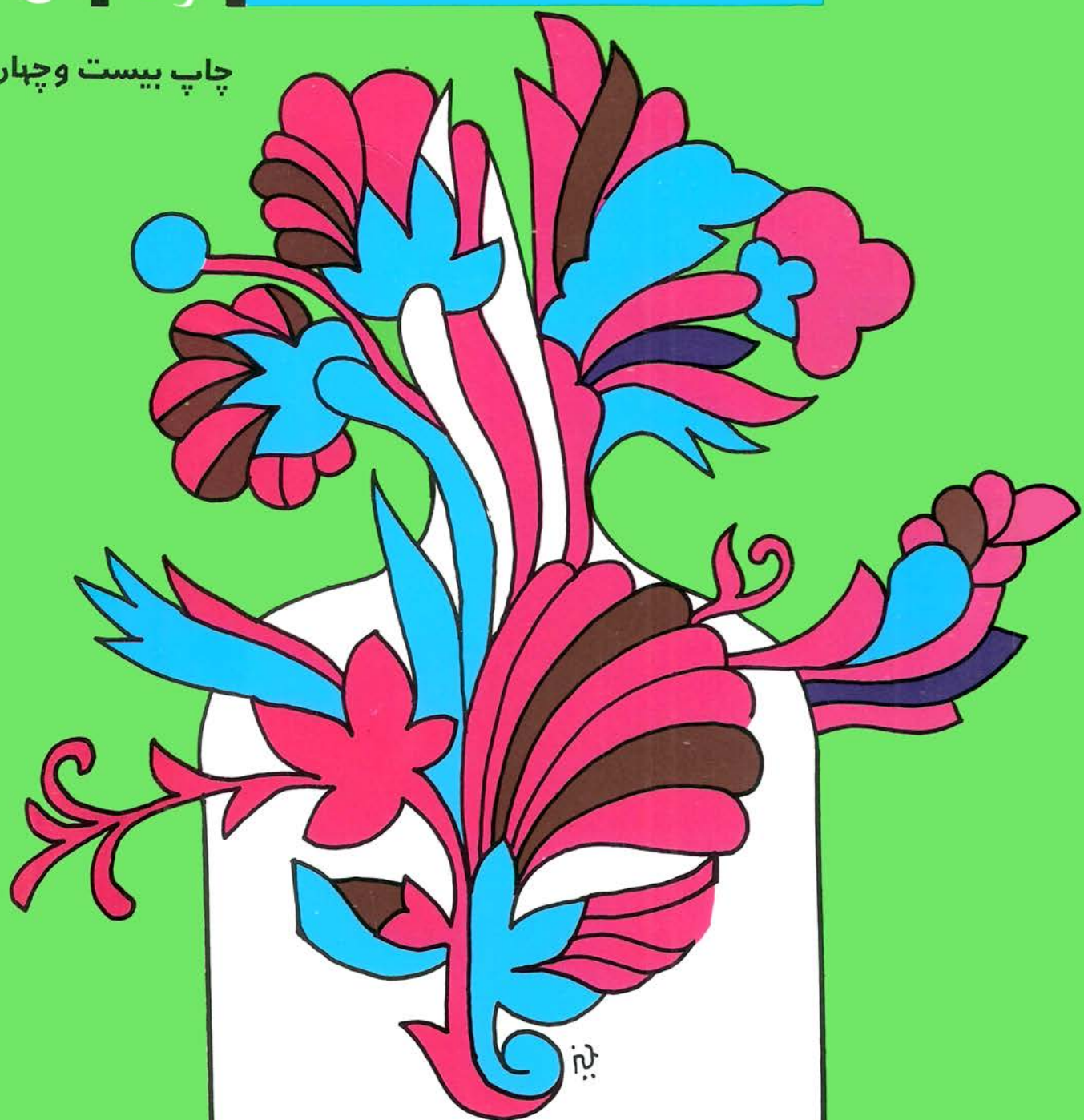


شفای زندگی

ترجمه گیتی خوشدل

نوشته لوییز همی

چاپ بیست و چهارم



نشریگان

شفای زندگی



شفای زندگی

لوئیز هی

ترجمه گیتی خوشدل

چاپ بیست و چهارم

نشر پیکان

تهران، ۱۳۸۴

Hay, Louise L.

هی، لوئیز

شفای زندگی / نوشته لوئیز هی؛ ترجمه گیتی خوشدل. - تهران: پیکان، ۱۳۶۹.

ISBN 964-328-071-3

۳۴۵ ص.: مصور، جدول.

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

You can heal your life.

عنوان اصلی:

چاپ بیست و چهارم: ۱۳۸۴.

۱. خودسازی. ۲. تحول (روانشناسی). ۳. جسم و جان. ۴. پزشکی کلی نگر.

الف. خوشدل، گیتی، مترجم. ب. عنوان.

۱۳۱

BF ۶۳۷ / خ ۹ ه ۹

۱۳۶۹

م ۷۰-۳۳۹۹

کتابخانه ملی ایران



YOU CAN HEAL YOUR LIFE

Santa Monica, CA, 1988

Louise L. Hay

شفای زندگی

لوئیز هی

مترجم: گیتی خوشدل

لیتوگرافی: بهار

چاپ: چاپخانه آسمان

صحافی: پیکان

نوبت چاپ: بیست و چهارم، ۱۳۸۴ (چاپ اول، ۱۳۶۹)

تیراژ: ۵۰۰۰

حق چاپ و نشر این اثر برای نشر پیکان محفوظ است.

دفتر نشر و پخش: تهران، خ شهید بهشتی، خ اندیشه، اندیشه سوم شرقی، پلاک ۱۴

تلفن و دورنگار: ۸۸۴۴۹۲۳۷-۹

www.paykanpress.com

این ترجمه را به خواهر مهربانم تقدیم می‌کنم.

گیتی خوشدل

کتاب شفای تن نخستین کتاب لوییز هی است که تماماً در فصل
پانزدهم کتاب شفای زندگی آمده است.

گیتی خوشدل

اهداء

امیدوارم این هدیه، یاری‌تان کند تا آن جایگاه درونی را که خانهٔ حرمت و عشق خالص و پذیرش خود است، بیابید.

لویز هی

توجه :

این کتاب نمی‌خواهد که هرگونه تماس با پزشک را کنار بگذارد؛ یا بدون نظر پزشک، به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم، دست به مداوایی بزند. هدف این کتاب این است که بتوانید با همکاری با پزشک خود، و با یاری او، برای تندرستی و سلامت بیشتر، به دلایل نهفته و علل روانی مشکلات و بیماری خویش پی ببرید؛ و بتوانید با شادمانی هرچه تمامتر، مسئولیت همه‌جانبهٔ زندگی خود را به عهده بگیرید.

لویز هی

فهرست

پیشگفتار ۷

بخش اول: مقدمه

پیشنهادهایی به خوانندگان ۱۳
نکاتی درباره فلسفه‌ام ۱۵
فصل اول: آنچه معتقدم ۱۹

بخش دوم: جلسه‌ای بالوئیز

فصل دوم: مشکل چیست؟ ۳۵
فصل سوم: مشکل از کجا پدید می‌آید؟ ۵۵
فصل چهارم: آیا حقیقت دارد؟ ۶۹
فصل پنجم: حالا چه کار می‌کنیم؟ ۸۱
فصل ششم: مقاومت در برابر دگرگونی ۹۳
فصل هفتم: شیوه دگرگونی ۱۱۵
فصل هشتم: نوسازی ۱۳۵
فصل نهم: تمرین روزانه ۱۵۳

بخش سوم: به کار بردن این آرمانها

۱۷۱	 فصل دهم: روابط
۱۷۹	 فصل یازدهم: کار
۱۸۵	 فصل دوازدهم: موفقیت
۱۹۱	 فصل سیزدهم: ثروت
۲۰۷	 فصل چهاردهم: جسم
۲۳۹	 فصل پانزدهم: فهرست بیماریها
۳۱۱	 الگوهای تازه ذهنی
۳۱۵	 بخش ویژه: جابه جاشدن مهره های ستون فقرات

بخش چهارم

۳۲۵	 فصل شانزدهم: داستان من

پیشگفتار

اگر به جزیره‌ای دور افتاده تبعید می‌شدم و تنها می‌توانستم يك كتاب را همراه خود ببرم، چه بسا كتاب «شفای زندگی» لویزه‌ی را با خود می‌بردم.

این كتاب نه تنها شیره وجود آموزگاری بزرگ، كه جوهر قدرتمند و تجربه شخصی بانویی بزرگ نیز هست.

لویزه در این كتاب شگفتی‌انگیز ما را در بخشی از سفر تكاملی‌اش با خود همراه می‌كند. داستان زندگی‌ش - كه مختصراً در اینجا به آن اشاره شده و به نظر من، خود كتابی دیگر است - حس شفقت و تحسین مرا برانگیخت.

معتقدم هر آنچه باید در باره زندگی و درسهایش، و شیوه کار با خویشتن بدانید تماماً در اینجا آمده است. این دانش يك راهنمای ارجاعی را نیز شامل می‌شود كه برای الگوهای احتمالی ذهنی كه در پس امراض نهفته است به كار می‌رود. تجربه شخصی من می‌گوید كه

این راهنما بی‌همتا و درخور توجه است. اگر انسانی که به‌گوشه‌ای دور افتاده تبعید شده است به طریقی این کتاب را بیابد هر آنچه باید در این زندگی و برای این زندگی بداند خواهد دانست.

خواه در جزیره‌ای پرت و دور افتاده باشید و خواه نه ، حتی اگر « تصادفاً » به کتاب لویزه‌ی دست یافته‌اید، مطمئن باشید که راه خود را پیدا کرده‌اید. کتابهای لویزه و نوارهای شایان توجهش دربارهٔ شفا و کلاسهای الهام‌بخش او ، هدایای اعجاب آوری برای دنیایی محنت زده است.

خدمتم در راه کمک به بیماران ایدز موجب دیدارم با لویزه ، و کار برد شیوه‌ای شد که او برای شفا توصیه می‌کند. برای هر بیمار ایدز که نوار کاست لویزه را گذاشتم، در نخستین جلسه پیام او را گرفتم .

احترام و محبت من نسبت به لویزه، از آنجا نیرو گرفت که دیدم بیماران عزیزم چه سریع و آسان بهبود می‌یابند .

من در زندگی خود ، از نعمت استادانی بزرگ ، و حتی قدیسان و شاید آواتارها^۱ نیز بهره‌مند بوده‌ام. با این حال ، لویزه آموزگاری بزرگ است که به دلیل ظرفیت عظیمی که برای گوش فرا دادن و محبت بی‌قید و شرط دارد، می‌توان همراه او ظرف شست و با او سخن گفت .

۱. Avatar هندوان معتقدند هرگاه راستی کاستی گیرد و بی‌عدالتی جهان را تهدید به نیستی کند ، خداوند از دوی مرحمت به هیأت افسان به زمین می‌آید. — م

مفتخرم از این که شما را دعوت می‌کنم تا این کتاب را جزئی
از زندگی خود سازید ؛ زیرا شما و این کتاب ، لیاقت این پیوند را
دارید!

دیو بران^۱

رییس سازمان پیشرفتهای درونی

دانا پوینت، کالیفرنیا^۲

سپتامبر ۱۹۸۴

1 . Dave Braun

2. Dana Point , California

بخش اول

مقدمه

پیشنهادهایی به خوانندگانم

این کتاب را از آن رو نوشته‌ام تا آنچه را که می‌دانم و آموخته‌ام با خوانندگانم تقسیم کنم. کتاب کوچکم «شفای تن» به عنوان کتابی معتبر در باره آن دسته الگوهای ذهنی که در جسم بیماری می‌آفریند، با استقبال بسیار روبه‌رو شده است.

صدها نامه از خوانندگانم دریافت کرده‌ام که از من خواسته‌اند اطلاعات بیشتری را در اختیارشان بگذارم. افراد بسیاری که به‌صورت مراجعان خصوصی با آنها کار کرده‌ام، و همچنین کسانی که در کلاسها و کارگاه‌هایم در داخل و خارج کشور شرکت کرده‌اند، از من خواسته‌اند که بنشینم و این کتاب را بنویسم.

این کتاب را طوری تنظیم کرده‌ام که گویی شما را به یکی از جلسه‌هایم برده‌ام؛ درست مانند اینکه به‌صورت مراجعی خصوصی نزد من آمده باشید، یا در یکی از کلاسها و کارگاه‌هایم شرکت کرده باشید.

اگر همان طور که پیش می‌روید، تمرینها را به‌شیوه‌ای که گفته شده به انجام برسانید، در پایان کتاب می‌بینید که دگرگون ساختن زندگی خود را آغاز کرده‌اید.

پیشنهاد می‌کنم يك بار تمام کتاب را بخوانید. آنگاه دیگر بار، به آهستگی آن را بخوانید و تمرینهایش را تمام و کمال عمل کنید. این فرصت را به خود بدهید که هر يك از تمرینها را جداگانه به کار گیرید.

در صورت امکان، تمرینها را با يك دوست، یا با یکی از اعضای خانواده انجام دهید.

هر فصل با جمله‌ای تأکیدی آغاز می‌شود. به کار بردن این جمله‌های تأکیدی، هنگامی که روی آن زمینه زندگی خود کار می‌کنید، بسیار سودمند است. برای به کار بستن هر فصل، دو سه روز وقت بگذارید. آن جمله تأکیدی را که فصل با آن آغاز می‌شود، بارها بگویید و بنویسید.

در پایان هر فصل، عبارتی تأکیدی آمده که هدیه مخصوص من به شماست. این عبارت تأکیدی را هر روز، و روزی چند بار بخوانید. این کتاب را با داستان زندگی تمام می‌کنم. می‌دانم این داستان به شما نشان خواهد داد که از هر کجا آمده باشیم، و نقطه آغازمان هر اندازه بی اهمیت باشد، می‌توانیم زندگی خود را یکسر دگرگون سازیم و بهبود بخشیم.

بدانید هنگامی که با این اندیشه‌ها کار می‌کنید، حمایت سرشار از مهر و محبت من همراه شماست.

فکاتی در باره فلسفه ام

ما صد در صد در برابر همه تجربه‌هایمان مسؤول هستیم .

هر اندیشه‌ای که از ذهن ما می‌گذرد، آینده ما را می‌آفریند.

نقطه اقتدار همواره در لحظه حال است.

عذاب هر کس به دلیل انزجار از خویشتن ، و احساس گناه است.

درونی‌ترین احساس هر کس این است که:

«آنچنان که باید خوب نیستم.»

این تنها يك اندیشه است و اندیشه را می‌توان عوض کرد.

انزجار و انتقاد و احساس گناه

بیش از هر الگوی دیگر صدمه می‌زند.

دست کشیدن از نفرت و انزجار
حتی مرض سرطان را نابود می کند.

هنگامی که به راستی خود را دوست بداریم،
همه چیزهای نیکوی زندگی به حرکت درمی آید.

ما باید گذشته را رها کنیم و همه را ببخشاییم.

باید مشتاقانه بخواهیم که خویشتن دوستی را بیاموزیم.

تأیید و پذیرش خویشتن در زمان حال، کلید
دگرگونیهای مثبت است.

این ماییم که این به اصطلاح « بیماری » را در تن
خود می آفرینیم.

در لایتنای‌های حیات - آنجا که ساکنم - هر چند
زندگی همواره دگرگون می‌گردد ، همه چیز عالی
و کامل و تمام عیار است .

نه آغازی هست و نه پایانی،
آنچه هست تنها چرخش و واچرخش جوهر و
تجربه‌هاست .

زندگی هرگز مانده و ایستا و کهنه نیست.
زیرا هر لحظه همواره سرشار از طراوت و تازگی
است.

من با قدرتی که مرا آفرید یگانه‌ام ، و این قدرت
این اقتدار را به من داده است که شرایط خود را
بیافرینم .

من از این آگاهی شادمانم که قدرت ذهنم در اختیار
من است و هرگونه که می‌خواهم به کارش می‌برم .

آنگاه که از گذشته دور می‌شویم،
هر لحظه زندگی ، نقطه آغازی است.

اینك ، این لحظه، اکنون و اینجا، برای من نقطه
آغازی است.

در جهانم همه چیز نیکوست.

فصل اول

آنچه معتقدم

«دوازده‌های حکمت و دانش همواره گشوده‌اند.»

زندگی واقعاً بسیار ساده است. از هر دست که بدهیم، از همان دست می‌گیریم.

هر گونه دربارهٔ خود بیندیشیم، برایمان به واقعیت در می‌آید. من معتقدم که هر کس از جمله خودم – صد درصد مسئول همهٔ چیزهایی است که در زندگیش پیش می‌آید. هر اندیشه‌ای که از ذهن ما می‌گذرد، آیندهٔ ما را می‌آفریند. هر کدام از ما، با اندیشه‌ها و احساسهایمان، تجربه‌های خود را می‌آفرینیم. اندیشه‌هایی که به ذهن ما راه می‌یابد و کلماتی که بر زبان می‌رانیم، تجربه‌های ما را می‌آفریند.

خود ما اوضاع و شرایط را می‌آفرینیم، و بعد برای ناکامی خود، دیگران را سرزنش می‌کنیم و اقتدار خویش را از دست می‌دهیم. هیچ کس و هیچ‌جاو هیچ چیز، بر ما اقتداری ندارد. زیرا «ما» تنها اندیشه‌ور ذهن خودمان هستیم. ما تجربه‌ها و واقعیت خویش و همهٔ کسانی را

که در این واقعیت جاگرفته‌اند می‌آفرینیم.
کدامیک از جملات زیر تکیه کلام شماست؟
« همه منتظرند که سر بزنگاه گیرم بیاورند.»
« همه منتظرند تا اگر خدمتی از دستشان برمی‌آید ، لطفی در
حقم بکنند.»
هریک از این معتقدات ، تجربه‌هایی کاملاً متفاوت ایجاد می‌کند.
هر اعتقادی که در باره خود، یا در باره زندگی داشته باشیم، بر ایمان به
واقعیت در می‌آید.

کائنات ما را در هر اندیشه‌ای که برگزینیم و به آن معتقد باشیم، کاملاً
حمایت می‌کند.
به عبارت دیگر ، ذهن نیمه هشیار ما ، هر اعتقادی را که انتخاب
کنیم می‌پذیرد. هر دو عبارت ، به این معناست که آنچه در باره خود،
و در باره زندگی معتقدم ، برایم به واقعیت در می‌آید . آنچه درباره
خود، و درباره زندگی می‌اندیشی و معتقدی، برایت به واقعیت در می‌آید.
و ما برای آنچه می‌توانیم بیندیشیم، انتخاب‌هایی نامحدود در اختیار داریم.
اکنون که این را دانستیم، معقول است که به جای « همه منتظرند
که سر بزنگاه گیرم بیاورند . » فکر کنیم که : « همه منتظرند تا اگر
خدمتی از دستشان برمی‌آید، لطفی در حقم بکنند. »

قدرت کائنات هرگز در باره ما قضاوت یا انتقاد نمی‌کند.
این قدرت تنها ارزش ما را می‌پذیرد. آنگاه معتقداتمان را در

زندگی‌مان باز می‌تاباند. اگر بخواهم فکر کنم که زندگی یعنی تنهایی، و این که هیچ کس دوستم ندارد، آنگاه همین را در دنیا می‌یابم. هرچند اگر مشتاقانه بخواهم که از این اعتقاد دست بردارم و مؤکدانه به خود بگویم که: «محبت همه جا هست و من نازنین و دوست داشتنی هستم.» و به این اعتقاد تازه بچسبم و مدام تکرارش کنم، آنگاه برای من صورت واقعیت می‌گیرد. آن وقت مردمان دوست داشتنی وارد زندگی می‌شوند و کسانی را که از قبل می‌شناختم، نسبت به من پرمحبت‌تر می‌شوند و می‌بینم که من نیز به آسانی نسبت به دیگران محبت نشان می‌دهم.

بیشتر ما در باره اینکه کی هستیم عقایدی نابخردانه، و درباره اینکه زندگی را چگونه باید زیست، قواعد بسیار بسیار خشکی داریم. این به معنای سرزنش ما نیست. زیرا در این لحظه، به بهترین کاری که از دستان برمی‌آید سرگرمیم. اگر دانش و فهم و هشیاری بهتری داشتیم، حتماً به کاری دیگر دست می‌زدیم. تمنای من اینست که به دلیل جایی که در آن قرار دارید، خود را به دیده تحقیر ننگرید. این واقعیت که مرا و این کتاب را یافته‌اید، نشان می‌دهد که آمادگی ایجاد تغییر تازه را در زندگی خود دارید. پس قدر خود را بدانید: و به خاطر داشته باشید که عباراتی نظیر این که: «مرد نباید گریه کند!» یا «زن نمی‌تواند پول در آورد!» عقاید محدودکننده‌ای است که باید در زندگی کنارشان گذاشت.

هنگامی که خیلی كوچك هستيم، از واكنشهاي بزرگسالان اطرافمان مي آموزيم كه در باره خود، و در باره زندگي، چه احساسی بايد داشته باشيم.

در اين ايام مي آموزيم كه در باره خود، و درباره دنيايمان، چه احساسی بايد داشته باشيم. پس اگر شما اين ايام را با كساني بسر برده باشيد كه بسيار بدبخت و وحشتزده و خشمگين يا سرشار از احساس گناه بودند، چه بسيار احساسهاي منفي در باره خود و دنياي خويش اندوخته ايد. اعتقاداتي از اين دست كه: «من هيچ وقت نمي توانم كاري را درست انجام بدهم.» يا «تقصير من است.» يا «اگر عصباني بشوم يعني آدم بدی هستم.» همه يك زندگي لبريز از ناكامي رابه بار مي آورند.

بزرگ كه مي شويم، تمايل داريم همان محيط عاطفي دوران كودكي را براي خود بازآفرينيم.

اين نه خوب است و نه بد، نه درست است و نه نادرست. زيرا باطن ما تنها آن محيط را به عنوان «خانه» مي شناسد. همچنين تمايل داريم كه در روابط شخصي خود، روابطي را بازآفرينيم كه با پدر و مادر خود داشتيم، يا روابطي را كه ميان آنها وجود داشت. به اين نكته بينديشيد كه چه بسا محبوب يا ريسي داشته ايد كه «عيناً» مانند پدر يا مادر شما بوده است.

ضمناً با خودمان به همان شيوه اي رفتار مي كنيم كه پدر و مادرمان با ما رفتار مي كردند. و باز به همان شيوه خود را سرزنش يا مجازات

می‌کنیم . اگر به ندای درون خود گوش کنید ، همان کلمات رامی-
شنوید . اگر در زمان کودکی دوستان می‌داشتند و تشویقمان می‌کردند ،
می‌بینیم خود را به شیوه آنها دوست می‌داریم و تشویق می‌کنیم .
حال ببینید چندبار این جمله‌ها را به خود گفته‌اید؟ :
« تا حالا نشده که کاری را درست انجام بدهی .» یا این که :
« همه‌اش تقصیر خودته!»

و چندین بار این جمله‌ها را به خود گفته‌اید؟ :
« تو واقعاً بی‌نظیری!» یا این که : «خیلی دوست دارم.»

گذشته هرچه باشد ، من پدر و مادرم را سرزنش نمی‌کنم.

همه ما قربانیان قربانیان هستیم . و این قربانیها احتمالاً نمی -
توانستند آنچه از آن بی‌خبر بودند را به ما بیاموزند . اگر مادر یا پدر شما
نمی‌دانست چگونه خود را دوست بدارد، برایش محال بود بتواند به شما
بیاموزد که خود را دوست بدارید . آنها با در نظر گرفتن آنچه در کودکی
خود آموخته بودند، بهترین کاری را که از دستشان بر می‌آمد در حق
شما کردند . اگر می‌خواهید پدر و مادران را بهتر درك کنید، از آنها
بخواهید در باره کودکی‌شان برایتان صحبت کنند . اگر با مهربانی و
همدلی گوش کنید، درمی‌یابید که ترسها و الگوهای خشک و انعطاف
ناپذیرشان از کجا آمده است . کسانی که «آن بلاها را سر شما آوردند»
خودشان همان قدر ترسان و وحشتزده بودند که شما .

من معتقدم که خود ما پدر و مادرمان را انتخاب می‌کنیم .
خود ما تصمیم می‌گیریم در کدام مرحله از زمان و مکان، در

این سیاره به دنیا بیاییم. ما از آن رو این تولد و بازگشت را برگزیده ایم. تادرس ویژه ای را که در پیشرفت تکامل معنوی ما مؤثر است بیاموزیم. خود ما جنسیت و رنگ پوست و کشورمان را انتخاب می کنیم. آنگاه به پیرامون خویش می نگریم و آن پدر و مادری را، که باز تاب الگویی خواهد بود که برای کار در این عمر نیاز داریم، برمی گزینیم. سپس بزرگ می شویم و انگشت اتهام خود را به سوی آنها اشاره می رویم و زیر لب می گوئیم: «توباعث شدی!» اما در واقع، خود ما آنها را انتخاب کرده ایم، زیرا برای آنچه در این عمر می بایست بر آن غلبه می کردیم، آنها عالی و بی نظیر بودند.

نظامهای اعتقادی خود را زمانی می آموزیم که بسیار كوچك هستیم، و آنگاه وارد زندگی می شویم و تجربه هایی می آفرینیم که با اعتقاداتمان جور در آید. به زندگی گذشته خود بنگرید و ببینید چند بار تجربه ای یکسان را تجربه کرده اید. من معتقدم که خود شما بارها و بارها آن تجربه ها را آفریدید، زیرا آنها باز تاب اعتقادی بودند که در باره خود داشتید. واقعاً مهم نیست که این مشکلات چقدر دوام یافتند و تا چه اندازه بزرگ بودند و زندگی ما را تهدید می کردند، زیرا می توانند دگرگون شوند.

نقطه اقتدار همواره در لحظه حال است.

همه رویدادهایی که تا این لحظه از عمرتان تجربه کرده اید، آفریده اندیشه ها و اعتقادهایی بوده است که در گذشته داشته اید. حاصل اندیشه ها و واژه هایی که دیروز هفته پیش و ماه گذشته و پارسال وبسته به

سنی که دارید - ده ، بیست ، سی ، چهل ، یا چندین سال پیش - به کار می‌بردید .

هرچند که این گذشته شما بوده است ، اما گذشته تمام شده و پی کار خود رفته است. آنچه در این لحظه مهم است این است که اکنون چه چیزی را برای اندیشه و اعتقاد و بیان خود، انتخاب می‌کنید . زیرا این اندیشه‌ها و اعتقادات و سخنها ، آینده شما را خواهند آفرید. نقطه اقتدار شما در همین لحظه حال است ؛ و همین لحظه حال ، تجربه‌های فردا و هفته‌ها و ماهها و سالهای آینده شما را می‌آفریند.

اکنون به فکری که در این لحظه در سردارید توجه کنید و ببینید که مثبت است یا منفی؟ آیا می‌خواهید که این اندیشه، آینده شما را بسازد؟ تنها توجه کنید و هوشیار باشید.

تنها چیزی که با آن سروکار داریم اندیشه است و اندیشه می‌تواند عوض شود.

مسأله ما هر چه باشد ، تجربه‌های ما تنها تظاهر بیرونی اندیشه‌های درونی ماست . حتی نفرت از خود، تنها نفرت از اندیشه‌ای است که در باره خود دارید . اندیشه‌ای در سردارید که می‌گوید: «من آدم بدی هستم.» این اندیشه، احساسی می‌آفریند، و شما گرفتار احساس خود می‌شوید. حال آنکه اگر این اندیشه در سرتان نباشد، این احساس را نیز نخواهید داشت . اما اندیشه‌ها می‌توانند عوض شوند. اندیشه را عوض کنید ، تا احساس نیز عوض شود.

این تنها نشان می‌دهد که ما بسیاری از اعتقادهای خود را از

کجا به دست می آوریم. اما نباید از این مسأله به عنوان بهانه‌ای استفاده کنیم تا در درد و رنج خود باقی بمانیم. گذشته کوچکترین اقتداری بر ما ندارد. اصلاً مهم نیست که برای چه مدت زمانی الگویی منفی را با خود نگاهداشته بودیم. نقطهٔ اقتدار در لحظهٔ حال است! واقعاً که چه دریافت شگفت انگیزی! در این لحظه می‌توانیم آزادی خود را آغاز کنیم!

چه باور کنید و چه نه، ما اندیشه‌های خود را انتخاب می‌کنیم. شاید از روی عادت، آنقدر به اندیشه‌ای فکر کنیم که دیگر متوجه نشویم خود ما آن اندیشه را انتخاب می‌کنیم. اما انتخاب نخستین، با خود ما بوده است. می‌توانیم اندیشیدن به اندیشه‌های معینی را نپذیریم. ببینید که چه بسیار اندیشه‌ای مثبت دربارهٔ خود را نپذیرفته‌اید.

به نظر من، همهٔ افرادی که من در این سیاره می‌شناسم یا با آنها کار کرده‌ام، از نفرت به خود یا میزانی از احساس گناه رنج می‌برند. هر اندازه نفرت از خود و احساس گناه ما بیشتر باشد، میزان کامرانی زندگی ما کمتر خواهد بود. هر اندازه نفرت از خود و احساس گناه ما کمتر باشد، میزان کامیابی مادر همهٔ زمینه‌های زندگی بیشتر خواهد بود.

نهانی‌ترین اعتقاد همهٔ کسانی که با آنها کار کرده‌ام همواره این است که: «آنچنان که باید خوب نیستم!»

و معمولاً به جملهٔ بالا می‌افزاییم: «و آنقدر که باید کار

نمی‌کنم.» یا «لیاقتش را ندارم.» آیا این جمله‌ها شبیه جملاتی که شما می‌گویید نیست؟ یا دست کم، مفهوم ضمنی جملات یا احساس شما را ندارد؟ آیا احساس می‌کنید که به اندازه کافی خوب نیستید؟ اما خوب برای چه کسی، و طبق کدام معیار؟

اگر این اعتقاد در شما ریشه گرفته باشد که آنچنان که باید خوب نیستید، چگونه ممکن است که برای خود زندگی شیرین و شکوهمند و کامروا و سالمی آفریده باشید؟ زیرا همیشه اعتقاد اصلی ذهن نیمه هشیارتان، به طریقی آن را خنثی کرده است. و به طریقی همواره همه آنچه باید، دورهم گرد نمی‌آمد. زیرا همیشه رویدادی ناگوار پیش می‌آمد و یکی از کاسه کوزه‌ها را به هم می‌ریخت.

می‌بینیم که نفرت و انتقاد و احساس گناه و ترس، بیش از هر چیز دیگر مشکل ایجاد می‌کند.

این چهار چیز، در تن و زندگیمان، مسائل عمده ایجاد می‌کند. این احساسها حاصل سرزنش دیگران، و شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیت برای تجربه‌های خویش است. اگر ما صد درصد مسؤول همه چیز زندگی خود هستیم، دیگر جایی برای سرزنش دیگری باقی نمی‌ماند. هر رویدادی که در زندگی ما پیش می‌آید، باز تاب تفکر درونی ما است. من رفتار ناپسند دیگران را تأیید نمی‌کنم، اما اعتقادات ما است که مردمانی را که آن گونه رفتار می‌کنند به سوی ما جذب می‌کند.

اگر می‌بینید که مدام می‌گویید: «همه با من چنان و بهمان

می کنند، از من انتقاد می کنند، هرگز مطابق خواسته‌ام رفتار نمی کنند، مرا چون حصیر زیر پابه کار می برند، یا از من سوء استفاده می کنند. « همین الگوی شماست. در شما اندیشه‌ای هست که مردمانی را به سوی شما می کشاند که چنین رفتاری از خود نشان می دهند. هرگاه که دیگر اینگونه نیندیشید، آنها به جایی دیگر می روند و این کارها را با کس دیگری می کنند. زیرا شما دیگر آنها را به سوی خود جلب نمی کنید. اکنون چند الگو را نام می برم که به جسم صدمه می زند: نفرت طولانی چنان بدن را می خورد که به مرضی می انجامد که آن را سرطان می خوانیم. اگر انتقاد به صورت عادت مدام در آید، اغلب «آرتروز» یا ورم مفاصل می آورد. احساس گناه همواره جویای مجازات است، و مجازات درد می آفریند. (هرگاه مراجعی با درد فراوان نزد من می آید، می فهمم که آکنده از احساس گناه است.) ترس، و فشار ناشی از آن، می تواند بیماریهایی چون کچلی و ریزش مو، زخم معده، و پساهای دردناک به وجود بیاورد.

دریافته‌ام که عفو و بخشایش و دست کشیدن از نفرت می تواند حتی سرطان را علاج کند. اگرچه ممکن است این حرف ساده لوحانه به نظر برسد، اما خودم عملاً شاهد آن بوده‌ام و تجربه‌اش کرده‌ام.

می توانیم گرایشی را که در برابر گذشته داریم عوض کنیم. گذشته تمام شده و پی کار خود رفته است. اکنون دیگر نمی توانیم گذشته را عوض کنیم. اما می توانیم اندیشه‌هایی را که در باره گذشته داریم عوض کنیم. چه احمقانه است که در لحظه حاضر،

به این دلیل که یکی در گذشته دور آزارمان داده است، خود را مجازات کنیم. من اغلب به مردمانی که الگوهای ژرف انزجار و نفرت دارند می گویم: «لطفاً از همین حالا، دست برداشتن از نفرت را آغاز کن که نسبتاً آسان است. صبر نکن تا زیر تهدید چاقوی جراحی یا روی یستر مرگ قرار بگیری، که تازه باید با وحشت و اضطراب نیز کنار بیایی.» به هنگام هراس، متمرکز ساختن ذهن بر کار شفا بسیار دشوار است. ابتدا باید مدت زمانی را صرف زدودن ترسها کنیم.

اگر این اعتقاد را انتخاب کنیم که قربانیان درمانده ای هستیم و چاره دیگری برای ما نمانده است، کائنات از اعتقاد ما حمایت می کند و شیرۀ مان کشیده می شود. واجب است از این عقاید احمقانه و عقب مانده منفی، که از ما پشتیبانی نمی کنند و به ما خوراک نمی رسانند، دست بکشیم. حتی نسبت به خدا باید این اعتقاد را داشته باشیم که همراه و همدم ماست، نه برضد ما.

برای رهایی از گذشته باید مشتاق عفو و بخشایش باشیم. ما باید رهایی از گذشته را انتخاب کنیم و همگی، از جمله خودمان را ببخشاییم. شاید ندانیم چگونه عفو کنیم و شاید نخواهیم که ببخشاییم. اما به محض اینکه صمیمانه بگوییم مشتاق عفو و بخشایش هستیم، فرایند شفا آغاز می شود. برای شنای خود «ما» لازم است که گذشته را رها کنیم و یکایک افراد را ببخشاییم. «تو را عفو می کنم که آن گونه که من می خواستم نبود. تو را می بخشم و آزاد می کنم.»

این تأکید ما را آزاد می‌سازد.

همهٔ امراض از عدم بخشایش ناشی می‌شوند.

هرگاه که بیماریم، باید درد دل خود جستجو کنیم و ببینیم که چه کسی را باید ببخشاییم. کتاب «تعلیم معجزات»^۱ می‌گوید: «همهٔ امراض از عدم بخشایش ناشی می‌شوند. و هرگاه که بیماریم باید به پیرامون خویش بنگریم و ببینیم که چه کسی را باید عفو کنیم.»

من به این نظریه می‌افزایم که عفو و بخشایش هر کس رادشوارتر می‌یابید، هم است که بیش از هر کس دیگر باید دهانش کنید. بخشایش یعنی دست برداشتن و رها کردن. این به معنای تأیید رفتار آنها نیست. این به معنای دست برداشتن از سر آن کس و آن مسأله است. لازم نیست که بدانیم چگونه عفو کنیم. تنها کاری که باید بکنیم این است که مشتاق عفو و بخشایش باشیم. کائنات، خود از «چگونه‌ها» مراقبت خواهد کرد.

ما چه خوب درد خود را درک می‌کنیم. اما برای بیشتر ما تاچه اندازه دشوار است که بفهمیم آنها – همان آنهایی که بیش از هر کس دیگر باید ببخشاییمشان – نیز دچار درد بودند. ما باید بفهمیم که آنها با فهم و هشیاری و دانشی که در آن زمان داشتند، بهترین کاری را که به عقلشان می‌رسید انجام داده‌اند.

هنگامی که مراجعانم نزد من می‌آیند، اصلاً به این که مشکل آنها بیماری است یا بی‌پولی یا روابط ناموفق یا خلاقیت ناکام مانده، توجه

1' The Cours in Miracles: Foundation for Inner Peace

نمی‌کنم. من همواره بربك نکته تأکید می‌کنم و آن خویشتن دوستی است. دریافتن زمانه‌ای که دقیقاً همان‌گونه که هستیم، خود را دوست بداریم و بپذیریم و تأیید کنیم، همه چیز زندگی بر وفق مراد ما خواهد بود. گویی معجزه‌هایی کوچک در همه جا منتظرند. سلامت ما بهبود می‌یابد، پول بیشتری به سراغمان می‌آید، روابط ما موفقیت آمیزتر می‌شود، و اخلاقیت خود را از راه‌هایی رضایت بخش‌تر عیان می‌سازیم. و انگار همه اینها بدون تلاشی از جانب ما پیش می‌آیند.

دوست داشتن و تأیید خود، فضایی از ایمنی و اعتماد و استحقاق و پذیرش می‌آفریند و به ذهن سازمان می‌دهد و روابطی دلخواه‌تر در زندگی‌تان پدید می‌آورد. آنگاه کاری تازه و خانه‌ای بهتر خواهید یافت و وزن بدنتان نیز طبیعی خواهد شد. کسانی که خود را و تن خویش را دوست می‌دارند، نه از خود سوء استفاده می‌کنند و نه از دیگران. تأیید و پذیرش خویش در این لحظه، شاه‌کلید ایجاد دگرگونی‌های مثبت در همه زمینه‌های زندگی است.

به نظر من، خویشتن دوستی از اینجا آغاز می‌شود که هرگز و در هیچ شرایطی، برای هیچ چیز از خود انتقاد نکنیم.

انتقاد، ما را در الگویی که قرار داریم و می‌خواهیم دگرگونش سازیم، محبوس می‌کند. تفاهم داشتن و ملایم بودن با خود، به ما کمک می‌کند که از الگوی خود بیرون بیاییم. به یاد داشته باشید که سال‌های سال از خود انتقاد کرده‌اید و کاری از پیش نبرده‌اید. پس اکنون خود را تأیید کنید و ببینید که چه پیش می‌آید.

در لایتنهای حیات — آنجا که ساکنم — همه چیز
عالی و کامل و تمام عیار است.

من به قدرتی اعتقاد دارم که بسی از من عظیمتر است
و در هر لحظه از هر روز، در من جریان دارد.

من با این آگاهی که تنها یک عقل بر این عالم
حاکم است،
خود را به روی حکمت درون می‌گشایم.

همه پاسخها و چاره‌ها و شفاها و آفرینشهای تازه
از این یگانه عقل می‌آید.

من با وقوف به اینکه هر آنچه باید بدانم بر من
آشکار خواهد شد،
و هر آنچه بدان نیازمندم،
در زمان و مکان و به شیوه درست نزد من می‌آید،
به این قدرت و به این عقل اعتماد می‌کنم.

در جهانم همه چیز نیکوست.

بخش دوم

جلسه‌ای با لویییز

فصل دوم

مشکل چیست؟

«درون‌نگری، خطری ندارد.»

جسمم درست کار نمی‌کند.

تنم دردناک است، خونریزی دارم، جسمم آزارم می‌دهد، تیر می‌کشد، دارم تحلیل می‌روم، پیچش دارم، ورم می‌کنم، می‌لنگم، تنم می‌سوزد، دارم پیر می‌شوم، نمی‌توانم ببینم، نمی‌توانم بشنوم، فرسوده شده‌ام، و شاید هزاران مشکل دیگر که همگی را خودآفریده‌اید و فکر می‌کنم جملگی را شنیده‌ام.

در روابطم مشکل دارم.

مردم يك جورى هستند، هر وقت به آنها نیاز دارم غیبتشان می‌زند؛ پرتوقع هستند، از من حمایت نمی‌کنند، همیشه از من انتقاد

می‌کنند، دوستم ندارند، دست از سرم بر نمی‌دارند، مدام مرا به‌ستوه می‌آورند، کاری به‌کارم ندارند، در کارهایم مداخله می‌کنند، به‌حرفم گوش نمی‌دهند، و هر مشکل دیگری که همگی را خود آفریده‌اید و تمام اینها را نیز شنیده‌ام.

در آمدم کفافم را نمی‌دهد.

اصلاً در آمدی ندارم، گاه به‌گاه چیزی درمی‌آورم، هیچ وقت نشده که دخلم به خرجم برسد، دست ما کوتاه و خرما برنخیل است، هنوز پول به دستم نرسیده از کفم می‌رود، بودجه‌ام آن قدر نیست که بتوانم قبضه‌ها و صورت حسابهایم را پردازم، آرزو به دلم مانده که پول توی دستم بماند و تا آخر ماه دوام بیاورد، به اضافه هزار مشکل دیگر که خود آفریده‌اید و البته همه اینها را نیز شنیده‌ام.

زندگیم بر وفق مرادم نیست.

هیچ وقت به‌کارهایم نمی‌رسم. هرگز نشده که خواسته‌ام برآورده شود. هرچه می‌کنم باز هم دیگران راضی نمی‌شوند. نمی‌دانم که می‌خواهم چه بکنم، هیچ وقت به اندازه کافی وقت ندارم، همیشه نیازها و آرزوهایم ناکام می‌مانند، این کار را فقط برای جلب رضایت آنها می‌کنم، من که بیش از يك حصیر زیر پا نیستم، برای هیچ کس مهم نیست که من چه می‌خواهم، استعداد ندارم، هیچ وقت نشده که کاری را درست انجام بدهم، هرچه می‌کنم برای کشتن وقت است، مدام مسامحه و امروز و فردا می‌کنم، هر کاری می‌کنم با مانع روبرو می‌شوم،

بعلاوة هر مشکل دیگری که برای خود آفریده اید و نه تنها همه اینها، که بیش از اینها را نیز شنیده ام.

هرگاه که از مراجع تازه ای در باره زندگیش می پرسم، معمولاً يك یا چند شکایت، شبیه به آنچه در بالا نام بردم می شنوم. آنها واقعاً فکر می کنند که از مشکل خود با خبرند. اما من می دانم که این گلیه ها، اثرات بیرونی الگوهای اندیشه درونی است. در پس این الگوهای اندیشه درونی، الگوی نهفته ای ژرفتر و اساسی تر هست که ریشه همه این اثرات بیرونی است.

آن گاه سؤالهای زیر را می پرسم و به کلماتی که به کار می برند گوش فرا می دهم.

- رویدادهای زندگیت چیست؟
- وضع تندرستی ات چگونه است؟
- از چه راهی امرار معاش می کنی؟
- آیا کارت را دوست داری؟
- وضع مالی ات در چه حال است؟
- روابط عاشقانه ات چگونه است؟
- این رابطه چقدر دوام داشته است؟
- آیا قبلاً عروسی کرده اید؟ و آیا این ازدواج موفقیت آمیز بوده است؟

- آیا می توانید مختصراً در باره دوران کودکی خود برایم صحبت کنید؟

در این هنگام، به حرکات بدن و حالات چهره آنها توجه می کنم.

اما بیشترین توجهم بر کلام آنهاست. زیرا اندیشه‌ها و واژه‌ها، تجربه – های آینده ما را می‌آفرینند. هنگامی که به پاسخهای آنها گوش فرا – می‌دهم، می‌توانم بی‌درنگ دریابم که چرا این مشکلات و یـژه را آفریده‌اند. کلماتی که به کار می‌بریم نشانه اندیشه‌های درونی ماست. گاه واژه‌هایی که به کار می‌برند با تجربه‌هایی که توصیف می‌کنند جور در نمی‌آید. آن‌گاه درمی‌یابم که یا با آنچه در زندگیشان می‌گذرد تماس راستین ندارند، یا به من دروغ می‌گویند. در هر دو حال، نقطه آغازی است و پایه و اساسی که باید از همان جا شروع کرد.

تمرین: من باید

آن وقت يك قلم و کاغذ به دستشان می‌دهم و می‌خواهم که بالای

کاغذ بنویسند:

من باید

آنها پنج یا شش جمله که با «من باید» شروع می‌شود، برای من می‌نویسند. برای بعضی دشوار است که جمله خود را شروع کنند. عده‌ای نیز آن قدر از این «من باید» ها دارند که نمی‌دانند چطور جملاتشان را تمام کنند.

آن وقت از آنها می‌خواهم جملاتشان را که با «من باید» شروع

می‌شود، برایم بخوانند. و در پایان هر جمله، از آنها می‌پرسم: «چرا؟»
پاسخهایشان جالب توجه و آشکارکننده، و معمولاً از این دست است که:

- مادرم گفته که باید
 - چون می‌ترسم که
 - چون باید بی‌نقص و کامل باشم
 - چون همه مجبورند که
 - چون خیلی تنبل هستم
 - چون قدم کوتاه است
 - چون قدم دراز است
 - چون خیلی چاقم
 - چون خیلی لاغرم
 - چون خیلی نفهم و کودنم
 - چون خیلی زشتم
 - چون موجود بی‌ارزشی هستم
- این پاسخها نشان می‌دهد که گره‌گاه اعتقاداتشان کجاست، و چه چیزی را محدودیت یا محدودیتهای خود می‌پندارند.
- در برابر پاسخهایشان، کوچکترین اظهارنظری نمی‌کنم. اما هنگامی که فهرست خود را تماماً خواندند، در بارهٔ واژه «باید» صحبت می‌کنم.

به آنها می‌گویم که به نظرم، واژه «باید» یکی از زیان‌آورترین الفاظ زبان ما باشد. زیرا هر بار که واژه «باید» را به کار می‌بریم، شمره‌اش

این است که به زبان بی‌زبانی می‌گوییم که اشتباه می‌کنم، اشتباه کرده‌ام، اشتباه کرده بودم، یا اشتباه خواهم کرد. حال آن‌که من فکر نمی‌کنم که در زندگی، به «اشتباهها»ی بیشتری نیاز داشته باشیم. ما به آزادی انتخاب بیشتر، نیاز داریم. من می‌خواهم که شما برای همیشه، این واژه «باید» را از فرهنگ لغات خود حذف کنید. من به جای آن، واژه «می‌شد» را می‌گذارم. چون واژه «می‌شد» به ما حق انتخاب می‌دهد و ابداً متضمن هیچ‌گونه اشتباهی نیست.

آن‌گاه از آنها می‌خواهم که دیگر بار فهرست خود را برایم بخوانند. منتها این بار، جمله‌شان را این طور شروع کنند که: «اگر برآستی می‌خواستم، می‌شد که ...» این ترکیب جمله، به موضوع ما، رنگی تازه می‌بخشد.

این بار، هنگامی که جمله خود را می‌خوانند، در پایان هر جمله از آنها می‌پرسم: «پس چرا این کار را نکردی؟» در پاسخ این سؤال نیز جوابهای متفاوتی می‌شنویم، از این دست که:

– آخر نمی‌خواستم

– می‌ترسیدم

– نمی‌دانستم چطور آن کار را بکنم

– چون لیاقتش را نداشتم

– و غیره ...

معمولاً در می‌یابیم که آنها سالها خود را برای چیزی سرزنش کرده‌اند که هرگز نمی‌خواستند انجامش دهند. یا برای چیزی از خود انتقاد کرده‌اند که عقیده خودشان نبوده است. معمولاً چیزی بوده که کس

دیگری گفته که باید انجامش بدهند. هنگامی که بروشنی آن را می بینند، معمولاً آن را از فهرست خود حذف می کنند. و این حذف، چه آسایشی در بر دارد.

به اشخاصی بنگرید که سالها بدون ذره ای علاقه، صرفاً به این دلیل که پدر یا مادر آنها خواسته اند که دندانپزشک یا معلم بشوند، خود را به کاری معین واداشته اند. چه بارها از شنیدن این که باید مانند فلان خویشاوند، هوشمندتر یا ثروتمندتر یا خلاق تر باشیم، احساس حقارت کرده ایم.

در فهرست «من باید» شما، چه هست که می تواند با احساس آسودگی حذف شود؟

هنگامی که کار ما با این فهرست تمام می شود، آنها از دیدگاه تازه و متفاوتی به زندگی خود نگاه می کنند. درمی یابند که بسیاری از چیزهایی که فکر می کردند باید انجام دهند، چیزهایی است که تمایلی به انجامش نداشتند، و تنها تلاششان جلب رضایت دیگران بود. و چه بارها که تنها دلیلش ترس بود و این احساس که لیاقتش را ندارند.

اکنون می توان مشکل را از سر راه برداشت. من فرایند خلاص شدن از احساس «اشتباه» را آغاز می کنم، زیرا که اینها با معیارهای دیگری جور درنیامده اند.

آن گاه در باره فلسفهٔ ازدزدگی (که در فصل اول می خوانید) برای آنها صحبت می کنم. من معتقدم که زندگی بسیار ساده است. هر چه بکاریم می درویم؛ و از هر دست که بدهیم از همان دست می گیریم. کائنات از هر اندیشه و اعتقادی که برای خود برگزینیم کاملاً حمایت

می‌کند. زمانی که کودکی خردسال هستیم، از واکنشهای بزرگسالان پیرامون خود می‌آموزیم که در بارهٔ خویشتن و دربارهٔ زندگی، چه احساسی داشته باشیم. این اعتقادات هرچه باشند، وقتی بزرگ می‌شویم، خود را به صورت تجربه‌های ما باز می‌آفرینند. در هر حال، ما تنها با الگوها یا قالبهای فکری سروکار داریم؛ و نقطهٔ اقتدار همواره در لحظهٔ حال است دگرگونیها را می‌توان از این لحظه آغاز کرد.

خویشتن دوستی

آنگاه ادامه می‌دهم که مشکل آنها هر چه باشد، من همواره با يك چیز کاردارم، و آن خویشتن دوستی است. محبت، درمان معجزه‌آسای هردرد است. خویشتن دوستی، معجزه‌ها را به زندگی‌مان فرامی‌خواند. البته منظور من، غرور و نخوت و خودپرستی نیست. زیرا آنها محبت نیستند. آنها را تنها می‌توان ناشی از ترس دانست. منظور من، حرمتی ژرف نسبت به خود، و قدردانی از معجزه تن و ذهن ماست. «محبت» به نظر من، یعنی آن میزان از سپاس، که از درونم می‌جوشد و بیرون می‌ریزد. محبت می‌تواند به هر مسیری برود. من می‌توانم نسبت به همهٔ اینها محبت احساس کنم:

- خودِ فرایند زندگی.
- شادی زنده بودن.
- زیباییهایی که می‌بینم.
- به یک نفر دیگر.
- به دانش.
- به فرایند ذهن.

– به بدن و طرز کارش.

– به حیوانات و پرنده‌ها و ماهیها.

– به همه گیاهان.

– به کائنات و شیوه کارش.

اکنون ببینید که خودتان چه چیزهایی را می‌توانید به فهرست بالا بیفزایید.

اینک به چند شیوه که نشانه آن است که خود را دوست نداریم بنگریم:

– اگر مدام به سرزنش و انتقاد از خود پردازیم.

– اگر با بد غذایی و مواد الکلی یا مخدر، با جسم خود بد رفتاری کنیم.

– اگر این اعتقاد را انتخاب کنیم که دوست داشتنی نیستیم.

– اگر جرأت نکنیم که برای کار و خدمت خود، اجرت و پاداشی مناسب بطلبیم.

– اگر بیماری و درد در تن خود بیافرینیم.

– اگر در مورد چیزهایی که به خیر و صلاح ما هستند مسامحه کنیم.

– اگر در آشفتگی و بی‌نظمی زندگی کنیم.

– اگر قرض و فشار برای خود ایجاد کنیم.

– اگر یاران و همسری برگزینیم که ما را تحقیر کنند.

اکنون به روشهای خود بنگرید.

اگر به هر طریق، خیر و صلاح خود را انکار کنیم، عملی ناشی از دوست نداشتن خویش است. به یاد دارم یکی از مراجعانی که با او کار

می کردم چشمش ضعیف بود. روزی یکی از ترسهای قدیمی دوران کودکیش را زدودیم. روز بعد که بیدار شد، دید که عدسیهایی که در چشم می گذاشت آزارش می دهد. به اطراف نگاه کرد و دریافت که قوه بینایی اش بی نقص شده است.

اما تمام روزیکریز گفت: «باورم نمی شود. واقعاً باورم نمی شود.» روز بعد، دوباره چشمانش ضعیف شد و مجبور شد که عدسیها را بر چشمانش بگذارد. ذهن نیمه هشیار ما شوخی سرش نمی شود. او نمی تواند باور کند که قوه بینایی بی نقصی برای خود آفریده است.

خود را بی ارزش پنداشتن، یکی دیگر از نشانه های آن است که خود را دوست نداریم. تام هنرمند بسیار خوبی بود و مشتریهای تروتمندی داشت که از او می خواستند یکی دو دیوار خانه شان را برایشان تزیین کند. با این وصف، همیشه در پرداخت قبضه ها و صورت حسابهایش مشکل داشت. تکیه کلامش این بود که هیچ وقت آن قدر فرصت ندارد که بتواند کارش را تمام کند. هر کس که خدمتی ارائه می دهد یا چیزی می آفریند، آزاد است که کارش را به هر بهایی که می خواهد بفروشد. دولتمندان دوست دارند که در ازای آنچه می ستانند پولی گزاف بپردازند. این طوری، آن کار را ارزشمندتر می انگارند.

اکنون چند مثال بیشتر:

دوست ما خسته است و غرغر می کند. به فکر می افیم که ما چه کرده ایم که ناراحت شده است.

دوستی یکی دوبار ما را بیرون دعوت می کند و آن وقت غیبت می زند. فکر می کنیم که باید اشکالی در ما وجود داشته باشد.

از دو اجماع به جدایی می انجامد و می پنداریم که ما شکست خورده ایم.

می ترسیم که تقاضای اضافه حقوق کنیم.

بدن ما شبیه مانکنهای مجله و گگ نیست و از این بابت احساس حقارت می کنیم.

دست به کار نمی زنیم و نقش خود را ایفا نمی کنیم و آن وقت می پنداریم که لیاقتش را نداریم.

از صمیمیت می ترسیم و نمی گذاریم که هیچ کس به ما نزدیک شود. نمی توانیم تصمیم بگیریم ، چون اطمینان داریم که نادرست از آب در می آید.

شیوه شما برای بی ارزش پنداشتن خود چیست؟

بی همتا چون کودکان

هنگامی که کودک خردسال بودید چه قدر بی همتا بودید. کودکان برای اینکه عالی و بی نظیر باشند لازم نیست کاری بکنند. آنها طبیعتاً کامل و بی نقص هستند، و طوری رفتار می کنند که گویی همه چیز را می دانند. آنها می دانند که کانون کائنات هستند. نمی ترسند آنچه دوست دارند بخواهند. آزادانه احساس خود را بیان می کنند. هنگامی که کودک کی چشمگین است، نه تنها شما که تمام همسایه ها نیز می فهمند. البته زمانی هم که خوشحالند، لبخندشان تمام خانه را روشن می کند. آنها از عشق و محبت لبریزند.

اگر کودک خردسال محبت نستاند می میرد. اما موقعی که بزرگ

می‌شویم یاد می‌گیریم که بی‌محبت زندگی کنیم. اما کدوکان تاب تحملش را ندارند. ضمناً بچه‌ها همه اعضای تن خود، و حتی مدفوعشان را دوست دارند. کودک سرشار از شهامتی باورنکردنی است.

شما نیز آن‌گونه بودید. همه ما آن‌گونه بودیم. آن‌گاه شروع کردیم به گوش فرادادن به بزرگسالان اطرافمان که آموخته بودند که هراسان باشند، و ما نیز انکار عظمت خود را آغاز کردیم.

هنگامی که مراجعانم می‌کوشند مرا متقاعد کنند که موجوداتی وحشتناک یا نامطبوع هستند، حرفشان را باور نمی‌کنم. کار من این است که آنها را به زمانی بازگردانم که می‌دانستند چگونه خود را برآستی دوست بدارند.

تمرین: آینه

آن‌گاه از مراجع می‌خواهم که آینه‌ای کوچک به دست بگیرد و به چشمان خودش نگاه کند و نام خود را بگوید و این جمله را تکرار کند که: «من تو را دقیقاً همان‌طور که هستی دوست دارم و می‌پذیرم.»

این تمرین برای بسیاری آن‌قدر دشوار است که نگو و نپرس. بندرت با واکنشی آرام مواجه شده‌ام، چه برسد به اینکه از این تمرین لذت ببرند. بعضی به‌گریه می‌افتند یا تقریباً اشکشان درمی‌آید. عده‌ای عصبانی می‌شوند. برخی شکل و شمایل یا خصوصیات خود را مسخره می‌کنند. بعضی نیز اصرار می‌ورزند که قادر به انجام این کار نیستند. حتی آقای آینه را به آن سوی اتاق پرت کرد و می‌خواست

فرار کند. ماهها طول کشید تا توانست خودش را در آینه نگاه کند و با آن تصویر، رابطه برقرار سازد.

خودم سالها به آینه نگاه می‌کردم تا از آنچه در آن می‌دیدم انتقاد کنم. وقتی به یاد می‌آورم که چه ساعتها و قتم را پای آینه می‌گذراندم تا به این منظور که خود را خواستنی کنم، موهای ابروانم را بکنم، حالا به خنده می‌افتم. به خاطر دارم هر بار که به چشמהایم نگاه می‌کردم دچار وحشت می‌شدم.

این تمرین ساده، چه چیزها که نشانم نمی‌دهد. در مدتی کمتر از يك ساعت، به چند موضوع اصلی که زیرمشکل بیرونی نهفته است پی می‌برم. اگر تنها در سطح مشکل کار کنیم، می‌توانیم ساعتهای متمادی سرگرم حل جزئیات و مسائل متفاوت باشیم. و درست لحظه‌ای که فکر می‌کنیم مشکل را تمام و کمال حل کرده‌ایم، در جای دیگری سرو - کله‌اش پیدا می‌شود.

ندرتاً «مشکل» مشکل واقعی است.

یکی از مراجعانم آن قدر به قیافه‌اش، و مخصوصاً به دندانهایش اهمیت می‌داد که مدام از مطب دندانپزشک به مطب دندانپزشک دیگر می‌رفت و احساس می‌کرد که همه آنها تنها کار را خرابتر می‌کردند. بینی‌اش را به دست جراح سپرد و آن هم خوب از آب درنیامد. هر کدام از این متخصصان آینه‌ای بود که، اعتقاد خودش را به اینکه زشت است، به او نشان می‌داد. مشکل این زن قیافه‌اش نبود. مشکلش این بود که مجاب شده بود که ایرادی دارد.

یکی از مراجعانم خانمی بود که تنفسش چنان بوی نامطبوعی

داشت که نمی شد نزدیکش رفت. درس کشیشی می خواند و سرو وضعی پارسا و روحانی داشت. منتها در زیر این ظاهر، جریانی از خشم و حسد می جوشید و می خروشید و هرگاه این اندیشه به سرش می آمد که مبادا يك نفر دیگر تهدیدی برای مقام کشیشی او باشد، اندیشه های درونش از طریق بوی نامطبوع دهانش آشکار می شدند. حتی زمانی که می کوشید دوست داشتنی به نظر آید، قیافه ای تهاجمی داشت. هیچ کس تهدیدی برای او نبود، الا خودش.

پسر کی پانزده ساله و مبتلا به بیماری هاجکینز^۱ را در حالی مادرش نزد من آورد که سه ماه بیشتر به پایان عمرش باقی نمانده بود. مادرش آشکارا عصبی مزاج بود و کنار آمدن با او کاری بس دشوار. اما پسرک باهوش و زیرک بود و می خواست زنده بماند. حاضر بود هر کاری که به او بگوییم، حتی عوض کردن شیوه تفکر و سخن گفتنش را بپذیرد. مادر و پدرش که از هم جدا شده بودند، مدام با یکدیگر جرو بحث می کردند و پسرک در واقع خانه و کاشانه معین و ثابتی نداشت.

از ته دل می خواست که هنرپیشه شود. به دست آوردن شهرت و ثروت آن قدر برایش مهم بود که بدون آن نمی توانست احساس شادمانی کند. فکرمی کرد تنها در صورتی می تواند پذیرفتنی و ارزشمند باشد که مشهور شود. به او آم-و ختم که خود را همان طور که هست بپذیرد و دوست بدارد. او نیز بهبود یافت. اکنون بزرگ شده و هر روز

۱. Hodgkin's Disease، سرطان غدد لنفاوی.

در برادری^۱ بر صحنه ظاهر می‌شود. به محض اینکه آموخت از آنچه هست شادمان باشد، راهش در نمایش نیز گشوده شد.

چاقی نیز یکی از مسائلی است که اگر بخواهیم آن را حل کنیم می‌تواند مقدار زیادی از نیروی ما را به هدر دهد. زیرا چاقی مشکل اصلی نیست. مردم چه بسا سالها می‌کوشند با چربی زائد بستیزند و با این حال همواره دچار اضافه وزن هستند. دائماً به دلیل اضافه وزن، خود را و مشکلاتشان را به باد ملامت می‌گیرند.

چاقی فقط اثر بیرونی یک مشکل ژرف درونی است. به نظر من همواره نشانه ترس و نیاز به حمایت است. هنگامی که احساس وحشت و عدم امنیت می‌کنیم یا خود را «بی‌لیاقت» می‌پنداریم، بسیاری از ما این اضافه وزن را برای حمایت از خود به جان می‌خریم.

اگر وقت خود را صرف سرزنش و تحقیر خود کنیم که چرا این قدر سنگین و چاق هستیم، یا برای هر لقمه غذایی که در دهان خود می‌گذاریم احساس گناه کنیم یا تعداد کالری هر چیز را بشماریم و مدام مراقب وزن خود باشیم، همگی اتلاف وقت است. چون بیست سال بعد نیز می‌توانیم خود را در همان وضع بباییم. همه این کارها ما را وحشتزده‌تر و ناامن‌تر می‌کند و آن گاه برای حمایت از خود، به وزن بیشتری نیاز داریم.

از این رو، من توجه به وزن و تمرکز بر رژیم غذایی را نمی‌پذیرم و مردود می‌شمارم. تنها رژیمی که سودمند و مؤثر است، رژیم ذهنی است و کنار گذاشتن افکار منفی. به مراجعان می‌گویم: «بگذارید

فعلاً این مشکل را کنار بگذاریم و نخست به چند مشکل دیگر
بپردازیم . »

آنها اغلب به من می گویند که چون خیلی چاق هستند نمی توانند
خود را دوست بدارند. دختری به من گفت: « آخر چطور این کپل
خیله را دوست داشته باشم؟ » من برای آنها توضیح می دهم که چون
خود را دوست ندارند چاق شده اند. هنگامی که دوست داشتن و تأیید
خود را آغاز می کنیم، واقعاً حیرت انگیز است که اضافه وزن چگونه
از تن ما فرار می کند و ناپدید می شود.

وقتی برای مراجعانم توضیح می دهم که عوض کردن زندگی شان
چقدر ساده است، گاه از دستم عصبانی می شوند و گاه احساس می کنند
که مشکلاتشان را نمی فهمم . خانمی آزرده خاطر گفت: « من برای
گرفتن کمک در نوشتن رساله ام به اینجا آمدم، نه برای اینکه خودم را
دوست داشته باشم. » برای من کاملاً آشکار بود که مشکل اصلی او،
نفرت فراوان از خود بود و انزجاری که در جزء جزء زندگی اش، از
جمله نوشتن رساله اش نفوذ کرده بود. تا زمانی که به این اندازه احساس
بی ارزشی می کرد، در هیچ کاری نمی توانست موفق شود.

او قادر نبود به حرفهایم گوش کند و اشکریزان بیرون رفت و
یک سال بعد، با همان مشکل و هزار مشکل جدید که به مسائل پیشین خود
افزوده بود، نزدم بازگشت. عده ای هنوز آماده نیستند و این به معنای
حکم و داوری نیست. همه ما در زمان و مکان و به ترتیب درست،
دگرگونیهای خود را آغاز می کنیم. خود من سنم از چهل گذشته بود و
هنوز دگرگونیهایم را آغاز نکرده بودم.

مشکل راستین

اکنون مراجعی برابر من نشسته که در آینه كوچك بی آزار نگرسته و سخت ناراحت است. من باشادی لبخند می زنم و می گویم: «بسیار خوب، حالا داریم به مشکل راستین نگاه می کنیم و از هم اکنون می توانیم برداشتن آنچه را که برآستی سر راهت قرار دارد آغاز کنیم.» اندکی بیشتر درباره خویشتن دوستی صحبت می کنم و می گویم که به نظر من خویشتن دوستی از اینجا شروع می شود که هرگز و در هیچ شرایط و به هیچ دلیل و برای هیچ چیز، از خود انتقاد نکنیم. هنگامی که از آنها می پرسیم که از خود انتقاد می کنند یا نه، به حالات چهره شان توجه می کنم. واکنشهای آنها به من می گوید:

– البته که از خودم انتقاد می کنم.

– تمام مدت به همین کار سرگرمم.

– نه به اندازه سابق.

– خب، اگر از خودم انتقاد نکنم، پس چطور باید عوض شوم؟

– مگر همه از خودشان انتقاد نمی کنند؟

در مورد پاسخ آخر می گویم: «امادر باره همه صحبت نمی کنیم.

ما درباره شخص شما صحبت می کنیم. شما چرا از خود انتقاد می کنید؟

مگر چه ایرادی دارید؟»

وقتی پاسخ می دهند، من يك فهرست تهیه می کنم. آنچه

می گویند معمولاً با فهرست «من باید» آنها تطبیق می کند. احساس

می کنند که زیادی دراز، زیادی کوتاه، زیادی چاق، زیادی لاغر، زیادی

نفهم و کودن، زیادی پیر، زیادی جوان، زیادی زشت (اتفاقاً ابن را

معمولاً کسانی می‌گویند که از زیباترین زنان یا خوش‌قیافه‌ترین مردان به‌شمار می‌آیند) هستند. یا اینکه می‌گویند همیشه زیادی تأخیر دارند، همیشه زیادی زود می‌رسند، زیادی تنبل هستند، و هزار چیز دیگر. اگر توجه کنید می‌بینید که همیشه «زیادی» يك چیزی هستند. در انتها به خط آخر می‌رسیم و می‌گویند: «آن‌طور که باید خوب نیستم.»

من هم می‌گویم: «آفرین، صد آفرین! نهایتاً به موضوع اصلی رسیدیم.» آنها از خود انتقاد می‌کنند، چون آموخته‌اند معتقد باشند که: «آن‌طور که باید خوب نیستم.» مراجعان همیشه از اینکه چنین سریع به این نقطه رسیده‌ایم حیرت می‌کنند. اکنون دیگر لازم نیست که زحمت عوارض جنبی از قبیل مشکلات جسمانی، مشکلات مربوط به روابط، مشکلات مالی، یافقدان خلاقیت را به خود بدهیم. می‌توانیم همه نیروی خود را برای حل کردن علت عمده مشکل: «دوست نداشتن خود» صرف کنیم.

در لایتنای حیات — آنجا که ساکنم — همه چیز
عالی و کامل و تمام عیار است.

من همواره در حمایت و هدایت الهی قرار دارم.
درون نگری برای من خطری در بر ندارد.

من فراتر از شخصیت و گذشته و حال یا آینده‌ام
هستم.

اکنون به انتخاب خود، از مشکلات شخصیتی خویش
فرا می‌روم تا اهمیت هستی خود را دریابم.

من کاملاً مشتاقم که خویشتن دوستی را بیاموزم.

در جهانم همه چیز نیکوست.

فصل سوم

مشکل از کجا پدید می آید؟

« گذشته کوچکترین اقتداری بر من ندارد. »

اکنون مطالب بسیاری را از نظر گذرانده ایم و آنچه مشکل خود می پنداشتیم ، الگ کرده ایم و به مشکلی رسیده ایم که من معتقدم مشکل راستین است. ما احساس می کنیم آن قدر که باید خوب نیستیم و با عدم خویشتن دوستی روبرو هستیم . دیدگاه من از زندگی می گوید که اگر مشکلی وجود دارد باید راستین باشد. پس بیایید ببینیم که این اعتقاد از کجا آمده است.

از آن زمان که کودکی خردسال بودیم و می دانستیم که زندگی و خودمان عالی و بی همتا هستیم ، چگونه به انسانی بدل شدیم که مشکلاتی دارد و می پندارد که تا اندازه ای بی ارزش است و دوست داشتنی نیست؟ کسانی که پیشاپیش خود را دوست می دارند می توانند بیشتر خود

را دوست بدارند .

به گُل سرخ بیندیشید - از لحظه‌ای که غنچه‌ای کوچک است تا زمانی که کاملاً می‌شکفتد و حتی لحظه‌ای که آخرین گلبرگش می‌افتد - همواره زیبا و کامل است و همواره در حال دگرگونی . ما نیز همین گونه‌ایم . همیشه عالی و کامل و همیشه در حال دگرگونی . بسا فهم و شعور و هشیاری و دانشی که در اختیار داریم، به بهترین کاری که از ما برمی‌آید سرگرمیم . هنگامی که فهم و شعور و آگاهی و دانش بیشتری به دست آوریم، به نحوهٔ دیگری عمل خواهیم کرد .

خانه تکانی ذهنی

اکنون زمان آن است که اندکی گذشتهٔ خود را بیازماییم و به چند اعتقاد که بر ما حاکم بوده نظر افکنیم . بعضی از افراد این خانه تکانی را بسیار دردناک می‌یابند . اما لزومی ندارد این طور به آن نگاه کنیم . پیش از خانه تکانی ذهنی باید به اعتقادات پیشین خود بنگریم .

اگر بخواهید اتاقی را کاملاً تمیز کنید، هر چه در آن است بیرون می‌آورید و می‌آزمایید . به بعضی از چیزها بسا علاقه نگاه می‌کنید و گرد و خاکش را می‌گیرید و خوب برق می‌اندازید تا بر جلوه‌اش بیفزایید . می‌بینید بعضی از چیزها به لعب یا تعمیر نیاز دارند؛ پس فهرستی تهیه می‌کنید که به آن کارها بپردازید . بعضی از چیزها از کار افتاده‌اند و دیگر نمی‌توانید از آنها استفاده کنید وقت آن رسیده است که آنها را کنار بگذارید و به دور افکنید . مجله‌ها و روزنامه‌های کهنه

و بشقابهای کاغذی مصرف شده را با خیال راحت می‌توان در سطل خاکروبه انداخت. برای تمیز کردن اتاق، لازم نیست عصبانی شویم. خانه تکانی ذهنی نیز همین گونه است. برای دور انداختن چند اعتقاد کهنه و قدیمی لازم نیست عصبانی شویم. بگذارید با همان آرامشی که پس از خوردن غذا، خرده ریزها را جمع می‌کنیم و در ظرف آشغال می‌ریزیم، آنها را نیز به همان آسانی دور بریزیم. آیا شما واقعاً حاضرید که برای تهیهٔ شام امشب، در زباله‌های دیشب خود، دنبال غذا بگردید؟ آن وقت حاضرید که با جستجو در آشغالهای کهنهٔ ذهنی، تجربه‌های فردای خود را بیافرینید؟

اگر اندیشه یا اعتقادی به دردتان نمی‌خورد، بگذارید راهش را بگیرد و پی‌کارش برود. هیچ نص صریح یا قانون مدونی نگفته است که اگر روزگاری به چیزی عقیده داشتید مجبورید که این اعتقاد را تا ابد الّا باد دنبال خود بکشانید.

پس بیایید به چند اعتقاد محدود کننده - و اینکه این اعتقادات از کجا می‌آیند - بنگریم.

اعتقاد محدود کننده:

« من آن قدر که باید خوب نیستم. »

این اعتقاد از کجا آمده است؟

از جانب پدری که مدام به او می‌گفت موجود احمقی است. اومی‌گفت که دوست دارد موفق شود تا موجب افتخار پدرش بشود. اما او از احساس گناه سوراخ سوراخ شده بود و این احساس،

نفرت می آفرید . و حاصل این انزجار، شکست از پی شکست بود .
پدر، او را به مشاغل و امور مالی می گماشت و او نیز مدام ورشکست
می شد . او در واقع با این شکستها ، حسابش را تصفیه می کرد . او
پدرش را وامی داشت که برایش خرج کند و پول بپردازد. البته بگذریم
که بزرگترین بازنده خودش بود .

يك مورد دیگر :

اعتقاد محدودکننده: عدم خویشن دوستی .

این اعتقاد از کجا آمده است ؟: سعی در جلب رضایت پدر .
مراجعه خانمی بود که ابداً نمی خواست مانند پدرش باشد .
هیچ وقت نمی توانستند سر موضوعی باهم به توافق برسند و همیشه در
حال جر و بحث بودند. بزرگترین آرزویش این بود که پدرش تأییدش
کند، حال آنکه تنها چیزی که از او می ستاند انتقاد بود . همه جای بدنش
درد می کرد. اتفاقاً پدرش نیز عیناً دردهای او را داشت . او نمی توانست
بفهمد که خشم خودش در بدنش درد ایجاد می کند. همان گونه که خشم
پدرش نیز در تن او درد می آفرید .

يك مورد دیگر :

اعتقاد محدودکننده: زندگی پر از خطر است .

این اعتقاد از کجا آمده است ؟: از جانب پدری وحشتزده .

مراجعی دیگر، زندگی را تیره و دشوار می‌یافت. نمی‌توانست بخندد. هر گاه می‌خندید، وحشت می‌کرد. زیرا می‌پنداشت: از پس هر خنده، آخر‌گریه‌ای است. با این اخطار بزرگ شده بود که: «اگر بخندی لولو میاد تورو می‌خوره!»
يك مورد دیگر:

اعتقاد محدودکننده: آن‌قدر که باید خوب نیستیم.
این اعتقاد از کجا آمده است: تنها و بی‌کس ماندن و نادیده گرفته شدن.

یکی از مراجعانم مردی بود که نمی‌توانست سکوت خود را بشکند. سکوت، شیوه زندگی‌اش شده بود. تازه ترك اعتیاد و الكل کرده بود و اعتقاد داشت که موجودی وحشتناك است. دریافتم در کودکی مادرش را از دست داده بود و خاله‌ای او را بزرگ کرده بود که جز برای دستور دادن و «بکن و نکن» با او حرف نمی‌زد. در نتیجه، در سکوت بزرگ شده و در تنهایی و درسکوت غذا خورده و همیشه تنها و آرام، در سکوت اتاق خودش نشسته است. یاری داشت که او نیز مردی ساکت بود و حتی زمانی که با او بود، بیشتر اوقات را درسکوت می‌گذرانند. این‌بار مرد و او دیگر بار، تنها شد.

تمرین: پیامهای منفی

تمرین دیگر ما، برداشتن يك کاغذ بزرگ است و نوشتن هر آنچه پدر و مادران در کودکی به شما گوشزد می‌کردند که از عیوب و نقاط ضعف شماست. پیامهای منفی که می‌شنیدید، چه پیامهایی بود؟

به خود فرصت کافی بدهید تا همه این پیامهای منفی را به خاطر آورید و بنویسید. معمولاً نیم ساعت کافی است.

درباره پول، درباره جسم شما، درباره عشق و روابط عاشقانه، و درباره استعدادها و قدرت خلاقیت شما چه می گفتند؟ پیامهای منفی و حرفهای محدودکننده‌شان چه چیزهایی بود؟

اکنون در صورت امکان، با نگرشی عینی و واقع بینانه، به هر آنچه نوشته‌اید بنگرید و به خود بگویید: « پس این اعتقادات از آنجا آمده‌اند. »

حالا يك کاغذ دیگر بردارید و اندکی ژرفتر به فکر فرو روید. پیامهای منفی دیگری که در کودکی شنیدید چه چیزهایی بود؟

– از خویشاوندان

– از معلمان

– از دوستان

– از قدرتمندان

– از کلیسا و مؤسسات مذهبی

همه آنها را سر فرصت بنویسید. نسبت به احساسی که در وجودتان می‌گذرد، دقیق و هوشیار باشید.

آنچه بر روی این دو برگ کاغذ نوشته‌اید، اندیشه‌هایی هستند که لازم است از هوشیاری خود حذفشان کنید. زیرا همین اندیشه‌ها موجب شده‌اند که احساس کنید «آنقدر که باید خوب نیستم.»

خود را به صورت يك كودك نگرستن

اگر بچه‌ای سه ساله را وسط اتاق بگذاریم و سرش داد بزنیم که خیلی احمق است و هرگز نمی‌تواند کاری را درست انجام بدهد و این کار را این طوری باید انجام بدهد و نباید آن کار را بکند و واقعاً که چه آشفته‌بازاری درست کرده است و چند بار هم کتکش بزنیم، دست آخر با کودکی وحشتزده روبه‌رو می‌شویم که یا گوشه‌ای کز می‌کند، یا زیر گریه می‌زند. كودك يکی از این دو راه را انتخاب می‌کند و ما نیز هرگز به تواناییها و استعدادهای بالقوه‌اش پی نمی‌بریم.

اما اگر به همین بچه بگوییم که چقدر دوستش داریم چه زیباست و وجودش تا چه اندازه برایمان مهم و عزیز است و چقدر باهوش و درخشان ودانا و کاردان است و اگر هم اشتباهی بکند کوچکترین مانعی ندارد، زیرا از همین تجربه‌هاست که چیزهای تازه می‌آموزد و در هر شرایطی دوستش می‌داریم و به کمکش می‌شتابیم، آن‌گاه استعدادهایی که این كودك از خود نشان خواهد داد، شما را به حیرت فرو خواهد برد!

درون هريك از ما، كودکی سه ساله هست که بیشتر اوقات سرش داد می‌زنیم و آن‌گاه حیرت می‌کنیم که چرا زندگیمان بر وفق مرادمان نیست.

اگر دوستی مدام از شما انتقاد کند، آیا از حضورش خوشحال می‌شوید؟ شاید در کودکی این طور با شما رفتار می‌شد که البته موجب تأسف است. اما گذشته، گذشته است و اگر شما بخواهید اکنون نیز با خود چنین رفتار کنید، موجب تأسف بیشتر خواهد بود.

حالا فهرستی از پیامهای منفی دوران کودکی را برابر خود داریم. آیا این فهرست با آنچه خود شما نقاط ضعف خویش می‌دانید تطبیق می‌کند؟ شاید کم و بیش تطبیق کند.

ما داستان زندگیمان را مطابق با پیامهای اولیه‌ای که دریافت کرده‌ایم می‌نویسیم. همه ما بچه‌های کوچولوی خوبی هستیم و مطیعانه هر آنچه «آنها» به عنوان حقیقت محض به ما می‌گویند می‌پذیریم. سرزنش پدر و مادر و يك عمر قربانی باقی ماندن، بسیار آسان است. اما نه لذتی دارد و نه ما را از گره‌گاه خود بیرون می‌کشانند.

سرزنش خانواده

سرزنش و ملامت، مطمئنترین راه برای چسبیدن، و جدا نشدن از مشکل است. درحالی که فهمیدن به ما کمک می‌کند تا از آن موضوع فرابرویم و عنان آینده خود را به دست بگیریم.

گذشته را نمی‌توان عوض کرد. اما آینده از اندیشه کنونی ما شکل می‌گیرد. برای آزادی و رهایی ما لازم است که بفهمیم پدر و مادرمان، با توجه به فهم و شعور و آگاهی و دانشی که داشتند، بهترین کاری را که از دستشان برمی‌آمد انجام داده‌اند. هرگاه دیگری را سرزنش کنیم، معنایش این است که مسئولیت خود را به عهده نگرفته‌ایم.

همه کسانی که آن بلاها را سرتان آوردند، همان قدر هراسان و وحشتزده و آکنده از احساس درماندگی بودند که اکنون شما هستید. تنها چیزی که احتمال داشت به شما بیاموزند، همان چیزی بود که خود آموخته بودند.

از دوران کودکی پدر و مادر خود - مخصوصاً تا پیش از دهسالگی - تا چه اندازه با خبرید؟ اگر هنوز این امکان برایتان هست که آنرا دریابید از آنها پرسید. اگر بتوانید دربارهٔ کودکی پدر و مادر خود بیشتر بدانید، به آسانی در خواهید یافت که چرا آنها چنین کردند. فهمیدن این موضوع، شما را سرشار از رحم و شفقت خواهد کرد.

اگر نمی‌دانید و نمی‌توانید بفهمید، بکوشید تصور کنید که کودکی‌شان چگونه می‌بایست بوده باشد؟ چه نوع از کودکی، بزرگسالانی چون آنها را می‌آفریند؟

برای رهایی خود شما لازم است که این اطلاعات را به دست آورید. تا آنها را آزاد نکنید، خود نمی‌توانید آزاد شوید. تا آنها را عفو نکنید، نمی‌توانید خود را ببخشایید. اگر از آنها بخواهید عالی و بی‌نقص باشند، از خود نیز بخواهید خواست که کامل و بی‌همتا باشید. و به این ترتیب تا آخر عمر در نکبت خواهید بود.

انتخاب پدر و مادر

من با این نظریه موافقم که خود ما پدر و مادرمان را انتخاب می‌کنیم. ظاهراً درس‌هایی که می‌آموزیم کاملاً با « ناتوانایی‌ها »ی پدر و مادرمان جور در می‌آید.

من معتقدم که همهٔ ما در ابدیت، به سفری بی‌انتهای سرگرمیم. ما به این دلیل به این سیاره می‌آییم که درس‌های ویژه‌ای را که برای تکامل معنوی ما لازم است بیاموزیم. ما خود، جنسیت و رنگ پوست و کشورمان را انتخاب می‌کنیم. آن‌گاه به دنبال پدر و مادری می‌گردیم

که از هر جهت «بازتاب» الگوهای ما باشند.

دیدار ما از این سیاره، به مدرسه رفتن می ماند. اگر بخواهید متخصص زیبایی شوید، به کلاس زیبایی می روید. اگر بخواهید مکانیسین شوید، به کلاس مکانیک می روید. اگر بخواهید وکیل شوید، به دانشکده حقوق می روید. پدر و مادری که این بار برای خود برگزیده اید، جفت کامل و «متخصصان» رشته ای هستند که برای آموزش انتخاب کرده اید.

وقتی بزرگ می شویم، این گرایش را می یابیم که انگشت اتهام خود را به سوی پدر و مادرمان اشاره رویم و بگوییم: «تقصیر از تو بود!» اما من معتقدم که خود ما آنها را برگزیده ایم.

گوش دادن به دیگران

وقتی کوچک هستیم، برادرها و خواهرهای بزرگتر، در نظرمان چون خدایانند. چه بسا هر گاه ناراحت بوده اند، ناراحتی خود را به صورت جسمانی یا کلامی، بر سر ما خالی کرده اند. چه بسا چیزهایی از این دست به ما گفته اند که:

– حالا نشانت می دهم. (ایجاد احساس گناه).

– تو که بچه ای و نمی توانی این کار را بکنی.

– تو احمقتر از آن هستی که بتوانی با ما بازی کنی.

معلمان مدرسه نیز اغلب اثری نافذ بر ما می گذارند. کلاس پنجم که بودم، آموزگاری با تأکید به من گفت که زیادی درازم و نمی توانم بالرین بشوم. من هم حرفش را باور کردم و جاه طلبیهای رقصم را کنار

گذاشتم، تا موقعی که دیگر از سنم گذشته بود که رقص را به عنوان شغل خود انتخاب کنم.

آیا شما می‌توانستید بفهمید که امتحانات و نمره‌ها تنها برای این است که ببینید تا آن موقع چقدر دانش اندوخته‌اید؛ یا اینکه همان بچه‌ای بودید که می‌گذاشت امتحانات و نمره‌ها، ارزش وجودش را بسنجد؟ یاران نخست ما، دانش نادرستی را که از زندگی دارند با ما تقسیم می‌کنند. دیگر بچه‌های مدرسه نیز می‌توانند سربه سر ما بگذارند و آزارهایی ماندگار به جای نهند. موقعی که بچه بودم، نام خانوادگی «لانی» بود و آنها مرا «لوناتیک» (هپروتی) صدا می‌زدند.

همسایه‌ها نیز می‌توانند اثر بگذارند. اما نه به دلیل اظهار نظرهایشان، بلکه به این علت که از ما می‌پرسند: «همسایه‌ها چه فکری خواهند کرد؟»

به دیگر قدرتمندان و اشخاص با نفوذی بیندیشید که در کودکیان بر شما اثر گذاشته‌اند.

البته عبارات و تبلیغات نیرومند و بسیار مجاب‌کننده مجلات و تلویزیون را نیز باید نام برد. چه بسیار عقاید و کالاهایی که به این دلیل به فروش می‌رسند که ما احساس می‌کنیم اگر آنها را نخریم، بی‌ارزشیم و ایرادی داریم.

ما همه اینجائیم تا از محدودیتهای نخست خود – هرچه باشد –
فرا رویم. اینجائیم تا عظمت و الوهیت خود را – علی‌رغم هرچه آنها
به ما گفته باشند – دریابیم. برای تو لازم است که بر اعتقادات منفی
خود غلبه کنی و برای من لازم است که بر اعتقادات منفی خود غلبه
کنم.

در لایتنای حیات — آنجا که ساکنم — همه چیز
عالی و کامل و تمام عیار است.

گذشته کوچکترین اقتداری بر من ندارد، چون من
مشتاقم که پیاموزم و دگرگون شوم.

می بینم گذشته ام مرا به جایگاه امروزم آورده است.

مشتاقم از جایگاه هم اکنونم آغاز کنم، و اتاقهای
خانه ذهنم را پاک گردانم.

می دانم که مهم نیست از کجا آغاز کنم؛ پس، از کوچکترین
و آسانترین اتاقها شروع می کنم، و به این ترتیب،
بسرعت نتایج کارم را می بینم.

از اینکه خود را میان این ماجرا می بینم به وجد
در می آیم، زیرا می دانم دیگر بار همین تجربه را
نخواهم آزمود.

مشتاقم خود را آزاد کنم.

در جهانم همه چیز نیکوست.

فصل چهارم

آیا حقیقت دارد؟

« حقیقت، جزء دگرگونی ناپذیر من است. »

این پرسش که « آیا حقیقت یا واقعیت دارد؟ » دو پاسخ دارد: « بله » و « نه ». اگر معتقد باشید که حقیقت دارد، حقیقت دارد. و اگر معتقد باشید که حقیقت ندارد، حقیقت ندارد. لیوان آب - بسته به این که چگونه آن را بنگرید - نیمی پر است و نیمی خالی . براستی که میلیاردها اندیشه وجود دارد که می توان برای اندیشیدن برگزید.

بیشتر ما همان اندیشه هایی را انتخاب می کنیم که پدر و مادرمان بر می گزیدند. اما مجبور نیستیم که این شیوه را ادامه دهیم. هیچ نص صریح و قانون مدونی نمی گوید که تنها يك راه برای اندیشیدن وجود دارد . هر اعتقادی را که برگزینم برای من به حقیقت درمی آید، هر اعتقادی را که شما برگزینید، برای شما به حقیقت درمی آید. اندیشه های

ما می‌تواند کاملاً متفاوت باشد. زندگی‌ها و تجربه‌های ما نیز می‌تواند کاملاً متفاوت باشد.

اندیشه‌های خود را بیازمایید.

به هر چه معتقد باشیم برای ما به حقیقت در می‌آید. اگر ناگهان دچار مصیبت مالی شده‌اید، چه بسا در یکی از سطوح اندیشه، معتقد باشید که استحقاق رفاه مالی را ندارید، یا به فشار و قرض اعتقاد دارید. شاید معتقد باشید که هیچ چیز خوبی دوام ندارد. آیا معتقدید که زندگی منتظر است تا شما را گیر بیندازد؟ بارها این جمله را شنیده‌ام که: «من نمی‌توانم برنده شوم.»

اگر به نظر می‌رسد که نمی‌توانید رابطه دلخواه خود را به دست آورید، شاید معتقد هستید که: «هیچ کس دوستم ندارد.» یا «من دوست داشتنی نیستم.» شاید می‌ترسید بر شما مسلط شوند، همان‌گونه که مادران بر شما مسلط بود. یا شاید فکر کنید که: «مردم آزارم می‌دهند.»

اگر وضع سلامتی‌تان خوب نیست، شاید معتقد هستید که: «وضع سلامتی هیچ یک از افراد خانواده ما تعریفی ندارد.» یا شاید فکر کنید که قربانی هوا هستید. یا شاید بیندیشید: «به این دنیا آمده‌ام که رنج ببرم.» یا اینکه: «مصیبت پشت مصیبت می‌آید.»

یا شاید هم عقیده دیگری داشته باشید و شاید هم اصلاً ندانید که عقیده‌ای دارید. بیشتر مردم ابداً متوجه نیستند. آنها تنها شرایط بیرونی را می‌بینند، مثل اینکه از يك تکه نان شیرینی، خا که قند و

خردهریزه می‌ریزد. تا لحظه‌ای که کسی نتواند رابطه میان تجربه‌های بیرونی و اندیشه‌های درونی را نشان‌تان دهد، همچنان در زندگی خود، به صورت يك قربانی به جای خواهید ماند.

مسأله	اعتقاد
مشکلات مالی	لیاقت پول داشتن را ندارم.
دوست و همدم نداشتن	هیچ کس دوستم ندارد.
مشکلات شغلی	آن قدر که باید خوب نیستم.
همواره به جلب رضایت دیگران سرگرم بودن	هرگز نمی‌توانم به راه خود بروم.

مشکل انسان هر چه باشد، از الگو یا قالب فکری سرچشمه می‌گیرد، و الگوها و قالبهای فکری را می‌توان عوض کرد! همهٔ مسائلی که در زندگی با آنها دست به گریبانیم و با چنین تردستی فرییمان می‌دهند، شاید حقیقتی به نظر برسند یا ما احساس کنیم که حقیقت دارند. مسأله‌ای که با آن سروکار داریم، هر اندازه نیز که دشوار به نظر برسد، صرفاً حاصل یا اثر بیرونی الگوی اندیشه‌ای درونی است.

اگر نمی‌دانید کدام اندیشه‌ها، مشکلات شما را آفریده‌اند، در جای درست خود قرار دارید. زیرا هدف این کتاب این است که به شما کمک کند تا این اندیشه‌ها را بیابید. به مسائل زندگیتان بنگرید. از خود پرسید: «چه اندیشه‌هایی در سرم می‌گذرد که این مشکل را آفریده است؟»

اگر به خود این فرصت را بدهید که مدت زمانی آرام بنشینید و این سؤال را بپرسید، هوش و خرد خود شما، پاسخ را نشانتان خواهد داد.

صرفاً اعتقادی است که در کودکی آموخته‌اید.

بعضی از اعتقادهای ما مثبت و پروراننده‌اند. این اعتقادات به ما و زندگی ما خدمت می‌کنند. اعتقادهایی نظیر اینکه: «پیش از اینکه از خیابان رد شوی، به هر دو طرف نگاه کن.»

برخی از اندیشه‌ها در ابتدا بسیار سودمندند، اما وقتی بزرگ می‌شویم دیگر به درد ما نمی‌خورند. اعتقادهایی از این دست که: «به غریبه‌ها اعتماد نکن.» شاید این اندرز برای بچه‌ای کوچک، خوب باشد. اما برای بزرگسال، مناسب نیست، چون بجز تنهایی و انزوا، ثمره دیگری برایش به بار نخواهد آورد.

چرا ما گاه می‌نشینیم و از خود می‌پرسیم: «آیا واقعاً حقیقت دارد؟» مثلاً چرا من به چیزهایی از این دست معتمدم که: «آموختن، برای من کاری دشوار است.» و «آیا اکنون نیز این مسأله برای من حقیقت دارد؟» و «این مسأله از کجا پیدا شده است؟» و «آیا هنوز من به آن معتمدم، چون معلم کلاس اول، بارها و بارها آن را به من گفته است؟» و «آیا اگر این اعتقاد را کنار بگذارم، برای من بهتر نیست؟» اعتقادهایی از این دست که: «پسر نباید گریه کند.» یا «دختر نباید از درخت بالا برود.» مردانی می‌آفرینند که احساس خود را پنهان می‌کنند و زنانی که می‌ترسند، قدرت جسمانی خود را بروز دهند.

اگر در کودکی به ما آموخته باشند که دنیا ماتمکده است، در بزرگسالی همین که چیزی در روال آن اعتقاد بشنویم، می‌پذیریم که برای ما حقیقت دارد. این نکته در مورد «به غریبه‌ها اعتماد نکن.» و «شب بیرون نرو.» و «مردم سرت کلاه می‌گذارند.» نیز مصداق دارد. اگر به ما آموخته بودند که دنیا جایی امن و امان است، اعتقاداتی دیگر می‌داشتیم. می‌توانستیم به آسانی بپذیریم که عشق و محبت همه جا هست و رفتار مردم بسیار دوستانه است و همیشه هر چه بخواهم در اختیارم قرار می‌گیرد.

اگر در کودکی به شما آموخته بودند که: «همه‌اش تقصیر خودمه!» هر چیزی که دور و برتان پیش بیاید، مدام احساس گناه می‌کنید و به انسانی تبدیل می‌شوید که تکیه کلامش این است که: «متأسفم.»

اگر در کودکی این اعتقاد را به شما آموختند که: «من به حساب نمی‌آیم.» این اعتقاد - هر کجا که باشید - همیشه شما را ته صف نگاه خواهد داشت. مانند تجربه دوران کودکی خودم که هیچ‌گاه کیک و شیرینی به من نمی‌رسید. آنگاه، پس از چندی که دیدید دیگران متوجه حضور شما نمی‌شوند، احساس می‌کنید که شاید نامرئی هستید.

آیا اوضاع و شرایط دوران کودکی‌تان به شما آموخت که معتقد باشید: «هیچکس دوستم ندارد.»؟ در این صورت، حتماً تنها خواهید بود. حتی اگر دوست یا رابطه‌ای وارد زندگیتان شود، دوامی نخواهد داشت.

آیا خانواده‌تان به شما آموختند که: «پول چندان‌ی در بساط نیست.»؟ در این صورت، به شما اطمینان می‌دهم که اغلب با قفسه‌های خالی

رو به رو می‌شوید، یا احساس می‌کنید که فقط به اندازه بخور و نمیر پول دارید، یا همیشه زیر قرض هستید.

مراجعی داشتم که در خانه‌ای بزرگ شده بود که همه معتقد بودند همه چیز خراب است و تنها می‌تواند خرابتر شود. بزرگترین شادی زندگی‌اش بازی تنیس بود. تا اینکه زانویش ضرب دید. نزد هر پزشکی که می‌شد رفت، اما کارش خراب‌تر شد، تا جایی که دیگر نتوانست به بازی ادامه دهد.

مراجعی دیگر، فرزند يك واعظ بود. پسر بچه که بود، به او آموخته بودند که نخست باید دیگران را در نظر گرفت. اعضای خانواده واعظ همیشه آخر از همه بودند. اکنون، نقش اودریاری به مراجعانش اعجاب‌انگیز است و بزرگترین موفقیت‌ها را به زندگی آنها فرامی‌خواند، اما خودش معمولاً با پول توجیبی اندک می‌سازد و همیشه زیر قرض است. اعتقادش هنوز او را در آخر خط نگاه می‌دارد.

اگر به آن معتقد باشید، حقیقت به نظر می‌آید.

چه بارها که گفته‌ایم: «من این‌طوری هستم.» یا «همین است که هست.» این بدان معناست که ما معتقدیم که آن برای ما حقیقت دارد. اما معمولاً آنچه بدان اعتقاد داریم، عقیده‌ای است که دیگران است که وارد نظام اعتقادی ما شده است. البته اگر بادیگر اعتقادات ما جور در نمی‌آید، وارد نظام اعتقادی ما نمی‌شد.

آیا شما نیز از کسانی هستید که اگر صبح بیدار شوید و ببینید که باران می‌آید، می‌گویید: «وای چه روز ملال‌انگیزی!»؟

هر چند روزی نمناك است ، روز ملال انگیزی نیست. اما اگر لباس مناسب بپوشیم و گرایش خود را عوض کنیم، می‌توانیم از روزهای بارانی لذت فراوان ببریم. اگر واقعاً معتقد باشیم که روزهای بارانی ملال انگیزند، آنگاه همواره با دلی چرکین به پیشواز باران خواهیم رفت. و به جای این که در رویداد لحظه شناور باشیم، تمام روز را به پیکار سرگرم خواهیم بود.

هوای «خوب» یا «بد» وجود ندارد. تنها هوای وجود دارد و گرایش شخصی ما به آن.

اگر خواهان زندگی شادمانیم، باید از اندیشه‌های شاد سرشار باشیم. اگر می‌خواهیم از زندگی کامیاب بهره‌مند باشیم، باید اندیشه‌های ما غنی باشند. اگر زندگی شیرین می‌خواهیم، باید از اندیشه‌های مهرآمیز لبریز باشیم. هر آنچه با ذهن یا با زبان از خود بیرون بفرستیم، به همان شیوه به ما باز می‌گردد.

هر لحظه، آغازی تازه است.

تکرار می‌کنم که نقطه اقتدار همواره در لحظه حال است. هرگز در وضعی خاص گیر نمی‌کنید. اینجا است که دگرگوئیها پیش می‌آیند: اینجا و هم‌اکنون، در ذهن خود ما! اصلاً مهم نیست که چه مدت، الگویی منفی یا بیماری یا رابطه‌ای ناخوشایند یا بی‌پولی یا نفرت از خود را همراه داشته‌ایم. می‌توانیم همین امروز دگرگونش سازیم.

دیگر لازم نیست که مشکلاتان برای شما حقیقت داشته باشد. هم‌اکنون می‌تواند به نیستی ازلی خود بازگردد؛ به همان جایی که از آن

آمده بود. و شما به انجام این کار قادرید.

به یاد داشته باشید که: فقط خود شما هستید که در ذهنتان می‌اندیشید!

شما قدرت با نفوذ و معتبر دنیای خود هستید!

اندیشه‌ها و اعتقادهای گذشته شما، این لحظه، و تمام لحظه‌هایی را که تا حال ادامه داشتند، آفرید. آنچه اکنون برای اعتقاد و اندیشیدن و گفتن انتخاب می‌کنید، لحظه بعد و روز بعد و ماه بعد و سال بعد را خواهند آفرید.

آری، عزیزان من! می‌توانم گر انقدرترین پندهایی را که حاصل سالها تجربه من است در اختیارتان بگذارم و شما همچنان اندیشه‌های قدیم خود را در سر بپرورانید و همه مشکلات خویش را همراه داشته باشید.

تو اقتدار دنیای خود هستی! تو به همان چیزی خواهی رسید که

اندیشیدن به آن را برمی‌گزینی!

این فرایند تازه، از این لحظه آغاز می‌شود. هر لحظه، آغازی تازه است. و این لحظه، در اینجا و هم اکنون، برای تو آغازی تازه است! این لحظه، نقطه اقتدار است! دگرگونی از همین لحظه آغاز می‌شود!

آیا حقیقت دارد؟

لحظه‌ای مکث کنید و ببینید به چه می‌اندیشید. هم اکنون به چه فکر می‌کنید؟ اگر حقیقت دارد که اندیشه‌هایتان به زندگی‌تان شکل می‌دهند، آیامی‌خواهید آنچه بدان می‌اندیشید برایتان به واقعیت درآید؟

اگر اندیشه‌ای آکنده از نگرانی یا خشم یا آزار یا انتقام یا ترس بوده است، فکرمی‌کنید که این اندیشه چگونه به ذهن شما باز خواهد گشت؟ مهار کردن اندیشه‌هایمان همیشه آسان نیست، زیرا بسیار سریع حرکت می‌کنند. اما همین که دیدید کلام شما ذره‌ای سیمای منفی دارد، بی‌درنگ جمله خود را قطع کنید. یا به شکلی دیگر برزبان‌ش آورید، یا حذفش کنید و به آن بگویید: «برو بیرون!»

خود را در کافه تریا یا بوفه هتل یا بسیار عالی مجسم کنید که به جای انواع ظروف غذا، ظروف اندیشه‌ها را چیده‌اند. آن اندیشه‌هایی را انتخاب کنید که می‌خواهید و دوست می‌دارید. زیرا این اندیشه‌ها، تجربه‌های آینده شما را خواهند آفرید.

اکنون اگر اندیشه‌هایی را انتخاب کنید که مشکل و رنج می‌آفرینند، احمقانه است. مانند انتخاب غذایی است که هیچ گاه با مزاج شما سازگار نیست و بیمارستان می‌کند. شاید یکی دوبار غذای نادرست را انتخاب کنیم، اما به محض اینکه دریابیم چه غذاهایی ناراحت‌مان می‌کنند، دیگر به آنها لب نمی‌زنیم. اندیشه‌ها نیز همین گونه‌اند. بپایید از اندیشه‌هایی که مشکل و رنج می‌آفرینند، دوری گزینیم.

یکی از نخستین آموزگارانم، دکتر ریموند چارلز بارکر^۱، همیشه می‌گفت: «معنای برخورد با مسأله این نیست که باید کاری کرد، معنایش این است که باید چیزی آموخت.»

ذهن ما آینده ما را می‌آفریند. اگر در زمان حال، درزندگیمان چیزی ناخوشایند هست، باید با بکارگرفتن ذهن خود، این وضعیت را

1. Raymond Charles Barker

دگرگون سازیم. و از همین لحظه می توانیم این دگرگونی را آغاز کنیم
آرزوی عمیق من اینست که موضوع « چگونگی شیوه کار
اندیشه ها » نخستین درسی باشد که در مدرسه می آموزند. من هیچ گاه
اهمیت این نکته را دریافته ام که چرا دانش آموزان باید تاریخ جنگها
را حفظ کنند. به نظر من، اتلاف نیروی ذهن است. به جای آن
می توانیم موضوعهای شایان اهمیتی نظیر این را بیا موزیم که
« ذهن چگونه کار می کند » و « چگونه باید امور مالی را اداره کرد » و
« چگونه باید برای امنیت مالی سرمایه گذاری کرد » و « چگونه پدر و
مادری باید بود » و « چگونه باید روابط نیکو آفرید » و « چگونه
باید حرمت به خود را ایجاد و آن را حفظ کرد و چگونه باید خود را
ارزشمند دانست. »

آیا می توانید تصور کنید که اگر در کنار درسهای معمول ، این
درسها را نیز در مدارس می گنجاندند، با چگونه نسلی مواجه می شدیم؟
تنها در نظر بگیرید در این افراد که بزرگ می شدند، چگونه حقیقتهایی
به منصفه ظهور می رسید. با مردمانی شاد و خوشبخت رو بهرو می شدیم
که درباره خود، احساسی نیکو می داشتند. مردمانی صاحب رفاه مالی
که با سرمایه گذاریهای خردمندانه شان ، بر رشد و شکوفایی اقتصادی
می افزودند. با همه رابطه ای دلپذیر می داشتند و با نقش خود به عنوان
پدر یا مادر آسوده بودند و نسلی از کودکانی را به وجود می آوردند
که آنها نیز می توانستند خود را دوست بدانند. و با همه اینها، هر فرد،
خود باقی می ماند و خلاقیت شخص خودش را عیان و بیان می کرد .
فرصت اتلاف وقت نداریم. بیایید به کار خود ادامه دهیم.

در لایتناهای حیات - آنجا که ساکنم - همه چیز
عالی و کامل و تمام عیار است

من دیگر اعتقاد به محدودیتهای کهنه و کمبودها را
انتخاب نمی‌کنم.

اکنون بر می‌گزینم که خود را از دیدگاه کائنات
بنگرم: عالی و کامل و تمام عیار.

حقیقت هستی من این است که عالی و کامل و تمام
عیار آفریده شدم.

اکنون من عالی و کامل و تمام عیارم.

همواره نیز عالی و کامل و تمام عیار خواهم بود.

اکنون انتخاب می‌کنم که با این ادراک زندگی کنم.

در زمان درست، در مکان درست هستم و کار درست
را انجام می‌دهم.

در جهانم همه چیز نیکوست.

فصل پنجم

حالا چه کار می‌کنیم؟

«الگوهای خود را می‌بینم و دگرگوئیها را انتخاب می‌کنم.»

تصمیم برای دگرگونی

از نابسامانیهای زندگی دست خود را به‌سوی آسمان بلند کردن، یا در برابر آن تسلیم شدن، واکنشهایی است که بسیاری از مردم در این گونه موارد از خود نشان می‌دهند.

منظورم از تسلیم شدن، این تصمیم است که : «ایجاد دگرگونی، محال و بی‌فایده است. پس چرا سعی کنم این وضع را تغییر بدهم؟» یا این تصمیم که : «همین‌طور که هستی بمان. دست کم با این درد آشنایی و می‌دانی چگونه با آن بسازی و کنار بیایی. هرچند دوستش نداری، اما به آن خو گرفته‌ای و باید امید داشت که از این بدتر نمی‌شود.»

از دیدگاه من، خشم مدام و برحسب عادت، مانند این است که سر خود کلاه بگذاریم و گوشه‌ای بنشینیم. آیا این نیز آشناست؟ چیزی پیش می‌آید و خشمگین می‌شوید. آن وقت رویدادی دیگر پیش می‌آید و دوباره خشم می‌گیرید. چندی نمی‌گذرد که باز اتفاقی می‌افتد و خشمناک می‌شوید. اما هرگز از خشم فرا نمی‌روید.

فایده خشم چیست؟ وقت خود را با خشم تلف کردن، واکنشی احمقانه است. نمی‌گذارد که از راهی تازه و متفاوت به زندگی بنگرید. بسیار سودمندتر است که از خود بپرسید چرا بارها اوضاع و شرایطی ایجاد می‌کنید که موجب خشم شما می‌شود.

چه اعتقادی دارید که این همه ناکامی به‌بار می‌آورد؟ از شما چه بروز می‌کند که در دیگران این نیاز را می‌آفریند که شما را برمی‌انگیزانند؟ چرا معتقدید برای اینکه به راه خود بروید باید خشمگین شوید؟

هر آنچه از شما بروز کند به‌خودتان باز خواهد گشت. هر چه بیشتر خشم نشان بدهید، بیشتر اوضاعی ایجاد می‌کنید که موجب خشم شما می‌شود. همان‌طور که اگر سر خود کلاه بگذاریم و گوشه‌ای بنشینیم ما را به‌جایی نمی‌رساند؛ خشم نیز مشکای را حل نمی‌کند.

آیا این مطلب در شما احساس خشم برمی‌انگیزد؟ اگر چنین است خوب است. زیرا به‌هدف خورده و می‌تواند همان چیزی باشد که مشتاق عوض کردنش هستید.

تصمیم بگیرید که «مشتاق دگرگونی» باشید!

اگر برآستی می‌خواهید بدانید که تاجه اندازه سرسخت‌هستید، ببینید که نظرتان درباره «اشتیاق برای دگرگون شدن» چیست؟ همه ما می‌خواهیم که زندگیمان تغییر کند و وضعمان بهتر و آسان‌تر شود. اما نمی‌خواهیم که خودمان ناچار به عوض شدن باشیم. ترجیح می‌دهیم که آنها عوض شوند. به این منظور، ما باید از درون عوض شویم. باید طرز تفکر و شیوه سخن گفتن و ابراز عقیده خود را عوض کنیم. تنها در این صورت، دگرگونیهای بیرونی پدید می‌آیند.

البته این گام بعدی است. اکنون برای ما روشن است که مشکلاتمان چیست و از کجا سرچشمه گرفته است. دیگر زمانش رسیده که مشتاق دگرگونی باشیم.

من همواره رگه‌ای از سرسختی در خود داشته‌ام. حتی اکنون هنگامی که تصمیم می‌گیرم تغییری در زندگی‌ام ایجاد کنم، این سرسختی ظاهر می‌گردد و مقاومت نیرومندم در برابر عوض کردن طرز تفکر - نمایان می‌شود. گاه خود نیز به این اعتقاد می‌رسم که حق با من است، یا به خشم می‌آیم و کناره‌گیری می‌کنم.

آری، پس از این همه سال کار، هنوز این گرایشها در من وجود دارند؛ و می‌دانم که این یکی از درسهای من است. باری، هرگاه که این گرایشها پیش می‌آیند، پی می‌برم که روی یکی از نقاط حساس دگرگونی سرگرم کارم. هرگاه که تصمیم می‌گیرم تغییری در زندگی‌ام ایجاد کنم، یا چیزی را آزاد و رها سازم، همواره برای انجام این کار، ژرفتر در خود فرو می‌روم.

هر لایهٔ کهنه را باید کنار گذاشت تا تفکری تازه جانشین آن شود. کنار گذاشتن بعضی از آنها آسان است، اما کنار گذاشتن پاره‌ای از آنها مانند این است که بخواهیم بایک پر، تخته سنگی را بلند کنیم.

زمانی که می‌خواهیم دگرگونی ایجاد کنم، هر قدر محکم‌تر به اعتقادی قدیمی بچسبم، بیشتر متوجه می‌شوم که این همان چیزی است که رها کردنش برای من نقش حیاتی دارد. تنها با آموختن این چیزهاست که می‌توانم به دیگران نیز بیاموزم.

به نظر من، بسیاری از آموزگاران برآستی نیکو، از خانه و کاشانه‌ای شادمان، که همه چیز آن سهل و آسان بوده، نمی‌آیند. آنها از آغوش درد و رنج می‌آیند، اما بر لایه‌های بسیار کار کرده‌اند تا به جایی رسیده‌اند که اکنون می‌توانند دیگران را یاری دهند تا آزاد شوند. بیشتر آموزگاران نیکو همواره سرگرمند تا هرچه بیشتر از این لایه‌ها را کنار بگذارند، و ژرفترین سطوح انواع محدودیتها را نیز از وجود خود حذف کنند.

تفاوت اصلی میان شیوهٔ کارم در گذشته و امروز، این است که اکنون برای انجام این کار، بر خود خشم نمی‌گیرم. دیگر این اعتقاد را بر نمی‌گزینم که آدم بدی هستم که مجبورم چیزی را در خود عوض کنم.

خانه‌تکانی

کار ذهنی که اکنون به آن سرگرمم، مانند خانه‌تکانی است. به اتاقهای ذهنم می‌روم و اندیشه‌ها و اعتقاداتی را که در آنهاست می‌-

آزمایم. بعضی را دوست دارم و آنها را برق می اندازم و جلا می دهم تا سودمندتر شوند. می بینم پاره ای از آنها نیاز به جایگزینی و تعمیر دارند و می کوشم تا حد امکان درستشان کنم یا کنارشان بگذارم. بعضی از آنها مانند روزنامه های دیروز و مجلات یا لباسهای کهنه اند و دیگر مناسب نیستند. اینها را به دیگران می بخشم یا دور می اندازم که دیگر جلو چشم نباشند.

ضرورتی ندارد که خشمگین شوم یا احساس کنم آدم بدی هستم که به این کار سرگرمم.

تمرین : من مشتاق دگرگونی هستم.

بیایید مدام این جمله تأکیدی را تکرار کنیم که : «من مشتاق دگرگونی هستم. من مشتاق دگرگونی هستم. من مشتاق دگرگونی هستم.» وقتی این جمله را با صدای بلند ادا می کنید، می توانید گلوی خود را احساس کنید. گلوگاه، مرکز انرژی در بدن است، جایی است که دگرگونی از آنجا پدید می آید. با حس کردن گلوی خود، در واقع تصدیق می کنید که در فرایند دگرگونی قرار گرفته اید.

هنگامی که دگرگوניה به زندگیتان وارد می شود، مشتاق پذیرفتن آنها باشید. آگاه باشید آن دگرگونی ای که نمی خواهید بپذیرید، دقیقاً همان است که بیش از همه به آن نیاز دارید. «من مشتاقم که عوض شوم.»

راههای بیشمار برای عوض شدن

کار با آرمانهای من، تنها راه عوض شدن نیست. شیوه‌های بسیار مؤثر دیگری نیز وجود دارند. در آخر کتاب، فهرستی از شیوه‌هایی را گنجانده‌ام که می‌توانند در فرایند رشد و کمال سودمند باشند.

اکنون به‌چند شیوه بیندیشید. هم نگرش معنوی وجود دارد، هم نگرش ذهنی، هم نگرش جسمی. شفای جامع^۱ تن و ذهن و روح و جان را در برمی‌گیرد. از هر نگرشی که بخواهید می‌توانید شروع کنید. بعضی از نگرش ذهنی آغاز می‌کنند و به کلاسها و کارگاهها می‌روند، یا به درمان می‌پردازند. عده‌ای با مراقبه^۲ و مکاشفه و دعا، از زمینه معنوی شروع می‌کنند.

فرقی ندارد که خانه تکانی خود را از کدام اتاق آغاز می‌کنید. از جایی شروع کنید که بیش از همه توجهتان را جلب می‌کند و دوستش دارید، مابقی تقریباً خود به‌خود پیش می‌آیند.

کسانی که فقط به طعم غذا اهمیت می‌دهند و به اصطلاح «آشغال‌خور» هستند، وقتی به معنویت رو می‌آورند، معمولاً به‌سوی علم تغذیه کشیده می‌شوند. دوستی با کتابی یا کلاسی، این فکر را در آنها القاء می‌کند که آنچه به جسم خود می‌خورانند، در نوع احساسات و قیافه و ظاهر آنها سهمی بسزا دارد. تا زمانی که اشتیاق برای رشد و کمال و دگرگونی وجود داشته باشد، هر سطح، انسان را به سطح بالاتر می‌کشاند.

1— Holistic healing

2— Meditation

من در باره تغذیه، پند و اندرز می‌دهم، چون دریافته‌ام که تمام نظامها با بعضی از افراد سازگارند. من شبکه‌ای از متخصصان «شفای جامع» در اختیار دارم که در صورت لزوم، مراجعانم را برای دانش بیشتر درباره تغذیه، نزد آنها می‌فرستم. تغذیه، زمینه‌ای است که باید راه خود را در آن بیابید یا نزد متخصصی بروید که بتواند با آزمایش، تغذیه مناسب شما را پیدا کند.

بسیاری از کتابهای تغذیه را کسانی نوشته‌اند که خود بشدت بیمار بوده‌اند و نظامی برای شفای خود یافته‌اند. آن‌گاه برای اینکه روشهای خود را در اختیار مردم بگذارند، کتابشان را نوشته‌اند. هرچند باید به یاد داشت که همه یکسان نیستند.

مثلاً ما کروبیوتیک^۱، و خام گیاهخواری، دو روش تغذیه‌ای کاملاً متفاوتند. خام گیاهخواران هرگز غذا را نمی‌پزند و به نان لب نمی‌زنند و معمولاً حبوبات مصرف نمی‌کنند و مراقب هستند که میوه-جات و سبزیجات را باهم نخورند و از نمک نیز استفاده نکنند. حال آنکه طرفداران «ماکروبیوتیک» تقریباً همه غذاهای خود را می‌پزند و روش ترکیب مواد غذایی آنها متفاوت است و مقدار نمکی نیز که به مصرف می‌رسانند بسیار زیاد است. هر دو نظام نیز مؤثر است و برای افرادی

۱- Macrobiotic، نوعی روش تغذیه‌ای مادام‌العمر. بر اساس این روش، باید با حرمت و سپاسگزاری به مواد غذایی دست زد و در پختن آنها عنصر «مذکر» و «مؤنث» را، که جزئی از آفرینش است، در نظر داشت. طبق این نظریه، پاره‌ای از مواد غذایی «مذکر» هستند و بعضی «مؤنث». - م.

سازگار بوده‌اند و جسمشان را شفا داده‌اند. اما همهٔ نظامها برای همه کس خوب نیست.

نگرش تغذیه‌ای من ساده‌است. اگر نظامی باشما سازگار است، ادامه‌اش دهید. اگر سازگار نیست، رهایش کنید.

اما مراقب تغذیهٔ خود باشید. زیرا توجه به تغذیه، عیناً توجه به اندیشه‌هاست. ضمناً می‌توانیم به‌علائمی که بدن ما به ما می‌دهد گوش فرا دهیم و دریابیم که چه روشی را باید انتخاب کنیم.

خانه‌تکانی ذهن، پس از این همه سال فرو رفتن در اندیشه‌های منفی، کمی شبیه به اتخاذ رژیم غذایی درست، پس از سالها آشغال خوردن است. هر دو می‌توانند فاجعه‌های شفا بیافرینند. وقتی رژیم جسمانی خود را شروع می‌کنید، بدن بیرون ریختن سموم را آغاز می‌کند و شاید یکی دو روز احساس خستگی و فرسودگی کنید. وقتی تصمیم به عوض کردن الگوهای ذهنی و قالب‌های فکری می‌گیرید نیز همین‌گونه است. شاید اوضاع و احوال تا مدتی بدتر از سابق به نظر تان برسد.

لحظه‌ای به پایان شام جشن شکرگزاری^۱ بیندیشید. غذا خورده شده و وقت تمیز کردن قابلمهٔ بو قلمون رسیده است، تمام قابلمه، سوخته و سیاه و پراز دوده است. مجبورید که برای مدتی آنرا در آب داغ و مایع ظرفشویی بخیسانید. بعداً شروع می‌کنید به ساییدن قابلمه. اکنون

۱- Thanksgiving، روز شکرانه، آخرین پنج شنبهٔ ماه نوامبر که آمریکاییها در آن روز برای برکات سالیانه، طبق آیین ویژه، خدا را سپاس می‌گزارند. و معمولاً برای شام، بو قلمون می‌پزند. —م

براستی با چرکی و سیاهی مواجهید. از هر وقت دیگر، بدتر به نظر می‌رسد. اما اگر به‌ساییدن ادامه دهید، چندی نمی‌گذرد که قابلمه شما مثل روزاول نو خواهد شد.

تمیز کردن الگوی ذهنی سوخته و خشک‌شده و دودآلود نیز همین‌گونه است. وقتی آن را در عقاید و آرمانهای تازه می‌خیسانید، قیافه زشت و کثیفش به‌سطح می‌آید و نمایان می‌شود. به‌تکرار جمله‌های تأکیدی تازه خود ادامه بدهید. چندی نمی‌گذرد که محدودیت قدیمی و کهنه را کاملاً پاک خواهید کرد.

تهرین : اشتیاق برای دگرگونی

پس تصمیم گرفته‌ایم که مشتاقیم عوض شویم، و برای انجام این منظور، هر شیوه، و تمام شیوه‌های سودمند را به کار خواهیم گرفت.

بگذارید یکی از شیوه‌هایی را که برای خود، و همچنین برای دیگران به کار می‌گیرم، توصیف کنم.

نخست : خود را در آینه‌ای نگاه کنید و بگویید : «من مشتاقم که عوض شوم.»

ببینید چه احساسی به شما دست می‌دهد. اگر مرددید، یا مقاومت به خرج می‌دهید، یا نمی‌خواهید عوض بشوید، دلیلش را از خود بپرسید. به کدام اعتقاد کهنه چسبیده‌اید؟ لطفاً خود را سرزنش نکنید. تنها ببینید که این اعتقاد چیست. شرط می‌بندم که آن اعتقاد برایتان مشکلات فراوان آفریده است. من نمی‌دانم این اعتقاد از کجاسرچشمه

گرفته است. آیا شما می‌دانید؟

خواه بدانیم از کجا و خواه نه، بیایید دست به کاری بزنیم که اکنون آنرا حل کنیم. دوباره به سراغ آینه بروید و عمیقاً به چشمان خود بنگرید و گلوی خود را لمس کنید و ده بار به صدای بلند بگویید: «من مشتاقم که هر گونه مقاومت را کنار بگذارم.»

کار با آینه بسیار مؤثر است. در کودکی، بیشتر پیامهای منفی خود را از کسانی دریافت کرده‌ایم که مستقیم به چشمان ما نگاه کرده‌اند و چه بسا انگشت خود را به سوی ما تکان داده‌اند. امروز نیز هر گاه به آینه می‌نگریم، بیشتر ما چیزی منفی به خود می‌گوییم. یا از خود انتقاد می‌کنیم، یا به دلیلی خود را سرزنش می‌کنیم. به نظر من، نگاه کردن مستقیم به خود در آینه، و تأیید چیزی مثبت در خود، سریع‌ترین راه برای بهره‌گیری از جمله‌های تأییدی است.

در لایتنای حیات — آنجا که ساکنم —
همه چیز عالی و کامل و تمام عیار است.
اکنون در کمال آرامش، دیدن عینی الگوهای
کهنه‌ام را انتخاب می‌کنم و مشتاقم که دگرگونشان
سازم.

من قادر به آموزش و فراگرفتنم.

من مشتاقم که عوض بشوم. من انتخاب می‌کنم
که انجام این کار برایم مفرح باشد.

هرگاه چیزی تازه برای رها کردن می‌یابم،
این واکنش را برمی‌گزینم که گویی گنجی یافته‌ام.
می‌بینم و احساس می‌کنم که لحظه به لحظه
عوض می‌شوم. اندیشه‌ها دیگر بر من اقتداری
ندارند.

من اقتدار جهان خویشم. من آزاد بودن را
انتخاب می‌کنم.

در جهانم همه چیز نیکوست،

فصل ششم

مقاومت در برابر دگرگونی

«من با جریان همواره در حال دگرگونی زندگی، هم‌آهنگم.»

آگاهی، نخستین گام برای شفا یا دگرگونی است.

هنگامی که الگویی در ژرفای درون ما نقش بسته است، برای شفای این وضع باید از آن آگاه شویم. شاید شروع کنیم به یادآوری این وضع، یا از آن شکایت کنیم، یا آن را در دیگران ببینیم. بسیاری، به‌طریقی متوجهش می‌شویم و با آن رابطه برقرار می‌کنیم. معمولاً، معلمی، دوستی، کلاسی، کارگاهی، یا کتابی را به‌سوی خود می‌کشانیم که راههای تازه نگرش به حل مشکل را در ما بیدار می‌کند.

بیداری من با اظهار نظر تصادفی دوستی دربارهٔ جلسه‌ای آغاز شد. دوستم به آن جلسه نرفت. اما ندایی در درونم پاسخ مثبت داد و من به آن جلسهٔ کوچک رفتم که نخستین گام من در راه شکوفایی بود. چندی گذشت تا به اهمیت آن پی‌بردم.

معمولاً واکنش ما به نخستین مرحله، این است که فکر می‌کنیم این نگرش احمقانه است، یا به نظرمان بی‌معنا می‌آید. شاید زیادی آسان بنماید، یا باطرز فکر ما جور در نیاید. می‌بینیم تمایلی به انجامش نداریم. بشدت در برابرش مقاومت می‌کنیم. شاید حتی از فکر انجامش نیز به خشم در آییم.

اگر بتوانیم بفهمیم که این نخستین گام فرایند شفای ماست، چنین واکنشی بسیار خوب است.

من به مراجعانم می‌گویم هر واکنشی که احساس کنند نشانه آن است که پیشاپیش در فرایند شفا قرار دارند، هر چند هنوز شفای کامل به سرانجام نرسیده است. حقیقت این است که فرایند شفا از لحظه‌ای آغاز شده است که درباره‌ی عوض شدن اندیشیدیم.

بی‌صبوری تنها شکلی دیگر از مقاومت است. بی‌صبوری یعنی مقاومت در برابر فراگیری و دگرگونی. هنگامی که چنین می‌طلبیم که همین حالا باید انجام گیرد و بی‌درنگ تکمیل شود، این فرصت را به خود نمی‌دهیم تدریسی را فراگیریم که باید از مشکلی که برای خود آفریده‌ایم بیاموزیم.

اگر بخواهید به اتاقی دیگر بروید، باید از جا برخیزید و قدم به قدم مسیری را بپیمایید. اگر در جای خود بنشینید و صرفاً بخواهید که در اتاق دیگر باشید، کاری از پیش نمی‌برید. این نیز همین گونه است. همه ما می‌خواهیم که مشکلمان حل شود. امانی خواهیم به جزئیاتی که لازمه حل مشکل است بپردازیم.

اکنون زمان آن است که مسئولیت خود را در آفریدن مشکل یا

وضعیت خویش تصدیق کنیم. البته منظورم احساس گناه، یا اینکه «من آدم بدی هستم.» نیست. منظورم تصدیق «قدرت نهفته درون» است که هر اندیشه‌ای را به تجربه بدل می‌کند. در گذشته، مانادانسته، این قدرت را برای آفریدن چیزهایی به کار بردیم که نمی‌خواستیم تجربه‌شان کنیم. این آگاهی را نداشتیم که به چه کاری سرگرمیم. اکنون با تصدیق مسئولیت خود، هوشیار می‌شویم و می‌آموزیم که این قدرت را آگاهانه و به راههای مثبت و در جهت خیر و صلاح خویش به کار گیریم.

اغلب اوقات همین که به مراجعی راه‌حلی پیشنهاد می‌کنم - راهی تازه برای نگرش به موضوعی، یا عفو و بخشایش بعضی از اشخاص - می‌بینم که دندان‌ها به هم قفل و فکها برآمده می‌شوند و مراجع دست به سینه می‌نشیند و بازوهایش را محکم به هم می‌فشارد. شاید حتی مشت‌هایش گره شود. مقاومت نمایان می‌شود و درمی‌یابم که دقیقاً به هدف زده‌ایم.

همه ما درس‌هایی داریم که باید بیاموزیم. چیزهایی که به نظرمان بسیار سخت می‌آید، همان درس‌هایی است که برای خود انتخاب کرده‌ایم. اگر به نظرمان آسان می‌آیند، درس‌های ما نیستند. آنها چیزهایی هستند که پیشاپیش می‌دانیم.

از طریق آگاهی می‌توان درس‌ها را آموخت.

به کاری که به نظرمان بیش از هر چیز دشوار می‌آید و در برابرش مقاومت به خرج می‌دهید بیندیشید، زیرا در این لحظه، این بزرگ‌ترین درس شماست، تسلیم و دست کشیدن از مقاومت. اگر بگذارید آن چیزی

را که لازم است بیاموزید ، گام بعدی شما را نیز آسانتر خواهد کرد. نگذارید که مقاومتان شما را از دگرگونی باز دارد. ما در دو سطح می‌توانیم کار کنیم. ۱) نگرستن به مقاومت. ۲) ایجاد دگرگونیهای ذهنی. مشاهده خویشتن، دیدن اینکه چگونه مقاومت می‌کنیم، و آن‌گاه پیش رفتن.

نشانه‌های غیر کلامی

اعمال ما معمولاً مقاومتان را نشان می‌دهد. مثلاً:

موضوع صحبت را عوض کردن.

ترك کردن اتاق.

دستشویی رفتن.

دیر کردن.

مريض شدن.

مسامحه و امروز و فردا کردن از طریق:

به‌کاری دیگر پرداختن.

خود را در کار غرق کردن.

به هدر دادن وقت.

به دوردستها خیره شدن، یا از پنجره به بیرون نگرستن.

مجله ورق زدن.

زیر بار دقت و توجه نرفتن.

به خوردن و آشامیدن وسیگار کشیدن، پناه بردن.

ایجاد یا خاتمة يك رابطه.

ایجاد به هم ریختگی عصبی، و خود را به اتومبیل و ماشین آلات
و تعمیرات منزل سرگرم کردن.

فرضیات

ما معمولاً برای توجیه مقاومت خود، فرضیاتی دربارهٔ دیگران
داریم مانند اینکه:

به هر حال فایده‌ای ندارد.
همسرم این را نمی‌فهمد.
باید از سر تا پای شخصیت‌م را عوض کنم.
فقط دیوانه‌ها نزد روانکاو می‌روند.
آنها نمی‌توانند مشکل‌م را حل کنند.
آنها نمی‌دانند چگونه از پس خشم من ب‌آیند.
وضع من فرق می‌کند.
نمی‌خواهم مزاحم‌شان شوم.
خودش درست خواهد شد.
هیچ کس دیگر این کار را نمی‌کند.

اعتقادات

ما با اعتقاداتی بار می‌آییم که موجب مقاومت ما در برابر
دگرگونی می‌شود. بعضی از این عقاید محدود کننده عبارتند از:
این طوری نمی‌شود.
این درست نیست.

انجام این کار برای من صحیح نیست.
 این يك عمل معنوی نیست.
 انسان‌های معنوی خشمگین نمی‌شوند.
 مردها این کار را نمی‌کنند.
 زنها این کار را نمی‌کنند.
 این کار در خانواده من مرسوم نیست.
 من از عشق و محبت سهمی ندارم.
 این کار احمقانه است.
 این مسافت آن قدر زیاد است که با اتومبیل نمی‌توان به آنجا
 رفت.
 این کار خیلی زیاد است.
 به وقتی که می‌گیرد نمی‌ارزد.
 من به این اعتقاد ندارم.
 من از این نوع آدمها نیستم.

آنها

ما اقتدار خود را به دیگران می‌دهیم و از آن به عنوان بهانه‌ای
 برای مقاومت در برابر دگرگونی بهره می‌جویم. مانند عقایدی از این
 دست که:

خدا این کار را تأیید نمی‌کند.
 من منتظر طالع سعد و مساعدت ستارگانم.
 این محیط مناسب نیست.

آنها نمی‌گذارند عوض شوم.
 من آموزگار مناسب را ندارم.
 من کتاب لازم را در اختیار ندارم.
 من کلاس مناسب را پیدا نمی‌کنم.
 من وسایل لازم را در اختیار ندارم.
 پزشکم نمی‌خواهد که من ...
 نمی‌توانم مرخصی بگیرم.
 نمی‌خواهم زیر تسلط آنها باشم.
 همه‌اش تقصیر آنهاست.
 اول آنها باید عوض بشوند.
 به محض اینکه ... را به دست بیاورم، آن کار را خواهم کرد.
 تو نمی‌فهمی.
 آنها نمی‌فهمند.
 نمی‌خواهم آزارشان دهم.
 این برخلاف طرز تربیت من است.
 این برخلاف دین من است.
 این برخلاف فلسفه من است.

عقاید درباره خود

عقایدی نیز درباره خود داریم که از آنها به عنوان بهانه‌هایی
 محدودکننده، یا مقاومت در برابر دگرگونی استفاده می‌کنیم.
 من زیادی پیرم.

من زیادی جوانم.
من زیادی چاقم.
من زیادی لاغرم.
من زیادی کوتاهم.
من زیادی درازم.
من زیادی تنبل هستم.
من زیادی نیرومندم.
من زیادی ناتوانم.
من زیادی کودنم.
من زیادی با هوشم.
من زیادی فقیرم.
من زیادی بی ارزشم.
من زیادی سبکسرم.
من زیادی جدی هستم.
من زیادی درگیرم.
خلاصه، مدام زیادی يك چیزی هستم.

روشهای به تأخیر انداختن

معمولاً مقاومت ما خود را با روشهای به تأخیر انداختن نمایان می‌سازد. و بهانه‌هایی از این دست می‌آوریم که:
بعداً این کار را می‌کنم.
حالا نمی‌توانم فکر کنم.

الآن وقتش را ندارم.
این واقعاً وقت کارم را می گیرد.
بله، عقیده خوبی است. يك موقع انجامش خواهم داد.
هزار کار دیگر دارم که باید اول انجام بدهم.
فردا در باره اش فکر خواهم کرد.
به محض اینکه از این سفر برگردم...
حالا وقتش نیست.
خیلی دیر شده.
الآن خیلی زود است.

تکذیب

این نوع مقاومت، برای انکار نیاز به دگرگونی به کار می رود.
مانند:

من که چیزیم نیست و عیب و ایرادی ندارم.
من نمی توانم در باره این مسأله کاری بکنم.
دفعه پیش که مشکلی نداشتم.
فایده عوض شدن چیست؟
اگر به این مسأله توجه نکنم، خودش راهش را خواهد کشید و
کنار خواهد رفت.

ترس

تا کنون بیشترین عامل مقاومت ترس بوده است، ترس از نامعلوم

و ناشناخته. به این بهانه‌ها گوش فرادهید:

هنوز آماده نیستم.

ممکن است شکست بخورم.

شاید آنها قبولم نکنند.

همسایه‌ها چه فکری خواهند کرد؟

نمی‌خواهم این موضوع کثیف و پردردسر را باز کنم.

می‌ترسم به هم‌سرم بگویم.

آن قدر که باید نمی‌دانم.

شاید ناراحت شوم.

شاید مجبور شوم که عوض بشوم.

شاید مجبور شوم که پولش را بدهم.

من حاضرم بمیرم و طلاق نگیرم.

نمی‌خواهم هیچ کس بفهمد که مشکلی دارم.

می‌ترسم که احساسم را نشان بدهم.

میل ندارم درباره‌اش صحبت کنم.

نیرویش را ندارم.

کسی چه می‌داند که این مسأله به کجا خواهد انجامید؟

شاید آزادیم را ازدست بدهم.

انجامش خیلی دشوار است.

حالا که پولش را ندارم.

شاید پشتم را بشکنند.

من کامل نیستم.

شاید دوستانم را از دست بدهم.
من به هیچ کس اعتماد ندارم.
شاید این کار به تصویرم لطمه بزند.
آن قدر که باید خوب نیستم.

این فهرست می تواند سر به فلک بزند. آیا بعضی از آنها شیوه های
مقاومت خود شماست؟ به مقاومتی که در مثالهای بالا نمایان است توجه
کنید.

مراجعی به دلیل درد زیاد نزد من آمد. استخوان پشت و گردن و
زانویش در سه تصادف رانندگی شکسته بود. هنوز نیز همیشه دیس
می رسید و خیابانها را گم می کرد و پشت ترافیک می ماند.
برایش آسان بود که از مشکلاتش برایم صحبت کند، اما به محض
این که گفتم: «بگذار من هم لحظه ای حرف بزنم.» همه عذابها آغاز شد.
عدسیه هایی که در چشم داشت ناراحتش می کرد. می خواست روی یک
صندلی دیگر بنشیند. مجبور شد به دستشویی برود. آن وقت مجبور شد
که عدسیه هایش را از چشم در آورد. من نمی توانستم توجهش را به مابقی
جلسه جلب کنم.

یکسر مقاومت بود. هنوز این آمادگی را نداشت که رها شود و
شفایابد. دریافتم که پشت خواهرش نیز دوبار شکسته بود، و همچنین
پشت مادرش.

مراجعی دیگر، هنرپیشه بود و در خیابان لال بازی در می آورد
و کارش را نیز خوب می دانست. به زیر کی خود در کلاه گذاشتن سر مردم
و مخصوصاً نهادها و سازمانها می بالید. می دانست که چگونه خود را

از شر هر چیز خلاص کند و با این حال چیزی در بساط نداشت. همیشه ورشکسته بود و يك ماه اجاره خانه اش عقب می افتاد و اغلب تلفن نداشت. لباسهایش رنگ و رو رفته و کارش گاه به گاه و تنش بسیار دردناک و زندگی عاشقانه اش زشت و ناهموار بود.

نظریه اش این بود که تا بخت و اقبال نیکو در زندگی او ننماید، نمی تواند از کلاهبرداری دست بردارد. البته با آنچه از او بروز می کرد، هیچ بخت و اقبال نیکویی نیز در زندگی پیش نمی آمد. او می بایست از کلاهبرداری دست می کشید. شیوه مقاومتش این بود که هنوز برای رها کردن شیوه های قدیم آماده نیست.

دوستانان را به حال خود بگذارید

چه بسیار پیش می آید که بجای اینکه به دگرگون ساختن خود پردازیم بر آن می شویم که ببینیم کدام يك از دوستانمان به عوض شدن نیاز دارند. این نیز مقاومت است.

در ابتدای کارم، مراجعی داشتم که مرا نزد همه دوستانش که در بیمارستان بستری بودند می فرستاد. به جای اینکه برای آنها گل بفرستد، مرا می فرستاد تا مشکلات آنها را برطرف کنم. من هم ضبط صوت در دست به بیمارستان می رفتم و معمولاً با بیماری مواجه می شدم که نمی دانست آنجا چه می کنم یا نمی توانست بفهمد که به چه منظور به سراغش رفته ام. این پیش از آن بود که بیاورم تنها با کسانی کار کنم که خودشان تقاضا کرده اند.

گاه مراجعانی نزد می آیند که دوستی به عنوان هدیه، پول این

جلسه را به جای آنها پرداخته است. معمولاً این نوع جلسات حاصل درخشانی ندارند، و کمتر پیش آمده که این اشخاص، دیگر بار برای کار بیشتر مراجعه کنند.

هنگامی که از چیزی بهره‌فر اوان می‌بریم، اغلب می‌خواهیم آن‌را بادیگران تقسیم کنیم. اما چه بسا آنها در آن لحظه از زمان و مکان، آمادگی‌ش را نداشته باشند. حتی زمانی که مصمم به ایجاد دگرگونی در خود هستیم، کاری دشوار است. چه برسد به ایجاد دگرگونی در کسی که تمایلی نسبت به آن احساس نمی‌کند. این کار محال است و می‌تواند دوستی خوبی را نابود کند، من مراجعانم را زیر فشار می‌گذارم و مجبورشان می‌کنم چون خودشان نزد من آمده‌اند. اما دوستانم را به حال خود رها می‌کنم.

کار با آینه

آینه، احساس‌هایی را که درباره‌ی خود داریم، باز می‌تاباند. بروشنی به ما نشان می‌دهد که اگر زندگی شاد و سرشار از توفیقی می‌خواهیم، کدام زمینه‌ها باید عوض شوند.

من از مراجعانم می‌خواهم که هر بار از برابر آینه‌ای می‌گذرند به چشمان خود نگاه کنند و چیزی مثبت درباره‌ی خود بگویند. مؤثرترین شیوه برای ادای جملات تأکیدی، نگریستن در آینه، و به صدای بلند ادا کردن آنهاست. بی‌درنگ متوجه مقاومت خود می‌شوید و آنگاه سریعتر می‌توانید از این مرحله بگذرید. به هنگام خواندن این کتاب، بسیار خوب است که آینه‌ای همراه داشته باشید. به هنگام تکرار عبارات

تأکید، از آینه استفاده کنید تا بدانید کجا مقاومت می کنید و کجا گشوده و شناور و در جریان هستید.

اکنون به آینه بنگرید و به خود بگویید: «من مشتاقم که عوض بشوم.»

به احساسی که در شما می گذرد توجه کنید. اگر مردد هستید یا مقاومت می کنید یا نمی خواهید عوض شوید، علت آن را از خود بپرسید. به کدام اعتقاد کهنه چسبیده اید؟

اکنون موقع آن نیست که خود را سرزنش کنید. تنها دریابید که چه می گذرد و کدام اعتقاد به سطح می آید و نمایان می شود. این همان اعتقادی است که مشکلات بسیار برایتان آفریده است. آیا می توانید پی ببرید که این اعتقاد از کجا آمده است؟

وقتی می بینیم که با عبارات تأکیدی خود نمی توانیم کنار بیاییم یا احساس دلپذیری به ما نمی دهند و گویی کاری از پیش نمی برند، خیالی آسان است که بگوییم: «از تکرار عبارات تأکیدی که کاری درست نمی شود.» این بدان معنا نیست که از تکرار عبارات تأکیدی کاری بر نمی آید. این بدان معناست که برای ما لازم است پیش از تکرار عبارات تأکیدی، گامی دیگر برداریم.

الگوهای مکرر، نیازهای ما را نشانمان می دهند.

هر يك از عاداتهای ما، هر تجربه ای که مدام در زندگی ما پیش می آید، هر الگویی که تکرار می شود، نمایانگر نیاز ددونی ما برای آن است. این نیاز با بعضی از اعتقادهایی که داریم مطابقت می کند. اگر

این نیاز وجود نداشت، آن عادات یا تجربه‌ها را نمی‌داشتیم و آن کارها را نمی‌کردیم و آن گونه نمی‌بودیم. درون ما چیزی است که به چربی و روابط ناخوشایند و شکست‌های پی‌درپی و سیگار و خشم و فقر و سوءاستفاده و کار خلاف و هرچه که مشکل ما هست نیاز دارد.

چه بارها که گفته‌ایم: «دیگر این عمل را تکرار نمی‌کنم.» آن وقت هنوز آن روز تمام نشده که يك تکه كيك می‌خوریم یا سیگار می‌کشیم یا به کسانی که دوستشان می‌داریم سخنی نفرت‌انگیز می‌گوییم و عهد خود را می‌شکنیم. آن‌گاه بر خود خشم می‌گیریم و می‌گوییم: «تو اصلاً قدرت اراده نداری. انضباط سرت نمی‌شود. سست‌عنصر و ناتوانی.» و به این شیوه، بر انبوه مشکلات و مسائل و بار عظیم گناهی که از پیش بردوش داریم می‌افزاییم.

این اصلاً به قدرت اراده و انضباط مربوط نیست.

آنچه می‌خواهیم در زندگی رها کنیم، تنها يك عارضه و اثر بیرونی است. تلاش برای حذف عارضه بدون کوشش برای حل علت، بی‌فایده است. زیرا لحظه‌ای که از قدرت اراده یا انضباط دست برداریم، عارضه دیگر بار نمایان می‌شود.

اشتقاق برای رها کردن نیاز

به‌مر اجع‌انم می‌گوییم: «در تو باید نیازی برای این وضع وجود داشته باشد، اگر نه دچارش نمی‌شدی. بیا يك گام به پس برویم و بر اشتقاق برای رها کردن نیاز کار کنیم. زمانی که این نیاز از میان برود،

تو تمایلی به سیگار و پر خوری یا الگوی منفی نخواهی داشت.»
یکی از نخستین جمله‌های تأکیدی که باید تکرار کنیم این است که: «من مشتاقم که نیاز به مقاومت، یا نیاز به سردرد، یا نیاز به یبوست، یا اضافه وزن، یا بی‌پولی، یا هر چیز دیگر را رها کنم.» بگویید: «من مشتاقم که نیاز برای ... را رها کنم.» اگر در این مرحله مقاومت ورزید، آن‌گاه سایر جملات تأکیدی شما نیز اثر خواهند کرد.

لازم است تارهایی که پیرامون خویش تنیده‌ایم گشوده شوند. اگر کاموای گره خورده‌ای را باز کرده باشید، می‌دانید که به زور کشیدن، تنها کار را خرابتر می‌کند. بسیار نرم و آهسته و صبورانه باید گره‌ها را باز کرد. به هنگام گشودن گره‌های ذهنی خویش، با خود، آرام و شکیبا باشید.

در صورت نیاز به کمک، یاری بطلبید. از همه مهم‌تر این که در این فرایند، خود را دوست‌بدارید. اشتیاق برای رها کردن کهنه‌ها، شاه کلید و راز نهان این کار است.

وقتی می‌گوییم «نیاز به مسأله»، منظورم این است که بر طبق الگو-های اندیشه و قالبهای فکری ویژه خود، ما «نیاز» به اثرات بیرونی یا تجربه‌هایی معین داریم. هر اثر بیرونی، تجلی طبیعی الگوی اندیشه‌ای درونی است. پیکار با اثر بیرونی یا عارضه، جز ائتلاف نیرو نیست، و اغلب بر مشکل می‌افزاید.

«من بی‌ارزشم» مسامحه می‌آفریند.

اگر یکی از نظامهای اعتقادی درونم یا الگوهای اندیشه‌ام این

باشد که : «بی‌ارزشم.»، یکی از اثرات بیرونی احتمالاً مسامحه خواهد بود. زیرا امروز و فردا کردن، راهی برای بازداشتن ما از رفتن به جایی است که می‌گوییم می‌خواهیم به آن برویم. مسامحه کاران، وقت و نیروی بسیار زیادی را صرف سرزنش خود می‌کنند که چرا امروز فردا می‌کنند. خود را تنبل می‌خوانند و معمولاً این احساس را در خود پدید می‌آورند که آدمهای بدی هستند.

غبطه به خیر و خوشی دیگران

مراجعی داشتم که آرزو داشت مورد توجه باشد و معمولاً دیر به کلاس می‌آمد تا توجه دیگران را به‌خود جلب کند. او هیچ‌دهمین فرزند خانوادهاش بود و همیشه برای گرفتن هر چیز، آخرین نفر بود. بچه که بود می‌بایست منتظر می‌شد و نگاه می‌کرد تا همه چیز بگیری، اما خودش منتظر می‌شد تا نوبتش برسد. حتی اکنون نیز وقتی می‌دید خیر و خوشی سراغ دیگری آمده است، به جای این که خوشحال شود، می‌گفت: «ای کاش مال من بود». یا اینکه: «پس چرا این خیر و خوشی به سراغ من نمی‌آید؟»

غبطه‌اش به خیر و خوشی دیگران، سدی در برابر رشد و دگر-گونی‌اش بود.

خود را ارزشمند دانستن، درهای بسیاری را می‌گشاید.

مراجعی ۷۹ ساله نزد آمد. معلم آواز بود و چند تن از شاگردانش در تلویزیون، برنامه تبلیغاتی اجرا می‌کردند. او نیز علاقه داشت که

این کار را بکنند، اما می ترسید. من کاملاً حمایتش کردم و توضیح دادم که: «هیچ کس دیگر مانند تو نیست. تنها خودت باش و محض تفریح، این کار را بکن. چه بسیار مردمانی که دقیقاً منتظر آنچه تو می توانی ارائه بدهی هستند. بگذار آنها بفهمند که تو وجود داری.»

به چند سازمان تبلیغاتی تلفن کرد و گفت که: «من خواننده‌ای سالمندم و می خواهم برنامه‌های تبلیغاتی اجرا کنم.» چندی نگذشت که برنامه‌ای به او واگذار شد و از آن پس، مرتب بر صفحه تلویزیون و صفحات مجلات ظاهر می شود. در هر سن و سالی می توان شغلی تازه را آغاز کرد. بویژه اگر این کار را محض تفریح و لذتی که دربر دارد، انجام دهید.

۱ انتقاد از خود، یعنی دور شدن کامل از هدف.

انتقاد از خود، تنها بر شدت مسامحه و تنبلی می افزاید. نیروی ذهنی را باید صرف رها کردن الگوی کهنه و ایجاد الگوی تازه اندیشیدن کرد. بگویید:

«من مشتاقم که نیاز به بی ارزش بودن را دهانم. من ارزش بهترین چیزهای زندگی را دارم و اکنون به طرزی دوست داشتنی همه آنها را خواهم پذیرفت.»

«چون چند روزی را صرف تکرار مدام و تأکید بر این جمله کنم، اثر بیرونی الگوی مسامحه‌آمیز خود به خود ناپدید می شود.»

«چون در درونم الگوی ارزشمند بودن را می آفرینم، دیگر نیاز ندارم که خیر و صلاحم را به تعویق بیندازم.»

آیا می‌توانید دریابید چگونه باید جمله‌های بالا را برای بعضی از الگوهای منفی یا اثرات بیرونی زندگی خود به کار گیرید؟ بیایید وقت و نیرویمان را با کوچک کردن خود برای چیزی که اعتقادهای درونی معینی نمی‌گذارد از انجامش خودداری کنیم به هدر ندهیم. اعتقادهارا عوض کنید.

نگرش شما، یا موضوعی که درباره‌اش صحبت می‌کنیم هر چه باشد فرقی نمی‌کند، زیرا تنها با اندیشه سر و کار داریم و اندیشه‌ها می‌توانند عوض شوند.

هنگامی که می‌خواهیم وضعی را عوض کنیم، باید بگوییم که: «من مشتاقم آن الگوی درونم را که این وضع را می‌آفریند عوض کنم.»

هرگاه به بیماری یا مشکل خود می‌اندیشید، می‌توانید جمله بالا را بارها و بارها تکرار کنید. به محض گفتن این جمله، از طبقه قربانی بیرون می‌جهید. دیگر درمانده نیستید و اقتدار خود را تأیید می‌کنید. چون می‌گویید: «من دارم می‌فهمم که خودم به وجودش آورده‌ام. اکنون اقتدارم را بازپس می‌گیرم. عقیده کهنه را رها می‌کنم و می‌گذارم پی کار خود بروم.»

انتقاد از خود

مراجعی دارم که وقتی نمی‌تواند اندیشه‌های منفی خود را تحمل کند، نیم کیلو کره یا هر چه به دست می‌آورد می‌خورد. روز بعد، از اینکه سنگین شده است، از دست خودش و جسمش عصبانی می‌شود.

دخترک کوچکی که بود. دور میز غذا راه می افتاد و هر چه در بشقاب هر کس مانده بود، به اضافه یک قالب کره می خورد. اعضای خانواده نیز می خندیدند و می گفتند چه با نمک است. تقریباً این تنها تأیید خانواده اش بود.

وقتی خود را سرزنش می کنید، یا به باد ملامت می گیرید، یا خود را کتک می زنید، فکر می کنید بما چه کس به این شیوه رفتار می کنید؟

تقریباً همه برنامه ریزهایمان را - خواه منفی و خواه مثبت - زمانی که سه ساله بودیم پذیرفته ایم. تجربه های ما از آن وقت تا به حال، برپایه آنچه در آن زمان درباره خود و زندگی پذیرفتیم و به آن اعتقاد آوردیم پیش آمده است. معمولاً ما با خود به همان شیوه ای رفتار می کنیم که در کودکی با ما رفتار شده است. شخصی که سرزنش می کنید همان کودک سه ساله درون شماست.

اگر از اینکه ترسو و هراسان هستید بر خود خشم می گیرید، خود را کودک سه ساله بدانید. اگر کودک سه ساله در برابر شما بود که می ترسید، با او چه می کردید؟ آیا از دستش عصبانی می شدید یا در آغوشش می گرفتید و آن قدر تسلاش می دادید تا احساس ایمنی و آسایش کند؟ شاید بزرگسالانی که در کودکی پیرامونتان بودند، در آن وقت نمی دانستند چگونه تسلایتان دهند. اکنون شما بزرگسال زندگی خود هستید، و اگر کودک درون خود را تسلا ندهید، واقعاً غم انگیز است.

آنچه به گذشته مربوط است، گذشته و تمام شده است. اکنون

زمان آن است که با خود چنان رفتار کنید که دوست دارید باشما آن گونه رفتار شود. کودک هر اسان به تسلا نیاز دارد، نه سرزنش. سرزنش خود، تنها شمارا وحشتزده تر می کند و آن وقت جایی نخواهید داشت که به آن پناه ببرید. هنگامی که کودک درون احساس ناامنی کند، مشکلات فراوانی به وجود می آورد. به یاد دارید که اگر در کوچکی تحقیرتان می کردند، چه احساسی به شما دست می داد؟ اکنون کودک درون شما نیز همان احساس را دارد.

با خود مهربان باشید . دوست داشتن و تأیید خود را آغاز کنید .
این چیزی است که کودک برای نشان دادن بیشترین توانایی واستعدادش نیاز دارد.

در لایتناهای حیات — آنجا که ساکنم — همه چیز
عالی و کامل و تمام عیار است، هراکتوی مقاومت درونم را تنها
به سیمای چیزی می بینم که باید رها شود. آنها بر من اقتداری
ندارند . من اقتدار جهان خویشم.

من با دگرگونیهایی که در زندگیم پیش می آیند تا
جایی که بتوانم همنوا ختم.

من خود را و شیوه دگرگونیم را تأیید می کنم.
من بهترین کاری را که از من برمی آید انجام می دهم .
کارم هر روز آسانتر می شود.

من شادمانم که در آهنگ و جریان زندگی همواره در
حال دگرگونی خویش قرار دارم.

امروز روزی شگفت انگیز است . من انتخاب می کنم که
امروز را اعجاب انگیز کنم.

در جهان همه چیز نیکوست.

فصل هفتم

شیوه دگرگونی

«من با شادمانی و آسانی از سدها می‌گذرم.»

من «شیوه‌ها» را دوست می‌دارم. همه نظریه‌های جهان نیز بدون دانستن چگونگی بکارگرفتن آن، یکسر بی‌فایده است. من همواره انسانی بسیار عمل‌گرا، با نیاز شدید برای دانستن طرز انجام کارها بوده‌ام.

اصولی که اکنون بر آن کار خواهیم کرد عبارتند از:

– پرورش اشتیاق برای رها کردن.

– تسلط بر ذهن.

– آموختن اینکه چگونه بخشودن خود و دیگران، رهایمان

می‌کند.

رها کردن نیاز

گاه، هنگامی که برای رها کردن الگویی می‌کوشیم، می‌بینیم

که گویبی اوضاع یکسر خرابتر می شود. این نشانه‌ای منفی نیست. نشانه‌ این است که تغییر وضعیت آغاز شده است و جملات تأکیدی ماسودمند قرار گرفته اند و برای ما نیز لازم است که به راه خود ادامه دهیم.

مثالها:

– برای افزایش ثروت سرگرم کاریم و کیف پول خود را گم می کنیم.

– برای بهبود روابط خود سرگرم کاریم و نزاعی در زند گیمان پیش می آید.

– برای بهبود سلامت خود سرگرم کاریم و سرما می خوریم.

– برای نشان دادن استعدادها و خلاقیت خود سرگرم کاریم و گرفتار آتش سوزی می شویم.

گاه می بینیم مشکل در مسیر دیگر شروع به تغییر می کند، و موجب فهم و بینش بیشتر می شود. مثلاً تصمیم گرفته اید سیگار خود را ترك کنید و می گوئید:

«من میل دارم که از احتیاج به سیگار دست بردارم.» به هنگام ادامه این کار می بینید که در روابط خود آسوده نیستید.

ناامید نشوید. این نشانه آن است که این فرایند سرگرم کار است.

شاید از خود سؤالهای بیشماری از این دست پرسید که: «آیا من مشتاقم که روابط ناخوشایند را رها کنم؟ آیا سیگار فضایی دود آلود آفریده بود که نمی گذاشت دریابم که این روابط تاجه اندازه

نا مطلوب هستند؟ چرا من چنین روابطی را می آفرینم؟»
پی می برید که سیگار تنها عارضه است، نه علت. اکنون در حال
پرورش بینش و ادراکی هستید که شما را آزاد خواهد کرد.
آن گاه شروع می کنید به گفتن اینکه : «من مشتاقم نیاز به روابط
نا آسوده را رها کنم.»

آن گاه درمی یابید که دلیل نا آسودگی شما این است که به نظر تان
مردم بی وقفه از شما انتقاد می کنند.

با وقوف به اینکه خود ما همواره تجربه های خویش را می آفرینیم،
اکنون آغاز می کنید به گفتن اینکه : «من مشتاقم که نیاز به مورد انتقاد
قرار گرفتن را رها کنم.»

آن گاه در باره انتقاد می اندیشید و درمی یابید که در کودکی،
انتقادهای زیادی از شما می شد. کودک درون شما تنها هنگامی احساس
«درخانه بودن» می کند که از او انتقاد شود. شیوه پنهان شدن شما از
این امر، «فضایی دودآلود» آفریده بود.

شاید ببینید که گام بعد ، تأکید بر این است که : «من مشتاقم...
را ببخشم.»

هنگامی که به تکرار جملات تأکیدی خود ادامه می دهید، شاید
متوجه شوید که سیگار دیگر برای شما کششی ندارد و افرادی نیز که
در زندگیتان حضور دارند ، دیگر از شما انتقاد نمی کنند . آن گاه
پی می برید که نیاز خود را رها کرده اید.

به انجام رساندن این کار ، معمولاً اندکی وقت می گیرد. اگر
با ملایمت و پشتکار به پیش بروید و مشتاق باشید که هر روز، چند لحظه

آرام رابه اندیشه درباره فرایند گرگونی خویش بگذرانید، پاسخهای خود را خواهید یافت. هوشمندی درون شما همان خردی است که کل این سیاره را آفریده است. به هدایت باطنی خود اعتماد کنید و یقین بدانید که آنچه دانستنش برای شما لازم است، بر شما آشکار خواهد کرد.

تمرین : رها کردن نیاز

در کلاس، من می گویم که شاگردان این تمرین را دو به دو انجام بدهند. اما شما می توانید با استفاده از آینه - ترجیحاً آینه بزرگ - همین تمرین را به تنهایی انجام بدهید. لحظه ای به آنچه می خواهید در زندگی خود عوض کنید، بیندیشید. مقابل آینه بروید و در چشمان خود نگاه کنید و به صدای بلند بگویید:

«من اکنون می فهمم که خودم این وضع را آفریده ام، و اکنون مشتاقم آن الگوی آگاهی را که مسبب این وضع است رها کنم.» چند بار با اشتیاق جمله بالا را تکرار کنید.

اگر یاری در این تمرین همراهیتان می کند، باید از شما بپرسد که آیا این اندیشه واقعاً خواسته راستین شماست یا نه؟ و شما باید یا خود را مجاب کنید که واقعاً آن را می خواهید.

از خود بپرسید که آیا برآستی آن را می خواهید؟ در آینه، خود را مجاب کنید که این بار آماده هستید که از اسارت گذشته، بیرون بیایید.

بسیاری از مردم، در این مرحله می‌ترسند، چون نمی‌دانند چگونه این رها کردن را به انجام برسانند. و تا زمانی که پاسخ همه پرسشهای خود را ندانند، می‌ترسند خود را متعهد کنند؛ که این فقط نشانه مقاومت بیشتر است. تنها کاری که لازم است بکنید، این است که از این مرحله بگذرید.

یکی از مهمترین نکته‌ها این است که لازم نیست چگونگی انجام آن را بدانیم. تنها چیزی که لازم است اشتیاق است. خردکائات، یا ذهن نیمه‌هشیار شما، خود به انجام چگونگیها خواهد پرداخت. هر اندیشه‌ای که به ذهنتان بگذرد و هر کلامی که برزبانتان جاری شود، پاسخ خواهد یافت و نقطه اقتدار در این لحظه است. اندیشه‌هایی که در این لحظه از ذهنتان می‌گذرد و کلامی که در این لحظه برزبانتان جاری می‌شود، آینده شما را خواهد آفرید.

ذهن شما وسیله است.

شما بسی فراتر از ذهن خود هستید. شاید فکر کنید که همه این نمایش با ذهن شما انجام می‌گیرد. اما این تنها به این دلیل است که به ذهن خود آموخته‌اید که چنین بیندیشد. می‌توانید این آموزش را پس بگیرید و دیگر بار ذهن خود را که وسیله‌ای بیش نیست، آموزش دهید.

ذهن شما مانند ابزار و وسیله‌ای است که به هر طریق که دوست دارید، می‌توانید آن را به کار بگیرید. شیوه‌ای که اکنون ذهن خود را به کار می‌برید، تنها یک عادت است. و هر عادت را، اگر بخواهیم،

می‌توانیم عوض کنیم. حتی اگر بدانیم که امکان عوض شدن آن هست، کافی است.

لحظه‌ای گفتگوی درونی ذهن خود را خاموش کنید و برآستی به این مفهوم بیندیشید که :

ذهن شما مانند ابزار وسیله‌ای است که می‌توانید به هر طریق که دوست دارید، آن را به کارگیرید.

اندیشه‌هایی که «انتخاب می‌کنید»، تجربه‌های شما را می‌آفریند. اگر معتقد باشید که عوض کردن يك عادت یا يك اندیشه، سخت و دشوار است، آن گاه این اندیشه که برگزیده‌اید، برای شما به واقعیت درخواهد آمد. اما اگر این اندیشه را انتخاب کنید که: «ایجادگر گونیها برای من آسانتر شده‌اند.» انتخاب این اندیشه، آن را برای شما به واقعیت در خواهد آورد.

تسلط بر ذهن

در باطن شما هوشمندی و اقتدار وصف‌ناپذیری هست که مدام به اندیشه‌ها و کلام شما پاسخ می‌دهد. هنگامی که با انتخاب آگاهانه اندیشه‌های خود، تسلط بر ذهن را می‌آموزید، خود را با این قدرت متحد می‌کنید.

نپندارید که اختیار شما تابع ذهن است. اختیار ذهن در دست شما است. شما از ذهن خود استفاده می‌کنید. شما می‌توانید اندیشه‌های قدیم خود را متوقف کنید و از اندیشه‌های کهنه دست بردارید. هرگاه اندیشه قدیم شما کوشید که بازگردد و بگوید: «عوض

شدن خیلی سخت است. « اختیار ذهن را به دست بگیرید و به ذهن خود بگویید:

« من اکنون این اعتقاد را انتخاب می‌کنم که ایجادگر گونیها برای من آسانتر شده است. » شاید مجبور شوید که این گفته‌گو را چند بار با ذهن خود ادامه بدهید تا سرانجام تصدیق کند که اختیار در دست شماست و هر چه شما بگویید همان خواهد شد.

تنها چیزی که در اختیار شماست

اندیشه این لحظه است .

اندیشه‌های قدیم که رفته‌اند و تنها کاری که می‌توانید با آن بکنید، استفاده از تجربه‌هایی است که بر جا گذاشته‌اند. اندیشه‌های آینده نیز که هنوز شکل نگرفته‌اند و نمی‌دانید که چه خواهند بود. اندیشه این لحظه شما، یعنی اندیشه‌ای که هم اکنون در سردارید ، کاملاً در اختیار شماست .

مثال :

اگر بچه‌ای داشته باشید که همیشه اجازه داشته تا دیروقت بیدار بماند و ناگهان شما تصمیم بگیرید که اکنون می‌خواهید این بچه هر شب سر ساعت هشت بخوابد ، فکر می‌کنید ماجرای نخستین شب چگونه خواهد بود؟

کودك برضد این قانون جدید عصیان خواهد کرد و پاهایش را بر زمین خواهد کوفت و فریاد خواهد کشید و تا آنجا که بتواند خواهد

کوشید که به رختخواب نرود.

اما اگر شما در کمال آرامش به تصمیم خود بچسبید و بسیار محکم و استوار بگویید که این وقت جدید خوابیدن است، عصیان کمتر و کمتر خواهد شد. پس از دوسه شب نیز این قانون تازه استقرار خواهد یافت.

ذهن شما نیز همین گونه است. البته نخست عصیان خواهد کرد، چون نمی خواهد از نو تربیت شود. اما اختیار در دست شماست. اگر مصمم و متمرکز بر جامانید، چندی نخواهد گذشت که شیوۀ جدید تفکر استقرار خواهد یافت. و هنگامی که در می یابید شما قربانی در مانده اندیشه هایتان نیستید، بلکه حاکم ذهن خود هستید؛ احساسی بسیار نیکو به شما دست می دهد.

تمرین : رها کردن

اکنون که این را می خوانید، نفسی عمیق بکشید و بگذارید به هنگام باز دم، همه فشارها جسم شما را ترك کنند. بگذارید پوست فرق سر و پیشانی و چهرهتان استراحت کند. به هنگام مطالعه، لازم نیست که به سر خود فشار آورید. بگذارید زبان و گلو و شانه هایتان استراحت کنند. می توانید با بازوها و دستهایی آسوده، کتاب را نگهدارید. هم اکنون این کار را بکنید. بگذارید پشت و شکم و لگن خاصرهتان بیاساید. همچنان که به ساقها و پاهای خود استراحت می دهید، بگذارید نفسهایتان آرام شوند.

آیا پس از خواندن بخش بالا، تغییر محسوسی را در تن خود

مشاهده می کنید؟ توجه کنید که تا چه اندازه به چیزی چسبیده اید، و این انقباض را با تن خود انجام می دهید یا با ذهن خود؟

در این حالت آسوده و راحت، به خود بگویید: «من مشتاقم که رها شوم. من رها می کنم. من رها می شوم. من هرفشاری را رها می کنم، من هر ترسی را رها می کنم. من هر خشمی را رها می کنم. من هر احساس گناهی را رها می کنم. من هر غم و اندوهی را رها می کنم. من همه محدودیتهای کهنه را رها می کنم. من رهامی کنم و در آرامشم. من با خودم در آرامشم. من با فرایند زندگی در آرامشم. من ایمن هستم.»

تمرین بالا را دوسه بار انجام دهید. سهولت رها کردن را احساس کنید. به محض بروز اندیشه های سختی و دشواری، تمرین بالا را تکرار کنید. مدت زمانی طول می کشد تا این روند، جزئی از وجودتان شود.

هنگامی که خود را در این حالت آرام قرار می دهید، نخست تسلط بر جملات تأکیدی برایتان آسان می شود. با آغوش گشوده و پذیرا به سراغشان می روید. می بینید که نیازی برای تقلا و فشار و تکاپو وجود ندارد. فقط آرام و آسوده باشید و اندیشه های مناسب را در سر بپرورانید. بله، به همین آسانی.

رها کردن جسمانی

گاه ما به تجربه رها کردن جسمانی نیاز داریم. تجربه ها و هیجانها می توانند در بدن مسدود و قفل شوند. اگر از بیان و کلام خود جلوگیری

کرده باشیم، اگر شیشه‌های اتوموبیل را بالا بکشیم و فریاد بزنیم، می‌تواند بسیار رها کننده باشد. مشت زدن به رختخواب یا لگد زدن به بالش، و همچنین بازی تنیس یا دویدن نیز می‌تواند راهی بی‌آزار برای رها کردن خشم فروخورده باشد.

چندی پیش، یکی دو روز دردی در شانهام احساس می‌کردم. کوشیدم به آن اهمیت ندهم. اما دست از سرم بر نمی‌داشت. سرانجام نشستم و از خود پرسیدم: «چه پیش آمده است؟ چه احساسی دارم؟» «دیدم که حسی شبیه به سوختن است و سوختن و سوختن.

سوختن نشانه خشم است. پرسیدم از چه خشمگین هستی؟» نمی‌دانستم از چه خشمگینم. پس گفتم: «بیا بنشینیم و ببینیم که می‌توانیم علتش را پیدا کنیم؟» دو بالش بزرگ را روی تخت گذاشتم و با تمام نیرو به آنها ضربه زدم.

تقریباً پس از دوازده ضربه، دقیقاً دریافتم که از چه خشمگینم. کاملاً روشن بود. پس با شدتی بیشتر بر بالشها کوفتم و سروصدایشان را نیز در آوردم و هیجانهای تنم را نیز رها کردم. وقتی این کار به پایان رسید، حالم خیلی بهتر شد و روز بعد، در شانهام دردی نداشت.

نگذارید گذشته شما را عقب نگاه دارد.

عده‌ای نزد من می‌آیند و می‌گویند که به دلیل رویدادی در گذشته، نمی‌توانند از امروز خود لذت ببرند. چون کاری را در گذشته به انجام نرسانده‌اند یا به طریقی خاص انجام داده‌اند، امروز قادر نیستند زندگی کاملی داشته باشند. چون دیگر چیزی را که در گذشته داشتند ندارند،

نمی‌توانند از امروز خود کام بجويند. چون در گذشته آزار دیده‌اند، اکنون عشق و محبت را نخواهند پذیرفت. چون يك بار كه كاری کرده‌اند چیزی ناخوشایند پیش آمده است، مطمئن نیستند كه امروز نیز اتفاق نیفتد. چون يك بار كاری کرده‌اند كه از بابت آن متأسف هستند، یقین دارند كه تا ابد انسانهای بدی خواهند بود. چون يك بار كسی در حق آنها ناجوانمردی کرده است، اکنون تقصیر همه انسانهاست كه زندگی آنها آن گونه كه باید باشد نیست. چون روزگاری از وضعیتی به‌خشم آمده‌اند، به این اعتقاد كه انسانهایی منصف هستند خواهند چسبید. به علت تجربه‌ای بسیار دور كه با آنها بدرفتاری شده است، هرگز كسی را نخواهند بخشید و آنچه در حق آنها شده است فراموش نخواهند كرد.

– چون به ضیافت دبیرستان دعوت نشدم، امروز نمی‌توانم از زندگی خود لذت ببرم.

– چون نخستین اجرای من موفق از آب درنیامد، تا آخر عمرم از هرچه اجراست وحشت دارم.

– چون هرگز ازدواج نکرده‌ام، نمی‌توانم در زندگی خوشبخت باشم.

– چون در نخستین رابطه عاشقانه‌ام شکست خوردم، دیگر نمی‌خواهم عشق وارد زندگیم شود.

– چون روزگاری تذکر كسی آزارم داد، دیگر به هیچ كس اعتماد ندارم.

– چون يك بار چیزی دزدیدم، باید خودم را تا آخر عمر

مجازات کنم.

- چون در کودکی فقیر بودم، هرگز به جایی نخواهم رسید.
آنچه معمولاً نمی‌خواهیم بپذیریم، دریافتن این نکته است که
چسبیدن به گذشته - هرچه بوده و هر اندازه نیز که هولناک بوده -
تنها خود ما را آزاد می‌دهد. «آنها» اصلاً اهمیت نمی‌دهند. معمولاً
«آنها» خبر هم ندارند. از نپذیرفتن اینکه به طور کامل در همین لحظه
زندگی کنیم، تنها خود را آزار می‌دهیم.

گذشته تمام شده و رفته و آن را نمی‌توان عوض کرد. تنها
می‌توانیم این لحظه را تجربه کنیم. حتی زمانی که افسوس گذشته را
می‌خوریم، خاطره گذشته را در این لحظه تجربه می‌کنیم؛ و از این
طریق، تجربه راستین این لحظه را از دست می‌دهیم.

تمرین: رها کردن

اکنون بیاید گذشته را از ذهن خود پاک کنیم و دلبستگی عاطفی
به آن را رها کنیم. بگذارید خاطره فقط خاطره باشد.
اگر به لباسی که کلاس سوم دبستان می‌پوشیدید فکر کنید، معمولاً
هیچ‌گونه دلبستگی عاطفی به آن ندارید. تنها به چشم يك خاطره
نگاهش می‌کنید.

همه رویدادهای گذشته زندگیمان می‌توانند همین‌گونه باشند،
وقتی گذشته‌ها را رها می‌کنیم، آزاد می‌شویم تا از تمام قدرت ذهن خود
برای کام‌جویی از این لحظه، و آفرینش آینده‌ای عظیم، استفاده کنیم.
از تمام چیزهایی که می‌خواهید رها کنید، فهرستی تهیه ببینید.

برای انجام این کار، تا چه اندازه مشتاق هستید؟ به واکنشهای خود توجه کنید. برای رها کردن اینها چه باید بکنید؟ برای این کار، تا چه اندازه مشتاقید؟ تا چه حد مقاومت می کنید؟

بخشایش

گام بعد، بخشایش است. بخشیدن خودمان و دیگران، ما را از گذشته‌ها رها می کند. کتاب تعلیم معجزات^۱ بارها و بارها می گوید که بخشایش تقریباً پاسخ همه مسائل است. من می دانم که هرگاه گیر کرده باشیم، به این معناست که هنوز بخشایشی را به انجام نرسانده ایم. هنگامی که در جریان زندگی در این لحظه آزادانه شناورنباشیم، معمولاً معنایش این است که به لحظه‌ای در گذشته چسبیده ایم. این می تواند پشیمانی و اندوه و آزار و ترس و احساس گناه و سرزنش و خشم و نفرت و انزجار و گناه حتی میل به انتقام جویی را در برگیرد. همه این حالات از فضای عدم بخشایش و عدم پذیرش رها کردن، به این لحظه می آید.

محبت همواره پاسخ هرگونه شفاست و راهی که به محبت می انجامد، بخشایش است. بخشیدن، نفرت و انزجار را نابود می کند. من برای این روش، چند راه پیشنهاد می کنم.

تمرین: نابود کردن نفرت

امت فاکس^۲ برای نابود کردن نفرت، تمرینی قدیمی دارد که

1. *Gourse in Miracles*. Foundation for Inner Peace.

2. Emmet Fox

همیشه مؤثر بوده است . او توصیه می کند که آرام بنشینید و چشمان خود را ببندید و بگذارید که جسم و ذهنتان استراحت کند. آن گاه خود را در تاتری تاریک مجسم کنید. صحنه ای کوچک جلو شماست. شخصی را که بیش از همه از او نفرت دارید، بر آن صحنه قرار دهید. وقتی این شخص را به روشنی دیدید، همه موهبت های نیکو را برای او مجسم کنید. همه موهبت هایی که برای او پرمعنا خواهد بود. او را متبسم و خوشبخت ببینید.

چند دقیقه این تصویر را نگاه دارید، آن گاه بگذارید محو شود. من دوست دارم که گامی بر این گام بیفزایم. وقتی او صحنه را ترک می کند ، خود را بر صحنه قرار دهید. ببینید که همه موهبت های نیکو به سراغ شما نیز می آیند. خود را نیز متبسم و خوشبخت ببینید. بدانید که نعمت کائنات در اختیار همه ماست .

تمرین بالا ابرهای تیره نفرت و انزجاری را که بیشتر ما همراه داریم نابود می کند. انجام تمرین بالا برای بعضی بسیار دشوار است. شاید هر بار که این تمرین را انجام می دهید، شخصی متفاوت را بر صحنه بنشانید. به مدت يك ماه ، هر روز این تمرین را انجام بدهید تا ببینید چقدر سبکتر خواهید شد.

تمرین: انتقام

سالکان معنویت، از اهمیت عفو و بخشایش با خبرند. بعضی از ما ، برای اینکه بتوانیم کاملاً بخشاییم، لازم است نخست گامی دیگر برداریم. گاه کودک کوچک درون ما نیاز دارد که پیش از بخشایش،

انتقام بگیرد. این تمرین برای این منظور بسیار سودمند است.

چشمان خود را ببندید. خاموش و آرام بنشینید. به آن کس که بخشیدنش از همه سخت‌تر است بیندیشید. واقعاً دوست دارید که با او چه کنید؟ او برای اینکه عفو و بخشایش شما را به دست آورد چه باید بکند؟ مجسم کنید که هم اکنون آن‌کار را کرده است. وارد جزئیات شوید. می‌خواهید که آنها برای چه مدتی رنج یا ریاضت بکشند؟

هرگاه احساس کردید که کارتان تمام شده است، زمان را کوتاه کنید و بگذارید که این حس برای ابد خاتمه یابد. معمولاً در این نقطه، احساس سبکی می‌کنید و اندیشیدن به عفو و بخشایش آسانتر می‌شود. انجام روزانه این تمرین خوب نیست. یک بار انجام دادن آن، به منظور پایان بخشیدن به نفرت می‌تواند رهاننده باشد.

تمرین : بخشایش

اکنون آماده بخشایش هستیم. اگر می‌توانید این تمرین را همراه یک یار انجام بدهید، یا اگر تنها هستید به صدای بلند.

دیگر بار آرام بنشینید و چشمان خود را ببندید و بگویید: کسی که لازم است او را ببخشم است. و من تو را برای می‌بخشم.»

این تمرین را بارها و بارها تکرار کنید. شاید در مورد بعضی‌ها، خیلی چیزها را باید ببخشایید و در مورد عده‌ای، یکی دو چیز را. اگر یاری دارید، بگذارید او به شما بگوید: «متشکرم، من اکنون تو را آزاد می‌کنم.»

اگر یار ندارید، مجسم کنید شخصی که او را می بخشید این جمله را به شما می گوید. این تمرین را دست کم به مدت پنج یا ده دقیقه انجام دهید. خاطره بی عدالتیها و نارواییهایی را که هنوز در وجودتان مانده است، در دل خود جستجو کنید. آن گاه بگذارید از ذهن شما بروند.

وقتی تا آنجا که اکنون برایتان مقدور است، مسأله را پاک و روشن کردید، توجهتان را به سوی خود برگردانید و به صدای بلند به خود بگویید:

«من خودم را برای می بخشم.» این تمرین را نیز به مدت پنج دقیقه انجام دهید. اینها تمرینهای نیرومندی هستند که خوب است برای پاک کردن زوائد باقیمانده، هفته ای یک بار آنها را انجام داد. رها کردن پاره ای از تجربه ها آسان است و بعضی را باید ریز کرد. تا سرانجام روزی ناگهان نابود شوند و راهشان را بگیرند و بروند.

تمرین: تجسم

یک تمرین خوب دیگر این است که در صورت امکان کسی این را برای شما بخواند یا آن را بر روی نوار ضبط کنید.

خود را کودکی پنج شش ساله مجسم کنید و به ژرفای چشمان این کودک بنگرید و آرزوی صمیمانه اش را دریابید که این کودک تنها چیزی که از شما می خواهد محبت است. پس آغوش خود را بکشایید و این کودک را بغل کنید و با محبت و ملایمت در آغوشش بگیرید و به او بگویید که چقدر دوستش دارید و برای شما عزیز است.

همه چیز این بچه را تحسین کنید و به او بگویید که اگر به هنگام فراگیری، اشتباهی از او سر بزند، کوچکترین اشکالی ندارد. به او قول بدهید که در هر شرایطی با او خواهید بود. اکنون بگذارید این بچه آن قدر کوچک شود که در قلب شما جا بگیرد. بگذارید این بچه در قلب شما بماند. همین که سرتان پایین می آید، چهرهٔ کوچکش را ببینید که سرش را بالا کرده و به شما نگاه می کند. تا می توانید همهٔ محبت خود را نثارش کنید.

اکنون مادر خود را نیز به صورت دختر کی چهار پنج ساله مجسم کنید که وحشتزده است و جویای محبت و هراسان از اینکه این محبت را کجا پیدا کند. آغوش خود را بگشایید و این دختر بچه را بغل کنید و به او بگویید که چقدر دوستش دارید و برای شما عزیز است. به او اطمینان خاطر بدهید که می تواند به شما تکیه کند و همواره در هر شرایطی با او خواهید بود. وقتی آرام گرفت و احساس ایمنی کرد، بگذارید آن قدر کوچک شود که در قلب شما جا بگیرد. او را نیز با کودک کوچک خود در قلبتان جا دهید، تا محبت خود را به یکدیگر نثار کنند.

اکنون پدر خود را نیز به صورت پسر بچه ای سه چهار ساله مجسم کنید که وحشتزده و گریان و جویای محبت است و اشک از چهره اش می بارد، چون نمی داند به کجا پناه ببرد. اکنون که آرامش بخشیدن به کودک وحشتزدهٔ کوچک را به این خوبی آموخته اید، آغوش خود را بگشائید و این پسر بچهٔ لرزان را نیز آرامش دهید. نوازش کنان قربان صدقه اش بروید و بگذارید بفهمد که چقدر دوستش

دارید. این احساس را به او بدهید که برای همیشه در کنارش خواهید بود.

هروقت اشکهایش خشک شد و احساس کردید که این پسر بچه آرام و قرار گرفته است. بگذارید آن قدر کوچک شود که در قلب شما جا گیرد. بگذارید او نیز در قلب شما بماند تا این بچه‌های کوچک بتوانند عشق خود را نثار یکدیگر کنند و شما نیز همگی آنها را دوست بدارید.

در قلب شما آن قدر محبت هست که می‌توانید با آن تمام این سیاره را شفا دهید. اما اکنون بگذارید از این محبت برای شفای شما استفاده کنیم. تابش گرما و ملامت و ملایمت را در کانون دل خود احساس کنید. بگذارید این احساس، طرز تفکر و شیوه گفتاری را که در باره خود دارید، عوض کند.

در لایتناهای حیات — آنجا که ساکنم —
همه چیز عالی و کامل و تمام عیار است.

دگرگونی، قانون طبیعی زندگی من است.

من به پیشوازدگرگونی می‌روم. من مشتاقم که عوض
شوم. من انتخاب می‌کنم که طرز تفکر خود را عوض
کنم.

من انتخاب می‌کنم که واژه‌هایی را که به کار می‌برم
عوض کنم.

من به آسانی و شادمانی از کهنه به نو رهسپارم.
برای من بخشیدن، از آنچه فکر می‌کردم آسانتر است.
بخشیدن، به من احساس آزادی و سبکی می‌دهد.
با شادمانی می‌آموزم که خود را هرچه بیشتر دوست
بدارم.

هرچه بیشتر نفرت و انزجار را رها می‌کنم عشق و
محبت بیشتری از خود نشان می‌دهم. عوض کردن
اندیشه‌هایم به من احساسی نیکو می‌بخشد.

من می‌آموزم که تجربه امروز را به شادگامی بدل
کنم.

در جهانم همه چیز نیکوست.

فصل هشتم

نوسازی

« پاسخهای درونم به آسانی به سطح هشیاری می آیند.»

- نمی خواهم چاق باشم.
- نمی خواهم ورشکسته و مفلس باشم.
- نمی خواهم پیر باشم.
- نمی خواهم در اینجا زندگی کنم.
- نمی خواهم این رابطه را داشته باشم.
- نمی خواهم مانند پدر یا مادرم باشم.
- نمی خواهم در این شغل بمانم.
- نمی خواهم گیسوانم چنین باشد.
- نمی خواهم این بینی را داشته باشم.
- نمی خواهم بدنم به این شکل باشد.

- نمی‌خواهم تنها باشم.
- نمی‌خواهم بدبخت باشم.
- نمی‌خواهم بیمار باشم.

به هرچه توجه کنید بزرگ می‌شود.

جمله‌های بالا چگونگی آموزش فرهنگی ما را برای پیکارذهنی با چیزهای منفی نشان می‌دهد. فکرمی‌کنیم اگر به این شیوه عمل کنیم، چیزهای مثبت خود به خود به سراغمان خواهد آمد. اما چنین نیست.

آیا این کار هرگز آنچه را برآستی می‌خواستید برایتان به ارمغان آورد؟ اگر واقعاً می‌خواهید در زندگی خود دگرگونی ایجاد کنید، جنگیدن با چیزهای منفی، یکسره اتلاف وقت است. هرچه بیشتر به چیزهایی که نمی‌خواهید فکر کنید، بر آنها خواهید افزود. آنچه همواره در باره خود و زندگی خویش دوست نمی‌داشتید، احتمالاً هنوز وجود دارند.

به هرچه توجه کنید بزرگ می‌شود و درزندگیتان پایداری می‌ماند. از هر اندیشه منفی دوری بجوید و توجه خود را به آنچه برآستی می‌خواهید باشید یا داشته باشید معطوف کنید. بیایید جمله‌های منفی بالا را به جمله‌های مثبت برگردانیم.

- من کشیده هستم.
- من ثروتمند و سعادتمندم.
- من تا ابد جوان می‌مانم.

- من اکنون به جایی بهتر نقل مکان می کنم.
- من رابطه‌ای تازه و شگفت‌انگیز دارم.
- من خودم هستم.
- من گیسوانم را دوست دارم.
- من بینی‌ام را دوست دارم.
- من تنم را دوست دارم.
- من از عشق و محبت سرشارم.
- من شاد و خوشبخت و آزادم.
- من کاملاً سلامتیم.

جمله‌های تأکیدی

بیا موزید که جمله‌های مثبت به کار ببرید. هر جمله‌ای که به کار می‌برید جمله‌ای تأکیدی است. ما اغلب با جملات منفی فکر می‌کنیم. جملات منفی تنها کاری که می‌کنند این است که بر آنچه نمی‌خواهید می‌افزایند گفتن اینکه: «من اکنون کاری تازه و شگفت‌انگیز را می‌پذیرم.» در آگاهی شما راههای آفرینش آن را می‌گشاید.

مدام درباره‌ی این که می‌خواهید زندگی شما چگونه باشد، جمله‌هایی مثبت بگویید. نکته بسیار مهم این است که همیشه جمله‌های خود را به زمان حال بگویید. مانند: «من هستم.» یا «من دارم.» ذهن نیمه‌هشیار شما خادمی چنان مطیع است که اگر بگویید: «من می‌خواهم» یا «من خواهم داشت.» همیشه خواسته‌تان در آینده - دور از دسترس شما - و در آتیه خواهد ماند!

فرايند خويشتن دوستي

همان طور كه پيش از اين گفتم - مسأله هر چه كه باشد - موضوع اصلي كه بايد بر روي آن كار كرد خويشتن دوستي است.

زمانهائي را به ياد آوريد كه درباره خود احساس نيكوداشته ايد. آيا در آن مواقع زندگيتان خوب پيش نمي رفت؟ وقتي را به ياد آوريد كه عاشق بوديد. آيا در آن زمان چنين به نظر نمي رسيد كه هيچ مشكلي نداريد؟ آري ، خويشتن دوستي چنان جوشي از احساسات دلبذير و خوش اقبالي براي تان به ارمغان خواهد آورد كه مي توانيد در آسمانها برقصيد.

خويشتن دوستي براي تان سرخوشي مي آورد .
بدون تاييد و پذيرش خود ، خويشتن دوستي راستين محال است.
خويشتن دوستي يعني هيچ گونه انتقاد از خود. من از هم اكنون همه مخالفتهائتان را مي دانم و مي توانم بشنوم.

- اما من هميشه از خودم انتقاد کرده ام.
- اما من چطور مي توانم اين ويژگي خودم را دوست بدارم ؟
- پدر و مادرم هميشه از من انتقاد کرده اند.
- معلمهايم هميشه از من انتقاد کرده اند .
- كساني كه دوستم داشته اند هميشه از من انتقاد کرده اند.
- انگيزه ام براي خويشتن دوستي چه بايد باشد؟
- اين براي من خوب نيست كه اين كارها را بكنم .
- اگر از خودم انتقاد نكنم ، پس چطور بايد عوض شوم؟

آموزش ذهن

انتقادهایی از خود - نظیر آنچه در بالا گذشت - نمایانگر ذهنی است که همچنان به گفته‌گوهای درونی کهنه سرگرم است. آیا می‌بینید چگونه ذهن خود را آموخته‌اید که شما را سرزنش کند و در برابر دیگرگونی مقاوم باشد؟ به آن اندیشه‌ها اهمیت ندهید و به کار مهمی که در دست دارید بپردازید!

بیایید برگردیم به تمرینی که چندی پیش انجام دادیم. دیگر بار به آینه بنگرید و بگویید: «من خودم را دقیقاً به همین شکلی که هستم دوست دارم و تأیید می‌کنم.»

اکنون چه احساسی دارید؟ آیا پس از انجام کار بخشایش، این تمرین اندکی آسانتر شده است؟ تأیید و پذیرش خود همچنان موضوع اصلی است و شاه کلید دیگر گونیهای مثبت.

روزهایی که «انکار خود» بر من حاکم بود، پیش می‌آمد که به صورتم سیلی می‌زدم. آن روزها معنای پذیرش خود را نمی‌دانستم. اعتقادم به کمبودها و محدودیتهایم چنان نیرومند بود که هیچ کس نمی‌توانست خلافتش را بگوید. اگر کسی به من می‌گفت دوست داشتنی هستم، بیدرنگت می‌پرسیدم: «چرا؟ مگر در من چه می‌توان دید؟» یا همان اندیشه و واکنش معمول که: «اگر آنها از آنچه براستی در درونم می‌گذرد خبر داشتند، نمی‌توانستند دوستم بدارند.»

نمی‌دانستم که تمام خوبیها با این آغاز می‌شود که آنچه درون شماست بپذیرید و آن درون را، که خود شماست، دوست بدارید. مدتی به درازا کشید تا بتوانم رابطه‌ای آرام و دلپذیر با خودم

را بپرورانم.

نخست در پی چیزهایی کوچک بودم که فکر می‌کردم «ویژ- گیهای خوب» من هستند. حتی این کار نیز کمک کرد و وضع سلامتی من روبه بهبود گذاشت. تندرستی کامل، و همچنین ثروت و عشق و خلاقیت، با خویشتن دوستی آغاز می‌شود. بعدها آموختم که تمامیت خود را - حتی ویژگی‌هایی را که می‌پنداشتم «چندان که باید خوب نیستند» دوست بدارم و تأیید کنم. اما آن مربوط به زمانی است که برآستی در حال پیشرفت بودم.

تمرین : من خود را تأیید می‌کنم.

من این تمرین را به صدها نفر داده‌ام و حاصل آن حیرت‌انگیز بوده است.

« من خود را تأیید می‌کنم. »

این تمرین را روزانه، و هر روز دست کم سیصد یا چهار صدبار تکرار کنید. این خیلی زیاد نیست. هنگامی که دل‌واپس و نگرانید، مشکل خود را دست کم به همین تعداد بررسی می‌کنید. بگذارید «من خود را تأیید می‌کنم» ذکر مدام شما باشد و بی‌وقفه در دل خود تکرارش کنید.

تضمین می‌شود که گفتن « من خود را تأیید می‌کنم » هر مخالفتی را که در آگاهی شما مدفون است به سطح می‌آورد.

هنگامی که این اندیشه منفی برمی‌خیزد که: « وقتی چاق هستی چگونه می‌توانی خود را تأیید کنی؟ » یا « احمقانه است که آدم فکر

کند چنین کاری فایده‌ای هم دارد.» یا «تو که خوب نیستی.» یا هر فکر منفی دیگر که به سر شما بیاید، همان زمانی است که باید اختیار ذهن را به دست بگیرید. اصلاً به آن اندیشه اهمیت ندهید؛ تنها ببینید که چیست، راه دیگری برای اینکه باز شما را در گذشته نگاه دارد. با ملایمت و آرامش به اندیشه خود بگویید: «من می‌گذارم که تو بروی. من خودم را تأیید می‌کنم.»

حتی تصور انجام این تمرین نیز می‌تواند مخالفت‌هایی از این دست ایجاد کند که: «احمقانه به نظر می‌رسد» یا «مثل بدل می‌ماند، نه اصل» یا «گیر دارد» یا «اگر تمام روز آن را تکرار کنم که فرصت نمی‌ماند خودم را تأیید کنم.»

بگذارید تمام این اندیشه‌ها بگذرند. این اندیشه‌ها تنها نمایانگر مقاومت هستند. اینها بر شما اقتداری ندارند، مگر اینکه خودتان انتخاب کنید که به آنها اعتقاد داشته باشید.

هر چه می‌خواهد پیش بیاید، هر کس هر چه می‌خواهد به شما بگوید و هر کس هر چه می‌خواهد در حق شما بکند، به رغم اینها، تنها کاری که لازم است بکنید، ادامه دادن به این است که: «من خود را تأیید می‌کنم. من خود را تأیید می‌کنم. من خود را تأیید می‌کنم.» در واقع، وقتی می‌بینید که می‌توانید زمانی آن را به خود بگویید که دیگری کاری می‌کند که مورد تأیید شما نیست، متوجه رشد و دگرگونی خود می‌شوید.

اندیشه‌ها بر ما اقتداری ندارند، مگر اینکه تسلیم آنها شویم. اندیشه‌ها تنها رشته‌ای از واژه‌ها هستند. معنایی ندارند.

این ماهستیم که به آنها معنا می‌دهیم . و ما انتخاب می‌کنیم
که چه معنایی به آنها بدهیم . بیایید اندیشه‌هایی را انتخاب کنیم که به ما
خوراک و حمایت می‌رسانند .

بخشی از پذیرش خود، رهاکردن عقاید دیگران است .
اگر من در کنار شما بودم و مدام به شما می‌گفتم که : « تو يك
خوك بنفش هستی . تو يك خوك بنفش هستی . » شما یا به من می‌خندیدید
یا از دستم نا راحت می‌شدید و فکر می‌کردید که دیوانه‌ام . محال بود
فکر کنید که راست می‌گویم . بسیاری از باورهایی که دربارهٔ خود
برگزیده‌ایم نیز به‌همین اندازه دور و نادرست است . این اعتقاد که
ارزش شما بسته به شکل بدنتان است، مانند این است که باور کرده
باشید که خوك بنفش هستید .

آنچه اغلب چیزهای «ناچور» خود می‌پنداریم، تنها نشانهٔ فردیت ماست .
این یکتایی و بی‌همتایی و ویژگی منحصر به فرد ماست .
طبیعت هرگز خود را تکرار نمی‌کند . از ابتدای خلقت تا
کنون، هنوز دو دانه برف یا دو قطره باران که عیناً مانند یکدیگر باشند،
بر روی این سیاره مشاهده نشده است . هر گل مینا با گل مینای دیگر
تفاوت دارد . اثر انگشت‌های ما باهم تفاوت دارند و خود ما نیز با
یکدیگر تفاوت داریم .

مشیت این بوده که متفاوت باشیم . اگر بتوانیم این را بپذیریم، دیگر
رقابت و مقایسه پیش نمی‌آید .

سعی در شبیه دیگری بودن ، چـرـوك کردن روح است، به این
سیاره آمده‌ایم تا نشان دهیم که ما چه کسانی هستیم .

تا زمانی که شروع به آموختن این نکرده بودم که خود را آن گونه که در این لحظه هستم دوست بدارم ، حتی نمی دانستم کیستم .

هشیاری خود را به کار گیرید .

اندیشه‌هایی را در سر بپرورانید که خوشحالتان می کنند . دست به کارهایی بزنید که موجب شادمانی می شوند . بسا کسانی باشید که حضورشان به شما احساسی نیکو می بخشد . چیزهایی را بخورید که برای جسم شما مطبوع است . با شتابی گام بردارید که در شما احساسی دلپذیر پدید می آورد .

کاشتن دانه

لحظه‌ای به بته گوجه فرنگی بیندیشید . بته سالم می تواند صدها گوجه فرنگی داشته باشد . برای به دست آوردن يك بته گوجه فرنگی با این همه بار ، باید از دانه‌ای خشك و كوچك شروع کرد . آن دانه شبیه بته گوجه فرنگی نیست . یقیناً مزه اش نیز مانند گوجه فرنگی نیست . اگر مطمئن نبودید که می تواند بته گوجه فرنگی شود ، حتی نمی توانستید باور کنید . به هر حال ، این دانه را در خاک بار آور می کارید و به آن آب می دهید و می گذارید آفتاب بر آن بتابد .

وقتی نخستین جوانه كوچك سر از خاک بیرون می زند ، به آن پسا نمی گوید و نمی گویند : « این که بته گوجه فرنگی نیست ! » کاملاً برعکس ، با شادی نگاهش می کنید و می گویند : « وای ، جوانه زده ! » و مراقب رشد آن خواهید بود . اگر به آب دادن به آن ادامه بدهید و بگذارید

آفتاب فراوان بر آن بتابد و علفهای هرز را از پیرامونش در آورید، به موقع يك بته گوجه فرنگی خواهید داشت که شاید بیش از صد گوجه فرنگی لذیذ ثمر دهد. و اینها همه باهمان يك دانه ریز آغاز شد.

آفرینش تجربه ای تازه نیست بر همین گونه است. زمینی که در آن می کارید، ذهن نیمه هشیار شماست. دانه، جمله تأکیدی تازه ای است که به کار می برید.

تجربه نو یکسره در این دانه ریز نهفته است.

باجمله های تأکیدی خود، آن را آب می دهید. می گذارید آفتاب اندیشه های مثبت بر آن بتابد. با کندن اندیشه های منفی که سر بر می آورد، علفهای هرز باغ را می کنید. و به هنگام مشاهده نخستین نشانه کوچک، آن را لگدمال نمی کنید و نمی گوئید: «این کافی نیست!» در عوض، به نخستین پیشرفت خود می نگرید و با ذوق و شوق می گوئید: «وای، شروع شده، کار خودش را آغاز کرده است!» آن گاه مراقب رشدش می شوید و تجلی آن آرزوی شما می شود.

تمرین: دگرگونیهای تازه ایجاد کنید.

اکنون وقت آن است که فهرست نواقص خود را بردارید و به جمله های مثبت برگردانید.

یا از همه تغییراتی که می خواهید ایجاد کنید و آنچه می خواهید داشته باشید و کارهایی که می خواهید انجام بدهید فهرستی تهیه کنید. آن وقت سه چیز از این فهرست را انتخاب کنید و به جملات مثبت برگردانید.

- فرض می‌کنیم فهرست منفی شما چنین بوده است:
- زندگیم آشفته است.

- باید از وزن خود بکاهم.

- هیچ‌کس دوستم ندارد.

- می‌خواهم در خانه‌ای دیگر زندگی کنم.

- از کارم متنفرم.

- باید منظم شوم.

- کم‌کار می‌کنم.

- آنقدر که باید خوب نیستم.

می‌توانید آنها را برگردانید و بگویید:

- مشتاقم آن الگوی درونم را که این وضع را آفریده
است رها کنم.

- من در فرایند دگرگونیهای مثبت قرار دارم.

- من جسمی شاد و باریک دارم.

- به هر کجا که می‌روم محبت نثارم می‌شود.

- من در عالیترین محیط زندگی می‌کنم.

- من اکنون کاری تازه و شگفت‌انگیز برای خود می‌آفرینم.

- من اکنون بسیار منظم و مرتب هستم.

- من هر کاری را که می‌کنم دوست دارم.

- من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم.

- من به فرایند زندگی اعتماد می‌کنم و می‌دانم که والاترین

موهبتها را برای من به ارمغان می آورد.

— من ارزش‌عالیترین چیزها را دارم و اکنون آنها را می‌پذیرم.

این جمله‌های تأکیدی، هر آنچه می‌خواهید و در فهرست خود نوشته‌اید، در بردارند: خویشتن دوستی و تأیید خود، و ایجاد فضای ایمنی. زیرا اعتماد و احساس لیاقت و پذیرش، به جسم شما این قدرت را خواهد داد که وزن مناسب خود را بیابد. این جمله‌ها به ذهن شما نظم و سازمان می‌دهد. در زندگیتان روابط دلپذیر می‌آفریند. کاری تازه و مکانی تازه برای زیستن را به‌سوی خود می‌کشد. شیوه رشد يك بته‌گوجه فرنگی اعجاب آور است. شیوه‌ای که ما نیز می‌توانیم به آرزوهای خود برسیم معجزه‌آسا است.

لیاقت داشتن برای موهبتی که می‌خواهیم !

آیا معتقدید که لیاقت آنچه می‌خواهید دارید؟ زیرا اگر این اعتقاد را نداشته باشید، نخواهید گذاشت که آن را به دست آورید. شرایطی فراسوی قدرت و اختیار شما، برای ناکام گذاشتن شما بروز خواهد کرد.

تمرین : من لیاقت دارم.

دیگر بار به آینه بنگرید و بگویید : «من لیاقت داشتن را دارم و اکنون آنرا می‌پذیرم.» یا «من لیاقت... بودن را دارم و اکنون آنرا می‌پذیرم.» این جمله را دوسه بار تکرار کنید.

چه احساسی به شما دست می‌دهد؟ همیشه به احساسات خود، و آنچه در جسم شما می‌گذرد، توجه کنید. آیا احساس می‌کنید آنچه می‌گویید حقیقت دارد یا هنوز احساس می‌کنید که ارزش و لیاقت خواسته خود را ندارید؟

اگر احساسی منفی در وجودتان می‌گذرد، به تکرار جمله تأکیدی خود بازگردید و بگویید: «من آن الگوی آگاهیم را که در برابر خیر و صلاح مقاومت می‌ورزد را می‌کنم. من لیاقت..... را دارم.»

آن قدر این جمله را تکرار کنید تا احساس پذیرش به شما دست دهد. حتی در صورت لزوم، چند روز پیاپی، جمله تأکیدی را تکرار کنید.

فلسفه کل نگر

ما برای نوسازی، نگرشی کل نگرانه می‌خواهیم. فلسفه کل نگر یعنی پرورش و تغذیه تمامی هستی: جسم و ذهن و جان! اگر هر يك از اینها را نادیده بگیریم، نگرش ما ناقص و فاقد تمامیت خواهد بود. مادامی که نگرش ما همه این زمینه‌ها را دربر گیرد، اهمیت ندارد که از کجا آغاز می‌کنیم.

اگر از جسم شروع می‌کنیم، باید به تغذیه توجه کنیم و رابطه میان انتخاب غذا و آشامیدنی‌ها، و اثر آنها را بر احساس‌هایمان دریابیم. باید بهترین تغذیه را برای جسم خود انتخاب کنیم. برای این منظور

می‌توان از گیاهان و ویتامینها و داروهای هاموپاتیک^۱ و گلکهای دارویی باخ^۲ استفاده کرد یا به کلونیکس^۳ پرداخت.

لازم است تمرینهای ورزشی دلخواه را پیدا کنیم. ورزش، استخوانهای ما را تقویت می‌کند و جسم ما را جوان نگاه می‌دارد. علاوه بر شنا و انواع ورزشها، می‌توان رقص و تای-چی^۴ و هنرهای نظامی و تمرینهای یوگا را نیز در نظر گرفت. من وسایل آکروبات خود را دوست دارم و هر روز آنها را به کار می‌برم. تخته شیبدار من، بر زمان استراحتم می‌افزاید.

شاید بخواهیم به تمرینات بدنی نظیر رولفینگ^۵، هلر^۶، یا تراگر^۷ رو آوریم. ماساژ بدن، باز تاب شناسی کف پا، طب سوزنی، جابه‌جا کردن مهره‌های ستون فقرات: جمالگی سودمند و مؤثر هستند.

۱. Homeopathy

در این نظام، اندکی از همان بیماری وارد جسم بیمار می‌شود.

2. Bach Flower Remedies, Edward Bach (1880 – 1936)

۳. Colonics

روشی برای تمیز کردن روده بزرگ. در آمریکا و اروپا کسانی در این کار تخصص دارند و بیماران به آنها مراجعه می‌کنند.

۴. Tai – chi

حرکات موزون رقص مانند، همراه با تمرکز که ریشه چینی دارد.

۵. Rolfing

یک سیستم درمانی جسمانی با توجه به مفاصل، کشش، و حرکات درست بدنی.

6 • Heller Work

7. Trager

همچنین شیوه الکساندر^۱، بیوانرژی^۲، فلدنکرایس^۳، انتقال انرژی^۴ و ریکی^۵ نیز از جمله تمرینات جسمانی هستند.

برای ذهن می‌توانیم از روشهای تجسم، تصویر-بینی هدایت شده، و عبارتهای تأکیدی استفاده کنیم. روشهای روانشناسی بسیاری نیز چون گشتالت، هیپنوتیزم، تولد دوباره همراه با آینده‌نگری، روان‌نمایش، به یاد آوردن زندگیهای گذشته، هنر درمانی، و حتی کار بر رؤیا، وجود دارد. هر نوع مراقبه نیز یکی از راههای شگفت‌انگیز برای آرام کردن ذهن است که اجازه می‌دهد «دانش» شما از ژرفای درون به سطح هشیاری بیاید. من معمولاً با چشمان بسته می‌نشینم. و می‌پرسم: «لازم است چیزی را بدانم؟» آن‌گاه در انتظار پاسخ می‌نشینم و اگر پاسخ بیاید، چه بهتر؛ اگر نیاید، وقت دیگری خواهد آمد.

گروههایی نیز هستند که به صورت دسته جمعی و به منظورهای متفاوت نظیر بینش و الهام، آموزش روابط دلبخواه، تجربه حمایت،

Alexander Method^۱

الکساندر (انگلیسی) است که گرفتاریهای جسم ناشی از عادت به نادرست است.

Bioenergetics^۲

یک سیستم درمانی مبتنی بر تنظیم املاح معدنی در بدن.

Feldenkrais^۳

یک سیستم درمانی مبتنی بر در نظر گرفتن جسم و مغز و روح باهم، نه جدا.

4. Touch for Health

Reiki^۵

نوعی سیستم درمانی که بیشتر جنبه انتقال انرژی دارد.

گروه کن کیز،^۱، تحقق، و غیره.... کار می کنند. بسیاری از این گروهها، کلاسهای مخصوص تعطیل آخر هفته دارند. این کلاسها به شاگردان این امکان را می دهند که با دیدگاهی کاملاً تازه به زندگی بنگرند. من نیز به همین منظور، کلاسهایی ویژه تعطیل آخر هفته دارم. هیچ کلاسی همه مشکلات شمارا به طور کامل و برای ابد حل نمی کند. هر چند این کلاسها می توانند به شما کمک کنند که زندگی خود را در اینجا و اکنون، عوض کنید.

در حیطه معنوی می توان از دعا و مراقبه و وصل شدن به مبدأ و سرچشمه بهره جست. به نظر من، عفو و بخشایش و محبت بی قید و شرط نیز تمرینهای معنوی هستند.

می خواهم بدانید که می توانید راههایی بیشمار را کشف کنید. چنانچه یکی از این راهها را برای خود مناسب نیافتید، به سراغ راه دیگر بروید. همه این راهها سودمند بوده اند. من نمی توانم بگویم که کدام راه برای شما مناسب است. هیچ شیوه یا هیچ شخص یا هیچ گروهی نمی تواند پاسخگوی تمام نیازهای همه کس باشد. من نیز پاسخگوی تمام نیازهای همه کس نیستم. من تنها يك پله دیگر در راه سلامت جامع هستم.

1 . Ken Keyes

نویسنده کتاب « راهنمایی برای آگاهی برتر » نشان می دهد چگونه خود ما زندگی و تقدیر خود را برنامه ریزی می کنیم.

در لایتنای حیات - آنجا که ساکنم - همه چیز عالی
و کامل و تمام عیار است.

زندگیم همواره تازه است. هر لحظه زندگیم سرشار
از طراوت و تازگی است.

از اندیشه نافذ خود ، برای آفریدن آنچه دقیقاً
می خواهم بهره می برم.

به شیوه ای متفاوت می اندیشم و سخن می گویم و
عمل می کنم.

دیگران نیز به شیوه ای متفاوت با من رفتار می کنند.
جهان تازه ام بازتاب اندیشه نوین من است.

کاشتن دانه های تازه، شادی و سرخوشی دارد.

زیرا می دانم این تجربه ها به تجربه های تازه ام بدل
می شوند .

در جهانم همه چیز نیکوست.

فصل نهم

تمرین روزانه

«من از به کار بردن مهارت‌های تازه ذهنی لذت می‌برم.»

اگر کودک همان نخستین بار که زمین می‌خورد، از راه رفتن دست می‌کشید، هرگز به راه نمی‌افتاد.

مانند آموختن هر چیز تازه دیگر، مدت زمانی طول می‌کشد تا جزئی از زندگی‌تان شود. در ابتدای کار، تمرکزی فراوان لازم است، که بعضی آن‌را «سخت‌کوشی» می‌دانند. من دوست دارم که به جای سخت‌کوشی، آن‌را آموختن چیزی تازه بدانم.

فرایند یادگیری – برای همه موضوعها – یکسان است. خواه آموختن رانندگی باشد، یا ماشین نویسی، یا بازی تنیس، یا به شیوه مثبت اندیشیدن. نخست ناشیانه و افتان و خیزان به کار ادامه می‌دهیم، زیرا ذهن نیمه هشیار از راه آزمون و تجربه می‌آموزد. با این حال،

هر بار که تمرین می‌کنیم، آسانتر و بهتر می‌شود. البته همان روز اول «کامل» نمی‌شوید. کاری را که از دستتان برمی‌آید انجام می‌دهید. برای شروع همین کافی است. مکرراً به‌خود بگویید: «بهترین کاری را که از دستم برمی‌آید انجام می‌دهم.»

همواره از خود حمایت کنید

نخستین سخنرانیم را خوب به‌یاد می‌آورم. به‌محض پایین آمدن از جایگاه سخنرانی، فوراً به‌خود گفتم: «لویز، عالی بود. به‌عنوان اولین سخنرانی، کار تو بی‌نظیر بود. اگر پنج یا شش سخنرانی دیگر بکنی، سخنرانی ماهر و کار آزموده می‌شوی.»

چند ساعت بعد به‌خود گفتم: «فکر می‌کنم می‌توانستیم چند چیز را عوض کنیم. بیا این نکته و آن نکته را تعدیل کنیم.» اما ابداً زیر بار اینکه از خود انتقاد کنم نرفتم.

اگر به‌محض پایین آمدن از جایگاه، شروع می‌کردم به‌سرزنش خودم و می‌گفتم: «سخنرانیت وحشتناک بود و اینجا و آنجا این اشتباهها را کردی.» موجب هلاک دومین سخنرانیم می‌شدم. اما دومین سخنرانیم بهتر از نخستین سخنرانیم شد. و در ششمین سخنرانی، احساس کردم که سخنرانی ماهر و کار آزموده‌ام.

ببینید که «قانون» در همه چیز پیرامون ما کار می‌کند

درست پیش از آغاز نوشتن این کتاب، برای پردازش واژه‌ها، يك کامپیوتر برای خود خریدم، که آن را «بانوی جادویی» من می‌خواندم.

آموزش چیزی تازه را برگزیده بودم. دریافتم که آموختن کامپیوتر، به فراگرفتن قوانین معنویت شباهت فراوان دارد. چون قوانین کامپیوتر را آموختم، برآستی که برایم «جادو» کرد. اما اگر قوانینش را موبه‌مو دنبال نمی‌کردم، یا پاسخی نمی‌داد، یا به‌طریقی که من می‌خواستم کار نمی‌کرد. ذره‌ای به‌من راه نمی‌داد. می‌توانستم هر اندازه که بخواهم احساس ناکامی کنم، حال آنکه او صبورانه منتظر بود تا قوانینش را بیاموزم و آن‌گاه برایم جادو کند. تمرین می‌خواست.

کاری که اکنون در حال فراگیری آن هستید نیز همین‌گونه است. باید قوانین معنویت را بیاموزید و موبه‌مو دنبال کنید. نمی‌توانید این قوانین را به‌شکل طرز تفکر پیشین خود در آورید. باید زبان تازه را بیاموزید و درپیش گیرید. هرگاه چنین کنید، آنگاه درزندگیتان «سحر و افسون» نمایان خواهد شد.

آموزش خود را تقویت کنید

هرچه بتوانید از راههای بیشتری فراگیری تازه خود را تقویت کنید، بهتر است.

من این راهها را پیشنهاد می‌کنم:

– ابراز حق‌شناسی.

– نوشتن عبارتهای تأکیدی.

– مراقبه کردن.

– لذت بردن از تمرینات ورزشی.

– داشتن تغذیه صحیح.

- ادا کردن عبارتهای تأکیدی به صدای بلند.
- خواندن عبارتهای تأکیدی به آواز.
- وقت صرف کردن برای تمرینهای مربوط به استراحت.
- بهره جستن از تجسم و تصاویر ذهنی.
- مطالعه و بررسی.

کار روزانه من

کار روزانه من تقریباً به این ترتیب است:

نخستین اندیشه‌ای که پیش از چشم‌گشودن و بیدار شدن به ذهنم می‌آید، این است که برای هر چیزی که بتوان فکرش را کرد سپاسگزار باشم.

پس از دوش گرفتن، نزدیک نیم‌ساعت مراقبه و دعا می‌کنم و آن‌گاه به عبارتهای تأکیدی خود می‌پردازم.

سپس نزدیک پانزده دقیقه تمرینات ورزشی انجام می‌دهم و معمولاً از وسایل آکروبات استفاده می‌کنم. گاه به برنامه بدن‌سازی ساعت‌شش صبح تلویزیون می‌پیوندم.

اکنون برای صبحانه آماده‌ام که شامل میوه و آب‌میوه و دم‌کرده گیاهی است. از «زمین» که «مادر» است و این برکت را به من داده و همچنین از بابت آنچه می‌خورم شکر می‌کنم؛ و سپاس می‌گزارم که میوه زندگی خودش را به من می‌بخشد تا به من خوراک برساند.

پیش از ناهار، به سراغ آینه می‌روم و عبارتهای تأکیدی خود را به صدای بلند ادا می‌کنم. حتی شاید آنها را به آواز بخوانم.

چیزی مانند اینکه:

لوئیز، تو عالی هستی و من دوستت دارم.
امروز یکی از بهترین روزهای زندگی توست.
همه چیز در راه والاترین خیر و صلاح تو پیش می رود.
هر چه باید بدانی بر تو آشکار می شود.
هر چه نیاز داری در اختیارت قرار می گیرد.
همه چیز نیکوست.

ناهارم معمولاً مقدار زیادی سالاد است. دیگر بار برای روزی
و برکت، شکر به جا می آورم.

عصر، چند دقیقه ای روی تخته شیب دار دراز می کشم و می گذارم
که بدنم استراحتی ژرف را تجربه کند. در این حال، ممکن است نوار
گوش کنم.

شام از سبزیجات پخته با بخار و یکی از انواع حبوبات است.
غذاهای ساده با جسم من سازگار است. دوست دارم با دیگران شام
بخورم. در این هنگام، علاوه بر شکرگزاری و طلب برکت برای روزی،
برای یکدیگر نیز برکت می طلبیم.

گاه عصرها اندکی مطالعه می کنم. همیشه برای فراگیری بیشتر،
مطلب هست. در این هنگام ممکن است عبارتهای تأکیدی تازه خود را
نیز ده یا بیست بار بنویسم.

شب که به بستر می روم، به جمع بندی اندیشه هایم می پردازم.
به فعالیتهای روز فکر می کنم و برای همه این فعالیتها آمرزش و برکت
می طلبم. به تأکید می گویم که به خوابی ژرف فرو خواهم رفت و صبح،

شاداب و تروتازه و منتظر روزی نو، از خواب برخوایم خاست.
مقاومت ناپذیر به نظر می‌رسد، مگر نه؟ هرچند شاید برای شروع،
کار زیادی به نظر آید، اما چندی نمی‌گذرد که طرز تفکر تازه شما
جزئی از زندگی‌تان می‌شود، همچنان که شستشوی روزانه و مسواک
زدن.

بسیار عالی است اگر اعضای خانواده، دست کم بخشی از این
کارها را باهم انجام بدهند. مراقبهٔ دسته‌جمعی در صبح برای آغاز روز
یا پیش از شام، برای یکایک افراد خانواده آرامش و هماهنگی می‌آورد.
اگر فکر می‌کنید که فرصتش را ندارید، می‌توانید نیم‌ساعت زودتر بیدار
شوید. منافعش به زحمتش می‌ارزد.

شما روز خود را چگونه آغاز می‌کنید؟

صبح که بیدار می‌شوید، نخستین چیزی که می‌گویید چیست؟
همهٔ ما صبح که بیدار می‌شویم، تقریباً هر روز همان چیز را می‌گوییم.
آیا چیزی که شما می‌گویید مثبت است یا منفی؟ به یاد دارم من عادت
داشتم به محض بیدار شدن، بنالم که: «خدایا، باز هم یک روز دیگر.» و
دقیقاً نیز چنان روزی در پیش می‌داشتم. همهٔ کارها خراب از آب
در می‌آمد.

اکنون که بیدار می‌شوم، حتی پیش از آنکه چشم بگشایم، از
تخته‌خوابم برای خواب شبانه‌ای خوب سپاس می‌گزارم. هرچه باشد
تمام شب را در آسایش باهم گذرانده‌ایم. آن‌گاه، هنوز با چشمان بسته،
نزدیک ده دقیقه را به سپاسگزاری برای تمام نعمتهای زندگی می‌گذرانم.

برای روز خودم اندکی برنامه می‌ریزم، و به تأکید می‌گویم که همه چیز بخوبی پیش خواهد رفت، و من از همه رویدادها لذت خواهم برد. این پیش از آن است که برخیزم و به مراقبه یا دعا‌های صبحگاهی‌ام بنشینم.

مراقبه

هر روز چند دقیقه این فرصت را به خود بدهید که آرام بنشینید و به مراقبه پردازید. اگر مراقبه را تازه شروع کرده‌اید، از پنج دقیقه آغاز کنید. آرام بنشینید و با چشمان بسته، تنفس خود را مشاهده کنید و بگذارید که اندیشه‌هایتان آرام از ذهنتان بگذرند. اگر به آنها اهمیت ندهید، خودشان رد خواهند شد. طبیعت ذهن این است که فکر کند، پس نگوشتید که خود را از شر اندیشه‌ها خلاص کنید.

کلاسها و کتابهای بیشماری برای آموزش راههای متفاوت مراقبه کردن وجود دارد. علی‌رغم اینکه چگونه یا از کجا آغاز کرده باشید، سرانجام بهترین شیوه‌ای را که برای شما مناسب است خواهید آفرید. من معمولاً آرام می‌نشینم و می‌پرسم:

«چه را باید بدانم؟» اگر پاسخ می‌خواهد، می‌گذارم بیاید. اگر نه، می‌دانم که بعداً خواهد آمد. برای مراقبه کردن، راه درست و نادرست وجود ندارد.

راه دیگر مراقبه کردن این است که آرام با چشمان بسته بنشینیم و دم و بازدم خود را مشاهده کنیم. به‌هنگام دم یک شماره بشمرید و به‌هنگام بازدم دوشماره. به‌همین ترتیب ادامه بدهید تا شماره بازدم

خود را به ده برسانید. اگر متوجه شدید که ذهن شما سرگرم شمارش لباسهایی است که باید بشوید، دیگر بار به شماره يك باز گردید. اگر دیدید که شماره شما به بیست و پنج یا نزدیک بیست و پنج رسیده، باز به شماره يك برگردید.

مراجعی داشتم که به نظر بسیار زیرک و باهوش می آمد. معمولاً حضور ذهنی تیز و سریع و شوخ طبعی فراوانی داشت. با این حال، این خانم رفتارش عاری از انسجام بود. اضافه وزن داشت و جیبش خالی و در کارش ناکام و سالهای سال بود که رابطه عاشقانه ای نداشت. همه مفاهیم مابعدالطبیعی را می توانست با سرعت بپذیرد و برایش پرمعنا بودند. با این حال، زیادی زیرک و فرز و چابک بود و نمی توانست از سرعت خود بکاهد تا در زمانی مناسب، مفاهیمی را که چنین سریع درمی یافت، بر مبنای لحظه به لحظه هضم کند.

مراقبه روزانه به یاریش شتافت. از روزی پنج دقیقه شروع کردیم تا به پانزده و بیست دقیقه رسیدیم.

تمرین : عبارتهای تأکیدی روزانه

یکی دو عبارت تأکیدی را برگزینید و هر روز آنها را ده یا بیست بار بنویسید. با اشتیاق آنها را به صدای بلند بخوانید. از عبارتهای تأکیدی خود آواز بسازید و باشادمانی آنها را بخوانید. بگذارید که تمام روز ذهن شما به این عبارتهای تأکیدی بیندیشد. اگر عبارتهای تأکیدی با استواری به کار گرفته شوند، به اعتقاد بدل می شوند و همواره ثمر خواهند

داشت، و گاه به صورت‌هایی که حتی تصورش را نیز نمی‌توان کرد.

یکی از اعتقاداتم این است که همیشه با صاحب‌خانه‌ام روابطی دلبذیر دارم. آخرین صاحب‌خانه‌ام در نیویورک، مردی بود که همه می‌گفتند کنار آمدن با او بسیار دشوار است و همه مستأجران از او شکایت داشتند. در پنج‌سالی که آنجا زندگی کردم، تنها سه بار او را دیدم. وقتی تصمیم گرفتم به کالیفرنیا نقل مکان کنم، می‌خواستم داروندارم را بفروشم و از نو آغاز کنم و با گذشته وداع گویم. شروع کردم به تکرار عبارتهای تأکیدی نظیر این که:

«همه اثاثیه‌ام به آسانی و به سرعت به فروش می‌رسد.»

«نقل مکان بسیار آسان است.»

«همه چیز با نظم دست الهی پیش می‌رود.»

«همه چیز نیکوست.»

به این فکر نکردم که فروش اثاثیه دشوار خواهد بود یا چند شب دیگر را کجا خواهم خوابید یا اندیشه‌های منفی دیگر. تنها به تکرار عبارتهای تأکیدی خود ادامه دادم. خب، همه مراجعانم و شاگردانم به سرعت تمام لوازم و بیشتر کتابهایم را خریدند. با نامه‌ای به صاحب‌خانه‌ام اطلاع دادم که اجاره‌نامه‌ام را تجدید نمی‌کنم. و در کمال حیرت، تلفنی به من گفتم که از رفتن من متأسف است. پیشنهاد کرد که برای صاحب‌خانه تازه‌ام در کالیفرنیا، توصیه‌نامه‌ای بنویسد و پیشنهاد کرد که اثاثیه‌ام را بخرد، چون قصد داشت آپارتمان را مبله اجاره بدهد.

هشیداری برتر من این دو اعتقاد را چنان بهم پیوسته بود که حتی

تصورش را نیز نمی توانستم بکنم: «من همیشه با صاحب خانه ام روابطی دلبذیر دارم.» و «شبهه اثاثیه ام به آسانی و سرعت به فروش می رسد.» در کمال حیرت سایر مستأجران، توانستم تا لحظه آخر در ریک آپارتمان کاملاً مبله و آسوده، در رختخواب خودم بخوابم و قاذو پولش را هم بگیرم! با چند دست لباس و دستگاه آب میوه گیری و مخلوط کن و موخشک کن و ماشین تحریر و چکی به مبلغی هنگفت، از آنجا بیرون آمدم و سر فرصت سوار قطاری شدم که به لوس آنجلس می رفت.

به محدودیتها اعتقاد نداشته باشید

به کالیفرنیا که رسیدم، لازم بود اتوموبیل بخرم. چون هیچ گاه ماشین نداشتم و خرید بزرگی نکرده بودم، اعتبار نداشتم و بانکها نیز به من اعتبار نمی دادند. چون زن بودم و شغلم نیز شخصی بود، کارم در این مورد به دادم نمی رسید. نمی خواستم تمام پس اندازم را بدهم و اتوموبیل نو بخرم. ایجاد اعتبار مانند مسابقه شده بود.

در باره این وضعیت یا اینکه بانکها چه خواهند کرد، زیر بار هیچ اندیشه منفی نرفتم. اتوموبیلی اجاره کردم و به تکرار جمله تأکیدی خود ادامه دادم که: «من اتوموبیل زیبای تازه ای دارم که به آسانی نزد می آید.»

ضمناً به هر کس که رسیدم گفتم که می خواهم اتوموبیل نو بخرم و تا کنون نتوانسته ام اعتبار بگیرم. سه ماه نگذشته بود که به خانم بازرگانی برخوردی که در همان لحظه اول، از من خوشش آمد. وقتی وضعم را به او گفتم که اتوموبیل نو لازم دارم اما اعتبار ندارم، گفت که

ترتیب این کار را خواهد داد.

به یکی از دوستانش که در بانک کار می کرد و از بابت لطفی به او مدیون بود تلفن کرد و گفت که من دوستی «قدیمی» و بسیار قابل اعتماد هستم. سه روز نگذشته بود که از بنگاه اتوموبیل فروشی، سوار بر اتوموبیلی زیبا و نو بیرون آمدم.

هیچ آن زده نبودم، اما «به این ماجرا با حرمت» می نگریستم. معتقدم به این دلیل سه ماه طول کشید تا اتوموبیل را به دست آوردم چون هرگز پیش از آن خود را به پرداخت قسط ماهانه متعهد نکرده بودم، و کودک كوچك درونم می ترسید و به این فرصت نیاز داشت تا جرأت پیدا کند و گام پیش بگذارد.

تمرین : من خود را دوست دارم

فرض بر این است که پیشاپیش بی وقفه می گوید: «من خود را تأیید می کنم.» این پایه و اساسی نیرومند است. دست کم يك ماه آن را تکرار کنید.

اکنون يك صفحه کاغذ بزرگ بردارید و بالای آن بنویسید:

«من خود را دوست دارم، پس ...»

جمله خود را با جمله های بسیار تمام کنید. هر روز این صفحه را بخوانید و اگر مطلب تازه ای به نظرتان رسید، بر آن بیفزایید.

اگر می توانید این تمرین را همراه يك یار انجام بدهید، این کار را بکنید. دست یکدیگر را بگیرید و یکی در میان بگویید: «من خود را

دوست دارم، پس ...» بزرگترین فایده این تمرین این است که وقتی می‌گویید خود را دوست دارید، می‌بینید دیگر تقریباً ناممکن است که خود را تحقیر کنید.

تمرین : تازه‌جو باشید!

خود را در این حال مجسم کنید که دارید برای آن چیزی که می‌خواهید کار می‌کنید، یا در حال انجام آن هستید. همه جزئیات را در نظر بگیرید. آن را احساس کنید و ببینید و بچشید و لمس کنید و بشنوید. به واکنشی که دیگران نسبت به وضع تازه شما دارند توجه کنید. اما این واکنشها هر چه باشد، همه چیز را مطابق دلخواه خود ببینید.

دانش خود را بگسترانید

برای گسترش هشیاری و آگاهی خود، و برای فهمیدن چگونگی کار ذهن، تا می‌توانید مطالعه کنید. دانش بیکران است. این کتاب تنها یک گام از این راه است! دیدگاههای تازه پیدا کنید. ببینید که دیگران همان دانش را به زبانی دیگر بیان می‌کنند. تا مدتی با گروهی مطالعه کنید تا از آنها فرا بروید.

دانش، کار یک عمر است. هر چه بیشتر بیاموزید، بیشتر می‌دانید. هر چه بیشتر تمرین کنید و دانش خود را به کار گیرید، احساس بهتری به شما دست می‌دهد و زندگیتان شگفت‌انگیزتر می‌شود. این کار به شما احساسی نیکو می‌بخشد!

ثمره کار خود را ببینید

با به کار گرفتن شیوه‌های بشمار، خواهید توانست نتایج این کار را ببینید. در زندگی خود شاهد معجزه‌هایی کوچک خواهید شد. آن چیزها که آماده حذفشان هستید، با هماهنگی بیرون خواهند رفت. چیزها و رویدادهایی که به آنها علاقه‌مندید، از حیطه‌ای نامعلوم ظهور خواهند کرد. پاداشهایی خواهید گرفت که حتی تصورش را نیز نمی‌کردید!

من از کار ذهنی خود آن قدر شگفت‌زده و سرخوش بودم که پس از چند ماه، جوانتر به نظر آمدم. امروز ده سال از آنچه ده سال پیش به نظر می‌آمدم، جوانتر به نظر می‌رسم!

خود را - هرکس و هرچه هستید - و کاری که می‌کنید دوست بدارید. به خودتان و زندگی بخندید، آن گاه هیچ چیز نمی‌تواند تکان یا آزارتان بدهد. به هر حال، همه چیز گذراست. در هر صورت، در زندگی بعد، آن را به شیوه‌ای دیگر انجام خواهید داد. پس چرا از هم اکنون آن را به شیوه‌ای دیگر انجام ندهید؟

می‌توانید یکی از کتابهای نورمن کازن^۱ را بخوانید. او با خنده خودش را از مرضی مهلك نجات داد. متأسفانه او الگوهای ذهنی را که آن مرض را آفریده بود عوض نکرد. از این رو، مرضی دیگر آفرید. هر چند این مرض را نیز با خنده علاج کرد!

برای شفا یافتن، به نگرشهای بسیار می‌توان رو آورد. همه این راه‌ها را بیازمایید، اما آنهایی را که باشما سازگار است به کار گیرید.

شب که به بستر می روید، چشمان خود را ببندید و دیگر بار برای تمام نعمتهای زندگی خود سپاس بگزارید. شکرگزاری، نعمات بیشتری را به زندگی شما فرا می خواند.

خواهش می کنم به اخبار رادیو یا تلویزیون گوش نکنید. خبرها معمولاً رشته ای از فجایع و مصائب است که شما نمی خواهید آنها را وارد رؤیاهای خود کنید. مقدار زیادی از کار پالایش به هنگام رؤیا صورت می گیرد، و شما می توانید از رؤیاهای خود برای هر آنچه در باره اش سرگرم کار هستید، کمک بطلبید. معمولاً تا صبح پاسخ خود را می یابید.

در آرامش به خواب بروید. یقین داشته باشید که فرایند زندگی پشتیبان شماست و از والاترین خیر و صلاح و عظیمترین شادمانی شما مراقبت می کند.

لازم نیست این کار را به تقلا بدل کنید. این کار می تواند تفریح و بازی و شادی باشد. این انتخاب با خود شماست! حتی اگر بخواهید تمرین عفو و بخشایش و رها کردن نفرت و انزجار نیز می تواند به — تفریح بدل شود. برای بخشیدن آن کس یا آن وضع که بیش از همه دشوار به نظر می رسد، آواز بسازید. وقتی سرود بخوانید، تمام فرایند روشن و سبک می شود. هنگامی که به طور خصوصی با مراجعی کار می کنم، هر گاه که بتوانم او را می خندانم. هر چه زودتر به مشکل خود بخندیم، رها کردنش آسانتر می شود.

اگر مشکلات خود را در یکی از نمایشنامه های نیل سیمون^۱ بر

صحنه می‌دیدید، از خنده روده‌بر می‌شدید و از صندلی می‌افتادید.
تراژدی و کمدی - بسته به دیدگاهتان - یکسان هستند! «براستی که ما
میرندگان چه احمق‌هایی هستیم.»
هرکاری از دستتان ساخته است بکنید تا دگرگونی و تحول شما
به‌شادی ولادت بدل‌شود. این کار را با تفریح بکنید!

در لایتناهای حیات - آنجا که ساکنم - همه چیز
عالی و کامل و تمام عیار است. من خود را حمایت می‌کنم و
زندگی مرا.

می‌بینم این قانون همه جا در پیرامونم و در یکایک
زمینه‌های زندگی‌م سرگرم کار است.

آنچه را می‌آموزم، از راههایی شاد، نیرومند می‌سازم.
روز من با سپاس و سرور آغاز می‌شود. باشور و شوق
در انتظار رویدادهای امروز می‌مانم.

می‌دانم که در زندگی‌م «همه چیز نیکوست.» آنچه هستم
و آنچه به انجام می‌رسانم را دوست می‌دارم.

من تجلی زنده و نازنین و شادمانه حیاتم.

بخش سوم
به کار بردن این آرمانها

فصل دهم

روابط

«همه روابط من هماهنگ‌اند»

گویی که زندگی سراسر روابط است. با همه چیز رابطه داریم. حتی شما اکنون با این کتاب که سرگرم خواندنش هستید و با من و مفاهیم من رابطه دارید.

روابطی که با اشیاء و غذاها و وسایل حمل و نقل و مردم دارید، جملگی بازتاب رابطه‌ای است که با خود دارید. رابطه‌ای که با خود دارید بشدت تحت تأثیر روابطی است که در کودکی با بزرگسالان پیرامون خود داشتید. شیوه‌ای که آنها آن‌گاه نسبت به شما واکنش نشان می‌دادند - خواه مثبت و خواه منفی - معمولاً همان شیوه‌ای است که ما اکنون نسبت به خود واکنش نشان می‌دهیم.

لحظه‌ای به واژه‌هایی بیندیشید که به هنگام سرزنش خویش

به خود می‌گویید. آیا این واژه‌ها همان کلماتی نیستند که پدر و مادران به‌هنگام سرزنش شما به کار می‌بردند؟ مطمئنم که به‌هنگام تحسین خود نیز همان واژه‌ها را به کار می‌برید. پدر و مادران را ملامت نمی‌کنم، زیرا همه ما قربانیان قربانیان هستیم. احتمالاً آنها نمی‌توانستند آنچه را که خود نمی‌دانستند به شما بیاموزند.

سوندراری^۱، متخصص تولد دوباره^۲، که درباره روابط بررسی بسیار کرده است، مدعی است که هر رابطه مهم ما بازتاب رابطه‌ای است که با یکی از والدین خود داشته‌ایم. او همچنین مدعی است تا زمانی که رابطه نخست را پاک و روشن نکنیم، این آزادی را نخواهیم داشت تا روابطی را که دقیقاً می‌خواهیم بیافرینیم.

روابط، بازتاب خود ما هستند. آنچه به سوی خود می‌کشانیم همواره نمایانگر ویژگی‌های ما یا باورهایی است که درباره روابط داریم. این در مورد رئیس و همکار و کارمند و دوست و یار و همسر یا فرزند صدق می‌کند. آنچه در این اشخاص دوست ندارید، کارهایی است که خود می‌کنید یا دوست داشتید که می‌کردید، یا چیزی است که به آن اعتقاد دارید. اگر صفات یا شیوه رفتار آنها به طریقی مکمل زندگی شما نمی‌بود، نمی‌توانستید آنها را به سوی خود جذب کنید یا به زندگی خود فراخوانید.

تمرین: ما در برابر آنها

لحظه‌ای به یکی از اشخاص زندگی‌تان بیندیشید که شما را

1 — Sondra Ray

2 — Rebirth

می آزارد. سهویژگی این شخص را که مورد پسند شما نیست و دوست دارید عوض شوند توصیف کنید.

به ژرفای وجود خویش بنگرید و از خود بپرسید: «در کدام موارد من به او شباهت دارم و چه وقت همان کارها را می کنم؟»
چشمان خود را ببندید و برای انجام این کار به خود فرصت بدهید.

آن گاه از خود بپرسید: «آیا می خواهی که عوض بشوی؟» هر گاه این الگوها و عاداتها و باورها را از اندیشه و رفتار خود بزداید، یا آنها عوض خواهند شد یا از زندگیتان بیرون خواهند رفت.
اگر ریسی دارید که همیشه انتقاد می کند و جلب رضایت او محال به نظر می رسد، به درون خود بنگرید. یادریکی از سطوح، خودتان همان کار را می کنید، یا اعتقاد دارید که: «ریسها همیشه ابراد می گیرند و نمی توان رضایتشان را جلب کرد.»

اگر کارمندی دارید که مطیع نیست و دستورهای شما را اجرا نمی کند، بنگرید که خودتان همان کار را کجا می کنید و مشکل خود را حل کنید. اخراج کارمند بسیار آسان است، اما الگوی ذهنی شما را پاک نمی کند.

اگر همکاری دارید که همکاری نمی کند و کار گروهی را نمی پذیرد، ببینید که چگونه این وضع را به سوی خود کشانده اید، و در چه مواردی شما فاقد حس همکاری هستید.

اگر دوستی دارید که نمی توان به او تکیه کرد و شما را تحقیر می کند، به درون خود بنگرید. در کدام موارد زندگی نمی توان به شما

تکیه کرد و در چه مواقعی دیگران را تحقیر می کنید؟ ویا آیا این اعتقاد شماست؟

اگر یاری دارید که سرد است و گویی دوستان ندارد، به درون خود بنگرید و ببینید که آیا ازدیدن رابطه پدر و مادرتان در زمان کودکی، این اعتقاد در شما ایجاد شده است که: «عشق سرد است و خودش را نشان نمی دهد.»؟

اگر همسری دارید که مدام غر می زند و از شما حمایت نمی کند، دیگر بار به باورهای کودکی خود بنگرید. آیا پدر یا مادری داشتید که غر می زد و حمایتگر نبود؟ آیا شما نیز همین گونه اید؟

اگر کودکی دارید که عاداتهایش خشم شما را برمی انگیزاند، تضمین می کنم که عاداتهای خودتان را خود شماست. کودکان تنها از راه تقلید از بزرگسالان پیرامون خود می آموزند، مشکل را در درون خود حل کنید تا ببینید که آنها نیز خود به خود عوض می شوند.

تنها راه عوض کردن دیگران این است که نخست خود ما عوض شویم. الگوهای خود را عوض کنید تا ببینید که «آنها» نیز متفاوت شده اند.

ملامت کردن بی فایده است. سرزنش فقط اقتدار ما را از بین می برد. اقتدار خود را حفظ کنید. بدون اقتدار نمی توانیم دگرگونی ایجاد کنیم. قربانی درمانده نمی تواند راه خروج را ببیند.

جلب محبت

محبت زمانی از راه می رسد که کمتر از هر موقع دیگر انتظارش

را داریم و در جستجوی آن نیستیم. شکار عشق هرگز یار درست را به-
ارمغان نمی آورد. تنها عطش و بدبختی می آفریند. عشق هیچگاه برون
از ما نیست؛ درون ماست.

هرگز اصرار نورزید که عشق بی درنگت بیاید. شاید هنوز آماده
آن نیستید، یا هنوز آن قدر پرورش نیافته اید که عشقی را که می خواهید
به سوی خود جذب کنید.

صرفاً به خاطر بیکسی، هر کسی را نپذیرید. معیارهای خود را
تعیین کنید. چگونه عشقی را می خواهید به سوی خود فرا خوانید؟ از
ویژگیهایی که برآستی در ارتباط عاشقانه می جوید، فهرستی تهیه ببینید.
این ویژگیها را در خود بپرورانید تا شخصی را به سوی خود بکشانید که
صاحب این ویژگیها باشد.

می توانید بیازمایید که چه چیز عشق را از شما دور نگاه می دارد.
آیا مشکل، انتقاد است یا احساس بی ارزش بودن یا معیارهای نامعقول یا
تصاویر هنرپیشه ها و ستاره های سینما یا ترس از صمیمیت یا این اعتقاد
که شما دوست داشتنی نیستید؟

وقتی عشق از راه می رسد، برایش آماده باشید. زمینه را فراهم
سازید و آماده باشید تا عشق را بپرورانید. لبریز از مهر و محبت باشید
تا دوست داشتنی شوید. با آغوش گشوده پذیرای عشق باشید.

در لایتناهای حیات — آنجا که ساکنم —
همه چیز عالی و کامل و تمام‌عیار است. من با هر
کس که می‌شناسم در هماهنگی و توازن زندگی
می‌کنم.

در ژرفای کانون هستی‌ام، سرچشمه‌لایزال
محبت است.

اکنون می‌گذارم که این عشق نمایان شود.
این عشق، قلب و تن و ذهن و آگاهی و هستی‌ام
را لبریز می‌کند و از جانب من به‌همه سو ساطع
می‌شود و چندین برابر بیشتر به من باز می‌گردد.

هرچه بیشتر محبت می‌بخشم، محبت بیشتری
دارم که ببخشم، زیرا این خزانه لایتناهی است.

محبت کردن به‌من احساسی نیکو می‌بخشد،
و شادمانی درونم را عیان می‌کند. من خود را
دوست دارم، پس با مهر و محبت از جسمم مراقبت
می‌کنم.

با مهر و محبت، به تنم خوراکیها و آشامیدنی-
های سودمند می‌رسانم و با مهر و محبت به آن
جامه می‌پوشانم و آرایش می‌کنم و تنم نیز به شیوه‌ای
مهرآمیز، با سلامت و نیرویی درخشان پاسبان
می‌دهد.

من خود را دوست دارم. از این رو، برای
خود خانه‌ای راحت تهیه می‌بینم. خانه‌ای که همه
نیازهایم را برمی‌آورد و زندگی در آن برایم
لذت بخش است.

من اتاقها را از طیف عشق لبریز می‌کنم تا
هر کس که به آن می‌آید - از جمله خودم - این
عشق را احساس کند و از آن نیرو بگیرد.

من خود را دوست دارم، پس در شغلی کار
می‌کنم که برآستی از آن لذت ببرم. کاری که از
استعدادها و تواناییهای خلاق من بهره‌برد.
و برای کسانی، و همراه با کسانی که دوستان دارم
و دوستم دارند و برای درآمدی نیکو.

من خود را دوست دارم. از این رو، نسبت
به همه مردم، به شیوه‌ای مهرآمیز می‌اندیشم و
رفتار می‌کنم. زیرا می‌دانم آنچه از من آشکار
می‌شود چندین برابر بیشتر به خودم باز می‌گردد.

من تنها مردمی دوست‌داشتنی را به جهانم
می‌کشانم، زیرا آنها بازتاب خودم هستند.

من خود را دوست دارم. پس گذشته را
می‌بخشم و همهٔ تجربه‌های گذشته را یکسره رها
می‌کنم و می‌بینم که آزادم.

من خود را دوست دارم. پس بادل و جان
در حال زندگی می‌کنم و با این آگاهی که آینده‌ام
درخشان و شادمان و ایمن است، هر لحظه را
به‌خوبی تجربه می‌کنم.

زیرا من فرزند محبوب کائناتم، و کائنات
با مهر و محبت، از اکنون تا ابدالآباد از من
مراقبت می‌کند.

در جهانم همه چیز نیکوست.

فصل یازدهم

کار

« به هر کاری که دست می‌زنم، برآستی کامیابم. »

دوست نداشتید که جملهٔ بالا در مورد شما صدق می‌کرد؟ شاید خود را با بعضی از اندیشه‌های زیر محدود کرده‌اید:

- نمی‌توانم این شغل را تحمل کنم.
- از ریسم متنفرم.
- درآمدم کافی نیست.
- افرادی که با آنها کار می‌کنم قدر مرا نمی‌دانند.
- نمی‌توانم با همکارانم کنار بیایم.
- نمی‌دانم می‌خواهم چه بکنم.

این شیوهٔ اندیشیدن، منفی و تدافعی است. تصور می‌کنید چنین

تفکری کدام شغل نیکورا برایتان به‌ارمغان می‌آورد؟ این نوع‌نگرش نادرست است.

اگر سرگرم‌کاری هستید که به‌آن علاقه ندارید، اگر می‌خواهید شغل خود را عوض کنید، اگر در محل کار خود مشکل دارید، اگر بیکار هستید، بهترین شیوه برای حل آن این است که:

با محبت، شغل کنونی خود را متبرک کنید. دریابید که آن تنها پله‌ای است که در راه شماست. شما به علت الگوهای ذهنی خود در آن مانده‌اید. اگر «آنها» به‌طریقی که دوست دارید با شما رفتار نمی‌کنند، در آگاهی شما الگویی است که چنین رفتاری را به سوی خود می‌کشاند. پس در ذهن خود، به‌شغل فعلی‌تان یا آخرین کاری که داشتید بنگرید و همه چیز - ساختمان و آسانسور و پله‌ها و اتصالات و اسباب و اثاثیه و همه کسانی را که برای آنها کار می‌کردید و همکاران و همه مشتریان را - متبرک کنید.

تکرار این عبارتهای تأکیدی را آغاز کنید که: من همواره برای عالیت‌ترین رییسها کار می‌کنم. ، «رییسهایم همیشه با من در کمال ادب و احترام رفتار می‌کنند.» و «رییسم سخاوتمند است و کار کردن بسا او بسیار آسان» این جمله‌ها را در تمام عمر خود به‌کار ببرید تا هرگاه خود نیز رییس شدید، چنین ریسی باشید.

مرد جوانی که می‌خواست کاری تازه را آغاز کند و مضطرب بود، نزد من آمد. به‌یاد دارم به‌او گفتم: «چرا نتوانی موفق شوی؟ البته که موفق خواهی شد. دل خود را بگشا و بگذار که استعدادهایت نمایان شوند. شرکت و همکاران و مردم و مشتریانی را که برای آنها

کار خواهی کرد، با محبت متبرک کن و همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت.»

او نیز چنین کرد و بسیار موفق شد.

اگر می‌خواهید کار خود را ترك کنید. تکرار این عبارت تأکیدی را آغاز کنید که شغل کنونی خود را با محبت به شخصی می‌سپريد که از به دست آوردن آن خوشحال خواهد شد. بدانید که عده‌ای دقیقاً منتظر چیزی هستند که شما می‌توانید ارائه بدهید، و اکنون شما و آنها بر صحنه زندگی، روبه‌روی یکدیگر قرار گرفته‌اید.

عبارت تأکیدی برای کار

« من با آغوشی گشوده، شغلی تازه و شگفت‌انگیز را می‌پذیرم که همه استعدادها و توانایی‌هایم را به کار می‌گیرد و این فرصت را به من می‌دهد تا از راههایی رضایت‌بخش، قدرت خلاقیت خود را نشان دهم. من در مکانی دلپذیر، و با درآمدی نیکو، با کسان و برای کسانی کار می‌کنم که دوستشان دارم و دوستم دارند و به من احترام می‌گذارند.»

اگر در محل کارتان کسی هست که شمارا می‌آزارد، هرگاه به او می‌اندیشید، با محبت برایش برکت و آمرزش بطلبید. در يکا يك ما ، همه خصایص هست. هرچند ممکن است خود آگاهانه انتخاب کنیم که چنین نکنیم، اما همه ما می‌توانیم هیتلر یا «مادر ترزا»^۱ باشیم. اگر این همکار ایرادگیر است، به تأکید بگویید که او دوست‌داشتنی و تحسین‌انگیز

۱ — Mother Theresa ، راهبه‌ای مسیحی که زندگی خود را وقف

کمک به درماندگان هند کرده است — م

است. اگر ظالم است، به تأکید بگویید که دل‌رحم و مهربان است. اگر تنها خصایص نیکورا در این شخص ببینید - رفتار او بادیگران هرچه باشد - مجبور است این ویژگی‌ها را به شما نشان بدهد.

مثال :

شخصی که نزد من آمده بود، کار تازه‌اش پیانو نواختن در باشگاهی بود که رئیس آن به نامهربانی و بدذاتی شهرت داشت. کارمندان پشت سرش او را «آقای مرگ» می‌خواندند. از من پرسید که چگونه با این وضع کنار بیاید.

گفتم: «در باطن همه افراد، همه صفات نیکو هست. مهم نیست که دیگران چه واکنشی نسبت به او دارند، این به تو مربوط نیست. هر گاه به این مرد می‌اندیشی، با محبت او را متبرک کن و نزد خود به تأکید بگو که من همیشه برای ریسهای عالی کار می‌کنم. این جمله را بارها تکرار کن.»

او اندرزم را دقیقاً به کار برد. رفتار رئیس با او گرم و صمیمانه شد و چندی نگذشت که از او پاداشهای متعدد گرفت و در دیگر باشگاه - های او نیز استخدام شد تا پیانو بنوازد. با دیگر کارمندانی که همچنان آکنده از اندیشه‌های منفی بودند، هنوز بد رفتاری می‌شد.

اگر کار خود را دوست دارید اما احساس می‌کنید که حقوقتان کافی نیست، حقوق فعلی خود را با محبت متبرک کنید. شکر به جا آوردن برای آنچه پیشاپیش داریم، به آن امکان افزایش می‌دهد. به تأکید بگویید که اکنون هشیاری خود را به روی ثروت بیشتر می‌گشایم و بخشی از

این ثروت، حقوقی افزونتر است. به تأکید بگویید که استحقاق اضافه حقوق را دارید - نه به دلایل منفی، بلکه به این دلیل که وجود شما برای این شرکت ثروت است - و آنها می‌خواهند که منافع خود را با شما تقسیم کنند. همیشه به‌هنگام کار، بهترین کاری را که از دستتان برمی‌آید انجام دهید، زیرا آن‌گاه کائنات درخواهد یافت شما آماده‌اید که از جایی که در آن هستید بیرون بیایید و به جای بعدی که جایی بهتر است بروید.

هشیاریتان شما را در جایی قرار داد که اکنون در آن هستید .
هشیاری شما یا شمارا همان‌جا نگاه خواهد داشت یا برخواهد کشید
و در شغلی بهتر قرار خواهد داد. این بسته به خود شماست.

در لایتنای حیات — آنجا که ساکنم — همه
چیز عالی و کامل و تمام عیار است. استعدادها و
تواناییهای بی‌همتای خلاق من نمایان، و از راههایی
بسیار رضایت بخش بیان می‌شوند.

مردمی همیشه منتظر خدمتم هستند. همواره
به من نیاز دارند و می‌توانم کاری را که می‌خواهم
بکنم خود برگزینم و انتخاب کنم.

من از انجام کار دلخواهم در آمدی نیکو
دارم. کارم موجب شادمانی و شادگامی من است.

در جهانم همه چیز نیکوست.

فصل دوازدهم

موفقیت

«هر تجربه‌ای موفقیت است.»

براستی معنای «شکست» چیست؟ آیا معنایش این است که چیزی به دلخواه شما، یا آن‌گونه که انتظارش را داشتید پیش نیامد؟ قانون تجربه همواره کامل و بی نقص است. ما اندیشه‌ها و اعتقادهای درونی خود را به شیوه‌ای عالی باز می‌تابانیم. یا یکی از گام‌ها را بر نداشته‌اید، یا اعتقاد باطنی شما این بوده است که لیاقتش را ندارید، و یا احساس بی‌ارزشی کرده‌اید.

وقتی با کامپیوتر خود کار می‌کنم نیز همین‌گونه است. اگر اشتباهی پیش آید، همواره از جانب من است. یکی از قوانین کامپیوتر را اجرا نکرده‌ام. و این تنها یعنی آموزش درسی تازه.

این گفته قدیمی که: «اگر بار نخست موفق نشدی باز هم بکوش!»
براستی حقیقت دارد. معنایش این نیست که خود را بکوب و دیگر بار
همان شیوه سابق را تکرار کن. معنایش این است که اشتباه خود را
دریاب و از راهی دیگر وارد شو تا بیاموزی چگونه درست آن را
انجام بدهی.

من معتقدم که این حق طبیعی ماست که در تمام مدت عمر خود،
از موفقیتی به موفقیت دیگر رهسپار باشیم. اگر وضع ما چنین نیست،
یا با تواناییهای ذاتی خود همنا نیستیم، یا معتقدیم که موفقیت از آن ما
نیست، یا موفقیت خود را در نمی یابیم.

اگر نسبت به جایگاه این لحظه خود، معیارهایی چنان دور از
دسترس برگزینیم - که هم اکنون نتوانیم به آن دست یابیم - همواره
شکست خواهیم خورد.

هنگامی که کودک سرگرم آموختن راه رفتن یا حرف زدن است،
تشویقش می کنیم و برای هر پیشرفت کوچک تحسینش می کنیم. کودک
به وجد درمی آید و می کوشد که بهتر آن را انجام دهد. آیا به هنگام
آموزش چیزی تازه، خود را به همین شیوه تشویق می کنید؟ یا اینکه با
گفتن کلماتی نظیر احمق یا دست و پا چلفتی یا «شکست خورده» فراگیری
خود را دشوارتر می نمایید؟

بسیاری از ستارگان و هنرپیشه ها تصور می کنند که از همان
نخستین نمایش، نحوه اجرایشان باید عالی و بی نقص باشد. من به آنها
یادآوری می کنم که هدف نمایش، تمرین و آموختن است. بر روی صحنه
می آیم تا اشتباه کنیم و راههای تازه را بیازماییم و بیاموزیم. تنها با

تمرین مکرر، چیزی تازه را می آموزیم و آنرا جزئی از طبیعت خود می سازیم. هر گاه در هر زمینه ای به يك کار تمام شده حرفه ای می نگرید، به حاصل ساعتهای بیشمار تمرین چشم می دوزید.

کاری را که من کردم نکنید. از دست زدن به هر کار تازه می ترسیدم، چون نمی دانستم چگونه باید انجامش دهم و چون نمی خواستم ابله به نظر برسم. آموختن یعنی اشتباه کردن، تا آنجا که ذهن نیمه هشیار ما بتواند تصاویر درست را کنار هم قرار دهد.

اصلاً مهم نیست که برای چه مدت زمانی خود را شکست خورده پنداشته اید. می توانید هم اکنون الگوی «موفقیت» را بیافرینید. اهمیت ندارد که در چه زمینه ای می خواهید کار کنید. اصول یکسانند. لازم است که «دانه» موفقیت را بکاریم. این دانه ها خرمنی عظیم به بار خواهند آورد.

در اینجا چند عبارت تأکیدی مربوط به «موفقیت» را می خوانید که می توانید به کار ببرید:

– خرد لایقتهای، همه آرمانهایی را که می توانم به کار ببرم در اختیارم می گذارد.

– به هر چه دست می زنم موفق از آب درمی آید.

– برای همه، از جمله برای خودم، وفور نعمت هست.

– برای خدماتم مشتریان بیشمار وجود دارد.

– من آگاهی تازه ای از موفقیت را در خود استوار می سازم.

– من به دور پیروزی می افتم.

– من مانند مغناطیس، ثروت الهی را به سوی خود جذب می کنم.

- بر کت‌های من چنان بیکران است که در خیال نمی‌گنجد.
- هرگونه ثروت و توانگری به سوی من می‌آید.
- فرصتهای طلایی در هر گوشه و کنار، منتظر من هستند.
یکی از جمله‌های تأکیدی بالا را برگزینید و چند روز پیاپی
تکرارش کنید. آنگاه جمله‌ای دیگر را برگزینید و چند روز پیاپی
آنرا تکرار کنید. بگذارید که هشیاری شما از این آرمانها سرشار شود.
نگران «شیوه» اجرای آن نباشید. فرصتها خود به سراغتان خواهند
آمد. به‌خرد درون‌خود اعتماد کنید و بدانید که شما را هدایت و رهبری
می‌کند. شما لیاقت آنرا دارید که در همهٔ زمینه‌های زندگی ستود موفق
باشید.

در لایتنای های حیات — آنجا که ساکنم —
همه چیز عالی و کامل و تمام عیار است.

من با قدرتی که مرا آفرید یگانه‌ام. همه عوامل
موفقیت درون من است. اکنون می‌گذارم که قانون
کامیابی در من جریان یابد و در جهانم نمایان شود.

هر آنچه در حمایت هدایت انجام می‌دهم، موفقیت
می‌آورد.

از هر تجربه‌ای می‌آموزم.

از موفقیت به موفقیت، و از جلال به جلال رهسپارم.

در راهم پله‌هایی هست که مرا به کامیابیهای عظیمتر
می‌رساند.

در جهانم همه چیز نیکوست.

فصل سیزدهم

ثروت

«من لایق بهترین هستم و اکنون بهترین را می‌پذیرم.»

- اگر بخواهید عبارتهای تأکیدی شما برایتان به‌حقیقت در آیند، لازم است به‌جملات زیر اعتقاد نداشته باشید.
- پول که توی خیابان نریخته.
 - پول کشیف و ناپاک است.
 - پول پلید است.
 - من فقیرم اما پاک و درست‌کارم.
 - ثروتمندان کلاه‌بردارند.
 - نمی‌خواهم پول داشته باشم و به‌خودم مغرور شوم.
 - من هرگز کار خوب پیدا نمی‌کنم.

- من هیچ وقت پول در نمی آورم.
- پول آسان از دست می رود و سخت به دست می آید.
- من همیشه قرض دارم.
- مردم فقیر همیشه زیر دست اند.
- پدر و مادرم تنگدست بودند و من هم فقیر خواهم ماند.
- هنرمندان مجبورند زحمت بکشند.
- فقط شیادان می توانند پولدار باشند.
- اول نوبت دیگران است.
- من نمی توانم این همه از مردم پول بگیرم.
- لیاقتش را ندارم.
- استحقاق پول در آوردن را ندارم.
- هرگز به کسی نگو که در بانک چه قدر پول داری.
- پول قرض نده.
- يك قران يك قران باید جمع کرد.
- برای روز مبادا پولی کنار بگذار.
- هر لحظه ممکن است کسادی پیش آید.
- من از پولدارها بیزارم.
- آدم در صورتی پولدار می شود که تقلا نکند.
- کداميك از این اعتقادات، باور شماست؟ آیا واقعاً فکر می کنید که چنین اعتقاداتی برایتان ثروت می آورد؟
- اینها اندیشه های محدود و کهنه اند. شاید خانواده شما در باره پول چنین اعتقاداتی داشتند. زیرا تا زمانی که اعتقادات آنها را

خود آگاهانه رها نکنیم ، این باورها با ما می مانند. این اعتقادات از هر کجا که آمده باشند - اگر می خواهید توانگر شوید - باید هشیاری شما را ترك کنند.

به نظر من، ثروت راستین با داشتن احساس نیکو نسبت به خود، آغاز می شود، همچنین این احساس که هرگاه بخواهید کاری را بکنید، آزاد هستید. مسأله هرگز مقدار پول و میزان ثروت نیست. مسأله ، جایگاه ذهنی شماست. ثروت یا فقر، تنها نمایانگر آرمانهایی است که در سر شما می گذرد.

استحقاق

اگر این عقیده را نپذیریم که «استحقاق» توانگری را داریم، حتی آن گاه که ثروت در دامن ما بریزد، به طریقی آن را نمی پذیریم. به مثال زیر بنگرید:

یکی از شاگردانم که برای افزایش توانگری به کلاس آمده بود. شبی بسیار هیجان زده به کلاس آمد، چون ۵۰۰ دلار برنده شده بود. یکریز می گفت: «باورم نمی شود. من هیچ وقت برنده نمی شوم.» ما می دانستیم که این بازتاب دگرگونی در آگاهی او بود. اما او همچنان احساس می کرد که براساسی استحقاقش را ندارد. هفته بعد نتوانست به کلاس بیاید، چون پایش شکسته بود. مبلغی که می بایست به پزشك می پرداخت نیز ۵۰۰ دلار شده بود.

او از «پیش رفتن» در مسیر تازه «توانگری» وحشت کرده بود و احساس می کرد لیاقتش را ندارد. پس از این راه، خود را مجازات کرد.

به هر چه بیندیشیم افزایش می‌یابد. پس به صورت حساب‌های بیندیشید.
اگر به تنگدستی و قرض توجه کنید، تنگدستی و قرض بیشتری خواهید
آفرید.

خزانه کائنات، لبریز و لایتنای است. آگاهی از این امر را
آغاز کنید. در شبی مهتابی، ستاره‌ها را بشمرید. یا مشتی شن به دست
بگیرید و دانه‌هایش را بشمارید. یا برگ‌های شاخه‌ای از یک درخت را،
یا قطره‌های باران را که بر پنجره نشسته‌اند، یا دانه‌های یک گوجه‌فرنگی
را بشمرید. یک دانه گوجه‌فرنگی می‌تواند یک باغ بزرگ گوجه
فرنگی، با گوجه‌فرنگی‌های بیشمار محصول دهد. برای آنچه دارید
شاکر باشید تا شاهد افزایش آن شوید. من دوست دارم همه آنچه
اکنون در زندگی من هست با محبت متبرک کنم. خانه‌ام، گرما، آب،
برق، تلفن، اثاث، لوله‌کشی، ابزار و وسایل، لباس‌ها، حمل و نقل، کارها،
همان قدر پولی را که دارم، دوستان، توانایی دیدن و احساس کردن و
چشیدن و لمس کردن و راه رفتن و لذت بردن از این سیاره تصور
ناپذیر را.

اعتقاد ما به تنگدستی و تنگنا، تنها چیزی است که ما را محدود
می‌کند.

آیا پول را تنها به این منظور می‌خواهید که به دیگران کمک کنید؟
در این صورت معتقدید که بی‌ارزش هستید.

مطمئن شوید که اکنون دست‌رد به‌سینه ثروت نمی‌زنید. اگر
دوستی شما را به‌شام دعوت کرد، باشادی و لذت بپذیرید. این احساس
را نداشته باشید که با مردم «معامله» می‌کنید. اگر هدیه‌ای دریافت کردید،

در نهایت لطف آنرا بپذیرید. اگر نمی‌توانید از آن استفاده کنید، شما نیز آنرا به کس دیگری بدهید. بگذارید که اشیاء از طریق شما رد و بدل شوند. فقط لبخند بزنید و بگویید: «متشکرم». به این طریق می‌گذارید کائنات دریابد که آمادگی دریافت خیر و صلاح خود را دارد.

برای چیزهای تازه جا باز کنید

برای چیزهای تازه جا باز کنید. یخچال خود را تمیز کنید. ته-مانده غذاها را که در کاغذ آلومینومی پیچیده‌اید دور بریزید. گنجۀ لباس خود را خالی و تمیز کنید و خود را از شر لباسهایی که در شش ماه گذشته پوشیده‌اید خلاص کنید. اگر یک سال است که آنها را پوشیده‌اید، حتماً آنها را از خانۀ خود دور کنید. آنها را بفروشید. معاوضه کنید، ببخشید، دور بریزید یا بسوزانید.

گنجۀهای درهم برهم، نشانهٔ ذهن درهم ریخته است. وقتی گنجۀ خود را تمیز و مرتب می‌کنید، با خود بگویید: «گنجۀهای ذهن خود را تمیز و مرتب می‌کنم.» کائنات، اشارات نمادی را دوست دارد.

نخستین بار که این مفهوم را شنیدم که: «فراوانی کائنات در اختیار همهٔ ماست» به‌نظرم خنده‌دار آمد.

با خود گفتم: «به‌همۀ تنگدستان بنگرید. به فقر چاره‌ناپذیر خودم نگاه کنید.» شنیدن اینکه: «فقر تو حاصل اعتقادی است که در هشیاریت نقش بسته است» تنها خشم‌گینم کرد. سالها به‌درازا کشید تا توانستم دریابم و بپذیرم که من تنها کسی هستم که مسؤول عدم توانگری من است.

اعتقاد این بود که «بی‌ارزشم»، «لیاقت ندارم»، «پول در آوردن سخت است» و «استعدادها و تواناییهای لازم را ندارم». و همه این باورها مرا در نظام ذهنی «بی‌پولی» نگاهداشته بود.

پول در آوردن آسانترین کار است

واکنش شما نسبت به این جمله چیست؟ آیا آنرا باور می‌کنید؟ آیا خشم شما را برانگیخته است؟ آیا برایتان بی‌تفاوت است؟ حاضرید که این کتاب را از اتاق بیرون بپندازید؟ هر کدام از این اعتقادات را که داشته باشید خوب است. چون با چیزی در ژرفای وجودتان تماس گرفته‌ام، با نقطه حساس مقاومت در برابر حقیقت. این زمینه‌ای است که باید بر آن کار کرد. زمانش فرارسیده که خود را به روی توانایی دریافت پول و ثروت و همه خیر و خوشی خویش بگشایید.

صورت حسابهای خود را دوست بدارید

لازم است که از دلهره برای پول دست برداریم و از نفرت نسبت به صورت حسابهای خود دست بکشیم. مردم بسیاری به گونه‌ای با قبضه‌ها و صورت حسابها رفتار می‌کنند که گویی مجازاتی است که باید در صورت امکان، خود را از آن دور نگاه داشت. فرض طلبکار این است که شما دارا هستید و پیش از دریافت پول، خدمت یا کالای خود را در اختیار شما می‌گذارد. من هرگاه چکی می‌نویسم، آنرا می‌بوسم و با محبت متبرک می‌کنم. اگر با نفرت و انزجار پولی را بپردازید، پول دشوار به شما باز می‌گردد. اگر با محبت و شادمانی بپردازید، شاهره

بازگشت آزادانه آنرا بهسوی خود می‌گشایید. با پول مانند دوست خود رفتار کنید، نه مانند دستمال میچاله‌شده یا لایی و قاب دستمال کهنه‌ای که در جیب خود فرو کرده‌اید.

شغل یا حساب بانکی یا سرمایه‌گذاریها یا همسر یا پدر و مادران موجب امنیت شما نیستند. ایمنی شما در توانایی شما برای تماس با قدرت کیهانی است که همه چیزها را آفریده است.

من دوست دارم فکر کنم قدرتی که در تن من نفس می‌کشد همان قدرتی است که همه نیازهایم را به همان آسانی و سادگی برمی‌آورد. کائنات سرشار از وفور و فراوانی است و این حق حیات ماست که به هر چه نیاز داشته باشیم دارا باشیم، مگر اینکه خلاف این اعتقاد را برگزینیم.

هر گاه از تلفن خودم استفاده می‌کنم، با محبت آن را متبرک می‌کنم و اغلب به تأکید می‌گویم که تلفن من تنها برایم ثروت و ابراز محبت می‌آورد. با صندوق پستی خود نیز چنین می‌کنم و هر روز لبریز از پول و انواع و اقسام نامه‌های مهرآمیز از جانب دوستان و مراجعان و خوانندگان است که در دور دستها کتابم را خوانده‌اند. از دریافت قبضه‌ها و صورت‌حسابها نیز به وجد درمی‌آیم و از شرکته‌ها و سازمانهایی که به من اعتماد کرده‌اند و این پول را به آنها خواهم پرداخت سپاسگزاری می‌کنم. زنگ خانه و آستانه در را نیز متبرک می‌کنم و می‌دانم که تنها خیر و خوشی به‌خانه‌ام می‌آید. انتظار دارم که زندگیم نیکو و شادمان باشد و چنین نیز هست.

از خوشبختی دیگران خوشحال شوید

با نفرت و حسد نسبت به دارایی دیگری، ثروت خود را به تأخیر نیندازید. از راهی که آنها برای مصرف پول خود برمی‌گزینند انتقاد نکنید. این امر به شما مربوط نیست.

هر کس در لوای قانون هشیاری و آگاهی خویش است. تنها مراقب اندیشه‌های خود باشید. برای خوش اقبالی دیگران برکت بطلبید و بدانید که برای همه، به وفور هست.

آیا در انعام دادن خسیس هستید؟ آیا به کسانی که دستشویی‌ها را تمیز می‌کنند جواب سربالا می‌دهید؟ آیا به دربان و مستخدم اداره یا منزل خود عیدی می‌دهید؟ آیا وقتی پول خرد برای خریدن سبزی یا نان نیاز ندارید، باز هم پول خرده‌ها را نگاه می‌دارید؟ آیا همیشه از مغازه‌های ارزان قیمت خرید می‌کنید و در رستوران ارزان‌ترین غذا را سفارش می‌دهید؟

قانونی هست به نام «عرضه و تقاضا». تقاضا نخست می‌آید. پول به آنجا می‌رود که مورد نیاز باشد. فقیرترین خانواده‌ها نیز تقریباً همیشه می‌توانند برای مراسم کفن و دفن پولی جور کنند.

تجسم — اقیانوس فراوانی

هشیاری شما از ثروت، به پول بستگی ندارد. پول شما، به هشیاریتان از ثروت وابسته است.

چون بتوانید ثروت بیشتری را تصور کنید، ثروت بیشتری به سراغتان خواهد آمد.

تجسم ایستادن کنار اقیانوس، و نگریستن به بیکرانی آن را دوست دارم، و می‌دانم که این اقیانوس همان وفوری است که در اختیار من است. به دستهای خود بنگرید و ببینید که چه ظرفی را همراه آورده‌اید. آیا ظرف شما یک قاشق چایخوری است، یا انگشتانه‌ای که وسطش سوراخ است، یا یک فنجان، یا یک لیوان، یا یک کوزه، یا یک سطل، یا یک لگن رختشویی، یا شاید هم لوله‌کشی کرده‌اید و به این اقیانوس فراوانی متصل شده‌اید؟ به پیرامون خود بنگرید و دریابید که هر چند نفر هم که باشید و هر قدر که ظرف همراه آورده باشید، باز برای همه به‌وفور هست. شما نمی‌توانید حق یک نفر دیگر را برابری و دیگری نیز نمی‌تواند حق شما را برابری و ابداً نمی‌توانید این اقیانوس را خشک و خالی کنید. ظرف شما هشیاری شماست که همواره می‌تواند دگرگون و بزرگ‌تر شود. تامی‌توانید به‌انجام این تمرین بپردازید، تا آگاهی خود را بگسترانید و عظمت نامحدود این خزان را احساس کنید.

آغوش خود را بگشایید

من دست‌کم روزی یک بار با آغوش کاملاً گشوده می‌نشینم و می‌گویم: «آغوش من برای پذیرفتن همه‌ی خیر و خوشی و فراوانی کائنات گشوده است.» و این به‌من احساس گسترش می‌بخشد.

کائنات تنها آن‌چیزی را می‌تواند به‌من ببخشد که در هشیاری من است، و من همواره می‌توانم هشیاری وسیع‌تری برای خود بیافرینم. هشیاری مانند خزان‌های کیهانی است؛ و من با افزایش هشیاری خود نسبت به تواناییهای آفرینش خویش، در این خزان، سپرده‌های ذهنی

می‌گذارم . مراقبه و درمانها و عبارتهای تأکیدی، ودیعه‌های ذهنی هستند. بیایید گذاشتن سپرده‌های روزانه را به يك عادت بدل کنیم.

تنها پول بیشتر داشتن کافی نیست. ما می‌خواهیم که از این پول لذت ببریم. آیا به خود اجازه می‌دهید که پول وسایل تفریح شما را فراهم سازد؟ اگر اجازه نمی‌دهید، چرا؟ آیا هفته گذشته، از پول خود لذت بردید؟ اگر نبردید، دلیلش چه بود؟ کدام اعتقاد کهنه، شما را بازداشت؟ بگذارید این اعتقاد کهنه برود.

لازم نیست پول مسأله جدی زندگی شما باشد. از دور به آن نگاه کنید. پول وسیله‌ای برای مبادله است. تنها همین. اگر به پول نیاز نداشتید، چه می‌کردید و چه می‌داشتید؟

جری گیلز^۱، نویسنده کتاب «عشق پول»^۲ که یکی از بهترین کتابهایی است که درباره پول خوانده‌ام، پیشنهاد می‌کند که برای خود «جریمه فقر» بیافرینیم. هرگاه در باره پول می‌اندیشیم، یا کلامی منفی بر زبان می‌آوریم، باید به مقدار معینی خود را جریمه کنیم و این پول را کنار بگذاریم و آخر هفته آن را خرج تفریح خود کنیم.

ما باید مفاهیمی را که در باره پول داریم تکان بدهیم. دریافته‌ام که آموزش سمیناری درباره مسائل جنسی آسانتر از پول است. اگر اعتقادات پولی مردم به مبارزه دعوت شود، بشدت خشمگین می‌شوند. حتی اشخاصی که خود به سمینار می‌آیند و

1 Jerry Gilles

2 . Money Love

براستی می‌خواهند که پول بیشتری به زندگی خود فراخوانند ، همین که می‌گویم اعتقادات محدود کننده‌شان را عوض کنم دیوانه می‌شوند. « من مشتاقم که عوض بشوم . » ، « من مشتاقم که اعتقادهای کهنه را رها کنم . » گاه ما باید مدتها این دوجمله را تکرار کنیم تا بتوانیم برای آغاز آفرینش ثروت ، فضا ایجاد کنیم .

ما می‌خواهیم ذهنیت « درآمد ثابت » را رها کنیم . با اصرار بر این که « تنها » حقوق یا درآمدی معین دارید ، کائنات را محدود نکنید . حقوق یا درآمد ، یکی از راههاست ، اما منشاء شما نیست . برکت شما از یگانه منشاء می‌آید ، از خود کائنات .

راههای بیشمار نامحدود وجود دارد . باید خود را به روی همه آنها بگشایید . باید در هشیاری خود بپذیریم که برکت می‌تواند از هر جا و همه جا بیاید . آن گاه ، از خیابان که رد می‌شویم ، يك سكه يك ریالی یا يك تومانی پیدا می‌کنیم و به منشاء می‌گوییم : « متشکرم ! » ممکن است كوچك باشد ، اما گشایش راههای تازه آغاز شده است . « آغوش من برای پذیرفتن راههای تازه درآمد گشوده است . » « اکنون خیر و خوشی خود را از منشاء های منتظر و نامنتظر دریافت می‌کنم . »

« موجودی نامحدودم که برکت خود را از منشاء نامحدود ، و از راهی نامحدود می‌پذیرم . »

از نشانه‌های كوچك آغاز کار به وجد درآید .

هنگامی که روی افزایش ثروت کار می‌کنیم ، همیشه بر طبق

اعتقادهایی که به لیاقت خود داریم، چیزی به دست می آوریم. نویسنده ای برای افزایش درآمد خود کار می کرد. یکی از جملات تأکیدی او این بود که: «من از راه نویسندگی پول خوبی درمی آورم.» سه روز بعد، به قهوه خانه ای رفت که معمولاً صبحانه اش را آنجایم خورد. پشت میزی نشست و کاغذهایش را پهن کرد. مدیر قهوه خانه نزدش آمد و از او پرسید: «شما نویسنده هستید، مگر نه؟ آیا برایم چند چیزی می نویسید؟» آن وقت برایش چند کارت آورد و خواست که روی آنها بنویسد: «غذای بوقلمون ۴ دلار». در عوض، پول صبحانه را از او نگرفت. این رویداد کوچک، آغاز دگرگونی هشیاری او را نشان داد و به فروش آثارش پرداخت.

ثروت را دریابید.

شروع کنید به تشخیص ثروت در همه جا، و از آن به وجد درآیید. عالی جناب آیکه^۲، واعظ مشهور نیویورک، به خاطر می آورد وقتی فقیر بود عادت داشت که از برابر رستورانها و خانه ها و اتومبیلها و لباس فروشیهای گران قیمت که می گذشت به صدای بلند بگوید: «این مال من است! این مال من است!» بگذارید خانه های خیال انگیز و بانکهای مجلل و همه لباس فروشیهای زیبا و حتی نازیبا، به شما احساس شادمانی ببخشند. دریابید که همه اینها جزئی از وفور نعمت شماست، و شما بر هشیاری خود می افزایید تا در صورت دلبخواه، صاحب همه اینها شوید. به هنگام دیدن مردم خوش پوش، با خود بیندیشید: آیا نازنین و

شگفت‌انگیز نیست که آنها از چنین وفور نعمتی بهره‌مندند؟ این فراوانی
در اختیار همهٔ ماست.»

ما که برکت کس دیگری را نمی‌خواهیم. ما خیر و خوشی خودمان
را می‌خواهیم.

با همهٔ اینها، صاحب هیچ چیز نیستیم. تنها برای مدت زمانی
اموال خود را استفاده می‌کنیم تا به دست يك نفر دیگر برسد. گاه شاید
ما مملکتی به مدت چند نسل در خانواده‌ای بماند، اما سرانجام به دست
دیگری می‌رسد. زندگی، آهنگ و جریان طبیعی خود را دارد. اشیاء
می‌آیند و می‌روند. من معتقدم که وقتی چیزی می‌رود، تنها به این منظور
است که برای چیزی تازه و بهتر جا باز کند.

تمجیدها را بپذیرید

چه بسیارند مردمانی که می‌خواهند ثروتمند باشند و با این حال،
تمجید را نمی‌پذیرند. من مراجعان بسیاری دارم که هنرپیشه‌هایی در حال
شکوفایی هستند، یا ستاره‌هایی که می‌خواهند «درخشان» شوند و باز
در برابر تمجید فروتنی می‌کنند.

تحسین و تمجید، هدایای ثروت هستند. بیاموزید که آنها را
در نهایت لطف بپذیرید. مادر من در اوایل کودکی به من آموخت که به هنگام
دریافت تمجید یا هدیه، لبخند بزنم و بگویم: «متشکرم». در سراسر عمر من
این یکی از دارایی‌هایم بوده است.

چه بهتر که تمجید را بپذیریم و باز گردانیم، تا گوینده نیز احساس
کند که هدیه‌ای دریافت کرده است. این یکی از راههای حفظ جریان

نیکی است.

از این نعمت که می‌توانید هر روز صبح بیدار شوید و روزی تازه را تجربه کنید، به‌وجود درآیید. از این که زنده و سالم و صاحب دوستان و خلاق و نمونه زنده شادمانی زیستن هستید، شاد باشید، بر طبق والاترین هشیاری خود زندگی کنید. از فرایند تحول خویش لذت ببرید.

در لایتنای حیات — آنجا که ساکنم —
همه چیز عالی و کامل و تمام عیار است.

من با قدرتی که مرا آفرید یگانه‌ام. من جریان و فور
ثروتی را که کائنات در اختیارم می‌گذارد، با آغوش
باز می‌پذیرم. پیش از آنکه بخواهم، همه نیازها و
آرزوهایم برآورده می‌شوند.

من در پرتو هدایت و حمایت الهی، به انتخابهایی
دست می‌زنم که برایم سودمندند. من از کامیابیهای
دیگران به‌وجود در می‌آیم و می‌دانم که برای همه ما
و فور نعمت هست.

من همواره برهشیاری خودآگاه خویش از این
فراوانی می‌افزایم، و با درآمد همواره افزایشنده
خود، آن را باز می‌تابانم.

خیر و خوشی من از همه جا و از همه کس نزد می‌آید.
در جهانم همه چیز نیکوست.

فصل چهاردهم

جسم

« من با محبت به پیامهای تنم گوش می‌کنم. »

من معتقدم که هر به اصطلاح «بیماری» را خودما در تن خویش می‌آفرینیم. تن ما مانند هر چیز دیگر زندگی، بازتاب اندیشه‌ها و اعتقادهای درونی ماست. اگر به خود فرصت گوش فرا دادن بدهیم، می‌بینیم که تن همواره با ما سخن می‌گوید. هر یاخته تن شما، به هر اندیشه‌ای که در سر دارید و به هر کلامی که بر زبان می‌آورید، پاسخ می‌دهد.

شیوه‌های مدام تفکر و سخن گفتن، رفتارهای تن و حالتها و حرکتهای و سلامت و سهولت یا عدم سهولت و بیم‌آری (بیماری) را ایجاد می‌کند. شخصی که همواره سیمایی اخمو دارد، این چهره را با اندیشه‌هایی شاد و مهر آمیز نیافریده است. چهره و بدن سالمندان، الگوهای

تفکر سراسر عمر آنها به روشنی نشان می‌دهد. وقتی شما پیر شوید، چگونه سیمایی خواهید داشت؟

من در این فصل، فهرست آن الگوهای ذهنی را که احتمالاً در تن بیماری می‌آفرینند، و همچنین الگوهای تازه تفکر یا آن عبارات تأکیدی را که برای ایجاد سلامت به کار می‌روند، گنجانده‌ام. این الگوها و عبارتهای تأکیدی در کتابم شفای تن نیز آمده‌اند. علاوه بر این فهرست، توضیحاتی نیز در اینجا ارائه می‌دهم تا دریابید چگونه این مشکلات را می‌آفرینیم.

شاید تمام الگوهای ذهنی، صد درصد برای همه حقیقت نداشته باشد. اما مرجعی را در اختیار ما می‌گذارد تا بتوانیم جستجوی علت بیماری را آغاز کنیم. درمانگران بسیاری که باشیوه‌های دیگری مراجعان خود را شفا می‌بخشند نیز مدام از کتاب شفای تن استفاده می‌کنند و درمی‌یابند که نود یا نود و پنج درصد این علت‌های ذهنی حقیقت دارند.

سر: نمایانگر ماست. چیزی است که به جهان نشان می‌دهیم و معمولاً به وسیله آن شناخته می‌شویم. اگر در ناحیه سر اشکالی وجود داشته باشد، بدان معناست که احساس می‌کنیم در وجود «ما» نقصی بزرگ هست.

مو: نمایانگر نیروست. هرگاه در فشار و ترس باشیم، اغلب آن نوارهای فولادی را می‌آفرینیم که از عضلات شانه‌ها شروع می‌شود و به فرق سر می‌رسد و گاه حتی به صورت حلقه‌های کبود دور چشمان، خود را نشان می‌دهد. هرگاه در فرق سر، فشار شدید وجود

داشته باشد، ممکن است آن قدر ریشهٔ مورا در تنگنا قرار دهد که دیگر نتواند نفس بکشد و بمیرد و بریزد. اگر این فشار ادامه یابد و پوست سر استراحت نکند، کیسه‌های کوچک ترشحی آن قدر تنگ می‌شوند که دیگر موی تازه نمی‌تواند از آنها عبور کند؛ و ثمره‌اش طاسی است.

از وقتی که خانمها به «دنیای کار» پا گذاشته‌اند و با همهٔ فشارها و ناکامیهای آن مواجه شده‌اند، ریزش موی آنها نیز رو به افزایش گذاشته است. منتها ما به طاسی خانمها پی نمی‌بریم چون کلاه‌گیسهای زنانه، بسیار طبیعی و زیبا به نظر می‌رسند. متأسفانه هنوز بیشتر کلاه‌گیسهای مردانه از دور داد می‌زنند که کلاه‌گیس است.

فشار نشانهٔ نیرو نیست. فشار نشانهٔ ضعف است. آرام و ملایم و متمرکز بودن، نشانهٔ قدرت و امنیت است. برای ما خوب است که به جسم خود استراحت بیشتری بدهیم. بسیاری از ما به استراحت پوست سر نیز نیاز داریم.

اکنون این را بیازمایید، به پوست سر خود بگویید که بیاساید و آن‌گاه تفاوت را ببینید. اگر بروشنی می‌بینید که پوست سر تنان استراحت می‌کند، پیشنهاد می‌کنم که اغلب این تمرین کوچک را انجام بدهید.

گوشها: نمایانگر گنجایش شنیدن هستند. اگر گوشها دچار مشکلی باشند، معمولاً به این معناست که چیزی در جریان است که نمی‌خواهید آن را بشنوید. گوش درد نشانهٔ خشم از شنیدن چیزی است.

گوش درد در کودکان متداول است. آنها اغلب مجبورند

به چیزهایی که در خانه می‌گذرد و برآستی نمی‌خواهند آنها را بشنوند گوش فرا دهند. قوانین موجود در خانه نمی‌گذارد کودک خشم خود را نشان بدهد، وضعف کودک برای عوض کردن امور، در گوش او درد می‌آفریند.

کری نشانه این است که برای مدتی دراز، گوش دادن به کسی را نپذیرفته‌ایم. اگر به همسری که نقص شنوایی دارد توجه کنید، می‌بینید که همسرش بی‌نهایت پر حرف است.

چشم: نمایانگر گنجایش دیدن هستند. هرگاه چشمها دچار مشکل باشند، معمولاً به این معناست که نمی‌خواهیم چیزی را - درباره خود یا درباره زندگی یا گذشته و حال و آینده - ببینیم.

هرگاه می‌بینم کودکانی خردسال عینک به چشم زده‌اند، بی‌می‌برم در خانه‌شان چیزهایی می‌گذرد که آنها نمی‌خواهند ببینند، اگر نتوانند وضع یا تجربه خود را عوض کنند، بینایی خود را ضعیف می‌کنند تا مجبور نباشند آن را چنین روشن ببینند.

مردم بسیاری که مشتاق بوده‌اند گذشته خود را پاک کنند و به آنچه یکی دو سال پیش از عینک زدن، که نمی‌خواستند ببینند نگاه کرده‌اند و آنها را از تجربه خود زدوده‌اند، شفایی حیرت‌انگیز یافته‌اند.

آیا شما آنچه اکنون پیش می‌آید نفی می‌کنید؟ باچه چیز نمی‌خواهید رو به رو شوید؟ آیا می‌ترسید اکنون یا آینده را ببینید؟ اگر می‌توانستید به روشنی ببینید، چه چیز را می‌دیدید که اکنون نمی‌توانید ببینید؟

اینها پرسشهای جالب توجهی است که می‌توان به آنها نگریست.

سردردها: ناشی از اعتبار ندادن به خود است. دفعه بعد که سردرد می گیرید، مکث کنید و از خود بپرسید که کجا و چگونه خود مسبب اشتباه شده اید. خود را ببخشایید و رها کنید تا سردرد نیز به نیستی ازلی خویش باز گردد.

میگرن را کسانی می آفرینند که می خواهند کامل و بی نقص باشند و خود را در فشار شدیدی قرار می دهند. میگرن ناشی از خشم شدید سر کوفته است.

مشکلات سینوس، اگر در سمت راست صورت و نزدیک بینی باشد، نشانه آن است که یکی از نزدیکان شما را برانگیخته است. شاید حتی احساس کنید که دارد شما را از پا می اندازد.

فراموش می کنیم که ما وضعیت را می آفرینیم. آن گاه دیگری را مسئول ناکامی خود می دانیم و سرزنش می کنیم و به این ترتیب اقتدار خویش را از دست می دهیم. هیچ کس و هیچ چیز بر ما اقتداری ندارد. زیرا «ما» در ذهن خود می اندیشیم. ما تجربه ها و واقعیت خود را - و کسانی را که در آن قرار دارند - می آفرینیم. هر گاه در ذهن خود آرامش و هماهنگی و توازن بیافرینیم، در زندگی خویش نیز همانها را خواهیم یافت.

گردن و گلو: بسیار مهم هستند، چون کار حائز اهمیت را اداره می کنند. گردن انعطاف پذیری تفکر ما، قابلیت دیدن روی دیگر مسأله، و دیدن نقطه نظر اشخاص دیگر را نشان می دهد. هر گونه مشکل در ناحیه گردن، معمولاً نشانه آن است که در باره نقطه نظرهای خود در بساطه وضعیتی، سرسختی و یکدنگی به خرج می دهیم.

هر گاه کسی را می بینم که از آن یقه های بلند محافظ گردن به گردنش انداخته است، در می یابم که خود را بسیار منصف می داند و برای دیدن آن سوی موضوعی لجبازی می کند.

ویرجینیا ساتیر^۱، یکی از بهترین درمانگران مسائل خانواده، می گوید که در «پژوهشی احمقانه» پی برده است که — بسته به اینکه چه کسی و با چه موادی ظرف بشوید — برای ظرف شستن بیش از ۲۵۰ روش مختلف وجود دارد. اگر گره کار ما در این باشد که تنها «یک راه» یا «یک دیدگاه» هست، بیشتر زندگی را به روی خود بسته ایم.

گلو: نمایانگر قابلیت ما برای این است که بتوانیم «حرف خود را بزنیم» یا «آنچه می خواهیم بخواهیم» یا بگوییم: «من این هستم.» و از این قبیل. هر گاه در ناحیه گلو ناراحتی داشته باشیم، معمولاً به این معناست که احساس می کنیم حق نداریم این کارها را بکنیم. احساس می کنیم توان آن را نداریم که حق خود را بگیریم.

گلو درد همواره نشانه خشم است. اگر با سرماخوردگی همراه باشد، آن گاه آشفته گی ذهنی نیز وجود داشته است. لارنژیت معمولاً به معنای آن است که آن قدر خشمگین هستید که نمی توانید حرف بزنید.

گلو همچنین نشانه جریان خلاقیت در بدن است. از طریق گلو، خلاقیت خود را بیان می کنیم. هنگامی که خلاقیت ما سرکوب شود یا ناکام بماند، اغلب ناراحتیهای گلو پیدامی کنیم. همه ما اشخاص بسیاری را می شناسیم که سراسر عمر خود را برای دیگران زندگی می کنند.

آنها هرگز کاری را که خود می‌خواهند نمی‌کنند. همواره به جلب رضایت مادر و پدر و همسر و یار و رئیس خود سرگرمند. ناراحتیهای ورم لوزتین و تیروئید، نشانهٔ خلاقیت ناکام مانده و نمایانگر این هستند که نمی‌توانید به کاری که خود می‌خواهید بپردازید.

«چاکرا»ی پنجم یا آن مرکز انرژی که در گلوگاه است، جایگاهی است که دگرگونیها در آن صورت می‌گیرند. هرگاه در برابر دگرگونی، یا وسط فرایند دگرگونی، مقاومت کنیم؛ یا هرگاه که می‌کشیم عوض شویم، اغلب در گلوگاه خود فعالیت زیادی داریم. توجه کنید هرگاه خودتان یا دیگری سرفه کنید، در آن لحظه چه گفته شده است؟ در برابر چه چیز واکنش نشان می‌دهیم؟ آیا مقاومت و سرسختی در برابر چه چیزی است، یا شاید هم فرایند دگرگونی است که به پیش می‌رود؟ در کلاس و کارگاه، از سرفه برای خودشناسی استفاده می‌کنم. هرگاه کسی سرفه کند، به آن شخص می‌گویم که گلوئی خود را لمس کند و به صدای بلند بگوید: «من مشتاقم که عوض بشوم. من مشتاقم که عوض بشوم.»

دستها: نمایانگر توانایی و گنجایش در آغوش کشیدن تجربهٔ زندگی است. بازوان با گنجایش و ساعدها با توانایی ما ارتباط می‌یابند. هیجانها و عواطف کهنه را در مفاصل خود جمع می‌کنیم. آرنجها نشانهٔ انعطاف‌پذیری ما در تغییر جهت هستند. آیا شما در عوض کردن مسیرهای زندگی خود انعطاف‌پذیر هستید یا اینکه عواطف و هیجانهای کهنه، شما را در نقطه‌ای معین ثابت نگاه می‌دارند؟

1. Chakra

دستها می گیرند و نگاه می دارند و چنگ می زنند. ما از صفاتی چون دستی، دم دستی، خشک دست، دست و دل باز، تنگ دست، چرب دست، و سبک دست استفاده می کنیم و از افعالی چون به دست گرفتن امور، دست مالی کردن، دست چین کردن، از دست دادن و از دست ندادن. یا اصطلاحاتی چون دستگیره گذاشتن، دست کسی را کوتاه کردن، دست رد به سینه کسی زدن، با کسی دست دادن، همدست بودن، دست در دست، با دست پیش کشیدن، دردسترس بودن، دستیاری کردن، و غیره ...

دستها می توانند نرم و لطیف، یا پر از برآمدگیهای گره مانند ناشی از تفکر مفرط، یا پر از پیچ و تابهای آرتروز باشند که از انتقاد به وجود می آیند. دستهای مشت کرده نشانه ترس است، ترس از دست دادن، ترس از کمبود، ترس از اینکه اگر دستها باز باشند، داروندار از کف برود.

محکم به رابطه ای چسبیدن، تنها ثمره اش این است که شخص مقابل پا به فرار می گذارد. دستهای مشت کرده و گره شده نمی تواند چیزی تازه را به دست بگیرد. تکان دادن آزادانه دستها از ناحیه میچ دست، احساس رهایی و گشایش می بخشد.

آنچه از آن شما باشد نمی تواند از شما باز گرفته شود. پس بیاساید و آرام باشید.

هریک از انگشتان معنایی دارند. ناراحتی هر انگشت نشان می دهد که در کدام زمینه باید بیاساید یا رها کنید. اگر انگشت اشاره خود را ببرید، نشانه خشم و ترس است و «من» شما اخیراً از وضعیتی آزار

دیده است. انگشت شست نشانه مسائل ذهنی و نگرانی است. انگشت اشاره نمایانگر «من» و ترس است. انگشت وسط نشانه جنسیت و خشم است. هرگاه خشمگین هستید، انگشت وسط خود را بفشارید و ببینید که خشم فرومی‌نشیند. اگر از دست يك مرد خشمگین هستید، انگشت وسط دست راست و اگر از دست يك زن خشمگین هستید، انگشت وسط دست چپ را در دست نگاه دارید. انگشت انگشت نمایانگر اتحاد، و همچنین نشانه اندوه است. انگشت كوچك با خانواده و همچنین با تظاهر ارتباط می‌یابد.

پشت: نظام پشتیبانی ما را نشان می‌دهد. ناراحتی‌های مربوط به پشت معمولاً نمایانگر آن است که احساس می‌کنیم مورد پشتیبانی نیستیم. اغلب می‌اندیشیم که تنها پشتیبان ما شغل یا خانواده یا همسر ماست. حال آن‌که کائنات، و خود زندگی ما را کاملاً پشتیبانی می‌کند. ناراحتی در بخش فوقانی پشت، نمایانگر احساس عدم پشتیبانی عاطفی است؛ ناشی از اعتقاداتی از این دست که همسر یا دوست یا همدم یا ریسم مرا نمی‌فهمد و از من پشتیبانی نمی‌کند.

ناراحتی در وسط پشت مربوط به احساس گناه و همه چیزهایی است که پشت سر است. آیا از دیدن آنچه در پشت سر است می‌ترسید؟ آیا چیزی را پشت خود پنهان می‌کنید؟ آیا احساس می‌کنید که از پشت چاقو خورده‌اید؟

آیا احساس می‌کنید «سوخته» اید؟ وضع مالیتان خراب است؟ آیا خیلی نگران امور مالی خود هستید؟ در این صورت، چه بسا ناحیه تحتانی پشت ناراحتان کند. بی‌پولی یا نگرانی مالی معمولاً در این

ناحیه ناراحتی ایجاد می‌کند. اما به میزان پولی که دارید مربوط نیست.

بسیاری از ما می‌پنداریم که پول مهمترین چیز زندگی است و بدون پول نمی‌توان زندگی کرد. این حقیقت ندارد. چیزی هست که بسیار حیاتی‌تر و گران‌بها تر از پول است و بدون آن ابداً نمی‌توان زندگی کرد و آن نفسی است که می‌کشیم.

تنفس گرانقدرترین موهبت زندگی است و با این حال همه ما بدیهی می‌پنداریم که در پس بازدم خود، نفس بعدی را خواهیم کشید. اما اگر نفس بعد بالا نیاید، سه دقیقه نیز دوام نخواهیم آورد. حال اگر قدرتی که ما را آفرید به اندازه یک عمر به ما نفس داده است، آیا نمی‌توانیم اعتماد کنیم که سایر نیازهای ما را نیز برخواهد آورد؟

ریه‌ها: نمایانگر گنجایش ما برای گرفتن و بیرون دادن زندگی است. ناراحتی ریه‌ها معمولاً به این معناست که می‌ترسیم زندگی را فرو دهیم، یا شاید این احساس که حق کامل زیستن را نداریم.

زنان معمولاً عمیق نفس نمی‌کشیدند و خود را شهروندانی درجه دو می‌دانستند که حق نداشتند جایی را اشغال کنند و گاه حتی حق نداشتند زندگی کنند. امروز این وضع کاملاً دگرگون شده است. زنان جای خود را به عنوان اعضای کامل جامعه یافته‌اند و ژرف و کامل نفس می‌کشند.

دیدن زنان در جهان ورزش، به من رضایت می‌بخشد. زنان همیشه در مزارع کار می‌کردند و تا جایی که من می‌دانم، این نخستین بار در تاریخ است که آنها به عالم ورزش راه یافته‌اند. دیدن بدنهای شکوهمندی

که ظهور می کنند شگفت انگیز است.

آمفیزم^۱ (بزرگ شدن ریه ها) و سیگار کشیدن، راههایی برای نفی زندگی است. آنها خود را مستحق زیستن نمی دانند. سرزنش، عادت سیگار کشیدن را برطرف نمی کند. نخست باید اعتقاد اصلی را عوض کرد.

پستانها: نمایانگر اصل مادر شدن هستند. ناراحتی پستانها نمایانگر آن است که برای شخصی یا جایی یا چیزی یا تجربه ای «زیادی مادری» می کنیم.

جزئی از فرایند مادری این است که بگذاریم کودک «رشد» کند. باید بدانیم چه هنگام دست خود را پس بکشیم و چه هنگام عنان را رها کنیم. حمایت مفرط موجب می شود که آن شخص نتواند اداره تجربه خود را به عهده بگیرد. گاه گرایشهای «حمایت مفرط» ما موجب قطع کامل رسیدن خوراک در اوضاع و شرایطی می شود.

اگر ناراحتی پستان سرطان باشد، نفرت و انزجاری ژرف نیز دخالت داشته است. ترس را رها کنید و بدانید که خرد کائنات در یکایک ما مأوا دارد.

قلب: نمایانگر محبت است و خون نمایانگر شادی. قلب ما با محبت، شادی را به سراسر تن ما تلمبه می زند. هرگاه خود را از شادی و محبت محروم کنیم، قلب ما چروک و خشک و سرد می شود. در نتیجه، جریان خون کند و آهسته می شود و ما به سوی کم خونی و آنژین و حمله قلبی راه می سپریم.

1. Emphysema

قلب به ما «حمله» نمی‌کند. ما در مصیبت و فاجعه‌ای که خود می‌آفرینیم فرو می‌رویم و فراموش می‌کنیم شادیهای کوچک پیرامون خود را دریابیم. سالیان سال چنان قلب خود را می‌فشاریم و شادی آن را خالی می‌کنیم که سرانجام از دردمی ایستد. آنهایی که حمله قلبی دارند، هرگز انسانهایی شاد نیستند. اگر این فرصت را به خود ندهند که قدر شادیهای زندگی را بدانند، چیزی نخواهد گذشت که دچار حمله قلبی دیگری خواهند شد.

خوش قلب، خوشدل، دلسرد، دلباز، سیاهدل، دلگرم، قلب شما چگونه قلبی است؟

معدة: همه عقاید و تجربه‌های تازه ما را هضم می‌کند. معدة شما چه چیز یا چه کسی را نمی‌پذیرد؟ چه چیزی دل و روده شما را به هم می‌زند؟ ناراحتیهای معدة نشانه آن است که نمی‌دانیم چگونه تجربه تازه را هضم کنیم. می‌ترسیم.

بسیاری از ما نخستین روزهایی را به یاد می‌آوریم که هواپیماهای تجارتي به دلها راه یافته بودند و ما می‌توانستیم امن و امان به درون آن لوله بزرگ فلزی بخزیم که ما را به دل آسمان می‌برد. این کاری تازه بود و هضمش برای ما دشوار.

در برابر هر صندلی، کیسه‌ای برای تهوع گذاشته بودند و بیشتر ما از آن استفاده می‌کردیم. با احتیاط هرچه تمامتر در کیسه‌های خود استفراغ می‌کردیم و آنها را می‌پیچیدیم و به دست مهماندار می‌دادیم که بیشتر وقتش به این می‌گذشت که از سر هواپیما به ته هواپیما بیاید و کیسه‌ها را جمع کند.

اکنون سالها گذشته و هرچند کیسه‌ها همچنان در جای خود باقیمانده‌اند، به ندرت از آنها استفاده می‌شود. اندیشه پرواز را هضم کرده‌ایم.

زخم معده: هیچ چیز جز ترس نیست. ترس مفرط از «به اندازه کافی خوب نبودن». می‌ترسیم برای پدر و مادر، یا برای رئیس خود «آن قدر که باید خوب نباشیم». آنچه هستیم دل و روده ما را به هم می‌زند و تاب تحملش را نداریم. برای جلب رضایت دیگران، دل و روده خود را پاره می‌کنیم و پدر خود را درمی‌آوریم. شغل ما هر اندازه نیز مهم باشد، احترامی که به خود می‌گذاریم بسیار اندک است. می‌ترسیم آنها چیزی را درباره ما دریابند.

در اینجا محبت پاسخگوست. کسانی که خود را دوست دارند و تأیید می‌کنند هرگز زخم معده نمی‌گیرند. با کودک درون خود ملایم و مهرآمیز باشید و همه تشویق و حمایتی را که در کودک می‌خواستید نثارش کنید.

اندامهای تناسلی: زنانه‌ترین عضو زن، و مردانه‌ترین عضو مرد، و نمایانگر زنانگی و مردانگی است.

هرگاه از زن بودن یا مرد بودن خود احساس آسودگی نکنیم و جنسیت خود را طرد کنیم و تن خود را ناپاک و مأمن گناه بدانیم، معمولاً در این ناحیه دچار مشکل می‌شویم.

من به ندرت به کسی برخورده‌ام که در خانه‌ای بارآمده باشد که اندامهای تناسلی و کار آنها را به نام درست خود خوانده باشند. همه ما با نوعی نزاکت بارآمده‌ایم. کلماتی را که در خانواده شما به کار

می‌رفت به یاد آورید. این کلمه می‌تواند آن‌قدر ملایم باشد که مثلاً بگویند: «آن پایین»، و همین کلمات این احساس را به شما بخشیده که اندامهای تناسلی کثیف و انزجار آورند. بله، همه ما با این اعتقاد بار آمدم که میان رانهای ما چیزی است که چندان تعریفی ندارد.

به نظر من انقلاب جنسی چند سال پیش، از این جهت که ناگهان به زنان و مردان آموخت که لذت جنسی گناه نیست خوب بود.

هرچند عده اندك شماری از ما به فکر مسأله‌ای افتاد که روزالامونت^۱، بنیانگذار مؤسسه ارتباط با خود^۲، «خدای مامان» می‌خواند. هرچه مادر شما در سه‌سالگی درباره خدا به شما آموخت، هنوز در ذهن نیمه هشیار شماست.

مگر این که خود آگاهانه برای رها کردن آن کاری کرده باشید. آیا آن خدا، خدایی غضبناک و جبار بود؟ آن خدا درباره امور جنسی چه احساسی داشت؟ اگر همچنان آن احساس گناهها را درباره جنسیت و تن خود به همراه داریم، بی‌تردید برای خود مجازات خواهیم آفرید. ناراحتیهای مثانه و مقعد و پروستات و اندامهای تناسلی، جملگی به این ناحیه مربوطند، و از اعتقادهای تحریف‌شده درباره بدن و صحت وظایف آنها ناشی می‌شوند.

هریک از اندامهای تن و وظایف خاصی که انجام می‌دهد، تجلی شکوهمند زندگی است. ما کبد یا چشم خود را کثیف و گناهکار نمی‌دانیم، پس چرا چنین اندیشه‌ای را برای اندامهای تناسلی خود

1. Roza Lamont

2. Self Communication Institute

بر می‌گزینیم ؟

مقعد همان قدر زیباست که گوش. اگر مقعد نداشتیم نمی‌توانستیم مواد زائدی را که بدن به آن احتیاج ندارد دور بریزیم. آن‌گاه چندی نمی‌گذشت که می‌مردیم.

هریک از اندامهای تن و هر وظیفه‌ای که انجام می‌دهد، عالی و بهنجار و طبیعی و زیباست.

من از مراجعانی که ناراحتیهای جنسی دارند می‌خواهم که با اندامهای تناسلی خود، و قدردانی از وظایفی که انجام می‌دهند، با محبت و سپاس رابطه برقرار کنند. اگر به هنگام خواندن این مطلب، خجالت می‌کشید یا خشمگین می‌شوید، دلیل آن را از خود بپرسید. چه کسی به شما گفت که بخشی از تن خود را انکار کنید؟ مسلماً خدا نگفته است. اندامهای جنسی برای لذت بخشیدن آفریده شدند. نفی این مسأله، مجازات و درد می‌آفریند. به رابطه جنسی نباید تنها به صورت مسأله‌ای عادی نگریست. رابطه جنسی شکوهمند و شگفتی‌انگیز است. همان قدر بهنجار است که نفس کشیدن و غذا خوردن.

تنها لحظه‌ای بکوشید بیکرانگی کائنات را مجسم کنید. فراسوی تصور ماست. حتی بزرگترین دانشمندان ما با آخرین تجهیزات خود نیز نتوانسته‌اند عظمت آن را بسنجند. در این کائنات، چه کهکشانهای بیشماری که وجود ندارد.

در یکی از کوچکترین کهکشانهای نقطه‌ای دور، خورشیدی کوچک هست که چند نقطه دورش می‌چرخد و یکی از نقطه‌ها سیاره زمین خوانده می‌شود.

من این اعتقاد را دشوار می‌یابم که آن خرد لایتناهی که در وهم نمی‌گنجد، او که کل این کائنات را آفریده است، پیرمردی باشد که روی ابری بالای سیارهٔ زمین نشسته و کارش این است که مواظب اندامهای تناسلی من باشد!

با این حال، به بسیاری از ما در کودکی این مفهوم را آموخته‌اند. واجب است که عقاید احمقانه و عقب‌مانده‌ای را که به ما کمک نمی‌کنند و به ما خوراک نمی‌رسانند رها کنیم. من بشدت معتقدم که حتی نظر ما نسبت به خدا باید این باشد که او پشتیبان ماست: نه برضد ما. این همه دین هست. دین را که نباید با اکراه برگزید. دینی را برگزینید که شما را گناهکار یا کرمی خاکی نداند.

منظور من دفاع از روابط جنسی آزاد نیست. اما می‌گویم که بسیاری از قواعد ما بی‌معنی است. به همین دلیل مردم قانون‌شکنی می‌کنند و ریاکار می‌شوند.

هرگاه احساس گناه جنسی را از مردم بزدایم و به آنها بیاموزیم که خود را دوست بدارند و به خود احترام بگذارند، آنها خود به خود با خویشان و دیگران به گونه‌ای رفتار می‌کنند که برایشان و الاثرین خیر و صلاح و بزرگترین شادمانی را به بار بیاورد. علت اینکه اکنون این همه با جنسیت خویش مشکل داریم، این است که بسیاری از ما از خود متنفر و منزجریم و به این دلیل با خویشان و دیگران بدرفتاری می‌کنیم.

کافی نیست که در مدرسه به کودکان جنسیت را بیاموزیم. لازم است که مرتبه‌ای عمیق بگذاریم که کودکان از داشتن جسم و اندامهای

تناسلی و جنسیت خود احساس شادمانی کنند. من براستی معتقدم کسانی که خود را و بدن خویش را دوست دارند، از خویشتن و دیگران سوء استفاده نمی کنند.

دریافته‌ام که بیشتر ناراحتیهای مثانه معمولاً از «ادرار کردن» به روی همبستر ناشی می شود. از چیزی خشمگین هستیم که با زنانگی یا مردانگی ما ارتباط می یابد. زنان بیش از مردان ناراحتیهای مثانه دارند، چون این گرایش در آنها هست که آزاری را که دیده اند پنهان کنند. ناراحتی اندام تناسلی در زنان معمولاً به زخم خوردن از يك رابطه عاشقانه مربوط می شود. و ناراحتیهای پروستات در مردان، به خود را بی ارزش دانستن و این اعتقاد که چون پا به سن گذارند از مردانگی آنها کاسته می شود. ناتوانی بر ترس می افزاید و گاه به بغض و کینه نسبت به همبستر پیشین ارتباط می یابد.

سردمزاجی: ناشی از ترس یا این اعتقاد است که لذت بردن از تن درست نیست. همچنین از انزجار از خود سرچشمه می گیرد که می تواند با رابطه با همبستری که حساس نیست شدت یابد.

عوارض پیش از عادت ماهانه که به صورت همه گیر در آمده است، همزمان با تبلیغات رسانه های گروهی افزایش یافته است. این تبلیغها مدام این اندیشه را القاء می کند که باید به تن زن پودرو اسپری زد و از شستشوهای مخصوص استفاده کرد تا شاید قابل قبول شود. در عین حال، زنان جای برابر و مستقل خود را باز می یابند و نیز زیر بمباران این عقاید منفی قرار می گیرند که مسائل زنانه آنقدرها پذیرفتنی نیست. همه آنها همراه با میزان مفرط شکر و شیرینیهایی که این روزها مصرف

می‌شود، زمینه‌ای مساعد برای عوارض پیش از عادت ماهانه می‌آفریند.
همهٔ مسائل زنانه - عادت ماهانه و یائسگی - جملگی فرایندهایی
بهنجار و طبیعی هستند و باید آنها را به همان صورت پذیرفت. جسم ما
زیبا و شکوهمند و شگفتی‌انگیز است.

من معتقدم که بیماریهای آمیزشی تقریباً همیشه از احساس گناه
جنسی ناشی می‌شود. معمولاً از این احساس نیمه هشیار برمی‌خیزد که
درست نیست احساس جنسی خود را نشان بدهیم. حامل بیماری
آمیزشی ممکن است چند همبستر داشته باشد، اما تنها کسانی به آن
مبتلا می‌شوند که مقاومت و مصونیت ذهنی و جسمیشان ضعیف باشد.
مسائل جنسی در سالهای اخیر، بیش از سالهای گذشته، بر میزان
بیماری تاولهای دستگاه تناسلی افزوده است. این از آن بیماریهایی است
که به علت این اعتقاد که ما «انسان بدی هستیم» مکرراً باز می‌گردد تا
«مجاز اتمان کند». این تاولها زمانی بروز می‌کند که هیجان زده‌ایم یا از
نظر عاطفی آزرده‌ایم. و به زبان بی‌زبانی چه حرفهای بسیار را که بیان
می‌کند.

همجنس‌بازان علاوه بر مشکلاتی که همه دارند، این مشکل را
نیز دارند که جامعه انگشت خود را به سوی آنها اشاره می‌رود و
می‌گوید: «تو بدهستی!» معمولاً پدر و مادرشان نیز همین را می‌گویند.
حمل این بار سنگین است و در چنین شرایطی نمی‌توان خود را
دوست داشت. پس چه جای تعجب اگر این دسته، از نخستین کسانی
باشند که بیماری مهلك ایدز را بگیرند.

در جوامعی که مسائل و علائق جنسی در آن مطرح است، بسیاری

از زنان به علت نظامهای اعتقادی که درباره شکوه جوانی آفریده‌ایم، از پیر شدن می‌هراسند. این مسأله برای مردان چندان دشوار نیست، چون تنها موی سر آنها قدری فلفل نمکی می‌شود و هرچه سنشان بالاتر می‌رود متشخص‌تر می‌شوند و بر حرمت آنها می‌افزاید و مردم نیز با نگاهی احترام‌آمیز به آنها می‌نگرند.

تأکید بر ظاهر جسمانی آن‌قدر شدید است که احساس و باطن یکسر نادیده گرفته می‌شود. گویی اگر زیبا و جوان نباشی، به حساب نمی‌آیی. پس شخص، مورد نظر نیست. تن او مورد نظر است. این طرز تفکر، برای کل فرهنگ آبروریزی است.

به علت شیوه رفتار همجنس‌بازان با سایر افراد گروه خود، برای بسیاری از این مردها نیز تجربه پیر شدن وحشت‌آور است. ترجیح می‌دهند بمیرند تا این که پیر شوند. و ایدز همان بیماری است که اغلب می‌کشد.

معمولاً مردان همجنس‌باز احساس می‌کنند هرگاه پیر شوند، بی‌فایده و ناخواستنی می‌شوند. ترجیح می‌دهند نخست خود را نابود کنند، و بسیاری از آنها به روشهای ویرانگر زندگی پناه می‌برند. بسیاری از مفاهیم و گرایشهایی که جزئی از شیوه زندگی آنهاست نظیر رنج و عذاب و حکم و داوری مدام و گریز از نزدیک شدن به دیگران، غول‌آساست، و ایدز نیز مرضی غول‌آساست.

این گونه گرایشها و الگوهای رفتاری، هراندازه نیز که دور خود «تار بتنیم» تنها می‌تواند در مرتبه‌ای بسیار ژرف احساس گناه بیافریند. «تار تنیدن» که این قدر لذت دارد، هم برای کسی که تار می‌تند، و نیز

برای اطرافیان بسیار مخرب است. زیرا شیوه‌ای دیگر برای احترام از نزدیکی و صمیمیت است.

من ابداً نمی‌کوشم که برای هیچ کس احساس گناه بیافرینم. هرچند لازم است به چیزهایی که باید عوض شوند بنگریم تا بتوانیم برای تمام مدت عمر با محبت و شادمانی و حرمت زندگی کنیم.

مردان معمولاً همیشه بیشتر از زنان همبسترهای متعدد داشته‌اند و هرگاه گرد هم جمع شوند، این فعالیت افزایش می‌یابد. بسیاری از مردان، رابطه جنسی را نه برای لذت، بلکه برای ارضای نیاز ژرف خود برای حرمت به خویشتن می‌خواهند. اما «نیاز» به چند همبستر، تنها برای اثبات ارزش خود، نشان می‌دهد که به فضایی پروراننده تعلق نداریم و ایجاد دگرگونیهای ذهنی لازم به نظر می‌رسد.

اکنون وقت شفا و تمامیت یافتن است، نه سرزنش. باید از محدودیتهای گذشته رها شویم. همه ما موجوداتی الهی و شکوهمند و جلوه زندگی هستیم. بیایید اکنون این را دریابیم!

روده‌ها: نمایانگر توانایی ما برای رها کردن است؛ رها کردن چیزهایی که به آن نیاز نداریم. بدنی که با جریان زندگی در هم‌نوایی کامل باشد، به توازن میان ستاندن و هضم کردن و پس دادن نیاز دارد. ترس ما تنها چیزی است که راه رها کردن کهنه‌ها را مسدود می‌کند.

حتی اگر افرادی که یبوست دارند براستی خسیس نباشند، معمولاً اعتماد ندارند که همیشه به اندازه کافی خواهند داشت. به روابط کهنه‌ای می‌چسبند که برایشان رنج می‌آفریند. می‌ترسند لباسهایی را که سالها در گنجینه مانده دور بریزند، مبادا روزی به آنها نیاز پیدا کنند. در

مشاغلی که خفه‌شان می‌کند باقی می‌مانند، یا هرگز برای تفریح خود خرج نمی‌کنند تا پولی برای روز مبادا کنار بگذارند. ما برای پیدا کردن غذای امروز در آشغال دیشب جستجو نمی‌کنیم. بیاموزید به فرایند زندگی اعتماد کنید و بدانید که همواره آنچه را نیاز دارید در اختیارتان می‌گذارد.

پاهای ما را در زندگی به پیش می‌رانند. ناراحتیهای پا اغلب نشان دهنده آن است که از پیشروی در مسیری خاص می‌ترسیم. ما با پای خود می‌دویم، پای خود را روی زمین می‌کشیم، دزدکی راه می‌رویم، زانوی کج و معوج یا پنجه خمیده داریم، و رانهای بزرگ و چاق و خشمگینی که از نفرتهای دوران کودکی آکنده‌اند. وقتی نمی‌خواهیم کاری را انجام بدهیم، ناراحتیهای جزئی تر پا می‌آفرینیم. و اریس نمایانگر ماندن در شغل یا مکانی است که از آن نفرت داریم. رگها توانایی حمل شادمانی را از دست می‌دهند.

آیا شما به مسیری می‌روید که می‌خواهید؟

زانوان مانند گردن، با انعطاف پذیری ارتباط می‌یابند. زانوان نمایانگر خم شدن و زانو زدن و غرور و خودپسندی و سرسختی و لجبایت هستند. معمولاً به هنگام پیش رفتن می‌ترسیم مبادا زانوان ما خم شوند و انعطاف ناپذیر می‌شویم. این ترس، مفاصل را سفت و سخت می‌کند. می‌خواهیم به پیش برویم، اما نمی‌خواهیم راههای خود را عوض کنیم. به این دلیل شفای زانوها چنین به درازا می‌کشد که خودپسندی ما تأثیر دارد. هیچ پا نیز یک مفصل است. با این حال اگر درد بگیرد سرعت شفا می‌یابد. شفای زانوها طول می‌کشد، چون

غرور و خودپسندی ما تأثیر دارد.

دفعه بعد که زانویتان ناراحت می شود، از خود بپرسید کجا خود را محق پنداشته اید و کجا نپذیرفته اید که تن بدهید؟ سرسختی را دور بپفکنید و بگذارید رها شود. زندگی یعنی جریان و حرکت؛ زندگی یعنی آسوده بودن. باید انعطاف پذیر باشیم و با زندگی حرکت کنیم. درخت بید، سر خود را خم می کند و با جریان باد تاب می خورد و همواره شکوهمند و زیباست و با زندگی آسوده است.

کف پا به فهم و شعور ارتباط می یابد. ادراکی که از خود و از زندگی و گذشته و حال و آینده داریم.

بسیاری از سالمندان با دشواری می توانند راه بروند. ادراکشان تاب برداشته و معمولاً احساس می کنند نمی دانند به کجا بروند. کودکان، با شادی حرکت می کنند و پاهایشان می رقصند. سالمندان اغلب این پا و آن پا می کنند، گویی علاقه ای به حرکت ندارند.

پوست: نمایانگر فردیت ماست. ناراحتیهای پوستی معمولاً به این معناست که احساس می کنیم فردیت ما به طریقی مورد تهدید قرار گرفته است. احساس می کنیم که دیگران بر ما اقتدار و سلطه دارند. پوست نازک هستیم، توی جلد ما می روند، احساس می کنیم پوست ما را درسته می کنند، اعصاب ما درست زیر پوستمان قرار دارد.

یکی از سریعترین راههای شفای ناراحتیهای پوستی این است که روزی چند صد بار در ذهن خود بگویید: «من خود را تأیید می کنم.» اقتدار خود را بازیابید.

تصادفات، تصادف نیستند. مانند هر چیز دیگر زندگی، ما آنها را

می آفرینیم. لزوماً نمی گوییم: «من می خواهم تصادف کنم.» اما صاحب آن الگوهای ذهنی هستیم که می تواند تصادف را به سوی خود فرا خواند. بعضی از مردم همیشه در «خطر تصادف» قرار دارند و برخی در تمام مدت عمرشان يك خراش نیز بر نمی دارند.

هر گونه تصادف نمایانگر خشم است. نشانه انبوهی از ناکامیها به علت این احساس که این آزادی را ندارید تا حرف خود را بزنید. ضمناً نمایانگر عصیان بر ضد قدرت است. آنقدر خشمگین می شویم که می خواهیم مردم را بزنیم. اما در عوض، خودمان ضربه می خوریم. به هنگام خشم از خود، احساس گناه می کنیم. چون نیاز به مجازات پیش آید، تصادف بهترین راه برای ارضای این نیاز است.

چنین به نظر می رسد که همه تصادفها تقصیر ما نیست و ماقربانی درمانده بازی سرنوشت می شویم. تصادف این امکان را به ما می دهد که برای جلب همدردی و توجه، به دیگران رو کنیم. همچنین زخمهای خود را می شویم و از آنها مراقبت می کنیم. مدتی نیز حسابی در بستر می آساییم و درد می کشیم.

بسته به این که درد در کدام ناحیه از بدن باشد، می توانیم دریابیم که در کدام زمینه از زندگی احساس گناه می کنیم. میزان صدمه جسم نمایانگر شدت نیاز به مجازات و محکومیت است.

بی اشتھایی و اشتھای مفرط: نشانه نفی زندگی خود، و صورت شدید انزجار از خویشتن است.

خوراك، اصلی ترین و اساسی ترین سطح تغذیه است. چرا به خود خوراك نمی رسانید؟ چرا می خواهید بمیرید؟ چه چیز هولناکی در

زندگیتان می‌گذرد که می‌خواهید یکسر خود را از آن خلاص کنید؟
نفرت از خود، تنها اندیشه‌ای است که درباره‌ی خود دارید.
اندیشه‌ها را می‌توان عوض کرد.

چه چیز وحشتناکی در شما وجود دارد؟ آیا در خانواده‌ای بار
آمدید که مدام انتقاد می‌کردند؟ آیا آموزگارانتان انتقاد می‌کردند؟ آیا
آموزش ابتدایی دینی شما به شما می‌گفت آن‌گونه که هستید «چندان
خوب نیست؟» اغلب می‌کوشیم دلایلی «که به نظرمان معقول می‌آید»
پیدا کنیم که چرا همان‌گونه که هستیم دوستان نمی‌دارند و ما را
نمی‌پذیرند.

به‌علت وسواسهای بازار زیبایی درباره‌ی لاغری، بسیاری از زنان
به تن خویش نفرت می‌ورزند، زنانی که پیام اصلی‌شان این است که
«آن‌قدر که باید خوب نیستم» یا «فایده‌اش چیست؟». درواقع می‌گویند
«اگر لاغر بودم دوستم می‌داشتند». حال آنکه چنین نیست.

مشکل از بیرون حل نمی‌شود. تأیید خود و پذیرش خویشتن،
کلیدکار است.

آرتروز (ورم مفاصل): مرضی ناشی از الگوی انتقاد بی‌وقفه
است. نخست انتقاد از خود و بعد، انتقاد از دیگران. معمولاً از
مبتلایان به آرتروز انتقاد زیادی می‌شود، چون الگوی انتقاد در خود
آنها وجود دارد و خودشان نیز بسیار انتقاد می‌کنند. آنها نفرین شده
«کمال‌گرایی» هستند. نیاز به این‌که در همه وقت و هر شرایطی کامل
باشند.

آیا شما در این سیاره کسی را می‌شناسید که «کامل» باشد؟ من

که نمی‌شناسم. چرا معیارهایی برای خود تعیین می‌کنیم که به ما می‌گوید برای این که پذیرفتنی شویم باید «ابرمرد» باشیم؟ این بیان افراطی این نکته است که: «آن قدر که باید خوب نیستیم»، و الحق که چه بار سنگینی است.

آسم که ما اغلب آن را «محبت محبوس در دل» می‌خوانیم، ناشی از این احساس است که حق ندارید برای خود نفس بکشید. کودکان مبتلا به تنگی نفس معمولاً «وجدانی شدیداً بیدار» دارند و از هرچه در محیط زندگیشان نادرست به نظر برسد احساس گناه می‌کنند. نخست احساس «بی‌ارزشی» و سپس احساس گناه می‌کنند و آن‌گاه نیاز به مجازات خود.

گاه تغییر آب و هوا در درمان آسم مؤثر واقع می‌شود، مخصوصاً اگر اعضای خانواده همراه کودک نباشند.

معمولاً کودکان مبتلا به آسم «در بزرگی» درمان می‌شوند؛ چون به مدرسه می‌روند، عروسی می‌کنند، یا به طریقی خانه را ترک می‌گویند و بیماری آنها از بین می‌رود. بسیار دیده شده که بعدها، در زندگی تجربه‌ای پیش می‌آید و این دکه درون آنها را فشار می‌دهد و بیماری بازمی‌گردد. این به معنای واکنش نسبت به وضع حاضر نیست، بلکه بازگشت به چیزی است که در دوران کودکیشان می‌گذشت.

جوش و کورک و دمل و سوختگی و بریدگی و هرگونه تب و زخم و جراحت و التهاب و تورم؛ جملگی نشانه خشم هستند. هراندازه نیز که در سر کوبی خشم بکوشیم، راه نشان دادن خود را پیدا می‌کند. جوش و خروشی که می‌آفریند باید رها شود و بیرون بریزد. می‌توسیم خشم

ما دنیایمان را خراب کند، حال آن که کافی است با گفتن اینکه «من از این مسأله خشمگینم» خشم خود را آزاد کنیم. البته همیشه نمی توانیم آن را به رئیس خود بگوییم. اما می توانیم به رختخواب خود مشت و لگد بزنیم یا در اتومبیل خود جیغ بکشیم یا تنیس بازی کنیم. اینها راههای بی آزار جسمانی برای رها کردن خشم هستند.

اشخاص معنوی اغلب معتقدند که «نباید» خشمگین بشوند؛ البته همه ما در حال کوشش برای زمانی هستیم که دیگران را برای احساسهای خود سرزنش نکنیم. اما تا موقعی که به آنجا نرسیده ایم، سالمتر است که احساس آن لحظه خود را تصدیق کنیم.

سرطان: ناشی از نفرتی درازمدت است که آن قدر آن را در خود نگاه می داریم تا سرانجام تن را بخورد. گاه رویدادی در کودکی، حس اعتماد را از بین می برد. این تجربه هرگز فراموش نمی شود و شخص با حس دلسوزی به حال خود زندگی می کند و ایجاد روابط درازمدت پرمعنا را دشوار می یابد. به علت نظام اعتقادی خودش، زندگی به نظرش رشته ای از نومیدیها می آید. احساس درماندگی و بیچارگی و فقدان در اندیشه اش نفوذ می کند و سرزنش دیگران برای مشکلاتش آسان می شود. مبتلایان به سرطان، از خود بسیار انتقاد می کنند. به نظر من، آموختن دوست داشتن و پذیرش خود، کلید شفای سرطانهاست.

اضافه وزن: نمایانگر نیاز به حمایت است. می خواهیم خود را در برابر آزارها و تحقیرها و انتقاد و سوء استفاده و جنسیت و مسائل جنسی و ترس از زندگی به طور عام و خاص و هرچیز دیگر که خود برمی گزینیم حمایت کنیم.

من اضافه وزن ندارم. با این حال، در طول سالها دریافته‌ام هر گاه احساس ناامنی و ناآسودگی می‌کنم، چند کیلو به وزنم اضافه می‌شود. هر وقت تهدید از بین برود، اضافه وزن نیز خود به خود از میان می‌رود. پیکار با چربی و چاقی، اتلاف وقت و نیروست. رژیمهای غذایی، مؤثر نیستند. به محض اینکه از رژیم خود دست بکشید، اضافه وزن بازمی‌گردد. دوست داشتن و تأیید خود، اعتماد به فرایند زندگی و احساس ایمنی به علت باخبر بودن از قدرت ذهنی خویش، بهترین رژیمهای غذایی هستند که من می‌شناسم. از اندیشه‌های منفی پرهیزید و رژیم اندیشه‌های مثبت بگیرید تا ببینید که اضافه وزن خود به خود از بین می‌رود.

بسیاری از پدر و مادرها - مشکل کودکشان هر چه باشد - توی دهنش غذا می‌چپانند. این کودکان بزرگ که می‌شوند، به محض روبه‌رو شدن با مشکل، جلوی - یخچال بازمی‌ایستند و می‌گویند: «نمی‌دانم چه می‌خواهم.»

به نظر من، هر گونه درد، نشانه احساس گناه است. گناه همیشه جویای مجازات است و مجازات درد می‌آفریند. درد مزمن، ناشی از احساس گناه مزمن است که اغلب چنان عمیق مدفون شده که دیگر حتی از وجودش خبر نداریم.

احساس گناه، هیجانی یکسر بیهوده است. نه موجب احساس بهتر می‌شود، نه وضعیت را عوض می‌کند.

اکنون «محکومیت» شما تمام شده است. پس بگذارید که از زندان بیرون بیایید. بخشایش تنها یعنی رها کردن و دست از سرچیزی

برداشتن.

حمله: نشانه تراکم لخته‌های خون در جریان خون مغز است، که نمی‌گذارد خون به مغز برسد.

مغز کامپیوتر بدن است و خون، شادی، رگها و شریانها، راههای عبور شادمانی هستند. در لوای قانون و عمل محبت، همه‌چیز درست کار می‌کند. هر ذره خرد عالم، از عشق سرشارست. بدون تجربه محبت و شادمانی نمی‌توان درست‌کار یا انجام‌وظیفه کرد.

اندیشه منفی، مغز را می‌بندد و برای جریان‌گشوده و آزادانه محبت جایی نمی‌گذارد.

اگر نگذاریم خنده آزاد و بی‌خیال باشد، نمی‌تواند جریان یابد. محبت و شادمانی نیز همین‌گونه است. اگر ما با تیرگی به زندگی نگاه نکنیم، زندگی تیره نیست. می‌توانیم در کوچکترین ناراحتی، عظیمترین فاجعه را ببینیم. و می‌توانیم در بزرگترین مصیبت، اندکی شادمانی پیدا کنیم. این بسته به ماست.

گاه می‌کوشیم زندگی خود را به راهی بکشانیم که به خیر و صلاح ما نیست. گاه حمله و ضربه می‌آفرینیم تا خود را واداریم که به مسیری کاملاً متفاوت برویم و از این راه، شیوه زندگی خویش را از فو ارزیابی کنیم.

خشکی بدن، نشانه خشکی ذهن است. ترس ما را وامی‌دارد که به راههای کهنه بچسبیم و نرمش و انعطاف‌پذیری خود را از دست بدهیم. اگر معتقد باشیم که برای انجام کاری «تنها يك راه هست»، اغلب پی می‌بریم که سفت و سخت شده‌ایم. همواره می‌توانیم برای

انجام کارها، راههایی دیگر بیابیم. ویرجینیا ساتیر و ۲۵۶ روش ظرفشویی او را به خاطر آورید.

توجه کنید عدم نرمش مربوط به کدام ناحیه از تن شماست و آن را در فهرست بیماریها و الگوهای ذهنی که در این کتاب آمده است بیابید، تا بدانید که در کجای ذهن خود، سخت و خشک شده‌اید.

عمل جراحی جای خود را دارد. برای استخوان شکسته و تصادف و مسائلی که حل آن فراسوی توانایی يك مبتدی است خوب است. در چنین اوضاع و شرایطی، آسانتر است که جراحی کرد و تمام کار شفای ذهنی را بر جلوگیری از تکرار این وضع متمرکز نمود. هر روز بر تعداد پزشکان و مردمانی که به راستی خود را وقف یاری به انسانیت کرده‌اند افزوده می‌شود و پزشکیان بیشتر به شیوه‌های شفای جامع رو می‌آورند و تمامی وجود شخص را درمان می‌کنند. با این حال، بیشتر پزشکان کاری به کار علت مرض ندارند و تنها عوارض و اثرات آن را درمان می‌کنند.

آنها از دو راه به این کار می‌پردازند: یا سم می‌دهند یا ناقص می‌کنند. جراحها که می‌برند. اگر نزد جراح بروید، معمولاً جراحی را توصیه می‌کند. در هر صورت، اگر تصمیم به جراحی گرفته شده، خود را برای این تجربه آماده کنید تا هر چه نرمتر به پیش رود و هر چه زودتر شفا بیابید.

از جراح و دستیارانش بخواهید تا در این امر با شما همکاری کنند. جراحان و دستیاران اتاق عمل آنها اغلب نمی‌دانند که هر چند بیمار بیهوش است، هنوز در سطح نیمه هشیار، هر چه گفته می‌شود

می‌شنود و درمی‌یابد.

شنیدم یکی از رهبران عصر نوین که نیاز به یک جراحی اضطراری داشت، پیش از عمل با جراح و متخصص بیهوشی صحبت کرد و از آنها خواست که بگذارند در حین عمل، آهنگی آرام نواخته شود و خود بی‌وقفه عبارتهای تأکیدی مثبت را تکرار کنند. از پرستار اتاق هوشبری نیز همین را خواست و جراحی بسیار نرم پیش رفت و بهبودیش نیز سریع و راحت انجام گرفت.

من همیشه به مراجعانم تکرار این جمله را توصیه می‌کنم که: «هردستی که در بیمارستان مرا لمس کند، دستی شفادهنده است و تنها نمایانگر محبت. جراحی به سرعت و آسان و عالی صورت می‌گیرد. و من همواره کاملاً راحت و آسوده‌ام.»

پس از عمل، به آهنگی ملایم و دلپذیر گوش کنید و به تأکید با خود بگویید: «من به سرعت و آسان و راحت و عالی شفا می‌یابم و هر روز حالم بهتر می‌شود.»

در صورت امکان، برای خود نواری از عبارتهای تأکیدی مثبت ضبط کنید و پخش صوت خود را همراهتان به بیمارستان ببرید و بارها به آن گوش کنید. به حسهای خود توجه کنید، نه به درد. مجسم کنید که عشق از قلب شما به سوی بازوان و دستهایتان جریان می‌یابد. دست خود را بر ناحیه‌ای که شفا می‌یابد بگذارید و به آن بگویید: «من دوستت دارم و کمکت می‌کنم تا خوب شوی.»

تورم بدن نشانه مسدود بودن و ایستایی اندیشه عاطفی است. ما اوضاعی را می‌آفرینیم که «آزار» مان می‌دهد و آن‌گاه به این خاطرها

می‌چسبیم. تورم اغلب نمایانگر اشک‌های فرونریخته و احساس‌گیر کردن و در تله افتادن، یا سرزنش دیگران برای محدودیتهای خودمان است.

گذشته را رها کنید و بگذارید که از ذهنتان پاک شود. اقتدار خود را بازیابید. از اندیشیدن به آنچه نمی‌خواهید بازایستید. از ذهن خود برای آفرینش آنچه «می‌خواهید» استفاده کنید. بگذارید در جریان زندگی شناور باشید.

تومورها رشدهای کاذب هستند. صدف برای حمایت از خود، یک دانه شن ریز را برمی‌دارد و پوسته‌ای ضخیم دورش می‌کشد. ما آن را مروارید می‌خوانیم و زیبا می‌پنداریم.

ما نیز آزاری کهنه را برمی‌داریم و می‌پرورانیم و پوستش را می‌کنیم و به وقتش یک تومور خواهیم داشت.

من به این می‌گویم همان داستان قدیمی. من معتقدم که زنان از آنرو این‌همه در ناحیهٔ رحم تومور دارند که آزاری عاطفی یا ضربه‌ای به زنانگی خود را برمی‌دارند و می‌پرورانند. من این را عارضهٔ «او به من بد کرد» می‌خوانم.

اگر رابطه‌ای خاتمه یافت، دلیل نمی‌شود که ما اشکالی داریم یا موجود کم‌ارزشی هستیم.

آنچه پیش می‌آید مهم نیست، واکنشی ما نسبت به آن مهم است. همهٔ ما صددرد در مقابل تمام تجربه‌های خود مسؤول هستیم. کدام اعتقادها را لازمست دربارهٔ خود عوض کنید تا رفتارهای دوست‌داشتنی تری را به سوی خود جلب کنید؟

در لایتنهای حیات — آنجا که ساکنم همه چیز عالی
و کامل و تمام عیارست.

تنم را به سیمای یاری نیکو درمی یابم.

هر یاخته تنم از خرد الهی سرشار است.

به آنچه می گویدم گوش فرا می دهم، و می دانم که
اندرزش معتبر است.

همواره ایمن هستم و در پناه حمایت و هدایت الهی.

من سلامت و آزادی را برمی گزینم.

در جهانم همه چیز نیکوست.

فصل پانزدهم

فهرست بیماریها

«من سالم و کامل و تمام عیارم.»

با نگاه به این فهرست که به کتابم شفای تن متعلق است، ببینید آیا می‌توانید میان بیماریهایی که داشتید یا اکنون دارید، با علل ذهنی نامبرده در فهرست، ارتباطی بیابید؟
بهترین راه به کار بردن این فهرست به هنگام مشکل جسمانی، این است که:

۱. به علت ذهنی نگاه کنید و ببینید که در مورد شما نیز صدق می‌کند، یا نه. اگر صدق نمی‌کند، آرام بنشینید و از خود بپرسید: «کدام اندیشه‌هایم می‌تواند این وضع را آفریده باشد؟»
۲. با خود تکرار کنید: «مشتاقم آن الگوی هشیاریم را که این وضع را آفرید رها کنم.»

۳. الگوی تازه ذهنی را چندین بار تکرار کنید.
۴. پیشاپیش، خود را در فرایند شفا ببینید. هر گاه به وضع خود می‌اندیشید، این گامها را تکرار کنید.

الگوی تازه ذهنی	علت احتمالی	بیماری
من باشادی رها می کنم .	می ترسید چه چیز را از دست بدهید؟	آب جمع کردن بدن
من تصدیق می کنم و می پذیرم که خود ، قدرت خلاق جهانم . اکنون آگاهانه کامروایی از زندگیم را برمی گزینم .	گریه درونی . اشکهای کودکانه . احساس قربانی بودن .	آبریزش بینی
اجازه می دهم اندیشه های رها و آزاد باشند . گذشته تمام شده . من در آرامشم .	اندیشه های برانگیزاننده در باره آزارها . احساس حقارت و میل به انتقامجویی .	آبسه
من آسوده و آرامم زیرا به فرایند زندگی اعتماد دارم . در جهانم همه چیز نیکوست .	این دست و آن دست کردن . ترس و فشار . حساسیت مفرط .	آبله مرغان
زندگی ، جاودان است و سرشار از شادمانی . من به پیشواز هر لحظه می روم .	عدم اطمینان از آینده ای شاد . ترس از آینده ای تاریک .	آب مروارید
من ایمن هستم . من می آسایم و می گذارم زندگی با شادمانی جریان یابد .	ترس . ترس از زندگی . مسدود کردن جریان و راه خیر و صلاح .	آب اندیس
من عشقم . اکنون برمی گزینم که خود را دوست بدارم و تأیید کنم . من با محبت به دیگران نگاه می کنم .	این احساس که «هیچ کس دوستم ندارد» . انتقاد و نفرت و انزجار .	آرتروز

آرتروز انگشتان	تمایل به مجازات و سرزنش کردن . احساس قربانی بودن .	من با تفاهم و محبت می بینم . من همه تجربه‌هایم را در پرتو عشق می نگرم .
آرنج (ناراحتی آرنج)	نمایانگر عوض کردن مسیر و پذیرفتن تجربه‌های تازه است .	من به آسانی با تجربه‌های تازه و راه‌های جدید و دیگرگوینهای نو خو می گیرم .
آروغ	تروم . پلیدن تند و سریع زندگی .	برای انجام آنچه می خواهم زمان و مکان کافی هست. من در آرامشم .
آسم	محبت در دل نگاه داشته شده . این احساس که نمی توان برای خود نفس کشید. احساس خفگی . گریه سرکوب شده .	اکنون به عهده گسرتن زندگیم خطری ندارد . من آزادی را برمی گزینم .
آسم کودکان و نوزادان	ترس از زندگی . کودك نمی خواهد در این دنیا باشد .	این کودك ایمن و خواستنی و عزیزاست ، این کودك با آغوش باز و سرشار از محبت پذیرفته شده است.
آکنه	خود را نپذیرفتن و دوست نداشتن .	من تجلی الهی زندگی هستم . من خود را در جایی که هم اکنون قرار دارم دوست دارم و می پذیرم .
آلرژیها (و تب یونجه)	نسبت به کی آلرژی دارید ؟ نفی اقتدار خود .	دنیا امن و دوستانه است. من ایمن هستم و باز زندگی در آرامشم .

من مشتانه گذشته را رها می‌کنم . رها کردن خطری ندارد . من اکنون آزادم .	چه کس یا چه چیز به شما اجازه نمی‌دهد که رهایش کنید ؟	آماس
من خودم را و بدن و جنسیت خویش را دوست دارم . تنها اندیشه‌هایی را باور می‌کنم که حمایت کنند و به من احساسی نیکو ببخشند .	نیاز به مجازات خود، خویش را بد پنداشتن، احساس گناه جنسی، اندامهای تناسلی را گناهکار و ناپاک دانستن . سوء استفاده از دیگری .	آمیزی (بیماریهای آمیزی)
می‌دانم که ارزشمندم.موفقیت خطری ندارد. زندگی دوستم دارد .	نپذیرفتن ارزش خود . نفی کامیابی و موفقیت .	آمیوتروفیک لائترال اسکروسیس (تخریب الیاف عصبی که از دستها شروع می‌شود .)
من شادمانی را به قانون قلب باز می‌گردانم . من به همه محبت نشان می‌دهم .	خالی کردن قلب از هر چه شادی ، به نفع پول و جاه و مقام .	آنفارکتوس
من فراسوی اعتقادات جمعی و تقویمی هستم . من از هر گونه تأثیر و تراکم رها و آزادم .	هجوم اندیشه‌های منفی . عدم اعتقاد به پویا بودن .	آنفلوآنزا
من در زندگیم تنها تجربه‌های شادی انگیز می‌آفرینم . این کودک با چشم محبت و نرمش و مهربانی و تفاهم نگر بسته می‌شود . همه چیز نیکوست .	هیجانان و احساسات خشمناک.سوزش. ترس از والدین، به ویژه پدر .	ادرار
من آن الگوی درونم را که این وضع را آفریده‌رها	ادرار کردن به روی جنس مخالف . سوزش دیگران .	- التهاب مجاری ادرار - شب ادراری - عفونت مجاری ادرار

می کنم . من مشتاقم که عوض بشوم . من خود را دوست دارم و تأیید می کنم .	بد غدایی شدید عاطفی . خشم گرفتن بر خود .	ادیسون (کم کاری قشر غده فوق کلیوی)
من با محبت از تن و ذهن و عواطفم مراقبت می کنم .	انقباض اندیشه ها به علت ترس .	اسپاسم
من رها می شوم و می آسایم و رها می کنم . من در زندگی ایمن هستم .	نمایانگر ساختار کائنات و زندگی است . خرد شدن ساختمان زندگی . نمایانگر حمایت از اندام تناسلی است . عضیان در برابر قدرت .	استخوان - اسکلت بدن . - استخوان شرمگاه . - ناراحتیهای استخوان . (شکستگی یا مو برداشتن) - کجی با عفونت استخوان
جهانم همه چیز نیکوست .	فشار ذهنی . سر سختی . انقباض عضلات . فقدان تحرك ذهنی . خشم و ناکامی . میل به نشینیدن آنچه می گذرد (معمولاً در کودکان) . ترسی که ادراك را فلج کند .	- استخوان گیجگاه

مغز استخوان	نمایانگر ژرفترین اعتقادات درباره خود. نمایانگر چگونگی پشتیبانی و مراقبت از خویش.	ساختار زندگی «جان لایتناهی» است. من ایمن هستم و در پناه محبت و حمایت کامل.
نرمی استخوان	بدغذایی عاطفی. فقدان محبت و امنیت.	من ایمن هستم و کائنات به من خوراک می‌رساند.
استفواغ	واکنش خشونت آمیز نسبت به عقاید. ترس از تازه‌ها.	من با شادی و ایمنی زندگی را هضم می‌کنم. تنها نیکی به سراغم می‌آید. من نیز تنها نیکی از خود نشان می‌دهم.
اسهال	ترس. طرد کردن. فرار.	ستاندن و هضم و حذف من، در کمال نظم صورت می‌گیرد. من بازندگی در آرامش.
اشتها	ترس. حمایت از خود. عدم اعتماد به زندگی.	من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم. من ایمن هستم و زندگی شادمان است.
بی‌اشتهایی	ترس. نیاز به حمایت. داوری در باره عواطف.	من ایمن هستم. احساس کردن خطری ندارد. احساس‌های بهنجار و پذیرفتنی هستند.
پر‌اشتهایی	ترس. نیاز به حمایت. فرار از احساس. احساس ناامنی. طرد خود. نیاز به کامیابی.	من با احساسات خود در آرامش. در همین جا ایمن هستم. من امنیت خود را می‌آفرینم. خویش را دوست دارم و تأیید می‌کنم.
اضافه وزن		

اضطراب	عدم اعتماد به جریان و فرایند زندگی.	من خود را دوست دارم و تأیید می کنم . به فرایند زندگی اعتماد دارم و ایمن هستم .
اطفال (امراض اطفال)	اعتماد بد زمان تقدیمی و مفاهیم اجتماعی و قوانین کاذب. رفتار بچه گانه بزرگسالان پیرامون کودک .	این کودک در پناه حمایت و لطف و محبت الهی است. ما برای این کودک مصونیت ذهنی می طلبیم .
اعتیادها	فرار از خود . ترس. هنگامی که ندانیم چگونه خود را دوست بداریم .	اکنون در می یابم که تا چه اندازه شگفتی انگیزم . من برمی گزینم که خود را دوست بدارم و کامروا شوم .
اعصاب - درهم شکستن ناگهانی اعصاب	نمایانگر ارتباط و گزارشهای گیرنده است . خودمرکز بودن . بستن راههای ارتباط .	من با سهولت و شادمانی ارتباط برقرار می کنم. من قلبم را می گشایم و تنها ارتباطهای مهرآمیز برقرار می کنم . من ایمن و نیکو هستم .
اغصاء	ترس . فرار از کسی یا چیزی .	ما با محبت و امنیت تورا احاطه می کنیم . ما برای تو فضای شفا می آفرینیم و دوست داریم .
افسردگی	خشم بی مورد . نومیدی .	من اکنون از ترسها و محدودیتهای دیگران فراموشی و خود، زندگی خویش را می آفرینم .
اگزما	خصوصیت و عداوت مفرط . غلبان ذهنی.	آرامش و هماهنگی و عشق و شادمانی ، درون و برونم را فرا گرفته است . من ایمن هستم .

همواره راهی تازه و بهتر برای تجربه زندگی پیدا می‌شود . من گذشته را می‌بخشم و رها می‌کنم و رهسپار شادمانی می‌شوم .	کنار نیامدن باد دنیا و واقعیت . نوبیدی و درماندگی . خشم .	الزیمر (زوال عقلی پیشرفته)
من در این لحظه زندگی می‌کنم . هر لحظه تازه است و بر طراوت . من ارزش خود را می‌دانم . من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم .	زندگی را بی‌فایده دانستن . احساس پوچی و بیهودگی . احساس گناه . احساس بی‌کفایتی . پذیرفتن خود .	الکلیسم
با انتخاب اندیشه‌های شاد و مهر آمیز ، جهانی شاد و مهر آمیز می‌آفرینم . من ایمن و آزادم .	سرسختی ذهنی . سنگدلی . اراده پولادین . انعطاف ناپذیری . ترس .	ام . اس . مالتیپل اسکلوئوسیس (تخریب الیاف عصبی)
همه جزئیات به خوبی پیش می‌روند . من با شادمانی به پیشواز تجربه‌های شگفتی انگیز زندگی می‌روم . من با جزئیات زندگی در آرامشم . من با تفاهم و محبت می‌بینم . من همه تجربه‌هایم را در هر تو عشق می‌نگرم . ذهنم در آرامش است .	نمایانگر جزئیات زندگی هستند . ناشادمانی از تجربه‌های زندگی . نمایانگر جزئیات زندگی هستند . میل به مجازات و سرزنش کردن . احساس قربانی بودن . نمایانگر عقل و نگرانی .	انگشتان - انگشتان پا - پنجه شست پا - انگشتان دست - آرتروز انگشتان - شست

– انگشت اشاره – انگشت وسط – انگشت انگشت – انگشت کوچک	نمایانگر منیت و ترس . نمایانگر خشم و جنسیت . نمایانگر اتحاد و اندوه . نمایانگر خانواده و تظاهر .	من ایمن هستم . من با جنسیت خود آسوده‌ام . من آرام و مهر آمیزم . من به خانواده «زندگی» خود واقعی خویش را نشان می‌دهم .
انقباض	انقباض اندیشه‌ها از ترس .	من رها می‌شوم و می‌آسایم و رها می‌کنم . من در زندگی ایمن هستم .
انگل	قدرت را به دیگران سپردن و اختیار از دست دادن .	من بامحبت اقتدار خود را پس می‌گیرم و هر گونه مداخله را رها می‌کنم .
ایدز	احساس بی‌دفاعی و نومی‌دی . کسی به من اهمیت نمی‌دهد . نفی خود . احساس گناه دربارهٔ امور جنسی .	من جزئی از طرح کائناتم . شایان اهمیت هستم و زندگی دوستم دارد . من توانا و قدرتمندم . تمامیت خود را دوست دارم و قدر خویش را می‌دانم .
بازوان	نمایانگر گنجایش و توانایی در آغوش گرفتن تجربه‌های زندگی است .	من باسهولت و محبت و شادمانی، تجربه‌هایم را به آغوش می‌گیرم .
باسن	نمایانگر قدرت . باسن شل و ول نمایانگر عدم قدرت . نمایانگر توازن کامل و پیشروی نیز هست .	من خردمندانه قدرت خود را به کار می‌گیرم . من نیرومند و ایمن هستم . همه چیز نیکوست . هر روز شاد و شگولم و متوازن و آزاد .

می دانم که ارزشمند. کامیابی خطری ندارد. از موفقیت نمی ترسم. زندگی دوستم دارد.	نپذیرفتن ارزش خود. نفی کامیابی.	بافتها (تصلب بافتها)
من خود را دوست دارم و تأیید می کنم و بهخوابیدن اهمیت می دهم. من همواره شایسته ام.	احساس بچگی و خود را به اندازه کافی خوب نپنداشتن. احساس شکست یا از دست دادن.	برایت (التهاب کلیه)
من با محبت تصمیمهای خود را می پذیرم و می دانم که برای دیگرگونی آزادم. من ایمن هستم.	خشم از تصمیم گیریهای نادرست.	بر فك
من در درون و برون و پیرامون خود تنها هماهنگی و آرامش را فرامی خوانم. همه چیز نیکوست.	محیط ناآرام خانواده. مشاجرات و فریاد کشیدن. گاه فریادها خاموش است.	بر ونشیت
من برای خود یک زندگی سرشار از پاداش و آرامش می آفرینم.	عدم متابعت از قوانین خود. خشم برخیزش و مجازات خود. احساس گناه.	بریدگی
من هر چه را که همجنس محبت نباشد رها می کنم، من برای همه کارهایی که دوست دارم زمان و مکان کافی دارم.	ترس از مهلت و آخرین فرصتها. خشم از گذشته. ترس از رها کردن. فشار.	بو اسیر
من خود را دوست دارم و تأیید می کنم. من ایمن هستم.	ترس. دوست نداشتن خود. ترس از دیگران.	بوی بدن

بوی بد دهان	گرایشهای پوسیده. غیبت و بدگویی. اندیشه فاسد.	من در کمال ملایمت و ملاطفت سخن می گویم. از دهانم تنها نیکی بیرون می آید.
بی اختیاری (مدفوع یا ادرار)	غلیان عواطف. کنترل درازمدت هیجانات و احساسات.	من مشتاقم که احساس کنم. نشان دادن عواطف خطری ندارد. من خود را دوست دارم.
بی اشتیایی	نفی زندگی خود. ترس مفراط. نفرت از خود و نپذیرفتن خویشتن.	می توانم خودم باشم و همین گونه که هستم شگفتی-انگیزم. من زیستن را بومی گزینم و شادی و پذیرش را انتخاب می کنم.
بی تفاوتی	مقاومت در برابر احساس. کشتن خود. ترس.	احساس کردن خطری ندارد. من با آغوش باز خود را به روی زندگی می گشایم. من مشتاق تجربه زندگیم.
بی حسی	مضایقه از محبت. بی ملاحظگی. از نظرذهنی مرده بودن.	من محبت و احساسم را با دیگران تقسیم می کنم. به همه با محبت پاسخ می دهم.
بی خوابی	ترس. عدم اعتماد به فرایند زندگی. احساس گناه.	من با محبت روز را رها می کنم و به خوابی آرام فرو می روم و می دانم که فردا همه چیز به خیر و خوشی پیش خواهد رفت.
بیضه ها	نمایانگر مردانگی واصل مذکر.	مرد بودن خطری ندارد.

من توانایی شهودی خود را می‌شناسم .	نمایانگر شناخت خود .	بینی — آبریزش بینی
من خود ، قدرت جهان خویشم . اکنون کامروایی از زندگی‌م را برمی‌گزینم و از راههایی خوشایند می‌آسایم . من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم .	طلب کمک . اشکهای کودکانه . گریه درونی . احساس قربانی بودن .	— خونریزی
من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم و ارزش راستین خود را در می‌یابم . من شگفتی انگیزم .	نیاز به شناخته شدن . نیاز به محبت و توجه .	— بینی گرفته
ما با محبت و امنیت تو را احاطه می‌کنیم . ما برای تو فضای شفا می‌آفرینیم و دوست داریم .	پی بردن به ارزش خود .	بیهوشی (اغماء)
فهم و ادراکم روشن‌ست و مشتاقم که در طول زمان عوض شوم . من ایمن هستم .	ترس . فرار از چیزی یا کسی .	پا
همه جزئیات به خوبی پیش می‌روند .	پا نمودار فهم است . ادراکی که از خود و دیگران و زندگی داریم .	— انگشتان پا
من باشادمانی به پیشواز تجربه‌های شگفتی انگیز زندگی می‌روم .	نمایانگر جزئیات زندگی هستند .	— پینه شست پا
من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم . به خودم اجازه پیشروی می‌دهم . حرکت کردن خطری ندارد .	ناشادمانی از تجربه‌های زندگی .	— قارچ انگشتان پا
	ناکامی . عدم پذیرش . احساس ناتوانی برای پیشروی آسان .	

من شایستگی وجد و سرور را دارم. من همه خوشیهای زندگی را می‌پذیرم.	انعطاف ناپذیری و احساس گناه. (مچ پا نما یا نگر تو انانی شادی و خوشی است).	مچ پا
من در کمال اطمینان و سهولت به پیش می‌روم. به فرایند زندگی اعتماد می‌کنم و با جریان زندگی به پیش می‌روم.	خشم از فهم و ادراک خود. ناکامی و ترس از آینده.	میخچه پا
این حق الهی من است که در زندگی راه دلخواهم را پیش گیرم. من ایمن و آزادم.	اضطراب و احساس گناه در بساطه حق پیشروی خود.	فرو رفتن ناخن شست پا در گوشت
من با محبت، اقتدار خود را پس می‌گیرم و هرگونه مداخله را حذف می‌کنم.	قدرت را به دیگران سپردن و اختیار از دست دادن.	پارازیت
من می‌آسایم و می‌دانم که ایمن هستم. زندگی از آن من است و به فرایند آن اعتماد می‌کنم.	ترس. میل به تسلط بر همه چیز و همه کس.	پارکینسون
می‌دانم که زندگی از راههایی عظیم و شکوهمند و حیرت‌انگیز حمایت می‌کند. زندگی دوستان دارد و به من اهمیت می‌دهد.	این احساس که دیگر هیچ‌نمانده تا بتوان براساس آن بی‌ریزی کرد. «هیچ کس به من اهمیت نمی‌دهد.»	پاگت
من پدر و مادر خوبی برای خود هستم. من پوشش	لایه‌ای از خشم و حفاظتی نشانه	پرمو بودن

محبت و تأیید به تن دارم . نشان دادن خود راستین خطری ندارد .	ترس . میل به سرزنش کردن دیگران و نپروراندن خود .	پرستات
من مردانگی خود را می پذیرم و از آن شادمانم .	نمایانگر مردانگی	
من خود را دوست دارم و تأیید می کنم . من قدرت خود را می پذیرم . روح و جانم همیشه جوان است .	ترسهای ذهنی مردانگی را ضعیف می کند. تسلیم . فشار جنسی . احساس گناه . اعتقاد به پیری .	— ناراحتیهای پرستات
من در کمال توازن ، به خود و دیگران خوراک می رسانم .	نمایانگر مادری کردن و پروراندن و خوراک رساندن است .	پستانها
من اهمیت دارم و به حساب می آیم . اکنون بامحبت و شادمانی به خود خوراک می رسانم و از خویش مراقبت می کنم . به دیگران این آزادی را می دهم که خودشان باشند . همه ما ایمن و آزادیم .	به خود غذا نرساندن . نخست دیگران را در نظر گرفتن . افراط در مادری و حمایت . حمل بار یا تحمل بیش از گنجایش خود .	— ناراحتیهای پستان
من برای کامجویی از شادیهای زندگی زنده ام . من شایسته دریافت عالیه ترین موهبتهای زندگی هستم و همه آنها را می پذیرم . من خود را دوست دارم و	ترس از آزار . حسهای خود را کشتن . مسئولیت احساسات خود را به عهده نگرفتن .	پسور یا زیس (داء الصدف)

تأیید می کنم.	پشت - ناحیه شانه - ناحیه میانی - ناحیه کمر	عدم حمایت عاطفی. ممانعت از محبت. این احساس که هیچ کس دوستم ندارد. احساس گناه. ترسیدن از پشت سر. «دست از سرم بردار.» ترس از بی پولی. عدم حمایت مالی.
من خود را دوست دارم و تأیید می کنم. زندگی حمایت می کند و دوستم دارد. من گذشته را رها می کنم. آزادم که در قلبم با محبت به پیش روم. من به فرایند زندگی اعتماد می کنم. همواره همه نیازهایم بر آورده می شوند. من ایمن هستم.	پشمالو بودن ← پر مو بودن	
خود بودن خطری ندارد. آرامش و عشق و هماهنگی، درون و برونم را فرا گرفته است. من ایمن هستم.	پوست - اگزما نیز ← پسوریازیس	حافظ فردیت و نمایانگر حسها. خصومت و عداوت مفرط. غلبان ذهن.
من تجلی زنده و نازنین و شادمان حیاتم. من خودم هستم.	- جرب	اندیشه متغفن. به دیگران اجازه داده اید که توی جلد شما بروند.

از سخاوتهای زندگی شکر گزارم. زندگیام از برکت و توفیق الهی سرشار است.	این احساس که زندگی شما را پاره می کند.	— خراش
من خود را دوست دارم و تأیید می کنم. من با فرایند زندگی در آرامشم.	برانگیختگی از تأخیرها. راه بچگانه برای جلب توجه.	— دانه های ریز
به خود اجازه می دهم که تمامیت وجودم آشکار شود. من شایستگی عالترین موهبت های زندگی را دارم. من خود را و دیگران را دوست دارم و قدر خویشتن و دیگران را می دانم.	احساس پراکندگی. خشم و ناکامی شدید. پرتوقع بودن و عدم اعتماد به روابط. کسانی که فقط دست بگیر دارند و بخشاینده نیستند.	— عفو نهایی قارچی
من در کانون زندگی قرار دارم و یکسر به محبت وابسته ام.	احساس عدم تعلق و تملک.	— لك و پیس
من به همه گوشه های زندگیام آرامش می بخشم.	ترسهای کوچک نهفته. کاه را کوه ساختن.	— کهر

سایر ناراحتیهای پوستی	توس. اضطراب. ناپاکسی مدفون شده گذشته. احساس تهلید.	من با محبت، و با اندیشه‌های شاد و آرامش بخش، از خود حمایت می‌کنم. گذشته را بخشیده‌ام و فراموش کرده‌ام. من در این لحظه آزادم.
پینه	مفاهیم سخت شده. توس منجم.	دیدن راههای تازه و تجربه اندیشه‌های نو خطری ندارد. من خیر و صلاح را با آغوش باز می‌پذیرم.
پیچ خوردن	خشم. مقاومت. عدم علاقه به حرکت در یکی از راههای زندگی.	می‌دانم زندگی تنها مرا به سوی عالیترین خیر و صلاح می‌کشاند. من در آرامشم.
پیری (ناراحتیهای کهولت)	باورهای اجتماعی. اندیشیدن به شیوه قدیم. توس از خود بودن. نپذیرفتن حال.	من خود را در هر سن و سالی دوست دارم و می‌پذیرم. هر لحظه زندگی عالی و بی نقص است.
پیوره	خشم از ناتوانی در تصمیم گیری. از مشکلات مردمان نامصم و سرسری است.	من خود را تأیید می‌کنم و همیشه بهترین تصمیمها را می‌گیرم.
ناول	مقاومت به خرج دادن. فقدان حمایت عاطفی.	من در کمال آرامش، در جریان زندگی و تجربه‌های تازه شناورم. همه چیز نیکوست.

نیم	خشم، سوختن.	من تجلی آرام و آرامش بخش و مهر آمیز زندگی هستم.
تبخال	گاه و شکایت و خشم بر زبان نیامده. اندیشیدن به کلامی تلخ که بر زبان جاری نشده.	من تنها تجربه‌هایی آرامش بخش و مهر آمیز می‌آفرینم زیرا خود را دوست دارم. تنها به محبت می‌اندیشم و محبت را بر زبان می‌آورم. همه چیز نیکوست و با زندگی در آرامشم.
تب یونجه	تراکم هیجاناتها و عواطف. ترس از زمان تقویمی. اعتقاد به آزار و شکنجه. احساس گناه.	من با «همه زندگی» یگانه‌ام. همواره ایمن هستم.
تخمندان	نمایانگر آفرینش و خلاقیت است.	من در جریان خلاقیت خویش متوازن و متعادل‌ام.
تصادفات	نا توانی برای حرف خود را زدن. عصبان در برابر قدرت. اعتقاد به خشونت.	من آن الگوی درونم را که این وضع را آفرید رها می‌کنم. من در آرامشم. من ارزشمندم.
تصلب بافتها	نپذیرفتن ارزش خود. نفی موفقیت.	می‌دانم که ارزشمندم. کامیابی برایم خطری ندارد. زندگی دوستم دارد.
تصلب شرابین	مقاومت. فشار. کوه فکری و تعصب.	من با آغوش باز زندگی و شادمانی را می‌پذیرم.

ندیدن خوبیها.	تبادل
اندیشه‌های پراکنده. متمرکز نبودن.	(عدم تعادل و توازن)
نمایانگر زنانگی و مردانگی ست.	تناسلی
رابطه جنسی را نگاه دانستن و خود را مجازات کردن. شرم از عموم. اعتقاد به خدایی جبار. طرد اندامهای تناسلی.	(اندامهای تناسلی)
اعتقاد به این که زن بر جنس مخالف اقتدار ندارد. خشم از يك همبستر.	— تاویل دستگاه تناسلی
نگرانی از این بابت که «آقدر که باید خوب نیستم.»	— ناراحتیهای دستگاه تناسلی
نمایانگر فرودادن زندگی است.	تنفس

من آگاهانه همه چیز را به دیده محبت می‌نگرم.

من ذهن خود را بر ایمنی و پذیرش کمال و بالندگی زندگی متمرکز می‌کنم. همه چیز نیکوست.

هرچه هستم ایمن‌ست و خطری ندارد.

خدا پشتیبان من است و از من حمایت می‌کند. من موجودی طبیعی و بهنجارم. من از جنسیت و تن خود خشنودم. من موجودی شگفتی‌انگیزم.

من خود، همه تجربه‌هایم را می‌آفرینم. من قدرت زندگی خویشم. من از زن بودن شاد و مسرورم. من آزادم.

من از خود به وجد می‌آیم. همین گونه که هستم عالی است. من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم.

من زندگی را دوست دارم. زیستن خطری ندارد.

من ایمن هستم و زندگی‌م را دوست دارم. این حق حیات من است که آزادانه و کامل زندگی کنم. ارزش آن را دارم که دوستم بدارند.	ترس از فرودادن کامل زندگی. برای خود، حق زندگی و نفس کشیدن قائل نشدن.	- ناراحتیهای تنفسی (برونشیت و سرفه و سرما- خوردگی و آنفلوآنزا)
من با محبت گذشته را رها می‌کنم. تنها کلام ناشی از محبت را بر زبان می‌آورم.	اندیشه‌های ناشی از خشم و انتقام.	- تنفس متعفن
اندیشه‌ام آرام و متمرکز است.	ترس. خشم. اندیشه ناآرام و برافروخته.	تورم (التهاب)
من ایمن هستم و می‌دانم که زندگی پشتیبان من است. من اندیشه‌ها و احساساتم را با آزادی و شادی بیان می‌کنم.	ترس. عدم اعتماد به فرایند زندگی.	تورم گلوگاه
من با محبت گذشته را رها می‌کنم و توجه‌م را به این روز تازه بازمی‌گردانم. همه چیز نیکوست.	پروبال دادن به آزارهای کهنه و ایجاد پشیمانی.	تومور
من ایمن هستم. به فرایند زندگی اعتماد می‌کنم و می‌دانم که تنها نیکی برایم می‌آورد.	ترس. نپذیرفتن اندیشه یا تجربه‌ای.	تهوع

من در طول زمان و مکان، همواره امن و آسان حرکت می‌کنم. همیشه بر اندیشه‌هایم تسلط دارم. تنها محبت پیرامونم را فرا گرفته است. من ایمن هستم. من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم.	توس. ترس از عدم تسلط. احساس قید و بند و اسارت.	– تهوع ناشی از حرکت و سفر (اتومبیل یا کشتی یا هروسیله)
من از هر چه محدودیت فرامی‌روم و اکنون می‌گذارم آزادانه و سرشار از خلاقیت، درون خود را بیان و عیان کنم.	احساس حقارت. این اعتقاد که هرگز نمی‌توانم به کاری که دوست دارم بپردازم. «پس کی نوبت من می‌شود؟»	تیروید
اندیشه‌هایم هر آمیز سیستم مصونیت مرا تقویت می‌کند. من در درون و بیرون، امن و امانم. من با محبت به صدای خود گوش می‌کنم.	غده اصلی سیستم مصونیت. احساس حمله از جانب زندگی. این اعتقاد که «آنها» می‌خواهند مرا گیر بیندازند.	تیموس ناراحتی غده تیموس
من اکنون خشم خود را از راههای مثبت آزاد می‌کنم. من خود را دوست دارم و قدر خویش را می‌دانم.	خشم گرفتن بر خود. احساس گناه.	جراحت (زخم)
		جرب ← پوست
من آزادم تا محبت و شادمانی را در هر گوشه جهان به جریان اندازم. من زندگی را دوست دارم.	نمایانگر توانایی احساس و بیان عواطف از راههای مثبت است.	جریان خون

جزام	عجز کامل از اداره زندگی. اعتقاد دراز-مدت به این که خوب یا قویتر نیستیم.	من از همه محدودیتها فرامی روم. من در هر تو عنایت و لطف و الهام الهی قرار دارم. محبت همه زندگی را شفا می دهد.
جنون	کنار نیامدن با واقعیت. نویدی و خشم.	من در جای درست خود قرار دارم و همواره اینم هستم.
جوش	خشمهای کوچک.	من در کمال آرامش و متانت، اندیشه هایم را آرام می کنم.
— (جوشهای سرسياه وجوشهای ریز چرکی)	زشتی نهفته.	من خود را زیبا و دوست داشتنی می بینم.
— جوشهای درشت چرکی.	خشم. از تلاطم به جوش آمدن.	من مظهر محبت و شادمانی و آرامشم.
— جوشهای عفونی و کفگیرک.	حساسیت مفرط. ترس. نیاز به حمایت.	عشق الهی از من حمایت می کند و همواره اینم هستم. مشتاقم رشد کنم و مسئولیت زندگیم را به عهده گیرم.
چاقی	لایه پوشانی خشم نهفته، مقاومت برای عفو و بخشایش.	دیگران را می بخشم و اکنون زندگی دلخواهم را می آفرینم.

آفریدن محبت دلخواهم خطر ندارد.	خشم از فقدان محبت.	چاقی بازوان
مشتاقم گذشته را ببخشم . فرارفتن از محدودیتهای پدر و مادرم خطری ندارد.	خشمهای سخت و گلوله شده نسبت به پدر و مادر.	چاقی باسن
پدرم را به سیمای کودکی محروم از محبت می بینم و به آسانی او را می ببخشم. هر دوی ما آزاد هستیم.	خشم بسته بندی شده دوران کودکی. معمولاً نسبت به پدر.	چاقی رانها
من با خوراک معنوی به خود غذا می رسانم و خر سند و آزادم.	خشم از بی خوراکی.	چاقی شکم
انرژی زنانه ام کاملاً متوازن و متعادل و بسیار زیباست.	نمایانگر پذیرش و ستاندن و انرژی زنانه و اصول مادرانه است.	چپ (سمت چپ بدن)
		چربی (ن. ک. به چاقی)
من با محبت و شادی می بینم.	نمایانگر توانایی به روشنی دیدن گذشته و حال و آینده است.	چشم

من با محبت و ملامت می بینم.	عدم عفو و بخشایش. فشار ناشی از آزارهای طولانی.	- آب سیاه (کوری تدریجی)
زندگی جاودانست و سرشار از شادمانی. من به پیشواز هر لحظه می روم.	ترس از آینده‌ای ناشادمان و تاریک.	- آب مروارید
اکنون مشتاقم زیبایی و عظمت خود را ببینم.	نمایانگر مشکلات مربوط به «من» و ترس از نگرستن به واقعیت خود.	- آستینگات
دیدن خطری ندارد. من در آرامشم.	نمی‌خواهد ببیند چه می‌گذرد. مسائل متضاد مطرح‌ست.	- التهاب قرنیه
مشتاقانه می‌بخشایم. با دیده‌ی شفقت و تفاهم به زندگی نگاه می‌کنم.	خشم. با محبت نگاه نکردن. مرگ را بر عفو و بخشایش ترجیح دادن. انزجار.	- چشم خشک

دور بین -	ترس از حال.	به روشنی می بینم که اکنون و اینجا ایمن هستم.
کودکان (ناراحتیهای چشم)	کودك نمی خواهلد آنچه را در خانواده اش می گذرد ببیند.	اکنون هماهنگی و شادی و زیبایی و ایمنی، این کودك را احاطه می کند.
گل مژه -	دوست نداشتهن آنچه در زندگی می بیند. نگرش خشنماك به زندگی یا به يك نفر.	اکنون آن زندگی را می آفرینم که دوست دارم نگاهش کنم. خود آگاهانه به همه کس و همه چیز بسا محبت نگاه می کنم.
لکه سفید بر روی قرینه چشم -	ترس از نگرستن به همین لحظه.	هم اکنون خود را دوست دارم و تأیید می کنم.
نزدیک بین -	ترس از آینده	من هدایت الهی را می پذیرم و همواره ایمن هستم.
ورم ملتحمه	احساس خشم و ناکامی از آنچه در زندگی می بینید.	من نیاز به کامل و بی نقص بودن را رها می کنم. من در آرامشم و خود را به همین صورت که هستم دوست دارم و تأیید می کنم. من با چشم محبت نگاه می کنم و می دانم راه حلی هماهنگ و جود دارد و من اکنون

آن را می‌پذیرم.	ترس. فرار از زندگی. ناتوانی برای دفاع از حق خود.	حافظه (ضعف حافظه) حساسیت ← آلرژی
همواره از هوش و شهامت و ارزشمندی سرشارم. زنده بودن خطری ندارد.		حلق (ن. ک. به گلو)
	احساس شکنجه و تقلا. نپذیرفتن زندگی. خشونت نسبت به خود، فرار از خود و زندگی و خانواده.	حمله (صراع)
من همین جا در آرامشم. خیر و صلاح را می‌پذیرم و می‌دانم که همه آرزوهایم برآورده می‌شوند.	آرزوهای نامعقول. عدم رضایت. پشیمانی. میل به فرار از وضعیتی خاص.	خارش
		خراش ← پوست
من اندیشه‌های خلاف محبت و شادی را رها می‌کنم. از گذشته به حال می‌آیم. نازها را طرّاوت و زندگی سرشارند.	رها نکردن الگوهای کهنه.	خرناس (خرخر کردن در خواب)

خستگی	مقاومت، ملال، بی‌علاقگی نسبت به کاری که انجام می‌دهید.	من برای زندگی سرشار از نیرو و اشتیاقم.
خواب آلودگی	از پس چیزی بر نیامدن. فرار از همه چیز. نمی‌خواهم اینجا باشم.	من به خرد و هدایت الهی توکل می‌کنم و می‌دانم در پناه حمایت. من ایمن هستم.
خودکشی	افراطی بودن. این اعتقاد که زندگی به دلخواهم نیست و می‌خواهم سر به تن زندگی نباشد. نپذیرفتن راه‌های دیگر.	من در میان امکاناتی نامحدود زندگی می‌کنم. همیشه راه دیگری پیدا می‌شود. من ایمن هستم.
خون	نمایانگر شادمانی و جریان آزاد آن است.	من شادمانی زندگی را می‌بخشم و می‌ستانم.
- جریان خون	نمایانگر توانایی احساس و بیان عواطف از راه‌های مثبت است.	من آزادم تا محبت و شادمانی را در هر گوشه جهانم به جریان اندازم. من زندگی را دوست دارم.
- خونریزی	خالی شدن از شادی. خشم.	من شادمانی زندگی و در کمال هماهنگی، شادی می‌بخشم و شادی می‌ستانم.

یقین دارم که همواره رویداد درست در زندگی‌م پیش می‌آید. من در آرامش‌م.	ناخرسندی از تصمیمی که در زندگی گرفته شده.	— خونریزی لثه
من به فرایند زندگی اعتماد می‌کنم. تنها آنچه درست و نیکوست در زندگی‌م پیش می‌آید.	خشم و ناکامی.	— خونریزی مقلدی و رودای
با شادی گذشته را رها می‌کنم. من در آرامش‌م.	مشکل عاطفی درازمدتی که حل نشده.	— فشار خون
آگاهانه در همین لحظه زندگی می‌کنم که سرشار از شادمانی‌ست. زندگی‌م لبریز از خوشی‌ست.	کمبود محبت در کودکی، احساس شکست. زندگی را بی‌فایده دانستن. اعتقاد به این که مشکلات حل نمی‌شوند.	— پایین بودن فشار خون
تجربه شادمانی در تمام زمینه‌های زندگی خطری ندارد. من زندگی را دوست دارم.	بهانه‌گیری. فقدان شادی. ترس از زندگی. این احساس که آنقدر که باید خوب نیستم.	— کم‌خونی

این کسودك شادی زندگی را می‌بلعد و خوراكش محبت‌ست. خدا هرروز معجزه می‌کند.	اگر كودك احساس كند آفتدركه باید خوب نیست، شادی زندگی از بین می‌رود.	- کودکان (تغییرات گلبولی)
در باطن خود، يك زندگی تازه را بیدار می‌کنم. من جریان دارم.	مسدود کردن جریان شادمانی.	- لخته شدن خون
اندیشه‌های شاد، آزادانه در من جریان دارند.	فقدان شادمانی، عدم جریان پویای اندیشه‌ها و آرمانها.	- نارا احتیهای خونی
من در کمال محبت گذشته را رها می‌کنم. همه ما آزادیم. اکنون همه چیز در قلبم نیکوست. من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم. من نازنین و دوست‌داشتنی هستم.	نیاز به محبت و آغوش گرم. احساس گناه. گناه همواره جویای مجازات است.	درد
هرروز معجزه‌ها پیش می‌آیند. من به درون خود می‌روم تا آن الگویی که این وضع را آفرید از بین ببرم. اکنون شفای الهی را می‌پذیرم. این شفا	در این مرحله نمی‌تواند از بیرون درمان یابد. باید به درون رفت تا به درمان كملك كرد. این مشکل از بیرون	درمان ناپذیر

۲۶۵ اکنون پیش می آید!	خود آگاهانه همه تجربه‌هایم را با محبت و شادی و سهولت اداره می‌کنم.	نیامده تا از بیرون علاج شود.	دست
همه تجربه‌هایم را در نهایت خرد و محبت و سهولت به دست می‌گیرم و اداره می‌کنم. اکنون آگاهانه يك زندگي سرشار از شادمانی و توانگری و فراوانی را برمی‌گزینم و برای خود می‌آفرینم.	من در خانواده‌ای سرشار از اتحاد و محبت و آرامش زندگی می‌کنم. همه چیز نیکوست.	نمایانگر حرکت و سهولت. خشم و ناکامی از نارواییهای زندگی.	— میچ دست — انگشتان دست ← انگشتان
اجازه می‌دهم اندیشه‌هایم آرام و آزاد باشند. گذشته تمام شده. اکنون در آرامشم.	نیاز به اتحاد و محبت خانوادگی.	دماغي — اختلالات دماغي دمل	

دندانها	نمایانگر تصمیم	برای خویشتن و زندگیم پایه و اساسی محکم و استوار می آفرینم. اعتقاداتی را برمیگزینم که با شادمانی حمایت کنند.
- ناراحتیهای ریشه دندان	دیگر جرأت ندارد به چیزی دست بزند. اعتقادات ریشه‌ای نبود شده‌اند.	
- ناراحتیهای دندان عقل	به ذهن خود فرصت آفریدن پایه و اساسی محکم نمی‌دهید.	خود را می‌بخشم و آگاهانه خویشتن را دوست می‌دارم.
- ناراحتیهای دندان	دودلی درازمدت. ناتوانی در تجزیه و تحلیل اندیشه‌ها برای تصمیم‌گیری.	بر مبنای اصول حقیقت، و در کمال آرامش تصمیم می‌گیرم و می‌آسایم و می‌دانم که تنها عمل درست در زندگیم پیش می‌آید.
دهان	نمایانگر گرفتن اندیشه‌های نو و تغذیه‌ست.	من با محبت به خود غذا می‌دهم.
- بر فک	خشم از تصمیم‌گیریهای نادرست.	من در کمال محبت تصمیمهای خود را می‌پذیرم و

می‌دانم برای دگرگونی آزادم. من ایمن هستم.

من در کمال ملایمت و محبت سخن می‌گویم. از دهانم فقط نیکی و ملاطفت بیرون می‌آید.

در جهان مهرآمیزم تنها تجربه‌هایی شادمان می‌آفرینم.

من به پیشواز اندیشه‌ها و تجربه‌های نو می‌روم و مفاهیم نو را برای هضم و جذب آماده می‌کنم.

این لحظه سرشار از شادمانی است. اکنون شیرینی امروز را تجربه می‌کنم.

در ذهنم آرامش می‌آفرینم و تنم این آرامش را بازمی‌تاباند.

دیابت	همیشه به «ای کاش» اندیشیدن. حسرت. اندوه ژرف. نیاز به تسلط. هیچ چیز شیرین به‌جا نمانده.
دیسانتری	ترس و خشم مفرط
ناراحتیهای دهان	عقاید ثابت و ذهن بسته و نپذیرفتن اندیشه‌های نو.
زخم در دهان	دشنام و کلام نکوهیده (حتی اگر به ذهن آمده و بر زبان جاری نشده) سرزنش و ملامت.
بوی بد دهان	گرایشهای پوسیده، بدگویی و غیبت، اندیشه‌های فاسد.

من قدرت جهان خویشم. من در آرامشم.	اعتقاد به این که «آنها» می خواهند مرا گیر بیندازند.	- دیسانتری آمیبی
من از نیرو و زندگی و شادمانی سرشارم.	ستم و نومیدی.	- دیسانتری باسیلی
زندگی از همه اندیشه‌هایم حمایت می کند. من خود را دوست دارم و تأیید می کنم. همه چیز نیکوست.	احساس فقدان حمایت زندگی. دودلی.	دیسک جابجا شده
رشد کردن خطری ندارد. دنیا امن است و من ایمن هستم.	ترس. عدم اعتماد به فرایند زندگی. ماندن در کودکی.	دیفتری
آزادانه اندیشه‌های سرشار از تنفس و هوشمندی را فرو می دهم. این لحظه، لحظه‌ای تازه است.	نومیدی. خستگی از زندگی. آزارهای عاطفی شفا نیافته.	دیوانگی ← جنون
من به آسانی انرژی مذکر خود را متعادل و متوازن می کنم.	فمایانگر نشان دادن و رها کردن و انرژی مذکر و اصول پدرانه.	ذات الریه
من در تنم احساس در خانه بودن می کنم.	نمایانگر خانه آفرینش و قانون خلایقیت است.	راست (سمت راست بدن)

من قدرتمند و خواستی هستم. زن بودن شگفتی انگیز است. من خود را دوست دارم و همواره کامیابم.

من دانم که فرایند زندگی تنها مرا به سوی والاترین خیر و صلاح می کشاند. من در آرامشم.	احساس ناامنی و نوبیدی و ناکامی. مصرف شیرینی و شکر را جانشین دوست داشتن خود ساختن. سرزنش کردن.	– التهاب رحم
این ذهن، هویت راستین خود را می شناسد و در جایگاه خلاق و الهی خویش قرار دارد.	خشم و مقاومت. عدم علاقه به حرکت در یکی از مسیرهای زندگی.	رگ به رگ شدن
رها کردن آسان است. هر چه را که باید بدانم به آسانی هضم و جذب می کنم و گذشته را با شادی رها می کنم.	گریز از خانواده. فرار. کناره گیری. جدایی خشونت بار از زندگی.	روان (ناراحتی روانی)
زیستن خطری ندارد. زندگی همواره همه چیز را در اختیارم خواهد گذاشت. همه چیز نیکوست.	نمایانگر رها کردن زوائد و هضم و جذب و تخلیه آسان هستند.	رودها
من خود را دوست دارم و تأیید می کنم. بهترین	ترس از رها کردن. احساس ناامنی. ترس. نگرانی. احساس به اندازه کافی	– اسپاسم و انقباض رودها – التهاب روده بزرگ

(ایلتون)

خوب نبودن.	خوب نبودن.	کاری را که از دست برمی آید انجام می‌دهم. من موجودی شگفتی‌انگیز و در نهایت آرامشم.
ترشح ماده لزج از روده	زوائد گذشته؛ اندیشه‌های آشفته، راه تخلیه را بسته است. در لجن گذشته دست‌وپا زدن.	من گذشته را رها می‌کنم. ذهن شفاف و اندیشه‌هایم روشن‌ست. من در نهایت شادی و آرامش، در این لحظه زندگی می‌کنم.
خونی‌ری روده	خشم و ناکامی.	من به فرایند زندگی اعتماد می‌کنم. تنها آنچه درست و نیکوست در زندگی‌م پیش می‌آید.
کولیت	احساس ناامنی. عدم سهولت برای رها کردن آنچه گذشته است.	من جزئی از جریان هماهنگ زندگی هستم. همه چیز با نظم الهی و به شیوه درست پیش می‌رود.
ورم مخاط روده بزرگ	ترس از رها کردن چیزهای کهنه‌ای که دیگر مورد نیاز نیستند و به درد نمی‌خورند.	من به آسانی و آزادی، کهنه‌ها را رها می‌کنم و در کمال شادمانی به پیشواز تازه‌هایم می‌روم.

روماتیسم	کمبود محبت. احساس قربانی بودن. تلخی مزمن. نفرت و انزجار. انتقاد.	من تجربه‌هایم را می‌آفرینم. چون خود را و دیگران را دوست دارم و تأیید می‌کنم، تجربه‌هایم هر روز بهتر می‌شوند. من قدرت زندگی خویشم و جهانم نیکوست.
ریزش مو	ترس. فشار. کوشش برای تسلط بر همه‌چیز. عدم اعتماد به فرایند زندگی.	من ایمن هستم و به زندگی اعتماد دارم. من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم.
ریه	توانایی فرو دادن زندگی.	من در نهایت تعادل و توازن، زندگی را فرومی‌دهم.
ناراحتیهای ریه	اندهود و افسردگی. ترس از باطلیدن زندگی. آزارهای عاطفی شفا نیافته. خود را لایق زندگی کامل ندانستن.	من توانایی فرو دادن تمامیت زندگی را دارم. من از محبت سرشارم و زندگی‌م کامل است.
زانو	نمایانگر غرور و خودپسندی است.	من انعطاف‌پذیر و شناورم.
- ناراحتیهای زانو	غرور شدید و خودپسندی مفرط. عجز از زانو زدن و خم شدن. انعطاف ناپذیری و تسلیم نشدن.	من از عفو و بخشایش و تفاهم و شفقت و مهربانی سرشارم. من به آسانی خم می‌شوم و جریان می‌یابم. همه‌چیز نیکوست.

زائده (ها)	پروبال دادن به آزارهای کهنه و ایجاد نفرت و انزجار.	من به آسانی می بخشایم. من خود را دوست دارم و با اندیشه‌های سرشار از تحسین و تمجید، به خود پاداش می‌دهم.
زبان	نمایانگر قابلیت چشیدن خوشیهای زندگی.	من از همه برکتها و نعمتهای زندگیام مسرورم و به وجد درمی‌آیم.
زخم (جراحات)	خشم نامنظر و ناگهانی. احساس گناه. بر خود خشم گرفتن.	من اکنون خشم خود را از راههای مثبت آزاد می‌کنم. من هیچانان را آرام می‌کنم و عواطفم را به شیوه‌هایی شادی بخش نشان می‌دهم. من خود را دوست دارم و قدر خویش را می‌دانم.
زخم معده	ترس. اعتقاد راسخ به این که آنقدر که بایسد خوب نیستید. چه چیز شما را می‌خورد؟ اضطراب برای جلب رضایت دیگران.	من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم. من در آرامشم و همه چیز نیکوست. من موجودی شگفتی‌انگیزم.
زکام	اشتغال به امور فراوان. آشفته‌گی ذهنی. بی‌نظمی. آزارهای کوچک. اعتقاداتی از این دست که: «من تمام زمستان زکام دارم.»	می‌گذارم ذهنم بیاساید و آرام باشد. درون و برونم را هماهنگی فراگرفته است. همه چیز نیکوست.

من تجلی کامل محبت و زیبایی زندگی هستم.	تفرتهای کوچك. اعتقاد به زشتی.	زنگیل
من از زنانگی خود شادمانم. تنم را دوست دارم. به همه دورانهای زندگیم عشق می‌ورزم. همه چیز نیکوست.	تفسی خود. نپذیرفتن زنانگی و اصل مؤنث. بر خود خشم گرفتن. نفرت از خویشن.	زنان (ناراحتیها و بیماریهای زنان)
دیگران بازتاب محبت و تأییدی هستند که نسبت به خود دارم. من از جنسیت خود شادمانم.	خشم بر همبستر. احساس گناه جنسی. مجازات خویشن.	— التهاب واژن
من آسوده و آرام چون به فرایندهای زندگی اعتماد دارم. در جهانم همه چیز نیکوست.	این دست و آن دست کردن. ترس. فشار. حساسیت مفرط.	نیز ← رحم زونا
زندگی از آن من است.	ساق پا، ما را به پیش می‌رانند.	ساقها
من در کمال اطمینان و شادی به پیش می‌روم و می‌دانم که آینده‌ام نیکوست.	ترس از آینده. بی‌میلی به حرکت.	— ناراحتیهای ساق

قلم ساق پا	شکستن آرمانها. سابقها نمایانگر معیارهای زندگی هستند.	من در نهایت محبت و شادمانی، بر طبق والاترین معیارهای زندگی می‌کنم.
ستون فقرات	حمایت نرم و مطمئن زندگی.	زندگی پشتیبان من است.
انحناء ستون فقرات	ناتوانی در پیشروی با حمایت زندگی. ترس. کوشش برای چسبیدن به عقاید کهنه. عدم اعتماد به زندگی. فقدان تمامیت. عدم شهامت برای اعتقادات راسخ.	من هر ترسی را رها می‌کنم. می‌دانم زندگی پشتیبان من است. چون سرو، بلند و آزاد می‌ایستم و از محبت سرشارم. اکنون به فرایند زندگی اعتماد می‌کنم.
منژیست ستون فقرات	اندیشه ملتهب و خشم از زندگی.	من هر چه سرزنش را رها می‌کنم و شادی و آرامش زندگی را می‌پذیرم.
سردردها	خود را بی‌اعتبار. پنداشتن. انتقاد از خود. ترس.	من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم. من به خویش و آنچه به انجام می‌رسانم، به چشم محبت نگاه می‌کنم. من ایمن هستم.
سردمزاجی	ترس. نفی لذت. رابطه جنسی را	کامجویی خطری ندارد. من از زن بودن خود مسرورم.

	ناپاک دانستن. داشتن همبستری که حساس نیست. ترس از پدر.	
سرطان	آزار ژرف. نفرت و اندرز جار درازمدت. رازی پنهان یا اندوهی نهفته که جسم و جان را خورده است. زندگی را بی فایده دانستن.	من در نهایت مهر و محبت، همه گذشته‌ها را می‌بخشم و رها می‌کنم. من آگاهانه جهانم را از شادی سرشار می‌سازم. من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم.
سرفه	میل به عوحو کردن به روی جهان. «مرا ببینید و به من گوش کنید!»	همه از راههای مثبت به من توجه می‌کنند و قدردم را می‌دانند و دوستم دارند.
سرگیجه	اندیشه سر به هوا و پراکنده. نگاه تکرر.	من عمیقاً متعزک‌ز هستم و با زندگی در آرامش شادمانه زیستن خطری ندارد.
سرماخوردگی		
سنگین شدن مو	فشار. اعتقاد به فشار و تقلا.	من در همه زمینه‌های زندگی‌ام آرام و آسوده‌ام. من توانا و نیرومندم.
سقط جنین	ترس. ترس از آینده. حالا باشد برای بعد. زمان پندی نامناسب.	همواره در زندگی‌م عمل درست الهی پیش می‌آید. من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم. همه چیز نیکوست.

سل	ضایع شدن از خودخواهی و حس تملك و اندیشه‌های ظالمانه و انتقامجویی.	چون خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم ، جهانی سرشار از آرامش و شادمانی برای خویشتم می‌آفرینم.
سل پوستی	تسلیم. مرگ را بر روی پای خود ایستادن ترجیح دادن. خشم و مجازات.	من به آسانی و آزادی حرف خود را می‌زنم. من قدرت خود را فرامی‌خوانم. من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم. من ایمن و آزادم.
سلولیت	خشم اندوخته و مجازات خود.	من خودم و دیگران را می‌بخشم. من در محبت و کاروایی از زندگی آزادم.
سنگ کیسه صفرا	تلخی. اندیشه‌های سخت. سرزنش. غرور.	رها کردن گذشته شادی‌انگیز است. زندگی شیرین است و من نیز شیرین هستم.
سوء هاضمه	ترس مفراط. وحشت. اضطراب. محکم به چیزی چسبیدن. نالیدن.	من همه تجربه‌های تازه را در کمال آرامش و شادی هضم و جذب می‌کنم.
سوختگی	خشم. سوختن. جوش و خروش. برانگیخته شدن.	من در درون و بیرونم تنها آرامش و هماهنگی می‌آفرینم. من شایستگی آن را که احساسی نیکو داشته باشم دارم.
سیاتیک	انتقاد مفراط. ترس از بی‌پولی. ترس	من به سوی خیر و خوشی عظیمتری روانم. شادمانی

سیستیک فیبروسیس (تصلب انساج)	از آینده.	من همه جا یافت می شود و کاملاً ایمن هستم.
سیفیلیس	اعتقاد به این که «زندگی برفق مرادم نیست.» «طفلکی من».	زندگی دوستم دارد و من نیز زندگی را دوست دارم. اکنون آگاهانه برمی گزینم که زندگی را به طور کامل و آزادانه فرو دهم.
سینوس - ناراحتیهای سینوس (سینوزیت)	اقتدار و نفوذ خود را از دست دادن.	من مصمم هستم که خودم باشم. من خود را می پذیرم و تأیید می کنم.
شانه ها	حساسیت و برانگیخته شدن نسبت به يك نفر. معمولاً از نزدیکان.	دروغ همواره سرشار از آرامش و هماهنگی است. همه چیز نیکوست.
	نمایانگر توانایی حمل شادمانه تجربه های زندگی هستند. اما گرایشهای ما، زندگی را به حمل بار و فشار تبدیل می کنند.	من آگاهانه می گذارم تجربه هایم شاد و دلپذیر باشند.
- شانه های جلو آمده	حمل بارهای زندگی. نموبدی و درماندگی.	من چون سرو بلند و آزادم. من خود را دوست دارم و تأیید می کنم. هر روز زندگیم بهتر می شود.

شب‌ادرداری	ترس از والدین، مخصوصاً پدر.	این کودک با چشم محبت و تفاهم و نرمش و مهربانی نگریده می‌شود. همه چیز نیکوست.
شبکه خورشیدی (بالای ناف)	واکنشهای ناشی از دل و جرات. واکنشهای شکمی. کانون نیروی شهودی و کانون الهام.	من به ندای درونم اعتماد می‌کنم. من نیرومند و خردمند و مقتدرم.
شکم‌درد (انقباض ماهیچه‌ها)	ترس. بند آوردن فرایند.	من به فرایند زندگی اعتماد می‌کنم و می‌دانم که ایمن هستم.
- نفخ شکم (گاه با درد)	انقباض. ترس. عقاید هضم نشده.	من می‌آسایم و می‌گذارم زندگی با سهولت در من جریان یابد.
شریانها	شادمانی زندگی را حمل می‌کنند.	من سرشار از شادمانی، با هر ضربان قلبم، شادمانی در سراسر وجودم جریان می‌یابد.
- انسداد شریان اکلیلی قلب	احساس ترس و تنهایی. آن قدر که باید خوب نیستم. آن قدر که باید کار نمی- کنم. هرگز موفق نمی‌شوم.	

نیز ← تصلب		
صرح ← حمله		
صفا		
(ن. ك. به سنگ کیسه)		
صورت	نمایانگر چیزی است که به جهان نشان می‌دهیم.	خود بودن خطری ندارد. آنچه را که هستم نشان می‌دهم.
خطوط آویزان	نمایانگر اندیشه‌های آویزان و از حال رفتگی ذهن و ازجار از زندگی‌ست.	من شادی زندگی را نشان می‌دهم و می‌گذارم از هر لحظه زندگی لذت ببرم و می‌بینم دیگر بار جوان شده‌ام.
ضربت (ضرب دیدن)	تسلیم. مقاومت. مردن را بر عروض شدن ترجیح دادن. نپذیرفتن زندگی.	زندگی یعنی دگرگونی. من به آسانی با تازه‌ها انطباق پیدا می‌کنم. من زندگی گذشته و حال و آینده را می‌پذیرم.
ضعف	نیاز به آرامش و استراحت ذهن.	من به ذهنم يك مرخصی شاد می‌دهم.
طاسی	ترس. فشار. کوشش برای تسلط بر همه چیز. عدم اعتماد به فرایند زندگی.	من ایمن هستم و خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم. من به زندگی اعتماد دارم.

طحال	هرنوع وسواس.	من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم. می‌دانم که فرایند زندگی پشتیبان من است. من ایمن هستم و همه‌چیز نیکوست.
عادت ماهانه عوارض پیش از عادت ماهانه و سایر ناراحتی‌های آن.	آشفته‌گی. خود را زیر نفوذ نیروهای بیرونی قرار دادن. نپذیرفتن زنانگی. احساس گناه و ترس. این اعتقاد که اندام‌های تناسلی ناپاک یا گناه‌کارند.	اکنون خود اداره‌ی ذهن و زندگی‌م را به دست می‌گیرم. من زنی پویا و قدرتمندم. همه‌ی اعضاء بدنم به‌درستی کار می‌کنند و خود را دوست دارم. به عنوان يك زن، اقتدار کامل و همه‌ی فرایندهای جسمی خویش را تماماً طبیعی و بهنجار ند می‌پذیرم.
عدم توازن و تعادل	اندیشه‌های پراکنده. متمرکز نبودن.	من خود را بر ایمنی و پذیرش کمال و بالندگی زندگی متمرکز می‌کنم. همه‌چیز نیکوست.
عصبی بودن	ترس. اضطراب. تقلا. شتابزدگی. عدم اعتماد به فرایند زندگی.	من در سفری شاد، به سوی ابدیت روانم و فرصت فراوان دارم. من با قلبم در ارتباطم. همه‌چیز نیکوست.
عضلات	مقاومت در برابر تجربه‌های تازه. عضلات نمایانگر توانایی ما برای حرکت در زندگی است.	من زندگی را به‌سیمای رقصی شادمان تجربه می‌کنم.

من از محدودیتهای پدر و مادرم فرامی‌روم. من آزادم تا بهترین چیزی که می‌توانم بشوم.	رشد کردن فایده ندارد.	اختلال رشد عضلانی
زندگی یکسر مرا تأیید می‌کند. همه چیز نیکوست و من ایمن هستم.	ترس. این احساس که دیگران نگاهم می‌کنند.	انقباض ناگهانی عضلات
من ایمن هستم و ذهنم انعطاف‌پذیر است.	عقاید خشک و اندیشه‌های ثابت. نرمش نداشته‌اشتن.	سفتی و نرم نبودن عضلات
من می‌آسایم و می‌گذارم ذهنم آرام باشد.	فشار. ترس. به چنگ گرفتن و چسبیدن.	گرفتگی و اسپاسم عضلات
من آگاهانه آرام و هماهنگ بودن را برمی‌گزینم.	برافراگینخته شدن. خشم. رنجش و آزار.	عفونت
من آن الگوی درونم را که این وضع را آفرید رها می‌کنم و مشتاقم که عوض بشوم. من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم.	ادراک کردن به روی جنس مخالف. سرزنش دیگران.	عفونت مجاری ادرار
		عفونت استخوان ← استخوان

— عفونت قارچی ← پوست	فقدان شادمانی. تلخکامی.	می گذارم شادمانی آزادانه در زندگی‌م جریان یابد. من خودم را دوست دارم.
— عفونت ویروسی		
علاج ناپذیر ← درمان ناپذیر		
غدد	جایگاههای نگاه دارنده. نمایانگر فعالیت مستقل و ابتکار.	من قدرت خلاق جهان خویشم.
— ازدیاد فعالیت غده تیروئید	خشم از تنها ماندن.	من در کانون زندگی هستم و خودم و آنچه را که می بینم تأیید می کنم.
— التهاب غدد	خشم از فقدان محبت و مورد قدردانی قرار نگرفتن. دیگر به خود اهمیت ندادن.	من خود را دوست دارم و قدر خود را می دانم و از خویشتن مراقبت می کنم. من بسنده ام.
— غده تیموس ← تیموس		

من از آرماتهای الهی و فعالیت مورد نیازم سرشارم و هم اکنون به پیش می‌روم.	عدم فعالیت ذهنی. خود را عقب نگاه داشتن.	— ناراحتیهای غدد
من در کمال محبت، از تن و ذهن و عواطفم مراقبت می‌کنم. من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم. به خود اهمیت دادن، کوچکترین خطری بر ایمن ندارد.	بدغذایی شدید عاطفی. اضطراب. احساس شکست. بر خود خشم گرفتن. به خود اهمیت ندادن.	— ناراحتیهای غدد فوق کلیوی
این کودک خواستی است و با آغوش باز پذیرفته می‌شود و به شدت مورد علاقه و محبت است.	اصطکاک با افراد خانواده. مشاجرات. اگر کودک در نیمه راه احساس کند که ناخواسته است.	— ناراحتیهای غدد در کودکان
من اکنون تمام توجه خود را بر عشق و شادمانی زنده بودن متمرکز می‌کنم. من با زندگی جریان دارم. ذهنم سرشار از آرامش است.	هشدار نمايانگر اين كه ذهن نیاز به تمرکز بر حیاتی‌ترین مسأله زندگی محبت و شادی دارد.	— ناراحتیهای غدد لنفاوی
ذهن و تنم در تعادل و توازن کامل است. من	نمایانگر موثر کنترل.	— غده هیپوفیز

اندیشه‌هایم را دسرون می‌سم.	خود را نپذیرفتن. خود را دوست نداشتن.	غرور جوانی
من تجلی الهی زندگی هستم. من خود را در جایی که هم‌اکنون قرار دارم دوست دارم و می‌پذیرم.	ترس. از پس چیزی بر نمی‌آید. جلو چشمش سیاه می‌شود.	غش
من برای اداره‌ی هر رویداد زندگی‌م، قدرت و نیرو دانش لازم را دارم.	روابط گسیخته. فشار و بار. خلاقیت نادرست.	فتق
ذهنم آرام و هماهنگ است. من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم.	ترس. فرار از زندگی. عدم توانایی برای دفاع از حق خود.	فراموشی
هوش و شهامت و ارزشمندی همواره با من همراه است. زنده بودن خطری ندارد.	نمایانگر آسیب‌پذیری است.	فوج (دستگاه تناسلی زنان)
من ایمن هستم.		فشار خون -- خون
من ایمن هستم. همه‌ی فشارها از بین می‌روند. من آن قدر که باید خوب هستم.	احساس فشار شدید و جنون‌آمیز.	فعالیت مفرط
من به فرایند زندگی اعتماد می‌کنم. به آسانی آنچه	خشم. میل به تسلط. بروز ندادن	فك (قتل شدن فك)

را که می‌خواهم می‌طلبم. زندگی مرا حمایت می‌کند.	احساسات.	ناراحتیهای فك
مشتاقم آن الگوها را که این وضع را آفریدند عوض کنم. من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم و ایمن هستم.	خشم. نفرت و انزجار. میل به انتقام گرفتن.	
من اندیشه‌وری آزادم و تجربه‌هایی شگفتی‌انگیز و آسان و شاد می‌آفرینم.	افکار فلج‌کننده. گیر کردن.	فلج
برای همه به اندازه کافی هست. من با اندیشه‌هایی مهرآمیز، خیر و خوشی و آزادی خود را می‌آفرینم.	حسد فلج‌کننده. میل به متوقف ساختن يك نفر.	فلج اطفال
من آن الگوی درونم را که این تجربه را آفریدها می‌کنم. من در زندگی‌م تنها نیکی می‌آفرینم.	آزار از همبستر را در دل خود نگاه داشتن. ضرر به به غرور زنانه.	فیبرم (تومورها و کیستهای بافت‌های الیافی)
من ایمن هستم. من به فرایند زندگی اعتماد کامل دارم. زندگی برای من و پشتیبان من است.	ترس. بند آمدن فرایند رها کردن.	فیستول
		قارچ

من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم. به خودم اجازه پیشروی می‌دهم. حرکت کردن خطری ندارد.	ناکامی از مطرود شدن. عدم پذیرش. احساس ناتوانی برای پیشروی آسان.	— قارچ انگشتان پا
من با شادی و آزادی، در لحظه حال زندگی می‌کنم.	اعتقادات راکد و ایستا. رها نکردن گذشته. اجازه دادن به گذشته که حاکم امروز باشد.	— ناراحتیهای قارچی
		قاعدگی ← عادت ماهانه
من اکنون اندیشه‌هایی هماهنگ برمی‌گزینم و می‌گذارم شادمانی، آزادانه در من جریان یابد.	فساد ذهنی. با اندیشه‌های مسموم، در خوشی غرق شدن.	قانقاریا
		قرنبه ← چشم
از آنچه هستم شادمانم. تجلی زیبای حیاتم و به شیوه‌ای کامل، در همه زمانها شناورم.	نفرت از زن بودن. خود را دوست نداشتن.	قطع قاعدگی
		قند ← دیابت
ضربان قلبم هموای آهنگ محبت است.	نمایانگر قانون محبت و امنیت است.	قلب
		— شریانیها ← شریان

- حمله ← انفارکتوس		شادی. شادی. شادی. من با مهر و محبت می گذارم شادمانی در ذهن و تن و تجر به هایم جریان یابد.
- ناراحتیهای قلب	مشکلات درازمدت هیجانی و عاطفی. عدم شادمانی. سخت دل شدن. اعتقاد به فشار و تقلا.	
قولنج (قولنج کودکان)	برانگیختگی. انگیزش ذهنی. ناشکیبایی. آزار از محیط.	من سرشار از آرامش. این کودک تنها به محبت و اندیشه های مهر آمیز پاسخ می دهد. همه چیز آرامش بخش است.
کبد	جایگاه خشم و عواطف بدوی است.	من تنها محبت و آرامش و شادی را می شناسم.
- التهاب کبد	مقاومت در برابر دگرگونی. ترس، خشم، نفرت. کبد جایگاه خشم و غضب است.	ذهنم پاک و آزاد است. من گذشته را رها می کنم و به تازه ها رو می آورم. همه چیز نیکوست.

ناراحتیهای کبد	گله و شکایت مزمن. توجیه ایرادگیری برای فریب خود. احساس نامطبوع.	من زندگی در فضای باز قلبم را برمی گزینم. من جویای محبت و در همه جا محبت را می یابم.
کبودی	ضرر به های کوچک زندگی. مجازات خویشن.	من خود را دوست دارم و به خود اهمیت می دهم. من با خویشن مهربان و ملایم و نرم هستم. همه چیز نیکوست.
کچلی	اجازه داده اید دیگران توی جلدتان بروند. این احساس که آن قدر که باید خوب یا پاك نیستید.	من خود را دوست دارم و تأیید می کنم. هیچ کس و هیچ چیز و هیچ جسا بسر من اقتداری ندارد. من آزادم.
کرختی	مضایقه از محبت. بی ملاحظگی. از نظر ذهنی مرده بودن.	من محبت و احساسم را با دیگران تقسیم می کنم. من به همه با محبت پاسخ می دهم.
کرم کدو	اعتقاد راسخ به قربانی بودن. خود را ناپاك دانستن. در برابر گرایشهای دیگران خود را درمانده یافتن.	دیگران تنها بازتاب احساسهای نیکویی هستند که در باره خود دارم. من تمامی آنچه را که هستم دوست دارم و تأیید می کنم.
کری	سرسختی و لجاجت، انزوا و گوشه گیری، «چه چیز انمی خواهید بشنود؟»، «اذیتم نکنید.»	من به ندای الهی گوش می کنم و از آنچه می توانم بشنوم به وجد می آیم. من با همه چیز یگانه ام.

کراز	نیاز به آزاد کردن و نشان دادن خشم.	می گذارم محبت درونم، باطنم را بشوید و پاک کند و همه اندامهای تن و عواطفم را شفا دهد.
کفگیرك	خشم مسموم کننده درباره نارواییهای شخصی.	من گذشته را رها می کنم و می گذارم زمان همه زمینه های زندگی را شفا دهد.
کلسترو ل	مسدود کردن راههای شادمانی، ترس از پذیرش شادی.	من دوست داشتن شادی را برمی گزینم. راههای شادمانیم کاملاً گشوده اند. پذیرفتن خطری ندارد.
کولیت ← روده		
کلیه		
— سنگ کلیه	خشم مفروط و بجا مانده.	من همه مشکلات گذشته را به آسانی حل می کنم.
— ناراحتیهای کلیه	انتقاد. نومیدی. شکست. شرم. بچگانه رفتار کردن.	در زندگی همواره اعمال الهی پیش می آید. حاصل هر تجربه تنها نیکی و خیر و خوشی است. رشد کردن خطری ندارد.

کم اشتهايي	نفی زندگي خود. ترس مفرط. نفرت از خود و نپذيرفتن خویش. عدم اعتماد به زندگي.	می توانسم خودم باشم. همین گونه که هستم شگفتی- انگیزم. من زیستن را برمی گزینم. من شادی و پذیرش خود را انتخاب می کنم.
کمخوني ← خون		
کوراك	خشم. به جوش آمدن. تلاطم و غلیان.	من مظهر محبت و شادمانی هستم و در آرامشم.
کوشينگ	عدم تعادل ذهني. ازدحام اندیشه ها. احساس فشار مفرط.	من با محبت به ذهن و تن خود توازن می بخشم. اکنون اندیشه هایی را برمی گزینم که به من احساسی نیکو می بخشند.
(پرکاری غدد فوق کلیوی)		
کھولت (ضعف حافظه)	بازگشت به دوران به اصطلاح امنیت کودکی. نیاز به مراقبت و توجه. نوعی تسلط بر اطرافیان. فرار.	حمایت و امنیت و خرد لایقتهای عالم، در هر مرحله از زندگي سرگرم کار است. من از آرامش الهی سرشارم.
— ناراحتیهای کھولت ← پیری		
کھیر ← پوست		

کیست (ها)	باز همان داستان دردناک قدیمی. به آزارها پروبال دادن. رشد کاذب. تلخی. سرزنش. غرور. اندیشه‌های سخت.	داستانهای ذهنم زیبا هستند، چون آگاهانه می‌خواهم داستانهای زیبا را برگزینم. من خود را دوست دارم.
کیسه صفرا		رها کردن گذشته شادی بخش است. زندگی شیرین است و من نیز شیرین هستم.
نیز ← سنگ کیسه صفرا		
گاستریت ← معده		
گردن	نمایانگر انعطاف پذیری، و دیدن پشت سر است.	من با زندگی در آرامشم.
– گردن شق و انعطاف ناپذیر	گردن شق و انعطاف ناپذیر بودن.	دیدن سایر دیدگاهها خطری ندارد.
– ناراحتیهای گردن	نگاه نکردن به سایر جوانب امر.	من در نهایت نرمش و انعطاف پذیری و سهولت، به همه جوانب مسائل می‌نگرم. برای انجام کارها، راههای پیشمار هست.

گر سنگی مفرط	وحشت و درماندگی. نفرت مفرط از خود.	زندگی دوستم دارد و به من خوراك می‌رساند و از من حمایت می‌کند. زیستن خطری ندارد.
گرفتگی عضلات ← عضلات		
گریه	اشك، رودخانه زندگی‌ست. اشك ممکن است از شوق یا از اندوه و یا از ترس باشد.	من با همه عواطف و هیجانانتم در آرامشم. من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم.
گزیدگی	ترس. پذیرفتن هر تحقیر.	من خود را می‌بخشم و اکنون، و تا ابدالابد، خود را دوست دارم.
- گزیدگی حیوانات	خشم فروخورده. نیاز به مجازات کردن خود.	من آزادم.
- گزیدگی حشرات	احساس گناه برای چیزهای کوچک	من از همه گزشها آزادم. همه چیز نیکوست.
گل مژه (ن. ك. به چشم).		

گل	راه بیان و بروز خلایق.	من با دل گشوده، آوازه‌های شادمانی حاصل محبت را می‌خوانم.
- تورم گلو	اعتقاد راسخ به این که نمی‌توانید حرف خود را بزنید و آنچه را که می‌خواهید بطلبید.	این حق حیات من است که نیازهایم برآورده شوند. من با محبت و سهولت آنچه را که می‌خواهم می‌طلبم.
- گلودرد	کلام خشنناک را در خلق نگاه داشتن. احساس ناتوانی برای زدن حرف خود	من همه قید و بندها را رها می‌کنم و آزادم که خودم باشم.
گوآتر	نفرت از ضربه‌ای که به او تحمیل شده. احساس ناکامی و قربانی بودن. احساس عقیم ماندن و کامیاب نشدن در زندگی.	من خود، قدرت زندگی خویشم. من آزادم تا خودم باشم.
گوش	نمایانگر گنجایش شنیدن.	من با محبت می‌شنوم.

هماهنگی پیرامونم را فرا گرفته است. من با محبت، به نیکوییهای دلپذیر گوش می‌کنم. من کانون عشتم.	خشم. عدم تمایل به شنیدن. آزارهای مفرط. مشاجره پدر و مادر (معمولاً در کودکان).	— گوش درد (التهاب گوش خارجی و میانی و درونی و شیپور گوش)
به «من برتر» خود اعتماد می‌کنم و با محبت، به ندای درونم گوش فرامی‌دهم. هر چه را که برخلاف محبت است رها می‌کنم.	گوش نکردن. به ندای درون خود گوش فرا ندادن. سرسختی و لجباجت.	— وزوز و صدای گوش
من آزادم تا آنچه می‌خواهم بطلبم. بیان کردن عقیده‌ام خطری ندارد. من در آرامشم.	از شدت خشم نمی‌توانید حرف بزنید. ترس از دفاع از حق خود. نفرت و انزجار از قدرت.	گیجگاه ← استخوان
من شخصی مصمم هستم.	نمایانگر حمایت از تصمیمها.	لشه لشه، خونریزی ← خونریزی
من در کمالی محبت، از خود متابعت و حمایت می‌کنم.	ناتوانی در حمایت از تصمیمها. کم‌مایه بودن درباره اداره امور زندگی.	— ناراحتیهای لته

من همواره در همه لحظه‌ها ایمن هستم. محبت پیرامونم را گرفته و از من حمایت می‌کند. همه چیز نیکوست.	آشفته‌گی و پریشانی ذهنی، میل به استراحت. نیاز به اینکه: «دست از سرم بردارید و تنه‌ایم بگذارید.»	لرز
من اجازه دارم که حرفم را بزنم. من اکنون برای بیان مطلب خود آزادم. من با محبت رابطه برقرار می‌کنم.	احساس ناامنی. عدم بیان خود. اجازه گریه نداشتن.	لکنت زبان
		لک و پیس ← پوست
من در هر سن و سالی، با سهولت و شادمانی در زندگی به پیش می‌روم.	نمایانگر توازن و تعادل و پیشروی. ترس از پیشروی به هنگام تصمیمات عمده. نمی‌داند به کجا برود.	— ناراحتیهای لگن خاصره
		لنف
خیر و صلاحم آزادانه جریان می‌یابد. آرمانهای الهی از درونم بیرون می‌ریزند. من در آرامشم.	ترس. عواطف و هیجانات سرکوفته. خلاقیت ناکام مانده.	— ناراحتیهای لفاوی ← غدد لوزه (تورم و التهاب لوزه‌ها)

مالاریا	عدم تعادل با طبیعت و زندگی.	من با همه اجزاء زندگی، در توازن و تعادل و یگانهام. من ایمن هستم.
مالتیبل اسکلر وسمیس —ام. اس.		
مثانه		
— ناراحتیهای مثانه	اضطراب . به عقاید کهنه چسبیدن . ترس از رها کردن	من در کمال آسایش و سهولت، کهنه‌ها را رها می‌کنم و با آغوش باز تازگیهای زندگی را می‌پذیرم. من ایمن هستم.
میچ		
— میچ پا (ن. ک. به پا).		
— میچ دست ← دست		
مرگ	نمایانگر ترك کردن داستان زندگی است.	من در کمال شادمانی به سطوح تازه‌ای از تجربه‌ها می‌روم. همه چیز نیکوست.
مزمن		

من مشتاقم که عوض شوم و رشد کنم. من اکنون آینده‌ای امن و تازه می‌آفرینم.	نپذیرفتن دگرگونی. ترس از آینده. احساس ناامنی.	- بیماریهای مزمن
من ایمن و قدرتمندم. همه چیز نیکوست.	احساس بی دفاع بودن و پذیرفتن خطر.	مسمومیت
من نیرو و قدرت و مهارت هضم و جذب آنچه به سویم می‌آید دارم.	اختیار را به دست دیگران سپردن. احساس بی‌دفاع بودن.	- مسمومیت غذایی
من به آسانی زندگی را هضم می‌کنم.	نگاه‌دارنده غذاست و اندیشه‌ها را هضم می‌کند.	معده
من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم. من ایمن هستم.	عدم اطمینان درازمدت. احساس فنا.	- گاستریت
من آزادانه و کامل نفس می‌کشم. من ایمن هستم و به	ترس. ترس. ترس. ترس. جنگ‌زننده.	- زخم معده ← زخم معده
		- سوزش معده

فرایند زندگی اعتماد می‌کنم. زندگی بروفق مراد من است و هر لحظه تازه هر روز را هضم می‌کنم. همه چیز نیکوست.	تسرس. وحشت از چیزهای تازه. ناتوانی از هضم چیزهای جدید.	– ناراحتیهای معدی
من فرمانده پر مهر و محبت مغز خویشم. عوض کردن برنامه کامپیوتر ذهنم برای من آسان است. همه زندگی یعنی دگرگونی، و ذهن من همواره تازه است.	نمایانگر کامپیوتر و سرکوفرنماندهی است. اعتقاداتی که نادرست بر نامه‌ریزی شده‌اند. سرسختی و لجاجت. عوض کردن الگوهای کهنه خود را نپذیرفتن.	مغز – تومور مغزی
من با هر گونه دگرگونی، آسان‌کنار می‌آیم. زندگیم از هدایت الهی سرشار است و همواره در بهترین مسیر به پیش می‌رود.	نمایانگر تغییر مسیر زندگی و سهولت این حرکتهاست.	منفصل ورم مفاصل (آرنج و زانو و شانه‌ها)
محبت، هر چه را که همجنس خود نباشد رها و آزاد و آسوده می‌کند. من از محبت سرشارم.	خشم سرکوفته. میل به کتک زدن يك نفر.	– التهاب کیسه‌های مفصلی

مقاربتی (امراض مقاربتی) آمیزشی	مفصل
جایگاه رها کردن. جایگاه مواد زائد.	من آنچه دیگر در زندگی نیاز ندارم، به آسانی و راحتی رها می کنم.
— آبه	فقط آنچه دیگر به آن نیاز ندارم بدنم را ترك می کند.
— خارش	من با محبت خود را می بخشم. من آزادم.
— خونریزی (ن. ك. به خونریزی)	
— درد	گذشته تمام شده. من آگاهانه برمی گزینم که اکنون خود را دوست ندارم.
	احساس گناه. تمایل به مجازات. این احساس که من آن قدر که باید خوب نیستم.

– فستول	رها کردن ناقص زوائد. چسبیدن به زوائد گذشته.	من در کمال محبت، گذشته را به طور کامل رها می‌کنم. من آزادم. من عشقم.
مو		
– ریزش	ترس. فشار. کوشش برای تسلط بر همه چیز. عدم اعتماد به فرایند زندگی.	من ایمن هستم. من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم. من به زندگی اعتماد دارم.
– سفید شدن مو – سفید شدن		
میخچه	اندیشه‌های سخت. لجابت در چسبیدن به رنج و درد گذشته.	من آزادانه از گذشته جدا می‌شوم. من ایمن و آزادم.
میگرن	عصیان در برابر فشار. مقاومت در برابر جریان زندگی. ترسهای جنسی.	من در جریان زندگی می‌آسام و می‌گذارم زندگی همه نیازهای را به آسانی و سهولت بر آورد. زندگی پشتیبان من است.
نا توانی جنسی	فشار، فشار جنسی. احساس گناه. اعتقادات اجتماعی. انزجار از همبستری پیشین. ترس از مادر.	اکنون می‌گذارم قدرت کامل جنسیت من، با سهولت و شادمانی فعالیت کند.

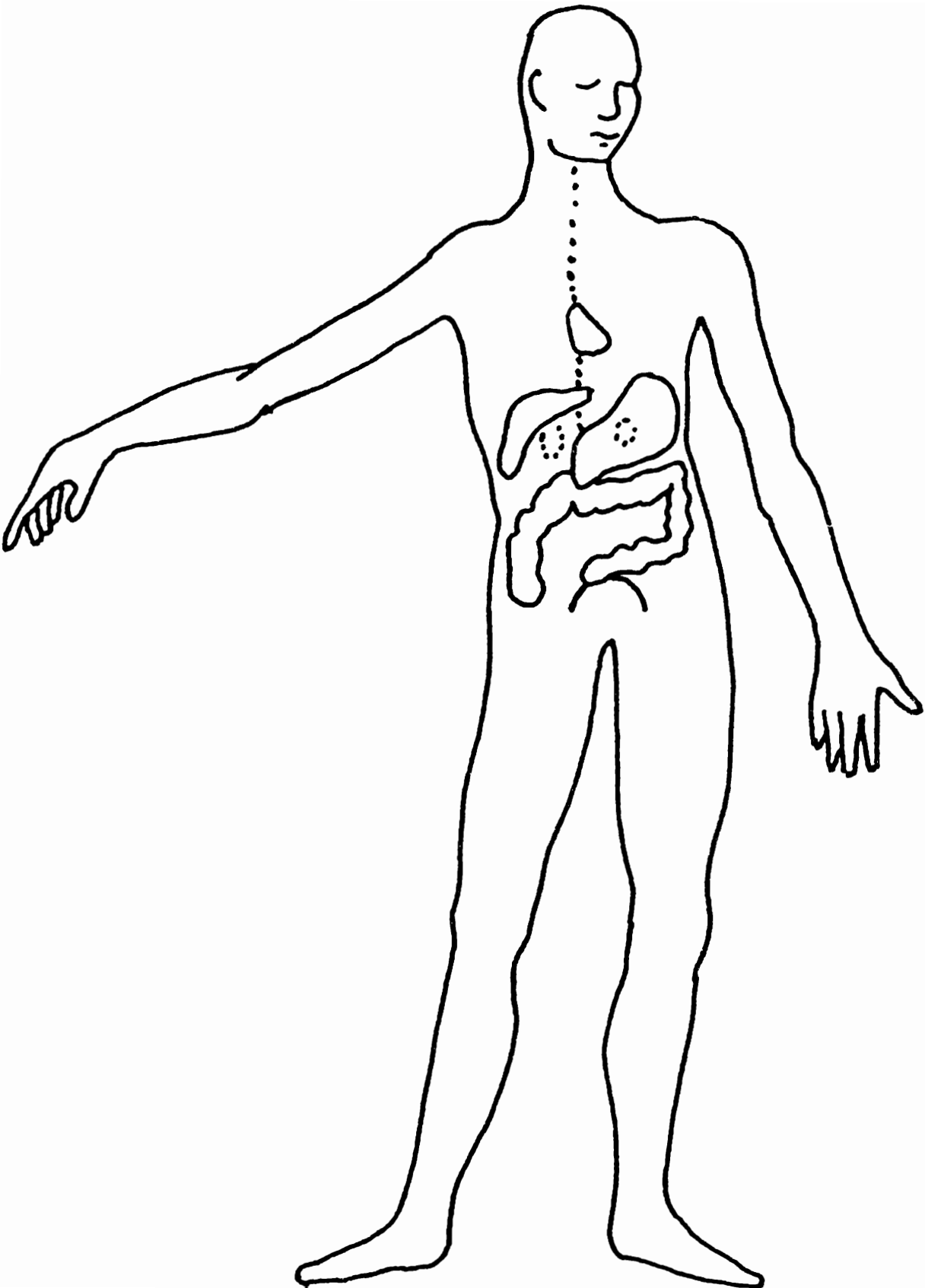
ناخن	نمایانگر حمایت است.	من در کمال امنیت، به همه چیز می رسم.
جویدن ناخن	ناکامی. خود را جویدن. نفرت از پدر یا مادر.	رشد کردن خطری ندارد. من اکنون در نهایت سهولت و شادمانی، زندگی‌م را اداره می کنم.
فرورفتن ناخن در شست پا	پا	
نازایی	ترس و مقاومت در برابر فرایند زندگی. یا عدم علاقه به تجربه پدر یا مادر بودن.	من به فرایند زندگی اعتماد می کنم. می دانم که در زمان درست، همواره در جای درست قرار دارم و به کار درست سرگرمم. من خود را دوست دارم و تأیید می کنم.
ناشنوایی ← کری		
نرمی استخوان ← استخوان		
نسیان ← فراموشی		
نفخ	ترس از فرودادن زندگی. خود را شایسته زیستن ندانستن.	کامل و آزاد زیستن، حق حیات من است. من زندگی و خودم را دوست دارم.

نقریت (التهاب کلیه)	واکنش شدید نسبت به شکست و نومیدی.	تنها آنچه درست است در زندگی پیش می آید. من کهنه‌ها را رها می‌کنم و به پیشواز تازه‌ها می‌روم. همه چیز نیکوست.
نقرس	نیاز به تسلط. بی‌صبری. خشم.	من همین هستم. من با خودم و دیگران در آمشم.
نقصهای مادرزاد	اثرات «کارما»یی. خود شما انتخاب کردید که به این صورت به دنیا بیایید. ما پدر و مادر و فرزندانمان را انتخاب می‌کنیم. کار تمام نشده.	هر تجربه‌ای برای فرایند رشد و تکامل ما عالی و بی‌نقص است. من در هر نقطه‌ای که هستم، در آمشم.
نگهداشتن مایعات	آب جمع کردن	
نودول (گره‌های لنفی)	انزجار و ناکامی و آزار دیدن «منیت» در امور شغلی.	من الگوی تأخیر را از درونم رها می‌کنم و می‌گذارم کامیابی از آن من باشد.
نورالژی	مجازات خود برای احساس گناه. نگرانی از ارتباط.	من خود را می‌بخشم. من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم. من با محبت رابطه برقرار می‌کنم.
واریس	ماندن در وضعیتی که از آن نفرت دارید. نومیدی. احساس خستگی از کار و فشار شدید.	جایگاهم حقیقت است و با شادی حرکت و زندگی می‌کنم. من زندگی را دوست دارم و به آزادی در جریانم.

واژن		
– التهاب واژن ← زنان		
ورم	در اندیشه خود، گیر داشتن. عقاید بسته و دردناک. چه کس یا چه چیز نمی گذارد رهايش کنید؟	اندیشه‌هایم آسان و آزاد در جریانند. مشتاقانه گذشته‌ها را رها می‌کنم. رها کردن خطری ندارد. من کاملاً آزادم.
ورم ملتحمه چشم	چشم، ورم ملتحمه	
ورید (التهاب وریدها)	خشم و ناکامی. سرزنش دیگران برای محدودیت و ناشادمانی زندگی خویش.	شادی آزادانه در درونم جریان دارد و من با زندگی در آرامشم.
ویروس اِستین – بار	از حدود توانایی خود فرارفتن. ترس از به اندازه کافی خوب نبودن. شیره حمایت درون را کشیدن. این ویروس، ویروس فشار است.	من ارزش خود را درمی‌یابم. آن قدر که باید خوبم. زندگی، آسان و شادمان است.
هاجکینز (سرطان غدد لنفاوی)	سرزنش. ترس مفرط از به اندازه کافی خوب نبودن. مسابقه‌ای جنون‌آمیز	از این که خودم هستم کاملاً شادمانم. همین گونه که هستم عالی و کاملم. من خود را دوست دارم و تأیید

برای اثبات خود، تا آنجا که خون دیگر ماده‌ای برای حمایت از خود ندارد. در مسابقه برای پذیرفتنی ساختن خود، شادی زندگی فراموش شده است.	می‌کنم. من شادی می‌بخشم و می‌سنانم.
خشم. این اعتقاد که خشم پاسخ مسأله است.	درون و برونم سرشار از آرامش است.
انزجار از ناتوانی برای عوض کردن دیگران. نوپیلی.	من هرچه دگرگونی را به دست کائنات می‌سپرم. من با خودم و زندگی در آرامشم.
هضم	من همه تجربه‌های تازه را با آرامش و شادی هضم و جذب می‌کنم.
— سوء هضم	من در همه دورانهای زندگی، متعادل و متوازن و سرشار از آرامشم و تن خود را با محبت تقدیس
باشگی	
— ناراحتیهای باشگی	

می‌کنم.	احساس که من آن قدر که باید خوب نیستم.	
چون گذشته را رها کنم، چیزهای تازه و پُر طراوت و حیاتی وارد زندگیم می‌شوند. اجازه می‌دهم که زندگی در من جریان یابد.	رها نکردن عقاید کهنه. در گذشته ماندن. گاه نشانه خست.	یوست
من از شکیبایی و شفقت سرشارم و همه مردم، از جمله خودم را دوست دارم.	تعصب درونی و بیرونی. استدلال نامتعادل.	یرقان



الگوهای تازه ذهنی

صورت: (آکنه): من به همین صورت که هستم، خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم. من شگفتی‌انگیزم.

سینوس(ها): من با همه زندگی یگانه‌ام. هیچ کس این قدرت را ندارد که مرا برانگیزاند، مگر اینکه خود اجازه دهم. آرامش و هماهنگی! من هر گونه اعتقاد به زمان تقویمی را نفی می‌کنم.

چشمان: من آزادم و آزادانه به پیش می‌نگرم، زیرا زندگی ابدی است و سرشار از شادمانی. من با چشم محبت نگاه می‌کنم. هیچ کس نمی‌تواند آزارم دهد.

گلو: من می‌توانم حرف خود را بزنم. آزادانه آنچه می‌خواهم بیان می‌کنم. من موجودی خلاقم و با محبت سخن می‌گویم.

ریه(ها): دم و بازدم زندگی، به آسانی در من جریان دارد. (برونشیت): آرامش! هیچ کس نمی‌تواند مرا برانگیزاند. (آسم):

من برای به عهده گرفتن زندگیم آزادم.

قلب: شادمانی و محبت و آرامش! من در کمال شادی، زندگی را می‌پذیرم.

کبد: آنچه را دیگر نیاز ندارم رها می‌کنم. اکنون هشیاریم پاك است و اندیشه‌هایم تروتازه و سرشار از زندگی.

روده بزرگ: من آزادم و گذشته را رها می‌کنم. زندگی به آسانی در من جریان دارد. (بواسیر): من همه بارها و فشارها را رها می‌کنم. من در همین لحظه شادمان زندگی می‌کنم.

اندامهای تناسلی (ناتوانی): قدرت! می‌گذارم قدرت کامل اصول جنسیت من، در کمال سهولت و شادمانی کار کند. من به شیوه‌ای مهرآمیز و سرورانگیز، جنسیت خود را می‌پذیرم. نه گناهی در کار است و نه مجازاتی.

زانو: عفو و بخشایش و شکیبایی و شفقت! من بدون ذره‌ای تردید به پیش می‌روم.

پوست: از راههای مثبت به من توجه می‌شود. من ایمن هستم. هیچ کس فردیت مرا تهدید نمی‌کند. من در آرامشم. دنیا امن و دوستانه است. من هرچه خشم و انزجار را رها می‌کنم. هرچه نیاز دارم همواره در اختیارم قرار می‌گیرد. من خیر و صلاحم را بدون احساس گناه می‌پذیرم. من با همه جزئیات زندگی در آرامشم.

پشت: زندگی پشت‌وپناه من است. من به کائنات توکل می‌کنم. آ: ادانه محبت و اعتماد می‌کنم. ناحیه کمر: من به کائنات اعتماد دارم و از امت و استقلال سرشارم.

مغر: زندگی یعنی دگر گونی. الگوهای رشد و کمال من همواره تازه‌اند.

سر: آرامش و شادی و محبت و استراحت! من در جریان زندگی می‌آسایم و می‌گذارم زندگی به آسانی در من جریان یابد. گوشها: به ندای خدا گوش می‌کنم. شادمانیهای زندگی را می‌شنوم. من جزئی از زندگی هستم. با محبت گوش فرا می‌دهم. دهان: من انسانی مصمم هستم. تصمیم خود را تا به آخر دنبال می‌کنم. به پیشواز اندیشه‌ها و آرمانهای تازه می‌روم. گردن: من انعطاف‌پذیرم و با آغوش باز سایر دیدگاهها را می‌پذیرم.

شانه‌ها: (التهاب کیسه‌های مفصلی): از راههای بی‌آزار، خشم خود را رها می‌کنم. محبت می‌رهند و می‌آساید. زندگی شادمان است و آزاد. هر آنچه می‌پذیرم نیکوست.

دستها: همهٔ اندیشه‌ها را آسان و مهرآمیز به دست می‌گیرم. انگشتان: من می‌آسایم و می‌دانم که خرد زندگی، از همهٔ جزئیات مراقبت می‌کند.

معدة: اندیشه‌های تازه را به آسانی هضم می‌کنم. زندگی بروفق مراد من است. هیچ چیز نمی‌تواند مرا برانگیزاند. من در آرامشم. کلیه‌ها: من در همه‌جا تنها نیکی را می‌جویم. آنچه درست است پیش می‌آید. من به توفیق رسیده‌ام.

منازه: گذشته را رها می‌کنم و با آغوش باز تازه‌ها را می‌پذیرم. لگن خاصره: (التهاب مهبلی): راهها و ظاهر امور ممکن است

عوض شوند، اما محبت گم نمی‌شود و از دست نمی‌رود. (ناراحتیهای عادت ماهانه): من در همه دگرگونیها و دورانها متوازن و متعادلیم. من تنم را با محبت تقدیس می‌کنم. همه اجزای تنم زیباست.

باسن: من با شادی، و در پناه پشتیبانی و قدرت زندگی به پیش می‌روم و به سوی خیر و خوشی عظیمتر خود روانم: من ایمن هستم. (آرتروز): محبت و عفو و بخشایش! می‌گذارم دیگران خودشان باشند. من آزادم.

غدد: من کاملاً متوازن و متعادلیم. تنم درست و منظم کار می‌کند. زندگی را دوست دارم و آزادانه در جریانم.

پاها: (کف پا): من بر حقیقت می‌ایستم. با شادمانی به پیش می‌روم. من از فهم معنوی سرشارم.

الگوهای تازه ذهنی (عبارات تاکیدی مثبت) می‌توانند تن شما را شفا دهند و بیاسایند.

بخش ویژه

جابه‌جا شدن مهره‌های ستون فقرات

بسیاری از مردم چنان مشکلات گوناگونی در ناحیه ستون فقرات دارند که لازم دیدم بخش مستقلی را به این بحث اختصاص دهم. خواهشمندم جدول مربوط به مهره‌های ستون فقرات را مطالعه و با معادلهای ذهنی آن مقایسه کنید. طبق معمول، خرد خود را به کار بندید و مفهومی را که یاری‌دهنده‌تر می‌یابید انتخاب کنید.

جدول عوارض جابجا شدن مهره‌ها

جابه‌جا شدن مهره‌ها و دیسک‌های ستون فقرات می‌تواند سلسله اعصاب را تحریک کرده و بر ساختار و اندامها و کارکرد آنها اثراتی بگذارد، که در بالا آمده است.

جابه‌جا شدن مهره‌های ستون فقرات

الگوی تازه ذهنی

علت احتمالی

مهره‌ها

من متحرک‌تر و آرام و متوازن‌ترم. کائنات مرا تأیید می‌کند. من به آگاهی برتر خود اعتماد می‌کنم. همه چیز نیکوست.	ترس. اغتشاش. فرار از زندگی، این احساس که من چندان خوب نیستم، یا همسایه‌ها چه خواهند گفت؟ گفتگویی بی‌وقفه درونی.	مهره‌های گردن
من با همه کائنات وزندگی یگانه‌ام. دانستن و بالیدن برایم خطری ندارد.	نپذیرفتن عقل و خرد و فهم و شعور. دودلی، انزجار و سرزنش. عدم تعادل با زندگی. نفی معنویت خود.	مهره دوم
من تنها مسؤول خویشم و از آنچه هستم شادمانم. من می‌توانم همه آنچه می‌آفرینم اداره کنم.	پذیرفتن سرزنش دیگران. احساس گناه. شهادت طلبی. دودلی. آسیب‌پذیرترین بودن. بیش از توانایی خود بار برداشتن.	مهره سوم
در ارتباطم با زندگی روشنم. اکنون آزادم که از	احساس گناه. خشم سرکوفته. تلخی.	مهره چهارم

زندگی لذت ببرم. ارتباطم روشن است. خیر و صلاح را می پذیرم. از انتظارات دست برمی دارم. همه دوستم دارند و ایمن هستم.	احساسات بروز نداده. اهکهای نریخته ترس از تمسخر و تحقیر. ترس از بیان حقیقه خود. نپذیرفتن خیر و صلاح خویش. فشار زیاد.	مهره پنجم
من سرشار از محبت، دیگران را با درسیهایشان تنها می گذارم. من به شیوه ای مهر آمیز، از خود مراقبت می کنم. من به آسانی در زندگی روانم.	فشارها، بارها. کوشش برای تثبیت دیگران. انعطاف ناپذیری.	مهره ششم
من حق دارم که خودم باشم. گذشته را می بخشم. می دانم که هستم. با محبت با دیگران رابطه برقرار می کنم.	اغتشاش. خشم. احساس درماندگی. دست ما کوتاه و خرما بر نخیل.	مهره هفتم
من زندگی را به آسانی می پذیرم و هیچ چیز را سخت نمی گیرم. همه نیکویی ها اینک از آن من است.	ترس از زندگی. با یک دست دو هندوانه برداشتن. زندگی را به روی خود بستن.	فقرات صدری مهره اول
قلبم می بخشد و رها می کند. خویش را دوستی خطری ندارد. آرامش درون، هدف من است.	ترس. رنج و آزار. بی علاقه نسبت به احساس کردن. جلو اشک خود را گرفتار.	مهره دوم

مهره سوم	آشفته‌گی درون. آزارهای ژرف کهنه. ناتوانی در رابطه برقرار کردن.	من همه را می‌بخشم. من خودم را می‌بخشم و به خویش خوراک می‌رسانم.
مهره چهارم	تلخی. نیاز به ایرادگیری از دیگران ملامت.	من هدیه بخودن را به خود عطا می‌کنم و می‌دانم همه ما آزادیم.
مهره پنجم	نپذیرفتن پرورش عواطف. احساسات ملعون. خشم.	می‌گذارم زندگی در من جریان یابد. مشتاقم زندگی کنم. همه چیز نیکوست.
مهره ششم	خشم از زندگی. انبوهی از عواطف منفی. ترس از آینده. نگرانی مدام.	یقین دارم زندگی از راههای مثبت، مرا پیش خواهد برد. خویشن دوستی خطری ندارد.
مهره هفتم	ذخیره درد. نپذیرفتن شادکامی.	مشتاقانه رها می‌کنم. می‌گذارم شیرینی، زندگی را سرشار کند.
مهره هشتم	وسواس نسبت به شکست. مقاومت در برابر خیر و صلاح ننود.	من همه موهبتها را با آغوش باز می‌پذیرم. کائنات دوستم دارد و از من حمایت می‌کند.
مهره نهم	احساس خواری از زندگی. سرزنش دیگران. خود را قربانی پنداشتن.	من اقتدار خود را فرامی‌خوانم. من در کمال محبت، واقعیت خود را می‌آفرینم.
مهره دهم	از زیر مسؤولیت شانه خالی کردن.	با آغوش باز شادی و محبت را می‌پذیرم. مهری که

به رایگان می‌بخشم و به رایگان می‌ستانم.	نیاز به قربانی بودن. «همه‌اش تقصیر خودته!»	
خود را زیبا و دوست‌داشتنی و گرافقدر می‌بینم. از آنچه هستم متورم.	خود را ناچیز دانستن. ترس از روابط.	مهره یازدهم
من جریان شادمانی زندگی را برمی‌گزینم. مشتاقم که به خود خوراک برسانم.	برای خود حق حیات قائل نشدن. احساس ترس و ناامنی از محبت. ناتوانی در هضم.	مهره دوازدهم
من درک‌آثبات ایمن هستم و زندگی دوستم دارد و از من حمایت می‌کند.	نیاز به محبت، و نیاز به احساس تنهایی. ناایمنی.	فقرات کمبری
من از محدودیتهای پدر و مادرم فرامی‌روم و برای خود زندگی می‌کنم. اکنون نوبت من است.	ماندن در رنج کودکی. راه خروج را ندیدن.	مهره اول
من گذشته را رها می‌کنم. من جنسیت زیبای خویشتم را گرامی می‌دارم و قدر خودم را می‌دانم. من ایمن هستم و همه دوستم دارند.	سوء استفاده جنسی، احساس گناه، انزجار از خویشتم.	مهره دوم

مهره چهارم	نپذیرفتن جنسیت خود. ناامنی مالی. ترس از شغل. احساس ناتوانی.	من آنچه هستم دوست دارم و در قدرت خود استوارم. من در همه زمینه‌ها ایمن هستم.
مهره پنجم	ناامنی. ارتباط را دشوار یافتن. خشم. ناتوانی از پذیرفتن شادی.	من شایستگی لذت بردن از زندگی را دارم. هرچه می‌خواهم می‌طلبم و با شادی و خوشی آن را می‌پذیرم.
دنبالچه	عدم اقتدار. خشم کهنه سرسخت.	من قدرت زندگی خویشم. از گذشته دست برمی‌دارم و اکنون خیر و صلاح را فراموش نمی‌کنم.
انتهای دنبالچه	عدم تعادل با خویشتن. به چیزی چسبیدن. سرزنش خود. دست از سر آزارهای کهنه برنداشتن.	من به زندگی خود تعادل می‌بخشم و سرشار از مهر و محبت، در امروز زندگی می‌کنم و آنچه هستم دوست می‌دارم.

بخش چهارم

فصل شانزدهم

داستان من

«همه ما یگانه ایم.»

«آیا می‌توانید دربارهٔ کودکی خود مختصراً برایم صحبت کنید؟» این را از مراجعانی بسیار خواسته‌ام. نیازی نیست همهٔ جزئیات را بشنوم. می‌خواهم الگویی کلی به دست آورم تا بدانم از کجا آمده‌اند. اگر اکنون مشکلاتی دارند، الگوهایی که این مشکلات را آفریده‌اند مدتها پیش آغاز شده‌اند.

دختر بچه‌ای هیجده ماهه بودم که پدر و مادرم از هم جدا شدند. این خاطره چندان دردناک نیست. خاطرهٔ وحشتناک از آنجا شروع شد که مادرم به عنوان خدمتکاری شبانه‌روزی کار گرفت و مرا درپانسیون گذاشت. ماجرا چنین است که من سه هفته بی‌وقته می‌گریستم. مراقبانم از پس گریه‌هایم بر نمی‌آمدند. مادرم مجبور شد مرا از شبانه‌روزی

در آورد و ترتیبی دیگر بدهد. اینکه او چگونه توانست يك تنه، هم پدر باشد و هم مادر، امروز تحسین و اعجاب مرا برمی انگیزد. آن روزها تنها چیزی که می فهمیدم این بود که همه توجه و مهر و محبتی را که نثارم می شد، از دست داده بودم.

هرگز نفهمیدم که مادرم ناپدریم را دوست داشت، یا ازدواج کرد تا برای ما خانه و کاشانه ای ایجاد کند. در هر صورت، کار درستی نبود. این مرد در اروپا و به شیوه ای بسیار آلمانی و خشن بزرگ شده بود و جز جانور خویی راه دیگری برای اداره خانواده نیاموخته بود. مادرم خواهرم را آبستن شد. در سال ۱۹۳۰ گرفتار تورم و کساد عمومی بازار شدیم و خود را در خانه ای خشونت بار یافتیم. در این هنگام، پنج ساله بودم.

برای افزایش چاشنی داستان باید بگویم در همین زمان بود که همسایه ای، تا جایی که به یاد می آورم - پیرمردی کریه المنظر - به من تجاوز کرد. معاینه پزشك را به روشنی به خاطر می آورم؛ همچنین دادگاهی را که ستاره اول و شاهدش بودم. مرد به پانزده سال زندان محکوم شد؛ و یکریز به من می گفتند: «تقصیر خودت بود!» از این رو، سالهای سال را در این ترس گذراندم که اگر از زندان آزاد شود به سراغم می آید و از اینکه آن قدر وحشتناک بوده ام که او را به زندان انداخته ام، پدرم را درمی آورد.

بیشتر کودکیم به تحمل سوء استفاده های جسمی و جنسی و تقلا و مشقت گذشت. تصویری که از خود داشتم چنان حقیر بود که هیچ کارم آسان پیش نمی رفت. و این الگو را در دنیای برون نیز آشکار

می کردم.

در کلاس چهارم رویدادی پیش آمد که نمایانگر گویای زندگی آن روزهای من است. روزی در مدرسه جشنی برپا بود و می بایست چند کیک میان ما تقسیم می شد. جز من بیشتر بچه های این مدرسه از خانواده های مرفه طبقه متوسط بودند. من لباسی فقیرانه به تن داشتم، با موهایی که به شکلی کوتاه شده بود که انگار کاسه ای را روی سرم بر گردانده بودند، و کفشهای سیاه نوک برگشته، و بوی سیر خامی که مجبور بودم هر روز برای «دفع کردن انگل» بخورم. ما هیچ وقت کیک نمی خوردیم. استطاعتش را نداشتیم. پیرزن همسایه ای داشتیم که هفته ای ده سنت به من می داد و یک دلار برای تولدم و یک دلار برای کریسمس. ده سنت صرف کمک به بودجه خانواده می شد و یک دلار صرف خرید لباس زیر سالانه ام از حراجی.

بله، آن روز در مدرسه جشن داشتیم و آن قدر کیک زیاد بود که وقتی داشتند آن را می بریدند، بعضی از بچه هایی که تقریباً هر روز کیک می خوردند، دوسه تکه گرفتند. عاقبت که معلم جلو من ایستاد (و البته من آخرین نفر بودم)، حتی یک تکه کیک هم نمانده بود.

اکنون به روشنی می بینم «اعتقاد راسخم» به اینکه بی ارزش بودم و استحقاق هیچ چیز را نداشتیم، مرا آخر خط قرار داد و بی کیک گذاشت.

پانزده ساله که شدم دیگر نتوانستم سوء استفاده جنسی را تاب بیاورم و از خانه و مدرسه فرار کردم. کاری که به عنوان پیشخدمت در رستوران پیدا کردم خیلی آسانتر از کار در حیاط خانه به نظر می رسید،

که مجبور به انجامش بودم.

من، تشنهٔ عشق و محبت، با کمترین حس احترام نسبت به خود، مشتاقانه تنم را در اختیار هر کس که به نظرم مهربان می آمد می گذاشتم. درست روز بعد از تولد شانزده سالگیم، دختری به دنیا آوردم. احساس می کردم نگاه داشتنش محال است. اما توانستم برای او خانه‌ای خوب و پر محبت پیدا کنم. زن و شوهری بی فرزند یافتم که در آرزوی بچه می سوختند. چهار ماه آخر حاملگی را در خانهٔ آنها گذراندم و روزی که به بیمارستان رفتم، بچه با نام خانوادگی آنها به دنیا آمد.

البته در چنین شرایطی، هرگز نمی توانستم از مادر شدن شاد باشم و تنها ثمره اش احساس از دست دادن و شرم و گناه بود. می بایست هر چه زودتر از شر این دوران خجالت بار خلاص می شدم. تنها چیزی که به خاطر می آورم انگشتان بزرگ پاهای او بود که به طرز عجیبی به انگشتان خودم می مانست. اگر روزی ببینمش، حتماً او را از انگشتان پایش خواهم شناخت. بچه پنج روزه بود که ترکش کردم.

فوراً به خانه برگشتم و به مادرم که همچنان به زندگی قربانی وار ادامه می داد گفتم: «راه بیفت، دیگر لازم نیست به این وضع ادامه بدهی. من تو را با خود می برم.» او نیز با من آمد و خواهر ده ساله ام را که همیشه عزیز دردانه پدر بود تنها گذاشت تا با پدرش بماند.

پس از آنکه به مادرم کمک کردم به عنوان مستخدم در هنلی کوچک کار پیدا کند و آپارتمانی برایش دست و پا کردم تا بتواند در آن آزاد باشد و احساس راحتی کند، حس کردم همهٔ تعهداتم را به انجام رسانده ام. با دختری که دوستم بود رفتم يك ماه در شیکاگو بمانم، اما

سی سال ماندم و برنگشتم.

در آن روزها، به علت خشونت‌ی که در کودکی تجربه کرده بودم، احساس بی‌ارزشی که در من ایجاد شده بود، مردانی به زندگیم راه می‌یافتند که بامن بدرفتاری می‌کردند و اغلب کتکم می‌زدند. می‌توانستم مابقی زندگیم را صرف سرزنش مردان کنم و احتمالاً هنوز نیز همان تجربه‌ها را داشته باشم. هرچند تدریجاً به علت تجربه‌های ناشی از تمرین‌ها و اندیشه‌های مثبت، احترامم نسبت به خود افزایش یافت و آن گونه مردان زندگیم را ترك کردند. آنها دیگر با الگوی کهنه‌ام که ناخودآگاه، خویشتن را سزاوار سوءاستفاده می‌دیدم، جور در نمی‌آمدند. من رفتار آنها را ملامت نمی‌کنم، زیرا اگر «الگوی من» چیزی دیگر می‌بود نمی‌توانست آنها را به خود جذب کند. اکنون، مردی که از زنان سوءاستفاده می‌کند، حتی نمی‌تواند بداند که زنده‌ام. الگوهایم دیگر چنین تجربه‌ای را به سوی خود نمی‌کشاند.

پس از چند سال کارهای سطح پایین در شیکاگو، به نیویورک رفتم و خوش‌اقبالی آوردم و مانکن شدم. حتی مانکنی برای طراحان بزرگ نیز نتوانست به احساس احترام نسبت به خودم چندان کمکی بکند. تنها سبب شد که نسبت به خود، عیب‌جو تر شوم. نمی‌توانستم خود را زیبا بدانم.

سالها در شغل مانکنی کار کردم. با مردی انگلیسی، محترم و تحصیل‌کرده که بسیار نازنین و دوست‌داشتنی بود، آشنا شدم و با او ازدواج کردم. دوردنیا را با هم گشتیم، با خانواده سلطنتی ملاقات کردیم، حتی در کاخ سفید شام خوردیم. با اینکه مانکن بودم و بهترین همسر را

داشتم، احترامم نسبت به خود همچنان اندك بود، تا سالها بعد که کار درونی را آغاز کردم.

يك روز، پس از چهارده سال زندگی زناشویی، شوهرم گفت که قصد دارد با زنی دیگر ازدواج کند؛ آن‌هم درست هنگامی که داشتم معتقد می‌شدم این امکان هست که چیزهای خوب دوام بیاورند. آری، درهم شکستم. اما زمان می‌گذرد. من نیز زنده ماندم. می‌توانستم احساس کنم که زندگیم در حال دگرگونی است. در بهار، منجمی تأکید کرده بود که در پاییز، رویدادی كوچك زندگیم را عوض می‌کند:

این رویداد آن قدر كوچك بود که تا ماهها بعد متوجهش نشدم. کاملاً تصادفی به یکی از جلسات کلیسای علوم دینی^۱ نیویورک رفتم. از آنجا که پیامشان برایم کاملاً تازه‌گی داشت، ندایی در درونم گفت: «توجه کن!» من نیز توجه کردم. علاقه‌ام به مد و زیبایی، روز به روز کاهش می‌یافت.

تا کی می‌توانستم مراقب اندازه دور کمر و شکل ابروانم باشم؟ از دختری که دبیرستان را رها کرده بود و عادت به آموختن نداشت، به دانشجویی حریص بدل شدم که تا می‌توانست درباره مابعدالطبیعه و شفا می‌خواند.

کلیسای علوم دینی، خانه تازه‌ام شد. هرچند بیشتر زندگیم به شیوه معمول می‌گذشت، مسیر تازه مطالعه‌ام بیشتر وقتم را پر می‌کرد. رویداد بعدی که به خاطر می‌آورم، این است که سه سال بعد، شایستگی احراز مقام درمانگر مجاز کلیسا را داشتم. در امتحانش نیز قبول شدم

1. Church of Religious Science.

و کارم به عنوان مشاور کلیسا، از اینجا آغاز شد. البته این مربوط به سالها پیش است.

آغازی کوچک بود. در این مدت، تمرین مراقبهٔ ماورایی^۱ را شروع کردم. کلیسایم تا سال بعد برنامهٔ آموزش کشیشی نداشت. پس تصمیم گرفتم کار ویژه‌ای برای خود بکنم. به مدت شش ماه به دانشگاه بین‌المللی ماهاریشی^۲ در فیرفیلد، در ایالت آیوا رفتم.

در آن زمان، این بهترین مکان برای من بود. در سال اول، هر دوشنبه صبح، موضوعی تازه را آغاز می‌کردیم. چیزهایی که تنها درباره‌شان شنیده بودم، مانند زیست‌شناسی و شیمی و حتی نظریهٔ نسبیت. هر شنبه صبح، امتحان داشتیم. من مسن‌ترین شاگرد دانشکده بودم و به هر لحظه‌اش عشق می‌ورزیدم. ابداً اجازهٔ سیگار و مشروب یا استفاده از مواد مخدر نداشتیم. روزی چهار بار مراقبه می‌کردیم. روزی که دانشکده را ترك کردم، احساس می‌کردم از دود سیگار فضای فرودگاه بیهوش به زمین خواهم افتاد.

به محض بازگشت به نیویورک، زندگیم را از سر گرفتم. چندی نگذشت که وارد برنامهٔ آموزش کشیشی شدم. در کلیسا و امور اجتماعی آن بسیار فعال شدم. سخنرانی در جلسات ظهرانه و دیدن مراجعان کلیسا را آغاز کردم. بسیار سریع، این کار به شغلی تمام‌وقت بدل شد. ثمرهٔ کارم به صورت تهیهٔ کتاب شفای تن متجلی شد. نخست بر آن

1. Transcendental Meditation

2. Maharishi 's International University (MIU), Fairfield, Iowa.

بودم که از علل مابعدالطبیعی که سبب بیماریهای جسمی می‌شد فهرستی تهیه کنم. اما سرانجام کتابی کوچک شد. آن‌گاه، سخنرانی و سفر و ادارهٔ کلاسهای کوچک را آغاز کردم.

و يك روز تشخیص دادند که سرطان دارم.

با در نظر گرفتن سابقه‌ام: تجاوز در پنج‌سالگی و يك کودکی داغان، چه جای تعجب اگر سرطان را در ناحیهٔ تناسلی خود آفریدم! مانند هر کس دیگر که تازه به او گفته باشند سرطان دارد، دچار عذاب‌های الیم شدم. با این حال، به‌علت تجربهٔ کارم با مراجعان، می‌دانستم که شفای ذهنی مؤثر است و اکنون، این فرصت به من داده شده بود تا آن را به خود ثابت کنم. هرچه باشد، نویسندهٔ الگوهای ذهنی بودم و می‌دانستم سرطان، مرض نفرت و انزجاری ژرف است که برای مدتی دراز در دل نگاه داشته شده و آخر سر، تن را خورده است. نپذیرفته بودم که مشتاقانه هرچه خشم و انزجار از «آنها»ی دوران کودکیم را از بین ببرم و رها کنم. فرصت اتلاف وقت نداشتم، می‌بایست کاری بزرگ را به انجام می‌رساندم.

واژهٔ علاج ناپذیر که مردمانی بیشمار را وحشتزده می‌کند، از دیدگاه من تنها یعنی این‌که این وضع خاص را نمی‌توان با وسایل بیرونی مداوا کرد؛ برای یافتن مداوای آن باید به درون برویم. اگر برای خلاص شدن از شر سرطان، خود را به چاقوی جراح می‌سپردم و آن الگوی ذهنی را که آن را آفریده بود پاک نمی‌کردم، پزشک‌ها آن‌قدر این لوییز را می‌بریدند تا لوییزی برجا نماند. از این فکر خوشم نیامد.

اگر تن به چاقوی جراح می سپردم و در عین حال الگوی ذهنی مسبب سرطان را پاک می کردم، این مرض دیگر بار باز نمی گشت. اگر سرطان یا هر بیماری دیگر باز گردد؛ به اعتقاد من، به این معنا نیست که آنها کاملاً «کلکش را نکنده اند.» بلکه به این معناست که بیمار به هیچ گونه دگرگونی ذهنی نپرداخته است. خود بیمار دیگر بار همان مرض را احتمالاً در ناحیه ای دیگر از تن خود می آفریند.

همچنین معتقد بودم اگر می توانستم آن الگوی ذهنی که این سرطان را آفریده بود پاک کنم، حتی نیاز به جراحی نداشتم. پس زمان خواستم. وقتی به پزشکان گفتم که پول جراحی را ندارم، آنها با اکراه سه ماه به من مهلت دادند.

بی درنگ مسئولیت شفای خود را به عهده گرفتم. هر چه برای کمک به فرایند شفایم می توانستم بیابم خواندم.

به چند مغازه مخصوص خوراکیهای طبیعی و ویژه تندرستی رفتم و هر کتابی که درباره سرطان داشتند خریدم. به کتابخانه رفتم و بیشتر بررسی کردم. از بازتاب شناسی کف پا^۱ و درمان روده^۲ که برای خود سودمند می دانستم یاری گرفتم. گویی دقیقاً به سوی افراد درست هدایت می شدم. پس از مطالعه درباره بازتاب شناسی کف پا، جویای یافتن درمانگر متخصص آن شدم. به هنگام شرکت در يك سخنرانی - با وجود اینکه معمولاً در ردیف جلو می نشینم - این بار مجبور شدم ردیف آخر بنشینم. دقیقه ای نگذشت که آقای آمد و کنارم نشست.

1. foot reflexology

2. Colon therapy

حدس بزنید او کی بود؟ درمانگر متخصص بازتاب‌شناسی کف پا که برای دیداری از دیارش به این شهر آمده بود. به مدت دوماه، هفته‌ای سه روز نزد من آمد و کمکی بزرگ بود.

همچنین می‌دانستم که باید خود را بیش از گذشته دوست بدارم. در کودکی محبت چندانی نستانده بودم و هیچ‌کس کاری نکرده بود تا بتوانم در باره خود، احساسی نیکو داشته باشم. من نیز گرایشهای آنها را پذیرفته بودم و مداوم در صدد سرزنش و انتقاد از خود بودم و در واقع، طبیعت ثانویم شده بود.

کارم در کلیسا به من فهمانده بود که دوست داشتن و تأیید خود - نه تنها اشکالی ندارد - حتی لازم و اساسی است. با این حال، آن را به تعویق می‌انداختم. مانند رژیمی که همیشه قرار است از فردا شروع کنید. اما دیگر نمی‌توانستم آن را به تعویق بیندازم. نخست برایم دشوار بود که جلو آینه بایستم و بگویم: «لویز دوستت دارم. واقعاً دوستت دارم.» هرچند بر اثر پافشاری و پشتکار، در چند رویداد زندگی دریافتم که به یمن کار با آینه و سایر تمرینها، اکنون دیگر مانند گذشته، خود را سرزنش نمی‌کنم. این نشانه پیشرفت بود.

می‌دانستم باید الگوهای نفرت و انزجاری را که از کودکی همراه خود نگاه داشته بودم پاک کنم. رها کردن سرزنش، برایم جنبه حیاتی داشت.

آری، کودک‌کی دشواری آکنده از سوء استفاده‌های جسمی و ذهنی و جنسی داشتم. اما این به سالیان سال پیش مربوط بود و نمی‌توانست بهانه‌ای برای رفتاری باشد که اکنون با خود دارم. من به

علت عدم عفو و بخشایش داشتم تنم را با رشد و پیشرفت سرطان می‌خوردم.

زمانی رسیده بود که از رویدادها فرا می‌رفتم و آغاز به فهم این نکته می‌کردم که تجربه‌ها چگونه می‌توانست مردمانی بیافریند که با يك كودك چنان رفتار می‌کردند.

به یاری يك درمانگر خوب، همه گذشته‌ها را بازگو کردم، خشم فروخورده را با کوفتن بالشها و فریادهای از ته دل، رها کردم. این کار سبب شد احساس کنم پاکتر شده‌ام. آن‌گاه شروع کردم به گردآوری تکه‌هایی از داستانهایی که پدر و مادرم در باره کودکی خود به من گفته بودند. توانستم دورنمای بزرگتری از زندگی‌شان را ببینم. چون فهم من افزایش یافت، از دیدگاه انسانی بالغ، نسبت به درد آنها احساس شفقت و دلسوزی کردم و سرزنش‌اندك اندك از بین رفت.

وانگهی، دست یاری به سوی يك متخصص تغذیه دراز کردم تا تنم را از سموم غذاهای آشغالی که در طول سالها خورده بودم پاک کند. آموختم که خوراك نادرست و بی‌فایده مسموم‌کننده است و بدنی مسموم می‌آفریند. اندیشه‌های فاسد نیز ذهن را مسموم می‌کنند. رژیم غذایی بسیار سختی به من دادند که در واقع جز سبزیجات تازه، چیز دیگری نبود. حتی ماه نخست، هفته‌ای سه بار با تنقیه آب، روده بزرگم را تخلیه می‌کردند.

به هر حال، جراحی نکردم و با پالایش کامل ذهنی و جسمی، شش ماه پس از تشخیص سرطان توانستم رأی پزشکی را - که خود پیشاپیش از آن مطلع بودم - در این باره به دست آورم که دیگر

کوچکترین ذره‌ای از سرطان در بدنم نیست! اکنون از تجربه شخصی خود می‌دانستم که اگر مشتاق به عوض کردن شیوه تفکر و اعتقاد و عمل خود باشیم، بیماری می‌تواند شفا یابد!

گاه آنچه مصیبتی بزرگ به نظر می‌رسد، به عظیمترین خیر و صلاح زندگی‌مان بدل می‌شود. از این تجربه، چه بسیار آموختم و به شیوه‌ای تازه، قدر زندگی را دانستم. نگریستن به آنچه را به راستی برایم مهم بود آغاز کردم. سرانجام تصمیم گرفتم که شهر بی درخت نیویورک و هوای خفه آن را ترك کنم. بعضی از مراجعانم اصرار داشتند که اگر آنها را ترك کنم «می‌میرند»، و من به آنها اطمینان خاطر دادم که سالی دوبار باز می‌گردم تا پیشرفتشان را کنترل کنم. و انگهی، تلفن که هست. پس کاروبارم را تعطیل کردم و سرفرصت، با قطار روانه کالیفرنیا شدم و تصمیم گرفتم کارم را در لوس آنجلس آغاز کنم.

هر چند سالها پیش در کالیفرنیا به دنیا آمده بودم، جز مادر و خواهرم که هر دو به فاصله يك ساعت در حومه زندگی می‌کردند، هیچ کس را نمی‌شناختم. ما هرگز خانواده‌ای نزدیک یا گشوده نبودیم. با این حال، وقتی فهمیدم چند سال است که مادرم نابیناست و هیچ کس این زحمت را به خود نداده که مرا مطلع کند، در حیرتی ناخوشایند فرو رفتم. خواهرم «پرمشغله» تر از آن بود که بتواند مرا ببیند. پس او را به حال خود گذاشتم و به سروسامان دادن به زندگی تازه‌ام پرداختم.

کتاب کوچکم شفای تن، درهای بسیاری را به رویم گشود. به هر گونه جلسه‌ای که به نهضت عصر نوین مربوط می‌شد می‌رفتم. خود را معرفی می‌کردم و هر گاه مقتضی می‌دانستم، يك نسخه از کتاب کوچکم

را تقدیم می‌کردم . در شش ماه نخست ، مکرراً به ساحل می‌رفتم . می‌دانستم چون در کار غرق شوم کمتر فرصت این گونه تفریحات را خواهم داشت . مراجعان نیز اندك اندك از راه رسیدند . از من می‌خواستند اینجا و آنجا سخنرانی کنم و چون لوس آنجلس با آغوش باز مرا به خود پذیرفت ، دیگر چیزها نیز خود به خود درست شد . چند سال نگذشت که توانستم به خانه‌ای زیبا و دلپذیر نقل مکان کنم .

شیوه تازه زندگی در لوس آنجلس ، در قیاس با شیوه‌ای که با آن بار آمده بودم ، نمایانگر جهشی عظیم در هشیاری و آگاهی بود . به‌راستی که همه چیز نرم و هموار پیش می‌رفت . زندگی‌مان چه سریع می‌تواند از بیخ و بن دگرگون شود .

شب‌ی خواهرم به من تلفن کرد؛ نخستین تلفن پس از دو سال . به من گفت مادرمان - که اکنون نود ساله بود - نابینا و تقریباً ناشنوا شده و زمین خورده و پا و پشتش شکسته است . مادرم در يك لحظه ، از زنی نیرومند و مستقل ، به کودکی درمانده و دردمند بدل شده بود .

مادرم پشتش را ، و دیوار مرموز پیرامون خواهرم را ، شکست . سرانجام ، همه ما ارتباط با یکدیگر را آغاز کردیم . دریافتم خواهرم نیز پشت‌دردی جدی دارد که نمی‌گذارد درست بنشیند و راه برود . او در سکوت دردمی کشید و هر چند به شدت بی‌اشتها و کم‌غذا بود ، شوهرش از بیماری او خبر نداشت .

مادرم پس از يك ماه بستری شدن در بیمارستان ، توانست به خانه برود . اما دیگر قادر نبود از خود مراقبت کند . از این رو ، نزد من آمد .

هرچند به فرایند زندگی اعتماد داشتم ، ابدأ نمی دانستم چگونه می توانم از عهده این کار بر آیم. پس به خدا گفتم: « باشد، من از او مراقبت می کنم؛ اما تو باید، هم بر ایمن کمک بفرستی، هم پولش را! » به راستی که برنامه سازگاری برای هردوی ما بود. مادرم شنبه به خانه آمد. جمعه ای که از راه می رسید می بایست به مدت چهارروز به سانفرانسیسکو می رفتم. نمی توانستم او را تنها بگذارم و ضمناً مجبور بودم که بروم. گفتم: «خدا یا تو ترتیب این کار را بده. من باید پیش از رفتن، آدم مناسب را برای این کمک بیابم.»

پنج شنبه ، آدمی بی نظیر «ظاهرشد» و به خانه ما آمد تا اوضاع را برای من و مادرم سر و سامان دهد. این رویداد ، تأکید یکی از اعتقادات اساسیم بود: «هرچه دانستنش برایم لازم باشد، بر من آشکار می شود؛ و هر چه نیاز داشته باشم، به ترتیب درست الهی در اختیارم قرار می گیرد.»

دریافتم دیگر بار زمان یادگیری درسهایم فرا رسیده است. این فرصت به من داده شده بود تا بسیاری از ناپاکیهای دوران کودکی را پاک کنم.

وقتی بچه بودم مادرم نتوانسته بود از من حمایت کند؛ اما اکنون من می توانستم و از او مراقبت می کردم. میان مادر و خواهرم ماجرای کاملاً تازه شروع شد.

دست یاری دادن به خواهرم برای کمکی که از من خواسته بود نیز هموردجویی تازه ای بود. دریافتم هنگامی که سالها پیش مادرم را نجات دادم، پدر خوانده ام همه دق دلی خود را سر خواهرم خالی

می کرد و نوبت او بود تا شاهد جانورخوبی اش باشد.

دریافتم آنچه به صورت مشکل جسمانی آغاز شد، از شدت ترس و فشار و این اعتقاد که هیچ کس نمی تواند به داد او برسد، به طرزی وخیم افزایش یافت. لوییز با وجود این که نمی خواست در نقش منجی و رهاننده بر صحنه آید، اما می خواست این مجال را به خواهرش بدهد که در این نقطه از زندگی، سلامت را انتخاب کند.

به تدریج گشایش آغاز شد و هنوز نیز ادامه دارد. ما گام به گام پیش می رویم و من همچنان که راههای گوناگون شفا را کشف می کنم، می کوشم فضایی سرشار از ایمنی بیافرینم.

اما مادرم بسیار پاسخگوست. روزی چهاربار تمرین ورزشی اش را انجام می دهد. بدنش نیرومندتر و انعطاف پذیرتر می شود. برایش سمعک تهیه کرده ام که به علاقه اش نسبت به زندگی افزوده است. با وجود اعتقادی که به شفای مسیح دارد، تشویقش کردم که با عمل آب مروارید چشمش موافقت کند. چه شادی بزرگی برای خودش که دیگر بار می بیند و چه شادی بزرگی برای ما که دنیا را از چشم او می بینیم.

من و مادرم مجال یافتیم که بنشینیم و به شیوه ای که هیچ گاه پیش از این با هم سخن نگفته بودیم، با یکدیگر حرف بزنیم. تفاهمی تازه میان ما ایجاد شد. امروز که با هم گریه می کنیم و می خندیم و همدیگر را در آغوش می گیریم، آزادتر می شویم. گاه انگشتش را روی نقطه حساس می گذارد و این به من نشان می دهد که هنوز چیزهایی هست که کاملاً پاک نشده اند. اکنون، در پاییز ۱۹۸۴، زندگی من چنین می گذرد.

مادرم در سال ۱۹۸۵، در کمال آرامش، این سیاره را ترك کرد. من دوستش دارم و دلم برایش تنگ می‌شود.

کارم همواره در سطحی وسیعتر گسترش می‌یابد: دیگر مراجعان خصوصی را نمی‌پذیرم، چون تمام وقتم صرف سفر و سخنرانی در نقاط مختلف دنیا می‌شود. به طرز قابل ملاحظه‌ای، بر تعداد دستیارانم افزوده شده است. مؤسسه‌های، به شیوه‌ای مهر آمیز کلاسها و سمینارهایی را متشکل از آموزگاران‌ی که خود تربیتشان کرده‌ام اداره می‌کند. من افرادی را جذب کرده و آموزش داده‌ام که باورهایشان با اعتقاداتم هماهنگ بوده است. پیوند سابقه‌ها و تجربه‌های گوناگونی که در زندگی داشته‌ایم، بر غنای آنچه ارائه می‌دهیم افزوده است. و «گروه پشتیبانی از بیماران ایدز» مؤسسه ما که چهار سال و نیم پیش آغاز به کار کرد، هنوز چهارشنبه شبها در لوس آنجلس جلساتی تشکیل می‌دهد. اکنون نزدیک به ۸۰۰ نفر، در این جلسات هفتگی شرکت کنند.

در لایتنای حیات — آنجا که ساکنم — همه چیز
عالی و کامل و تمام عیار است.

هر يك از ما — از جمله خودم — غناء و تمامیت
زندگی را از راههایی پرمعنا تجربه می‌کند.

اکنون گذشته را با محبت می‌نگرم و فراگیری از
تجربه‌های کهنه‌ام را برمی‌گزینم.

درست و نادرست و نیک و بد وجود ندارد.

گذشته تمام شده و پی کار خود رفته است.

تنها چیزی که هست تجربهٔ این لحظه است.

من خود را دوست دارم که مرا از این گذشته به این
لحظهٔ حال آورده است.

من تمامی آنچه را که هستم با دیگران قسمت می‌کنم،
زیرا می‌دانم که همهٔ ما در جان یگانه‌ایم.

در جهانم همه چیز نیکوست.

در ژرفای وجودم چشمه لایزال محبت ست .
 اکنون می گذارم این محبت به سطح آید و
 قلب و تن و ذهن و آگاهی و هستی ام را لبریز
 کند و از من بجوشد و به هر سو روان شود و
 دیگر بار چندین برابر به سوی خودم باز گردد.
 هر چه بیشتر این محبت را به کار می برم و می بخشم،
 فزونی می یابد. این خزانه لایتناهی ست. بخشیدن
 محبت، به من احساسی نیکو می بخشد؛ زیرا تجلی
 شادمانی درون من است . من خود را دوست
 دارم. از این رو، خانه ای راحت برای خود
 می آفرینم. خانه ای که همه نیازهایم را برمی آورد
 و از زندگی در آن شادکامم. اتاقها را از امواج
 محبت می آکنم تا هر کس به آنها پانهد - از جمله
 خودم - این عشق را احساس کند و از آن نیرو
 گیرد. من خود را دوست دارم. پس به کاری
 دست می زنم که به راستی از انجامش لذت ببرم.
 شغلی که همه خلاقیت و استعدادها و تواناییهایم
 را به کار گیرد؛ با کسانی، و برای کسانی که
 دوستشان می دارم و دوستم می دارند و برایم
 در آمدی نیکو دارد. من خود را دوست دارم.
 از این رو، نسبت به همه، به شیوه ای مهر آمیز رفتار
 می کنم و می اندیشم. زیرا می دانم هر چه از من

آشکار شود، چندین برابر به خودم باز می گردد.
من تنها مردمانی نازنین را به جهانم جذب می کنم،
زیرا آنها بازتاب خودم هستند. من خود را
دوست دارم. از این رو، گذشته را می بخشم و
همه تجربه های گذشته را رها می کنم و آزادم.
من خود را دوست دارم. پس کاملاً در این لحظه
زندگی می کنم و هر لحظه را به خوبی تجربه
می کنم و می دانم که آینده ام درخشان و شادمان
و ایمن است؛ چرا که فرزند محبوب کائناتم و
کائنات به شیوه ای مهرآمیز - از اکنون تا
ابد الابد - از من مراقبت می کند. به راستی که
چنین است.

از مدتها پیش اعتقاد داشته‌ام: «هرچه باید بدانم بر من آشکار می‌شود. هرچه نیاز داشته باشم به سراغم می‌آید. در جهانم همه چیز نیکوست.» دانش تازه‌ای وجود ندارد. هرچه هست قدیم و نامحدود است. موجب شادمانی و شادکامی من است که این دانش و حکمت را به نفع آنان که در راه شنا گام برمی‌دارند، گرد هم آورم. این پیشکش را به همه شما تقدیم می‌کنم که آنچه می‌دانم به من آموخته‌اید؛ به همه مراجعانم و دوستانی که در همین زمینه کار می‌کنند؛ به همه آموزگارانم و به خرد الهی لایتناهی که از طریق من، این دانش را به گوش نیازمندان آن می‌رساند.

لوئیز هی

آثار گیتی خوشدل :

نوار :

- ۱ - تجسم خلاق (شرکت طنین صوت)

شعر :

- ۱ - مرا از نیلوفر یاد است (کتاب سرا)
- ۲ - معبد بنفش (نشر مرکز)
- ۳ - بانوی جمعه‌ها (نشر مرکز)
- ۴ - چشم اقیانوس (نشر تهران)
- ۵ - میان یاخته‌های کوهستان (نشر تهران)
- ۶ - خانه هزار نیلوفر (نشر پیکان)

ترجمه :

- ۱ - روانشناسی کمال (نشر پیکان)
- ۲ - دل آدمی و گرایشش به خیر و شر (نشر پیکان)
- ۳ - روزگار بدسگالان (نشر آبی)
- ۴ - چهار اثر از فلورانس اسکاول شین (نشر پیکان)
- ۵ - شفای زندگی (نشر پیکان)
- ۶ - تجسم خلاق (انتشارات روشنگران)
- ۷ - از دولت عشق (انتشارات روشنگران)

(بقیه در صفحه بعد)

- ۸ - آدمیت (نشر گفتار)
- ۹ - قانون توانگری (نشر پیکان)
- ۱۰ - خودآموز روشن بینی (نشر پیکان)
- ۱۱ - چشم دل بگشا (نشر پیکان)
- ۱۲ - بدون اضافه وزن (نشر پیکان)
- ۱۳ - حکایت دولت و فرزاندگی (نشر قطره)
- ۱۴ - بازتابهای نور (نشر گفتار)
- ۱۵ - تو همانی که می اندیشی (نشر قطره)
- ۱۶ - قانون شفا (انتشارات روشنگران)
- ۱۷ - من در هر آنچه می بینم، هستم (نشر گفتار)
- ۱۸ - راه تحول (انتشارات گیل)
- ۱۹ - هفت قانون معنوی موفقیت (نشر قطره)
- ۲۰ - هفت عادت مردمان مؤثر (نشر پیکان)
- ۲۱ - اکسیر (نشر قطره)
- ۲۲ - هفت قانون معنوی برای والدین (نشر پیکان)
- ۲۳ - من و روزهای من (کتاب سرا)
- ۲۴ - راه هنرمند (نشر پیکان)
- ۲۵ - راهنمای تجسم خلاق (نشر پیکان)
- ۲۶ - حکمت کهن (نشر پیکان)
- ۲۷ - زائران عشق (نشر پیکان)
- ۲۸ - شفای کودک درون (نشر پیکان)
- ۲۹ - جان روشن (نشر پیکان)
- ۳۰ - فتح گنج (نشر پیکان)
- ۳۱ - ده فرمان برای حرمت به خویشتن (نشر پیکان)
- ۳۲ - طراحی نظم (نشر پیکان)
- ۳۳ - سرگذشت یک یوگی (نشر پیکان)

لوئیز ل. هی نویسنده کتاب پر فروش شفای زندگی از رهبران بلند آوازه بین‌المللی «نهضت عصر نوین» است. پیام اصلی خانم لوئیز هی این است که: «اگر مشتاق باشیم که روی ذهن خود کار کنیم، تقریباً همه چیز را می‌توان شفا داد.» نویسنده این کتاب، تجربه‌های بسیار و اطلاعات دست‌اولی درباره شفا دادن دارد که سخاوتمندانه آنها را در اختیار ما می‌گذارد. حتی این دانش که چگونه سرطان وخیم پیشرفته‌اش را خود علاج کرده است. خانم لوئیز هی، در سخنرانیها و کلاسها و تمرینهای عملی‌اش، و حتی هنگامی که به عنوان سخنران میهمان، بر صحنه تلویزیون ظاهر می‌شود، مراحل عملی برای زدودن ترس، و علل امراض را بیان می‌کند. به عنوان مشاور علوم ما بعد الطبیعه، زندگیش را وقف یاری به دیگران می‌کند تا خلاقیت خود را باز یابند و استعدادهای خود را شکوفا سازند. از این رو، شاگردانش می‌توانند موانعی که آنها را از تندرستی کامل، یا خواسته‌های زندگیشان دور می‌کند، از سر راه بردارند.