

شبی که فقط لحظاتی پلک بر هم نهاد بودم

روزهایم به سختی می گذشت؛ مسائل مالی و روحی فشار جانکاهی بر من وارد می کرد. دلم به زندگی خوش نبود و به هر طریقی می خواستم از این موقعیت نجات یابم. شبی گویی صدایم به اعماق کائنات نفوذ پیدا کرده بود و برقی از منزل لیلی بدرخشید و خرمن وجود من را آتش زد و وجودی دیگر ایجاد کرد. آن شب تا صبح بیدار بودم و به این فکر می کردم که چگونه از این اوضاع نابسامان نجات یابم. گویی آن شب گوش آسمان باز بود و صدایم شنیده شد.

لحظه‌های سرنوشت‌ساز

سال‌ها تو سنگ بودی بی‌خراش آزمون را یک زمانی خاک باش
در بهاران کی شود سر سبز سنگ خاک باش تا گل برآید رنگ رنگ

مولوی

خدایا از تو یاری می‌خواهم که بتوانم جسمم، فکرم و روحم را در مسیر سعادت و توانایی‌ام قرار دهم!
خدایا از تو یاری می‌خواهم که بتوانم هر روز از انسان بودن خود خرسند باشم و تلاشم بر این باشد تا انسان بودنم را به تو نشان دهم!

آیا می‌دانی که بسیاری از افراد موفق و بسیاری از دانشمندان بزرگ یک لحظه تغییر کردند؟ آیا می‌دانی که بسیاری از آن‌ها ابتدا دوران بسیار سختی را پشت سر گذاشتند؟ آیا می‌دانی بسیاری از آن‌ها ابتدا یا بسیار فقیر بودند یا بسیار افسرده و ناامید؟ آیا می‌دانی تو هم اگر بخواهی می‌توانی یک روز به اوج برسی؟ آیا تو هم اکنون در دوران سختی به سر می‌بری؟ آیا می‌دانی که در جهان قانونی وجود دارد که می‌گوید همه چیز در هر لحظه در حال تغییر است و انسان هم یا در حال پیشرفت و یا عقب رفت است؟ یعنی تو امروز یا از دیروز بهتر هستی یا بدتر. مانند دیروز نیستی. تو بر روی نردبانی هستی که یا بالا می‌روی یا پایین. اما تو می‌توانی فقط بالا بروی و خود را به اوج برسانی و دست دیگران را نیز بگیری. بنابراین در هر حالتی که هستی مطمئن باش که لحظات سرنوشت‌سازی در پیش داری.

آیا حیف نیست که سرافکنده باشی؟ آیا حیف نیست که بزرگواری همچون تو ناامید باشی و همیشه حسرت و ناله داشته باشی؟ آیا تو شایسته‌ی بهترین زندگی نیستی؟ آیا تو همیشه باید به خاطر به دست آوردن لقمه‌ای نان به این در و آن در بزنی؟ آیا تو باید برای به دست آوردن توجه دیگران به هر کاری دست بزنی؟ آیا تو باید بریده از هر جایی در کنج عزلت سر در گریبان فرو بری و بر بخت بد خود ناله کنی؟ آیا در دنیا به قدر کافی نعمت وجود ندارد که تو باید در فقر زندگی کنی؟ آیا تو از یاد خدا رفتی؟ آیا تو محکوم به یک زندگی در سطح پایین هستی؟ آیا تو باید شب و روز در اضطراب و در نگرانی باشی؟ آیا باید منتظر باشی تا چیزی به طور ناگهانی از جایی به تو برسد و زندگی تو را زیر و رو کند؟ این سوالات پایانی ندارد، ولی بدان این تو هستی که باید چیزی بخواهی تا به تو داده شود. این تو هستی که باید حرکت کنی. این تو هستی که باید برخیزی. این تو هستی که نباید از پای بنشیننی تا مگر زمانی که به آن چه می‌خواهی برسی. پس بگو:

دست از طلب ندارم تا کام من برآید یا تن رسد به جانان یا جان ز تن برآید

بگذار لحظاتی در حضور باشیم:

امروز می‌دانم که باید اراده‌ام را هماهنگ با اراده‌ی تو کنم، خود را در میان الطاف بی‌کرانت حس کنم و شادی کنان مهربانی‌ات را ارج نهم. امروز تو را می‌بویم و می‌جویم و برای تو هر راهی را می‌پویم.

دوست عزیزم! این بار من آمده‌ام تا به تو کمک کنم. آمده‌ام که همراه با تو فریاد خوشبختی را سر دهم. آمده‌ام که به تو بگویم تمام گنج هستی در درون توست. آمده‌ام تا به تو بگویم که برخیز و حرکت کن. آمده‌ام تا به تو بگویم که حرکت کن و گرنه در زیر حرکت روزگار له می‌شوی. آمده‌ام تا به تو بگویم جهان هستی با شتاب حرکت می‌کند و تو نیز باید حرکت کنی و گرنه از قافله عقب می‌افتی و آن گاه دچار گرفتاری می‌شوی و کسی نمی‌تواند برایت کاری بکند. آمده‌ام تا به تو بگویم تا خودت برنخیزی هیچ اتفاقی برایت نمی‌افتد. آمده‌ام تا به تو بگویم دیگر بیهوده چشم به در و دیوار خیره نکن و منتظر معجزه

نباش. آمده‌ام که به تو بگویم تا خودت نخواهی هیچ تغییری در او ضاعت رخ نمی‌دهد و روز به روز هم بدتر می‌شوی. آمده‌ام تا به تو بگویم برخیز و یک بار برای همیشه با صلابت برخیز و خودت را قربانی شرایط اطراف نکن. برخیز که با برخاستن تو جهان هستی هم کم‌تر به خدمت تو برمی‌بندد. برخیز که با برخاستن تو روزگار هم به تسخیر تو درمی‌آید. برخیز و کم‌تر به گذشته‌ها فکر کن. برخیز و کم‌تر افسوس بخور که کاش قبلاً چنین و چنان می‌کردی. برخیز و بدان زندگی همین اکنون است. فرصت را از دست نده و شاید این آخرین پیامی باشد که به تو می‌رسد.

دوست عزیز! برخیز و زمان را از دست نده. شاید فردا دیگر چنین حس و حالی نداشته باشی. تو بزرگ هستی و شایسته‌ی عظمت، پس خودت را کم‌تر از آن چه شایسته هستی نشان نده. تو:

کم‌تر از ذره نه‌ای پست مشو مهر بورز تا به سرچشمه‌ی خورشید رسی چرخ زنان

از خدای بزرگ می‌خواهم که به من و تو قدرت بدهد تا بتوانیم هر لحظه‌ی زندگی‌مان را آکنده از مهر او کنیم و بتوانیم چرخ زنان به سمت او پیش رویم و از نعمت‌های او به بهترین شکل استفاده کنیم. اکنون قلم را بردار و در کادر زیر عهد نامه‌ی جدیدی برای خودت بنویس. و بنویس که تو کی هستی و چه می‌خواهی. عظمت خودت را بر کاغذ بیاور. شایستگی خودت را بر کاغذ بیاور تا جهان هستی فرمان تو را بشنود. در مورد بزرگی و شایستگی خودت بنویس و عهد ببند که دست از کوشش بر نمی‌داری تا به آن چه می‌خواهی برسی. پس لطفاً بنویس:

عهدنامه:

به تو تبریک می‌گویم و برایت بهترین آرزوها را دارم. اکنون لطفاً جملات زیر را برای خودت تکرار کن. چندین بار تکرار کن. در مواقع مختلف تکرار کن. بگذار چنین جملاتی در ناخودآگاهت رخنه کنند تا به صورت موجی از انرژی در جهان هستی منتشر شوند و جهان هم به آن‌ها پاسخ دهد. تو فقط بگو و در قید و بند نتیجه‌ی آن‌ها نباش. هر چند بار که می‌توانی آن‌ها را تکرار کن و در هر جایی که می‌توانی از آن‌ها استفاده کن و جملات خودت را نیز اضافه کن. آن قدر چنین جملاتی را بگو تا روزی به واقعیت تبدیل شوند. من این جملات را جملات تلقینی می‌نامم و چنین جملاتی وقتی روزانه تکرار شوند در ناخودآگاه شخص قرار می‌گیرند و کم‌کم در زندگی او متجلی می‌شوند. پس تکرار کن:

من شایسته‌ی بهترین زندگی هستم.

من شایسته‌ی خوشبختی هستم.

من شایسته‌ی بهترین امکانات هستم.

من خوشبخت هستم.

من پیروز هستم.

من خودم را دوست دارم.

من جهان هستی را دوست دارم.

من خدا را دوست دارم.

حالا لطفاً جملات تلقینی خودت را بنویس:

.....
.....

متشکرم. به ادامه‌ی بحث توجه کن:

به هر جا بنگریم نشانه‌ای هست

خداوند همیشه فرصت‌ها را در اختیار انسان قرار می‌دهد تا انسان به سمت او برگردد. تا انسان خودش را فراموش نکند. تا انسان خودش را ذلیل نداند. تا انسان خودش را نا امید نکند. تا انسان دچار افسوس و عذاب نشود. «فمن یتوکل علی الله فهو حسبه» خدای بزرگ با صدها زبان و با صدها نشانه انسان را به خوشبختی فرامی‌خواند.

با صد هزار جلوه برون آمدی که من با صد هزار دیده تماشا کنم تو را

اما ممکن است انسان نخواهد پیام او را بشنود. پس تقصیر خدا چیست؟ گاهی یک کتاب به دست ما می‌رسد که حاوی پیام خوشبختی است. گاهی یک شخص را می‌بینیم که برای خوشبختی ما فرستاده شده است. گاهی یک جمله بر روی در و دیوار می‌خوانیم که نشانه‌ای است برای خوشبختی ما. گاهی یک فیلم می‌بینیم که درد دل ما را بیان می‌کند. گاهی یک تابلو می‌بینیم که با زبان بی‌زبانی ما را به عظمت فرامی‌خواند. اما آن چنان بر چشم و گوش خود مهر خاموشی می‌زنیم که چیزی را درک نمی‌کنیم. گاهی حتی یک حادثه‌ی بد، یک تصادف، یک ور شکستگی، یک خسارت یا یک دعوا نشانه‌ای است که ما به خود بیاییم، اما باز هم آن چنان خود را گم کرده‌ایم که توجهی به پیام نهفته در حوادث نمی‌کنیم و به قول شاعر تاجیک: «در میان خانه گم کردیم صاحب خانه را».

اما گاهی تو یک نسیم می‌شوی. بوی خوشی از جایی حس می‌کنی. احساس می‌کنی که خبری در راه است. احساس می‌کنی که خودت هم می‌خواهی که چیزی را درک کنی. احساس می‌کنی فراخوانده شده‌ای. گویی به سمت عظمت و خوشبختی فراخوانده شده‌ای. گویی به سمت وفور نعمت و شادی فراخوانده شده‌ای. گویی ندایی هرچند آهسته در درونت می‌گوید دوران رنج و غصه به سر آمده است و بوی خوشی از جانب کسی می‌آید و تو با زبان خودت حس می‌کنی و نجوا می‌کنی:

یارب این بوی خوش از روضه‌ی جان می‌آید؟ یا نسیمی است کز آن سوی جهان می‌آید؟
یارب این آب حیات از چه وطن می‌جوشد؟ یارب این نور صفات از چه مکان می‌آید؟
مژده مژده همه عشاق! بکوبید دو دست کان که از دست بشد دست زنان می‌آید.

من هم مژده می‌دهم که تو به سمت خوشبختی برگشتی و با توان و اراده‌ی خودت آن چنان غرق در خوشبختی و لذت می‌شوی که به انسان بودن خودت افتخار می‌کنی و هر لحظه هم نوا با تک تک سلول‌های بدنت پروردگار گیتی را به خاطر لطف روز افزونش سپاس می‌گویی.

لحظاتی به کیمیای زیر توجه کن:

وقتی تصمیم به تغییر می‌گیریم و یا می‌خواهیم کار بزرگی را انجام دهیم، نیرویی از درون که همان صدای نفس ماست ناامیدمان می‌سازد. از سختی‌ها می‌گوید و تشویق می‌کند که این کار را به بعد بسپاریم و یا این که کلا رهاش کنیم. و در کل بهانه‌های بسیاری می‌آورد. بدان که این صداها واقعیت ندارند و نباید توجهی به آن‌ها کنی و محکم و استوار باید فقط به صدای روح که تو را به بالا می‌خواند جواب دهی.

خوشبختی یعنی هماهنگی

تو باید این را بدانی که یک موجود غیر مادی هستی؛ یعنی یک روح عظیم هستی که در کالبد مادی قرار گرفته‌ای. هر وقت این موضوع را پذیرفتی زندگی را به گونه‌ای دیگر می‌بینی و زندگی برایت طعم شیرینش را خواهد چشاند. اکثر افراد فکر می‌کنند که انسان در فقر و بدبختی به دنیا آمد و باید تلاش کند که فقر و بدبختی را از خود برهاند و به جای آن ثروت و خوشبختی قرار دهد. این یک توهم است. اگر تو بتوانی از دید غیر مادی و از منظر وجود اصلی خودت به قضیه نگاه کنی، موضوع را به گونه‌ای دیگر می‌بینی. یعنی متوجه خواهی شد که از منظر وجود اصلی انسان که همان روح الهی اوست همه چیز امکان‌پذیر است و محدودیتی وجود ندارد و هیچ نوع فقر و بدبختی وجود ندارد. وجود اصلی به تو می‌گوید که تو در خوشبختی و نعمت زاده شده‌ای. تو این را در اعماق وجودت می‌دانی ولی ممکن است غباری از جهل و نا آگاهی آن را پوشانده باشد.

اگر تو بتوانی به وجود اصلی خودت نزدیک شوی و با نیروهای درونی‌ات هماهنگ شوی آن گاه خوشبختی را حس می‌کنی و می‌فهمی که تو موجود ضعیفی نیستی که در به در به دنبال خوشبختی باشی. آن گاه خوشی‌ها به سمت تو جذب می‌شوند. از وین دایر پرسیدند که آیا احساس گناه نمی‌کنی که این قدر ثروت به دست آوردی؟ او در جواب گفت من که به دنبال ثروت نیستم این ثروت است که به دنبال من است و من هر جا می‌روم پول به دنبال من می‌آید. آری! همه‌ی ما می‌توانیم این گونه باشیم. فقط یک شرط دارد و آن هم این است که با وجود اصلی خودمان هماهنگ شویم و بتوانیم با خودمان آشتی کنیم، آن گاه متوجه می‌شویم که سرچشمه‌ی تمام خوبی‌ها در وجود خودمان قرار دارد. آن گاه متوجه می‌شویم که ثروت از درونمان بر می‌خیزد، سلامتی از درونمان بر می‌خیزد و شادی از درونمان بر می‌خیزد. دپیک چوپرا پزشک معنوی هندی می‌گوید: "در درون شما یک کارخانه‌ی عظیم داروسازی است." یعنی داروی هر دردی در درون خودت قرار دارد. پس تو باید تلاش کنی با تمرین و تمرکز به اصل خودت برگردی و درونت را بشناسی تا با آن هماهنگ شوی و آن گاه خود درونت به تو راه را نشان می‌دهد و تو به راحتی آن چه می‌خواهی را به دست می‌آوری. یعنی قدرت نهفته در درون تو در خواب یا در بیداری ایده‌های بسیار خلاقانه‌ای را برای تو می‌فرستد که با پیگیری آن ایده‌ها هم ثروت و هم خوشبختی‌ات روزافزون می‌شود.

جک کنفیلد یکی از نویسندگان و سخنرانان معروف موفقیت می‌گوید زمانی او ضاع اقتصادی چندان خوبی نداشتم. مدتی به این فکر کردم که چگونه ثروتمند شوم. همیشه به این فکر می‌کردم. حتی بر در و دیوار خانام چک‌های خیالی نصب کردم تا این پول‌ها را به سمت خودم جذب کنم. همین که مدتی به پول فکر کردم در حمام یک ایده به ذهنم رسید که یک کتاب بنویسم و از فروش آن به پول دست یابم. به ذهنم رسید که در اینترنت اطلاعیه‌ای را اعلام کنم و بخواهم که هر کس تجربه‌ای در زمینه‌ی موفق شدن خودش دارد برایم بفرستد. وی تعریف می‌کند که پس از مدتی هزاران نامه به دستم رسید و من از میان آن‌ها چند مورد از بهترین خاطرات را در کتابی چاپ کردم و آن کتاب به سرعت به فروش رفت و از این طریق پول زیادی را به دست آوردم.

آری! وقتی چیزی را بخواهی و با وجود اصلی و غیر مادی خودت هماهنگ شوی ایده‌هایی به ذهنت می‌رسد که می‌تواند زندگی‌ات را زیر و رو کند. خود من از زمانی که به این نکته پی بردم و توانستم تا حدی با وجود اصلی خودم هماهنگ شوم هر روز چندین ایده‌ی بکر به ذهنم می‌رسد و من هم همه‌ی آن‌ها را در دفتری به نام دفتر ایده‌ها یادداشت می‌کنم و برای عمل کردن آن‌ها برنامه‌ریزی می‌کنم.

در حال حاضر عبارت زیر را با تمرکز تکرار کن:

می خواهم بدانم که هر آن چه بخواهم در زمان مناسب ایجاد می شود. هر حادثه ای که در زندگی من اتفاق می افتد به صلاح من است و خداوند همیشه بهترین ها را برای من می خواهد، هر چند خودم حکمت آن ها را ندانم.

تمام تمریناتی که در این کتاب است بر این پایه است که تو را با وجود اصلیات هماهنگ تر کند و تو بتوانی با قدرت شگرف درون خودت خواسته های را برآورده کنی و حس خوشبختی ات هر لحظه بیش تر و بیش تر شود. اکنون لطفا چند جمله ی تلقینی را تکرار کن:

من خوشبختم.

من جذابم.

من خویم.

من بهترینم.

و ادامه بده که با وجود..... احساس خوشبختی می کنم.

با وجود..... احساس جذابیت می کنم.

در جای خالی اگر ظاهرا مشکلی داری را بنویس ولی چندان به آن توجه نکن. بیشتر به قسمت دوم جمله که احساس خوشبختی و جذابیت است توجه کن. یعنی مثلا بنویس با وجود درآمد کم احساس خوشبختی می کنم و جملاتی مثل این را خودت بنویس. نوشتن همین جملات و بیان همیشگی آن ها یکی از راه های قوی برای هماهنگی با وجود اصلی خود و به کارگیری قانون جاذبه است.

اکنون می خواهم یک نکته ی بسیار مهم را بگویم. خواهش می کنم به این نکته توجه کن. تمام هستی ات و تمام کالبدت و تمام قوایت را متمرکز کن تا این نکته را با تمام وجود درک کنی. نکته این است که شرط اصلی جذب خواسته ها و احساس لذت آرامش است. آرامش، آرامش و آرامش. یک غواص در هنگام آرامش دریا به صید مروارید می رود و تو هم اگر بتوانی وجودت را آرام کنی آن گاه می توانی مرواریدهای بسیار ارزشمندی را صید کنی. البته وقتی من این مطلب را می گویم خیلی ها می گویند درد اصلی من این است که آرامش ندارم. شاید تو هم بگویی. در هر صورت حق با توست. یکی از علت هایی که حرف های من تاثیر زیادی بر مخاطبان دارند این است که بسیاری از مشکلاتی که آن ها دارند را من نیز تجربه کرده ام و می دانم که آن ها چه می کشند و حرف دلشان را کاملا می فهمم. من خودم هم قبلا همیشه از نبود آرامش در عذاب بودم. اما با تمرین و تمرکز اکنون در آرامش هستم و خدا را بدین خاطر سپاسگزارم. تو هم به زودی آرامش را به دست می آوری هر روز آرام تر می شوی.

این کتاب به همین خاطر نوشته شده است. نوشته شده است تا تو را آرام کند و تو با اصل خودت هماهنگ شوی. این کتاب تلاش می کند تا راه ذهن تو را برای ورود ایده هایی که از وجود اصلیات سرچشمه می گیرند باز کند. نوشته شده است تا به تو قدرت بدهد که بتوانی از قدرت نهفته در درون خودت بهره ی بیش تری ببری و از آن در جهت سلامتی و خوشبختی خودت و دیگران استفاده کنی. اما این را هم بدان که انتظار نداشته باش که تمام مشکلاتی که عمری با خود حمل می کردی را فوراً با یک تمرین از بین ببری. آن چه مهم است استقامت تو است که باید تمام تمرینات را با شور و شوق و انجام دهی و کم کم منتظر بهبود اوضاع خودت باشی.

مطمئن هستم این است که تو اگر بخواهی و در این سفر با من همراه باشی هم آرامش و هم خوشبختی را با تمام

وجودت حس خواهی کرد. این را من تضمین می‌کنم. ممکن است در طول این کتاب گاهی دچار شک شوی که نکند این حرف‌ها بر روی من تاثیری نداشته باشد. نکند با تمام کردن این کتاب هیچ تغییری در من ایجاد نشود. نکند این کتاب هم مثل بقیه‌ی کتاب‌ها چیزی بگوید و نهایتاً هم من را رها کند. اما اشکال ندارد تو آزاد هستی که شک بکنی. این همان چیزی است که من هم تجربه کردم. یعنی کتاب‌هایی که خواندم را اول با دیده‌ی تردید نگاه کردم ولی پس از مدت کمی با دیدن اولین نشانه‌های پیشرفت تمام شک‌هایم رها شدند. تو هم برای این که شک‌هایت از بین برود و راحت‌تر بتوانی این مسیر را ادامه دهی هر نشانه‌ای از پیشرفت و نزدیک شدن به خواسته‌هایت را که به دست آوردی فوراً در دفتر نشانه‌ها بنویس. یادت باشد در اولین زمانی که نشانه را پیدا کردی بنویس وگرنه بعد کم‌کم از ذهنت پاک می‌شود و یا شاید جذابیت خود را از دست بدهد.

یک تمرین آرامبخش نیرومند

در این جا یک تمرین بسیار کارآمد برای آرام‌سازی جسم و ذهن ارائه می‌کنم. سعی کن هر روز قبل از این که از رختخواب برخیزی و شب هنگام وقتی می‌خواهی به خواب بروی آن را انجام بده. هرچه بیش‌تر این تمرین و تمرینات مشابه آن را انجام دهی احساس بهتری به تو دست می‌دهد و تو با خود اصلیات و نیروی درونت هماهنگ‌تر می‌شوی. این تمرین زمان خیلی زیادی هم نمی‌گیرد. تقریباً ده دقیقه طول می‌کشد تا این تمرین را انجام دهی و اگر بتوانی هر دفعه حدود ۱۵ دقیقه آن را انجام دهی. البته بهتر است که برای دفعات ابتدایی آن را با آرامش تمام بخوانی و صدایت را ضبط کنی و بعد صدای خودت را روشن کنی و به چیزهایی که می‌گویی گوش کنی و انجام دهی. بعد کم‌کم دیگر نیازی به ضبط کردن صدا نداری و پس از چند روز وقتی به منزل آخر رسیدی تمرین آن قسمت را جایگزین کن و همیشه از آن استفاده کن. پس بدین صورت انجام بده:

در یک اتاق ساکت قرار بگیر. تلفن را خاموش کن که حواست را پرت نکند. آرام به پشت دراز بکش. چشم‌ها را ببند. یک نفس عمیق بکش. وقتی عمل دم را انجام می‌دهی احساس کن هوای نیروبخشی وارد بدنت می‌شود، و تمام بدنت را مملو از شادی و آرامش می‌کند. چند لحظه هوا را در ریه‌ها نگه دار و احساس کن هر لحظه به تو قدرت و انرژی بیش‌تری می‌دهد، حال با آرامش تمام آن را از راه بینی خارج کن. توجه داشته باش که هوا را از داخل بینی وارد بدن بکن و وقتی هوا وارد می‌شود بالا می‌رود و با خالی شدن هوا شکم نیز خالی می‌شود. این نوع نفس کشیدن هم برای آرامش ذهن بسیار مفید است و هم برای سلامت بدن. چون باعث می‌شود گازهای سمی و بلا استفاده از بدن خارج شود و جای آن‌ها را هوای پاک بگیرد. حداقل ۵ بار بدین طریق و با آرامش کامل نفس بکش. با هر بار نفس کشیدن احساس کن که وجودت از نیروی انرژی زایی پر می‌شود. توجه خود را به عمل دم و بازدم ببر و از این کار لذت ببر. هر لحظه خودت را رهاتر کن. بدنت را رها کن و بگذار عضلات بدنت شل و رها شوند. حالا دیگر نفس عمیق را رها کن و آرام آرام با چشم بسته به انگشت شست پای راست خیره شو. احساس کن که این انگشت هر لحظه آرام‌تر می‌شود. سپس به انگشت کناری آن توجه کن و بعد کم‌کم هر ۵ انگشت پای راست را رها کن. سپس به آرامی بر روی پای راست توجه کن و بعد کم‌کم بر کف پای راست متمرکز شو. بعد آرام آرام به مچ، ساق، زانو، ران و لگن راست توجه کن و با توجه به هر کدام از آن‌ها رهایی را در آن‌ها حس کن. بعد از آن توجه خود را به انگشت شست پای چپ ببر و به همان طریق از نوک انگشتان پای چپ شروع به آرام‌سازی کن، روی پا، کف پا، مچ، ساق، زانو، ران و لگن چپ را هم آرام کن. از این آرامش لذت ببر. اکنون تصور کن که نور زیبایی از اطراف آسمان به سمت ناف تو می‌آید و به آرامی وارد شکمت می‌شود و آرام آرام تمام شکم را در بر می‌گیرد. بعد کم‌کم این نور به سمت سینه بالا می‌رود و قلب را هم در بر می‌گیرد و تو احساس شعف فراوانی می‌کنی. آهسته آهسته این وارد گردن تو می‌شود و

گردن را هم نورانی می‌کند و بعد چانه، گونه‌ها، صورت و چشمانت را هم در می‌نوردد و احساس سرخوشی فراوانی می‌کنی. اکنون که حس زیبایی داری تا هر موقع که دوست داشتی از این حس زیبا لذت ببر و در ذهنت چندین بار از خدا سپاسگزاری کن. بگو خدایا به خاطر تمام نعمت‌هایت سپاس، به خاطر وجودت سپاس، به خاطر قدرتت سپاس. اگر می‌خواهی بخوابی که در همین حالت به خواب می‌روی و اگر هم صبح است و می‌خواهی از جا برخیزی از شماره‌ی ۱ تا ۵ به آرامی در ذهنت بشمار و بعد کم‌کم بدنت را تکان بده و چشمانت را باز کن و یک لبخند بزن.

این تمرین بسیار مفید است. وقتی چند بار آن را انجام دهی به طور ناخودآگاه دوست داری که همیشه در هنگام خواب و بیداری به آن پردازی و کم‌کم خواب بسیار راحتی خواهی داشت و اگر از کم خوابی یا پر خوابی رنج می‌بری به راحتی می‌توانی از آن نجات پیدا کنی. من این تمرین را روی هر کسی انجام دادم تاثیر شگفت‌انگیزی داشت. و کسانی از تاثیر بیشتر آن استفاده کردند که بعدا خودشان هم آن را انجام می‌دادند و رهایش نمی‌کردند. در درس‌های بعد باز هم تمرینات شبیه این خواهیم گفت.

تصمیم مرگ یا زندگی

تو دنبال چه هستی؟ خوشبختی؟ درست گفتمی. می‌خواهی پول بیشتر، مدرک دانشگاهی بالاتر، کار بهتر به دست آوری یا می‌خواهی در ورزش خاصی پیشرفت کنی، یا می‌خواهی روابط اجتماعی‌ات بهتر شود. به هر حال هدف‌های بزرگی داری. آفرین بر تو. ولی تاکید می‌کنم این‌ها زمانی به دست می‌آیند و لذت‌بخش هستند که با احساس خوشبختی همراه باشند و تو هر لحظه و هر روز باید در تلاش باشی تا احساس خوشبختی‌ات بیشتر شود.

بنابراین تو می‌خواهی تصمیم بگیری. تصمیم بگیری که عمری در خوشبختی باشی یا عمری در بدبختی. این حق توست که انتخاب کنی. در غیر این صورت رنج فراوانی می‌بری. چرا؟ چون درون تو به دنبال خوشبختی است و تو آن را اسیر کردی و خود را بدبخت نمودی. به همین خاطر یک عدم هماهنگی وجودت را فرا می‌گیرد و احساس افسردگی شدید و بی‌لیاقتی خواهی کرد. اما اگر خوشبختی را برگزینی وجود اصلی و روح و روانت به تو احسنست می‌گوید و نیروهای درونت در هماهنگی قرار می‌گیرند و سرشار از شادی و خوشبختی می‌شوی. بنابراین این تصمیم بسیار راحت‌تر است که خوشبختی که در درونمان هست را از دست ندهیم و جای آن را با بدبختی پر نکنیم. همین و بس. یعنی ما خودمان سرچشمه‌ی خوشبختی هستیم و گاهی ناآگاهانه به دنبال آن در بیرون می‌گردیم و هرگز به دست نخواهیم آورد. مگر آن که به درون رجوع کنیم و در خوشبختی را از درون به سمت بیرون باز کنیم. باید بدانیم که اساس زندگی بر خوشبختی است و اگر خود را با اصل خود و با قوانین هستی هماهنگ کنیم خوشبختی جزئی از وجودمان می‌شود، در غیر این صورت باید با بدبختی بسازیم.

آیا تاکنون شنیده‌ای یا دیده‌ای که افرادی که دیگران به حالشان غبطه می‌خورند و صاحب موفقیت‌های فراوانی هستند، چگونه یک دفعه خود را از بین می‌برند. صادق هدایت با آن شهرتش و داستان‌های زیبایش که بسیاری دوست داشتند مثل او بنویسند خود را کشت. الویس پرسیلی موسیقی دان بزرگ آمریکایی که میلیون‌ها طرفدار در سراسر دنیا داشت، خود را به دام اعتیاد انداخت و آن قدر اعتیادش شدید بود که نهایتاً از بین رفت. بسیاری از ورزشکاران زمانی در اوج هستند و بعد یا نابود می‌شوند یا با سختی تمام به زندگی ادامه می‌دهند. بسیاری از افراد که عمری به دنبال ثروت بودند و ثروت فراوانی هم به دست آوردند، این ثروت بلای جانشان شده و نابود شدند. نمونه‌ها بسیارند و تو می‌توانی برای تایید حرف من سری به صفحه‌ی حوادث روزنامه‌ها بزنی. شاید اکنون کمی ناراحت شوی و بگویی پس چه فایده دارد، اگر قرار باشد شهرت و ثروت به دست آورم و بعد سرنوشت تلخی داشته باشم؟ خیر، بسیاری از افرادی که ثروت و شهرت به دست آوردند، با عظمت و احترام و لذت

زندگی کردند و عمری عزیز بودند و تاثیر مثبت فراوانی بر جهان گذاشتند و نامشان همیشه در بین آشنایان و دیگران جاری است.

من می‌خواهم به تو کمک کنم که با به دست آوردن هر چیزی لذت بیشتری ببری و خود را فراموش نکنی و بر عظمت خود بیفزایی. مسئله چیست؟ چرا عده‌ای با به دست آوردن هرچه می‌خواهند لذتی نمی‌برند ولی عده‌ای دیگر هرچه به دست می‌آورند بر خوشبختی‌اشان افزوده می‌شود؟ این سوال دو علت دارد. یکی را قبلاً گفتم که اگر شخص از اول خوشبختی را حس کند بعداً هرچه به دست می‌آورد بر خوشبختی‌اش می‌افزاید. چنین افرادی می‌دانند که هرچه به دست می‌آورند پرتوی از قدرت درونشان است، به همین خاطر هیچ وقت از درون خود فاصله نمی‌گیرند و دلیل دوم این است که عده‌ای تغییر را می‌پذیرند و عده‌ای شرایط آن چنان تغییرشان می‌دهد که خودشان را گم می‌کنند و دچار ضربه‌های سهمگین روحی می‌شوند.

من هم تغییر می‌کنم؟

باید تغییر کنی و گرنه محکوم به زوال هستی. جهان هستی در حال تغییر است و کسی که تغییر نکند دچار سرخوردگی می‌شود و نهایتاً از بین می‌رود. هرگز منتظر نباش تا کسی فرا رسد و تو را حرکت دهد. باید خودت برخیزی و حرکت کنی. وقتی حرکت را شروع کردی یعنی تغییر را شروع کردی. گوت می‌گوید: «هنگامی که مصمم به انجام کاری هستی از غیب کمک فرا می‌رسد» یعنی تو خودت شروع کن و بخواه تا کمکی برسد.

انسان با تغییر وجود دارد و بدون تغییر وجودی ندارد. به قول اقبال لاهوری «هستم اگر می‌روم گر نروم نیستم» وی از زبان موج سخن می‌گوید و می‌گوید موج زمانی وجود دارد که حرکت کند و گرنه نیست می‌شود. تو هم همین گونه هستی باید تغییر کنی. باید فریاد تغییر خودت را به جهان هستی اعلام کنی. انسان ذاتاً کمال طلب است و اگر روزی فکر کند که دیگر چیزی نیست که به دست آورد از بین می‌رود. به همین خاطر است که بسیاری از افرادی که موفقیت‌های بزرگی به دست می‌آوردند کم‌کم نابود می‌شوند. چون دیگر نمی‌خواهند تغییر کنند و بنابراین نیست می‌شوند. متأسفانه بسیاری از افراد بازنفسسته دچار افسردگی و یا حتی در خیلی از موارد دچار سکته و ناراحتی‌های فراوان می‌شوند. علت چیست؟ علت این است که این‌ها احساس می‌کنند دیگر کاری نمی‌توانند انجام دهند و دیگر چیزی نیست که به دست آورند و به همین خاطر دچار بحران می‌شوند. روح انسان همیشه دنبال فتح ناشناخته‌ها و رسیدن به جاهای بالاتر است. هیچ‌گاه یک انسان بزرگ فکر نمی‌کند که به پایان رسیده است. همیشه می‌داند مرحله‌ی دیگری هم وجود دارد. اگر این‌گونه نباشد هیچ پیشرفتی صورت نمی‌گیرد. به قول مولانا:

ما ز بالا ایم و بالا می‌رویم ما ز دریاییم و دریا می‌رویم

اگر انسان دنبال پیشرفت و تغییر نبود، هنوز هم در غارها زندگی می‌کرد. انسان هر روز شرایط را به نفع خود تغییر می‌دهد و در جستجوی ناشناخته‌ها پیش می‌رود. اما یک مانع بسیار بزرگ وجود دارد. یک مانع که نمی‌گذارد شخص تغییر کند. آن قدر این مانع بزرگ است که بسیاری از افراد تسلیم آن می‌شوند و عطای موفقیت را به لقایش می‌بخشد. آیا می‌دانی این مانع چیست؟ این مانع بزرگ یک مانع ذهنی است. این مانع ترس است. ترس و ترس و ترس

بسیاری از افراد از تغییر می‌ترسند. چرا؟ چون به صورت ذهنی برای خودشان یک محیط امن تصور می‌کنند و این محیط امن ذهنی نمی‌گذارد آن‌ها پا را بیرون بگذارند. همیشه از چیزهای ناشناخته می‌ترسند. اطراف خود یک حصار ایجاد کرده‌اند و دوست ندارند بیرون آن‌ها را هم نگاه کنند. از شرایط جدید می‌ترسند. فکر می‌کنند حصار امن آن‌ها را برهم می‌زند. در حالی که این ترس فقط یک حس ذهنی است و یک توهم است و اصلاً وجود خارجی ندارد. بسیاری از

افراد دو ست دارند و وضعیت موجود را حفظ کنند و در این صورت نه تنها چیزی را حفظ نمی‌کنند بلکه دچار بحران‌های روحی و جسمی می‌شوند. چون جهان هستی در حال تغییر است و ما هم جزیی از آن هستیم و مجبور هستیم که تغییر کنیم. اگر تغییر نکنیم چیزی به دست نمی‌آوریم، بلکه آزادی خود را هم از دست می‌دهیم. چرا که همیشه نگران هستیم که نکند آن چه داریم از بین برود و به همین خاطر حس امنیت نخواهیم داشت. باید تصمیم گرفت و از این حصار ذهنی تنگ و تاریک بیرون آمد.

نکته‌ی مهم این است که ترس ما از طرح‌واره‌های ما شروع شده‌اند. طرح‌واره‌ها به معنی باورها و تصاویری هستند که از کودکی به خاطر نوع تربیت والدین و نوع برخورد دیگران با ما ایجاد شده‌اند. بدین منظور می‌توانی از کتاب دیگری که نوشته‌ام با نام طرح‌واره‌ها: علم جذب دیگران و رهایی از روابط نامناسب استفاده کنی.

وقتی یک ماهی کوچک که مدتی در یک تنگ کوچک بود را در حوضچه‌ی بزرگی قرار می‌دهی، ابتدا به همان اندازه‌ی تنگ خود می‌چرخد و انگار دوست ندارد محیط جدید را بپذیرد. ولی کم‌کم شرایط جدید را می‌پذیرد و پی می‌برد که حوضچه دامنه‌ی آزادی او را بسیار زیادتر کرده است.

دو ست عزیز! تو هم همین گونه هستی. وقتی می‌خواهی تغییری کنی و تصمیم جدیدی بگیری شاید ابتدا بترسی. شاید دوست نداشته باشی محیط امن اولیه‌ی خود را تغییر دهی ولی اگر تصمیم بگیری و بخواهی تغییری کنی کم‌کم متوجه می‌شوی که چقدر دنیا بزرگ است و تو چقدر توانایی داری. آنتونی رابینز می‌گوید: «در لحظات تصمیم‌گیری است که زندگی شکل می‌گیرد». واقعا همین است. تو باید عادت کنی که هرچه بیشتر تصمیم بگیری. باید تصمیم گرفتن را تمرین کنی. آن قدر تصمیم اشتباه و درست بگیری تا راه خودت را بیابی. افراد بسیاری هستند که نمی‌توانند حتی برای کوچکترین مسئله‌ی زندگی شان تصمیم بگیرند. این‌ها از کودکی عادت کردند که دیگران به جایشان تصمیم بگیرند. اگر تو هم جزء این گروه هستی از همین الان تصمیم بگیر که تغییری کنی و از هیچ چیز نترسی و این را بدان که انسان‌های بزرگ تصمیمات اشتباه زیادی می‌گیرند. انسان‌های کوچک که تصمیمی نمی‌گیرند. ولی انسان‌های بزرگ هر روز تصمیم می‌گیرند و تصمیمات خود را بررسی می‌کنند و اگر اشتباه باشد تصمیم دیگری می‌گیرند. پس تو هم تصمیم بگیر که تغییری کنی تا جهان هستی به تصمیم تو پاسخ دهد. تصمیم بگیر که خوشبخت باشی. تصمیم بگیر که هر روز تصمیم بگیری. تصمیم بگیر که از درون خودت استفاده کنی و بتوانی هر روز تصمیمات بهتری بگیری.

به کیمیای دیگری توجه کن:

افراد زیادی می‌گویند که می‌خواهند کار بزرگی انجام دهند ولی تعداد انگشت شماری هستند که کار را شروع می‌کنند و بر هدفشان پافشاری می‌کنند. اینان کسانی هستند که پیام جهان هستی را شنیده و به کار گرفته‌اند و در این راه از سرچشمه‌ی هستی انرژی و امکانات لازم را دریافت می‌کنند. تو نیز این گونه باش.

یک نفس عمیق بکش و به ادامه‌ی مطلب توجه کن.

با ترس چه کنیم؟

بسیاری از ترس‌ها از دوران کودکی به وجود آمده‌اند و اصطلاحاً از طرح‌واره‌های ما نشأت گرفته‌اند. می‌توان این ترس‌ها را از بین برد و می‌توان رها شد. در کتاب طرح‌واره‌ها: علم جذب دیگران و رهایی از روابط نامناسب تمرینات مناسبی برای رهایی از ترس‌ها و ناراحتی‌ها ارائه کرده‌ام.

از چه می ترسی؟ از شرایط بیرونی؟ از دیگران؟ از تغییر؟ از ناشناخته‌ها؟ از چه می ترسی؟ از هر چه می ترسی فقط یک راه داری که بر آن ترس غلبه کنی. با آن چیز روبرو شو. حتی اگر هم می ترسی می توانی بگویی **با این که می ترسم ولی پیش می روم**. یک قانون بی رحم می گوید یا تغییر کن یا بمیر. اگر تغییر نکنی آرام آرام از بین می روی و خودت متوجه نمی شوی. اگر تغییر نکنی آرام آرام دارایی هایت را از دست می دهی و خودت متوجه نمی شوی. بگذار با یک مثال موضوع را توضیح دهم. اگر تو یک ظرف پر آب بر روی اجاق گاز بگذاری و آن را بجوشانی و سپس یک قورباغه درون آن بگذاری قورباغه سریع بیرون می پرد ولی اگر قبل از این که آب بجوشد قورباغه را درون آن بگذاری قورباغه متوجه گرم شدن آب نمی شود و زمانی متوجه می شود که پاهایش فلج می شود و دیگر نمی تواند از آب بیرون بیاید. پس دوست عزیز قبل از این که شرایط بیرونی تو را فلج کند بیرون بیا و تغییر کن و مطمئن باش که اگر آماده باشی کمک‌ها هم به تو سرازیر می شود.

انسان طالب مبارزه است و دوست دارد تغییر کند و تو هم به حکم انسان بودن باید از همین حالا تصمیم بگیری که زندگی جدیدی را تجربه کنی. در هر کاری باید با شوق و هیجان به پیش بروی و به این فکر کنی که وجود تو در مقابل شرایط دشوار شناخته می شود. یکی از دلایلی که فرزندان بسیاری از خانواده‌های مرفه تنبل و یا حتی بعضی از آن‌ها معتاد هستند این است که این فرزندان هر چه خواستند همیشه برایشان حاضر بود و خودشان هیچ وقت از نیروهای درونی شان استفاده نکردند و به همین خاطر تنبل بار می آیند و در شرایط وخیم برای رفع کسالت و تنبلی به سمت مواد مخدر می روند.

قبلا گفتیم که تو بر هر چیزی تمرکز کنی آن را افزایش می دهی. اگر تو بر تصمیم‌گیری و تغییر تمرکز کنی هر روز تصمیمات بهتری می‌گیری و هر روز تغییرات بهتری خواهی داشت. مهم این است که تو فکر مثبت داشته باشی و عهدنامه‌ی جدید خود را به جهان هستی اعلام کنی. اکنون لطفاً با توجه به این موارد یک عهدنامه‌ی جدید بنویس و تصمیم خود را به جهان هستی اعلام کن. مثلاً بنویس من تصمیم گرفتم در مسیر تغییر قدم بگذارم و از همین اکنون می‌خواهم تغییر کنم و....

پس در قسمت زیر بنویس:

.....
.....
.....
.....

آیا شرایط بیرونی مانع تغییر من نمی شوند؟

به سستی به نظر خودت دارد. جهان هستی در بسیاری از موارد اختیار را در دست خودت قرار داده است. تو می توانی انتخاب کنی. می توانی فکر کنی که شرایط نمی گذارند تغییر کنی و می توانی فکر کنی تو قوی تر از شرایط هستی. هر چه تو خواهی جهان هستی پا سخ می دهد. بگذار یک مثال بزنم. از خانم م سن سالی که مسافت طولانی بین دو شهر را پیاده پیموده بود پرسیدند چگونه توانستی این همه راه را پیاده طی کنی؟ گفت اولین قدم را که برداشتم گفتم قدم‌های دیگر سخت تر از این قدم نیستند و با همین تفکر تمام قدم‌ها را پشت سر گذاشتم. دوست عزیز تو هم اولین قدم را بردار بقیه‌ی قدم‌ها ساده تر می شوند و کم کم شرایط تسلیم اراده‌ی تو می شوند. ادیسون ۱۰۰۰ بار لامپ را می ساخت و هر دفعه آن چیزی را که می خواست درست نمی شد و نهایتاً بار هزار و یکم لامپ را اختراع کرد. وقتی از او پرسیدند چه کار کردی؟ گفت من هزار بار

شکست نخوردم بلکه هزار راهی که نمی‌شود لامپ ساخت را امتحان کردم. تو هم این گونه فکر کن. کار را شروع کن و بر شرایط سخت متمرکز نشو. چون تمرکز تو آن شرایط را قوی‌تر می‌کند. تو بر قدرت خودت تمرکز کن تا قدرتت قوی‌تر شود. فرض کن شب می‌خواهی با ماشین خودت از تهران به مشهد بروی. اگر فکر کنی که شب تاریک است و بگویی من جاده را نمی‌شناختم و چراغ ماشین هم فقط تا صد متر جلو را روشن می‌کند، هیچ وقت حرکت نمی‌کنی. ولی اگر فکر کنی که وقتی حرکت کنی چراغ ماشین صد متر را روشن می‌کند و تو هم هرچه جلوتر بروی جلوی تو روشن می‌شود هیچ ترسی نداری. پس با توکل بر خدا از همین حالا تغییرات در زندگی‌ات را شروع کن و به خدا بگو که:

گر هزاران دام باشد هر قدم چون تو با مایی نباشد هیچ غم

من خودم قبلاً همیشه از دست شرایط بیرونی گله می‌کردم و فکر می‌کردم که مقهور این شرایط هستم. فکر می‌کردم خانواده، اوضاع اقتصادی، سن، تحصیلات و رشته‌ی تحصیلی است که مشخص می‌کند من چه کاری باید انجام دهم. ولی اکنون با اعتقاد تمام می‌دانم که هر شرایط و امکاناتی فقط یک درس برای من است. خانواده برای من یک درس است و یک تجربه به من آموخت. رشته‌ی تحصیلی یک درس به من آموخت. اوضاع اقتصادی یک درس به من آموخت و تمام این شرایط می‌خواهند به من کمک کنند تا من خودم و قدرتم را بیشتر بشناسم. این شرایط نیستند که زندگی من را می‌سازند، بلکه این من هستم که شرایط را به نفع خودم تغییر می‌دهم تا بیشتر و بیشتر به قدرت خودم پی ببرم. اجازه بده یک داستان تعریف کنم:

دختر بچه‌ای همیشه از اوضاع گله می‌کرد که چرا شرایط بدی دارد. روزی به مادرش گفت: چرا این قدر اوضاع من نامناسب است. مادرش گفت بیا داخل آشپزخانه و سه عدد ظرف آب بر روی اجاق گاز بگذار. درون یکی یک عدد سیب زمینی، درون یکی یک عدد تخم مرغ و درون سومی هم مقداری قهوه بریز و زیر آن‌ها را روشن کن. دختر هم دستورات مادر را اجرا کرد. بعد از حدود ۲۰ دقیقه مادر گفت حالا اجاق گاز را خاموش کن. دختر هم عمل کرد. مادر پرسید سیب زمینی چه تغییری کرد؟ دختر جواب داد نرم شد. پرسید تخم مرغ چطور شد؟ جواب داد سفت شد. پرسید قهوه چه تغییری کرد؟ جواب داد قهوه رنگ آب را تغییر داد و به رنگ خودش درآورد. مادر به او گفت تو هم مثل قهوه شرایط را به نفع خودت تغییر بده، نه این که مثل سیب زمینی یا تخم مرغ به شکل شرایط درآیی.

بنابراین تو هم دو انتخاب داری؛ یا شرایط را به نفع خودت تغییر بده و یا خودت به نفع شرایط تغییر کن و نیست بشو. حتماً تو هم داستان‌های زیادی از افراد معمول می‌دانی که چگونه کارهای عجیب انجام می‌دهند. یکی از بزرگترین کشف‌های اخیر بشر کشف سیاه چاله‌ها در آسمان بود. چه کسی آن‌ها را کشف کرد؟ استفان هافکینگ. کسی که از گردن به پایین معلول است. آیا او خود را تسلیم شرایط کرد؟

در دهه‌ی ۱۹۶۰ لقب «سریعترین زن جهان» مخصوص شخصی به نام ویلما رادولف بود. وی در ۴ سالگی به بیماری فلج اطفال مبتلا شد و نمی‌توانست از پای چپش استفاده کند و دکترها گفتند نمی‌تواند راه برود. اما او تسلیم نشد و هر چند روز یکبار حدود ۱۴۰ کیلومتر برای درمان سفر می‌کرد. آن قدر تلاش کرد تا در سن ۹ سالگی توانست دوباره راه برود. و همچنان تمرین و تلاش کرد تا اینکه در المپیک ۱۹۶۰ سه مدال طلا در رشته‌ی دو و میدانی به دست آورد.

آیا عجیب است؟ خیر. عجیب این است که ما نتوانیم کاری که دوست داریم انجام دهیم. ما همه‌ی شرایط درونی را داریم فقط اندکی فکر مثبت و اراده نیاز داریم. اگر شروع کنیم کمک‌ها از غیب فرا می‌رسد. یک بار در یکی از سمینارهایم گفتم انسان برای به دست آوردن موفقیت فقط یک سر نیاز دارد. اگر کل بدنش هم فلج باشد مهم نیست. در آن جلسه یک دختر بچه‌ی ۵ ساله هم بود. مشغول نقاشی بود. بعد از جلسه عکس یک سر را نشان داد. گفت یک آدم کشیدم. گفتم پس بدن و

دست و پایش؟ گفت خودت گفתי فقط یک سر نیاز است. آری یک سر دارای فکر است تا ارتعاشاتی ایجاد کند و جهان هستی هم به آن ارتعاشات پاسخ دهد.

نشانه‌های فراوان خوشبختی

در زندگی نشانه‌های فراوانی وجود دارند که می‌خواهند به ما یادآور شوند که تغییر کنیم و به زندگی بهتر بیندیشیم، ولی ممکن است خیلی از ماها نخواهیم تغییر کنیم و فقط بخواهیم گله و اعتراض کنیم. دیگران را مقصر بدانیم. شرایط را مقصر بدانیم و از خدا شکایت کنیم که چرا درهای رحمت خود را بسته است. درهای رحمت هیچ گاه بسته نیستند. خداوند همیشه می‌خواهد که به بنده کمک کند ولی شاید بنده نخواهد کمک بگیرد. بنده باید خودش را آماده کند و ارتعاشات خود را در جهتی قرار دهد که با ارتعاشات و کمک‌های جهان هستی یکسان و هماهنگ شود. شاید در نعمت‌های خدا تاخیر باشد ولی خدا هیچ وقت از کمک به انسان دریغ نمی‌ورزد. تازه اگر هم تاخیر وجود دارد به خاطر این است که شخص پخته‌تر و آماده‌تر شود. بنابراین برای ناکامی‌های خود خدارا مقصر ندانیم، بلکه سعی کنیم خود را آماده‌ی فیض الهی کنیم.

جهان را سر به سر آینه می‌دان به هر یک ذره‌ای صد مهر تابان

وین دایر در کتاب «باور کنید تا ببینید» داستان زندگی‌اش را توضیح می‌دهد و می‌گوید که زمانی که تنها دو سال داشت پدرش که یک فرد لابلالی و خلافکار بود او و مادر و برادر و خواهرش را رها کرد و رفت و آن‌ها با سختی تمام و در یتیم‌خانه‌ها بزرگ شدند. اما او درس خواند و تا مقطع دکتری ادامه داد و نهایتاً در یک دانشگاه معتبر به سمت استادی رسید. او می‌گوید که همیشه نفرت عجیبی نسبت به پدرم داشتمم و با خودم می‌گفتم چگونه توانست ما را در آن شرایط رها کند و دنبال خوشگذرانی‌ها و خلاف کاری‌های خودش برود. می‌گویم تصمیم گرفتم که به دنبال او بروم و پیدایش کنم و تمام خشم چند ساله‌ام را بر سرش فریاد بکشم. تلاش فراوانی کردم از این شهر به آن شهر رفتم ولی هیچ اثری از او نیافتم. آن قدر گشتم تا فهمیدم چند سال قبل در یک حادثه کشته شده بود. هر لحظه خشمم فراوان‌تر می‌شد و آن قدر گشتم تا نشانی قبر او را پیدا کردم. هنگامی که می‌خواستم به سمت قبر او بروم با خشم زیادی می‌گفتم وقتی به آن جا رسیدم انتقام این چند سال را می‌گیرم و هرچه حرف ناشایست هست را نثار او می‌کنم. به تندی پیش رفتم تا بالاخره قبر او را پیدا کردم. وقتی قبر او را دیدم یک باره خشمم فرونشست و زانو زدم و ساعت‌ها گریه کردم و با او درد و دل کردم و همان موقع متحول شدم و فهمیدم که اگر او نبود شاید من هرگز به این درجات نمی‌رسیدم. خیلی با او درد و دل کردم و او را بخشیدم و بعد هم از دانشگاه استعفا دادم و در مسیر جدیدی قرار گرفتم. وی می‌گوید من هرچه دارم از پدرم دارم. ظلم‌هایی که او در حق من کرد من را قوی کرد و به من عظمت بخشید. جالب است که بدانید وین دایر اکنون در سراسر جهان شناخته شده است و کتاب‌های فراوانی دارد که خواننده‌ی خود را منقلب می‌کند و سخنرانی‌های معنوی او دل هر مخاطبی را به خود جلب می‌کند. آری! این داستان کسی است که از شرایط ناگوار به نفع خودش استفاده کرد و هیچ گاه خود را تسلیم نکرد. آیا این عبرت تو کافی نیست؟

در یکی از برنامه‌هایم یکی از شرکت‌کنندگان برای حضار تعریف می‌کرد که مدت هفت سال مواد مخدر مصرف می‌کرد. وی می‌گفت آن قدر مصرفم بالا رفت که دیگر هیچ چیز جواب گو نبود. مجبور شدم تزریق کنم. روز به روز در باتلاقی که خودم برای خودم ساخته بودم فرو می‌رفتم و هیچ راه نجاتی نمی‌یافتم. دیگر نه جسمی برایم ماند و نه روحی. تا این که یک شب که بساط تزریق را آماده می‌کردم پدرم آمد و با چشمانی اشک بار من را نگاه کرد و گفت چه بر سر خودت آوردی! وی گفت پدر اشک می‌ریخت و به من نگاه کرد و من هم یک دفعه اشکم جاری شد. اشکم بر روی مواد ریخت آن قدر گریه کردم که دیگر حسی نداشتم. همان جا متحول شدم. مواد را دور ریختم. به سختی بلند شدم و

تصمیم به ترک گرفتم و ترک کردم. وی می‌گفت: اکنون چند سال از آن حادثه می‌گذرد و در تمام این مدت تلاشم این است که به دیگر معتادان هم کمک کنم تا بفهمند که تغییر کردن چقدر لذت‌بخش است. جالب است که این شخص آن چنان هیكل متناسبی داشت و آن چنان زیبا سخن می‌گفت که اصلا باور کردنی نبود که روزی او یک معتاد تزریقی بود. آری دوست من! جهان سراسر نشانه است برای پیشرفت ما. برای وین دایر قبر پدر نشانه بود، برای یک معتاد اشک پدر نشانه بود، برای یکی یک تصادف، برای یکی یک برخورد، برای یکی یک فیلم، برای یکی یک کتاب و مطمئن باش که خداوند برای همه نشانه می‌فرستد. اما بسیاری از افراد از نشانه‌ها استفاده نمی‌کنند. اکنون که تو این نکته را فهمیدی پس تو هم بدان شاید این آخرین نشانه باشد.

یک اهرم قوی برای تغییر

همیشه برای هر کاری و هر تغییری باید انگیزه‌ای وجود داشته باشد. آنتونی رابینز در کتاب «قدرت شگرف درون» یک برنامه‌ی عملی بسیار جالب ارائه کرده است که می‌تواند برای شخص انگیزه‌ی هر کاری را ایجاد کند. وی می‌گوید ما هر کاری را که انجام می‌دهیم یا می‌خواهیم از رنجی فرار کنیم و یا می‌خواهیم به لذت بیشتری برسیم و یا هر دو. او این برنامه را **اهرم رنج و لذت** می‌نامد و من در این جا با زبان خودم آن را توضیح می‌دهم و تو هم از این به بعد از آن استفاده می‌کنی و نتایج حیرت آور آن را خواهی دید.

فرض کن اکنون در یک منطقه‌ی سردسیر در میان برف و بوران گرفتار شدی. تو با تمام توان در تلاش هستی که از این گرفتاری و سرما نجات پیدا کنی. چون می‌دانی اگر نجات پیدا نکنی و همان جا بمانی از بین می‌روی. تو به هر دری می‌زنی که از این وضعیت رهایی یابی. چرا؟ چون رنج فراوان می‌کشی و این رنج آن چنان به تو انگیزه می‌دهد که حاضر می‌شوی هر کاری را انجام دهی و تغییری در شرایط ایجاد کنی. در این جا چه چیزی باعث می‌شود که توان افزایش یابد و تو به هر قیمتی به دنبال نجات باشی؟ رنج. یک رنج فراوان به تو نیرو می‌دهد که تو حاضری حتی پای پیاده کیلومترها راه بروی به امید این که نجات یابی. پس در این جا رنج سرما مثل یک اهرم تو را به حرکت وا می‌دارد و به تو انگیزه فراوان می‌دهد.

حالا از طرف دیگر فرض کن در بیابان سوزناکی گرفتار شدی و تشنگی بر تو فشار می‌آورد. آن قدر گرما شدید است و تشنگی زیاد که حاضری به هر قیمتی مقداری آب به دست آوری و عطش خود را فرو بنشانی. ممکن است کیلومترها راه بروی تا این که نهایتا به چشمه‌ای برسی و آب بنوشی. در این جا چه چیزی باعث شد تو کیلومترها در گرمای شدید و با حالت تشنگی حرکت کنی؟ لذت به دست آوردن آب. در این جا لذت آب مانند یک اهرم قوی به تو نیرو داد و تو از جای قبلی حرکت کردی و تمام سختی‌ها را پشت سر گذاشتی به امید این که آب به دست آوری و از آن لذت ببری.

آیا در حالت عادی حاضری که در آن سرمای طاقت فرسا قرار بگیری. آیا حاضری دوباره آن سرما و باد و بوران را تجربه کنی؟ هرگز! آیا چنان چه روزی دوباره در بیابان سوزناک گیر افتادی و تشنگی بر تو غالب شد حاضری به هر قیمتی مقداری آب پیدا کنی؟ حتما. بنابراین برای انجام هر عملی یا باید بخواهیم از رنجی فرار کنیم و یا باید به دنبال یافتن لذتی باشیم. در غیر این صورت حرکتی نمی‌کنیم. چرا ویکتور فرانکلین توانست از زندان‌های مخوف آلمان فرار کند؟ چرا تمام سختی‌ها را به جان خرید؟ چرا دست به اقدام بسیار خطرناکی زد و مدت‌های زیادی سرگردان در بیابان‌ها و کوه‌ها تشنه و گرسنه دوام آورد؟ چرا اکثر همراهانش و افراد دیگری که اقدام به فرار کردند از بین رفتند؟ چون آن‌ها به قدر کافی انگیزه ندا شدند. اما فرانکلین می‌خواست به دیدار زن و فرزندش برسد. آن چنان دیدار آن‌ها برایش لذت‌بخش بود که تمام سختی‌ها را پشت سر گذاشت.

در زمان قدیم مردم از راه‌های دور و در بیابان‌های بسیار خطرناک می‌بایست به سمت حج بروند. اگر عشق و لذت ناشی از رسیدن به آن جا نبود به چه قیمتی آن‌ها حاضر به این کار می‌شدند. حافظ به زیبایی گفته است که:

در بیابان گر به شوق کعبه خواهی زد قدم سرزنش‌ها گر کند خار مغیلان غم مخور

آری! رسیدن به لذت بالاتر و یا فرار از موقعیت کنونی آن چنان قدرتی به شخص می‌دهد که حاضر است برای رسیدن به خواسته‌اش از هر خطری بگذرد.

اندروکارنگی شخصی که از هیچ به ثروت فراوان رسیده بود گفت: «هر چیز با ارزش، ارزش آن را دارد که برای رسیدن به آن تلاش کنی» تو اکنون در جاده‌ی موفقیت در حرکت هستی و برای ادامه‌ی حرکت نیاز به سوخت داری. سوخت تو چیست؟ انگیزه. باید بتوانی همچنان شوق رسیدن به هدف و یا رهایی از رنج را در وجود خود زنده نگه داری تا مثل سوخت در وجود تو بسوزد و تو به عظمت نایل آیی. این انگیزه و این سوخت در درون تو نهفته است و اگر به سمت آن بیایی از خاک به افلاک می‌رسی و کاری انجام می‌دهی که انگشت تحیر در دهان بماند.

اکنون یک برنامه‌ی عملی به تو می‌دهم که هر وقت خواستی از وضعیتی رها شوی و به جای بهتر بررسی از آن استفاده می‌کنی و کارایی‌اش را مشاهده خواهی کرد.

وضعیت اکنون خود را تصور کن. چه رنج‌هایی می‌کشی؟ دنبال چه چیزی هستی؟ اگر آن چیز را به دست آوری از چه رنج‌هایی نجات پیدا می‌کنی؟ اگر آن را به دست آوری به چه لذت‌هایی می‌رسی؟ فرض کنیم که تو اکنون از بی‌پولی و فقر رنج می‌بری و دوست داری ثروتمند شوی. چند روز تلاش می‌کنی و به دنبال راه‌هایی برای پول درآوردن می‌روی اما پس از چند روز که سوختت تمام شد، دوباره رها می‌کنی. چیزی که من در اغلب افرادی که شدیداً دنبال هدفی می‌آیند و بعد از چند روز آن را رها می‌کنند مشاهده می‌کنم همین است.

در خیلی از برنامه‌های خودم بعد از اتمام جلسه افرادی آمدند و اظهار خرسندی می‌کردند و می‌گفتند تازه فهمیدیم که باید چه کار کنیم. تازه فهمیدیم که باید هدفی را دنبال کنیم و از این به بعد راه خود را پیدا می‌کنیم و تصمیم گرفتیم که به آن چه می‌خواهیم دست یابیم. ولی بعد از چند روز متوجه می‌شدم که دلسرد شدند و دیگر با شور و شوق دنبال هدف نیستند. علت چه بود؟ علت این بود که در بین راه سوختشان تمام می‌شد. انگیزه شان از بین می‌رفت. بنابراین تو اگر می‌خواهی که همیشه برای رسیدن به هدف خود با انگیزه باشی و دوباره میانه‌ی راه عقب گرد نکنی هر روز انگیزه‌ی خود را تقویت کن و یکی از بهترین راه‌ها برای تقویت انگیزه استفاده از اهرم رنج و لذت است. حتماً می‌پرسی چگونه از این اهرم استفاده کنم؟

بسیار خوب! در یک صفحه کاغذ بنویس: **تغییری که می‌خواهم بکنم.** بعد جلوی این جمله نوع تغییر را بنویس. مثلاً می‌خواهی به پول بیشتر بررسی. بعد مثل شکل زیر یک جدول دو ستونه رسم کن. در یک سمت بنویس رنجی که می‌برم و در سمت دیگر بنویس لذتی که خواهم برد. و بعد تمام رنج‌ها و دردهایی که از بی‌پولی می‌بری را بنویس. مثلاً نمی‌توانی به مسافرت بروی، نمی‌توانی ماشین خوب سوار شوی، نمی‌توانی لباس خوب بپوشی و... در سمت دیگر تمام لذت‌هایی که با به دست آوردن پول می‌بری را بنویس. مثلاً احساس آرامش بیشتر می‌کنی، می‌توانی به مسافرت‌های طولانی بروی، می‌توانی به دیگران کمک کنی و...

بعد از آن هر روز چند بار به این فهرست نگاه کن و آن را تکمیل کن و بیشتر هم به سمت لذت‌ها توجه کن تا قانون جاذبه ذهن تو را به سمت پول ببرد. البته اندکی هم به رنج‌ها نگاه کن تا به تو انگیزه‌ی کافی برای رهایی از فقر بدهد. ولی بیشتر به سمت لذت نگاه کن و تصور کن تا ارتعاشات تو همسو با جریان پول شود و پول کم‌کم به زندگی تو سرازیر شود.

حال به مثال نگاه کن و تو هم به همین صورت بنویس.

تغییری که می‌خواهم بکنم: به دست آوردن پول بیشتر

اهرم لذت	اهرم رنج
احساس امنیت می‌کنم.	همیشه حسرت پول را می‌خورم.
احساس می‌کنم توانمند شدم.	نمی‌توانم غذای خوب بخورم.
می‌توانم ماشین مورد علاقه‌ام که یک..... است را بخرم.	نمی‌توانم لباس خوب بپوشم.
می‌توانم خانه‌ی زیبایی در..... بخرم.	احساس کمبود می‌کنم.
می‌توانم لباس‌های مارک..... بخرم.	اعصابم به هم ریخته است.
می‌توانم در موسسات خیریه فعال شوم.	نمی‌توانم در خانه‌ی خوبی زندگی کنم.
می‌توانم ماهیانه مقداری از پولم را به دیگران بدهم.
.....
.....	

پس از چند روز دیگر به اهرم رنج نگاه نکن و فقط به اهرم لذت نگاه کن تا انگیزه‌ات زیاد شود. اما اگر در میانه‌ی راه انگیزه‌ات رو به کاستی نهاد فوراً به این فهرست نگاه کن و هم قسمت رنج و هم قسمت لذت آن را چندین بار تصور کن تا دوباره انگیزه به دست آوری. مطمئن باش می‌ارزد به این که اندکی تلاش کنی.

گاهی افراد می‌گویند ای کاش چند سال پیش این مفاهیم را یاد می‌گرفتیم. من در جواب آن‌ها می‌گویم اکنون است که شما آماده‌ی تغییر هستید و چه بسا اگر قبل از این می‌دانستید به ضررتان می‌شد. هر چیزی در زمان خودش اتفاق می‌افتد. فکر می‌کنم تجربه‌ی زیر گویای مطلب باشد.

در زمان کودکی مرغی داشتیم که هر چند ماهی چند تخم می‌گذاشت و بعد روی آن‌ها می‌خوابید تا تبدیل به جوجه شوند. بعد از چند روز تخم‌ها می‌شکستند و جوجه‌ها آهسته آهسته سر از تخم بیرون می‌آوردند و تلاش می‌کردند که کاملاً پوسته‌ها را کنار بزنند. یک بار متوجه شدم یکی از جوجه‌ها تازه سر از تخم بیرون آورده و در حال تلاش و تقلا برای کنار زدن پوسته‌ها است. من هم در عالم کودکی می‌خواستم به آن جوجه کمک کنم. فوراً پوسته‌ها را کنار زدم و جوجه را آزاد کردم. اما متأسفانه چند دقیقه بعد جوجه مرد. من متوجه شدم که این جوجه می‌بایست چند لحظه‌ی دیگر تلاش می‌کرد و من او را زودتر از موعد بیرون آوردم.

کارگاه جذب

لحظاتی چشم‌ها را ببند و نفس عمیقی بکش و آرام آرام خود را رها کن. تصور کن پول لازم برای انجام هر کاری را داری. خودت را ببین که در حال انجام چه کاری هستی. اطرافت را حس کن. فرض کن که در حال تماشای یک فیلم با نقش آفرینی خودت هستی چه می‌بینی؟ آن چه دوست داری را حس کن. نعمت‌ها و افرادی که در کنارت هستند را ببین و لذت ببر. لحظاتی در این حال باش و بعد چشم‌ها را باز کن و با خود بگو تمام این چیزهایی که در تصور آمدند در عالم واقع هم اتفاق می‌افتند.

مشق شب

۱- امروز چه تغییری کردم؟

۲- امروز در اطرافم چه تغییری ایجاد شد؟
دوست عزیز تا درس بعد بدرود.