

قدرت مثبت اندیشی

هیچ دلیلی برای ناامیدی وجود ندارد

نوشته:

نورمن وینسنت پیل

نویسندگان بزرگی از جمله:

جیم ران ، وین دایر ، کوین ترودو

مطالعه این کتاب را توصیه کرده اند.

فهرست مطالب

خودتان را باور کنید	فصل اول:
ذهن آرام، ذهن قدرتمند است	فصل دوم:
چطور انرژی خود را حفظ کنید؟	فصل سوم:
تأثیر نیایش را بیازمایید	فصل چهارم:
چطور باعث شادمانی خودتان شوید؟	فصل پنجم:
از کج خلقی و بی تابی دست بردارید	فصل ششم:
توقع بهترین را داشته باشید و همان را بدست آورید	فصل هفتم:
من شکست نمی خورم!	فصل هشتم:
دست از نگران شدن بردارید	فصل نهم:
قدرت حل مشکلات شخصی	فصل دهم:
چطور با نیروی ایمان شفا پیدا کنیم؟	فصل یازدهم:
شادی را دوباره به زندگی خود برگردانید	فصل دوازدهم:
افکار جدید یعنی زندگی جدید	فصل سیزدهم:
آسان گیری مساوی است با آرامش	فصل چهاردهم:
چه کنیم تا دیگران دوستان داشته باشند	فصل پانزدهم:
نسخه ای برای درمان غصه ها	فصل شانزدهم:
استفاده از نیروی برتر	سخن آخر:

پیشگفتار نویسنده

من این کتاب را نوشتم تا شما بدانید که می توان ذهنی آرام، جسمی سالم و انرژی مضاعف داشت. من می خواهم تکنیک هایی را به شما بیاموزم که نشان می دهند، شکست لازمه ی زندگی نیست و لذت بردن و شاد زیستن، حق هر انسانی است.

بسیاری از ما هر روز، اسیر گرفتاری های کوچک و بزرگ زندگی می شویم. ما می جنگیم، اعتراض می کنیم، اشک می ریزیم و روزهای زیادی از عمرمان را با خشم فزاینده نسبت به بدبیارها سر می کنیم. غافل از این که راه گریزی از تمام این «چه کنما» وجود دارد. اما جای تأسف است که انسان خود را تسلیم مشکلاتش کرده، آنها را به عنوان طبیعت زندگی پذیرفته و برای از میان برداشتن شان هیچ کاری نمی کند. البته نمی خواهم اثرات توانفرسای گرفتاری ها و تراژدیها را کمرنگ جلوه دهم. بلکه می گویم قرار نیست آنها به صرف بودن شان، بر زندگی ما مسلط باشند. وقتی شما به مشکلات اجازه ی تصاحب و کنترل ذهن تان را می دهید، در واقع جایگاه رفیعی به آنها داده و افسار الگوهای فکری تان را به دست شان میسپارید. در صورتی که با دور کردن آنها از ذهن، با نوکری نکردن برایشان و با وارد کردن نیروی معنویت به وجود خویش می توان، این موانع (که ظاهر کاری جز به زمین زدن انسان ندارند) را از میان برداشت.

این کتاب، ادعایی بجز راهنما بودن (با استفاده از اصولی کاربردی و آسان) ندارد؛ اصولی که با استفاده از آنها دیگر هیچ مشکلی به خود اجازه ی برهم زدن شادمانی شما را نخواهد داد. هدف من نیز از به کار گرفتن تمامی جملات این کتاب همین است: کمک به بازگرداندن شادمانی به زندگی شما.

من (وینسنت پیل) از عمق وجودم به اصول مطرح شده در این کتاب باور دارم، چون معجزات ناشی از آنها را در زندگی خود و اطرافیانم دیده ام. مطمئن باشید بعد از خواندن این کتاب، می توانید شرایط زندگی فعلی تان را تغییر دهید و یقین داشته باشید اختیار اموری را که تا به حال کنترل شما را در دست داشته اند، به دست خود خواهید گرفت.

بنابراین اگر می خواهید محبوب شوید، مهربان تر باشید و با دیگران و در نهایت با خداوند رابطه ی بهتری پیدا کنید، این کتاب را با ایمان کامل بخوانید و به درس های آن که همگی برگرفته از آیات الهی هستند، عمل کنید.

- نورمن وینسنت پیل

فصل اول

خودتان را باور کنید

خودتان را باور کنید! به توانایی های خویش ایمان بیاورید! خودتان را دست کم نگرفته و بدانید بدون اعتمادی منطقی به قدرت های خود، هرگز روی موفقیت و شادمانی را نخواهید دید. احساس حقارت و خوب نبودن مانعی بر سر راه آرزوهای شما قرار می دهد. اما اعتماد به نفس، راه شما به سوی خوشبختی و واقع نگری را باز می کند. این کتاب هم، به علت اهمیت همین نگرش ذهنی است که می خواهد به شما کمک کند تا خودتان را باور کرده و نیروهای درونی خویش را آزاد کنید.

اطلاع از تعداد افراد بیچاره ای که به علت داشتن عقده ی حقارت، خود و زندگی شان را به نابودی کشانده اند، رقت انگیز است. اما من نمی خواهم شما هم جزو این دسته باشید. ما می خواهیم با کمک یکدیگر و تأثیر شگفت انگیز ایمان شما، از این گرداب رها شویم.

شبی بعد از یکی از سخنرانی هایم مردی به سراغم آمد و بعد از کمی مقدمه چینی گفت: «من اصلا خودم را قبول ندارم. هیچ وقت فکر نمی کنم از عهده ی کاری بر آیم. من بسیار بزدل و افسرده هستم. احساس می کنم دارم غرق می شوم. چهل سال دارم، اما چرا باید هنوز احساس حقارت باعث شود به خودم شک داشته باشم؟ من صحبت های امشب شما را در مورد فکر مثبت شنیدم و می خواهم بدانم، چطور می توانم به خودم ایمان بیاورم؟ خواهش می کنم کمک کنید.»

به او گفتم: «خب، دو کار باید کرد. اول اینکه باید ریشه ی این مشکل را پیدا کنیم، یعنی بفهمیم چرا شما احساس ضعف می کنید که این، نیازمند تحلیل های عمیق روانکاوانه است و زمان زیادی می برد. اما من فرمول سریع تری دارم.» آن مرد با خوشحالی پرسید: «چه فرمولی؟!»

ادامه دادم: «پیشنهاد می کنم همین امشب تا انتهای این خیابان را پیاده رفته و کلماتی را که می گویم، تکرار کنی. حتی هنگام خواب نیز، آنها را بارها و بارها با خود تکرار کن. فردا صبح، قبل از برخاستن از بستر نیز، همین کار را انجام بده. قبل از رسیدن به مهم ترین قرار ملاقات خود نیز سه بار دیگر آنها را بگو. البته فراموش نکن که باید با ایمان کامل آن کلمات را به زبان بیاوری تا قدرت لازم برای غلبه بر عقده ی حقارتت به تو عطا شود.» و آن کلمات این بود:

در پناه خداوند بلندمرتبه، انجام هر کاری برایم ممکن است.

آن مرد از شنیدن این جمله، جا خورد و مدتی به من خیره شد. سپس در حالی که چشمانش برق می زد، گفت: «بسیار خب آقای دکتر، بسیار خب.» من دور شدن او را در سیاهی شب دیدم و احساس کردم، ایمان درونش را بیدار کرده ام.

از آن شب به بعد، آن مرد مرتباً مرا در جریان روند پیشرفتش قرار می داد و می گفت آن چند کلمه ی به ظاهر ساده، زندگی اش را زیر و رو کرده است. البته او

توانست با کمک یک روانکاو به ریشه مشکلش نیز پی ببرد و آن را درمان کند. حالا او، خود را مردی قوی، با ثبات و سرشار از اعتماد به نفس میداند؛ مرد با ایمانی که معتقد است جریان های زندگی موافق او هستند نه علیه او.

البته مواردی از این دست زیاد است. مثلا روزی یکی از مدیران برجسته، در مورد مرد جوانی که طالب پیشرفت بود، این طور گفت: «او تمام ویژگی های لازم برای ورود به گروه ما را دارد. اما متأسفانه در یک مورد نمی توان به او اعتماد کرد. او خیلی حرف می زند و من جرأت ندارم اطلاعات خصوصی شرکت را با او در میان بگذارم. چون ممکن است تمام اسرار ما را برملا کند.»

من بعد از تحلیل و بررسی، متوجه شدم زیاد حرف زدن آن مرد به دلیل همین حقارتی است که او را در بر گرفته و وی برای به زانو درآوردن این حس کشنده هرچه می داند، رو می کند. از طرفی همکاران او همه تحصیل کرده بودند. در حالی که آن مرد جوان در فقر متولد شده و هرگز پایش به هیچ کالج و یا دانشگاهی باز نشده بود. بنابراین از نظر سابقه ی آموزشی و اجتماعی از تمام همکارانش پایین تر بود و همین باعث شده بود تا ذهن نیمه هشیارش از مکانیسم های جبرانی برای کسب اعتماد نفس نداشته اش، استفاده کند.

بعد از اینکه یافته هایم را با کارفرمای مزبور، در میان گذاشتم، وی اندکی فکر کرد و پس از آن در کمال صبر و مهربانی فرصت هایی را در اختیار آن مرد جوان گذاشت تا توانایی های واقعی اش را به نمایش گذاشته و دست از استفاده از مکانیسم جبرانی اش بردارد. سرانجام، آگاهی آن کارمند از نحوه ی رفتارش، همکاری صاحب کار مهربان و البته استفاده از تکنیک ایمان و نیایش، از آن مرد ایک شخص فوق العاده ساخت و همه مطمئن شدند که اکنون نیروی واقعی اوست که کار می کند.

من می خواهم به شما نشان بدهم که گرفتار عقده ی حقارت شدن، مسأله ی پیچیده ای نیست. خود من در کودکی بسیار پرانرژی، سلامت، جان سخت اما لاغر بودم و این لاغری عذابم میداد. من می خواستم چاق باشم و کسی مرا «لاغرمردنی و استخوانی» صدا نکند. من دوست داشتم مثل یک گاو نر، بزرگ و قوی باشم و برای رسیدن به این آرزو دست به هر کاری زدم. مثلاً شروع به خوردن روغن ماهی، شیرهای پرچرب، بستنی، دانه های روغنی و هزاران تکه شکلات و شیرینی کردم. اما گویا قرار نبود حتی یک گرم به وزن من اضافه شود. من شبها با رؤیای چاق تر شدن می خوابیدم و صبح ها به امید آن از بستر برمی خاستم. تا اینکه بالاخره در سی سالگی آرزوی دیرین من به طرز وحشتناکی به حقیقت پیوست. بله! من چاق شدم. اما شکمم بیرون زد و غبغب

در آوردم. حال من مانده بودم و چیزی حدود بیست کیلوگرم اضافه وزن و یک دنیا حسرت برای رسیدن به سائز قبلی خودم!

مشکل دیگر این بود که من فرزند یک کشیش بودم و حق دست از پا خطا کردن را نداشتم. چون مرتبا به من گوشزد می شد که: «اوه! پدر تو یک کشیش است و باید رفتارت کاملا مبادی آداب باشد.» نمی خواستم همه مرا به نام پدرم بشناسند. من می خواستم همه مرا مردی قدرتمند و مستقل بدانند. به همین دلیل تصمیم گرفتم هر چیزی بشوم به جز یک کشیش. اما سرانجام روح مذهبی حاکم بر خانواده ی ما کار خودش را کرد و من چاره ی غلبه بر احساس حقارت را در کتاب مقدس پیدا کردم.

این ها را به این دلیل گفتم تا بدانید اصولی که من به آنها دست یافته ام، اصولی علمی و موجه هستند که قدرت شفا دادن به هر روح دردمند و آزاردیده ای را دارند. من مطمئن هستم این اصول می توانند نیروهای دربندی را که به علت احساس خوب نبودن، به زنجیر کشیده شده اند، آزاد کرده و به صاحبان آنها قدرت ببخشند. منابعی که باعث ایجاد عقده ی حقارت در ما می شوند، موانعی را بر سر راه نیروی درونی ما به وجود می آورند. این منابع می توانند شامل خشونت های عاطفی دوران کودکی، پیامدهای یک شرایط خاص یا ظلمی علیه خودمان باشند. به هر حال این بیماری در گذشته ی مبهم ما شروع شده و خود را به زوایای پنهان شخصیت مان رسانده است.

مثل شخصی که برادر بزرگترش همیشه در درس‌ها نمرهی «الف» ولی او «ج» می‌گرفته است. این فرد از همان گذشته به این باور رسیده که همواره در همه موارد «ج» خواهد شد. در صورتی که این طور نیست. نمرات بالای مدرسه هرگز دال بر موفقیت یک شخص در تمام زمینه‌ها نیستند و شاید در جای دیگری در زندگی، تمامی «الف»ها منتظر این بچه‌ی کوچک‌تر باشند.

من معتقدم یکی از بهترین راه‌ها برای از پا انداختن عقده‌ی حقارت و غلبه بر شک به خویش، پر کردن ذهن خود با ایمانی متواضعانه و واقعی به پروردگار و در نتیجه ایمان به خود است. راه دست‌یابی به این ایمان نیز نیایش بی‌شائبه به درگاه خداوند، عمل به دستورات دینی و مطالعه متون مذهبی کتاب مقدس دین خود است. البته این ایمان باید ایمانی عمیق باشد چون در غیر این صورت، هرگز قدرت نابود کردن حقارت‌های شما را نخواهد داشت.

روزی از زنی در یک مهمانی پرسیدند چه طور از عهده مشکلاتش برمی‌آید؟ و وی پاسخ داد: «مشکلات ساده، با اندکی دعا برطرف می‌شوند. اما در کارزارهای سخت باید با نیایشی از ته دل به درگاه خداوند پناه برد.» یکی از بهترین دوستان من که تاجر موفق بوده و در ضمن در امور معنوی بسیار با تجربه است، در این زمینه می‌گوید: «گرفتاری‌ها با دعا کردن محو و نابود می‌شوند. بنابراین ایمان‌تان را با خود به هر جایی

برده و آن را صادقانه تقدیم خداوند کنید تا او برای شما چاره اندیشی کند.» پس ترس ها، تردیدها و حقارت ها را به دست ایمان خود بسپارید تا از بین بروند.

از طرف دیگر حتما به سراغ یک معلم روحانی رفته و اجازه دهید وی در این زمینه به شما آموزش بدهد. چون توانایی کسب ایمان و استفاده از آن به منظور بهره برداری از نیروهای خود، یک مهارت است و مثل هر مهارت دیگر احتیاج به آموزش و تمرین دارد.

اگر هنوز ذهن شما از افکار بد آزار می بیند، دلیلش ماندگاری طولانی مدت آن افکار در شماست، همین و بس! پس به راحتی می توان با تکرار عباراتی مثبت، اندیشه ی درست و پر از اعتماد را جایگزین افکار پوسیده و کشنده ی سابق کرد. شما می توانید این عبارات را در شلوغ ترین ساعات کاری تان نیز با خود تکرار کنید تا برای ادامه روز انرژی داشته باشید. اجازه دهید در این مورد داستان مردی را برای تان تعریف کنم که با روشی منحصر به فرد خودش را نجات داد.

او در یک روز سرد زمستانی که همه جا را یخ و برف پوشانده بود، به محل اقامت من در شهر مید - وسترن زنگ زد و گفت برای عقد قرارداد یک سخنرانی جدید به دنبال می آید. وقتی سوار ماشین او شدم احساس کردم، سرعتش مناسب آن جاده ی یخ زده نیست و به او گفتم بهتر است کمی آرام تر برود چون وقت زیادی داریم. او پاسخ

داد: «نگران نباشید. من همه ی مسائل ایمنی را رعایت کرده ام و کنترل ماشین را دارم. اما شاید باورتان نشود که سابقا از همه چیز می ترسیدم. یعنی حتی مسافرت با ماشین، پرواز با هواپیما و بیرون رفتن یکی از افراد خانواده ام نیز باعث نگرانی بیش از حدم می شد. من همیشه منتظر یک اتفاق بد و غیر منتظره بودم و این احساس، زندگی کاری و حرفه ای ام را فلج کرده بود. البته بگویم که احساس حقارت و قابل اعتماد نبودن دلیل تمام این ترس ها بود. اما روزی یک فکر جدید، مثل یک معجزه به سراغم آمد و مرا سرشار از شادمانی و باور نسبت به خودم کرد.»

از او خواستم در مورد آن فکر جدید بگویم. وی ادامه داد: «من یک فروشنده ی در حال سفر هستم. یعنی بیشتر عمرم را پشت فرمان اتومبیل می گذرانم و خوب می دانم که هنگام رانندگی انواع و اقسام فکرها به سراغ انسان می آید. روزهایی که افکار شکست و ترس، تمام فضای ذهنم را پر می کرد، روزهای وحشتناکی بود و در پایان روز جز ضرر نصیبم نمی شد. پس دیدم بهتر است به شهامت و ایمان فکر کنم. به همین دلیل روی دو کارت این جملات را نوشتم و هنگام رانندگی به آنها نگاه کرده و مرتب با خود تکرارشان کردم.»

او دست در آفتابگیر بالای سرش کرد و از جیب آن دو کارت در آورد که روی آنها نوشته بود:

اگر ایمان داشته باشی، هیچ چیز غیر ممکن نخواهد بود.

تا وقتی خدا با من است هیچ مشکلی قدرت مقابله با مرا نخواهد داشت.

وی سپس ادامه داد: «این دو جمله زندگی مرا تغییر داد و به کسب و کارم رونق بخشید. حال من از هیچ مشکلی نمی ترسم چون سرشار از ایمان هستم.»

ما احساس امنیت و ناامنی را با نحوه ی فکر کردن مان به وجود می آوریم. احساس ناامنی زمانی رخ می دهد که همیشه منتظر بروز حوادثی شوم و نامبارک هستیم و مهم تر اینکه ما با قدرت ذهن خود اتفاقی را که از آن می ترسیم خلق می کنیم. البته عکس این قضیه هم درست است. مثل این مرد فروشنده که با شهامت و اعتماد به نفس، همانی را که می خواست، برای خودش به وجود آورد.

متأسفانه این روزها نبود اعتماد به نفس، افراد بسیاری را به ستوه آورده است. مثلاً در یک تحقیق دانشگاهی بر روی ششصد دانشجوی روانشناسی، نشان داده شد که هفتاد و پنج درصد از آنها از نداشتن اعتماد به نفس ناراحت هستند که البته این میزان را در مقیاسی بزرگتر می توان به جامعه نیز تعمیم داد. حتماً شما نیز بارها با افرادی که از همه چیز می ترسند، از زندگی بیزارند، از احساس ناامنی رنج می برند و همواره به توان خود بدگمان هستند، برخورد داشته اید. این دسته مطمئن نیستند که از عهده ی مسئولیت هایشان برآمده یا قدرت و ذکاوت استفاده از فرصت ها را داشته باشند و

همین ترس های ناشناخته باعث می شود، آنها به کمتر از آنچه برای آن سرشته شده اند، رضایت بدهند و خود را به کاری پیش پا افتاده و دون شأن خودشان سرگرم کنند. درست است که پیچ و خم های زندگی، هجوم مشکلات و انباشته شدن گرفتاری ها، توان هر انسانی را کاسته و انرژی و شهامتش را تحلیل می برد. در چنین شرایطی، قدرت واقعی ذهن، تحت الشعاع قرار گرفته و شخص تسلیم می شود. اما در همین هنگام است که باید ویژگی های شخصیتی و تواناییهای خود را دوباره ارزیابی کنید تا متوجه و متقاعد شوید که کمتر از آنچه گمان می کردید، شکست خورده اید. به مثال زیر در این زمینه توجه کنید:

روزی مردی پنجاه و دو ساله برای مشاوره نزد من آمد؛ مردی دل مرده و کاملاً ناامید. او معتقد بود هر آنچه داشته را از دست داده و امیدی به زنده ماندن ندارد. از او پرسیدم: «شما به واقع همه داشته هایتان را از دست داده اید؟» و او پاسخ داد: «بله، همه چیز!» و ادامه داد: «دیگر هیچی برای باختن ندارم و پیرتر از آن هستم که بتوانم دوباره شروع کنم.» مشخص بود که ابر سیاه اندوه و سایه ی شوم آن تمام زندگی و ذهن این مرد را پر کرده و نیروهای واقعی اش در پشت آن پنهان شده اند.

گفتم: «خب، بهتر است روی یک برگه ی کاغذ، هر آنچه که برایتان مانده است را بنویسیم.» و او گفت: «من که گفتم، چیزی باقی نمانده.» من بدون توجه به این حرف،

برگهای برداشته و زیر دست خود گذاشتم و سپس پرسیدم: «آیا همسرتان هنوز با شما زندگی می کند؟» او گفت: «البته! در تمام سی سال گذشته او لحظه ای، حتی در بدترین شرایط مرا تنها نگذاشته است.»

- «بچه ها چطور؟ آیا فرزندی دارید؟»

مرد پاسخ داد: «بله، سه فرزند دارم که همواره به من می گویند چقدر دوستم دارند.»

- «آیا دوستانی دارید که با آنها رفت و آمد داشته باشید؟»

- «بله. چند دوست نازنین و قابل احترام برایم باقی مانده است. آنها همیشه به من می

گویند هر کاری از دست شان بریاید، برایم انجام می دهند. اما آنها چه کمکی می

توانند به من کنند؟!» من ادامه دادم: «آیا خود را فرد شریفی می دانید؟ یعنی تا به

حال خطایی نابخشودنی از شما سرزده است یا نه؟»

- من همیشه سعی کرده ام درست زندگی کنم و از این نظر وجدانم آسوده است.»

- «وضعیت جسمی تان چطور است؟»

- «بسیار عالی! خیلی کم پیش می آید که مریض شوم.»

- «نسبت به وطن خود چه احساسی دارید؟»

- «اوه! از نظر من اینجا بهترین مکان دنیا برای زندگی است. من هرگز حاضر نیستم در جای دیگری باشم.» من گفتم: «و سؤال آخر، ایمان تان در چه سطحی است؟ آیا به خداوند اعتقاد دارید و مطمئن هستید که او در همه حال به شما کمک می کند؟»

مرد جواب داد: «بدون حضور خداوند من هرگز زنده نمی ماندم.» | با پایان گرفتن این گفتگو، من خودکارم را زمین گذاشته و رو به مرد گفتم: حال اجازه بده موهبت هایی را که از چشمت دور مانده و هم اکنون خودت به آنها اقرار کردی برایت بازگو کنم.» سپس برگه ی زیردستم را برداشته و این طور خواندم:

۱. یک همسر بی نظیر - با سابقه ی سی سال زندگی مشترک.

۲. سه فرزند فداکار - که حاضرند تا پایان عمر با تو باشند.

۳. دوستانی خوب - که همواره کمک حالت خواهند بود.

۴. شرافت . چیزی که هرگز به خاطرش شرمنده نشده ای.

۵. جسم سالم.

۶. زندگی در وطنی که عاشقش هستی.

۷. و ایمان به خداوند بلندمرتبه.

سپس کاغذ را به طرف او گرفته و خواستم خودش هم نگاهی به آن بیاندازد و سپس گفتم: «من فکر می کنم شما همه ی موهبتهای لازم را دارید، پس چطور می گویند که همه چیزتان را از دست داده اید؟» مرد نگاهی عمیق به لیست انداخت و بعد از مدتی پاسخ داد: «به نظرم اوضاع آن قدر که من گمان می کردم، بد نیست. پس می توانم دوباره و با اعتماد به نفس بیشتر، زندگی جدیدی را شروع کنم.»

آن مرد زمانی از خواب بیدار شد که دیدگاهش را عوض و نگرش ذهنی اش را دوباره سازماندهی کرد. ایمان مانند رودی زلال تمامی شک و تردیدهای او را شست و با خود برد و در عوض نیرو و قدرت واقعی را از درونش بیرون کشید. همان طور که روانپزشک نامی دکتر کارل منیجرا، گفته است: «نگرشها مهم تر از واقعیات هستند.» هر واقعیتی که با آن مواجه شویم، خواه سخت باشد و خواه یأس آور، هرگز پر قدرت تر از دیدگاهی که نسبت به آن داریم، عمل نخواهد کرد. هر تفکر منفی در مورد یک واقعیت، قبل از اینکه دست به کاری بزنید، شما را شکست خواهد داد. به بیان دیگر، این اعتماد به نفس و خوش بینی است که می تواند شما را در رویارویی با واقعیات تکان دهنده، پیروز از میدان بیرون آورد.

من مردی را می شناسم که در سازمان خود به علت استفاده از روش تفکر پیروزمندانه «معروف است. همکاران و دوستانش به روش او «روش جاروبرقی» هم می گویند. او با

پرسیدن یک سری سؤالات، گرد و خاکهای ذهن دوستانش را بیرون کشیده و آنها را از تفکر منفی پاک می کند. سپس به آرامی یک سری ایده های نو و مثبت را برای تشکیل دیدگاهی خوش بینانه با آنها در میان می گذارد و در نهایت باعث می شود دوستانش چهره ی جدیدی از واقعیت را ببینند. در واقع اعتماد به نفس است که واقعیت را برای آنها دگرگون می کند، نه اینکه واقعیت عوض شده باشد. عقده ی حقارت، قربانیان خود را وادار می کند که روی سیاه امور را ببینند. اما راز خلاص شدن از شر این دیو، اتخاذ یک دیدگاه درست و پناه بردن به مثبت گرایی است.

بنابراین شما نیز اگر هنوز گمان می کنید یک بازنده هستید و اعتماد به نفس خود را از دست داده اید، گوشه ای نشسته و روی یک برگهی کاغذ لیستی برای خود تهیه کنید. این لیست باید شامل عواملی باشد که موافق شما هستند نه علیه شما. چون با فکر کردن به جریانات مخالف، نیروی آنها را چند برابر خواهید کرد. اما اگر به موهبت های عطا شده فکر کرده و بارها قدرت بی نظیر آنها را برای خود مجسم کنید و از طرفی بخواهید با تمام قوا به یاری تان بیایند، توان چیره شدن بر سخت ترین مشکلات را نیز پیدا خواهید کرد. در این صورت نیروهای درونی شما به لطف پروردگار به کمک تان آمده و سرافراز تان خواهند کرد.

یکی از بزرگترین باورهایی که می تواند اعتماد به نفس از دست رفته تان را به شما برگرداند، این باور است که خداوند در هر حال در کنار شماست و برای یاری رساندن حاضر است. البته این باور، از بدیهی ترین باورهای مذهبی است. خداوند قادر مطلق است و در همه حال ما را می بیند و مطمئن باشید هیچ اعتقاد دیگری به جز این اعتقاد (در صورت تمرین و تکرار) قدرت ایجاد اعتماد به نفس را نخواهد داشت. پس بارها و بارها با خود بگویید:

پروردگرم در کنار من است.

خدای من، مرا تنها نمی گذارد.

خداوند بلندمرتبه هدایتم می کند.

سعی کنید چند دقیقه در روز حضور او را حس کنید. این حس و باور را با خود به محل کارتان نیز ببرید. او را تصدیق، قدرتش را برای خود مجسم و باورش کنید تا او خویش را برای شما به عینیت در آورد.

حس مطمئن بودن به خود، از افکاری که در ذهن تان لانه کرده است، زاییده میشود. بازنده ها همیشه به شکست خوردن فکر می کنند و عادت فکری برنده ها، اندیشه ی قدرتمندی در برخورد با مشکلات است. پادشاه باسیل زمانی گفت: «جسور باشید تا

نیروهایی عظیم به یاری تان بیایند.» تجربه، درستی این حقیقت را ثابت کرده است. چون همه ی ما با تغییر نگرش های منفی خود، دستان گرم این نیروهای عظیم را بر پشت خویش لمس کرده ایم.

امرسون گفته: «آنهايي پيروز مي شوند که باور دارند می توانند.» وی اضافه کرده است: «با انجام هر کاری که از آن می ترسید، ترس را نابود کنید.» پس ایمان داشتن و مطمئن بودن به خود را تمرین کنید و بدانید که با این کار، ترس ها و بی اعتمادی ها، دیگر قدرتی برای آزار رساندن نخواهند داشت. می گویند روزی ژنرال استون وال جکسون ۳ طرح حملهی متهورانه ای را ریخت. یکی از سردارانش به او گفت: «اما من می ترسم که ...» در همین هنگام ژنرال دست بر شانه های لرزان او گذاشت و گفت: «سردار، هرگز با ترس هایت مشورت نکن!» این یعنی انباشتن ذهن خود از ایمان، شجاعت و امنیت.

حال فکر می کنید برای ایجاد اعتماد به نفس، چه کاری از دست تان برمی آید؟ من ده راه حل پیشنهادی برای غلبه بر «نگرش خوب نبودن» دارم که ایمان داشتن را نیز به شما خواهد آموخت. بدانید، هزاران نفر از این قوانین پیروی کرده و همگی نتایج رضایت بخشی را گزارش کرده اند:

۱. در ذهن خویش یک تصویر ذهنی موفق از خود نقش کنید؛ تصویری که هرگز زایل نشود. این تصویر را به هر قیمتی حفظ کرده و هرگز اجازه ندهید محو شود. ذهن شما این تصویر را پرورش خواهد داد. هرگز خود را یک بازنده تصور نکرده و به حقیقت وجودی این خود پنداره شک نکنید. ذهن انسان همیشه در پی کامل کردن تصاویر است. پس بدون توجه به رخدادهای بیرون، سعی کنید فقط سیمایی از موفقیت خود در ذهن پیورانید. چون در غیر این صورت بهای گزافی را باید پردازید.

۲. هرگاه در مورد توان خود، فکری منفی به ذهن تان خطور کرد، تعددا با صدایی بلند افکار مثبت را به سمت خویش فرا بخوانید.

۳. به موانع اجازه حضور ندهید. سعی کنید آنها را در نظر خود خوار کنید. مشکلات باید بررسی شده و به طور مؤثری رفع شوند، همین و بس پس با ترس های تان به آنها پروبال نداده و بزرگ شان نکنید.

۴. اجازه ندهید دیگران دل شما را خالی کرده و هول و ولا به جان تان بیاندازند. هیچ کس به جز شخص خودتان نمی تواند به جای شما تصمیم بگیرد. فراموش نکنید دیگران علی رغم ظاهر آرام و خونسردشان به اندازهی شما می ترسند و مانند شما به خود شک دارند.

۵. همین الان خواندن این کتاب را کنار گذاشته و ده مرتبه با خود تکرار کنید: «تا وقتی خدا با من است، از چه باید بترسم؟» فراموش نکنید این عبارت را هر روز بارها و بارها بگویید.

۶. یک مشاور امین و کاردان پیدا کرده و از او بخواهید در یافتن ریشه های حقارت و بی اعتمادی نسبت به خودتان به شما کمک کند. بدانید آگاهی همیشه با بهبود همراه است.

۷. روزی دوبار عبارت زیر را تکرار کنید و به تأثیر معجزه آسای آن در نابود کردن تمام افکار حقارت آمیز کره زمین پی ببرید: «به من خالق بلند مرتبه، قدرت انجام هر کاری را خواهم داشت.»

۸. از توانایی های خود برآورد درستی داشته و به همان میزان از خود توقع داشته باشید. در این صورت به طور معقول به خویش احترام خواهید گذاشت.

۹. خود را در آغوش خداوند قرار دهید تا قدرتی را که از جانب او به سوی تان سرازیر می شود، حس کنید.

۱۰. بارها و بارها به خود یاد آوری کنید که با وجود خداوند، هیچ نیرویی قدرت شکست دادن شما را نخواهد داشت.

فصل دوم

ذهن آرام، ذهن قدرتمند است

ذهن آرام، ذهن قدرتمند است

شبی من و دو نفر از دوستانم در غذاخوری یک هتل، مشغول صحبت در مورد نحوه ی خوابیدنمان بودیم. یکی از آنها گفت: «من که شب ها، آنقدر در جای خودم غلت میزنم که خسته می شوم. فکر کنم باید گوش کردن به اخبار شبانگاهی را تعطیل کنم چون گوشم پر از مشکلات و فجایع مختلفی می شود که تا صبح ذهنم را به خود مشغول می کنند.» بعد زیر لب گفت: «البته احتمالاً قهوه ای قبل از خواب نیز در بیخوابی ام بی تأثیر نیست.»

دوست دیگرم گفت: «اما من شبهای فوق العاده ای دارم. چون اخبار را از روزنامه ی عصر میخوانم و شانس این را دارم که قبل از خواب همه ی خواننده هایم را هضم کنم. البته از روش سنتی برای خوابیدن نیز استفاده می کنم.»

من از او خواستم بیشتر در مورد این روش سنتی توضیح دهد. او با لبخند گفت: «به یاد دارم در زمان کودکی، پدرم که مزرعه دار بود، شب ها افراد خانواده را در اتاق نشیمن جمع می کرد و آیاتی از کتاب مقدس را می خواند. هنوز صدای او در گوشم است و خوب به یاد دارم که همه ی ما بعد از شنیدن آن آیات، مثل یک پر، سبک می خوابیدیم. من هنوز این عادت را ترک نکرده ام. به همین علت شب ها به جای گوشه پر از مشکلات، با ذهنی پر از آرامش به خواب می روم.»

«گوشی پر از مشکلات» یا «ذهنی پر از آرامش» انتخاب شما کدامست؟ اساس این انتخاب ریشه در تغییر دیدگاه ذهنی دارد. اگرچه این تغییر ممکن است نفس گیر باشد، اما مطمئناً بهتر از تن

دادن به زندگی عذاب آور کنونی است. آرامش هدیهی خداوند به بشر است. پس چرا نباید طرز

فکر خود را در جهت دریافت این موهبت تغییر داد و برای رسیدن به آن تلاش کرد؟

پزشکی می گوید: «بسیاری از بیماران من مشکلی به جز طرز فکرشان ندارند. بنابراین من نسخه

ای را برای این دسته می نویسم که در هیچ داروخانه ای یافت نمی شود. من از آنها می خواهم

این جمله را بارها برای خود تکرار کنند: «با تازه کردن فکر خود، دنیای تان را دگرگون کنید.

برای بهتر کردن وضعیت جسمی و شادتر زیستن، باید فکر را عوض کرد. بنابراین بیماران من با

پیروی از این نسخه، به ذهنی پر از آرامش دست می یابند.»

اولین قدم برای رسیدن به ذهنی پر از آرامش، روش «خالی کردن ذهن» است. این کار باید دوبار

در روز (و حتی اگر لازم است بیشتر) انجام شود. یعنی باید ذهن را از ترس ها، نفرتها، ناامیدی

ها، افسوس ها و احساس گناه پاک کرد. این عمل به منظور رسیدن به آرامش انجام می شود و

درست مثل درد دل کردن برای یک سنگ صبور و تجربه کردن احساس سبکی بعد از آن است .

البته کار به همین جا ختم نمی شود. چون ذهن برای مدت طولانی نمی تواند خالی بماند. دوباره

به سراغ همان افکار منفی خواهد رفت تا خودش را پر کند. پس برای جلوگیری از بروز این اتفاق

(بعد از خالی کردن ذهن خود) به سرعت آن را لبریز از افکار مثبت و شاد کنید. در این حال اگر

ترس های قدیمی، نفرت های کهنه و نگرانی ها دوباره به سراغتان آمدند، پشت در ذهن شما با

عبارت «قبلا اشغال شده است» مواجه خواهند شد و مطمئن باشید سنگربندی درست افکار مثبت،

دیگر هرگز به افکار سابق اجازه ی ورود نخواهد داد .

هم چنین خوب است که گاه تصاویری از آرامش بخش ترین مناظری را که تا به حال دیده اید، برای خویش تجسم کنید. مثلاً درهای زیبا با سکوتی عصرگاهی یا یک شب مهتابی یا تصویر امواج آرام دریا که به ساحل برخورد می کنند. باور کنید که تأثیر این تصورات کمتر از تأثیر داروهای پزشکی نیست .

مسأله ی مهم دیگر طرز ادا کردن کلمات مثبت و لحن بیان آنهاست. کلمات را واضح و به طوری که برای خودتان قابل شنیدن باشند، بیان کنید. از واژه های غرور آفرین و خوش آهنگ استفاده کنید. سعی کنید طنین صدایتان مانند یک اشراف زاده باشد. مطمئن باشید ذهن شما به چنین صدایی واکنش نشان خواهد داد و غرق آرامش خواهد شد .

می توانید از ابیاتی الهام بخش و یا جملاتی معنوی که از زبان بزرگان نقل شده نیز استفاده کنید. یکی از همکاران موفق من که به داشتن ذهنی آرام معروف است، همیشه کارت هایی از این جملات را به همراه دارد و هرگاه به قول خودش «کم می آورد» نگاهی به آنها می اندازد. برخی از نقل قول های او که برگرفته از متون قرن شانزدهم میلادی است، شامل جملات زیر است :

اجازه نده هیچ اتفاقی آزارت دهد.

اجازه نده هیچ مسأله ای تو را بترساند.

همه چیز به جز خداوند، زودگذر و فانی است.

پروردگار تو به تنهایی تو را کفایت می کند.

پس شما نیز به کتاب مقدس دین خود و ادبیات کهن کشورتان پناه برده و چاره‌ی مشکلات خود را در آنها یافته و با این کار ذهن خود را با افکاری آرامش بخش و تسلی دهنده لبریز کنید .

سعی کنید در مکالمه‌های گروهی نیز، هر جا روند صحبت‌ها به سمت انتشار کلمات منفی و ناخوشایند کشیده می‌شود، با تزریق کلمات امیدبخش و مثبت، از پیشرفت منفی‌گرایی جلوگیری کنید. استفاده از عبارت‌های پر از تنش، جورا آلوده کرده و تمام روزتان را بدون این که بدانید چرا، خراب می‌کند (به خصوص اگر این اتفاق در سر میز صبحانه هم بیافتد). پس با استفاده از واژه‌های زیبا به بهتر شدن لحظه‌های آتی خود و اطرافیان‌تان کمک کنید .

یکی دیگر از راهبردهای مؤثر برای داشتن ذهنی آرام، تمرین «سکوت روزانه» است. سعی کنید حداقل ۱۵ دقیقه از روزتان را به این کار اختصاص دهید. به خلوت‌ترین و ساکت‌ترین محل ممکن رفته و برای ۱۵ دقیقه، آرام گوشه‌ای نشسته یا دراز بکشید. حتی کلمه‌ای حرف نزنید. هیچ مطلبی ننویسید و نخوانید. تا می‌توانید به چیزی هم فکر نکنید. در ذهن خود فقط سکوت را پرورانید. البته این عمل در ابتدا بسیار سخت است، چون ذهن تمایل به درگیر شدن با افکار مختلف را دارد. اما با کمی تمرین در این کار تبحر پیدا خواهید کرد. خود را آبی روان تصور کنید تا موج‌ها و همهمه‌ها کم کم از شما دور شوند. وقتی کاملاً در خلسه‌ای از سکوت فرو رفتید، صدای پروردگار خویش را خواهید شنید که از عمق جان‌تان که سرشار از سکوت و آرامش است با شما سخن می‌گوید. این صدا سراسر زیبایی و توازن است و شما را هم مانند خود زیبا و متوازن خواهد کرد. توماس کارلیل "می‌گوید: «سکوت چیزی است که همه‌ی اتفاقات در آن به شکل واقعی خود در می‌آید.»

شاید فقدان آرامش درونی ما انسان ها تا اندازه‌های ناشی از سروصداها و هیاهویی باشد که در دنیای مدرن امروزه) سیستم عصبی ما به آن عادت کرده است. آزمایشات نشان می دهند وجود سروصدا در محل کار، محل خواب و زندگی به میزان قابل توجهی میزان کارایی را کم می کند. برخلاف باور عوام، مکانیسم های عصبی، ذهنی و فیزیکی ما به هیاهو خو نمی گیرند و هر چه قدر هم که این صداها آشنا و تکراری باشند، نشنیده از کنار ذهن نیمه هشیار ما رد نمی شوند. صدای ماشین ها و موتورها و سروصداها ی دیگر استراحت و آرامش واقعی را از ما سلب می کند. اصلا به همین دلیل است که هنگام بیداری، در عضلات خود احساس کوفتگی می کنیم .

پس، ذهن خود را با تجارب خوب و منظره های زیبایی که دیده اید پر کنید. به طوری که آنها تصاویر پس زمینه ی ذهن شما را تشکیل دهند. باید بدانید آسان ترین راه برای داشتن ذهنی آرام، خلق آن است و این به دست نمی آید مگر با تمرین و پیروی از دستورالعمل های ساده ی این کتاب. مطمئن باشید ذهن به سرعت به تعالیم تازه پاسخ می دهد و فقط از ذهنی می توان آرامش گرفت که آرامش به آن داده شده باشد. بنابراین ذهن خود را از کلمات، ایده ها و تصاویر آرامش بخش اشباع کنید تا در درون خود خانه ای داشته باشید که سنگ به سنگش از آرامش ساخته شده است و هنگام تنهایی می توان در آن خزید و نیرویی دوباره گرفت .

یکی دیگر از مهم ترین عوامل نداشتن آرامش ذهنی و روانی، وجود مکانیسم های تنبیه گر درونی» است. همه ی ما معمولا بعد از انجام گناهی، قربانی احساسات ناخوشایند شده و به شدت خویش را سرزنش می کنیم. گرفتار این احساسات شدن، یعنی دربند شیطان بودن. در صورتی که خداوند،

بخشاینده ی مهربان است و هرگز دست رد به سینهی کسی که از وی تقاضای عفو و بخشش کند، نمی زند .

افراد گناهکار خود را سزاوار مجازات دانسته و بنابراین همواره منتظر پیشامدی عقوبت کننده هستند. غافل از این که این نوع انتظار دیگر جایی برای آرامش ذهن باقی نگذاشته و فقط تنش ها را زیادتر می کند. از طرف دیگر، این اشخاص به گمان خلاصی از شر احساس گناه تن به کار زیاد می دهند که البته از این راه سودی جز بیماری عصبی نصیب شان نخواهد شد. در صورتی که چاره، فقط این است: از خدای خود تقاضای بخشش کنید و متعهد شوید که دیگر گرد آن گناه نخواهید گشت. سپس با ذهنی آرام به زندگی خود ادامه دهید .

هرگاه یکی از دوستان یا آشنایان خود را غرق اضطراب و نگرانی در مورد گناهان کرده و نکرده اش دیدید، با دست گذاشتن بر روی شانه هایش و بر زبان آوردن جملات زیر این گونه به شفا بخشی او کمک کنید:

«پروردگاری که سالهاست دردهای بشر را التیام داده و به آنها آرامش هدیه می

کند، قلب مجروح تو را نیز شفا می دهد. خداوندا او را عفو کن و کمک کن تا

خودش نیز بتواند خویش را ببخشد. او را از گناهانش دور کن و بین او و آنها

فاصله بیانداز و آرامش را در ذهن، روح و جسم او جاری کن.»

تکرار عبارات تأکیدی درست مثل کوک کردن ساز است.

برای داشتن آهنگی خوش درزندگی،

هر روز سازتان را کوک کنید.

فصل سوم

چطور انرژی خود را حفظ کنید؟

چطور انرژی خود را حفظ کنید؟

فرانک هیلرا از بازیکنان بیسبال می گوید: «در مسابقه ای مهم، توان و انرژی خود را از دست دادم و این برای من به معنی از دست دادن مبالغ هنگفتی پول بود. اما نباید این طور می شد. به همین دلیل شروع به تکرار جملاتی از کتابی کهن کردم: «تا اینکه خداوند قدرت شان را چندین برابر کرد و آنها مثل عقاب اوج گرفتند و گام هایشان سرعت گرفت و دیگر هرگز از پا ننشستند.» و پس از آن در خود نیرویی مضاعف برای ادامه مسابقه احساس کردم.

فکری که در مور احساسات مان داریم، تأثیری قطعی بر نحوه عمل ما دارد. اگر ذهن تان به شما بگوید که خسته هستید، سیستم عصبی و جسمتان نیز این را پذیرفته و خسته می شود. اما اگر ذهن شور و اشتیاق خود را حفظ کند، بدن نیز با انرژی تمام، کارهایش را انجام می دهد. در واقع آیین های مذهبی به افکار ما نظم می دهند و با دیدگاهی ایمانی می توانند میزان انرژی مان را چند برابر کنند، چون یقین پیدا می کنیم که در پناه یک نیروی بی کران قرار داریم .

یکی از دوستان مذهبی، با نشاط و موفق من می گوید: «من مرتباً در مراسم مذهبی شرکت می کنم تا بتوانم موانع را از جلوی پام بردارم.» به نظر من او درست ترین کار را می کند. چون خداوند منبع اصلی انرژی در کائنات است. یعنی انرژی اتم، الکتریسته

و معنویت، همه از وی ساطع می شود. پس چرا نباید خود را به این منبع کل وصل کرد؟ با اتصال به آن یگانگی واحد، جریانی قوی و خالص از انرژی در درون ما به جریان افتاده و قوه ی خلاقه ی ما به حرکت در می آید. اما با قطع این برند، شکست عظیم دوح، ذهن و جسم انسان به وجود می آید. چون این کار درست مثل کشیدن یک دستگاه برقی از پریز است.

روزی پزشکم در مورد مردی سخت کوش، این طور به من گفت: «میدانی نورمن، او فوق العاده است. از صبح تا شب بدون وقفه کار می کند و هرگز خسته به نظر نمی رسد. او تمام کارهایش را درست و سر موقع انجام می دهد. با اینکه مسئولیت های زیادی بر دوش دارد، اما هرگز هیچ یک را رها نمی کند.» من گفتم: «به نظر من، او متوجه خطرات این رفتارش نیست.» پزشکم پاسخ داد: مطمئن باش هرگز او را خطری تهدید نمی کند.» من پرسیدم: «چطور؟» او گفت: «او از نظر جسمی و هیجانی یک آدم معمولی است. اما از نظر معنوی یک سر و گردن از بقیه بالاتر است. او از دین خود یاد گرفته که چگونه از قدرت هایش استفاده کند و انرژی هایش را هدر ندهد. در واقع او از طغیانهای هیجانی که مهم ترین عامل برای از بین بردن انرژی هستند، دوری می کند.»

طراحی بدن انسان به گونه ای است که می تواند در طول زمان به طرز عجیبی تمامی انرژی مورد نیاز خود را تهیه کند. بعد از آن نوبت خود ماست که با پیروی از رژیم غذایی درست، ورزش کردن، خواب کافی و دوری از آزارهای بدنی، آن انرژی را برای خویش ذخیره کنیم. اما با درگیر شدن در پاسخهای هیجانی شدید و نامعقول به مسائل، این انرژی را نابود خواهیم کرد. برای متعادل نگه داشتن ذهن، روح و جسم خود، باید همواره انرژی لازم جایگزین شود. در غیر این صورت خودمان را از پا خواهیم انداخت.

همسر ادیسون در مورد او می گوید: «او بعد از ساعت ها کار در آزمایشگاهش به منزل می آمد و یگراست به سراغ مبل قدیمی و مورد علاقه اش می رفت و روی آن دراز می کشید. لحظاتی بعد درست مثل یک بچه، آرام و عمیق می خوابید و غرق رؤیاهایش می شد و چهار پنج ساعت بعد سر حال و با نشاط از خواب بیدار شده و دوباره آماده ی کار می شد.» وی اضافه می کند: «او با طبیعت خویش و با خداوند در آشتی بود. هرگز دچار هیچ تعارض، دغدغه ی ذهنی و بی ثباتی هیجانی نشد. البته یک مرد کاملاً معمولی بود. اما یاد گرفته بود با کنترل احساساتش و استراحت کردن صحیح، همواره انرژی اش را حفظ کند.»

تمام افراد موفق که می شناسم و کسانی که به نحوی کاری برجسته انجام داده اند، با خداوند ارتباطی خاص برقرار کرده و خویش را متصل به انرژی او نگه داشته اند. البته

هرگز در آنها نشانه ای از خشکه مقدسی نیز مشاهده نکردم و هر آنچه دیدم تعادل و توازن بین تمام جنبه های زندگیشان بود .

به هر حال همواره این ترس ها، نفرتها، اصول انضباطی والدین در کودکی، تعارضات درونی و وسواس ها هستند که تعادل انسان را به هم زده و از قدرت انرژی درونی او می کاهند .

من هر چه بیشتر عمر کردم، بیشتر متقاعد شدم که، نه سن و نه شرایط نمی توانند باعث کم شدن انرژی شوند. چون در هر سنی می توان به ارتباط تنگاتنگ بین دین و سلامتی پی برد و از طرف دیگر درک کرد که شرایط جسمی ما توسط شرایط احساسی (هیجانی) ما مدیریت شده و زندگی هیجانی ما کاملاً زیر سلطه‌ی طرز تفکر ماست .

فراموش نکنید که انسان برای زندگی کردن آفریده شده و در سرتاسر کتب مقدس صحبت از سرزندگی و نشاط و امید داشتن است. پس چرا ما به اشتباه، اسم درد کشیدن و گرفتار بودن را زندگی کردن گذاشته ایم؟

امروزه انرژی های ما به علت شتاب بالا و سرعت خارج از قاعده، از بین می روند. در صورتی که باید شتاب ما هماهنگ با سرعت حرکت پروردگارانمان باشد. یکی از دوستان صمیمی من می گفت: «وقتی کودک بودم حرکت عقربه های ساعت پدر بزرگم می گفت: «خیلی - وقت - داریم. خیلی - وقت - داریم. خیلی - وقت - داریم.»

اما ساعت های امروزه می گویند: «وقت - دارد - تمام - می شود. وقت - دارد - تمام - می شود. وقت - دارد - تمام - می شود. وقت - دارد - تمام - می شود.» برای رها شدن از این شتاب سرسام آور باید ساعت های خود را با ساعت خداوند بلندمرتبه تنظیم کرد. یک راه برای انجام این کار این است که در یک روز گرم از خانه بیرون رفته و روی زمین دراز بکشیم. سپس به تمام صداهای اطراف گوش دهیم، صدای باد که در درختان می پیچید و صدای زمزمه حشرات. تمام این صداها به ما می گویند که هر اتفاقی در زمان درست خود در حال انجام شدن است. در صورتی که این پیام را از صدای بوق ماشین های گیر افتاده در ترافیک، نمی توان دریافت کرد .

کارخانه داری در اوهایو معتقد است که بهترین کارگزارانش، کسانی هستند که خود را با ریتم ماشین خود هماهنگ می کنند. او می گوید: «این افراد در پایان روز مانند بقیه خسته نیستند. چون با دوست داشتن دستگاه خود و شناخت آن، با ضرباهنگ آن نیز آشنا شده اند. در مورد انسان نیز همین طور است. از آنجایی که هر کسی ریتم مخصوص جسم، روح و اعصاب خود را می شناسد، ضرباهنگ مشیت خدای خود را نیز شناخته و در صورت هماهنگ بودن با آن، هرگز دچار یأس و ناامیدی و خستگی نخواهد شد .

بنابراین آرام در گوشه ای خلوت نشسته و با خود بگویند :

خداوندا! تو منبع انرژی هستی و انرژی ساطع شده از تو در تمام کائنات و اعضاء و جوارح من جاری است. پس انرژی که من از تو می گیرم، هرگز دچار زوال نخواهد شد .

خستگی بسیاری از افراد فقط به دلیل بی علاقه‌گی آنها به امور و اتفاقات است. گویی هرگز هیچ رویدادی آنها را به حرکت وا نمی دارد، هیچ حادثه‌ای آنها را از جا نمی کند و بود و نبود هیچ چیز، فرقی برای آنها ندارد. فقط گاهی نگرانی‌ها، ترسها و ناامیدی‌های بی اهمیت زندگی برایشان معنی دار می شود. در واقع دنیای این افراد را پیگیری یک سری مسائل بی ارزش و سرگرم شدن با آنها تشکیل داده است. پس خسته شدن در این دنیای پوشالی تعجب برانگیز نیست. در حالی که بهترین راه برای فرار از این وضعیت، اعتقاد پیدا کردن به مسائلی واقعی و با ارزش است .

شما زمانی انرژی از دست می دهید که ذهن تان دچار یکنواختی شده باشد. ذهن یکنواخت نیز حوصله‌ی انجام هیچ کاری را نخواهد داشت. پس به دنبال کاری بگردید که به آن علاقه مند هستید و توجه صددرصدتان را به آن اختصاص بدهید. از خودتان بیرون بیایید. از یک جا نشستن و غر زدن دست بردارید، هر چه قدر غرق کار بزرگتری شوید، بیشتر انرژی می گیرید. در این صورت دیگر فرصتی برای موشکافی‌های بی

دلیل در مشکلات احساسی را پیدا نخواهید کرد. البته باید بگویم این قبیل مشکلات افراد پر انرژی، همواره به سرعت حل می شوند .

یکی دیگر از مسایلی که همواره انسان ها را به خود مشغول کرده، احساس ترس و گناه است. این احساسات آن چنان انرژی انسان را تحلیل می برند که دیگر توانی برای کار و ادامه ی حیات باقی نمی گذارند و نتیجه آن جز خستگی های ظاهراً بی دلیل نخواهد بود. پیامد این خستگی نیز شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیت، بی تفاوتی، دلسردی، دلمردگی و تسلیم شدن است و این یعنی تمام نشانه های از پا درآمدن یک فرد روزی مردی تاجر برای مشاوره پیش من آمد. او خود را درگیر یک مشکل غیر اخلاقی کرده بود. اما پشیمان شده و از رسوایی می ترسید. او با چهرهای خسته و بی خواب نزد من آمد و راه چاره خواست. من از هم اتاقی هایش پرسیدم. او با تعجب گفت: «منظورتان چیست، آقای دکتر؟!»

من پاسخ دادم: «منظورم ترس و گناه است که هر شب در سمت راست و چپ تو می خوابند. هیچ کس در این دنیا نمی تواند با وجود آنها تا صبح پلک روی هم بگذارد. شما مدعی هستید که با وجود مصرف مقدار زیادی قرص خواب، باز هم بد می خوابید. می دانید چرا؟ چون آنها نمی توانند روی عمیق ترین سطوح ذهن شما (جایی که ریشه ی این بد خوابی و ضایع شدن انرژی آنجاست) اثر بگذارند. شما باید قبل از خوابیدن،

این احساسات را از بین برده باشید. در غیر این صورت هیچ آرام بخشی مفید واقع نخواهد بود. «

او پرسید: «اما چطور؟ آن اتفاق دست از سر من برنمیدارد.» من جواب دادم: «به خداوند پناه ببر تا او راه نجات را نشانت دهد. در پناه لطف خدا آن رفتار ناشایست را قطع و بابت خطاهایت از وی تقاضای بخشش کن.»

مدتی بعد نامه ای از آن مرد به دستم رسید. او به زندگی عادی خود برگشته بود. چون منبع ترس و گناهِش را نابوده کرده و اکنون با آرامش و پر از انرژی شب را به صبح می رساند .

فصل چهارم

تأثیر نیایش را بیازماید

تأثیر نیایش را بیازماید

امروزه مردم بیش از سابق به دعا و نیایش می پردازند. چون به نتایج آن در افزایش توان شخصی شان پی برده اند. دعا کردن به انسان کمک می کند تا از نیروها و نقاط قوت خود نهایت استفاده را ببرد. از طرفی این کار باعث می شود مشکلات از بهترین راه ممکن، حل شوند. حتی پزشکان نیز این مؤلفه را وارد روش های درمانی خود کرده اند. آنها معتقدند ناتوانی ها و تنش ها، ناشی از نبود توازن درونی است و فقط با دعا کردن می توان این توازن را بین جسم و روح برقرار کرد.

یکی از دوستان فیزیوتراپ من می گوید هنگام کار بر روی جسم افراد عصبی جملات زیر را بر زبان می آورد: «لطف پروردگار از میان انگشتان من به جسم تو که پرستشگاه روح است سرازیر می شود. من دیواره های این معبد را آباد می کنم و تو از خدای خویش بخواه تا آرامش و سلامتی را به درون این معبد هدایت کند.» و معتقد است شنیدن این جملات بیمارانش را به خود آورده و تأثیر درمان های معمول را چند برابر می کند.

دعا کردن در واقع به نمایش گذاشتن انرژی درونی است. آزمایشات علمی نیز آزادشدن انرژی معنوی بعد از نیایش کردن را به اثبات رسانده اند. دعا کردن حتی می تواند پیامدهای سالمندی مثل ضعف و سستی و ناتوانی را نیز از بین ببرد. چون

قرار نیست انسان با بالا رفتن سنش، تحلیل هم برود. شما نباید به روحتان فقط چون سالها در این دنیا زیسته است اجازه ی پژمردن بدهید. فلسفه ی عبادت صبحگاهی و شبانه، چیزی جز تجدید قوا و انرژی نیست. با جاری کردن کلمات مقدس بر زبان، باعث نفوذ آنها در ذهن نمیه هشیار خود شده و از این طریق برای گرفتاری های تان راه حل پیدا کرده و درست و غلط را تشخیص خواهید داد.

اما اگر تا به حال قدرت این نیرو را حس و تجربه نکرده اید، باید روش های جدید آن را بیازمایید؛ این کار یعنی از نگاه کارایی به نیایش نگاه کردن یا به بیان دیگر، عمل به باورهای دینی. حتی اگر تا به حال به شیوه ای خاص به درگاه خداوند دعا می کردید و نتیجه هم می گرفتید، می توانید باز هم شیوه های جدیدتری را امتحان کنید. مطمئن باشید استفاده از هر کلمه ی معنوی جدید، در تازه ای از لطف او را به رویتان می گشاید. برای بهره مندی از رحمت بی انتهای او باید با اتخاذ طرز فکر و بینشی نو، مهارت تازه ای را در این زمینه آموخت.

تأثیر دعا در کشف گره های علمی نیز به اثبات رسیده است. دو دانشمند برجسته و نامی در این رابطه می گویند: «زمانی ما در میانه ی راه به مشکل برخوردیم و با وجود تلاش زیاد نتوانستیم، جواب مسأله ای را پیدا کنیم. سپس با به یاد آوردن این آیه از انجیل «هرگاه دو یا سه نفر از شما در جایی تحت نام من گرد هم آید، من نیز در کنار

شما خواهیم بود.» به سراغ یکی از دوستان قدیمی مان که کشیشی پیر بود رفتیم. ما همچنین می دانستیم که: «هرگاه دو تن از شما در روی زمین برای رسیدن به هدفی توافق کنید، آن کار از طرف خرد لایتناهی برای شما انجام خواهد شد.»

آنها اضافه کردند: «گروه سه نفره ی ما شروع به کار کرد. دوست کشیش ما دعا می کرد و ما آزمایش می کردیم و مطمئن بودیم که برای رسیدن به پاسخ، باید از اصول تبعیت کرد و ما خود را به اصول کتاب مقدس متصل کرده بودیم. پس خداوند ما را به باورهایمان رساند و مدتی بعد به بهترین وجه ممکن موفق شدیم. چون او را راهنمای خویش قرار داده بودیم. در واقع دلیل اصلی موفقیت آنها این بود که با فراهم کردن ابزار درست استفاده از دوستی معنوی برای دعا کردن، ایمان قوی و هماهنگی درونی) قانون را به خدمت خویش در آورده بودند.

چند سال پیش مردی در نیویورک کسب و کار کوچکی برای خویش به راه انداخت و نام آن را «سوراخ کوچکی در دیوار» گذاشت. او فقط یک کارگر داشت. اما در مدت کوتاهی توانست به محل کار و زندگی خود رونق بدهد. همان طور که خودش می گوید، روش او برای تجارت، پر کردن سوراخ کوچک دیوار با دعاها ی امیدبخش و افکار مثبت بود. او معتقد بود: «انصاف، خوش فکری، برخورد خوب بامردم و درست دعا کردن، همیشه نتیجه ی درستی به بار می آورد.» این مرد با ذهن خلاق و منحصر به فرد خود،

توانست با کمک نیروی نیایش، فرمولی را برای موفقیت کشف کند که من نیز در زندگی به درستی به آن پی برده ام و آن فرمول این است:

۱. دعا کردن (در خواست از خداوند)

۲. مجسم کردن

۳. محقق شدن

۱- با دعا کردن می توان تمامی مشکلات را مستقیماً به خداوند ارجاع داد. البته قبل از آن باید یقین داشت که او در همه حال (در محل کار، منزل، خیابان و ...) با ماست و مانند یک دوست صمیمی و مورد اعتماد همیشه در دسترس است. بنابراین همواره باید با او صحبت و درد دل کرد و نیایش او را به عنوان برنامه ی اصلی و لازم الاجرای هر روزه در آورد (حتی اگر مشکلی هنگام رانندگی به ذهنتان خطور کرد، سریعاً آن را با پروردگار در میان گذاشته و از او چاره بخواهید).

۲- مجسم کردن دومین عامل این فرمول است. عامل اصلی در علم فیزیک «نیرو» و در روان شناسی «آرزوهای دست یافتنی» است. کسانی که توقع موفقیت دارند، موفق شده و آنها که مدام به شکست فکر می کنند، شکست می خورند. چون با تجسم هر یک در ذهن، تمایل نیرومندی برای به واقعیت تبدیل شدن آنها به وجود می آید.

۳- برای این که مطمئن شوید اتفاقی ارزش رخ دادن دارد یا نه، ابتدا دعا کرده و سپس آن را بر طبق اراده ی خداوند ارزیابی کنید. بعد تصویری از وقوعش را در ذهن به تصویر کشیده و سعی کنید در هشیاری تان آن را حفظ کنید. حال از اراده ی پروردگار برای حفاظت از تصویر خویش کمک گرفته و سپس برای رسیدن به آن تلاش کنید.

در این صورت به عامل سوم این فرمول یعنی محقق شدن نیز دست پیدا می کنید. چون خواسته ی خود را به نام پروردگار متبرک، بعد آن را با اراده ی او هماهنگ کرده و در نهایت وقوعش را برای خود مجسم کرده اید. البته فراموش نکنید که گذر از تمام این مراحل به یاری قدرت آن خرد لایتناهی صورت می گیرد.

من شخص معتقدم که دعا کردن، فرستادن امواج مثبت به دیگران و به خداست. تمام کائنات در حال ارتعاش هستند. حتی در مولکول های این کتاب نیز موج وجود دارد. جو پر از موج است. واکنش های رد و بدل شده بین دو موجود انسانی نیز موج تولید می کند.

شما با دعا کردن برای دیگران، در واقع نیروی درون کائنات را به خدمت می گیرید. به این ترتیب که با انتقال عشق، حمایت و یاری به دیگران، مولکول های دنیای آنها را به ارتعاش در آورده و باعث رسیدن موج درخواست شان به خداوند می شوید. این

موج به نوبه ی خود مولکول های درون شما را نیز به حرکت در می آورد و نشانه ی آن، همان احساس لذتی است که از دعا برای دیگران به دست می آورید.

خوب است از این لحظه به بعد برای تمام کسانی که در اطراف تان هستند، غریبه و آشنا، دعا کنید؛ برای تمام مسافرانی که در قطار یا هواپیما می بینید، مادری که فرزندش را در آغوش کشیده است و یا مردی خسته که به منزل بر می گردد.

این کار را امتحان کنید و مطمئن باشید به زودی بازگشت این نوع خیر خواهی ها را به زندگی خود خواهید دید.

یکی دیگر از فواید نیایش کردن، برون ریزی ایده های خلاقانه است. ذهن ما پر از سرچشمه هایی است که نیاز به جوشیدن و سرازیر شدن دارند. ایده های بخش هشیار ذهن ما در صورت عملی شدن، موفقیت به وجود می آورند.

یکی از آشنایان من در ارتباط با این مسأله می گوید: «من به اتفاق چهار مدیر برجسته ی سازمانم، هر چند وقت یکبار جلسه ای را به نام جلسه ی بارش فکری تشکیل می دهیم که هدف از برگزاری آن، تلنگر زدن به ایده های بکر و خفته ی درون ذهن مان است. ما وارد اتاقی بدون تلفن و مزاحمت با شیشه هایی دوجداره می شویم. سپس به مدت ۱۰ دقیقه، سکوت کرده و فقط دعا می کنیم تا پروردگار به افکارمان خلاقیت و شفافیت ببخشد. بعد از پایان آن ۱۰ دقیقه، راه حلی را که در مورد مشکلات سازمان

به ذهن مان می رسد روی کارت هایی نوشته و درون یک جعبه می اندازیم. هیچ کس حق مخالفت با اظهار نظر در مورد ایده های دیگران و خودش را ندارد. چون این کار مربوط به جلسه ی بعدی است. ما همواره از این روش، بهترین نتیجه را گرفته و پیشنهادات و ایده های جالبی دریافت می کنیم.»

جالب است. مردمان دنیای تجارت که تا به حال کوچک ترین نقش و ارزشی برای دین و مذهب در کار قایل نبودند، امروزه به دنبال جدیدترین مطالعات در این زمینه هستند. چون همگی متفق القول شده اند که با بهره گیری از نیروی دعا، نه تنها می توان بهتر زندگی و کار کرد، بلکه می توان احساسات بهتری را نیز تجربه کرد.

در کتاب نیایش، عظیم ترین نیروی خلقت نوشته ی دکتر فرانک لاج، بهترین شیوه های دعا کردن آموزش داده شده که یکی از آنها «پاشیدن دعا» است. دکتر لاج در توضیح این روش می گوید: «همین طور که در خیابان راه می روید، دعای خیرتان را نثار رهگذران کنید. یعنی برای آنها سلامتی، عشق و گره گشایی آرزو کرده و بدانید که این آرزو مثل جریان برق به آنها منتقل می شود. هرگاه در اتوبوس یا محلی شلوغ نشسته اید، برای حاضران برکت بطلبید و عوض شدن جو موجود را ببینید. برای خود من پیش آمده که بعد از طلب خیر برای غریبه ای که از کنارم رد می شود، او را می بینم که بعد از کمی دور شدن برگشته و به من لبخند می زند.»

همین طور که در خیابان راه می روید، دعای خیرتان را نثار رهگذران کنید.

این تجربه برای من هم اتفاق افتاده. روزی در یکی از سخنرانی هایم، مردی را دیدم که با چهره ای عصبانی روبروی من نشسته است. من قبل از شروع به صحبت و در حین آن شروع به پاشیدن دعا به روی او کردم. در پایان، حضار همگی از جا برخاسته و برایم کف زده و با من دست دادند. در همین لحظه، آن مرد هم با لبخندی عمیق جلو آمد و دستم را در دست فشرد و گفت: «متأسفم، من واقعا تا یک ساعت پیش از شما بدم می آمد. چون من از کشیش ها دل خوشی ندارم و حضور شما را نمی توانستم تحمل کنم. اما نمی دانم چرا به ناگاه جذب شما شدم و حال احساس می کنم که خیلی دوستتان دارم.»

مطمئنا سخنرانی من، آن مرد را مجذوب نکرده بود، بلکه قدرت طلب خیر و دعا کارگشا شده بود.

در مغز ما انسانها دو میلیون باطری کوچک وجود دارد که می توانند با فکر و دعا به دیگران نیرو بدهند. در بدن ما نیز هزاران گیرنده و فرستندهی مغناطیسی هست که هنگام دعای خودمان و یا خیر خواهی دیگران در حق مان، روشن می شوند. بنابراین حرکتی که از این طریق بین دو انسان به راه می افتد، نیروی عظیمی است که قدرت انجام هر کاری را خواهد داشت.

چندی پیش زنی جوان، سرشار از نفرت و حسادت نسبت به همسایگان و دوستانش نزد آمد. او گفت همیشه نگران مریضی، تصادف یا مردودی فرزندان است. به نظر می رسید زندگی اش سرشار از ترس و نارضایتی و اضطراب باشد. از او راجع به این که دعا می کند یا نه، پرسیدم. او با تعجب گفت:

دعا؟! فقط بعضی اوقات. راستش این کار به نظرم خیلی بی معنی است.»

به او گفتم: «بهتر است مدتی آن را امتحان کنی. مطمئن باش زندگی ات عوض خواهد شد. برای بهتر شدن زندگی دیگران دعا کن تا زندگی ات رونق بگیرد. فرزندان را تحت حمایت پروردگار روانه ی مدرسه کن و از دست دلشوره هایت خلاص شو.» زن با شک و تردید پیشنهاد مرا پذیرفت و اما نامهای که چند هفته بعد از وی به دستم رسید، نشان داد که تمامی تردیدهایش تبدیل به یقین شده است. او نوشته بود:

مدتی است که از زندگی ام به طرز غیرقابل باوری لذت می برم. حالا همه چیز خوب است و هیچ موضوع نفرت انگیزی در اطرافم وجود ندارد. شبها دعا نکنم به بستر نمی روم و صبح ها با نشاط تمام از خواب بیدار می شوم. روزها یکنواختی خود را برایم از دست داده اند و هیچ فرصتی برای نگرانی و عصبانیت پیدا نمی کنم. گویی هیچ اتفاقی قدرت ناراحت کردن مرا ندارد. من بابت این راهنمایی، بی نهایت از شما ممنونم.»

اگر شما هم خواستار وقوع چنین اعجازی هستید، از قوانین زیر تبعیت کنید:

۱. هر روز چند دقیقه با خود خلوت کرده و فقط به خداوند بیاندیشید. این کار ذهن

شما را از نظر معنوی تبدیل به یک گیرنده ی پر قدرت می کند.

۲. با زبان خودتان و با هر کلمه و عبارتی که دوست دارید با خدای خود حرف بزنید.

او تمام زبان ها را می شناسد و می فهمد.

۳. این کار را تبدیل به عادت خود کنید. حتی در محل کار و اتوبوس هم برای چند

دقیقه چشمان خود را بسته و به خدا فکر کنید تا بعد از مدتی حضور پاکش را حس

کنید.

۴. همیشه طلبکار نباشید و فقط برای درخواست هایتان دعا نکنید. زیباترین نیایش،

نیایشی است که به شکر گزاری و طلب راهنمایی بگذرد.

۵. با امید به برآورده شدن تقاضاهایتان دعا کنید.

۶. هنگام دعا، افکار منفی را از خود دور کرده و فقط به مثبت ها فکر کنید.

۷. همیشه به خدا بگویید که هر چه را او برایتان می خواهد، می خواهید.

خود را تحت اراده ی او قرار دهید و مطمئن باشید او بهتر از آنچه را که برای خود خواسته اید، به شما هدیه خواهد داد.

۸. ایمان داشته باشید که امور با قدرت او انجام می شود. فقط تلاش کرده و بعد نتیجه را به او واگذار کنید.

۹. کسانی که آزارتان می دهند را دعا کنید. نفرت بزرگ ترین مانع بر سر راه نیروهای معنوی است..

۱۰. لیستی از افرادی که دوست دارید برایشان دعا کنید، فراهم کنید. هر چه قدر تعداد افراد این لیست بیشتر باشد، نتایج بهتری به زندگی خودتان سرازیر خواهد شد.

فصل پنجم

چطور باعث شادمانی خودتان شوید؟

چطور باعث شادمانی خودتان شوید؟

چه کسی تعیین می کند که شما شادمان باشید یا نه؟ پاسخ این است: فقط خودتان
آبراهام لینکلن معتقد بود: «ما به همان میزانی خوشحال و خوشبخت می شویم که ذهن
مان را برایش آماده کرده باشیم و فقط زمانی غمگین می شویم که خودمان بخواهیم.»
این ساده ترین کار در این دنیاست. فقط کافیت افسردگی را انتخاب کرده و به
خودتان بگویید همه چیز در حال خراب شدن است و هیچ اتفاقی خوشحال کننده ای
وجود ندارد تا به سرعت برق و باد، خسته و بی حوصله شوید.

بچه ها نسبت به بزرگسالان بهتر بلدند خود را شاد نگه دارند. البته افرادی که در میان
سالی هنوز روح کودکی شان را حفظ کرده اند نیز از این لذت بهره مند می شوند. همان
طور که عیسی مسیح (ع) فرموده است: «برای زندگی در این دنیا باید قلب و ذهنی
مانند کودکان داشت.» به عبارت دیگر هرگز نباید به روح خود اجازه پیری و رخوت
و خستگی را داد. پس زیاد به دنبال باریک بینی و فلسفه نگری نروید.

روزی از دختر نه ساله ام الیزابت پرسیدم: «عزیزم آیا تو خوشحال هستی؟»

او پاسخ داد: «بله پدر، من خوشحالم.»

من پرسیدم: «آیا همیشه خوشحالی؟»

او گفت: «بله همیشه.»

من دوباره پرسیدم: «چه چیزی باعث خوشحالی ات می شود؟»

او گفت: «نمی دانم. فقط خوشحالم.»

من با اصرار گفتم: «اما بالاخره باید یک اتفاقی خوشحالت کند.»

پاسخ الیزابت را با دقت بخوانید و به فرمول ساده ی او برای خوشحالی دقت کرده و ببینید که، جدای از زندگی بزرگسالی شما نیست.

الیزابت گفت: «دوستانم (مثل همکاران شما)، مدرسه ام (مثل محل کار شما)، رفتن به مکان های مذهبی (مثل مکان های موجود در محله تان) و پدر، مادر و خواهر و برادرم (مثل افراد خانواده تان، مادامی که عشق بین آنها حکمفرما باشد).

خوشحال بودن به همین سادگی است و بهترین اوقات عمر شما در ارتباط با همین عوامل شکل می گیرند.

از تعدادی دختر و پسر خواسته شد تا عوامل شادکننده ی زندگی شان را لیست کنند. به لیست پسرها دقت کنید: «پرواز پرستوها، نگاه کردن به عمق یک دره، آب زلال، شکافته شدن آب هنگام پارو زدن، سرعت ترن هوایی و جرثقیل سنگین وزن.» لیست

دخترها را هم بخوانید: «تلاؤ نور چراغ های خیابان در رودخانه، شیروانی های قرمز، دود بلند شده از دودکش ها، مخمل قرمز و ماه در میان ابرها»

می بینید که اکثر موارد، جز زیبایی های خلقت نیستند. پس شاد بودن سخت نیست و برای آن کافی است روحی پاک و قلبی همچون کودکان داشت، عاشقانه ها را در معمول ترین ها دید و از نظر معنوی مشکلات را ساده گرفت.

قبول کنید که بسیاری از غم ها ساختهی دست خودمان است؛ البته به جز برخی مشکلات اجتماعی با این حال این افکار و نگرش ماست که حادثه ای را تبدیل به خوشایند یا ناخوشایند می کند. یکی از مسؤولان بلندمرتبه و صاحب نظر اعلام کرده: «از هر ۵ نفر، ۴ نفر آن چنان که باید شاد نیستند. متأسفانه غمگینی و افسردگی به صورت خلق غالب و معمول مردمان جامعه ی ما در آمده است.»

در صورتی که همه، شاد بودن را دوست دارند. پس باید برای آن کاری کرد. خوشبختی و شادمانی قابل دست یابی اند و رسیدن به آنها اصلاً سخت و دشوار نیست و هر کسی که خواهان آن باشد، اراده کند و آموزه های رسیدن به آن را فرا گرفته و بدانها عمل کند، بی شک تبدیل به انسانی سعادت مند خواهد شد.

در واقع غمگینی و شاد نبودن، زمانی در ما بروز می کند که بخش هشیار ذهن مان با احساس انزجار، بی ارادگی و نفرت پر شده باشد. فرایند افسردگی برای تولید شدن از

عناصر ترس و نگرانی استفاده می کند. پس می توان ادعا کرد بخش بزرگی از اندوه مردم، ساختهی دست خودشان است. اما آیا شادمانی را نیز می توان تولید کرد؟ پاسخ مثبت است و برای این کار فقط باید به جمله ی زیر عمل کنید:

«شاد بودن را برای خود تبدیل به یک عادت کنید.»

شاد بودن درسی است که می توان آن را به ذهن خود آموزش داد و از زندگی مثل یک مهمانی بی انتها لذت برد.

وقتی چیزی تبدیل به عادت شود، قدرت نیز پیدا می کند و بنابراین از این قدرت می توان برای تولید شادی و خوشحالی استفاده کرد.

عادت به شادی را می توان با اندیشیدن به رخدادهای شادی اور تقویت کرد. به این صورت که لیستی از افکار خوشحال کننده تهیه کرده و هر روز به آنها نگاه کنید. اگر هنگام خواندن این لیست، فکری غمگین خواست وارد ذهنتان شود، فوراً مانع ورود آن شوید و جایش را با اندیشه ای امیدبخش پر کنید. هر صبح قبل از برخاستن از بستر، در آرامش کامل، افکار شادی آفرینی را در ذهن هشیار خود بریزید. اجازه دهید یک سری امور خوشحال کننده که در طول روز انتظار وقوع شان را دارید، از برابر چشمانتان رد شوند. سپس لذت هر یک را مزمره کنید. هرگز گمان نکنید که امور برخلاف میل

شما جریان پیدا کرده اند. چون در این صورت بادهای ناموافق به سمت شما خواهند وزید. هیچ محدودیتی برای تخیلات لذت بخش خود قائل نشوید و تا می توانید خود را با آنها سیراب کرده و سپس روزتان را شروع کنید.

همچنین قبل از بلند شدن از جایتان، سه بار با صدای بلند، محکم و مطمئن با خود بگویید:

امروز تمام شادی ها منتظر من هستند.

در حال لباس پوشیدن، دوش گرفتن و یا صبحانه خوردن نیز با خود تکرار کنید:

«من ایمان دارم که از عهده تمام مشکلات امروزم بر می آیم. چون امروز بهترین روز زندگی من و خداوند مانند همیشه در کنار من است. پیشاپیش از خدای خود به خاطر تمام خوبی های امروز سپاسگزارم.»

من مردی را می شناختم که هر روز صبح هنگام صرف صبحانه به همسر خود می گفت: «یک روز وحشتناک و پر از دردسر دیگر شروع شد.» و البته همیشه پیش بینی او درست از آب در می آمد. چون تصور ذهنی اش چیزی جز بدبختی نبود و همان طور که تا این جای کتاب گفته ایم، همان اتفاقی رخ می دهد که ذهن آن را می بیند. بعید نیست که این مرد حتی خوش شانسی های احتمالی را با این دیدگاه منفی تبدیل

به مشکل می کرد. البته فقط نگرش شادمانه داشتن هم کافی نیست. بلکه باید اعمال، رفتار و نحوه ی زندگی مان نیز القا کننده و به وجود آورنده ی آن باشد.

تولستوی می گوید: «هر جا عشق باشد، خدا هم آن جاست.» و من اضافه می کنم «هر جا عشق و خداوند باشد، شادی هم همان جاست.» پس عملی ترین اصل در ایجاد شادی، تمرین عشق ورزی است.

یکی از دوستان فوق العاده محبوب من به نام اچ سی مترن که زندگی عالی و شاد و همسر بسیار خوبی دارد، در جریان سفرهایش کارت ویزیتی را به مشتریانش می دهد که پشت آن جملات زیر نوشته است:

راه شاد زیستن: قلب خود را از کینه و ذهن خود را از نگرانی بزداييد.

ساده و بی آلايش زندگي كنيد. توقعات خود را پايين آورده و زياد ببخشيد.

زندگي تان را از عشق سرشار كنيد و مانند خورشيد به همه نور بدهيد. خودتان را

فراموش کرده و به ديگران ببنديشيد.

فقط برای یک هفته به این روش زندگی کنید و در پایان، از معجزه ای که می بینید شگفت زده شوید!

شاید با خواندن جملات بالا بگویید: «هیچ نکته ی جدیدی در آنها نیست.» اما اگر تا به حال به روش بالا زندگی نکرده اید، یعنی حتما حرف جدیدی در آن هست. مطمئن باشید با به کارگیری توصیه های بالا، آنها را بسیار جدید، نشاط آور و جالب خواهید یافت. چرا با وجود سادگی این اصول، هرگز آنها را در زندگی امتحان نمی کنید؟ شما با این کار مثل کسی می شوید که تمام عمرش را در فقر زندگی کرده، در حالی که قفل در خانه اش از طلا است. پس علت تمام بدبختی های او بی خردی خودش بوده نه فقر. فقط یک هفته از زندگی خود را به پیروی از اصول بالا اختصاص دهید. اگر نشانه ای از شادی در خود ندیدید، حتما اندوه شما ریشه های عمیق دارد که باید در جایی دیگر به جستجویش پردازید.

برای قدرت بخشی به اصول شادمانه زیستن و قابل اجرا کردن آنها، باید با استفاده از پویایی ذهن از آنها حمایت کرد. چون با اصول معنوی بی روح و نیرو نمی توان به نتیجه رسید. وقتی کسی در درون خود تغییر معنوی و پویا را حس کند، رسیدن به موفقیت از طریق شادمانی، بسیار برایش آسان خواهد شد. حتی اگر استفاده از اصول معنوی را ناشیانه شروع کنید، بعد از مدتی قدرت درونی را تجربه خواهید کرد و من

به شما اطمینان می‌دهم پس از آن سیل عظیمی از شادکامی به سویتان سرازیر شده و تا زمانی که خداوند را در مرکز تمام امور تان قرار دهید، با شما خواهد ماند.

اگر می‌خواهید شادمانی را با افکار خود بسازید، در ابتدا باید تارهای یأس و ناامیدی ذهن خود را پاره کنید.

این کار با راهبردهای ارائه شده در این کتاب، عملی است.

فصل ششم

از کج خلقی و بی تابی دست بردارید

از کج خلقی و بی تابی دست بردارید

بسیاری از انسان ها با کج خلقی و بی تابی نیرو و انرژی خود را ضایع کرده و زندگی را بی جهت برای خویش مشکل می سازند.

آیا شما هم تا به حال کج خلق و بی تاب شده اید؟

واژه ی «کج خلقی» یعنی از کوره در رفتن، جلوی عصبانیت خود را نگرفتن، آشفته شدن، پریشانی و متلاطم بودن.

معنی کلمه ی «بی تابی» نیز تقریباً همین است. درست مثل کودکی بیمار که در نیمه های شب مرتباً نق می زند و گریه می کند و اگر لحظه ای هم ساکت شود، دوباره بهانه گیری را از سر می گیرد. حتما میدانید در مورد چه ساعت های دیوانه کننده ای صحبت می کنم.

با دست برداشتن از کج خلقی و بی تابی می توان در آرامش کامل ذهن، نیروی لازم برای حیات را به دست آورد.

اما چگونه می توان این طور عمل کرد؟

گام اول، کم کردن شتاب خود و یا لاقط کاستن از میزان سرعت قدمها است. ما معمولاً از میزان سرعت لازم برای هدایت زندگی خود چیزی نمی دانیم و متأسفانه بسیاری از ما، با این شتاب سرسام آور جسم فیزیکی خود را از بین برده و یا بدتر از آن روح و ذهن خویش را تکه تکه می کنیم، هر کسی می تواند در عین حفظ هیجان هایش در سطح بالا، همچنان زندگی آرام و بی دغدغه ای داشته باشد. حتی یک شخص معلول هم می تواند با این کیفیت، با شتاب بالایی زندگی کند.

چون این خصوصیات افکار ماست که میزان سرعت مان را تعیین می کند. نتیجه ی رفتن شتابزده و پر عجله از یک حادثه ی هیجانی به اتفاقی دیگر، نتیجه ای جز خستگی و کج خلقی نخواهد داشت. اگر می خواهید گرفتار هیجان های زیاد و مخرب و محرک های گیج کننده نشوید، باید از سرعت خود در این دنیای مدرن بکاهید. چون در غیر این صورت، بدن تان انواع و اقسام زهرهای سمی را برای جذب آنها تولید خواهد کرد و احساس ناکامی و کوفتگی ناشی از آن باعث کج خلقی و نق زدن در تمام مسائل شخصی و مشکلات اجتماعی خواهد شد. حال ببینید وقتی اثر این آشفتگی هیجانی این قدر روی جسم شدید است، چه بلایی سر بخش درونی وجودمان یعنی «روح» می آورد؟

با وجود داشتن شتابی سرسام آور در بیرون، چطور می توان انتظار روح و روانی آرام داشت؟ بدانید که خداوند این همه سرعت را نمی پسندد و اصلا با شما هم گام نمی شود. او می گوید: «با همین شتاب دیوانه وار به پیش بروید و مطمئن باشید از خستگی از پا خواهید نشست که البته در آن حال من نیز به یاری شما خواهم آمد. اما اگر به من توکل کرده و کمی آهسته تر قدم بردارید، من به زندگی شما برکت داده و خواسته هایتان را برآورده خواهم کرد.» پروردگار آرام و متین، آهسته و با هماهنگی کامل حرکت می کند.

(خردمندانه ترین میزان سرعت، میزان سرعت خداوند است.)

او همه ی کارها را انجام می دهد، آن هم به بهترین نحو. اما بدون ذره ای شتاب و عجله. او نه کج خلقی می کند، نه بی تاب می شود. او همواره پیروز است چون در کمال آرامش است و چنین آرامشی را از بندگان خود نیز تقاضا دارد.

روزی پاسخ بانویی سالمند در مورد شتاب زندگی انسان ها شگفت زده ام کرد. او گفت: «زندگی را باید روز به روز انجام داد.» پشت این حرف مسئولیت ها، فشارها و تنش

های مربوط به زندگی روزانه هم دیده می شود. اماما با سماجت ها و تقاضاهای مصرانه ی خود، این فشارها را تحریک می کنیم.

تصور می شود که نسل حاضر به قدری به تنش های موجود در موقعیتهای غمگین خو گرفته که گویی بدون آنها احساس ناراحتی می کند. آرامش عمیق و اصیل جنگل ها و دره ها که زمانی برای پدران مان آشنا بود، اکنون برای ما غیر قابل درک شده است. این به دلیل همان سرعت بیش از حد است که ظرفیت استفاده از سکوت تقدیم شده توسط این دنیای فیزیکی را از ما می گیرد.

برای کمک به نسل امروز به منظور رهایی از شتاب بیش از حدشان، ابتدا باید شتاب خودمان را کم کنیم. پس لازمست آهسته تر و بی صداتر گام برداریم، کج خلقی نکنیم، بی قرار نشویم، آرامش داشتن را تمرین کنیم، جملات آرام کننده ای را یادداشت کرده و آنها را با همراه خود داشته باشیم یا در جایی قابل دیدن نصب کنیم.

روزی پزشکی توصیه ی طنز آمیزی را به بیمار عصبی و جاه طلبش کرد. آن مرد با هیجان و تنش زیاد به پزشکش گفت: «هر شب با باز کردن کیف دستیام انبوهی از کارهای انجام نشده به طرفم هجوم می آورند.»

پزشک پرسید: «چرا کارهایت را شب هنگام، انجام میدهی؟» او با عصبانیت پاسخ داد: «چون باید برای فردا صبح آماده شان کنم.»

دکتر دوباره پرسید: «یعنی هیچ کسی نیست که کمکتان کند و یا آنها را به جای شما انجام دهد؟»

مرد پرخاشگرانه گفت: «نه! من تنها کسی هستم که از پس آنها برمی آیم. هیچ کس به سرعت و دقت من نمی تواند این کارها را به سرانجام برساند و همه از این نظر محتاج من هستند.»

دکتر گفت: «اگر نسخه ای برایتان بنویسم به آن عمل می کنید؟»

چه باور کنید چه نه، نسخه ی دکتر این بود. بیمار وی باید روزی دو ساعت تمام پیاده روی می کرد و هفته ای یکبار به گورستان می رفت؛ توصیه ای که باعث تعجب و سؤال او شد.

پزشک برای از حیرت درآوردن وی گفت: «می خواهم به گورستان بروی و خوب به سنگ قبر انسان هایی که تا ابد آنجا خواهند خفت، نگاه کنی. بعد در مورد این حقیقت تأمل کنی که بسیاری از آنها مانند تو گمان می کردند بار تمام دنیا را باید خودشان به دوش بکشند. می خواهم خودت به این واقعیت بررسی کنی که بعد از تو هم دنیا به همان روال همیشگی اش حرکت خواهد کرد و کسانی بسیار بهتر از تو کارهایت را انجام خواهند داد.»

آن بیمار مطلب را دریافت. شتابش را کم کرد و یاد گرفت برخی از مسئولیت هایش را واگذار کند. بنابراین از کج خلقی و اضطراب دست برداشت و به آرامشی لذت بخش رسید. جالب است بدانید اوضاع کارش نیز بهتر شد و توانست با تأسیس یک شرکت جدید به موفقیت های بیشتری هم برسد.

یکی از دوستان صاحب نام من که همواره درگیر انجام کارهای زیادی بود و زندگی پر از تنشی داشت، می گوید: «من هر صبح مثل فنر از جایم می پریدم و خسته و عصبی تخم مرغم را عسلی می خوردم تا زودتر از گلویم پایین برود.» این عادت بد باعث شده بود که وی فقط تا ظهر حوصله ی انجام کارهایش را داشته باشد و شب ها خسته و هلاک به بستر برود. تا اینکه یک روز صبح، اتفاقی معمولی اما جالب او را به خود آورد.

او می گوید: «خانه ی من با درختان زیادی محصور شده است. یک روز صبح خیلی زود، دوباره از جایم پریدم و برای تماشای درختان، پشت پنجره رفتم. در همین حال پرنده ای را دیدم که سرش را زیر بال هایش برده و پرهایش را روی کل بدنش کشیده است. با طلوع آفتاب او سرش را آرام از زیر بدنش بیرون کشید و نگاهی خواب آلود به اطراف انداخت. سپس یکی از پاها و بال سمت مخالف آن را کشید. به طوری که تمام پرهایش کش آمدند. او همین کار را با بال و پر دیگرش نیز انجام داد. بعد دوباره

سرش را زیر بال هایش برد. گویی می خواست چرت کوتاهی بزند. بعد از مدتی دوباره سرش را بیرون آورد. اما این بار مشتاقانه و سر حال نگاهی به اطراف کرد و با خواندن آوازی زیبا به ستایش طلوع خورشید پرداخت. کاملاً مشخص بود که آن پرنده به امید نوشیدن آبی خنک و پیدا کردن غذایی خوشمزه از جای برخاسته بود.»

با خودم گفتم: «چرا من نباید مثل این پرنده آرام و سبک از جای برخیزم؟» آن مرد حتی از آواز خواندن او هم تقلید کرد و آن را عاملی سودمند برای آغاز یک روز شاد یافت. او می گوید: «من هرگز صدایی به زیبایی آن پرنده نداشتم. اما فهمیدم که می توانم آرام گوشه ای نشسته و دعا بخوانم؛ دعایی شاد و امید آفرین برای آغاز تلاش روزانه ام.» حال او در آرامش به اتفاق همسرش صبحانه ی کاملی می خورد و با ذهنی باز و توانی چند برابر به محل کارش می رود.

یکی از اعضای سابق تیم قایقرانی می گوید: «ما مربی فهمیده ای داشتیم که همواره به ما می گفت، برای برنده شدن باید به آرامی پارو زد. چون باعجله پارو زدن، باعث شکستن پارو می شود و با یک پاروی شکسته به سختی می توان به خط پایان رسید.»

آیا تا به حال به اهمیت داشتن آرامشی خدایی در مفاصل و عضلات خود توجه کرده اید؟ احتمالاً مفاصل شما با وجود این آرامش دیگر به درد نخواهند آمد و عضلاتتان تحت لوای پروردگار، وظایف خود را به درستی انجام خواهند داد. هر روز با مفاصل،

عضلات و رگهای اعصاب خود صحبت کرده و به آنها بگویید: «کج خلقی نکنند.» آرام روی بستر خود دراز کشیده و به اهمیت ماهیچه های سر تا پائتان فکر کرده و به هر یک بگویید:

«دست نوازشگر پروردگار نوازشت کند.»

سپس پخش شدن آرامشی الهی را در سرتاسر وجود خود تجسم کنید، تا جسم فیزیکی تان از درد و خستگی رها شود.

ما هر صبح با انجام یک سری اعمال عادی مثل دوش گرفتن، مسواک زدن و ورزش کردن خود را آماده ی شروع روزمان می کنیم. پس چرا نباید وقت و برنامه ای برای آماده کردن ذهن خویش داشته باشیم. یک راه برای این کار، گوشه ای دراز کشیدن و به آرامی تصاویری را از پیش چشم گذراندن است. تصاویری مثل کوههای سر به فلک کشیده، دره های مه آلود و ماه نقره های منعکس شده در آب. حتما در هر بیست و چهار ساعت، ده تا پانزده دقیقه از وقت خود را به این کار اختصاص دهید و از این طریق آرامش و سکوتی عمیق را تجربه کنید.

برای کسب کنترل هیجانی، تمرین روزانه ی تکنیکهای شفابخش از اهمیتی ضروری برخوردار است. چون این نوع کنترل به آسانی و از راههایی جادویی به دست نمی آید و نمی توان فقط با خواندن کتاب به این توانایی رسید. اگر چه مطالعه در این زمینه مفید است، اما مطمئن ترین راه برای رسیدن به آن، کار منظم، مداوم و استفاده از ایمان عملی است.

پیشنهاد می کنم با حفظ وقار جسمی تان شروع کنید. یعنی با عصبانیت قدم نزنید. دست های تان را محکم به هم فشار ندهید. به در و دیوار نکوبیده و با داد و بیداد طبقات را بالا و پایین نکنید. به شک و تردیدهای تان پروبال ندهید. در حالت برانگیختگی، حرکات فیزیکی انسان برجسته تر می شود. بنابراین آرام گوشه ای نشسته و دست از تکان خوردن بردارید. هم چنین سعی کنید هرگونه آلودگی صوتی را به حداقل برسانید.

برای کنترل آرامش خود باید افکار آرامش بخشی در ذهن داشت چون بدن با حساسیت زیادی به افکار رد شده از ذهن واکنش نشان می دهد. همچنین تا جسم به آرامش نرسد، ذهن هم آرام نخواهد شد.

توصیه می‌کنم از تکنیک شش مرحله‌ای زیر تبعیت کنید تا مانند کسانی که از آنها پیروی کرده‌اند به آرامش برسید:

۱- خود را در یک صندلی فرو کرده و عضلات خود را از شست پا تا بالا بکشید و با هر کشش تکرار کنید:

«انگشتان من آرامند، دست‌های من آرامند و ...»

۲- ذهن خود را مانند سطح یک دریاچه تصور کنید که در باد و طوفان متلاطم بوده، اما حال بعد از فرونشستن طوفان، آرام و صاف شده است.

۳- دو یا سه دقیقه در روز به زیباترین صحنه‌هایی که در عمرتان دیده‌اید، فکر کنید.

۴- ترانه‌ای آرام بخش، پر از واژه‌های زیبا را با خود زمزمه کنید.

۵- به مواقع سختی که در زندگی داشته اید و خداوند سر بزنگاه به یاری تان آمده است، فکر کنید و خود را مطمئن کنید که این اتفاق دوباره رخ خواهد داد.

۶- از خداوند بخواهید که فهم جمله ی زیر را به دلتان بیاندازد: «خداوند بهترین نگهبان من است.» هر روز این جمله را با صدای بلند با خود تکرار کنید تا تمام تنش ها از ذهن تان رخت ببرند.

خداوند بهترین نگهبان من است

فصل هفتم

توقع بهترین را داشته باشید و همان را به دست آورید

توقع بهترین را داشته باشید و همان را به دست آورید

قانون مشترکی در علم روان شناسی و دین می گوید: «باید عادات ذهنی ناباورانه را به باور تبدیل کرد.» یعنی باید یاد گرفت که تردید نکرد، چون فقط در این صورت قدم گذاشتن به قلمرو ممکن ها امکان پذیر است.

البته منظور این نیست که صرف باور داشتن، هر چیزی را به دست خواهید آورد. چون شاید آن خواسته، مناسب شما نباشد. اما با اعتماد به خداوند، او ذهن شما را آنچنان راهبری خواهد کرد که دیگر به غیر از اراده‌ی او را نخواهید خواست. به هر حال، باور داشتن، قدم اول در رسیدن به موفقیت است. وقتی شما توقع دریافت بهترین ها را داشته باشید، ذهن تان نیرویی مغناطیسی از خود آزاد می کند که بنابر قانون جاذبه، بهترین ها را به سویتان خواهد کشاند.

برای رسیدن به این درجه از باور بهتر است سری به کتب مقدس ادیان مختلف زده و تعداد دفعاتی را که در آنها به «ایمان» اشاره شده پیدا کنید. ایمان، باور، فکر مثبت، ایمان به خداوند، ایمان به دیگران، ایمان به خود و ایمان به زندگی، واژه هایی پرمعنا و تکرار شونده در آیات الهی هستند: «اگر ایمان بیاورید، همه چیز را به دست خواهید آورد.» «تا به خداوند اعتماد نکنید، نعمتی به شما ارزانی نخواهد شد» «به اندازه ی ایمان تان به شما عطا خواهد شد.» بعد، از میان این آیات، آیاتی را که بیشتر به دلتان

نشسته و حس نیرومندی در شما ایجاد می کنند، برگزینید. حال نوبت حفظ کردن و به خاطر سپردن آنهاست. اجازه دهید این مفاهیم عمیق بر جان و ذهن هشیارتان بنشینند. آنها را بارها و بارها با خود تکرار کنید، به خصوص قبل از خوابیدن. بنابر قانون اسمزی (خزنده)، این آیات و مفاهیم به تدریج از بخش هشیار ذهن به سوی بخش نیمه هشیار کشیده شده و به اصلاح الگوی فکری شخص می پردازند. این فرایند، شما را به سوی ایمان و انتظار سوق داده و از شما یک برنده می سازد. در این صورت قدرتی تازه برای محقق کردن اراده ی پروردگار و خودتان پیدا خواهید کرد، چون قوی ترین نیرو در طبیعت بشر، نیروی معنویت است.

وقتی به جای بد ترین ها، توقع بهترین ها را داشته باشید،

امور بهتر به جریان می افتند.

چون با این کار خود را از قید تردیدها رها کرده و تمام نیروی تان را صرف حل مسأله می کنید. وقتی شما با اتحادی درونی به یک مشکل نزدیک شوید، آن مشکل (که خود نشانی از یک بی اتحادی و گسستگی است) در دم نابود می شود. وقتی تمام نیروهای

شما به جسمی، هیجانی و معنوی - برای به دست آوردن متمرکز شوند، قدرتی مقاومت ناپذیر پیدا خواهید کرد.

انتظار بهترین ها را داشتن یعنی شما تمام قلبتان (مرکز فرماندهی شخصیت را برای رسیدن به آن خواسته اختصاص دهید. علت شکست انسان ها، نداشتن توانایی نیست، بلکه استفاده نکردن از تمام ظرفیت و احساس قلبی شان است. این کار آنها به کائنات می فهماند که خیلی هم راغب به دریافت خواسته هایشان نیستند، در نتیجه همیشه دستشان خالیست.

یکی از مربیان برجسته ی ورزشی معتقد است اکثر مردم چه ورزشکار و چه غیر ورزشکار، همواره بخشی از توانایی های شان را برای روز مبادا نزد خود نگاه می دارند. یعنی حاضر نیستند صددرصد از تلاش یا ذهن شان را برای برنده شدن در مسابقه با آمری خاص وسط بگذارند. به همین دلیل هم فقط تعداد بسیار معدودی به پیروزی های شگفت انگیز می رسند. پس حساست به خرج ندهید. همه ی ایمان تان را صرف هدف تان کنید. زندگی آن را تمام و کمال به شما برمی گرداند.

قلب انسان نمادی از فعالیت خلاقانه است. پس آن را با خواسته هایتان شعله ور کنید. به ناخودآگاه خود بگویید که به هیچ عنوان نمی خواهید «نه» بشنوید. در این صورت کل وجودتان تحت هدایت قلب تان در خواهد آمد. در برابر مشکلات، ایمان تان را

محکم کنید. هنگام برخورد با موانع از عبارات تأکیدی استفاده کرده و تجسم های تان را به رخ آن موانع بکشید. به بیان دیگر با جوهر معنویت و ذهن با ایمان خود، پیروزی را تقدیم خود کنید. توقع بهترین ها را داشته باشید نه بدترین ها را تا به آرزوهای قلبی تان برسید. امرسون گفته است:

آگاه باش که چه می خواهی،

چون همان را به دست خواهی آورد.

یکی از استادان من در دانشگاه اوهایو وسلین، به نام پروفیسور رولی واکر میگفت:
«خداوند یک سالن زیبایی را اداره می کند.» او توضیح میداد:

«برخی از دخترها وقتی وارد کالج می شوند، بسیار زیبا هستند. اما بعد از اسی سال که برای تجدید خاطر به این جا برمی گردند، ذره ای از آن همه زیبایی شان باقی نمانده و جذابیت مهتاب گونه و رز مانندشان از دست رفته است. از طرف دیگر، دخترانی هستند که با ظاهری کاملاً معمولی به کالج می آیند، اما بعد از گذشت سی سال، تبدیل به زنانی دلربا میشوند.» و از ما می پرسید: «به نظر تان دلیل این تفاوت در چیست؟»

و خودش پاسخ میداد: دختران در ابتدا ساده ای که تبدیل به زنان جوان زیبایی می شوند، خطی از معنویت بر صورت خود می کشند. چون خداوند یک سالن زیبایی را اداره می کند!»

در تمامی کتاب های مقدس آمده است که: «بر طبق ایمان تان برای شما فراهم خواهد شد.» ایمان به کار، به خود و پروردگار باعث سرانجام گرفتن امور می شود. اگر به تمامی این ها و فرصت هایی که خداوند برایتان فراهم می کند، باور پیدا کنید، جایگاه رفیعی از موفقیت و رستگاری انتظارتان را خواهد کشید. هرگاه در زندگی با مانعی رو به رو شدید، چشمان تان را بسته و خود را بالای آن مانع تصور کنید نه مقابل آن. حال خود و قلب تان را فاتحانه در حال پرواز بر بالای آن مانع ببینید. استفاده از این نوع نیرو را حتی برای یک بار هم که شده، امتحان کنید. به قدرتی که شما را از جا بلند می کند، ایمان آورده و از آن خرسند شوید.

فقط با ایمان آوردن و دست یافتن به این قدرت است که می توان به اهداف رسید و به رؤیایها جامهی عمل پوشاند. اما قبل از آن باید اهداف را به خوبی شناخت. انتظارات شما باید واضح و شفاف باشند. بسیاری از مردم سر از ناکجا آباد در می آورند، چون اصلا نمی دانند که از ابتدا قصد رفتن به کجا را داشته اند. در این گونه موارد، توقع بهترین ها را داشتن، توقع بیجا و بیهودهای است.

اجازه دهید فرمولی معجزه گر را که فقط از چهار واژه تشکیل شده است به شما معرفی کنم: «نیروی ایمان فوق العاده است.» این چهار کلمه را به ذهن هشیار خود سپرده و بگذارید تا به عمق ناخودآگاه تان نفوذ کنند. چون بهترین یاریگر شما در موقع بروز سختی ها خواهند بود. این فرمول را به الگوی فکری خود تزریق کرده و بارها و بارها آن را تکرار کنید. آن قدر بگویید تا ملکه ی ذهن شده و چارچوب عقاید شما را تشکیل دهد.

شاید بپرسید چطور می توان به نیروی ایمان دست پیدا کرد. پاسخ این است: «خود را با خواندن آیات کتاب مقدس دین خود، سیراب کنید.» حتما هر روز یک ساعت از وقت خود را به این کار اختصاص دهید و سپس بر روی مفاهیم آیات، تعمق و تدبر کنید. یعنی سعی کنید بفهمید معنای واقعی پشت آن ها چیست. گمان نکنید که انجام این کار، نظر شخصی من است. قرنها و نسل هاست که بشر برای التیام دردها و چاره جویی مشکلاتش به دین مراجعه می کند و کتاب مقدس هر دین، قابل اعتمادترین منبع برای این کار است. چون هر کسی بارها و بارها به حقانیت مضامین آن پی برده است.

اما برای به اجابت رسیدن خواسته ها، باید اول استفاده از نیروی ایمان را یاد گرفت. پس از خودتان بپرسید: «آیا باید آن خواسته را بخواهم؟» صادقانه به این پرسش،

پاسخ دهید. اگر جوابتان مثبت بود، در کمال صداقت آن را از خدای خود بخواهید. اگر خداوند صلاح بداند، حتما آن را به شما خواهد داد. پس هرگز دچار دلشوره و دلواپسی نشوید. زیرا نحوه ی استفاده از نیروی ایمان را یاد گرفته اید.

مانند یک بچه ی کوچک باشید. هرگز به دریافت هدایای خود (از جانب خداوند) شک نکنید. شک و تردید جریان نیرو را قطع، اما ایمان آن را باز می کند. نیروی ایمان به قدری قوی است که از طریق آن کاری نیست که خرد لایتناهی در حق ما انجام ندهد. فقط باید به او اجازه ی این کار را داد.

در پایان، باید اضافه کنم که درصد بالایی از دریافت ها، از طریق تمرین حفظ ایمان به دست می آیند. پس هنگام مواجهه با هر مشکلی با خود زمزمه کنید:

ایمان دارم که خداوند، قدرت پیدا کردن راه حل را به من می دهد.

هرگز به بدترینها فکر نکنید. بدبختی را از بخش هشیار ذهن تان دور کنید. روزی ده بار با خود بگویید:

خدا بهترین است و من از او بهترین را می خواهم.

این تمرینات نیروی شما را برای دریافت بهترین ها متمرکز می کند و از این طریق به بهترین ها دست خواهید یافت.

فصل هشتم

من شکست نمی خورم!

من شکست نمی خورم!

اگر افکار مربوط به شکست خوردن مرتباً در ذهن شما پرسه می زنند، خواهش می کنم خود را به نحوی از شر آنها خلاص کنید، چون این افکار بالاخره شما را به سوی شکست سوق خواهند داد. پس به خود بقبولانید که من شکست نمی خورم!»

میدانید چرا تأکید و توجه مردم به جای فرصتها به روی موانع است؟ شاید بگویید، چون انسان باید واقع گرا باشد و برخورد با موانع در رسیدن به اهداف حتمی است. همین طور است. اما از طرفی باید بدانید تمامی برنده ها با باور این جمله به پیروزی رسیده اند: «به من خدایی که خالق من است، از تمام موانع عبور خواهم کرد.» اعجاز این کلمات و کلماتی مشابه این، ایمان افراد را صد چندان کرده و باعث شده دست در دست پروردگار از موانع عبور کنند.

به هر حال اولین کار در برخورد با موانع این است که در مقابل آنها ایستادگی کرده و از گله و شکایت به خاطر حضورشان دست برداریم و سپس جسورانه به سوی شان بشتابیم. از روی احتیاط چهار دست و پا و سینه خیز سراغ زندگی رفتن، عین شکست خوردن است. رو به روی مانع و چشم در چشم آن ایستاده و کاری انجام دهید تا بفهمید، تمامی این ها با ایمان به خودتان و خداوند ممکن می شود. ایمان اصلی ترین ابزاری است که شما لازم دارید و همین کافیست.

ایمان به شما قدرت استقامت می دهد. راه رفتن در مسیرهای هموار برای همه، امری سهل و آسان است. اما وقتی راه دشوار است و همهی امور علیه شماست، به نیرویی فراتر نیاز دارید. این راز بزرگی است که فقط در فراز و نشیب های زندگی، پرده از روی آن برداشته شده و به اهمیتش پی برده می شود.

روزی شخص خردمندی در پاسخ به این سؤال که چگونه بر مشکلاتش غلبه می کند، گفت: «ابتدا با آن مشکل سر می کنم و میسازم. اگر نشد، سعی می کنم بر آن مسلط شوم. اگر نتوانستم، تعدیلش می کنم. اما اگر باز هم موفق نشدم، به هر ترتیب شده راهم را از میانش باز کرده و از آن رد می شوم. من و خدا باهم که باشیم، می دانیم چطور از عهده این کار بریاییم.» پس لحظاتی خواندن کتاب را متوقف کرده و دوباره با خود تکرار کنید

به یمن خدایی که خالق من است از تمام موانع عبور خواهم کرد.

ممکن است ذهن نیمه هشیارتان که همواره از هر تغییری بیزار است، به شما بگوید: «تو هیچوقت نمی توانی به این حرف ها معتقد باشی.» به خاطر بسپارید که این بخش ذهن یکی از دروغگوترین بخش های وجودتان است. چون همیشه با به رخ کشیدن ضعف ها، دیدگاه منفی در شما ایجاد می کند. اما فقط کافیست این بار گوشش را پیچانده و به او بگویید: «هی، حواست را جمع کن. من مطمئنم که می توانم و برای

اثبات آن دست به هر کاری میزنم.» حتم داشته باشید که او، این زبان را خوب می فهمد و زود قانع می شود. حال این ذهن رام شده را با افکار مثبت تغذیه کنید تا حقیقت را بشنود و خودش دوباره به شما یادآور شود: «به من خدای بزرگ، از هر مانعی می توان عبور کرد.»

یکی از موثرترین راه ها برای تقویت ذهن نیمه هشیار، زدودن برخی افکار و تکه کلامهای خاص (گرد و خاکهای منفی از آن است. این «گردوخاکهای منفی» که استفاده از آنها در صحبت های نیمی از مردم به صورت یک عادت در آمده، به خودی خود بی اهمیت به نظر می رسند. اما وجود انبوهی از آنها، محیط ذهن را آلوده و منفی می کند. خود من با پی بردن به افکار منفی ذهنم، و تجزیه و تحلیل نحوه ی صحبت کردنم متوجه شدم که مرتبا می گویم:

«می ترسم دیر برسم.»، «نکند تایرهایم صاف شده باشند»، «فکر نمی کنم آن کار را بتوانم انجام بدهم» یا حتی با دیدن ذره ی ابر در آسمان می گفتم:

«میدانستم که باران می آید و به قرارم نمی رسم.»

شاید با خودتان بگویید، این گرد و خاکها که قدرتی برای منفی کردن ذهنیت ندارند. اما فراموش نکنید که یک درخت عظیم بلوط از دانه ی کوچکی می روید و وقتی انبوهی از این گرد و خاکها در ذهن تان به هوا بلند می شوند، تمام طرز فکر شما را زیر سلطه

ی خویش می گیرند. پس از این به بعد مواظب کلمات تان باشید و برای نابودی این گرد و خاکها آنها را ریشه کن کنید. من به این نتیجه رسیده ام که بهترین راه برای حذف این نوع اصطلاحات منفی از مکالمات، استفاده از واژه های مثبت است. چون همین واژهها، پیشاپیش به سراغ اتفاقات مثبت رفته و آنها را برایتان به ارمغان می آورند. یعنی دیگر زود می رسید، باران نمی بارد، تایرهای ماشین تان عاج دار می شوند و هر کاری را به بهترین شکل ممکن انجام می دهید.

روزی در حاشیه ی یکی از جاده ها، یک آگهی تبلیغاتی مربوط به روغن موتور از شرکتی مشهور را دیدم. شعار روی آن آگهی این بود: «یک موتور تمیز همیشه قدرتمند است. درست مثل یک ذهن پاک و عاری از افکار منفی که قدرت تولید می کند. پس برای غلبه بر موانع زندگی با فلسفه ی «من شکست نمی خورم» اجازه دهید سیلی از افکار مثبت به عمق هشیاری تان نفوذ کند.

کاری که ما در مقابل موانع انجام می دهیم، ارتباط مستقیمی با نگرش ذهنی مان دارد و باور کنید بسیاری از آنها تنها ساخته و پرداخته ذهن خودمان بوده و وجود خارجی ندارند.

شاید بگویید، موانع من واقعی بوده و خیالی نیستند. ممکن است همین طور باشد. اما این دیدگاه شما نسبت به آنهاست که ذهنی و غیر واقعی است و همین دیدگاه و طرز

فکر نحوه ی برخورد با آنها را تعیین می کند. پس با ایمان تمام به خود تلقین کنید: برای هر مشکلی راه حلی وجود دارد و هر مانعی قابل نفوذ است. چون در غیر این صورت برای تمام عمر بازنده خواهید بود و هرگز طعم موفقیت را نخواهید چشید. بازنده‌ها، هفته ها، ماه ها و سال ها به خود گفته اند که ناتوانند و ذهن شان و سپس خودشان این ناتوانی را پذیرفته و به آن تن داده اند.

عکس این قضیه هم صادق است. یعنی می توانید بارها و بارها به خود بگویید: «به من خدای بزرگ، قدرت انجام هر کاری را خواهم داشت.» و با این دیدگاه مثبت، هشیاری تان را متقاعد کنید که در مقابل مشکلات بیچاره نخواهد شد.

معجزه ها بعد از متقاعد شدن ذهن است که رخ می دهند.

و در این زمان به قدرتی که هرگز از وجودش اطلاعی نداشتید، پی خواهید برد. حال دوباره نگاهی به موانعی که گرفتارتان کرده اند، بیندازید. آیا حس نمی کنید آنقدرها هم که گمان می کردید، وحشتناک نیستند؟

به پیروزی فکر کنید و پیروز شوید، چون سختی یک توهم ذهنی است. در این زمینه به نظر سه نفر از متفکران بزرگ آمریکایی دقت کنید. امرسون گفته است: «دست خداوند روح انسان را لمس می کند تا قدرت هایش آشکار شود.» ویلیام جیمز معتقد بود:

«بزرگترین عامل برای انجام هر کاری، اعتقاد انسان به آن است.»

متذکر شده:

«راز موفقیت، نگه داشتن یک تصویر موفق در ذهن است.»

فصل نهم

دست از نگران شدن بردارید

دست از نگران شدن بردارید

نگرانی چیست؟

یک عادت ذهنی ناسالم و ویران کننده. یادتان باشد شما با این عادت به دنیا نیامده اید، بلکه در طول زندگی آن را کسب کرده اید. البته از آنجایی که هر دیدگاه و عادتی قابل تغییر است، به راحتی می توان نگرانی را از ذهن پاک کرد.

می دانید چرا مبارزه با نگرانی این قدر مهم و جدی است؟

چون بنابر گفته ی روانپزشک برجسته دکتر اسمایلی بلانتون : «اضطراب طاعون نسل امروز است.» روان شناسی نامی نیز معتقد است: «ترس، تباه کننده ترین دشمن انسان است.» و پزشکی دیگر می گوید: «نگرانی، از تمام بیماری های بشری، کشنده تر است.» علت آن هم این است که مبتلایان به اضطراب، آن را در خود نگاه داشته و بیرون نمی ریزند.

شاید ندانید، اما یکی از عوامل اصلی در بروز بیماری آرتروز، نگرانی و اضطراب است. پزشکان معتقدند عوامل زیر به حداقل برخی از آنها - تقریباً همیشه در زندگی بیماران آرتروزی حضور داشته اند: ورشکستگی های مالی، ناکامی، استرس، ترس، تنهایی، غصه

خوردن و عادت به دلشوره. هم چنین نگرانی باعث بیماری های قلبی و فشار خون نیز می شود.

به هر حال، نگرانی و تشویش با تمام قدرتش، در مقابل کسی که یاد می گیرد بر آن غلبه کند، توانی نخواهد داشت.

چندی پیش در مقاله ای با عنوان چه قدر عمر می کنید؟

خواندم که برای داشتن عمری طولانی باید به سه قانون پایبند بود:

۱- حفظ آرامش

۲- رفتن به مکان های مذهبی

۳- حذف اضطراب.

در تحقیقی نشان داده شده کسانی که برای عبادت به مکان های مذهبی می روند، عمری طولانی تر از بقیه دارند و افراد متأهل بیشتر از مجردها عمر می کنند. شاید دلیل آن این باشد که متأهل ها نگرانی ها را با همسرشان تقسیم می کنند، اما افراد مجرد مجبورند تمام بار را تنها به دوش بکشند.

در مطالعه ای بر روی ۴۵۰ انسان صدساله نیز مشخص شد که راز طول عمر آنها موارد زیر بوده است:

۱- بیکار نماندن

۲- میانه روی در هر موردی

۳- تغذیه ی سبک و سالم

۴- استفاده زیاد از تفریحات سالم

۵- زود خوابیدن و زود بیدار شدن

۶- دور بودن از ترس و نگرانی (به خصوص ترس از مرگ)

۷- ایمان داشتن به خداوند و برخورداری از آرامش ذهنی.

حتما اصطلاح «از شدت دلشوره مردن» را شنیده اید. مطمئن باشید هیچ اغراقی در آن نیست. چون اضطراب همان طور که باعث بیماری می شود، انسان را به سمت مرگ نیز می کشاند.

دکتر جورج دیلو گریل جراح مشهور آمریکایی می گوید: «ما نه تنها در ذهن، بلکه در قلب، مغز و امعاء و احشاءمان هم می ترسیم. یعنی هر ترسی، سلول ها، بافت ها و

تمامی ارگان های بدن ما را از خود متأثر می کند.» دکتر استنلی کوب ۲ گفته است:
«نگرانی، ارتباطی مستقیم با روماتیسم مفصلی دارد.»

اما ناامید نشوید.

چون در شما قدرت مقابله با اضطراب وجود دارد و با درمانی مخصوص به آرامش خواهید رسید. این درمان به شما کمک می کند تا عادت به نگران و مضطرب شدن را از بین ببرید. اولین گام برای شفابخشی، باور به امکان آن است. چون همان طور که تا به حال گفتیم، به هر چه باور داشته باشید، به یاری خدا به آن می رسید.

به شیوه ی عملی ما برای از بین بردن نگرانی های بی مورد از ذهن، توجه کنید:

این شیوه چیزی نیست جز خالی کردن روزانه ی ذهن. این کار را هر شب قبل از خواب انجام دهید تا مانع از رسوب نگرانی ها و اضطراب ها در ذهن نیمه هشیار شود. پنج دقیقه ی قبل از خواب زمان بسیار مهمی است، چون گیرندگی ذهن در این دوره ی کوتاه بسیار بالا است و بخش هشیار مغز هر چیزی را که به خوردش بدهید، جذب می کند. با خودتان تصور کنید که ذهنتان، حوضچه ای پر از ترس و تشویش و دلشوره است.

فقط کافیست درپوش چاهک این حوضچه را بردارید. چه اتفاقی می افتد؟

در عرض چند دقیقه تمام آنها مثل آب از چاهک خارج می شوند.

در حین این تصور این عبارت تأکیدی را هم ۵ بار تکرار کنید:

«به یاری آن خرد لایتناهی ذهنم را از تمام ترس ها، ناامیدی ها و نگرانی ها

خالی می کنم.»

سپس بگویید:

«مطمئن هستم که ذهنم خالی از هر آنچه ترس و ناامیدی و نگرانی شده

است.»

این عبارت را نیز ۵ مرتبه با خود تکرار کنید و هم چنان تصویر ذهنی حوضچه و در پوش چاهک را با خود داشته باشید.

حال از پروردگار بلند مرتبه به خاطر خلاصی از تمام آنها تشکر کرده و به خواب بروید.

در ابتدا باید این روش را در میانه ی صبح و هنگام عصر نیز انجام دهید. یعنی به مکانی خلوت رفته و ۵ دقیقه از وقت تان را به این کار اختصاص دهید. برای رسیدن به نتیجه، باید از تمام تخیل خود استفاده کرده و نگرانی ها را یک به یک دور بریزید. چون همان طور که تخیل منبع ترس است، می تواند درمان آن هم باشد.

تخیل یعنی استفاده از تصورات ذهنی برای رسیدن به نتایج واقعی. با تصور مداوم ترس، فقط با مسائل ترسناک مواجه خواهید شد و اگر رهایی از ترس را تصور کنید، آزادی را مزمره خواهید کرد.

حال که خالی کردن ذهن را یاد گرفتید، بدانید که ذهن برای مدت طولانی نمی تواند خالی بماند و باید حتما پر شود و چه جایگزینی بهتر از ایمان، امید، شهامت و عشق. به این منظور هم کافیت با صدای بلند بگویید:

خداوند هم اکنون ذهن مرا با عشق و ایمان و امید پر می کند. او نگاهبان من است. او از آنچه که دوستشان دارم نیز حمایت می کند. او مرا به راه راست هدایت می کند و هرگز تنهائیم نمی گذارد.

در طی روزهای متوالی، آن قدر این کار را انجام دهید تا حس کنید ذهن تان از افکار مثبت سرریز شده است. البته بدانید به جز ایمان، ترس هم نیرومندترین فکر در ذهن انسان است و تنها قدرتی که یارای مقاومت در برابر ترس را دارد، همین ایمان است. اگر هر روز و هر روز ذهن تان را با ایمان پر کنید، دیگر جایی برای اقامت ترس باقی نخواهد ماند. این حقیقت بزرگی است که فقط افراد سعادتمند به آن دست یافته اند.

پس یک بار دیگر این فرایند را مرور می کنیم:

خالی کردن ذهن، پر کردن ذهن با ایمان و در نتیجه از بین رفتن اضطراب ها و دلشوره ها. اگر خود را تبدیل به یک مؤمن واقعی کنید، دیگر هیچ ترسی جرأت نزدیک شدن به شما را نخواهد داشت.

همواره گفته شده: «از هر چه بترسیم، بر سرمان می آید.» می دانید چرا این اتفاق می افتد؟ چون با فکر کردن مدام به یک ترس، شرایط ذهنی خود را برای وقوع آن آماده می کنیم و ترس ها در این بستر مساعد، شروع به رشد و نمو می کنند. اما وحشت نکنید. زیرا با باور داشتن به اینکه در پرتو ایمان، ترسها رنگ می بازند، آنها را نابود خواهید کرد. فقط کافیست جهت فکری خود را عوض کرده و مانند یک آنتن آن را

به سوی ایمان به بهترینها بچرخانید تا فقط امواج مثبت را دریافت کرده و از ورود امواج منفی ترس جلوگیری کنید.

خلاص شدن از دست نگرانی‌ها درست مثل از بین بردن یک درخت است. یعنی باید اول شاخه‌ها را برید، بعد به سراغ تنه رفت. پس ترس‌های کوچک را (شاخه‌ها) قیچی کنید، سپس تبر برداشته و به سراغ تنه اصلی بروید. این همان کاری است که باغبان خانه‌ی من انجام می‌دهد و می‌گوید:

«اگر هنگام قطع کردن یک درخت، اول شاخ و برگ‌هایش را نرنی، ممکن است هنگام افتادن، درخت‌های مجاور از بین بروند!»

حجم عظیمی از ترس‌ها و نگرانی‌هایی که در طول سالیان سال در شما جمع شده است، فقط در صورتی قابل کنترل خواهند بود که به بخش‌های کوچکتری تقسیم شوند.

مثلاً می‌توانید از کم کردن واژه‌های نگران‌کننده در مکالمات خود شروع کنید. برخی از واژه‌ها ناشی از وجود اضطراب‌اند. اما خود نیز اضطراب تولید می‌کنند. هر گاه فکری

نگران کننده به ذهن تان خطور کرد، خیلی سریع آن را با جمله ای ایمانی تعویض کنید.

به عنوان نمونه به جای «**نکنند به اتوبوس یا قطار نرسم**» بگویید: «**به لطف خدا هیچ اتوبوس یا قطاری را از دست نخواهم داد.**» اینها، همان شاخ و برگها هستند که با قطع کردن شان، کم کم به تنه ی اصلی، یعنی عادت به نگرانی در زندگی، میرسید.

یکی از دوستان من به نام دکتر دنیل ای. پولینگ، تکنیکی اختراع کرده که هر روز باعث رخ دادن معجزات زیبایی در زندگی انسان ها می شود. چون فکر و نگرش آنها را از منفی گرایی و ترس، به سوی ایمان و مثبت اندیشی سوق می دهد.

این **تکنیک دو کلمه ای**، قابل استفاده برای هر کسی است. فقط کافی است صبح ها قبل از برخاستن از جایتان، سه بار از ته قلب بگویید: «**من مطمئنم**» تا هر چه ایمان و اطمینان و باور در کائنات است به سویتان سرازیر شود.

روزی یکی از مدیران موفق مرا به دفترش دعوت کرد. من با دیدن تقویمی که در اتاق او نصب بود، متعجب شدم. آن تقویم، هفتگی، ماهانه و یا سالانه نبود. بلکه تقویمی یک روزه بود! بله فقط یک روز، که در اندازه های بزرگ چاپ شده بود. آن مرد با دیدن تعجب من، گفت: «با این کار حس می کنم در زندگی ام فقط امروز وجود دارد. پس فقط برای آن برنامه ریزی می کنم و دیگر نگران فردایی که هنوز نیامده، نمی شوم.»

او همچنین گفت: «من در پایان هر روز دعا کرده و آمین می گویم و خدا را شکر می کنم که یک روز دیگر را به پایان برده ام.» از او پرسیدم در دعاهایش چه می گوید. او گفت، می گویم: «خدایا! تو این روز را به من دادی. من آن را از تو نخواستہ بودم، اما از داشتنش خوشحال شدم. چون بهترین کارهایی را که می توانستم، در این روز انجام دادم و به این دلیل از تو ممنونم. البته اشتباهاتی نیز داشتم و آن موقعی بود که از دستورات تو سرپیچی کردم. مرا ببخش. پیروزی ها و موفقیت هایم را در این روز مدیون تو هستم، اما به هر حال چه موفق، چه شکست خورده این روز هم تمام شد و من امانتت را به تو برمی گردانم. باشد که آن را از من بپذیری، آمین.»

در پایان این فصل، ده نکته ای را که باعث از بین بردن نگرانی ها می شود خلاصه می کنم:

۱- به خودتان بگویید: «نگرانی یک عادت نادرست ذهنی است. اما من با کمک خداوند می توانم آن را از بین ببرم.»

۲- چون مدام به اضطراب فکر کرده اید، مضطرب شده اید. پس از این به بعد ایمان داشتن را تمرین کنید تا یک انسان پیروز شوید.

۳- برای تمرین ایمان، صبح ها ۳ بار با صدای بلند بگویید: «من مطمئنم.»

۴- در عبادت های خود بگویید: «من این روزم را، زندگی، خانواده و کارم را به دست خداوند می سپارم - جایی که همه چیز در آنجا در امنیت کامل است و هر چه در آنجا رخ بدهد، اراده و خواست اوست که بی شک جز نیکی نخواهد بود.»

۵- تمام جملات منفی خود را تبدیل به جملات مثبت کنید.

۶- هرگز در مکالمات و گپ های منفی شرکت نکنید. ایمان را به گفتگوهای خود تزریق کنید. آدم های بدبین، کل گروه را نابود می کنند.

۷- به کتاب مقدس دین خود رجوع کرده و تمام آیات مربوط به ایمان، امید، شادی و لطف پروردگار را بخوانید. سعی کنید آنها را به خاطر بسپارید. آن قدر آنها را با خود تکرار کنید تا ملکه ی ذهن تان شوند.

۸- با افراد مثبت، با ایمان و خوش بین رفاقت کنید.

۹- کمک کنید تا دردهای اضطرابی و نگرانی های دیگران درمان شود تا از این طریق خودتان هم به قدرت برسید.

۱۰- اگر به شما بگویند خداوند همواره در کنار شما و با شما در حال قدم زدن است آیا دیگر لحظه ای نگران می شوید؟ قطعاً نه. پس هر روز با خود تکرار کنید: «خداوند قدم به قدم با من است، از چه بترسم؟!»

فصل دهم

قدرت حل مشکلات شخصی

قدرت حل مشکلات شخصی

حال نوبت آن رسیده تا در مورد انسان های خوشبختی با شما صحبت کنم که راه حل های درستی برای مشکلات زندگی شان پیدا می کنند. آنها از طرحی ساده و عملی برای نیل به شادی و موفقیت سود می جویند. البته نوع مشکلات و گرفتاری های ایشان، سوای مشکلات شما نیست. بلکه آنها فقط توانسته اند از فرمولی کاربردی استفاده کنند که شما نیز با تبعیت از آن، به نتایج مشابهی خواهید رسید.

نکته ی اول در این فرمول، همانی است که پیش از این در موردش صحبت کردیم، یعنی سپردن بار به دست خداوند.

نکته ی بعد، خداوند را همراه و همگام خود دانستن است. این یعنی مطمئن باشیم او در تمام تنگناها و بیچارگی ها، نفس به نفس ما ایستاده است. پس می توان با او حرف زد و از او کمک خواست و در نتیجه از حمایت او بهره مند شد. احتمالاً افراد بسیاری به این حقیقت ایمان دارند. اما فقط برخی، آن را از نزدیک لمس کرده اند.

ایمان بیاورید که او مانند یک دوست صمیمی با همسر همیشه در دسترس است. او می شنود و برای بدبختی های ما اندیشه می کند. به همین دلیل با اندکی تفکر، الهامی

غیبی به یاری مان آمده و راه حلی به ذهنمان می‌رسد؛ راه حلی که هیچ‌شکی در صحت آن نیست.

روزی بعد از یکی از سخنرانی‌هایم، مردی بازرگان به سراغم آمد و ماجرای تغییر رخ داده در زندگی‌اش را این‌گونه برایم تعریف کرد: «چندی پیش به علت رکود اقتصادی کشور و شرایط بدی که برایم پیش آمد، در آستانه‌ی ورشکستگی مالی قرار گرفتم. هیچ چیز خوب نبود و کنترل از دستم خارج شده بود. احساس می‌کردم با سر به طرف پرتگاه می‌روم. تا اینکه به طور اتفاقی مقاله‌ای از شما با عنوان «تأثیر یکی شدن با خدا» به دستم رسید. خیلی برایم عجیب بود. چطور یک موجود دو پا می‌تواند با پروردگار به آن بزرگی یکی شود؟!

چطور می‌توان او را شریک و همراه خود دانست؟!

جملات مقاله‌ی شما مرا به فکر واداشت. باید اعتراف کنم در سال‌های طولانی عمرم فقط مدت کوتاهی را به عبادت گذرانده بودم. اما نمی‌دانم چرا آن لحظه دلم خواست با خداوند حرف بزنم. من مثل یک مرد با شریکش، با او درد دل کردم. من به او گفتم در حال غرق شدنم و احتیاج به یاری‌اش دارم. گفتم که ذهنم قفل شده و در گل فرو رفته‌ام و حال می‌خواهم خود و زندگی‌ام را به دستش بسپارم تا هر طور که می‌خواهد نجات مان دهد. آن روز و آن شب معجزه‌ای در زندگی‌ام اتفاق نیفتاد، اما

آرامشی وصف نشدنی به سراغم آمد. درست روز بعد در دفتر کارم، فکری مثل یک جرقه، ذهنم را روشن کرد. نمی دانم چرا تا به حال به آن فکر نکرده بودم. به هر حال تصمیم گرفتم از آن الهام قلبی که چیزی جز توصیه ی شریکم (پروردگارم) نبود، پیروی کنم. من این کار را کردم و بعد از مدت کوتاهی وضعیت کارم به بهترین وجه ممکن تغییر کرد و دلیل این تغییر، یکی شدن من با خدایم بود.»

قدرت حل مشکلات به طور ذاتی در درون انسان ها وجود دارد.

مهم ترین نکته در حل مشکلات این است که بدانید قدرت حل آنها به طور ذاتی در درون شما وجود دارد. دوم، ریختن طرحی واقع گرایانه است. از سر احساسات عمل کردن، بزرگترین دلیل شکست افراد در حل مشکلاتشان) است. یکی از دوستان من معتقد بود، در مغز انسان قدرتی بسیار نیرومند برای مواقع بحرانی وجود دارد که البته در روزمره گی ها به کار نیامده و مسکوت باقی می ماند. یعنی این قدرت فقط هنگام نیازهای فوری، سر بر می آورد.

اما من معتقدم کسانی که یاد می گیرند همواره از ایمان عملی استفاده کنند، هرگز این قدرت را مسکوت نگذاشته و در فعالیت های عادی روزانه شان نیز از آن استفاده می کنند. به همین دلیل برخی از انسانها در مواجهه با تقاضاها و کشمکش های روزانه، توان بیشتری از خود بروز می دهند. آنها استفاده از این قدرت خدادادی را تبدیل به عادت برای خود کرده و مانند بقیه نسبت به آن غافل نمانده اند.

ایمان، یک توهّم، یک افسانه، یک فانتزی و یا یک نماد نیست. بلکه حقیقتی محض است که در صورت باور به آن، تمامی مشکلات شما حل خواهد شد. چون اگر غیر از این بود، خداوند در کتب مقدس ادیان گوناگون، وعدهی سعادت‌مندی را فقط به کسانی که ایمان دارند، نمی داد.

با ایمانی کم، به نتایج کوچکی خواهید رسید. ایمانی متوسط، موفقیت هایی متوسط نصیب شما می کند و ایمانی قوی و راسخ، برترین های جهان را در اختیار شما قرار خواهد داد.

پس، هر گاه به مشکلی برخوردید:

۱- بدانید که برای هر مشکلی، راه حلی وجود دارد و برای هر دردی، درمانی

۲- آرام بگیرید. چون آشفتگی، فکرتان را کور می کند.

۳- خودتان را برای پیدا کردن پاسخ، تحت فشار نگذارید. اجازه بدهید ذهنتان در کمال آرامش، خودش جواب را پیدا کند.

۴- حقایق را منصفانه و غیر مغرضانه جمع آوری کنید.

۵- حقایق جمع آوری شده را لیست کنید تا از روند فکری خود مطلع شوید. در این صورت مشکل از حالت ذهنی خارج شده و به واقعیتی ملموس تبدیل می شود.

۶- دعا کنید تا خداوند با الهامی قلبی به سراغتان بیاید.

۷- ایمان پیدا کنید که پروردگار راهنمایی تان خواهد کرد.

۸- به بینش و شهودی که دریافت می کنید، اعتماد کنید.

۹- به مکانی مذهبی رفته و اجازه دهید تفکر معنوی و خلاقان قدرتش را به شما نشان دهد.

۱۰- بعد از تبعیت از تمام ۹ مرحله ی بالا، به هر پاسخی رسیدید، بدانید راه حل واقعی مشکل تان همان است.

تنها راهزنانی که دار و ندار آدمی را به یغما می برند،

اندیشه های منفی خود او هستند.

فصل یازدهم

چطور با نیروی ایمان شفا پیدا کنیم؟

چطور با نیروی ایمان شفا پیدا کنیم؟

آیا ایمان مذهبی می تواند دوی دردهای جسمی نیز باشد؟ شواهد نشان میدهند که می شود. البته خود من زمانی به این مسأله شک داشتم. اما حال با قاطعیت از آن دفاع می کنم. پروفیسور هانس فینستررا جراح ۷۲ سالهی دانشگاه وینا که تا به حال بیش از بیست هزار جراحی مهم انجام داده، معتقد است در اعمال جراحی غیر قابل پیش بینی، تنها دست نامرئی خداوند بوده که به کمکش آمده و باعث موفقیتش شده است. او می گوید: «متأسفانه امروزه بسیاری از بیماران و جراحان جوان ما از این دست نامرئی غافل شده اند. اما پزشکان برجسته می دانند که رمز پیروزی در همگام کردن علم با ایمان است.»

البته غرض از به میان کشیدن این حرفها، تکیه بر ایمان صرف نیست. بلکه ذکر این مطلب است که تلفیق ایمان و علم همواره بر علوم پزشکی تنها ارجحیت داشته و می تواند باعث شفابخشی شود. به همین دلیل مردان خدا می خواهند به انسانها بیاموزند چگونه می توان قلب، روح و جسم خود را شفا داد؛ سنتی که قرنها باب بوده، اما امروزه با رشد چیزی به اسم «علم» مورد بی توجهی قرار گرفته است.

علم پزشکی، امروزه به کرات از واژه ی سایکوسوماتیک (جسمی - روانی) استفاده می کند. چون به ارتباط مستقیم بین حالات ذهنی و سلامت جسمی پی برده است. این یعنی نحوه ی فکر کردن و احساس کردن مهم است. از آن جایی که مذهب با فکر، احساس و نگرش های اساسی انسان نیز سرو کار دارد، عجیب نیست که علم ایمان داشتن نیز در درمان دردها مورد توجه قرار بگیرد.

یکی از پزشکان بازنشسته ی ارتش معتقد است: «مشکل بسیاری از بیماران نه در جسم آنها که در الگوهای فکری شان است. در واقع تنفر، احساس گناه، ترس و حقارت، هیجانات و احساسات آنها را بیمار می کند. پس باید برای آنها یک روانکاو بود نه پزشک. البته در مورد بیماران خودم به این نتیجه رسیدم که مشکل اصلی آنها در فقدان معنویت است. بنابراین سعی کردم آنها را به سوی خواندن کتاب مقدس سوق بدهم. چون می دانستم آنها به راهنمایی برای درست زندگی کردن نیاز دارند.»

دو تن از دوستان پزشک من با نام های دکتر زد. تیلور برکویتزا و دکتر هوارد وستکات ۲ در رابطه با همبستگی بین ذهن و جسم و روح می گویند: «ما متوجه شده ایم دلیل

فشار خون بالا چیزی نیست جز ترس های سرکوب شده. آن هم ترس از آنچه شاید رخ بدهد نه آنچه واقعا وجود دارد.»

در بررسی هایی که من در مورد شفایافتگان انجام دادم متوجه عوامل مشترکی شدم. اولین آنها، سپردن بی چون و چرای خود به دست خداوند و عامل دوم، رها کردن خود از قید تمام گناهان و خطاهای انجام شده با طلب آمرزش از طرف خداوند است. سوم، ایمان و باور به این که ترکیب علم و مرحمت پروردگار، می تواند بهترین نوع درمان باشد. چهارم، پذیرش هر نوع پاسخ از جانب خداوند و پنجم باوری مستحکم به اینکه خداوند می تواند هر دردی را درمان کند.

از طرفی، تمامی این افراد در لحظه ی شفا یافتن، نوعی گرما، روشنایی، حس اطمینان و رد شدن نیرویی از بدنشان را گزارش کرده اند. آنها ادعا دارند حسی از زیبایی، آرامش، لذت و رها شدن را تجربه کرده و در همان لحظه مطمئن شده اند پروردگار به سراغ ایشان آمده تا دردهایشان را درمان کند. البته شفا و درمان این نجات یافتگان، امری دائم العمر بوده و به صورت بهبودی موقتی نبوده است.

حال اگر شما یا یکی از عزیزانتان گرفتار درد و بیماری شود، چه می کنید؟

من هشت راه حل کاربردی دارم که با کمک آنها می توانید هنگام بیماری به خود و دیگران یاری برسانید:

۱- هرگاه دردی به سراغتان آمد، همان طور که به پزشک مراجعه می کنید، سری هم به خدای درون تان بزنید. یعنی بدانید که روش های معنوی به اندازه ی خدمات طبی مهم هستند.

۲- برای پزشک معالج خود دعا کنید و بدانید که خداوند معجزاتش را با وسیله هایش به انجام می رساند. من در اتاق معاینه ی یک پزشک این نوشته را دیدم: «ما بیماران را درمان می کنیم و خداوند آنها را شفا می دهد.»

۳- هر رفتار وحشت زده ای که در مقابل بیماری یکی از عزیزان خود انجام دهید، سیلی از امواج منفی را به سوی او فرستاده و تمامی امواج مثبتی را که وی برای شفا یافتن نیاز دارد، از بین می برد.

۴- فراموش نکنید خداوند امور را تحت لوای قانون انجام می دهد. هم چنین به خاطر بسیاری که قوانین کوچک مادی گرایانه ی بشر، فقط بارقه‌ی پراکنده ای از نیروی عظیم موجود در کائنات است. بنابراین قوانین معنوی هم، بیماری ها را تحت کنترل دارند و خداوند بیماری ها را به دو نوع درمان می کند: یک دسته را با علم و دسته ی دیگر را با معنویت.

۵- عزیزانتان را کاملاً به دست خداوند بسپارید. یعنی آنها را در جریان نیروی الهی قرار دهید. زیرا آنها فقط در صورتی شفا می گیرند که تحت اراده ی خداوند باشند. البته فهم این مسأله و عمل کردن به آن بسیار دشوار است. اما بدانید اگر بتوانید آرزوی قلبی خود برای زنده ماندن آنها را با اراده خداوند برای شفای شان هماهنگ کنید، نیروهای شفادهنده به طرز عجیبی دست به کار درمان ایشان می شوند.

۶- وجود سازگاری و هماهنگی معنوی در خانواده بسیار مهم است. در کتاب مقدس مسیحیان آمده است: «هرگاه دو تن از شما در روی زمین برای خواستن چیزی توافق کنند، از طرف خداوند بزرگ برایتان ایشان انجام خواهد شد.» پس شک نکنید که ناهماهنگی و بیماری نیز خویشاوند یکدیگرند.

۷- تصویری سلامت از شخص مورد علاقه تان در ذهن پرورش دهید. او را به شکل یک آفریده بی عیب پروردگار، تجسم کنید. شاید ذهن هشیارتان او را در بستر بیماری و یا حتی مرگ ببیند. اما فراموش نکنید که دوسوم از ذهن شما را ذهن نیمه هشیار تشکیل می دهد. اجازه دهید تصویر سلامتی او در ذهن نیمه هشیارتان رسوخ کند و قوی ترین انرژی ها از آن محل به وجود وی فرستاده شود. چون این بخش از ذهن، همانی را به شما بر می گرداند که به او خورانده باشید.

۸- از صمیم قلب از خداوند بخواهید عزیزتان را شفا دهد و تنها یک بار درخواست خود را با عبارت «خواهش می کنم» همراه کنید. بعد از آن از خدا به خاطر مهربانی هایش تشکر کنید. این نوع دعا کردن عمیق ترین و قوی ترین نیروهای معنوی را آزاد کرده و به خاطر اطمینان از مراقبت عاشقانهی خدا، شما را غرق لذت خواهد کرد. این احساس لذت در شما ماندگار شده و به خودی خود باعث شفابخشی می شود.

هیچ کس جز خود آدمی چیزی به خود نمی دهد و هیچ کس جز خود آدمی
نعمتی را از خود دریغ نمی کند.

فصل دوازدهم

شادی را دوباره به زندگی خود برگردانید

شادی را دوباره به زندگی خود برگردانید

وقتی احساس می کنید نشاط و سرزندگی از زندگی تان رخت بر بسته چه می کنید؟ آیا از فرمول خاصی برای بازگرداندن آن استفاده می کنید، یا دلمردگی پیش آمده را به عنوان واقعیتی غیر قابل تغییر می پذیرید؟

دکتر فرانکلین آباگ از دانشکده ی پزشکی کلرادو معتقد است:

«یک سوم از بیماری ها صرفاً جسمی بوده، یک سوم ترکیبی از مشکلات جسمی و روانی هستند و یک سوم باقی مانده، کاملاً دلیل هیجانی و روانی دارند.»

از طرفی هر شخص صاحب اندیشه ای به این گفته ی پزشکان، اطمینان دارد که نفرت، انزجار، بخل، اراده ی ضعیف، حسادت و کینه توزی دیدگاه هایی هستند که تولید بیماری کرده و سلامتی را به خطر می اندازند. همه ی ما تجربه ی درد معده بعد از یک شوک عصبی را داشته ایم. واکنش های شیمیایی بدن ما به علت طغیان های هیجانی ناشی از احساسات بیمارگونه به وجود می آیند و اگر این تجارب ناخوشایند ادامه پیدا کنند، بعد از مدتی کل سیستم ایمنی بدن ما را از پای در خواهند آورد.

روزی یکی از دوستان پزشکم به من گفت:

«علت مرگ بسیاری از افراد، کینه توزی است. آنها سال های سال بخل و نفرت را در درون خود انباشته می کنند و در نتیجه سیستم ایمنی خویش را به پایین ترین حد قدرت خویش می رسانند. بنابراین با هجوم یک بیماری به علت ضعف بیش از اندازه، خیلی زود از پای در می آیند.»

دکتر چارلز مینر کوپر در مقاله ای با موضوع «ارتباط بین هیجان و مشکلات قلبی» بعد از اشاره به این که عصبانیت باعث بالا رفتن فشار خون و بروز مشکلات قلبی - عروقی می شود، می گوید:

«هرگاه به علت یک مشکل کاری، احساس کردید از فرط عصبانیت در حال انفجار هستید، گوشه ای نشسته و سعی کنید عضلاتتان را شل کنید. این کار آشوب درونی تان را خاموش کرده و به قلب تان فرصتی برای آرامش میدهد.»

به شما پیشنهاد می کنم به خودکاوی در درون خود دست زده و صادقانه از خود پرسید، آیا کینه ای از کسی به دل دارید یا نه؟

آیا برای انتقام گرفتن از کسی لحظه شماری می کنید یا نه؟

اگر این طور است، خواهش می‌کنم به خاطر خودتان هم که شده از دست آنها خلاص شوید. این کار را بدون درنگ انجام دهید، چون نوک این پیکان فقط و فقط به سمت شخص شماست نه افرادی که این احساسات را نسبت به آنها دارید و هر شب و هر روز این شما هستید که عذاب می‌کشید، نه آنها. بیماری بسیاری از افراد به خاطر نوع خوراکشان نیست، بلکه به خاطر نفرتی است که روحشان را با آن تغذیه می‌کنند. مشکلات احساسی، انرژی شما را زایل کرده، کارایی تان را از بین برده و سلامت تان را به خطر می‌اندازد و دست آخر جز غم و بدبختی نصیبتان نمی‌کند.

از طرفی احساس گناه، مشکلات روانشناختی بسیاری را با خود به ارمغان آورده و سوغات ترس و اضطراب جز درد و رنج جسمانی چیز دیگری نخواهد بود و البته تمامی این دردها و ناخوشی‌ها به یمن تغییر الگوهای فکری، التیام خواهند یافت.

به تازگی در تحقیقی جالب خواندم که نوزادان می‌توانند ترس و نفرت را بسیار سریع تر از سرخک یا دیگر بیماریهای عفونی از اطرافیان شان بگیرند. ویروس ترس می‌تواند به عمق نیمه هشیار آنها نفوذ کرده و برای تمام عمر آنجا بماند. اما خوشبختانه همین نوزادان، عشق و خوبی و ایمان را نیز از اطرافیان خود دریافت کرده و می‌توانند به مدد آنها تبدیل به کودکان و بزرگسالانی بهنجار و سلامت شوند.

دکتر ادوارد ویس معتقد است:

«قربانیان دردهای مزمن مفاصل و ماهیچه ها از خشمی پنهان و قدیمی نسبت به نزدیک ترین افراد زندگی شان در دوران کودکی، رنج می برند. البته این افراد کاملاً از وجود این نفرت پنهان بی خبرند.» وی می افزاید: «باید متوجه باشیم که احساسات و هیجانات، درست مثل میکروب ها واقعی بوده و از تأثیری برابر برخوردارند و درد تولید شده توسط آنها کمتر از درد ناشی از آلوده شدن به باکتری ها نیست. در واقع مشکل بسیاری از بیماران، خود بیماری نیست بلکه احساساتی است که توسط یکی از نزدیکان به شدت جریحه دار شده است.»

در همین زمینه دکتر ادموند پی فولر از پزشکان دانشگاه کلمبیا می گوید:

نوعی سرماخوردگی وجود دارد که درست در زمان امتحانات، در بین دانشجویان پزشکی شیوع پیدا کرده و یا مسافران را قبل و بعد از سفرشان مبتلا می کند. نوع دیگری نیز زنان خانه داری را که مجبور به مراقبت از یک خانواده ی بزرگ هستند، گرفتار می کند. نوع جالبی از آن نیز مردانی را مبتلا می کند که مادر زنشان مدتی تصمیم به اقامت در منزل شان را می گیرد. جالب این که نشانه های این سرماخوردگی درست پس از رفتن مادرزن، از بین می رود!»

با وجود این همه شواهد و مدارک مستدل، چرا باز مردم به آیات کتب مقدس دین خود در زمینه ی فرو خوردن خشم و دور کردن نفرت ها از خود اطمینان نمی کنند؟ چرا هنوز همه گمان می کنند که این آیات فقط پند و اندرز بوده و امکان عملی بودن ندارند؟ آیا جز این است که آیات این کتاب ها، برای زندگی بهتر بشر نازل شده و سراسر خردمندی و شفا هستند؟! آیا غیر از این است که عصبانیت، انزجار و احساس گناه باعث نابودی انسان ها می شود.

دکتر فولر در ادامه ی تحقیقات خویش گفته است:

«کودکان ناایمن بیشتر سرما می خورند.» وی گزارش می کند: «سرماخوردگی های مزمن در بین کودکان خانواده های از هم گسیخته، بسیار شایع است. بچه های بسیاری با ورود یک نوزاد تازه به علت احساس حسادت و مورد غفلت واقع شدن به عفونت های دستگاه تنفسی دچار می شوند.»

حال به نظر شما پادزهر مقاوم در مقابل این احساسات منفی و از همه مهم تر عصبانیت چیست؟ بله، پر کردن ذهن خود با نیکی، بخشش، ایمان، عشق و آرامش. حتما می پرسید، چطور می توان این کار را کرد؟

به راه حل های زیر توجه کنید:

۱- دقت کنید که عصبانیت یک هیجان است و هیجان همیشه گرما و حرارت دارد. بنابراین برای کاستن از میزان آن باید سردش کرد. می پرسید، چگونه؟ انسان ها هنگام عصبانیت، تمایل به گره کردن مشت های خود، بلند کردن صدا (به طرزی گوش خراش) و سفت کردن عضلات خود دارند، به نحوی که کل بدن شان منقبض می شود (این حالت آمادگی برای جنگ مساوی با ترشح شدید آدرنالین است. اما حواستان باشد این روش پاسخگویی، مربوط به سیستم عصبی اجداد غارنشین ما بود. ما باید با روش های امروزی و به شیوه ای نوتر پاسخ بدهیم. پس هنگام عصبانیت، تعدا مشت هایتان را باز کرده و دست هایتان را آزاد بگذارید. تون صدای خود را کم کنید و روی مبلی راحتی لم داده و دست و پاهای تان را از هم باز کنید. با این کار، هیجان را سرد می کنید. دیوانه شدن در حالت لمیدن بسیار سخت است!

۲- با صدای بلند به خود بگویید: «احمق نشو! هیچکس نمی تواند به تو صدمه بزند، پس فراموشش کن.» در این لحظات دعا کردن سخت است. اما سعی کنید دعا کنید، حتی یک جمله ی کوچک.

۳- تا ده بشمرید، بعد عکس العمل نشان دهید.

۴- عصبانیت درست مثل یک کوره‌ی در حال انفجار، قوی و نیرومند است که البته از روی هم جمع شدن نفرت‌های کوچک (زغال سنگ‌ها) به وجود می‌آید. بنابراین سعی کنید لیستی از تمام مسائلی که شما را به خشم می‌آورند، تهیه کنید (حتی موارد ابلهانه را هم از قلم نیندازید). با این کار، روده‌های کوچکی که به رودخانه‌ی خروشان خشم شما آبرسانی می‌کنند خشک خواهند

۵- حال برای هر یک از این موارد، تک‌تک و جداگانه دعا کنید و از خرد لایتناهی بخواهید تا آنها را در نظرتان کوچک و بی‌اهمیت کرده و شما را به آنها برتری بدهد.

۶- هر روز چند بار به خود بگویید: «هیچ چیز ارزش از کوره در رفتن را ندارد. چون با این کار دوستانم را از دست می‌دهم.»

۷- اگر به هر دلیل احساساتتان جریحه دار شد، فوراً قیافه‌ی آدم‌های بدبخت را نگرفته و زانوی غم بغل نکنید. اگر برای رفع وضع موجود کاری از دستتان بر می‌آید انجام دهید، اگر نه، تمام فکر و ذهن خود را معطوف آن نکنید. فرض کنید خاری در انگشتان فرو رفته است. چه می‌کنید؟ فوراً به دنبال درمان می‌روید. پس همین کار را انجام دهید. به دنبال درمانی برای التیام روح زخم خورده‌تان بگردید. در این موارد، استفاده از جملات معنوی و آرام‌بخش بسیار مفید است. پس به خدا پناه ببرید و از او آرامش طلب کنید.

۸- حتماً با یک نفر درد دل کرده و از زخمی که دیده‌اید، صحبت کنید. آنقدر بگویید تا احساس کنید از نفرت خالی شده‌اید، بعد سعی کنید همه چیز را فراموش کنید.

۹- برای کسی که آزارتان داده است، دعا کنید تا هم بدخواهی‌های آینده‌ی او نسبت به شما خنثی شود، هم خودتان عذاب نکشیده و به آرامش برسید.

۱۰- بنا به توصیه های تمامی پیامبران الهی، آزارگران را ببخشید تا توان آزار رساندن از آنها گرفته شود.

۱۱- از خداوند بخواهید که در کنترل هیجانات به شما کمک کند و هنگام ناراحتی و غصه، شما را در آغوش گرم خود جای دهد.

دیگران را ببخش نه برای آن که آنها لایق بخششند، بلکه چون تو سزاوار آرامشی

« زرتشت »

زندگی در گذشته و ناله و مویه از بداقبالی ها، پیرامون نعمت های انسان حصری
بلند می کشد.

فصل سیزدهم

افکار جدید یعنی زندگی جدید

افکار جدید یعنی زندگی جدید

یکی از مهم ترین و نیرومندترین حقایقی که در مورد بشر گفته شده، همان کشف ویلیام جیمز (یکی از خردمندان آمریکایی) است

انسان می تواند با تغییر افکارش، زندگی اش را تغییر دهد.

روی این سخن با شما نیز هست. پس تمامی افکار قدیمی، پوسیده و تکراری را دور ریخته و ذهن تان را با اندیشه ی عشق، ایمان و خوبی پر کنید چون با این اندیشه های با طراوت و تازه، زندگی تان متفاوت خواهد شد.

همان طور که می توان به شکست و بدبیاری فکر کرد، به خوشبختی و موفقیت نیز می توان اندیشید. انتخاب با شماست. پس گمان نکنید نوع زندگی شما را شرایط بیرونی و تحمیل شده می سازد. بلکه آن از افکاری که به طور عادت ذهن تان را اشغال کرده، تشکیل می شود. جملات حکیمانه ی مارکوس آریلیوس، متفکر برجسته ی دوران باستان را به خاطر بیاورید که می گفت:

«زندگی بشر، ساخته شده از همان است که در فکرش می گذرد.»

رالف والدو امرسون نیز چنین باوری داشت. او معتقد بود:

«انسان همانی است که در مورد گذراندن روزهای زندگی اش فکر می کند.»

یک روانشناس مشهور می گوید:

«در طبیعت انسان تمایلی نیرومند برای شبیه شدن به چیز است که همواره در مورد خود تصور می کند.» پس، افکار نیروهایی پویا در اختیار دارند. یعنی شما می توانید خود را در شرایطی خاص یا بیرون و جدای از آن فرض کنید. حتی می توانید با اندیشیدن به بیماری، خود را مریض یا با تغییر همان اندیشه به سوی شفا و بهبودی، خود را درمان کنید.

بنابراین، آیا عاقلانه تر نیست که با مثبت اندیشی سوار بر نیروهای مثبتی شویم که نتیجه ای جز خیر و خوشی ندارند. اندیشه های مثبت در اطراف شما جوی مناسب برای پدیدار شدن پیامدهایی خوش یمن به وجود می آورند.

برعکس، اندیشه ها منفی، اتمسفری جاذب نگون بختی و سیاه روزی گرداگردتان می کشد. حال خودتان قضاوت کنید. شما سزاوار کدامیک هستید؟

اگر می خواهید شرایط را عوض کنید، اول متفاوت اندیشیدن را یاد بگیرید. منفعلانه و مثل انسان های شکست خورده، تسلیم وضعیت اسفبار پیش آمده نشوید و تصویری زیبا از آنچه خواهانش هستید، در ذهن خود خلق کنید. حال این تصویر را در ذهن خود در مکانی مناسب نصب کرده و آن را با تمام جزئیاتش پیورانید، باورش کنید، برایش دعا کرده و کاری در موردش انجام دهید تا به واقعیت تبدیل شود.

این یکی از بزرگترین قوانین کائنات است که ای کاش من در دوران جوانی به آن دست می یافتم. کشف این قانون برای هر کسی میسر است. به شرط آن که با خداوند رابطه ای عمیق و دوستانه داشته باشید. چون فقط از طریق این ارتباط است که قدرت کشف آن به انسان اعطا می شود.

این قانون عظیم، بیانگر همان ضرب المثل قدیمی «هر چه کنی کشت، همان بدروی» است. یعنی اگر منفی فکر کنی، نتایج منفی به سراغت می آیند و اگر مثبت بیاندیشی پیامدهای مثبت احاطه ات می کنند. به همین سادگی!

یا اگر بخواهیم کل آن را در دو جمله خلاصه کنیم، باید بگوییم:

باور کن، به دست آور.

اگر از نبود پول، نبود مشتری، نبود شانس، نبود شهامت، نبود ایده و نبود امکانات عذاب میکشید، باید بدانید که نبود فکر مثبت و درست باعث تمامی این کمبودهاست.

با اندیشیدن به فقدان و محدودیت، شرایطی را خلق می کنید که فقدان و محدودیت را در خود دارد. از بین بردن این وضعیت هم فقط یک راه دارد. به قطب مخالف بروید و با مثبت اندیشی به وفور و دارایی و خوش شانسی برسید.

هنری جی، کیزر در نزدیکی های یک رودخانه، دست به ساخت ماشین آلات سنگین راه سازی زده بود. اما روزی طوفانی سهمگین وزیدن گرفت و تمامی ماشین آلات وی را با گل و لای پوشاند. به نحوی که کار با آنها را نیز دچار مشکل و بسیاری را از رده خارج کرد. او بعد از تمام شدن طوفان به سراغ کارخانه اش رفت و کارگران غمگینش را دید که با تأسف به هدر رفتن زحماتشان نگاه می کردند. وی با لبخند پرسید: «دلیل این همه ناراحتی شما چیست؟»

آنها پاسخ دادند: «مگر نمی بینید. تمام دستگاه ها پر از گل و لای شده است.»

او گفت: «کدام گل و لای؟»

آنها پاسخ دادند: «به اطراف نگاه کنید! همه جا پر از گل است.»

هنری به آرامی جواب داد:

«من که به جز آسمانی آبی و خورشیدی درخشان، چیزی نمی بینم. فکر نمی کنم هیچ گل و لایی نیز قدرت مقاومت در برابر نور خورشید را داشته باشد، چون آفتاب همه ی آنها چیز را خشک خواهد کرد. پس نگران نباشید. کار دوباره شروع می شود.»

هنری کیزر می توانست با نگاه کردن به گل ها از خود یک بازنده بسازد. اما با خوش بینی به آسمان نگاه کرد و با به تصویر کشیدن موفقیت در ذهن خود به کمک ایمان اجازه نداد، زحماتش به همین راحتی در زیر گلها مدفون شود.

همه ی ما به نیروی عظیمی که در کائنات نهفته است، واقفیم. قدرتی مانند همان نیرو در ذهن بشر هم وجود دارد. و هیچ چیز در کره ی خاکی، برتر از قدرت های بالفعل در نیامدهی ذهن انسان نیستند. انسان های خردمند با استفاده از این نیرو و کمک خداوند به موفقیت های بزرگی می رسند. پس شما قادر به ساختن هر آنچه بخواهید، خواهید بود. تنها اگر آن را باور کرده، برای خود تصورش کنید و به خاطرش دعا کرده و در موردش کاری انجام دهید.

اما شاید بپرسید، چرا افراد بسیاری باز به بیراهه می روند؟

پاسخ این است: خطایی در درون خود آنها وجود دارد. یعنی نحوه ی فکر کردن آنها اشتباه است و با فکر غلط نمی توان به نتیجه ی درست رسید. بنابراین اول باید درست فکر کردن را یاد گرفت. راز موفقیت همین است.

من برای کمک به شما، به منظور تغییر نگرش هایتان از منفی به مثبت و آزاد کردن انرژی خلاقتان، راه هایی را پیشنهاد کرده ام که استفاده از آنها بسیار سودمند خواهند بود:

۱- در بیست و چهار ساعت آینده، تعمد در مورد هر چیزی (کار، سلامتی و آینده تان) امیدوارانه صحبت کنید. سعی کنید خوش بین شوید. البته در ابتدا سخت خواهد بود، چون بدبینی عادت تان شده است. اما تمام تلاش خود را بکنید.

۲- بعد از این بیست و چهار ساعت، این تمرین را برای یک هفته انجام دهید. سپس سعی کنید واقع بین باشید. متوجه خواهید شد که این واقع بینی با واقع بینی هفته ی گذشته تان کاملاً متفاوت است. چون برخلاف گذشته که واقع بینی را مساوی با منفی نگری می دانستید، حال کاملاً امیدوار و خوشبین هستید.

۳- شما باید ذهن تان را درست مثل جسمتان تغذیه کنید. تغذیه ی ذهن یعنی رسیدن خوراک مناسب به افکار. پس شروع به خواندن جملاتی در مورد ایمان کنید.

۴- هر روز یکی از این جملات را به خاطر سپرده و در مورد معنایش فکر کنید. با پر کردن ذهن خود با این مفاهیم مثبت، افکار منفی به تدریج از الگوهای فکری شما حذف خواهند شد. پس هر چه زمان و تلاش لازم است به این کار اختصاص دهید.

۵- به دوستان مثبت گرای خود نزدیک شوید تا از روح سراسر آرامش آنها، نفعی هم به شما برسد. در این صورت با صحبت با یک دوست منفی گرا، نه تنها تفکرات منفی او را جذب نخواهید کرد، بلکه او را نیز به مسیر درست خواهید کشاند.

۶- زیاد دعا کرده و خداوند را شکر گزارانه عبادت کنید و از او به خاطر حضورش و نعمت هایش تشکر کنید، چون در این صورت الطاف او بر شما بیکران خواهد شد و البته هیچ نعمتی بزرگتر از یقین پیدا کردن به آن خرد لایتناهی نیست.

راز زندگی موفق و شاد، دور ریختن باورهای کهنه و اختیار کردن افکار تازه و پر از ایمان است. چون فقط با افکار جدید است که می توان زندگی جدیدی را آغاز کرد.

فصل چهاردهم

آسان گیری مساوی است با آرامش

آسان گیری مساوی است با آرامش

هر شب در ایالات متحده ی امریکا مردم از میلیون ها قرص خواب برای به خواب رفتن استفاده می کنند.» این حقیقت تلخ توسط یکی از شرکتهای بزرگ داروسازی افشا شده است. خواب یکی از فرایندهای نیروبخش و ترمیمی بشر است. آسوده به خواب رفتن بعد از یک روز کاری، از طبیعی ترین نیازهای انسان است. اما گویا این امر بدیهی برای بیشتر مردم دنیا تبدیل به رؤیایی دست نیافتنی شده است. البته بعد از آن که تخت های بیمارستانها به جای اشغال شدن توسط بیماران عفونی یا تصادفی با افرادی که قادر به کنترل هیجانات خود نبودند پر شد، بد خوابی ها و بی خوابی ها، قابل توجیه تر شد.

انسان امروزه قربانی تنش های فزاینده و هر روزه شده است. گویی آرامش داشتن بی معنی شده و سیستم عصبی ما باید از صبح تا هنگام خواب، هم چنان درگیر باشد. تعریف افراد از زندگی هم همین شده: مرتب در حال جنگ باش. اما آیا به نظر شما نباید برای تغییر این تعریف و وضعیت کاری کرد؟

یکی از ساده ترین راه ها برای کاستن از تنش موجود، پیروی از نگرش آسان گیری» است. این نگرش معتقد است باید کارها را به آرامی، بدون فشار و در کمال خونسردی انجام داد. یکی از دوستان من که بازرگانی موفق است، تمام کارهایش را با استفاده از

همین نگرش انجام می دهد. او کارهایش را درست و به سرعت، اما بدون تردید و دودلی به انجام می رساند. هرگز نشانه ای از اضطراب در چهره ی او دیده نمی شود. من روزی راز این آسان گیری را از وی پرسیدم و او پاسخ داد:

رازی در کار نیست. من فقط سعی می کنم آهنگ گام هایم را با گامهای خداوند هماهنگ کنم. از طرفی هر صبح از جملات تأکیدی استفاده می کنم و به خود می قبولانم که خداوند انرژی و قدرت لازم برای مقابله با حوادث آن روز را به من خواهد داد. با این مراقبه ی روزانه و آرام نگاه داشتن ذهن، دیگر واکنش های شتاب زده و بی فکر به حوادث نشان نداده و درگیر عواقب بعد از آن نمی شوم.»

روزی در برنامه ای تلویزیونی، برای رسیدن به آرامش و موفقیت ناشی از آسان گیری، نکاتی مطرح شد که من دوست دارم آنها را با شما نیز در میان بگذارم. کار اول این که روزی چندبار خود را مانند افراد بی اراده روی یک مبل راحتی یا زمین ولو کنید. در این حالت، عضلات خود را کاملا آزاد و شل بگذارید، درست مثل یک گونی سیب زمینی. حال تصور کنید که در این کیسه باز شده و سیب زمینی ها بیرون ریخته است. شما هنوز همان گونی هستید.

مرحله ی بعد پاک کردن ذهن خود از هرچه نفرت و عصبانیت و ناکامیست. این عمل نیز باید روزانه چند مرتبه انجام شود. انجام مرتب این کار، بعد از مدتی ریشه ی تمامی افکار نامربوط را از بین خواهد برد.

سوم، پناه بردن به معنویت است، یعنی دیدن دست خداوند در هر اتفاق با این تمرین خود را با وی و اراده اش هماهنگ کرده و به آرامش نزدیکتر خواهید شد. خود من نیز این روش ۳ مرحله ای را در زندگی ام به کار گرفته و نتایج خوبی از آن دیده ام.

با حفظ خونسردی و آرامش، ایمان به سراغ انسان آمده و کارها روال عادی خود را طی می کنند.

به هر حال آرامش از تجدید قوا به دست می آید، پس این فرایند باید دائمی باشد. موجود انسانی وسیله ای است متصل به نیروی لایزال ابدی که در درونش جریان دارد؛ نیرویی که باید از طریق انسان به خداوند بازگردد و دوباره از جانب وی به بشر عطا شود. برای بهره بردن از این نیرو باید آرام بود، تجدید قوا کرد و همه چیز را آسان گرفت.

برای کسب این مهارت از رهنمودهای زیر غافل نشوید:

۱- گمان نکنید قرار است بار تمام دنیا را شما به دوش بکشید. سخت نگیرید و از خودتان توقع بیش از حد نداشته باشید.

۲- کاری را که دوست دارید، انجام دهید. در این صورت آن را سرگرمی و لذت خواهید پنداشت نه بیگاری. شاید اصلاً نیازی به تغییر شغل نباشد، چون با تغییر دیدگاه، شغلتان نیز دگرگون می شود.

۳- برای کارت‌ان برنامه ریزی و روی برنامه های خود کار کنید. در این صورت دیگر احساس «فرو رفتن در باتلاق» را نخواهید داشت.

۴- سعی نکنید همه کارهایتان را در یک زمان انجام دهید. زمان به بخش های مختلفی تقسیم شده است.

۵- دیدگاه ذهنی درستی را اختیار کنید. به خاطر بسپارید که آسانی یا سختی کارتتان، بستگی به نگاه شما دارد.

۶- در کار خودتان کفایت پیدا کنید. فراموش نکنید، دانش یک نیروست که سختی ها را تبدیل به آسانی می کند.

۷- آرام بودن را تمرین کنید. خود را لای منگنه نگذارید. هر اتفاق خوب و بدی را به راحتی بپذیرید.

۸- منظم باشید، کار امروز را به فردا نسپارید. تلبار شدن کارهای انجام نشده روی هم، انجام آنها را سخت تر می کند.

۹- برای خواسته های خود دعا کنید. برای انجام بهتر کارتتان هم دعا کنید. چون آرامشی وصف ناشدنی از این طریق به سراغتان خواهد آمد.

۱۰- از این دوست نادیدنی « غفلت نکنید. او همه جا، در خانه، محل کار، آشپزخانه و خیابان با شماست. مطمئناً او بیشتر از من و شما راه حل بلد است. یقین پیدا کنید که با کمک او تمام موانع برطرف خواهند شد.

فصل پانزدهم

چه کنیم تا دیگران دوستانمان داشته باشند

چه کنیم تا دیگران دوستانمان داشته باشند

همه ی ما می خواهیم دیگران دوستانمان داشته باشند. اما گاه از دهان برخی میشنویم: «برای من اهمیتی ندارد که دیگران از من خوششان می آید یا نه!» هرگز این حرف را باور نکنید. ویلیام جیمز - روانشناس - معتقد است: «یکی از عمیق ترین نیازهای بشر، تمایل به مورد تحسین قرار گرفتن است.» حتماً شما هم این جمله را تصدیق می کنید. چون دوست دارید که مورد توجه بوده، طرفدار داشته باشید و از دیگران محبت دریافت کنید. در تحقیقی گسترده، دانش آموزان دبیرستان در پاسخ به سؤال: «مهم ترین نیاز شما چیست؟»

پاسخ دادند:

«می خواهند محبوب باشند.» در مورد بزرگسالان هم، همین نتیجه به دست آمد. برای محبوب شدن باید بی آرایش بود. جنگیدن به منظور کسب شهرت و محبوبیت بی فایده است. شما زمانی محبوب خواهید شد که دیگران در موردتان بگویند: «چیزی در وجود او هست.»

البته شهرت پیدا کردن به این معنا نیست که همه شما را دوست خواهند داشت. چون پدیده ی عجیبی در وجود انسانها هست که باعث می شود، گاه برخی را بی دلیل

دوست نداشته باشند. این را به این خاطر گفتم که اگر با وجود تلاشتان دل همگان را به دست نیاورید، جا نخورید.

مورد علاقه دیگران نبودن، یکی از ویران کننده ترین احساسات انسانی است. افراد تنها و منزوی، مشکلاتی غیر قابل توصیف دارند. آنها حتی برای فرار از تنهایی، به خویش پناه می برند. ماهیت درون گرای ایشان، تحول طبیعی افراد برون گرا را انکار می کند. اگر این افراد از جلد خویش بیرون نیامده و برای دیگران ارزش پیدا نکنند، احتمال بیماری و مرگ برای شان می رود. احساس خواسته نشدن باعث سرخوردگی و پیری زودرس می شود. اگر شما هم حس می کنید، مورد توجه دیگران نیستید و بود و نبودتان فرقی برای کسی نمی کند، باید کاری در موردش انجام دهید. چون این وضعیت علاوه بر رقت بار بودنش، یک مشکل جدی روان شناختی است.

روزی با دو پزشک سر میز غذا بودم. یکی از آنها طبیبی سالخورده و بازنشسته و دیگری پزشکی جوان و محبوب بود. مرد جوان کاملاً خسته به نظر می رسید.

او گفت:

«کاش زنگ تمام تلفن ها قطع می شد. از بس به درخواست های مختلف جواب دادم،

کلافه شدم.»

در همین زمان طبیب سالخورده گفت:

«می دانم چه حسی داری. خود من نیز بارها آن را تجربه کرده ام. اما خدا را شکر کن که تلفن ها به خاطر تو به صدا در می آیند. این یعنی مردم تو را می خواهند و به تو احتیاج دارند.»

سپس با لحنی ناراحت کننده، سرش را پایین انداخت و ادامه داد:

«سال هاست که دیگر کسی کاری با من ندارد. ای کاش یک بار دیگر صدای زنگ تلفن را می شنیدم.» صحنه ی آن روز، واقعا صحنه ای تأسف بار بود، اما این وضعیتی است که روزی گریبان همه ی ما را خواهد گرفت.

البته این وضعیت مختص دوران کهن سالی نیست. چندی پیش دختری دوازده ساله را ملاقات کردم که به او القا شده بود ناخواسته است و همین باعث ایجاد احساس حقارت در وی شده بود. او خودش را دوست نداشت و اثری از شادی در چهره اش دیده نمی شد. حتی رشد عاطفی وی نیز ناقص به نظر می رسید. من با معنویت به کمک وی رفتم و سعی کردم با سر و سامان دادن به افکارش، او را از قید آن احساس ویران کننده نجات بدهم.

تعارضاتی این چینی در ناخودآگاه اکثر انسان ها آنها را به سوی انجام اعمالی سوق می دهد که باعث محبوبیت شان شود. آنها گاه حتی کارهایی را انجام می دهند که نه تنها علاقه ای به انجام شان ندادند، بلکه لذتی نیز از آنها نمی برند. اما خستگی ناشی از این تلاش بیهوده و به نتیجه نرسیدن زحمات، هر روز بیشتر و بیشتر به سرخوردگی منجر شده و دیگران را از آنها دورتر می کند.

برای محبوب شدن، باید بی آرایش بود.

حقیقت این است که محبوبیت با روش هایی ساده، طبیعی و معمولی به دست می آید. پس با جدیت آنها را در زندگی تان به کار ببندید و تبدیل به شخصی شوید که دیگران دوستش دارند.

راه اول این است:

قابل دست یابی باشید؛ یعنی کسی که دیگران بدون هیچ مشکلی بتوانند با وی ارتباط برقرار کنند. انسان های آسوده، آسان گیر و بی آرایش هستند. آنها با مهربانی با دیگران برخورد می کنند. افراد تودار، خشک و یک دنده جایی در گروه ندارند. چون کسی با آنها به دلیل غیرقابل پیش بینی بودن عکس العمل هایشان راحت نیست.

چندی پیش تحقیقی دانشگاهی در مورد صفات شخصیتی ایجاد محبوبیت یا نداشتن محبوبیت، انجام شد. یکصد ویژگی به لحاظ علمی تجزیه و تحلیل و در پایان چهل و شش خصوصیت استخراج شد. این یعنی برای این که دیگران دوستان دارند، باید واجد تمامی این چهل و شش خصوصیت باشیم.

ادیان به ما می گویند که یکی از این صفات، علاقه و عشق خالصانه و بی ریا نسبت به دیگر بندگان خداوند است. شاید با پرورش این خصیصه ی اصلی، دیگر خصوصیات نیز در ما رشد کنند.

اگر خود را فردی می دانید که با دیگران راحت نیست، پیشنهاد می کنم با دیدگاه حذف عناصر فشارزایی که به وجودشان واقفید، مطالعه ای روی نوع شخصیت خود انجام دهید. این کار با فرض وجود مشکل در درون خودتان صورت می پذیرد و نیاز به صداقتی موشکافانه دارد بنابراین می توانید از یک روانکاو هم کمک بگیرید. این عناصر فشارزا و اخلال کننده می توانند در طول سالها کسب شده، مکانیسمی دفاعی بوده یا نتیجه دیدگاه قبلی شما باشند. به هر حال هر خاستگاهی که داشته باشند باید به طور علمی حذف شوند تا تغییرات لازم برای رشد و بالندگی به وجود بیاید.

روزی مردی برای مطرح کردن مشکل ارتباطی اش به سراغم آمد؛ جوانی ۳۵ ساله که هر کسی با دیدنش، دوست داشت بار دیگر نگاهی به صورتش بیاندازد. او فوق العاده

شیک پوش و جذاب بود. اما جای تعجب داشت که بنابر ادعای خودش، هیچ دوستی نداشت. خودش در این مورد گفت: «من تمام سعی ام را می کنم. اما همیشه در روابطم شکست می خورم. حتی به رغم مبادی آداب بودنم، باز هم نمی توانم کسی را برای خودم حفظ کنم.»

بعد از صحبت کردن با وی، پی بردن به دلیل مشکلش اصلا کار دشواری نبود. شیوه ی مکالمه ی او به طور غیرمستقیم اما آشکارا عیب جویانه بود. او گاهی لب هایش را به هم می فشرد که بیانگر نوعی رسمیت و نکوهش در گفتارش نسبت به طرف مقابل بود. به طوری که حس می کردی قصد تحقیر کردنت را دارد. در واقع او سعی داشت به همه از بالا نگاه کند.

به همین دلیل بسیار خشک و نچسب و غیرقابل انعطاف به نظر می رسید. او بیش از این که دیگران را دوست داشته باشد، خودش را دوست داشت و همین باعث پراکنده شدن مردم از اطرافش می شد. پس من باید به او یاد می دادم خودش را فراموش کرده و دیگران را همان طور که هستند، دوست بدارد و سعی نکند آنها را طبق سلیقه ی خودش عوض کند. مردم او را طرد می کردند چون او در ذهنش آنها را طرد کرده بود و این سردی به طور ناخودآگاه به اطرافیانش منتقل می شد.

عشق زیاد او به خودش و محافظت از عزت نفسش، موجب شده بود تا وی دیگران را دوست نداشته باشد. مشکل او خودشیفتگی بود و درمانش فقط تمرین عشق ورزی به دیگران او از شنیدن دلیل مشکلش خیلی تعجب کرد. اما چون در پی چاره بود، راه حل مرا پذیرفت. از او خواستم هر شب قبل از خواب، لیستی از افرادی را که قرار است روز بعد با آنها برخورد داشته باشد، تهیه کند؛ افرادی مثل راننده ی اتوبوس با پسرک روزنامه فروش، سپس سعی کند فکری مهربانانه نسبت به آنها داشته باشد تا هنگام مواجهه، آن فکر به ذهنش خطور کند. بعد برای آن شخص خاصی دعا کند.

این کار، یعنی دعا کردن برای جهان کوچک اطراف خود؛ کاری که همه ی ما باید انجامش دهیم. من به او گفتم که به گفتن صبح به خیر به آشنایان گذری اش اکتفا نکرده و گپی کوتاه نیز با آنها داشته باشد. چون با این عمل، خود را نسبت به زندگی آنها مشتاق و نگران نشان می داد و این همان چیز است که مردم از ما می خواهند.

چندی بعد، مرد جوان دوباره نزد آمد و گفت:

«حال فهمیدم که دنیا پر از آدمهای جالب است.»

او در واقع با کنار گذاشتن خود، تعداد زیادی دوست و البته خود را پیدا کرده بود و به گفته ی خودش، احساس می کرد حال دیگران دوستش دارند.

در تکنیک توصیه شده به این مرد، بخش دعا کردن برای دیگران از اهمیت زیادی برخوردار بود. وقتی شما تمایل به دعا کردن برای دیگری را پیدا می کنید، یعنی دوست دارید نسبت به وی نظر خوبتری داشته باشید و از این راه، رابطه تان را به سطح بالاتری می برید. از طرفی بهترینهای وجود او به سمت شما حرکت کرده و بهترین های وجود شما نیز به سوی او خواهد رفت.

اساساً تمنای دوست داشته شدن از طرف دیگران، روی دیگر سکه ی دوست داشتن آنها است. هر احساسی که نسبت به دیگران داشته باشیم، به خودمان برمی گردد. چون گل ها در زیر نور خورشید شکفته می شوند. درست است که برخی از افراد ذاتاً از سایرین دوست داشتنی تر هستند. با این حال با موشکافی و تعمق در ویژگی های شخصیتی هر کسی، بالاخره می توان نکته ای قابل تحسین و خوشایند در او پیدا کرد.

برای جهان کوچک اطراف خود دعا کنید.

بنابراین می توان بر بسیاری از مشکلات ارتباطی چیره شد. پس دیگر گمان نکنید دیگران به خاطر غیر قابل تغییر بودنشان، ارزش دوست داشته شدن را ندارند. حتی در مورد خودتان هم همین طور است. یکی از بزرگترین تراژدی های زندگی ما انسان ها در سنین میان سالی، اصرار بر تکرار اشتباهاتمان است.

ما با این کار به اشتباه خود پر و بال داده و تقویتش می کنیم؛ درست مثل سوزن گیر کرده ی گرامافون که مرتباً یک بخش از آهنگ را تکرار می کند. اما با برداشتن سوزن از روی صفحه، دوباره صدایی هارمونیک به گوش خواهد رسید.

پس شما هم سوزن را از روی اشتباهات خود بردارید و تمام عمرتان را با تعصبی بی منطق برای تکرارش، به هدر ندهید. به راه های جدید برقراری ارتباط با مردم فکر کنید. مطمئن باشید دیگران از خوشرویی شما، به خوبی استقبال کرده و آن را خواهند پذیرفت. فراموش نکنید بدون دیگران، زندگی غیرممکن و حضور آنها برای موفقیت لازم و حیاتی است یکی دیگر از عوامل مهم برای دوست داشته شدن از طرف دیگران، تحریک نقطه ی حساس وجود آنهاست. این نقطه ی حساس، ارزش و احترام هر کس نسبت به خود است و اساس شخصیت افراد را تشکیل می دهد.

اگر من به هر دلیلی حس بی ارزشی را در شما به وجود بیاورم، حتی اگر شما به ظاهر و خنده خنده، حرف مرا نشنیده بگیرید، دیگر نباید توقع دوست داشته شدن از طرف شما را داشته باشم. حتی اگر شما انسانی معنوی باشید و با طلب خیر برای من این جراحی را از قلب خود پاک کنید، باز هم همواره نسبت به من نوعی دل چرکینی خواهید داشت.

از سوی دیگر من با تحریک حس خود احترامی در شما، باعث خواهم شد تا شما هم بهترین آرزوها را برای من کرده و در انجام کارها یاری ام کنید. در این صورت محبت شما نسبت به من، محبتی خالص و صادقانه خواهد بود. بنابراین سعی نکنید با شوخی های بیجا و جوک های بودار، عزت نفس دیگران را زیر سؤال ببرید.

کسی که به کمک تعریفهای شما، تبدیل به انسانی بهتر، قوی تر و موفق تر شود و پی به استعدادهای نهفته ی خویش ببرد، عشقی بی شائبه را نثاران خواهد کرد. پس هر چه می توانید افراد بیشتری را بزرگ کنید. این کار را بدون خودخواهی و بی هیچ چشمداشتی انجام دهید.

به دیگران بگویید که دوستشان دارید و می خواهید که تبدیل به بهترین ها شوند. مطمئن باشید با این شیوه، هرگز بی یار و یاور نمانده و طعم تلخ بی کسی را نخواهید چشید. از طرفی، هر چه خوبی و محبت خرجشان کرده اید، به زندگی خودتان بازخواهد گشت.

برای محبوب دیگران بودن، احتیاج به اصول پیچیده، زیبایی خیره کننده و مال و ثروت فراوان نیست.

از قوانین ساده ی زیر تبعیت کنید و با مهارت پیدا کردن در آنها، تبدیل به فردی شوید که دیگران دوستش دارند:

۱- اسم هر کسی برای خودش، عزیز ترین کلمه زندگی اش است. بنابراین اسم دیگران را یاد بگیرید و آنها را با نام های خودشان صدا بزنید. این کار شما به دیگران می فهماند که توجه تان سطحی نبوده و به واقع برای ایشان ارزش قایل هستید.

۲- قابل دست یابی و راحت باشید تا هر کسی جرأت و فرصت ملاقات و قدم زدن با شما را داشته باشد. همدم دیرین، پناهگاه امن و سنگ صبور دوستان خود باشید.

۳- اتفاقات را آسان بگیرید تا طوفان حوادث شما را از جای نکند.

۴- خودخواه نباشید. در مورد آنچه مطمئن نیستید، صحبت نکنید. تا حد متعارف شوخ طبع و بذله گو باشید.

۵- برای این که دیگران خواهان بودن با شما باشند، ویژگی های خوبی را در خود ملکه کرده و با احترام گذاشتن به وجود انسانها آنها را تبدیل به دوستان خود کنید.

۶- خصوصیات را که به هر نحوی باعث آزار دیگران می شود (مثل طریقهی صحبت کردن، برخی رفتارها و ...) در خود پیدا کرده و نابودشان کنید.

۷- از خداوند بخواهید که ابهامات وجودتان را بر شما عیان کرده و شفایشان دهد تا دیگر هیچ درد و غصهی درمان نشده ای، در روابط تان با دیگران اختلال ایجاد نکند.

۸- دوست داشتن دیگران را تمرین کنید تا مثل بزرگی شوید که می گفت:

«هرگز کسی را ندیدم که دوستش نداشته باشم.»

۹- هرگز از گفتن کلماتی که باعث تشویق، دلگرمی و همدردی با دیگران می شود (در موقعیت های مختلف زندگی مثل موفقیت ها، شادی ها و ماتمها) دریغ نکنید.

۱۰- خود را از نظر معنوی مجهز کنید تا نیرویی برای قدرتمند کردن دیگران داشته باشید. شما با نیرو دادن به دیگران، از آنها عشق دریافت خواهید کرد.

فصل شانزدهم

نسخه ای برای درمان غصه ها

نسخه ای برای درمان غصه ها

«لطفا نسخه ای برای غصه هایم به من بدهید.» این جمله را از دهان مردی شنیدم که توسط دکترش به من ارجاع داده شده بود. مشکل او این بود که نمی دانست با دردهای روحی اش چه کند. در واقع او از رنجی که غم و غصه ها برایش ایجاد کرده بودند، شکایت داشت. پزشکش به او گفته بود چاره‌ی دردهایش، پناه بردن به معنویت است. اما خودش گمان می کرد رنج کشیدن لازمه‌ی زندگی و جزء لاینفک آن است. اما من نسخه ای برای وی پیچیدم که شاید بتواند برای بسیاری از شما نیز مفید باشد.

اولین کار، برخاستن از جای خود و زانوی غم بغل نگرفتن است. فعالیت فیزیکی باعث می شود توجه مغز از پرداختن به دردهای کهنه و فلسفه بافی در مورد آنها منحرف شده و اندیشیدن به غم و غصه را رها کند. چون اکنون، بخش های مربوط به حرکات عضلات برانگیخته شده اند.

یکی از وکلای خردمند گفته است:

«بهترین مرهم برای زنی رنج کشیده این است که بررسی زمین شوی برداشته، روی زانوهایش نشسته و کف زمین را محکم برس بکشد و بهترین نسخه برای مردی که قلبش شکسته، برداشتن تبر و خرد کردن هیزم هاست.» البته شاید این نوع درمان

قدری ساده انگارانه و موقتی به نظر برسد، اما حتم داشته باشید، حداقل برای لحظاتی شخص را از اندیشیدن به دردهای بی پایانش باز می دارد.

بدون توجه به هر نوع دل شکستگی، سعی کنید از هر موقعیت ناراحت کننده ای که باعث تشدید آن می شود (یا به قولی نمک روی زخمتان می باشد) دوری کنید. سپس خود را غرق جریان روزمره ی زندگی کرده، به دوستان قدیمی تان سری بزنید. دوستان جدیدی پیدا کنید.

با پیاده روی، سواری، شنا و بازی، اجازه دهید خونی تازه در رگهایتان به جریان بیفتد. سرتان را تا می توانید شلوع کنید. کارهایی که انجام می دهید هر چه قدر فیزیکی و خسته کننده تر باشند، بهترند. بدانید فرارهای سطحی مثل نوشیدن الکل و مواد مخدر، فقط به طور موقتی می توانند التیام دهنده باشند و هرگز خاصیت شفابخشی ندارند.

یکی از بهترین راه ها برای خلاصی از دست رنج ها، بیرون ریختن و بیان کردن آنهاست. متأسفانه دیدگاه غلطی وجود دارد که معتقد است باید همهی غصه ها را در خود ریخت و هرگز جلوی دیگران و یا حتی در خلوت خود گریه نکرد. این دیدگاه کاملاً بر خلاف قانون طبیعت است.

گریه کردن به هنگام درد و غصه، رفتاری کاملاً طبیعی و پذیرفته شده است. چون خرد لایتناهی آن را برای رها شدن از مشکلات در جسم انسان گذاشته است. پس

مه‌ار کردن اشک و مخفی کردن حزن و اندوه، یعنی شکست در استفاده از این موهبت الهی. البته این فرایند مانند تمام دیگر مکانیسم‌های جسمی باید تحت کنترل باشد، اما نباید تحت کنترل گرفتنش به منزله ی انکار وجودش شود.

نامه‌های زیادی از کسانی که عزیزان خود را از دست داده‌اند به دستم می‌رسد. آنها می‌گویند رفتن به مکانی که همیشه با آن شخص به آنجا می‌رفتند، برایشان بسیار دشوار و دردناک است. حتی صحبت با دوستان وی نیز مایه ی عذاب ایشان است. به همین دلیل آنها از مکان‌ها و دوستان قدیمی وی شخصی متوفی) دوری می‌کنند.

این بزرگترین اشتباه، بعد از مرگ یک عزیز است. چاره‌ی درد و غم و ماتم، برخورد درست و منطقی با آن است. این کار به نشانه ی بی‌وفایی و بی‌توجهی به مرگ او نیست. شما با این رفتار، گرفتار ماتم‌زدگیهای طولانی مدت نمی‌شوید. باید اجازه دهید سوگواری روال عادی خویش را طی کند. این یعنی برگشتن به زندگی عادی خود و به عهده گرفتن مسئولیت‌های پیشین.

بهترین کار در مواجهه با سوگ‌های طاقت‌فرسا و ناگهانی، پناه بردن به خداوند و گریستن در آغوش اوست. شما با این عمل، اعتماد خود را به او ثابت کرده و وی در عوض، ایمان و صبوری نصیب‌تان خواهد کرد. تنها چاره‌ی قلب‌های شکسته، یاد خداست. نسل امروز باید بداند که دوا‌ی تمامی دردهای جسمی و روحی نزد آن خرد

لایتناهی است و وی هرگز از مرهم گذاشتن روی دردهای بشر دریغ نخواهد کرد. بدون یاری خداوند، پشت انسان در زیر بار مشکلات خواهد شکست. شاید فقط مردان و زنانی که با پناه بردن به پروردگار بلندمرتبه، از بحران‌ها و دردهای عذاب‌آور رهیده‌اند، بتوانند لذت سپردن بار خویش به دست او را برایتان توصیف کنند.

یکی دیگر از مؤلفه‌های مهم در نسخه‌های ارائه شده برای غم‌ها، پی بردن به فلسفه‌ی مرگ و زندگی و جاودانگی است. خود من بعد از باور پیدا کردن به این که مرگی در کار نیست و روح در سرای دیگر به زیستن خویش ادامه می‌دهد و این که انسان در حرکت به سوی ابدیت است نه فنا، لذت بیشتری از لحظاتم بردم و خلقت معنای بهتری برایم پیدا کرد.

بنابراین، مرگ جسمی یک عزیز نباید آن چنان باعث تأسف و تأثر اطرافیانش شود که به نابودی زندگی‌شان منجر شود. آنها باید بدانند که محبوب‌شان از دست نرفته است. در این صورت تا روز پیوستن دوباره به او صبوری کرده و غم‌های هلاک‌کننده را از خود دور می‌کنند. اینها حرفهای من نیست، وعده‌های خداوند است که از طریق پیامبران به بندگانش ابلاغ شده است.

او می‌گوید پاداش کسانی که به سخنان من اعتماد کرده و از دستورات من و حکمت‌هایم پیروی می‌کنند، وصف نشدنی است. بندگانی که به خاطر عشق به آن خرد لایتناهی

هر حکم خوشایند و ناخوشایندی را از جانب وی می پذیرند، خود را در پرتو الطاف بیکران او قرار می دهند و هرگز سعادت‌ی بالاتر از این نیست.

از سوی دیگر اگر باور کنیم که مرگ پدیده‌ی وحشتناکی نبوده و تنها انتقال به دنیای برتر است، در غم از دست دادن عزیزانمان کمتر بی تابی می کنیم. شنیدن خاطرات محتضرانی که در واپسین لحظات زندگی شان، از حضور پدر و مادر از دست رفته‌ی خود و یا یکی از فرستادگان الهی بر بالینشان خبر می دهند، گواهی بر این مدعاست.

همسر توماس ادیسون - دانشمند بی نظیر جهان - می گوید:

«وی در بستر مرگ و در آخرین دقائق عمرش مرتب نجوا می کرد که در حال مشاهده‌ی مناظر زیبایی است.» ادیسون به قدری اکتشاف و اختراع داشت که می توان مطمئن بود در مورد چیزی جز حقیقت صحبت نمی کرده است. بنابراین جملات دم مرگش را باید بی هیچ شکی پذیرفت.

به اعتقاد من مرگ و زندگی دو پدیده‌ی جدای از هم نیستند و مرگ به معنای ادامه‌ی حیات است نه قطع آن. در واقع مرگ دو رو دارد. یک روی آن همین زندگی است

که مشغول گذراندنش هستیم و روی دیگرش ادامه ی آن بعد از رخ دادن پدیده‌ی فیزیکی مردن است. بنابراین جاودانگی با مرگ آغاز نمی شود. ما هم اکنون نیز در ابدیت به سر می بریم. ما شهروندان جاودانگی هستیم. فقط نوع تجربه ی ما از ابدیت است که تغییر می کند؛ روزی به نام زندگی و روز دیگر به نام مرگ.

من سال ها پیش مادرم را از دست دادم. من بسیار به او علاقه داشتم و غم از دست دادنش من را (که در شهری دیگر درس می خواندم بسیار می آزد. تا این که روزی به محل زندگی خود برگشته و برای تجدید خاطره با او به قبرستان رفتم. من از میان گورها می گذشتم و در حسرت لحظه ای دیگر با او بودن اشک می ریختم که به ناگاه صدایی به گوشم رسید.

مطمئن بودم آن همان صدای گرم و دوست داشتنی مادر عزیز خودم است. او می گفت:

«وین برای چه در میان مردگان به دنبال من می گردی؟ من اینجا نیستم. چرا گمان می کنی که من باید در این جای تنگ و سرد و تاریک باشم؟ من همیشه و همه جا همراه تو هستم. من جایی می روم که عزیزانم آن جا هستند.»

آیات کتاب مقدس دین خود را بخوانید به وعده ی خداوند در مورد جاودانگی روح ایمان بیاورید. از صمیم قلب و با عشق فراوان برای آرامش روح عزیزان از دست رفته تان دعا کنید. با خرد لایتناهی رفاقت کرده و دست در دست او بگذارید تا برای همیشه رنج تنها ماندن، رهایتان کند. در نهایت، نسخه ای که می توان برای شفای قلب های شکسته نوشت فقط یک جمله است:

پناه بردن به معنویت و اعتقاد به ابدیت

سخن آخر

استفاده از نیروی برتر

این کتاب نیز به پایان رسید...

من (نویسنده ی این کتاب) و شما هرگز همدیگر را ملاقات نکرده ایم. اما از طریق این کتاب این امر برایمان میسر شد. حال ما دوستان معنوی یکدیگر هستیم. من برای شما دعا می کنم تا دیگر در مقابله با مشکلاتتان سر در گریبان نبرده و احساس بیچارگی نکنید و دوباره در فصل پایانی این کتاب به شما می گویم که چاره ی تمام گرفتاری ها فقط یکی است:

استفاده از نیروی الهی که به صورت فکر مثبت در انسان تجلی یافته است.

برای بهره بردن از این نیرو، باید در مقابله ی با مشکلات، مثبت و خوشبین بود. ایمان به شما قدرت می دهد در گرفتاری ها، از جانب پروردگار کمک دریافت کنید. این اساسی ترین اصل برای داشتن زندگی موفق است. دلیل شکست خوردن برخی به خاطر این است که از وجود این نیرو غافلند. کسانی که به منبع راستین قدرت وصل نیستند، کمکی دریافت نخواهند کرد. هنگام رخداد مصائب، گوشه ای نشسته و مشکل خویش

را با پروردگار در میان گذاشته و از وی راه حل بخواهید. باور کنید که بی پاسخ نخواهید ماند و یقین پیدا کنید که از جانب او قدرتی مضاعف برای غلبه بر مشکل خود دریافت خواهید کرد.

نیروی برتر فکر مثبت، از اعجاب انگیزترین حقایق در مورد خلقت بشر است. من که با هر بار مواجهه با قدرت این نیرو، هم چنان مانند روز اول شگفت زده می شوم. تغییر شگرفی که فکر مثبت در زندگی انسان ها به وجود می آورد، بی نظیر است. بنابراین هرگز از شنیدن داستان هایی در این زمینه خسته نشده و مشتاق دانستن نکات بیشتری از آن هستم. اما زیباترین و شبیه ترین نکته در تمام این داستان ها این است: تولدی دوباره.

این نیرو همواره و همواره در دسترس شماست. کافیست چشمان خود را به رویش باز کنید تا مانند موجی عظیم وارد زندگی تان شود. این نیرو در هر کسی و با هر شرایطی وجود دارد. این جریان پر قدرت نیرو در هجومش، تمامی ترس ها، نفرتها، بیماریها، ضعفها و شکست های سابق شما را شسته و با خود می برد و در عوض سلامتی، شادی و نیکویی را برایتان به ارمغان می آورد. پس در پناه خداوند، شاد و موفق زندگی کنید.