



# شهره‌امیت سایبودن

خویشتن بی هراس ذاتی تان را کشف کنید

گای فینلی

(مؤلف کتاب قوانین لازم برای زندگی بدون ترس)

شهره عبداللهی

# شهامت رها بودن

خویشتن بی هراس ذاتی تان را کشف کنید

نویسنده: گای فینلی

ترجمه‌ی شهره عبداللهی



## مقدمه: آنچه از این کتاب یاد می‌گیرید

آیا شما جرأت این را دارید که رها و آزاد باشید؟ نه اینکه فقط آرزوی آزاد و رها بودن داشته باشید، بلکه در تمام لحظات به این امر آگاه باشید که حق و توان معنوی آن را دارید که بدون ترس، نگرانی، و شک و تردید زندگی کنید؟

آیا تا به حال چنین شرایطی برایتان پیش آمده که سعی کرده باشید خودتان را از شر لرزه‌ای که تغییری ناخواسته برای لحظاتی بر اندام شما انداخته خلاص کنید؟ اگر این‌طور بوده، پس می‌دانید که با چه چیزی مواجه هستید. دوست داشتن ایده آزادی و پروراندن آرزوی آن در ذهن یک چیز است؛ اما رها کردن آن چیزهایی که جلوی آزادی شما را در زندگی می‌گیرند به شهامتی احتیاج دارد... که به ظاهر داستانش کاملاً فرق می‌کند! با وجود این، آزادی می‌تواند از آن شما باشد. هیچ شکی در این رابطه وجود ندارد، به شرط آنکه شما بخواهید حقیقت را در مورد خودتان بدانید – در مورد اینکه کی و چی نیستید.

برای مثال، شما آن حس ناپسندگی نیستید که می‌خواهد از آرزوها و خواسته‌های زندگی‌تان دست بردارید و برای همیشه کنارشان بگذارید.

شما آن احساس بدون اختیار و جلب توجه‌کننده‌ای نیستید که موجب می‌شود در برابر دیگران تملق‌گویی کنید تا نظر مساعد آنها را به دست بیاورید.

شما هیچ یک از آن خاطرات تلخی نیستید که به ذهنتان هجوم می‌آورند و موجب غم و اندوه و عذاب شما می‌شوند. واقعیت این است که شما هیچ یک از این افکار و احساسات شکست‌خورده‌ای نیستید که سعی می‌کنند ارزشتان را پایین بیاورند و شما را به سمتی سوق بدهند که برای نجات دوباره خودتان در پی کسب یک «قدرت» جدید باشید! و وقتی شما به درستی این حقایق پی می‌برید، آن وقت چشم‌هایتان به روی گونه مقدسی از حقیقت باز می‌شود: شما برای رسیدن به رهایی به هیچ نیروی جدیدی نیاز ندارید. هیچ یک از آن «مسیرهای رو به قدرت» شما را به جایی نمی‌برند. هر زمان که شما به رغم وجود افکار و احساسات زیان‌بخش، از عاجز و ناتوان دیدن خودتان دست بردارید، به آن آزادی معنوی که در آرزویش هستید خواهید رسید!

در کتاب شهامت رها بودن، شما در کمال خرسندی کشف خواهید کرد که واقعاً چه کسی هستید. خویشتن بی‌هراس ذاتی شما از این پس دیگر نمی‌تواند اسیر هیچ‌گونه موقعیت ناخواسته سدرونی یا بیرونی – شود. درست همان طوری که آفتاب نمی‌تواند در سایه خودش قرار بگیرد.

بخش اول: رها کنید و آزادی خودتان را دوباره به دست آورید

شهر کتاب (nbookcity.com)

## فصل ۱: گنجینه خویشتن حقیقی خودتان را کشف کنید

هر انسان قدیس و فرزانه، و مرد یا زن خردمندی از هر سنت جاودانه‌ای از شرق و غرب، زمان گذشته و حال – پیام خاصی برای شما دارد:

میراث عظیمی برای شما به ارمغان گذاشته شده است.

گنجینه‌ای از هدایای معنوی در انتظار شماست؛ فقط کافیست که شما آن را برای خودتان طلب کنید. اما این یک گنجینه عادی نیست؛ درون این صندوق استثنایی، گنجینه‌های دیگری نهفته است صندوق اندر صندوق اندر صندوق – هر یک از این گنجینه‌ها هدیه‌ای در درون دارد که ارزش گنجینه قبلی را بالا می‌برد! اما بیایید حالا خیلی از خودمان جلوتر نرویم. یعنی در مورد چیزی صحبت خواهیم کرد که وقتی ما محتویات گنجینه اصلی را بررسی کردیم، درون بقیه صندوق‌ها وجود داشت. این چیزی است که درون نخستین گنجینه بزرگ انتظار شما را می‌کشد.

این حق طبیعی و مسلم شماست که رها و آزاد باشید.

حالا کمی درنگ می‌کنیم تا به ارزش و اهمیت این هدیه پی ببریم. به خاطرمان می‌آوریم که هر چند وقت یک‌بار ناآگاهانه به داخل سلول کوچک زندان افکار و احساسات سازش با خودمان قدم گذاشته‌ایم.

حالا ما می‌دانیم که نگرانی، شک و تردید، تنفر و ترس به هر شکل و صورتی که باشند – آدمهایی را که ناآگاهانه در دام بلای آنها می‌افتند در اسارت خود نگه می‌دارند. اما حق طبیعی شما به شما اجازه می‌دهد تا فی‌نفسه از این موقعیتهای منفی آزاد و رها باشید، همان طوری که در زیر رگبار گلوله می‌توانید فارغ از اینکه شرایط چقدر سخت به نظر می‌رسند وجودتان آکنده از لطف و رحمت باشد. و چیزهای دیگری هم هست.

این حق شماست که احساس‌های خشم و نومیدی را به آسانی بشناسید و رهایشان کنید، و بتوانید آنها را درست همان چیزی ببینید که هستند یعنی نیروهای دروغینی که وقتی تحت فشار هستید به شکل راهکارهایی مفید چهره می‌کنند. آن وقت نیروهای جدیدی مثل محبت، شکیبایی و عشق جای آن احساس‌ها را می‌گیرد – همان طور که وقتی از باغی به خوبی مراقبت شود، گلها جای علفهای هرز را می‌گیرند. این خصوصیات زاینده نور حیاتی هستند که آثار تمامی آن چیزهایی را که برای سلب آزادی شما در باطن‌تان نقش بسته به آرامی از وجود شما پاک می‌کند.

و اما بقیه گنجینه‌هایی که هنوز باز نشده‌اند چه؟ آن صندوق‌هایی که بقیه میراث شما را در خودشان نهفته دارند؟

خوب... من قصد زایل کردن آن را پیش شما ندارم. اما در همین صندوق‌های گنج گشوده شده، شما بقیه آن دانش معنوی را پیدا خواهید کرد که نیاز دارید تا دوباره حقوق متعلق به خویشتن ذاتی خود را به دست بیاورید. بخشی از فهرست این هدایای باقی‌مانده به شرح زیر هستند:

۱. ایمان راسخ به خیر زندگی.

۲. اعتماد کامل به اینکه در زندگی همه چیز، به رغم ظاهر موقتی‌اش، درست و عادلانه است.

۳. یک ارتباط ساده و طبیعی با یک سلسله حقایق که مطالب جاودانه آن ماهیت بی‌چون و چرای موفقیت است.

بنابراین، حالا بیایید تا نخستین صندوقی را که در بر گیرنده گنجینه معنوی شماست، حقیقتاً باز کنیم. حالا وقت جمع‌آوری حقایقی است که ما برای به دست آوردن دوباره میراث از دست رفته آزادی‌مان به آنها نیاز داریم. کارمان را با یک داستان کوتاه آغاز می‌کنیم. داستانی سرشار از شگفتی‌ها و نیز راه‌هایی که نوید زیر را به اثبات می‌رسانند:

شما از این حق برخوردارید که بدون ترس و وحشت از اینکه چه چیزی ممکن است در آینده انتظارتان را بکشد، قدم در این زندگی بگذارید.

(nbookcity.com) کتاب

## فصل ۲: این باورهای دروغین را بشکنید و آزاد و رها باشید

یکی بود یکی نبود، در زمانهای قدیم جغد پیر عاقلی زندگی می کرد که سالمن نام داشت. وظیفه او هم، مثل همه جغدهای دیگر سرتاسر دنیا، این بود که هر روز بر فراز آسمان دهکده ای که در آن زندگی می کرد به پرواز دربیاید و مراقب آسایش و رفاه همه موجودات ساکن آن منطقه باشد. بخشی از وظیفه اش هم این بود که وقتی میان انواع دیگر موجودات جنگ و نزاع درمی گرفت، در صورت لزوم می بایست پادرمیانی کند و هر چه سریع تر نظم و تعادل را به طبیعت بازگرداند. گرچه طرفین دعوا همیشه راه حل های بخردانه سالمن را درجا نمی پذیرفتند، اما همه شان می دانستند هرکس که قادر است در میان تاریکی ببیند و از وسط آن عبور کند، کسی است که بهتر است در مواقع نزاع و آشفتگی هرچه می گوید به حرفهایش گوش کنند.

داستان از این قرار بود که صبح زود یکی از روزهای ماه سپتامبر، سالمن داشت بر فراز دره مخصوصی پرواز می کرد و پایین می رفت که مدتی بود سری به آنجا نزده بود. از فراز آن موضع مرتفع او می توانست اثر سرانگشتان رنگارنگ پاییز را که بر سر شاخه های بالایی درختان کشیده شده بودند نظاره کند، و ماهیهای آزاد را ببیند که به سمت بالای رود شنا می کنند و به منزلگاه خود برمی گردند تا تخم ریزی کنند. به زودی جشن خرس ها در کرانه رودخانه برپا می شد، و این به معنای جمع شدن عقاب ها، کلاغ ها، و نیز گاکای های کمیابی بود که بی وقفه صدا می کردند. با سپاس از اینکه هنوز زنده است و خوشحال از سکوت عمیقی که در آسمانهای بیکران حکمفرما بود، نفس عمیقی از هوای سرد را به داخل ریه هایش کشید.

سالمن این قسمت از دهکده را عاشقانه دوست داشت. کف این دره که در پای کوهی بلند قرار داشت، از رنگ سبز تیره پوشیده شده بود. آبهایی که از نوک قله پر برف کوه سرازیر می شدند، به رودخانه و جویبارهایی می ریختند که از میان جنگل و مزارع وسیع زیر آن پیچ و تاب کنان می گذشتند. وقتی آن بالا بر فراز دنیای هماهنگ زیرین پرواز می کرد، همه چیز مرتب و در صلح و آرامش به نظر می رسید. اما وقتی خواست بالهایش را کج کند و کمی بیشتر به سمت جنوب پیش برود، چیزی به چشمش خورد که نمی توانست آن را درک کند و در نظر اول برایش قابل فهم نبود. سرش را اندکی چرخاند تا مسیرش را قدری عوض کند، و برگشت تا دوباره نگاهی به آن صحنه بیندازد. آنچه را می دید اصلا باور نداشت!

پنج عقاب طلایی در یک ردیف به صف شده بودند و داشتند مثل سربازها پشت سر هم رژه می رفتند. البته این رفتار به خودی خود کار چندان غیر معمولی نیست، و اگر به دلیل وجود یک واقعیت عجیب و توجیه ناپذیر نبود، شاید نظر سالمن را هم این طور به خودش جلب نمی کرد. هر پنج عقاب کلاه های کاسکت به سر و عینک های ایمنی به چشم داشتند و بارانی به تن کرده بودند!

سالمن چرخ می زد و در حالی که به سمت پایین می آمد تا چیزی را که چشمان از حدقه درآمده اش باور نداشتند تأیید کند،

پیش خود فکر کرد «چه عجیب؟» اما بدون شک او درست دیده بود. نه تنها آن عقابها تمام چیزهایی را که او در وهله اول دیده بود به تن داشتند، بلکه نوعی کیسه‌های کوچک هم روی بالهای آنها بسته شده بود! بنابراین سالمن به آرامی فرود آمد و مستقیماً در مقابل عقابهایی که پشت سر هم راه می‌رفتند به زمین نشست، و با ادای این چند کلمه با آنها خوش و بش کرد:

«سلام دوستان... شماها امروز دارید چه کار می‌کنید؟»

بعد از یک یا دو ثانیه سکوت عذاب‌آور، عقاب جلویی به حرف آمد و از جانب بقیه عقاب‌ها اینطور گفت: «خیلی ممنون از اینکه می‌پرسی، جغد پیر؛ همه چیز همونطوری که باید کاملاً عالی‌ه.» و در حالی که بقیه عقاب‌ها به نشانه تأیید سر تکان می‌دادند، او به حرف زدن ادامه داد. «مانعی نداره ازتون بپرسم چی شده که اومدین سری به ما بزنین؟»

سالمن جواب داد: «نه ابدأ. راستش رو بگم چند ماهی می‌شه که من اصلاً این طرف‌ها پیدام نشده بود، بنابراین اومدم اینجا که سر و گوشی آب بدم. وقتی به پایین نگاه کردم، شما پنج تا رو دیدم که با این لباسها و بند و بساط دارین دنبال هم راه می‌رید.»

او در پایان حرفهایش مکثی کرد تا بلکه کلماتش شکل سؤال به خودشان بگیرند و موجب شود که آنها برای این رفتار عجیبشان توضیحی به او بدهند، اما این شانس نصیبش نشد. تنها چیزی که در ادامه شکل گرفت یک سکوت کوتاه و پرتنش دیگر بود. سالمن تصمیم گرفت که کمی صریح‌تر حرف بزند...

«ببینید دوستان، من اصلاً قصد ندارم که خدای نکرده توی زندگی شماها دخالت کنم، اما وقتی دیدم یک اتفاق عجیب داره اینجا می‌افته ناخودآگاه توجهم جلب شد.» بعد با لحنی نرم‌تر به سخنانش ادامه داد تا آنها بفهمند که به هیچ وجه نمی‌خواهد اعتراضی کند یا ایرادی بگیرد. و به این شکل به بیان افکارش پایان داد.

«گذشته از این واقعیت که شما به سمت جایی که می‌خواید برید دارید پیاده می‌رید، که باید قبول کنین کار عجیبیه، چون خیلی راحت می‌تونید پرواز کنید و خودتون رو به اونجا برسونید... فکر نمی‌کنید کمی غیرعادیه که همه‌تون لباسای رزم به تن کردید؟ تازه اون کیسه‌های مخصوصی هم که همراهنه هیچ.» سالمن چشمهایش را که از قبل گشاد شده بودند باز هم گشادتر کرد تا نشان بدهد که می‌خواهد بداند چرا آنها به این شکل و شمایل درآمده‌اند، اما ظاهراً کسی توجهی به این مسئله نکرد. بنابراین او خیلی صریح پرسید:

«می‌شه یکی به من بگه اینجا چه خبره؟»

عقابی که در صف نفر سوم بود جلو آمد و بدون اینکه تلاش کند عصبانیتی را که در لحن صدایش وجود داشت پنهان کند گفت: «منظورت چیه از این که اینجا چه خبره؟ می‌خوای بگی مشخص نیست؟»

اما قبل از اینکه سالمن فرصتی برای جواب دادن پیدا کند، عقاب چهارمی با لحنی که عصبانیت همچون نوک زردش به



وضوح در آن مشخص بود در تأیید عقاب قبلی گفت، «ما در راه رفتن به ساحل رودخانه مورد علاقه مون هستیم تا اونجا رو از ماهیهای مرده پاک کنیم و هر چیز دیگه ای رو هم که احتیاج داریم بگیریم. اگه لازمه که تو اینو بدونی، ما داریم به اونجا می‌ریم!»

سالمن به منظور اشاره به لوازم و تجهیزات آنها تکانی سریع به یکی از بالهای پهنش داد و گفت، «خوب، بگذارید بینم درست فهمیدم؟ شما با این لباسهایی که به تن کردید و این ابزار جنگی می‌خواید بیشتر از یک مایل تا محل ماهیگیری مورد علاقه‌تون راه برید.

«بینم جغد پیر... مگه تو کور و کوری؟» عقاب جلویی این را گفت و با عصبانیت رویش را برگرداند تا نشان بدهد که دیگر حرفی باقی نمانده و اضافه کرد، «حالا دست از سر ما بردار!»

سالمن، براساس شناخت قبلی که از این موجودات داشت، می‌دانست شخصیت واقعی عقابهای طلایی این است که به همان اندازه که قدرت دارند از صبر و شکیبایی هم برخوردار هستند - این حق ذاتی و طبیعی آنهاست که در آسمانهای بیکران به پرواز دربیایند. بنابراین، کم‌تحملی آنها در برابر سؤالات دوستانه او، به همراه ابزار و لباسهای تازه و عجیب و غریبشان، دو چیز را به‌طور حتم برای او روشن می‌کردند: یکی اینکه در جایی مشکل قابل توجهی رخ داده است، و در این شرایط وظیفه او کاملاً واضح است. او باید می‌فهمید که چه چیزی این موجودات خارق‌العاده را به این فلاکت کشانده است.

لحظه‌ای بعد، سالمن بالهای بزرگش را باز کرد و در حالی که این آخرین جملات را به زبان می‌آورد آهسته به هوا پر کشید، اگه خواستید، منتظر من بمونید، من خیلی زود برمی‌گردم. بعد ادامه داد که «در غیر این صورت... نگران نباشید، هر جایی که برید من راحت پیداتون می‌کنم.» آن پنج عقاب از پس و پیش نگاه‌هایی سریع به هم کردند و بدون اینکه حرفی بزنند، سؤالی مشترک در ذهن همه‌شان شکل گرفت: عجیب است! یعنی این جغد پیر چه کار می‌خواهد بکند؟ لحظه‌ای بعد، با حرکتی ضربتی، همه به ردیف سر جای خودشان در صف قرار گرفتند و دوباره به سمت محل ماهیگیری مورد علاقه‌شان به راه افتادند.

وقتی سالمن از زمین پر کشید افکارش هم با او به پرواز درآمدند. کسی یا چیزی موفق شده آزادی عقاب‌ها را از آنها بگیرد بدون اینکه خودشان حتی متوجه این موضوع بشوند! بنابراین او می‌دانست اولین وظیفه‌اش این است که این معما را حل کند، و بعد به آنها کمک کند تا به حقیقت این اوضاع و احوال تلخ و بدشان پی ببرند. اما این جستجو را از کجا باید شروع کند؟

وقتی او در آسمانهای روشن بعدازظهر اوج گرفت، افکارش هم بازتر شدند. به جای اینکه فکر کند چه کسی یا چه چیزی مقصر است، شروع کرد به پرسیدن این سؤال از خودش که چرا کسی باید بخواهد به عمد حق طبیعی پرواز کردن عقابها را از آنها بگیرد؟ ناگهان فکری به سرش زد.

به طور کامل به طرف چپ چرخید و مستقیم به سمت جنوب به پرواز درآمد تا خودش را به قسمت کوچک و پرت دره عمیق آن جنگل برساند که می دانست کلاغهای منطقه خیلی دوست دارند آنجا دور هم جمع شوند و الم شنگه به راه بیندازند. وقتی به محل تجمع کلاغها رسید، بی سر و صدا و بدون اینکه کسی متوجه بشود کمی دورتر بالای یک درخت نشست. حتی از این فاصله هم به خوبی می توانست قارقار کلاغها و این که در مورد چه حرف می زنند را بشنود. لحن صدای پر از تکبر آنها حدسی را که او در اول زده بود تأیید می کرد.

موضوع این نبود که سالمن کلاغها را دوست نداشت، بلکه تجربه طولانی به او آموخته بود هر موجودی، بدون توجه به اینکه چه خصوصیتی داشته باشد، در عمل هماهنگی زیبایی زندگی که به ظاهر دیده نمی شود، نقشی را ایفا می کند که بسیار حیاتی است. موضوع این نبود که کلاغها موجودات مورد علاقه او نبودند، اما می دانست آنها میل زیادی به این دارند که از حاصل کار دیگران بهره ببرند و چیزی را که نتوانسته اند خودشان به دست بیاورند، با روشهای مودیانه از سایرین بدزدند. کمی بیشتر که به حرفهای آنها گوش داد، حدس اولیه اش به یقین تبدیل شد و به جوابهایی که می خواست رسید. کلاغها داشتند بین خودشان بگومگو می کردند و هر کدام می خواستند امتیاز این را که موفق شده اند حق پرواز را از عقابها بگیرند برای خودشان بردارند. ناگهان صدای یکی از کلاغها صدای بقیه را تحت الشعاع قرار داد و توجه سالمن را به خودش جلب کرد. او بلافاصله آن صدا را شناخت. صدا متعلق به لوسیوس بود که خودش را «سلطان» کلاغها می دانست و شرارت او تا فاصله ۱۶ مایلی اطراف زبانزد همه بود.

او گفت «اینو باید بگم که، اگر من خودم با دو تا چشمای خودم این صحنه رو ندیده بودم، ممکن نبود باورش کنم. کی فکر می کرد که عقابهای با این ابهت به این آسونی گول بخورن؟»

یکی از آن کلاغها که لابه لای یکی از درختهای کناری از این شاخه به آن شاخه می پرید با صدای بلند گفت، «یعنی چی که کی می تونست تصورش رو بکنه؟ این فکر من بود، نکنه یادت نمی یاد؟» بعد مکثی طولانی کرد تا از چپ به راست همه را از نظر بگذراند و در سکوت منتظر بود ببیند که آیا کسی با او مخالفتی می کند! بعد ادامه داد، «بله، درسته. من به همه شما گفته بودم اگه اونا متقاعد بشن که برای حفاظت از چشمای خیلی حساسشون حتماً به اون عینکای مخصوص احتیاج دارن، اونوقت به راحتی می شه بهشون قبولوند که بقیه تجهیزات رو هم باید داشته باشن!»

یکی از کلاغهای بزرگتر که حدود سه شاخه پایین تر از لوسیوس و دار و دسته اش نشسته بود پرید وسط که، «ال و بل و از

این حرفها. بگذار امتیازرو به اونجایی که باید بدهیم، یا می‌خوای بگی همه افتخارش مال تونه؟» اما اصلا به کسی مهلت نداد تا چیزی بگوید. خودش در ادامه گفت، «این فکر من بود که بهشون بقبولونم برای خشک نگه داشتن پرهاشون باید بارونی بپوشن. و بعد هم گفتم باید کلاه کاسکت سرشون بگذارن.» و در مقام تحسین از خودش گفت، «چه ذکاوتی!»

اما درست در همان موقع یکی دیگر از کلاغها که آفتاب گرفته بود فریاد زد که، «بله، درسته، هیچ حرفی درش نیست که اونا توی اون لباسا و لوازم غیرضروری خیلی احمقانه به نظر می‌رسیدن، اما لابد چیزی رو که از همه مهم‌تر بود یادتون نرفته؟ اونا هنوز توی هوا بودن. روزها همین‌طور می‌اومدن و می‌رفتند، اما اونا هنوز بهترین نقطه‌هایی رو که می‌شد ماهی گرفت اشغال می‌کردن و توی این کار از ما جلو می‌زدن. پس بهتره امتیاز رو به اونجایی بدید که باید داد! اونا واقعا زمین گیر نشدن تا وقتی که من بهشون قبولوندم برای این طرف و اون طرف بردن صید روزانه‌شون باید یک کیسه روی شونه‌هاشون بندازن.»

در حالی که به خودش می‌بالید قدری مکث کرد تا نگاهی به بالا بیندازد. آن وقت فهمید روایت داستان به شکلی که او نقل کرده اصلا به مذاق لوسیوس خوش نیامده است. بنابراین بدون اینکه لحظه‌ای درنگ کند، دوباره لب به سخن گشود. در حالی که وانمود می‌کرد اینها چیزهایی بودند که از اولش هم خیال داشته بگوید ادامه داد: «و البته اگه سلطان لوسیوس نبود امکان نداشت ما بتونیم اونارو کاملا مغلوب کنیم. نقش اون این وسط خیلی مهم بود که ما بالاخره تونستیم حساب اونارو برسیم!»

یک مرتبه همه کلاغها از حرف او بل‌گرفتند و با هم قارقار سردادند. در حالی که منتظر بود تا خنده‌های آنها تمام شود، از اینکه دید سلطان هم دارد می‌خندد خیالش راحت شد و به حرف زدن ادامه داد.

«حالا که عقابا دیگه نمی‌تونن به‌طور طبیعی در مسیر همیشگی خودشون به سمت نقاطی پرواز کنن که ما دوست داریم در اونجا ماهیهای مرده و زنده‌رو بگیریم، باید بگم سردسته ما الحق از ایده زیرکانه‌ای برای این کار استفاده کرده که تا قرن‌ها بعد هم این موضوع ورد زبون همه خواهد بود!»

با وجود اینکه همه از اتفاقی که افتاده بود کاملا آگاه بودند، اما با خوشحالی دور هم جمع شدند و همه یک صدا با هم آواز سر دادند که، «برامون بگو، بگو ببینیم چی شده!»

«گرچه با وجود اون وزن اضافی که حالا باید با خودشون حمل می‌کردن، همین‌جوری هم به جای پرواز کردن مجبور بودن راه برن؛ اما سلطان بزرگ ما خیلی خوب می‌دونست باید چیکار کنه که اونارو برای ابد روی زمین نگه داره. پس مارو واداشت که اونارو متقاعد کنیم برای پیدا کردن راهشون به سمت رودخونه و جویبارها باید همیشه به نقشه مخصوص با خودشون داشته باشن. بعد بهشون گفتیم که سلطان عاقل ما، به دلیل توجه زیادش نسبت به اونا، کتابی رو که لازم دارن براشون نوشته که اسمش هست کتاب راهنمای حرکت عقابها به سمت بهترین نواحی ماهیگیری از مسیر زمینی.»

با این حرف، همه کلاغ‌ها با صدای بلند شادی و همه‌همه کردند که صدای قار قارشان در سرتاسر فضای دره پیچید. بنابراین سلطان ناچار شد فوراً همه‌شان را به سکوت فرا بخواند.

خیلی جدی و با تحکم گفت، «ساکت! صداتون رو بیارید پایین! همین حالا، یک جایی توی این دره، عقابا دارن از ما برای کاری که باهاشون کردیم حسایی تمجید و تشکر می‌کنن. اما اگه یه وقت متوجه بشن، اگه احیاناً بفهمن که چه کلاهی سرشون گذاشتیم... اونوقت این ما هستیم که کارمون تمومه!» در این موقع یک نفس عمیق کشید و خودش را باد کرد تا ابهت بیشتری پیدا کند. بعد افکارش را اینطوری تمام کرد:

«بله، ما به عقابا حقه زدیم تا آزادی اونارو ازشون بگیریم، و این خیلی به نفع ماست. اما بهتره که خودمون رو گول نزنیم. اگه واقعاً بخوایم اون چیزایی رو که طی این چند ماه ارزشمند آخر به دست آوردیم برای خودمون نگه داریم، نباید بذاریم که اونا هیچ بویی از واقعیت ببرن. در غیر این صورت دیگه هرگز نمی‌تونیم اونارو این شکلی گول بزنیم.»

سالمن آن چیزهایی را که باید می‌شنید شنیده بود. حالا فهمید که چرا آدمها به این تجمع‌های آنها می‌گویند «شیون کردن کلاغها». اما حالا او به حقایقی که می‌خواست پی برده بود و مطمئن بود که وقتی عقابها از حقیقت باخبر بشوند، حتماً دوباره آزادی‌شان به آنها برمی‌گردد. قدری دیگر ساکت ماند، و بعد صدایش را بالا برد تا همه کلاغها متوجه حضورش در آنجا بشوند و گفت:

«حالا که برای من مسلم شده چرا شما دست به چنین کار ظالمانه و مزورانه‌ای زده‌اید، چه تضمینی دارید که نقشه‌تون به همین شکل باقی بمونه؟ کلک شما به زودی آشکار می‌شه و اونوقت دیگه دوران موقتی حکمفرمایی شما بر عقابای این دره تموم می‌شه.»

سالمن سر بزرگش را با تاجی که از پر پوشیده بود به آهستگی به هر طرف چرخاند و چهره همه کلاغها را که مات و میهوت مانده بودند، از نظر گذراند. و وقتی حرف زد هیچ‌کس نفهمید این طنین صدای او بود که موجب می‌شد حرفهایش تا کیلومترها آن طرف‌تر به گوش برسد یا سکوت سهمگینی که موقع گفتن این جملاتش همه‌جا را فرا گرفته بود: «من شمارو به حال خودتون رها می‌کنم و می‌رم تا چیزهایی رو که امروز در اینجا شنیدم به عقابا بگم. پس حواستون باشه. قول منو فراموش نکنین. وقتی حقیقت‌رو به اونا بگم دوباره آزاد می‌شن!»

و وقتی سالمن داشت از آنجا دور می‌شد، آخرین چیزی که شنید صدای آن سی کلاغ بود که همگی با هم فریادی گوشخراش سر داده بودند و می‌گفتند: «ممکن نیست حرفت‌رو باور کنن. ممکن نیست حرفت‌رو باور کنن!»

### فصل ۳: خویشتن بی‌هراس ذاتی‌تان را بازیابید

وقتی سالم‌ن دسته عقابها را ترک کرد، داشتند به سمت رودخانه‌ای می‌رفتند که همه موجودات به آن می‌گفتند «بیگ ایزی» اما او مجبور شد تقریباً یک ساعتی در آن منطقه بچرخد تا دوباره آنها را پیدا کند. بعد در ساحل شنی رودخانه فرود آمد، جایی که از آن بالا عقابها را در آنجا دیده بود. اما اصلاً نمی‌توانست چیزهایی را که می‌دید و می‌شنید باور کند.

آن پنج عقاب داشتند بر سر بقایای لاشه نحیف یک ماهی آزاد که شکار خرس شده بود بلند بلند دعوا می‌کردند و به هم چنگ می‌کشیدند. سالم‌ن می‌دانست که طبق قانون طبیعت عقابها هرگز بر سر ته‌مانده غذاها با هم نمی‌جنگند. و وقتی آنها را در این شرایط خفت‌بار دید، قلبش به درد آمد و عقل از سرش پرید. بدون اینکه فکر کند با دخالت کردن در چنین دعوایی ممکن است واقعاً صدمه ببیند، خودش را صاف انداخت وسط آنها.

با لحنی آمرانه به آنها گفت، «بس کنید! بس کنید دیگه!» حالا اینکه برای قدرت صدایش بود یا شهامتی که به خرج داده و وسط دعوای آنها پریده بود، به هر شکل آنها فرمانش را اطاعت کردند. اما وقتی شوک اولیه جایش را به این باور غلط داد که این جغد پیر باز هم می‌خواهد در کارهای آنها دخالت کند، یک دایره دور او تشکیل دادند و با صدای هیس دسته‌جمعی و بالا بردن بالهایشان به علامت حمله، دایره را تنگ‌تر کردند. اما سالم‌ن پا عقب نکشید، بلکه در واقع قدمی هم پیش گذاشت. عقابها که حیرت کرده بودند، سر جایشان ایستادند و دیگر جلوتر نیامدند. برای یک لحظه برتری با او بود و او هم از فرصت استفاده کرد.

با لحنی ملتمسانه به آنها گفت، «چشماتونو باز کنید! محض رضای خدا... دست از این کارا بردارید!»

اما بعد از لحظه‌ای خیلی کوتاه، وقتی عقابها دوباره به سمت او حرکت کردند، سالم‌ن با شدت بیشتری به سرزنش آنها پرداخت. به نگاهی به خودتون بکنید. ببینین اینجا دارین با خودتون چیکار می‌کنین. نمی‌تونید ببینید چی به روزتون اومده؟»

ظاهراً حرفهایش درست خورد به هدف، چون لحظه‌ای بعد، به نظر رسید که بادشان فروکش کرد، روحیه پرخاشگرانه‌شان به وسیله توفانی که معلوم نبود از کجا بلند شده، به سرعت محو شد و رفت. الان روزها بود که همه‌شان احساس کرده بودند یک جای کار می‌لنگد، یک چیزی این وسط درست نیست. یأس و خستگی مفرط و بدون دلیلی گریبانشان را گرفته و دست از سرشان برنمی‌دارد. مدام داشتند با هم دعوا می‌کردند، بگذریم از اینکه از شدت گرسنگی هم داشتند می‌مردند. سالم‌ن از این سکوت ناگهانی استفاده کرد و شروع کرد به حرف زدن.

«شما از قبل هم می‌دونستید در دنیای ما موجوداتی هستند که به نفعشون نیست شما از تواناییهاتون به بهترین شکل استفاده کنین.» کمی مکث کرد تا به دنباله حرفی که می‌خواهد بزند فکر کند. آن وقت در حالی که نگرانی در صدایش موج

می زد گفت، «اما چیزی که نمی دونید اینه که کلاغ های ساکن جنوب بیگ ایزی خواستن شمارو گول بزنن... خواستن که شکستون بدن. و حالا که به شما نگاه می کنم، می بینم موفق هم شدن.» بعد دوباره مکثی کرد تا مطمئن بشود حرفهایش اثری را که قصد داشته حتماً روی عقابها گذاشته باشد.

«همین حالا من از یکی از تجمعات اونا به اینجا اومدم. همه شون داشتن به شماها می خندیدن. باید می شنیدین در مورد اینکه چطور تونستن همه اون چیزایی رو که از شما پرندگانی بی نظیر و باشکوه ساختن و جزو اربابای بی چون و چرای آسمونا درتون آوردن از شما بگیرن، چه رجزخونی هایی می کردن. و اگه حرفامو باور نمی کنین...»

سردسته عقابها وسط حرف او پرید و گفت، «اما این غیرممکنه!» بعد ظاهراً خودش را کنترل کرد، و در حالی که کمی عقب می رفت، به حرفش اینطوری ادامه داد که، «بله، درسته؛ هیچ حرفی نیست که اون کلاغها این اواخر به ما کمکهایی کردن، اما فکر نمی کنی اگه قصد گول زدن مارو داشتن ما می فهمیدیم؟» بقیه عقابها به تأیید او سرهایشان را تکان دادند. «هر چی باشه، ما از کسی گول نمی خوریم!»

سالمن لحظه ای صبر کرد، و حرفهایی را که می خواست بزند با دقت انتخاب کرد. «مگه کسی جرأت داره فکری غیر از این بکنه! اما فقط این اجازه رو به من بدین که چند تا سؤال ساده ازتون بکنم، و اگه اشتباه می کردم مسئله ای نیست، می دارم از اینجا می رم. دیگه هم منو نخواهید دید. اما اگه حق با من بود، اونوقت نه تنها با هم پیدا می کنیم که شماها چطوری گول خوردید، بلکه با توجه به یافته هامون – راهی هم برای این پیدا می کنیم که شما آزادی از دست رفته تون رو دوباره به دست بیارین. قبوله؟»

سکوت دسته جمعی آنها نشان از رضایتشان داشت، بنابراین سالمن مثل ژنرالی که از گروهانش سان می بیند از مقابل صف عقابها عبور کرد. وقتی در اولین نقطه ایستاد، بال سمت راستش را باز کرده بود و پر جلوی بالش را مثل انگشت اتهام مستقیم به طرف عینکی که به چشم یکی از عقابها بود نشانه رفته بود. اما وقتی شروع به حرف زدن کرد، همه آنها را مورد خطاب قرار داد و پرسید:

«کدوم یکی از شماها با این عینکای آفتابی که جلوی چشماتون رو پوشونده به دنیا اومدین؟»

بدون اینکه منتظر جوابی بشود، نوک آن یکی بالش را به سمت کلاه های ایمنی روی سر آنها نشانه رفت و گفت، «در مورد اینها چطور؟ وقتی از تخم بیرون اومدین کدومتون کلاه ایمنی روی سرتون بود؟» او فکر کرد که این تصور مضحک ممکن است عقابها را به خنده بیندازد، اما اینطور نشد. بنابراین در حالی که بالهایش را همچنان باز نگه داشته بود، به راه رفتن در بین آنها ادامه داد و در حین حرکت باز با بالهایش اشاره کرد.

«در مورد این بارونی ها و کیسه ها چی می گید؟» بعد به داخل یکی از آن کیسه ها اشاره کرد و گفت، «اوه بله، بهتره این

کتابهای فوق‌العاده‌رو هم فراموش نکنیم که بهتون می‌گه چطور ماهی پیدا کنین!»

در این لحظه، یکی از عقابها یک قدم جلو آمد و با اکراه خواست از چیزی که حالا خیلی به یک اشتباه مسلم شباهت داشت دفاع کند. «یعنی می‌خوای بگی که...؟»

سالمن حتی یک لحظه را هم از دست نداد و گفت، «شما با چشمایی آفریده شدین که از همه موجودات دیگه بزرگتره. همونطوری که لازم نیست یک رودخونه خودش رو از دست قطره‌های بارون محفوظ نگه داره، نه اون چشمها و نه سرهای شما هیچکدوم در پهنه این آسمون بیکرون به محافظ احتیاج ندارن...» بعد پرسید «لازمه باز هم ادامه بدم؟» اما منتظر نشد که کسی جوابش را بدهد.

«این جلای طبیعی پرهای شما می‌تونه در مقابل هر توفانی مقاومت کنه، و این یعنی نه تنها ضرورتی برای پوشوندن اونا وجود نداره، بلکه خاصیت طبیعی ضد آب بودن اونا رو هم از بین می‌بره. چنگالهای بزرگ و محکم شما طوری ساخته شدن که وقتی چیزی رو می‌گیرید، اگه لازم باشه اونو با خودتون به جای دیگه‌ای ببرید، بدون اینکه جلوی دست و پاتون رو بگیره می‌تونید راحت با خودتون حملش کنید و در وجود شما از قبل یک جهت‌یاب نسبتاً کامل و بی‌عیب و نقص و دانش اینکه چطور به محل موردنظرتون برسید گذاشته شده. هیچ نقشه یا کتایی نمی‌تونه بهتر از این خرد ذاتی باشه که با اون متولد شدین و به عنوان یک راهنمای طبیعی براتون عمل می‌کنه.»

سالمن به تک‌تک عقابها نگاه کرد تا مطمئن بشود که توجه کامل آنها را جلب کرده است. او آماده بود که به آخرین نکته هم اشاره کند، و می‌دانست همه‌چیز به این بستگی دارد که آنها متوجه حکمتی که در سخنانش وجود دارد شده باشند.

«چیزی که من دارم اینجا می‌گم واقعاً خیلی ساده‌ست. به شرط اینکه شما حقیقتی رو که در اون وجود داره متوجه بشید. هیچ‌کدوم از این خرت و پرت‌هایی که شما به زحمت دنبال خودتون می‌کشید وسایل اولیه‌ای نیستن که بهشون احتیاج داشته باشین! دلیلش هم همین حالا جلوی چشمونه، و شما هم اینو خوب می‌دونید. چیزی که فکر می‌کردید زندگی شمارو بهتر کنه، فقط باعث شده که همه‌تون به فلاکت بیفتین، اینطور هست یا نه؟» همه‌شان برای مدت زیادی دسته‌جمعی ساکت ماندند که نشان می‌داد گرچه دلشان نمی‌خواهد پاسخ مثبت بدهند اما در واقع با او موافقت می‌کنند.

سالمن و عقابها بقیه روز را تا شب با هم گذراندند، و به آرامی در مورد چیزهایی که فهمیده بودند حرف زدند. روشنایی و گرمای تجمع کوچک آنها از جهات مختلفی به همه آرامش می‌داد، و عامل ایجاد آن هم تمام چیزهایی بود که این عقابهای تازه از گمراهی بیرون آمده می‌دانستند دیگر نیازی به داشتنشون ندارند.

## فصل ۴: شما آزادید که تجربه زندگی خودتان را عوض کنید

برای بیدار کردن، بازیافتن، و برخوردار شدن از شهامتی که ما به آن نیاز داریم تا آزاد باشیم، چند نگرش مهم وجود دارد که باید از این داستان کوتاه برداشت کنیم و به کار بگیریم. اولین و مهمترین آنها این درس کلیدی است:

هیچگونه بیان منفی، و هیچ فکر و احساس مصالحه‌آمیز یا محکوم به شکستی «وسیله اولیه» شما نیست.

به عبارت دیگر، اینکه شما واقعاً چه کسی هستید، یعنی خویشتن ذاتی شما، هرگز آکنده از نگرانی، ندامت، ترس، رنجش، و یا همینطور، هیچ وضع و حالت خود محدودکننده دیگری نیست که به هنگام بیشتر شدن تاریکی می‌تواند رشد کند. بگذارید مطلب را خیلی روشن بیان کنیم:

هیچ فکر یا احساس خودمحدودکننده‌ای مطلقاً هیچ – یک وسیله اولیه نیست.

این احساسها فقط وقتی بر ما غلبه پیدا می‌کنند که فریب می‌خوریم و فکر می‌کنیم به چیزی احتیاج داریم که در واقع به هیچ وجه مورد نیازمان نیست – درست همانطور که عقابهای داستان ما گول خوردند و فکر کردند که به آن تجهیزات نیازمند هستند. وقتی گذاشتیم که چنین اتفاقی بیفتد، آن وقت به تمام آن افکار و احساسهای منفی آشنا به چشم دوستان قدیمی نگاه می‌کنیم؛ و با وجود اینکه دلمان می‌خواهد از شر آنها خلاص شویم، اما باز هم از نیروی آنها می‌خواهیم که کمکمان کنند. وقتی ما با افکار پریشان راه می‌رویم و حرف می‌زنیم، یا وقتی از احساسهای تند و خشم‌آگین به دلیل قدرت کوتاه مدت آنها استقبال می‌کنیم، در واقع از آنها می‌خواهیم که ما را هدایت کنند. اما حقیقت چیز دیگری را به ما می‌گوید. حالات منفی هیچ نفعی به حال ما ندارند. بلکه در عوض، به تمام کسانی که از آنها نظرخواهی می‌کنند آسیب می‌رسانند. یک مثال کوتاه این نکته مهم آخر را به ما ثابت می‌کند و نشان می‌دهد که چطور ما گول می‌خوریم و بر ضد منافع خودمان عمل می‌کنیم.

وقتی زندگی از هم می‌پاشد، یا در شرف از هم پاشیدگی قرار می‌گیرد، این تقریباً طبیعی به نظر می‌رسد که انسان به برخی حالات روحی مثل یأس، افسردگی یا استرس دچار گردد. اما چرا ما باید به چیزی بچسبیم که باعث رنج و عذابمان می‌شود؟ وقتی ما از چیزی که واقعاً در درونمان اتفاق می‌افتد آگاه باشیم، پاسخ این سؤال عجیب اما کاملاً واضح و روشن است.

حالات منفی به ما می‌گویند باید همانطور که عمل می‌کنیم احساس کنیم.

سنگینی یک نگرانی دردآور، به شکلی عجیب و دور از ذهن، به ما می‌قبولاند که «هیچ چاره دیگری نداریم» جز اینکه زیر بارش سر خم کنیم... زمین بخوریم، احساس فریب‌خوردگی کنیم، یا برای ورود به یک جنگ آماده شویم. و این درس کلیدی بعدی را برای ما به ارمغان می‌آورد.

زندگی حقیقی همانقدر می‌تواند ما را از پا دریاورد که خورشید سر به فلک کشیده می‌تواند گل‌های بهاری‌ای را که انتظار می‌کشند تا زیر نور مغزی آن حمام آفتاب بگیرند به زحمت و دردسر بیندازد.



و حالا ما قصد داریم که این حقیقت بزرگ و جاودانه را به اثبات برسانیم. هر یک از درسهای کلیدی به خصوص که در زیر آمده‌اند توسط چهار بصیرت قدم به قدمی پی گرفته می‌شوند که برای کمک به شما طراحی شده‌اند تا دریابید خویشتن ذاتی شما همین حالا هم آزاد و رهاست. آن شهامتی که شما احتیاج دارید تا این موضوع را به خودتان ثابت کنید با هر بارقه از درک جدیدی که امکان آن را به وجود بیاورد خود به خود در درون شما ظاهر می‌شود.

**درس کلیدی اول: هیچ ترس روانی بخشی از داشته‌های ذاتی شما نیست.**

**اثبات:** شما همراه با یک دستگاه نمایش اسلاید داخل سرتان خلق نشده‌اید – چه رسد به آنکه از قبل با تصاویر منفی ناخواسته هم انباشته شده باشد!

**بینش:** هیچ ترس روانی بدون تصورات منفی وجود ندارد.

**توضیح:** هیچ حادثه‌ای، به خودی خود، دلیل ترسی نیست که ما در هنگام وقوع آن حادثه احساس می‌کنیم. ویلیام شکسپیر، که بینش‌های او در مورد عملکرد مغز انسان، با وجود گذشت زمان، هنوز بسیار ارزشمند به شمار می‌رود، به این یافته مهم اعتبار خاصی می‌دهد: «هیچ چیزی خوب یا بد نیست، بلکه افکار است که به آنها رنگ خوبی یا بدی می‌دهد.» همین عقیده در مورد لحظاتی هم که زندگی ما را می‌سازند واقعیت پیدا می‌کند: ما در حوادث فقط امکانات فراوانی را می‌بینیم که پیش‌رویمان ظاهر می‌شوند، نه چیزی کمتر و نه بیشتر.

این ذهن به خواب رفته در خود است که هیولاها را در جایی که اثری از آنها نیست به وجود می‌آورد، درست همانگونه که تصورات عنان‌گسیخته یک کودک از سایه‌های روی دیوار تصاویری وحشتناک می‌سازد. وقتی ذهن ما چیزی را می‌بیند که به نحوی تهدیدمان می‌کند می‌ترسد. اما آن چیزی که ذهن احساس‌کننده این تهدید تشخیص نمی‌دهد، و در حالی که اگر ما بخواهیم آزاد باشیم باید آن را ببینیم، این است که ذهن در حال نگاه کردن به تصویر منفی‌ای است که خودش آن را ساخته است! آن وقت این سطح ذهن، پراکنده و خفته در آنچه خود خلق کرده – به ما می‌گوید برای محافظت خودمان از تجسم‌هایش چه کار باید بکنیم!

برای اینکه ببینید این وضع چطور در ذهنی که همچنان در خودش به خواب رفته است اتفاق می‌افتد، یک دسته حشره موذی ساختگی را در ذهنتان مجسم کنید که یکی از آنها موربانه‌ها را هل می‌دهد تا زیر در پشتی منزلتان قرار بگیرند، و در همان حال یکی دیگر از آنها در جلوی منزلتان را می‌زند تا خدمتی را که ناگهان به آن احتیاج پیدا کرده‌اید در مقابل دریافت وجهی در اختیارتان قرار بدهد! فیزیکدان و فیلسوف مشهور دیوید بوهم ماهیت یک ذهن پراکنده را به وسیله این بینش مهم روشن‌تر می‌کند:

شما هر فکری که می‌کنید به صورت یک نمایش در خاطرتان ظاهر می‌شود. و آن به این طریق است که فکر محتویات خود را

به صورت نمایشی از تصورات به معرض ظهور درمی‌آورد. بنابراین اگر شما فکر کنید که مشاهده‌گر از آنچه مشاهده می‌شود جداست، این در خاطرتان به شکل دو موجودیت متفاوت ظاهر می‌شود.

حالا این دانش جدید چگونه این اختیار را به ما می‌دهد تا خودمان را از آنچه باعث اذیت و آزارمان شده عقب بکشیم؟ هنرمندی را در ذهن خود مجسم کنید که شب در خواب از پله‌ها پایین می‌آید و تصویری را می‌کشد که صبح روز بعد، وقتی از خواب بیدار می‌شود، او را به شدت به وحشت می‌اندازد. او به هیچ عنوان یادش نیست که چطور ممکن است چنین اتفاقی افتاده باشد! بنابراین یک سیستم امنیتی گرانقیمت خریداری می‌کند، یک نگهبان برای خود می‌گمارد، و اقدامات دیگری به عمل می‌آورد تا خودش را در مقابل مهاجم خیالی حفظ کند. هیچکدام از این تلاش‌ها به جایی نمی‌رسد - و ما می‌دانیم چرا! تا وقتی او نتواند با نصب یک دوربین ویدیویی فیلم متهم اصلی، یعنی خود او را نشان بدهد هیچ چیزی روشن نمی‌شود. بدون شک و شبهه او با دیدن فیلم متحیر خواهد شد، اما نتیجه کار فوق‌العاده است. ترس هنرمند درست در همان لحظه‌ای ناپدید می‌شود که دلیل را بفهمد.

**کاری که حالا باید بکنید:** این بار که ترسی خواست شما را در قعر دنیای ناراحتی و نگرانی خودش فرو ببرد - اول همه با نشان دادن آن چیزهایی که تاریک و غلط است و بعد با گفتن اینکه چطور همه چیز را دوباره درست و روبه‌راه کنید - به جای آن دست به چنین عملی بزنید.

به محض اینکه در برابر یک موقعیت ترسناک قرار می‌گیرید چه به شکل یک حادثه واقعی باشد، و یا به دلیل ایجاد افکار نگران‌کننده‌ای که به مغزتان می‌رسد - فوراً به خاطر بیاورید که چنین ترسی هرگز بیرون از رؤیایی که سعی می‌کند واقعی جلوه کند وجود ندارد. بعد فقط حواستان را تا جای ممکن به خودتان بدهید، و ببینید در آن لحظه مشغول توجه کردن به چه چیزی هستید. این خودآگاهی نو یافته و مهم بیشتر چیزهای غیر قابل تصور را برای شما آشکار می‌کند. اینکه ذهن شما در واقع از خودش می‌ترسد. وقتی شما می‌فهمید احساس واقعی است، اما «علت» درست نیست، از شر هر دو جنبه این فریب‌رهایی پیدا می‌کنید، و حالت تیرگی و ابهام خود به خود از بین می‌رود. این نوع وضوح و روشنی به پیدایش نوع جدیدی از شهامت معنوی می‌انجامد، و حالا شما می‌دانید که نباید خودتان را از شر چیزی رها کنید مگر از شر درک غلطی که در مورد خودتان دارید و اینکه واقعاً چه کسی هستید. و با همین پرتو، نور امیدی در وجود شما شکل می‌گیرد که به هیچ طریق دیگری امکان آن وجود نداشت. شما از قبل هم آزاد و رها بودید، فقط اینکه هنوز واقعیت آن را ندیده بودید.

**درس کلیدی دوم: هیچ تأسف یا ناراحتی دردناکی نمی‌تواند بخشی از داشته‌های اولیه شما باشد.**

**اثبات:** وقتی شما متولد شدید آلبومی که از قبل پر از عکس شده باشد برای ذهن وجود نداشت.

**بینش:** هیچ تأسف و ناراحتی وجود ندارد مگر اینکه شما ناخواسته به بعضی از تصاویر ذهنی گذشته که دردناک هستند

برگردید و آنها را از خاطر بگذرانید.

شهر کتاب (nbookcity.com)

**توضیح:** گذشته هیچ اقتداری روی خویشتن ذاتی شما ندارد. در این مورد فکر کنید. آیا انعکاس برخی کلمات گفته شده قدرت این را دارند تا صدایی را که به گفتن آنها می‌پردازد تغییر بدهند؟ البته که نه. عبارت «یکی بود یکی نبود» به هر شکلی گفته شود در لحظه حال هیچ تأثیری روی ما بر جای نمی‌گذارد. واقعیت در مورد گذشته فقط این است که گذشته گذشته است. یعنی اینکه تجربه ما از هر لحظه چه برایمان شادی بخش است یا دردآور، ما را آرام می‌کند یا به دردسر می‌اندازد. انعکاس مستقیمی است از آنچه ما در حال حاضر با آن عجین هستیم. یک مثال کوتاه واقعیت این نظر ساده اما بسیار مهم را برای ما روشن می‌کند.

دو نفر دوست در یک روز گرم و زیبای بهاری به قصد پیک‌نیک با هم بیرون می‌روند. سفره‌شان را روی قسمت صافی در دامنه یک تپه با شیب ملایم پهن می‌کنند و در وسط دریای سبزی از علف که امواجش را گل‌های رنگارنگ تشکیل می‌دهند شروع به غذا خوردن می‌کنند. در حین صرف غذا، یکی از آنها نگاهش به علفزار بی‌انتهایی است که اطرافشان را فرا گرفته و غرق در لذت از این همه زیبایی طبیعت بدون اینکه حرفی بزند لیوان آبی را سر می‌کشد. با تمام وجود در بحر رنگین کمان زندگی فرو می‌رود که دور و بر او را فرا گرفته و با خودش فکر می‌کند «من از همه مردم خوشبخت‌ترم» و در دل آرزو می‌کند که‌ای کاش همه عالم می‌توانستند شادی و آرامشی را که در دلش شکوفا شده ببینند.

در همین لحظات، دوستش که فقط با یکی دو متر فاصله از او نشسته است و اطرافش را همین گل و سبزه‌های بهاری احاطه کرده‌اند، حال و روز کاملاً متفاوتی را تجربه می‌کند! توجه او روی پیشامد بدی می‌خکوب مانده بود که روز قبل برایش اتفاق افتاده بود و نمی‌توانست از فکر آن حادثه بیرون بیاید. در چشم ذهن خود چهره سرپرست اداره‌اش را می‌دید که با خوشحالی پوزخند می‌زد و به او می‌گفت ترفیع مقامی را که در انتظارش بود نخواهد گرفت. و بدتر از آن اینکه پست موردنظر را به فرد تازه واردی داده بودند که خرش خیلی می‌رفت و او حتی نمی‌توانست تحملش کند، چه برسد به اینکه بخواهد زیر دستش کار کند!

نکته اینجاست. گرچه این فرد درست به همان فضای باز و گل‌های زیبایی نگاه می‌کند که دوستش در حال تماشای آنهاست، اما هر دو نفرشان یک چیز را نمی‌بینند. در حالی که دیگری می‌خواهد همه عالم بفهمند او تا چه اندازه شادمان است، اما این یکی فقط می‌خواهد از غم و رنجی فرار کند که در دلش هست. اما ما حالا چیزی را می‌دانیم که او هنوز نمی‌داند و باید در مورد حال و روز ناخواسته خودش یاد بگیرد. او ناخواسته اسیر شده و در واقع اسیر چیزی نیست مگر رؤیای تاریکی که خود او برای خویشتن ساخته است. گرچه شاید عجیب به نظر برسد، اما اینکه حالا احساس بدی دارد و نمی‌تواند خودش را آرام کند، فقط نتیجه برگشتن به خاطره‌ای است که از آن احساس انباشته شده است. زندگی او را تنبیه نمی‌کند! بلکه او خودش با نگاه کردن به عقب و به صحنه‌ای که آرزو می‌کند ای کاش هرگز مجبور به دیدن آن نبود خود را تنبیه می‌کند!

احتمالا روزی فرا خواهد رسید که این مرد از کشمکش‌هایی که خودش برای خود ساخته بیش از اندازه خسته شود و به حقیقت این وضع پی ببرد: بذره‌های تأسف و ناراحتی نمی‌توانند در پرتوی نور آن ذهن‌هایی رشد نمایند که می‌دانند توجهشان را باید به چه چیزهایی معطوف کنند و به چه چیزهایی معطوف نکنند.

**کاری که حالا باید بکنید:** توجه‌مان ما را با زندگی ارتباط می‌دهد و روابطمان را با همه آن چیزهایی که در درون و بیرون از ما اتفاق می‌افتند برقرار می‌سازد. تجربه ما از زندگی این روابط را منعکس می‌سازد، درست به همان شکلی که رنگین‌کمان رنگهای متفاوت نور را به نمایش می‌گذارد. این بدین معنی است که هر وقت تأسف یا ناراحتی روز ما را تیره و تار کند، تنها یک دلیل برای غم و اندوه ما وجود دارد: ما در تله بازگشت به عقب گرفتار شده‌ایم و ناخودآگاه رابطه‌مان را با لحظه ناراحت‌کننده‌ای از گذشته دوباره برقرار کرده‌ایم. خیلی ساده اینکه ما در اثر یک لحظه بی‌توجهی، در درون خودمان ارتباطی بد برقرار کرده‌ایم.

اگر این کمکی به شما می‌کند، به زمان دردسرسازی مثل این فکر کنید که مشغول یک پیاده‌روی طولانی در شهر بودید که یک مرتبه حواستان پرت شد. مثلا داشتید به «روزهای خوب گذشته» فکر می‌کردید. بعد یک مرتبه متوجه شدید همین‌طور که مشغول خیال‌پردازی بودید به اشتباه به جای خطرناکی در اطراف منزلتان وارد شدید که همیشه حوادث بدی در آنجا اتفاق می‌افتد. آن وقت چه کار می‌کنید؟ همانجا می‌ایستید و احساس بدی نسبت به خودتان پیدا می‌کنید که چرا حواستان نبوده و قدم در آن جای مخوف گذاشته‌اید؟ البته که نه! حالا حواستان جمع می‌شود و می‌فهمید که خودتان را در چه خطری گرفتار کرده‌اید - و فقط از آنجا بیرون می‌روید!

هر وقت توجه‌مان ما را به جاهای خطرناک می‌برد و در گذشته‌های دردناکی که داشتیم سیر می‌دهد، کافی است که فقط همین کار ساده را انجام بدهیم. به عبارت دیگر، اگر حالت پر از درد و غمی که احساس می‌کنیم در نتیجه یک ارتباط بد و نادرست است، فقط آگاهانه با فهمیدن اینکه کجا هستیم و چطور به آنجا رسیده‌ایم، ارتباط خودمان را با آن افکار تیره و تار قطع می‌کنیم. وقتی ما توجه‌مان را به جایی هدایت می‌کنیم که باید باشد، یعنی خودمان را به لحظات حال برمی‌گردانیم، به این ترتیب از ارتباط ناآگاهانه‌ای که با گذشته پیدا کرده‌ایم رها می‌شویم و درد و رنج آن را پشت‌سرمان باقی می‌گذاریم تا در همان جایی قرار بگیرد که باید باشد. فقط کافی است ما این کار را بکنیم تا بفهمیم که آزاد بودن چه احساس خوب و لذت‌بخشی است.

**درس کلیدی سوم: هیچ اضطرابی - همراه با عجله و شتاب عذاب‌آورش - بخشی از داشته‌های ذاتی شما نیست.**

**اثبات:** وقتی شما متولد شدید یک چرخ و فلک در ذهنتان نداشتید، چه رسد به اینکه یک بلیط سوار شدن مادام‌العمر هم در اختیارتان گذاشته شده باشد!

**بینش:** هیچ حالت اضطراری جدا از این توهم وجود ندارد که امنیت، خوشبختی، و کمالی که شما مشتاقش هستید جایی بیرون از خودتان یافت می‌شود – «و زمانی آن را به چنگ خواهید آورد.»

**توضیح:** این را در ذهنتان تصور کنید. کسی که شما او را می‌شناسید و به او اطمینان دارید، مثلاً یک دوست قدیمی، به شما می‌گوید، «عجله کن، دنبال من بیا؛ چیزی را که تو دنبالش هستی من پیدا کرده‌ام! آن طرف شهر است، اما به رفتنش می‌ارزد!» بنابراین، فوری ذوق‌زده از آن چیزی که قول به دست آوردنش را به شما داده است دنبال دوستتان می‌روید. اما عوض اینکه شما را به جای تازه‌ای ببرد، با خود به زمین بازی پارکی می‌برد که آن طرف خیابان محل سکونت خودتان قرار گرفته است. یک لحظه بعد شما را سوار چرخ و فلک می‌کند و خودش می‌گذارد می‌رود تا شما هم بچرخید، و همین‌طور که دارد از شما دور می‌شود، می‌گوید: «چیزی نمونه بهش بررسی... فقط همین‌طوری برو!»

چند مرتبه دنبال «دوستی» می‌روید که مثل دوست توی داستان ماست؟ کسی که به شما قول ماه را می‌دهد، اما بعد به جایش پنیر گندیده جلوی‌تان می‌گذارد؟ به یک‌باره خرد این گفته قدیمی برایتان روشن می‌شود: «یک‌بار من را گول زدی؛ شرم کن؛ دوبار گولم زدی، شرمم باد!» وقتی حقیقت یک موضوع روشن است، پس انتخاب ما هم در همان است. هیچ‌کس دلش نمی‌خواهد در یک فریب‌کاری که به جای شادکردنش در واقع جلوی شادی او را می‌گیرد نقش مستمر داشته باشد. درست است، مگر نه؟ پس چرا ما باید از افکار و احساسات مشوش‌کننده‌ای استقبال کنیم که هیچ سودی ندارند جز اینکه عشق ما را به زندگی از ما بگیرند؟ پاسخ شگفت‌آور به این سؤال درست مثل باز کردن دری است به یک زندگی عاری از افکار و احساسات اضطراب‌آور.

هر وقتی که ذهن ما لذتی را تجسم می‌کند – رفتن به یک جای جالب، در نظر آوردن یک رابطه تازه، یا تصور کردن خودمان موفق‌تر از آن چیزی که بوده‌ایم – درست در همان لحظه چیز دیگری هم در وجود ما ایجاد می‌شود؛ همین‌طور که ما آرزویی را در سرمان می‌پرورانیم، درست همراه با آن احساس اضطراری نیز در وجود ما شکل می‌گیرد. همه ما وجود این حالت پر از تشویش را احساس کرده‌ایم، اگرچه خیلی به ندرت اتفاق می‌افتد که از آن آگاه باشیم. در ابتدا، هیچ توجهی به این اضطراب تازه شکل‌گرفته صورت نمی‌گیرد، و به دلیل خیلی خوبی: چشم ذهن یا همان توجه ما کاملاً روی لذتی متمرکز می‌شود که تصور می‌کنیم به زودی به دست خواهیم آورد. اما، در زمان واقعی سدر واقعیت لحظه – داستان دیگری به موازات آن شکل می‌گیرد. لطفاً چند نظری را که در ادامه آمده به دقت دنبال کنید تا در دیدن «تصویر کلی» به شما کمک کند.

صرف‌نظر از اینکه ما چه تصویری در ذهنمان می‌کنیم خواه تصور یک شادمانی جدید باشد یا حس کامل بودن – آن واقعی نیست. اگر بود، ما لازم نداشتیم که سعی کنیم و آن را با رؤیایمان به وجود بیاوریم! اگر ما با دقت بیشتری بررسی کنیم که وقتی به آینده امید می‌بندیم چه اتفاقی می‌افتد، می‌فهمیم بدون اینکه متوجه باشیم چقدر به خودمان آسیب می‌زنیم.

آیا می‌توانیم ببینیم که باید نوعی «فاصله» روانی بین یک رؤیای شادی و موفقیت در آینده و بخشی از ما که آن رؤیا را در سر می‌پروراند وجود داشته باشد؟ درست است. یک فضا و زمان حتمی و در عین حال تصویری بین چیزی که ما خودمان را در حال حاضر می‌بینیم، و انسان خوشبخت‌تری که به محض رسیدن به آرزویمان خواهیم بود، وجود دارد. و از بیرون این فاصله کاملاً تصویری است که تمام احساسهای دلهره‌انگیز و فشارهای عذاب‌آور آن به ما هجوم می‌آورند. بنابراین ما پیش از رسیدن به این کمالی که آرزویمان را داریم باید کاری کنیم که این شکاف خیالی را ببندیم - هر چه زودتر بهتر. در نهایت، این مسئله اهمیت خیلی زیادی دارد! نکته اینجاست:

تصور کمال در آینده بدون احساس عیب و نقص در حال حاضر، غیرممکن است - به این می‌ماند که چیزی اساسی در وجود ما کم است!

همه ما هر بار که نقشه‌ای برای آینده کشیدیم تا احساس «بهتری» نسبت به خودمان داشته باشیم این تشویش و اضطراب را حس کرده‌ایم. این شبیه به وقتی است که ما به غذای به خصوصی فکر کنیم که قرار است در ساعت‌های بعدی آن روز بخوریم و آن وقت گرسنگی‌مان دوچندان می‌شود. وقتی این چالش‌های جدید کمی ترس به وجود ما می‌اندازند، اضطراب سایه خود را روی همه آن انتظارات پهن می‌کند. و وقتی این احساس اضطراب و تشویش کامل نبودن به ذهن آگاه ما راه پیدا می‌کند، نوعی فشار برای عجله به خرج دادن را با خود به همراه می‌آورد. آن وقت ما احساس می‌کنیم که مجبوریم یا آنچه را در ذهنمان ساخته‌ایم دنبال (یا از آن حفاظت) کنیم، و یا خطر از دست دادن آرزویمان را برای رسیدن به شادی و آرامش به جان بخریم. به این ترتیب فریب کامل می‌شود و فنرها از جا در می‌روند تا در تله را بر روی ما ببندند!

وقتی ما تلاش می‌کنیم تا از نگرانی‌هایی که هر روز بیشتر و بیشتر می‌شوند فرار کنیم، خودمان را داخل چرخ و فلکی از افکار و احساساتی می‌اندازیم که مدام می‌چرخند، و امیدواریم که با رسیدن به خواسته‌مان بتوانیم از این چرخ و فلک پایین بیاییم! چیزی که در مرحله بعدی اتفاق می‌افتد برایمان بسیار آشناست. همین‌طور می‌چرخیم و می‌چرخیم و سر راهمان به هر چه هست هجوم می‌بریم و دور هر چیزی می‌چرخیم، و بیهوده سعی می‌کنیم به آن کمالی برسیم که تصور کرده‌ایم در آینده انتظارمان را می‌کشد.

**کاری که حالا باید بکنید:** تا وقتی که ما حواس‌مان را روی خودمان متمرکز نگه می‌داریم، اضطراب قدرت این را ندارد که ما را به دام بیندازد. حالا بیایید تا یاد بگیریم چطور بر اساس این علم و اطلاع جدید عمل کنیم و خودمان را از چنگال افکار و احساس‌های دلهره‌آور دور نگه داریم.

بومیان جنگلهای استوایی آمریکای جنوبی برای گرفتن میمونهای آنجا تله‌ای ابتکاری طراحی کرده‌اند. آنها یک جعبه چوبی درست می‌کنند با سوراخی کوچک جلوی آن جعبه و تکه‌ای از میوه‌ای که مورد علاقه آن میمون‌هاست در داخلش می‌گذارند.

این سوراخ به قدری کوچک است که فقط دست میمون وارد آن می‌شود، اما به اندازه‌ای نیست که میمون بتواند مشت بسته‌اش را با میوه‌ای که داخل آن است از سوراخ بیرون بکشد. بعد شکارچیها با تدبیر و کارآیی ویژه تله مخصوصشان را در سر راههای شناخته شده میمونها قرار می‌دهند، و آن وقت دست روی دست می‌گذارند و تا مدت نامعلومی منتظر می‌نشینند. این تله‌ها تقریباً در همه موارد کار می‌کنند، چون به طرز شگفت‌آوری، حتی وقتی که شکارچیها جلو می‌آیند، میمونها میوه‌ای را که در دستشان است رها نمی‌کنند؛ در نتیجه، خودشان را به دام می‌اندازند! فقط کافی است که بومی‌ها بیایند و جایزه‌شان را توی کیسه بیندازند.

تنها دلیل اینکه ما حس می‌کنیم به دام افکار و احساسات نگران‌کننده افتاده‌ایم فقط این است که دست از ایده دروغین خود بر نمی‌داریم مبنی بر این که مدتی طول می‌کشد تا ما قدرت و نشاط و کمال ذاتی خودمان را بشناسیم. اعتقاد ما به این تصور غلط نامرئی، آینده بی‌ثباتی را برایمان رقم می‌زند که فکر می‌کنیم باید با عجله به سوی آن حرکت کنیم. و همین تصور غلط در پشت تمام آن ترس‌هایی قرار می‌گیرد که وقتی ما به دنبال آن چیزهایی می‌رویم که امیدواریم موجب به کمال رسیدنمان شوند، بر ما غلبه می‌کنند. چون وقتی ما فکر می‌کنیم همیشه جایی هست که باید به آن «برسیم»، این خطر به‌طور ضمنی در نظریه ما نهفته است که اگر برای «رسیدن به آنجا» عجله نکنیم موفقیتی را که تصور کرده‌ایم انتظارمان را می‌کشد از دست خواهیم داد. اما حقیقتی هست که ما را در جاده رسیدن به رهایی قرار می‌دهد:

افکار و احساسات دلهره‌آور برای این نیستند تا ما را به سرزمین موعود برسانند. بلکه در عوض، ما را در دنیای وعده‌های توخالی خود محبوس نگه می‌دارند. دیدن این حقیقت همان شهامتی را می‌طلبد که ما برای رسیدن به رهایی نیاز داریم... کناره گرفتن آگاهانه از این قدرتهای دغلكار، بدون توجه به اینکه اینقدر با اطمینان نشان می‌دهند، وجودشان تا این حد در زندگی ما ضروری است. دست آخر، چه کسی به چنگالهای اسیرکننده آنها اسیر می‌شود؟



بخش دوم: اصول پیدا کردن شهامت  
حق رها بودن خودتان را دوباره به دست بیاورید

شهر کتاب (nbookcity.com)

## فصل ۵: چند نکته کلیدی برای اینکه در زندگی بر خودتان مسلط شوید

اینکه ما در زندگی بر خودمان تسلط داشته باشیم چه ارزشی دارد؟ برای این است که مردم شخصیت قوی ما را تحسین کنند؟ یا قصد داریم تأیید افراد هم‌سن و سال خودمان را به دست آوریم که فکر می‌کردند ما آدمهایی «متزلزل» هستیم؟ وقتی ما در زندگی بر خودمان مسلط هستیم، ممکن است انواع و اقسام تضادها برایمان پیش بیاید، اما دیگر در تله به مخاطره انداختن خودمان از طریق اشتباه کردن نمی‌افتیم. از جمله اینکه قدرت واقعی‌مان ما را دچار خشم و تنفر نمی‌کند، یا اعتماد به نفس موقرانه‌مان برای ما غرور بیش از اندازه به همراه نمی‌آورد.

وقتی ما اختیار خودمان را در دست داریم، به دیگران حرفهای بد و رکیک نمی‌زنیم. به کسی حمله نمی‌کنیم. ترس نمی‌تواند در وجود ما لانه کند. وقتی به یاد مسائل گذشته می‌افتیم، رنج و حسرت تمام وجودمان را فرا نمی‌گیرد؛ روزهای تیره و تاریک زندگی روحیه ما را خراب نمی‌کند چون حالا ما به فرق میان ابرهای گذرا با آسمانی که این ابرها از آن گذر می‌کنند واقف هستیم. و این تسلط بر خود واقعی است.

شاید شما در اینکه آیا می‌توان فهمید حالت ذاتی تسلط بر خود واقعاً وجود دارد یا نه تردید داشته باشید. همین‌طور که بدون شک می‌خواهید بدانید، جواب آری است. در واقع، تنها یک دلیل برای این وجود دارد که چرا ما افکار و احساسات منفی را با خودمان این‌طرف و آن‌طرف می‌کشیم. دلیل اصلی این نیست که آنها را به دلیل قدرت بیش از اندازه‌شان نمی‌شود در جای درستی قرار داد که باید باشند!

وقتی به دلیل اصلی این موضوع پی ببرید که چرا اختیاری را که تا این اندازه به دنبالش هستید از دست می‌دهید، ممکن است خیلی تعجب کنید. علت آن نوع خاصی از «فراموشکاری» معنوی است که ما به صورت زیر تعریفش می‌کنیم:

ما در زمان نیازمان، آن بخش از خود را که نمی‌توان به خدمت چیز دیگری جز آنچه خودش انتخاب می‌کند درآورد، به کلی از یاد می‌بریم.

به همین سادگی که پیداست، ما زمانی تسلط واقعی‌مان را بر خود دوباره به دست می‌آوریم که بتوانیم این واقعیت را به خاطر بیاوریم. بیدار کردن خودمان از آن خواب معنوی که در آن فرو رفته‌ایم مثل بیرون آمدن از آن چیزهایی است که رؤیای بد و تاریک احتمالاً لحظه‌ای پیش سایه‌شان را بر ذهن ما انداخته بود. بیا بیدار این نظریه تازه و قابل توجه را مورد مطالعه قرار بدهیم، و دلایلش را پیدا کنیم که وقتی سایر راههای رسیدن به تسلط بر خود به جایی نمی‌رسند چرا این یکی به نتیجه می‌رسد.

با وجود اینکه همه ما می‌دانیم حمله کردن به دیگران چقدر آزاردهنده است، و چقدر بد است که ما با نیتی ظالمانه خشم و عصبانیت خود را بر سر دیگری خالی کنیم، اما باز هم به انجام چنین کارهایی تمایل داریم. بینش‌های زیر روشن می‌کنند که

چرا چنین چیزی برای ما اتفاق می افتد و در اثر آن ما چطور مجبور می شویم عملی را علیه خودمان و کسانی که دوستان داریم انجام بدهیم بدون اینکه واقعاً بدانیم برای چه این کار را می کنیم.

هر وقت که ما به طریقی مورد تهدید قرار می گیریم، به سمت بروز یک واکنش غیرارادی کشیده می شویم؛ نوعی واکنش عادت‌ی بروز می کند و تمام افکار و احساسات ما را تحت تأثیر قرار می دهد. بنابراین به تعبیری، این در اصل خویشتن واقعی ما نیست که این واکنش‌های ناخواسته را به نمایش می گذارد. اگر ما یک قدم عقب برویم و به آرامی با دیدی بی طرفانه به خودمان نگاه کنیم، این چیزی است که خواهیم دید به واقع در درون ما مشغول شکل گرفتن است. توسط آن چیزی که ما در این لحظات داریم به خاطر می آوریم به ما گفته می شود چطور احساس کنیم، چه کاری انجام بدهیم، و حتی اینکه چه جور آدمی باشیم. بیایید برای کمک به روشن شدن این کشف مهم به مثالی نگاه کنیم:

هر وقت ما رفتاری ظالمانه را نسبت به دیگری از خودمان نشان می دهیم، به این دلیل است که ظلمی شکل می گیرد و با انجام دادن کاری که موجب یادآوری آن می شود، اختیار لحظه را از دست ما می گیرد. به تعبیری، یک حالت بی رحمی قوانینش را بر ما تحمیل می کند، و لحظه‌ای بعد آن چیزی را که می خواهد از ما می سازد. با کمال تأسف، ما فراموش می کنیم که راه حل بهتری هم وجود دارد تا اینکه کار از کار می گذرد و آن وقت باید تأسف بخوریم که چرا گذاشته‌ایم آزادی‌مان از ما سلب شود. اما برای این نوع فراموشکاری چه راه‌حلی وجود دارد؟ ابتدا، بدون اینکه قضاوتی درباره خودمان بکنیم، باید از حقیقت وضع (روانی) این لحظه خودمان باخبر شویم؛ حقایق هرگز دروغ نمی گویند. ما در واقع از بخش‌های ناخودآگاه خودمان نسبت به چالش‌های زندگی واکنش نشان می دهیم. آنها هم متن کلمه به کلمه نوشته شده‌ای را به دست ما می دهند و بعد به سمت اجرای یک نقش عذاب‌آور هدایت‌مان می کنند. ما هیچ قصد نداریم که به این شکل زندگی کنیم – مثل کسانی می مانیم که در این لحظه واقعی زندگی به اسارت گذشته‌های خودمان درآمده‌ایم، اسیران شرطی شدگی هستیم که دائماً همان کار قبلی‌مان را تکرار می کنیم. در درون ما مرتبه‌ای از خویشتن قرار گرفته است که منتظر است تا ما به وجودش آگاه شویم. مرتبه‌ای که نمی‌تواند فراموش کند چه چیزی درست، روشن، و واقعی است، همان‌طور که خورشید فراموش نمی‌کند هر روز بدرخشد. بگذارید حقیقت این نظریه ارزشمند را ثابت کنیم.

برای کدام‌یک از ما هیچ‌وقت پیش نیامده که زمانی به حقیقت چیزی پی برده باشیم، و در همان آن فکر نکرده باشیم که «آهان! من همیشه می‌دانستم که این حقیقت دارد، اما فراموش کرده بودم.» و این درست است که بگوییم، «فراموش کردم،» چون در همان لحظات می‌توانیم ببینیم که درک «تازه» ما به هیچ وجه واقعاً تازه نیست! می‌بینیم که ما همیشه آن حقیقت را می‌دانستیم، و حالا به یمن شرایط موجود، دوباره به آن پی می‌بریم. بیایید مطلب را خلاصه کنیم:

در درون ما مرتبه‌ای از وجود زندگی می‌کند که دقیقاً می‌داند چه چیزی برای ما و دیگران خوب است، بدون اینکه در مورد

آن فکر کند. مسئله این نیست که این مرتبه والاتر وجود – با هدایت فطری و آرام خود – وقتی که ما بیشتر از همیشه محتاجش هستیم واقعاً حضور ندارد. مسئله اصلی اینجاست که ما آن را فراموش می‌کنیم. فراموش می‌کنیم این حق ماست که به جای آنچه به خاطرمان آورده می‌شود، آن چیزی را به خاطر بیاوریم که می‌خواهیم به خاطرمان بیاید!

در اینجا برای کمک به شما سه اصل معنوی مطرح شده تا تسلط بر خود ذاتی‌تان را به خاطر بیاورید و دوباره به کار بیندازید. به آنها اجازه بدهید تا آن چیزهایی را که از قبل می‌دانستید درست است به خاطرتان بیاورند و ببینید که وقتی با لحظات مشکل زندگی روبه‌رو می‌شوید چقدر ساده وارد عمل می‌شوند و آنچه را درست است انجام می‌دهند. ابدأ طولی نمی‌کشد که اضطراب شما برای به دست آوردن تسلطتان بر خود از بین می‌رود، همان‌طور که زیر آفتاب نیمروزی ممکن نیست اثری از سایه‌ها بر جای بماند.

**در هر فکر یا احساسی که با ترس و نگرانی همراه باشد**

**از عقل و شعور خبری نیست**

وقتی به افکار و احساسهای مشوش خود اجازه می‌دهیم به ما بگویند چطور با مسائلمان برخورد کنیم چه اتفاقی می‌افتد؟ افکار و احساسهای مشوش‌تر را به دنبال می‌آورند. چرا؟ چون به افکار و احساسهای منفی گوش می‌کنیم تا به ما بگویند با تاریکی‌هایی که اطرافمان را فرا گرفته چه کار کنیم. انگار که وقتی می‌خواهیم از یک غار بیرون بیاییم و دوباره خودمان را به آفتاب برسانیم خفاشی را دنبال کنیم. باید به خاطر داشته باشیم که در هیچ خشم، نگرانی، یا ترسی عقل و شعور حاکم نیست، و بعد باید شهامت آن را داشته باشیم که بر اساس این درک تازه عمل کنیم. بگذارید مثالی بزنیم.

فرض می‌کنیم در محل کار خبرهای ناخوشایندی به شما داده می‌شود، یا در منزل همسرتان از بعضی مشکلات با شما حرف می‌زند. ناگهان، سلیلی از افکار نگران‌کننده در وجودتان سرازیر می‌شود. حالا اگر در آن لحظه شما بتوانید آن چیزی را که دوست دارید به خاطرتان بیاید به یاد بیاورید، چیزی را که می‌دانید درست است، چه می‌شود؟ اگر می‌توانستید به خاطر بیاورید که ترس و نگرانی هیچ فایده‌ای ندارد و نمی‌تواند شما را از آن وضع نجات بدهد چه می‌شد؟ توانایی به‌موقع شما در به خاطر آوردن این حقیقت کمکتان نمی‌کرد تا تمام ترس‌هایی را که می‌خواستند نیروی تسلط بر خود را از شما بگیرند دور بریزید؟ حتماً اینطور می‌شد. به لطف این یادآوری، نیاز مبرم شما به اینکه دنبال راهی برای به دست آوردن دوباره تسلط بر خودتان بگردید برطرف می‌شود، چون اصلاً آن را از دست نداده بودید.

**هیچ حالت منفی حق این را ندارد که**

**بر زندگی شما حکم براند.**

هر وقت امور زندگی آن‌طوری که ما دلمان می‌خواهد پیش نمی‌روند، فوراً به سمتی کشیده می‌شویم که حالت منفی به

خودمان بگیریم. مثل این می ماند که یک نفر کلیدی را بزند و لحظه بعد ما انگار که در جریان سیل خروشانی قرار گرفته باشیم – بی اختیار مقاومت می کنیم. اما این مقاومت ناخودآگاه در برابر حقیقت هرگز نشان نمی دهد که برای چیست؛ یعنی نمی تواند، وگرنه نمایش به پایان می رسد. آخر چه کسی حاضر است همیشه به دنبال آن چیزی برود که با زندگی در جنگ است؟

گرچه در ظاهر به نظر نمی رسد، اما مقاومت پدر همه حالات منفی ادامه دار است، که با استفاده از نیروی خود ما را به راهی غلط می کشاند و فریبمان می دهد تا حضور سنگینش را با آغوش باز بپذیریم. در واقع خودش را پشت یک سری تصاویر پنهان می کند که با آن پیوند خورده اند و همیشه به همراهش ظاهر می شوند – یعنی آن افکار و احساساتی که تضمین می کنند یا از ما حفاظت کنند و یا برای فرار از موقعیتی که در آن هستیم نقشه هایی را در اختیارمان بگذارند. اما ما باید یاد بگیریم که بفهمیم ذات اصلی هر چیزی خواه یک برگ تازه شکفته باشد یا یک فکر یا احساس هولناک – از کاری که انجام می دهد جدا نیست. بنابراین، صرف نظر از اینکه چطور ممکن است به نظر برسد، اما هر حالت نگران کننده ای در ما که «می گوید» می خواهد ما را از ترسی نجات بدهد به جای آن ما را به سمت یک ترس هدایت می کند.

موضوع اصلی این است: مقاومت جاذبه منفی است! ما در واقع خودمان را به آن چیزی نزدیک تر می کنیم که نمی خواهیم. شما می توانید این اثر ناخواسته را با پس زدن یک دست با دست دیگر به خودتان نشان بدهید. این کار شما فقط دستهایتان را به هم نزدیک تر می کند و بر فشار بین آنها می افزاید. این یعنی نخستین قدم برای رها کردن خودمان از فشار این رابطه خودویرانگر این است که آنچه را ندانسته خود را به آن چسبانده ایم ببینیم. کلید اصلی این است که شهادت داشته باشیم مقاومت نکنیم و به خاطر بسپاریم چیزی که ما می خواهیم رها شدن است.

**رنج و ناراحتی نه یک بخش طبیعی از اشتباه کردن است**

**و نه بخش ضروری آن.**

اینکه چرا ما دوست داریم برای اشتباهاتی که می کنیم به این شکلی رنج ببریم که می بریم، یک دلیل بسیار متعجب کننده دارد. منبع اصلی رنج و ناراحتی ما در این لحظات چه تنها باشیم و چه با دیگران – ترس از این است که کمتر از آنچه خودمان را تصور کرده ایم به نظر برسیم. همه ما می دانیم که تلاش کردن برای حفظ آبرو چه حسی دارد، سعی می کنیم بقایای قدر و اعتبار از دست رفته مان را جمع و جور کنیم. اما وقتی ما با وحشت سعی می کنیم روی اشتباهی که کرده ایم سرپوش بگذاریم، دیگر متوجه این نیستیم که به کجا داریم می رویم. در واقع، آن وقتهایی که ما احساس می کنیم باید آثار جرم خودمان را از بین ببریم، چیزی اختیارمان را به دست می گیرد، اینطور نیست؟ اما سؤال اصلی اینجاست: کدام قسمت وجودمان می خواهد ما باور کنیم که یک «لاپوشانی» خوب حکم این را دارد که حق با ماست؟ پاسخ بسیار شگفت انگیز است:

در واقع آن خود «غیر اصیل» ماست... مرتبه‌ای از وجود که فقط از طریق مقادیر زیادی تصاویر اجتماعی کسب شده خودش را می‌شناسد و شامل این باور غلط است که آن تصاویر به هر قیمتی باید حفظ شوند.

گرچه ما باید این را به درستی ببینیم، اما آزار دادن خودمان بعد از انجام دادن یک اشتباه فاحش بدین معنی نیست که واقعاً کاری بهتر از آنچه کردیم بلد بودیم – و این نوع رنج بردن اطمینانی هم به ما نمی‌دهد که بار دیگر کنترل بیشتری روی خودمان داشته باشیم و تصمیمات بهتری بگیریم. رفتارهای خود تنبیه‌کننده تنها یک چیز را ثابت می‌کنند: چیزی در ما ترجیح می‌دهد از آن وقایعی که در گذشته اتفاق افتاده رنج ببرد تا اینکه در حضور آن بخش‌هایی از ما که در وهله اول اشتباه کردند قرار بگیرد. تسلط بر خود واقعی وقتی در وجود ما شکل می‌گیرد که ما می‌فهمیم تسکین گذشته قدرت ندارد تا تغییری در برخورد فعلی به وجود بیاورد. بلکه تغییر مذکور در پرتو این علم و اطلاع تازه ما حاصل می‌شود که خیلی مهم‌تر است دست از آن مرتبه از وجودمان برداریم که ما و دیگران را به غلط می‌اندازد تا اینکه محق جلوه کنیم. این درک در عین حال به ما شهادت این را بر اساس آن چیزی عمل کنید که درست می‌پنداریدش

**بر اساس آن چیزی عمل کنید که درست می‌پنداریدش**

می‌دهد که زندگی را بارها و بارها از نو شروع کنیم.

## فصل ۶: بر اساس آن چیزی عمل کنید که درست می‌پنداریدش

وقتی انتخاب ما عملی ساختن اصول راستین است، این اقدامات فقط می‌توانند در حکم عامل‌هایی برای تغییر باشند. ظرفیت اصول برای بازگرداندن تسلط ما بر خودمان، به آرامش رساندن ذهن ما، یا نجات دادن ما از حالت‌های منفی و وحشت‌انگیز و تاریک فقط بستگی به این دارد که ما تا چه اندازه مشتاق به دست آوردن آن قدرتها باشیم. به همین دلیل است که ما باید برای پیاده کردن اصول راستین در زندگی‌مان به اندازه‌ای که مورد نیاز است روی خودمان کار کنیم. ناپلئون هیل، یکی از پیشگامان اولیه مبحث رشد شخصی، اینگونه اظهار می‌کند: «ما اگر بخواهیم، می‌توانیم اربابان بی‌چون و چرای خودمان باشیم. مهمترین فکری که باید در سر داشته باشیم این است که اول دانش آن را کسب کنیم، و بعد براساس آن عمل کنیم.» خرد بذر آزادی است، اما تنها در عمل است که ما می‌توانیم شاهد به ثمر رسیدن آن باشیم.

آموزه‌هایی را که در ادامه مطلب آمده است بخوانید. به خردی که در آنها نهفته است اجازه بدهید تا بخشهای متناسب با خودشان را که در آگاهی شما وجود دارد به خاطرتان بیاورند و آن بینشی را که در شما به وجود می‌آورند بپذیرید. ذره ذره، اما با همان اطمینانی که از دانه بلوط درخت بلوط به وجود می‌آید، شما هم آنها را می‌فهمید و به قدرتشان دست پیدا می‌کنید. در تمام کارهای شما شهادتی جدید جاری می‌شود، و بی‌چون و چرا در مسیر تغییری صحیح قرار می‌گیرید. یک عامل ساده موجب حرکت مستمر شما به سمت بالا می‌شود. به جای اینکه بگذارید آنها به شما بگویند چه چیزی در موردتان درست است، یاد می‌گیرید براساس آن چیزی عمل کنید که می‌دانید در مورد شرایط منفی صحت دارد.

۱. این را بدانید که هر حس نارضایتی بر جای مانده در ما مربوط به لایه‌ای التیام نیافته از خویشتن است که اعتقاد دارد با مرور کردن درد خود می‌تواند از آن درد رها شود. وقتی می‌خواهید خودتان را این‌طور از یک رنج ناخودآگاه خلاص کنید درست مثل این است که از قایقی به دریا سرنگون شوید و امیدوار باشید یک نهنگ بزرگ سفید در ازای وعده یک ماهی ساردین کوچک که به او می‌دهید شما را از آب نجات بدهد. کاملاً پیداست که بعد چه اتفاقی خواهد افتاد! حالا شهادت داشته باشید که براساس این آگاهی و اطلاعات عمل کنید: دیگر هیچگاه تابع ماهیتی نشوید که دوست دارد از شرایط خودش گله و شکایت کند اما هیچ کاری در جهت تغییر آن انجام نمی‌دهد. پاداش شما: خلاص شدن از این باور غلط است که افکار و احساسهای بدبینانه توان آن را ندارند که زندگی شما را بهتر کنند.

۲. بدانید بخش‌هایی از شما هستند که همیشه می‌خواهند راه ساده را در پیش بگیرند. کارها را نیمه‌کاره بگذارند، از چالش‌های غیرضروری بپرهیزند، همه‌چیز را بدون تلاش به دست بیاورند و زیاد دست و پا نزنند. حالا شهادت داشته باشید که براساس این اطلاعات و آگاهی عمل کنید: آگاهانه انتخاب کنید که راه سخت‌تر را در پیش بگیرید و آنچه را شروع کرده‌اید به پایان برسانید. به سمتی حرکت کنید که ترجیح می‌دهید از آن دور شوید، و آنقدر روی آن چیزی که می‌دانید برایتان

درست است پافشاری کنید تا هیچ مقاومتی در برابر اعمال تازه شما باقی نماند و دروغ بودنشان به اثبات برسد. پاداش شما: درک این مطلب که در سوی دیگر مقاومت جریانی است که همیشه شما را بدون اینکه تلاشی انجام بدهید به دنبال خود می‌کشاند.

۳. بدانید که نگرانی، و عجله کردن و به سرعت انجام دادن کارها هیچ اثری ندارد و شما را زودتر به جایی نمی‌رساند! هر وقت متوجه این می‌شوید که دیوانه‌وار عجله دارید، به خاطر بیاورید چیزی که شما واقعاً می‌خواهید به آن برسید یک ذهن آرام است. و شما فقط وقتی می‌توانید به آن حالت آسوده و آرام خویشتن ذاتی خودتان برسید که به این شناخت دست پیدا کنید: هیچ جایی بیشتر از لحظه حال نمی‌تواند به شما اختیار بدهد. حالا شهامت داشته باشید که براساس این اطلاعات و آگاهی عمل کنید: آگاهانه از سرعت زندگی خودتان بکاهید. جرأت کنید که فوراً در برابر سیل افکار و احساسهای شتاب‌زده خودتان بایستید و اجازه ندهید تا آنها شما را با خودشان ببرند. پاداش شما: درک معنای «پاک شدن» از حالت اضطراب و نگرانی که به شدت شادی بخش است.

۴. بدانید همه کسانی که با آنها برخورد می‌کنید، با وجود اینکه می‌خواهند درست عکس این را وانمود کنند، اما همگی از همین مسئله رنج می‌برند. هیچ کس دلش نمی‌خواهد دیگران به عمق درد و رنج ناگفته او پی ببرند. و با وجود این، همه از داشتن آرزوهای نافرجام، دل‌های شکسته، و درد و رنج‌های دیگری که در طی روز با آنهاست عذاب می‌کشند.

حالا شهامت داشته باشید که براساس این اطلاعات و آگاهی عمل کنید: از این پس هرگز سعی نکنید بر درد و رنج دیگران بیفزایید، حتی اگر به نسبت آلام خودتان بسیار اندک باشد. آلامی که شما می‌پذیرید اینگونه به دوش بکشید، نه تنها از بار رنج کسانی که نیاز دارند می‌کاهد، بلکه قدرتی را که برای تبدیل شدن به یک «دوست واقعی» به آن نیاز دارید در شما بیدار می‌کند. پاداش شما: نوع کاملاً جدیدی از همدردی در شما ایجاد می‌شود که نه تنها وقتی در مقابل ضعف دیگران قرار می‌گیرید گل می‌کند، بلکه بوی خوشش به هر کسی که برسد او نیز شفا پیدا می‌کند. همیشه به خاطر داشته باشید که:

خویشتن ذاتی شما هیچ راهی جز این ندارد که براساس آنچه راست، درست، و روشن است عمل کند. درست به همان شکلی که خورشید چاره‌ای جز این ندارد که یادش باشد هر روز بتابد.



## فصل ۷: از این به بعد وقتی اوضاع بد به نظر می‌رسد شما خوب‌ها را ببینید

بیشتر ما اغلب دوست نداریم اذعان کنیم گاهی در زندگی‌مان به لحظات ناخواسته‌ای کشیده می‌شویم که تار و پود واقعی خویشتن ما را به چالش می‌کشد. تقریباً هر چیزی می‌تواند به اصطلاح کمر ما را خم کند: خیانت یک دوست، از دست دادن سلامتی یا یکی از عزیزان، فشارهای مالی غیرمنتظره. حتی یک رؤیای نقش بر آب شده می‌تواند ما را در کابوسی شبانه فرو ببرد. مطمئناً هیچ‌کس صبح با این فکر از رختخواب بیرون نمی‌آید که «امیدوارم امروز با شرایط سخت و غیر قابل‌تحملی روبه‌رو شوم!»

همه این را می‌دانند که امواج سهمگین دریا غالباً گنجینه‌های تازه‌ای را با خود به ساحل می‌آورند؛ کسانی که ارزش پنهانی دریاها را پرتلاطم را می‌دانند، می‌توانند ثروت غیرمنتظره‌ای را از ساحل جمع‌آوری کنند. و با این همه، گرچه اغلب ما تحمل آن چیزی را نداریم که «قایقمان را به صخره بکوبد» اما حقیقت مطلب کاملاً روشن است:

لحظات ناخواسته ما را با بخش‌هایی از وجود خودمان آشنا می‌کنند که اگر آن مشکلات نبودند تا ابتدا آن بخش‌ها را به ما نشان بدهند و بعد ما را بر آن دارند که از شر درد و رنج آنها رها شویم، هرگز شفا پیدا نمی‌کردند.

مسئله اینجاست که وقتی امور خوب پیش نمی‌روند، ما دوست داریم بجنگیم! برای اینکه آنچه را به نظرمان غلط اتفاق افتاده درست کنیم، سعی می‌کنیم با دوباره به دست آوردن آنچه زندگی از ما گرفته احساس فردیت قبلی‌مان را از نو بسازیم. اما هر بار که ما به این شکل با زندگی مخالفت می‌کنیم، از رسیدن به درکی تازه و بی‌باکانه که بسیار ارزشمند است باز می‌مانیم:

تنها دلیل تغییر زندگی به این شکل این است که موهبت‌های نهفته در زیر همان تغییرات را نمایان سازد.

وقتی امور برای ما درست پیش نمی‌روند، دوست نداریم «برگردیم» و ببینیم خودمان که و چه بوده‌ایم. برای دیدن نتیجه خوب این نظریه، ما باید مشتاق دیدن رنجی باشیم که در این لحظات ناخواسته هست و می‌تواند صخره‌ای باشد که ما بارها و بارها به آن کوبیده می‌شویم – توفانی که تمامی ندارد – یا همان رنج می‌تواند نقطه عطفی باشد، یعنی جای تغییر واقعی که فقط وقتی به نظر می‌رسد همه چیز از دست رفته حضور دارد. بیایید برای روشن شدن مطلب مثال ساده‌ای بزنیم.

هر وقت دو سنگ درست به هم بخورند جرقه‌ای ظاهر می‌شود؛ بارقه‌ای از نور. وقتی هم که ما با زندگی «رودررو می‌شویم» همین اصل به وقوع می‌پیوندد. در آن لحظه بخش‌هایی از ما روشن می‌شوند که تا به حال از چشمان پنهان مانده‌اند. برای مثال، کدام یک از ماست که وقتی می‌فهمیم طرف مقابلمان که عاشقش هستیم دیگر ما را دوست ندارد، یا چنین لحظه هولناکی روبه‌رو نشده باشیم؟ ناگهان، احتمالاً برای اولین بار، می‌بینیم که چطور به طرز وحشتناکی به مصاحبت با او و تأییدهای او وابسته شده‌ایم. به دلیل همین نیاز مبرم، کوتاه می‌آییم و هر کاری که از دستمان برمی‌آید می‌کنیم تا آن رابطه را برای خودمان حفظ کنیم.

همین «جرقه» است، یعنی پرتو این خودآگاهی تازه و بیشتر است که در لحظات ناخواسته دوست واقعی ما به شمار می‌رود. و این چیزی را که در درون ما پنهان مانده بود روشن می‌کند، و از اسارت روانی خدمت کردن به چیزی که در خفا حق زندگی کردن بدون ترس را از ما می‌گرفت رهاییمان می‌سازد. اگر ما به این جرقه نور درونی باد برسائیم و به جای مخالفت کردن با آنچه درمورد ما برملا ساخته از آن استقبال کنیم، آن وقت به یک آتش معنوی تبدیل می‌شود - به سطح بالاتری از آگاهی که همیشه به ما کمک خواهد کرد تا موهبت نهفته در لحظات به ظاهر «بد» را ببینیم. به این ترتیب ما می‌فهمیم که در پشت هر ناامیدی تلخ و دردناکی حضور نور شیرینی به چشم می‌خورد که نیروی آن می‌تواند هر پیشامد ناخواسته‌ای را به یک پیروزی تازه تبدیل کند که حتی تصورش را هم نمی‌توانستیم بکنیم.

بگذارید در مورد این نوع موهبت معنوی عجیب و خارق‌العاده که به نظر می‌رسد در یک بسته با علامت «احتیاط! محتویات تحت فشار!» به دستتان می‌رسد سه نظریه را با شما در میان بگذارم. از این نوری که به زندگی شما وارد می‌شود استقبال کنید و در نتیجه یاد می‌گیرید مخالفت با لحظات ناخواسته را کنار بگذارید و به جای آن پذیرای درس‌هایی شوید که آن لحظات برایتان به ارمغان می‌آورند. خیلی زود، بدون اینکه فکر کنید، به بزرگترین راز کائنات پی خواهید برد: برای کسانی که خوب برایشان همه چیز است، همه چیز خوب پیش می‌آید.

۱. گرچه ممکن است وقتی ما چیزهایی را که در اختیار داریم و دوستشان داریم از دست می‌دهیم احساس بدی پیدا کنیم، اما خوب است بدانیم که هیچ چیز در این دنیا یا در تصورات ما - ماندگار نیست. وقتی یاد می‌گیریم از پیشامدهایی استقبال کنیم که در درک این مطلب به ما کمک می‌کنند، این به ما کمک می‌کند تا خود را از دلبستگی‌های عذاب‌آور به رابطه‌ها، تعلقات، و البته، به بدنهای خودمان آزاد و رها سازیم. چیزی که به دنبال آن پیش می‌آید آزادی از همه دلبستگی‌های دروغین و ترسهای مرتبط با آنهاست.

۲. گرچه ممکن است وقتی اتفاقات اعتماد به نفس ما را خدشه‌دار می‌کنند احساس بدی داشته باشیم، اما خوب است در مواجهه با این سختیها ببینیم هر حس فردیتی که از تصورات ذهنی، قدرتهای اجتماعی، تشویق‌ها، و تأیید گروه‌های همسال ناشی می‌شود آن چیزی نیست که ما واقعاً هستیم. وقتی ما یاد می‌گیریم از وقایعی که این حقیقت را آشکار می‌کنند استقبال کنیم، این کمکمان می‌کند تا خود را از وظیفه ناممکن سعی و تلاش برای این که برای همه کس همه چیز باشیم آزاد نماییم و در نتیجه خواست ما را برای شناختن خویشتن ذاتی تزلزل ناپذیرمان تقویت می‌سازد.

۳. گرچه وقتی ما با نوعی از محدودیت مواجه می‌شویم ممکن است احساس بدی پیدا کنیم، اما خوب است ببینیم جدا از اضطراری که پشت خواست‌های مهم خودمان در زندگی هست، هیچ چیز دیگری نمی‌تواند سر راه ما قرار بگیرد. وقتی ما یاد می‌گیریم از وقایعی که این درک تازه را برایمان به وجود می‌آورند استقبال کنیم، دو درس کلیدی در مورد زندگی نامحدود

برای ما آشکار می‌شود: هر چه ما بیشتر در دیدن محدودیت‌هایمان پافشاری کنیم، آنها بزرگتر می‌شوند! و وقتی ما به این حقیقت پی می‌بریم، می‌بینیم که آن محدودیت‌ها تصور غلط هستند: آنها فقط تا زمانی وجود دارند که ما مقاومت می‌کنیم و برای اثبات دروغین بودن آنها در راهی قدم نمی‌گذاریم که باید بپیماییم.

ضرب‌المثلی قدیمی هست که کمابیش چنین مفهومی دارد: «خداوند هرگز چیزی را از ما نمی‌گیرد مگر در مقابل چیز بزرگتری را نصیبمان کند.» وظیفه آن دسته از ما که در جستجوی الوهیت زندگی هستند – کسانی که به دنبال آن هستند تا زندگی را بر مبنای خویشتن ذاتی بدون هراس خود سپری کنند – این است که قطعیت این نظریه جاودانه را به اثبات برسانند. و به این ترتیب ما رها و آزاد می‌شویم.

(nbookcity.com) کتاب

## فصل ۸: کسانی را که به شما آزار می‌رسانند ببخشید

این تقریباً اجتناب‌ناپذیر به نظر می‌رسد: در طول سفر زندگی، ما در مرحله‌ای، در جایی، احساس می‌کنیم که کسی یا چیزی ما را فریب داده است. دوستی به ما دروغ می‌گوید، عزیزی از دنیا می‌رود، حیوان خانگی مورد علاقه ما ترجیح می‌دهد پیش کس دیگری بماند، و هر چیز دیگری که بگویی. و صرف‌نظر از اینکه چه کسی این ضربه را به ما وارد کند، چیز دیگری هم هست که اجتناب‌ناپذیر به نظر می‌رسد: احساس اینکه ضربه‌ای به ما وارد کرده‌اند ظاهراً هرگز دست از سر ما بر نمی‌دارد؛ رنجش‌های جدید آتش صدمات گذشته را دوباره در ذهن ما زنده می‌کند. حتی ممکن است بخواهیم که ببخشیم و فراموش کنیم، اما به سختی می‌توانیم خودمان را از داغی که در روح ما باقی مانده خلاص کنیم.

دلیل اینکه به سختی می‌توان با این لحظات ناخواسته و عواقب ناگوار آن کنار آمد این است که ما به هیچ وجه نمی‌توانیم از آنها درک واقعی داشته باشیم. تا حدی طبیعی به نظر می‌رسد که توجه کردن به چیزی که از دست داده‌ایم – یا یک دوستی و رفاقت از نقطه‌نظر خویشی که احساس می‌کند فریب خورده به چه قیمتی تمام شده است – ما را به سمت منفی‌گرایی سوق بدهد.

اما آیا این نوع رنجش، درست مثل احساسی نیست که بچه‌های کوچک دارند، وقتی پدر یا مادرشان می‌گوید زمان آن است که آن چیزی را که خیلی دوست دارند با چیز جدیدی که بعداً خیلی بیشتر دوست خواهند داشت عوض کنند؟ حالا وقت آن است که اسب چوبی‌ات را دور بیندازی و بگذاری پدرت به تو یاد بدهد که چطور پشت یک اسب واقعی بنشینی و سواری کنی! ممکن است کودک برای مدت کمی احساس قربانی بودن داشته باشد و فکر کند که به نوعی فریبش داده‌اند. اما پدر و مادر می‌دانند کلیدهای یک مرحله جدید از زندگی به کودک داده شده که حتی تصور آن هم در مخیله‌اش نمی‌گنجد. این جدایی موقتی بین کودک و پدر و مادر به وجود می‌آید که دلیل خوبی هم دارد. پدر و مادر می‌توانند دو دنیا را در آن واحد ببینند – دنیای قدیمی کودک، و امکانات جدیدی که پیش‌رو دارد – در حالی که کودکان فقط دنیایی را می‌بینند که در آن شاد و مطمئن هستند.

به همین منوال، این اصل در مورد ما هم صدق می‌کند. وقتی که زمانهای از دست دادنمان فرا می‌رسد. شاید ما هنوز نتوانیم آن را به این شکل ببینیم، اما وقتی لحظات ناخواسته از راه می‌رسند و مثلاً ما را از بعضی وابستگی‌ها جدا می‌کنند که دوستشان داریم، این در واقع عملکرد دنیایی‌ست درباره دنیای دیگر. یکی دنیای آشنای ماست، دنیایی که همیشه می‌شناخته‌ایم این‌که ما که و چه بوده‌ایم، سرشار از ارجحیت‌ها و داشته‌هایمان – که حالا واقعیت جدیدی درباره آن نقش‌آفرینی می‌کند که مفهومی در وهله اول ناشناخته است، اما هدف پنهانی‌اش این است که به ما کمک کند تا چشمانمان به روی امکانات بیشتری که داریم باز شود. اما وقتی در آن لحظات، لحظاتی که فقط این دو دنیای درگیر می‌توانند به وجود

بیاورند، تنها چیزی که ما می‌بینیم رنجش و افسوس مان است، از دیدن این هدیه معنوی که از هیچ طریق دیگری نمی‌تواند به ما برسد باز می‌مانیم.

بله، کسی به شدت ما را آزار داده است. بله، ما احساس خشم و افسوس می‌کنیم و همین‌طور همه احساس‌های توفنده‌ای که به دنبال اینگونه از دست دادن‌ها پیش می‌آید بر ما مستولی می‌شوند. اما، به شکلی که ما حالا شروع به دیدن کرده‌ایم، داستان دیگری پشت آن احساس‌های بد و تلخ از دست دادن و خشم وجود دارد. ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که روابط زمینی ما می‌خواهند از قلمروهای معنوی بالاتر آگاهمان کنند... از جایی که قرار است دلبستگی دنیوی سکوی پرتابی باشد برای عشق والاتر.

در این جا، وقتی ما به شدت آزار دیده‌ایم، درس مهمتری در این رنج نهفته است و آن اینکه بفهمیم وقت آن رسیده تا از آن چیز و آن کس که تا لحظه از دست دادن دلبسته‌اش بودیم رها شویم. و ما درستی این مطلب را «چطور» بفهمیم؟ از کجا می‌توانیم مطمئن باشیم در موقعیت «بدی» که دیگران برای ما به وجود می‌آورند چیز خوبی نهفته است؟ چون اگر بفهمیم که وقایع این قدرت را ندارند که به خودی خود ما را تنبیه کنند، پس چه کسی را مستوجب سرزنش و باعث رنج خود بدانیم وقتی زندگی آنطور که باید تغییر می‌کند؟ مقصر اصلی در اینجا جایگاه کنونی خویشتن ماست که با چسبیدن به آن چیزی که دیگر نمی‌تواند در زندگی ما باقی بماند به معنای واقعی کلمه خودش را از بین می‌برد.

بله، این ناراحت‌کننده است که ما را ترک کنند یا به ما دروغ بگویند. بله، احساس ناراحتی و عصبانیت زیادی می‌کنیم و بر قلبی که تصور می‌کند به ناحق صدمه دیده، واکنش‌های غیرارادی مستولی می‌شوند. اما تا وقتی که ما بر این باور غلط اعتقاد داشته باشیم که «دیگران» تعیین‌کننده موجودیت ما هستند حتی به شکل ضمنی – هیچ راهی نداریم جز اینکه وقتی روابطمان به شکلی که باید تغییر می‌کنند احساس کنیم ما را نادیده گرفته‌اند.

این نوع رنج‌ها مزایایی در درون خود دارند مشروط بر اینکه ما یاد بگیریم آن را ببینیم. گرچه عجیب به نظر می‌رسد، اما ما چطور می‌توانیم دلبستگی‌های پنهانی خودمان را شناسایی کنیم و از آنها رها شویم... مگر اینکه این وقایع ناخواسته‌ای که پیش می‌آیند چشم ما را به روی آنها باز کنند! هر واقعه «ناراحت‌کننده‌ای»، اگر درست به آن نگاه کنیم، پیام‌آور یک آزادی است که بعدها شناخته خواهد شد. با این ذهنیت، می‌فهمیم در سوی دیگر هر فقدانی درس مهم‌تری انتظار ما را می‌کشد، فقط به این شرط که چشمان خود را بر روی شفای آن باز کنیم.

در دنیا‌های معنوی بالای سرمان، ما کسان دیگری هستیم. مردی که آمده تا صاحب موفق یک مزرعه اسب باشد و برای همیشه این را در درون خودش خواهد داشت – پسر کوچکی است که نمی‌توانست چیزی بهتر از اسب چوبی کوچک خود را در ذهنش تصور کند. هیچ چیز حقیقی را نمی‌توان از دست داد. همان‌طور که بذر باید راهی باز کند تا نهالی که در درونش

نهفته است با تمام امکانات بیشترش جوانه بزند، ما هم باید یاد بگیریم از گذشته دل بکنیم تا آنچه در آینده قرار است به وجود آید امکان رشد پیدا کند. عشق هرگز نمی‌میرد، بلکه فقط شکل و قیافه خود را عوض می‌کند تا بلکه ما راهش را ببینیم و با طیب خاطر دنبال کنیم.

مطلب آخر این که خشم و رنجش ما نسبت به کسی که آزارمان داده مبین این نیست که ما عاشق بودیم و آنها نبودند. آنچه دشمنی ما به واقع نشان می‌دهد این است که هنوز ماهیت واقعی عشق را نمی‌فهمیم، وگرنه برای اینکه کسی ما را از آنچه به آن وابسته شده بودیم جدا کرده خودمان را به باد انتقاد نمی‌گرفتیم. حفره‌ای که در اثر چنین فقدان‌هایی در روح ما ایجاد شده حتماً باید خالی بماند. اگر اجازه بدهیم که این حفره‌ها با جنبه‌های منفی پر شوند، هرگز پیدایش مرتبه جدیدی از عشق را احساس نخواهیم کرد چون هیچ جایی برای رشد آن وجود ندارد.

## فصل ۹: هرگز به حال خودتان تأسف نخورید

یکی از چیزهایی که نمی‌گذارد ما به راحتی دست از دلسوزی کردن برای خودمان برداریم این است که وقتی با تمام وجود به حال خودمان تأسف می‌خوریم این خیلی واقعی به نظر می‌رسد. اما هر تصویری از واقعیت که ما را بر آن می‌دارد تا به چنین رنجهای خودمحمورانهای تن در بدهیم در هر حال دروغی بیش نیست. این تنها یکی از آن حقایقی است که وقتی روشن می‌شود به شما شهادت این را می‌دهد که از این پس دیگر دلتان برای خودتان نسوزد. این حقیقت را بخوانید تا بلافاصله لبخند روی لبان شما ظاهر شود!

جاذبه پنهانی که پشت تأسف خوردن به حال خود وجود دارد و نمی‌گذارد ما به راحتی از آن دست بکشیم این است که آن بخشی از ما که احساس می‌کند چیزی نیست به آن بخشی از ما که این چیزی نبودن را نشان می‌دهد احساس خیلی خاصی را القاء می‌کند!

حالات منفی، در کل بخشی از یک توطئه داخلی هستند تا این توهم را برای ما به وجود بیاورند که هیچ انتخاب دیگری جز تن در دادن به وجود زیانبخش آنها نداریم. اما در حقیقت این ما نیستیم که در چنین مواقعی حق انتخاب نداریم. بلکه این حالت منفی است که وقتی ما به خاطر می‌آوریم هیچ تاریکی بزرگتر از نوری نیست که آن را روشن می‌کند، انتخابی جز این ندارد که فوراً ناپدید شود. در کنه دل‌های مان، ما از حقیقت این نظریه آزادی‌بخش آگاه هستیم چون همگی قانون مهمی را که در پشت آن قرار دارد دیده‌ایم.

ما می‌دانیم که عشق از نفرت بزرگتر است، شهادت ترس را نابود می‌کند، و اینکه هر چیزی که روشن، درخشان و خوب باشد فقط بیشتر بر آن چیزی می‌تابد که می‌خواهد راهش را تاریک کند.

راه کنار گذاشتن آن بخش‌هایی از خودمان که به شدت دلش می‌خواهد به کسانی ببینند که اهل تأسف خوردن هستند، این است که وقتی هنوز کبریتی شعله‌ور نشده که قرار است شمع‌های عصبانیت را روشن کند آن را خاموش کنیم.

در اینجا به حقیقت نجات‌بخش دیگری اشاره شده است، بنابراین با علاقه حقیقتی را که در آن نهفته است ببینید و از شفایی که با خود به ارمغان می‌آورد استقبال کنید.

در گذشته ما، به رغم اینکه ممکن است گذشته بسیار دردناک و رنج‌آوری هم بوده باشد، هیچ چیز حقیقی وجود ندارد که بتواند ما را به چنگال بگیرد و در اسارت خودش در بیاورد. همان‌طور که سایه‌های تاریک قدرتش را ندارند تا جلوی ما را بگیرند و نگذارند به سمت آفتاب قدم برداریم.

حالا مطلب جدیدی را هم به این واقعیت اضافه کنید و آن اینکه هرگز دلیل خوبی برای این وجود ندارد که شما بپذیرید با احساس بدی که در مورد خودتان دارید زندگی کنید و می‌خواهید برای زندگی به دنیایی قدم بگذارید که عاری از ترحم و

دلسوزی به حال خودتان است. به درس‌های کلیدی خاصی که در زیر آمده توجه کنید تا راهنمایی‌های لازم را به دست آورید. آنها را به کار بگیرید تا در تقویت خواسته‌تان برای رهایی از همه حالت‌های خود سازش کارانه بد و تاریک به شما کمک کنند.

۱. تنها چیزی که احساس دلسوزی کردن برای خودتان می‌تواند در زندگی شما تغییر بدهد این است که آن را بدتر کند.

۲. مهم نیست که شما چطور به آن نگاه می‌کنید، اما خودتان را درگیر آن چیزهایی می‌کنید که در برابرشان می‌ایستید.

۳. وقتی همه فکر و ذکر شما متوجه این است که به حال خودتان تأسف بخورید، فرصت دیدن امکانات جدید را به آن شکلی که ظاهر می‌شوند از دست می‌دهید. در عین حال، هیچ‌کس شیر ترش را دوست ندارد.

۴. تنها چیزی که از کاشتن هر تخم سیاه اندوه به ثمر می‌رسد میوه خیلی تلخ است.

۵. احساس تأسف کردن برای کسانی که دوست دارند به حالشان تأسف بخورید مثل این است که به یک شخص معتاد جواز ورود به انبار موادمخدر را بدهید.

۶. افکار شما همان قدر می‌تواند به شما بگوید چه چیزهایی در مورد امکاناتان حقیقت دارند که تخته سنگ‌های کنار نهر می‌توانند طبیعت آب‌هایی را که با سرعت از اطرافشان می‌گذرند بشناسند.

۷. احساس تأسف کردن برای خودتان سمی است که به تدریج اثر می‌کند. اول موجب فساد می‌شود، بعد قلبتان را از بین می‌برد، و سپس آن را از احساس‌های بد و به درد نخور آکنده می‌کند.

۸. شما نمی‌توانید دلایلی را که برای تأسف خوردن به حال خودتان دارید از طریق افسوس خوردنتان مجزا کنید.

۹. قلبی که اشک‌های حاصل از دلسوزی به حال خود آبیاری‌اش می‌کند خیلی زود به سنگ تبدیل می‌شود؛ دیگر توان همدردی کردن را ندارد.

۱۰. وقتی شما قبول می‌کنید که با افسوس‌های ناراحت‌کننده زندگی کنید، تضمین می‌کنید که فردا هم آنها با شما خواهند بود.

مطلب آخر، قبل از اینکه ما بتوانیم یک شادی را در ورای رسیدن اندوهی بشناسیم، باید خودمان کامل باشیم، چون هر شادی سوای از تمامیت وجود فقط نیمی از شادی است و باید به مرور زمان خودش را اینگونه به اثبات برساند.



## فصل ۱۰: رها کنید و با جریان زندگی حقیقی حرکت کنید

زندگی حقیقی ثابت نیست. تنها قانون آن تغییر است؛ بنابراین باید روشن باشد: یا ما موافقت می‌کنیم که در جریان این نوسازی دائمی شرکت کنیم، یا از آن صدمه خواهیم دید. این یعنی غیرممکن است کسی باشیم که می‌داند امور چگونه «باید باشند» و در عین حال هم در تازگی بی‌وقفه زندگی شرکت داشته باشیم. بله، شاید ما بتوانیم فرمولی برای یک داروی پزشکی ابداع کنیم، یا دستوری برای پخت یک سوپ سبزیجات خوشمزه از خودمان تهیه کنیم، اما نمی‌توانیم یک سیستم فکری بسازیم که بتواند در برابر تغییرات دائمی دنیای حقیقی محکم بایستد، چه رسد به اینکه با آن تغییرات بدون هراس روبه‌رو شود. خویشتنی که خودش را تنها از طریق افکار شرطی شده خود می‌شناسد، هر چقدر هم که علمش پیش رفته باشد، هرگز نمی‌تواند پیشرفتی خارج از محتوای خودش داشته باشد. درست همان‌طور که یک معادله ریاضی نمی‌تواند ناگهان از ردیف نمادهایی که فرمول آن را تشکیل می‌دهند خارج شود.

واقعیت این است که ما نمی‌توانیم پیش از فرا رسیدن لحظه معینی بدانیم که چه کار باید بکنیم، وگرنه به اسکی‌بازانی می‌مانیم که سعی می‌کنند قبل از باریدن برف بدانند کجا و کی باید بچرخند. این حقیقت را هم در نظر داشته باشید که هر وقت باورهای برنامه‌ریزی شده اجتماعی به عنوان معیارهای قراردادی پیش روی ما قرار می‌گیرند، خیلی زود شکل نوعی قضاوت حق به جانبانه را برای ما پیدا می‌کنند، و ما را بر آن می‌دارند که وقتی کسی آن کاری را انجام نمی‌دهد که ما فکر می‌کنیم باید انجام شود، فوراً او را مقصر قلمداد کنیم و تنبیه نماییم.

دانش، سوای ماهیت پیچیده‌ای که دارد، فقط یک وسیله است. از آنچه گذشته برگرفته می‌شود و به آن تعلق دارد. به این ترتیب ما را از طریق آنچه از قبل در مورد دنیای اطرافمان می‌دانستیم که درست است تعریف و بیان می‌کند و به آن ارتباط می‌دهد. با این توصیف، این نوع ادراک محدود است. اما دنیای حقیقی به آن چیزی که بود محدود نمی‌شود؛ همیشه تازه است چون تجسمی است از یک شعور زنده و همدل که با هر چیزی روبه‌رو می‌شود و با هر چیزی که سر راهش قرار می‌گیرد تا به او نزدیک شود به شکلی فعال برخورد می‌کند. یعنی می‌توانید بگویید هر لحظه‌ای شکل می‌گیرد تا با هر حالت و رنگی، سخت یا آسان، تاریک یا روشن – با همان وضع ما را به خودمان بنمایاند. اگر ما دیدی متعصبانه و بی‌انعطاف نسبت به این داشته باشیم که چنین لحظاتی چطور باید پیش بروند، آن وقت چطور می‌توانیم امیدوار باشیم که از آنها چیز یاد بگیریم، و تغییر کنیم و به کمال برسیم؟ دیگر هیچ شکلی آزاد نیست.

و همان‌طور که فرد در بالا رفتن از پله‌های نردبان منتهی به پشت‌بامی که امیدوار است ستاره‌ها را از آنجا ببیند اشتباه نمی‌کند، در عین حال ما هم نباید حتی پیچیده‌ترین دانش معنوی برای رازگشایی‌های خیلی عمیق را، که فقط با زندگی کردن در زمان حال به دستمان می‌آیند، پیچیده‌تر از قبل کنیم. معرفت به نفس ذاتی یکی است و همان خودآگاهی کامل در

زمان حال است. بنابراین، هرگز ثابت نیست. این سطح سیال خویشتن هیچ خواسته‌ای از زندگی ندارد، بنابراین از آن چیزهایی که زندگی ممکن است پیش بیاورد به هیچ وجه نمی‌ترسد. به دلیل همین ترس نداشتن، هیچ وقت نباید منتظر باشد که آزادی «از راه برسد»، مثل رودخانه که نیاز ندارد تصور کند چطور جاری شود.

وقتی شما دائماً حضور دارید و کاملاً مراقب روابطی هستید که همیشه در لحظه شکل می‌گیرند، آن وقت دیگر احتیاجی ندارید خودتان را برای آنچه زندگی پیش می‌آورد آماده کنید. مثل گل رز تازه شکفته‌ای که لازم نیست خودش را برای رسیدن نور خورشید آماده کند که می‌آید تا با گرمای خود رایحه آن را در فضا بپراکند.

www.nbookcity.com

## فصل ۱۱: با حقایق دوست باشید

یادتان می‌آید که وقتی کوچکتر بودید چطور والدینتان به شما می‌گفتند نمی‌خواهند شما با افراد و گروه‌های خاصی رفت و آمد داشته باشید؟ فکری که پشت نگرانی آنها وجود داشت ساده بود، گرچه شاید در آن زمان شما نمی‌توانستید آن را ببینید: اگر شما به آن ارتباطها، که آنها می‌دیدند برای شما «بداست» ادامه می‌دادید، نتیجه خوبی عایدتان نمی‌شد.

اغلب پدرها و مادرهای ما برای ما توضیح نمی‌دادند، یا نمی‌توانستند توضیح بدهند که چرا می‌خواهند بعضی از روابط ما را محدود کنند. واقعیت این است که، جدای از درک کلی آنها که «یک سیب خراب همه سیب‌های داخل انبار را خراب می‌کند»، پدرها و مادرهای ما نسبت به حقایق خلل‌ناپذیری که سعی می‌کردند براساس آنها زندگی کنند بینش عمیقی نداشتند. آنها فقط این را «می‌دانستند» که معاشرت‌های بد نتیجه خوبی به دنبال ندارند. و معمولاً هم پدرها و مادرها حق داشتند!

در واقع، حرفهای خردمندانه آنها سالها بعد نتایج تأسف‌بار خودشان را نشان می‌دهند. کاش ما به حرفشان گوش کرده بودیم! دولفین‌ها در کنار کوسه‌ها شنا نمی‌کنند؛ کایوت‌ها در لانه‌شان خرگوش نگه نمی‌دارند. زندگی به ما یاد می‌دهد: بره‌ها با بره‌ها جفت و جور می‌شوند. این کاملاً واضح است که هر جانوری حلقه «دوستان» خودش را دارد و این روابط را فقط تا حد قابل قبولی می‌توان تحمل کرد. همه ما طبیعتاً ترجیح می‌دهیم با کسانی دوستی کنیم که با آنها بیشترین احساس راحتی را داشته باشیم. اما در رابطه با این حقیقت مطلب دیگری هم وجود دارد که در نظر اول به چشم نمی‌آید: در عین حال که ما باید حواسمان به دوستان دور و برمان جمع باشد، همین‌طور باید به حلقه «دوستانی» هم که در درون خود گرد می‌آوریم توجه داشته باشیم یعنی به افکار و احساس‌های خودمان.

نه تنها آن چیزهایی که در ذهن و قلب ما عمیقاً نهفته هستند ما را به طرف آدمها و رویدادهای خاصی جلب می‌کنند، بلکه برای جذب آن کسانی هم که می‌خواهیم در اطرافمان باشند عامل مهمی به شمار می‌روند. تجربیات شخصی حقیقت نهفته در پشت یکی از قدیمی‌ترین اصول مسلم ما را به اثبات می‌رساند:

این درون است که اوضاع بیرونی را تعیین می‌کند.

به احتمال زیاد اغلب ما به اندازه کافی به این موضوع فکر نکرده‌ایم که چطور ماهیت افکار و احساسات ما نوع دوستانی را که دور خودمان جمع می‌کنیم تعیین می‌کنند. اما من به شما اطمینان می‌دهم که حقیقت پشت این نظریه به طرز غیر قابل تصویری روی زندگی ما اثر می‌گذارد. یک حقیقت خلل‌ناپذیر دیگر نیز در این ارتباط وجود دارد که تأکید می‌کند حفظ دوستان درونی خوب تا چه اندازه حائز اهمیت است:

ما شبیه کسانی هستیم که با آنها دوستی می‌کنیم.

به بیان ساده، این یعنی هم شخصیت و هم ظاهر ما مطابق با دوستانی که داریم تغییر می کنند. به عبارت دیگر، هیچ لحظه‌ای سپری نمی شود که ما براساس روابطی که در آن لحظه با آدمها و امور داریم عمل نکرده باشیم. این اصطلاحات صرفاً سرنوشت نیست که آدمها غالباً از جهاتی شبیه به آن حیوان‌هایی هستند که دوستشان دارند.

درست به همین ترتیب، و فقط به شکلی ضمنی‌تر، یک ذهن پر از شک و نگرانی می تواند ترس را در چهره انسان نمایان کند. و ما می توانیم دلهره و تشویش را در چشمهای او ببینیم و بینیم که دهانش جمع شده و لب و لوجهاش آویزان است. همین طور که به این مسئله واقف می شویم، می بینیم که تأثیرات زیادی روی ما دارد و مشاهده حقیقت آنها نیاز ما را برای هشیاری دائمی به امور بیرونی و در عین حال به دنیای افکار و احساسات درون خودمان زنده و بیدار می کند.

تجربه ما از زندگی زاینده تعامل بی وقفه نیروهای ناپیدایی است که همیشه در درون و بیرون ما فعالیت می کنند. این یعنی که تغییر دائمی خویشتن خیلی بیشتر از یک نظریه محض است. یک محور ثابت است که زندگی ما پیرامون آن می چرخد و مرتبه کنونی خویشتن ما از طریق آن در جهت بهتر یا بدتر شدن پیش می رود و محدودتر یا آزادتر می شود. مطلب باید کاملاً واضح و روشن باشد:

آن چیزی که ما در حال حاضر هستیم، و اینکه با چه نوع زندگی روبه‌رو می شویم، به مقدار زیادی به وسیله دوستانی تعیین می شود که ما در «درونمان» جمع می کنیم.

گرچه ممکن است این نظریه دوستان «درونی» برای شما تازه و نو باشد، اما وقتی درستی آن را می بینیم، حقیقت مسئله را به خوبی دریافت می کنیم. اگر این کمکتان می کند که بتوانید نظریه مطرح شده اخیر را بهتر مجسم کنید، این اشکال فکری و نیروهای احساسی را به عنوان «حلقه دوستان» نامرئی در نظر بیاورید. چون دقیقاً به همین شکل، و یا حتی بیشتر از آن هستند.

ما می دانیم هر مخلوقی که تصورش را بکنی به نظام هستی خاصی تعلق دارد، و اینکه این نظام‌ها خودشان براساس سطوح بسیار مختلف مخلوقات دست‌بندی می شوند که در درون همین نظام‌ها وجود دارد. در عین حال ما می دانیم که این سطوح مختلف براساس ماهیتی که دارند با یکدیگر تعامل می کنند. همین اصل رتبه‌بندی به افکار و احساسات ما هم ربط پیدا می کند. اغلب ما به‌طور غریزی از پیش می دانیم که عشق، صبوری، مهربانی و همدلی از نظامی نشأت می گیرد که در درجه بالاتری از حالات منفی مثل تنفر، خشم، رنجش و ترس قرار دارد.

فرزانگان تمامی قرون و اعصار، که از دیرباز تحت عنوان «دوستان حقیقت» نامیده می شوند، چیزی را که ما حالا می خواهیم بفهمیم درک کرده‌اند و می دانند که هر چه ما زمان بیشتری را با این نظریات به واقع والاتر صرف کنیم، جان این حقایق خلل‌ناپذیر بیشتر با زندگی ما عجین می شود. وقتی ما قدم «دوستانی» مثل اینها را به زندگی خودمان گرامی می داریم،

نیرویی به ما می دهند که می توانیم «کوهها را جابه جا کنیم»، چون با کمک و هدایت آنها ما دیگر این اشتباه را نمی کنیم که از گاه کوهی بسازیم و سد راه خودمان قرار بدهیم. دوستانمان قبل از ما می روند تا موانع را از پیش پایمان بردارند و راه را برای ما هموار کنند. آنها ما را از مرتبه ذهن که با خواسته های ناآگاهانه خود زوایای تاریکی را یکی بعد از دیگری برآیمان می سازند بالاتر می برند تا به آگاهی دست پیدا کنیم.

اما چطور یک انسان می تواند دوست حقیقت شود؟ همین طور که به زودی خواهیم دید، پاسخ بسیار آسان است. در آغاز ما باید با توجه به این رازگشایی کم و بیش تکان دهنده، خواهان دیدن حقیقت خودمان باشیم.

چیزهایی که در زندگی برای ما اهمیت دارند، انتخابهای لحظه به لحظه ما در زندگی، انعکاس مستقیم چیزی هستند که در لحظه بیش از همه برای آن ارزش قائل هستیم.

این یعنی تجربه ما از زندگی، اینکه دردناک باشد یا شاد و مفرح، تاریک یا روشن، در واقع انعکاس کاملی است از آنچه ما بیش از همه از زندگی می خواهیم. آن دسته از آدمهایی که با وجود اینگونه حقایق باز هم دلشان می خواهد که احساس قربانی بودن داشته باشند. در نهایت این خیلی ساده تر است که در موضع خودمان بایستیم و از شرایطمان دلخور و ناراحت شویم تا اینکه آگاهانه مسئولیت طرز نگاه خودمان را به آنها بپذیریم. این حقیقت را به خودتان ثابت کنید، و آن موقع همه آن چیزهایی را که در حال حاضر زندگی شما را محدود می کنند از زندگی کنار خواهید گذاشت.

بیاید مثالی بزنیم. همه ما ناچاریم با ماشین به یک سری از جاها مثل محل کار، سوپرمارکت، مدرسه، یا هر جای دیگری برویم. می توانیم فقط اتومبیل را تا «آنجا» برانیم برای اینکه به کارمان برسیم – تا بعد بتوانیم کارهای دیگری را که داریم انجام بدهیم. یا، در حالی که پشت فرمان هستیم و داریم به جایی که باید می رویم، می توانیم از افکار و احساسهایی آگاه باشیم که ما را به شتاب وامی دارند و تحت فشار قرار می دهند. به عبارت دیگر، صرف نظر از کاری که به صورت فیزیکی باید انجام بدهیم، یک انتخاب معنوی هم در آنجا و آن لحظه وجود دارد که ما می توانیم تصمیم بگیریم در برابرش حی و حاضر باشیم.

در این مورد، حتی وقتی ما مشغول رفتن به طرف جایی هستیم، می توانیم هر لحظه روی این مسئله کار کنیم که مراقب باشیم چه یارانی را در درون خودمان حفظ می کنیم، و اینکه آیا دلمان می خواهد با آن افکار و احساساتی که ما را تحت فشار قرار می دهند و می گویند زود باش عجله کن که تندتر به مقصد برسی دوست باشیم! وقتی ما به طور عمدی آگاهی بالاتر را به عنوان دوست خودمان انتخاب می کنیم، نمی توانیم از حق خود برای حرکت کردن با سرعتی که تصمیم گرفته ایم عدول کنیم. نه عجله کن و نه وقتت را هدر بده. سطح تازه تسلط ما بر خودمان انعکاس مستقیمی است از یارانی که انتخاب کرده ایم در آن لحظه داشته باشیم، و کاملاً مسلم است که منطقی نیست ما دوست بودن با افکار و احساسات نگران کننده را انتخاب کنیم. از همه اینها گذشته، چه کسی است که هول بزند زودتر به محلی برسد تا بتواند استراحت کند؟

این نوع به خصوص از توجه و دقت همیل به اینکه مراقب «خویشتن» خودتان باشید و در مورد حلقه «یارانی» که این خویشتن در میان آنها فعالیت می‌کند صداقت به خرج بدهید – همزمان دو نتیجه خوب برای شما دارد. اول اینکه، وقتی همیل دیدن حقیقت خودتان را مقدم بر این قرار می‌دهید که سعی کنید به آنچه دوست دارید برسید، خیلی زود متوجه می‌شوید اغلب آرزوهای شما و تقاضاهایی که آنها دارند برخلاف ظاهر یاران شما نیستند. بلکه در عوض، آنها مجموعه‌ای از نیروهای کوچک هستند که شما به اشتباه به آنها اطمینان کرده و کلیدهای هشیاری‌تان را در اختیارشان قرار داده‌اید. و گذشته از این، آنها در مقابل این دوستی که به پیشان ریخته‌اید، از هر لحاظ به شما ظلم می‌کنند تا حق شما را برای اینکه اختیارتان را در دست خودتان داشته باشید از شما بگیرند.

در دنباله این نظریه آخر، که احتمالاً بیش از همه شما را به رهایی می‌رساند، درک دومی هم وجود دارد: وقتی انتخاب می‌کنید دوستی خود را با حقیقت حفظ کنید، درست مثل این است که انتخاب کنید دوستی با «یاران» کاذبی را که در حال حاضر آزادی شما را از شما می‌گیرند کنار بگذارید. همان‌طور که شما نمی‌توانید شیری را در تخت یک نوزاد به قفس بیندازید، هیچ حالت منفی هم نمی‌تواند وقتی شما آن چیزی را دیدید که واقعاً هست، همچنان شما را در دام اسارت خود نگه دارد – هیچ چیزی را که خارج از همیل و خواسته شما باشد.

## فصل ۱۲: شتاب را کنار بگذارید و با آرامش زندگی کنید

خانواده‌ای ظهر یک روز شنبه برای پیک‌نیک به پارک مورد علاقه‌شان رفتند تا در آنجا ناهار بخورند. در حالی که سه پسر خانواده، ویلیام و پل و مایکل، با هم بازی می‌کردند و با سرعت هرچه تمام‌تر از تپه‌های سرسبز بالا و پایین می‌دویدند، پدر مشغول آماده کردن غذا بود و مادر داشت بشقابهای کاغذی را روی سفره چهارخانه می‌چید که پهن کرده بود.

ناگهان صدای کوچکترین پسرشان ویلیام را شنیدند که انگار داشت از درد فریاد می‌زد. لحظه بعد آنها به طرف صدا می‌دویدند در حالی که نمی‌توانستند هیچ یک از پسرها را ببینند چون فراز و نشیب تپه‌ها جلوی دید مستقیم آنها را گرفته بود. وقتی به بچه‌ها رسیدند، دیدند که ویلیام زیر پای مایکل، پسر بزرگتر، روی زمین افتاده است و گریه می‌کند.

مادر از مایکل می‌پرسد: «بگو بینم چه بلایی سر برادرت آوردی؟ صدمه‌ها بهت گفتم کاری به کارش نداشته باش!»

مایکل با اعتراض گفت: «اما من که کاری نکردم. اصل ماجرا چیز دیگه‌ایه!»

پدر پرسید: «خب، اگر تو اذیتش نکردی پس چرا اینطوری اینجا افتاده و گریه می‌کنه؟»

مایکل مکثی کرد و سر خود را به سمت برادر وسطی‌اش، پل، برگرداند و به این امید که حمایتش کند نگاهی به او کرد. اما چون چیزی از او ندید، خودش را جمع و جور کرد و جواب داد:

«ما همه‌مون داشتیم از تپه‌ها بالا و پایین می‌دویدیم، وقتی که ویلیام داشت بالا می‌اومد، من به طرف پایین می‌دویدم.» مایکل یک‌بار دیگر به پل نگاه کرد، اما دید که پل در واقع به شدت سرگرم است و دارد از لحظاته‌ش لذت می‌برد.

بابا و مامان وقتی دیدند مایکل ساکت است و چیزی نمی‌گوید، تقریباً هم‌زمان باهم پرسیدند: «و چی...؟»

مایکل جواب داد: «خب، فکر می‌کنم همین‌طور که داشتم به سمت پایین می‌دویدم خوردم به ویلیام... و برای اینه که اون داره گریه می‌کنه... اما من از قصد نکردم... باور کنید!»

پدر با لحنی که به مایکل نشان می‌داد می‌خواهد راستش را بشنود و جز حقیقت جواب دیگری نمی‌خواهد پرسید: «پس چرا داری زیر پاهات لهش می‌کنی؟»

مایکل مکثی کرد تا فکر کند و ببیند چطور واقعه را تعریف کند و بعد، ناگهان یادش آمد که چه اتفاقی افتاده بود و این کلمات را به زبان آورد:

او گفت: «من فقط داشتم خیلی تند می‌دویدم و نتونستم خودم رو نگه دارم و... خب، ویلیام اومد سر راه من. متأسفم پدر... مادر... واقعاً متأسفم.»

همه ما زمانی که عجله داشتیم به جایی برسیم یا کار «مهمی» را انجام بدهیم احتمالاً احساسات کسی را زیر پا گذاشته‌ایم، یا

به یک نفر دوست، یک عزیز، یا حتی شخصی کاملاً غریبه صدمه زده‌ایم. و بعد مثل مایکل پشیمان شده‌ایم، اما به احتمال زیاد زمانی این اتفاق افتاده که برای جبران دیر بوده است.

احتمالاً ما با هیچ چیزی بیشتر از این باور غلط خودمان را فریب نمی‌دهیم که عجله کردن در کارها به هر صورت به شکلی به ما کمک می‌کند. در نهایت، اگر افکار و احساسات نگران‌کننده قدرت این را داشتند تا ما را به زمان یا مکانی برسانند که آرامش انتظارمان را می‌کشد، فکر نمی‌کنید که ما تا حالا می‌بایست به آنجا رسیده باشیم؟ بگذارید اینجا هیچ اشتباهی وجود نداشته باشد:

وقتی پای عجله کردن به میان می‌آید، چه فرقی می‌کند شما با چه سرعتی می‌توانید به جایی برسید که فقط چیز دیگری برای عجله کردن می‌توانید در آنجا پیدا کنید؟

نه درس زیر در شرایط پرفشاری که قابل دیدن نیستند بینش خاصی را در ما ایجاد می‌کنند، همان فشارهایی که سبب می‌شوند آدمها خودشان را خسته کنند و از پا دریاورند. اگر به این درک و آگاهی برسیم که با عجله کردن هرگز نمی‌توانیم استراحت داشته باشیم، زودتر می‌توانیم به راه‌حل واقعی برسیم که به ما اجازه می‌دهد آرامش پیدا کنیم، از شتاب خودمان بکاهیم، و سرعت مناسب یک زندگی آزاد درونی را بشناسیم. هر کدام از این درسها را به‌طور جداگانه مطالعه کنید، اما به این چشم به آنها نگاه کنید که همگی گویای یک داستان هستند که پایان خوش آن از این قرار است: نه تنها شما برای کنار گذاشتن عجله‌تان شهامت لازم را پیدا می‌کنید، بلکه چشم شما به روی مرتبه کاملاً جدیدی از خویشتن خود باز می‌شود که انجام هر کاری را برایتان امکان‌پذیر می‌کند، بدون اینکه بخواهید خودتان را هلاک کنید!

۱. هر کسی که در همه امور زندگی شتابزده عمل می‌کند همیشه کارهایش دیرتر به انجام می‌رسند! این حقیقتی است که اغلب مردم نمی‌بینند، اما برای کسانی که از با عجله به جایی نرسیدن خسته شده‌اند کاملاً واضح به نظر می‌رسد. شما به سرعت می‌دوید تا از جایی که در آن احساس خوشی نمی‌کنید فرار کنید و به سمت جایی می‌دوید که تصور می‌کنید شما را از آن نارضایتی نجات خواهد داد. اما چنین مسابقاتی همیشه پیش از شروع محکوم به شکست هستند چون شما نمی‌توانید از خودتان فرار کنید.

۲. شتاب شما با هر سرعتی که باشد فرق نمی‌کند چون هیچ وقت به پای سرعت ذهنی نمی‌رسد که آرزو کورش کرده است و بدون اینکه بداند چه می‌کند به دنبال چیزی می‌دود که دلش آن را می‌خواهد.

۳. صبر فضیلت بزرگی است که هزینه آن با آگاه شدن از اینکه بی‌صبری ما چه به روز دیگران می‌آورد پرداخت می‌شود و بسیار هم دردناک است.

۴. با عجله قضاوت کردن مسابقه‌ای است که هیچ کس در آن برنده نمی‌شود.



۵. اینکه اجازه بدهید حالت دستپاچگی فردی دیگر روی ذهن شما اثر بگذارد و دستپاچه و مضطربتان کند درست مثل این است که اسی که می‌خواهید سوارش شوید شما را متقاعد کند که زین بر پشت‌تان بگذارید!
۶. وقتی شما منشأ آرامش و رضایتمندی خودتان را فقط در زنده بودن‌تان می‌بینید، به سرعت در جهت بازیافتن خویشتن بی‌هراس ذاتی خود راه می‌پیمایید.
۷. شتابزده حرکت کردن در مسیر زندگی به کسی که از روی عادت همیشه عجله می‌کند این احساس را می‌دهد که فرد «مهمی» است، اما وام‌های این‌چنینی به قیمتی گزاف به دست می‌آید که شخص باید همیشه دلیلی برای بی‌مهری خودش بتراشد و آن را توجیه کند. مثل وقتی که باید خودمان را متقاعد کنیم بی‌طاقت بودنمان در برابر دیگران خطایی اجتناب‌ناپذیر است که ما در راه رسیدن به «سعادت بیشتر» که فکر می‌کنیم با عجله به سوی آن دوان هستیم باید مرتکب شویم.
۸. دلیل اصلی اینکه عاقلانه است ما به حرف دل دیگران گوش بدهیم هر وقت توانستیم دست از عجله کردن برداریم و یادمان آمد که این کار را نکنیم – این است که آن بخش‌هایی از ما که با کلمات حرف نمی‌زنند چیزهای خیلی بیشتری برای یاد گرفتن دارند تا آن بخش‌هایی که حرف می‌زنند.
۹. هر وقت می‌بینید که بیش از اندازه عجله دارید، مهمترین چیزی که باید به خاطر بیاورید این است که آنچه واقعاً سعی در رسیدن به آن را دارید یک ذهن آرام است... خویشتنی در شرایط آرام که فقط زمانی می‌توانید به آن برسید که می‌فهمید هر کجا باشید بیشتر از بودن در زمان حال به شما اختیار نمی‌دهد.

### فصل ۱۳: خودتان را از یکنواختی نجات دهید

چنین به نظر می‌رسد که وظیفه اداره کردن خودمان و کسانی که دوستشان داریم با خود نوعی عدم رضایت برای ما به همراه می‌آورد. اغلب ما باید هر روز سر کار برویم و یک سری وظایف تکراری را که به ندرت خودمان انتخاب کرده‌ایم به انجام برسانیم. وقتی این جریان‌ها روزانه روال عادی خود را همین‌طوری که هست طی می‌کنند، طولی نمی‌کشد که، در کنه وجودمان، رشد ما با آنها به مخالفت برمی‌خیزد و سبب می‌شود که ما احساس خستگی کنیم، تازه اگر به کلی از پانیتیم.

حتی اگر ما به اندازه کافی خوش‌شانس باشیم که زندگی خودمان را از راه انجام دادن کاری تأمین کنیم که دوست داریم، چیزی که یک لحظه احساسی خوب به ما می‌دهد ممکن است لحظه‌ای بعد برایمان کسل‌کننده باشد. همه ما می‌دانیم وقتی احساس می‌کنیم با مشکلی مواجه شده‌ایم چه حال و روزی پیدا می‌کنیم. ایستادن در مقابل موقعیت‌مان مثل موجی بلند بر ما طغیان می‌کند و چند لحظه بعد ما به ورطه دنیایی عاری از سپاس و شوق و امید فرو می‌رویم. حالا به این سناریوی تلخ این حقیقت را هم اضافه کنید که خود این ایستادگی نیز به عنوان بخشی از عاداتهای روزانه ما درمی‌آید، و بسیار آسان است که ببینیم چرا غالباً احساس می‌کنیم در دنیای روزمرگی‌ها غرق شده‌ایم.

با وجود این، همه چیز به آن شکلی نیست که به نظر می‌رسد. وقتی به زندگی با دید مخالفت نگاه می‌کنیم، انگار که به تماشای عکس خودمان در داخل برکه‌ای پرتلاطم بنشینیم؛ همه چیز کج و معوج به چشم می‌خورد. در واقع، وقتی ما زندگی خودمان را از میان نرده‌های باریک در شرایط ناخواسته تماشا می‌کنیم، هیچ چیزی به آن شکلی نیست که ما می‌بینیم.

بله، شاید احساس کنیم که در نوعی روزمرگی گیر کرده‌ایم، اما خویشتن ذاتی ما نمی‌تواند به دام یک عادت هر روزی بیفتد، همان‌طور که خورشید هیچ وقت نمی‌تواند به زمین بچسبد. بنابراین، اولین قدم برای رها کردن خودمان از این حس که دچار یکنواختی شده‌ایم دیدن این حقیقت است که:

ماهیت واقعی آنچه ما تحت عنوان «کار کسل‌کننده روزانه» از آن نام می‌بریم در اصل تنها ذهن ماست که بارها و بارها با خودش تکرار می‌کند چقدر دوست دارد همه چیز تغییر کند.

دیدن این حقیقت ما را بر سر درس بعدی می‌آورد. این درس در دو بخش به ما ارائه می‌شود، اما درست مثل درخت بلوطی که از درون یک دانه بلوط بیرون می‌آید، داستانی را برایمان بازگو می‌کند. اول، آن سطحی از ذهن ما که حضور دارد، در هر زمان فقط می‌تواند به یک فکر یا احساس معطوف شود و توجهش را روی آن یک چیز نگه دارد. دوم، توجه ما به هر جایی که می‌رود، تجربه‌ای براساس آن برایمان شکل می‌گیرد.

برای نمونه، وقتی ما توجه خود را به چیزی زیبا می‌دهیم، مثل باغی از گلهای بهاری یا تعدادی سینه سرخ که روی سنگاب مخصوص خود جست و خیز و آب‌تنی می‌کنند، می‌بینیم در درونمان از آنچه به نظر آورده‌ایم می‌توانیم لذتی را احساس کنیم.

اما حالا که در حال یادگیری هستیم، وقتی به «صحنه‌هایی» در زندگی مان نگاه می‌کنیم که علاقه‌ای به دیدنشان نداریم، می‌توانیم از همین قانون استفاده کنیم و احساسی را که می‌خواهیم در خودمان به وجود آوریم، بیابید با هم به جزئیاتی توجه کنیم که در پشت این کشف مهم وجود دارد.

وقتی ما احساس می‌کنیم که در جایی گیر افتاده‌ایم، و به نوعی گرفتار روزمرگی شده‌ایم، آن وقت توجه‌مان را به چه چیزی معطوف می‌کنیم؟ از روی قاعده، آنچه ما در چشم ذهن‌مان می‌بینیم شرایطی است که فکر می‌کنیم باید مسئول چگونگی احساسی باشد که در آن لحظه داریم. گرچه این طرح عاقلانه به نظر می‌رسد که ما تقصیر را به گردن شرایط بیرون از خودمان بیندازیم، اما با نگاهی دقیق‌تر داستان کاملا متفاوتی را می‌بینیم. در واقع، این نوع نگاه کردن به شرایطمان بخشی از همان روزمرگی است که دلمان می‌خواهد از آن فرار کنیم! به خاطر بسپارید:

هیچ شرایطی بیرون از ما نمی‌تواند ایجاد یکنواختی کند یا ما را به دام آن بیندازد. چنین چیزی غیرممکن است. برای به اثبات رساندن این باور مهم از حقیقت ملموس بعدی استفاده کنید: روزمرگی‌ها تولید گاو و گوسفند نمی‌کنند تا به دنبالشان راه بیفتند؛ بلکه این گاو و گوسفندها هستند که با کورکورانه دنبال کردن یکدیگر ایجاد یکنواختی می‌کنند و به تدریج زمینی را که روی آن راه می‌روند می‌کوبند. اگر زندگی مثل آسیاب به نظر می‌رسد، فقط برای این است که ما دور همان سطح فکری می‌گردیم که چنین چیزی را به وجود می‌آورد. وقتی ما شرایط بیرونی را مقصر می‌دانیم و آن را عامل گرفتار شدن خودمان در روزمرگی‌ها می‌شناسیم، درست مثل این است که پای تلویزیون بنشینیم و حوصله‌مان از دیدن برنامه‌های تکراری آن سر برود، و آن وقت تقصیر را به گردن تلویزیون بیندازیم.

وقت آن رسیده که پیوند خود را با هر چیزی که در درونمان هست و ترجیح می‌دهد از شرایط خودش شکایت کند اما هیچ قدمی برای تغییر دادن آن برندارد قطع کنیم. و اصلا فرق نمی‌کند که ما کجا و چطور گیر کرده‌ایم، ممکن است تحت شرایطی زندگی می‌کنیم که تحملش غیرممکن به نظر می‌رسد، یا انتخابهای خیلی زیادی کرده‌ایم که خودمان را به دردسر انداخته‌ایم، و یا احساس می‌کنیم مثل یک زندانی در گذشته‌ای گرفتار شده‌ایم که به نظرمان نمی‌رسد بتوانیم از آن فرار کنیم، بله، شاید شرایط ما واقعی به نظر برسد، اما هر دلیلی که ذهن ما برایمان می‌آورد که «چرا» در آن نقطه گیر کرده‌ایم دروغ است. طبیعت چیره‌دست، وقتی ما بدانیم که به کجا باید نگاه کنیم، حقیقت این مطلب را برایمان روشن می‌کند!

هیچ چیزی در زندگی خودش را درست به همان شکل قبلی تکرار نمی‌کند: نه فصل‌ها و نه مسیر ستارگانی که آن فصل‌ها را به وجود می‌آورند، چه رسد به خدای لایزالی که پشت همه خلقت ایستاده است. به عبارت ساده‌تر باید بگوییم، زندگی هیچگاه دوبار یک مسیر واحد را طی نمی‌کند. مثل بستری از گل‌های رز که زیر انوار خورشید حمام آفتاب می‌گیرند، در هیچ لحظه‌ای نیست که افکار و احساسات جدیدی بر ما فرو نبارند، حتی اگر از درون غلیان کرده باشند. بنابراین هر وقت احساس

کردیم که گویی به اسارت شرایط بیرون خودمان درآمده‌ایم، این احساس باید یک دروغ باشد، چون هیچ چیزی در زندگی حقیقی یکنواخت باقی نمی‌ماند. وقتی ما در دام چنین تصویری گرفتار می‌شویم، مثل این است که در یک روز زیبای بهاری انگشتمان را داخل سطل آبی سرد فرو کرده باشیم، بعد دلمان نخواهد از خانه بیرون برویم چون مطمئن هستیم که هوا برای بازی کردن خیلی سرد است.

بنابراین، اولین قدم برای بیرون کشیدن خودمان از یکنواختی‌های زندگی این است که به آن بخش‌هایی از وجودمان که همچنان در قعر آن فرو می‌روند، در حالی که آرزو می‌کنند کاش آنها تا این حد عمیق نبودند، میدان ندهیم. وقتی ما یاد می‌گیریم که افکار و احساسات خودمان را نظاره کنیم و به آرامی مراقب آن چیزهایی باشیم که در هر لحظه از ذهنمان می‌گذرد، مسلماً در ورطه آنها فرو نمی‌رویم، چون سطح توجه ما که بالا رفته جلوی غرق شدن احساسات و افکارمان را می‌گیرد.

ما به یک کودک خردسال اجازه نمی‌دهیم در یک منطقه ساختمانی، بدون اینکه کسی مراقبش باشد، پرسه بزند. در چنین مکانی، در هر طرف خطراتی برای ذهن هست که نمی‌تواند آنها را ببیند. به همین دلیل ما به ذهن خودمان هم نباید اجازه بدهیم که هر کجا می‌خواهد برود و هر کاری می‌خواهد بکند. گرچه این تا حد زیادی از چشمها پوشیده است، اما زندگی روی زمین هم نوعی منطقه ساختمانی به چشم نیامدنی است، یک «منطقه خلاق» دائماً فعال که گروهی از نیروهای روانی آنجا زندگی می‌کنند، نیروهای تاریک و روشن به‌طور همسان. میزان توانایی آنها در تأثیر گذاشتن روی اینکه ما زندگی‌مان را چگونه تجربه می‌کنیم به مقدار آگاهی ما از آنها مربوط می‌شود. به این ترتیب، توجه ما به هر کجا که برود، همان را تجربه می‌کنیم.

احساس ما وقتی سعی می‌کنیم توجه‌مان را به جهت درست برگردانیم، گاهی مثل احساس بچه مشتاقی است که وقتی نوبت سوار شدنش به یکی از ماشینهای شهرسازی نزدیک شده است بخوایم او را از صف بیرون بکشیم. این کشمکش داخلی می‌تواند گاهی بسیار سخت باشد، چون گرچه باورش خیلی مشکل است، اما برای هر چیزی یک آهنگ حرکتی وجود دارد، که این شامل درماندگی ما نیز می‌شود برای این که احساس می‌کنیم گرفتار شده‌ایم. چنین فلاکتی نه تنها به همدم احتیاج دارد، بلکه می‌خواهد به حیاتش هم ادامه بدهد. بنابراین پافشاری می‌کند.

فراموش نکنید. هر لحظه که توجه ما در جهت درست قرار می‌گیرد، بی‌شک قدری آزادی برایمان به ارمغان می‌آورد. برای اینکه در مسیر راهی که می‌روید تشویق بشوید، فقط دقت کنید که چگونه هر بار توجه‌تان را به لحظه حال می‌آورید، این شما هستید که نو شدن را هدیه می‌گیرید. این روش کارساز است.

ببینید چندبار می‌توانید مچ خودتان را بگیرید در حالی که ذهن شما متوجه این است که نمی‌خواهید آنجایی باشید که

هستید یا نمی خواهید کاری را بکنید که باید انجام بدهید. بعد به آرامی از آن خط طویل افکار و احساسات تکراری قدم بیرون بگذارید. توجه خود را از آنچه نمی خواهید منحرف کنید و آن را به لحظه اکنون بیاورید – به همان شکلی که هست. این سطح جدید و بالاتر توجه شما را با لحظه حال پیوند می دهد، لحظه حالی که زنده و پویاست و درست به خویشتن ذاتی شما می ماند. وظیفه درونی کار کردن روی اینکه شما به این طریق آگاه باقی بمانید، ورود به دنیایی آزاد از روزمرگی و هر نوع یکنواختی را نثاران می کند – چون تا به حال هرگز کسی قبل از شما آنجا نبوده است.

معمولاً کتاب (nbookcity.com)

## فصل ۱۴: در زمان حال زندگی کنید

انجام دادن آن چیزی که برای شما، و برای هر کس دیگری، خوب و درست است با این نکته آغاز می‌شود که فراموش نکنید هیچ چیز خوبی هرگز با لطمه زدن به خودتان حاصل نمی‌شود. بنابراین از سرعت خود بکاهید و ببینید هر کاری که می‌خواهد شما با عجله انجام دهید حمله کردن به دیگری، یا حتی به خودتان – مرتکب شدن دو اشتباه همزمان با هم است. اول اینکه، شما نمی‌توانید بی‌اراده عمل کنید و در عین حال اختیارتان در دست خودتان باشد. دوم اینکه، هر بخشی از شما که وادارتان می‌کند به این شکل بر ضد خودتان عمل کنید، در عین حال می‌خواهد شما امکان شناختن خویشتن بی‌هراس ذاتی خود را هم از دست بدهید. مقصود آن بخش جاودان وجودتان است که نمی‌تواند بر ضد خودش عمل کند، درست به همان شکلی که یک موج هرگز نمی‌تواند به عمق اقیانوس زبانی وارد کند. بینش‌های زیر به شما کمک می‌کنند تا درک خاصی را که برای وارد شدن به این قلمروی آرام درونتان نیاز دارید بیشتر شود و بر روشنی آن بیفزاید.

همه «تحولات، فروپاشی‌ها، و بیداری‌ها» ی فراوان و بی‌شمار در نقطه‌ای رخ می‌دهند که ما به آن «زمان حال» می‌گوییم. این پنجره همیشه باز رو به زندگی که از میان آن می‌توانیم ببینیم تازگی زندگی پیش‌روی مان گسترده می‌شود. چیزی بسیار بسیار بزرگتر از همه آن رویدادهای منفردی است که جریان می‌یابند تا آن را آشکار کنند. ارتباط غیر قابل رؤیتی را در نظر بگیرید که بین اقیانوس‌های بزرگ و بقیه آبهای سرتاسر دنیا وجود دارد، شاید به کمک این بتوانید نظریه جدیدی را که مطرح شد در ذهنتان مجسم کنید، ممکن است به شما کمک کند تا به لحظه حال و همه آن چیزهایی فکر کنید که در آن می‌گذرد.

به هر شکل، در طول دوره‌هایی از زمان که شاید تصور آن امکان‌پذیر نباشد، آبهای همه دریاچه‌ها، رودخانه‌ها، نهرها، آبیگرها، و قطرات باران همه به شکلی از اقیانوس بیرون می‌آیند تا دوباره به شکلی دیگر به همان اقیانوس برگردند. و همه اینها در یک چرخه تقریباً دائمی به وقوع می‌پیوندد. از تبخیر شدن تا باریدن – مثل مه که قطرات ریز شبمی را به وجود می‌آورد که به آبشارهای عظیم تبدیل می‌شوند. همه این آبها به فرود آمدن ادامه می‌دهند تا راهشان را به سوی «سرچشمه» خود پیدا کنند. بنابراین، در مقایسه با خود اقیانوس که به نظر می‌رسد آبش تقریباً همیشگی است، این آبهای گوناگون «محدود به زمان هستند»، یعنی می‌آیند و می‌روند، ابتدا به این شکل ظاهر می‌شوند و بعد به شکلی دیگر.

حالا بیایید از این استنباط تازه در مورد ارتباط پنهانی میان اقیانوس و آبهای آن استفاده کنیم تا بلکه به ما کمک کند مفهوم ضمنی و عمیق‌تر لحظه حال را بفهمیم و به جایگاه واقعی خودمان در درون ابدیت آن پی ببریم. اگر شما در آرامش روی نظریات جدیدی که در ادامه خواهد آمد تعمق کنید، آنها به شما کمک خواهند کرد تا وجود جاودانه‌ای را که در درونتان هست ببینید و بودن را شروع کنید.

رویدادهای زندگی ما به طور دائم از جایی در قسمت «بالای رود» بر سرمان فرو می‌بارند که از قرار، توسط خمی که ما نمی‌توانیم پشتش را ببینیم هدایت می‌شوند – زمانی که ما تحت عنوان «آینده» به آن فکر می‌کنیم. و چیزی که به آن «زمان حال» می‌گوییم همه آن لحظه کوتاه بازی کردن در این آبهای زلال است قبل از اینکه در پایین دست رود از نظرها ناپدید شوند و به پشت آن خم دیگر بروند که ما به آن «گذشته» می‌گوییم. اما اگر ما می‌توانستیم از کوههای اطراف جایی که رودخانه در آنجا جریان دارد بالا برویم و خودمان را به ارتفاعی برسانیم که بتوانیم سوی دیگر هر دو خم رودخانه را ببینیم، همه چیز در مورد ارتباط ما با زندگی در یک چشم بر هم زدن به کلی تغییر می‌کرد.

آن وقت می‌دیدیم که این آبها از کجا می‌آیند و به کجا می‌روند، و به دنبال آن می‌فهمیدیم که نه ابتدا دارند و نه انتها، چون به یک اقیانوس بی‌کران از انرژی نامحدود تعلق دارند که از آنجا می‌آیند و به همان جا برمی‌گردند. یک حیات منحصر به فرد و ملکوتی که آبهای زنده آن بی‌نهایت و تا ابد از خودشان آگاه هستند. آنچه ما به عنوان زمان حال از آن اسم می‌بریم، در واقع توجه لحظه‌ای ما به این اقیانوس آگاهی است، یک حضور خودآگاهانه از قدرت بی‌حد و مرز و چیزی بیشتر.

لحظه حضور را می‌توان به عنوان نوعی محل «دیدار» هزاران دنیای نامرئی به شمار آورد. فضایی بی‌زمان از امکانات نامحدود که در آن طبیعت خلق شده شما با تمام آن چیزهایی که خویشتن ذاتی‌تان را به وجود می‌آورند به هم می‌رسند و با هم تعامل می‌کنند. هر اسمی که می‌خواهید روی این روح همه شمول بگذارید، اما این شعور شفیقی است که هست... و تا ابد خواهد بود. شعوری که نور زنده آن همه مخلوقات، از جمله خود ما را، به وجود می‌آورد، به آنها جان می‌بخشد، و حفظشان می‌کند.

ما می‌توانیم این طبیعت خلق شده خود را به عنوان مجموعه‌ای از نیروهای تعاملی فرض کنیم که نه تنها به شکل‌گیری نقاب کنونی ما کمک کرده‌اند، بلکه به ساختن آن براساس یک سری اولویت‌های اکتسابی متعدد ادامه می‌دهند. این نظریه را یک قدم جلوتر می‌بریم، به جایی که طبیعت خلق شده ما با این حضور برخورد و تعامل می‌کند و می‌توانیم آن را «لحظه» تقدیرمان بنامیم. از این پیوند ناگسستنی است که بذراتحاد، با تمامی نویدهای تازه و امکانات سرشارش، جوانه می‌زند.

تا این زمان، ما روی چگونگی پیش رفتن این «لحظات باروری» انتخاب اندکی داشتیم، چون مرتبه کنونی خویشتن ما، با تمام ترس‌های اندوخته و شک و اجبارهایش برای کنار آمدن با آشوب‌هایی که توازن متزلزلش را بر هم می‌زنند تنها یک راه می‌شناسد. درباره آنها فکر می‌کند. به مجموعه تجارب گذشته‌اش سر می‌زند و آنها را با موقعیت فعلی‌اش مقایسه می‌کند. سپس هم ماهیت مسئله را می‌سنجد و هم معلوم می‌کند که برای کنار آمدن با مسئله چه کار باید بکند.

اما تا به اینجا، باید قدری از موضوع برای ما روشن شده باشد: نگاه کردن به گذشته برای اینکه شما را هدایت کند که از کجا باید شروع کنید، مثل این است که از یک پژواک بخواهید به شما نشان بدهد که از کجا شروع شده است. و این نکته جالبی را برای ما روشن می‌کند: لازم نیست ما فکر کنیم تا متوجه شویم که در این لحظه انجام چه کاری برای ما یا دیگران درست

است. در واقع، درست عکس این مسئله صحیح است.

امکانات حیرت‌انگیزی که در هر لحظه از زمان حال به ظهور می‌رسد دقیقاً فراسوی فکر هستند. در نهایت، چنانکه مثال زیر روشن می‌کند، بهترین لحظات زندگی ما – آن لحظات باارزشی که ما بیش از هر زمانی در آن احساس سرزندگی می‌کنیم – بدون اینکه کوچکترین فکری درباره‌شان بکنیم رخ می‌دهند. بله، همین‌طور است!

آن طلوع فراموش نشدنی خورشید که با عزیزی به تماشا نشستیم؛ آن غم و غصه‌ای که به پایان رسید و روح ما به دنبال ایجاد نگرشی غیرمنتظره دوباره تر و تازه شد؛ و حتی از آن هم بهتر، زیبایی وصف ناپذیری که وقتی از پیچی گذشتیم و با مزرعه گل‌های زرد در حاشیه رودخانه روبه‌رو شدیم؛ در لحظاتی از این قبیل، ذهن ما که تحت سیطره احساس واقع شده کاملاً از حرکت بازمی‌ایستد، چون در برابر لذتی قرار گرفته که نمی‌تواند آن را مهار کند، چه در غیر این صورت تحت کنترل فکر درمی‌آید. در مواقعی مانند این، خوشبختانه ما با چنان آرامشی مواجه می‌شویم که خارج از قدرت ماست.

این جنبه خاص از هشیاری ما که اجازه می‌دهد ارتباطمان را با لحظه حال حفظ کنیم، اسامی متعددی دارد که هیچ کدامشان به واقع اهمیت زیادی ندارند. بگذارید در اینجا آن را با عنوان «آگاهی هوشمند» خطاب کنیم. آنچه مهم است این است که ببینیم وقتی ما در حوزه نور فعال آن قرار می‌گیریم، هر چیزی که از آن آگاه هستیم همان لحظه در درون ماست. به عبارت دیگر، آگاهی ما از لحظه حال مانند حضوری است که در درون ما وجود دارد و آن آگاهی را در اختیار ما می‌گذارد و در واقع کاملاً با آن یکی‌ست. و در حالی که ممکن است درک کامل این نوید آخر مدتی طول بکشد، با وجود این حقیقت دارد.

این مکاشفه در واقع به حق ورود در ارتباطی باورنکردنی و اطمینان‌بخش با زندگی اشاره دارد. هر چه بیشتر به درکی که این بینش به ما نوید می‌دهد نزدیک شویم، بیش از پیش اختیار خودمان را در دست می‌گیریم، بطوری که کسی نمی‌تواند آن را از ما بگیرد. دلیلش هم این است: آگاهی از ارتباط زندگی ما با لحظه اکنون – میل ما به تجربه آگاهانه حضور آن – این اختیار را به ما می‌دهد که بدانیم چه چیزی برایمان از همه بهتر است، بدون اینکه نیازی به فکر کردن به آن داشته باشیم.

این سطح آگاهی می‌بیند که چه چیزی واقعی است و چه چیزی نیست. نیروی آن برای تحت کنترل داشتن لحظه‌های سخت از معصومیت کامل آن ناشی می‌شود. آگاهی متعالی «سعی نمی‌کند» که رویدادها را تحت اختیار بگیرد، چون مرتبه جاودانه آن خود از پیش در هدایت خلقت مشارکت دارد. بنابراین از چه چیزی باید بترسد؟ و هر چه ما خودمان را بیشتر در حضور این نور درونی قرار بدهیم، بیشتر خواهیم دید که معجزات کوچک در مقابل چشمانمان رخ می‌دهند. آرامش کاملاً راحت و بی‌درد بر همه رویدادهای زندگی ما حکمفرما می‌شود، درست به همان شکلی که نور فراگیر سحرگهی سایه‌های بامدادی را عقب می‌رانند. یک اعتماد فزاینده به خیر پنهان زندگی جای کشمکش و بی‌اعتمادی به خود را می‌گیرد. در نهایت، چطور ما می‌توانیم از رسیدن به زندگی بی‌هراسی که در پی‌اش هستیم باز بمانیم وقتی خود حقیقت راه را به ما نشان



می دهد!

این را برای همیشه به خاطر داشته باشید که تمام لحظات ناخواسته همراه با دو نیرو به ظهور می رسند: یکی حس عجز و ناتوانی و دیگری حس از دست دادن اختیار. اما در عین حال فراموش نکنید هر چیزی که به ما می گوید از لحظه یا موقعیتی بترسیم، از قبل به وسیله ماهیت استنباط دروغین خودش به ناتوانی خود اذعان کرده است. وقتی ما به حقیقت این مطلب پی می بریم، ارتباط ناخودآگاهمان را با این مرتبه هراسان خویشتن به نفع یک آگاهی آرام از خویشتن بی هراس خود رها می کنیم.

به جای اینکه ما به چیزی تکیه کنیم که توانایی ندارد و نمی تواند ما را از آنچه آزارمان می دهد نجات بدهد، یعنی همان کاری که همیشه در گذشته انجام داده ایم، حالا انتخاب می کنیم که بیدار شویم و حضور را پیشه کنیم. وقتی ما چنین می کنیم، آن رؤیای بد و هولناک احساس بی اختیاری کردن در برابر موقعیتی که «بزرگتر» از ماست نمی تواند آغاز گردد چون به هیچ وجه اجازه نمی دهیم که شروع شود و ما را عاجز و درمانده کند. وقتی ما انتخاب می کنیم که بیدار شویم و حضور داشته باشیم، خودمان را در پیشگاه قدرتی قرار می دهیم که امنیت کامل ما را تضمین می کند.

حقیقت را به خاطر بسپارید و براساس آن عمل کنید، و آنگاه بزرگترین و ارزشمندترین نعمتی را که هر انسانی آرزوی فهمیدنش را دارد درک خواهید کرد - یک ارتباط آگاهانه با آن عمیق ترین حضور که ماهیت الهی آن خود بی هراسی است.

## فصل ۱۵: شهامت تغییر کردن داشته باشید

صرف نظر از اینکه انسان در لحظات خاص چگونه احساسی داشته باشد، زندگی واقعی هیچ وظیفه‌ای را پیش پای ما نمی‌گذارد که از عهده‌مان خارج باشد.

بله، ممکن است در آغاز ما آمادگی‌اش را نداشته باشیم، درست همان طور که یک درخت بدون برگ اواخر پاییز نمی‌تواند از قبل وزن یک برف سنگین زمستانی را تا وقتی شاخه‌هایش زیر بار آن خم نشده‌اند و یا حتی نشکسته‌اند درک کند. اما هیچ درختی منحصر به شاخه‌هایش نیست، و به همین شکل وقتی هم که ما برای نخستین بار با چالش چیزی روبه‌رو می‌شویم که به نظر می‌رسد سخت‌تر از آنی است که بتوانیم از عهده‌اش بر بیاییم، چیزی از ما کاسته نمی‌شود.

حقیقی‌ترین نیروی ما، در توانایی درک ما از این امر نهفته است که ضعف و ناتوانی فعلی ما هر چه باشد، این فقط موقتی است. مشروط بر اینکه بخواهیم ایستادگی کنیم، و خودمان را به آن چیزی که به نظر می‌رسد بزرگتر از ماست برسانیم، و این حقیقت را بارها و بارها امتحان کنیم.

پاداش باورنکردنی پشتکار برای گذشتن از آنچه سر راه شما قرار گرفته کشف نهایی و اجتناب‌ناپذیر این حقیقت اساسی است: نه تنها شما برای تغییر کردن خلق شده‌اید، بلکه آزاد هستید هر زمان که می‌خواهید این کار را بکنید.

## درباره نویسنده

گای فینلی در اورگان جنوبی زندگی و تدریس می‌کند. او بنیاد آموزش زندگی را در این شهر تأسیس کرده و مدیریت آن را بر عهده دارد - مدرسه‌ای غیرانتفاعی جهت درک و شناختن خود که در همه نقاط دنیا شناخته شده است. مدت سی سال است که او به مردم کمک می‌کند تا به یک زندگی کاملاً آزاد و احساس رضایت دائمی دست پیدا کنند. گای فینلی که این روزها موفقیت بزرگی کسب کرده است، مؤلف بیش از سی وهشت کتاب و آلبوم صوتی منحصر به فرد می‌باشد شامل: قوانین بدون چون و چرای زندگی بی‌هراس، رها کنید و در لحظه زندگی کنید، اعجاز رها کردن، و خودتان را آزاد کنید.

www.nbookcity.com