



دیساک چوپرا • توراندخت تمدن (مالکی)

گفت و گوی نوجوانان با چوپرا



سلسله انتشارات - ۱۲۹۲

نوجوانان - ۹۰

فلسفه - ۵

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Teens Ask Deepak: All the Right Questions

Deepak Chopra

سرشناسه:	چوپرا، دیپاک	Deepak, Chopra
عنوان و نام‌پدیدآور:	گفت‌وگویی نوجوانان با چوپرا / دیپاک چوپرا؛ ترجمه‌ی توراندخت تمدن (مالکی)	
مشخصات ناشر:	تهران: نشر قطره، ۱۳۸۸	
مشخصات ظاهری:	۲۴۴ ص.؛ ۵/۲۱×۱۴/۵ س.م	
فروست:	سلسله انتشارات؛ ۱۲۹۲. نوجوانان؛ ۹۰. فلسفه؛ ۵	
شابک:	978-600-119-065-0	
وضعیت فهرست‌نویسی:	فیبا	
موضوع:	نوجوانان - راه و رسم زندگی - مسائل متفرقه	
موضوع:	نوجوانان - زندگی مذهبی - مسائل متفرقه	
شناسه‌ی افزوده:	تمدن (مالکی)، توراندخت، ۱۳۱۸ - ، مترجم.	
رده‌بندی کنگره:	۷۱۳۸۸ گ ۹ ج / ۱۶۶۱ BJ	
رده‌بندی دیویی:	۲۰۴/۴۰۸۳۵	
شماره‌ی کتابشناسی ملی:	۱۹۳۰۶۸۴	

شابک: ۰-۰۶۵-۱۱۹-۶۰۰-۹۷۸ ISBN: 978-600-119-065-0

گفت و گوی نوجوانان با چوپرا

دیپاک چوپرا

ترجمه‌ی

توران‌دخت تمدن (مالکی)



گفت‌وگوی نوجوانان با چوپرا
دیپاک چوپرا

ترجمه‌ی توراندخت تمدن (مالکی)

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۰

لینوگرافی: کاری

چاپ: صبا

تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه

بها: ۵۵۰۰ تومان

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است
تکثیر تمام یا بخشی از این کتاب به هر شکلی
(به صورت صوتی، تصویری، الکترونیکی و...) منوط به اجازه‌ی کتبی ناشر است.

خیابان فاطمی، خیابان ششم، پلاک ۳

دورنگار: ۸۹۶۸۹۹۶

۸۹۵۶۵۳۷ و ۸۹۵۲۸۳۵ و ۳ - ۸۹۷۳۳۵۱

صندوق پستی: ۵۱۶۵-۱۴۱۵۵

سایت رسمی فروش اینترنتی (قطره‌شاپ)

www.GhatrehShop.com

www.nashreghatreh.com

nashreghatreh@yahoo.com

Printed in The Islamic Republic of Iran

فهرست

پیش‌گفتار مترجم.....	۷
مقدمه: مطرح کردن پرسش‌های کاملاً درست.....	۱۱
۱. روح چگونه اثر می‌گذارد.....	۱۵
۲. موفقیت: «رمز موفقیت واقعی چیست؟».....	۵۹
۳. رفاه و سلامتی: «چگونه می‌توانم شادی واقعی را پیدا کنم؟».....	۹۳
۴. روابط: چگونه می‌توانم خودم را همسان و هماهنگ سازم؟.....	۱۴۹
۵. خداوند: چگونه می‌توانم به خداوند نزدیک‌تر باشم؟.....	۱۹۳
افزوده.....	۲۴۱

پیش‌گفتار مترجم

ترجمه‌ی این اثر ارزنده را بیش‌تر یک توفیق الهی تلقی می‌کنم تا انتخابی درست. از ترجمه‌ی آن، نه تنها فوق‌العاده لذت بردم، بلکه آن را یک موهبت ارزشمند به حساب می‌آورم. این کتاب حاوی پرسش‌هایی است که برای جوانان در دوران جوانی پیش می‌آید و نویسنده پاسخگوی این پرسش‌هاست. نمونه‌های زیر از جمله پرسش‌هایی است که جوانان مطرح کرده‌اند:

— اگر همه چیز معجزه است چرا من تاکنون معجزه‌ای ندیده‌ام؟ چرا من خودم را به صورت معجزه نمی‌بینم؟

— با طی کردن سفر معنوی آیا شانس دیدن خداوند را خواهم داشت؟ آیا قدیسی خواهم شد؟

— انگیزه از کجا می‌آید، برای من مشکل است که انگیزه‌ای پیدا کنم، البته بقیه هم به نظر نمی‌رسد انگیزه‌ای داشته باشند، آیا من عیب و ایرادی دارم؟

— آیا تصور می‌کنید افراد موفق ویژگی مشترکی با هم دارند؟ برای نمونه کارها را به نوع خاصی انجام می‌دهند که دیگران انجام نمی‌دهند؟

— تصور نمی‌کنم به جوانان فرصتی برای موفقیت داده شود. به ما گفته می‌شود که مثل والدین مان باشیم، به این معنی که هرکاری که می‌گویند انجام دهیم. آیا این عادلانه است؟

- از شکست واقعاً می‌ترسم، چگونه این عادت را تغییر دهم؟
- چگونه می‌توانم شادی واقعی را پیدا کنم؟
- دنیا در بیست و پنج سال آینده چه وضعی خواهد داشت؟
- برایم مشکل است دوستی پیدا کنم، چه کاری باید انجام دهم؟
- می‌دانم عده‌ای از مردم تمام عمر در جست‌وجوی خداوند هستند چگونه این کار عملی می‌شود؟ آیا باید دعا کنم و انتظار بکشم؟
- خداوند در کجا زندگی می‌کند؟ اگر در بهشت زندگی می‌کند، بهشت در کجاست؟
- چرا خداوند اجازه می‌دهد چیزهای بد اتفاق بیفتد؟ آیا نمی‌توانست دخالت کند و آن‌ها را سامان بدهد؟
- آیا خداوند ناظر بر همه چیز است؟ این سبب می‌شود هر روز این احساس را داشته باشم که من می‌توانم برای افکاری که دارم تنبیه شوم.
- از کجا بفهمم خداوند مرا دوست دارد؟ مواقع بسیاری پیش می‌آید که اصلاً خودم را دوست ندارم.
- به خداوند باور ندارم، آیا ممکن است باز هم به بهشت بروم؟
- آیا زندگی پس از مرگ وجود دارد؟ از مرگ خیلی می‌ترسم، بیش‌تر از همه از این می‌ترسم که برای همیشه ناپدید شوم.
- چوپرا در این کتاب به تفصیل درباره‌ی راه‌های رسیدن به شادی، سلامتی و تندرستی صحبت می‌کند.
- دیپاک ضمناً در مورد مشکلاتی که بچه‌ها با پدر و مادر دارند، از جمله برقراری نظم و انضباط، تحمیل عقیده و... مطالبی را مطرح می‌کند و در ضمن به جوانان می‌آموزد که چگونه با والدین خود کنار بیایند.
- دیپاک هم‌چنین در مورد دوست‌یابی، مشکلاتی که جوانان با هم‌سالان خود دارند و کیفیت‌ها و خصوصیات‌ی که یک دوست واقعی باید داشته باشد، به تفصیل گفت‌وگو می‌کند.

دوست دارم به این کتاب به عنوان پاسخ‌گوی معماهای زندگی نگاه کنید و پس از خواندن احساس کنید که به اکثر پرسش‌های شما جواب قانع‌کننده‌ای داده شده است، همان احساسی که خودم پس از خواندن این اثر داشتم. پیام درونی که پس از خواندن این کتاب دریافت کردم این است که امید و توکل کلید همه‌ی مشکلات است و آن‌هایی که پشتیبانی جز خداوند ندارند، خوشبخت‌ترین افراد روی زمین هستند.

مترجم

هر نوزادی که پا به دنیا می‌گذارد

اثباتی است بر این که خداوند هنوز امیدش را

نسبت به انسان‌ها از دست نداده است

رابیند رانات تاگور

مقدمه

مطرح کردن پرسش‌های کاملاً درست

هر روز با روشن کردن تلویزیون، چه مشاهده می‌کنید؟ نوجوان‌ها مشغول بازی ویدئویی هستند یا از فروشگاه‌های به فروشگاه دیگر می‌روند. نوجوانانی که از مدرسه تنفر دارند، هر کسی را که متفاوت از آن‌ها باشد به باد تمسخر می‌گیرند. زمانی هم که دست به کارهای عجیب و غریب می‌زنند، معلم‌ها آن‌ها را خیلی زرنک و پدر و مادر خیلی بی‌خیال می‌پندارند. به عبارت دیگر این‌گونه نوجوانان روح ندارند.

ولی تجربه چیز کاملاً متفاوتی را به من ثابت کرده است. نوجوانان بیش‌تر از سایر افراد نگران روح خود هستند؛ برای آن‌ها زندگی معمایی است که دوست دارند آن را حل کنند، اگرچه در این میان با مشکلاتی هم روبه‌رو می‌شوند. نوجوانان واقعاً دوست دارند خودشان را بشناسند. آن‌ها آن‌قدر عقل و شعور دارند که داستان‌هایی را که در پاسخ به پرسش‌های مهم به بچه‌ها گفته می‌شود نپذیرند.

زندگی من دستخوش چه تغییراتی می‌شود؟

آیا خدایی وجود دارد؟

چرا خداوند اجازه می‌دهد این همه چیزهای بد در دنیا اتفاق بیفتد؟

آیا من اهمیت دارم؟

چگونه می‌توانم از دیگران متفاوت باشم؟

با توجه به این‌که شما نوجوانی هستید که این کتاب را در دست دارید، احتمالاً همه‌ی این سؤالات زمانی برای شما مطرح بوده و به ذهن‌تان آمده است، ولی شرط می‌بندم پاسخی که از کودکی تا کنون به شما داده‌اند آن‌چنان برای‌تان سودمند نبوده است.

این کتاب درباره‌ی رفتن مادر بزرگ به بهشت پس از مردن یا خشمگین شدن خداوند از شما وقتی از جعبه‌ای شیرینی یا چیز دیگری را یواشکی برمی‌دارید، نیست. هر وقت با نوجوانان صحبت می‌کنم آن‌ها تعریف می‌کنند که وقتی بچه بودند، از این چیزها زیاد شنیده‌اند. آن‌ها چیزی را کشف کرده‌اند که خیلی واقعیت دارد: بزرگ‌ترها وقتی نوجوان‌ها از آن‌ها پرسش‌های بزرگ به‌ویژه درباره‌ی مسائل معنوی می‌کنند ناراحت و دست‌پاچه می‌شوند و چون نمی‌خواهند بچه‌ها را ناراحت کنند، بنابراین پاسخ‌هایی می‌دهند که تماماً یک معنا دارد: «نگران نشو اتفاقی نمی‌افتد.»

با وجود این در هر سنی سؤال‌هایی درباره‌ی زندگی داریم و می‌خواهیم بدانیم که زندگی در عمق خود چه معنا و مفهومی دارد.

نوجوانان هم مستثنی نیستند. آن‌ها هم شایسته‌ی زندگی معنوی در حد و اندازه‌ی خود هستند. معنویتی که آرامش مورد آرزوی ما را نصیب فرزندانمان سازد. البته معنویتی متفاوت از سایرین، پراز عقاید سودمند و سنجیده و مناسب برای آینده‌ای که در مقابل آن‌ها گسترده است.

این کاری است که سعی کرده‌ام در این کتاب کامل و صادقانه انجام دهم، البته همه‌ی پاسخ‌ها ممکن است دلپسند نباشند. آیا خداوند اجازه می‌دهد اتفاق‌های بد رخ دهد؟ بله، ولی نه همیشه. آیا این به این معنی نیست که خداوند استغفرالله ظالم است؟ نه ولی شما لازم است فکر و تعمق کنید. چون کسی که خودش را کنار می‌کشد و اجازه می‌دهد حوادث ناگوار اتفاق بیفتد

اغلب ظالم است، اما چرا خداوند از انسان متفاوت است؟ اجازه دهید در این مورد صحبت کنیم.

این بحثی است که در صفحات بعد درباره‌ی آن صحبت خواهد شد. بحث‌ها براساس پرسش‌هایی است که جوانان تا کنون مطرح کرده‌اند. برخی شخصاً در جلسات عمومی سؤال کرده‌اند و تعدادی از پرسش‌ها هم توسط دختر و پسر، وقتی نوجوان بودند، در سر میز شام عنوان شد. (البته آن‌ها اکنون بزرگ شده و ازدواج کرده‌اند و دارای فرزند و خانواده هستند) بقیه‌ی پرسش‌ها در اینترنت، در سایتی که برای سؤال‌های نوجوانان درست شده بود، آمده است.

در این جا به پرسش‌های شما پاسخ داده شده است. البته این کتاب فقط پاسخ به سؤالات نیست بلکه راهنمایی است برای زندگی، به مفهومی که جوانان درک می‌کنند – همان‌هایی که سزاوارند زندگی معنوی متفاوتی نسبت به نسل پیش از خود داشته باشند. با احترام به خصلت‌های منحصر به فردتان، شما را به خواندن این کتاب دعوت می‌کنم.

روح چگونه اثر می‌گذارد

(و واقعاً اثر می‌گذارد)

مشغول زیر و رو کردن پرسش‌های نوجوانان بودم که این پرسش را پیدا کردم، پرسشی که پاسخ آن آسان و در عین حال مهم بود و لازم بود با این سؤال شروع کنم.

دپاک عزیز

اگر قدرت داشتی یک چیز را در تاریخ تغییر دهی، آن یک چیز به عقیده‌ی شما چه بود یا می‌توانست باشد؟

این پرسش را یک جوان چهارده‌ساله مطرح کرده بود. حالا فرض کنیم شما این پرسش را نه از من بلکه از خودتان می‌کردید، ممکن بود شما تغییرات زیادی را آرزو می‌کردید، این که ای کاش اسلحه و تفنگ را کسی اختراع نمی‌کرد، چون منجر به جنگ‌های وحشتناکی شده است. ممکن است آرزوی شما این بود ای کاش داروهایی که اکنون در دسترس بشر است صدها سال پیش کشف شده بود یا این که هر بچه‌ای که به دنیا می‌آمد، زنده می‌ماند تا زندگی پرثمری را ادامه دهد.

ولی پاسخ من متفاوت خواهد بود. وقتی شما فقط یک انتخاب دارید،

پاسخ من این است. ای کاش هر کسی از بدو تولد می‌دانست که روحی دارد. البته به عقیده‌ی شما ممکن است این موضوع مهم نباشد، زیرا همه یا اکثر مردم می‌دانند که روحی دارند، چون قبلاً این را به آن‌ها گفته بودند. ولی این که کسی چیزی را به شما بگوید یا شما شخصاً به دانشی برسید دو چیز از هم متفاوت است.

اگر واقعاً می‌دانستید که روحی دارید، می‌توانستید دنیا را تغییر دهید و این کاری است که شما را به آن دعوت می‌کنم. دنیا از درون تغییر می‌کند. همه‌ی بزرگان تاریخ هم با فعالیت‌های ذهنی و درونی به بزرگی رسیدند. آلبرت اینشتین، با رؤیای جدیدی که در مورد زمان و مکان داشت، به بزرگی رسید. لئوناردو داوینچی با مجسم کردن اختراعاتی که صدها سال بعد ثبت شدند به شهرت و مقام رسید (آیا می‌دانستید که او چهارصد سال پیش از این که برادران رایت^۱ یاد بگیرند چگونه پرواز کنند، هلیکوپتری را ترسیم کرد؟) و دید و شیوه‌ی جدیدی برای نقاشی داشت.

با وجود این درهای بزرگی و عظمت درست از همین حالا به روی شما باز است، حتی اگر تصور کنید که آدمی معمولی هستید. منظورم از رسیدن به بزرگی این است که با روح‌تان زندگی کنید.

می‌رسید منظورم از این جمله چیست؟

تصور کنید فکری را که در ذهن داشتید، به واقعیت می‌گرایید. تصور کنید صرف‌نظر از شرایط موجود، شما می‌توانستید احساس امنیت و آرامش کنید. تصور کنید شما همان قدر که دیگران شما را دوست دارند خودتان را دوست داشتید. تصور کنید هر روز که از خواب بیدار می‌شدید، دنیا برای‌تان تازگی و طراوت ویژه‌ای داشت. تصور کنید می‌توانستید حضور خداوند را حس کنید.

هر کسی که به این آرزوها رسیده باشد آدم موفقی به نظر می‌آید. اطمینان

دارم که به عنوان نوجوان، شما نگران هستید چگونه زندگی خوب و رضایت‌بخشی را برای خود فراهم سازید. تحقق این آرزو ظاهراً کار بسیار دشواری به نظر می‌آید. ولی اگر همه‌ی آن چیزهایی را که از شما خواستم مجسم کنید به حقیقت می‌پیوست، آیا موفقیت بزرگی نبود؟ با روح زندگی کردن به معنی تظاهر به خوبی کردن و مورد توجه خدا بودن نیست، بلکه داشتن بهترین نوع زندگی است.

پسر پانزده ساله‌ای سؤال اساسی و مهمی از من کرد:
دیپاک عزیز

چه تفاوتی بین روحانیت و دین وجود دارد؟

از نظر من آن‌ها نباید با هم خیلی تفاوت داشته باشند. مذهبی و روحانی بودن اصولاً باید یک چیز باشد ولی این جا ما باید به‌طور واقعی روحانی باشیم، دین همیشه به معنی یک باور قدیمی نظیر مسیحیت، اسلام یا یهود است که به‌طور گروهی و معمولاً در کلیساها، مساجد یا کنیسه‌ها مراسمی برپا می‌کنند. این مذاهب یک رشته باورهای ویژه‌ای همراه با روحانی و کتاب مقدس و دعا و مراسم دارند اما روحانیت و معنویت نیازی به گروه ندارد. هر فردی می‌تواند در خلوت و جداگانه آن را انجام دهد. تصورم این است هر آدم روحانی کتاب‌های مقدس ادیان مختلف را مطالعه می‌کند. چنین شخصی ممکن است به کلیسا برود یا نرود. او ممکن است به یک سری اعتقادات و باورهایی که افراد با ایمان را هدایت می‌کند، آشنایی داشته یا نداشته باشد. بنابراین شما می‌توانید عمیقاً آدمی روحانی باشید و در عین حال یک کاتولیک، جهود یا مسلمان «خوب» نباشید. این کتاب درباره‌ی مذهب نیست. درباره‌ی جنبه‌ی معنوی زندگی خاموش روح است.

آزمون روحانی

پرسش: تصورم بر این است که آدمی روحانی هستم، ولی مطمئن نیستم، به‌ویژه زمانی که اوضاع خراب می‌شود. در این شرایط احساس تنهایی می‌کنم. احساس می‌کنم فقط خودم هستم و هنوز در حال مبارزه‌ام. در زیر آزمونی است برای این‌که به شما نشان دهد، چه چیزهایی در زندگی که شما آن‌ها را طبیعی و عادی تلقی می‌کنید، قابل تغییر کامل هستند. در آن صورت از پیش می‌توانید ببینید، روح در لحظه‌ی اکنون چه کاری می‌تواند برای شما انجام دهد.

روح چه کاری می‌تواند برای شما انجام دهد؟

- راهنمایی: در مقابل هر جمله‌ای که با آن موافق هستید علامت () ، بگذارید، بعد با جمع امتیازات (حداکثر ۲۵) به خود نمره دهید.
- در مورد این‌که هیکلم چگونه به‌نظر می‌رسد نگرانم.
 - این‌که مردم در مورد ظاهر من چه عقیده‌ای دارند برایم مهم است.
 - اگر اندام بهتری داشتم مردم مرا بیش‌تر دوست می‌داشتند.
 - باید سخت تلاش کنم تا اندام بهتری به‌دست آورم.
 - هرچه پول بیش‌تری داشته باشید بهتر است.
 - اگر پول کافی نداشته باشید زندگی رضایت‌بخشی نخواهید داشت.
 - شخصیت‌ام مردم را آزار می‌دهد، ای کاش این‌طور نبود.
 - از طرف دیگران حمایت شدن، واقعاً برایم مهم است.
 - خواهی‌نشوی رسوا هم‌رنگ جماعت شو. اگر از اکثریت پیروی نکنی مسخره و تحقیر می‌شوی.
 - اگر بتوانم آن‌چه را دوست دارم خریداری کنم و آن‌چه را دوست دارم انجام دهم، آدم شادکامی هستم.
 - مهم‌ترین کار این است که مراقب خود باشید، چون هیچ‌کس دیگری

این کار را نخواهد کرد.

□ وقتی چیزهای بد اتفاق می‌افتد، آن‌ها می‌توانند تنبیهی از جانب حق باشند.

□ دنیا دنیای ناامنی است، واقعاً مهم است که مراقب خود باشید.

□ دوست دارم در رؤیا زندگی کنم، مثلاً خودم را به صورت یک آدم ثروتمند، هنرپیشه‌ی معروف یا شخصیت مشهوری مجسم کنم.

□ اگر به زندگی نگاهی واقعی بیندازید آن را عادلانه نمی‌بینید.

□ وقتی به کلمه‌ی قدرتمند فکر می‌کنم هیچ خواهان آن نیستم.

□ هیچ انگیزه‌ای برای مبارزه با اوضاع بد ندارم.

□ مطمئن نیستم به چه چیز باور دارم.

□ تصور نمی‌کنم نسبت به زندگی‌ام بینش و بصیرتی داشته باشم.

□ افرادی در زندگی‌ام هستند که با نگاه تحقیرآمیز به آن‌ها نگاه می‌کنم.

می‌دانم که از آن‌ها بهتر و برترم. (البته احساسم را مخفی نگاه می‌دارم).

□ اگر کسی دوستم داشت من هم دوستش دارم و اگر دوستم نداشت من هم دوستش ندارم.

□ از مرگ می‌ترسم.

□ خیلی زود احساس کسالت می‌کنم به ویژه وقتی کسی توجهی به من ندارد.

□ آنچه را می‌خواهم سعی می‌کنم به دست آورم و مطمئن‌ام که در این کار موفق می‌شوم.

□ اگر از من بپرسید به چیزی افتخار می‌کنم، می‌گویم به همه‌ی چیزهای

خوبی که دارم، نظیر بازی تلویزیونی، خانه و ماشین، پدر و مادرم.

□ جمع کل امتیازات

رتبه‌بندی

• تا ۱۰ امتیاز

برای سنی که دارید، از نظر روحی به بلوغ رسیده‌اید، در مقایسه با اکثر نوجوانان، شما احساس ناامنی نمی‌کنید و روی چیزهای بیرونی نظیر تأیید دیگران تکیه نمی‌کنید. شما این احساس را دارید که چیزهای بیرونی مانند پول و محبوبیت چندان مهم نیستند. احساس امنیت شما اساس و پایه‌ی بسیار خوبی است برای سفر معنوی که در پیش رو دارید.

۱۱ تا ۲۰ امتیاز

روح و روان نقش بسیار مهمی در احساس امنیت و شادمانی شما دارد. در حال حاضر شما نهایت سعی خود را به کار می‌برید تا هم‌رنگ جماعت باشید. ظاهر و قیافه برای شما مهم است چون دوست ندارید متفاوت از دیگران باشید و در دل دوست می‌داشتید آدم کاملی بودید. شما به ظواهر اهمیت می‌دهید چون همه‌ی کسانی را که می‌شناسید، همین باور را دارند.

۲۱ تا ۲۵ امتیاز

شما تشنه‌ی روح و روان هستید، اگرچه ممکن است خودتان از این نیاز آگاهی نداشته باشید. آنچه می‌دانید این است که می‌ترسید مبدا هم‌رنگ جماعت نباشید. فشار گروهی مؤثر نبوده است، چون شما به قدری به تأیید دیگران نیاز دارید که هر نوع واکنش منفی، شما را به کلی به هم می‌ریزد. در خیال دوست دارید تا آن‌جا که ممکن است پول، شهرت و موفقیت داشته باشید، چون راه دیگری برای رسیدن به شادمانی پیدا نمی‌کنید. در صورتی که سفر معنوی را شروع کنید و ادامه دهید و نومید نشوید، تماس با روح امنیت و آرامش ذهنی بیش‌تری به شما می‌دهد.

پس از جمع امتیازات ممکن است بپرسید: «چه چیزی در این پرسش‌ها به معنویت مربوط بود؟ شما حتی به روح هم اشاره نکردید، فقط یک‌بار به خداوند اشاره داشتید.» به روح اشاره نکردم چون به عقیده‌ی من روحانیت

یعنی نسبت به خود شناخت داشتن و به رموز عمیق شادی پی بردن. هرچه شادی را بیش‌تر در بیرون از خود جست‌وجو کنید، بیش‌تر از روح دور می‌شوید، وقتی شما نوجوانید، پیوسته تحت فشار هم‌سالان خود هستید، و برای اکثر مردم، تقلید از جمع و گروه، زمینه را برای بقیه‌ی دوران بزرگ‌سالی فراهم می‌کند. با وجود این نوجوانی سن بسیار خوبی است برای این‌که یاد بگیرید به درون رفته و ببینید در درون شما چه می‌گذرد. در یک تحقیق پزشکی که از هزاران نفر فارغ‌التحصیلان دانشگاه هاروارد از سال‌های کالج به بعد به عمل آمد، هدف پی بردن به این نتیجه بود که چرا حمله‌ی قلبی در مردها زودتر از سن و موعد مقرر رخ می‌دهد؟ (این بررسی در دهه‌ی ۱۹۵۰ صورت گرفت که درصد حملات قلبی کاملاً افزایش یافته بود.) ممکن است تصور شما این باشد افرادی که تنش بالا و رژیم غذایی ناسالمی دارند، یا در خانواده‌ی آن‌ها سابقه‌ی حمله‌ی قلبی وجود دارد، معمولاً به حمله‌ی قلبی دچار می‌شوند. البته این عوامل بدون شک دخالت دارند. ولی در نهایت تعجب در این آمارگیری، به آن‌چه واقعاً خطر بود، اشاره‌ای نشد و آن هم این بود که آیا این افراد وقتی را صرف کرده بودند تا نگاهی واقعی به خود بیندازند؟ مردهایی که در جوانی (دهه‌ی بیست سالگی) به مشکلات و کشمکش‌های درونی خود توجه نشان داده بودند، خیلی کم‌تر به حمله‌ی قلبی در سنین بالا دچار شده بودند، و مردهایی که به مشکلات و کشمکش‌های درونی توجه نشان نداده بودند، بیش‌ترین حمله‌ی قلبی را داشتند.

وقتی به عنوان دکتر کارم را شروع کردم این تحقیق تأثیر عمیقی روی من گذاشت، چون متوجه شدم چیزی کوچک و نامرئی تأثیر عمیقی روی جسم انسان‌ها دارد. افکار موجب مرگ مردم می‌شد. اگر واقعاً اسیر آن می‌شدند - درحالی‌که تغییر همان افکار به قلب آن‌ها کمک می‌کرد زنده بمانند و این دلیل محکمی است بر این‌که چرا زندگی معنوی در واقع بهترین زندگی و تجربه‌ای است که می‌توانید در سطح فیزیکی داشته باشید.

اگر برای یک روز خدا بودید

پرسش: آیا می‌شد شما برای یک روز خدا بودید؟

پاسخ: وقتی زندگی معنوی و سالمی دارید، می‌توانید تا حد غیرقابل تصویری به خداوند نزدیک باشید - و نه فقط برای یک روز - چون روح، ابدی و پایدار است، او همواره با شماست، و همیشه شما را تشویق می‌کند تا بیش‌تر از آن‌چه تصور می‌کنید می‌توانید باشید، البته هیچ‌کس نمی‌تواند خدا باشد - تصور این‌که حتی یک روز خدا باشم برایم ممکن نیست چون خداوند ابدی ازلی است و نمی‌توانم تصور کنم ابدی و ازلی باشم. خداوند همه چیز را در لحظه می‌داند. خداوند فراسوی زمان است. خداوند در هراتم از خلقت وجود دارد. من این چیزها را حتی نمی‌توانم مجسم کنم.

ولی می‌توانم مجسم کنم و روحم را با ذهن و قلبم لمس کنم. وقتی این کار را انجام می‌دهم، حضور خداوند را در کنارم حس می‌کنم. در آن صورت نیازی به تجسم ندارم - می‌توانم واقعاً زندگی معنوی شادی داشته باشم، البته شما هم می‌توانید.

اکثر افراد این را درک نمی‌کنند، چون نسبت به روح خود شناخت واقعی ندارند. در درجه‌ی اول روح شما نامرئی است. شما می‌دانید که صورت و دست‌هایی متصل به بدن دارید. نیازی نیست کسی این چیزها را به شما بگوید. شما می‌دانید دارای احساسات هستید، اگرچه آن‌ها نامرئی هستند، ولی می‌دانید افکاری در ذهن دارید، در این مورد هم لزومی ندارد کسی به شما چیزی بگوید.

روح‌های خفته در خواب

بسیاری از افراد زندگی را به گونه‌ای سپری می‌کنند که گویی از وجود روح بی‌خبرند. کسی به آن‌ها گفته است که روح دارند ولی خودشان آن را حس نکرده‌اند یا عمیقاً آن را حس نکرده‌اند. در این مواقع روح به خواب می‌رود یا به نا کجا آبادی می‌رود که شما قادر به دیدن آن نیستید، چون خیلی زیاد از شما فاصله دارد. پس اساساً روح داستان قشنگی است و وقتی زندگی واقعاً برای شما دشوار می‌شود، شما می‌توانید همواره به این چیز عجیب و نامرئی که روح نامیده می‌شود، پناه ببرید، اوست که وسیله‌ی ارتباط شما با خداوند است. (و حالا که خودمانیم آیا او واقعاً نزدیک به نظر نمی‌رسد؟ خداوند هم در مکانی نامرئی بسیار دور از زمین زندگی می‌کند، اگرچه در کودکی به ما گفته شده وقتی می‌میریم، به دیدار او نایل می‌شویم.)

دوست دارم این معما را روشن کنم و روح را به زمین برگردانم. اگر قدرت داشتم که تاریخ جهان را تغییر دهم، این تغییر را مدت‌ها پیش انجام می‌دادم. (اگرچه باید اعتراف کنم نیمی از همین شوخی هم جست‌وجو برای روح است، پس شاید عالم هستی به گونه‌ای کامل و همان‌گونه که هست، خلق شده است.)

این حقیقت که اکنون مشغول خواندن این کتاب هستید، به این معنی است که شما تقریباً در جست‌وجوی پاسخ و در جست‌وجوی روح خود هستید. شما هم وارد این دنیای پر رمز و راز شده‌اید. امیدوارم از این جست‌وجو به هیجان آمده باشید. اجازه دهید در کنار هم به جست‌وجو بپردازیم، چون در کنار شما می‌توانم به شما نشان دهم روح چگونه این جا و اکنون عمل می‌کند. اگر به این واقعیت پی برده بودید، نه فقط در زمینه‌ی معنوی، بلکه در بازی زندگی، امتیاز بسیار عظیمی داشتید.

روح عمل می‌کند

اگر از من سؤال کنید آیا فرشتگان واقعی هستند، عقیده‌ی شخصی خودم را می‌گویم و جدا از آن، پاسخی می‌دهم که برای شما سودمند باشد. این پاسخ‌ها شما را وادار می‌کند که خودتان هم فکر کنید. این پاسخ‌ها صادقانه هستند، اگر ندانم مسئله‌ای چگونه قابل حل است، به شما می‌گویم. این پاسخ‌ها دری به روی شما می‌کشایند.

همه‌ی ما واقعاً به آن درگشوده نیاز داریم. اگر نتوانم دری را به زندگی شما بکشایم، فایده‌ی این کتاب چه خواهد بود؟ در مورد فرشتگان هر کسی می‌تواند بگوید: «مسئلاً فرشتگان وجود دارند.» یا می‌تواند بگوید: «داستان فرشتگان نظیر هر افسانه‌ی دیگر، داستانی است که اگر بخواهید می‌توانید به آن باور داشته باشید.» پاسخ هریک از شما در این رابطه می‌تواند «بله» یا «نه» باشد، ولی هیچ‌کدام از این دو جواب برای شما سودمند نخواهد بود. شما تقریباً می‌دانید که عده‌ای به وجود فرشتگان باور دارند و عده‌ای نیز باور ندارند.

با وجود این، اگر بتوانم دری به روی ذهن شما باز کنم، ممکن است روزی فرشته‌ای را آن‌جا ملاقات کنید یا ممکن است خودتان آرزوی این ملاقات را در ذهن پیورانید، تا روزی فرشته‌ای را که برای شما آرامش یا بینش و یا جاده‌ای به سوی بهشت به ارمغان می‌آورد، ملاقات کنید. نمی‌دانم درهای ذهن شما به روی چه باز خواهند شد، ولی می‌دانم که شما به درهای گشوده شده‌ی زیادی نیاز دارید.

داستان یک فرشته

از شما چه پنهان داستان فرشته‌ی خوبی را به یاد دارم. درست پس از جنگ جهانی اول، کشیشی در یکی از دهکده‌های فرانسه می‌زیست. همه‌ی اهالی دهکده صمیمانه دوستش داشتند و او را مردی مقدس و شجاع می‌پنداشتند. او در اوج جنگ همراه سربازان معمولی به سنگرها می‌رفت تا به اتفاق آن‌ها دعا کند. گاهی هم برای سربازان جوانی که در حال مرگ بودند، دعا می‌خواند. او یک روز در حمله با گاز خردل گرفتار شد. سمی که در هوا پخش شده بود، صدمات مهلکی به هر بدنی که در معرض آن قرار می‌گرفت، وارد می‌کرد، گاز وارد چشم‌های کشیش شد و او بینایی خود را به میزان زیادی از دست داد.

اکنون چند سالی از جنگ می‌گذرد و کشیش در امتداد جاده‌ای خاکی در حرکت است. ناگهان دو چرخه‌ای با سرعت به کشیش نزدیک می‌شود، او مجال فرار ندارد، ضمناً دید چشم او آن قدر نیست که خطر را حس کند. ناگهان بیگانه‌ای از راه می‌رسد، دو چرخه و دو چرخه‌سوار را بلند و از جاده دور می‌کند. دو چرخه‌سوار نمی‌تواند باور کند چه اتفاقی برای او افتاده است، به اهالی دهکده خبر می‌دهد که این یک معجزه‌ی واقعی بود و بیگانه‌ای که ناگهان از راه رسید یک فرشته بود. ولی کشیش پیر درباره‌ی آن چه اتفاق افتاد هرگز اظهارنظری نکرد. او هرگز نگفت که آیا آن فرد فرشته بود و یا آن اتفاق یک معجزه بود؟

ولی تصورم بر این است که کشیش به ضرب‌المثلی از اینشتین لبخند زد که می‌گوید: «دو راه بیش‌تر برای نگاه کردن به دنیا وجود ندارد: یا هیچ چیز در عالم هستی معجزه نیست یا همه چیز یک معجزه است.»
درست دارم راه دوم را به شما نشان دهم.

بزرگ‌ترین معجزه

پرسش: اگر همه چیز معجزه است، پس چرا من یک معجزه‌ی واقعی ندیده‌ام؟

پاسخ: شما دیده‌اید، فقط به آن توجه نکرده‌اید. شما معجزه‌ای در مقابل دیدگان خود دارید، درست در مقابل تان، و این بزرگ‌ترین معجزه خود شما هستید. شما هیچ معجزه‌ی دیگری را نخواهید دید، مگر آن که این یکی را ابتدا ببینید.

اجازه دهید سفر کوتاهی به فضای بیرون داشته باشیم. یک شب به پشت‌بام خانه بروید و از آن‌جا به آسمان نگاهی بیندازید. مجموعه‌ی درخشانی از ستارگان که مانند نواری عریض در آسمان می‌درخشند، کهکشان راه شیری ما است که شامل میلیاردها ستاره است و اگرچه در مقابل چشمان غیرمسلح، نزدیک به هم به نظر می‌رسند، ولی هرکدام چندین سال نوری از یکدیگر فاصله دارند.

جسم شما یک معجزه است

حالا این را در نظر بگیرید: بدن شما شامل هزاران سلول مانند ستاره‌ها در کهکشان راه شیری است، ولی این سلول‌ها به جای معلق بودن در فضا، نظیر ستارگان، با یکدیگر در حال مذاکره هستند. آن‌ها دقیقاً می‌دانند هر سلولی چه کار باید بکند. میلیاردها پیام به سیستم اعصاب، جریان خون و همه جای بدن فرستاده می‌شود. شما نمی‌توانید یک‌بار هوا را به درون شش‌های خود وارد کنید، بدون این که مغز، کبد و حتی کوچک‌ترین سلول خون در شست‌پای شما از آن اطلاع پیدا کرده باشد. این فقط آغاز معجزه است. در لحظه‌ی اکنون مغز شما در حال خواندن این کلمات است. (ضمن این که هم‌زمان صداها کار

دیگر هم انجام می‌دهد، ولی ما می‌توانیم به هر معجزه‌ای جداگانه بپردازیم.) مغز شما برای انجام دادن هر کاری فقط از یک غذای اصلی و ضروری استفاده می‌کند، غذایی به نام گلوکز^۱ یا قند خون. البته این قند تفاوت چندانی با شکر سفیدی که شما در آشپزخانه از آن استفاده می‌کنید، ندارد. البته شکر را از قفسه‌ی آشپزخانه بیرون بیاورید و از آن بخواهید فکر کند، کتاب بخواند یا عاشق شود. صرف‌نظر از زمانی که منتظر می‌مانید، شکر قادر به این کار نیست. قند خون چگونه یاد گرفته است که عاشق شود؟ قابل توضیح نیست. معجزه‌ی بدن شما معجزات بی‌شمار دیگری دربردارد.

فقط برای آن‌که شما را قانع کنم، اجازه دهید مثال حیرت‌انگیز دیگری بیاورم. عناصر کلر و سدیم مواد نامطبوع و زننده‌ای هستند. سدیم به شدت مسموم‌کننده است و گاز کلر به قدری خطرناک است که استشمام آن به سرعت سبب کشته شدن سلول‌های درون بینی می‌گردد. با وجود این وقتی سدیم و کلر با هم ترکیب می‌شوند، چه به دست می‌آید؟ نمک، یک عنصر صددردصد لازم برای حیات. حالا چگونه است که دو گاز صددردصد کشنده با هم ترکیب و حیات‌ساز می‌شوند؟ کسی قادر نیست به آن پاسخ دهد.

بزرگ‌ترین معجزه

و اکنون شما معجزه‌ی بزرگی هستید که این‌جا نشسته‌اید. البته می‌توانم درباره‌ی معجزات شما به تفصیل سخن بگویم. هیچ‌کس نمی‌تواند توضیح دهد دی‌ان‌ای^۲ شما چگونه یاد گرفت تقسیم شود و خودش را تکثیر کند. اطمینان دارم هم‌اکنون می‌دانید که این اتفاق می‌افتد، چون بدن این‌گونه شکل می‌گیرد، وقتی یک سلول بارور شد در رحم مادر دوباره و دوباره تقسیم می‌شود تا میلیارد‌ها سلول نوزاد را به وجود آورد. هیچ ماده‌ی شیمیایی

1. glucose

2. DNA

دیگری نمی‌تواند تقسیم شود تا خودش را تکثیر کند. حداقل ۱۰ میلیارد سال از بیگ بنگ^۱ (انفجار بزرگ) عالم هستی در چرخش است، با گازها، مایعات و مواد جامدی که هرگز حتی یک اتم تکثیر نکرده‌اند. با وجود این DNA که میلیاردها جزء کوچک به هم پیوسته دارد، هر لحظه در بدن شما در حال تکثیر است.

اگر شما بزرگ‌ترین معجزه‌ی خلقت هستید، پس این حق را دارید که معجزات بیش‌تری را درخواست کنید. درواقع معنویت این‌گونه اقتضا می‌کند. شما متوجه یک معجزه می‌شوید، همان شما را به معجزات دیگری هدایت می‌کند. پس بنشینید و به معجزه بودن خود پی ببرید. هرگاه این حقیقت را فراموش کردید، به خودتان یادآوری کنید. چون دنبال کردن ردپای معجزه همواره کار آسانی نیست، پستی و بلندی‌های بی‌شمار دارد، صرف‌نظر از این‌که همه چیز چه قدر پیچیده و گیج‌کننده به نظر می‌رسد. ولی معجزه‌ی شخصی شما در میلیاردها سلول ادامه دارد. شما شاهد زنده‌ای در اثبات معجزه هستید، به یاد آوردن این موضوع در هر سنی حیرت‌انگیز است.

کلید برق را بزنید

پرسش: چرا احساس نمی‌کنم یک معجزه هستم؟

پاسخ: شما چنین احساسی ندارید، چون کلید برق معنویت را هنوز نزده‌اید. زندگی، بی‌شمار انتخاب است و عده‌ای سال‌های متمادی را سپری می‌کنند بدون آن‌که دستی به کلید بزنند. اتاق تاریکی را در شب مجسم کنید. شما وارد اتاق می‌شوید ولی چیزی نمی‌بینید. بنابراین کلید برق را می‌زنید و آن‌چه در تاریکی بود، دیده می‌شود. ولی شما چه کار کردید؟ کلید برق کوچک روی دیوار به کارخانه‌ی برقی در

دور دست اتصال دارد. انرژی عظیمی که در نیروگاه تولید می‌شود با حرکت یک انگشت کنترل می‌شود. بدون وجود کلید برق هرگز متوجه نمی‌شدید که به منبع عظیمی از انرژی دسترسی دارید. قدرت معنوی به جریان برق شباهت زیادی دارد. این جریان می‌تواند چیزهای بسیاری را اداره کند، ولی برخلاف برق، این قدرت فیزیکی نیست، بلکه از روح می‌آید، یا اگر مایل باشید می‌توانید بگویید این قدرت با خداوند یا روح آغاز می‌شود. از هر کلمه‌ای که دوست دارید استفاده کنید. پاسخ معما در زدن کلید است. این کار تنها روش دیدن معجزاتی است که شما قادر به انجام دادن آن هستید.



منبع قدرت

پرسش: قدرت معنوی چگونه قدرتی است؟

پاسخ: این سؤال بسیار مهمی است، زیرا قدرت معنوی در همه جا وجود دارد، البته دیده نمی‌شود، چون به گونه‌ای در پس پرده نهفته است. روح ظاهراً دوست دارد خود را پنهان کند و در عین حال دوست دارد خود را آشکار سازد. برای بیرون آوردن آن از مخفی‌گاه باید به جنبه‌های مختلف زندگی توجه بیش‌تری نشان دهید. پیش‌تر برای تان توضیح دادم که قند خون تفاوت چندانی با شکر سفید آشپزخانه ندارد، اگرچه نگفتم که این اختلاف چیست. درواقع همه‌ی اتم‌ها و ملکول‌های بدن شما دارای همان قدرت معنوی هستند، پس اجازه دهید نگاه دقیق‌تری به آن‌ها بیندازیم.



رمز هر نفسی که فرو می‌رود و برمی‌آید

اجازه دهید به هوا نگاهی بیندازیم. هوای اطراف شما واقعاً حیرت‌انگیز است، وقتی شما در نفس بعدی هوایی را فرو می‌دهید این هوا همان اتم‌هایی است که چند روز قبل شخصی در چین آن را در هنگام بازدم بیرون داده است. با هر نفسی شما میلیون‌ها اتمی را فرو می‌دهید که توسط مسیح و بودا به بیرون دمیده شده‌اند. ولی از آن هم حیرت‌انگیزتر این است که وقتی شما اتم اکسیژنی را فرو می‌دهید به گونه‌ای نامرئی آغشته به قدرت معنوی است. اتم‌ها با بی‌نظمی در جهان هستی به‌طور تصادفی در حال حرکت هستند، با وجود این به محض این‌که وارد شش‌های شما شدند، زنده می‌شوند. این اتم‌ها خود را به گلبول‌های قرمز خون متصل می‌سازند و شروع به کار می‌کنند، سه ثانیه بعد قادر هستند به قلب شما انرژی دهند، یا فکری را به ذهن شما بیاورند یا هزاران کار دیگر انجام دهند.



زندگی با سرعتی باور نکردنی در حرکت است. سلول‌های شما فقط برای سه ثانیه درون خود اکسیژن دارند. پس اتم اکسیژن باید به جایی که نیاز است

برود و وقتی رسید دقیقاً باید بداند چه کاری انجام دهد. مأموران آتش‌نشانی که در حال خاموش کردن آتش هستند در مقایسه با اکسیژن درون خون، خیلی آهسته عمل می‌کنند. اکسیژنی که باید وارد سلول شود، جایی که میلیون‌ها اتم دیگر با سرعت و در کاری بسیار پیچیده با هم پیوند دارند، آن‌چنان پیچیده‌اند که قادر به توضیح آن نیستیم جز این که بگوییم یک کامپیوتر با سرعت بسیار بالا کارش را یک میلیون بار ساده‌تر انجام می‌دهد.

سفر حیرت‌انگیز اتم اکسیژن در مقیاسی بسیار کوچک صورت می‌گیرد، با وجود این قدرت عالم هستی در این جا در کار است. قدرت عالم هستی در چه کاری است؟ دقیقاً کاری که شما در حال انجام دادن آن هستید.

زندگی، رشد، هوش

این سه چیز (زندگی، رشد، هوش) به نقشه‌ی عظیم هستی شکل می‌بخشند. وقتی اکسیژن در هوا شناور است شما متوجه نیستید که این بخشی از نقشه‌ی عظیم عالم هستی است، ولی به محض این که اتم اکسیژن وارد بدن شما می‌شود نقشه شروع به کار می‌کند. بدن شما چیزی نیست جز طوفانی از زندگی، رشد و هوش. هر فرایندی در بدن شما به این نقشه‌ی عظیم کمک می‌کند و این چنین است هر معجزه‌ی دیگری که بتوانید نام ببرید.

زندگی مانند رودخانه‌ی عظیمی در حرکت است، از موانع عبور می‌کند، به دورنماها شکل می‌بخشد، مکان‌های خالی را پر می‌کند و در تمام نقاط این مسیر بر مرگ غلبه می‌کند.

رشد چیزهای جدیدی وارد عالم هستی می‌سازد، به این صورت که ماده‌ی خالی از نظم و ترتیب را به شکل‌های شگفت‌انگیزی درمی‌آورد، به رؤیاها واقعیت می‌بخشد و عالم هستی را که شکل اولیه‌ی آن به صورت گازهای در حال چرخش است به شکل‌های پیچیده و حیرت‌انگیزی که

دوتای آن هرگز یک شکل نیستند، درمی‌آورد.
هوش آن چه را در حال اتفاق افتادن است، اختراع می‌کند و داستان‌های
ناشناخته‌ای که در مقابل دیدگان شما به حقیقت می‌پیوندند، به تصویر
می‌کشد. اگر مایل هستید بخشی از این نقشه‌ی عظیم باشید از این سه چیز
می‌توانید قدرت بگیرید.

قدرت زندگی در انتظار است تا بیش‌تر از همیشه زنده، تازه و آماده باشد
تا به سرعت شما را در راهی که هستید پیش ببرد.
قدرت رشد آماده است تا زمینه‌های جدیدی از خلقت را که خفته هستند
و در انتظارند تا شما آن‌ها را بیدار کنید، آشکار سازد.



قدرت هوش در انتظار عقیده، رؤیا یا آرزوی بعدی شماست. این‌ها
چیزهایی نامرئی هستند، ولی روح آن‌ها را در دستان شما قرار داده است و

شما می‌توانید برق را روشن کنید و سبب شوید همه‌ی این قدرت در درون شما به حرکت درآید، قدرتی نامتناهی، قدرتی که به ستارگان روشنی می‌بخشد، همان‌گونه که به زندگی شما درخشندگی می‌دهد.

قدرت خود را پیدا کنید

پرسش: کلید برقی که از آن صحبت می‌کنید در کجاست؟
 پاسخ: البته در شما، در جای دیگری نمی‌تواند باشد. کبیر شاعر هندی که قرن‌ها پیش زندگی می‌کرد ولی نامش هنوز زنده و مورد احترام است، می‌گوید: «خردمندترین افراد را ملاقات کردم، خدا را در میان آن‌ها ندیدم. همه‌ی کتاب‌های مقدس را خواندم ولی خداوند را پیدا نکردم. در همه‌ی رودخانه‌های مقدس شنا کردم ولی خداوند را نیافتم. به همه‌ی معابد قدیمی رفتم ولی خداوند را نیافتم، تا این‌که یک روز در قلبم را گشودم و در نهایت حیرت، خداوند را با لبخندی در انتظار خود دیدم.»
 شما این جست‌وجو و این پاسخ را در کلیه‌ی سنت‌های مذهبی مشاهده می‌کنید. کلیدی که باید بچرخانید در قلب شماست. می‌توانستم بگویم در ذهن شما چون روح فقط یک منزلگاه ندارد. سه قدرت حیات، رشد و هوش در هر جزء از وجود شما در سیلان است (هم‌چنین در هر ذره از عالم هستی). پس خبر خوب این است که روح جایی نمی‌رود. شما هرگز فرصت را از دست نمی‌دهید. شما هرگز سهم خود را در عالم هستی از دست نمی‌دهید و به‌طور تصادفی هم در نقشه‌ی خلقت به کناری زده نخواهید شد و به بیرون انداخته نمی‌شوید.

نکته‌ی مهم این است که همه‌ی این قدرت در عمق قرار دارد نه در سطح. رودخانه‌های عظیم از منبع کوچکی در دل کوه جریان پیدا می‌کنند. جایی که رودخانه‌ی می‌سی‌سی‌پی آغاز می‌شود، به قدری باریک است که شما با

برداشتن یک قدم می‌توانید از آن عبور کنید. پس نگران این نباشید که منبع شما کوچک است. در این منبع، شما از قدرتی معنوی، بیش‌تر از آن‌چه به تصور درآید برخوردار هستید. قدرتی برای خلق یک دنیا، قدرتی کافی برای تغییر کامل شما، قدرتی کافی برای حل عمیق‌تر نگرانی‌ها و به ارمغان آوردن شادی‌بخش‌ترین امیدها.



آیا تاکنون به اسب تک شاخی که در افسانه‌ها آمده است، فکر کرده‌اید؟ در قرون وسطی هنرمندان بی‌شماری نقاشی‌ها و فرشینه‌های زیادی که نمایشگر شکار اسب تک شاخ بود، ترسیم کرده‌اند. این نقاشی‌ها تصویر یک حیوان واقعی نبود، بلکه نمادی از مسیح، خداوند یا روح بود. این نقاشی‌ها و فرشینه‌ها اسب تک شاخ را نشان می‌داد که در جنگل در حال دویدن است، ولی درواقع منظور نقاش این بود که این وحشی اسطوره‌ای در درون هر انسانی زندگی می‌کند.

اسب تک شاخ هنوز هم زنده است، در جایی که همیشه بود، زندگی

می‌کند. من و شما هریک به تنهایی درصدد شکار این اسب هستیم. ممکن است شما به مطالعه‌ی کتابی برای یادگیری فنون شکار نیاز داشته باشید، ولی تقریباً به شما نشان داده‌ام شکار چگونه شروع می‌شود. این را بدانید که شما یک معجزه هستید. بدانید که جایگاه ویژه‌ای در نقشه‌ی کیهانی دارید. بدانید که این شکار شما را به جایی که همه‌ی قدرت‌ها از آن سرچشمه می‌گیرند، می‌رساند.

متوجه حرف‌هایم شدید؟ بسیار خوب، چون حتی اگر همه‌ی گفته‌هایم برای تان قابل قبول نباشند، ولی شما کلید برقی که جهان را روشن می‌کند زده‌اید. همه‌ی ما شروع به حرکت و دویدن کرده‌ایم. ما دیگر در تاریکی به سر نمی‌بریم.

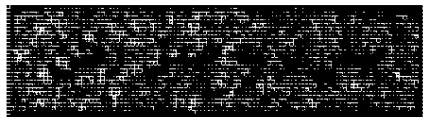
از زندگی بیش‌تر طلبیدن

پرسش: بسیار خوب، کلید برق را زده‌ام، از کجا بدانم آدمی معنوی هستم؟ دوستانی دارم که به خداوند باور دارند و به کلیسا می‌روند، ولی همیشه برترین آدم‌ها و کسانی که برترین زندگی را دارند، نیستند.

پاسخ: معنویت روشی است برای بهره‌بردن بیش‌تر از زندگی. من آن را با قدرت در ارتباط می‌بینم، چون اگر شما قدرت نداشته باشید ضعیف می‌مانید و چندان کارایی ندارید و همه‌ی تلاش‌های شما برای استفاده‌ی بیش‌تر از زندگی در سطح انجام می‌شود.

شما بارها و بارها شنیده‌اید که موفقیت نیاز به سخت‌کوشی دارد. شما احتمالاً شنیده‌اید چه چیزهای بدی برای فردی که از مدرسه اخراج می‌شود و «زندگی خود را تباه» می‌کند، اتفاق می‌افتد. شما در مورد قوانین درست و غلط مطالبی شنیده‌اید. شما احتمالاً در مورد

برقراری روابط درست اجتماعی و کسب ثروت فکریایی در سر
پرورانده‌اید.



اما معنویت در مورد هیچ‌یک از این‌ها نیست، در مورد عمیق‌تر وارد
زندگی شدن و به نقشه‌ی عظیم عالم هستی پی بردن است، نقشه‌ی عظیمی که
شما هم سهمی در ساخت آن دارید. می‌توانید آن را سفری مخفی بنامید، زیرا
تنها تعداد بسیار کمی می‌توانند این سفر را طی کنند. برای طی کردن این سفر
شما باید تا حدودی کاشف، جست‌وجوگر، روان‌شناس و بازپرس باشید.
وقتی این سفر مخفی را آغاز می‌کنید فقط خودتان چیزهایی درباره‌ی آن
می‌دانید، هیچ چیز هیجان‌انگیزتر از این نیست. دوستانی از شما که به کلیسا
می‌روند فقط به دلیل این‌که به کلیسا می‌روند در این سفر نیستند، آن دسته از
دوستان شما که به کلیسا نمی‌روند صرفاً به این دلیل چیزی را از دست
نمی‌دهند. هر کسی تصمیم گیرنده‌ی خویش است.

ولی یک چیز مسلم است، چون شما روحی در درون دارید پس برای این
سفر بسیار هیجان‌انگیز آمادگی دارید.

ما تا کنون فقط نگاه کوتاهی به درون روح انداختیم، ولی سؤالات بسیاری
باید تقریباً در این رابطه به ذهن شما رسیده باشد: چگونه بدانم خداوند
واقعیت دارد؟ روح چگونه عمل می‌کند، چه فایده‌ای برای من دارد؟ اگر به
معنویت بالاتری دست یابم می‌توانم انتظار چه چیزهایی را داشته باشم؟

به ترتیب به همه‌ی این پرسش‌ها پاسخ خواهم داد ولی اجازه دهید از
پیش چند پاسخ فوری بدهم.

آیا خداوند واقعیت دارد؟

بلی، ولی ممکن است حیرت زده شوید وقتی بدانید که واقعیت خداوند با

آن‌چه تاکنون در فکر داشتید کاملاً متفاوت است.

روح چگونه عمل می‌کند؟

روح با نشان دادن بهترین روش برای حل هرگونه چالشی، عمل می‌کند.

روح چه فایده‌ای برای من دارد؟

شما رشد می‌کنید و رشد می‌کنید و هر قدمی شما را به حقیقت نزدیک‌تر می‌کند.

انتظار چه اتفاقی را برای خود داشته باشم؟

شما به کلی دگرگون خواهید شد. حتی یک ماه دیگر ممکن است به آینه

نگاه کنید و بگویید: «آیا این واقعاً من هستم؟»

به کجا می‌روم؟

پرسش: اگر این سفر معنوی را شروع کنم به کجا می‌رسم؟ آیا می‌توانم

شخصی روحانی مثل قدیسان شوم؟

پاسخ: به‌طور سنتی، وقتی شما به روشنگری می‌رسید، سفر معنوی

خاتمه پیدا می‌کند. این کلمه‌ی ساده‌ای نیست. وقتی از هند به آمریکا

آمدم، این واژه به‌طور کلی مفهوم خود را از دست داد. در هند، جایی

که در آن بزرگ شدم، فرد روشنگر انسان مقدسی بود که فراسوی

همه‌ی غم‌ها و غفلت‌های زندگی روزمره سیر کرده بود و نزدیک به

خداوند بود. در آمریکا، جایی که به‌عنوان دکتر کارم را آغاز کردم،

اغلب افراد روشنگر دانشمند بودند. آن‌ها به‌طور کلی معنویت را

نوعی خرافات به حساب می‌آوردند و باور به حق، چیزی بود که شما

همیشه در نزد خود نگاه می‌داشتید و با کسی درباره‌ی آن صحبت

نمی‌کردید.

اصول

روح کلمه‌ای است که من برای توصیف دنیایی که فراسوی پنج حس شما وجود دارد، به کار می‌برم. این کلمه همه چیز را می‌پوشاند و لذا کلی‌ترین واژه‌ای است که ما از آن استفاده می‌کنیم. هنرمندی که تصویر الهام‌بخشی را می‌کشد، به عقیده‌ی من انسانی روحانی است، حتی اگر اعتقادات دینی محکمی نداشته باشد. عشق مادر و درواقع همه‌ی عشق‌ها ریانی هستند.

soul به معنی روان، جرقه‌ی شخصی خلقت شماست. به عقیده‌ی من روان، منبع من است. هر فکر، آرزو، خواست، رؤیا و خیال می‌تواند به روان برگردد. ضمناً به آن خود برتر هم می‌گویند. روان بخشی از شماست که همواره به خداوند تعلق دارد.

خداوند به معنی خالق و فراتر از هر چیزی است. خداوند بالاترین و پاک‌ترین هوش در عالم هستی است. او نماد همه‌ی چیزهای مقدسی است که برای سفر درون به آن نیاز دارید: حقیقت، ایمان، عشق، الهام و خلاقیت، چنان‌چه یکی از این کلمات برای شما مهم باشد بدانید که در ابتدای جست‌وجو در راه حق هستید.



و لذا فکر کردم و فکر کردم، چیزی متجاوز از بیست سال، در مورد این که سفر معنوی را چگونه ارائه دهم. توضیحات زیر شرح مختصری از دو فردی است که به پیشرفت واقعی معنوی رسیده‌اند. شما می‌توانید از این خلاصه‌ها به عنوان آینه‌ای برای روش‌هایی که تغییر خواهید داد، استفاده کنید.

شماره‌ی ۱: پیشرفت کردن

فرد نمونه‌ی اول معنویت را موضوعی جدی تلقی می‌کند. او همواره درصدد بود به شناخت بیش‌تری از خود برسد. اگر او را ملاقات کنید فوراً متوجه می‌شوید که او آدمی معمولی نیست. او شخصی کاملاً منحصر به فرد است. به تأیید یا تکذیب اطرافیان اهمیتی نمی‌دهد و تحت تأثیر پول قرار نمی‌گیرد. او معتقد نیست که چون شما وضعیت مالی بهتری دارید، پس آدم بهتری هستید.

در طول زمان او به آرامش درونی زیادی رسیده است. حوادث ناخوشایند می‌تواند آرامش او را به هم زند، ولی او برای طولانی مدت تعادل و توازنش را از دست نمی‌دهد. از هیجانات خود ترسی ندارد، زمانی که شدیداً دچار خشم یا نگرانی می‌شود، می‌داند که این رویدادی گذراست. به‌طور کلی یاد گرفته زندگی خود و اطرافیانش را عاشقانه دوست بدارد و به آن ارج بگذارد. او سایر انسان‌ها را با خود برابر می‌داند و لذا به آن‌ها احترام می‌گذارد. او برحسب ظاهر افراد آن‌ها را مورد قضاوت قرار نمی‌دهد. او یاد گرفته است دیگران و هم‌چنین خودش را ببخشد. اگر از او بپرسید به چه چیزی افتخار می‌کند، به دیدی که نسبت به زندگی دارد و عشقی که به سوی او آمده، اشاره می‌کند. اگر از او بپرسید کیست، پاسخ خواهد داد: «من در حال پیشرفت هستم.»

شماره‌ی ۲: یک استاد واقعی

شخص دوم به حد کافی کارهای معنوی انجام می‌دهد تا به‌طور واقعی دگرگون شود. در حضور او شما آرامش عجیبی احساس می‌کنید. این چنین فردی عاقل به‌نظر می‌رسد. آرامش درون او به سختی و عظمت صخره است.

بدون تردید آدم مهربانی است و پس از یکی دو ثانیه متوجه می‌شوید که می‌توانید کاملاً به او اعتماد کنید.



او زندگی و هرچه در آن است را عاشقانه دوست دارد. حوادث ناخوشایند دنیای بیرون تأثیری روی باور او به روح ندارد. او راهی پیدا کرده است تا زندگی را کامل ببیند. دانش او از طبیعت و سرشت انسان، هم‌چنین نسبت به خداوند و روح ریشه‌ای بسیار عمیق دارد. او در لحظه زندگی می‌کند و اگر پرسید به چه افتخار می‌کند ممکن است تعجب کنید که او به چیزی افتخار نمی‌کند، یا ممکن است بگوید به این که قطره‌ای در اقیانوس نامتناهی هستی است، افتخار می‌کند. اگر از او پرسید کیست، پاسخ خواهد داد «من با همه چیز و همه کس یکی هستم».

آن‌چه گفتم شرح مختصری بود، ولی با این شرح می‌خواستم به شما نشان دهم چگونه انسانی می‌توانید باشید. شما می‌توانید شخص شماره ۱ باشید. اگر واقعاً علاقه دارید به سفر معنوی ادامه دهید، تنها کار لازم پیشرفت کردن است. زندگی یک دفعه کامل نمی‌شود، بلکه تقریباً هر روز کمی بهتر می‌شود. شخص شماره ۱ این را می‌داند. او با پیشرفت روزانه و پیوسته بر بسیاری از

شک‌ها و عدم امنیت‌ها که ممکن است شما خیلی خوب درباره‌ی آن بدانید، فایده‌آمده است. همه‌ی ما چیزهایی در مورد شک و عدم امنیت می‌دانیم که با آرزو کردن از بین نمی‌روند و با رشد و بالغ شدن هم بهتر نمی‌شوند. شما باید به درون بروید و جایی در آن پیدا کنید تا بتوانید به آن مانند خانه‌ای امن اعتماد کنید. دنیای خارج به‌طور خودکار در جهت بهبود تغییری نخواهد کرد. پس شما باید تغییر کنید. هر روز با چالشی روبه‌رو هستیم و به درون رفتن بهترین روش برای ملاقات با این چالش‌هاست. شخص شماره‌ی ۱ درست مثل شما نوجوان بود، ولی یاد گرفت خود را تغییر دهد تا با چالش‌های زندگی روبه‌رو شود.

شخص شماره‌ی ۲ کسی است که من استاد یا فردی مقدس، فرزانه، رهبر مذهبی یا روشن ضمیر می‌نامم.

نکات کلیدی برای پیشرفت کردن

امن
در آرامش
توانا در بخشش
پذیرا
خود را به خوبی شناختن
دوست‌داشتنی بودن
دیدگاه خود را دنبال کردن
زندگی خود را به صورت موفق دیدن

نکات کلیدی در مورد رهبر مذهبی

حرمت

وحدت

بودن

خرد

با همه چیز در هماهنگی بودن

به شفقت خدا اعتماد عمیق داشتن

این کلمات برای من قدری ثقیل به نظر می‌رسند، به این معنی که تعدادی از مردم عقایدی منفی نسبت به آن‌ها دارند، ولی به عقیده‌ی من هر کس مایل است در کاری به استادی برسد. استادان از هنر خود به‌طور کامل آگاهی دارند، آن‌ها دیگر مستبد نیستند. تجربیات و مهارت‌های زیادی در آستین دارند. اگر این کیفیت‌ها به نظر تان خوشایند می‌رسند، چرا قدمی جلوتر نمی‌گذارید تا استاد خود باشید. شخص شماره‌ی ۲ این کار را انجام داده است. او وارد روشنایی شده و منزلگاه اصلی خود را پیدا کرده است. او ممکن است هیچ‌گاه کلمه‌ی خداوند را بر زبان نیاورد، در عین حال احترام زیادی برای کل خلقت قایل است. زندگی او یک زندگی ملکوتی است و الگوی من در زندگی چنین شخصیتی است. این‌گونه افراد مانند برادران و خواهران بزرگ‌تر و عاقل‌تر بشریت هستند. امیدوارم شانس یاری کند و یکی از این شخصیت‌ها را ملاقات کنید، چون پس از ملاقات هرگز آن‌ها را فراموش نخواهید کرد. افراد مقدس حضوری شگفت‌انگیز دارند، ولی بیگانه به نظر نمی‌رسند. ضمناً به سیاره‌ی دیگری هم تعلق ندارند. آن‌ها نتیجه‌ی دگرگونی و تغییری هستند که شما مایلید در همین لحظه شروع کنید، به این معنی که رسیدن به تقدس می‌تواند سهم شما در آینده باشد.

گام‌های اول

پرسش: از این عقاید جدید واقعاً به هیجان آمدم؛ ولی باید اعتراف کنم کاملاً مبتدی هستم و نمی‌دانم برای ورود به یک سفر معنوی باید چه کار کنم؟

پاسخ: سه گام وجود دارد که روح شما را به هیجان می‌آورد و از مخفی‌گاه بیرون می‌راند. آن‌ها گام‌های ساده‌ای هستند، لزومی هم ندارد شما آدمی ویژه، با استعداد یا باهوش باشید تا بتوانید این گام‌ها را بردارید.

یادآوری‌هایی در رابطه با پیشرفت کردن

سفر هزار مایلی با برداشتن قدم اول شروع می‌شود. این سفر من است می‌توانم با سرعت مناسب خودم پیش روم. زندگی‌ام درباره‌ی معنویت است، اگر چه به نظر می‌رسد در مورد هزار چیز دیگر هم باشد. من بخش منحصر به فردی از نقشه‌ی کیهانی هستم و عالم هستی به من نیاز دارد. زندگی، رشد و هوش مشغولیات من هستند، هر روز می‌توانم کمی بیش‌تر در مورد آن‌ها کسب دانش کنم. بزرگ‌ترین انسان ممکن است در مقایسه با من که شمع کوچکی هستم آتش عظیمی به نظر برسد، ولی هردوی ما از یک نور ساخته شده‌ایم.

گام شماره‌ی ۱

متوجه اشاره‌ها و کنایه‌های زندگی باشید. منظورم رویدادهای شگفت‌انگیزی است که در زندگی روزانه‌ی شما اتفاق می‌افتد. برای نمونه، آیا تاکنون اتفاق افتاده به یاد شخصی بیفتید و لحظاتی بعد او به شما تلفن کند؟ یا رؤیایی داشته‌اید که به حقیقت پیوسته باشد؟ یا دعایی که مستجاب شده

باشد؟ این‌ها و هم‌چنین تجربیات زیر اشاراتی هستند که از روح برمی‌خیزند. رنگین‌کمان را بسیار دوست دارم. وقتی ظاهر می‌شود حکم معجزه را برای من دارد. اگرچه ممکن است به نظر تان عجیب برسد، اتفاق افتاده که از خداوند رنگین‌کمانی خواسته‌ام و چند روز بعد شاهد آن بوده‌ام.

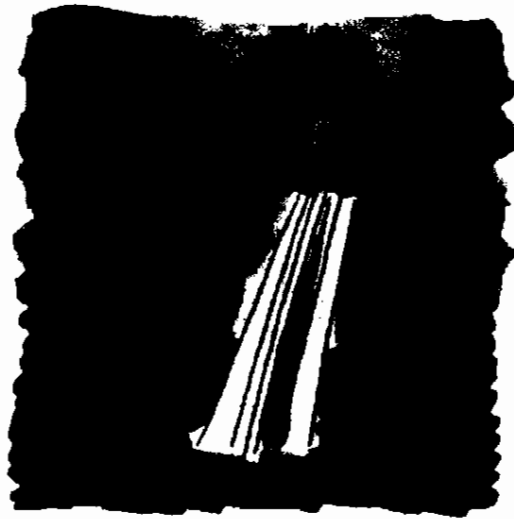


وقتی برادرم دو ساله بود از او مراقبت می‌کردم. او واقعاً شیطان بود، ولی وقتی یاد گرفت به اطراف بدود، آرام شد. و وقتی به خواب می‌رفت احساس می‌کردم دارم به یک فرشته نگاه می‌کنم. آرزو می‌کردم من هم با همان آرامشی که او روی فرش خوابیده بود، برسم.

گام شماره‌ی ۲

به سرنخ‌های معنوی هر چند جزئی و کوچک اهمیت دهید. به پیام‌هایی که از روح می‌رسند پشت نکنید، زیرا مکالمه با روح دوجانبه است. اشاره‌ای که به شما می‌رسد مثل این است که روح بگوید: «سلام تو این‌جا هستی؟» و وقتی شما توجه نشان می‌دهید درواقع پاسخی که می‌دهید این است: «بله من این‌جا هستم.» اکثر افراد به این سرنخ‌ها توجه نمی‌کنند. درست مثل قطع کردن تلفن است، وقتی فردی با شما تماس می‌گیرد و مکالمه ناگهان قطع

می‌شود. تجربه‌های زیر را افراد جوان مهم تلقی کرده‌اند:
ما مشغول کوه‌نوردی بودیم. من و دوستم دورین را بیرون آوردیم تا عکسی بگیریم. در آن لحظه ابرها کنار رفتند و آفتاب درخشانی بر کوه تابید. ناگهان به خود لرزیدم، مثل این‌که خداوند به ما التفات کرده باشد و لبخند بزند. این را به کسی نگفتم ولی گاهی آن را احساس می‌کنم.



همه‌ی مردم روی زمین را عاشقانه دوست دارم و تصور می‌کنم در میان نوری هستم یا حداقل این را در خواب دیده‌ام. این فقط چند دفعه اتفاق افتاده ولی تأثیر عمیقی روی من گذاشته است.

نکاتی در مورد یک استاد واقعی

از دید من هر استادی هنوز یک شاگرد است. یادگیری کلید بزرگی است. روح من به زودی یک استاد می‌شود. هدفم این است که همواره به یاد حق باشم. قدرت یک شخص روحانی بخشی از قدرت پروردگار است. عالم هستی فکر می‌کند و در لحظه‌ی کنونی به علت وجود من به هستی ادامه می‌دهد.

گام شماره‌ی ۳

به آن‌چه تجربه می‌کنید ارج بگذارید. فقط چیزهایی که تصور می‌کنید ارزشمندند، واقعاً در حال رشد و پیشرفت هستند. اگر خود رو جدیدی داشته باشید، ولی آن را بدون روغن یا شست‌وشو نگاه دارید، به این معنی است که ارزشی به آن نمی‌دهید، بنابراین به سرعت مستهلک می‌شود. اگر به ندایی که روح می‌فرستد، اهمیت ندهید تجارب شما به زودی ناپدید خواهند شد. با گفتن این جمله که «این مهم است. واقعاً دوست دارم بدانم روح چه پیامی برای من دارد»، ارتباط معنوی خود را هر روز قوی‌تر می‌سازید. در زیر تجارب دو پسر جوان آمده است:

داشتم فوتبال بازی می‌کردم و بازی حسابی گرم شده بود. دوستی پاس بلندی به من داد. پریدم که آن را بگیرم. احساس کردم زمان کند شده است. مثل این‌که در یک فیلم با حرکت آهسته باشم. برای یک لحظه مطمئن بودم توپ دارد به میان دست‌های من می‌آید و واقعاً هم آمد.



بعضی روزها احساس می‌کنم در هوا، در حال گردش هستم. در آن لحظات اگر روی ترازو بایستم وزنم را، نصفه نشان خواهد داد. در این مواقع احساس می‌کنم از عهده‌ی هر کاری برمی‌آیم. تمام دنیا با من دوست است و خداوند در کنار من است.

شاید این سه گام قدری شما را متعجب کرده باشد. آن‌ها جنبه‌ی مذهبی ندارند و در واقع عادت‌های ذهنی جدیدی هستند. اگر به دنبال دوست تازه‌ای می‌گردید یا به شهر جدیدی نقل مکان کرده‌اید، چه کاری انجام می‌دهید؟ متوجه افرادی می‌شوید که به نظر صمیمی می‌رسند.

به برخورد‌های دوستانه‌ی کسی که به شما کمک کند کلاسی را پیدا کنید یا از لباس شما تعریف کند، اهمیت می‌دهید.

به افرادی که پذیرایتان هستند و مایل‌اند شما را وارد دایره‌ی خود کنند، ارج می‌نهد.

کشف روح چندان تفاوتی با پیدا کردن یک دوست جدید ندارد. تاکنون حتماً ترفند کوچک مرا آموخته‌اید، این که من از واژه‌های معنوی که در کلیسا به کار برده می‌شود، استفاده نمی‌کنم. ولی این سه گام در نوع خود جنبه‌ی معنوی دارند. می‌پرسید: چرا؟ چون:

شما خیلی بیش‌تر از آن چه تصور می‌کنید، شایستگی دارید. در این لحظه شما در حال دنبال کردن یک زندگی معنوی هستید - اگرچه متوجه آن نشده‌اید - اکثر افراد همین‌طور هستند و این شکستی به حساب نمی‌آید. تنها چیزی که از شما می‌خواهم این است که به این اشارات توجه داشته باشید، به آن‌ها اهمیت دهید و ارج گذارید. اگر این کار را انجام دهید، شاهد رویداد حیرت‌انگیزی خواهید بود. کم‌کم با روح خود دوست خواهید شد. با توجه کردن در چهره‌ای به روح باز خواهید کرد. می‌پرسید این اشارات چه هستند؟ فهرست بلندی از آن‌ها را در اختیار شما قرار می‌دهم. نگران نشوید و احساس خطر هم نکنید. از شما نمی‌خواهم به آن‌چه در فهرست آمده است، توجه نشان دهید. مقصودم این است که چشم‌های شما را به راه‌های متعددی که از طریق آن، روح هر روز تصمیم دارد با شما ارتباط برقرار کند، باز کنم. در واقع بزرگ‌ترین تجربیات معنوی تاریخ در این فهرست آمده است. همه‌ی این تجربیات را که همراه با اشاراتی آمده‌اند، روح می‌نامم. این

نحوه‌ای است که هر فردی، جوان یا پیر از نظر روحی فکر، احساس و عمل می‌کند. اگر با پدر و مادر یا دوستی نزدیک هستید، گاهی می‌توانید این موارد را با آن‌ها در میان گذارید. این کار ارزشمندی است؛ چون معمولاً این‌ها تجربیاتی نیستند که شما مایل باشید در موردشان صحبت کنید. در سر میز شام افراد خانواده معمولاً درباره‌ی وقایع روزانه یا قرار ملاقات‌ها یا برنامه‌های تلویزیون صحبت می‌کنند. در کنار دوستان هم اغلب مایلیم غیبت کنیم یا درباره‌ی مدرسه و والدین صحبت کنیم. و چه قدر شگفت‌انگیز است اگر گاهی هم می‌توانستیم در مورد روح صحبت کنیم. البته این ارتباط در سطحی بسیار بالاست؛ لذا داشتن چنین مکالمه‌ای حتی یک‌بار در روز کاملاً کافی است و نشانه‌ی این است که شما شروع به بیدار کردن روح خویش کرده‌اید.

اشاره‌هایی از روح

آیا امروز هیچ‌کدام از احساس‌های زیر را داشتید؟
احساس سبکی می‌کنید.
احساس این‌که چیزی در درون شما در جریان است.
این احساس که همه چیز خوب است و شما با دنیا دوست هستید.
احساس آرامش کامل می‌کنید.
احساس فرود آمدن در جایی آرام، جایی که در امان هستید.
این احساس که شما، آن‌چه به نظر می‌رسید، نیستید، بلکه در حال بازی کردن نقشی هستید که بیانگر شماي واقعی نیست.
این احساس که چیزی فراسوی آسمان یا در پشت آینه وجود دارد.
فکری که گفت: «من بیش‌تر از آن می‌دانم که فکر می‌کنم، می‌دانم.»
فکری که گفت: «نیاز دارم بدانم چه چیز واقعی است.»

صداهای درون شما بسیار آرام شدند. ناگهان احساس کردید در خواب راه می‌روید و می‌توانید هر کاری را بدون فکر، انجام دهید (این عملی است خود به خود).

احساس کردید قدرت زیادی در درون دارید.

شما براساس باورهای خود (و نه تلقینات اطرافیان) عمل کردید.

بدون تلاش چیزی را که واقعاً مورد علاقه‌تان بود، به دست آوردید.

کارها به راحتی انجام می‌شدند.

دیگر مبارزه‌ای برای دفاع از خود نمی‌کردید. با وجود این همه چیز درست پیش می‌رفت.

احساس کردید که زندگی شما بخشی از نقشه‌ای بزرگ‌تر است.

متوجه شدید کسی مراقب شماست.

متوجه شدید که زندگی‌تان هدف و مقصودی دارد و شما اهمیت دارید.



چون ممکن است این فهرست قدری انتزاعی به نظر برسد، اجازه دهید قدری به آن جنبه‌ی عینی بدهم. وقتی دکتر جوانی بودم، فقط برای دو چیز و دو کار وقت داشتم: کار و خانواده. حدود پنج صبح از خواب بیدار می‌شدم و به اولین بیمارستانی که در آن بیمار داشتم می‌رفتم. گاهی تا ساعت ۸ صبح می‌توانستم قبل از رفتن به دفتر کارم، به دو تا بیمارستان سر بزنم. هنگام ظهر، معمولاً غذا را در دفتر کارم صرف می‌کردم؛ چون همیشه تعدادی بیمار در اتاق انتظار بودند. هرگز فرصت این‌که غذا را در رستوران خوبی صرف کنم نداشتم. کار همیشه مقدم بود.

آن قدر در دفترم می‌ماندم تا آخرین بیمار را هم ویزیت کنم. سپس به بیمارستان‌هایی که صبح به آن سر زده بودم، می‌رفتم. و پس از آن خسته و کوفته هنگام شام به منزل می‌رسیدم — البته اگر خوش شانس بودم. بسیاری از روزها تا بعد از تاریک شدن هوا در محل کارم بودم. من و همسر عاشقانه فرزندان کوچک‌مان را دوست داشتیم. و این جای تعجب داشت که گاهی آن‌ها می‌توانستند قیافه‌ی مرا تشخیص دهند. بین کار و خانواده، من چیزی نداشتم که وارد این فهرست کنم. از زندگی معنوی به صورتی که باید و شاید، محروم بودم؛ چون وقتی نداشتم که به اطرافم نگاهی بیندازم.

این زندگی کم‌کم تغییر کرد؛ چون که مادرم شخصیتی روحانی بود، به خواندن کتاب‌های معنوی علاقه‌مند شدم. هم‌چنین تا حدی به دلیل عواملی که برایم ناشناخته است، تغییر کردم. کم‌کم متوجه بسیاری از چیزها شدم. فهرستی که از شما می‌خواهم به آن توجه نشان دهید، همه‌ی چیزهایی است که برای من اتفاق افتاده است. تمام مدت اشاراتی از روح به من می‌رسید و هرچه به آن‌ها بیش‌تر توجه می‌کردم و اهمیت می‌دادم و به آن‌ها ارج می‌گذاشتم، سرنخ‌های جدیدتری بر من آشکار می‌شد.

روند کار همیشه به همین صورت است. به هرچه در زندگی توجه کنید، رشد و افزایش پیدا می‌کند. آیا متوجه افرادی که خیلی زود عصبانی می‌شوند، شده‌اید؟ اگر در کنار آن‌ها باشید، متوجه می‌شوید که آنان از چیزهای زیادی در اطراف خود به خشم می‌آیند؛ چیزهایی جزئی و کوچک که هیچ‌کس توجهی به آن ندارد. نظیر خودرویی که در جای بدی پارک شده، صف سینما که آهسته جلو می‌رود یا شنیدن اظهارنظرهای افراد دیگر. خشم آن‌ها چیزی است که مرتب به آن برمی‌گردند و با رویدادهای کوچک در طول روز به آن دامن می‌زنند.

این جنبه‌ی منفی توجه کردن است. جنبه‌ی مثبت این است که متوجه حوادث کوچکی که اشاراتی از روح هستند، باشیم. شما ممکن است چیز نامعمولی در زندگی خود ببینید. اگر به این سرنخ‌های کوچک توجه کنید، به

زودی یک زندگی معنوی واقعی خواهید داشت.



این چیزها شروع به رشد خواهند کرد

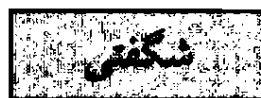


شما کم‌کم متوجه منحصر به فردی خود خواهید شد و دنیای درون و جای خود را در عالم خلقت مورد ستایش قرار خواهید داد. چند نوجوان احساسات خود را بدین نحو بیان کردند:

کم‌کم احساس می‌کنم که فرد ویژه‌ای هستم و می‌توانم زندگی ویژه‌ای را دنبال کنم.

وقتی فقط با خودم هستم و به اطرافم نگاه می‌کنم، چیزهای بیش‌تری در مقایسه با گذشته می‌بینم. حتی بازی سگم، متفاوت از گذشته به‌نظم می‌رسد. می‌توانم ببینم او واقعاً چه قدر سرزنده است و از زندگی لذت می‌برد.

در مورد به واقعیت پیوستن معجزات گفتید، باید بگویم که دیگر خودم را یک بچه‌ی معمولی نمی‌بینم. واقعاً فردی منحصر به فرد هستم و این برایم اهمیت دارد.



به‌جای ساده‌گذشتن از چیزی که می‌توانست شما را دچار شگفتی کند،

چه مشاهده‌ی ماه شب چهارده باشد یا یک شاخه گل سرخ یا لبخند یک نوزاد یا نگاهی عاشقانه، لحظاتی هست که شما احساس اعجاز و شگفتی می‌کنید. در زیر گفته‌های چند کودک آمده است:



همه از کلمه‌ی «حیرت‌انگیز» استفاده می‌کنند؛ به گونه‌ای که این کلمه دیگر ابهت خود را از دست داده است. کم‌کم شروع به دیدن «اعجاز و شگفتی» کرده‌ام. — به جای آن‌که فقط آن را بر زبان بیاورم.

فیلم موج‌سواری را به توصیه و اصرار دوستانم تماشا کردم. علاقه‌ای به موج‌سواری روی آب ندارم. ولی ناگهان موج‌های عظیمی می‌آمد که موج‌سوار را در بر می‌گرفت. موج‌های بلند و قدرتمندی که از روی موج‌سواران کوچک می‌گذشت. از مشاهده‌ی این منظره دچار شگفتی شدم. ناگهان متوجه شدم که زندگی‌ام می‌تواند چیزی شبیه به این باشد. این‌که ما تمام مدت در حال موج‌سواری بر روی امواج عظیم زندگی که ما را در بر گرفته‌اند، هستیم.



شما بیش‌تر احساس بیداری و کم‌تر احساس کسالت می‌کنید. دیگر هیچ چیز به‌نظرتان معمولی نمی‌آید. مظاهر زندگی گویا و مبین جرقه‌ی حیاتی است که در درون هر چیز شعله می‌کشد. در همین زمینه نوشته‌ی چند نوجوان آمده است:

آن را می‌توانم جلوه و شکوه بنامم. فقط به اشیا نگاه نمی‌کنم، بلکه جلوه و شکوهی را حس می‌کنم. یک هیجان کوچک، با مشاهده‌ی رنگ‌های روشن و شنیدن برخی از موسیقی‌ها.

در آگهی‌های تبلیغاتی شما شاهد صحنه‌های احمقانه‌ای نظیر خوردن شیرینی و هیجان‌زده شدن از چشیدن طعم آن در دهان‌تان هستید. اخیراً این فوران احساسات را در خود مشاهده کرده‌ام، چون شروع به دیدن پدیده‌ها کرده‌ام. از دیدن شیرینی یا شکلات هیجان‌زده نمی‌شوم ولی از چیزی مثل ماهی مناطق حاره‌ای در درون یک جام شیشه‌ای چرا؛ به‌ویژه وقتی از نزدیک با دقت به آن‌ها نگاه و ناگهان از مشاهده‌ی این موجود بی‌بدیل احساس هیجان می‌کنم.



احساس کسالت و خلثی را که از باری به هر جهت گرفتن زندگی تجربه می‌کنید، از بین خواهد رفت. در عوض، هر صبح که از خواب بیدار می‌شوید، گویی به دنیای جدیدی چشم گشوده‌اید. هر روز برای خودش دنیای جدیدی است و این، تغییر بزرگی به حساب می‌آید - گامی بزرگ و ورود به واقعیتی بهتر و بزرگ‌تر. در زیر گفته‌های چند نوجوان آمده است:

به تازگی، وقتی صبح‌ها از خواب بیدار می‌شوم، این احساس را دارم. چشم‌هایم را می‌بندم و سعی می‌کنم روز جدید را حس کنم. احساس می‌کنم روز

ویژه‌ای را شروع کرده‌ام. وقتی این احساس را دارم، آن روز برایم چیزی جدید و پر از امید است و در انتظار چیزهایی هستم که می‌خواهد اتفاق بیفتد. هر روز به دنبال پدیده و لحظه‌ی ویژه‌ای هستم. این باید لحظه‌ای باشد که چیزی که هرگز اتفاق نیفتاده است، اتفاق بیفتد. وقتی این احساس را نداشتم، هر روزم مثل دیروز بود. ولی هر زمان چشم به جهان می‌گشایید، لحظه‌ی ویژه‌ای در انتظار شماست. می‌توانید بگویید که در انتظار تغییری در زندگی هستم. دیگر همان چیزهای قدیمی را نمی‌بینم.



شما کم‌کم حضور روح را حس می‌کنید. مثل این می‌ماند که کسی در پشت صحنه است که شما را می‌شناسد و در جست‌وجوی تان است. مثل این است که کسی بیرون از صحنه، نمایش را اداره می‌کند. در زیر اظهار نظر چند نوجوان آمده است:

از منزل بیرون می‌روم تا نفس کشیدن درختان عظیم را بشنوم. تنها جنگل شهر ما در پارک است. هنگامی که به پارک می‌روم و درمیان درخت‌ها دراز می‌کشم، می‌بینم که نسیم چگونه شاخه‌های درختان را به حرکت درمی‌آورد. از نزدیک که گوش می‌دهم، مثل این می‌ماند که دنیا در حال نفس کشیدن است. وقتی برای پیاده‌روی به بیرون از خانه می‌روم، با خدا گفت‌وگو می‌کنم. به او می‌گویم: «چه ابرهای قشنگی! یا امروز آفتاب خوبی داریم.» سعی می‌کنم مجسم کنم که به خداوند نزدیک هستم و او به من گوش می‌دهد و گاهی می‌داند چه حسی دارم؟ احساس می‌کنم که او واقعاً به من گوش می‌دهد.



شما به گونه‌ی جدیدی با دنیا ارتباط برقرار می‌کنید. به جای احساس تنهایی یا غربت کردن، الگوهایی می‌بینید که شامل شما هم می‌شوند. کل

آفرینش با هم ارتباط و پیوستگی دارد. زندگی چیزی نیست جز طرح‌های منقوشی که ظاهر می‌شوند و مثل حباب قبل از ناپدید شدن به سطح می‌آیند. پیوسته بودن چیزی است که شما اکنون تجربه می‌کنید. شما تارنخی در فرشینه‌ی کیهانی هستید. این نخ ممکن است نخ کوچکی باشد ولی جهان هستی بدون آن متفاوت خواهد بود. در زیر گفته‌های نوجوانان در این مورد آمده است:

داستان‌های زیادی درباره‌ی مردان و زنان بزرگ خوانده‌ام. وقتی مطلبی در مورد کاری می‌خوانم که آن‌ها انجام داده‌اند و با من ارتباط پیدا می‌کند، نسبت به آنان احساس نزدیکی می‌کنم. قهرمانان شبیه من هستند ولی خیلی جلوتر رفته‌اند. آن‌ها راهنمای من هستند.

اغلب در ساحل خلوتی می‌ایستم و بازوهایم را از دو طرف تا حد ممکن باز می‌کنم و می‌گویم: «این خانه‌ی من است.» با توجه به این که همه‌ی ما از دریا آمده‌ایم، پس این حقیقت دارد که اقیانوس خانه‌ی من است. چون همه‌ی ما هوا را به درون می‌دمیم، پس هوا خانه‌ی من است. نوری که از خورشید می‌آید، بخشی از خانه‌ی من است. وقتی به این چیزها فکر می‌کنم، احساس می‌کنم عالم هستی خانه و منزل‌گاه من است.

موفقیت

«رمز موفقیت واقعی چیست؟»

سعی کنید آینده‌ی خود را مجسم کنید. چیزهای متفاوتی ممکن است به ذهن تان برسد. چه می‌شود اگر شما به شغل پراهمیتی برسید، مثل پزشکی یا وکالت که درآمد زیادی نصیب تان می‌کند؟ خود را در خانه تان با خانواده و خودرو مدل بالایی مجسم کنید. آیا این تصویری از موفقیت است؟ برای اکثر افراد این طور است. آن‌ها موفقیت را در مادیات، نظیر پول، مقام اجتماعی بالا و همه‌ی چیزهایی که موفقیت می‌تواند بخرد، می‌بینند. ولی تصور نمی‌کنم این تصویر ارزشی داشته باشد. چرا موفقیت را از بیرون و درون جست‌وجو نکنیم؟

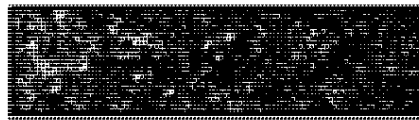
موفقیت به مفهوم فراوانی در دنیای بیرون و درون است. ثروتمند بودن یک چیز است و غنی بودن در عشق یا افتخار یا دوستی، چیزی دیگر. شخصی روحانی بودن به این معنی نیست که شما باید ثروت‌های بیرونی را رها کنید. هرچه باشد، همان‌ها هم مثل عشق و زیبایی بخشی از خلقت هستند. روح مایل است زندگی شما از هر جهت کامل باشد. در این بخش به این موضوع می‌پردازیم که چگونه می‌توان ثروت درونی

و بیرونی، هردو را به دست آورد. این طبیعی است که نوجوان‌ها نگران آینده‌ی خود هستند. پسر شانزده ساله‌ای پرسیده است:

دپاک عزیز!

انگیزه از کجا می‌آید، به سختی می‌توانم انگیزه‌ای پیدا کنم؛ آن‌هم درحالی‌که اطرافیانم هم خالی از انگیزه هستند. آیا من عیب و ایرادی دارم؟

این سؤال بسیار مهمی است. چون بدون انگیزه موفقیتی وجود نخواهد داشت. هر کس برای انجام دادن یک‌سری کارها انگیزه دارد. اگر از شما بخواهم بازی ویدئویی مورد علاقه‌تان را انجام دهید، غذای مورد علاقه‌تان را صرف کنید، یا با بهترین دوستان‌تان صحبت کنید، شما انگیزه‌ای فوری پیدا می‌کنید. اگر هر کسی پول زیادی به شما تقدیم کند، نیروی محرک خوبی برای‌تان خواهد بود.



ولی انگیزه پایدار نیست. صدها نفر بدن‌سازی می‌کنند؛ به امید این‌که اندام متناسبی پیدا کنند. احتمالاً دیده‌اید که کسی مثلاً گیتار الکتریکی خریده است اما بعد از چندماه یا حتی چند هفته، آن را در گوشه‌ای رها کرده است.



چرا انگیزه از بین می‌رود؟ چون از بیرون شما می‌آید. اگر بخواهید از بیرون به خود انگیزه دهید، روزی می‌رسد که دیگر پول هم کاری از پیش نمی‌برد. خریدن لوازم جدید هم مدت و محدودیتی دارد. چون زمانی می‌رسد که می‌بینید بیش از حد نیاز لوازم دارید. شخصیتی مشهور بودن هم در اصل موضوعی بی‌ارزش است. شهرت هرگز خود واقعی شما نیست.

پس برای پیدا کردن انگیزه نمی‌توانید به چیزهای بیرونی متکی باشید. انگیزه‌ی واقعی از درون می‌آید و همین‌طور موفقیت واقعی.



به جای انگیزه، به دنبال منبع الهام باشید. الهام^۱ از همان کلمه‌ی روح^۲ می‌آید. وقتی روحیه دارید، روح شما را هدایت می‌کند. آیا تاکنون گل آفتاب‌گردان را هنگام دنبال کردن نور آفتاب دیده‌اید که چگونه مسیر خورشید را در آسمان دنبال می‌کند؟ گل آفتاب‌گردان، گل فریبنده‌ای است؛ چون هرگز بی‌حرکت نمی‌ایستد. از طلوع تا غروب آفتاب در حال چرخش است و از روی طبیعتش نور را دنبال می‌کند. شما همین حرکت را در همه‌ی جای طبیعت مشاهده می‌کنید. اگر چند موجود تک سلولی مثل آمیب را در ظرفی بگذارید و نوری به یک طرف ظرف بتابانید، همه‌ی آمیب‌ها اگرچه نه چشم دارند و نه سیستم اعصاب، به طرف نور حرکت می‌کنند.

به این الهام گرفتن می‌گویند: تمایل طبیعی برای حرکت به سوی نور.

روح شما مایل است به شما الهام بخشد.

روح می‌خواهد به شما نشان دهد که نور درونی شما به کدام سو می‌تابد.



به طرف نور رفتن

پرسش: من هرگز نور درونم را ندیده‌ام، آن نور کجاست؟
پاسخ: تعدادی از افراد نور درون خود را می‌بینند — مسلماً تعجب خواهید کرد اگر بدانید عده‌ای حداقل یک‌بار آن را دیده‌اند. وقتی صحنه‌ای را در ذهن مجسم می‌کنید، این شکلی از نور درون است. توانایی مجسم کردن، قدرت تخیل نامیده می‌شود. همه‌ی انسان‌ها با این توانایی زاده می‌شوند. گاهی می‌گویند: «تو این را خیال می‌کنی» که به این معنی است که تصورات ذهن، خواب و خیال هستند، ولی آیا کسانی را می‌شناسید که رؤیای خود را دنبال کرده باشند؟ این هم تصورات است، چون رؤیا شکلی از تصور است.
شما نیاز به رؤیایی دارید تا آن را دنبال کنید.
وقتی رؤیای ویژه‌ی خود را داشته باشید، وارد نور خواهید شد.

رؤیای ویژه

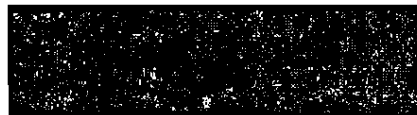
پرسش: شب‌ها خواب می‌بینم ولی رؤیای خاصی نمی‌بینم. چه طور می‌توانم رؤیای ویژه‌ای داشته باشم؟
رؤیای ویژه زمانی که شما در خواب هستید، به سراغ‌تان نمی‌آید. اگرچه می‌تواند بیاید. گاهی ما بیش‌تر از آن‌چه تصور می‌کنیم، رؤیا می‌بینیم. چند

سال پیش داستان جالبی شنیدم. در جنوب اقیانوس آرام جایی که همه با هم خواب می‌بینند، کل قبیله هنگام صبح بلند می‌شوند تا درباره‌ی خوابی که دیده‌اند بحث و گفت‌وگو کنند. آن‌چه مردم قبیله در رؤیا دیده بودند، همان روز اتفاق می‌افتد و رؤیا به واقعیت می‌گراید. در اصل آن‌ها آینده را هر روز از قبل، در رؤیا می‌دیدند.

این داستان مرا به یاد این انداخت که این کار را هر کسی می‌تواند انجام دهد. پس رؤیای ویژه‌ی خودم را شروع کردم ولی وقتی در خواب هستم این کار را نمی‌کنم.

در واقع هرچه هشیارتر باشید، رؤیاهای قوی‌تری خواهید داشت و رؤیاهای بخت و اقبال بیش‌تری برای تحقق خواهند داشت.

هرچه از این فرایند بیش‌تر استفاده کنید، به موفقیت بیش‌تری می‌رسید. ابتدا ممکن است متوجه شوید که هر خیال و رؤیایی دقیقاً تحقق پیدا نمی‌کند، ولی پیشرفت‌هایی مشاهده خواهید کرد. به دنبال رؤیاهای تان باشید و آن‌ها را باور کنید. در زیر رؤیای مردی را می‌خوانید.



چند سال قبل خیلی به بازی گلف علاقه‌مند شدم. به تیم مدرسه رجوع کردم. سرمربی گفت که استعداد این کار را دارم. از جلسات بازی واقعاً لذت می‌بردم ولی هنوز مشکلاتی وجود داشت. به هنگام مسابقات خیلی عصبانی می‌شدم و گاهی یک پرتاب بد به قدری مرا ناامید می‌کرد که اصلاً از بازی لذت نمی‌بردم. یاد گرفتم که از پیش سوراخ توپ را ببینم. می‌نشستم و خودم را در حال پرتاب کامل توپ مجسم می‌کردم. اهمیت این کار را حس می‌کردم. چرخش توپ را در هوا به صورت جریان مایلی در بدنم، زمانی که توپ یک قوس کامل را طی می‌کرد و در نقطه‌ی کاملی فرود می‌آمد، حس می‌کردم.

برای هر پرتابی همین کار را انجام می‌دادم، مؤثر بود. البته همیشه پرتاب‌ها درست از آب در نمی‌آمد ولی من دیگر نقشی نداشتم. تغییر بزرگ این است که اکنون من هستم که دارم بازی می‌کنم ولی در گذشته بازی بود که مرا به بازی گرفته بود.

چگونه وارد نور شوید

صبح‌ها وقتی از خواب بیدار می‌شوید و خود را برای شروع روز آماده می‌کنید، چند لحظه با خود باشید.

گام اول

در جایی بنشینید تا احساس آرامش و تمرکز کنید. کار بسیار ساده‌ای است: چشم‌های‌تان را ببندید و روی قلب‌تان تمرکز کنید، درست در وسط سینه. بدن‌تان را از این نقطه حس کنید و به ذهن آرامش دهید.

گام دوم

وقتی تمرکز کردید، آن روز را مجسم کنید. خود را هنگام صرف صبحانه، رفتن به مدرسه و رفتن به سر کلاس، مجسم کنید. روزتان را آن‌گونه که دوست دارید باشد، مجسم کنید.

شاد

مطمئن به نفس

احساس شادی و خنده

رو به رو بودن با هیچ‌گونه مانع

تعامل مثبت داشتن به هر کجا که می‌روید.

اگر تصویری که به ذهن تان می‌رسد شما را ناراحت و پراز تنش می‌کند چند دقیقه تأمل کنید و آن را در خود نگه دارید.

آیا احساس انقباض در بدن می‌کنید؟ آیا برای یک لحظه نفس تان بند آمد؟ به بدن تان آرامش دهید و چند نفس آرام و عمیق بکشید، آن قدر ادامه دهید تا تصویر، تأثیر خود را از دست بدهد.

خود را مجسم کنید که راحت و آسان از این وضع بیرون آمده‌اید. چشم تان را باز کنید و روز بسیار خوبی داشته باشید.



جمله‌ی آخر واقعاً کلید موفقیت است. شما دوست دارید حس کنید که مشغول بازی زندگی هستید نه این که زندگی شما را به بازی بگیرد. با قدری تمرکز می‌توانید بازی را کنترل کنید، نه این که چیزهایی را مجبور کنید که اتفاق بیفتد، بلکه بهترین پایان روز را برای خود در رؤیا ببینید و بعد استراحت کنید و به رویدادها اجازه دهید تا به روشی که مایل اند اتفاق بیفتد. اصل خلق کردن خود، واقعیتی قدیمی است. هزاران سال پیش در هند

افراد فرزانه‌ای قبل از سحرگاه از خواب بلند می‌شدند تا مراقبه‌ی یوگا انجام دهند. آن‌ها روح خود را با انرژی روزِ نو هماهنگ می‌کردند، و این کار آرامش و هماهنگی را نصیب کل افراد جامعه می‌کرد. تصور می‌کنم نیاز داریم این آزمایش را مجدداً تکرار کنیم. پس وقتی رؤیای ویژه‌ی خود را به ذهن می‌آورید، به خود تبریک بگویید. هربار که وارد نور می‌شوید آرامش و هماهنگی را به اطراف خود ساطع می‌سازید.



عادت افراد موفق را پیشه کردن

پرسش: آیا تصور می‌کنید افراد موفق به‌طور مشترک ویژگی خاصی دارند و کارها را به‌گونه‌ی ویژه‌ای انجام می‌دهند که بقیه‌ی مردم نمی‌دانند؟
پاسخ: در مورد نوع عاداتی که از هر فردی آدم موفق می‌سازد، اندرزها بسیار است. مقدار زیادی از این اندرزها برای استفاده از وقت‌تان و رفتار با کارمندان و کادر اداری مربوط است. البته این نکات اهمیت چندانی برای جوانان ندارد. شما کارمندی ندارید، از خانواده پشتیبانی نمی‌کنید و روزتان با برنامه‌ای که در مدرسه تنظیم شده است، می‌گذرد.

بنابراین نشستیم و از خود پرسیدم چه خصوصیتی را در افراد موفق که می‌شناسم، البته بیش‌تر از نقطه‌نظر معنوی، مشاهده می‌کنم. دوست داشتم مطالب بیش‌تری در مورد رشد و موفقیت درونی پیدا کنم. در زیر فهرستی از عادت‌هایی که به ذهنم رسید، آمده است.

عادت‌هایی برای رسیدن به موفقیت

کارهایی که باید در زندگی روزمره انجام دهیم یا انجام ندهیم
راهنمای درونی را دنبال کنید، حتی اگر اندرزاو علیه گروه خاصی باشد.
تحت تأثیر عقاید جامعه قرار نگیرید.
آن‌چه راحت و درست است انجام دهید.
برای خود ارزش و اهمیت قایل باشید، از منحصر به فرد بودن خود لذت
ببرید.

نه خود را با دیگران مقایسه کنید و نه خود را پایین بیاورید.
وقت و انرژی خود را صرف دیگران کنید. تفاوتی ایجاد کنید.
خودخواه نباشید و طوری عمل نکنید که گویی فقط آن‌چه شما
می‌خواهید مهم است.

به آن‌چه دیگران می‌گویند گوش کنید.

در عقایدتان خودمحور نباشید.

حتی اگر با عقیده‌ی کسی مخالف هستید به او احترام بگذارید. تصور نکنید
فقط آن‌چه شما می‌دانید درست است. مسئولیت زندگی خود را به عهده
بگیرید، منتظر دیگران نشوید که کارهای شما را انجام دهند.

رؤیا و قهرمانانی داشته باشید که وضع شما را بهتر کند. گوشه‌گیری نکنید،
خود را کنار نکشید. ذهن‌تان را باز و خلاق نگاه دارید. به دنبال چیزهایی که
زیبا هستند تازگی و ارزش کشف و جست‌وجو را دارند، بگردید. به
روش‌های قدیم خود نچسبید و اشیا را مثل گذشته نبینید.

به آینده که مملو از امکانات بی‌نهایت است، اعتماد کنید. قربانی شکست‌های کوتاه‌مدت نشوید.

به کار بردن این فهرست کار آسانی است چون می‌توانید کارها را جداگانه انجام دهید. هر عادت‌ی که شما را امروز به سمت موفقیت سوق می‌دهد، در دسترس شماست.

در زیر برنامه‌ای است که ممکن است بخواهید دنبال کنید، اگرچه شما آزاد خواهید بود، در موقعیتی که دارید، آن‌ها را بپذیرید.

روزهای موفقیت به کارگیری عادت‌های جدید

روز اول

امروز روزی است که باید با خودم صادق باشم. به موقعیتی در زندگی‌ام نگاه خواهم کرد که در آن شدیداً تحت تأثیر هم‌سالانم قرار گرفته‌ام.

نمونه‌ها

از هم‌شاگردی‌ای که محبوبیت ندارد، دفاع کنید، یا از چیزی که به آن باور دارید دفاع کنید، یا مخالفت خود را علیه کاری که می‌دانید درست نیست، ابراز کنید. اگر زمانی می‌چ خود را گرفتید، که می‌خواستید برای آن‌که مورد انتقاد قرار نگیرید از گروه پیروی کردید، به درون بروید تا با خودتان صادق باشید، پیش از این‌که دنباله‌رو کسی باشید بدانید که هستید و در ذهن‌تان چه می‌گذرد.

روز دوم

امروز روز شکست تنش است. امروز چیزی را پیدا می‌کنم که زندگیم را تحت تنش و فشار قرار می‌دهد و سعی می‌کنم آن را بهبود بخشم.

نمونه‌ها

اگر برادر یا خواهر کوچک‌تان شما را به دلیلی عصبانی کرد، آرامش خود را حفظ کنید. به پدر و مادرتان با ادب و به گونه‌ای صمیمانه بگویید که آن‌ها خیلی شما را در زمینه‌ی تکالیف یا مدرسه تحت فشار قرار می‌دهند. ضمناً از آن‌ها بخواهید روش بهتری برای انجام دادن کارها پیدا کنند، به گونه‌ای که کارهای بدون آن‌که شما این همه تحت فشار باشید، انجام شود. به برنامه‌های‌تان نگاهی بیندازید و سعی کنید کارهایی که مهم‌تر هستند اول انجام دهید. تا مجبور نشوید لحظه‌ی آخر و زمانی که مهلت کاری به سر آمد، آن را انجام دهید. به‌طور کلی وقت خود را تنظیم کنید و ترتیبی دهید که بهتر بتوانید از آن استفاده کنید. افراد موفق به وقت خود بی‌نهایت اهمیت می‌دهند و لذا آن را با مهم‌ترین کارها پر می‌کنند. وقت خالی دوست خوبی نیست.

روز سوم

موضوع امروز، دریاره‌ی منحصربه‌فرد بودن است. امروز به چیزهایی در زندگی نگاه می‌کنم که هیچ‌کس جز من آن را در دنیا ندارد. اگر خواستم خودم را پایین بیاورم، می‌چام را می‌گیرم. اگر خواستم خودم را با کسی که احساس می‌کنم از من بهتر است مقایسه کنم، می‌چام را می‌گیرم. استعداد ویژه‌ی خود را پیدا می‌کنم و سعی می‌کنم آن را حتی بهتر کنم.

نمونه‌ها

بابا و ماما را به گوشه‌ای ببرید و بگویید می‌خواهید در مورد آن‌چه سبب می‌شود آن‌ها خود را پدر و مادر ویژه‌ای احساس کنند، با ایشان صحبت کنید. از آن‌ها بپرسید چه خصوصیتی را در شما ویژه می‌بینند و در مقابل، خصوصیتی که آن‌ها را در آن ویژه می‌بینید، با ایشان در میان بگذارید. چون

شما بخشی از تصویر بزرگ‌تر هستید، بنشینید و درباره‌ی چیزهایی که در مورد فامیل، مدرسه، جامعه و ملت خود ویژه می‌پندارید، بنویسید. این‌ها ضمناً بخشی از جایگاه منحصر به فرد شما در زمان و مکان هستند.

روز چهارم

موضوع امروز در مورد بخشش است. امروز وقت و انرژی‌ام را صرف کاری می‌کنم که می‌دانم مورد ستایش قرار خواهد گرفت.

نمونه‌ها

بدون آن‌که کسی بگوید ظرف‌هایی را که در ظرفشویی جمع شده بشوید، یا به برادر یا خواهر کوچک‌تان در انجام دادن تکالیف‌اش کمک کنید. یا به یکی از هم‌شاگردی‌های‌تان که به کمک نیاز دارد، با مهربانی بگویید حاضرید به او کمک کنید. فرصت‌ها در همه جا پیدا می‌شوند، فقط باید به دنبال آن‌ها بگردید.

روز پنجم

موضوع امروز درباره‌ی گوش‌دادن است. امروز به‌ویژه مراقب هستم که دیگران عقایدشان را بیان کنند. ابتدا عقیده‌ی آن‌ها را می‌پرسم، پیش از این‌که عقیده‌ی خودم را ابراز کنم. متوجه می‌شوم که چون مرکز توجه نیستم، حوصله‌ام سر می‌رود.

نمونه‌ها

دو موضوع را انتخاب و سر میز شام مطرح کنید، البته موضوعی باشد که همه بتوانند درباره‌ی آن اظهار عقیده کنند. از بابا و ماما بخواهید در مورد

شغلی که دارند بیش تر توضیح دهند. بین کلاس ها با معلم مورد علاقه‌ی خود، راه بروید و از او بپرسید چرا حرفه‌ی معلمی را انتخاب کرده است.

روز ششم

موضوع امروز درباره‌ی احترام است. امروز این نکته را روشن می‌کنم که دیگران می‌توانند راحت، آشکار و بی‌پرده درباره‌ی من صحبت کنند. به دنبال موقعیتی می‌گردم که در آن موقعیت آن‌طور که لازم بود احترام نشان ندادم و سعی می‌کنم اشتباهم را تصحیح کنم.

نمونه‌ها

سرناهار موضوعی را مطرح کنید و بگویید مایل هستید هر کس از موضوعی مخالف آن‌چه همیشه از آن دفاع می‌کرد، صحبت کند. کسی را پیدا کنید که همیشه با شما مخالفت می‌کرد (این شخص معمولاً عضو خانواده است. چون آن‌ها بهتر از هر کسی ما را می‌شناسند) و از آن‌ها برای این‌که همیشه موضع مخالف دارید پوزش بخواهید. سپس از آن‌ها بخواهید عقاید و افکار خود را بیان کنند.

روز هفتم

موضوع امروز در مورد مسئولیت‌پذیری است. امروز سعی می‌کنم تا حد ممکن متکی به خود باشم، و تا آن‌جا که ممکن است اجازه ندهم وقفه‌ای در کار ایجاد شود. فقط فکر نخواهم کرد، چون شغل من این نیست.

نمونه‌ها

سعی کنید صبحانه یا ناهارتان را بدون آن‌که از شما خواسته شود آماده کنید. صبحانه‌ی برادر یا خواهر کوچک خود را بدهید و ناهار آن‌ها را آماده کنید. اتاق‌نشیمن را جارو کنید. خود را موظف کنید به موقع به جایی که قرار است بروید. وقتی هر صبح با ناله و درخواست از دیگران می‌خواهید که کارتان را انجام بدهند، مصمم شوید آن کار را خودتان انجام دهید. اگر پول می‌خواهید، سعی کنید راهی برای کسب درآمد پیدا کنید.

روز هشتم

موضوع امروز درباره‌ی آرمان‌گرایی است. امروز می‌خواهم وقتی را اختصاص بدهم به یادگیری مطالبی در مورد زندگی قهرمانان و آن‌هایی که الگوی من در زندگی هستند. اگر بتوانم به دیدن آن‌ها می‌روم، اگر آن‌ها قهرمانان تاریخ یا اسطوره‌ای هستند، درباره‌ی زندگی آن‌ها مطالبی می‌خوانم و سعی می‌کنم، آرمان‌های آن‌ها را در زندگی خودم به کار برم.

نمونه‌ها

به نزد کشیش یا موعظه‌گری بروید و از او بخواهید اوقاتی را با شما صرف کند. به دیدن فرد معلولی بروید و از او بپرسید، جسارت و شهامت خود را از کجا به دست آورده است؟ بیوگرافی زنان و مردان بزرگ را بخوانید. به دنیای اسطوره نگاه کنید تا ببینید بزرگ‌ترین ماجراجویان انسانی چه کسانی بودند. در مورد هر شخصیت داستان یا افسانه‌ای مطابق آرمان خودتان تهیه کنید، با جذب قسمت کوچکی از آرمان‌های بزرگ گذشته، آرمان‌گرا شوید.

روز نهم

موضوع امروز در مورد خلاقیت و گشودن ذهن است. تصمیم دارم امروز کاری کنم که تا به زیبایی دنیا کمی بیفزایم. امروز می‌خواهم راه حلی برای مسئله‌ای که با آن روبه‌رو هستم، پیدا کنم.

نمونه‌ها

با انجام دادن کاری که به خواب هم نمی‌دیدید، آن را انجام دهید و خود را شگفت‌زده سازید. اگر کاپیتان تیم فوتبال هستید، شاخه‌گلی برای معلم زبان انگلیسی خود ببرید. اگر در مهمانی‌ها فقط با همان آدم‌های قدیمی گفت و شنود دارید، با یکی رابطه‌ی صمیمانه‌تری برقرار کنید. گوشه‌ای از خانه‌ی خود را انتخاب کنید و آن را هرچه زیباتر بیاورید. از یک مغازه‌ی اجناس دست‌دوم، مقداری گل، یک لباس به رنگ روشن، یک تابلو نقاشی یا یک اثر هنری خریداری کنید. به مسئله‌ای که بشریت با آن درحال حاضر روبه‌روست، نظیر آلودگی هوا، تراکم جمعیت، ایدز و فقر توجه کنید و بعد خود را یک فرد مسئول بدانید و فهرستی از همه‌ی کارهایی که در صورت انجام دادن، به حل این مسئله‌ی جهانی کمک می‌کند، تهیه کنید. تا آن‌جا که دوست دارید، خلاق باشید، بدون آن‌که قوانین و مقرراتی وضع کنید.

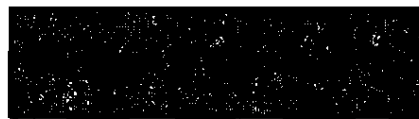


روز دهم

موضوع امروز در مورد آینده است. امروز وقتی را صرف می‌کنم و به امکاناتی که در آینده برایم فراهم است، فکر می‌کنم. سعی می‌کنم خودم را مثبت و خلاق در حال اجرای کارهای بسیار ببینم. هربار مسائل آینده را می‌بینم دریاره‌ی آن‌ها غصه نمی‌خورم بلکه سعی می‌کنم بهترین راه را برای حل آن‌ها پیدا کنم.

نمونه‌ها

به کتابخانه بروید و کتابی در زمینه‌ی مشاغل درخواست کنید. اوقاتی را صرف یادگیری این کار کنید که چگونه می‌توان یک دکتر، وکیل یا بازرگان شد. روی افرادی که به این مشاغل علاقه دارند تمرکز و توجه کنید. زندگی در پنج سال یا ده سال آینده را مجسم و حس کنید. آن‌چه یاد گرفته‌اید در مورد خود به کار بندید. خود را در تمام مشاغلی که به نظر تان خوب و جالب می‌آید، تصور کنید. در رابطه با موفقیت شخصی، اجازه دهید آینده‌ی شما تا آن‌جا که ممکن است، غنی و تابناک باشد.



پس از دنبال کردن این برنامه‌ی ده روزه، لطفاً آن را متوقف نسازید. این چرخه را مرتباً تکرار کنید، نه به صورت کار دائمی و یکنواخت یا شغل، بلکه به عنوان روشی برای موفقیت خود، مسئولیت آن را به عهده بگیرید. این عادت‌های موفقیت، همان‌هایی هستند که بزرگ‌ترین شخصیت‌های تاریخ نمونه‌ی آن بودند و هم‌چنین افراد شگفت‌انگیزی که هرگز زندگی پرشهرتی نداشتند.

برای ذکر پیشرفت خود هر ده روز یک‌بار به شرح حال زیر برگردید. با

این کار مرتب به خود یادآوری می‌کنید که تغییر مثبتی در شما به وجود آمده است.

پیشرفت در جهت موفقیت

دستورالعمل: امتیاز یک ۱ تا ۵ برای هر اظهار نظر

۱ = حداقل پیشرفت

۵ = حداکثر پیشرفت

۱-۲-۳-۴-۵ آدم مستقل‌اندیشی هستم. تحت تأثیر هم‌کلاسی‌هایم قرار نمی‌گیرم.

۱-۲-۳-۴-۵ به میزان سابق تحت فشار هم‌کلاسی‌هایم نیستم. احساس تنش و نگرانی کم‌تری می‌کنم.

۱-۲-۳-۴-۵ به میزان گذشته خودم را با دیگران مقایسه نمی‌کنم. استعدادهایم دارند شکوفا می‌شوند.

۱-۲-۳-۴-۵ به میزان گذشته تسلیم عقاید دیگران نمی‌شوم. خودخواهی‌ام کم‌تر شده است.

۱-۲-۳-۴-۵ بیش‌تر گوش می‌دهم. به آن‌چه دیگران می‌گویند توجه نشان می‌دهم و به آن‌ها علاقه‌مند هستم.

۱-۲-۳-۴-۵ مثل گذشته از مخالفت دیگران با حرف‌هایم، ناراحت نمی‌شوم. شروع به ستایش اختلافات کرده‌ام.

۱-۲-۳-۴-۵ اعتماد به نفس بیش‌تری دارم. دیگر اجازه نمی‌دهم مسئولیت کارهایی را که به عهده‌ی من است، دیگران به عهده بگیرند.

۱-۲-۳-۴-۵ به میزان بسیار به آرمان‌ها اعتقاد دارم. زندگی بزرگان به من الهام می‌بخشد. دوست دارم زندگی الهام‌بخشی داشته باشم.

۱-۲-۳-۴-۵ از خلاقیت خود لذت می‌برم. خودم را با عقاید جدید و فهم و درکی که پیش از این نداشتم، شگفت زده می‌کنم.

۱-۲-۳-۴-۵ نسبت به آینده‌ی خود خوش بین و امیدوارم. امکانات زیادی در مقابلم گسترده است که قبلاً به آن‌ها فکر نکرده بودم.

داستان موفقیت

پرسش: تصور نمی‌کنم به جوانان فرصت واقعی برای به موفقیت رسیدن داده شود. از ما خواسته می‌شود که مثل والدین خود باشیم و فقط به حرف‌های آن‌ها در مورد انجام دادن کارها گوش دهیم. آیا این رفتار عادلانه‌ای است؟

پاسخ: با گفته‌های شما هم‌دردی می‌کنم. تا زمانی که به سن بزرگسالی می‌رسید، یعنی به سنی برسید که بتوانید کاملاً مستقل باشید، بین شما و والدین‌تان در مورد درست انجام دادن کارها تعارض‌هایی وجود دارد. این تعارض جنبه‌ی منفی ندارد و -البته تا آن‌جا که زمانی شما و زمانی والدین‌تان برنده باشند- از قضا بسیار مفید و سودمند است که عقاید خودتان را در مورد زندگی در مقابل عقاید آن‌ها به آزمایش گذارید. وقتی نهایتاً وارد دنیای بیرون می‌شوید، خودتان خواهید بود. اگرچه تا حدودی توسط والدین‌تان هم شکل گرفته‌اید. تربیت و آزادی دست در دست هم دارند. دوست دارم داستان بسیار جالب جوانی را که میلیونر شد برای‌تان تعریف کنم. او با اتکا به خود، این ثروت را به دست آورد - اگرچه به خاطر خانواده‌اش هم بود.



سلیم در یک خانواده‌ی هندی الاصل به دنیا آمده است. خانواده‌ی او خیلی پیش‌ترها از دریای عمان به آفریقا رفتند، البته به گونه‌ای عادی به آن‌جا نرسیدند. پدر بزرگ او در ۱۱ سالگی، به اتفاق برادر ۱۲ ساله‌اش از منزل فرار

کرد. وقتی آن‌ها به کنیا رسیدند، همه‌ی آن کشور را پیاده طی کردند تا به کشور اوگاندا رسیدند. آن‌ها کشاورز زاده بودند، و این سفر، سفری طولانی در جست‌وجوی زمینی برای کشاورزی بود.

در اوگاندا برادر بزرگ‌تر مریض شد و مُرد. پدر بزرگ سلیم همان‌جا در مزرعه‌ای شروع به کار کشت دانه‌های قهوه کرد و با وجود این‌که جوان بود، مزرعه‌اش توسعه یافت و با استخدام کارگران زیادی شروع به کار کرد. آن سال محصول فوق‌العاده زیاد بود و به کشورهای اروپایی فروخته شد.

وقتی سلیم به سن رشد رسید، تجارت قهوه به قدری توسعه پیدا کرده بود و آن‌چنان ثروتمند شده بودند که او به عنوان یک جوان، در این رؤیا بود که دکتر شود؛ ولی پدر سلیم به انضباط و تربیت و سخت‌کوشی اعتقاد زیادی داشت. سلیم به مزرعه فرستاده شد تا در کنار سایر کشاورزان کشاورزی کند. سلیم به آن‌چه به او گفته می‌شد عمل می‌کرد و به زودی برای فروش محصول او را به لندن فرستادند. پدر او سرکارگر را هم با او فرستاد تا ناظر بر معامله باشد؛ ولی زمانی که آن‌ها به لندن رسیدند، سلیم متوجه شد که خریدار مقدار زیادی قهوه در انبار دارد. خریدار قبول کرد بابت هر بار کشتی ۲۰۰۰ پوند (حدود ۳۰۰۰ دلار) بپردازد. سلیم نومید شد و نمی‌دانست آیا انصاف است کل محصول پدرش را به این ارزانی بفروشد؟ در این‌جا واقع‌ی شگفت‌انگیزی اتفاق افتاد. سلیم برای صرف چای به تالار ورودی هتل رفت و زن جوانی را مشاهده کرد که صورت بسیار غمگین و افسرده‌ای داشت. سلیم دلش به حال زن سوخت و از او پرسید چه مشکلی دارد.

زن با چشمان اشک‌آلود گفت: «من بدترین رئیس دنیا را دارم. او با همه و به‌ویژه با من رفتار بسیار بدی دارد.» سلیم پرسید: رئیس تو چه کار می‌کند؟ زن جواب داد: «او قهوه می‌خرد. او تظاهر می‌کند که محصول زیادی دارد، در حالی که محصول او بسیار کم و نیاز به خرید بار کشتی بیش‌تری دارد، وگرنه نابود خواهد شد.»

سلیم آن‌چه را می‌شنید باور نمی‌کرد. همان مردی که آن مبلغ کم را پیشنهاد کرده بود، رئیس این دختر بود. سلیم چیزی نگفت و به اتاق خود رفت. در مکالمه‌ی بعدی که با خریدار داشت، به او گفت قهوه را فقط با حداکثر قیمت بازار می‌تواند به او بفروشد. رئیس آن دختر، ابتدا خیلی عصبانی ولی در نهایت تسلیم شد. سلیم منافع پدر را حفظ کرد.

این داستان برای پسر ۱۶ ساله واقعاً حیرت‌انگیز است، ولی داستان، چرخش رمزگونه‌ای دارد. سلیم نگران آینده‌ی آفریقا بود. او می‌ترسید مبادا رژیم جدید، همه‌ی زمین‌های پدرش را غصب و او را یک شبه ورشکست کند. بنابراین به سرکارگر دستور داد همه‌ی پول اضافی را که حدود ۲ میلیون دلار بود، در بانک لندن بگذارد. آن‌ها به وطن برگشتند و سلیم به پدر گفت قهوه را به قیمت معمولی فروخته است. پدر هم از این خبر خوشحال شد. پدر سلیم خبر نداشت که پسر پنهانی پول اضافی را در بانک گذاشته بود.

سلیم به قدری آگاه و خلاق بود که اولین مغازه‌ی صرافی را در فرودگاه باز کرد تا توریست‌ها برای تبدیل پول مشکلی نداشته باشند. (این قضیه به ۳۰ سال قبل برمی‌گردد. زمانی که تبدیل پول به چند ساعت در صف ایستادن و مقدار زیادی کاغذبازی نیاز داشت.) روزی رسید که پیش‌بینی سلیم به حقیقت پیوست. حکومت مستبدی قدرت را در اوگاندا به دست گرفت، و در ظرف یک شب کل دارایی پدر را همراه با زمین‌هایش مصادره کرد. پدر با ۵۰ پوند به لندن گریخت.

با وجود این وقتی از هواپیما پیاده شد، ماشین لیموزینی در فرودگاه منتظر او بود. او را به هتلی شیک بردند، و در آن‌جا سلیم که هنوز دوران جوانی را به پایان نرسانده بود، با چنین کلماتی به پدر خیرمقدم گفت:

«می‌دانستم چنین روزی فرا می‌رسد، خبر جالبی برای شما دارم پدر، پولی را که از فروش بار قهوه به دست آوردم، به ده میلیون دلار تبدیل کردم و اکنون همه‌ی پول در بانک، در انتظار شماست.»

سلیم تصور می کرد پدر را بیش از حد خوشحال خواهد کرد، درحالی که واکنش پدر کاملاً متفاوت بود. او از خشم صورتش سرخ شده و فریاد کشید: «تو حق نداشتی به من دروغ بگویی، از داشتن پسری مثل تو شرم دارم.» سلیم اصولاً آدم ملایمی بود، ولی در آن لحظه به شدت عصبانی شد و شروع به مجادله با پدر کرد و با عصبانیت اتاق را ترک کرد. آن ها سه ماه با یکدیگر صحبتی نکردند.

سلیم امروز به خاطر می آورد «واکنش پدرم مرا متلاشی کرد، چون همه ی آن پول را برای او ذخیره کرده بودم. ولی پدرم بسیار سخت گیر بود و از نظر او، این عمل ضد شرف و آبرو بود.»

پس از مدتی سلیم فهمید که پدر در قضاوت تعجیل کرده است، لذا به پدر پیشنهاد بخشش داد. و آن ها با هم آشتی کردند. پدر سلیم به موفقیت پسر افتخار می کرد و پیوند دوستی بین آن ها محکم و محکم تر شد.

این داستان شگفت انگیز تنها درباره ی موفقیت مادی نیست.

داستان در مورد امکانات بی بدیلی است که روح به سوی شما می گشاید.

درباره ی عشق پدری و پسری است.

درباره ی بخشش است.

درباره ی این است که زندگی باید هم در سطح بیرونی و هم درونی، از غنا

برخوردار باشد تا به موفقیت واقعی برسد.

ترس از شکست

پرسش: واقعاً از شکست می ترسم بنابراین سعی می کنم خطر نکنم.

چگونه می توانم این ویژگی را تغییر دهم؟

پاسخ: هیچ کس از شکست خوشش نمی آید. ولی اگر واقعاً از شکست

می ترسید، نمی توانید وارد زندگی این دنیا شوید و به موفقیت برسید.

ضمناً وقتی خود آگاه هستید، همان طور که بسیاری از جوان ها هستند،

لولوخورخوره‌ی شکست، ترسناک ترسیم می‌شود. به‌نظر می‌رسد، جوان بودن، اقتضا می‌کند که هر زخم کوچک بسیار بزرگ به‌نظر بیاید. به‌جای این‌که در مورد ترس، فرضی عمل کنید، عواملی که ترس را هیولا می‌سازند بشناسید:

از ابتدا و پیش از قدم به جلو گذاشتن، احساس شکست کنید و بر این باور باشید که بدترین چیزها ممکن است اتفاق بیفتد. ترس داشته باشید از این‌که مبادا دیگران شما را ببینند. احساس حقارت کنید.

از مقابله با ترس بگریزید و هرگز خود را خسته نکنید. اگر مایلید بر ترس خود از شکست، غلبه کنید؛ بهترین راه این است که با هریک از موارد ذکر شده در بالا به‌طور جداگانه کنار بیایید. ترس یکی از مسائلی است که بهترین راه مبارزه، رو به رو شدن و غلبه کردن بر آن است، نه سعی در حمله کردن به آن.



هرکس در درون خود صداهایی دارد که در بدترین شرایط ممکن، ناگهان ظاهر می‌شود و شروع به نجوا می‌کند: «تو آدم خوبی نیستی. تو موفق نمی‌شوی این کار را انجام دهی. تو محکوم به شکست هستی.» حتی موفق‌ترین افراد از این شیطان درونی در امان نیستند. برخی از هنرمندان و خوانندگان بزرگ، قبل از اجرای برنامه، از ترس صحنه، تقریباً فلج می‌شوند. این همواره اتفاق می‌افتد ولی این‌گونه هنرمندان بر ترس غلبه می‌کنند و وارد صحنه می‌شوند و اجرای بسیار موفقی هم دارند. شما هم می‌توانید.

تعدادی از افراد، فقط ترس را تحمل می‌کنند، آن‌ها به این ضرب‌المثل باور دارند که «بترس، ولی کارت را انجام بده.» شاید مربی مدرسه یا پدرتان

هم عقیده داشته باشد که شما هم باید این گونه باشید، البته من چندان با این ضرب‌المثل موافق نیستم. اگر بچه‌ای از قسمت عمیق استخر بترسد، نباید او را مجبور کرد به قسمت عمیق برود. بلکه باید او را به قسمت کم عمق برد و قدم به قدم جلو رفت. این کاری است که ما در این جا انجام می‌دهیم.



در زیر راهنمایی‌هایی برای از بین بردن آن نجواها آمده است: نفس عمیق بکشید. این کار را برای پنج دقیقه با چشمان بسته انجام دهید. صحنه‌ی دلپسندی را در ذهن مجسم کنید، نظیر مجسم کردن خود در ساحل دریا، یا در کنار سایه‌ی درخت نخل. مجسم کنید چه قدر دراز کشیدن در زیر سایه‌ی آن درخت بدون هیچ‌گونه دغدغه‌ی خاطر، لذت‌بخش است. بدن خود را شل کنید. با بی‌قراری قدم نزنید.

آرام باشید. در مورد عصبی بودن خود با کسی صحبت نکنید و دور افراد عصبی و ناآرام هم نگردید. اگر برای آرام شدن نیاز به فرار از آن حالت دارید، تأمل نکنید.

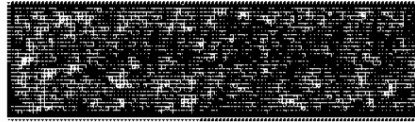
عضلات خود را کش دهید. اکثر تنش‌های ذهنی معمولاً در بدن آغاز می‌شود و در همان جا قابل رها شدن است. چند دقیقه خم شدن و به بدن کشش دادن تنها چیزی است که به آن نیاز دارید. تا حد خسته شدن، ورزش نکنید، چون این عمل اثر معکوس دارد. شما این حرکات را هر زمان که احساس دلشوره و دلهره دارید، چه قبل از اجرای برنامه‌ای روی صحنه یا امتحان در مدرسه یا قبل از مصاحبه‌ی شغلی، می‌توانید انجام دهید. آن‌ها مؤثر واقع خواهند شد.

با وجود این ترس از شکست می‌تواند عمیق‌تر از این‌ها باشد. شما می‌توانید افکار ناراحت‌کننده‌ای داشته باشید نظیر:

هرگز این درس را یاد نخواهم گرفت.
 هر کس دیگری می‌داند که من چاپلوسی می‌کنم.
 اگر در مقابل دوستانم شکست بخورم، خواهم مرد.
 اصلاً چه اهمیتی دارد؟ بُردن احمقانه است.

هیچ‌کس فکر نمی‌کند من برنده شوم، پس چرا باید تلاش کنم؟
 اگر چنین افکاری در ذهن دارید، باز هم می‌خواهم شما را مطمئن کنم که
 در این بازی تنها نیستید. ذهن چیز مسخره‌ای است. ذهن از ترس استفاده
 می‌کند تا به شما کمک کند. می‌دانم حرفم عجیب به نظر می‌رسد، ولی به
 انسان‌های اولیه فکر کنید که در جنگل قدم می‌زدند و تنها چیزی که به همراه
 خود داشتند یک تیر و چند پاره سنگ بود. در آن وضعیت بدوی و اولیه،
 شکست در اطاعت از ترس، حکم مرگ را داشت. همه باید نسبت به خطر آگاه
 می‌بودند که چیزی بسیار واقعی و فیزیکی بود. بخشی از مغز شما که گاهی
 مغز قدیم یا مغز خرنده نامیده می‌شود، به دلیل این‌که این بخش از دوره‌ی
 تکامل ما از خیلی وقت پیش رشد کرد - هنوز این‌گونه فکر می‌کند، چون این
 بخش از مغز تفاوت میان یک تحقیر کوچک در یک جلسه‌ی مهمانی و مورد
 حمله‌ی ببری تیز دندان قرار گرفتن را تشخیص نمی‌دهد. در هر دو مورد،
 هورمون‌های بسیار قوی ترشح می‌شوند تا ترس «سودمندی» فراهم آورند،
 تا شما بتوانید زندگی‌تان را نجات دهید. وقتی واقعاً بر این تصور هستید که «من
 می‌میرم اگر آن دختر رویم را زمین بیندازد» بخشی از مغزتان جدی عمل می‌کند.





خوشبختانه، مغز همه‌ی داستان نیست. شما ناگزیرید با آن زندگی کنید، ولی نباید به آن اجازه دهید حاکم بر زندگی شما باشد. به هیچ وجه. وقتی واقعاً از شکست می‌ترسید سه کار زیر را انجام دهید:

۱- خود را از کیفیت‌های مثبتی که دارید مطمئن سازید: فقط به ترس‌های واهی خود اعتماد نکنید. به نزد کسی که به شما علاقه دارد و احترام می‌گذارد بروید و از او بپرسید: «من چگونه رفتاری دارم؟» آن‌چه را از آن وحشت دارید، مطرح کنید. از چگونگی خوب بودن‌تان توسط آن دوست مطمئن شوید. اجازه دهید او به شما اطمینان دهد. سعی کنید از دیدگاه کسی که واقعاً به شما اعتماد دارد، به خود نگاه کنید.

۲- توازن ایجاد کنید: ترس می‌تواند شما را از توازن خارج سازد و سبب شود شما دنیا را خیلی ترسناک‌تر از آن‌چه واقعاً هست، ببینید. این را درک کنید. شما جوان هستید، بار زندگی هنوز بر دوش‌های‌تان گذاشته نشده است، آینده جزء مسئولیت‌های شما نیست، شما به دنیا آمده‌اید تا به گونه‌ای طبیعی رشد کنید و ترس، جزء این برنامه نیست. وقتی فشار زیادی احساس می‌کنید، کاری را انجام دهید که واقعاً از آن لذت می‌برید و وقتی را به خنده و شوخی اختصاص دهید. وقتی را صرف کاری کنید که در آن مهارت کافی دارید.

۳- پیشرفت را جست‌وجو کنید: تعجب‌آور است که بی‌شماری از افراد تصور می‌کنند از عهده‌ی کاری برنمی‌آیند، درحالی‌که درواقع آن کار را به گونه‌ای درست یاد نگرفته‌اند. کسی از شما انتظار ندارد کامل یا حتی خیلی خوب باشید، مگر این‌که وقتی را صرف تعلیم و آموزش کنید. این دو مورد در ورزش، نمایش، درس‌های مدرسه و رابطه‌ها هم صدق می‌کند. هربخشی از زندگی یک چالش است و ما از طریق یادگیری، دادن آموزش و سهیم شدن در کارها، به یکدیگر، برای بیرون آمدن از این چالش‌ها کمک می‌کنیم. بیش‌تر از

توانایی تان به خود فشار نیاورید، کسی را پیدا کنید که می‌تواند به شما کمک کند تا در درس یا کاری که دارید پیشرفت کنید. این راهی بسیار مؤثر برای تقویت اعتماد به نفس است و اعتماد به نفس، دشمن قسم خورده‌ی شکست است. اگر مایل هستید ببینید کارها چه روندی دارند، در زیر آزمون کوتاهی است تحت عنوان دستورالعمل شکست، این از آن آزمون‌هایی است که هرچه امتیاز کم‌تری بیاورید، بهتر است.

دستورالعمل شکست: چند عامل در قفسه دارید؟

راهنمایی‌ها: ابتدا درباره‌ی چیزی که از رو به رو شدن با آن ترس دارید، فکر کنید. این می‌تواند شرکت در مسابقه‌ی ورزشی، گذراندن امتحان، مهارت یافتن در کاری، یا برقراری ارتباط با افراد باشد. در مقابل هر مرحله‌ای که توصیف‌کننده‌ی افکار یا احساسات شماست، علامت ، بگذارید.

- این کار به هیچ وجه عملی نیست، من شکست خورده‌ام.
- اصلاً چرا من باید این کار را انجام دهم.
- چه چیزی سبب شده است که تصور کنم می‌توانم موفق شوم؟
- خیلی غیرعادانه است. همه چیز علیه من بسیج شده است.
- این خیلی ترسناک است، دیگر اصلاً نمی‌خواهم به آن فکر کنم، ترجیح می‌دهم یک بازی ویدئویی انجام دهم.
- اگر دوستانم مرا شکست خورده ببینند، بمیرم بهتر است.
- همه از من بهتر هستند. من موفق نخواهم شد.
- یک بار قبلاً امتحان کردم مؤثر نبود، چه دلیلی دارد این بار متفاوت باشد؟
- آدم بسیار بدشانسی هستم.

- استرس زیادی را باید تحمل کنم.
- من واقعاً برای این کار مناسب نیستم.
- دیگران از این که با من باشند خوش شان نمی آید، بهتر است از ابتدا خودم را کنار بکشم.
- یک روز دیگر هم این کار را عقب می اندازم. باز هم وقت دارم.
- ظاهراً به نظر می رسد کسی اصرار ندارد من این کار را انجام دهم.
- به نظر می رسد کسی قصد خوشحال کردن مرا ندارد.
- من در واقع شکست نمی خورم، من فقط انتخاب می کنم که در این کار دخالت نداشته باشم.
- امتیاز کل

ارزیابی

۰ تا ۳ امتیاز

شما یا کوچک ترین ترسی از شکست ندارید، یا دارید و خودتان را فریب می دهید. برای این که بفهمید، به فهرست عادت هایی برای رسیدن به موفقیت رجوع کنید و مطمئن شوید که آن ها را دنبال می کنید.

۴ تا ۱۱ امتیاز

در حال حاضر همه چیز به نظرتان ترسناک می رسد. شما به جای این که به حد کافی به موفقیت فکر کنید، بیش تر به شکست می اندیشید. با به کار بردن عادت هایی برای رسیدن به موفقیت فوراً به نتیجه ی مثبت می رسید.

۱۲ تا ۱۶ امتیاز

با دیدن بدترین نتیجه، شما دارید خودتان را فلج می کنید. اوضاع بهتر از آن است که در تصور دارید. از امروز باید عادت هایی برای رسیدن به موفقیت را در خود تقویت کنید.

چگونه می‌توانم فردی استثنایی باشم؟

پرسش: خیلی دوست دارم زندگی استثنایی داشته باشم. آیا رمزی برای رسیدن به آن وجود دارد؟

پاسخ: زندگی استثنایی زندگی‌ای است که به دنبال بالاترین امکانات می‌گردد. البته رمزی برای موفق شدن وجود دارد، این رمز را می‌توان در یک کلمه خلاصه کرد: تصویر یا تصور.

بسیاری از افراد از این رمز ناآگاهند. آن‌ها نمی‌دانند که روح کمک می‌کند ما به تصوراتی که در ذهن داریم، برسیم؛ البته در درجه‌ی اول باید تصویری وجود داشته باشد. به فرد تصویری از شادی، آینده‌ی بهتر، خانواده‌ی صمیمی یا زندگی آرمانی بدهید، ناگهان نیروهای نامرئی ظاهر می‌شود و به کمک می‌آیند تا به آن تصویر واقعیت ببخشند.



این به داشتن انگیزه برمی‌گردد. وقتی شخصی از من می‌پرسد چگونه می‌توانم انگیزه‌ای به دست آورم؟ فوراً می‌گویم: «ابتدا درباره‌ی تصویری که در ذهن داری توضیح بده.» اگر آن‌ها تصویری در ذهن ندارند، فوراً هردو متوجه می‌شویم چرا آن‌ها از انگیزه خالی هستند. تصمیم دارم موضوع را ساده کنم ولی در زیر شرح مختصری از فردی که تصویر ذهنی دارد و فردی که ندارد آمده است.

کسی که تصویر ذهنی دارد، با هدف و مقصود زندگی می‌کند. اگر برسید زندگی‌ات در چه جهتی است؟ او مسلماً پاسخی برای شما دارد. و هر روز او را به تصویر ذهنی‌اش نزدیک‌تر می‌کند. او می‌تواند آینده را در مقابل خود ببیند. البته روزهای مایوس‌کننده‌ای هم هستند که او باید یک قدم یا چند قدم

به عقب بردارد، ولی به زودی تصویر ذهنی او مجدداً زنده می‌شود، و مثل آتشی در قلب، او را به جلو می‌راند.

نمونه‌ها: هنرمندانی نظیر پابلو پیکاسو و میکل آنژ، سیاستمداران بزرگی نظیر مهاتما گاندی و آبراهام لینکلن و روح‌های بزرگی نظیر مادر ترزا و نلسون ماندلا.

شخصی که تصویر ذهنی ندارد، سرگردان است، چنین فردی، دنباله‌رو جمعیت است. هرچه دیگران می‌گویند، دوست دارد و کارهایی انجام می‌دهد که اکثر مردم انجام می‌دهند. وقتی اوضاع بر وفق مراد است، او خوشحال است و وقتی بر وفق مراد نیست، فوق‌العاده احساس بیچارگی و بدبختی می‌کند. آینده به نظرش نامطمئن یا بدتر از آن، آینده می‌تواند پوچ و بی‌معنی باشد. کسی که تصویر ذهنی ندارد، باید از اکثریت پیروی کند، چون اگر به تنهایی در اجتماع ظاهر شود، مثل کشتی‌ای می‌ماند که در دریا گم شده باشد. برای او، زندگی امن و بی‌خطر با توقعات کم خیلی راحت‌تر است.

نیازی به مثال زدن نیست چون میلیون‌ها از این افراد در جامعه پیدا می‌شوند. ولی شما نباید آدم مشهوری باشید تا تصویر ذهنی داشته باشید، بلکه هر کسی باید تصویر ذهنی داشته باشد. تنها چیزی که لازم است، این است که آرزو کنید روحی در کنار خود داشته باشید. روح، خانه‌ی تصورات ذهنی است. چون در سطح روح، همه چیز ممکن و میسر است.



برای کسی در سن و سال شما که هر انتخابی در زندگی برایش میسر است، فرصت بسیار خوبی است تا تصویر ذهنی خود را انتخاب کنید و نیازی به شخص دیگری ندارید. شما می‌توانید طبق نظرهای تان الگوی آینده‌تان – حداقل تا چند سال دیگر – باشید. داشتن تصویری ذهنی از خود، به معنی

پرسیدن چهار پرسش زیر است:

مایلم چه شخصی باشم؟

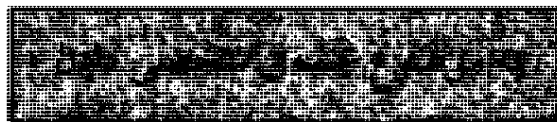
چه شغلی بهترین شغل برای من است؟

خودم را در حال هدایت چه زندگی ای می بینم؟

عمیق ترین و بالاترین امیدهایم چه هستند؟

همه ی زندگی های استثنایی با مطرح شدن این پرسش ها تبلور یافته است. استثنایی چیزی نیست که به طور تصادفی یا در حال تکیه دادن به صندلی و انتظار زندگی استثنایی را داشتن، اتفاق بیفتد. اخیراً داستانی خواندم درباره ی دختر ۱۵ ساله ای در Denver (دنور) که کاری استثنایی انجام داده بود. او به طور مستقل و به تنهایی یک نهضت سیاسی را شروع کرد. نهضت روی یک مسئله تأکید داشت، خشونت درباره ی حیوانات. این دختر فکر می کرد سیرک ها با حیواناتی در قفس به سراسر دنیا سفر می کنند، کاری ظالمانه انجام می دهند. او هرچه بیش تر به این موضوع فکر کرد بیش تر به این نتیجه رسید که این واقعاً کاری غیرطبیعی است که شما حیواناتی را در قفس نگاه دارید و صرفاً برای انجام دادن بازی هایی از قفس خارج سازید.

این دختر می توانست عقیده اش را به دست فراموشی بسپارد و هیچ کاری انجام ندهد. او می توانست چند جزوه چاپ کند و دفعه ی بعد که سیرک به شهر می آمد در محل برگزاری سیرک پخش کند. در عوض او کاری استثنایی انجام داد. او به حد کافی از مردم امضا جمع کرد تا موضوع را به رأی بگذارد تا رأی دهندگان دنور خودشان تصمیم بگیرند. تصور می شود او جوان ترین دختری باشد که تا کنون مسئله ای را به رأی عمومی گذاشته است و اکنون رأی دهندگان می توانند تصمیم بگیرند آیا سیرک می تواند به شهر دنور بیاید یا نه.



می‌توانید حدس بزنید این دختر چگونه براساس یک تصویر ذهنی عمل می‌کند، اگرچه شخصاً با او صحبت نکرده‌ام، می‌توانم مجسم کنم که او چگونه به پرسش‌های زیر پاسخ خواهد داد:

دوست دارم چه شخصی باشم؟

فردی که علاقه‌مند است و اهمیت می‌دهد.

بهترین کاری که می‌توانم داشته باشم چیست؟

فعالیت سیاسی در چارچوب جامعه.

ما بلم چگونه زندگی‌ای را هدایت کنم؟

زندگی یک رهبر یا یک عضو فعال.

عمیق‌ترین آرزو و بالاترین آمیدم چیست؟

تا دنیایی خالی از ظلم نسبت به هر موجود زنده ببینم.

اگر بتوانید به این چهار پرسش پاسخ دهید، می‌توانید تصویر ذهنی خود را پیدا و دنبال کنید (منظورم الزاماً کاری سیاسی یا در رابطه با جامعه نیست، بلکه کاری است که به نظر تان درست می‌آید). هیچ کدام از این پرسش‌ها برای فریب دادن مطرح نشده‌اند، بلکه می‌توانند پاسخی دشوار داشته باشند. آن‌چه آن‌ها را مشکل می‌سازد این است که جوان‌ها دوست دارند به نظر دیگران، خوب بیایند.



با فشار هم‌سالان و خانواده مشکل است خودتان باشید و نه کپی دیگران. می‌دانید در میان همه‌ی نامه‌هایی که از جوانان دریافت کردم، یک نفر نپرسیده بود چگونه تصویر ذهنی خود را پیدا کند. بنابراین می‌دانم که در این زمینه کار زیادی باید انجام داده شود. نامه‌های زیادی دریافت کردم در مورد این که چگونه می‌توان فردی مشهور، ثروتمند یا پُرآوازه شد — که مبین این حقیقت

است که جوانان، اغلب معتاد به وعده‌های توخالی و زرق و برق دار مؤسسات تبلیغاتی هستند. ولی اگر شما طبق ایده‌های خودتان زندگی کنید، به درجه‌ای از موفقیت و کامیابی می‌رسید که اکثر افراد مشهور به آن غبطه می‌خورند. می‌خواهید باور کنید یا نه، ولی شما نهایتاً فرد شاداب‌تری از یک فرد ثروتمند خواهید بود. بنابراین تصمیم دارید چگونه به این چهار پرسش پاسخ دهید؟



یک عقیده‌ی خوب این است که از روح‌تان بخواهید به جای شما پاسخ دهد، و اگر روح‌تان بتواند پاسخ دهد – و یادتان باشد که روح بخشی از شماست، نه بیگانه‌ای که در فضای بیرون، در میان ابرها زندگی می‌کند – پاسخ‌های آن، چیزی شبیه این خواهد بود:

من چه آینده‌ای برای خود آرزو دارم؟ فردی علاقه‌مند به آرامش و عشق که شادی را تجربه می‌کند.

چه شغلی برای من از همه بهتر است؟ شغلی که مرا عمیقاً ارضا می‌کند.

چه زندگی‌ای در آینده دنبال خواهم کرد؟ زندگی برخوردار از آزادی، جایی که هر روز آن دنیای جدیدی است.

عمیق‌ترین آرزو و بالاترین امیدش چیست؟ در مورد خودم به حقیقت برسم.

اکنون به یک تصویر ذهنی واقعی نزدیک می‌شویم. البته این هنوز تصویر ذهنی شما نیست. نام شما بر این تصویر ذهنی نیست، و هنوز به آن نپرداخته‌اید.

درباره‌ی این مطلب در فصل بعد صحبت خواهیم کرد، فصل بعد در مورد پیدا

کردن یک زندگی خوب است. البته این فصل حاوی عشق و سلامتی هم خواهد بود؛ به علاوه احساس رضایت و شور معنوی در قلب. این چیزی که همه‌ی ما باید داشته باشیم چیست؟ آن را به سادگی، تندرستی می‌نامم.

رفاه و سلامتی

«چگونه می‌توانم شادی واقعی را پیدا کنم؟»

اطمینان دارم شما خواهان زندگی خوبی هستید، همان‌طور که هر کسی خواهان آن است؛ ولی هر کسی در نهایت به یک زندگی خوب دسترسی پیدا نمی‌کند. رمز زندگی خوب چیست؟ جوانان معمولاً بیش‌تر از والدین نگران زندگی آینده‌ی خود هستند. در زیر دو نامه از یک پسر و دختر جوان آمده است، اگرچه اظهار نظر این دو در ابتدا با هم تفاوت دارد، ولی در انتها بی‌شبهت به هم نیست.

اولین نامه از یک دختر ۱۸ ساله است:

دیپاک عزیز

چه زمانی من به شادی خواهم رسید؟ اکثر اوقات کسل و افسرده هستم، آیا این افسردگی در این سن و سال امری طبیعی است؟
دومین نامه از یک پسر ۱۸ ساله است:

دیپاک عزیز

امسال فارغ‌التحصیل خواهم شد و حدس می‌زنم حرفم قدری احمقانه به نظر می‌رسد، ولی چرا باید دبیرستان ایام خوش زندگی من باشد؟ چگونه می‌توانم حدس بزنم که کارها از این پس، روند معکوسی نخواهد داشت؟

ضرب‌المثلی است که می‌گوید شادی گذراست، تصور نمی‌کنم چنین باشد، همان‌طور که روح شما این چنین کیفیتی ندارد. رفاه، بخش پایدار وجود شماست. این جایی است که هردو پرسش در میانه به هم می‌رسند. هردو جوان مایلند بدانند چگونه می‌توانند شادی را پایدار سازند و پاسخ به هردو این است که شادی پایدار خواهد بود، اگر از درون شما بیاید، هرچه چاه شادی شما عمیق‌تر باشد، در طول زندگی بیش‌تر از آن برخوردار خواهید بود.



تصمیم ندارم هر کسی را که احساس افسردگی و کسالت می‌کند تکان دهم؛ ولی حقیقتش را بخواهید شما در این جا فرصتی دارید. شما محرک و شوقی دارید تا شادی را برای خود خلق کنید، چون این تجربه را داشته‌اید که زندگی بدون شادی چه قدر کسالت‌آور خواهد بود، و همین جوان بودن، همتی است. شما درس‌ن درستی و مناسبی هستید که یاد بگیرید چگونه برای

خود رفاه و سلامتی فراهم کنید. بسیاری از بزرگسالان آن‌چنان درگیر زندگی یکنواخت شده‌اند که سال‌هاست انرژی و انگیزه‌ی خود را از دست داده‌اند. آن‌ها بیش‌تر از شما درباره‌ی زندگی می‌دانند ولی این توانایی را ندارند که چیز جدیدی خلق کنند، پس حتی اگر امروز احساس خوبی ندارید، باز هم به خود تبریک بگویید.

به این فصل به‌جای شادی عنوان رفاه دادم، چون رفاه خیلی چیزها را دربردارد. شادی می‌تواند فقط خلق و خو باشد که در صورت تغییر اوضاع در جهت ناخرسند، دستخوش تغییر خواهد شد. رفاه کیفیت پایدارتر و قوی‌تری است. وقتی در رفاه هستید، احساس راحتی می‌کنید. طبیعت و زیبایی‌های اطراف خود را ستایش می‌کنید. احساس عشق و دوستی می‌کنید. به اطرافیان خود ارج می‌گذارید. در درون احساس امنیتی تزلزل‌ناپذیر می‌کنید. همه‌ی این‌ها را در کنار هم بگذارید، تصور می‌کنم آن‌چه را که هر فردی آرزوی آن را دارد – یعنی یک زندگی خوب – کاملاً در دسترس باشد.

آزمون شادی

دستورالعمل: هر جمله را بخوانید و در مقابل آن بله یا نه بگذارید. برای هر بله یک امتیاز به خود بدهید.

بله نه

- ☐ ☐ جسمم را دوست دارم.
- ☐ ☐ به اندازه‌ی کافی می‌خوابم و ورزش می‌کنم.
- ☐ ☐ در مورد افکار خوب و خوشایندی دارم.
- ☐ ☐ به ندرت افسرده و کسل می‌شوم.
- ☐ ☐ برایم کاملاً آسان است خودم را از دردسر دور نگاه دارم.
- ☐ ☐ مواد مصرف نمی‌کنم.
- ☐ ☐ دوستانی واقعی دارم که برای کمک آماده هستند.

- □ می‌توانم در چیزهای زیادی با دوستانم شریک باشم.
- □ دنیا را برای خودم سخت نمی‌گیرم.
- □ دیگران با من، برخورد خوبی (همان‌گونه که شایستگی آن را دارم) دارند.
- □ زندگی معنوی مسرت‌بخشی دارم که به من آرامش می‌دهد و به رشد کمک می‌کند.
- □ به خداوند و روح اعتقاد دارم.
- □ هر هفته سعی می‌کنم کار مفیدی برای دیگران انجام دهم.
- □ بخشش احساس خوبی به من می‌دهد.
- □ اخلاق خوبی دارم. زیاد درگیر منازعه یا بحث و مشاجره با کسی نمی‌شوم.
- □ آن‌چه احساس می‌کنم بر زبان می‌آورم، رنجش و کینه از کسی به دل نمی‌گیرم.
- □ از بودن در طبیعت لذت می‌برم و اوقاتی را برای گذراندن در طبیعت اختصاص می‌دهم.
- □ از مشاهده‌ی غروب آفتاب بیش‌تر از بازی ویدئویی یا تماشای تلویزیون لذت می‌برم.
- □ هر سال زندگی‌ام در جهت بهتری در حرکت است.
- □ نسبت به آینده‌ام خوش بین هستم.
- جمع امتیازات □

ارزیابی

امتیاز ۰ تا ۶

ناشاد بودن مسئله‌ی بزرگی برای شما به شمار می‌آید. احساس می‌کنید کسی را در زندگی ندارید که احساسات‌تان را با او درمیان گذارید، ولی با

وجود احساس تنهایی، می‌توانید زندگی خوبی داشته باشید. راه حل این است که با دنبال کردن راهی جدید که به شما نشان می‌دهد چگونه نسبت به خود احساس بهتری داشته باشید، تغییر جهت دهید. زمانی که به راه درست انجام کارها پی ببرید، امید زیادی در انتظار شماست.

امتیاز ۷ تا ۱۴

شما اکثر اوقات شاد هستید ولی در لحظاتی که روحیه‌ی پایینی دارید، کمی شک و تردید به سراغ‌تان می‌آید. اگر روی رفاه و شادی خود کار کنید، می‌توانید به پیشرفت‌های زیادی برسید. اکنون بهترین زمان برای کشف رازهای شادی و به کار بردن آن‌هاست.

امتیاز ۱۵ تا ۲۰

شما آدم شاد و با روحیه‌ای هستید و این کیفیت را از کودکی با خود داشته‌اید. اکنون وقت آن رسیده است تا شادی خود را با دیگران تقسیم کنید. اگر دقت کنید افراد زیادی را پیدا خواهید کرد که از نوری که به‌طور طبیعی از شما ساطع می‌شود، بهره می‌برند.



اگر انسان شادی باشید، شادی احساس راحت و ساده‌ای است، مشکل زمانی پیش می‌آید که شاد نباشید. ولی خبر خوبی برای شما دارم: شادی، خود واقعی شماست. روح شما مخزن عمیقی از شادی دارد که می‌توانید از آن استفاده کنید. وقتی خود واقعی‌تان را پیدا می‌کنید، با اطمینان و آرامش، از درون شاد خواهید بود. این در هر سنی می‌تواند اتفاق بیفتد، چه جوانی چه بزرگسالی. این وعده‌ای معنوی است که ما با آن به دنیا آمده‌ایم تا تحقق بخشیم.

چرا خود واقعی‌تان را هنوز پیدا نکرده‌اید؟
چون زندگی‌تان زیاده از حد پیچیده شده است، چون فرار کردن از مسائل، حتی زمانی که روحیه‌ی خوبی ندارید، راحت‌تر است. چون کسی اطلاعات مفیدی درباره‌ی پیدا کردن شادی به شما نداده است. به این دلایل و دلایل دیگری، جوان‌ها وقتی راهی برای خروج پیدا نمی‌کنند، احساس بدبختی و بیچارگی می‌کنند.

راستش را بخواهید از نظر هیجانی، این سال‌ها سخت‌ترین سال‌های زندگی می‌توانند باشند. قوی‌دل باشید: این سال‌ها ضمناً سال‌های بالقوه نویدبخش زندگی عالی است.



چه در این لحظه احساس خوبی داشته باشید چه نداشته باشید، ولی راهی برای خلق شادی وجود دارد. ابتدا برنامه را به‌طور مختصر می‌گویم و بعد به هر نکته جداگانه می‌پردازم.

ده کلید شادی

وعده‌های روزانه که باید به آن وفادار باشید

- ۱- اطمینان پیدا خواهم کرد که بدن سالمی دارم.
 - ۲- اطمینان پیدا خواهم کرد که ذهن سالمی دارم.
 - ۳- هر کاری که درست باشد انجام خواهم داد.
 - ۴- با افرادی نشست و برخاست می‌کنم که به من توجه و علاقه دارند.
 - ۵- نه علیه خود قضاوت می‌کنم و نه خودم را پایین می‌آورم.
 - ۶- با روح، دوستی برقرار می‌کنم.
 - ۷- به دیگران کمک می‌کنم.
 - ۸- از خشونت در هر لباس مبدلی دوری می‌جویم.
 - ۹- از طبیعت حمایت می‌کنم.
 - ۱۰- هرگز از رشد باز نمی‌ایستم.
- اگر به این وعده‌ها وفادار بمانید، مهم‌ترین کار را در جهت خلق شادی در زندگی خود انجام می‌دهید، فهرست بالا نقشه‌ی زندگی است که در همه‌ی سطوح عمل می‌کند و همه‌ی جنبه‌های زندگی را دربرمی‌گیرد: از جسم شما گرفته تا ذهن، رابطه، خود-انگاره (تصویری که شخص از خود در ذهن دارد) و هیجانات.
- آیا می‌خواهید رمز شادی را بدانید؟

زندگی متوازن

اکنون که رمز شادی را دانسته‌اید به پول نیازی نیست. برای شادی بیش‌تر تلاش کنید یا وقتی شاد نیستید تظاهر به شادی کنید. تنها کاری که باید انجام دهید، این است که رویکردی متوازن نسبت به زندگی داشته باشید. این طبیعی‌ترین روش و ضمناً روشی است که از همه بهتر عمل می‌کند. حیرت زده می‌شوید اگر بدانید چند نفر از افراد نسبت به یکی یا چندتا از این

کلیدهای موفقیت بی‌توجه هستند.

قهرمان ورزش، هیکلی دارد که همه برای آن می‌میرند، ولی وقتی بازی را می‌بازد ممکن است نداند که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کند یا خود - انگاره‌ی قوی از خود داشته باشد، کسی که در ریاضیات نبوغ دارد، ممکن است به هیکل خود اهمیت ندهد، یا فراموش کند که طبیعت زیبایی برای کشف و جست‌وجو وجود دارد. دختری با شخصیتی جذاب، ممکن است با پرحرفی، دیگران را از بهره‌مند شدن از شادی درونی خود محروم سازد. این عدم توازن‌ها به سودِ شادی پایدار نیست.

مایلم تک‌تک کلیدهای شادی را خوب به‌خاطر بسپارید، به‌گونه‌ای که هرکدام از شما بتوانید سه شرح حال شخصی از خود داشته باشید. در مقابل هر شرح حالی که بیش از همه مناسب شماست علامت ، بگذارید. به این ترتیب شما برای این که ببینید در ادامه‌ی این سفر معنوی به چه پیشرفت‌هایی نایل شده‌اید، نقطه‌ی شروع خوبی دارید.

شرح حال شماره‌ی ۱ فردی است با احساس سلامت و شادی بسیار.

شرح حال شماره‌ی ۲ فردی است با احساس سلامت و شادی متوسط.

شرح حال شماره‌ی ۳ فردی است با احساس سلامت و شادی کم.

تصور نمی‌کنم شما دقیقاً بتوانید در یکی از این شرح حال‌ها خود را قرار دهید - البته نباید هم این کار را بکنید - ولی آنچه در این جان‌نوشتم برداشتی بود که پس از سال‌ها ملاقات و برخورد با جوانان به‌دست آوردم.

اولین کلید شادی:

داشتن بدنی سالم

چه شرح حالی به شما نزدیک‌تر از همه است؟

شرح حال شماره‌ی ۱

جسمم را دوست دارم. بیش‌تر از هم‌سالانم ورزش می‌کنم، چون

احساس خوبی به من می دهد. نگران قیافه‌ی ظاهری‌ام نیستم. می دانم که بدنم دوست من و سیستم آن پشتیبان من است، به این احترام می گذارم و چیزهایی که به جسمم صدمه می زنند مصرف نمی کنم.

شرح حال شماره‌ی ۲

جسمم سرجایش است. به آن توجه ندارم مگر این که مریض شوم یا موقعیتی پیش آید که احساس خود - آگاهی کنم. علاقه‌ای به ورزش ندارم، ترجیح می دهم در اتاقم باشم و کارهای دیگری انجام دهم، خیلی به غذاهای چاق کننده عادت کرده‌ام. ممکن است سیگار بکشم یا نکشم.

شرح حال شماره‌ی ۳

ناراحتی این را اعتراف کنم؛ ولی گاهی از جسمم نفرت دارم. چرا هیكل من مثل بسیاری از جوانان نیست؟ نگرانم مردم چگونه مرا می بینند. می دانم که احساس می کنند من از نظر فیزیکی در وضع خوبی نیستم. مسائل مربوط به جسمم فوق العاده برایم مهم هستند، با وجود این اگرچه خیلی دوست دارم بدن بهتری داشته باشم، به آن با غذای ناسالم یا زیاده خوری صدمه می زنم، وحشتناک بی اراده‌ام، مرا کمک کنید.

کشف پزشکی

اولین کلید شادی، جسم سالم است. جسم شما تفاوت زیادی در سلامتی شما ایجاد می کند. یکی از کشفیات بزرگ پزشکی، از زمانی که شما به دنیا آمدید، این است که بدن ما نقش زیادی در شاد یا ناشاد بودن ما ایفا می کند. برخی از مواد شیمیایی مغز نظیر سروتونین (Serotonin) در واقع خلق و خوی شما را بهتر می کند، اگر بتوانید این تقویت کننده‌های طبیعی را افزایش دهید، مسائلی که شما را ناراحت و غمگین می کردند دیگر تأثیر قدیم را روی شما نخواهند داشت. شاید درباره‌ی نشنگی دونده‌ها شنیده باشید، یک حالت خلطه‌ی طبیعی که مردم هنگام ورزش حس می کنند. این نمونه‌ی خوبی

است که چگونه یک عمل فیزیکی درست می‌تواند مواد شیمیایی نظیر اندورفین را که به خلق و خوی خوب کمک می‌کند، بالا ببرد. پس جسم سالمی داشتن فقط به معنی خوب به نظر آمدن نیست، درواقع زیبا به نظر رسیدن – یعنی تلاش برای یک اندام کامل – اگر چه تلاش تنها در جهت اندام بهتر الزاماً موجب ترشح بهترین مواد شیمیایی نخواهد شد، شما می‌توانید زیباترین مدل باشید و در عین حال آن‌چنان احساس عدم امنیت کنید که بدن‌تان دقیقاً همان مواد شیمیایی زیان‌بار را تولید کند. شما می‌توانید قهرمان فوتبال باشید، ولی در نهایت آن‌قدر دچار صدمات فیزیکی شدیدی شوید که تا سال‌ها دچار درد و ناراحتی باشید.

استرس کمک نمی‌کند

درست نیست بدن‌تان را وادار به انجام دادن فعالیتی کنید که شما یا دیگری مایل است انجام دهد. بسیاری از افراد این را فراموش می‌کنند. پسر ۱۵ ساله‌ای پرسید:

دپاک عزیز

من در خانواده‌ی ورزشکاری بزرگ شده‌ام. وقتی جوان‌تر از این بودم، پدرم مرا مجبور کرد فعالیت‌های فیزیکی بسیار دشواری انجام دهم. به هیچ‌وجه دوست ندارم کارهای سنگینی انجام دهم ولی می‌ترسم اگر انجام ندهم ترسو و بُزدل به نظر برسم. به پدرم چه می‌توانم بگویم که او از سخت‌گیری دست بردارد؟

به او بگویید که دکترها بارها و بارها ثابت کرده‌اند که ضرر استرس برای بدن به مراتب بیش‌تر از فواید حاصله از ورزش است. وقتی شما از ورزش لذت می‌برید همه‌ی بدن شما با مواد شیمیایی در تماس است که استرس را از بین می‌برند، نظیر سروتونین و دوپامین، درحالی‌که وقتی شما از ورزش نفرت دارید بدن شما تحت هجوم موادی است که استرس را افزایش

می‌دهند، موادی نظیر کورتیزون و حتی ادرنالین. برخلاف افسانه‌ی مشهور مزیتِ بالا بودن ادرنالین، این هورمون بافت‌ها را از بین می‌برد و منجر به خستگی فیزیکی و ذهنی می‌شود. اگر مقدار زیادی از آن در بدن جریان داشته یا در دفعات زیاد در بدن پخش شود. از طرفی تمرین بدنی شدید کار آن قدر مهمی نیست، تمرین بدنی کار درستی است در صورتی که فرد حد اعتدال را رعایت کند که در آن صورت احساس سلامتی خواهد کرد، می‌پرسید کار درست چیست؟

فعالیت خوب برای بدن

- ورزش سبکی که شما را از مبلِ راحتی و کامپیوتر جدا و دور کند.
 - ورزشی که در پایان، شما احساس خوبی داشته باشید، نه این که پیش از ورزش احساس خوبی داشته باشید.
 - هر فعالیت فیزیکی که به ذهن آرامش می‌دهد.
 - فعالیت فیزیکی که با زندگی روزمره‌ی شما هماهنگی دارد.
- به کارگیری این نکات چنانچه آن‌ها را خوب به‌خاطر بسپارید، کار آسان و راحتی است. نکته‌ای که بیش‌تر مردم به آن توجه ندارند این است که ترجیح می‌دهند شما هر نوع ورزشی را تمرین کنید، تا بخواهید زیبایی اندام را حفظ کنید. خطرناک‌ترین بیماری نظیر بیماری قلب و دیابت، افرادی را تهدید می‌کند که هیچ‌گونه فعالیتی جز خانه‌نشینی یا تمام روز در دفتر کار کردن ندارند. اگر هفته‌ای چهار روز پیاده‌روی تند و سریع داشته باشید، بالاترین قدم را در جهت جلوگیری از این خطرات برداشته‌اید، البته اندام مناسب داشتن هم خوب است، ولی کم یا زیاد آن حکم تزیین روی کیک را دارد.

نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود. مزد آن گرفت جان برادر که کار کرد

شخصاً طرفدار این ضرب‌المثل که گنج بدون رنج میسر نمی‌شود، نیستم. این ضرب‌المثل در مورد افرادی کاربرد دارد که فوق‌العاده اهل رقابت هستند و خاص کسانی است که به هر قیمتی می‌خواهند برنده باشند. این تعداد، ۹۰٪ از جوانان را شامل نمی‌شود و شاید به این دلیل باشد که تعداد جوانان ورزش‌دوست از اوایل دهه‌ی ۱۹۶۰ به گونه‌ی شدیدی کاهش داشته است. امروزه فقط ۶٪ از افراد بزرگسال به‌طور منظم ورزش می‌کنند - محبوب‌ترین ورزش این روزها پیاده‌روی است.

بنابراین پیش از این‌که به خانه‌نشینی عادت کنید، تنها کاری که می‌کنید به طرف یخچال می‌روید و پیتزای باقی مانده از شب گذشته را برمی‌دارید، ورزش را شروع کنید. می‌دانم که برای بسیاری از بچه‌ها درس ورزش به قدری عذاب‌آور بود که بعدها نام‌بدی گرفت. اگر در مورد شما هم این‌طور است، خود را مجبور نکنید در تیمی نام‌نویسی کنید یا در فعالیتی شرکت کنید که سبب شود از بچه‌ها حرف‌های رکیکی بشنوید. به جای آن که روی تخت و گوشی تلفن در دست دراز بکشید می‌توانید با دوستی دوچرخه‌سواری کنید یا ضمن پیاده‌روی یک‌ساعته با دوستی صحبت کنید.

«از جسمم متنفرم»

فرض کنیم، موقعیت اساساً خوب نباشد و شما هم از خودتان نفرت داشته باشید، این پرسش از طرف دختر ۱۵ ساله‌ای در همین رابطه مطرح شده است.

دپاک عزیز

چرا بچه‌ها نسبت به کسی که چاق است رفتار چنین پست و فرومایه‌ای دارند؟ با این دختر احساس هم‌دردی زیادی می‌کنم چون می‌دانم بچه‌ها ظالمانه برخورد می‌کنند. بسیاری از بچه‌ها در سنین پایین چاق هستند. احتمالاً

مدت‌هاست که این دختر مورد مسخره‌ی هم‌سالانش است (که بدون شک سبب می‌شود بیش‌تر بخورد تا درد خود را تسکین بخشد) جوانان به‌طور کلی عجیب در مورد اندام خود، خود - آگاه شده‌اند.

در زیر اندرزی آمده است که جوانان با وزن زیاد، معمولاً می‌شنوند:

«تو از جهات دیگر بسیار زیبایی»

«تو شخصیت بزرگی هستی، وزن را به فراموشی بسیار»

«تو در سایر زمینه‌ها بسیار خوشبخت هستی»

«آن قدر به خودت فکر نکن»

«مشکل تو این است که انضباط و نظم کافی نداری»

«تو را آن قدر هم چاق نمی‌بینم»

«یک لیوان بستنی دیگر بخور تا حالت بهتر شود»

هیچ‌کدام از اندرزه‌ای بالا، وقتی هم‌سالان چنان رفتار تحقیرآمیزی دارند و شما از بودن در جمع فرار می‌کنید، مؤثر نخواهد بود، البته اندرز عاقلانه‌ای وجود دارد که بهتر است، رژیم غذایی را شروع و خوردن زیاد را متوقف کنید. البته وقتی شما گرفتار عادت بدی می‌شوید، ترک آن هم کار ساده‌ای نیست، یا وقتی همه‌ی افراد خانواده با میل غذا می‌خورند. یا وقتی سایر مسائل آن قدر حال شما را بد می‌کند که خوردن تنها کاری است که سبب می‌شود شما همه چیز را فراموش کنید. پُر خوری اکثراً اوقات یک مشکل هیجانی است، و نه فقط فیزیکی، و حتی اگر ابتدا مسئله‌ای فیزیکی باشد، مسائل هیجانی، زمانی که خود را تمسخر می‌کنید و تصویر بدی از خود دارید، بر آن غلبه می‌کند.

در بعضی از جوامع دختری که خوب می‌خورد، زیبا به نظر می‌آید، نه دختر لاغر بد اندام. ولی چاق یا لاغر، به هر حال شما کامل نخواهید بود، همیشه هم با همه، جور و هماهنگ نخواهید بود. شما باید با افرادی زندگی کنید که اهمیت نمی‌دهند چه احساسی دارید.

اندرز بهتر

مایلم پند دیگری تقدیم کنم: صرف‌نظر از مسائلی که پیش می‌آید سعی کنید زندگی خوبی داشته باشید.

چنانچه ده نکته‌ای را که در برنامه‌ی سلامتی آمد به کار برید، روزی می‌رسد که آن چنان نسبت به خود احساس خوبی دارید که یکی از این دو چیز اتفاق خواهد افتاد. ۱) شما متوجه خواهید شد که چاقی تراژدی‌ای که اکنون به نظر می‌رسد، نیست. ۲) آن قدر نسبت به خود احساس خوبی دارید که دلایل هیجانی برای پرخوری ناپدید خواهند شد. تا وقتی که یکی از این دو اتفاق بیفتد، بسیار مشکل است از وزن بالا رهایی پیدا کنید. چون پرخوری به شما خدمت می‌کند. تا زمانی که از حرف‌های تحقیرآمیز بچه‌ها نفرت دارید، به غذای بیش‌تری نیازمندید. می‌دانم حرف‌هایم مسخره به نظر می‌رسد. اکثر بچه‌های چاق، به دلیل قیافه‌ای که دارند، در درون خود احساس می‌کنند بسیار بیچاره و درمانده هستند. ولی این جا رمزی است که متأسفانه تعداد زیادی از مردم آن را درک نمی‌کنند: رنج و درد انگیزه‌ای برای تغییر کردن به شمار نمی‌آید. چه این بچه چاق باشد که بی‌رحمانه مورد تمسخر است، یا شخص معتاد به سیگاری که به سختی نفس می‌کشد، یا شخص معتادی که ناراحتی عظیمی برای اطرافیان خود به وجود می‌آورد، این دردها کافی نیست اما همه‌ی این عادت‌های بد برای بدن مهلک هستند. همه‌ی آن‌ها صددرصد ضد سلامتی است. با وجود این تا چیز بهتری پیدا نشود (تا راه چاره‌ای پیدا نشود) متأسفانه این عادت‌ها اغلب تنها راهی است که فرد با توسل به آن احساس خوبی دارد.

ارتباط جسم - ذهن

حتماً می‌دانید که جسم و ذهن به هم ارتباط دارند. اگر سنگی وارد کفش شما شود، فقط می‌توانید بگویید «آخ» و آن را بیرون بیاورید، مغز در این جا دخالتی ندارد. ولی وقتی ذهن وارد کار می‌شود، دردی روانی وجود دارد که باید با آن کنار بیایید. در این صورت وضع پیچیده‌تر از داشتن سنگی در کفش می‌شود. افراد بزرگسال و چاقی را می‌شناسم که در میان مردم فقط سالاد ساده می‌خورند ولی در منزل دور از چشم مردم، کیک شکلاتی. رفتار آنها علت روان‌شناختی دارد. این جنگی است میان «من خوب» و «من بد». همه‌ی ما در این جنگ شرکت می‌کنیم. تنها راه برنده شدن این است که زندگی را آن‌چنان برای خود لذت‌بخش کنید که «من خوب» بر «من بد» غلبه کند.

وقتی «من خوب» به حد کافی احساس قدرت می‌کند، شما قادر هستید با «من بد» روبه‌رو شوید و مسائل او را حل کنید. این دلیل عمیق درخواست من است برای آن‌که با خودتان مهربان باشید. شما نیاز دارید «من خوب»‌تان را تقویت کنید، چون شایستگی آن را دارید. روح شما می‌داند که وجود شما در کل خوب است، و هرچه بزرگ‌تر شوید بیش‌تر به این واقعیت می‌رسید.

دومین کلید شادی:

ذهن سالم

چه شرح حالی به شما از همه نزدیک‌تر است؟

شرح حال ۱

آن‌چه از ذهنم می‌گذرد دوست دارم. در مورد خودم و سایر افراد افکار خوبی دارم. تصوراتم با چیزهایی می‌آید که مرا خوشحال می‌سازد. از نظر ذهنی زنده‌ام، چالش خوبی با هوشم دارم. می‌دانم همیشه کسی باهوش‌تر از من وجود دارد، ولی از هوشی که دارم سعی می‌کنم بهترین استفاده را ببرم.

شرح حال ۲

ذهنم خوب کار می‌کند ولی گاهی سبب می‌شود روحیه‌ام تضعیف شود. یادم می‌آید چگونه سرکلاس احساس ناراحتی می‌کردم وقتی حرف بی‌ربطی می‌زدم. ترجیح می‌دهم از هوشم برای بازی ویدئویی یا کارهای ورزشی استفاده کنم تا مطالعه. تصور می‌کنم از نظر ذهنی در حد متوسط بودن خوب است، ولی این را هم اعتراف کنم که اکثر اوقات از چالش‌های ذهنی دوری می‌جویم.

شرح حال ۳

دوست ندارم درباره‌ی هوشم فکر کنم. علاقه‌ای به این کار ندارم. اکثراً در کلاس خاموش هستم. خاطرات بدی از مدرسه دارم، خیلی زود شروع کردم. هیچ‌کس تا کنون مرا تشویق نکرده است که فکر کنم یا از قوه‌ی تصورم استفاده کنم. در حیرتم که نکند، همان‌طور که اطرافیانم حدس می‌زنند، آدم احمقی باشم؟

احمق یا باهوش

باهوش یا احمق معانی زیادی دارند، بنابراین سعی می‌کنم از آن‌ها استفاده نکنم. اینشتین در جوانی آدم احمقی به‌نظر می‌آمد. حالا هم، نظیر گذشته، مردم بدون فکر قضاوت می‌کنند. بسیاری از بچه‌هایی که مشکل دید یا شنوایی داشتند، به کلاس بچه‌هایی که در یادگیری مشکل داشتند، فرستاده شده‌اند، چون بزرگ‌ترها برای این کار وقتی صرف نکردند تا متوجه شوند که این کمبود مربوط به هوش یا معلولیت نبوده است. ذهن هر فردی نسبت به فرد دیگر متفاوت است. همه‌ی ما نقاط قوت و ضعفی در زمینه‌ی استفاده از ذهن مان داریم. یک فرد بزرگسال معمولی آمریکایی می‌تواند خوب بخواند

و دلیل بیاورد ولی در زمینه‌ی نقاشی، در سطح بالای یک شاگرد دبیرستانی نیست. (درحالی‌که در سوئیس همه‌ی بچه‌ها، نه فقط بچه‌هایی که ذوق هنری دارند، نقاشی یاد می‌گیرند) در بسیاری از مدارس کلاس‌های هنر و صنعت به بچه‌های «کم هوش» اختصاص دارند و با این وجود در کشوری مانند زلاندنو از بچه‌های باهوش می‌خواهند تا هر وسایل منزل و هنرهای دستی را بیاموزند. وقتی بزرگ و صاحب خانه می‌شوید، ممکن است غصه بخورید چرا یاد نگرفتید که بتوانید از شیء در توالی آب می‌چکد تعمیر کنید. یا یک کاشی را در کف زمین نصب نمایید. بچه‌های به اصطلاح نادان انتقام خود را وقتی بزرگ و ورزیده در هنرهای دستی می‌شوند، می‌گیرند.

مسئله‌ی واقعی این است که آیا ذهن شما به یک زندگی خوب کمک می‌کند. همیشه چیزهای بسیار خوب از ذهن تراوش می‌کند. هنر و عمل، شادی و عشق، رؤیا و تصورات، ولی اگر ذهن مأیوس گردد، و وقتی چنین اتفاقی می‌افتد، دیگر کمکی به زندگی خوب نمی‌کند. متوجه شده‌ام که این بزرگ‌ترین مسئله‌ای است که جوانان با آن روبه‌رو هستند، داشتن ذهنی تقویت نشده که متأسفانه درکی هم از این مشکل ندارند.

در زیر نشانه‌هایی است از ذهن مأیوس:

آیا یکی از نشانه‌های زیر در شما هست؟

از دست دادن امید به پیشرفت در درس (کلاس)

عمداً مهلت‌های انجام دادن تکالیف مدرسه را به عقب انداختن

آخر کلاس نشستن و شرکت نداشتن

در کلاس نقش دلقک یا شورشی را برای جلب توجه، ایفا کردن

برای خشنودی خود، دیگر درس نخواندن

از حس تجسم خود استفاده نکردن

افکار خود را برای خود نگاه داشتن (و به کسی بازگو نکردن)

کوته فکر و متعصب شدن

جمله‌های اول فهرست، کاملاً آشکار هستند. بچه‌هایی که امید به پیشرفت را از دست داده‌اند، تلاشی نمی‌کنند. ولی آیا حدس می‌زدید که دلچک کلاس ممکن است ذهن مایوسی داشته باشد؟ یا آدم کوته‌فکر نژادپرستی که حرف‌های زشتی به افراد سیاه‌پوست می‌زند؟ وقتی ذهن سالم است، کوته‌فکر نیست و نیازی ندارد دلچک شود یا مردم را تحقیر کند، چون شما واقعاً آن چه می‌خواهید در ذهن دارید و به آن افتخار می‌کنید.

به بهبود ذهن کمک کردن

اولین قدم برای داشتن و رسیدن به ذهن سالم درمان هرگونه نشانه‌ی یأس و نومیدی است. پس این کار را هرچه زودتر و قبل از این‌که دیر شود و شما فرصت نداشته باشید به رؤیاهای خود تحقق بخشید، انجام دهید. اگر به ذهن‌تان اجازه دهید مایوس باقی بماند، یا باید از فرصت‌های بعدی استفاده کنید، یا همه چیز را رها کنید. هرچه زودتر ذهن‌تان را به کار اندازید، سالم‌تر خواهد بود. در زیر فهرستی برای این کار آمده است.

یک ذهن سالم:

استفاده از ذهن به گونه‌ای درست و مناسب

به جای مطالب بی‌محتوا چیزهای خوب بخوانید (مطالبی که خرد شما را بالا می‌برد).

از قوه‌ی تجسم خود استفاده کنید.

آن‌طور که خود مایل هستید فکر کنید، نه آن‌گونه که دیگران از شما می‌خواهند.

چالش‌های جدید را بپذیرید.
زود نومید نشوید و کنار نروید، برگردید و مجدداً فکر کنید.
با افرادی باشید که از شما باهوش‌ترند. از حضور آن‌ها لذت ببرید و
آن‌ها را تقدیس کنید. نگران رقابت کردن نباشید.
(به جای بازی‌های ویدئویی) به دنبال یک سرگرمی ذهنی باشید.
قدری علوم و ریاضیات بیاموزید.
وارد بحث‌های خوب و جدی شوید.
به موضوعات کلی نظیر صلح جهانی و ایدز (AIDS) بیندیشید.
از ذهن‌تان برای کمک به دیگران استفاده کنید.



نکته‌ی مهم در مورد فهرست بالا این است که همه‌ی مطالب آن به داشتن یک زندگی خوب کمک می‌کند. ذهن شما بهترین و مهم‌ترین عامل در سلامتی شماست. و هیچ ارتباطی به ضریب هوشی شما ندارد. افکارتان را با افرادی که به آن توجه و علاقه دارند و گوش می‌دهند، در میان بگذارید. بزرگسالانی را می‌شناسم که ذهن سالمی دارند و لزوماً متفکر بزرگی هم نیستند – آن‌ها همان‌هایی هستند که مطالب ذکر شده در این فهرست را دنبال می‌کنند. شما می‌توانید هوش بالایی داشته باشید، فرضیه‌های بسیار

پیچیده‌ای را مطرح کنید، ولی هنوز خود را از دنیا پنهان کنید و عادت‌های ذهنی ناسالمی داشته باشید. ضمناً بچه‌های بسیار باهوشی را می‌شناسم که خیلی افسرده هستند چون هیچ‌کس از افراد خانواده رغبتی به صحبت یا مطرح کردن عقیده با آن‌ها را ندارد. این احتمال هم وجود دارد که شاید سایر اعضای خانواده ترسانده شده باشند. به هر حال، در حیرت خواهید بود اگر بدانید چند نفر از پدرها و مادرها از بچه یا نوجوان باهوش ترسانده شده‌اند یا اصولاً به آن‌ها اهمیتی نمی‌دهند.

ولی شما باید به آن اهمیت دهید. ذهن عضوی است نظیر سایر اعضا و اگر مورد بی‌توجهی قرار گیرد، به تدریج پژمرده خواهد شد. از طرفی همه‌ی این کتاب درباره‌ی ذهن سالم است، چون تجربه‌ی معنوی هم باید از طریق سیستم اعصاب و ذهن تحقق یابد. چیزی به نام بیداری بی‌فکر وجود ندارد. بیداری نیاز به آگاهی، تمایل و علاقه دارد که همه‌ی این کیفیت‌ها از طریق ذهن پدید می‌آیند. ذهن شما می‌تواند یکی از افتخارات زندگی شما باشد..

به شرح حال‌های صفحات بعد توجه کنید. آن‌ها توصیف‌کننده‌ی نگرش‌های ذهنی اکثر جوانان هستند. شما به‌طور کامل با هیچ‌کدام از آن‌ها نباید جور و هماهنگ باشید، ولی آن‌ها ممکن است چیزی در مورد شما هم بگویند.

سومین کلید شادی:

درست انجام دادن کار

کدام شرح حال به شما از همه نزدیک‌تر است؟

شرح حال ۱

به‌طور مسلم خودم را انسان خوبی می‌بینم. و از کسی که به‌دردسر افتاده حمایت و پشتیبانی می‌کنم. وقتی بچه‌ها سعی کرده‌اند مرا وارد کاری کنند که می‌دانستم غلط است، خودم را کنار کشیده‌ام، دیگران را قضاوت نمی‌کنم.

خوب بودن امری خصوصی است، من هم می دانم ارزش هایم چه هستند؛ روشی را در زندگی دنبال می کنم که به کسی صدمه نمی زند. هر ماه اوقاتی را برای کمک به نیازمندان اختصاص می دهم.

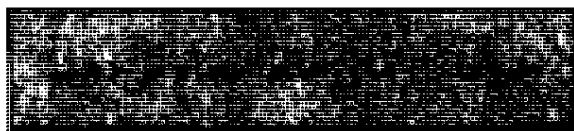
شرح حال ۲

مطمئناً پسر خوبی هستم، ضمناً دوست دارم کارهایی انجام دهم که به آن علاقه دارم. اگر در خیابان کیف پولی پیدا کنم، این وسوسه را دارم که مقداری از آن را برای خودم بردارم.

معروف هستم به این که اگر چیزی را واقعاً بخواهم یواشکی برمی دارم، به مقررات و قانون هم چندان اهمیتی نمی دهم. اکثراً وجدان بیداری دارم البته تا آن جا که به خودم زیاد سخت نگیرم.

شرح حال ۳

آهای! بد بودن چیز خوبی است، فکر نمی کنم دیگران حق داشته باشند به من بگویند چگونه رفتار کنم. من خودم هستم. می دانم به دردسر افتادن یعنی چه، ولی به هر حال، یک کاری می کنم. زمانی که لازم است کارها را ناتمام انجام می دهم، و چون هوش و شانس خوبی دارم گرفتار نمی شوم. گاهی وجدان بدی دارم، و می دانم که بچه ها عقیده ی خوبی نسبت به من ندارند ولی خوب که چی؟ من از نقطه ای که راه بازگشتی ندارد گذشته ام.



در صفحات پیش، درباره ی ذهن مایوس صحبت کردم. وقتی فردی از مرحله ی نومیدی هم عبور می کند، چیز جدیدی اتفاق می افتد. او دیگر کارهایی را هم که می داند درست است انجام نمی دهد. اکثر افرادی که جامعه به آن ها عنوان جنایتکار داده است، درست را از نادرست تشخیص می دهند ولی مدت هاست که توانایی تشخیص این را که کدام کار درست است، از

دست داده‌اند. آن‌ها تصور می‌کنند «من بد» جایی در میان راه، سبقت گرفته. آن‌ها حتی ممکن است تصور کنند که نیروی شیطانی کار آن‌ها را کنترل می‌کند. ولی این فکرهای افراطی با فکری ساده شروع می‌شود: نسنجیده به جای کار خوب به کار بد پرداختن.

برای آن‌که احساس نشاط و سلامتی کنید، نیاز است سنجیده و خوب عمل کنید تا کارهای ناسنجیده محو و ناپدید شود. آن‌ها می‌خواهند قدرت را به دست گیرند. آن‌ها تلاش می‌کنند توجه شما را به خود جلب کنند. پس مسئله بر سر تظاهر به خوب بودن یا خود را آدمی مقدس پنداشتن نیست. مسئله در مورد آگاه بودن، آن هم زمانی است که بتوانید بد را از خوب تشخیص دهید.



لحظه‌ی تصمیم‌گیری

چه زمانی خوب و بد واقعاً به حساب می‌آیند

وقتی اعمال‌تان ممکن است به شما یا دیگری صدمه بزند.

وقتی ممکن است دیگری را تحقیر کنید.

وقتی می‌دانید فردا از این عمل، احساس گناه خواهید کرد.

وقتی ممکن است به رابطه‌ی مهمی صدمه بزنید.

وقتی ممکن است راه را برای چیزهای بدتر، باز کنید.

وقتی ممکن است حق کسی را پایمال کنید.

وقتی ممکن است وقار و متانت خود را از دست بدهید.

وقتی ممکن است ارزش خود را پایین بیاورید.

تعدادی از والدین از مشاهده‌ی این فهرست دچار تکان خواهند شد، چون فهرست با جمله‌ی «وقتی قانون‌شکنی کنم» یا «وقتی از پدر و مادر اطاعت نمی‌کنید» شروع نمی‌شود. مسئله این نیست که تصور کنیم آن‌ها چیزهای مهمی نیستند، از قضا مهم هم هستند. ولی قوانین و مقررات والدین بیرون از شما وجود دارند. آرزو و امید در درون شماست. وقتی که نوبت مسابقه برسد، قانون بیرونی (قانونی که از بیرون آمده) همیشه بازنده خواهد بود. بی‌شماری از بچه‌ها دوست دارند از مدرسه فرار کنند یا قانون‌شکنی را تجربه کنند چون می‌خواهند بدانند چه احساسی به آن‌ها می‌دهد. قوانین، احساس سردی به فرد می‌دهند. ماهیت قوانین این چنین اقتضا می‌کند اما آرزوها احساس گرمی می‌بخشند یا حتی حرارت بسیار سوزانی دارند.



پس در لحظه‌ی تصمیم‌گیری نیاز است به چیزهای دیگری که ضمناً در درون شما هستند، رجوع کنید. اگر به این فهرست مجدداً نگاهی بیندازید متوجه خواهید شد که هر نکته، تأکید روی چیزی دارد که مورد علاقه‌ی شماست:

تمایل داشتن به خوب بودن.

حفظ وقار و حرمت نفس داشتن.

تمایل نداشتن در صدمه زدن به دیگران.

تمایل نداشتن به احساس گناه، زمانی که برای تغییر دادن چیزها خیلی دیر است.

احساس امنیت و کنترل کردن اوضاع.

هیجان زیاد، به آرزوهایی که ریشه در بی‌فکری یا چیزهای بد دارند، وابسته است. البته هیجان به چیزهای خوب هم وابسته است. فقط شما هستید که می‌توانید توازن را پیدا کنید. این، کلید زندگی کردن با «من خوب» و «من بد» است. عبور از خط میان این دو، قدغن نیست. ولی حتماً می‌دانید چه موقع صلاح است. آزاد و رها کردن قیدها می‌تواند برای شما خیلی سودمند باشد. داشتن ممنوعیت‌ها، خصوصیات از خودتان را که ممکن است تا به حال متوجه آن نبوده‌اید، به شما نشان دهد. هیچ‌کس از شما توقع و انتظار ندارد که مثل کشیش زندگی کنید (آن‌ها اغلب اولین افرادی هستند که وسوسه می‌شوند به این که این کارها شیرین‌تر از آن است که جلو خود را بگیرند). نکته در این جاست که انجام دادن کار درست، بخشی از زندگی خوب است. کار خوب تصویر بهتری از شما می‌سازد تا کار بد، کار خوب احساس بهتری به شما می‌دهد نه این که شانه‌های خود را بالا بیندازید و تصمیم بگیرید که اصلاً به بد و خوب فکر نکنید. خوب و بد همواره با ما خواهند بود و راه خوب را از بد تشخیص دادن همیشه بزرگ‌ترین پاداش زندگی به حساب می‌آید.

چهارمین کلید شادی:

کسی که توجه و علاقه نشان می دهد

چه شرح حالی به شما از همه نزدیک تر است؟

شرح حال ۱

افراد خانواده ام عاشقانه مرا دوست دارند و حداقل یکی از افراد خانواده شبیه بهترین دوست من است. از این که بگویم چه احساسی دارم، اصلاً وحشت ندارم. افراد خانواده به من احترام می گذارند و به حرف هایم گوش می دهند. اطمینان دارم همیشه افرادی در زندگی دارم که به من، به عنوان یک فرد اهمیت می دهند و علاقه دارند.

شرح حال ۲

خانواده ی خوبی دارم ولی ما، اوقات زیادی را با هم نمی گذرانیم. هرکسی دنبال کار خودش است. گاهی مواظب حرف زدنم هستم، همیشه اگر آن چه در ذهن دارم بیان کنم، ممکن است موردپسند اطرافیانم نباشد. آرزو داشتم کسی باشد که بتوانم در زندگی به او اعتماد کنم، ولی حداقل دوستان خوبی دارم و امیدوارم با چندتای آنها برای مدتی طولانی دوست و رفیق باشم.

شرح حال ۳

خانواده مرا خوب درک نمی کند. در خانه قوانین و مقرراتی حاکم است که با آنها موافق نیستم. البته این طور هم نیست که آنها به عقیده ی من اهمیت بدهند. بنابراین ناچار قوانین خانه را می پذیرم، اما وقتی آن طور که می خواهم با خودم و دوستانم می گذرانم، و ما اوقات خوشی با هم داریم، ولی حقیقتش را بخواهید حرف های خصوصی ام را با دوستانی که با آنها رفت و آمد دارم مطرح نمی کنم.



اتاق خود دنیای خصوصی برای خود به وجود می آورند. شاید شما بتوانید برای مدتی به انزوا بروید، ولی این عمل جانشین واقعی برای شنیدن حرف‌هایی از این قبیل نیست:

«تو خیلی برای من اهمیت داری نمی دانم اگر تو نبودی چه کار می کردم.»

«عاشقانه به حرف‌هایت گوش می دهم.»

«تو واقعاً می دانی چه در ذهنت می گذرد خیلی این خصوصیت را دوست

دارم.»

«مردم علاقه دارند که به حرف‌هایت گوش کنند.»

چه قدر فوق العاده است اگر در خانواده چنین حرف‌هایی به نوجوانی گفته شود. حتی اگر شما چنین حرف‌ها نمی شنوید، ولی به عهده‌ی شماست که راهی برای شنیدن آن از شخص ثالثی پیدا کنید. شما به بازتاب ارزش‌های خود نیاز دارید. اعتماد به نفس پایدار و واقعی، این گونه شکل می گیرد. شما باید بدانید که اهمیت و ارزش دارید. شما ارزش ندارید اگر به آن اهمیت ندهید اگر بچه‌ی باهوشی باشید، یا اگر هرچه پدر و مادر می گویند انجام دهید، یا فردی خوش قیافه و مورد علاقه‌ی اطرافیان باشید، همه‌ی این اگرها بی معنی هستند. شما صرفاً باید به دلیل آن که خودتان هستید، اهمیت داشته باشید. آیا با این عقیده موافقید؟

سؤال‌های زیر از خود پرسید:

آیا می توانم اطمینان داشته باشم اگر کار واقعاً غلطی در خانه انجام دهم،

بخشیده شوم؟

آیا اگر نمره‌ی خوب نیاورم والدینم با من هم دردی خواهند کرد یا نو مید

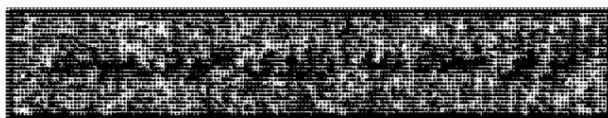
می شوند و از من انتقاد می کنند؟

آیا اگر با شخص سیاه پوستی دوست شوم دوستانم هنوز مرا دوست خواهند

داشت؟

اگر در مدرسه برای یک کاندیدای غیر محبوب، تبلیغ کنم آیا دوستانم هنوز

هم به من احترام خواهند گذاشت؟



پرسش‌هایی که در بالا آمد می‌توانند پرسش‌های فرضی باشند. با وجود این زمانی می‌رسد که متوجه می‌شوید که آیا اطرافیان‌تان به شما برای آن کسی که هستید اهمیت می‌دهند یا برای چیزهای دیگری است که از شما انتظار دارند. دوستان‌تان مسلماً حق دارند انتظاراتی از شما داشته باشند. آن‌ها از شما دوستی و یگانگی می‌خواهند. دوست دارند شما با آن‌ها هم‌دردی کنید، به دنبال منافع و عقاید مشترک هستند. اگر شما بتوانید این خواسته‌ها را برآورده سازید رودخانه‌ی دوستی شما جریانی آرام و ساکت خواهد داشت. دختری برایم دردل کرد: «چهار سالی با بهترین دوستم می‌گشتم تا این که روزی به من گفت «دیگر به خانه‌ی ما نیا چون همه چیز بین ما تمام شد.» فوق‌العاده تکان خوردم ولی پس از مدتی متوجه شدم که در تمام این سال‌ها هرگز جرئت نداشتم از او بپرسم چه احساسی نسبت به من دارد. حس می‌کنم احساس خوبی نسبت به من نداشت و تنها راهی که برای بیان آن داشت، خداحافظی بود. در آن‌جا درسی آموختم. در حال حاضر اگر ترس کوچکی هم دارم سعی می‌کنم پیش از این که دوستی ما عمق گیرد، بفهمم چه احساسی نسبت به من دارد.»

شما هم، مانند این دختر، لازم است بدانید که آیا شما را واقعاً آن‌چه هستید می‌خواهند یا نه. شاید این جرئت را پیدا کنید و کاری عوام‌پسندانه انجام دهید، در آن صورت همه چیز واقعاً جالب خواهد شد. در این رابطه، حرف زیاد است. به این مطلب در فصل بعدی که در زمینه‌ی روابط است، به‌طور کامل خواهم پرداخت و توضیح خواهم داد چگونه دوستان واقعی خود را پیدا کنید. فعلاً این را بدانید، برای آن‌که از سلامت و شادکامی خود

لذت ببرید، عمیقاً باید مراقب خود باشید، و با دوستانی بگردید که واقعاً به شما اهمیت می‌دهند و علاقه دارند.

پنجمین کلید شادی:

خود - داوری را کنار بگذارید

چه شرح حالی از همه به شما نزدیک تر است؟

شرح حال ۱

احساس بسیار خوب و شادی بخشی نسبت به خود دارم. از دیگران ترس و واهمه‌ای ندارم. اطرافیانم نمی‌توانند مرا تحقیر کنند چون خودم، خودم را تحقیر نمی‌کنم. به این که دیگران درباره‌ی من چه می‌گویند اهمیت نمی‌دهم. البته ممکن است ابتدا ناراحت شوم، ولی عقایدشان را فراموش می‌کنم و به کارهای خودم می‌پردازم. سعی می‌کنم بهترین کسی که می‌توانم، باشم.

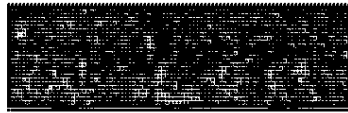
شرح حال ۲

تصور ذهنی خوبی از خود دارم ولی وقتی اوضاع سخت و ناگوار می‌شود، متزلزل و ناراحت می‌شوم. وقتی بچه‌ها تنگ نظری می‌کنند و پشت سر من چیزهای بدی می‌گویند، حیرت می‌کنم. از همه بدتر حرف‌های آن‌ها ممکن است حقیقت داشته باشد. ولی به طور کلی، خیلی خوب کنار می‌آیم و وقتی بزرگ تر شدم انتظار دارم احساس بهتری نسبت به خودم داشته باشم.

شرح حال ۳

بچه‌ها به من می‌گویند خیلی به خودم سخت می‌گیرم. بله، می‌توانم از خودم انتقاد کنم، ولی همیشه این اخلاق را داشته‌ام. از طرفی ترجیح می‌دهم ویژگی‌های بدم را اول خودم ببینم، پیش از این که دیگران با مطرح کردن آن به احساساتم خدشه وارد سازند. من هم می‌توانم حرف‌هایی درباره‌ی آن‌ها بزنم که به پستی و رذالت گفته‌های آن‌ها باشد. اگر می‌توانستم با خودم آن قدر

مخالفت نکنم، خود نکوهشی را کنار می‌گذاشتم ولی هیچ‌کس هرگز به من نشان نداده است که چه‌طوری می‌توانم این کار را انجام دهم.



می‌توان کتاب قطوری درباره‌ی این موضوع که چرا جوانان آن‌قدر به خود سخت می‌گیرند، نوشت. خود - تردیدی ظاهراً بخشی از مسائل مربوط به دوران جوانی است، ولی این به این معنی نیست که خود - داوری و ضدخود بودن امری طبیعی و عادی است. بسیاری از چیزها تازه هستند. و شما آن‌ها را برای اولین بار تجربه می‌کنید، و بنابراین شک کردن می‌تواند چیز سالمی باشد و به شما نشان دهد که آیا در کارهایی نظیر بیس‌بال، یا ریاضیات، یا در گروه نوازندگان استعداد پیشرفت و موفقیت دارید؟ شک ناسالم خوب نیست چون می‌گوید «تو به جایی نخواهی رسید»، پس بهتر است چنین کاری را انجام ندهید.



این موضوع به قدری اهمیت دارد که مایل‌م آن را بسط دهم. به موضوعی فکر کنید که واقعاً به آن شک داشتید. این می‌تواند موضوعی باشد که شما از نتیجه‌ی آن مطمئن نبودید، مثلاً شرکت در یک برنامه‌ی ورزشی، یا انجام دادن یک فعالیت جدید. چه افکاری به ذهن تان می‌آید؟

دو نوع شک

شک سالم می‌گوید: «شاید بتوانم این کار را به خوبی انجام دهم، شاید هم نتوانم.»

شک ناسالم می گوید: «خوب می دانم که از عهده‌ی این کار برنخواهم آمد.»
شک سالم می گوید: «متوجه هیچ چیز نخواهم شد مگر این که آن را
امتحان کنم.»

شک ناسالم می گوید: «بی خود به خودت زحمت نده از این کار چه سودی
می بری؟»

شک سالم می گوید: «هیچ کس اعتماد چندانی به من ندارد ولی شاید انجام
دادن این کار نتیجه‌ای در برداشته باشد.»

شک ناسالم می گوید: «همه درست می گویند، کاری را که خوب بلد نیستم
نباید انجام دهم.»

شک سالم می گوید: «به این کار کمی بیش تر ادامه می دهم.»
شک ناسالم می گوید: «وقتی اولین نتیجه‌ی کارم منفی بود، پس من دیگر
اهل ادامه دادن آن نیستم.»

همان طور که فهرست بالا نشان می دهد، شک سالم، چیزی شبیه امیدوار
بودن است. شما می دانید که ممکن است موفق نشوید و می دانید که هر لحظه
نباید به دنبال پیروزی بود، ولی با وجود این شک‌ها، به جلو می روید. شما
ممکن است از دختری که موقعیت بهتری نسبت به شما داشته باشد،
درخواست ملاقات کنید. شما به کلاس ورزش می روید بدون این که از آن
خوش تان بیاید. برای استخدام به عنوان خدمه‌ی هواپیما اقدام می کنید اگرچه
همه‌ی آن‌هایی که با شما درخواست کرده‌اند وضعیت مناسب‌تری داشته
باشند.



شک ناسالم ناشی از ناامیدی است، و از پیشرفت شما جلوگیری می کند.
این نوع شک فریبکارانه است. چون کاملاً منطقی به نظر می رسد. خیلی

راحت تسلیم این عقیده می‌شوید که از دختری که موقعیت بهتری دارد درخواست ملاقات نکنید. کلاس ورزش به درد شما نمی‌خورد یا افرادی که درخواست شغل مهمان‌داری کرده‌اند، خیلی از شما مناسب‌تر هستند. در چنین مواقعی که دچار شک می‌شوید، باید قدم به جلو بگذارید و بگویید: «من تسلیم شک نخواهم شد. موضوع‌های بیرونی اهمیت ندارند. آنچه مهم است این است که جلو می‌روم و امتحان می‌کنم. باید خودم به نتیجه برسم.» به عبارت دیگر باید قدری شجاع‌تر از آنچه حس می‌کنید، باشید و قدری هم مثبت‌بین‌تر. می‌دانید چرا؟ اگر قدم بعدی را بردارید، واقعیت‌تان تغییر خواهد کرد. نهایتاً شهامت و اعتماد به نفس بیش‌تری پیدا می‌کنید و خوش‌بین‌تر خواهید شد. می‌توان بر شک غالب شد، نه با جنگیدن با آن، بلکه با کسب موفقیت کوچک ولی قدم به قدم.



ششمین کلید شادی:

با روح دوست شوید

کدام شرح حال از همه به شما نزدیک تر است؟

شرح حال ۱

می دانم که روحی دارم. هر وقت با مسئله‌ی دشواری روبه‌رو می‌شوم، برای آن به درون می‌روم و اطمینان دارم که پاسخی دریافت خواهم کرد. به خوبی دنیا ایمان دارم و این‌که هر انسانی وجهی معنوی دارد. ممکن است همواره نتوانید آن را ببینید، ولی آن قدر هست که سبب شود به نژاد بشری اعتقاد پیدا کنم.

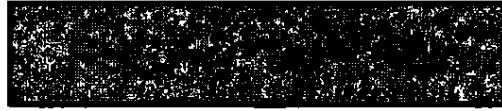
شرح حال ۲

به خداوند اعتقاد دارم و سعی می‌کنم انسان خوبی باشم. ولی وقتی با مسئله‌ی دشواری روبه‌رو می‌شوم که نیاز به حل کردن دارد، سعی می‌کنم به تنهایی با آن مبارزه و مسئله را حل کنم. می‌دانم زندگی عادلانه نیست و این نوعی خوش‌بینی است که باور کنیم خداوند چیزی را تغییر خواهد داد.

شرح حال ۳

خداوند؟ روح؟ چه معنی دارد درباره‌ی این چیزها صحبت کنم؟ زمانی به این چیزها باور پیدا می‌کنم که به‌طور زنده آن را در تلویزیون ببینم، وگرنه کار درست این است که دنبال آن نگردم. چون اگر شما این کار را نکنید هیچ‌کس این کار را نمی‌کند.

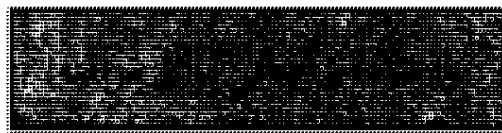
با روح در تماس بودن کمک می‌کند شما از دشواری‌های زندگی بیرون بیایید. روح امید و اطمینان می‌دهد. بنابراین مثل یک دوست می‌ماند. وقتی به موضوع در تماس بودن با روح فکر می‌کنم، می‌بینم این هم نظیر سایر دوستی‌هاست. شما نیاز دارید به روح اعتماد کنید. شما نیاز دارید با او صحبت کنید و وقتی زندگی دشوار است مسائل خود را با او در میان بگذارید.



قبلاً قدری درباره‌ی مراقبه صحبت کردیم. مراقبه اصلی‌ترین راه و روش برای ارتباط با روح است. می‌دانید، روح شما با چیزهای دیگری در ذهن شما آمیخته است. در سراسر روز شما افکار و تصورات، تصاویر ذهنی و آرزوهایی را تجربه می‌کنید. درواقع هر کاری که امروز انجام می‌دهید، افکاری در پس آن وجود دارد، و در حقیقت یک نمایش‌نامه‌ی کامل و گاهی یک سیرک در حال نمایش است. مراقبه (تمرکز فکر) به شما اجازه می‌دهد از این نمایش بیرون بیایید. وقتی همه چیز در ذهن شما آرام می‌گیرد، یک بخش آرام‌تر و نرم‌تر در شما شکل می‌گیرد. این بخش به روح نزدیک‌تر است و اگر با او دوست شوید چیزهای جدیدی اتفاق می‌افتد.

از این‌که ذهن‌تان آرام و ساکت است احساس رضایت می‌کنید.
از توفان‌هایی که ممکن است در دور و بر شما اتفاق بیفتد، تکان نخواهید خورد.

شما مثل یک شخص واقعی هستید نه توپ پینگ‌پنگ، که در رقابت ورزشی آن را به این طرف و آن طرف پرتاب می‌کنند.
احساس می‌کنید شروع به صحبت با خود واقعی کرده‌اید با او دوست خواهید شد.



اگر در دنیا یک کار ساده و راحت وجود دارد آن کار مراقبه است. ولی گاهی فشارهای زیادی بر زندگی وارد می‌شود. پسر ۱۷ ساله‌ای نوشته:
دپاک عزیز

برایم مشکل است آرام و ساکت بنشینم و مراقبه کنم. ذهن‌ام تمام مدت این طرف و آن طرف می‌رود، و پس از چند دقیقه آن‌چنان احساس ناآرامی می‌کنم که می‌خواهم از جا بپریم. چه کار کنم؟

نا آرام بودن امری طبیعی است. شما سالیان سال به ذهن تان اجازه داده‌اید که در اطراف بگردد، بنابراین به نا آرامی عادت کرده است، و نمی‌توانید از آن انتظار داشته باشید یک شبه آرام شود. به خودتان سخت نگیرید راه‌های زیر را امتحان کنید:

● پیش از مراقبه، برای چند دقیقه دراز بکشید و به بدن تان آرامش دهید و آرام شوید.

● اگر احساس نا آرامی می‌کنید چند نفس عمیق بکشید.

● اگر احساس می‌کنید می‌خواهید از جا بپرید، یک لحظه چشم‌های تان را باز کنید و بعد ببندید و سعی کنید برای چند دقیقه بیش‌تر مراقبه کنید.

● همیشه یک اتاق آرام و وقت آرامی را برای مراقبه انتخاب کنید. پریز تلفن را بکشید، و مطمئن شوید افرادی که در خانه هستند می‌دانند شما مشغول مراقبه هستید.

دو تا چند دقیقه در روز را برای مراقبه انتخاب کنید، بهتر است تا خود را مجبور کنید اوقات بیش‌تری را به مراقبه بپردازید. اصلاً به خود فشار نیاورید. این وقتی است که شما تصمیم دارید با روح یعنی بخش جدیدی از وجودتان دوست شوید. شما هرگز نمی‌خواهید در مدرسه، با کسی دوست شوید که خود را مجبور کنید او را دوست داشته باشید. در مورد دوستی با روح هم این موضوع صداقت دارد.

یک بار از یک معلم روحانی شنیدم که می‌گفت دو راه برای نگاه داشتن سگی در نزدیکی خانه وجود دارد. شما می‌توانید سگ را به زنجیر ببندید یا غذایی پشت در برای او بگذارید. روش اول سگ را مجبور می‌کند که در همان جا باقی بماند. دومین روش، با بیرون گذاشتن چیزی که سگ دوست دارد، سگ را وسوسه می‌کند. روح فقط از طریق دوم جذب می‌شود. با دادن چیزی وسوسه‌انگیز به آن، به جای خود را کنار کشیدن، روح به خود می‌گوید «آه این فرد دارد توجه نشان می‌دهد. او می‌خواهد مرا بشناسد، و احساس او

واقعی به نظر می‌آید.» روح را به روش‌های گوناگون می‌توان جذب کرد که یکی از آن‌ها مراقبه است. در ادامه‌ی این صفحه مطالبی تحت عنوان «غذا برای روح شما» آمده که می‌توانید در برنامه‌ی روزانه‌ی خود بگنجانید.

همان‌طور که در فهرست آمده لزومی ندارد شما در زندگی معنوی عجیب و غریب، نامتعارف یا خارق‌العاده‌ای فرو روید تا با روح تماس بگیرید. این‌ها کارهای روزانه‌ای هستند که روح را جذب می‌کنند. این کارها همان‌قدر طبیعی هستند که آب شیرین در یک دستگاه تغذیه‌ی اتوماتیک، پرنده‌های کوچک را جذب می‌کند. این کارها آرامش و سکون به وجود می‌آورد، همراه با شادی و آگاهی، که در لحظه‌ی اکنون در درون شما آماده برای تبلور هستند، خنده را در ابتدای فهرست غذای روح آوردم به دلیل پرسش دل‌چسبی که شاگرد سال اول دبیرستان از برزیل برایم فرستاده بود.

دیپاک عزیز

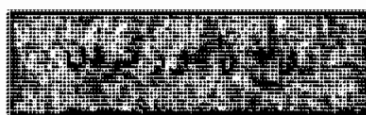
به فلسفه‌ی زندگی خیلی علاقه دارم، ولی در یک روز بسیار زیبا نمی‌توانستم خودم را کنترل کنم. از کلاس تعلیمات دینی در یک مدرسه‌ی کاتولیک در می‌روم و با دوستانم به رقص می‌روم. عاشق رقصیدن هستم. تصور نمی‌کنید یک شخص همان‌قدر می‌تواند از زندگی یاد بگیرد که از کلاس درس؟

این پاسخ را به پدر و مادرش نشان نده، ولی چرا، موافق حرفت هستم. شادی خالص که رقص به وجود می‌آورد، شما را خیلی خیلی به روح نزدیک می‌کند. به یاد داستانی افتادم از نویسنده‌ی مشهور گرتروود اشتین^۱ وقتی به کالج می‌رفت. او یک روز برای امتحان پایان ترم وارد کلاس شد و در نهایت تعجب استاد؛ پس از دو دقیقه ورقه‌اش را داد و رفت. روی ورقه نوشته بود «امروز واقعاً روز بسیار قشنگی است. تصور نمی‌کنم بتوانم در اتاق در بسته بنشینم و درباره‌ی فلسفه بنویسم.» استاد بالای ورقه‌ی او نوشت «تو حق داری» و یک نمره‌ی الف به او داد.

غذایی برای روح شما

چیزهایی که کمک می‌کند با روح دوست شوید

خندیدن از ته قلب
گوش دادن به موزیکی الهام‌بخش
خواندن کتاب‌های الهام‌بخش
نشان دادن رفتاری دوستانه
با خود مهربان بودن
از خود آرامش نشان دادن
بازی‌های خنده‌آور کردن
در زیر نور ماه در کنار اقیانوس قدم زدن
در جنگل ساکن بودن
تجربه‌ی بسیار زیبایی را با کسی مطرح کردن
بخشش و کمک کردن، پیشنهاد خدمت کردن



دوست ندارم درباره‌ی موضوعی مخالف آن‌چه در بالا گفتم، چیزهایی که روح را دور می‌کند، مطلبی بنویسم. روح شما به ظرافت آن پرنده نیست. روح، ابدی و ازلی است و صرف‌نظر از این‌که شما چه کاری انجام دهید یا دیگری با شما چه برخوردی داشته باشد، نمی‌توان به آن صدمه زد. ولی روح نظیر نور خورشید که ابر جلو آن را می‌گیرد، قابل پنهان شدن است. پس از چند روز (حدود ۴ تا ۵ روز) ناراحت و کسل و بی‌روح به آسمان ابرآلود نگاه می‌کنید و می‌گویید، آیا خورشید هرگز برمی‌گردد؟ شما می‌دانید خورشید برمی‌گردد، ولی نداشتن روحیه شما را در خلق و خوی حزن‌انگیزی قرار می‌دهد.

اگر روزهای زیادی را با ناراحتی سپری کنید، شاید شک کنید که اصلاً روحی وجود دارد یا نه و برای دوری جستن از این نوع شک‌ها وارد فعالیت‌های خشن نشوید، نظیر شنیدن موسیقی خشن، رفتارهای پست و ناجور و یا بودن در کنار افراد خشن و سخت‌گیر و از این قبیل چیزها. ولی پریشانی هم روح را از نظر دور می‌کند. شما نمی‌توانید به آسانی با روح ارتباط داشته باشید اگر سرتان به تلویزیون، موزیک و بازی‌های ویدئویی در ساعت فراغت مشغول باشد. قصد مخالفت ندارم، هر کس اجازه دارد اوقاتی را صرف سرگرمی و شوخی کند، ولی اگر قصد دارید با روح دوست شوید، روح هم نظیر سایر دوست‌ها این شایستگی را دارد که اوقاتی را فقط صرف آن کند.

هفتمین کلید شادی:

کمک کردن

کدام شرح حال از همه به شما نزدیک‌تر است؟

شرح حال ۱

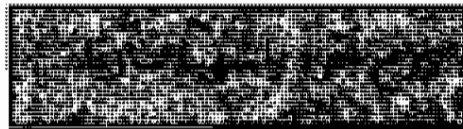
واقعاً از کمک کردن و بخشیدن نسبت به دیگران لذت می‌برم. به گونه‌ای که ممکن است وارد یکی از حرفه‌های کمک‌رسانی، نظیر پزشکی شوم، این‌که دیگران را شاد کنم احساس خوبی به من می‌دهد، و می‌دانم چه نیازمندانی در این دنیا وجود دارند.

شرح حال ۲

کمک کردن در اول فهرست کارهای مورد علاقه‌ی من قرار ندارد ولی اگر کسی درخواست کمک کند به او کمک می‌کنم. تصور می‌کنم کمک کردن کار خوبی است، البته اگر توان آن را داشته باشم. شاید روزی مجبور شوم اگر در محاصره‌ای گیر کردم، درخواست کمک کنم. بنابراین تصمیم دارم با کمک کردن به دیگران از خداوند امتیازهایی دریافت کنم.

شرح حال ۳

به موضوع کمک کردن فکر نمی‌کنم. علت این نیست که آدم خودخواهی هستم، ولی زندگیم در حال حاضر به اندازه‌ی کافی پُر است. به هر حال تصور نمی‌کنم که کمک یک نفر بتواند تغییری به وجود آورد. زمانی که زندگی خوبی برای خود فراهم کنم وقت بیش‌تری را به دیگران اختصاص خواهم داد.

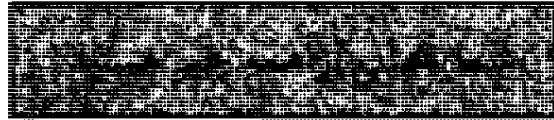


هر زمان به بهروزی و سلامت کسی کمک می‌کنید، در واقع شما به زندگی آن‌ها وارد می‌شوید. علت هم این است که روح شما در این کار سهیم می‌شود. وقتی موجی در اقیانوسی بالا می‌آید، می‌تواند به اطراف نگاه‌ی بیندازد و بگوید: «من تنها هستم، من خودم هستم. و این هم اقیانوس من است.» ولی هر موجی رویداد کوچکی در گستره‌ی بی‌کران اقیانوس است. به همین نسبت اگر شما مثل موج عمل کنید روح شما احساس جدایی می‌کند. در صورتی که روح شما بخشی از یک روح کل است. هر زمان محبت و عشقی در دنیا وجود دارد، شما به‌طور نامرئی استفاده می‌برید. زمانی هم که در دنیا خشم و خشونت حاکم است شما به‌گونه‌ای نامرئی ضعیف می‌شوید.

از شما انتظار ندارم به عرفان باور داشته باشید. شما حتماً این تجربه را داشته‌اید که اتفاق خیلی خوب یا بدی برای خانواده‌تان افتاده باشد. یادم می‌آید وقتی پسر بچه‌ی کوچکی بودم، نیمه‌های شب از خواب بلند می‌شدم و صدای گریه‌ی بلندی را در اطراف خانه می‌شنیدم. این اتفاق در هند پیش آمد، پدر بزرگم ناگهان در نیمه‌های شب فوت کرده بود. درست همان روز، او من و برادر کوچکم سنجیف^۱ را به سینما برده بود. هر دوی ما او را صمیمانه دوست داشتیم و لحظه‌ای که او فوت کرد فضا و محیط خانه به کلی تغییر کرد. من

1. Sangif

آن قدر بزرگ بودم که بدانم مرگ چیست ولی سنجیف با چشم‌های اشک‌آلود می‌پرسید بابا کجا رفته و کی برمی‌گردد؟ همه ناراحت بودند، چون چیز وحشتناکی برای همه‌ی ما اتفاق افتاده بود.



وقتی دارید تلویزیون تماشا می‌کنید و می‌بینید جنگ چگونه در سراسر جهان ادامه دارد، همین احساس که «این چیزی است که دارد برای همه‌ی ما اتفاق می‌افتد» بر شما غلبه می‌کند. تصور می‌کنم مهم است کاری در زندگی انجام دهید که به سلامت و رفاه عموم مردم کمک کند. چون با این کار می‌توانید نشان دهید چگونه به کل جامعه‌ی بشری اهمیت می‌دهید.

آلفرد اشتگلitz^۱ یکی از بزرگ‌ترین عکاسان قرن بود و البته به هنرمندان زیادی هم کمک کرد. در کودکی، او برخورد خاصی با زندگی داشت. پدر و مادرش متوجه شدند که در شب‌های سرد زمستان او چند لحظه‌ای از در عقب خانه به‌طور پنهانی بیرون می‌رفت و بدون آن‌که علت را بگوید برمی‌گشت. آن‌ها به زودی متوجه شدند که فرد بی‌خانمانی در آن کوچه چادر زده بود و پسر آن‌ها از پول تو جیبی خود به او می‌داد.

پدر و مادر آلفرد به او گفتند کار فوق‌العاده خوبی است که تو به فرد دیگری کمک می‌کنی.

پسر با قیافه‌ای متعجب پاسخ داد: «متوجه نیستید این کار را برای خودم انجام می‌دهم.»

تعدادی از مردم عقیده‌ی متفاوتی از معنای کلمه‌ی کمک دارند. آن‌ها ممکن است به یک حزب سیاسی کمک کنند برای آن‌که حزب دیگری را شکست دهد ولی کمک معنوی از گروهی در مقابل گروه دیگر جانبداری

نمی‌کند. او به کل بشریت کمک می‌کند. تعدادی از مردم به انجمن‌های خیریه کمک می‌کنند که مسلماً کار خوبی است ولی به عقیده‌ی من، کمک معنوی، شخصی است و کل جامعه را دربرمی‌گیرد، نه گروه خاصی را. کمک شما حتماً نباید خیلی هم بزرگ باشد. به انجام یکی از کارهای زیر فکر کنید:

- آیا فرد تنها و بی‌کسی را می‌شناسید؟ به دیدار او بروید.
 - آیا کسی را می‌شناسید که به دوستی نیازمند باشد؟ دوست او، باشید.
 - آیا شاگردی را می‌شناسید که از درس عقب باشد؟ به او درس بدهید.
 - افراد بی‌خانمان از جمله بچه‌هایی هم‌سن خودتان را در کوچه و خیابان می‌بینید برای آن‌ها پناهگاهی تهیه کنید.
 - آیا می‌دانید که بچه‌های زیادی رفاه کمی در زندگی دارند، سعی کنید برادر یا خواهر یک بچه‌ی محروم از رفاه باشید.
 - آیا می‌خواهید به برادر یا خواهر شیری خود کمک کنید؟ با انگیزه‌های خوب عمل کنید و برادر یا خواهر بهتری برای آن‌ها باشید.
- با انجام یکی از این کارها شما دنیا را تغییر نخواهید داد و با این وجود به گونه‌ای نامرئی و به مقدار کم به سلامت روح انسان کمک کرده‌اید. کمک شما به همه، حتی وقتی شما فقط به یک نفر کمک می‌کنید، فایده می‌رساند.

هشتمین کلید شادی:

خودداری از توسل به خشونت

کدام یک از این شرح حال‌ها به شما نزدیک‌تر است؟

شرح حال ۱

آن قدر با خودم در صلح و آرامش هستم که با دیگران هم در صلح بودن، برایم کار آسانی است. خشم و رنجشی ندارم که پنهان نگاه دارم. اگر کسی مرا خیلی عصبانی کند به راحتی می‌توانم به او بگویم، و این مسئولیت را می‌پذیرم که این خشم، خشم من بود، نه اشتباه آن‌ها. به دنبال راه‌هایی برای

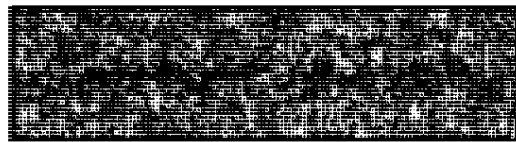
بخشش می‌گردم، و شوق طبیعی‌ام این است راهی برای حل کردن منازعات پیدا کنم.

شرح حال ۲

به دنبال دردسر نمی‌گردم، بنابراین زندگی کاملاً آرامی دارم. البته عصبانی می‌شوم و اگر کسی مرا خیلی عصبانی کند کینه به دل می‌گیرم. گناه از من نیست که از دیگران می‌رنجم، تقصیر از آن‌هایی است که کار غلطی انجام داده‌اند. البته بخشش احساس خوبی به من می‌دهد، ولی من به دنبال آن‌ها نمی‌روم آن‌ها باید ابتدا به سوی من بیایند.

شرح حال ۳

می‌توانم خاطره‌ی مشاجره و نزاعی را که داشتم به خاطر بیاورم. من تحمل بعضی چیزها را ندارم. شما بهتر می‌دانید اگر پا روی دم من بگذارید، دچار زحمت خواهید شد. در منزل اوضاع گاهی خیلی خشن می‌شود – حداقل یکی از والدینم خیلی عصبانی مزاج است. وقتی مدت‌ها کینه‌ای از کسی به دل دارم، اذیت می‌شوم، ولی چه کار دیگری می‌توانم انجام دهم؟



یکی از بهترین پرسش‌ها در زندگی این است که آیا انسان‌ها برای خشونت زاده شده‌اند. در سال ۲۰۰۳ بیش‌تر از ۳۰ جنگ در چهار گوشه‌ی جهان ادامه داشت. در کل تاریخ تمدن، طبق محاسبه ۹۲٪ از زمان، انسان‌ها در حال جنگ و ستیز بوده‌اند. خشونت شخصی علت ریشه‌ای جنگ است و اگرچه من و شما ممکن است خود را قرین آرامش بدانیم، ولی احتمال می‌رود که در موقعیتی وارد جنگ و ستیز شویم و در مدرسه یکی از هم‌کلاسی‌ها را با مشت تهدید کنیم و یا از یکی دیگر برای پیروزی در جنگ پشتیبانی کنیم، یا وارد مشاجره و بحث تند و داغی شده باشیم.

پس خشونت در درون همه‌ی ما هست. خشونت روح انسان را هر روز ضایع و خراب می‌کند، آیا می‌توانیم بدون آن کاری انجام دهیم؟ این کاملاً یک سؤال شخصی است، چون خشونت نهایتاً باید به زندگی خود فرد خاتمه دهد. دوری جستن از خشونت به معنی دوری جستن از همه‌ی لباس‌های مبدل آن هم هست. خوب، تصور کنیم امروز با کسی کتک کاری نداشتید ولی در مورد اشکال خشونت پنهان چه می‌گویید؟

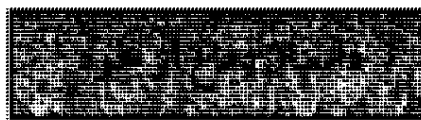
خشونت در لباس مبدل

با یکی از اعضای فامیل دعوا و مشاجره راه انداختن.
پشت سر کسی بد گفتن.
کسی را نفرین کردن.
قضاوت بد درباره‌ی کسی کردن.
بر این عقیده بودن که بچه‌های بد باید از صفحه‌ی زمین پاک شوند.
از شروع جنگی استقبال کردن.
برای قاتل‌ها حداکثر تنبیه را شایسته دانستن.
با حیوانی بد رفتاری کردن یا به آن بی‌توجهی کردن.
به کسی توهین کردن.
از یک توهین نژادی استفاده کردن.
گروهی از مردم را تحقیر کردن.
آن‌چه در بالا آمد ممکن است از نظر شما عمل توهین‌آمیز به حساب نیاید. شما حتی ممکن است نسبت به عده‌ای افکار خوبی نداشته باشید یا از کلمات توهین‌آمیز نژادی استفاده کنید، با این تصور که این کار، اگر در آن زیاده‌روی نشود، کار بدی نیست. ولی اگر شما کنار آتشی بایستید، می‌دانید که انداختن یک تکه هیزم، فقط سبب افزایش آتش نمی‌شود، بلکه نسیم و باد اضافی هم تولید می‌کند. وقتی در این خشونت‌های پنهانی دخالت می‌کنید،

درواقع به نسیم اضافه می‌کنید. شما درواقع صدمه‌ی فیزیکی به کسی وارد نیاورده‌اید، با این وجود به آن آتش دامن زده‌اید.

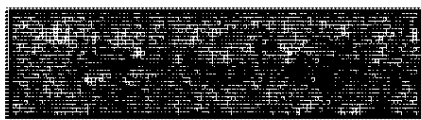


دوری جستن از خشونت نیاز به کمی آگاهی دارد. تصور کنید وارد یک بحث داغ و جدی شدن چگونه می‌تواند باشد. فرض کنید با کسی وارد بحث سیاسی شده‌اید. آیا راحت‌تر نیست اگر از حد خود تجاوز کنید، نفر مقابل را مورد ریشخند قرار دهید، عقیده‌ی او را به کلی نفی کنید و به او این احساس را بدهید که فقط شما آدم خوبی هستید؟ این نوع بحث‌های سیاسی را هر شب در تلویزیون مشاهده می‌کنید. این هم البته نوعی خشونت به حساب می‌آید. شما به‌طور لفظی و ذهنی قصد دارید کسی را از میدان به‌در کنید. سعی در ثابت کردن این‌که فردی احمق است، نوعی خشونت غیرضروری به حساب می‌آید. دست‌کم، دو نفر می‌توانند عقاید مخالف یکدیگر داشته و در عین حال آدم‌های خوبی باشند.



با این وجود تفاوتی میان خشونت و دفاع از خود وجود دارد. وقتی کارورز بی‌پول و گرسنه‌ای بودم و در منطقه‌ی معمولی و نازیبایی با همسر جوان و دختر تازه به دنیا آمده‌ام در بوستون زندگی می‌کردیم. یک شب که در آپارتمان تنها بودم کسی به در کوبید و مردی بدون اجازه وارد شد. برخورد بسیار خشونت‌آمیزی داشت. چوب بیس‌بال را برداشتم. او هفت تیر را به طرف من گرفت و من به مغزش کوبیدم و او را بیرون انداختم. وقتی پلیس آمد معلوم شد او قاتل سابقه‌داری بود با پرونده‌ای قطور و شکی نیست که من

حق داشتم از خودم دفاع کنم.



ولی این قضیه تأثیر بدی روی ذهنم گذاشت. اگرچه از خشونت به منظور دفاع از خود علیه تجاوزگری استفاده کرده بودم در دل تأسف زیادی در مورد آن چه اتفاق افتاده بود حس می کردم. تقریباً ۳۰ سال بعد هنگامی که جلسه‌ی سخنرانی را ترک کردم و در حال قدم زدن در خیابان تاریکی بودم که سه جوان به من نزدیک شدند و هفت تیر کشیدند و کیف پول مرا خواستند، در یک لحظه از ترس به خود لرزیدم. بعد گفتم: «پول را می توانید داشته باشید ولی به کیف پولم نیاز دارم. از تفنگ هم استفاده نکنید چون به خودتان خیلی بیش تر از من صدمه خواهید زد.»

آن‌ها بیش از ۱۶-۱۷ سال نداشتند و احساسم این بود که هنوز آدم‌های بدی نشده بودند. کسی که تفنگ را در دست داشت می لرزید و من می توانستم ببینم که حرف‌هایم روی آن‌ها تأثیر گذاشته است. مقداری پول از کیفم درآوردم و به آن‌ها دادم ولی خود کیف را نگاه داشتم. همان‌طور که پسرها فرار می کردند، این احساس را داشتم که این بچه‌ها باید خشونت خود را با چشم دیگران ببینند. شاید این تفاوتی در زندگی آن‌ها به وجود می آورد. در مورد خودم، احساس کردم با این حادثه، کمک کردم تعادلی برقرار سازم. سال‌ها قبل خشونتی به کار برده بودم و شاید اکنون با حادثه‌ی امشب توانستم تا حدی آن را جبران کنم.

این داستان را برای آن نگفتم که خودتان را در معرض خطر قرار دهید. امیدوارم به فهرست خشونت در لباس مبدل نگاهی بیندازید و هرگونه کاری که مناسب رفتار فعلی شماست، متوقف سازید. هرگز به کسی تهمت نزنید. از جنگ و خونریزی پشتیبانی نکنید و به دام این تله که ممکن است کل ملت یا

گروهی از مردم شیطان صفت باشند، نیفتید. صرف‌نظر از این‌که چه قدر از دست کسی عصبانی باشید، حقیقت انکارناپذیر این است که هر کس در این دنیا کسی را دارد که او را عاشقانه دوست می‌دارد. پس اگر فردی شایستگی این را دارد که مورد محبت و عشق کس دیگری باشد پس شایسته‌ی نفرت شما نیست. به همین سادگی خشونت در همه‌ی اشکال بسیار ظریف آن، با شما و هر انسان روحانی که مایل باشد، از خشونت دوری جوید، به پایان می‌رسد.

نهمین کلید شادی:

از طبیعت لذت ببرید

کدام شرح حال از همه به شما نزدیک‌تر است؟

شرح حال ۱

به طبیعت نزدیکم. می‌دانم که بخشی از ما در - زمین هستیم که شایسته‌ی عشق و احترام است. هیچ‌کدام از ما بدون تغذیه‌ی سیاره، زنده نخواهد بود، و هر زمان که بتوانم به دامن طبیعت پناه می‌برم تا در درجه‌ی اول، آن را مورد ستایش قرار دهم.

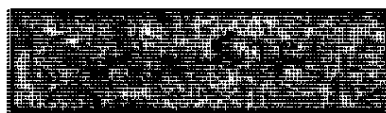
شرح حال ۲

می‌دانم زمین مشکلاتی دارد و متوجه آن هستم. ولی مشکلات بیش‌تر در جای دیگری وجود دارد که به خانه و زندگی ما نزدیک‌تر است. حساب دو دوتا چهارتا نشان می‌دهد که سیاره همیشه این‌جا بوده و خواهد بود. ممکن است کسی پیدا شود و بخواهد مسئله‌ی افزایش دمای زمین را حساب کند. ضمناً شخصاً از رفتن به کوه یا ساحل دریا لذت می‌برم، ولی اکثر وقت‌م در خانه و در فروشگاه‌ها می‌گذرد.

شرح حال ۳

تصور می‌کنم همه‌ی این اخطارها که در مورد سیاره‌ی زمین شده، جنبه‌ی افراطی داشته باشد. ما به نفت و گاز نیاز داریم و این واقعیتی است، من کسی

نیستم که درخت‌های جنگل را قطع کنم، پس جنگل مشکل من نیست. بچه‌های من ممکن است در آینده نگرانی زیاد داشته باشند، ولی در حال حاضر، من تلویزیون و اینترنت دارم. موضوع طبیعت هم راستش را بخواهید آن دور دورهاست.



نسل من باید از نسل شما پوزش بخواهد. لطمه‌ای که ما به کره‌ی زمین زدیم از همه‌ی نسل‌های پیش از ما بیش‌تر بوده است، البته نه به این دلیل که نسل من از افرادی ساخته شده‌اند که غرایز بدی دارند. ما همان غرایزی را داریم که نسل قبل از ما داشت. ولی متأسفانه، دنیای امروز به ما قدرت‌های غیرقابل‌باوری داده که خسارت وارد کنیم. در نتیجه کره‌ی زمین از گنجینه‌های خود بیش از هر زمان دیگری خالی شده است و اکوسیستم (بوم سامانه) ظریف آن در خطر است.

نسل شما یک‌بار دیگر باید سیاره‌ی زمین را زنده نگاه دارد و دوست بدارد. در دنیای ناسالم امکان سالم ماندن وجود ندارد. شما ممکن است هرگز به زیر دریا نروید تا در نهایت حیرت به آب و سنگ مرجانی خیره شوید، ولی این حقیقت که یک سوم از جزایر مرجانی دنیا در حال مردن هستند، بخشی از زندگی کنونی شماست، همراه با مرگ جنگل‌ها و افزایش دمای زمین، زمان بهتری برای این که یاد بگیریم به این سیاره عشق بورزیم، وجود ندارد.



تنها روش سالم برای بودن در این سیاره این است که خود را به صورت جرقه‌ی کوتاهی در وسعت بی‌کران زندگی ببینید و در عین حال به صورت

بیچهای که در طبیعت پرورش می‌یابد. بهترین دلیل برای زنده نگاه داشتن زمین این است که آن نیز شما را زنده نگاه می‌دارد. در زیر جملاتی از یک بومی آمریکایی شمالی به نام Isapwo Muksika Crow Foot آمده است:

زندگی چیست؟ جرقه‌ای از حشره‌ی شب‌تاب در دل شب. زندگی نفس بوفالو در شب زمستان است. زندگی سایه‌ی کوچکی است که در امتداد چمن کشیده شده و به هنگام غروب ناپدید می‌شود.

هرکدام از این تصاویر را در ذهن می‌بینم و عشق و خردی که از زمین به سوی این رئیس قبیله‌ی بومی آمریکایی آمد، حس می‌کنم هیچ‌کس دیگری جز انسان قادر نیست همه‌ی موجودات دیگر را دوست بدارد، با این وجود هم هیچ موجود دیگری قادر نیست این همه صدمه بزند. شما و همه‌ی هم‌سالان‌تان باید تصمیماتی براساس شفقت برای زمین و ظلمی که متوجه آن است، بگیرید.

کدام مهم‌تر است، دو برابر کردن پول بنزین یا دو برابر کردن آلودگی هوا؟
کدام بیش‌تر به شما صدمه می‌زند مالیات بیش‌تر دادن یا دودکش کارخانه؟

آیا بهتر است چمن‌های خود را هفته‌ای سه بار آب دهیم یا آب رودخانه را به کشور دیگری نظیر مکزیک بفرستیم؟

نسل من این پرسش‌ها را مطرح کرد، بدون آن‌که پاسخ موفقیت‌آمیزی به آن بدهد. مایل بودیم بدون خودخواهی پاسخ دهیم ولی نهایتاً نیت خوب داشتن کافی نیست. بنابراین تغییرنگرشی لازم است که تا عمق روح نفوذ کند. شما هرگز برای گاز ارزان به خانواده‌ی خود صدمه نمی‌زنید، و در عین حال باید این را درک کنید که شما با اصرار ورزیدن در پایین نگاه داشتن قیمت گاز به خانواده‌ی بشری صدمه می‌زنید. مسئله‌ی ساده‌ای نیست، چون مسائل جهانی ما را وادار می‌کند از دید بیگانگان در سایر کشورها به دنیا نگاه کنیم.

تصور می‌کنم پاسخ‌ها باید با عشق نسبت به طبیعت، شروع شود. دوست داشتن طبیعت به منزله‌ی دوست داشتن جسم خود است، چون در تصویری بزرگ‌تر، هوا برای شش‌های شما، جنگل‌ها، بافت عضلانی شما و آب اقیانوس‌ها درون سلول‌های شماست. شما به همان اطمینانی که از رحم مادر آمدید از دل همین عناصر منشأ گرفته‌اید.

دهمین کلید شادی:

هرگز از رشد باز نایستید

کدام شرح حال از همه به شما نزدیک‌تر است؟

شرح حال ۱

تصور می‌کنم می‌توانم زندگی استثنایی داشته باشم. هر روز پدیده‌ی تازه‌ای را در آغوش می‌گیرم، دانش جدید، تجارب جدید و امیدهای جدیدی را برای آینده می‌خواهم و می‌خواهم هرچه زودتر بزرگ شوم، تا بتوانم بیش‌تر مورد محبوبیت قرار بگیرم. افراد مورد تحسین من روحیه‌های ماجراجویی دارند.

شرح حال ۲

با امید به داشتن به زندگی بهتری در آینده، زندگی می‌کنم. تصور می‌کنم خانواده می‌تواند مهم‌ترین این‌ها باشد، و تصمیم دارم روزی برای خانواده‌ی خودم خانه‌ی خوب با کلیه‌ی تسهیلات فراهم آورم. افرادی که بیش‌تر از پیش مورد تحسین من هستند همین کارها را، حتی بیش‌تر از این انجام داده‌اند. آن‌ها خوشبختانه از رفاه مادی کامل برخوردارند.

شرح حال ۳

مشکل است بتوانید خودتان را جای من بگذارید، آنچه بیش‌تر از همه آرزوی آن را دارم بیرون آمدن از مدرسه به میل خودم است. دوست ندارم کسی مقرراتی برایم وضع کند. این زندگی من است، و هر وقت فرصتی پیش

بیايد آن‌چه را که دوست دارم انجام خواهم داد. افراد مورد تحسین من بيش‌تر افراد ديوانه و شورشیان هستند، از آن افرادی که اجازه نمی‌دهند کسی به آن‌ها بگوید چه کار کنند.

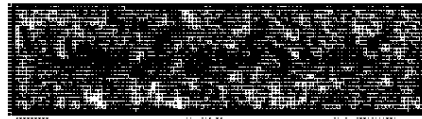
رشد، کیفیت ویژه‌ای است

رشد چیزی است که خود به‌خود اتفاق می‌افتد و شما دخالتی در آن ندارید. نوزادان و بچه‌های خردسال به رشد کردن فکر نمی‌کنند، کل فرایند در ژن‌های آن‌ها ساخته می‌شود. آیا می‌دانستید که قبل از تولد هر نوزادی یک میلیون ارتباط عصبی در هر دقیقه رشد می‌کند یا تنها یک سلول کبد، چیزی که هرگز نمی‌بینید و به آن فکر نمی‌کنید، باید ۵۰ کار را به‌طور کامل انجام دهد؟ یا طوفان فعالیت شیمیایی در هر سلول با واکنشی حدود یک صد هزارم ثانیه صورت می‌گیرد. بدن انسان، پیچیده‌ترین پدیده در عالم خلقت است و باید به‌طور خودکار رشد کند، چون هیچ‌کدام از ما حتی نابغه‌ترین افراد، قادر به این کار نیستند.

ولی به تدریج همه چیز تغییر می‌کند، و زمانی که شما دوران بلوغ را پشت سر می‌گذارید، رشد به صورت یک انتخاب درمی‌آید، کنترل اصلی به شما داده می‌شود. ذهن و جسم شما به‌طور خودکار عمل نرم‌افزار را انجام داده‌اند، ژن‌ها کار پیچیده و پایان‌ناپذیر خود را انجام داده‌اند. مراسم افتتاحیه‌ای وجود ندارد ولی درواقع ژن‌های شما به سوی شما برمی‌گردند و می‌گویند: «این کلید به شما تعلق دارد. کجا تصمیم دارید بروید، تصمیم دارید چه کاری انجام دهید؟»

اگر می‌توانستم به ژن‌ها پاسخ دهم، می‌گفتم: «دوست دارم تا ابد رشد کنم» این سال‌ها واقعاً نقطه‌ی عطفی در زندگی به‌شمار می‌آیند. شما می‌توانید از این هدیه‌ی ژنتیکی بی‌بدیل برای هر کاری که بخواهید استفاده کنید. اکثر

افراد از این نبوغ برای متوقف ساختن رشد استفاده می‌کنند که جای تأسف است. به جای موج‌سواری روی آن موج بلند پیشرفت، که برای ۲۰ سال به جلو در حرکت بوده، آن‌ها به خود می‌گویند: «اجازه بده سرعت را پایین بیاوریم، ماجراجویی به پایان رسیده است.» به عبارت دیگر آن‌ها افراد بزرگسالی می‌شوند و در جایی با عادت‌های زیاد مستقر می‌شوند.



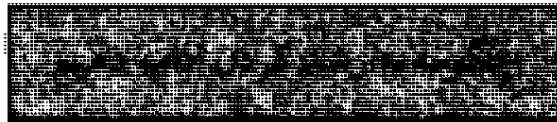
عادت کلمه‌ی دیگری است برای «آموزش دادن ذهن که رسم و راهی را دنبال کند.» در این جادو نمونه است که چند سال پیش توجهم را به خود جلب کرد، یکی از آکواریومی که پر از کوسه بود و دیگری از چراگاه گوسفندان، در مونتانا. همان‌طور که احتمالاً می‌دانید کوسه‌ها موجوداتی بسیار ناآرامند که باید پیوسته در حال شنا باشند تا زنده بمانند. کوسه‌هایی که من درباره‌ی آن‌ها شنیده بودم هر ساعت یک‌بار در استخر خود با ناآرامی از یک سو به سوی دیگر شنا می‌کردند و هنوز دیوار استخر را لمس نکرده برمی‌گشتند. یک روز نگهبان آن‌ها خواست آزمایشی انجام دهد. او دیواره‌ی استخر را چند پا دورتر برد، ولی کوسه‌ها به جای شنا کردن تا دیواره‌ی جدید، پیش از رسیدن به دیوار قدیم که دیگر آن‌جا نبود، برمی‌گشتند. این داستان چیزهای زیادی درباره‌ی عادت‌های ما می‌گوید. ما در درون حصارهای نامرئی می‌مانیم چون تصور می‌کنیم آن‌ها وجود دارند. خوب چه می‌شود اگر آن‌ها وجود نداشته باشند؟ چه می‌شود اگر شما استخر خیلی بزرگ‌تری داشته باشید که در آن شنا کنید؟ شما هرگز نمی‌دانید خودتان را آموزش داده‌اید که یک سری عادت‌های محدود را دنبال کنید، چون این عادت‌ها به مانند سدهای نامرئی عمل می‌کنند.

و لذا ما به این تصوریم که آن‌ها وجود دارند، چه می‌شود اگر آن‌ها وجود

نداشته باشند. چه می‌شود اگر ما منبع یا مخزن آب بزرگ‌تری برای شنا کردن داشته باشیم. شما هرگز متوجه نمی‌شوید که به دنبال کردن یک سری عادت‌های محدودکننده، خود را عادت داده‌اید، چون این‌ها به صورت سدهای نامرئی عمل می‌کنند.

داستان دیگر در مورد نگاه داشتن گوسفندان در مرتع است. گوسفندان دوست دارند هر کجا که مرتعی باشد چرا کنند. و مراتع مونتانا وسیع‌تر از آن است که بتوان حصار برای آن گذاشت. مدت‌ها قبل چوپان‌ها متوجه شدند که گوسفندان از جاده‌ای که دهانه‌ی فاضلاب فلزی داشته باشد عبور نمی‌کنند، چون سُم آن‌ها در شبکه‌ی فلزی گیر می‌کرد. این روش خیلی مؤثر بود ولی بعد شخصی کشف جالبی کرد. به جای نصب یک شبکه‌ی فلزی در جاده، آن‌ها شبکه را نقاشی کردند و گوسفندان با دیدن شبکه آن را واقعی تصور می‌کردند. آن‌ها تمایل نداشتند سُم آن‌ها در شبکه گیر کند، بنابراین همواره در طرف دیگر جاده باقی می‌ماندند.

ما هم عادت‌هایی شبیه این داریم. وقتی ما از چیزی خاطره‌ی بدی در ذهن داریم به آن‌ها بر نمی‌گردیم. مثل گوسفندان می‌ترسیم و به محض این‌که به چیزی نزدیک می‌شویم که خاطره‌ی تلخ گذشته را برای ما بیدار می‌کند، تغییر جهت می‌دهیم.



اگر مایلید به رشد ادامه دهید باید به این تمایلات خاتمه دهید: تمایل به ماندن در چهارچوب دیوارهای قدیمی و تمایل به دوری جستن از تجاربی که کامل و بدون نقص نیستند. همان‌طور که خردمندی زمانی گفت: «زندگی کامل بودن نیست، بلکه هر روز کمی بهتر شدن است.»

عادت‌هایی که شما را از رشد بازمی‌دارند، چیزهای ساده‌ای مثل هر روز

مسواک زدن دندان یا همیشه برنامه‌ی تلویزیونی مورد علاقه‌ی خود را تماشا کردن نیستند. اشاره‌ی من به عادت‌های روان‌شناختی است، عادت‌هایی که زندگی را از بسط و توسعه بازمی‌دارند به فهرستی که در کنار صفحه، تحت عنوان دام عادت آمده نگاهی بیندازید و ببینید آیا گرفتاری‌کی از این عادت‌ها هستید یا نه.

همه‌ی مادر برهه‌ای از زمان گرفتاری‌کی از این عادت‌ها می‌شویم بنابراین خوب است مراقب باشید و چنان‌چه گرفتاری‌کی از این عادت‌ها هستید که شدیداً به آن علاقه پیدا کرده‌اید، مراقب باشید. برای متجاوز از ۸۰ سال عاشقان سینه چاک برای تیم فوتبال Red Sox عزاداری می‌کردند که تیم مورد علاقه و محبوب آن‌ها نتوانسته بود در مسابقات جهانی اول شود. این نوعی بدبینی است – ولی سبب پیروزی آن‌ها نشد (که البته نهایتاً در سال ۲۰۰۴ به موفقیت رسیدند) و حالا چه می‌شود اگر شما متوجه شوید که هرگز همسر مورد علاقه‌ی خود را پیدا نخواهید کرد. این هم نوعی بدبینی است و انتظارات بدبینانه‌ی شما مانع از این می‌شود که همسر مورد نظر خود را پیدا کنید. هر کدام از این دام‌ها نظیر آن است. هیچ بدی و عیبی به این ترتیب نیست و اگر برای جشن فارغ‌التحصیلی برنامه‌ریزی می‌کنید و مایلید آن را یکی از قشنگ‌ترین مراسمی بدانید که تاکنون دیده‌اید. اگر شما جهان را از درون عینک‌ها به رنگ گل سرخ ببینید، چه پیش می‌آید اگر کسی با مشکل مواد مخدر به نزد شما بیاید؟

آیا شما با لبخندی به او جواب می‌دهید: «بابا همه چیز درست می‌شود، تو هنوز هم آدم زیبایی هستی»، این به عقیده‌ی من کار درستی نیست.



به هنگام خواندن مجله به مقاله‌ی تبلیغاتی جالبی برخوردم. مقاله در مورد این بود که چه کار کنید تا حداکثر مردم کالایی را که شما قصد فروش آن را دارید، خریداری کنند، چه جنس مورد نظر ماشین باشد چه نوشابه‌ی غیرالکلی، یا کِرم اصلاح صورت. یک رمز در همه‌ی آن‌ها نهفته بود:

کاری کنید که مصرف‌کننده، تصور کند یک شورشی است. مرد خشن و پرخاشگری را نشان دهید که در حال راندن موتورسیکلت است و بیننده تمایل پیدا می‌کند آن مرد باشد (البته این موضوع فقط در مورد مردها صدق می‌کند). اکنون یک شیشه سودا در دست آن مرد قرار دهید. با یک بازی ویدئویی یا یک شلوار جین! خوردن این کولا از شما یک شورشی می‌سازد. البته این حقیقت ندارد. تنها کاری که آگهی می‌کند این است که بیننده را در دام ۳، مایه‌ی آبروریزی گرفتار می‌سازد. نویسنده‌ی مقاله درباره‌ی مصرف‌کننده‌ی زن زیاد صحبت نمی‌کند ولی تصویر هیپنوتیزم‌کننده برای آن‌ها، عشق و شکوه است. منظور دام ۳، عینک قرمز به رنگ گل سرخ است که از شما یک سوپر مدل می‌سازد، البته اگر این کولای رژیمی را خریداری کنید. خنده‌آور است چگونه همین مشروب غیرالکلی می‌تواند از شما یک آدم جاهل یا یک آدم جذاب و دلربا بسازد. نیازی نیست شما فکر کنید، کافی است فقط واکنش نشان دهید. اگر تصمیم دارید یک عمر رشد کنید، این دام‌ها را رد کنید. همین حالا این بهترین روش برای رشد است. چون تنها ذهنی که رشد می‌کند، مغز هوشمند نیست بلکه ذهن آزاد و رهاست. این هدیه‌ای است که فقط شما می‌توانید به خود بدهید.

دام عادت: چگونه ذهن در دام عادت گرفتار می‌شود

دام ۱، کورکورانه تصمیم گرفتن

فوراً تصمیم می‌گیرم، البته اگر بگیرم، به هیچ وجه توجه ندارم عقیده‌ی من تغییرناپذیر است. سعی نکنید آن را تغییر دهید.

دام ۲، دنباله‌رو

من و رفقایم می‌دانیم چه می‌کنیم. می‌دانیم چه چیزی را دوست داریم و چه چیز را دوست نداریم. تصور می‌کنم دیگران به من غبطه می‌خورند زیرا می‌دانم به جایی تعلق دارم.

دام ۳، مایه‌ی آبروریزی

من آدم شروری هستم. بنابراین حرف هیچ‌کس را قبول ندارم، آن هم به دلیل این‌که چون آن‌ها در رأس کارها هستند. اگر پدرم یا هر کس دیگر فکری داشته باشد از نظر من به‌طور خود به‌خود منتفی است.

دام ۴، آدم ترسو

از موضوع‌های بزرگ فرار می‌کنم. دنبال دنیای سیاست یا مسائل بزرگ روز نیستم. زندگی ساده‌ای دارم. من فقط نگران مسائل روزانه‌ی خود هستم.

دام ۵، بدبین

چرا به چیزی باور دارید؟ از پیش می‌دانم که مردم یا دروغ می‌گویند یا خودشان را گول می‌زنند. فقط یک شخص ساده‌لوح باور دارد که خوبی غالب می‌شود. افراد باهوش روی پیشرفت زندگی حساب کرده‌اند.

دام ۶، خوش‌بینانه برخورد کردن

همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت، فقط منتظر باشید و ببینید مسائلی که مردم در همه جا مشاهده می‌کنند، به من ربطی ندارد. زندگی همواره مشکلات خود را دارد، ولی اگر صبور باشید، پایان همه چیز خوب خواهد شد.

دام ۷، بدبین

متنفرم که کورکورانه تصمیم بگیرم، بنابراین انتظار بدترین‌ها را دارم. اگر غلط فکر کنم و چیز خوبی اتفاق بیفتد که چه بهتر و خدا را شکر می‌کنم. ولی من خیلی رنج کشیده‌ام بنابراین اکنون می‌خواهم از خودم حمایت کنم.

روابط

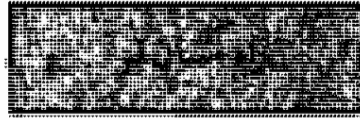
چگونه می توانم خودم را همسان و هماهنگ سازم؟

قانون معنوی در مورد رابطه ها ساده است

همه چیز به هم ارتباط دارد. این قانون به قدری مهم است که بسیاری از چیزهایی را که احساسات مان به ما می گوید، خنثی می کند. از نظر هیجانی این به مراتب برای شما راحت تر است که به فکر خودتان باشید. شما از دیگران می خواهید خواسته های شما را برآورده سازند. شما احساس متفاوت بودن می کنید. در بدترین شرایط احساس تنها بودن می کنید ولی حقیقتاً این گونه نیست.

هرکس آرزو دارد مهم ترین فرد روی زمین باشد، یا همیشه حق با او باشد و کسی برخلاف حرف او حرفی نزند. این خیالبافی زمانی که شما نوزاد هستید، صادق است چون در آن سن پدر و مادر می دوند تا کلیه ی نیازهای شما را برآورده سازند، با وجود این زمانی که نوجوان هستید، دنیا تغییر کرده است. والدین، زیاد نه می گویند. معلمین درخواست هایی دارند که اگر مایل به پیشرفت هستید، باید آن ها را دنبال کنید. دوستان گروه بندی می شوند، که البته در طول زمان این گروه بندی بیش تر خواهد شد. خواب و خیال نفر اول

شدن هم کم‌کم ناپدید می‌شود، و چه چیزی جای آن را می‌گیرد؟
رابطه‌ها – و همه‌ی کارهایی که به دنبال آن می‌آید.



می‌توانم به شما نشان دهم که روح می‌تواند این رابطه‌ها را موفقیت‌آمیز و پُربارتر سازد. در سطح روح خواب و خیال شما به واقعیت می‌پیوندد شما نفر اول هستید. ولی ضمناً و هم‌زمان راه را برای همه‌ی افرادی که مایل هستند نفر اول باشند، باز می‌گذارید.

مطمئناً این حرف را بارها شنیده‌اید که کسی گفته «در حال حاضر با کسی رابطه‌ای ندارم.» ولی آیا این حرف صحت دارد؟ کل زندگی ما در رابطه‌ها سپری می‌شود. به ساده‌ترین جملات فکر کنید. «من هستم» صرف‌نظر از این که چه کلمه‌ای به دنبال این بیاید، شما به‌طور غیرمستقیم رابطه‌ای را نشان داده‌اید. «من دختر یا پسر هستم» که مشخص‌کننده‌ی رابطه با خانواده است. «من در مدرسه هستم.» نشان دهنده‌ی رابطه با هم‌سالان و همشهری‌های خودتان است. «من کاپیتان تیم فوتبالم.» نشان دهنده‌ی رابطه با تیم و هم‌بازی‌هاست.

«من اهل اوهایو هستم.» نشان دهنده‌ی رابطه‌ی شما با ایالت و کشور است. اکنون شما می‌توانید ببینید چرا قانون معنوی رابطه‌ها – همه چیز به هم ارتباط دارد – واقعیت دارد. تارِ نامرئی، دنیا را به هم مرتبط ساخته است. هر کسی در کره‌ی زمین بخشی از آن است. هر موجود زنده‌ای متکی به آن است. با این فکر در ذهن، نگاهی به سؤالات زیر بیندازید.

دیپاک عزیز

عقیده‌ی شما در مورد رابطه‌ی پیش از ازدواج چیست؟
 آیا والدین باید بچه‌های خود را کتک بزنند؟
 نایست و پنج سال دیگر دنیا به کجا خواهد رسید؟
 در مورد رابطه‌ی بین نژادی عقیده‌تان چیست؟
 آیا همه‌ی کسانی را که همکار شما هستند دوست دارید؟
 چرا پدر و مادرم آن قدر دیوانه هستند؟

این پرسش‌ها البته از جوانان متفاوتی رسیده، ولی می‌توانست از یک نفر هم باشد. یادم می‌آید که همه‌ی این پرسش‌ها را زمانی برای خودم مطرح کردم ولی همه‌ی آن‌ها به این پرسش برمی‌گردند: چگونه باید ارتباط برقرار کنم؟

اگر بتوانید به این پرسش پاسخ دهید سؤال‌های کوچک‌تر را خیلی آسان‌تر جواب خواهید داد. رابطه‌ی جنسی، والدین و مسائل نژادی، همه‌ی این‌ها زمانی آسان‌تر می‌شوند که به این حقیقت برسید که انسان‌ها به هم پیوسته و مرتبط هستند، چون دیگر «ما»یی وجود ندارد که علیه «آن‌ها» موضع بگیرد. صحبت هرگز بر سر مسئله‌ی چه کسی آدم خوبی یا چه کسی آدم بدی است، نمی‌باشد. شما متوجه می‌شوید که خوبی و بدی در تمام انسان‌ها وجود دارد و همه‌ی ما با هم در این بدی‌ها و خوبی‌ها شریک هستیم.

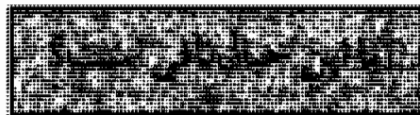


فشار برای فهم مسئله‌ی رابطه‌ها در دوران جوانی خیلی زیاد است. شما نگران هستید که حتماً با افراد مناسبی دیده شوید، نگران هستید مبادا با عده‌ای جور نشوید و مورد انتقاد قرار گیرید. در نتیجه بسیاری از جوانان انتخاب‌های کوتاه‌مدت می‌کنند. آن‌ها با نومی‌دی دچار ذهنیت «ما در مقابل

آن‌ها» می‌شوند به امید آن‌که این نگرش حمایت مورد نیاز آن‌ها را فراهم کند. دوستان من آرام و خونسرد هستند، پسرهای دیگر این‌طور نیستند. من دانشجوی سال سوم هستم. با من حرف نزن، چون تو فقط دانشجوی سال او هستی.

تیم ما تیم شما را درهم می‌کوبد، خواهی دید. مدرسه‌ی ما بهترین مدرسه‌هاست، مدرسه‌ی آن‌ها بدترین مدرسه‌هاست.

آیا جملاتی از این نوع یا شبیه به آن را هر روز نمی‌شنوید؟ آن‌ها ذهنیت «مادر مقابل آن‌ها» را نشان می‌دهد. بچه‌هایی که این جور حرف‌ها را می‌زنند جوان‌های پست و عقب‌مانده‌ای نیستند، آن‌ها می‌خواهند به جایی تعلق داشته باشند. آن‌ها می‌خواهند احساس خوبی نسبت به خود داشته باشند. آن‌ها می‌خواهند خط کاملاً مشخص و آشکاری میان خوب و بد بگذارند. البته زمانی هم ممکن است به این چیزها باور داشته باشند ولی این راه دیدن دنیا از زاویه‌ی معنویت نیست. این‌ها در مورد این‌که روح شما چگونه شما یا کس دیگری را می‌بیند، نیست. مربوط بودن همه‌ی انسان به هم به این معناست که ما از نظر روح شبیه یکدیگر هستیم. این نظر روح است و تصور می‌کنم این بهترین روش برای برخورد کردن با مسئله‌ی رابطه‌هاست. شما به دنیا نیامدید برای این‌که بر کرسی قضاوت بنشینید و بگویید چه کسی خونسرد، یا برتر یا خوب است. شما این‌جا هستید تا به بافتنِ تار نازک و ظریف بشریت کمک کنید. با برقراری رابطه‌ی قوی‌تر به هر صورت که بتوانید امیدی برای آینده به حساب می‌آید.



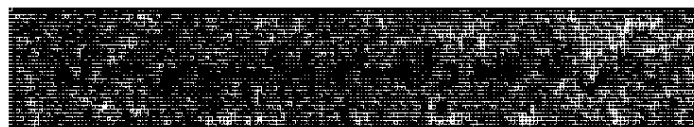
جوانان گرفتار خیالبافی‌های دیگری هم هستند که یکی از آنها این است: «اگر بتوانم همسر دلخواهم را پیدا کنم دیگر تمام مشکلاتم حل خواهند شد.» دیگری این است: «اگر بتوانم خانواده‌ی خوبی در خانه‌ای زیبا داشته باشم زندگیم کامل خواهد بود.» تلاش‌های زیادی برای تبلور هر دو خیال صورت می‌گیرد، نه تنها توسط جوان‌ها، بلکه کل جامعه.

خوب من آدم خوشبختی بودم و با اولین عشقم ازدواج کردم و خانواده‌ی زیبایی میوه‌ی آن وصلت بود، ولی این فقط آغاز تحقق یافتن نیازهای دیگر بود. نیازها فقط از طریق رابطه‌ها قابل تحقق‌اند. اجازه دهید مجدداً نگاهی به پرسش‌های جوانان و دیگران در چارچوب رابطه‌ها بیندازیم.

نظم و انضباط تا چه حد باید اعمال شود؟

پرسش: آیا والدین حق دارند بچه‌های خود را کتک بزنند؟

پاسخ: این سؤالی است که انتظار داشتم از والدین بشنوم ولی از نوجوانی به دستم رسیده است، چون جوانان به آینده فکر می‌کنند. شما شروع به برقراری رابطه با دنیای بزرگسالان کرده‌اید و در این جا شما به جای والدین تصمیم می‌گیرید. اجازه دهید این پرسش را قدری گسترش داده و بپرسیم: «پدر و مادر حق دارند چه قدر نظم و انضباط در خانه برقرار کنند؟» به عقیده‌ی من قوانین، در این جا کاملاً روشن و آشکار هستند.



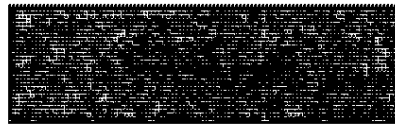
اگر با تنبیه بچه‌ای را تحقیر کنید، افراطی عمل کرده‌اید. بچه را هرگز نباید تحقیر کرد، چنین کاری مورد علاقه‌ی بچه نیست.

اگر عزت و شرف بچه‌ای را پایمال کنید، افراطی عمل کرده‌اید. بچه هرگز نباید احساس کند انسان بدی است. همه‌ی ما مرتکب اشتباه می‌شویم و در

عین حال افراد خوبی باقی می‌مانیم.

اگر بخواهید به اجبار بچه‌ای را وادار کنید کار خوبی انجام دهد، شکست خواهید خورد. بهترین برخوردهای انضباطی همین پیام را می‌رسانند. «رفتار تو مرا نومید کرده بیش‌تر از این‌ها از تو توقع داشتم» این‌که بچه‌ای را وادار کنید ارزش‌های مشخصی را دنبال کند، فقط رنجش و شورشی را به بچه القا کرده‌اید. نظم و انضباط بدون عشق ظلم محسوب می‌شود. هر والدی که از روی عصبانیت بچه‌ای را بزند بعداً دچار احساس گناه می‌شود. مادر یا پدر در درون خود می‌داند که از روی نومیدی بچه را کتک زده یا می‌خواسته خشمش را فرو بنشانند، او می‌گوید روش دیگری برای واکنش نشان دادن، نداشته است این‌ها بهانه‌های قابل قبولی نیستند. تنبیه باید یک انتخاب ناخواسته باشد که صرفاً به دلیل عشق و توجه به بچه انجام شده است.

تصور می‌کنم که در سنین جوانی باید رفتار زیبا باشد، شخصاً به عشق خشن اعتقاد ندارم. عشق به اصطلاح خشن مثل بستن در طویله است، پس از آن‌که اسب رفته باشد. چنین عشقی به زودی شکست می‌خورد. عشق واقعی همیشه پاسخ درست است، و باید در طول زمان به آن افزوده شود و از دوران طفولیت هم شروع شود. عشق واقعی سبب می‌شود بچه احساس ارزش و احترام کند، عشق واقعی به بچه احساس امنیت و تعلق خاطر می‌دهد. عشق واقعی حدود و ثغوری دارد ولی با ترس از آن‌ها محافظت نمی‌کند.



شما نیاز دارید ببینید و بدانید که اعمال‌تان به الگویی شکل می‌دهند. چیزی که شما امروز انجام می‌دهید، با کاری ارتباط دارد که دیروز انجام داده‌اید. والدین برحسب رفتاری که در گذشته با بچه‌ها داشته‌اند آن‌ها را تربیت می‌کنند. پس خود را از آن‌ها جدا نکنید و با این عمل که «ما در مقابل

آن‌ها» هستیم را کنار بگذارید. با آن‌ها صحبت کنید و آن‌ها را تغییر دهید. درباره‌ی گذشته‌تان از خود سؤال کنید:

- آیا عادت دارید درخواست پدر و مادر را نادیده بگیرید؟
- آیا به حرف آن‌ها گوش نمی‌دهید؟
- آیا کاری انجام می‌دهید فقط برای آن‌که شر آن‌ها را از سر خود کوتاه کنید؟

- از این‌که در کارها سهم عادلانه داشته باشید احساس ناراحتی می‌کنید؟
- فقط دوست دارید آن‌ها شما را تنها بگذارند؟

همه‌ی این‌ها سبب می‌شود که والدین نظم و مقرراتی وضع کنند، چرا؟ چون شما کاری در جهت بهبود رابطه‌ی فیما بین انجام نداده‌اید. بنابراین آن‌ها چاره‌ای ندارند جز این‌که مقرراتی را تحمیل کنند. کار متأسفانه به این جا می‌کشد. آن‌ها تمام مدت از شما انتقاد نمی‌کنند. آن‌ها علاقه ندارند نظامی وار با شما رفتار کنند. آن‌چه اتفاق افتاده این است که شما خود را از آن‌ها جدا کرده‌اید. به محض این‌که خود را جدا می‌کنید، قانون معنوی رابطه را نقض می‌کنید، که می‌گوید همه چیز به هم مربوط و پیوسته است.



اگر با والدین تان ارتباط برقرار کنید، اوضاع بهتر خواهد شد. والدین کاهش استرس و تنش را حس می‌کنند، و زمانی که این اتفاق می‌افتد، لزومی نمی‌بینند که توجه شما را از طریق قوانین و برنامه‌ها جلب کنند. بنابراین چگونه ارتباط مجدد برقرار می‌کنید؟



امروز شما باید از دیروزتان متفاوت باشید. والدین تصویری از شما دارند که در طول زمان درست شده است. شما تصویری از آن‌ها دارید که در طول سال‌ها ساخته شده است. این تصاویر هستند که تثبیت شده‌اند. درواقع شما چیزی بیش‌تر از یک تصویر هستید و همین‌طور آن‌ها. پس با رفتاری واقعی و انسانی داشتن، شما می‌توانید خودتان را جدا کنید.

این کاری انسانی است که صحبت کنید و ارتباط برقرار کنید و این کار انسانی نیست که به حرف‌های آن‌ها گوش ندهید.

این کاری انسانی است که توجه و علاقه نشان دهید. این کار انسانی نیست که بی‌علاقه و دلسرد باشید.

این کاری انسانی است که همکاری کنید، این کار انسانی نیست که موانعی ایجاد کنید و مقاومت نشان دهید.

پس خود را همانند دیگر انسان‌ها بدانید. بله می‌دانم که خیلی از واژه‌ی انسان استفاده کردم. انسان‌های زیادی بی‌علاقه و دلسردند. اهل همکاری نیستند، کارشکنی می‌کنند و خود را جدا می‌کنند، ولی این بخشی از ماهیت انسان نیست که

شما مایلید آن را تقویت کنید. تصور می‌کنم یک کار است که شما می‌توانید امروز انجام دهید که مناسب و در شأن انسان است.

شما می‌توانید روزی ده دقیقه با پدر و ده دقیقه با مادر صحبت کنید.

شما می‌توانید با چیزهای مورد علاقه‌ی خود ارتباط برقرار کنید.

شما می‌توانید به چیزی که مورد علاقه‌ی آن‌هاست توجه و علاقه نشان دهید.

می‌توانید یکی از کارهای خانه را بدون آن‌که از شما خواسته شود انجام دهید.

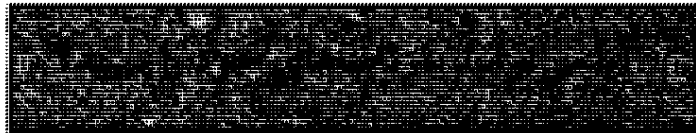
شما می‌توانید قانونی را که در مقابل آن سخت مقاومت نشان داده‌اید پیدا کنید، به آن‌ها بگویید دوست دارید در آن زمینه همکاری کنید.

احساس نکنید با انجام دادن این کارها گویی دارید تسلیم دشمن می‌شوید. به هیچ وجه این طور نیست. شاید این گونه باشد که در بعضی از مسائل شما بیش‌تر از والدین‌تان قادر هستید از فرصت‌ها استفاده کنید. شاید این گونه باشد که آن‌ها نیاز دارند به اندازه‌ی شما یا کم‌تر، خود را تغییر دهند. ولی تنها یک راه برای رسیدن به تعادل وجود دارد. شما باید نرمش نشان دهید و بعد یاد بگیرید در مورد قوانین ناعادلانه، بحث و گفت‌وگو کنید. عدم اطاعت فقط امکان بروز جنگ را بیش‌تر می‌کند. در سطح روح، پدر و مادر، عشق کاملی برای شما دارند. در سطح روح شما عشق کاملی برای آن‌ها دارید. با حفظ این نکته در ذهن، شما جایی برای امید دارید. هر موقعیتی را می‌توان به آرمان معنوی نزدیک‌تر کرد.

جهان در آینه است

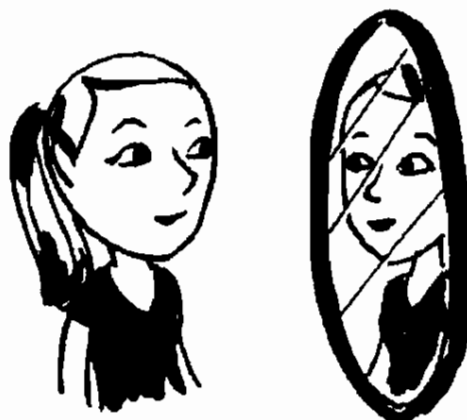
پرمش: در بیست و پنج سال آینده دنیا چه وضعی خواهد داشت؟
 پاسخ: با توجه به این که پیشگو نیستیم نمی توانم بگویم دنیا چه وضعی خواهد داشت ولی می توانم بگویم چگونه خواهد بود. دنیا بازتاب مردم ساکن آن خواهد بود. دنیا آینه است. همیشه همین بوده و پیوسته همین خواهد بود. چیزی در دنیا جز آن چه ما، در آن می گذاریم وجود ندارد. برای من، این حقیقت معنوی است که نیاز به سازگاری و تطابق بسیار دارد. و سوسه می شوم بر این تصور باشم که چیزهای خوبی که برای من اتفاق می افتد به علت اعمال شگرف من بوده است و چیزهای بد غیر عادلانه یا تصادفی است.

ولی نمی توانم استحقاق خوب را داشته و بد را نداشته باشم، در واقع من به سطوح بی شماری در تمام مواقع ارتباط پیدا می کنم. و چون زندگی واقعاً پیچیده است یاد گرفته ام به بازتاب هایی که در اطراف خود می بینم اعتماد کنم. این بازتاب ها دروغ نمی گویند. اگر مردم از شما دوری می گزینند علتی وجود دارد و علت در شماست و این سرنوشت شما نیست. اگر شما سه مرتبه پشت سر هم شغلی را از دست دهید، دلیلی وجود دارد و آن دلیل در شماست و علت آن رئیس بد و شرایط شغلی شما نیست.



اکنون تعدادی از افراد شدیداً با این نظریه مخالفت دارند. آن ها بازتابی مشاهده نمی کنند. آن ها حق دارند و دنیا ناعادلانه است. زندگی ناعادلانه است. شما می توانید این وضع را بپذیرید و سعی کنید تحت آن شرایط زندگی کنید. همه ی ما دوست داریم همواره حق با ما باشد. مشکل در این جاست که صادقانه به بازتاب هایی که دریافت می کنید، نگاه کنید. در زیر مشکلاتی بیان

شده است که عده‌ای جوان ناگهان متوجه آن شده‌اند.

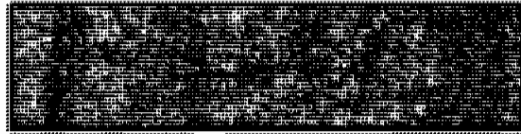


همیشه بر این تصور بودم که پدرم آدم وحشتناکی است، بسیار پست و ظالم. تا این که یک روز به جلسه‌ای رفتم که او ریاست آن را به عهده داشت. حرف‌های او واقعاً توجه همه را جلب کرد. و آن‌ها برای چیزهایی که او درخواست کرد رأی دادند. برایم جای تعجب بود که او را در چنان موقعیتی ببینم. باید از خود می‌پرسیدم چرا او چنین رفتاری با من ندارد و آیا مسئله تا حدودی به من ارتباط پیدا نمی‌کند؟

پسری اهل معاشرت و رک‌گو هستم. احساس می‌کنم آدم شادی هستم ولی سایر بچه‌ها عقیده دارند که من آدمی مغرور، و از خودراضی هستم که کسی جرئت نزدیک شدن به من را ندارد. هرگز حرف آن‌ها را باور نداشتم. بعد نوار ویدئویی یک جشن تولد را دیدم که در آن جا دوستی از من فیلم گرفته بود. در آن فیلم با غرور و تکبر به دیگران نگاه می‌کردم و گاهی حرف‌های تندی می‌زدم. تصور می‌کردم آن‌ها شوخی باشد ولی نبود. این هشدار برایم بود که خودم را تغییر دهم. به هیچ وجه آن‌چه دیگران در من دیده بودند خودم ندیده بودم.

با عده‌ای از دوستان مشغول تماشای تلویزیون بودم و در حال وقت‌گذرانی. بعد برای چند لحظه به اتاق دیگر رفتم. ناگهان صدای خنده‌ی بچه‌ها بلند شد. آن‌ها خیلی شاد و خوشحال به نظر می‌رسیدند. ناگهان به خودم آمدم، وقتی در

جمع آنها بودم این طور خنده و شوخی نمی‌کردند. از خودم پرسیدم آیا کسی تا به حال در کنار من خنده و شوخی کرده؟ از پاسخی که شنیدم خوشم نیامد. حس می‌کنم باید قدری آسان‌گیر باشم.



در هندوستان این عقیده که دنیا آینه است به عنوان کارما شناخته شده است. کارما معانی بسیاری دارد. در سانسکریت به معنی عمل^۱ است، ولی کارما نوع ویژه‌ای از عمل است؛ نوعی که خوب و بد زندگی ما را متعادل می‌سازد و به عبارت دیگر، کارما مطابقت با این ضرب‌المثل دارد که هرچه

۱. Karma، در آیین بودا و هندو، اعتقاد به تأثیر اعمال آدمی در حیات بعدی و نیز به معنی سرنوشت و تقدیر است.

بکاری درو می‌کنی. از شما نمی‌خواهم این را قبول کنید، ولی اگر این عقیده که «خوبی خوبی می‌آورد و بدی بدی می‌آورد.» هزاران سال مورد قبول بوده — نه تنها در هند بلکه در هر فرهنگی — پس باید حقیقتی در آن نهفته باشد — دنیا فقط آینه نیست بلکه یک آینه‌ی کارمایی است. این آینه به شما نشان می‌دهد کجا نیاز دارید کارهای خوب بیش‌تری انجام دهید (برای جبران کارهای بد).

این موضوع عمیقی است و عقاید مخالف زیادی در رابطه با آن بیان شده است. عده‌ای قویاً و شدیداً عقیده دارند که آن‌ها قربانی هستند و سزاوار این همه بدی که برای آن‌ها اتفاق می‌افتد، نیستند. تعدادی از مردم این عقیده‌ی علمی را می‌پذیرند که دنیا محل حوادث تصادفی و اتفاقی است و کوچک‌ترین ارتباطی با بد و خوب ندارد. در این مورد، لازم است شما تمام عمر به این باور فکر کنید — به عنوان فردی که همواره قصد داشتید از هر بازتاب منفی درسی بیاموزید، و به درون رجوع کنید تا ببینید چگونه و در کجا می‌توانستید بهتر باشید. نمی‌خواهم از کارها، دیوی بسازم و از آن برای گفتن این حرف استفاده نمی‌کنم که «آری من شایسته‌ی همه‌ی این بدی‌ها هستم که به‌سویم می‌آید.» این‌گونه نگرش را منفعل و جبری می‌نامم. در عوض هر روز در آینه نگاه می‌کنم، و حقیقتش را بگویم، همیشه از چیزی که می‌بینم خوشم نمی‌آید، ولی سعی می‌کنم این باور را داشته باشم که آن‌چه می‌بینم واقعیت دارد. در مقابل آینه، من هستم با تمام بدی‌ها و خوبی‌هایی که دارم. خبر خوب این است که می‌توانم تلاش کنم تا هر بازتابی را تغییر دهم. کارما، قفسی نیست که درهای آن را به روی خود ببندید. کارما، سرنخی است در مورد این که کلید قفس کجاست که بردارید درهایی بیابید.

قلب‌تان را دنبال کنید

پرسش: در مورد ارتباط بین نژادی چه عقیده‌ای دارید؟

پاسخ: تصورم بر این است که شما شخصی را که خواهان معاشرت با او هستید، همان شخصی است که با او معاشرت می‌کنید. دو نیرو همواره در این جا در کارند. یک نیرو افراد را به هم نزدیک‌تر می‌کند، نیروی دیگر سعی می‌کند مردم را از یکدیگر دور نگاه دارد. معمولاً نیروی دوم با خشم و تعصب همراه است. نوجوانی که این پرسش را مطرح کرد، به من گفته است که پدر و مادری دارد با اعتقادات مذهبی قوی که از نظر آن‌ها رفت و آمد با فردی از نژاد و دین دیگر نادرست است. خوب پیش از این‌ها هم جوانان به دلایل مذهبی اجازه نداشتند برقصند یا به موزیک گوش دهند یا به زن‌ها اجازه دهند از منزل خارج شوند و غیره. آن‌ها بر این باور بودند که این قوانین از طرف پروردگار آمده است و البته در بسیاری از جوامع مدرن و امروزی این قوانین تغییر کرده است.

گاهی بعضی از مذاهب به غفلت و نادانی عده‌ای کمک می‌کنند، شما باید به قلب‌تان رجوع کنید و تصمیم بگیرید، عقیده‌ام این است اگر از نیروی اول جانبداری کنید، نیرویی که مردم را در ارتباط نزدیک‌تری قرار می‌دهد، شما اوقات شادتر خواهید داشت، و بر موج آینده سوار خواهید شد.

همه را دوست داشتن

پرسش: آیا همه‌ی افرادی را که با شما کار می‌کنند دوست دارید؟

پاسخ‌ام: بله است. افرادی که با من کار می‌کنند همه افراد جالب و

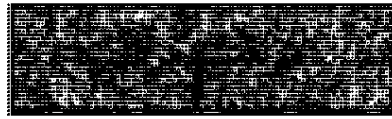
شگرفی هستند ولی شما نباید همه را دوست بدارید. شما نمی‌توانید انتظار داشته باشید با هر کسی که در زندگی ملاقات می‌کنید، کاملاً جور باشید. با وجود این نمی‌توانید به همه هم شک داشته باشید. همه‌ی ما به هم پیوسته هستیم و اگر بخواهید عجولانه تصمیم بگیرید که چه کسی را دوست بدارید، به‌طور خود به‌خود خود را جدا می‌کنید. و این به هیچ‌وجه عقیده‌ی خوبی نیست. شما مزایای بسیاری را از دست می‌دهید و هرگز متوجه نخواهید شد هر فردی چه قدر می‌تواند بدهد (در مقابل گرفتن). در سطح روح شما به همه بله خواهید گفت. سعی کنید در هر کس نقاط مثبت او را ببینید، تا بتوانید به واقعیت روح‌تان نزدیک‌تر شوید. تظاهر به چیزی که نیستید، نکنید از حد و اندازه خارج نشوید. از قدیس بزرگ هندی اشری راماکرشنا یک سؤال شد که آیا او همه‌ی افرادی را که با آن‌ها ملاقات می‌کرد دوست داشت؟ او عاقلانه پاسخ داد: «می‌دانم که همه برادر من هستند و باید مثل یک برادر دوست داشته شوند ولی بعضی از برادرها را می‌توانم از دور دوست بدارم.»

مشکل جوانان با والدین

پرسش: چرا پدر و مادر من آن قدر دیوانه هستند؟

پاسخ: پرسشی است بسیار عالی. این پرسشی است که هر جوانی در برهه‌ای از زندگی مطرح می‌کند. علت این که والدین آن قدر دیوانه هستند این است که آن‌ها مثل شما نیستند، شما ضمن رابطه‌ی با والدین از خط زندگی آنها عبور کرده‌اید، و این طور هم باید باشد. شما همواره با والدین‌تان پیوستگی دارید. حتی اگر از خانه فرار کنید، یا در آن قدر عصبانی شوید که دیگر هرگز با آن‌ها صحبت نکنید. یا در

سنین کودکی آن‌ها را از دست بدهید، آن ارتباط، همیشگی و پایدار است. این پیوستگی به گونه‌ای نامرئی از طریق هزاران ساعتی که شما به آن‌ها توجه داشتید و آن‌ها به شما توجه داشتند، به وجود آمد. پس آن ارتباط درستی که، سبب شادی شما و کم‌تر دیوانگی آن‌ها می‌شود، چیست؟



تصور می‌کنم حداقل یک پاسخ ساده دارم: شروع به مراقبت از یکدیگر کنید. شما از سنی گذشته‌اید که برای مراقبت شدن به آن‌ها نیاز داشته باشید. استقلال در ذهن شماست و هر روز قوت بیش‌تری می‌گیرد. خوب، افراد مستقل از دیگران مراقبت می‌کنند. آن‌ها به تنهایی یا انزوا پناه نمی‌برند و فقط به فکر خودشان نیستند. آیا به فکرتان رسیده است که با مراقبت از والدین‌تان استقلال و تمامیت خود را نشان دهید؟ این، شامل همه‌ی نکاتی می‌شود که در چگونه والد وحشی را رام کنید، آمده است.

چگونه می‌توان والد وحشی را رام کرد

- دلیلی برای نگرانی به آن‌ها ندهید.
- از دیدگاه آن‌ها به همه چیز نگاه کنید.
- به آن‌ها اجازه دهید شک به دل راه دهند.
- کارخانه را کمی آسان‌تر کنید.
- مسئول برنامه‌ی خود باشید.
- از سلامت خود مراقبت کنید.
- مقداری از وقت و انرژی خود را صرف آن‌ها کنید.

نشان دهید که سپاسگزار زحماتی که آن‌ها برای شما کشیده‌اند، هستید.

شرط می‌بندم تا به حال از کسی نشنیده باشید که جوانان باید مراقبت از والدین خود را شروع کنند. علت این است که ما به همه چیز از نظر مادی نظیر پول، غذا و سقفی بر روی سرمان فکر می‌کنیم. پدر و مادر به این چیزها نیازی ندارند. ولی در سطح روح شما با هم برابرید. فقط در دوران طفولیت است که والدین باید به صورت مسئول عمل کنند. ما باید قوی و مسئول باشیم، برای این که بچه‌ها این‌گونه بزرگ شده‌اند، ولی در نقطه‌ای تساوی برقرار می‌شود. شما روزی به آن‌ها از همین سطح نگاه خواهید کرد. این تغییر شگفتی است، رشدی که ارمغان آور عشق و احترام جدیدی به داخل خانواده است. از شما نمی‌خواهم فوراً دست به کار شوید. از جوانی خود لذت ببرید. اجازه دهید والدین تان آن‌طور که دوست دارند و شما می‌توانید تحمل کنید، از شما مراقبت کنند ولی این را هم درک کنید که شما دو روح مساوی هستید. شما می‌توانید با کمی مراقبت از آن‌ها به این واقعیت، تحقق بخشید. این‌گونه است که دو روح، نسبت به هم عشق نشان می‌دهند — با شریک شدن در سفر روح که اگر به آن فکر کنید، دقیقاً همان کاری است که والدین شما از روزی که شما به دنیا آمده‌اید، انجام داده‌اند.

قانون طلایی دوستی

پرسش: در مدرسه دوستی پیدا کرده‌ام و اوقاتی را با هم می‌گذرانیم ولی سایر دوستان او ظاهراً خیلی بیش‌تر از من پول دارند. آن‌ها ساعات زیادی را صرف خرید می‌کنند که به هیچ‌وجه از عهده‌ی من ساخته نیست. می‌دانم که آن‌ها دیگران را برحسب این که چه قدر پول دارند، قضاوت می‌کنند، چه کاری باید انجام دهم؟

پاسخ: دوستی یک قانون طلایی دارد که آن هم تساوی است. در سطح روح همه‌ی ما با هم مساوی هستیم؛ دوست بودن یعنی به روح کسی نزدیک شدن، و دو دوست، نیاز دارند احساس کنند با هم برابرند. در غیر این صورت احساس عدم تساوی، هموار تنش به وجود می‌آورد. در این مورد شما علاقه‌ای ندارید با هر کسی که او می‌شناسد دوست باشید. شما فقط می‌خواهید با او دوست باشید. بنابراین زمانی که احساس می‌کنید لحظه‌ی خوب و مناسبی است او را به کناری بکشید و بگویید شما از خرید کردن خوش تان نمی‌آید. مسئله‌ی پول یا نگرانی و ناراحتی خود را از این که نمی‌توانید هم‌رنگ جماعت باشید، مطرح نکنید. براساس چیزهایی که به عنوان دو فرد مساوی می‌توانید با او قسمت کنید و او را دوست شخصی خود به حساب آورید.

شما هرگز آن قدر پول نخواهید داشت که افرادی را که دیگران را فقط برحسب ثروتی که دارند قضاوت می‌کنند، تحت تأثیر قرار دهید. سهیم کردن روح خود با افرادی که سطحی هستند، ناممکن است. نهایت سعی خود را به کار بندید. برخورد آن‌ها را نادیده بگیرید و روی دوست خود تمرکز کنید. اگر معلوم شد که او هم شبیه آن‌هاست و دیگران را برحسب پولی که خرج می‌کنند مورد قضاوت قرار می‌دهد.

بنابراین او از کسانی است که معتقد به قانون طلایی دوستی نیست. این تأسفانگیز است. ولی این از مسئولیت شما خارج است. مسئولیت شما این است که قانون طلایی را خودتان دنبال کنید.

برایم دوست پیدا کردن مشکل است

پرسش: دوست پیدا کردن برایم مشکل است، چه کار کنم؟
پاسخ: پیدا کردن دوست این روزها مشکل تر از گذشته است. بسیاری از خانواده‌ها وقتی بچه‌ها هنوز کوچک هستند چندین نقل مکان دارند. تعداد خیلی کمی از ما در شهرهای کوچک جایی که همدیگر را می‌شناسند، زندگی می‌کنیم و گفته می‌شود که در مدارس دسته‌بندی و گروه‌بازی خیلی بیش تر از گذشته رواج دارد. همه‌ی این‌ها به این معنی است که دوست‌یابی کار راحت و ساده‌ای نیست. شما باید توجه و دقت خود را روی پیدا کردن دوست متمرکز کنید نه این‌که فقط منتظر شوید کسی به سوی شما بیاید.

حالا چگونه این کار را انجام می‌دهید و چگونه یک بیگانه را به دوست مبدل می‌سازید، در زیر چند رفتار امتحان شده و موفقیت‌آمیز که ظاهراً مؤثر خواهد بود، آمده است.

بیش تر گوش کنید و کم تر صحبت کنید.
به نقاط قوت افراد توجه نشان دهید و آن را به ایشان یادآوری کنید.
نشان دهید که کسی را ستایش و تحسین می‌کنید (حسن جویی کنید).
طرف مقابل خود را آن‌طور که هست بپذیرید.
مهربان و فکور باشید.
پیش‌بینی کنید طرف مقابل چه چیزی دوست دارد و آن را به او تقدیم کنید.

می‌دانم که نکات بالا یک عیب بزرگ دارند و آن این است که شما پیش از به کار بردن هر کدام از آن‌ها باید حداقل، شناخت کمی از طرف مقابل خود

داشته باشید و برای اغلب بچه‌ها این کاری بس دشوار است، چون طرف مقابل هر چه قدر هم که شما نسبت به او مهربان باشید و دوستانه عمل کنید، ممکن است شما را رد کند. فقط این را بدانید که شما تنها کسی نیستید که در آن لحظات اولیه‌ی سلام و احوالپرسی احساس ناراحتی می‌کنید. راه معجزه‌آسایی هم برای در رفتن از ناراحتی و مشکلی که پیش آمده وجود ندارد.



از طرفی هیچ چیز بهتر و مؤثرتر از سادگی نیست. خیلی راحت جلو روید و به طرف مقابل خود بگویید: «دوست دارم با هم دوست باشیم». اگر از این همه جسارت ترس دارید، خوب فکر کنید و با تعریف یا تحسینی طبیعی صحبت را باز کنید، مثلاً تعریف کردن از نحوه‌ی لباس پوشیدن طرف. یا جمله‌ای نظیر مویت را خیلی قشنگ کوتاه کرده‌ای یا آن دو چرخه‌ی خوشگل را از کجا خریدی؟ این‌ها نشان می‌دهند که شما آن شخص را تحسین می‌کنید. سعی نکنید ابتدا درباره‌ی خودتان صحبت کنید. ما اکثراً وسوسه می‌شویم چیزی نظیر این بگوییم: «من هم دو چرخه‌ای نظیر دو چرخه‌ی تو دارم» یا «من هم هفته‌ی گذشته بلوزی نظیر بلوز تو خریدم». مطرح کردن خود در گفت‌وگو معمولاً به‌طور خود به‌خود پایان دادن به آشنایی است، چون شما از طرف مقابل دعوت می‌کنید شما را مورد تحسین قرار دهد ولی این مؤثر واقع نخواهد شد مگر این که آن‌ها دلیل خوبی بر این کار داشته باشند.

برای پیدا کردن دوست رویکرد مستقیم را ترجیح می‌دهم، ولی این کار ممکن است خطر طرد شدن داشته باشد. ترس از طرد شدن احتمالاً دلیل شماره‌ی یک است که نوجوانان – و اکثر بزرگسالان – ترجیح می‌دهند تنها و در امان باشند تا این که مورد تحقیر قرار گیرند. شما فقط یک‌بار باید از

ناراحتی بسوزید، بار دوم طبق ضرب‌المثل باید محتاط باشید.
در زیر پیشنهاداتی آمده که به شما کمک می‌کند برای آن لحظه‌ی ناراحت
کننده خود را قوی و نیرومند سازید.



سایر بچه‌ها همان قدر خجالتی و خود-آگاه هستند که شما، حتی اگر آن را
نشان ندهند.

هر کسی که شما را طرد کند احتمال نمی‌رود دوست خوبی شود.
شما چیزهای بسیاری برای ارائه دادن دارید، اگر کسی نمی‌خواهد با شما
دوست شود به ضرر اوست.

بدترین چیز ممکن هرگز اتفاق نمی‌افتد. این فقط انرژی ترس است و
ترس همیشه هم درست نیست - صرف‌نظر از این که چه قدر متقاعدکننده
باشد.

از هریک از این جمله‌ها درس زیادی می‌توان آموخت به گونه‌ای که قادر
خواهید بود یک عمر را سپری کنید و هرگز احساس کمبود نکنید.

یاد کسی را خالی کردن

پرسش: دوستی دارم که آخر کلاس می‌نشیند و کاغذ را خط خطی می‌کند و
به نمره هم اهمیت نمی‌دهد، برای آن که می‌گوید روزی یک کارتونیست
مشهور خواهد شد. مشکل این جاست که او در این کار هم خوب نیست.
چگونه می‌توانم به او بگویم که عمرش را در جهت یک آرزوی واهی تلف
نکند؟

پاسخ: اجازه دهید پرسش شما را به گونه‌ی متفاوتی مطرح کنم. آیا شما دنبال سوزنی نمی‌گردید تا پف و حباب دوست‌تان را خالی کنید؟ آیا با دوستی، این‌گونه رفتار کردن حتی اگر حق با شما باشد کار درستی است؟ افراد بی‌شماری آن‌جا هستند که به او بگویند آن‌طورها هم که تصور می‌کند، خوب نیست. دنیا هرگز از نظر منتقد کم نمی‌آورد. ولی دوست چیز متفاوتی است. او آن‌جاست تا از شما حمایت کند یا شما از او. اگر شما دوست‌تان را ببینید که تمام شب وقتش را روی یک قرار ملاقات تلف می‌کند، در آن صورت مسلماً شما ممکن است قدمی به جلو بگذارید.

شرط می‌بندم که شما شاگرد خوبی هستید وگرنه آن‌قدر نگران آینده‌ی دوست‌تان نبودید، شاید بهتر است انرژی خود را صرف علاقه‌مند کردن او به درس و کلاس کنید. موضوعی را که بیش‌تر از سایر موضوعات به آن علاقه دارید انتخاب و شور و شوق خود را با او درمیان بگذارید. این روش خوبی برای جهش و راه انداختن دوستی است که از انگیزه‌ی درونی خالی است. و اگر دوست‌تان بگوید متشکرم، در آن صورت شما بهترین کار ممکن را انجام داده‌اید و به حمایت خود از کارهایی که او انجام می‌دهد ادامه دهید. ولی برای حال حاضر از آن‌ها به عنوان یادآوری ساده استفاده کنید. شما تنها نیستید. همه مایلند دوستی در زندگی داشته باشند و برای همه پیدا کردن دوست کار مشکلی است.

به اندازه‌ی کافی خوب نبودن

پرسش: به قدری خودآگاهم که بچه‌هایی را که مایلم با ایشان دوست شوم مرا شدیداً می‌ترسانند. خودم را از پیش‌ترد می‌کنم، چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

پاسخ: چرا خودتان را طرد می‌کنید؟ تقریباً همیشه دلیل‌اش این است

که شما خود را از چشم دیگری می بینید. در ذهن تان می شنوید کسی می گوید: «تو به اندازه‌ی کافی خوب نیستی.» بنابراین تصور می کنید همه هم همین عقیده را دارند. ولی واقعاً خوب فکر کنید آیا امکان دارد کسی از چشم دیگری خودش را بتواند ببیند؟ حتی دیدن خودتان از این طریق مشکل است. (و باور کنید همه‌ی بچه‌ها این مشکل را دارند آن‌ها هم تمام مدت دارند به خودشان نگاه می کنند.)



در این جا روشی است برای دیدن خودتان، صرف نظر از این که موقعیت چه باشد، وقتی احساس ناامنی یا حقارت یا خجالت زیاد می کنید این را به خودتان بگویید: «من مثل یک کار در جریان هستم.» تصور می کنم این یکی از بهترین چیزهایی باشد که می توانید به خودتان بگویید چون این حرف واقعیت دارد. نوبت شما خواهد رسید، روزی شما شکوفا خواهید شد. نقطه‌ی قوت شما قوی تر خواهد شد. آن چه شما را ناراحت می کند یا به شما احساس حقارت می دهد، روزی برطرف خواهد شد. گاهی اوقات، بدترین چیزها محو می شوند. شما می توانید ببینید که آن پسر آرام و خجول به فردی جذاب تبدیل شده است و بعد کسی که واقعاً شما را دوست دارد، ممکن است شما را درحالی که در گوشه‌ای نشسته‌اید، به مانند گلی که نادیده گرفته‌اید، نشان کند. درحال حاضر به این فکر کنید که هیچ چیز تمام نشده است. شما واقعاً مثل یک کار در جریان هستید.

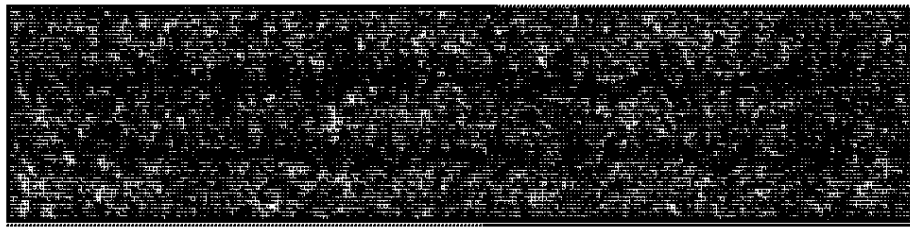
دوست واقعی باشید

پرسش: چگونه می‌توانم بدانم چه موقع دوستی واقعی پیدا کرده‌ام؟
پاسخ: دوست واقعی کسی است که به روح شما خیلی نزدیک است. در موقعیت‌های خاصی شما دوست واقعی را می‌شناسید. شما باید اوقات بد و خوبی را به اتفاق هم پشت سر بگذارید. در این موارد است که شما نشان می‌دهید یک دوست واقعی هستید.
منظورم این است که از پیش نمی‌توان دوست واقعی را شناخت ولی چیزهایی است که دوستی را پایدار نگاه می‌دارد و تمام عمر به شما کمک می‌کند. اگر می‌خواستم فهرستی از رفتار بهترین دوستانم را تهیه کنم این ده مورد برایم از همه مهم‌تر بود.

یک دوست واقعی چه کیفیاتی دارد: به دنبال ده کیفیت باشید

- ۱- دوست واقعی وقتی شما واقعاً نیاز دارید به شما گوش می‌دهد، نه هر زمان که برای او مناسب باشد.
- ۲- دوست واقعی از چیزهای خوبی که برای شما اتفاق می‌افتد خوشحال می‌شود حتی اگر در این میان سودی عاید او نشود.
- ۳- دوست واقعی، وقتی گفتن حقیقت ارزش دارد و به حساب می‌آید، به شما حقیقت را می‌گوید.
- ۴- دوست واقعی شما را آن‌طور که هستید، بدون آن‌که مورد قضاوت قرار دهد می‌پذیرد.
- ۵- دوست واقعی کسی است که شما می‌توانید اسرار خود را با او در میان بگذارید، بدون آن‌که از آشکار شدن آنها ترسی داشته باشید.
- ۶- دوست واقعی شما را صمیمانه دوست دارد، حتی اگر شما آدم کاملی نباشید.

- ۷- دوست واقعی به شما الهام می‌بخشد.
 - ۸- برای دوست واقعی مهم نیست دیگران در مورد شما چه می‌گویند.
 - ۹- دوست واقعی به شما احترام می‌گذارد.
 - ۱۰- دوست واقعی مثل پاره‌ای از وجودتان در قلب شما حضور دارد.
- البته انتظار ندارم که شخصی همه‌ی این خصوصیات و ویژگی‌ها را داشته باشد. اگر ده دوست واقعی داشتم و هر کدام یکی از این ویژگی‌ها را داشت خیلی خودم را خوشبخت می‌دانستم. اجازه دهید به این ویژگی جدا جدا نگاهی بیندازیم.



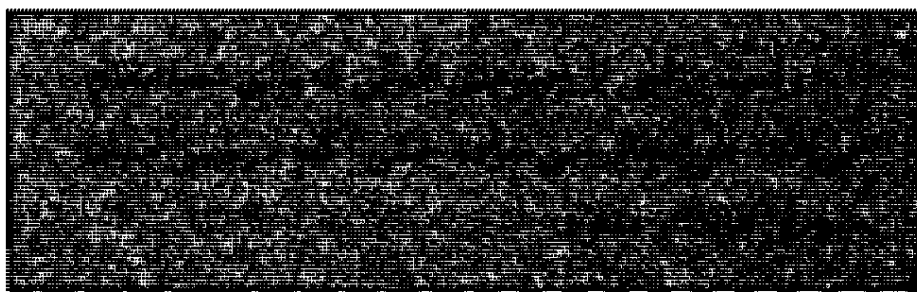
پدرها و مادرها ممکن است از این که فرزندشان تمام مدت پای تلفن با دوستانش صحبت می‌کند، ناخرسند باشند. ولی مشکل می‌توان زندگی نوجوانی را، بدون آن، تصور کرد. در جوامعی که تلفن زیاد نیست؛ جوانان دور چشمه‌ای در دهکده یا گوشه‌ای از بازار با هم جمع می‌شوند تا صحبت کنند، و صحبت کنند و صحبت کنند. گویی روح ما، دوست دارد وقتی شما جوان هستید همه چیز را با شما در میان گذارد. ولی در مورد شنیدن چه طور؟ اطمینان دارم شما دوستانی دارید که خیلی دوست‌شان دارید ولی آن‌ها ترجیح می‌دهند صحبت کنند تا گوش دهند. ولی وقتی شما احساس غم و ناراحتی می‌کنید، نوبت شماست که صحبت کنید و دیگران گوش دهند. آیا آن‌ها این کار را می‌کنند؟ آیا می‌توانید روی آن حساب کنید؟

منظورم از گوش دادن، یعنی گوش دادن به آن چه شما می‌گویید. اگر به دوستی بگوییم: «می‌ترسم کار غلطی کرده باشم»، یا «بر سر دوراهی قرار گرفته‌ام نمی‌دانم چه کاری انجام دهم» دوست ندارم دوستم جواب دهد:

«نگران نباش» یا «بیا بریم یک پیتزا بزنیم، حالت خوب می‌شود.» دوست دارم او به حرف‌هایم گوش دهد.

مایلم بدانم که او مرا درک می‌کند و نسبت به وضعیتی که در آن قرار دارم علاقه و توجه دارد. دوستان واقعی این‌گونه واکنش نشان می‌دهند. آن‌ها سعی ندارند موضوع صحبت را فوری عوض کنند. آن‌ها موضوع صحبت را به خودشان برنمی‌گردانند. می‌دانم که سخت‌ترین چیزها در دنیا صحبت کردن درباره‌ی موضوعی است که شما را رنج می‌دهد. این مشکل محدود به جوانان نیست. فقط بچه‌های خردسال و بزرگسالان بسیار صادق، این شهادت را دارند که نشان دهند در درون شک و ترس زیادی دارند. همه‌ی ما این مشکل را داریم. و وقتی موقع مطرح کردن نگرانی‌های پنهانی شما می‌رسد، دوست دارید کسی را پیدا کنید که گفته‌های شما را قبول کند. حتی اگر حرف‌های شما او را ناراحت کند. وقتی صحبت‌های شما تمام می‌شود و شما نگرانی‌های خود را مطرح می‌کنید، چون می‌دانید که دوست‌تان به حرف‌های شما گوش می‌دهد، پس از این جریان نسبت به هم احساس نزدیکی بیش‌تری می‌کنید. و اگر شما خوشبخت باشید و دوست‌تان آن‌چه را که گفته‌اید با جان و دل قبول کرده، احساس می‌کنید مقداری از باری که بر دوش داشتید برداشته شده است.

فقط برای این که کسی مشتاقانه به شما گوش داده است.



این نکته‌ی ظریفی است و من مخصوصاً آن را در رأس فهرست قرار دادم. دوست واقعی می‌داند چگونه برای شما ابراز شادی کند وقتی از امتحانی

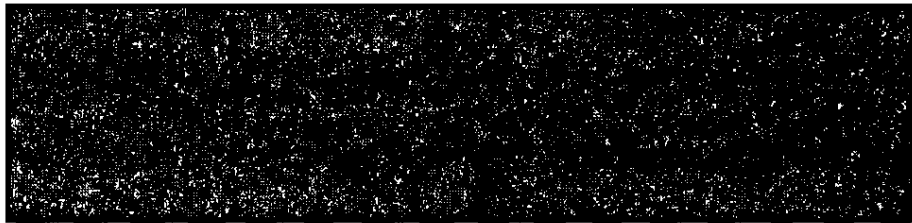
نمره‌ی الف آورده‌اید یا به‌عنوان نماینده‌ی تیم ورزشی انتخاب شده‌اید، در چشمان او همان برق شادی است که در چشمان شماست. او در پنهان احساس حسادت نمی‌کند و به شادی شما غبطه نمی‌خورد و آرزو نمی‌کند ای کاش این موفقیت از آن او بود. شادی شما شادی اوست.

دلیل این که این کیفیت را در بالای فهرست آوردم این است که پس از سال‌ها مشاهده‌ی مردم، تصور می‌کنم برای دیگران احساس شادی کردن یکی از مواهب نادر است، نه آن قدر نادر که انقراض یک حیوان، ولی واقعاً نادر است. این کیفیت، هم دلی نامیده می‌شود، که نظیر هم‌دردی است – آن‌ها ریشه‌ای مشابه دارند – ولی هم‌دردی با رویدادهای غم‌انگیز در رابطه است. ماکارت هم‌دردی را زمانی می‌فرستیم که کسی فوت کرده یا بیمار شده است. هم‌دلی، هم مفهوم مثبت و هم منفی دارد. هم‌دلی به این معنی است که شما احساسات دیگران را درک می‌کنید. افرادی که حس هم‌دلی دارند، هرگز تنها نیستند، چون در عمق می‌دانند چگونه با دیگران پیوند برقرار کنند. هم‌دلی یعنی شما هرگز کسی را ناامید نمی‌کنید. شما از مردم نمی‌ترسید، فقط به دلیل این که می‌توانید آن‌ها را حس کنید.

در واقع شما می‌خواهید و مایلید آن‌ها را حس کنید.

دقت کنید چرا این ویژگی را یک موهبت نادر می‌نامم. آیا می‌دانید چه قدر برای فردی غم‌افزا است که والدی را به علت طلاق از دست بدهد؟ یا کسی که در مسابقه‌ای نفر آخر شده یا سرمایه‌ی خود را به کلی از دست داده است؟ این‌ها چیزهای خشن و ناراحت‌کننده‌ای هستند، ولی تا دیگران را حس نکنید، نمی‌توانید بزرگ‌ترین شادی زندگی را که پیوند و پیوستگی است، در اختیار داشته باشید. وقتی شما و دوستی پیوند برقرار می‌کنید، درست مثل این می‌ماند که کسی را در قلب خود داشته باشید. شما به قدری به هم نزدیک هستید که گویی یک نفس دارید – حداقل زمانی که لحظه‌ای ویژه و نزدیک به هم را دارید. سهیم بودن در غم و شادی یکدیگر، چیزی است که دوستی

واقعی را دربرمی‌گیرد، زیرا شادی دیگری را حس کردن وقتی آن‌ها برنده‌اند و شما بازنده یا وقتی آن‌ها نمره‌ی A گرفته و شما نمره‌ی C، مشکل است. واقعاً گرامی می‌دارم دوستی را که در شادی و غم من سهیم است. آن قدر نزدیک که شادی من خود به خود شادی اوست.



چه می‌توان کرد اگر بدترین چیزی که کسی به شما می‌گوید حقیقت داشته باشد؟ آیا از او دوری می‌جوئید؟ اکثر مردم این کار را می‌کنند، پس داشتن دوستی که واقعاً با او صادق باشید یک موهبت است. حقیقت، دشمنان بسیار دارد، و همه‌ی حرف‌ها هم دروغ نیستند. در ابتدای دوستی مطمئنم شما حيله‌ی دوست پیدا کردن یا دوست شدن با کسی را بدانید: تملق. «اوه چه قدر امروز زیبا شده‌ای»، «هر لحظه منتظرم آن لباس‌ها را (که سفارش داده‌ای) بر تن تو ببینم»، «هر کاری که تو انجام دهی واقعاً زیباست». تملق شبیه دروغ گفتن نیست، شما دقیقاً دروغ نمی‌گویید. شما فقط می‌دانید کلماتی را به کار برید که طرف مقابل را واقعاً خشنود می‌کند ولی تملق شبیه راست گفتن هم نیست. چرا؟ چون شما انتخابی عمل می‌کنید. شما همه‌ی چیزهای نامأنوس را کنار می‌گذارید، مثل این که از یک جعبه‌ی شکلات بهترین شکلات‌ها را بردارید و بقیه را کنار بگذارید. اگر تملق کسی را می‌گویید برای آن که با او دوست شوید، بعید می‌دانم که دوست واقعی داشته باشید. درواقع، می‌توانم مطمئن باشم که او دوست واقعی نخواهد بود. و اگر کسی پیوسته از شما تعریف می‌کند و سبب می‌شود شما تصور کنید واقعاً فرد جالب و شگرفی هستید، بعید می‌دانم زمانی که نیاز دارید حقیقت را بشنوید، به شما حقیقت را بگوید.

چه چیزهایی دوست واقعی به شما می‌گوید، وقتی آن چیزها ارزش گفتن دارد؟ به چیزهای منفی فکر نمی‌کنم. شما نیاز ندارید کسی به شما بگوید، به حد کافی خوب نیستید، یا مردم شما را دوست ندارند، یا رؤیاهای شما احمقانه هستند و هرگز به حقیقت نمی‌پیوندند. این‌گونه منفی‌بافی‌ها هرگز به کسی کمک نمی‌کند. ولی حقیقت کمک می‌کند. این روشی است که من آن‌چه را نیاز به شنیدن آن دارم مورد قضاوت قرار می‌دهم. آیا سودمند است به من چیزی نشان داده شود که خودم نمی‌توانم ببینم؟ مجسم کنید بهترین دوست شما یکی از چیزهای زیر را بگوید:

«تو داری تسلیم می‌شوی، مقاومت کن جلو برو.»

«تو نیاز داری به تو کمک کنم. و من تا زمانی که تو بخواهی در کنارت

خواهم ماند.»

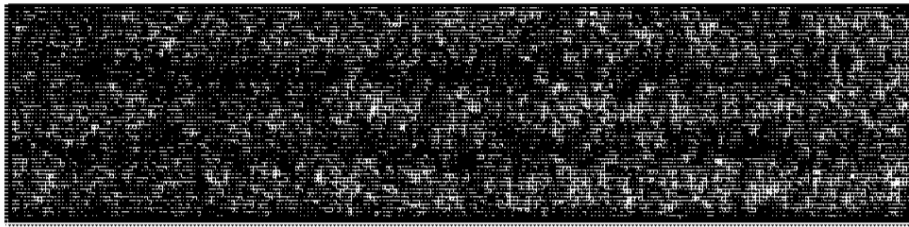
«تو به دیگری داری صدمه می‌زنی و باید به این کار خاتمه دهی.»

«بیش از حد خودبین شده‌ای.»

«حرف‌هایت بوی ترحم - به - خود می‌دهند، شجاع باش.»

این‌ها جملاتی هستند که همه‌ی ما نیاز داریم در موقعیت خاصی بشنویم. آن‌ها نیش می‌زنند. آن‌ها چیزی نیستند که ما دوست داریم به خودمان بگوییم. آن‌ها چیزی نیستند که پس از شنیدن احساس خیلی خوبی به ما بدهند، ولی اگر از دهان یک دوست واقعی بیرون بیایند، اغلب واقعیت دارند. نه این‌که حقیقت باید منفی باشد. یک دوست واقعی می‌داند چه موقع به شما بگوید: «تو آدم فوق‌العاده‌ای هستی»، «عاشقانه دوستت دارم»، درست وقتی که شما مایلید این حرف‌ها را بشنوید، روح ما دوست دارد ما با حقیقت زندگی کنیم و مرتب پیام‌هایی می‌فرستد تا بلکه ما حقیقت را برای خودمان پیدا کنیم. این چیزی است که زندگی معنوی اکثراً به دنبال آن است. ولی وقتی روح نمی‌تواند با شما ارتباط برقرار کند این دوستان حقیقی هستند که قدم به جلو

می‌گذارند و این کار را برای شما انجام می‌دهند.



به شما فقط گفتم مایلم دوست واقعی حقیقت را به من بگوید، ولی مایل نیستم مرا تحقیر کند. در ته قلب مان همه‌ی ما افکار جالبی در مورد سایر افراد نداریم: او زیادی چاق است. آن قدرها هم که تصور می‌کند زیبا نیست. او سعی می‌کند خوش برخورد و گرم باشد، ولی بیش‌تر، از خود راضی به نظر می‌رسد. وقتی این عقاید منفی را دارید، این‌ها، قضاوت نامیده می‌شوند. قضاوت فقط فکر منفی نیست، بلکه فکری است که سبب می‌شود دیگری احساس کند مقصر است، کار نادرستی انجام داده است، یا باید شرم‌منده باشد. عجیب است که بسیاری از افراد تصور می‌کنند، با قضاوت منفی دارند به دیگری کمک می‌کنند.

نمونه‌های زیر را در نظر بگیرید:

بد دهانی در لباس مبدل: نصیحت به اصطلاح سودمند که واقعاً آزاردهنده است

«تو بهتر است روی هیكلت كار كنى.»

«تو شروع می‌کنی و فقط حرف‌های غلط می‌زنی.»

«آن پسر / دختر هرگز با آدمی مثل تو بیرون نخواهد رفت.»

«شنیدم کسی درباره‌ی تو حرف‌های خیلی زشت و بدی زد.»

«بعضی از بچه‌ها می‌گویند تو گرم و خوش برخورد نیستی.»

«دفعه‌ی بعد از این کارهای احمقانه نکن.»

«بهتر است خفه شوی و حرفی ن‌زنی.»

«تو چه فکر می‌کنی؟ من که هرگز چنین کاری نخواهم کرد.»

اجازه دهید خیلی رُک و شفاف صحبت کنم. اگر یکی از دوستان من حتی به شوخی بیش از دو سه بار از این حرف‌ها به من بزند به دوستی‌ام زود خاتمه خواهم داد. البته من هم از این حرف‌ها به دوستانم نمی‌زنم. اگر در مورد نصیحتی که می‌خواهید بکنید شک دارید، آن حرف‌ها را به خودتان بزنید و ببینید چه احساسی دارید.

آیا احساس بدی پیدا می‌کنید از این که بدانید زیبا نیستید یا چاقید یا تعدادی از بچه‌ها پشت سر شما حرف می‌زنند؟ اگر ناراحت می‌شوید، پس لازم نیست این حرف‌ها را به کسی بزنید.

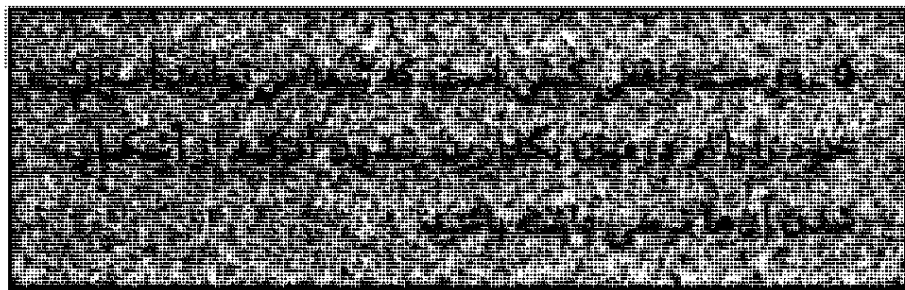
آیا می‌ترسید از این که حرف‌ها را به غلط بزنید یا گیج و منگ به نظر برسید؟ البته، پس نیازی نیست این تهمت‌ها را به کسی بزنید. آیا خجالت می‌کشید اگر کسی را احمق، بی‌رگ، آدم بد، یا بی‌بند و بار بنامید؟ لزومی به جواب نمی‌بینم. اکنون شما می‌دانید که با تکرار این حرف‌ها محبتی به کسی نمی‌کنید.

این‌ها همه قضاوت‌های خشنی هستند، و با وجود این جوان‌ها مرتب آن‌ها را بر زبان می‌آورند. این یکی از جنبه‌های بسیار تأسف‌انگیز، فشار هم‌سالان است که ما با کوچک کردن و تحقیر کردن دیگران، سعی می‌کنیم خود را وابسته به گروهی بدانیم. ما سعی می‌کنیم با کوچک کردن دیگران خود را بزرگ جلوه دهیم. این کار هرگز سودمند نخواهد بود. با وجود این، چون قضاوت کردن دیگران راه آسانی برای (رها کردن خود از) موقعیت دشوار است، بسیاری از مردم این عادت بد را در جوانی می‌آموزند و تا بزرگسالی با خود دارند.

دوست حقیقی قضاوت نمی‌کند. اگر چاق هستید دوست‌تان همان‌گونه که هستید، شما را قبول دارد نه با ندیده گرفتن آن نه با پنهان نگاه داشتن این

حقیقت در قلبش که تصور می‌کند که چاقی نفرت‌انگیز است. هر کسی می‌تواند این کارها را انجام دهد، مثلاً به شما بگوید: «اوه تو آن قدر هم چاق نیستی، همه تو را به همین شکل دوست دارند. یک بستنی دیگر بخور، احساس بهتری پیدا می‌کنی.» این کاری نیست که دوست حقیقی می‌کند. دوست حقیقی از ته دل شما را دوست دارد، و در آن سطح هیچ‌کدام از ما قربانی بدترین کیفیت‌های خود نیستیم، آن‌چه در مورد قضاوت کردن بسیار دردناک است این است که در پنهان، یا نه چندان پنهان، شما به حرف‌های بدی که گفته می‌شود اعتقاد و باور داشته باشید. شما احساس زشتی، خنگی یا خجالت می‌کنید. روح شما حضور دارد به شما بگوید این قضاوت‌ها حقیقت ندارند، و تمام. این‌ها چیزی‌هایی هستند که شما در ذهن‌تان مثل باکتری سرسخت، فرو کرده‌اید. هر روز و همه روز روح شما سعی دارد راهی برای مغلوب کردن این ویروس‌های ناپاک که به حقیقت حمله می‌کنند، پیدا کند. حقیقت این است که شما به‌طور کامل خوب و زیبا هستید و ارزش دارید که مورد محبت و عشق قرار بگیرید. در سفر روح متوجه خواهید شد که چه قدر قضاوت‌های شما نادرست بوده است.

یک دوست حقیقی را در این سفر با خود ببرید. شما حقیقت و شور و شوق زیادی دارید که با یکدیگر در این سفر تقسیم کنید.



غیبت کار خنده‌آوری است. همه‌ی ما می‌دانیم که این کار بدی است و در عین حال همه آن را انجام می‌دهیم. بهترین غیبت البته موقعی است که شما اسرار شخصی را می‌دانید، و بعد وسوسه می‌شوید که این سر را به همه

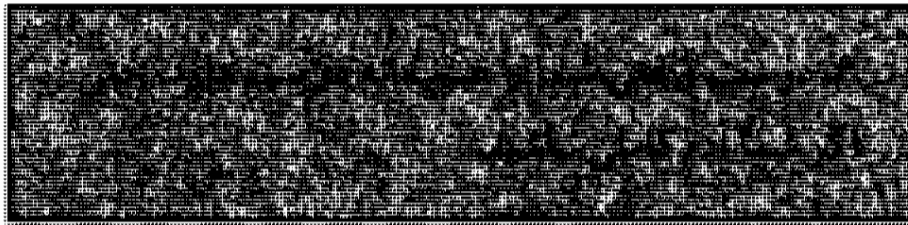
بگویید، و برای آن لحظه‌ی کوتاه، وقتی شما اسراری را در دل دارید و بی قرار و بی تاب هستید تا آن را پخش کنید، شیطان یا جنِ غیبت، شما را در قدرت خود دارد. او مصمم است شما را وادار به کاری شیطانی کند و اگرچه شما ممکن است از کار خود پشیمان شوید، ولی چاره‌ای جز تسلیم شدن ندارید. اگرچه اثر این کار نادرست شما از بین نمی رود ولی حداقل دوست واقعی من پشت سر من غیبت نمی کند. او اسراری را که من شهادت بازگو کردن آن را داشتم، بر نمی دارد و مثل اسکناس پنج دلاری مجانی، بین این و آن پخش کند. او مرا مایه‌ی خنده و مضحکه قرار نمی دهد. او به قیمت حیثیت من، تفریح نمی کند. تصور می کنم غیبت معمولاً نشانه‌ی این است که عده‌ای چه قدر از زندگی شان خسته شده اند و فکر می کنند غیبت کردن بی ضرر است، ولی در سطح روح چندان هم بی ضرر نیست. ما به روح کسی صدمه می زنیم. وقتی او را مورد تمسخر قرار می دهیم یا احساسات او را با فاش کردن اسرارش خدشه دار می سازیم.

حتی وقتی حضور ندارند که حرف های ما را بشنوند.

این حقیقتی است که اکثر ما درک نمی کنیم. پشت کسی حرف زدن همان قدر آزاردهنده است که رودرروی کسی، ولی صدمه‌ی آن بیش تر نامرئی است. این در سطح روح اتفاق می افتد (یعنی شما روح دوست تان را خدشه دار می کنید). وقتی شما رودر رو کسی را مورد تمسخر قرار می دهید، فوراً متوجه کار زشتی که کرده اید خواهید شد، ولی فقط به شاگردی در مدرسه فکر کنید که همه‌ی بچه ها قبول دارند که او مردود است. آن ها به قیمت آبروی او، پشت سرش می خندند. آن ها فکر می کنند واقعاً مسخره است که او بار دیگر کاری را به غلط انجام دهد. وقتی او را در راهرو می بینید، آیا رویش را از شما بر نمی گرداند، یا نگاهی به شما می اندازد که می گوید «می دانم پشت سر من چه حرف هایی زده ای؟» علت این است که او می داند. در سطح روح همه‌ی ما می دانیم چه کسی طرفدار ما است و چه کسی پشت سر ما

و علیه ما قضاوت می‌کند. ما می‌دانیم چه موقع صدمه خورده‌ایم، حتی وقتی آن‌جا نیستیم که آن را ببینیم.

بنابراین اگر چه غیبت نکردن، مشکل است اما اگر یک دوست واقعی این کار را کرد و اسرار مرا برای کس دیگری بازگو کرد، باید آن‌قدر شهادت داشته باشد که به نزد من بیاید و اعتراف کند چنین کاری کرده است. او می‌داند خوشحال نخواهم شد. او می‌داند که به دوستی ما حداقل برای مدتی صدمه وارد آمده است، ولی این به مراتب دردناک‌تر و تلخ‌تر است اگر کسی پشت سر من، غیبت کند و به من نگوید.



«من کامل نیستم ولی می‌خواهم خودم را بهتر کنم.» به یاد نمی‌آورم اولین باری که این حرف را شنیدم کی بود، ولی خوب است که آن را همیشه به خاطر داشته باشید. هیچ‌کس از شما توقع ندارد آدم کاملی باشید، چون اولاً این کار غیرممکن است و در درجه‌ی دوم کاری بسیار دشوار است. گاهی صدایی درونی به ما می‌گوید که باید کامل باشیم وگرنه اصلاً آدم خوبی نخواهیم بود. اگر این حرف را تاکنون نشنیده‌اید، خوشحالم ولی بسیاری از جوانان این صدا را می‌شنوند. این صدا از کجا می‌آید؟ این صدا از افرادی می‌آید که انتظار زیادی از شما دارند که در رأس آن والدین و معلمین هستند. آن‌ها به شما فشار می‌آورند تا شما موفق شوید و چون شما از تحقیر آن‌ها می‌ترسید، صدای درون شروع به گفتن می‌کند: «تو نباید به اندازه‌ی سرسوزن هم شکست بخوری چون اگر شکست بخوری، هیچ‌کس دیگر تو را دوست نخواهد داشت. تو باید کامل باشی.»

من به دنبال یک دوست حقیقی می‌گردم که این‌گونه به من نگاه نمی‌کند.

این دوست، حتی اگر به طور کامل شکست بخورم، مرا دوست دارد. او از من انتظار دارد نهایت کوشش را بکنم و همین برای من کافی است. کامل بودن متفاوت از شاد بودن است، وقتی مردم این را می شنوند اغلب آن را باور نمی کنند، آن ها تصور می کنند کامل بودن، نظیر ثروتمند بودن معادل با شادی است - هرچه باشد این کل انگیزه ی آن ها است. کامل بودن یا ثروتمند بودن - البته اگر ثروتمند و کامل باشید، چه بهتر - نماد زندگی آرمانی است.

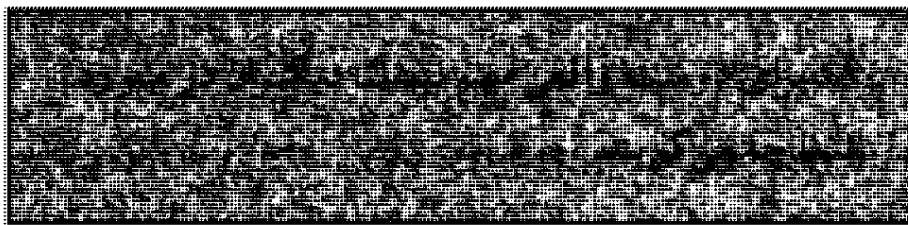
دوست حقیقی کسی است که اگر شما دنبال آرمان گرایی باشید یک هشدار واقعی به شما بدهد، چون کمال طلبی این عادت بد را دربردارد که به صورت اعتیاد درمی آید. آیا دخترهایی را دیده اید که وسواس دارند زنی کامل و ایده آل باشند؟ همه در سنین خاصی این وسواس ها را داریم. البته این گونه جوانان زمانی می رسد که به دنبال دوست دختر یا پسر کامل می گردند، به علاوه کالج ایده آل، شغل ایده آل، همسر ایده آل و از همه مهم تر فرزندان ایده آل. آن چه آن ها نمی بینند این است که آن بچه ها احساس بدبختی می کنند، چون فشار زیادی را بردوش خود حس می کنند. کامل بودن ناممکن است مگر در سطح روح، و در سطح روح، دیگر، وزن، دوست پسر، شغل، همسر یا هر چیز دیگر مهم نیست.

کامل بودن در روح، یعنی عشق کامل. این حقیقت کامل است. این هماهنگ بودن کامل با عالم هستی است. این ها کامل درونی هستند، نه کامل بیرونی. هر روز روح شما مایل است شما هرچه زودتر و زودتر به آن درجه از کمال برسید. این یگانه و تنها کمالی است که از طرف افراد دیگر بدبختی، یا تنش یا فشار به بار نمی آورد. آن چه کمال درونی به ارمغان می آورد، شادی بیش تر و زندگی گسترده تر است. من دوستی می خواهم که بتواند با من گرم بگیرد، مرا از درون بشناسد و از درون دوست بدارد.



می‌دانم که اوقات زیادی را در کنار کسی سپری کردن که از جنبه‌های بسیاری بر شما برتری دارد، قدری دشوار است. ولی به جای این که به این موضوع جنبه‌ی مسابقه دهید، از زاویه‌ی دیگری به آن نگاه کنید. از دوست‌تان الهام بگیرید بدون آن که خود را با او مقایسه کنید. الهام گرفتن کیفیت روح است. دو کلمه‌ی روح (Spirit) و الهام گرفتن (Inspire) یک ریشه دارند. وقتی از کسی الهام می‌گیرید در روح او با هم سهیم می‌شوید و ضمناً روح خود را تغذیه می‌کنید.

پس کسی را پیدا کنید که مورد تحسین و احترام شماست. لزومی ندارد تملق او را بگویید یا به او بگویید چه آدم بزرگی است. ولی آن چه در مورد او الهام‌بخش می‌یابید، بر زبان آورید. البته این حرف‌ها برای او جالب توجه است، چون همه‌ی ما دوست داریم بشنویم چه قدر خوب هستیم. تحسین صمیمانه، اساس و پایه‌ی بزرگی است برای دوستی. و اغلب مشاهده می‌کنید شخصی که به شما الهام می‌بخشد، ویژگی الهام‌بخش دیگری هم دارد: او هم در مقابل شما را تحسین خواهد کرد. یک دوست حقیقی به شما احترام می‌گذارد و هرگز به عنوان وجه مقایسه از شما استفاده نمی‌کند تا احساس بهتری کند. مهم نیست که شما از او زیباتر، باهوش‌تر و ثروتمندتر یا با استعدادتر باشید. با همه‌ی این‌ها دوست‌تان خصوصیتی را در شما منحصربه‌فرد می‌بیند – و این به تنهایی و به خودی خود الهام‌بخش است.

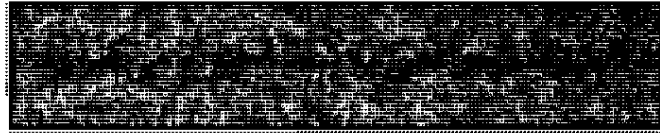


باید بپذیرید که گاهی اوقات دوستان شما از شما قوی‌تر هستند تقریباً این امری ناممکن است که شما مستقل از آن چه دیگران فکر می‌کنند، باشید. وقتی می‌شنوید که سایر بچه‌ها درباره‌ی شما صحبت می‌کنند، حتی وقتی فکر

می‌کنید که آن‌ها حرف‌های بدی درباره‌ی شما می‌زنند، باز هم مایلید آن‌ها را بشنوید. اغلب اوقات آن‌چه آن‌ها می‌گویند برای حرمت نفس شما خوب نیست. غیبت، معمولاً نوعی از پشت‌سر خنجر زدن است. ولی دوست حقیقی حداقل می‌تواند صرف‌نظر از این‌که هرکسی چه بگوید شما را دوست بدارد. در سال‌های نوجوانی قبول این حقیقت مشکل است، چون بچه‌های مدرسه کسانی نیستند که شادترین و موفق‌ترین افراد در زندگی باشند. معمولاً آن‌ها شاگردانی هستند که دوست دارند زیبا به نظر بیایند و همه‌ی افراد را با جذابیت و مُدِیست بودن خود تحت‌تأثیر قرار دهند.

ولی واقعاً در پس این آرزو چه چیزی نهفته است؟ به آن فکر کنید، آیا این‌ها جزو افرادی نیستند که برای‌شان عقیده‌ی دیگران فوق‌العاده مهم است؟ اگر این‌طور نبود، این همه تلاش نمی‌کردند. البته این‌گونه افراد مایلند تا آن‌هایی را که با ایشان هماهنگی ندارند، طرد کنند. آن‌ها سایر بچه‌ها را، بدون دلیل، مورد قضاوت و تحقیر قرار می‌دهند، چون دیگری را تحقیر کردن یا کوچک شمردن، به آن‌ها احساس امنیت می‌دهد. گول نخورید: وقتی سعی می‌کنید دیگران را کوچک و تحقیر کنید، امنیتی در زندگی شما باقی نمی‌ماند. شما همیشه رنجیده‌خاطر هستید، حتی اگر مردم به‌طور سطحی تظاهر کنند که شما را تحسین می‌کنند.

دوست حقیقی ذهن شما را نسبت به این مسائل باز می‌کند. او می‌تواند بگوید: «جذاب و پیرو مد بودن، همه چیز نیست. اگر آن‌ها شناختی را که من از تو دارم، داشتند، هرگز تو را تحقیر نمی‌کردند.» و این کلمات صادقانه‌اند، چون اگر دوستی با روح شما به حد کافی نزدیک باشد، می‌تواند ببیند که این موضوعات اجتماعی چه قدر بی‌ارزش و کم‌اهمیت‌اند. حداقل یک دوست داشته باشید که بتواند شما را از درون دیدگان روح ببیند، و در آن صورت به حد کافی، از ظلم اجتماعی — که نقش چنین بزرگی در این دوره از زندگی که شما در حال گذراندن آن هستید، ایفا می‌کند — در امان خواهید بود.



دلایلی زیادی وجود دارد چرا بچه‌ها می‌ترسند که بنخواهند مورد احترام باشند. اولاً این چیزی است که بزرگ‌ترها همواره به گونه‌ای انتظار دارند و درخواست می‌کنند: «تا زمانی که در این خانه هستی به مقررات این خانه احترام می‌گذاری.» چه کسی را می‌شناسید که حداقل یک بار یا بیش از یک بار این حرف را نشنیده باشد؟ والدین، اگرچه با تهدید، در این باره صحبت می‌کنند که چگونه باید کسب احترام کرد حرف آن‌ها این معنی را می‌دهد که گویی شما باید بازی بیس بال را یک نفره ببرید یا بچه‌ای را از خانه درحال آتش‌سوزی پیش از این که کسی به شما احترام بگذارد، نجات دهید.

ولی احترام یکی دیگر از کیفیت‌های روح است. من آن را «تساوی» روح می‌نامم. چون از نظر من برای این که به من احترام بگذارید، شما هیچ کاری نباید بکنید جز این که روح خود را به من نشان دهید. در پس همه‌ی نقاب‌ها، هرکدام از ما با دیگری مساوی است و شایسته‌ی احترام مساوی است. اگر بتوانید دوستی پیدا کنید که این را بداند شما گنجی را یافته‌اید.

چون بچه‌ها انتظار ندارند هیچ‌کس به آن‌ها احترام بگذارد، بنابراین اغلب رفتاری از خود نشان می‌دهند که گویی آن‌ها هم برای کسی احترام قایل نیستند. شما حتی اگر قصدی هم نداشته باشید با نشان دادن رفتارهای زیر به دیگری بی‌احترامی می‌کنید:

آن‌ها را وقتی که بیش‌ترین سعی خود را به کار می‌برند مورد تمسخر قرار قرار می‌دهید.

نقاط ضعف آن‌ها را به ایشان یادآور می‌شوید.

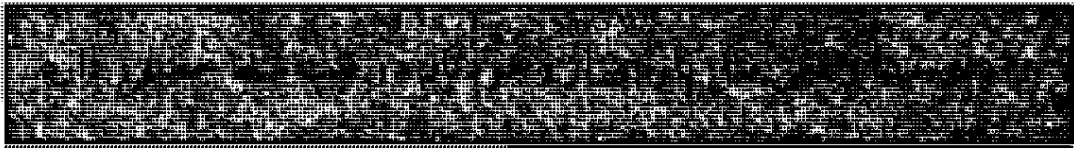
تظاهر می‌کنید به این که شما پول بیش‌تر و اشیای بهتری دارید.

والدین یا خواهرها و برادرهای آن‌ها را به نحو زنده‌ای مورد انتقاد قرار می‌دهید.

باور آن‌ها را مورد انتقاد قرار می‌دهید.

بدون در نظر گرفتن احساسات ایشان با آن‌ها برخورد می‌کنید.

مدرسه مملو از رفتارهایی نظیر این است، و تصور می‌کنم دلیل آن چیزی است که در بالا ذکر کردم: شما نمی‌توانید احترام بگذارید وقتی می‌ترسید آن را درخواست کنید. هر کدام از ما ممکن است به این تظاهر کند که برای او مهم نیست اگر کسی، برادر کوچک او را مورد تمسخر قرار دهد یا غرور ورزد که پدرش پول بیش‌تری در می‌آورد، از درون ناراحت می‌شویم ولی تظاهر به عکس آن می‌کنیم. وقتی کسی به ما می‌خندد که چه قدر توپ فوتبال را بد گرفتیم یا چه آسان پرتابی را در بیس بال از دست دادیم، کار درست این است که تظاهر نکنیم که ناراحت شدیم. وقتی کسی به شما بی‌احترامی می‌کند، نباید فوراً همان حرف‌ها را به او برگردانید، ولی این‌طور هم نباید تظاهر کنید که اتفاقی نیفتاده است یا بعداً به نزد آن‌ها رفته و آرام آن‌چه را اتفاق افتاده بگویید یا اگر ممکن نیست، در جست‌وجوی دوستان حقیقی باشید که واقعاً به شما احترام می‌گذارند. دوستان حقیقی آن‌هایی هستند که به نقاط ضعف شما نمی‌خندند و هرگز پول و ثروت خود را به رخ شما نمی‌کشند. مطمئنم متوجه حرفم شدید ولی نکته‌ی دیگری است که مایل‌م تذکر دهم. گاهی وقتی با کسی مخالفت می‌کنید یا به دلایلی آن‌ها را مورد خطاب قرار می‌دهید آن‌ها به شما رو کرده و می‌گویند: «تو داری به من بی‌احترامی می‌کنی.» وقتی می‌دانید که حق با شماست منش یا شخصیت شما ایجاب می‌کند روی حرف خود بایستید، حتی اگر لازم باشد با طرف مقابل مخالفت کنید، البته قدرت روحی بیش‌تری نیاز است، وقتی طرف مقابل دوست شماست اجازه ندهید کلمه‌ی «بی‌احترامی» شما را بترساند. احترام حقیقی درباره‌ی عقاید نیست، در مورد چه کسی حق دارد یا ندارد هم نیست، بلکه در مورد تساوی دو روح است. اگر بتوانید این مهم را به خاطر بسپارید، احترام مردم را کسب می‌کنید و برای تان خیلی راحت‌تر است که در مقابل به آن‌ها احترام گذارید.



این خصوصیت را در انتها آوردم اگرچه ممکن است شما بر این باور باشید که باید در ابتدا می‌آمد. برای آن‌که این چیزی است که می‌تواند روی شما تأثیر گذارد. ما اغلب متوجه مردمی که در قلب ما زندگی می‌کنند، نیستیم. ما تصور می‌کنیم آن‌ها باید همیشه آن‌جا باشند، چون همیشه در قلب ما هستند. امیدوارم این تجربه‌ی جالب نصیب‌تان شده باشد که قادر باشید افراد را در قلب خود جای دهید. این قابلیتی نادر است، چون اکثر مردم تصور می‌کنند که به افراد نزدیک خانواده چنین جا و مقامی باید داده شود. یا فردی که شما صمیمانه عاشق او هستید.

تصور می‌کنم قلب انسان خیلی بزرگ‌تر از آن باشد. شما می‌توانید هر کس را که روح او به‌ویژه به شما نزدیک است در قلب خود جای دهید. شما احساس می‌کنید که احساس او را دارید. شما می‌توانید لحظاتی را در سکوت بدون آن‌که حرفی بر زبان آورید، در کنار او بگذرانید. و از همه مهم‌تر شما هرگز در کنار چنین شخصی احساس ترس یا عدم امنیت نمی‌کنید. من آن‌ها را محک «نشانگان» یا نشانه‌های راز می‌نامم. چون متوجه می‌شوید افرادی هم هستند که شما به آن‌ها دل می‌بندید ولی به شما احساس ناایمنی و ناامنی می‌دهند، این یکی از ویژگی‌های عشق است که می‌تواند شما را بترساند، چون شما آن قدر آسیب‌پذیر و باز یا بی‌پرده هستید.

گاهی اوقات هم کسانی که شما به آن‌ها عشق می‌ورزید جایی در قلب شما باز می‌کنند. ولی اغلب اوقات، متوجه شده‌ام که این دوستان حقیقی هستند که ابتدا به قلب شما نفوذ می‌کنند و همان‌جا باقی می‌مانند. دخترها معمولاً بیش‌تر از پسرها از این هنر برخوردارند. نه به دلیل این‌که پسرها قلب بزرگی ندارند، بلکه عوامل دیگری دخالت دارند، از جمله سعی پسرها این است که

خونسرد یا خشن به نظر بیایند. آن‌ها سعی دارند که برنده باشند. و دیگران را قانع کنند به این که آن‌ها بهتر از آن‌چه به نظر می‌رسند، هستند یا هر تقابلی را به رقابت تبدیل کنند. پسرها اکثر اوقات این چنین رفتاری دارند. حتی در این صورت هم، روح اهمیت نمی‌دهد شما پسر یا دختر هستید، روح فقط می‌خواهد به روح‌های دیگر نزدیک باشد و اگر به آن اجازه دهید آن‌چه را می‌خواهد انجام دهد، محدودیتی در تعداد افرادی که می‌توانند در قلب شما زندگی کنند، وجود ندارد. مراقب باشید ممکن است از مشاهده‌ی کسی که در قلب شما رسوخ کرده، حیرت زده شوید.



پرسش: آیا من هم دوستی برای زندگی خواهم داشت، چه موقع او را ملاقات خواهم کرد؟

پاسخ: از خواندن این پرسش قدری تکان خوردم چون از طرف یک دختر ۱۳ ساله آمده بود ولی خیلی زود متوجه شدم که این واژه بخشی از دانستنی‌های عاشقانه نظیر شاهزاده‌ی سوار بر اسب سفید است. من خودم احساس لطیفی برای دانستنی‌های عاشقانه دارم. امیدوارم و باور دارم که خودم شاهزاده‌ی سوار بر اسب سفید هم‌سرم هستم. ولی اگر از من درباره‌ی عشقی بپرسید که کاملاً با شما جور و جفت است و

دور دنیا می‌گردد تا شما را بیابد، تصور نمی‌کنم، به انتظار چنین شاهزده‌ای نشستن کار درستی باشد.

این موفقیت بزرگی است اگر پسر یا دختری بتواند همسری را که از هر نظر با او هماهنگی دارد پیدا کند. در حال حاضر هم می‌توانید با کسی که عاشقانه دوستش دارید و با او احساس نزدیکی می‌کنید، زندگی جدیدی را شروع کنید. این کار به این اندازه رمانتیک نیست که در برجی بنشینید، به امید آن‌که روزی قهرمانی در مقابل تان به زانو بیفتد، ولی حقیقت این است که اگر با همه‌ی افراد به صورت روح مساوی ارتباط برقرار کنید، وقتی زمان انتخاب همسر هم می‌رسد، انتخاب بهتری خواهید داشت.

عاشق شدن

پرسش: من تمام مدت عاشق می‌شوم. آیا این کار درست است؟ جنبه‌ی معنوی عشق و عاشقی چیست؟

پاسخ: قلب یک عضله است و مثل همه‌ی عضلات، نیاز به تمرین دارد. عاشق شدن هم روشی است برای قلب تا غلیان شادی، درد، ترس و اعجاز را حس کند و تمام مدت در شگفتی باشد. این نوعی تمرین است، نه فیزیکی، بلکه هیجانی. ترجیح می‌دهم زیاد عاشق شوم تا هیچ عشقی در زندگیم نباشد.

در مورد جنبه‌ی معنوی عاشق شدن، باید اعتراف کنم که به عقیده‌ی من عاشق شدن به خودی خود، امری معنوی است. عاشق شدن شبیه چیست؟ شما تغییر می‌کنید و همه چیز در اطراف شما تغییر می‌کند. دنیا، جلوه، رنگ و طراوت خاصی به خود می‌گیرد. شما احساس می‌کنید روی هوا هستید. شخصی را که عاشقانه دوست دارید، از هر نظر کامل به نظر می‌رسد. وقتی شما دو نفر با هم هستید، آینده به همان اندازه کامل به نظر می‌رسد.

این ادراکات و برداشت‌ها دوام پیدا نمی‌کند، با وجود این به تصورمان،

آن‌ها تصویری اجمالی و نگاهی گذرا به ما می‌دهند از این‌که روح واقعاً چگونه احساس می‌کند. در سطح روح، شادی و عشقی وجود دارد که دنیا را تغییر می‌دهد. شما از همه طرف محصور در حصار نیستید بلکه آزاد هستید. شما می‌توانید آن‌چه می‌خواهید باشید و آن‌چه دوست دارید انجام دهید. این احساس قدرت و آزادی، همراه با عاشق شدن می‌آید.

فقط کافی است که خیال و افسانه را به واقعیت مبدل کنید. تنها مشکل عشق و عاشقی این است که بیش از حد جنبه‌ی خواب و خیال به خود می‌گیرد و به حد کافی واقعی نیست. وقتی سفری معنوی را شروع می‌کنید، واقعیت روح در انتظار شماست. اجازه دهید عشق و عاشقی شما قدری هم چاشنی و طعم واقعیت روح را داشته باشد.

عشقی را از دست دادن

پرسش: دختری هجده ساله هستم و قرار است با پسری که عمیقاً عاشق او هستم ازدواج کنم اما در آخرین لحظه متوجه شدم که او با دختر دیگری رفت و آمد دارد و پس از چند ماه من و «عشق واقعی‌ام» از هم جدا شدیم. خیلی صدمه دیده‌ام. عشقی را از دست دادن به چه معنایی است؟

پاسخ: ای کاش پرسش شما آسان‌تر بود. چون عشقی را از دست دادن فقط صدمه نمی‌زند بلکه احساس فریب‌خوردگی به شخص می‌دهد. وقتی عاشق کسی هستید همه چیز کامل و اعجاب‌آور است. عشق، سپری می‌سازد که شما را از نگرانی‌های عادی و نومییدی‌ها حمایت می‌کند، اگرچه شما به یک زندگی معمولی و عادی برمی‌گردید، ولی تجربه‌ی شما شگفت‌انگیزتر به نظر می‌رسد. شما احساس می‌کنید که به کمال رسیده‌اید، ولی در آخرین لحظه آن را از دست می‌دهید.

تصور نمی‌کنم احساس، هنر قابل اعتمادی باشد. عاشق شدن فریب‌خوردگی نیست. ولی الزاماً قابل دوام نیست. همان‌طور که در بالا ذکر

کردم این نگاهی گذرا به واقعیت روح است. وقتی عشقی را از دست می‌دهید، آن نگاه گذرا، محو و سپری می‌شود، اگرچه هنوز هم واقعی است. شما هنوز آن را احساس می‌کنید ولی باید چگونگی آن را تجربه می‌کردید. بنابراین ناراحت نشوید و علیه فریب‌خوردگی مبارزه نکنید. چیز بدی برای شما اتفاق نیفتاده است، عشق نیرویی کیهانی است. شکوه آن را در انتظار شماست و هرگز از بین نمی‌رود. ضمن مراقبت از احساسات خدشه‌دار شده‌ی خود، به انتظار آینده و شکوفایی عشق دیگری در درون خود باشید.

خداوند

چگونه می توانم به خداوند نزدیک تر باشم؟

این اعتقاد هنوز هم پابرجاست: هر کسی به هر چیزی اعتقاد داشته باشد، به این باور می رسد که اعتقاداتش برتر از آن دیگران است. شخصی یک بار محاسبه کرد که هر سال سی جنگ در سراسر دنیا اتفاق می افتد. بیش تر این جنگ ها در ظاهر جنگ اعتقادی بوده است. و حتی وقتی هم جنگی نیست دو دشمن با غرور می گویند «خداوند طرفدار ماست».

این واقعاً جای تأسف و ناراحتی است که مردم بر سر خداوند جنگ می کنند. خداوندی که قرار است خداوند عشق و بخشش، خداوند در کنار هم زندگی مسالمت آمیز داشتن و بخشی از یک خانواده بودن باشد. ولی در این جا چیز حتی عجیب تری وجود دارد: همه خشمگین و هیجان زده باور خود را برتر می دانند.

خداوند نامرئی است. خداوند در همه جا هست یا جایی فراسوی زمان و مکان.



آیا بهتر نبود پیش از هر کاری خدا را در وجود خودمان ملاقات کنیم؟ درواقع آیا درست‌تر نبود پیش از ابراز هرگونه عقیده‌ای درباره‌ی او، می‌توانستیم او را ملاقات کنیم. می‌دانم این انتظار زیادی است که از مردم بخواهیم بحث و ستیز بر سر خداوند را رها کنند، ولی شما و هرکسی را که می‌شناسید، هنوز می‌تواند امید به دیدار حق داشته باشد. آیا این غیرممکن به نظر می‌رسد؟ درواقع خداوند به روش‌های زیادی که جزء تجارب روزانه‌ی ما هستند، قابل رؤیت است.

چگونه خداوند را ملاقات کنیم؟

شما می‌توانید خداوند را در خلقت و آفرینش او ببینید.

شما می‌توانید خداوند را در قلب‌تان ملاقات کنید.

خداوند را می‌توان در ذهن دید.

خداوند را می‌توان در عشق به دیگران ملاقات کرد.

او را می‌توان در هستی خود ملاقات کرد.

اگر مراقب و متوجه ملاقات‌های خود با خداوند باشید، در طول زمان این ملاقات‌ها عمیق‌تر خواهند شد و یک روز ملاقاتی به مراتب نزدیک‌تر با او خواهید داشت، ملاقاتی که زندگی شما را به کلی تغییر خواهد داد.

مسئله‌ی اساسی آگاه بودن به لحظات کوچکی است که روح به شما نزدیک است. چون روح جزئی از خداوند است. یک دفتر یادداشت یا یادداشت روزانه برای خود خریداری کنید. این دفتری است که در آن همه‌ی ملاقات‌های خود را یادداشت می‌کنید. شما می‌توانید به این‌ها عنوان

«ملاقات‌های نزدیک» یا «اوقاتی با خداوند»، بدهید.
اکنون برای سی روز آینده در جست‌وجوی چیزهایی باشید که هماهنگ
با فهرستی باشد که هم‌اکنون به شما دادم.

ملاقات با خداوند در خلقت او

نمونه‌ها

«امروز غروب آفتاب زیبایی دیدم، به قدری زیبا که هوش از سرم ربود.
مشغول قدم زدن بودم که توده‌ی ابر زیبایی نظرم را به خود جلب کرد. چه قدر
باشکوه و عالی بود.»
«امشب از خانه بیرون رفتم و نگاهی به ستاره‌ها انداختم. فکر کردن به
آن‌ها و ابهت و نامتناهی بودن آن‌ها مرا غرق در اعجاز و شگفتی کرد.»

ملاقات با خداوند در ذهن

نمونه‌ها

«امروز به گل سرخی خیره شدم، زیبایی گل سرخ آن قدر بی‌بدیل بود که با
خود گفتم چه ذهنی می‌تواند چنین پدیده‌ی بدیعی خلق کند.»
«داشتم درباره‌ی کسی فکر می‌کردم که تلفن زنگ زد. ناگهان به خود
لرزیدم، گویی عالم هستی ذهنم را خوانده بود.»
«چشمانم را بستم و سعی کردم ابدیت را مجسم کنم. به جایی نرسیدم اما
تقریباً حس کردم که آن را لمس کرده‌ام.»

خداوند را در عشق به سایر مردم دیدن

نمونه‌ها

«امروز در حیرت بودم که چه قدر... را عاشقانه دوست می‌دارم.»

«تصور می‌کنم او روح فوق‌العاده زیبایی دارد.»

«امروز متوجه شدم وقتی کسی در خواب است صرف‌نظر از این که چه کسی باشد، واقعاً پاک و خالص به‌نظر می‌رسد و برای یک لحظه مثل یک فرشته است.»

«امروز بیگانه‌ای را در خیابان دیدم و ناگهان احساس کردم اگر او را می‌شناختم واقعاً دوستش داشتم.»

خداوند را در هستی ملاقات کردن

نمونه‌ها

«امروز برای یک لحظه احساس تعلق کردم و متوجه شدم که زندگی معنا و مفهومی دارد. به منحصربه‌فردی خود پی بردم.»

«امروز احساس کردم که زندگی ارمغانی به حساب می‌آید می‌توانم در زمینه‌هایی استثنا باشم.»

«امروز خوش‌ترین روز زندگی‌م بود.»

این‌ها فقط نمونه‌های کوچکی بودند. متوجه شدید که هیچ‌کدام از این افراد نامی از خدا نبردند، اما حضور او را در همه‌ی پدیده‌ها دیدند. شما فقط کافی است با احساسات خود یکی باشید که البته کار ساده‌ای نیست. پسرها به‌ویژه برای نوشتن احساسات خود احساس راحتی نمی‌کنند، چون هم‌سالان‌شان آن‌ها را مورد تمسخر قرار می‌دهند. ولی همه‌ی ما چنین لحظاتی را تجربه کرده‌ایم، این یادداشت‌ها را در مورد ملاقات شما با روح فقط به شما اختصاص می‌دهم و می‌توانم به شما اطمینان دهم اگر به این تجربه‌ها فرصتی دهید، روح در ظرف این سی‌روز به گونه‌ی حیرت‌انگیزی بر شما نمایان می‌شود. آن وقت مشاهده خواهید کرد که آدم دیروزی نیستید. ستایش شما از بودن و دارای هستی بودن کم‌کم شکفته می‌شود و زمانی که این گل شکوفه کرد، این فرایند را پایانی نیست.

اکنون می‌خواهم قدم اساسی را برداریم و از خداوند دعوت کنیم که به زمین برگردد و از ما دور نباشد. البته ما بهشت عدنی برای خدا نداریم که وارد آن شود، البته رویکرد من چیزی جدا از رویکرد مذهبی است ما تقریباً نیاز به معنویت، بدون پیروی از آداب و مسلک خاصی را مطرح کرده‌ایم. البته اگر به مذهب خاصی اعتقاد دارید یک قدم جلو هستید. تصور می‌کنم خداوند آرامش را بیش‌تر از هر کیفیت دیگری از روح، دوست دارد، پس این واقعاً شروع خوبی است. ما تصمیم داریم با جست‌وجوی خداوند در سطح روح او را بیابیم – تنها سفری که شایسته است عنوان کیهانی به آن داده شود. اجازه دهید شروع کنیم.

در جست‌وجوی حق

پرسش: می‌دانم که تعدادی از افراد عمر خود را در یافتن حق سپری می‌کنند. چگونه این کار عملی است. آیا کافی است که من دعا کنم و منتظر بمانم؟

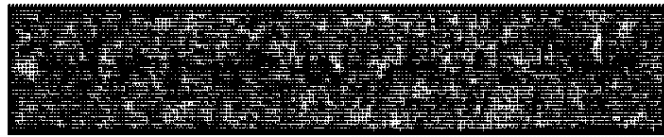
پاسخ: این کار چیزی فراسوی دعا کردن و منتظر ماندن است. ابتدا باید تعیین کنید که آیا خداوند بیرون از شماست. خداوندی که بیرون از شماست متفاوت از خدایی است که در درون شماست. به هم می‌آمیزد. البته آموخته شده که خداوند هم در درون و هم بیرون از ماست – وقتی شعری شبیه این را می‌خوانید:

خداوند بهشت است

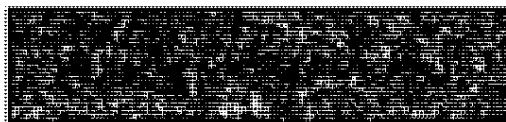
همه چیز در جهان درست پیش می‌رود.

در واقع به‌طور خود به‌خودی «خداوند» را می‌بینید که در جایی نظیر «بهشت» زندگی می‌کند که در درون شما نیست. وقتی مردم دعا می‌کنند دعای خود را به سوی خداوند می‌فرستند. پس طبیعی است اگر تصور کنیم دعای شما به سوی حق مثل نامه‌ای است که با پست فرستاده شده باشد.

با وجود این وقتی درباره‌ی حس کردن عشق حق فکر می‌کنید، این احساس باید در درون شما اتفاق بیفتد (احساس آرامش کردن و عشق حق را حس کردن) هم احساسی درونی است. پس از درون و بیرون هر دو باید حق را جست‌وجو کرد. برای هزاران سال مردم هر دو کار را کرده‌اند. درواقع درست نظیر زمانی که شما برای گذراندن تعطیلات تابستان به جایی می‌روید، افراد با ایمان نیز زمانی پول‌های زیادی برای رفتن به اماکن زیارتی خرج می‌کردند با این تصور که نشانه‌های خداوند را در آن جا ببینند (در برخی از مناطق دنیا هنوز این رسم متداول است). زوار به معابد مقدس یا مکان‌های قدیمی که به قولی به خداوند اختصاص داشت می‌رفتند. زمانی که به آن جا می‌رفتند، در انتظار تجربه‌ای درونی بودند که گواهی بود بر این که خداوند در آن مکان مقدس حضور دارد.



شما می‌توانید خداوند را این‌گونه جست‌وجو کنید، ولی به تصور من سفر درون برای یافتن حق نظیر سفر بیرون است اما نیازی به ترک کردن خانه و آشیانه نیست. سفر درون نظیر جست‌وجوی روح است. به عبارت دیگر، شما بخشی از وجود خود را جست‌وجو می‌کنید، البته نه دست‌های تان را که نیازی به جست‌وجو ندارند، چون درست در مقابل دیدگان شما هستند، یا ذهن تان که نیازی به جست‌وجو ندارد چون شما تمام مدت افکاری را در ذهن دارید، روح در فراسوی این‌هاست، فراسوی فعالیت روزانه‌ی دنیا. اگر تصمیم دارید خداوند را پیدا کنید، باید راهی فراسوی همه‌ی چیزهایی که زندگی روزانه به شما ارائه می‌دهد، بیابید. در زیر می‌گویم چگونه این کار را انجام دهید.



تصور کنید زندگی شما نظیر رودخانه‌ای است که به سرعت در سطح جریان دارد. این تمثیل هماهنگ با همه‌ی کارهایی است که هر روز وقت شما صرف آن می‌شود. از لحظه‌ای که شما چشمان خود را می‌گشایید، به دنیای سرشار از دیدنی‌ها و صوت‌ها سلام می‌گویید سایر مردم از شما انتظار دارند همه نوع کاری انجام دهید. ذهن شما هم همه‌ی این فعالیت‌ها را با سرعت دنبال می‌کند و در صدد است آن‌ها را عملی سازد.

ولی درست در زیر سطح، رودخانه جریانی به مراتب آرام‌تر دارد. شما هم نظیر همین رودخانه هستید. در زیر همه‌ی فعالیت‌های سطحی، ذهن چندان فعال نیست. اطمینان دارم متوجه این امر شده‌اید. اگرچه ممکن است به آن‌چه در زیر سطح جریان دارد توجه نکرده باشید. مثلاً ممکن است متوجه لحظات آرام و پر آرامش، هنگامی که روی چمن دراز کشیده و به ابرها خیره شده‌اید، یا وقتی در حال چرت زدن و به خواب رفتن هستید یا وقتی به طور ناگهانی جذب منظره‌ی بدیع غروب آفتاب می‌گردید؛ نشده باشید. ولی ذهن برای لحظه‌ای متوقف می‌شود و آرامش بیش‌تری را تجربه می‌کند در ته رودخانه، آب جریانی بسیار بسیار آرام دارد. شما هم نظیر آن می‌مانید، چون اگر برای دیدن حق به درون روید، می‌توانید یاد بگیرید که در سکوت و آرامش مطلق ذهن فرو روید. اکنون شما واقعاً در حال صعود به فراسو می‌باشید. شما مثل معروف «خاموش باش و بدان که من خدا هستم» را جدی می‌گیرید. راستی در ته رودخانه چیست؟ بستر رودخانه. پشتیبانی که کل رودخانه را منسجم نگاه می‌دارد. بستر رودخانه کوچک‌ترین جریانی ندارد، با وجود این بدون آن رودخانه وجود نخواهد داشت.

به همین شکل برای یافتن خداوند شما باید در بستر رودخانه‌ی خود فرو روید. در آن‌جا، در منبع، شما چیز حیرت‌انگیزی را کشف خواهید کرد. وقتی با روح خود روبه‌رو می‌شوید، خداوند در دنیای بیرون ظاهر می‌گردد. پنج حس شما نسبت به حضور، بیداری و آگاهی پیدا می‌کنند که در پس همه چیز وجود دارد، آن حضور، زنده، هوشمند و سرشار از عشق است.

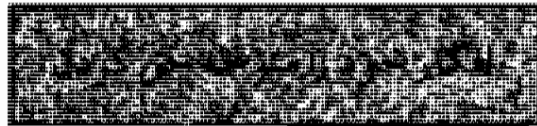
ولی من چه کاری انجام می‌دهم؟

پرسش: تصورِ رودخانه‌ی شما را درک می‌کنم ولی در چهارچوب عمل من چه کاری می‌توانم انجام دهم؟
پاسخ: اگر به این موضوع فکر کنید فقط چهار چیز است که شما انجام می‌دهید:

- شما می‌توانید فکر کنید.
- شما می‌توانید حس کنید.
- شما می‌توانید عمل کنید.
- شما می‌توانید باشید.

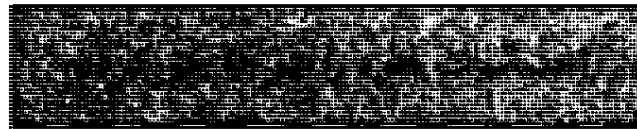
این چهار کیفیت ویژه، عجیب یا غریب نیستند. شما در هر لحظه از زندگی این چهار کار را انجام می‌دهید. اگر دوربین ویدئویی روی شانه‌ی خود نصب کرده بودید که از شما، از لحظه‌ای که بیدار می‌شوید تا لحظه‌ای که به خواب می‌روید، عکس می‌گرفت، شما را در حالت فکر کردن، احساس کردن، عمل کردن یا بودن کشف می‌کرد. شما نمی‌توانید از این چهار عمل فرار کنید.

اما فرض را بر این می‌گیریم که دوربین ویدئویی، دوربین ویژه‌ای بود و می‌توانست از حالت کمک کردن شما هم عکس بگیرد. پیدا کردن حق سبب روشن شدن این چهار چیز می‌شود. بنابراین ابزاری که به آن نیاز دارید همواره بخشی از زندگی شما بوده‌اند.



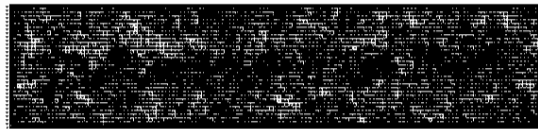
راه‌های بسیاری برای این کار وجود دارد. شما می‌توانید در کتب مقدس و سایر نوشته‌های مربوط به خداوند، مطالبی را در این مورد بخوانید. شما می‌توانید چند ثانیه‌ای با خود خلوت و به خداوند فکر کنید. شما می‌توانید

دعا کنید. همه‌ی این‌ها راه‌های مطمئنی هستند که مردم مورد استفاده قرار داده‌اند تا فکر خود را از دنیای بیرون خارج و آن را متوجه دنیای حق کنند. هر دو دنیا شبیه هم هستند. ولی شما توجه خود را متمرکز روی جنبه‌های ظریف‌تر خلقت می‌کنید. اگر پس از تعطیل مدرسه، بیس‌بال بازی کنید، افکارتان متوجه بازی خواهد بود ولی در این میان ممکن است نگاهی به آسمان بیندازید و متوجه زیبایی آسمان در دل شب شوید. این جنبه‌ی ظریف‌تر عالم خلقت است. این جنبه‌های ظریف‌تر، همه جا در انتظارند تا مورد توجه قرار گیرند. و اگرچه ممکن است به نظرتان عجیب بیاید، وقتی شما متوجه این زیبایی‌ها می‌شوید، آن‌ها هم متوجه شما می‌شوند. هوشی در ما وجود دارد که وقتی ما به چیزی نگاه می‌کنیم آن هم به ما نگاه می‌کند، وقتی این شاهد خاموش را حس می‌کنید ذهن شما کم‌کم متوجه حق خواهد شد.



همان‌گونه که شما افکار ظریف‌تری دارید، احساسات ظریف‌تری هم دارید. برای نمونه، وقتی می‌خواهید پای تلفن بایستید با دوستان‌تان صحبت کنید اما مادران می‌خواهد که شما تلفن را قطع کنید و تکالیف مدرسه‌ی خود را انجام دهید، چه احساسی دارید؟ ناراحت، بی‌قرار، شاید کمی هم دارای استرس، یا ناامیدی. این‌ها احساس‌های شاخصی هستند، وقتی نمی‌توانید آن‌چه را می‌خواهید انجام دهید ولی در سایر لحظات، شما ممکن است متوجه عشق عمیقی که در نگاه مادران نهفته است یا این که چه نگاه آرامی دارد، بشوید. آن احساسات ظریف‌ترند، و تنها چیزی که نیاز دارند، توجه کردن است. شما ممکن است از باغچه‌ای عبور کنید بدون آن‌که متوجه آن شوید، یا ممکن است بایستید و به آن خیره شوید. وقتی واقعاً نگاه می‌کنید، احساسات‌تان بیدار می‌شود. آه چه باغچه‌ی زیبایی! همین اتفاق زمانی می‌افتد

که شما در حال نگاه کردن به عکس افرادی از سراسر دنیا هستید. شما یکی از عکس‌ها را شبیه خود می‌بینید، نگاه چشم‌ها، توجه شما را به خود جلب می‌کند و ناگهان احساس ظریف‌تری بر شما حاکم می‌شود. اگر به این احساسات ظریف‌تر توجه کنید، هیجانی را در درون‌تان حس می‌کنید که هیچ توجهی به اختلافات ندارد. ناگهان شروع به تجربه‌ی عشق برای کل زندگی می‌کنید، احساس احترامی به آفرینش و احساس تعلق ویژه. در این وضعیت هیجانات شما متوجه حق شده‌اند.



همه‌ی ما می‌دانیم که اعمال خوب و اعمال بد وجود دارند، هم‌چنین اعمال خودخواهانه و اعمال نوع دوستانه. از قدیم مردم احساس می‌کرده‌اند اعمال خوب همراه با اعمال نوع دوستانه مردم را به خدا نزدیک‌تر می‌کند. به بچه‌ها از کودکی آموخته می‌شود که بهتر است دهنده باشند تا گیرنده. به آن‌ها آموخته می‌شود کارهای داوطلبانه انجام دهند و به مستمندان کمک کنند. ولی به تصور من عمل فراتر از این می‌رود، برای آن‌که به طور واقعی عمل خود را متوجه حق سازید باید دایره‌ای را کامل کنید. اکنون منظورم را توضیح می‌دهم.

از هر کلماتی که استفاده کنید، نشان دهنده‌ی اعتراف شما به این حقیقت است که منبعی وجود دارد که می‌بخشد، و وقتی در مقابل، چیزی می‌بخشید در واقع دایره‌ی آفرینش را تکمیل می‌کنید. مهربان بودن نسبت به یک بچه، دایره را کامل می‌کند، چون شما احترام خود را نسبت به زمانی که خودتان بچه‌ی خردسالی دارید، نشان می‌دهید. مهربان بودن نسبت به افراد کهنسال، نشانه‌ی احترام به سالمندان است. وقتی اعمال شما دایره را تکمیل می‌کند شما در واقع کار خوب را به خداوند برگردانده‌اید.



بودن امری ساده و در عین حال عمیق است. ساده است چون همه‌ی انسان‌ها هستی دارند. نیازی نیست شما کاری انجام دهید تا باشید. شما نباید به چیزی فکر کنید تا باشید. شما فقط هستید. ولی هستی ضمناً در نوع خود عمیق است، چه چیزی آن را عمیق می‌سازد؟ هستی شما با آگاهی ارتباط دارد. برخلاف صخره که فقط در جایی قرار دارد، شما می‌توانید بگویید: «من هستم». عبارتی ساده‌تر از این در هیچ زبانی وجود ندارد. و با وجود این عبارت «من هستم» چیزهای زیادی را دربرمی‌گیرد، اگر به گونه‌ای غیرقابل انتظار هدیه‌ای به شما بدهند شما می‌توانید با لحنی ناراحت تشکر کنید و دور شوید یا می‌توانید از صمیم قلب از طرف مقابل تشکر کنید. به چشم‌های هدیه‌دهنده نگاه کنید و با نگاه‌تان به او نشان دهید که واقعاً سپاسگزار او هستید. واکنش اول، دایره را می‌شکند و واکنش دوم به آن پایان می‌دهد. این یک نمونه است. ممکن است به طور غیرمترقبه صاحب پولی شوید. با آن پول چه کار می‌کنید؟ می‌توانید آن را در جایی پنهان کنید، با این نیت که برای خودتان آن را خرج کنید، یا می‌توانید مقداری از آن را به شخصی که بی‌بضاعت است بدهید. عمل اول دایره را می‌شکند و عمل دوم آن را کامل می‌کند. نمونه‌ی دوم ممکن است چندان آشکار به نظر نیاید اما شما چندین دایره را با بخشیدن مقداری از پول خود به یک فرد بی‌بضاعت، تکمیل می‌کنید.

با عمل دوم شما چیزی را در راه خدا صرف می‌کنید. هر زمان پولی را می‌بخشید، در واقع می‌گویید می‌دانم که هرچه دارم از خدا دارم و برای تشکر مقداری از آن را در راه او خرج می‌کنم. لزومی ندارد بخشش شما مالی باشد، یک برخورد مهربانانه در مقابل رفتاری محبت‌آمیز، یک محبت، یک تعریف،

هم ارزشمندند. هر چیزی که نصیب شما می‌شود، باید منبعی داشته باشد. منظور این نیست که این منبع را خداوند بدانید. شما می‌توانید بگویید همه چیز از عالم هستی می‌رسد و به آن برمی‌گردد. این عبارت حاوی حس آگاهی و مشاهده است. عبارت من هستم، ارتباط شما را با زندگی نشان می‌دهد.

بعضی از این حرف‌ها ممکن است برحسب موقعیتی که در حال حاضر دارید به نظر شما بیگانه بیاید، ولی تصورم بر این است که تعداد کمی از آن‌ها آشنا به نظر می‌رسند. تعدادی از جوان‌ها تقریباً آگاهانه و با اشتیاق به اطراف خود نگاه می‌کنند. آن‌ها به سوی ناشناخته‌ها می‌روند، با این شوق که آن‌چه می‌توانند پیدا کنند، بیابند. سایر جوانان (نظیر اکثر مردم) بیش‌تر در خوابند. آن‌ها چون افسرده‌اند و نه کنجکاو، به ندرت چیزی را نو و تازه می‌بینند. این انتقاد نیست، تصمیم دارم انتخاب روشی را در مورد شرکت کردن شما در این امور به شما بدهم. شما می‌توانید تا حد ممکن آگاه و زنده باشید یا می‌توانید مثل آدمی که در خواب راه می‌رود، از همه چیز عبور کنید. منظورم این نیست که خدا را پرستش کنید یا نکنید. فقط به این گفته‌ی اینشتین فکر کنید که گفت فقط دو راه برای زندگی کردن وجود دارد. یا هیچ چیز معجزه نیست یا همه چیز معجزه است. وقتی به گونه‌ای زندگی می‌کنید که گویی همه چیز معجزه است شما هستی خود را متوجه حق ساخته‌اید.

خداوند کجاست؟

پرسش: خداوند کجا زندگی می‌کند؟ منظورم این است که اگر در بهشت

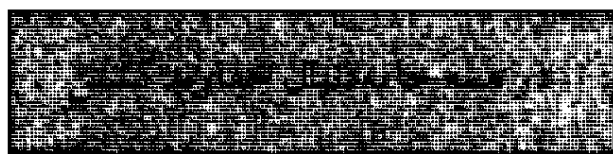
زندگی کند. بهشت در کجا قرار دارد، آیا در آسمان است؟

پاسخ: خداوند نمی‌تواند خانه‌ای معمولی همراه با آدرس داشته باشد، حتی در آسمان، چون خداوند هستی همه جا حاضر است. اگر بپذیریم که خداوند همه جا هست، نحوه‌ی فکر ما را نسبت به او تغییر خواهد کرد. خود را تصور کنید که می‌خواهید وارد جنگ و ستیزی

شوید. به محض این که می خواهید حرف زشتی بر زبان آورید یا کاری کنید، ذهن تان می گوید: خداوند همه جا هست. او حتی در همین کسی است که تو تصمیم داری با او جنگ و ستیز کنی. این حرف عجیب به نظر می آید، این طور نیست؟ چه می شد اگر شما مشغول تماشای تلویزیون بودید و اخبار، مرد محکومی را نشان می داد که روانه ی زندان است؟ مجرم در لباس زندانی، سر به پایین خم شده و به میج هایش از پشت دستبند زده اند، ناگهان ذهن تان می گوید، خداوند همه جا هست. او در فرد جنایتکار هم هست، این حرف به نظر تان عجیب می آید این طور نیست؟

چون لحظه ای که می خواهید جداً قبول کنید که خداوند همه جا هست، چیزی اتفاق می افتد. شما نمی توانید تظاهر کنید خداوند در جای دیگری است. به عبارت دیگر شما نمی توانید بگویید: «من از مردی که تصمیم دارم با او نزاع کنم نفرت دارم. پس خداوند در او نیست.» شما نمی توانید بگویید: «این جانی جیب کسی را زده پس خداوند نمی تواند در او باشد.» هیچ کدام از ما این توانایی را ندارد که بگویید خدا کجا هست و کجا نیست. حقیقت این است که خداوند به عنوان یک هستی کیهانی باید همه جا باشد. و انتخاب دیگری نیست.

این سبب می شود شما قدری به فکر فرو روید، این طور نیست؟ اگر هر کسی چند لحظه ای فکر می کرد که خداوند همه جا هست زندگی دیگر به این شکلی که هست، نبود. اگر مایل هستید به عمق این مطلب فرو روید سؤال دیگری مطرح است منظور از همه جا کجاست.



ابتدا بگویم که جاهایی وجود دارد که شما نمی‌توانید ببینید. جایی نامرئی و فراسوی پنج حس ما و علتش هم این است که این بخش غیرفیزیکی خلقت است. قوی‌ترین تلسکوپ رادیویی که به دورترین نقاط عالم هستی دسترسی دارد این مکان را قادر نیست هرگز پیدا کند. چون هستی فیزیکی ندارد، حتی به صورت یک ارتعاش ضعیف. انرژی‌ای اصلاً مصرف نمی‌کند بنابراین، هستی خالص نامیده می‌شود، چون بدون استفاده از انرژی یا ماده وجود دارد. عبارت پتانسیل خالص را می‌توان برای این جنبه از حق مورد استفاده قرار داد. این، توانایی خلق کردن است، پیش از این که چیزی درواقع خلق شده باشد. این ممکن است عجیب به نظر برسد. خداوند چنین پتانسیلی است - خاموش و پنهان - در مقیاس بی‌نهایت این اولین روش فکر کردن درباره‌ی کجا بودن خداوند است.

دوم، جاهایی هم وجود دارد که تقریباً در دنیای فیزیکی است، فقط دیده نمی‌شود، این محل که قدری شبیه شَبَح می‌ماند، دنیای ظریف و پیچیده، نام‌گذاری شده است و این دنیای تصاویر، افکار و الهامات است. ولی ضمناً در همین جا افسانه‌ها، رؤیاها و آرزوها و دنیای آینده شکل می‌گیرد.

وقتی می‌گویم فردی دید و بصیرتی از امکانات دارد منظور دیدن همین دنیای ظریف و پیچیده است. قرن‌ها دنیای ظریف و پیچیده، دنیای خداوند در نظر گرفته می‌شد و همین‌طور دنیای فرشتگان (همین‌طور شیطان و شیاطین او). از نظر من این منطقه‌ی معجزات است، جایی که مرزهای فیزیکی ناپدید می‌شوند و قوانین هستی قابل انعطاف هستند. وقتی درباره‌ی خداوند می‌شنوید که بر تخت خود در بهشت نشسته است، این تصور از دنیای ظریف و پیچیده می‌آید. این دومین روش فکر کردن درباره‌ی کجا بودن خداوند است.

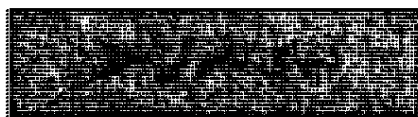
سوم مکان‌هایی است که شما تقریباً با آن آشنایی دارید، گستره‌ی نامنتهای عالم هستی، در این جا پنج حس همه‌ی اطلاعات را به ما می‌دهند، اگرچه

خداوند نامرئی است. آن چه ما می توانیم ببینیم نظم بی بدیل و زیبای شگرف عالم هستی است. این نظم و قانون مندی خالق را طلب می کند. بنابراین همان قدر درست است که بگوییم خداوند در این جا حضور دارد که بگوییم او در بهشت یا در اقلیم هستی خالص وجود دارد.

این سومین روش فکر کردن در مورد کجا بودن خداوند است. واژه‌ی همه جا سه مکان را دربرمی گیرد. خداوند هم چنین است. البته آن چه بیش تر فریبنده است این امکان است که شما هم ممکن است در همه‌ی این سه مکان زندگی کنید و تصور می کنم شما زندگی می کنید. لزومی ندارد شما به بهشت بروید تا متوجه شوید که با حق زندگی می کنید. چون دقیقاً او در همان جایی است که شما زندگی می کنید.

چگونه می توانید به این امر پی ببرید

پرسش: چگونه شخصاً می توانم بفهمم که خداوند واقعی است؟
پاسخ: به عنوان یک دکتر، سوابقی در علم دارم. من چیزی را یاد گرفته ام که در مورد همه‌ی رشته های علوم صدق می کند و آن این است که در سطح آشکار و مرئی طبیعت قدرتمندتر است. ۲۰۰۰ هزار سال طول کشید تا علم پزشکی این را کشف کرد که موجودات نامرئی به نام میکروب می توانند سبب بیماری شوند - پیش از آن باور بر این بود که بیماری از طریق باد وارد بدن می شود. (کلمه‌ی مالاریا از «هوای بد» که ترجمه‌ی کلمه‌ی ایتالیایی آن است می آید، گویی این بیماری توسط هوای بد به وجود می آید.)



اگر بخواهیم کمی عمیق‌تر نگاه کنیم شما نمی‌توانید اتم را با میکروسکوپ ببینید، با وجود این قدرت عظیمی در همین یک اتم نهفته است. ضمناً یاد گرفتم که طبیعت پایه و اساسی نامرئی دارد. شما نمی‌توانید ببینید چه چیز بدی شما را نگه می‌دارد.

من اهل هندوستان هستم، جایی که این قلمرو نامرئی برای هزاران سال مورد تعمق و تفکر قرار گرفته است، خردمندان و معلمین قدیم می‌خواستند بدانند چه چیزی فراسوی دنیای مرئی وجود دارد. چه کسی به همه چیز سازمان می‌بخشد و همه‌ی قدرت‌ها را کنترل می‌کند. خردمندان قدیم نظیر کارآگاه پدیده‌های نامرئی بودند. کارآگاه باشید – وقتی حتی سر نخ هم در دست ندارید، لذا به درون بروید، البته شما نمی‌توانید فکر و احساسی را مشاهده کنید، ولی می‌دانید که این‌ها واقعیت دارند.

خردمندان قدیم حتی از این هم فراتر رفتند. آن‌ها به این نتیجه رسیدند که اگر شما بتوانید خداوند را ببینید، هنوز او را پیدا نکرده‌اید. اگر بتوانید خداوند را مجسم کنید، هنوز او را پیدا نکرده‌اید. (تصور کنید این سفر چه سفر حیرت‌انگیزی می‌تواند باشد؟ چون اکثر افراد به این راضی و قانع هستند که به خداوند بیندیشند و او را در ذهن مجسم کنند.)

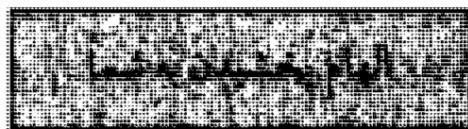
نهایتاً آن‌چه آن‌ها پیدا کردند قلمرو نامرئی درون خودشان بود و خداوند آن‌جا بود، نه به صورت یک شخص یا یک احساس یا یک فکر، بلکه به صورت یک قدرت، خلاقیت و واقعیت تام و تمام. درک این موضوع واقعاً مشکل است مگر این‌که شما شخصاً این سفر را طی کرده باشید – که امیدوارم انجام دهید. و این موضوعی است که این کتاب تماماً درباره‌ی آن گفت‌وگو کرده است، یعنی رفتن به فراسوی سطح اشیا و پیدا کردن قدرت و هوش نامتناهی که در پس همه‌ی پدیده‌ها نهفته است. لزومی ندارد شما این سفر را به پایان رسانید تا خداوند را بیابید. خردمندان قدیم که قرون متمادی در جست‌وجوی حق بودند، خداوند را به‌طور کامل نیافتند، ولی این را کشف

کردند که خداوند وجود دارد. شما هم می‌توانید با درک آن چه علم تاکنون به آن پی برده و با انجام دادن سفری معنوی به درون ثابت کنید که خدایی وجود دارد. برداشتی که شما از خداوند دارید تفسیری کاملاً شخصی است. هیچ‌کس لزومی ندارد با آن موافقت داشته باشد. شما کارآگاه هستید و سرنخ‌های خود را دنبال می‌کنید.

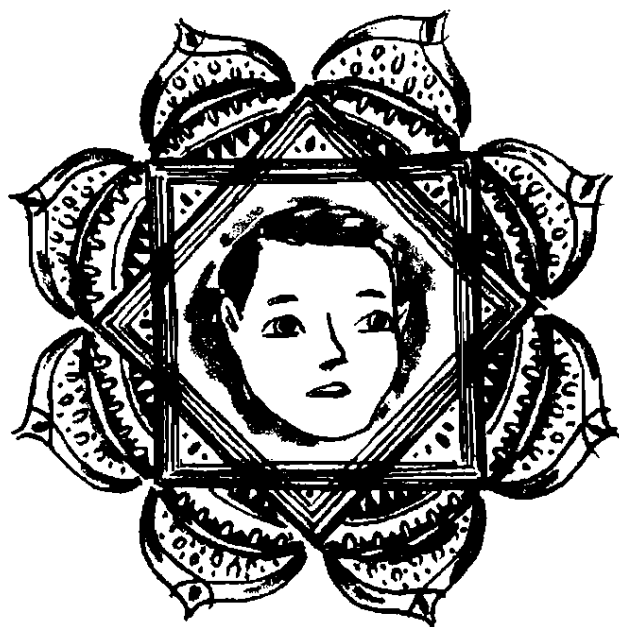
نیاز به خداوند

پرسش: دوست بیماری دارم. هر روز برای او دعا می‌کنم ولی بهبودی در وضع او حاصل نمی‌شود. این مرا به شگفتی می‌اندازد: اگر خداوند به دعا‌های ما پاسخ نمی‌دهد پس چه نیازی به او داریم؟

پاسخ: اجازه دهید ابتدا صداقت شما را مورد تحسین قرار دهم. همه‌ی ما زمانی که به دعا‌های مان پاسخ داده نمی‌شود عمیقاً ناامید می‌شویم. به ما گفته شده است که خداوند به روش‌های مرموزی عمل می‌کند، ولی زمانی که ما احساس ناامیدی می‌کنیم خیلی راحت ایمان خود را به او از دست می‌دهیم، اما نباید فکر کنیم که خداوند در صورتی واقعیت دارد که پاسخ‌گوی خواسته‌های ما باشد. هرچه باشد قرار نیست خداوند ماشین خودکار باشد که با انداختن سکه‌ی دعا به درون آن، به خواسته‌های ما پاسخ گوید. خداوند وجود دارد تا نیازهایی را که هیچ‌کس دیگری قادر به برآورده کردن آن نیست، برآورده سازد. در زیر چند نمونه‌ی کوچک آمده است.



چه چیزی به شما الهام می‌بخشد؟ منظورم از عمق و درون‌تان است. ممکن است با دیدن تابلوی نقاشی نفیسی بی‌اختیار، برحسب موضوع، به گریه یا خنده بيفتید. شاید آهنگی هم بتواند چنین تأثیر عمیقی روی شما بگذارد یا گفته‌های شخصی شما را شدیداً تحت تأثیر قرار دهد. اگر هریک از مادر جست‌وجوی الهام‌بخشی نباشیم زندگی به گونه‌ای مرگبار کسالت‌آور و تو خالی است. در هر گوشه‌ی دنیا زیباترین بناها توسط انسان‌ها و صرفاً به منظور ستایش خدا ساخته شده‌اند. اگر به اروپا سفر کنید و در مقابل یک کلیسای فرانسوی بایستید، یادبودی برای خداوند مشاهده می‌کنید که به دست صدها نفر ساخته شده است — سه نسل کار و زندگی خود را به طور کامل وقف این پروژه کرده‌اند.



بارها اتفاق افتاده است که به هنگام ساختن چنین ساختمان‌هایی حوادث طبیعی یا بلایی آسمانی نازل شده و سقف‌ها فرو ریخته، همه زیر آوار مانده، آتش همه جا را فرا گرفته و ثمره‌ی ده‌ها سال تلاش و کوشش نابود شده است یا طاعون نیمی از کارگران را در یک تابستان از بین برده است، با وجود این

هیچ کدام از این مصیبت‌ها مانع برپایی و ساختن آن‌ها نشده است. هدف سازندگان آن کسب مال یا موفقیت نبود بلکه ساختن بنا و معبدی در شأن پروردگار بود، همان هدفی که در ساختن اهرام ثلاثه‌ی مصر، بزرگ‌ترین بنایی که بشر متجاوز از سه هزار سال پیش، دنبال می‌کرد. در هردو مورد خداوند الهام‌بخش این تلاش بود. می‌خواهید آن را ابدیت، نامتناهی، یا شکوه یا قادر مطلق بنامید، این‌ها کیفیت‌هایی بودند که بشر به خالق یکتا نسبت می‌داد.

در حال حاضر از شما خواسته نشده کلیسایی بنا کنید، حتی کلیسایی کوچک، ولی خداوند بیش‌تر از هنر، الهام‌بخش و الهام‌دهنده است. او به افراد الهام می‌دهد تا خوب باشند، به فراسوی خود نگاه کنند، سایر هم‌نوعان را به گونه‌ای برابر ببینند. روح شما می‌تواند الهام‌بخش شما باشد. فقط از خود این سؤال را بکنید: «به من الهام شده چه کاری انجام دهم؟» شما احساس عمیق و درونی را تجربه می‌کنید. این احساس شما را به چیزی به مراتب زیباتر از آن‌چه تصور آن را می‌کردید، موفق می‌سازد: خواندن شعری با تمام وجود، کشیدن تصویری که بیانگر احساسات درونی شماست، نوشتن یک قطعه شعر، دست محبت به سوی کسی دراز کردن. شما می‌توانید با الهام‌گیری، تیم دانشگاه را تشکیل دهید یا چیز جدیدی اختراع کنید. هر الهامی در نهایت از جانب خداوند می‌رسد، خداوند و روح یکی هستند و هردو فقط یک چیز می‌خواهند. وسعت و گشایش قلب به گونه‌ای است که از زندگی لذت ببرید.

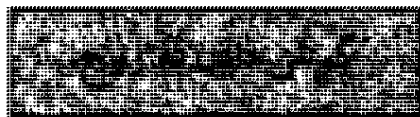


نیاز به آرامش درون اکنون از هر زمان دیگر بیش‌تر است. نیازی نبود که برای جوان نسل قبل در مورد آرامش درون صحبت کنیم اما حالا همه چیز تغییر کرده است. در حال حاضر جوانان از استرس بیش‌تر رنج می‌برند،

به طوری که حتی بچه‌های دبستانی نگران دنیا و آینده‌ی خود هستند. وقتی واقعاً نگران هستید چه کار می‌کنید؟ می‌توانید از نگرانی فرار کنید، ولی اگر آرامش نداشته باشید، نگرانی‌ها و استرس خیلی زود برمی‌گردند. درست مثل رفتن به داخل سالن سینما برای فرار از باران است، با این تفاوت که پس از پایان فیلم مشاهده می‌کنید که باران هنوز در حال بارش است. در مورد طوفان‌های درونی هم این واقعیت دارد. تنها راه حل پیدا کردن جایی در درون است که همواره قرین آرامش است.

به این آرامش، روح می‌گویند. اگر درباره‌ی مراقبه چیزهایی آموخته باشید می‌دانید که مراقبه روشی است برای پیدا کردن آرامش درون. به بسیاری از جوانان روش مراقبه را آموخته‌ام. آن‌ها عقیده دارند که در ابتدا تمرکز ذهن کار آسانی نیست: «وای هرگز نمی‌دانستم این همه صدا در سر دارم. به قدری ناآرام بودم که به سختی می‌توانستم سر جایم بنشینم. احساس می‌کردم همه نوع فکری در اطراف سرم در حال وزوز کردن است.» این جملات در ابتدای مراقبه کاملاً عادی هستند. ولی بدون استثنا همه‌ی جوانان نهایتاً آرامش درون را پیدا و حس کردند. و پس از این تجربه واقعاً از آن لذت بردند. پس از آن اظهارنظرها تغییر کرده: «سکوت را لمس کردم احساس خاصی داشتم که بی‌سابقه بود - به طور کامل در آرامش بودم. چشمانم را بستم و این بیست دقیقه مثل برق و باد گذشت، آن قدر سریع که تصور کردم پنج دقیقه گذشته است.»

این مکان آرام در محاصره‌ی افکار و احساساتی است که مرتب به ذهن هجوم می‌آورند. در هنگام مراقبه، جلو این افکار و احساسات را نمی‌گیرید، ولی درخواست می‌کنید که به مکان عمیق‌تری در درون برده شوید. فقط در مکان امن و آرام شخص به طور واقعی می‌تواند با خداوند و روح ارتباط برقرار کند. ولی حتی به مقدار کمی هم به روح نزدیک شدن، آرامش زیادی به ارمغان می‌آورد، و شما می‌دانید که این آرامش واقعی و پایدار است.



یادم می‌آید وقتی پسر بچه بودم به پیغمبران عهد عتیق که مستقیماً با پروردگار ارتباط داشتند رشک می‌ورزیدم. در خواب می‌دیدم از میان شعله‌های آتش صدای خداوند را می‌شنوم، نظیر حضرت موسی. در رؤیا، خودم را در حال قدم زدن با آتنا، الهه‌ی خرد در جنگ تروا می‌دیدم یا در کنار آشیل قهرمان داستان ایللیاد هومر. سپس بزرگ شدم و متوجه شدم که گرفتن دستوراتی از حق اگرچه کار بسیار مهمی به نظر می‌رسد، ولی اغلب اتفاق نمی‌افتد. حقیقت‌اش را بخواهید منظور از «صدای خداوند» را که مردم بر زبان می‌آورند، درک نمی‌کنم. شاید وجدان آن‌هاست که صحبت می‌کند. شاید صدای آرام‌بخشی است که آن‌ها آرزو می‌کنند می‌شنیدند، و لذا می‌شنوند.

ولی اطمینان دارم که روح با ما صحبت می‌کند. البته شخصاً آن را گفت‌وگو با خدا نمی‌دانم و واژه‌ی هماهنگ شدن با روح را بیش‌تر می‌پسندم. صدایی که می‌شنوید، صدای خودتان است، ولی از جایی عمیق‌تر از سایر صداها می‌آید. اکثر صداهایی که در سر می‌شنویم انعکاس حرف‌هایی هستند که والدین‌مان به ما گفتند، یا افکاری است مربوط به گذشته که مرتب به سوی ما برمی‌گردد: «تو بهتر است دیگر این کار را نکنی»، «یادت باشد دفعه‌ی آخر چه اتفاقی افتاد»، «آه، آه، وسوسه‌ها شروع شدند».

صدای روح نظیر افکار مربوط به گذشته نیست. بلکه همیشه در حال اتفاق می‌افتد. این صدا به شما انگیزه‌ی تازه‌ای می‌دهد که کاری را انجام دهید: «اوه هرگز به این فکر نیفتاده بودم»، «آیا شما هم آن‌چه را من می‌بینم، می‌بینید؟»، «واقعاً دوست دارم این را بررسی کنم تا برایم مسلم شود که واقعیت دارد.» این صداها نظیر افکار مقدس یا مذهبی نیستند. روح نیازی ندارد نظیر خداوند از میان شعله‌ی آتش سخن بگوید. اغلب این‌طور نیست —

حداقل زمانی که من با روح هماهنگ می‌شوم. روحم بیش‌تر علاقه‌مند است هر روز فرصت تازه‌ای به من می‌دهد و به زندگیم تازگی می‌بخشد، و آن را از مبتذل شدن بیرون می‌آورد.

به جای انعکاس افکار گذشته، روح شما دوست دارد در لحظه‌ی اکنون احساس سرزندگی کنید و برای انجام دادن کاری نو یا احساس کردن چیزی نو آماده شوید.

چرا برای نمایندگی کلاسی تلاش نمی‌کنید؟ یا برای پیوستن به گروه تشویق کنندگان مسابقه دهنده‌ها یا پیوستن به تیم بحث و مناظره اقدام نمی‌کنید؟

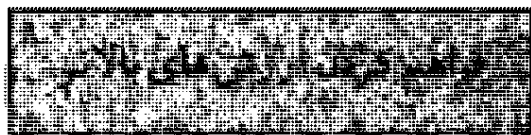
به آوازی که عاشقانه دوست دارید گوش دهید! چرا خودتان آوازی نمی‌خوانید؟

به غروب شکوهمند آفتاب خیره شوید، چرا عکس جالبی از غروب آفتاب نگیرید و آن را خودتان ظاهر نکنید؟

همه‌ی ما ملال و کسالت چیزهای قدیمی و تکراری را تجربه کرده‌ایم. صبح از خواب بلند می‌شوید، و با همان صبحانه، همان خانواده و همان مسواک روبه‌رو می‌گردید. البته هنوز هم راهی وجود دارد برای این‌که هر روز زندگی‌تان تازگی خود را داشته باشد – البته اگر با روح هماهنگ شوید، چون در واقع هر روز از روز دیگر متفاوت است، و آن‌چه آن‌ها را متفاوت می‌سازد این است که شما هر روز فرصت‌های جدیدی به دست می‌آورید.

چنان‌چه بتوانید هر روز را جدید و تازه ببینید، بدانید که با روح هماهنگ هستید. البته می‌توانید آن را ارتباط با خداوند بنامید. چون خداوند منبع چیزهای جدیدی است که زندگی برای ما به ارمغان می‌آورد. به عقیده‌ی من، اگر بتوانید چیز جدیدی در چهره فردی که عاشقانه دوستش دارید، ببینید یا غروب آفتاب برای‌تان تازگی داشته باشد، یا روز را به گونه‌ای شروع کنید که گویی دنیای جدیدی به روی‌تان گشوده شده است، به روح دارید گوش

می‌دهید. همه‌ی این‌ها به نوعی، «شنیدن صدای حق هستند».

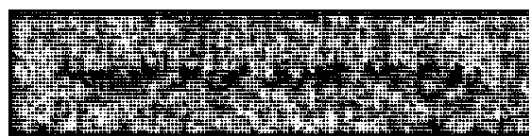


احتمالاً نام مادر ترزا راهبه‌ی کاتولیک مشهوری که از اروپا به هند سفر کرد تا از بچه‌های بیمار و گرسنه‌ای که هیچ‌کس و هیچ‌چیزی نداشتند مراقبت کند، شنیده‌اید. مادر ترزا جایزه‌ی نوبل را برد ولی نکته‌ای در مورد این چهره‌ی دارای شهرت جهانی هست که اکثر مردم نمی‌دانند. یک پروفیسور روان‌شناس یک‌بار فیلمی از مادر ترزا در حال بوسیدن و نوازش کردن بچه‌های نوزاد تهیه کرد، و هر کس که این فیلم را تماشا کرد تغییری فیزیکی را در خود احساس کرد. سیستم ایمنی آن‌ها، سیستمی که علیه بیماری مبارزه می‌کند، در لحظه قوی‌تر شد. در ظرف چند دقیقه ماده‌ای شیمیایی به نام IgA در بدن آن‌ها رو به افزایش گذاشت. لزومی ندارد بدانید IgA چیست. نکته در این جاست که وقتی شاهد جلوه‌ی عشق دیگران هستید، بدن شما قوی‌تر و نسبت به بیماری مقاوم‌تر می‌شود.

این صحنه را حیرت‌انگیز یافتم، بیش‌تر از این نظر که تماشاچی‌ها لازم نبود مادر ترزا را صمیمانه دوست داشته باشند. بدن آن‌ها صرف‌نظر از عقیده‌ای که نسبت به مادر ترزا داشتند، واکنش نشان داد. نوع عشقی که مادر ترزا نشان می‌داد این بود که برای قرن‌ها روی پروردگار باید متمرکز بود. خداوند این قدرت را به همه‌ی ما می‌دهد که روی بالاترین ارزش‌های خود عمل کنیم. عشق یکی از آن‌هاست، ولی افتخار، حقیقت و ایمان به خوبی هم، از جمله‌ی ارزش‌هاست.

روح شبیه کشتی حامل محموله‌ای گرانبهاست. ولی محموله‌ای نامرئی است چون همان ارزش‌های شما به‌شمار می‌آید، چیزهایی که با آن زندگی می‌کنید. مادر این‌جا در مورد ارزش‌های شخصی صحبت می‌کنیم. اگر بدانید

که خوبی، قدرتمندتر از بدی است به یک ارزش روحی دست یافته‌اید. اگر بدانید که هرگز نخواهید مُرد، به ارزش روحی دیگری دست یافته‌اید. یکی از مهم‌ترین دلایل زنده بودن و ماندن این است که روح خود را کشف و جست‌وجو کنید. و این حقایق را شخصاً کشف کنید. ترجیح می‌دهم از درون قلبم به این نتیجه برسم که ابدیت واقعیت دارد، تا آن را از دهان مرد خردمندی بشنوم. خداوند جایی است که این ارزش‌های روحی از آن‌جا می‌آیند. یک‌بار این جمله‌ی اعجاب‌انگیز را خواندم: «برای این‌که انسانی واقعی باشید باید فراسوی انسان بودن قدم گذارید.» شما با تقلید از کارهای دیگران به این مقام نمی‌رسید، بلکه با تصمیم‌گیری است که بدان‌جا خواهید رسید.



به معلم‌تان هنگام نوشتن کلمات بر روی تخته سیاه نگاه کنید. آیا می‌توانید این را حس کنید که روح او در حال برنامه‌ریزی عمیق‌ترین امیدها و آرزوهاست؟

به مربی‌تان هنگام فریاد کشیدن و تشویق کردن‌تان نگاه کنید، آیا می‌توانید این را درک کنید که او در سفر رمزآمیز ابدیت است؟

می‌دانم گفته‌هایم رمزآلود به نظر می‌رسند، ولی واقعیت دارند. وقتی از درون چشم‌های روح به پدیده‌ها نگاه می‌کنید چیزهای متفاوتی می‌بینید. کل ماجرای داشتن روح، رفتن به عمق است. مردم سعی می‌کنند خوب باشند، برای این‌که تصور می‌کنند این کار آن‌ها را به خدا نزدیک‌تر می‌کند. من به خداوند احساس نزدیکی بیش‌تر می‌کنم وقتی به خود می‌گویم: «چشم‌هایت را باز کن، در مقابل‌ات دنیایی است که هرگز تصور آن را هم نکرده بودی.»

اگر خداوند اراده کند که شما در رؤیای خود زندگی کنید، در آن صورت دارد کار خود را انجام می‌دهد. برداشتی معنوی از زندگی داشتن ممکن است

به یکی از صورت‌های زیر باشد:

- حضور حق را شخصاً احساس کردن.
- به خداوند پیوستن.
- عشق ابدی را حس کردن.
- به طور کامل در لحظه زندگی کردن.
- هر روز به زیبایی بیش‌تری در دنیا پی بردن.
- هر روز حقیقت جدیدی را کشف کردن.
- خود را شناختن.
- لبه‌ی ابدیت را لمس کردن.
- کودکِ عالم هستی بودن.

این یک فهرست فرضی نیست. این‌ها عباراتی هستند که نوجوانان به من می‌گویند. برای هریک از این برداشت‌ها حداقل یک جوان را می‌شناسم که سعی دارد یکی از این‌ها را در زندگی خود پیاده کند. و به عقیده‌ی من چنین فردی کسی است که رمز شادی را پیدا کرده است. نه شادی یک روزه یا یک ماهه یا ناشاطبی که در صورت برآورده شدن آرزوهای شما ادامه پیدا کند، بلکه شادی عمیقی که روح را ارضا می‌کند.

به من بگو ایمان چیست؟

پرسش: چگونه می‌توان ایمان را به دست آورد؟ دوستانی دارم که پیوسته به من می‌گویند زندگی آن‌ها برپایه‌ی ایمان استوار است. منظور آن‌ها چیست؟

پاسخ: ایمان یک یقین معنوی است. تصور می‌کنم شما در هراس هستید مبادا ایمان کافی نداشته باشید، چون ظاهراً دوستان شما از ایمان بیش‌تری برخوردارند. نو می‌دانشوید. با پیوسته به کلیسا رفتن ایمان به دست نمی‌آید. شما برای کسب ایمان نیازی به خداوند

ندارید. آیا ایمان دارید که فردا آفتاب طلوع می‌کند؟ که قوه‌ی جاذبه هنوز در کار است؟ که جسم شما سالم و صحیح خواهد بود؟ این‌ها همه مربوط به ایمان هستند، و ارتباطی با روح ندارند. آن‌ها بیش‌تر اعتماد دارند. شما ایمان و اعتماد دارید که در بازگشت از مدرسه، خانه‌ی خود را در همان جای قبلی پیدا خواهید کرد، ولی هیچ‌کس به شما نخواهد گفت که این اعتماد از شما انسان با ایمانی می‌سازد.

ایمان فراسوی پدیده‌های مرئی است. وقتی به چیزی که نمی‌توانید آن را ببینید ایمان و اعتماد پیدا می‌کنید، به ایمان نزدیک‌تر می‌شوید. دقیق‌ترین میکروسکوپ‌های الکترونی قادر نیست الکترون‌ها یا کوارک‌ها (Quark) را ببیند، ولی ذهن می‌داند که آن‌ها وجود دارند. ذهن‌تان را باز نگاه دارید. به دنبال لحظاتی باشید، که اعتماد شما را به پروردگار یا خوبی یا درست انجام دادن کارها، افزایش می‌دهد ایمان این چنین شروع به رشد می‌کند.

البته دوست ندارم شما ایمان کورکورانه داشته باشید. ایمان کورکورانه راه به جایی نمی‌برد. تعدادی از مردم مشکل و کل مسئله‌ی ایمان را در ده دقیقه و با گفتن این جمله که «می‌دانم خدایی وجود دارد چون مذهبم این را می‌گوید» حل می‌کنند. این را من نمونه‌ی کامل ایمان کورکورانه می‌نامم. ولی ایمانی هم وجود دارد که چشمان شما را می‌گشاید، و این همان ایمانی است که خداوند به آن بی‌نهایت ارزش می‌دهد. اگر وقتی را صرف کنید و مسائل را عمیق‌تر بنگرید، تصور می‌کنم ثابت می‌شود که همه‌ی موارد زیر حقیقت دارند.

خوبی قدرتمندتر از بدی است.

همه‌ی انسان‌ها موجوداتی معنوی هستند.

هوش سازمان دهنده‌ی عالم هستی بوده است (عالم هستی هوشمند است).

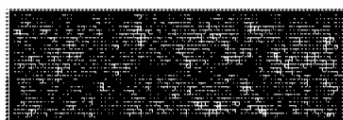
بزرگ‌ترین نیرو در طبیعت رشد است.

همواره امکانات بی‌پایانی وجود دارند.

ابدیت را هم اکنون می توان یافت.

خداوند مظهر عشق است.

این ها جمله های مهمی هستند و بدون اغراق، یک عمر زمان می خواهد که ثابت کند آن ها حقیقت دارند و البته لازم است به آن ها به صورت بندهای ایمان نگاه کنید. شما می توانید به آن ها باور داشته باشید و در زندگی خود آن ها را پیاده کنید، اگرچه همه ی آن ها به طور کامل به شما ثابت نشده باشند. پس این کار را بکنید. یکی را از میان آن ها انتخاب کنید نظیر «خوبی قدرتمندتر از بدی است» بعد متوجه همه ی چیزهای خوب دنیا باشید، نظیر خانواده و عشقی که اعضای آن به هم نشان می دهند، مؤسسات خیریه، کار داوطلبانه، نوع دوستی، شجاعت، دوستی و غیره. به خود مرتب یادآوری کنید چگونه این کیفیت ها با وجود شروع و خاتمه یافتن جنگ ها و آمدن و رفتن دیکتاتورها، افزایش بیماری و مرگ و میر، قرن ها پایدار مانده اند. در سایه ی توازن، زندگی برنده است و از طریق خوبی ما به پیروزی می رسد.



تعدادی از افراد به منفی ها ایمان دارند. آن ها معتقد به قانون مورفی (Murphy) هستند که می گوید: اگر چیزی غلط از آب درآید، درست شدنی نیست. آن ها عقیده دارند که زندگی ناعادلانه است. آن ها بر این باورند که رفتار انسان در اصل خودخواهانه است. این منفی بینی ابر سیاهی به زندگی ایشان می افکند. اما ایمان منفی لزوماً واقعیت را بیان نمی کند و قابل اثبات نیست. شما نمی توانید ثابت کنید که کارها همواره غلط از آب درمی آیند، زندگی ناعادلانه است یا مردم همواره خودخواهانه عمل می کنند. درحالی که شواهد زیادی دلالت برعکس این باور دارد. پس چه لزومی دارد ایمان به چیزی داشته باشیم که قابل اثبات نیست و در عین حال منفی است؟ واقعیت

این است که ایمان مثبت هزاران سال دوام داشته است و اگر شما به همین یکی هم ایمان داشته باشید، مشکل شما با ایمان به زودی مرتفع خواهد شد.

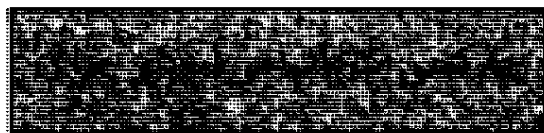
معجزات را چگونه انتخاب کنید؟

پرسش: اگر خداوند سبب و علت معجزات است، چگونه دریافت‌کننده، معجزه را انتخاب می‌کند؟

پاسخ: تصور می‌کنم شما مایلید معجزه‌ای برای شما اتفاق بیفتد. همه‌ی ما چنین آرزویی داریم. چند سال پیش مشغول تماشای تلویزیون بودم که صحنه‌ی حیرت‌انگیزی را مشاهده کردم. مرد بیماری از ایرلند به فرانسه رفته بود به این امید که در آب‌های یک چشمه‌ی مقدس خود را شست و شو دهد. چشمه‌ی بسیار مشهوری است. و افراد بی‌شماری، از آب آن شفا یافته‌اند. مرد بیمار چون دیر رسیده بود نتوانست وارد محوطه شود و لذا هرگز نتوانست به درون آبی که قرار بود او را شفا دهد وارد شود. تنها کاری که کرد این بود که بیرون از دیوارها بایستد و به بلندگوهایی که سرویس‌های شب را اعلام می‌کردند، گوش دهد. او به هتل بازگشت و روی تخت دراز کشید، درحالی‌که احساس خستگی می‌کرد. بیماری او که MS بود، او را بسیار خسته کرده بود و این خستگی سال به سال بدتر و نهایتاً مهلک‌تر شده بود، همان‌طور که می‌دانید بیماری ام‌اس غیرقابل علاج است.

همین‌طور که مرد روی تخت دراز کشیده بود احساس غیرعادی بر او غالب شد. بدنش شروع به داغ شدن کرد و با چشم درون خود توانست نوری را در آن ببیند. گرما و نور هر دو شدت پیدا کردند، تا آن‌جا که مرد از هوش رفت. یک لحظه بعد بیدار شد و فهمید که به‌طور کامل شفا یافته است. آزمایش‌های پزشکی این موضوع را

تأیید کردند و او جزء افراد قلیلی بود که از آن آب شفا یافته بود، این عده در مقایسه با میلیون‌ها زایری که به آن شهر سفر می‌کنند، تعداد بسیار کمی هستند.



هیچ‌کس نمی‌داند ولی تصور من بر این است که معجزات در تصویر بزرگ‌تری می‌گنجند. اگر شما خداوند را به عنوان یک قدرت برتر، پدر ربانی، حامی یا هر چیز دیگری تصور کنید، دنیا شاهد معجزات آن چنان زیادی بوده که جایی برای شک و گمان باقی نگذاشته است. وقتی معجزه‌ای اتفاق می‌افتد همه از آن فایده می‌برند. چون هر معجزه‌ای یادآور این حقیقت است که چیزی فراسوی دنیای مادی وجود دارد. و آن چیز، ربانی و مقدس است. گاهی این ربوبیت تا دنیای مادی هم ادامه می‌یابد و این نشانه و نمونه‌ی آشکاری است از آن‌چه فراسوی دانش ما وجود دارد. معجزه شما را به واقعیت مهم‌تری واقف می‌کند. راه رفتن روی آب، شفای بیمار از طریق لمس کردن آن، اشاعه‌ی عشق با یک نگاه، این‌ها را به خاطر می‌سپارم؛ و هر زمان از این نوید می‌شوم که شخصاً معجزه‌ای دریافت نکردم به خود می‌گویم: «همه‌گونه معجزه‌ای به زودی برای من اتفاق می‌افتد و صرف‌نظر از این‌که چه اتفاقی بیفتد، من از نظر معجزه فردی غنی و بی‌نیاز هستم.»

چسب عالم خلقت

پرسش: خداوند چه کار می‌کند؟ منظورم این است که آیا زمانی دنیا را خلق کرد، کارش به پایان رسید، این‌طور نیست؟

پاسخ: کار خلقت کار یک روز و یک قدم، نظیر بیرون آوردن کیک از فرِ گاز نیست. در لحظه‌ی اکنون عالم هستی در حال خلق مجدد است

و ستارگان جدید در حال تولدند. بخش دیگر عالم هستی با حرکتی تدریجی در حال دگرگونی است. و بخش دیگر عالم هستی در حال فروپاشی است، نظیر ستارگانی که نورشان کم و زیاد یا وارد سیاه‌چال می‌شوند.

خداوند قدرت و هوش مطلق و در پس این سه بخش است. او آفرینش را برپا نگاه می‌دارد: البته همه کسی از این عقیده خوشش نمی‌آید. در عصر علم و تکنولوژی، خالق، نگه دارنده‌ی عالم هستی نیست، عالم هستی توسط نیروهای فیزیکی نظیر قوه‌ی جاذبه نگاه داشته شده است، این باور که خداوند در پشت صحنه نظیر کارگردان، نمایش را اداره می‌کند، ولی هرگز روی صحنه ظاهر نمی‌شود، یک باور مذهبی است، نه علمی.

ولی باور من این است که علم عمیق‌تری وجود دارد که ابهت حق در آن دخالت دارد. از یک سو، عالم خلقت شبیه بیلیون‌ها کهکشان است که در فضا معلق و خارج از کنترل هستند. بیگ‌بنگ از طریق انفجاری با انرژی بی‌بدیل، بدون الگوی شکل خاصی عالم هستی را از هیچ به وجود آورد. آیا همه‌ی داستان همین است؟ اگر این‌طور است، پس یک سؤال بسیار مهم بدون پاسخ خواهد ماند: زندگی و حیات اصلاً برای چه به وجود آمد؟

به خارج از خانه بروید و ترقه‌ای را در چهارم جولای، سالروز استقلال آمریکا، منفجر کنید. آیا متعجب نخواهید شد وقتی متوجه می‌شوید که این جرقه موجب خلق چیزی شده است؟ انفجارات همه چیز را به ذرات ریز مبدل می‌کنند. ولی بیگ‌بنگ این کار را نکرد. این انفجار با نیروی بیلیون برابر همه‌ی جرقه‌ها و بمب‌های زمینی منفجر شد، و با وجود این رشته‌ی ظریفی به نام دی‌ان‌ا (DNA، اسیدی که حاوی اطلاعات ژنتیکی در سلول است) از آن به وجود آمد، همان‌گونه که ستارگان و کهکشان‌ها به وجود آمدند، به عقیده‌ی من این باور که دی‌ان‌ا به‌طور تصادفی و از انرژی در حال چرخش، آزاد شده است چیزی غیر قابل باور است. هر ذره‌ی دی‌ان‌ای انسان، از سه بیلیون

جفت‌های شیمیایی که با نظمی کامل به هم مربوط هستند، ساخته شده است. گفتن این که دی‌ان‌ای یک پدیده‌ی تصادفی است، مثل این می‌ماند که بگویید من می‌توانم با پرتاب کلمه‌هایی به فضا و برگرداندن آن‌ها بر روی کاغذ یک لغت‌نامه بنویسم.

بدن شما تصویری از این هوش است. و در جسم دیگری نیز چنین است. هدف و مقصود پروردگار در پابرجا نگاه داشتن عالم هستی دیدن خود در اجزای آن است، مثل نگاه کردن انسان به آینه. او می‌خواهد بداند که شبیه چه چیزی است، جدا از این موضوع، چون هوش خداوند لایتناهی است، او بی‌نهایت تصویر برای دیدن خود نیاز دارد و این چیزی است که عالم هستی است و همیشه بوده است: آینه‌ی ابدیت.

چرا خداوند مداخله نمی‌کند؟

پرسش: چرا خداوند اجازه می‌دهد چیزهای بد اتفاق بیفتند؟ آیا او نمی‌تواند قدم به جلو گذارد و به اوضاع سامان بخشد؟

پاسخ: فقط در دنیای دیگری که در آن اراده‌ی آزادی وجود ندارد، امکان دارد خداوند مداخله کند. در این دنیا همه‌ی ما آزادیم انتخاب کنیم. چیزهای بد، به دلیل انتخاب‌های غلط ما اکثر اوقات اتفاق می‌افتد. اگر شما بدون تجهیزات به صخره‌نوردی بروید، این انتخاب شماست و ضمناً این امکان وجود دارد که سقوط کنید، اگر چنین اتفاقی بیفتد خداوند در آن جا نیست که میان زمین و آسمان شما را بگیرد.

آزادی انتخاب فقط قانونی نیست که برای بشر وضع شده باشد. اگر به اطراف خود نگاه کنید، متوجه خواهید شد که نباتات و حیوانات هم آزادند. دانه‌ی درخت ممکن است توسط باد به حرکت درآید و در جایی که همیشه جای مناسبی نیست بیفتد. گاهی دانه روی زمین خشکی که هیچ چیز نمی‌تواند در آن بروید، می‌افتد. گاهی روی یک

زمین حاصلخیز، جایی که دانه به‌طور کامل رشد می‌کند، می‌افتد. در دنیایی متفاوت از این دنیا، هر دانه‌ای ممکن است راه کاملی برای رشد بیابد، اما در این دنیا، طبیعت، در یک میلیون جهت رشد می‌کند و در این میان تعدادی از موجودات نابود می‌شوند و عده‌ای باقی می‌مانند.



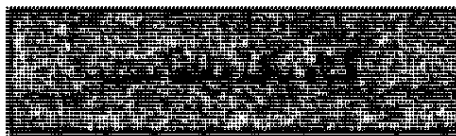
آیا خداوند نمی‌توانست دنیایی بیافریند که در آن از رنج و درد اثری نباشد؟ البته که می‌توانست. اگر شما به میان ستارگان بروید، مشاهده می‌کنید که بی‌شماری از کهکشان‌ها به دنیا می‌آیند و بدون کم‌ترین دردی از بین می‌روند. در سیاره‌ی زمین، رنج و درد بخشی از باد و باران نیست، درد بیش‌تر شخصی است تا چیز دیگری. برای شما و من و هر کس دیگری که می‌شناسیم چیزهای خوب و بد، بخشی از کل زندگی ما هستند. نور و تاریکی، خوب و بد پیوسته در کارند. هدف خداوند این بود که محیط را برای ما فراهم سازد و سپس به ما اجازه دهد آن‌چه را می‌خواهیم خلق کنیم. اگر من و شما روزی این فرصت را پیدا کنیم که دنیای دیگری را ببینیم – شاید دنیای فرشته‌ها – بر ما ثابت خواهد شد که فقط خوبی می‌تواند وجود داشته باشد.

برای حال حاضر دنیای نور و تاریکی کنونی ارمغانی است از جانب خالق یکتا.

کجا مرتکب گناه شدم؟

پرسش: از خانواده‌ی مذهبی سخت‌گیری می‌آیم، جایی که مردم برای گناهی که مرتکب شده‌اند، تنبیه می‌شوند. ولی شما از کجا می‌دانید مرتکب گناه شده‌اید؟ چیزهای بدی برایم اتفاق افتاده است، درحالی‌که به یاد نمی‌آورم کار غلطی انجام داده باشم.

پاسخ: تصورم بر این است که شما ضعف بزرگی را در کل فرضیه‌ی گناه کشف کرده باشید. اگر مردم برای کارهایی که به یادشان نمی‌آید انجام داده باشند، تنبیه شوند نظام، ظاهراً خوب و درست عمل نکرده است. به یاد نمی‌آورم در گذشته‌ی نزدیک مورچه‌ای را لگد کرده باشم، ولی در بعضی از ادیان کشتن کوچک‌ترین موجود زنده، گناه به حساب می‌آید. به یاد نمی‌آورم، به طور تصادفی حرف‌هایی زده و کسی را رنجانده باشم. به عقیده‌ی شما این گناه کوچک یا متوسطی به شمار می‌آید؟ از آن بدتر زمانی است که افراد بی‌گناه تنبیه می‌شوند. وقتی هواپیمای جتی سقوط می‌کند و همه‌ی سرنشینان آن کشته می‌شوند، مشکل است بتوان باور کرد که خداوند نگاهی به زمین انداخت و تصمیم گرفت هر صد مسافر را مقصر و سزاوار مرگ بداند.



مطمئن نیستم راه خوبی برای حل این مسئله وجود داشته باشد. مردان خردمند هزاران سال است که کوشش کرده‌اند تا آن را حل کنند. بهترین پاسخ، حداقل از نظر من، این است که این فکر را که خداوند ما را تنبیه می‌کند، از ذهن بیرون بیندازیم. شما تقریباً می‌دانید که چه وقت کار بدی انجام داده‌اید و قطعاً به آن آگاهی دارید. و این را وجدان‌تان به شما می‌گوید. بخشی از رشد و پیشرفت، گوش دادن به ندای وجدان است. اگر در مورد کاری احساس گناه می‌کنید، بروید و آن اشتباه را درست کنید. کاری را انجام دهید تا احساس گناه برطرف شود. در این صورت، نباید نگران باشید که باید منتظر بمانید، تا خداوند شما را تنبیه کند. تا زمانی که زندگی شما به آن حد از تعادل برسد که کارهای خوب شما بر کارهای بد غلبه کند، گناه به میزان زیادی از اهمیت

می‌افتد. آنچه واقعاً مهم است این است که روز به روز به رشد روحی خود بیفزایید. در این مسئله تمرکز کنید و سپس اجازه دهید متفکرین متعصب مذهبی بدون شما در مورد فرضیه‌ی گناه از خود نگرانی نشان دهند: آن‌ها به هر حال، این کار را می‌کنند.

گناه اولیه

پرسش: در مورد باغ بهشت چه طور؟ به من آموخته شده که آدم و حوا گناه کردند و به این علت است که ما در حال حاضر این همه رنج و درد می‌کشیم. پاسخ: داستان آدم و حوا این سؤال را پیش می‌آورد: آیا همه‌ی ما گناهکاریم — چون در گذشته‌های بسیار دور اجدادتان مرتکب گناه شدند؟ مردم، پاسخ بله و نه زیادی، به این پرسش داده‌اند. پاسخ معینی وجود ندارد. این حرف ممکن است شما را متعجب کند ولی بیلیون‌ها نفر هرگز داستان آدم و حوا را نشنیده‌اند. چون این، بخشی از سنت معنوی آن‌ها نیست، بنابراین، هرگز نفهمیده‌اند چرا داستان آدم و حوا آن قدر مهم است. آن‌ها احساسی همانند بچه‌های گناه اولیه را ندارند. گناه اولیه واژه‌ای است که به عدم اطاعتی که آدم و حوا نسبت به خداوند نشان دادند، اطلاق می‌شود. به علت این عدم اطاعت آن‌ها از بهشت بیرون رانده شدند، و از آن زمان تا کنون بشر مرتکب گناه شده و رنج برده است.

ولی یک چیز مسلم است. همه‌ی انسان‌ها اشتباه می‌کنند، و برای هر کس اتفاقات بسیار بدی رخ می‌دهد. چه به داستان آدم و حوا باور داشته باشید چه نداشته باشید، کاهش دادن رنج زندگی‌تان، موضوع مهمی است. در واقع، این نکته‌ی اصلی و دلیل کلی است برای این که انسانی معنوی باشید. شما راهی برای رهایی از رنج در اختیار دارید.

خداوند ناظر و آگاه است

پرسش: آیا خداوند ناظر بر هر کاری است که از من سر می زند؟ این تصور، این احساس را به من می دهد که من فقط برای افکاری که در ذهن ام دارم می توانم تنبیه شوم، وگرنه هرگز به حد کافی و آن قدر خوب نخواهم بود که او را راضی کنم.

پاسخ: برای اکثر مردم فوق العاده مشکل است تصویری جز این از خداوند داشته باشند که او موجودی است نشسته بر تخت در میان ابرها. گفته می شود که چنین خدایی به زمین نگاه می کند و ناظر بر همه چیز در خلقت و آفرینش است. او می داند چه کسی خوب و چه کسی بد بوده است و لذا همه ی ما به ترتیب مورد قضاوت و داوری قرار می گیریم. ولی چه می شد اگر خداوند همه جا می بود؟ در آن صورت نمی توانست بیرون بنشیند و به بازی دنیا نگاه کند. او بخشی از هر انسانی است، و ضمناً بخشی از هر عملی، چه خوب و بد. البته چنین تصویری از خدا مشکل تر است. ولی تصور می کنم این به حقیقت نزدیک تر باشد. خداوند ناظر به شماست، چون شما ناظر بر اعمال خود هستید. وقتی شما فکری در ذهن دارید خداوند هم فکری دارد. وقتی از ظرف شیرینی بدون اجازه یک شیرینی برمی دارید خداوند هم همین کار را انجام می دهد.



بعید به نظر می رسد خداوند از ظرف شیرینی، یک عدد شیرینی بردارد. شاید هم باید به نظرتان بعید بیاید، چون عقیده به خداوند مجازات کننده ای که بر تخت نشسته است، خیلی ترسناک به نظر می رسد. بیرون راندن این تصور که خداوند قاضی بزرگی است در آسمان، چالشی برای میلیون ها انسانی است

که ترجیح می‌دهند به خدایی باور داشته باشند که مثل یک انسان عمل می‌کند، انسانی که بعضی چیزها را دوست دارد و بعضی چیزها را دوست ندارد. تصورم براین است که خداوند همه چیز را می‌بیند. همه چیز را قبول می‌کند و این چیزی است که او را خدا، می‌سازد. بخشی از شما هم شبیه همین است. این بخش از وجود شما همه چیز را در مورد شما می‌بیند و قبول می‌کند. در زندگی معنوی شما سعی دارید این بخش از وجودتان را که روح نام دارد، مجدداً مطالبه کنید. شما نگران کسی که در آسمان نشسته و شما را مورد قضاوت قرار می‌دهد، نیستید، چون خود را به صورت بخش منحصر به فردی از خلقت ربانی می‌بینید، و لذا برخوردار از ارزش بی‌پایان. شما همان قدر برای خداوند ارزشمند هستید که خداوند برای خودش.

آیا مک دونالدی در آسمان وجود دارد؟

پرسش: آیا مک دونالدی در آسمان وجود دارد؟

پاسخ: باید اعتراف کنم تاکنون کسی چنین سؤالی از من نکرده است. این سؤال را در کتابی دیدم که در فرودگاه می‌خواندم. ولی چون این سؤال در آن کتاب از طرف یک نوجوان مطرح شده بود، شروع به فکر کردن در مورد آن کردم. و در نهایت تعجب پاسخی که یافتم نه مثبت بود و نه منفی. تعدادی زیادی از مردم دوست دارند پاسخ این سؤال مثبت باشد. چون آن‌ها تصور می‌کنند بهترین چیزهایی که در زمین یافت می‌شود باید در بهشت هم باشد. پس از نظر آن‌ها، مک دونالد را در بهشت هم می‌توان یافت.



ولی پاسخ من این است که بهشت حاوی همه‌ی چیزهایی است که شما می‌خواهید در آن باشد. ممکن است برای تان باور آن مشکل باشد، ولی تصور من این است که هر کس بهشتی را می‌یابد که در تصور خود دارد. بهشت همان مکانی است که شما واقعاً دوست دارید واقعیت داشته باشید. خداوند شما را مجبور نمی‌کند این یا آن را دوست داشته باشید - انتخاب با شماست. ممکن است شما عاشق سوسیس بوده از ماهی نفرت داشته باشید درحالی که فرد دیگری ممکن است ذائقه‌ای کاملاً متفاوت از شما داشته باشد. بهشت مکانی با چشم‌انداز ثابت نیست. بهشت گوهر ذاتِ عشق خداوندی است. و به تصور من این گوهر، هر شکلی می‌تواند به خود بگیرد. به همین دلیل هر مادری نوزاد خود را بسیار زیبا می‌بیند، چون گوهر عشق در نوزاد وجود دارد. بهشت برای هر کدام از ما شکلی می‌گیرد که ما عاشقانه دوستش داریم و آن را کامل می‌بینیم.

آیا خداوند عمیقاً مرا دوست دارد؟

پرسش: از کجا بدانم که خداوند مرا عاشقانه دوست دارد؟ مواقع زیادی پیش آمده است که اصلاً خودم را دوست نداشته‌ام.

پاسخ: این پرسش حساسی است، چون برای همه‌ی ما لحظاتی پیش آمده است که اصلاً خودمان را دوست نداشته‌ایم. جالب توجه است بدانیم که حداقل خداوند ما را عاشقانه دوست دارد، ولی در این جا شک و شبهه‌ای پیش می‌آید که اگر خداوند مرا بهتر از خودم می‌شناسد، پس شاید اصلاً مرا دوست نداشته باشد. شاید او فهرستی تهیه کرده باشد و من براساس این فهرست اصلاً دوست داشتنی به نظر نیایم. تصور می‌کنم بتوانید این نگرانی را کنار بگذارید. خداوند با روح شما در یک سطح قرار دارد. آن‌ها هر دو از یک چیز ساخته شده‌اند، که آن هم عشق خالص است. هرگز کسی را به علت این که

عقیده‌ی متفاوتی از من درباره‌ی خداوند دارد، تحقیر نمی‌کنم. شاید به عقیده‌ی آن‌ها خداوند عقب می‌نشیند و تصمیم می‌گیرد چه کسی دوست‌داشتنی است و چه کسی نیست.

ولی شخصیت‌های معنوی برای هزاران سال گفته‌اند که: «عشق باید از جایی بیاید. عشق از آن‌چنان قدرتی برخوردار است که تصور می‌رود از جانب خداوند بیاید.» در زندگی‌تان اتفاق افتاده لحظاتی که عشق عمیقی را در درون تجربه کرده‌اید در آن لحظات است که عقیده‌ی عشق ربانی معنا پیدا می‌کند. شما در قلب‌تان احساس می‌کنید که عشق خداوند را لمس کرده‌اید یا عشق او قلب شما را لمس کرده است. بدون چنین تجربه‌ای تصور می‌کنم کل این عقیده و باور، جنبه‌ی فرضی داشته باشد. عشق خداوند تا زمانی که احساس نشود، خالی از معناست. ولی بهتر است به عشق، صرف‌نظر از این‌که از کجا بیاید، باور کنید و اطمینان داشته باشید که یک روز چنین تجربه‌ای خواهید داشت. عشق حق همه جا گسترده است و فقط در انتظار است تا شناخته شود.

در انتظار خداوند بودن

پرسش: آیا این درست است که عده‌ای از مردم همه‌ی عمر در انتظار خداوند هستند و هرگز او را ملاقات نمی‌کنند؟

پاسخ: درست است ولی تصور کنید شما به یک بازی بیس‌بال می‌روید و در آن‌جا شخصی را ملاقات می‌کنید که روی یکی از سکوها با لباس بازی نشسته و می‌گوید: «من مایلم بیس‌بالیست خوبی شوم، بنابراین در این‌جا نشسته‌ام تا آن اتفاق بیفتد.» چنین نگرشی از معنی خالی است. شما اگر می‌خواهید بازیکن خوبی باشید نمی‌توانید تنها در گوشه‌ای به انتظار بنشینید، البته اگر تماشاچی باشید ایرادی بر آن نیست. خداوند خالق مطلق است. او مظهر همه‌ی مسابقات و به

عقیده‌ی عده‌ای او مظهر همه‌ی بازی‌هاست. اگر شما بنشیند و در انتظار به سر ببرید، خداوند هم این کار را می‌کند ولی اگر وارد مسابقه شوید هر روز این شانس را دارید که خداوند را ملاقات کنید. خداوند بزرگ‌ترین عقیده‌ای است که شما دارید. او مظهر شادی و مظهر عشق نامنتظر است. خداوند زندگی و حیات درونی همه چیز است، نه نقاب ظاهری و بیرونی آن‌ها. بنابراین اکثر شما در عمق تجربه‌ای که عاشقانه طلب می‌کنید فرو می‌روید، نهایتاً عشق‌تان شما را به جایی می‌برد که منبع عشق یعنی خداوند را ملاقات کنید.

خداوند شبیه چیست؟

پرسش: تابلوهایی را دیده‌ام که تصور می‌رود تصویر حقیقی خداوند باشند، آیا خداوند شبیه این تصاویر است؟

پاسخ: در طول قرون گذشته خداوند به میلیون‌ها شکل ظاهر شده است. اگرچه مردم دوست دارند تصویر خداوند را به شکل پدری دوست‌داشتنی (معمولاً با ریش) نشان دهند، ولی به همان نسبت تصاویری هم از خداوند به صورت مادر دیده شده است. ولی همه‌ی این‌ها تصاویر انسان هستند. بهتر است سؤال شما را این‌طور مطرح کنیم: عشق شبیه چیست؟ عشق یک چهره ندارد و انتظار هم نمی‌رود که یک چهره داشته باشد. عشق را می‌توان در غروب آفتاب، در لبخند یک مادر، در آهنگ، یا فقط در یک احساس عمیق و زیبا پیدا کرد. برای خداوند نمی‌توان تصویری ساخت، ولی ما به تلاش ادامه می‌دهیم، چون این یکی از راه‌های پرستش و احترام به اوست. از تصاویری که در مورد خداوند در ذهن دارید فهرست کنید، ولی این را هم به خاطر داشته باشید که تصویر و تصور خالی، شما را به چیز واقعی نمی‌رساند.

آیا خداوند خرافات نیست؟

پرسش: چه اختلافی میان باور داشتن به خداوند و باور داشتن به خرافاتی

نظیر جمعه‌ی سیزدهم وجود دارد؟

پاسخ: خرافات به محض آزمایش آن مستهلک می‌شوند. معمولاً چند جمعه‌ی سیزدهم در سال وجود دارد و تاکنون اتفاق بدی در آن جمعه‌ها نیفتاده هم‌چنان که در سایر روزهای هفته و ماه نیفتاده است. افرادی که در کنار گربه‌های سیاه زندگی می‌کنند بدبختی بیش‌تری در مقایسه با افرادی که در کنار گربه‌های سیاه زندگی نمی‌کنند، ندارند. خداوند خرافات نامیده شده است. وقتی علم در اوج پیشرفت خود بود، مثلاً در دوران زندگی اینشتین، تصور بسیاری از مردم بر این بود که علم بر خداوند پیروز خواهد شد، چون علم با چیزهایی سروکار دارد که شما می‌توانید ببینید و لمس کنید. ولی خداوند باقی مانده است، و خود اینشتین بر این باور بود که فریبنده‌ترین چیزی که او در زندگی خود در پی آن بود این بود که خدا را در ذهن خود پیدا کند.

به عقیده‌ی من، این نگرش شگفت‌انگیزی است. شما هرچه بیش‌تر به دنبال هوش ربانی در عالم خلقت بگردید، بیش‌تر با پدیده‌هایی که جلوه‌ی حق هستند، روبه‌رو خواهید شد: نظم، خلاقیت، همه جا حاضر بودن، نامتناهی، ابدیت. علم همه‌ی این چیزها را در کهکشان‌ها می‌بیند، و سایر کیفیت‌های حق – عشق، حقیقت، شفقت و شادی برای ما باقی می‌ماند که در لباس افراد جست‌وجو کنیم. یعنی دنبال کردن مکنونات قلبی‌مان، برای یک عمر. این سفرِ عظیم روح است که به تصور من، ما همه به دنیا آمده‌ایم تا دنبال کنیم.

بلیت رفتن به بهشت

پرسش: اگر به خداوند باور نداشته باشم آیا هنوز این امکان برایم وجود دارد که به بهشت بروم؟

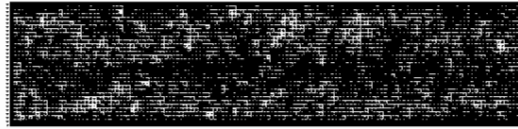
پاسخ: هیچ کس نمی تواند با قاطعیت به این پرسش پاسخ دهد. باور داشتن به حق می تواند بلیتی برای ورود به بهشت باشد و نباشد. فقط به خداوند باور نداشتن می تواند راه بهشت را به سوی شما ببندد و شاید هم نبندد. ولی خداوند چیزی بیش تر از بلیتی برای رفتن به جایی بهتر، پس از مرگ است. خداوند از طریق روح با شما در ارتباط کامل است و با جست و جوی روح به طور تدریجی و روزانه، شما به کیفیت زندگی تان می افزاید. زندگی شما در صورت شناخت روح، روبه پیشرفت و اعتلا می گذارد. آن چه در آینده اتفاق می افتد، سؤال بی جوابی است. ولی اگر شما بخواهید فقط از خداوند به عنوان بلیتی برای ورود به بهشت استفاده کنید، مطمئن باشید که چیزهای زیادی را این جا و در لحظه ی اکنون از دست خواهید داد.

زندگی پس از مرگ

پرسش: آیا شما به زندگی پس از مرگ اعتقاد دارید؟ از مرگ وحشت دارم و بدتر از آن می ترسم که برای همیشه ناپدید شوم.

پاسخ: وقتی نوجوان بودم دقیقاً همین احساس را داشتم که برای بسیاری از افراد بدترین زمان برای نگران بودن در مورد مرگ است. این زمانی است که هر پاسخی جوان را متقاعد نمی کند. علت هم این است که شما تازه شروع به فکر کردن برای خود به گونه ای عمیق تر کرده اید، و امیدوارم که آن را ادامه دهید. با افرادی ملاقات کرده ام که «اطمینان دارند» مرگ پایان همه چیز است یا چه کسی «می تواند مطمئن باشد» که زندگی پس از مرگی وجود دارد؟ خودم هم مطمئن نیستم.

آن‌چه می‌توانم بگویم عقیده‌ی شخصی خودم است. همه‌ی شواهد، گواهی می‌دهند که زندگی پس از مرگی وجود دارد. کل خلقت مظهر هوش، قدرت و سازمان‌بندی دقیق است. زندگی توسط قدرت خلاقه‌ای لایتناهی شکل می‌گیرد. و مرگ جایی افتخارآمیز در میان این طرح و نقشه دارد. از هر اتمی که زمانی در بدن شخص دیگری وجود داشت اکنون من استفاده می‌کنم. با هر تنفسی، من میلیون‌ها اتم از شخصی می‌گیرم که پیش از من زندگی می‌کرد. غذای من از زمینی می‌رسد که حاصلخیزی آن به‌طور کامل مدیون اشکال زندگی گذشته است.



این عبارت به این معنی است که، مرگ دشمن حیات نیست، بلکه در خدمت آن است. مرگ به خلقت توازن می‌بخشد – برای این‌که عالم خلقت دچار رکود کامل نشود. اگر ستارگان نمی‌مُردند، اگر نباتات تجزیه نمی‌شدند، اگر اعصار سقوط و صعودی نداشتند، شما ایمن نبودید که این صفحه را بخوانید. همین جسم شما متکی به مرگ است، چون میلیون‌ها سلول هر روز می‌میرند تا بافت جدیدی به وجود آورند (اگر به گرد و غبار زیر یک میکروسکوپ نگاه می‌کردید، متوجه می‌شدید که نیمی از آن مشتمل بر سلول‌های ریخته شده‌ی پوست است).

طبیعت با مرگ مشکلی ندارد، پس چرا ما داشته باشیم؟ چون ذهن‌های ما امکاناتی را کشف و جست‌وجو می‌کند که ریشه در ترس دارند. ما می‌ترسیم از این‌که شاهد پیری و پایانِ زندگی خود باشیم. بنابراین ما از این می‌ترسیم که شخصیت ما و حتی خود ما روزی به مرگ بپیوندد. آن‌چه در موردِ شخص من سودمند افتاد این بود که به پرسش خود در مورد این امکانات ادامه دهم، ولی ترسی به خود راه ندهم. وقتی سقراط به علت زهری که قضات آتن او را

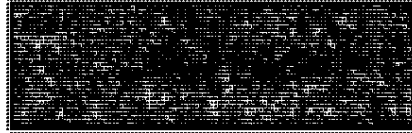
مجبور به خوردن آن کرده بودند و در حال موت بود، شاگردانش گریه می کردند که چرا چنین فیلسوف عظیم الشان و بی گناهی باید بمیرد، ولی خود سقراط به گونه‌ی حیرت‌آوری آرام بود. به گفته‌ی خودش او هر روز قدمی به سوی مرگ برداشته بود، پس چرا قدم آخر باید او را به وحشت می انداخت؟ نمی دانم آیا سقراط پاسخی برای سؤال شما داشت یا نه، ولی او راهی برای غلبه بر ترس پیدا کرده بود. زندگی و مرگ در کنار هم در حرکت‌اند و شما نباید زمانی که به این دومی می پیوندید، ترسی داشته باشید. زمانی که به سن بلوغ می رسید سعی می کنید به قدرت و هوش خود بیفزایید. با این کار همه‌ی ترس‌ها ناپدید می شوند، و یک روز متوجه خواهید شد که در اعماق قلب‌تان ایمان و باوری عمیق نسبت به این چیزها ساخته‌اید. هرچه به منبع هستی که قدرت و هوش خالص شماست، نزدیک تر شوید، برای‌تان باور این حقیقت آسان تر خواهد بود که زندگی تا بی نهایت ادامه دارد. با رسیدن به این باور درک می کنید که زندگی پس از مرگ چیز مهمی نیست. مرگ و زندگی با هم، در این جا هم اکنون مهم هستند.

آیا جهنم واقعیت دارد؟

پرسش: تازگی‌ها متوجه شدم که برخی از مذاهب‌ها به جهنم پس از مرگ باور ندارند. ولی اگر جهنم واقعیت داشته باشد آیا همه‌ی کسانی که کار بد انجام داده‌اند به آن جا نمی روند؟

پاسخ: وجود بهشت و جهنم پدیده‌ی ثابت و غیر قابل تغییری در طول اعصار نبوده است. در طول تاریخ، بسیاری از قدیسن و خردمندان تصاویری از هردو داشته‌اند ولی مسلم نیست که این دو وجود دارند یا ندارند. (جالب توجه است که وقتی مردم تجربه‌ی نزدیک مرگ را پشت سر می گذارند، اغلب از این صحبت می کنند که به سوی نور سفیدی کشیده و جذب شده‌اند. تقریباً در همه‌ی موارد این نور نوری

گرم و توأم با عشق است که به بهشت منتهی می‌شود. درصد بسیار کمی از این تجارب احساس جهنم را در فرد بیدار کرده است.)



جهنم، بسیار هیجان‌انگیز است با توده‌هایی از آتش و شیاطین، ولی یادتان باشد که این‌ها فقط تصورات است و اغلب آن‌ها تصورات هنرمندان بوده است. ترس از مجازات پس از مرگ زمانی در بسیاری از کشورها بخش اعظم تعلیمات مذهبی را تشکیل می‌داد. تصور نمی‌کنم نیاز باشد که این چنین باشد. و هر زمان با افرادی ملاقات می‌کنم که از جهنم ترسی ندارند، بیش‌تر تشویق می‌شوم که معنویتی که اساس و پایه‌ی آن عشق باشد نه ترس، در حال نضج گرفتن است: البته این بسیار حایز اهمیت است که سعی کنیم، رنج و دردی را که به علت خشونت، جنایت، قحطی و گرسنگی، بیماری و فقر در سراسر دنیا به وجود آمده است، از بین ببریم. قربانیان این اعمال و حشتناک، در حال حاضر در نوعی جهنم به سر می‌برند که ما می‌توانیم وسیله‌ی رهایی آن‌ها را فراهم آوریم. سعی کنید لحظه‌ای از بهشت را برای فردی در روی کره‌ی زمین فراهم آورید به جای این که تمام مدت نگران چیزی باشید که هرگز به اثبات نرسیده است.

چگونه می‌توان فرشته‌ای را دید؟

پرسش: عاشق فرشتگان هستم و در حیرتم آیا راهی برای دیدن یکی از آن‌ها وجود دارد. در کتاب‌ها خوانده‌ام که فرشتگان در بسیاری از فرهنگ‌ها هزاران بار دیده شده‌اند. آیا چنین چیزی هنوز هم امکان دارد؟

پاسخ: جالب بود اگر دیدن فرشتگان به آسانی دیدن پرندگان بود ولی ظاهراً فرشتگان فقط زمانی که لازم است ظاهر می‌شوند و لاغیر. با

افرادی ملاقات داشته‌ام که گفته‌اند فرشته‌ای به دیدن آن‌ها رفته است. تا آن‌جا که می‌دانم تا کنون کسی در جست‌وجوی فرشته‌ای نبوده است ولی فرشته خود به خود ظاهر شده است و البته در همه‌ی این موارد، پیامی هم به فردی داده است. ممکن است بدانید که کلمه‌ی Angel (فرشته) از کلمه‌ی یونانی پیام‌دهنده (messenger) می‌آید. شاید این مهم‌ترین سرنخ باشد که چگونه ممکن است فرشته‌ای را دید. اگر نیازمند پیامی از روح خود هستید، گاهی اوقات فرشته‌ای این پیام را می‌رساند. ولی روح شما پیام‌های بی‌شمار دیگری برای دادن به شما دارد، پس منتظر فرشته نباشید، ولی خودتان در جست‌وجو و در انتظار فرشته‌ی خود باشید و در انتظار این‌که روح‌تان چه پیامی برای شما دارد.

فرشتگان نگهبان

پرسش: فرشتگان نگهبان من چه کاری انجام می‌دهند؟ آیا می‌توانم با آن‌ها تماس بگیرم؟

پاسخ: تعدادی از افراد این احساس را دارند که با فرشته‌ی نگهبان خود ارتباط نزدیک دارند. آن‌ها حضوری را احساس می‌کنند که در مواقع نیاز آن‌ها را هدایت و از آن‌ها حمایت می‌کند. فرشته‌ی نگهبان آن‌ها، شخص نیست، بلکه بیش‌تر شبیه صدای درونی است که می‌گوید: «از این فرصت استفاده کن انجام دادن این کار بیش‌تر به نفع توست.» بنابراین هر وقت این‌گونه افراد در مقابل کاری که می‌دانند بلاست، مقاومت می‌کنند، درواقع اعتبار و ارزشی به فرشته‌ی نگهبان می‌دهند که به آن‌ها نشان می‌دهد که چگونه انتخاب درستی داشته باشند.

آیا امکان دارد شما هم این‌گونه با فرشته‌ی نگهبان خود ارتباط برقرار کنید؟ در این شکی ندارم، چون همه‌ی افراد توانایی هرگونه احساساتی را

دارند. شاید شما هم روزی از حضوری آگاه شوید که شما را راهنمایی و از شما حمایت می‌کند. از نظر من این، به مراتب مهم‌تر است که از سرشت درونی خود آگاه باشید. آیا تا کنون اتفاق افتاده است که در موقعیت خطرناکی قرار بگیرید و نفهمید چگونه از آن رهایی یافته‌اید؟ مثلاً از تصادفی، بدون فکر، رهایی یابید و خلاص، مثلاً شما به موقع مسیر ماشین را منحرف کردید یا عقب کشیدید. افرادی که به فرشته‌ی نگهبان باور دارند، می‌گویند این فرشته بود که از آن‌ها حمایت کرد، ولی واقعاً باید قبول کنیم که ما بیش‌تر از آن‌چه درک می‌کنیم، می‌بینیم و حس می‌کنیم. بخشی از شما فراسوی پنج حس را می‌بیند. شما ممکن است آگاهانه متوجه راننده‌ی بی‌احتیاط و بی‌دقت یا اتوبوسی که از روبه‌رو می‌آید نشوید، ولی بخشی از وجود شما متوجه می‌شود. چه شما این را فرشته یا خود برترتان بنامید، تفاوتی نمی‌کند، آن‌چه اهمیت دارد اعتماد به این مهم است که شما خود برتری دارید که مطالب زیادی در مورد زندگی می‌داند و مایل است با شما ارتباط برقرار کند.

آیا خداوند را خواهیم دید؟

پرسش: آیا وقتی می‌میرم شخصاً خداوند را ملاقات می‌کنم؟
 پاسخ: این وعده که ما پس از مرگ خداوند را ملاقات خواهیم کرد، نوید و مژده‌ی بزرگی برای خیل عظیمی از مردم است. آیا کسی هست که گواهی دهد چنین چیزی اتفاق می‌افتد؟ تصور می‌کنم این مسئله‌ی ایمان باشد. ولی تجربه به خودم نشان داده است که به هرچه عمیقاً ایمان و باور داشته‌ام، معمولاً به حقیقت می‌پیوندد.

حقیقت خداوند

پرسش: در مقابل حرف بچه‌ها که عقیده دارند همه‌ی مطالب انجیل حقیقت دارد چه باید بگوییم؟

پاسخ: می‌دانم شما مایل هستید، محترمانه پاسخ دهید و ضمناً کسی را هم نرنجانید، چون بحث و مباحثه دربارهی مذهب یک فرد، هرگز به پایانی خوش منجر نمی‌شود. این را قبول کنید که انجیل یکی از راه‌ها و روش‌هایی است که حقیقت ذات خداوند از طریق آن بیان شده است، ولی این تنها و یگانه راه حقیقت نیست، چون صدها کتب مقدس حاوی همین حقایق وجود دارند که به روش‌های دیگری بیان شده‌اند. اگر هر کدام از ما به دین و اعتقاد دیگری ارج می‌گذاشت، دنیا از این همه آشوب و جنگ نجات پیدا می‌کرد. اگر دوستان تان اصرار دارند که فقط در یک کتاب مقدس ایمان و حقیقت وجود دارد، وحشت زده نشوید. این‌ها در واقع نشان دهنده‌ی عدم تحمل برخی از اعتقادات مذهبی است که بدبختی زیادی برای بشر به بار آورده است. شما هنوز هم می‌توانید دوست آن‌ها باشید، بدون آن‌که به آن‌ها پیوندید. در این صورت با دوری جستن از بحث و گفت‌وگو شما به صلح جهانی کمک می‌کنید.

برگرداندن طرف دیگر صورت

پرسش: آیا برگرداندن طرف دیگر صورت به این معنی است که اگر کسی یک بار به من صدمه بزند، به او اجازه دهم برای بار دوم هم این کار را بکند؟ (این سؤال به گفته‌ی حضرت مسیح برمی‌گردد که اگر کسی به صورت تو سیلی زد، طرف دیگر صورتت را به طرف او برگردان) با این جمله خیلی مشکل دارم، انگیزه و محرک طبیعی من این است که مقابله به مثل کنم.

پاسخ: برگرداندن طرف دیگر صورت به معنی این است که خشونت را نباید با خشونت پاسخ گفت. طبیعی است وقتی شخصی به شما صدمه می‌زند این انگیزه را در شما تقویت می‌کند که شما هم همان کار را انجام دهید. ملت‌ها با هم جنگ و ستیز دارند چون ارزش

معنوی از خشونت دوری جستن را هنوز عمیقاً درک نکرده‌اند و در ذهن آن‌ها فرو نرفته است. شما نباید به کسی اجازه دهید دوباره به شما صدمه بزند. هیچ‌کس مایل نیست قربانی بشود. ولی اگر در مقابل انگیزه‌ی خود به تلافی جویی مقاومت کنید، به صورت یکی از صلح‌طلب‌های دنیا درخواهید آمد. صلح با تک‌تک افراد شروع می‌شود و شما می‌توانید یکی از آن‌ها باشید و از همین امروز شروع به کار کنید.

ترس از خداوند؟

پرسش: اگر خداوند قرار است برای کاربدی که از ما سر می‌زند ما را تنبیه کند آیا ما نباید از او بترسیم؟

پاسخ: ترس از خداوند همراه است با عقیده‌ی ارتکاب گناه. اگر شما خداوند را به صورت مجازات‌دهنده می‌بینید، کاملاً طبیعی است که از او بترسید. چون بسیاری از افراد باور دارند که گناهکارند، لذا برای‌شان ناممکن است که از این ترس فرار کنند. عقیده‌ی من این است که شما به هیچ دلیلی به یک خداوند مجازات‌دهنده نیازی ندارید. شما می‌توانید به درگاه خداوند به‌عنوان یک تسکین‌دهنده‌ی درد، حامی، بهترین دوست، همتای روح، پدر یا مادر ربانی دعا کنید — خداوند را به نام‌های زیادی می‌توان نامید، بدون این که لازم باشد به او به صورت یک خداوند خشمگین مجازات‌کننده نگاه کرد.

افزوده

برای همیشه و همیشه

وقتی در هندوستان پسر بچه‌ای بودم، به مدرسه‌ای می‌رفتم که برادران مسیحی آن را اداره می‌کردند. خودم مسیحی نبودم و بسیاری از هم‌کلاسی‌هایم هم مسیحی نبودند، ولی معلمین ما مسیحی بودند و تا آن‌جا که به یاد دارم بسیاری از آن‌ها از ایرلند آمده بودند، کشوری آن‌قدر دور که تصور بازدید آن را هرگز نمی‌توانستم بکنم.

در آن مدرسه بود که در کودکی راه عبادت به درگاه خداوند را از همان پارسایان کاتولیک آموختم. در آن روزها پسر کوچکی بودم با پوستی قهوه‌ای. سرم را خم می‌کردم و آن کلمات آشنا را زمزمه می‌کردم. «سلطنت، قدرت و شکوه برای همیشه و همیشه به تو تعلق دارد. آمین» کلمات بسیار زیبایی بود. ولی آیا من به آن‌ها باور داشتم، خُب با قسمت یا بخش سلطنت آن موافق نبودم، چون در سال ۱۹۴۵ درست قبل از به دنیا آمدن من، هندوستان از استعمار انگلیس بیرون آمده بود. «ولی قدرت و شکوه» به تدریج در ذهنم جا گرفت، حدود بیست و پنج سال طول کشید، ولی نهایتاً متوجه شدم که بهترین روش برای ادامه‌ی زندگی، پیروی از آن قدرت و شکوه نامرئی است که در همه‌ی عالم هستی حضور مسلم دارد.

حالا چهار کلمه‌ی دیگر باقی می‌ماند «برای همیشه و همیشه».

آن‌ها «نشان‌دهنده‌ی» ابدیت هستند، و ابدیت، مهم‌ترین مفهومی است که هر فردی می‌تواند امیدوار باشد کشف و جست‌وجو کند. در این جا ما هستیم، من و شما، در پایان این سفر. با وجود این تا آن‌جا که چشم کار می‌کند، ابدیت گسترش دارد، به همان عظمت در مقابل ما که پشت سر ما که البته به این معنی است که ما هرگز در پایان سفرمان نیستیم. صرف‌نظر از این که شما چه قدر جوان یا پیر باشید ابدیتی را در مقابل خود دارید. ابدیت، متعادل‌کننده‌ای بزرگ است، این بستگی به چه قدر خوب بودن یا بد بودن شما نیست که شما را در نظر خداوند برابر و مساوی می‌سازد، بلکه مهم است چه قدر وارد ابدیت شده‌اید؟

ابدیت مدرسه‌ی زندگی است. حتی اگر بر این باور باشید که حیات دو بیلیون سال پیش در کره‌ی زمین آغاز شد، حتی اگر بر این باور باشید که عالم هستی پانزده بیلیون سال پیش با بیگ‌بنگ، به دنیا آمد، ابدیت تکان نمی‌خورد. در عمیق‌ترین سطح طبیعت، زمان ناپدید می‌شود. و وقتی همه‌ی ماده و انرژی از بین رفتند فقط ابدیت باقی می‌ماند. معجزه این است که شما می‌توانید از این مکان لازمان بازدید کنید. از شما دعوت می‌کنم به اتفاق هم به آن جا برویم - یا همه‌ی کسانی که حاضرند با ما بیایند.

آخرین حرفم به شما این است که شما شایسته‌ی ابدیت هستید، و ضمناً شایستگی قدرت و شکوهی را که با آن می‌آید، دارید. هر سه‌ی این‌ها این جا و هم‌اکنون وجود دارند. لزومی به تأمل و انتظار کشیدن نیست. شما به آن‌چه برای این سفر نیاز دارید، مجهز هستید.

شما می‌توانید فکر کنید.

شما می‌توانید احساس کنید.

شما می‌توانید انجام دهید.

دل مشغولی‌های روزانه‌ی خود را به افق‌های دوردست و عمیق‌ترین رؤیاهای خود بسپارید، و به زودی به دنبال ابدیت خواهید بود، به دنبال من

بگردید. درست در جلوی شاید هم عقب شما باشم. به هر صورت یکدیگر را خواهیم شناخت.
ما کسانی هستیم که هنوز ابدیت را در پیش داریم.

نشر قطره منتشر کرده است:

گردش در دنیای فلسفه

جرمی ویت - رضا بهار

سقراط برای کوچک ترها

دکتر سیج اسمن - تینا حمیدی

فلسفه برای کوچک ترها

دیوید وایت - تینا حمیدی

میدان نبرد ذهن

جوئیس میر - ندا شادنظر

نشر فطره منتشر کرده است:

زندگی نقاشان

کاتلین کرول - دکتر بهنام جلالی جعفری

زندگی نویسندگان

کاتلین کرول - تینا حمیدی

زندگی زنان شگفتی آفرین

کاتلین کرول - غزال بزرگمهر

زندگی موسیقیدان‌ها

کاتلین کرول - بهاره حسینی نیا

زندگی ورزشکاران

کاتلین کرول - نهال حجبی

نشر قطره منتشر کرده است:

آوارگی کوه و بیابان

مریم طاهری مجد

آفاق همه عشق

مریم طاهری مجد

زیر گنبد هفت رنگ

مریم طاهری مجد

شبحی در تماشاخانه

ر.ل. استاین - دکتر کتایون شهپر راد

جادوی جزیره‌ی بالادورا

ر.ل. استاین - دکتر آذین حسین زاده

هیولای آشپزخانه

ر.ل. استاین - دکتر کتایون شهپر راد

www.GhatrehShop.com

با مراجعه به سایت فروشگاه قطره (قطره شاپ) می‌توانید از جدیدترین کتاب‌های منتشر شده‌ی نشر قطره باخبر شوید و آن‌ها را با تخفیف ویژه تهیه کنید، همچنین اگر در سایت ثبت‌نام و ایمیل خود را وارد کنید، برای تان خبرنامه‌ی الکترونیکی هم می‌فرستیم و شما را از چاپ جدیدترین کتاب‌ها در زمینه‌ی مورد علاقه‌تان مطلع می‌کنیم.

قطره شاپ، نمایشگاه دائمی کتاب‌های قطره

www.GhatrehShop.com

Teens Ask Deepak:
All the Right Questions

Deepak Chopra

Translated by

Torandokht tamadon

