



رهایی از قضاوت
گابریل برنشتاین
ترجمه: محمد مهدی قاسملو



سرشناسه: برنستاین، گابریل

Bernstein, Gabrielle

عنوان و نام پدیدآور: رهایی از قضاوت / گابریل برنشتاین؛ ترجمه محمد مهدی قاسملو

مشخصات نشر: تهران: البرز، ۱۳۹۷

مشخصات ظاهری: ۱۸۰ ص

شابک: ۰-۴۴-۹۸۷۶-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: کتابنامه

موضوع: خودسازی

موضوع: قضاوت

موضوع: خوشبختی

شناسه افزوده: قاسملو، محمد مهدی، ۱۳۵۵ -، مترجم

رده‌بندی کنگره: الف ۱۳۹۷ ب ۴ خ ۹ / BF۶۳۷

شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۱۵۹۹۲

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸

مقدمه: رهایی از قضاوت

موقع شروع این مقدمه، انگشت‌هایم می‌لرزد. مرتب کسی در گوشم زمزمه می‌کند که: تو کی هستی که می‌خواهی کتابی با عنوان رهایی از قضاوت بنویسی؟ خودت همیشه داری همه را قضاوت می‌کنی! نفس عمیقی می‌کشم و به خودم مسلط می‌شوم. قرارداد این کتاب را بسته‌ام، مهلت تحویل و تعهد من هم مشخص است. مجبورم این کتاب را بنویسم. در سکوت پشت کی‌بورد می‌نشینم، نفس عمیقی می‌کشم و شروع به تایپ می‌کنم.

حقیقت شفاف‌بخش است

نفس راحتی می‌کشم و می‌پذیرم که هرچه نسبت به درگیری خودم با قضاوت صادقانه‌تر برخورد کنم، کتاب بهتری از آب درمی‌آید. می‌پذیرم که درد من درد شماست. مهم نیست هرکدام از ما چقدر روحانی، مهربان یا بخشنده هستیم، مسئله این است که همگی دچار قضاوتیم. قضاوت گریبان‌گیر همه‌ی ماست. تعهد من به‌عنوان مدرس روحانی این است که واقع‌بین باشم. اگر بخواهم این رابطه را حفظ کنم باید حقیقت را به شما بگویم. پس باید بگویم من هر روز با قضاوت درگیرم. خیلی زیاد هم قضاوت می‌کنم. عقاید سیاسی مخالف غریبه‌ها را قضاوت می‌کنم. در رسانه‌های اجتماعی، نظرهایی که آشنایان می‌دهند را قضاوت می‌کنم. شیوه‌ی تربیتی فرزندان مردم را قضاوت می‌کنم. دختری را که جلوتر از من است و کند حرکت می‌کند قضاوت می‌کنم. شوهرم را چون آن‌طور که دوست دارم به من پاسخ نمی‌دهد قضاوت می‌کنم. و البته خودم را هم در همه‌ی موارد قضاوت می‌کنم. سال‌ها چیزی را که ظاهراً رفتاری معصومانه به‌نظر می‌رسید توجیه یا انکار می‌کردم. وقتی دیگران را قضاوت می‌کنیم خودمان را محق می‌پنداریم. وقتی احساس توهین، ناامنی یا آسیب می‌کنیم این خودم‌حق‌پنداری برایمان مثل عصای زیر بغل عمل می‌کند. قضاوت ما درباره‌ی دیگران باعث می‌شود احساس کنیم از آنها بهتر، باهوش‌تر، زرنک‌تر، روشن‌فکتر، سالم‌تر یا ثروتمندتریم.

اما نکته اینجاست که این احساس از بین می‌رود. وقتی قضاوت می‌کنم انگار نیرویم تحلیل می‌رود و افکارم تیره می‌شود. بارها قضاوت باعث شده عمیقاً احساس ناخشنودی و تنهایی داشته باشم و خودم را از زنی که می‌خواهم باشم دورتر احساس کنم.

تعریف من از قضاوت در این کتاب کاملاً مشخص است: جداافتادن از عشق. آن لحظه که خودمان را از دیگران جدا احساس می‌کنیم وارد یک نظام عقیدتی نادرست می‌شویم که با سرشت حقیقی ما، یعنی عشق، در تضاد است. همه ما در عمق وجودمان موجوداتی عاشق، مهربان و بخشنده‌ایم. در کتاب پیش رو، این حقیقت را عشق نامیده‌ام. نیروی پشت هرچیز از زورگویی در زمین بازی و نژادپرستی سیستماتیک گرفته تا سیاستمداران بیگانه‌هراس و حتی تروریسم، همین جداافتادن از عشق است. در روزگار تفرقه زندگی می‌کنیم و جداافتادن به هنجار بدل شده است. وقتی حس کنیم کسی به ما حمله می‌کند واکنش ما هم چیزی نیست جز حمله کردن به او. واکنش با حمله و دفاع از خود را توجیه می‌کنیم. البته این کار صرفاً موجب جداافتادن بیشتر می‌شود و مسئله را بغرنج‌تر می‌کند. متأسفانه، اینترنت هم می‌تواند این مسئله را تشدید کند. مدام شاهد این هستیم که کسانی در اینترنت و رسانه‌های اجتماعی به زورگویی و ایجاد تبعات ویرانگر می‌پردازند. دانش‌آموزان و دانشجویان بسیاری به‌خاطر تعرض و پست‌های منفی دست به خودکشی می‌زنند؛ تعداد افراد خوش‌بختی که بر اثر مقایسه کردن زندگی خودشان با دیگران دچار افسردگی می‌شوند از آن هم بیشتر است.

من به‌عنوان شاگرد و مدرس روحانی، بیش از یک دهه است که صادقانه فهرستی از ترس‌ها، قضاوت‌ها و جدایی‌هایم را تهیه می‌کنم و توانسته‌ام با تمایل و صداقت، درگیری‌ام با قضاوت را حل کنم. در کل این کتاب، سعی می‌کنم درباره رنج‌هایم حقیقت را به شما بگویم و درس‌هایی را که از آن گرفته‌ام برایتان نقل کنم. این درس‌هایی است که من هر روز تمرین می‌کنم و موجب شده‌اند تا احساس رهایی داشته باشم. هنوز هم درگیر قضاوت هستم اما الان دیگر تغییری معجزه‌آسا صورت گرفته. اجازه بدهید توضیح بدهم: معجزه این نبود که از همه قضاوت‌ها خلاص شدم؛ این است که دیگر باورش نمی‌کنم. به‌همین‌خاطر بااینکه عادت قضاوت کردن همچنان من را به چالش می‌کشد، با تمرین‌های روحانی به این پذیرش رسیده‌ام که قضاوت من حقیقت من نیست.

برای قدم گذاشتن در مسیر رهایی از قضاوت و احیای عشق باید بپذیریم که همه ما مشکل واحد و راه‌حل واحدی داریم. مشکل ما این است که از عشق جدا افتاده‌ایم و راه‌حل ما بازگشت به عشق است.

ابتدا اجازه بدهید بدانیم چرا از عشق جدا افتاده‌ایم. از منظر روحانی، معضلات زندگی ما از همین لحظه جداافتادن نشئت می‌گیرد: زمانی که صدای ترس درون باعث دوری ما از عشق، محبت و وحدت شد. جدا افتادن ما از عشق می‌تواند نتیجه یک تجربه دردناک یا اتفاقی ظاهراً بی‌اهمیت باشد. اما علت آن هرچه باشد نخستین بار در لحظه‌ای روی داده که خودمان را جدای از دیگران یا پایین‌تر از آنها احساس کرده‌ایم.

گاهی جداافتادن از عشق از بدو تولد آغاز می‌شود. گاهی نوزاد در محیط خشن به دنیا می‌آید و مورد بی‌مهری قرار می‌گیرد. این امر باعث می‌شود تا به این

باور برسد که بدون محافظ و در یک جهان ناامن قرار دارد. گاهی جداافتادن از لحظه‌ای آغاز می‌شود که کودک متوجه می‌شود به‌خاطر نژاد یا مذهب یا جنسیتش با او برخوردی متفاوت می‌شود. در آن لحظه است که حس وحدت از او دور می‌شود و یاد می‌گیرد تا کثرت دنیا را ببیند.

به بیشتر ما در کودکی گفته‌اند آن‌قدر که باید باهوش نیستیم، قوی نیستیم یا زیبا نیستیم یا بعضی صفت‌های مثبت را نداریم. بعد، خودمان را جدا از دیگران احساس کرده‌ایم. این جدایی باعث می‌شود احساس تنهایی در دنیا داشته باشیم.

گاهی جداافتادن ما از آرزوی احساس ویژه یا «بهتر» بودن ناشی می‌شود. مثلاً، کودکی که شاهد پیامدهای امتیاز است ممکن است به این عقیده نادرست برسد که پولدارها آدم‌های ویژه‌ای هستند.

چیزی که هریک از ما را از عشق جدا کرده ممکن است یکی نباشد اما واکنش همه ما به احساس تنهایی در جهان یکی بوده: ترس. جداافتادن از عشق اتفاق دردناکی است و احساس درد و عدم امنیت به ما می‌دهد. یکی از راه‌های واکنش ما به این احساس ترس همان حمله به دیگران و قضاوت آنهاست. ما می‌خواهیم با این کار خودمان را توجیه کنیم؛ در نتیجه برای محافظت از خودمان متوسل به قضاوت می‌شویم.

صدای ترس درون با باور به اینکه جدا افتاده‌ایم بیشتر می‌شود. در کتاب ماورائی درس معجزات (۱) چنین آمده که درونمان ما را متقاعد می‌کند که نسبت به دیگران کمتر یا بیشتر ویژه هستیم و به این ترتیب جداافتادگی ما را تشدید می‌کند. ویژه به این معناست که دیگری از تو بهتر است چون پول بیشتر، جذابیت بیشتر، موفقیت بیشتر یا شهرت بیشتری دارد و یا از نژاد و مذهب «برتر» است. برعکس هم عمل می‌کند: اگر خیال کنیم دیگری فاقد چیزی است ممکن است خودمان را ویژه بینداریم. اگر دنیا را از زاویه ویژه بودن ببینیم، ابرهای تیره قضاوت مانع از رسیدن پرتوی روشنی و پیوند با دیگران می‌شود.

یکی از نمودهای بارز ویژه بودن رابطه ویژه است که از آن برای حفاظت از خود در برابر حس درد جداافتادن استفاده می‌کنیم. به‌خاطر جداافتادن از عشق و بریدن از حقیقت، احساس گناه شدید می‌کنیم و از حس ناراحت‌کننده نقص رنج می‌بریم. سعی می‌کنیم با کسی دیگر از این حس رها شویم و به این باور می‌رسیم که شاید کسی دیگر بتواند ما را «کامل» کند و گناهمان را بتوانیم به او فراقن کنیم. رابطه ویژه به این شکل ایجاد می‌شود.

رابطه ویژه خود را در بسیاری از بخش‌های زندگی‌مان نشان می‌دهد. مثلاً، ممکن است معلم خودتان را ویژه کرده باشید چون همیشه به او مراجعه می‌کنید و او هم همیشه شما را راهنمایی می‌کند. گاهی ممکن است از معشوقتان بت بسازید و احساس کنید بدون عشق و توجه او نمی‌توانید زندگی کنید. رابطه ویژه گاهی بی‌ضرر است مثل وقتی که ویژه بودن را به پدر و مادرتان فراقن می‌کنید. اما این ممکن است گول‌زننده باشد چون شاید اعضای خانواده‌تان حمایت زیادی از

شما کرده یا منبع الهام شما بوده باشند اما منجی شما نیستند.

هرکسی را که ویژه کنید روزی شما را مأیوس خواهد کرد. به هر حال آنها هم انسان هستند و گاهی خودخواه می‌شوند. ممکن است شما احساس سرخوردگی و تنهایی کنید. این تجربه خود موجب تشدید اثرات ویرانگر جداافتادن می‌شود. شما هم در واکنش به این سرخوردگی، فرد ویژه را به خاطر اینکه کسی که شما فکر می‌کردید یا امیدوار بودید نبوده قضاوت می‌کنید. وقتی بت‌های شما سقوط کند شما هم با آنها سقوط می‌کنید. هرگاه کسی را منبع خوش‌بختی خود بدانیم، دست‌آخر گناهان را به او فرافکن می‌کنیم و چرخه قضاوت آغاز می‌شود.

چرخه قضاوت

عشق سرشت حقیقی همه ماست. اما در جایی از زندگی و معمولاً در کودکی، بعضی اتفاقات بیرونی باعث می‌شوند تا ما از سرشت حقیقی خودمان دور شویم. این جدایی از عشق در ما حس ویژه بودن یا ناکارآمدی ایجاد می‌کند و منتهی به تنهایی و بالطبع، ترس می‌شود. ما می‌خواهیم خودمان را از آن ترس محافظت کنیم، به همین خاطر آن را به شکل قضاوت به بیرون فرافکن می‌کنیم.

می‌دانیم که موجوداتی عاشق و در پیوند با هم هستیم اما موقع جداافتادن، در خوابیم و پیوند با حقیقت عاشقمان را قطع کرده‌ایم. این جداافتادن درک خود جعلی ما بر اساس قضاوت است. ما با این درک جعلی از خودمان بزرگ می‌شویم تا در جهان جداافتادن احساس امنیت کنیم.

در عمق وجودمان و بدون آنکه بدانیم، خودمان را به خاطر جدایی از حقیقت قضاوت می‌کنیم و این خود باعث احساس شرم و گناه می‌شود. این گناه ناخودآگاه چنان دردناک است که چاره‌ای نداریم جز اینکه آن را به بیرون فرافکن کنیم تا رنجمان کاهش یابد. با فرافکنی قضاوت به دیگران، احساس گناه خودمان را انکار و سرکوب می‌کنیم. این کار خود به صورت نیمه‌خودآگاه باعث می‌شود احساس گناهان بیشتر شود زیرا می‌دانیم این قضاوت شخصیت حقیقی ما نیست. سپس گناهی که از قضاوت دیگران حس می‌کنیم به خودمان برمی‌گردد و دور باطل دوباره شروع می‌شود. این چرخه قضاوت است.

اغراق نیست اگر بگوییم قضاوت دلیل اصلی احساس افسردگی و اندوه ماست. رسانه‌ها و فرهنگ غالب ما ارزش زیادی برای موقعیت اجتماعی، ظواهر، جدایی نژادی و مذهبی و ثروت مادی قائلند. طوری بار آمده‌ایم که حس کمتر بودن، جدایی یا خوب نبودن داشته باشیم. به همین دلیل سعی می‌کنیم درد ناکارآمدی، ناامنی یا بی‌ارزشی درونمان را با قضاوت تسکین دهیم. مسخره کردن و قضاوت کردن دیگران و نقاط ضعفشان آسان‌تر از دیدن و توجه به نواقص خودمان است.

قضاوت یک الگوی اعتیادی است

قضاوت واکنش اعتیادی به دردهای عمیق است. نخستین درد همان جداافتادن از عشق است. از منظر روحانی، ترجیح ترس و جداافتادن به عشق موجب دوری ما از حقیقت می‌شود. در این جداافتادن گسسته می‌شویم و پیوند با وجود درونمان را از دست می‌دهیم. در این شرایط گسست، ناخواسته به وجود درونمان پشت می‌کنیم و به فرافکنی بیرونی کسی که فکر می‌کنیم خود حقیقی ماست می‌پردازیم. احساس گناه و اندوه بر سرمان آوار می‌شود زیرا در عمق وجودمان می‌دانیم که به عشق پشت کرده‌ایم. اما نمی‌توانیم گناهمان را به‌طور کامل درک کنیم، به‌همین‌خاطر دست به هر کاری می‌زنیم تا خودمان را از این حس رها کنیم. این‌گونه است که چرخه قضاوت به الگوی اعتیادی بدل می‌شود.

وقتی با فرافکنی گناه و درد سعی می‌کنیم از آنها رهایی یابیم تخدیر می‌شویم. قضاوت هم مثل مواد مخدر درد ما را تسکین می‌دهد و حواسمان را پرت می‌کند. حتی ممکن است ما را نشئه کند. غیبت مثال خوبی از این تخدیر است. هروقت با دوستانتان پشت سر کس دیگری حرف می‌زنید زخم‌های درون خودتان را فراموش می‌کنید. از قضاوت مانند مواد مخدر برای تخدیر و تسکین دردتان استفاده می‌کنید. غیبت‌کردن از این نظر زشت است که به این توهم دامن می‌زند که درحال اختلاط با دیگرانیم درحالی‌که فقط سعی می‌کنیم دردهایمان را روی دوش کسی دیگر بگذاریم.

غیبت‌کردن می‌تواند درد ما را تسکین دهد چون موقتاً مانع از حمله و قضاوت نسبت به خودمان می‌شود. مرتب از صبح تا شب خودمان را در دایره بسته‌ای این‌گونه قضاوت می‌کنیم: من آدم خوبی نیستم. چرا این اشتباه را کردم؟ من خیلی زشتم. باهوش نیستم. و نظائر آن. تمامی این رفتارهای خودویرانگر نوعی دیگری از اعتیاد هستند. ما ناخودآگاه ترجیح می‌دهیم قضاوت کنیم تا درد زخم‌هایمان را احساس کنیم.

این دایره بسته است چون به ناکجاآباد می‌رسد! مسیر رهایی مستلزم این است که درد را حس کنیم. اما از این کار وحشت داریم به‌همین‌خاطر غیبت می‌کنیم و دیگران را قضاوت می‌کنیم. خودمان را قربانی دنیا می‌دانیم. قربانی دانستن خود امنیت بیشتری نسبت به روبه‌رو شدن با زخم‌ها دربردارد. این‌گونه است که قضاوت نسبت به خود هم به اعتیاد بدل می‌شود.

انکار ما این الگوی اعتیادی را تشدید می‌کند. دوست داریم احساس بهتری داشته باشیم اما انکار می‌کنیم که مشکلمان قضاوت است. درواقع قضاوت را راه‌حل می‌پنداریم؛ راه‌حلی که از ما محافظت می‌کند. نظام عقیدتی ما ناخودآگاه ما را گرفتار چرخه قضاوت نگه می‌دارد زیرا از مواجهه با درد و رنج خودمان وحشت داریم. از قضاوت برای محافظت خودمان دربرابر افشای عمیق‌ترین زخم‌ها استفاده می‌کنیم.

تکرار قضاوت موجب ایجاد عادت می‌شود. اگر رفتاری را بارها تکرار کنید مسیرهای عصبان را تقویت می‌کنید و آن رفتار به سرشت ثانوی شما بدل می‌شود.

هرچه الگوی قضاوت را بیشتر تکرار کنید بیشتر به آن باور می‌کنید. به گفته ابراهام (۲) و هیکس (۳)، معلمان ماورائی، «باور فقط یک فکر است که شما مدام به آن فکر می‌کنید.» شما با فکرهایی که تکرار می‌کنید و باورهایی که می‌پذیرید واقعیت خودتان را خلق می‌کنید. وقتی قضاوت نظام عقیدتی شما باشد همیشه احساس ناامنی و مورد حمله قرار گرفتن دارید و موضعتان دفاعی خواهد بود. اگر بخواهید عادت قضاوت‌کردن را تغییر دهید باید نظام عقیدتی‌تان را عوض کنید. هدف ما یافتن راهی برای بازگشت به عشق درونمان است.

مسیر رهایی از قضاوت

از لحظه جدایی، کابوسمان آغاز شده و عادت قضاوت ما را در خواب غفلت نگه داشته است. رهایی از قضاوت همان بیداری و بازگشت به آرامش است. وقتی از سرشت قضاوت خودم آگاه‌تر شدم احساس کردم درحال بیدار شدن هستم. با عشق به رفتارم نگاه کردم و متوجه شدم لحظات ظاهراً معصومانه و ناچیز قضاوت درست مثل حمله و منفی‌نگری بیرونی ویرانگر است. دیگر نمی‌توانستم احساس گناه گرفتاری در چرخه قضاوت را نادیده بگیرم. تصمیم گرفتم به جای دورزدن آن، انکار یا پشت گوش انداختنش، با آن روبه‌رو شوم.

بنابراین عزم خودم را جزم کردم تا از چرخه قضاوت رها شوم. می‌دانستم اگر تصمیم برای پایان دادن به این چرخه جدی باشد باید راه‌حل آن را هم بپذیرم حتی اگر مجبور شوم نظام عقیدتی همیشگی‌ام را عوض کنم. به همین‌خاطر وارد یک برهه رشد شخصی و روحانی شدم و تمرینات تحول برای رهایی از قضاوت را آغاز کردم. این فرایندی برای تغییر نظام عقیدتی قضاوت است؛ نظامی که آن‌همه درد و رنج تولید کرده باید تغییر کند تا ما بتوانیم روی آرامش را ببینیم. از طریق مسیر شخصی درمان، شش قدم خلق کردم که در این کتاب ارائه شده. خودم این شش قدم را کار کردم و هنوز هم هر روز آن را تمرین می‌کنم. برای نگارش شجاعانه این کتاب، این چیزها را آموختم:

نخست آموختم که لازم نیست حتماً تمام قضاوت‌هایمان را کنار بگذاریم. بسیاری اوقات به آنها نیاز داریم. لازم است بدانیم چه چیزی امن است و چه چیزی ناامن. باید بدانیم کار اخلاقی درست کدام است. این کار لزوماً بر انواع قضاوت تأثیر نمی‌گذارد؛ اینکه چه چیز بخوریم، با چه کسی دوست شویم یا چه مدل ماشینی سوار شویم. درواقع، این موارد را باید انتخاب شخصی درنظر گرفت. بدون قضاوت هم می‌شود از منطق و شهود برای تعیین چیزی که برایمان خوب باشد استفاده کرد. از این عادت محکوم‌کردن و انتقادکردن است که باید رها شویم. یکی از راه‌هایی که معلوم می‌شود درحال قضاوت هستید یا نه این است که احساس

خوبی نداشته باشید، حالت دفاعی بگیرید و ترس از دشمن داشته باشید. این نشانه آن است که از عشق فاصله گرفته‌اید و ترس را انتخاب کرده‌اید. وقتی تصمیمی می‌گیرید که احساس خوبی به شما می‌دهد و از حقیقت درونتان سرچشمه می‌گیرد باید بدانید که ناشی از قضاوت نیست.

دوم اینکه متوجه شدم وقتی دیگران را قضاوت می‌کنیم درحال قضاوت بخش فراموش‌شده‌ای از تاریکی خودمان هستیم. هرچیزی که از کسی بدمان بیاید بازتاب چیزی است که درون خود ماست یا نمود زخمی عمیق است که نمی‌خواهیم درمانش کنیم. معمولاً دیگران هستند که زخم‌های ما را تحریک می‌کنند. وقتی این اتفاق می‌افتد به‌جای پذیرش اینکه این ناراحتی به خود ما مربوط می‌شود شروع به قضاوت آنها می‌کنیم.

سوم اینکه فهمیدم گاهی قضاوت در ابتدا باعث خلسه می‌شود اما بعد خماری بدی در پی دارد. قضاوت انرژی ما را پایین می‌آورد و موجب ضعف جسمانی و روانی ما می‌شود. باعث می‌شود تا احساس تنهایی کنیم و از عشق و الهام دور شویم.

و دست‌آخر اینکه متوجه شدم هرچقدر قضاوت سخت و دردناک است، بازکردن گره قضاوت ساده است: به ترستان نگاه کنید و نور بر آن بتابانید. با نور تاباندن بر آن از طریق تمرین‌های این کتاب، ارتباط جدیدی با آن برقرار خواهید کرد. مثل سم‌زدایی، سم از وجودتان دفع می‌کنید و سالم می‌شوید. در این حالت جدید و شفاف است که متوجه می‌شوید این عادت چقدر به شما آسیب می‌زند. بعد، مواجهه شهودی با آن را می‌آموزید.

تعهدی که به اصلاح رابطه‌ام با قضاوت داشتم تأثیر زیادی روی زندگی‌ام گذاشته. آگاهی به قضاوت‌هایم باعث شده که آدم هشیار و ذهن‌آگاهی باشم. تمایلم به اصلاح این برداشت‌ها باعث آزادی‌ام شده. از رنجش و حسادت‌هایم پیدا کرده‌ام، توانسته‌ام با عشق و کنجکاوی با درد مواجه شوم و خودم و دیگران را آسان‌تر از قبل ببخشم. مهم‌تر از همه اینکه، رابطه‌ام با قضاوت را چنان سالم کرده‌ام که می‌دانم چه‌وقتی سروکله‌اش پیدا می‌شود و به کمک این قدم‌ها به سرعت به عشق بازمی‌گردم.

این کتاب نوعی فرایند سم‌زدایی در شش قدم است که از اصول روحانی کتاب درس معجزات، کوندالینی‌یوگا، تکنیک‌های رهایی عاطفی یا ای‌اف‌تی (۴) (موسوم به ضربه‌درمانی (۵))، مدیتیشن، دعا و دیگر آموزه‌های ماورائی بهره می‌گیرد. سعی کرده‌ام این اصول را به زبان ساده توضیح بدهم تا کاربردشان در زندگی روزمره آسان شود. هر درس پایه درس بعدی برای درمان صحیح محسوب می‌شود. وقتی از این فرایند پیروی می‌کنید و تمایل به انجام آن دارید، قضاوت، درد و رنج کم‌کم از بین می‌رود. پیش از آنکه وارد بقیه کتاب شویم و سم‌زدایی را آغاز کنیم، خلاصه‌ای اجمالی از هر قدم را ارائه می‌کنیم.

قدم اول: شاهد قضاوت خودتان بدون قضاوت باشید

وقتی ایجاد احساس با سرشت قضاوت خودم را مشاهده کردم، کاملاً متوجه شدم که چرا زندگی‌ام به دست‌انداز افتاده. قضاوت باعث بروز احساس ضعف، غم و گسستگی می‌شد. حتی درد جسمی هم برایم به همراه داشت. هنگامی که توانستم از قضاوت فاصله بگیرم و شاهد ایجاد احساس ناشی از آن شدم واقعاً فهمیدم که چقدر این قضاوت مانع از خوش‌بختی من بوده.

در اکثر موارد اصلاً متوجه نیستیم که چقدر قضاوت می‌کنیم. شاید دلیل آن این باشد که قضاوت خودمان را قضاوت می‌کنیم. شاید مسخره به‌نظر برسد اما این کار همیشه ماست. ممکن است وسوسه شویم خودمان را به‌خاطر قضاوت‌هایمان سرزنش کنیم یا به‌خاطر افکار و رفتارمان شرم‌منده باشیم. اما وقتی فهرست صادقانه‌ای تهیه می‌کنیم باید به خودمان افتخار کنیم که تمایل داریم با عشق به قضاوت‌های خودمان نگاه کنیم. راه خروج از قضاوت هنگامی آغاز می‌شود که شاهد قضاوت خودتان بدون قضاوت باشید. وقتی به قضاوت‌تان با عشق نگاه کنیم مسیر درمان آغاز می‌شود.

در قدم اول، با قضاوت خودتان صمیمیت پیدا می‌کنید، محرک‌های آن را شناسایی می‌کنید و نسبت به احساساتی که در شما به‌وجود می‌آورد صداقت می‌یابید. شما را راهنمایی می‌کنیم تا ماجراهای گذشته‌ای که باعث جرعه قضاوت در شما شده مشخص شود و به این درک برسید که قضاوت بخش فراموش‌شده‌ای از تاریکی شماست. این بررسی اصیل رفتارتان نخستین قدم ضروری است و بدون آن نمی‌توانید وارد مرحله دوم درمان شوید. مسیر روحانی‌رهایی از قضاوت با تهیه فهرست صادقانه‌تان آغاز می‌شود.

قدم دوم: زخم را بپذیرید

قدم بعدی در اصلاح رابطه شما با قضاوت به پذیرش تاریکی و انداختن نور بر آنها مربوط است. در این قدم، یک تکنیک قوی به‌نام ای‌اف‌تی یا ضربه‌درمانی را به شما آموزش خواهیم داد. ای‌اف‌تی یک تکنیک فشار با انگشت است که سلامت روانی شما را تضمین می‌کند. به این نتیجه رسیده‌ام که ای‌اف‌تی یکی از بهترین روش‌های رفع علت اصلی مسائل احساسی پشت قضاوت ماست.

انجام ای‌اف‌تی مستلزم این است که به قسمت‌های خاص انرژی در بدن ضربه بزنید. وقتی این قسمت‌ها تحریک شد، به آمیگدال (بخشی از مغز که واکنش جنگ و گریز را تحریک می‌کند) دستور می‌دهد تا آرام باشد. وقتی آمیگدال این پیام را دریافت کرد، احساسات شما دست‌خوش تغییر چشمگیری می‌شود. من سناریوهای مختلفی درمورد رایج‌ترین مسائل تحریک نوشته‌ام. وقتی روی قسمت خاصی ضربه می‌زنید، احساسات معینی را که با آن فشار ایجاد می‌شود دفع می‌کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا به محرک‌ها، زخم‌ها و دردهای پشت قضاوتتان غلبه کنید. خود این فرایند تأثیر شفاف‌بخش عظیمی بر زندگی شما می‌گذارد. در قدم دوم سم‌زدایی، به آموزش ای‌اف‌تی خواهیم پرداخت تا از احساسات آنی رها شوید.

قدم سوم: عشق را سرلوحه کارهایتان قرار دهید

وقتی شاهد افکار همراه با قضاوت خود شدید و با ای‌اف‌تی زخم‌هایتان را پذیرفتید، دعا می‌کنیم. با این کار قضاوت‌هایتان را به‌طور کامل از طریق دعا واگذار می‌کنید. بخش ضروری این کار ایجاد رابطه با قدرتی برتر از خودتان است (هرچه می‌خواهد باشد). با عمل روحانی سپردن، قضاوت را با عشق محو می‌کنید. رهایی از بعضی قضاوت‌ها دشوارتر است. ممکن است احساس کنید سپردن بعضی از آنها غیرممکن است. اینجا است که قدرت دعا کارساز می‌شود. نیاز نیست فقط به خودتان متکی باشید؛ بلکه می‌توانید از قدرتی فراتر از خودتان هدایت و حمایت بخواهید. سپردن کامل قضاوت از طریق دعا بار را از شانه‌هایتان برمی‌دارد و به کائنات این سیگنال را می‌دهد که شما تمایل دارید نگاه متفاوتی به اشخاص یا موقعیت‌ها داشته باشید-حتی اگر دقیقاً نمی‌دانید چطور باید این کار را بکنید. دعا برداشت شما را تغییر می‌دهد و به شما کمک می‌کند تا قضاوت خود را از دریچه عشق و محبت ببینید. اگر برایتان سخت است که خوبی‌های اشخاص یا موقعیت‌ها را پیدا کنید می‌توانید به محبت متوسل شوید. وقتی حس محبت را درونتان پرورش می‌دهید دیگر نمی‌تواند قضاوتی وجود داشته باشد. محبت متضاد قضاوت است. به‌جای اینکه از رفتار اشخاص یا موقعیت‌ها احساس ترس کنید می‌توانید آن را فرصتی برای عشق‌ورزی ببینید. در قدم سوم سعی خواهید کرد که نسبت به خودتان هم بامحبت باشید. اگر به‌نحوی در پی عشق باشید قضاوتی هم در کار نخواهد بود.

قدم چهارم: برای اولین بار ببینید

بعد از اینکه دعا کردید و بذر محبت را در دل کاشتید کم‌کم کسانی را که قضاوت کرده بودید از زاویه دیگری خواهید دید. ما معمولاً دیگران (و خودمان) را با فرافکنی تجربیات گذشته به شرایط فعلی قضاوت می‌کنیم. اما وقتی تمرین می‌کنید که کسی را برای اولین بار ببینید او را از فرافکنی نادرست و نظر غلطی که باعث جدایی شما شده بود رها می‌کنید. به جای دیدن دیگران از دریچه گذشته، آنها را به چشم کسی که در پی عشق است ببینید.

وقتی می‌پذیریم که دیگران معلم ما در مدرسه زندگی هستند دست از قضاوت نسبت به دیگران برمی‌داریم. این کار باعث می‌شود که نگاه متفاوتی به موقعیت خودمان داشته باشیم. شاهد خواهید بود که چطور دارید گذشته را به زمان حال می‌کشانید و می‌توانید انتخاب دیگری داشته باشید. یاد خواهید گرفت چگونه به اشخاص (یا موقعیت‌ها) به گونه‌ای نگاه کنید که انگار آنها را برای اولین بار است که می‌بینید. تصور کنید اگر مجبور نباشید بار گذشته را به دوش بگیرید و به زمان حال بیاورید چقدر رها خواهید بود! یادتان باشد که همه ما در چرخه ترس گرفتاریم و مأیوسانه در جست‌وجوی راه نجات هستیم. راه نجات در عشق است.

قدم پنجم: سیم‌ها را قطع کنید

اگر یاد بگیرید که دیگران را برای اولین بار ببینید آماده عمل قدرتمند مدیتیشن می‌شوید. بخشی از مهم‌ترین پیشرفت‌های من روی بالش صورت گرفته چون در آرامش، جدایی‌ها محو می‌شود و یگانگی بازمی‌گردد. قدم پنجم شامل مدیتیشن تصور، مدیتیشن‌های کوندالینی و مدیتیشن‌های مانترایی برای اصلاح رابطه با قضاوت است. شش نوع مدیتیشن وجود دارد. روزی یکی از این شش مورد را باید به‌ترتیبی که ارائه شده انجام دهید. هر مدیتیشن پایه مدیتیشن بعدی است و کمک می‌کند تا افکاری که به سرتان هجوم می‌آورد را دور کنید و به سیستم راهنمایی درونی‌تان وصل شوید. پس از هر مدیتیشن، باید در دفتر روزانه‌تان چیزی بنویسید تا فرزانی‌تان رشد کند و آنچه را برای رشد و درمان عمیق‌تر نیاز دارید نشانتان دهد. از نتیجه کار شگفت‌زده خواهید شد!

بعد از انجام این شش مدیتیشن، پیشنهاد می‌شود که یکی را به‌دلخواه انتخاب کنید و آن را هر روز انجام دهید. این مدیتیشن‌ها کمک می‌کنند تا رهایی واقعی را تجربه کنید و با فرایند «رهایی از قضاوت» همسو شوید.

قدم ششم: به تاریکی‌ها نور بتابانید

آخرین قدم رهایی از قضاوت کنارزدن پیله قضاوت‌هایی است که انجام داده‌اید. این امر وقتی امکان‌پذیر می‌شود که می‌فهمید با قضاوت دارید در جست‌وجوی عشق می‌گردید. هدف واقعی حمله همین است. در عمق وجود همه ما، این خواست مطرح است که خود را در برابر دوری از عشق محافظت کنیم. قصد کسی که از نظرتان به شما حمله کرده هم همین است. همه ما در جست‌وجوی عشق هستیم.

درواقع باید گفت حمله، ترس، قضاوت و هر نوع جدایی تنها نوعی درخواست کمک محسوب می‌شود. وقتی دچار درد جسمانی هستید می‌دانید که دردتان نیازمند تسکین است. قضاوت هم همین‌طور است. قضاوت نوعی درد روانی است که می‌خواهید تسکین پیدا کند. دوست ندارید مریض، غمگین یا وحشت‌زده بمانید. هر لحظه که شاهد قضاوت خودتان هستید می‌توانید خیلی ساده خودتان را با بخشیدن آن فکر آزاد کنید. خودتان را به‌خاطر داشتن آن فکر و حتی خود آن فکر را ببخشید. دوست دارید آزاد باشید. وقتی شاهد قضاوت خودتان بدون قضاوت‌کردن هستید، بپذیرید که خودتان ترس را انتخاب کرده‌اید و آغوشتان را برای دریافت کمکی که می‌خواهید باز کنید. می‌توانید خودتان را از این الگو رها کنید.

رهایی از قضاوت تمامی مرزها را با عشق از میان برمی‌دارد و ما را به این حقیقت بازمی‌گرداند که: همه ما باهم هستیم. همه ما رنج می‌بریم و همه احساس بی‌ارزش بودن و تنها ماندن می‌کنیم. اما دیدن یگانگی باهم باعث می‌شود تا نگاهمان را از جدایی به عشق بازگردانیم. دستگاه فکری ترس در ما مشترک است. ذهن عاشق هم در ما مشترک است. ظرفیت ما در ترجیح عشق به ترس نیز مشترک است. به قول معلم عزیزم، کنت وپنیک(۶): «همه ما خواستار بیداری از خواب نامهربانی و بازگشت به مهربانی‌ای که ما را خلق کرده هستیم.»

عالم فراسوی قضاوت

اگر آماده سفر در مسیر اصلاح برداشت نادرست جدایی و ویژه بودن هستید، آماده پیامدهای آن هم باشید! این کتاب مسیری برای اصلاح الگوی قضاوت و بازگشت به یگانگی، صلح، آرامش و هماهنگی درونی است.

اما چند نکته هست که باید پیش‌از شروع به این سم‌زدایی مدنظر قرار دهید. نخست اینکه آهسته و پیوسته حرکت کنید. مثل هر سم‌زدایی دیگری، هرچقدر اراده شما قوی‌تر باشد نتایج بهتری به‌دست خواهید آورد. پیشنهاد می‌کنم که پیشرفت تدریجی خودتان را ثبت کنید. نگران محروم شدن از شادی لحظات موفقیت نباشید. این بخش مهمی از این فرایند است چون هرچقدر سالم‌تر شوید درون خودخواهتان بیشتر درمقابل رشد مقاومت می‌کند. بنابراین ایجاد آگاهانه موقعیت برای شادی موجب می‌شود تا نسبت به کارتان قضاوت نکنید.

توجه به راه‌هایی که درون خودخواهتان سعی می‌کند پیش پایتان بگذارد هم اهمیت دارد. هر وقت به تاریکی نور بیندازیم، درون خودخواهتان اضافه‌کاری می‌کند. من قصد دارم همین حالا مقاومت درون خودخواه شما را تحریک کنم تا هرگاه خواست مانع شما شود آماده برخورد با او باشید چون بهبودی شما را انکار می‌کند و نتایجتان را قضاوت می‌کند. در سراسر این کتاب، از شما خواهم خواست تا دقیق‌تر به نقش خودتان در درد و رنجی که می‌کشید نگاه کنید. شما را به چالش می‌کشم تا تاریکی‌های وجودتان را ببینید و شاهد الگوهای منفی خودتان باشید. وقتی این کار را می‌کنید تحریک می‌شوید تا خودتان را قضاوت کنید. این کار باعث می‌شود ترس بر ما غلبه کند و وسوسه شویم که کارمان را نیمه‌کاره رها کنیم. خواستتان به این مطلب باشد تا بتوانید مقاومت درون خودخواهتان را شناسایی کنید. هرکس که این کتاب را می‌خواند در دام قضاوت نسبت به خود می‌افتد. هنگام نوشتن این کتاب کاملاً این موضوع را احساس کردم! هرچقدر قدم‌ها را عمیق‌تر کار کردم، صدای انتقاد درونم بیشتر شد. اما به جای تسلیم شدن به صدای ترس، به عشقی که در هر قدم وجود دارد سرسپر دم. بهترین راه مقابله با قضاوت نسبت به خود انجام عمیق‌تر تمرین‌های رهایی از قضاوت است. هر قدم لایه‌های تازه‌ای از آزادی و رهایی را در اختیارتان قرار می‌دهد. به این فرایند اعتماد کنید و پیوسته پیش بروید.

وعده‌رهایی از قضاوت

این شش قدم وعده‌های بسیاری در پی دارد. رنجش‌های کوچک از بین خواهد رفت، محبت جای‌گزین حمله خواهد شد، انرژی مقاومت به آزادی بدل خواهد شد و شما بیش از هر زمان دیگری احساس آرامش و خوش‌بختی خواهید کرد. من روی این نتایج قسم می‌خورم چون با آنها زندگی کرده‌ام. هیچ‌گاه در عمرم به اندازه وقتی که این قدم‌ها را می‌نوشتم و کار می‌کردم احساس آزادی و شادمانی نداشته‌ام.

و معجزات مرتب به وقوع می‌پیوندند. هرگاه احساس بهتری پیدا کردید، از مقاومت در برابر عشق دست برمی‌دارید. هرچقدر این قدم‌ها را بیشتر کار کنید، عشق بیشتری وارد آگاهی و ارتعاش انرژی شما می‌شود. وقتی با عشق همسو شدید، چیزی که می‌خواهید را بیشتر دریافت می‌کنید. انرژی شما چیزهای شبیه خود را جذب می‌کند. پس وقتی انرژی خودتان را از قضاوت دفاعی به جریان عشق بدل می‌کنید زندگی‌تان از این رو به آن رو می‌شود. دقیقاً چیزی را که نیاز دارید جذب می‌کنید، روابطتان اصلاح می‌شود، سلامتی‌تان ارتقا می‌یابد و احساس امنیت و ایمنی بیشتری خواهید کرد.

این کتاب را نوشته‌ام تا کمک کنم همه احساس بهتری داشته باشند. به عنوان فعال روحانی، عقیده دارم مهم‌ترین نقش من در عالم این است که به بقیه کمک کنم تا دوباره به قدرت عشق وصل شوند. وقتی این اتفاق می‌افتد ارتعاش ما با فرکانس جدیدی صورت می‌گیرد. وقتی هم فرکانس ما تغییر می‌کند، خانواده،

همسایه‌ها و دوستانمان از آن بهره‌مند می‌شوند. تغییر انرژی یک نفر می‌تواند اثر موجی بر دنیا بگذارد. و هرچه ارتعاش بیشتری در افراد با قدرت عشق ایجاد شود، ارتعاش نفرت و قضاوت تضعیف می‌شود. در روزگار ما تعهد به عشق ضرورت پیدا کرده است. ما از هم دور، وحشت‌زده، عصبانی و دردمند هستیم. تنها راه نجات از این شرایط تغییر دادن فرکانسمان است. این کار فقط باعث احساس خوش‌بختی و جذب نمی‌شود بلکه جهان را نیز نجات می‌دهد.

همه ما ندای درونمان را می‌شنویم. قدرتمندترین راه پاسخ به این ندا تغییر حیات درونی‌مان است. وقتی از درون تغییر می‌کنیم به صورت شهودی می‌دانیم که از بیرون باید چطور باشیم. از جایگاه محبت و بخشش پیش‌تر می‌رویم. به رسانه‌های اجتماعی و گفت‌وگوهای چهره‌به‌چهره آگاه‌تر می‌شویم. برای فرزندانمان الگوهای بهتری می‌شویم و هر فکر همراه با عشقی که داشته باشیم به اعتراض مسالمت‌آمیزی بدل می‌شود که اپیدمی نفرت در جهان را شفا می‌بخشد. هر فکر همراه با عشقی در هر بار موجب خلق معجزه می‌شود. با این قدم‌ها همه موانع را بردارید، عشق بیشتری را اشاعه دهید و زندگی معجزه‌آسایی داشته باشید.

منابع مهم حمایت

منابع دیگری هم هستند که برای حمایت از شما در این مسیر ایجاد و جمع‌آوری کرده‌ام. در سراسر این کتاب، به این منابع ارجاع خواهم داد و می‌توانید در سایت GabbyBernstein.com/JudgmentDetox. آنها را ببینید. هر قدم نیازمند ثبت تمرین‌هایی است که می‌توانید در دفترچه یادداشت کنید. دفترچه‌ای برای شما طراحی شده تا معجزات را در آن ثبت کنید و روال هر قدم را در آن یادداشت کنید. در صفحه منابع (GabbyBernstein.com/bookresources) مطالب دیگری نیز وجود دارد که دفترچه شما را کامل می‌کند.

اجازه بدهید شروع کنیم. ورق بزنیم و قدم اول رهایی از قضاوت را آغاز کنیم.

قدم اول: شاهد قضاوت خودتان بدون قضاوت باشید

صبح روز نهم نوامبر ۲۰۱۶ است. نتایج انتخابات اعلام و کشور به دو قسمت تقسیم شده. کارزارهای تفرقه افکن در همه جای کشور فعال بوده و هر دو جناح سیاسی از بازی، شعارهای منفی و قضاوت خسته‌اند. نصف کشور نتایج را جشن گرفته و نصف دیگر آن برای اعتراض به خیابان‌ها آمده است.

صبح زود است و به اخبار گوش می‌کنم. همه ایستگاه‌ها پر از اندرزهای سیاسی و دیدگاه‌های متعارض است. در فیس‌بوک هم فقط مباحث زشت و داغ خبرهاست. از این‌همه انرژی منفی و جدایی و حمله دو طرف به همدیگر غمگین هستم. چند لحظه بعد، پیامکی از مدیر برنامه‌هایم می‌رسد که نوشته: «گابی، صدها انتشارات آنلاین امروز می‌خواهند پاسخ روحانی تو به انتخابات و اختلاف دو جناح را بشنوند.» بدون اینکه ذره‌ای تردید کنم جواب می‌دهم: «باشه!»

بعد از پذیرش درخواست رسانه‌ها، متوجه می‌شوم که هنوز راه حل روحانی برای رفع این اختلاف و تفرقه در کشور پیدا نکرده‌ام. خوب به موقعیتم نگاه می‌کنم: کاملاً گرفتار منفی‌گرایی موجود در کل امریکا. در میانه چنین جدایی عظیمی چه راهنمایی روحانی‌ای می‌توانم ارائه بدهم؟ علی‌رغم همه این دشواری چاره‌ای نیست. باید از خود برترم کمک بگیرم تا نوری به تاریکی بتاباند.

در عرض یک ساعت دارم به صورت زنده به ارائه راهنمایی روحانی برای پاسخ به انتخابات می‌پردازم. مصاحبه‌گر می‌پرسد: «گابی، ملت دوپاره شده و به کمک تو احتیاج دارد. راه روحانی رفع این مشکل چیه؟» قبل از اینکه جواب بدهم، در دلم دعا می‌کنم: «ای روح! تو از زبان من حرف بزن.» بعد با حقیقت خودم شروع به حرف زدن می‌کنم. اول می‌گویم که چقدر از این اوضاع کلافه هستم. بعد، این کلمات بر زبانم جاری می‌شود: «باید دقیق به تاریکی‌های وجودمان نگاه کنیم و بر آن نور بتابانیم. بیایید همه به قضاوت‌هایمان نگاه کنیم. بیایید همه از قضاوتی که درمورد رئیس‌جمهور منتخب، تیم او، خانواده او و حامیانش کرده‌ایم آگاه شویم. بیایید به قضاوتی که درمورد هیلاری کلینتون و خانواده و کارزار انتخاباتی‌اش داشتیم نگاه کنیم. بیایید صادقانه به قضاوت‌هایمان درباره دوستان، همسایگان و خانواده‌هایمان به‌خاطر دیدگاه سیاسی مخالفشان نگاه کنیم. قدم اول در رهایی از حس جدایی این است که شاهد قضاوت خودمان بدون قضاوت باشیم. تنها چیزی که همه در آن مشترک هستیم قضاوت است. فرقی نمی‌کند کدام طرف باشیم ولی همه قضاوت کرده‌ایم.»

جواب من باعث شگفتی مصاحبه‌گر شده. او هم مثل من احساس می‌کرد قضاوتش منطقی بوده.

می‌پرسد: «حالا باید با این قضاوت‌م چکار کنم؟»

می‌گویم: «فقط مشاهده‌ش کن و مطمئن باش که این اولین قدم برای رهاییه.» توضیح می‌دهم که برای رهایی از احساس قضاوت باید اول از ذهنمان رها شویم.

باید بپذیریم که حمله به کسی که به ما حمله کرده فقط کار را خراب‌تر می‌کند و به حملات بیشتر می‌انجامد. اگر بخواهیم از شر این دور باطل خلاص شویم باید نور به تاریکی‌ها بتابانیم. راه این کار هم این است که شاهد افکار همراه با قضاوت خود باشیم.

وقتی پیشنهاد می‌دهم فقط شاهد قضاوت خودمان باشیم و به نیروی شفابخش همین کار اعتماد کنیم، احساس می‌کنم مصاحبه‌گر نفس راحتی می‌کشد. وقتی سپر می‌اندازیم و شاهد قضاوت خودمان با عشق حتی برای یک لحظه می‌شویم، آرامش را تجربه می‌کنیم.

مشاهده بدون قضاوت خود قضاوت نخستین قدم در این سم‌زدایی است. این لب کلام است. باید راه‌های جدایی از عشق را کاملاً روشن ببینیم و نسبت به زوایای تاریک ذهنمان صادق باشیم. بخش مهمی از این کار مشاهده قضاوت بدون قضاوت است.

فرایند مشاهده تاریکی‌های وجودمان اقدام شجاعانه و مقدس عشق است. تمایل به پذیرفتن بخش‌هایی از آگاهی که همسو با روحانیت نیست ما را قوی‌تر می‌کند. وقتی فهرست صادقانه‌ای از نحوه قضاوتمان را تهیه می‌کنیم، می‌توانیم از علت اصلی تمام دردهایمان آگاه شویم: جداافتادن ما از عشق. ما در عمق وجودمان، موجوداتی عاشق، مهربان، کامل، سالم و بامحبت هستیم. اما در طول زندگی از این عشق و کمال دور افتاده‌ایم. به موجوداتی چندپاره که بخش‌هایی تاریک و ترسناک دارند تبدیل شده‌ایم. خشم، عصبانیت، درد و خاطرات تلخ موجب حس گسست می‌شوند و ما را خواب می‌کنند. نیروی عشق و معصومیت را فراموش می‌کنیم تا خودمان را درقبال احساس عمیق‌ترین زخم‌هایمان محافظت کنیم. حداکثر تلاشمان را کرده‌ایم تا زندگی کنیم و یاد گرفته‌ایم به دیگران حمله کنیم و از وجود عشق ترسیده‌ایم.

در بسیاری موارد، قضاوت مهم‌ترین مکانیسم دفاعی ما بوده. از قضاوت برای دفاع از خودمان در برابر ضعف‌ها استفاده کرده‌ایم. می‌ترسیم اگر سپرمان را زمین بگذاریم و با محبت و عشق با دیگران برخورد کنیم از ما سوءاستفاده کنند و امنیتمان از دست برود. باتوجه به ضربه روانی که در گذشته خورده‌ایم و آن‌همه اتفاق تلخی که در دنیا روی می‌دهد این کاملاً قابل‌درک است. تنها کاری که می‌کنیم این است که اخبار گوش کنیم و با خبرهای منفی روبه‌رو شویم. به این ترتیب، روزبه‌روز و ماه‌به‌ماه و سال‌به‌سال دیواری دور خودمان کشیده و به جای برخورداری از عشق، برای محافظت از خودمان متوسل به قضاوت شده‌ایم.

پشت دیوار قضاوت، عمیق‌ترین احساسات ناکارآمدی و شرم قرار دارد. وقتی احساس می‌کنیم از دیگران جدا افتاده‌ایم، شرم تحریک می‌شود. احساس تنهایی می‌کنیم و خود را نالایق می‌دانیم: موجودی که شایسته عشق و پیوند نیست. پذیرش احساس شرم دشوارترین کار است و کاری برای فرار از آن ما بر نمی‌آید. سعی می‌کنیم با فرافکنی بر دیگران از طریق قضاوت در برابر این احساس مقاومت کنیم و بعد با استفاده از همین قضاوت سعی می‌کنیم راهی برای رهایی از درد و

رنج‌هایمان بیابیم.

نخستین قدم برای رهایی از شرم و انداختن سپر اقرار به این است که ما قربانی جهانی که می‌بینیم نیستیم. با مشاهده قضاوت خودمان با عشق و محبت نسبت به خود می‌توانیم ببینیم که جنبه زخمی ما چگونه سعی می‌کند از ما درقبال احساس شرم محافظت کند. اما این محافظتی جعلی است. هرچقدر آگاهی ما نسبت به نحوه استفاده از قضاوت بیشتر شود، از ناامنی آن بیشتر مطلع می‌شویم. می‌توانیم ببینیم که قضاوت چطور منجر به قضاوت بیشتر می‌شود. وقتی سعی می‌کنیم از خودمان با قضاوت محافظت کنیم باعث جدایی بیشتری می‌شویم و گسست از عشق را تشدید می‌کنیم. عشق وحشتناک‌تر از ترس به نظر ما خواهد رسید. می‌ترسیم تا به عشق میدان دهیم چون می‌ترسیم اگر این کار را کنیم با درد بیشتری مواجه شویم.

اما عشق درمان قضاوت است. عشق شفای هر دردی است.

وقتی قضاوت خودمان را با عشق مشاهده می‌کنیم خود را کودک معصومی می‌بینیم. زخم‌هایمان را می‌بینیم و متوجه می‌شویم چرا دست به قضاوت می‌زنیم. اگر از شما در کودکی سوءاستفاده شده باشد، البته که دنیای اطرافتان را قضاوت می‌کنید چون احساس ناامنی دارید. اگر معشوقتان رهایتان کرده باشد طبیعی است که تمام روابط بعدی را قضاوت کنید تا از خودتان دربرابر آسیب دوباره محافظت کنید. اگر کسی به شما زور گفته یا حمله کرده باشد، البته که شما هم حمله می‌کنید تا از خودتان درمقابل درد و رنج محافظت کنید.

امروز در امریکا و پس از انتخابات ریاست‌جمهوری، شاهدیم که نمک بر زخم کودکی میلیون‌ها نفر پاشیده شده. همه احساس می‌کنند به آنها بی‌توجهی شده، به آنها زور گفته‌اند، مورد تعرض جنسی قرار گرفته‌اند، به آنها خیانت شده. زخم آنها سرباز کرده و غریزه محافظت از خودشان با خشم پدیدار شده.

من احساسات آنها را درک می‌کنم. درعین‌حال زخم‌هایشان را هم مشاهده می‌کنم. کاملاً مشخص است که قضاوت آنها مکانیسم دفاعی آنهاست. می‌بینم که چطور محکم به دفاع خودمان چسبیده‌ایم. رهایی از قضاوت‌هایمان به معنای بازکردن زره از تن و دست کشیدن از جنگ است. آنها که ضربه روانی خورده‌اند نمی‌توانند سپرشان را زمین بگذارند. اما اگر همه افراد عصبانی دو طرف یک لحظه قضاوت خود را مشاهده کنند چه اتفاقی می‌افتد؟ متوجه خواهند شد که قضاوت آنها اصولاً هیچ تفاوتی با قضاوت دیگران ندارد. همه یک ترس مشترک دارند و زخم همه یکی است.

همه ما زخمی هستیم

همه ما کودکان معصومی هستیم که عمیقاً ضربه خورده‌ایم. از عشق می‌ترسیم و از قضاوت برای محافظت از خودمان استفاده می‌کنیم. در بسیاری موارد، جدایی

و قضاوت تنها راهی است که پیش روی ما قرار دارد. قبول کردن راههایی که ما را زنده نگه داشته قدم بزرگی است.

قضاوت ما از دیگران خودمان را نسبت به مواجهه با زخم‌هایمان محافظت کرده. برای جلوگیری از برخورد با زخم‌هایمان، شروع به تظاهر کرده‌ایم. زخم‌هایمان را زیر لباس، در روابط یا پشت موقعیت اجتماعی و اقتصادی پنهان کرده‌ایم. چهره‌ای که از خودمان ساخته‌ایم شبیه خاموش کردن لامپ برای انحراف دیگران از تاریکی‌های وجودمان است. به آنها وابسته هستیم چون بدون آنها ضعف‌هایمان برملا می‌شود.

تلاش زیادی برای پوشاندن ضعف‌هایمان به عمل می‌آوریم اما این ضعف‌هایمان است که باید شفا یابد. وقتی آن قدر احساس امنیت داشته باشیم که تاریکی‌های وجودمان را برملا کنیم آن زمان است که آزاد می‌شویم. دیگر نیازی نیست از تاریکی‌های وجودمان محافظت کنیم. می‌توانیم دیواری را که بین ما و عشق حقیقی و بی‌شائبه حائل شده نابود کنیم. با مشاهده قضاوت‌مان نخستین آجر دیوار را برمی‌داریم و به پشت آن نگاه می‌کنیم: شرم، ترس و احساس جدایی. کشف احساسات واقعی ما کمک می‌کند محرک‌هایمان را بشناسیم و زخم‌هایمان را بپذیریم تا روی آنها کار کنیم. وقتی قضاوت‌مان را مشاهده کردیم می‌پذیریم که این فقط دفاعی در برابر زخم‌هایمان بوده.

این ما را به قدم اول در رهایی از قضاوت می‌رساند.

شاهد قضاوت خودتان بدون قضاوت باشید

این تمرین زیبایی است. تنها چیزی که از شما خواسته می‌شود این است که نسبت به راههایی که شما را از دیگران و از جهان جدا می‌کند آگاه‌تر باشید. این قدم نیازمند تهیه فهرستی صادقانه از افکار، گفتار و رفتار شماست. وقتی دقیق به نحوه قضاوت خودتان نگاه کنید ممکن است با وسوسه قضاوت خودتان مواجه شوید. بگذارید از همین الان مشخص کنم که همه ما همیشه قضاوت می‌کنیم! ما در جهانی پر از قضاوت زندگی می‌کنیم و هیچ‌کس قدیس نیست. بنابراین باید بپذیریم که همه ما گرفتار قضاوتیم. می‌دانم که این پذیرش حال را بهتر می‌کند.

هرگاه به خاطر قضاوت خودم را قضاوت کنم سعی می‌کنم یادم باشد که تنها نیستم. به یاد می‌آورم که قضاوت اعتیادی شایع است. وقتی شاهد قضاوت خودم بدون قضاوت هستم می‌توانم به تمایلم به رشد و درمان افتخار کنم. می‌توانم خودم را بابت خروج از تاریکی و بازگشت به سمت نور تحسین کنم. به خاطر ضربه‌هایی که باعث شد موضع دفاعی بگیرم خودم را می‌پذیرم. از این گذشته، اگر احساس امنیت و کمال داشتم چرا باید قضاوت می‌کردم؟ این عقاید تیره درون وجودم بود که باعث قضاوت من می‌شد. از قضاوت برای پرت کردن حواسم از احساس ناکارآمدی و فراقنی آن به دیگران برای حس رهایی استفاده می‌کنم. اما به جای اینکه

احساس رهایی پیدا کنم، این کار پیوندم با حقیقت را دشوار می‌کند. بعد از فرافکنی، دچار احساس گسست، هراس و تنهایی می‌شوم. احساس جدایی از دیگران و عدم امنیت در برداشتم از دنیا دارم. پس از قضاوت، با تاریکی و هراس بدون راه گریز مواجه خواهیم بود.

رهايي واقعی هنگامی ممکن می‌شود که آن‌قدر شهادت داشته باشم که قضاوتم را مشاهده کنم و نام حقیقی‌اش را بر زبان بیاورم: ترس. علت واقعی قضاوت ترس از ناامنی، عدم امنیت و عدم شایستگی برای عشق است. وقتی شهادت پیدا کنیم که به قضاوت و ترس نگاه کنیم درمانمان شروع می‌شود. به‌عنوان مدرس روحانی این تعهد را برای خودم ایجاد کرده‌ام که با عشق و محبت با دنیا روبه‌رو شوم. این امر چندان هم ساده تحقق پیدا نمی‌کند. خیلی وقت‌ها احساس می‌کنم زخم خورده‌ام و به من توهین شده و موضع دفاعی پیدا می‌کنم. اما برای خوانندگان و برای خودم به استاد مشاهده قضاوت خودم تبدیل شده‌ام. این قدم در رهایی از قضاوت مهم‌ترین بخش کار است. بدون صداقت و تمایل به نگرستن به تاریکی هرگز نمی‌توانید وارد روشنی شوید.

قدم اول را بشناسید

اکهارت تول (۷)، نویسنده و مدرس روحانی می‌گوید: «لحظه‌ای که از درون خودخواه آگاه شوید دیگر این نه آن درون بلکه یک الگوی ذهنی شرطی‌شده قدیمی است که سخن می‌گوید. درون خودخواه به معنای ناآگاهی است. آگاهی و درون خودخواه باهم یک‌جا جمع نمی‌شوند.»

قدم اول در رهایی از قضاوت فرایند آگاه شدن از بخش‌های تاریک ذهن است. وقتی از تاریکی آگاه شدید، تغییر چشمگیری حاصل می‌شود و دیگر نیاز نیست از آن فرار کنید. وقتی به ترس‌هایتان نور می‌تابانید دیگر چیزی وجود نخواهد داشت که بخواهید از آن بگریزید. ترس چیزی خارج از شما خواهد بود، نه چیزی در عمق وجودتان. خواهید دید که ترس و قضاوت الگوهای اعتیادی هستند، نه ویژگی‌های شخصیتی. مشاهده باعث از بین رفتن قدرت ترس و قضاوت می‌شود و شما را آزاد می‌کند.

می‌توانید حدس بزنید که ممکن است افشای ترس در شما احساس ناخوشایندی ایجاد کند. شاید از برملا کردن تاریکی بترسید چون از چیزی که ممکن است در کمین شما باشد هراس داشته باشید. به همین خاطر است که رهایی از قضاوت فرایندی قدم‌به‌قدم است. شما نمی‌توانید به یک‌باره به تاریکی‌ها نور بتابانید. اول با مشاهده چیزی که هست کار را آغاز می‌کنید تا گام‌به‌گام و به تدریج آگاه‌تر و آگاه‌تر شوید.

این فرایند را باید آهسته سیری کنید تا مشاهده الگوهای قضاوت در شما ممکن شود. تنها کاری که الان لازم است تمایل شما به آغاز طی مسیر شفاف‌بخشی ذهن برای رهایی است.

آیا تمایل دارید به قضاوت خودتان نگاه کنید و از آن آگاه شوید؟

امیدوارم پاسختان مثبت باشد. بدون تمایل، اصلاً این کتاب را انتخاب نمی‌کردید. خواست شما برای رهایی، شادی و پیوند باعث شده که الان این کتاب را بخوانید. پس بیایید این تمایل را با دعا درخواست کنیم تا بتوانید بدون ترس یا خودخوری به قضاوت خودتان نگاه کنید. دعا عنصری کلیدی برای شفای روحانی است. وقتی دعا می‌کنید افکار همراه با ترس خود را به سیستم راهنمایی درونی و عاشق خودتان می‌سپارید. دعا می‌تواند شما را از عادت ترس و قضاوت دور کند تا بتوانید با افزایش آگاهی، صدای عشق را بشنوید.

این دعا کمک می‌کند تا تسلیم قدم‌های روحانی پیش رویتان شوید. اجازه بدهید تا شما را در تعهدتان به رهایی و آغاز قدم اول راهنمایی کند. بیایید دعا کنیم:

از خود برترم، صدای عشق و فرزانی درونم سپاس‌گزارم. سپاس‌گزارم که به من تمایل بخشیدی تا این کتاب را بگشایم و این سفر را آغاز کنم. تمایل دارم آزاد باشم. تمایل دارم شاد باشم. تمایل دارم قضاوت خودم را بدون قضاوت مشاهده کنم.

اکنون که با قدرت آماده نگاه به قضاوت خودتان هستید، دفتر و قلمتان را دریاورید.

در بالای صفحه این جمله را بنویسید: تمایل دارم قضاوت خودم را بدون قضاوت مشاهده کنم.

بعد، چهار ستون تا پایین صفحه بکشید. اگر می‌خواهید این تمرین را با دفترچه رهایی از قضاوت انجام دهید، برایتان ستون‌ها را کشیده‌ایم. لینک دسترسی به این دفتر: GabbyBernstein.com/bookresources.

ستون ۱: چه چیزی یا چه کسی را قضاوت می‌کنم؟

ستون ۲: این قضاوت چه احساسی در من به وجود می‌آورد؟

ستون ۳: چرا به خودم حق می‌دهم این قضاوت را داشته باشم؟

ستون ۴: چه زمانی در زندگی من بوده که باعث شده من به خودم حق بدهم این قضاوت را داشته باشم؟

دو مثال برای نحوه استفاده از این فرایند چهارستونه ارائه می‌شود:

چه چیزی یا چه کسی را قضاوت می‌کنم؟	این قضاوت چه احساسی در من ایجاد می‌کند؟	چرا به خودم حق می‌دهم این قضاوت را داشته باشم؟	چه زمانی در زندگی من باعث شده تا به خودم حق بدهم این قضاوت را داشته باشم؟
دانشگاهی‌های خود را از کسانی که فکر می‌کنند بهتر از بقیه هستند محافظت می‌کنم. اما وقتی با احساساتم خلوت می‌کنم احساس جدا افتادن و تنهایی می‌کنم.	چون حس می‌کنم خود را از کسانی که فکر می‌کنند بهتر از بقیه هستند محافظت می‌کنم. اما وقتی با احساساتم خلوت می‌کنم احساس جدا افتادن و تنهایی می‌کنم.	چون دانشگاهی‌ها از خود راضی هستند و فکر می‌کنند بهتر از بقیه هستند که سواد آنها را ندارند.	وقتی کلاس پنجم بودم، پسر باهوش کلاس‌مان که خیلی هم دوستش داشتم به من گفت خیلی خنگ هستم.
بهترین دوستم را به خاطر دوستی با کسانی که مناسب نیستند قضاوت می‌کنم.	ابتدا به خودم حق می‌دهم اما این احساس سریعاً به غصه و حتی حسادت تبدیل می‌شود.	فکر می‌کنم سطح دوستم بالاتر از آنها و لیاقتش بیشتر از این حرف‌هاست.	این قضاوت به این دلیل انجام شده که خودم دوست‌های خوبی ندارم. اصلاً دوست‌های زیادی ندارم چون می‌ترسم. همه اینها هم از ضربه بدی که پارسال در دوستی خوردم نشئت می‌گیرد.

با ستون ۱ شروع کنید. هرچه به ذهنتان می‌رسد را بنویسید. اصلاً چیزی را ویرایش نکنید. فقط هر قضاوتی که یادتان می‌آید را بنویسید. سعی کنید فهرست دست‌کم پانزده مورد قضاوت را تهیه کنید (و برای هرکدام فقط به ستون ۱ فکر کنید). اگر می‌ترسید از اول به قضاوت‌های مهم بپردازید می‌توانید از قضاوت‌های کم‌اهمیت شروع کنید. مثلاً قضاوتی که در مورد لباس یک غریبه در صف فروشگاه داشتید. یا پستی که یک دوست فیس‌بوکی گذاشته. هر روز قضاوت‌های کم‌اهمیت زیادی انجام می‌دهیم. هرچه بیشتر به خودتان اجازه بدهید که از آنها آگاه شوید آشکارتر می‌شوند. قضاوت‌های ظاهراً کم‌اهمیت را دست‌کم نگیرید شاید همان‌ها باعث کشف الگوهای مهمی بشوند.

وقتی پانزده مورد قضاوت را یادداشت کردید سعی کنید بدون ویرایش کردن، نگاهی به آنها بیندازید. شاید حس کنید در این لحظه یکی از این قضاوت‌ها اهمیت زیادی برایتان ندارد. اما حذفش نکنید. باور کنید هرچیزی روی کاغذ بنویسید چیزی را برایتان آشکار می‌کند. حتی اگر قضاوت کم‌اهمیتی باشد چیزی پس آن هست که باید آشکار شود. به چیزی که یادداشت کرده‌اید اعتماد کنید.

وقتی دست‌کم پانزده مورد را یادداشت کردید، به ستون ۲ بروید. در این ستون باید صادقانه به احساسی که این قضاوت در شما ایجاد کرده فکر کنید. خیلی‌وقت‌ها از افکار تهاجمی بر نمی‌گردیم و به احساسی که پس آن هست فکر نمی‌کنیم. شاید این اولین باری باشد که اصلاً به آن فکر می‌کنیم. می‌فهمم که شاید این کار ناراحت‌کننده و عجیب باشد اما لطفاً این قدم را کار کنید! خیلی مهم است که به احساسی که در پس قضاوت خودتان است نزدیک شوید. این احساس کمک می‌کند بتوانید موارد بعدی را پیش‌بینی کنید.

تا آخر فهرست قضاوت‌ها، با جزئیات به احساسی که هرکدام در شما ایجاد می‌کند فکر کنید. تا می‌توانید توضیح دهید. شاید احساس بدی پیدا کنید یا حتی بخواهید با مشت به دیوار بکوبید. شاید هم احساس کنید حق داشتید این‌طور قضاوت کنید یا عصبانی بشوید. پیشنهاد می‌کنم حتی احساسی که در جسم شما ایجاد می‌شود را هم یادداشت کنید. این قضاوت را در کجای وجود جسمانی‌تان نگه می‌دارید؟ آیا این قضاوت رنگ یا شکل خاصی دارد؟ آیا موجب ایجاد تنش یا درد جسمی در شما می‌شود؟ آیا باعث می‌شود مورمورتان شود یا نفس در سینه‌تان حبس شود؟ احساسی را که هر قضاوت در شما ایجاد می‌کند به صورت زنده توصیف کنید.

وقتی نوشتن ستون ۲ تمام شد، ستون ۳ را شروع کنید. با حوصله، تمام دلایلی را که به شما حق می‌دهد این قضاوت را داشته باشید یادداشت کنید. خودتان را

قضاوت نکنید یا از فکری که دارید احساس شرم یا گناه نداشته باشید. فقط هرچه به ذهنتان می‌رسد را روی کاغذ بیاورید. آن را بپذیرید. این فرایندی است که رفتار چندساله شما را کنار خواهد زد پس بی‌باک و شجاع باشید.

وقتی ستون ۳ تمام شد، سراغ ستون ۴ بروید. ستون ۴ فرصتی برای نوشتن آزاد و کشف تجربیات گذشته شماست. این قدم بسیار قدرتمند و احتمالاً ناراحت‌کننده است. این قدم را آرام کار کنید و باور داشته باشید که هدایت می‌شوید. فهرستی از تمام محرک‌ها، زخم‌های گذشته یا ضربه‌هایی که ممکن است علت قضاوت‌های ستون ۱ باشد را تهیه کنید. شاید بعضی از آنها کاملاً واضح باشد. مثلاً اگر درمورد رئیستان به‌خاطر نحوه برخوردش با شما قضاوت می‌کنید که موجب احساس حقارت در شما می‌شود وقتی به ستون ۴ می‌رسید ممکن است برایتان محرز شود که این قضاوت و درد خاطره قدیمی دعوایی که پدرتان با شما کرده بود را زنده می‌کند. عصبانیت شما از دست پدرتان باعث شده که با رئیستان هم مشکل داشته باشید. این ترس از بالادستی‌ها باعث حمله و قضاوت درموردشان شده تا احساس امنیت کنید.

ممکن است تعیین جزئیات بعضی از قضاوت‌هایتان مثل مورد بالا کاملاً معلوم باشد اما موارد زیادی هم هست که ممکن است نسبت به آنها مقاومت نشان دهید. بیایید الان دست از مقاومت برداریم. وقتی درون خودخواهتان احساس کند تهدید می‌شود یا به‌نحوی از برملا شدن یک زخم یا ضربه قدیمی وحشت کند کار را رها خواهید کرد. ممکن است کرخت شوید یا حتی خوابتان ببرد. وقتی داشتم روی قضاوت خودم کار می‌کردم چند خاطره تلخ برایم زنده شد. هر بار که سعی می‌کردم خاطرات یا دلایل غصه‌ام را به یاد بیاورم دچار خمیازه می‌شدم و خوابم می‌برد! مغزم با این کار اجازه نمی‌داد با سرعت بیش‌از اندازه وارد خاطرات و احساسات ناراحت‌کننده بشوم. این را می‌گویم چون اگر دیدید حوصله ندارید یا خسته‌اید، ایرادی ندارد اگر کمی بعد به ستون ۴ برگردید. اگر فعلاً فقط می‌خواهید ستون‌های ۱ تا ۳ را انجام بدهید ایرادی ندارد. وقتی احساس امنیت کردید می‌توانید سراغ ستون ۴ بروید. و اگر این کار باعث رنجش شما شد می‌توانید از مشاوره حرفه‌ای استفاده کنید یا به منابع موجود در آدرس GabbyBernstein.com/bookresources رجوع کنید.

برای تکمیل همه ستون‌ها به خودتان زمان بدهید. هر وقت تکمیل شد به چیزی که کشف کرده‌اید فکر کنید. در دفترتان به این پرسش‌ها پاسخ دهید:

چه الگویی در قضاوت شما وجود داشت؟
آیا از چیزی که کشف کردید شگفت‌زده شدید؟
مشاهده قضاوت خودتان چه احساسی دارد؟

آیا خودتان را به‌خاطر قضاوتی که داشتید قضاوت کردید؟
آیا نگاه‌کردن به قضاوت باعث احساس رهایی در شما شد؟
آیا نگاه‌کردن به قضاوت باعث احساس ناراحتی در شما شد؟

بگذارید موقع نوشتن پاسخ، قلم در دستتان روان باشد. چیزی را ویرایش نکنید. وقتی هر پاسخ را نوشتید هرچیز دیگری را که به ذهنتان می‌رسد یادداشت کنید. به حسی که این تمرین در شما ایجاد می‌کند دقیق فکر کنید و برای آن ارزش قائل شوید.

در طی این مسیر، به پرکردن این چهار ستون ادامه دهید و آن را به تمرین روزانه‌تان تبدیل کنید. هر روز صبح وقتی بیدار می‌شوید ببینید قضاوت تازه‌ای داشته‌اید که بخواهید مشاهده‌اش بکنید یا نه. خودم هر وقت اخبار تماشا کنم یا حتی قبل از خواب به توئیتر سر بزنم، صبح‌ها با قضاوت بیدار می‌شوم. این تمرین باعث می‌شود پیش از شروع روزم این قضاوت را از ذهنم پاک کنم.

کارکردن این قدم پیش از هر کار دیگری موقع صبح تأثیر زیادی در روزتان خواهد داشت. به محض بیدار شدن، چند دقیقه وقت بگذارید و این جدول چهارستونه را پر کنید. وقتی قلم را زمین می‌گذارید و قضاوت‌هایتان را مشاهده می‌کنید انگار پرده‌های ذهنتان را کنار زده‌اید تا آفتاب به درونش بتابد. به‌جای اینکه ناخودآگاه قضاوت‌ها را با خودتان تا شب حمل کنید، به آنها نور می‌تابانید. همین نگاه ساده به قضاوت می‌تواند باعث شود که کمتر درگیر آن باشید و از بقیه روز بیشتر لذت ببرید.

ممکن است همه ما تا شب قضاوت کنیم. اما حالا که از آن آگاه شدید از ماهیت واقعی قضاوت تعجب خواهید کرد. پس به قضاوت‌ها، افکار، گفتار و رفتارتان تا شب توجه داشته باشید. شاید بخواهید آنها را در دفترتان یادداشت کنید تا بعداً به آنها فکر کنید. سعی کنید تعهدتان به آگاهی را حفظ کنید. یادتان باشد که هرچه بیشتر به قضاوت‌هایتان نگاه کنید کمتر درگیر آنها خواهید بود. مشاهده قضاوت قدرت آن را از بین می‌برد.

قبل از خواب، این چهار ستون را چک کنید و قضاوت‌های جدیدتان را که طی روز داشته‌اید به آن اضافه کنید. صبح‌ها و شب‌ها کمی وقت بگذارید و به قضاوت‌هایی که انجام داده‌اید فکر کنید. شاید متوجه شوید یکی دو قضاوت را دائم تکرار می‌کنید. شاید متوجه شوید وقتی یک قضاوت را رفع می‌کنید قضاوت دیگری انجام می‌دهید. شاید همان قضاوتی که صبح کرده‌اید هنوز هم موقع خواب با شماست. فقط قضاوت‌هایتان را بدون قضاوت مشاهده و در دفترتان یادداشت

کنید. به الگوها و ماجراهایی که پیش می‌آید توجه داشته باشید.

در این قدم، روی شفای خودتان تمرکز کنید نه روی رفتار دیگران. وقتی دقیق به قضاوت‌هایتان نگاه می‌کنید ممکن است وسوسه شوید روی کارهای مایوس‌کننده‌ای که دیگران می‌کنند یا دلایلی که باید تغییر کنند زوم کنید. سعی کنید از این کار بپرهیزید. رنجش را کنار بگذارید و فقط روی شفای خودتان متمرکز شوید. درون خودخواهتان دائماً سعی خواهد کرد شما را اغوا کند تا ناراحتی‌تان را به دیگران فرافکن کنید. با عشق به کلک‌های درون خودخواهتان نگاه کنید و سعی کنید گرفتارشان نشوید. وقتی هم این کار را کردید (چون حتماً گرفتارشان می‌شوید) فقط این قضاوت جدید را به فهرستتان اضافه کنید و به تمرین ادامه دهید. نگران برخوردتان با دیگران نباشید. در قدم‌های بعدی به آن هم خواهیم پرداخت. فعلاً روی عادت‌های قضاوت خودتان تمرکز کنید و اجازه بدهید هرکسی کار خود را انجام بدهد.

لحظات معجزه‌آسا را جشن بگیرید

این قدم اول در رهایی از قضاوت کمک می‌کند تا از نحوهٔ هجوم قضاوت به ذهن نیمه‌خودآگاهتان مطلع شوید. برای رفع الگوهای قضاوت باید کاملاً از وجود آنها آگاه شوید. هرچه از چگونگی قضاوتتان بیشتر آگاه شوید کارکردن قدم‌ها برایتان آسان‌تر خواهد بود. به خودتان به‌خاطر تمایلی که برای نگاه به این رفتار دارید افتخار کنید. در دفترتان بخشی را برای جشن‌گرفتن لحظات معجزه‌آسا اختصاص دهید. این لحظات گاهی همان تمایل به مشاهدهٔ قضاوت در طول روز است و گاهی رسیدن به اینکه دیگر به قضاوت‌ها و افکار مربوط به آنها باور ندارید. شاید معجزه این باشد که قضاوتی که سر صبح مزاحم شما شده، شب و بعداز خواندن یادداشت‌هایتان رنگ باخته. پیشرفت خودتان را در این کتاب ثبت کنید و همین الان این کار را با پذیرش تمایل به نگاه‌کردن به قضاوتتان حتی اگر ناراحت‌کننده باشد آغاز کنید. هرچقدر بیشتر از نحوهٔ پدیدار شدن قضاوت در زندگی خودتان آگاه شوید تمایلتان به ادامهٔ این مسیر بیشتر خواهد بود. اگر تمایلی به نگاه‌کردن به برداشت‌هایتان نداشته باشید امیدی به شفا نیز وجود نخواهد داشت.

پنج روز پس از انتخابات سال ۲۰۱۶، در یک نمایشگاه روحانی در حال سخنرانی بودم. عنوان سخنرانی‌ام «کائنات هوایت را دارد(۸)» و برگرفته از آخرین کتابم بود. روی صحنه رفتم و حرفم را با جمله‌ای سنگین شروع کردم. گفتم: «باتوجه به شرایطی که در آن هستیم، حس می‌کنم رسالتم این است که جهت سخنرانی‌ام را تغییر دهم. امروز نمی‌توانم اینجا بایستم و چشمم را بر تفرقه، جدایی و قضاوتی که در کل کشور پراکنده است ببندم. باید درموردش حرف بزنم. این یک

سخنرانی سیاسی نیست. سخنرانی‌ای دربارهٔ یگانگی است. الان وقت آن است که قضاوت‌مان را بدون قضاوت مشاهده کنیم.»

سخنرانی من سیاسی نبود اما زمان آن به‌گونه‌ای بود که ذهنیت همه سیاسی بود. از میان صدها نفری که در سالن سخنرانی نشسته بودند دیدگاه‌های متضاد بسیاری وجود داشت. اما دو ساعت وقت گذاشتم و به تدریس نحوهٔ از بین بردن مرزها به کمک عشق، پایان جدایی و نورتا‌باندن بر تاریکی‌ها پرداختم. می‌دانستم خیلی‌ها از اینکه عنوان سخنرانی‌ام را تغییر بدهم عصبانی می‌شوند اما در این گیرودار حس کردم باید راهنمایی، فرزانی و راه‌حل ارائه کنم. تلاشم را کردم تا به هر دو طرف بحث احترام بگذارم و بحث را به موضوع عشق و نجات برگردانم. هنگام پرسش و پاسخ، زن جوانی بلند شد و از ناراحتی‌اش به‌خاطر نتیجهٔ انتخابات صحبت کرد. گفت: «چیزی که خیلی من رو ناراحت می‌کنه نفرت و خشم آنلاینه. مردم همدیگه رو به‌خاطر دیدگاهشون قضاوت می‌کنند. من فقط دوست دارم عشق به گفت‌وگو برگرده. چکار باید بکنم؟» جواب دادم: «همین رو پست کن. قضاوت نکن. با گفتنش نور بهش بنداز. قضاوت خودت رو مشاهده کن و به همه بگو که می‌خواهی عشق بیشتری به گفت‌وگوها برگرده.» وقتی فهمید نیازی نیست کاری کند غیر از اینکه قضاوت خودش را بپذیرد و صادق باشد احساس خوبی پیدا کرد. پذیرفت که با گفتن حقیقت، می‌تواند رها شود. سخنرانی به پایان رسید و من از جمع پرسیدم آیا کسی هست که در او اشتیاقی وجود داشته باشد یا نه. زن جوان دیگری دست بلند کرد و گفت «گابی، اول این سخنرانی می‌خواستم برم. ترسیدم تو هم عقاید سیاسی خودت رو بخواهی به ما تحمیل کنی. من به ترامپ رأی داده بودم. من یه زنم و سه بار به من تجاوز شده و خیلی سختی کشیده‌م. اما تصمیم گرفتم پشت مردی بایستم که به نظر من می‌تونه تغییری که من می‌خوام ایجاد کنه. این رو اینجا با افتخار می‌گم.» سالن ساکت شد. به حضار نگاهی کردم و گفتم: «اجازه بدید به انتخابش احترام بذاریم و به‌خاطر شهامتش برای صحبت کردن تشویقش کنیم.» حضار که اکثرشان احتمالاً عقاید سیاسی او را نمی‌پسندیدند بلند شدند و او را ایستاده تشویق کردند. در این لحظه بود که مرزهای این جمع با عشق از بین رفت. آنها که دو ساعت به دعا، مدیتیشن و ارتباط با خداوند سپری کرده بودند دقیق به ترس و قضاوت خودش نگاه کردند و تصمیم گرفتند قضاوت را کنار بگذارند و عشق را جای‌گزین آن کنند.

پذیرفتم که جهت سخنرانی‌ام ممکن است باعث دلخوری بعضی از حضار شده باشد و مسئولیت کامل آن را هم قبول کردم. اما از من خواسته شده بود دربارهٔ تفرقه و جدایی که موجب رنج ما شده بود صحبت کنم. الان زمان یگانگی است و رسالت من این است که این پیام را به‌هرترتیب که می‌توانم به دیگران برسانم.

فکر می‌کنم شما هم برای همین اینجا هستید. شما این کتاب را باز کرده‌اید چون خود برترتان شما را برای رسیدن به تعالی هدایت می‌کند تا مهربان‌تر، بامحبت‌تر و عاشق‌تر باشید. روشن‌ترین راه خوش‌بختی و کامیابی پیوستن به ذهنتان با عشق است. عشق می‌تواند همهٔ مرزها، جدایی‌ها، جنگ‌ها و حمله‌ها را

درهم بشکند. وقتی کسی عشق را انتخاب می‌کند این عشق در سراسر جهان حس می‌شود. تعهد شما به این کار مهم است. الان وقت آن است که قضاوت خودتان را مشاهده کنید و دست به انتخاب دوباره بزنید.

مشاهده قضاوت خودتان کاری است که از عشق به خود نشئت می‌گیرد و قدم مهمی به سمت شفا محسوب می‌شود. تمایل شما به نگاه کردن با عشق به قضاوت خودتان شما را مهبیای قدم بعدی کرده که همان پذیرش زخم‌هایتان است. وقتی آن قدر شهامت پیدا کردید که به روان دویاره خود نگاه کنید پذیرش زخم‌ها برایتان ساده‌تر می‌شود. در درس‌های پیش رو، شما را راهنمایی می‌کنیم تا نگاه دقیق‌تری به زخم‌هایی که در پس قضاوت‌هایتان وجود دارد بیندازید. باور داشته باشید که تمایل شما به مشاهده قضاوت خودتان بدون قضاوت شما را آماده کرده است. وقتی وارد این قدم می‌شوید از قدم اول کمک بگیرید. بدون قضاوت مشاهده‌گر قضاوت خود باشید و به عمل صحیح بعدی اعتماد کنید.

قدم دوم: زخم را بپذیرید

کنار گذاشتن قضاوت ممکن است ترسناک باشد چون این الگویی بوده که همیشه و از کودکی به آن تکیه داشتیم. کنار گذاشتن قضاوت مانند ترک دوست نزدیکی است که در عمق وجودتان می‌دانید دوست نایاب است. دلتان می‌گوید الان وقت رفتن است اما حس غصه و زیان دارید.

در پس هر قضاوتی یک زخم اساسی نهفته است. حتی کوچک‌ترین و ظاهراً بی‌اهمیت‌ترین قضاوت‌ها هم از شرم و تاریکی‌های وجود ما نشئت می‌گیرند. یادتان باشد: اگر ما کامل و خوش‌بخت بودیم اصلاً قضاوت نمی‌کردیم. احساس بی‌ارزشی ما باعث شده که قضاوت را به دیگران فرافکنی کنیم. ناخودآگاه باور داریم که اگر دردمان را به دیگران فرافکنی کنیم دیگر احساسش نمی‌کنیم. به همین خاطر به جای رفع احساس ناکارآمدی و بی‌ارزشی خودمان، روی چیزی که نقص دیگران می‌دانیم تمرکز می‌کنیم. اما فرافکنی قضاوت به دیگران فقط باعث تسکین موقت می‌شود. نه تنها احساس ناکارآمدی ما رفع نمی‌شود بلکه اوضاع بدتر می‌شود و به خاطر قضاوت دیگران هم ناخودآگاه (یا خودآگاه) دچار احساس گناه می‌شویم.

در قدم اول زخم‌هایی که در پس قضاوت هست را دیدید. صادقانه به بررسی احساسات، خاطرات، ضربات و تجربیاتی که باعث حس جدایی، خودکم‌بینی و ترس می‌شد پرداختید. با شهادت قضاوت خودتان را بدون قضاوت مشاهده کردید.

با این آگاهی جدید از قضاوتتان اکنون آماده‌اید تا با پذیرش زخم، قدم بزرگی در روند درمان بردارید. این مهم‌ترین قدم در روند بهبود خود من بود. تمایل من به پذیرش زخم‌هایم باعث شد تا تغییرات مهم و پایداری در الگوهای قضاوت و خود زندگی من ایجاد شود. صادقانه می‌گویم: اول درمقابل این کار مقاومت می‌کردم. می‌خواستم زخم‌ها را کنار بزنم و از کل قضاوت خلاص شوم. اما این کار هیچ کمکی نمی‌کند. اگر زخم‌ها و الگوهای پشت قضاوت‌ها را نپذیریم باز هم برمی‌گردند و رفتارمان می‌کنند. سال‌ها قضاوت‌ها را با ناامیدی مشاهده می‌کردم. حس می‌کردم فریبم داده‌اند. اینجا یک مدرس روحانی بودم که همیشه قضاوت می‌کردم. از این رفتارم شرم‌منده بودم و همیشه برای رهایی معجزه‌آسا از قضاوت‌ها دعا می‌کردم. مأیوسانه می‌خواستم از عادت قضاوت رها شوم اما نیت پاک من کافی نبود. بارها قضاوت انرژی‌ام را گرفته بود. خودم را مشاهده می‌کردم که دارم درباره کسی بدون هیچ دلیل خاصی بدگویی می‌کنم یا از چیزی که در اخبار دیده بودم عصبانی می‌شدم و قضاوت می‌کردم. این فکرهای باطل واقعاً کلافه‌ام می‌کرد.

درمقابل اعتیادم به قضاوت مستأصل و درمانده بودم. اما نور امیدی وجود داشت: در عمق وجودم می‌دانستم که یک راه‌حل روحانی برای این مسئله وجود دارد. تمایلم به مشاهده قضاوت و خواستم برای رهایی از آن برای هدایتم به قدم بعدی کافی بود. فهرست صادقانه‌ای از احساسات، عقاید محدودکننده و تجربیاتی که پشت قضاوت‌هایم بود تهیه کردم. این کار باعث شد که الگوها را ببینم. مثلاً موقع کارکردن قدم اول، به‌خوبی دیدم که قضاوتم درمورد افراد ازخودراضی از دوست کلاس پنجم بود که من را خنگ خوانده بود.

بعضی از الگوهای قضاوت سریع مشخص می‌شود اما بعضی دیگر نه. هربار به‌زحمت یکی از این الگوها را کشف می‌کردم یا اصلاً می‌پذیرفتم که این قضاوت من است. متوجه شدم زن‌ها را به‌خاطر عشوه‌گری قضاوت می‌کنم. حتی از مشاهده این قضاوت هم شرمنده شدم چون احساسات ناراحت‌کننده زیادی در من ایجاد می‌کرد. نمی‌خواستم بدانم پشت این الگو چه چیزی نهفته است.

بعد، کائنات کاری را که از دست خودم برنمی‌آمد برایم انجام داد و توانستم یک بار برای همیشه با این الگوی ناراحت‌کننده روبه‌رو شوم. جریان از این قرار بود که برای یک تدریس چهارروزه دعوت شده بودم اما برای اولین بار فقط مجری و مدرس نبودم بلکه باید مشارکت هم می‌کردم. تا آن موقع همیشه در موضع مدرس بودم. در این کلاس، بیشتر ۴۵ شرکت‌کننده را می‌شناختم و می‌دانستم بین افراد این گروه رفاقت زیادی هست. وقت آزاد زیادی برای آشنایی و پرسه‌زدن هم وجود داشت. زن جوانی در این گروه بود که خیلی توجهم را جلب کرده بود. او زیبا، جوان، شیک‌پوش و دارای اعتمادبه‌نفس بود. خیلی راحت بود و انرژی کودکانه زیادی داشت. می‌خواستم دوستش داشته باشم اما در ذهنم مرتب قضاوتش می‌کردم. مرتب فکر می‌کردم که چقدر عشوه‌گر است!

قضاوت‌هایم سخت‌تر و سخت‌تر شد و کلی طول کشید تا افکار منفی‌ام را به زبان بیاورم. حالا من خودم یک سخنران حرفه‌ای هستم. اگر به چیزی زیاد فکر کنم بالاخره به نحو بدی از دهانم می‌پرد.

و این‌طور هم شد و حرفش از دهانم پرید.

یک بار موقع شام، از کنار آن زن که سر میز مشغول صحبت با یک نفر بود می‌گذشتم. کلی هم آدم دور آنها جمع شده بودند. به او نگاه کردم و با صدای بلند گفتم: «تو چقدر عشوه‌گری!» همان لحظه بود که دیدم چهره‌اش شوکه شد و خجالت کشید. انرژی‌اش تحلیل رفت و از من رو برگرداند.

با خودم گفتم ای وای، واقعاً نابودش کردم. بلافاصله احساس خجالت و گناه کردم. دیدم که چطور نسبت به قضاوت من واکنش نشان داد و چقدر عصبانی شد. شرمنده شدم. از اینکه می‌دیدم به‌عنوان یکی از سخنرانان مراسم این‌طور با یک نفر دیگر رفتار کردم شرمندگی‌ام چندبرابر شد. قضاوت بدترین ضربه را به من

زده بود.

در عمق وجودم می‌دانستم کار بدی کرده‌ام اما مدتی زمان لازم بود تا اقرار کنم. اول سعی کردم نادیده بگیرمش و وانمود کنم چیز مهمی نبوده. نمی‌خواستم تسلیم این حقیقت بشوم که کار زشتی کرده‌ام. اما از درون می‌دانستم که یکی از زخم‌های عمیق خودم را به این زن بی‌گناه فرافکنی کرده‌ام. روز بعد با احساس خجالت و گناه از خواب بیدار شدم. به او پیام دادم و گفتم: «بیا صبحونه رو باهم بخوریم.» او هم جواب داد: «باشه.»

موقع صبحانه یخ مکالمه را شکستم و گفتم: «اگه دیشب بهت بی‌احترامی کردم عذر می‌خوام. منظوری نداشتم.» اما معلوم است که این عذرخواهی غیرعذرخواهانه‌ام از نظر او کافی نبود. گفت که چقدر از رفتارم ناراحت شده و می‌داند که منظور داشته‌ام. احساس می‌کرد حرف من از نفرت و رنجش سرچشمه گرفته.

این حرفش باعث شد بیشتر شرمنده بشوم. دو راه بیشتر نداشتم. یا باید از خودم دفاع می‌کردم و از او عذرخواهی نصفه‌نیمه می‌کردم یا باید دقیق به دلایل واقعی پشت قضاوت‌م نگاه می‌کردم. نمی‌دانستم کدام را انتخاب کنم، به‌همین‌خاطر دعا کردم. در سکوت از روحانیت کمک گرفتم و از او خواستم وارد عمل شود.

وقتی در سکوت بودم او دوباره شروع به حرف‌زدن کرد و گفت: «چیزی که گفتم خیلی من رو ناراحت کرد چون وقتی مردها جایی باشن من خیلی خجالت می‌کشم.» بعد ادامه داد که تازگی‌ها خاطرات ناراحت‌کننده‌ای از کودکی‌اش را به یاد آورده و باعث شده از جایی که مردها باشند خجالت بکشد و آن را برایم تعریف کرد.

این لحظه معجزه‌آسایی بود. جلوی این زن بی‌گناه نشستم و به او گفتم که همین سه ماه پیش، من هم ضربه‌ی بدی که در کودکی خورده بودم یادم آمده. اقرار کردم که بیشتر از سی سال این احساس گناه و خجالت را با خودم حمل کرده‌ام. در همین لحظه بود که زخم خودم را مشاهده کردم. صادقانه و درست عذرخواهی کردم و گفتم: «آزادی و راحتی تو باعث تحریک خجالت‌م شد. باعث شد حس کنم خوب نیستم و مشکلی دارم. به‌همین‌خاطر بود که درموردت قضاوت کردم.» در این لحظه، حقیقت ما برملا شد و ما زخم‌هایمان را پذیرفتیم. در سالن غذاخوری شلوغ آنجا بلند شدیم و همدیگر را در آغوش گرفتیم و گریه کردیم. برای ضربه‌ای که در کودکی خورده بودیم گریه کردیم، برای معصومیت از دست‌رفته‌مان گریه کردیم، با لذت برای شفای دردمان گریه کردیم.

این لحظه حقیقت تمام جدایی و پرخاش را از بین برد. شهادت مواجهه با زخم‌ها باعث شد تا قضاوت از بین برود. زخم‌ها و شرممان را پذیرفتیم و رها شدیم. می‌دانم که این لحظه با هدایت کائنات تحقق پیدا کرد. باورم این است که خداوند من را به این امتحان روحانی راهنمایی کرد تا بخش شفانیافته و تاریک وجودم را به من نشان دهد. به خاطر داشته باشید که حتی اگر همیشه هم راهنمایی شویم می‌توانیم اختیار داشته باشیم. در آن لحظه خاص، می‌توانستم در تاریکی وجودم گم شوم یا راهی به‌سوی نور بیابم. انتخاب کردم که راهی بیابم.

این امتحان روحانی باعث شد تا زخم را بپذیرم اما این کافی نبود. با بررسی دقیق احساساتم به این نتیجه رسیدم که واکنش من به ترس، ناکارآمدی و نیاز به محافظت ذات من نیست. بلکه ذات من کودک معصومی است که مایوسانه سعی می‌کند خود را درمقابل احساس شرم و ترس محافظت کند.

آگاهی نویافته من به درد پشت قضاوت‌م کمک کرد تا خودم را با عشق و محبت ببینم. به خودم به‌خاطر شهامتی که داشتم که به این تاریکی نگاه کنم و آن را علت رفتارم تشخیص دهم افتخار کردم. دیدم که تلاش‌هایم برای مواجه نشدن با درد و شرم درمان‌نشده‌ام چگونه باعث می‌شود آن به بیرون از وجود خودم فرافکنی کنم. آن را به دوستانم، شوهرم و حتی غریبه‌ها فرافکنی می‌کنم. تمام عمرم صرف قضاوت دنیای اطرافم می‌شود تا از حس شرم درونم فرار کنم. این مکاشفه برایم بسیار عظیم بود. باعث شد بفهمم چطور دارم از غصه فرار می‌کنم و قضاوت چگونه بزرگ‌ترین دفاع من برای عدم مواجهه با این حقیقت است.

برای فرار از این الگوی قدیمی باید زخم‌هایم را می‌پذیرفتم. درست وقتی آمادگی بیشتری برای شفا پیدا کردم، فرصتی عالی برای بهبود یافتم که کائنات دراختیارم گذاشت. آنگاه کاملاً به بررسی خاطرات تلخ کودکی متعهد شدم. تیمی متشکل از درمانگران، انرژی‌درمانگران و متخصصان رشد شخصیت به من کمک کرده بودند. یکی از شگردهای شفابخشی که باعث رهایی من شد ای‌اف‌تی بود که به آن ضربه‌درمانی هم می‌گویند. من هم در این کتاب از هر دو نام استفاده می‌کنم.

ای‌اف‌تی یک تکنیک فشار با انگشت است که سلامتی روانی شما را تضمین می‌کند و دارای منافع شناختی و درمان و مزایای جسمی طب سوزنی برای احیای انرژی و شفای احساسات شماست. در این تکنیک از سوزن استفاده نمی‌شود و برخی نقاط حساس بدن با زدن ضربه با سرانگشت‌ها تحریک می‌شود.

بیش از هزار سال پیش، چینی‌ها مدارهای انرژی بدن را تشخیص داده بودند. این مدارها را گذرگاه(۹) می‌نامیدند. امروزه این مفهوم بنیاد طب سوزنی و طب فشاری است. وقتی به گذرگاه‌های انرژی روی صورت، سر، بازو و سینه ضربه می‌زنید ترس‌های قدیمی، عقاید محدودکننده، الگوهای منفی و حتی درد جسمی آزاد می‌شود. همزمان که ضربه می‌زنید درمورد مسئله‌ای که روی درمان آن کار می‌کنید بلندبلند صحبت کنید. ضربه‌زدن همزمان به نقاط انرژی این علامت را به مغز می‌فرستد که هیچ خطری وجود ندارد. واکنش ترس ما که در آمیگدال کنترل می‌شود نیز کاهش می‌یابد.

هدف ای‌اف‌تی تعدیل اختلالات میدان انرژی است، نه به برانگیختن خاطره‌ای خاص. درمان و رهایی را می‌توان بدون نیاز به برانگیختن هیچ خاطره‌ای صورت داد. گری کریگ(۱۰)، خالق ای‌اف‌تی گفته: «علت تمامی احساسات منفی اختلال در سیستم انرژی بدن است.» گری عقیده دارد که احساسات منفی ناشی از تجربه یا خاطره دردآور نیست بلکه ناشی از رویداد دردآوری است که موجب خلق اختلال در سیستم انرژی بدن می‌شود. این اختلال نیز خود موجب خلق احساس منفی می‌شود. با کمک ای‌اف‌تی می‌توان اختلال در سیستم انرژی را تعدیل و احساسات را درمان کرد.

به گفته گری:

ایافتی بر این اساس عمل می‌کند که هر قسمت زندگی شما به اصلاح نیاز داشته باشد، مسائل احساسی حل‌نشده‌ای در آن وجود دارد... این اساس شامل درک این نکته است که هرچه مسائل احساسی حل‌نشده بیشتری حل شود، از رهایی احساسی و آرامش بیشتری در زندگی برخوردار خواهید بود... پس ایافتی می‌تواند فرایندی مستمر برای حل ضربه‌های روانی قدیمی و استقبال از چالش‌های جدید با نگرشی سالم و سازنده تلقی شود.

این تکنیک کمک خواهد کرد تا شما علت اصلی قضاوت را کشف و اختلال انرژی عامل قضاوت شما را اصلاح کنید. تجربیات منفی عامل اختلال انرژی است و واکنش شما به آن اختلال ترس است. شما هم با فرافکنی آن به بیرون از طریق قضاوت سعی می‌کنید با آن مواجه نشوید. برای درمان این فرافکنی باید اختلال را درمان کنید. درد احساسی نسبتاً کمی در انجام ایافتی وجود دارد، مخصوصاً در مقایسه با بعضی روش‌های سنتی درمان. به‌همین دلیل است که من عاشق تدریس این تکنیک هستم. متوجه شده‌ام که ضربه‌درمانی یکی از قدرتمندترین روش‌های دفع دردهای جسمی، رهایی از فوبیا (هراس روانی) و درمان احساسات منفی پشت تجربیات تلخ است. یادگیری آن هم آسان است و می‌توان در هر زمان و هر مکان آن را تمرین کرد. از طریق فرایند ضربه‌درمانی می‌توانید تغییرات معجزه‌آسایی را تجربه کنید. این تغییرات را می‌توان به سرعت ایجاد کرد. تمرین ایافتی ساده است. از دستورات زیر پیروی کنید و منتظر دریافت اثرات شفابخش آن باشید. آماده آغاز شفا هستید؟

هرگاه فرایند ضربه‌درمانی را شروع کردید با مهم‌ترین مسئله که به آن م.م. می‌گوییم کار را شروع کنید. اینجا م.م. ما قضاوت است. بیایید با این جمله شروع کنیم که: «نمی‌توانم این آدم را قضاوت نکنم.» می‌توانید بسته به موقعیت خودتان این جمله را تغییر دهید. «این آدم» می‌تواند یک شخص، یک گروه یا حتی خود شما باشد. می‌توانید سناریوی زیر را مطابق موقعیت خودتان تغییر دهید.

بعد، م.م. پیش‌ضربه را یا مقیاس ۰ تا ۱۰ نمره‌بندی کنید؛ نمره ۱۰ را برای بدترین مورد در نظر بگیرید. پیش‌از شروع ضربه‌درمانی این کار را می‌کنیم

چون مطابق پدیده اثر اوجی(۱۱)، افراد گرایش دارند مزایای واقعی ضربه‌درمانی را نادیده بگیرند. افراد بعد از جلسه ضربه‌درمانی، بسیاری از نتایج مطلوب آن شامل رهایی از ترس، درد و دیگر علائم مربوط به م.م. خود را تجربه می‌کنند. اما گاهی کسانی که تازه ضربه‌درمانی را شروع کرده‌اند این مزایا را ناشی از ای‌اف‌تی نمی‌دانند و علت آن را به دلایل دیگری ربط می‌دهند. ممکن است فکر کنند حواسشان پرت شده یا چیزی حین این فرایند اتفاق افتاده و «با کلک» باعث لب‌خند و خوش‌حالی آنها شده. بعضی‌ها حتی فراموش می‌کنند که اصلاً علائمی داشتند! یک لحظه با ترس از ارتفاع وحشت می‌کنند و لحظه بعد کلاً انکار می‌کنند که با ارتفاع مشکل دارند. شاید کمی عجیب باشد اما درمانگران ای‌اف‌تی چنین چیزهای را زیاد می‌بینند. خطر انکار این مزایا این است که ممکن است باعث شود شما دیگر سراغ تکنیک قدرتمند درمانی آن نروید.

برای پرهیز از اثر اوجی، این م.م. را با مقیاس ۰ تا ۱۰ نمره‌بندی می‌کنیم تا بعد از جلسه بتوان به آن رجوع کرد. (جالب است بدانید که خیلی‌ها جلسه را با نمره ۱۰ شروع می‌کنند و ظرف چند دقیقه به ۰ می‌رسند.) این کار باعث می‌شود اثر اوجی از بین برود و شما شانس آن را پیدا کنید که از درمان و کامیابی برخوردار شوید.

فرایند ضربه‌درمانی ابتدا کمی عجیب به نظر می‌رسد اما واقعاً ساده است. من از این تکنیک برای رفع درد جسمی و ناراحتی‌های جزئی و حتی فوبیا و دردهای روانی جدی استفاده می‌کنم. مدتی بود که از آسانسور وحشت می‌کردم. ظرف شش ماه دو بار در آسانسور گیر کردم. این موارد باعث برانگیخته شدن ترس‌های گذشته شد و نهایتاً کاری کرد که دیگر پا به داخل آسانسور نگذارم. ترجیح می‌دادم ۲۰ پاگرد را از پله‌ها بروم ولی به آسانسور فکر نکنم. این ترس داشت غیرقابل‌مهار می‌شد. به‌همین‌خاطر باید کاری برایش می‌کردم. تصمیم گرفتم با جلسات ضربه‌درمانی به علت اصلی درد روانی پی ببرم و اختلال انرژی‌ام را درمان کنم. روز بعدش بدون هیچ نگرانی سوار آسانسور شدم. معجزه بود.

در طول این قدم رهایی از قضاوت، شما را راهنمایی می‌کنم تا با استفاده از ضربه‌درمانی به درمان اختلالات انرژی، احساسات، رنجش‌ها و دردهای روانی پس‌هریک از الگوهای قضاوت بپردازید. به یاد داشته باشید که دلیل قضاوت شما این است که می‌خواهید از احساسی که برایتان ناخوشایند است اجتناب کنید. وقتی شروع به ضربه‌زدن به زخم کاری خود می‌کنید، اختلال انرژی بدنتان را آزاد می‌کنید و احساس رهایی می‌یابید. در این فضای آزادی احساسی، دیگر نیازی نیست دیگران یا خودتان را قضاوت کنید. ضربه‌درمانی موجب می‌شود فضای کافی برای درمان روحانی عمیق فصل‌های بعد را پیدا کنید. باید اختلال انرژی پشت این الگوها را درمان کنید تا رفتارتان تغییر کند.

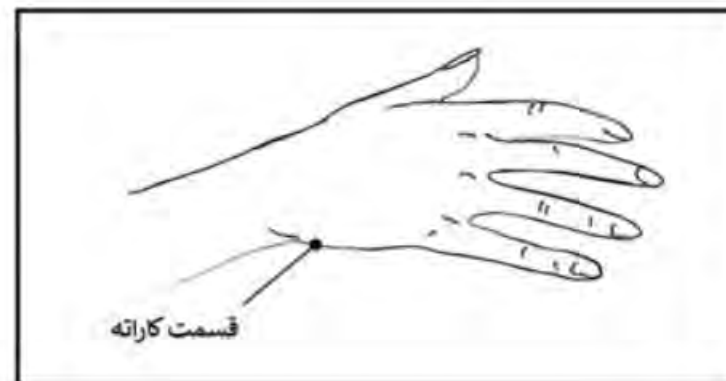
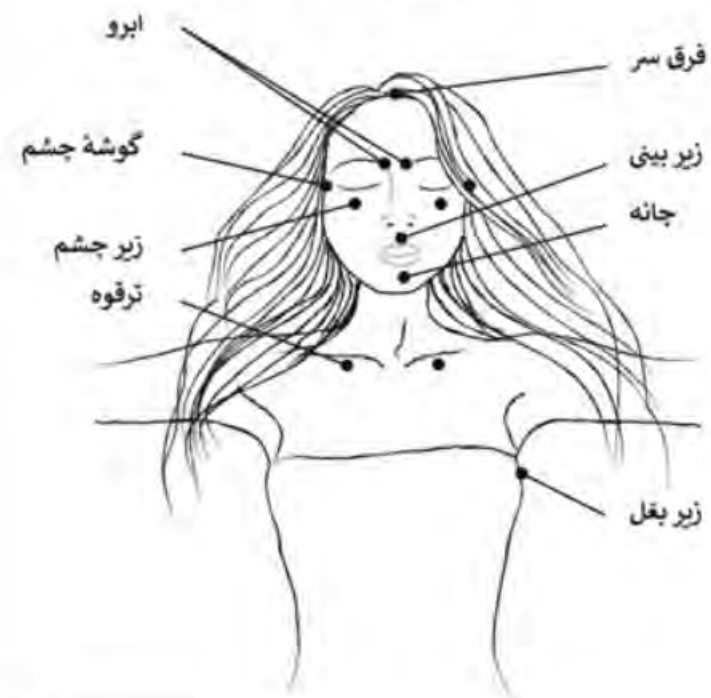
وقتی ضربه‌درمانی را شروع می‌کنید می‌توانید از یک سناریو استفاده کنید. سناریوهای زیر کمک می‌کنند تا احساسات پشت هر قضاوت را کشف کنید. هر خط را بلند بخوانید و همزمان روی گذرگاه مربوط به آن ضربه بزنید. با هر دستی که خواستید می‌توانید ضربه بزنید و مهم نیست به کدام سمت صورت یا بدن ضربه می‌زنید. سناریو کمک می‌کند تا ترس‌ها، رنجش‌ها و ناراحتی‌هایتان را بپذیرید. به اینها راند منفی می‌گوییم. وقتی کمی احساس رهایی از راند منفی پیدا کردید با تغییر الگوی مربوط به آن افکار به راند مثبت می‌روید. تغییر از منفی به مثبت احساس بسیار خوبی است. بدنتان ریلکس می‌شود تنفستان عمیق می‌شود و احتمالاً توجه و تعصب مربوط به قضاوت‌هایتان را کنار خواهید گذاشت. شاید هم بتوانید به‌طور کامل از آنها رها شوید.

برای کمک به طی مسیر ای‌اف‌تی، یک سناریو برایتان نوشته‌ام که مستقیماً به مسئله قضاوت مربوط می‌شود. از این سناریو استفاده کنید و همزمان با گفتن جمله‌های پیشنهادی، به قسمت‌های مشخص بدن (گذرگاه‌های انرژی) ضربه بزنید. پیش از شروع کار، گذرگاه‌های انرژی را در تصویر زیر ببینید.

ضربه‌درمانی برای قضاوت

کار را با رتبه‌بندی م.م. شروع می‌کنیم. از خودتان بپرسید وقتی به آدمی که نمی‌توانید قضاوتش نکنید فکر می‌کنید چقدر به‌لحاظ احساسی برانگیخته می‌شوید. (یادتان باشد که این آدم ممکن است شخص، گروه یا حتی خودتان باشید. می‌توانید به‌جای این آدم، اسم یک نفر را بگذارید.) به م.م. خودتان نمره ۰ تا ۱۰ بدهید. نمره ۱۰ برای بیشترین برانگیختگی است.

نقاط ضربه درمانی



گام بعدی زدن ضربه به قسمت کاراته (مطابق شکل بالا) با دست دیگران است. موقع ضربه زدن، سه بار جملهٔ زیر را بلند تکرار کنید: نمی‌توانم این آدم را قضاوت نکنم، باوجوداین خودم را از ته دل دوست دارم و می‌پذیرم.

موقع ضربه زدن به قسمت کاراته: نمی‌توانم این آدم را قضاوت نکنم، باوجوداین خودم را از ته دل دوست دارم و می‌پذیرم.
موقع ضربه زدن به قسمت کاراته: نمی‌توانم این آدم را قضاوت نکنم، باوجوداین خودم را از ته دل دوست دارم و می‌پذیرم.
موقع ضربه زدن به قسمت کاراته: نمی‌توانم این آدم را قضاوت نکنم، باوجوداین خودم را از ته دل دوست دارم و می‌پذیرم.

کم‌کم به دیگر گذرگاه‌های انرژی هم یکی‌یکی ضربه بزنید و هریک از این جملات را بلند بگویید. به ترتیب زیر عمل کنید:
موقع ضربه زدن به ابرو: نمی‌توانم قضاوت نکنم.

موقع ضربه زدن به گوشهٔ چشم: قضاوتش لذت‌بخش است.

موقع ضربه زدن به زیر چشم: قضاوت باعث می‌شود از خودم رضایت بیشتری داشته باشم.

موقع ضربه زدن به زیر بینی: این آدم حقش است قضاوتش کنم.

موقع ضربه زدن به چانه: خیلی کارها کرده که باعث شده قضاوتش کنم.

موقع ضربه زدن به ترقوه: حقش است.

موقع ضربه زدن به زیر بغل: احساس می‌کنم حق دارم قضاوت کنم.

موقع ضربه زدن به فرق سر: حقش است!

موقع ضربه زدن به ابرو: اگر قضاوت نکنم باید تسلیم بشوم.
 موقع ضربه زدن به گوشه چشم: نمی‌خواهم قضاوت نکنم.
 موقع ضربه زدن به زیر چشم: قضاوت باعث می‌شود از خودم رضایت بیشتری داشته باشم.
 موقع ضربه زدن به زیر بینی: به نظرم حق دارم این آدم را به خاطر این کارش قضاوت کنم.
 موقع ضربه زدن به چانه: خیلی من را عصبانی کرده.
 موقع ضربه زدن به ترقوه: روی اعصابم است.
 موقع ضربه زدن به زیر بغل: حقش است!
 موقع ضربه زدن به فرق سر: حقش است!
 موقع ضربه زدن به ابرو: خیلی من را عصبانی کرده!
 موقع ضربه زدن به گوشه چشم: حق دارم به خاطر کاری که کرده قضاوتش کنم.
 موقع ضربه زدن به زیر چشم: نمی‌توانم بی‌خیال بشوم.
 موقع ضربه زدن به زیر بینی: چطور ممکن است آدم این قدر بی‌فکر باشد.
 موقع ضربه زدن به چانه: خیلی من را تحریک می‌کند.
 موقع ضربه زدن به ترقوه: از دستش ناراحتم.
 موقع ضربه زدن به زیر بغل: خیلی از او دلخورم.
 موقع ضربه زدن به فرق سر: حقش است!
 موقع ضربه زدن به ابرو: از دست این قضاوت!
 موقع ضربه زدن به گوشه چشم: حق دارم به خاطر کاری که کرده قضاوتش کنم.
 موقع ضربه زدن به زیر چشم: دلایل زیادی دارم که قضاوتش کنم.

موقع ضربه زدن به زیر بینی: از قضاوت کردنش احساس خوبی پیدا می‌کنم.
موقع ضربه زدن به چانه: وقتی قضاوتش می‌کنم احساس امنیت می‌کنم.
موقع ضربه زدن به ترقوه: قضاوت می‌کنم تا از خودم محافظت کنم.
موقع ضربه زدن به زیر بغل: این کار را می‌کنم چون در عمق وجودم احساس شرم دارم.
موقع ضربه زدن به فرق سر: می‌خواهم احساس شرم خودم را درمان کنم.
موقع ضربه زدن به ابرو: از دست این شرم!
موقع ضربه زدن به گوشه چشم: اصلاً نمی‌خواهم این را بپذیرم.
موقع ضربه زدن به زیر چشم: مجبورم قضاوت کنم تا از احساس شرم نجات پیدا کنم.
موقع ضربه زدن به زیر بینی: با قضاوت احساس امنیت بیشتری می‌کنم.
موقع ضربه زدن به چانه: از شرمی که دارم ناراحتم، به همین خاطر است که قضاوت می‌کنم.
موقع ضربه زدن به ترقوه: از شرمی که دارم ناراحتم.
موقع ضربه زدن به زیر بغل: اما می‌خواهم از آن رها شوم.
موقع ضربه زدن به فرق سر: می‌خواهم شرمم را درمان کنم پس باید دست از قضاوت کردن بردارم.

ضربه زدن به راندهای منفی بالا را ادامه دهید. هر وقت احساس رهایی کردید می‌توانید راندهای مثبت را شروع کنید:
موقع ضربه زدن به ابرو: اما قضاوت که حالم را بهتر نمی‌کند.
موقع ضربه زدن به گوشه چشم: عشق واقعاً حالم را بهتر می‌کند.
موقع ضربه زدن به زیر چشم: اما قضاوت آسان‌تر است.
موقع ضربه زدن به زیر بینی: اگر دیگر قضاوت نکنم، به چه کسی بدل می‌شوم؟

موقع ضربه‌زدن به چانه: شاید خودم بشوم.
موقع ضربه‌زدن به ترقوه: خودم باشد بهتر است.
موقع ضربه‌زدن به زیر بغل: باید قضاوت را رها کنم تا خودم را دوباره دوست داشته باشم.
موقع ضربه‌زدن به فرق سر: اگر او را رها کنم، رها می‌شوم.
موقع ضربه‌زدن به ابرو: این همه انرژی که صرف قضاوت می‌کنم را می‌شود برای احساس خوب استفاده کرد.
موقع ضربه‌زدن به گوشه چشم: می‌توانم از انرژی استفاده هوشمندانه‌تری کنم.
موقع ضربه‌زدن به زیر چشم: می‌توانم به جای قضاوت به عشق فکر کنم و انرژی‌ام را بیشتر کنم.
موقع ضربه‌زدن به زیر بینی: می‌بینم که آدمی که خودش درد دارد را قضاوت می‌کنم.
موقع ضربه‌زدن به چانه: با محبت او را می‌بینم.
موقع ضربه‌زدن به ترقوه: می‌بینم که خودش درد دارد.
موقع ضربه‌زدن به زیر بغل: می‌خواهم برایش عشق و دعا بفرستم.
موقع ضربه‌زدن به فرق سر: او هم حق دارد خوش‌بخت باشد. مثل خودم.
موقع ضربه‌زدن به ابرو: می‌خواهم خوش‌بخت باشم.
موقع ضربه‌زدن به گوشه چشم: رهاکردن قضاوت من را رها می‌کند تا خوش‌بخت باشم.
موقع ضربه‌زدن به زیر چشم: ترجیح می‌دهم احساس رهایی داشته باشم.
موقع ضربه‌زدن به زیر بینی: خودم می‌خواهم برای این آدم عشق بفرستم.
موقع ضربه‌زدن به چانه: این عشق موانع را از بین می‌برد.
موقع ضربه‌زدن به ترقوه: و این آزادی را حس می‌کنم.
موقع ضربه‌زدن به زیر بغل: عشق را انتخاب می‌کنم.

موقع ضربه‌زدن به فرق سر: انتخاب می‌کنم که از قضاوت رها شوم.
 موقع ضربه‌زدن به ابرو: می‌خواهم خوش‌بخت و رها باشم.
 موقع ضربه‌زدن به گوشه چشم: می‌خواهم ببخشم تا احساس خوبی پیدا کنم.
 موقع ضربه‌زدن به زیر چشم: دیگر نمی‌خواهم کسی را قضاوت کنم.
 موقع ضربه‌زدن به زیر بینی: برای این آدم دعا می‌کنم که او هم احساس خوبی داشته باشد.
 موقع ضربه‌زدن به چانه: این عشق موانع را از بین می‌برد.
 موقع ضربه‌زدن به ترقوه: تنها چیزی که می‌خواهم خوش‌بختی است.
 موقع ضربه‌زدن به زیر بغل: من خوش‌بختی را انتخاب می‌کنم.
 موقع ضربه‌زدن به فرق سر: انتخاب می‌کنم که از قضاوت رها شوم.

هرچند بار که دوست دارید این جملات مثبت را با ضربه‌زدن تکرار کنید تا احساس رهایی واقعی پیدا کنید.
 وقتی کارتان تمام شد م.م. خودتان را بلند اعلام کنید: «نمی‌توانم این آدم را قضاوت نکنم.» حالا از ۰ تا ۱۰ به آن نمره بدهید و آن را با نمره‌ای که اول کار به آن داده بودید مقایسه کنید. اگر همه راندها را درست انجام دهید حتماً رها می‌شوید. در برخی موارد، ممکن است ظرف یک دقیقه از نمره ۱۰ به ۲ برسید، هرچند هر مقدار رهایی هم معجزه است! این یکی از قدرتمندترین ابزارهای برداشتن موانع است.
 اگر احساس رهایی نکردید به ضربه‌زدن ادامه دهید و به موقع احساس رهایی را هم تجربه خواهید کرد.
 وقتی راندهای مثبت تمام شد و م.م. خودتان را بلند اعلام کردید دوباره به آن نمره بدهید: —
 یادتان باشد اگر بلافاصله احساس رهایی نکردید هر موقع آماده بودید می‌توانید به ضربه‌زدن ادامه دهید و به این فرایند برگردید.
 ممکن است م.م. شما به قضاوت دیگران مربوط نباشد و مثلاً این باشد که دیگران شما را قضاوت می‌کنند (که خود می‌تواند موجب شود شما هم دیگران را قضاوت کنید).
 پس ممکن است حق دارید این فکرها را داشته باشید. اما یادتان باشد که قضاوت یک چرخه است. بنابراین دفاع از خود با قضاوت تفاوت چندانی با شروع

قضاوت ندارد. سناریوی ضربه‌درمانی زیر احساس قضاوت شدن را در شما درمان می‌کند. وقتی این احساس را درمان می‌کنید دیگر احساس نمی‌کنید با قضاوت باید از خودتان محافظت کنید. می‌توانید خودتان را همین حالا از آن رها کنید. بیایید روی آن احساس ضربه بزنیم.

ضربه‌زنی برای رهایی از حس قضاوت شدن

کار را با اعلام م.م. خود آغاز کنید: «احساس می‌کنم قضاوت می‌شوم.»

نمرهٔ م.م. شما: _____

حالا بیایید کار را با سه بار گفتن همان جملهٔ اول با صدای بلند و همزمان ضربه به قسمت کاراتهٔ دست شروع کنیم: حتی اگر قضاوت بشوم هم خودم را از ته دل دوست دارم و می‌پذیرم.

موقع ضربه‌زدن به قسمت کاراته: حتی اگر قضاوت بشوم هم خودم را از ته دل دوست دارم و می‌پذیرم.

موقع ضربه‌زدن به قسمت کاراته: حتی اگر قضاوت بشوم هم خودم را از ته دل دوست دارم و می‌پذیرم.

موقع ضربه‌زدن به قسمت کاراته: حتی اگر قضاوت بشوم هم خودم را از ته دل دوست دارم و می‌پذیرم.

با چند راند منفی کار را ادامه دهید:

ابرو: خیلی قضاوت می‌شوم.

گوشهٔ چشم: این قضاوت عصبانی‌ام می‌کند.

زیر چشم: چطور جرئت می‌کنند قضاوت‌م بکنند.

زیر بینی: خودشان اشتباه می‌کنند، نه من.

چانه: خیال می‌کنند از من بهترند.

ترقوه: مشکلشان چیست؟

زیربغل: چرا فکر می‌کنند از من بهترند؟

فرق سر: مگر فکر می‌کنند خودشان کی هستند؟

ابرو: چطور جرئت می‌کنند من را این‌طور قضاوت بکنند؟
گوشه چشم: خوشان مشکل دارند.
زیر چشم: من در این مورد مشکلی ندارم.
زیر بینی: حق من نیست که قضاوتم بکنند.
چانه: چطور جرئت می‌کنند قضاوتم بکنند؟
ترقوه: خودشان چه مشکلی دارند؟
زیربغل: خودشان از من بهتر نیستند.
فرق سر: اما قضاوتشان باعث می‌شود احساس حقارت بکنم.
ابرو: قضاوتشان باعث احساس خودکم‌بینی در من می‌شود.
گوشه چشم: احساس می‌کنم خیلی خوب نیستم.
زیر چشم: از خودم بدم می‌آید.
زیر بینی: چون از خودم بدم می‌آید من هم می‌خواهم آنها را قضاوت بکنم.
چانه: اگر آنها را قضاوت کنم احساسم بهتر می‌شود.
ترقوه: من حق دارم آنها را قضاوت بکنم.
زیربغل: حقشان است.
فرق سر: چون اول آنها شروع کردند.
ابرو: از دستشان عصبانی هستم.
گوشه چشم: حالم را بد می‌کنند.
زیر چشم: از خودم خجالت می‌کشم.

زیر بینی: باعث می‌شوند احساس گناه کنم درحالی‌که گناهی ندارم.
چانه: من هم قضاوتشان می‌کنم تا از خودم محافظت کنم.
ترقوه: من حق دارم آنها را قضاوت بکنم.
زیربغل: حقشان است.
فرق سر: چون اول آنها شروع کردند.

ضربه‌زدن به راندهای منفی بالا را ادامه دهید. هروقت احساس رهایی کردید می‌توانید راندهای مثبت را شروع کنید:
ابرو: دیگر نمی‌خواهم احساس کنم قضاوت می‌شوم.
گوشه چشم: خیلی بد است.
زیر چشم: می‌خواهم حال بهتری داشته باشم.
زیر بینی: هرچه بیشتر به قضاوتشان فکر کنم حالم بدتر می‌شود.
چانه: هرچه بیشتر روی قضاوتشان تمرکز کنم بیشتر دلم می‌خواهد قضاوت بکنم.
ترقوه: نمی‌خواهم قضاوت بکنم.
زیربغل: اگر قضاوتشان نکنم حالم بهتر می‌شود.
فرق سر: به این خاطر قضاوت می‌کنند که خودشان احساس شرم دارند.
ابرو: آدم‌های خوش‌بخت دیگران را قضاوت نمی‌کنند.
گوشه چشم: اگر خوش‌بخت نباشند دلم برایشان می‌سوزد.
زیر چشم: می‌دانم که فقط می‌خواهند حالشان خوب باشد.
زیر بینی: آنها مثل من نیستند.

چانه: دلشان می‌خواهد حالشان خوب باشد.

ترقوه: همه دلشان می‌خواهد حالشان خوب باشد.

زیربغل: می‌خواهم دعا کنم که آنها هم حالشان خوب باشد.

فرق سر: آنها غمگین هستند و فقط می‌خواهند حالشان خوب باشد.

ابرو: آنها هم مثل من هستند.

گوشه چشم: آنها هم دلشان می‌خواهد خوش‌بخت باشند.

زیر چشم: همه ما مثل هم هستیم.

زیر بینی: می‌بینم که آنها هم مثل من هستند.

چانه: آنها هم دارند از خودشان محافظت می‌کنند.

ترقوه: آنها هم دلشان می‌خواهد حالشان بهتر بشود.

زیربغل: من هم دلم می‌خواهد حالم بهتر بشود.

فرق سر: همه ما حق داریم حالمان بهتر باشد.

ابرو: آنها فقط دلشان می‌خواهد حالشان خوب باشد.

گوشه چشم: درست مثل من.

زیر چشم: ما مثل هم هستیم.

زیر بینی: آنها را به‌خاطر قضاوتشان می‌بخشم چون حالشان خیلی بد است.

چانه: دیگر چرا باید قضاوت‌م بکنند؟

ترقوه: دوست دارم آنها هم حالشان خوب باشد.

زیربغل: دلم می‌خواهد حال خودم هم خوب باشد.

فرق سر: حالا دیگر حق دارم حال خوبی داشته باشم.

نفس عمیق بکشید و رها کنید. حالا م.م. خودتان را تکرار کنید: «احساس می‌کنم قضاوت می‌شوم.» از ۰ تا ۱۰ چه نمره‌ای به خودتان می‌دهید؟
نمرهٔ م.م. شما: _____

ضربه‌درمانی شرم

زخم‌هایی که پشت قضاوت ماست معمولاً یا احساسات فلج‌کنندهٔ شرم همراه است. شرم احساس بسیار پیچیده‌ای است. گاهی حتی ممکن است آن قدر بترسیم که اصلاً متوجه وجود آن نشویم یا به آن اقرار نکنیم. وقتی این زخم‌ها تحریک شوند ما مستقیماً سراغ قضاوت می‌رویم تا با احساس شرم روبه‌رو نشویم. درون خودخواه‌مان می‌گوید اگر به شرم خودمان فکر کنیم نابود می‌شویم. می‌گوید هیچ راهی برای مواجههٔ ما با شرم وجود ندارد. ما هم شرم خودمان را مخفی می‌کنیم تا با قضاوت دیگران آن را به بقیه فرافکنی کنیم.

سال‌ها طول کشید تا اصلاً بپذیرم که شرم در وجودم هست. ترسم از مواجهه با شرم باعث می‌شد مرتب در چرخهٔ قضاوت گرفتار باشم. با ضربه‌درمانی زخم‌هایم توانستم بفهمم که احساس پشت این زخم‌ها همان شرم است. با ضربه‌درمانی بود که به شرمم نور تاباندم. چندین دهه از شرم فرار می‌کردم. به هر قیمتی بود سعی می‌کردم با آن مواجه نشوم. اما با ای‌اف‌تی توانستم به‌گونه‌ای که احساس امنیت داشته باشم با آن روبه‌رو بشوم. ضربه‌درمانی شرم باعث احساس آزادی در زندگی‌ام شد.

شاید ضربه‌درمانی قضاوت باعث شده باشد شرم را مشاهده کنید. شاید هم باعث مقاومت بیشتر شده باشد. شرم مدت‌ها کارگردان صحنه بوده. الان دیگر وقت آن است که به شرم ضربه بزنید تا بتوانید ریشهٔ قضاوت خودتان را بشناسید و درمانش کنید.
بیایید روی م.م. «احساس شرم دارم» ضربه بزنیم. این م.م. را با صدای بلند بگویید.
حالا به این م.م. از ۰ تا ۱۰ یک نمره بدهید.

نمرهٔ م.م. شما: _____

حالا بیایید کار را با سه بار گفتن همان جملهٔ اول با صدای بلند و همزمان ضربه به قسمت کاراتهٔ دست شروع کنیم: حتی اگر احساس شرم داشته باشم هم خودم را از ته دل دوست دارم و می‌پذیرم.

موقع ضربه زدن به قسمت کاراته: حتی اگر احساس شرم داشته باشم هم خودم را از ته دل دوست دارم و می‌پذیرم.
موقع ضربه زدن به قسمت کاراته: حتی اگر احساس شرم داشته باشم هم خودم را از ته دل دوست دارم و می‌پذیرم.
موقع ضربه زدن به قسمت کاراته: حتی اگر احساس شرم داشته باشم هم خودم را از ته دل دوست دارم و می‌پذیرم.
با ضربه‌های آرام به گذرگاه‌های دیگر انرژی و گفتی بلند جمله‌ها کار را با این ترتیب ادامه بدهید:

ابرو: احساس شرم دارم.
گوشه چشم: خیلی هم از آن می‌ترسم.
زیر چشم: هیچ دوست ندارم این شرم را احساس کنم.
زیر بینی: هرکاری لازم باشد می‌کنم تا با این احساس مواجه نشوم.
چانه: از این فرایند متنفرم.
ترقوه: دلم نمی‌خواهد این شرم را قبول کنم.
زیر بغل: اصلاً از نگاه کردن به آن هم خجالت می‌کشم.
فرق سر: بیشتر ترجیح می‌دهم قضاوت کنم تا احساس شرم داشته باشم.
ابرو: خیلی ناجور است.
گوشه چشم: از دست این شرم.
زیر چشم: فقط می‌خواهم از شرش خلاص بشوم.
زیر بینی: نمی‌خواهم با شرم مواجه بشوم.
چانه: اقرار به شرم خیلی سخت است.
ترقوه: شرم خیلی سنگین است.

زیربغل: شرم غصه دارم می‌کند.

فرق سر: ترجیح می‌دهم قضاوت کنم تا احساس شرم داشته باشم.

ابرو: دلم می‌خواهد از دست شرم فرار کنم.

گوشه چشم: اما می‌دانم نمی‌شود.

زیر چشم: باز هم سروکله‌اش پیدا می‌شود.

زیر بینی: راه فراری نیست.

چانه: شرم کارگردان صحنه است.

ترقوه: شرم باعث شده که من فرار کنم.

زیربغل: دیگر نمی‌خواهم فرار کنم.

فرق سر: آماده مواجهه با شرم خودم هستم.

ضربه زدن به راندهای منفی بالا را ادامه دهید. هر وقت احساس رهایی کردید می‌توانید راندهای مثبت را شروع کنید:

ابرو: احساس شرم دارم ولی خودم را دوست دارم.

گوشه چشم: شرم را می‌پذیرم.

زیر چشم: خیلی سختی کشیده‌ام.

زیر بینی: می‌دانم چطور باید احساس شرم کنم.

چانه: دلم برای خودم می‌سوزد.

ترقوه: شرم خودم را می‌پذیرم.

زیربغل: آماده‌ام که دیگر از شرم فرار نکنم.
 فرق سر: اینکه با شرم روبه‌رو شوم حس واقعاً خوبی است.
 ابرو: مواجهه با شرم باعث رهایی‌ام می‌شود.
 گوشه چشم: دیگر نیاز نیست از آن فرار کنم.
 زیر چشم: احساس رهایی می‌کنم.
 زیر بینی: به این رهایی بیشتر از هرچیز دیگری نیاز دارم.
 چانه: می‌توانم رابطه‌ام با شرم را عوض کنم.
 ترقوه: وقتی شرم خودم را می‌پذیرم دیگر نیازی نیست از آن فرار کنم.
 زیربغل: دیگر نیازی نیست فرار کنم.
 فرق سر: چه احساس خوبی!
 ابرو: حس کردن شرم مشکلی پیش نمی‌آورد.
 گوشه چشم: می‌توانم با شرم خودم رابطه تازه‌ای داشته باشم.
 زیر چشم: می‌توانم حسش کنم و درمانش کنم.
 زیر بینی: دیگر فرار نمی‌کنم.
 چانه: دیگر قضاوت نمی‌کنم.
 ترقوه: می‌توانم شرم خودم را بپذیرم.
 زیربغل: بااینکه شرم را حس می‌کنم می‌توانم خودم را دوست داشته باشم.
 فرق سر: می‌توانم خودم را هرطوری که باشم دوست داشته باشم.

نفس عمیق بکشید و رها کنید. حالا م.م. خودتان را تکرار کنید: «احساس شرم دارم.» از ۰ تا ۱۰ چه نمره‌ای به خودتان می‌دهید؟
نمرهٔ م.م. شما: _____

تصور می‌کنم احساس رهایی فوق‌العاده‌ای دارید. نکتهٔ عالی ضربه‌درمانی این است که هرچه بیشتر این کار را انجام دهید احساس بهتری خواهید داشت. اگر مسئله‌ای را از نمرهٔ ۱۰ به ۰ برسانید دیگر نیازی نیست ادامه دهید. جنبه‌های تازه‌ای از این مسئله ممکن است برایتان روشن شود و بعد می‌توانید ضربه‌درمانی را ادامه بدهید. اما گاهی وقتی ضربه‌درمانی به ۰ می‌رسد دیگر نیازی به ادامهٔ آن وجود نخواهد داشت.

یادتان باشد که این یک فرایند برای درمان اختلال انرژی است. نیازی نیست تمام خاطرات تلخ گذشته را به یاد بیاورید. فقط کافی است تمایل داشته باشید درمورد قضاوت صحبت کنید و به گذرگاه‌های انرژی ضربه بزنید. همین قدم‌ها را کار کنید و به این فرایند اعتماد داشته باشید.

پیشنهاد می‌کنم برای ارتقای تجربهٔ کار با ای‌اف‌تی دست‌کم روزی یک بار تا سی روز به ضربه‌زنی بپردازید. می‌توانید فهرست قضاوت‌هایتان را از قدم اول تهیه کنید و تا سی روز، هر روز روی یک قضاوت تازه کار کنید. اگر قضاوت‌های تازه پیش آمد آنها را هم به این فهرست اضافه کنید. مهم نیست چقدر این مسئله مهم باشد، فقط به ضربه‌زنی ادامه دهید. نگران این نباشید که بنا بوده به کجا ضربه بزنید. لحظه‌ای که قضاوتی را مشاهده کردید قدم اول را کار کنید تا از الگوی احساسات ناخودآگاه پشت آن قضاوت آگاه‌تر شوید. بعد، قدم دوم را کار کنید. هر روز روی قضاوت‌هایتان کار کنید. گاهی ممکن است حس کنید باید برای یک قضاوت واحد چند روز کار کنید اما وقتی مسئله‌ای را حل کردید خیالتان راحت خواهد شد. با راهنمای همین فصل کار را شروع کنید ولی بعد می‌توانید با حرف‌های خودتان کار را ادامه دهید. همیشه ترتیب گذرگاه‌های انرژی را که در بالا گفته شد رعایت کنید- ترتیب ضربه‌زنی همواره یکسان است. یادتان باشد که حتماً از راندهای منفی هم استفاده کنید و وقتی آماده شدید وارد راندهای مثبت شوید. هرچه ای‌اف‌تی را بیشتر کار کنید شهود قوی‌تری پیدا خواهید کرد. اگر از اول احساس خوبی نداشتید نگران نباشید. به این فرایند اعتماد کنید و منتظر وقوع معجزات باشید.

طی سی روز بعدی، احتمالاً وارد قدم‌های بعدی خواهید شد. به ضربه‌زنی ادامه دهید و قدم‌های بعدی را همان‌طور که ارائه شده اضافه کنید. این فرایند رهایی از قضاوت اثری انباشتی دارد. هر بار یک قدم را کار کنید و به رهایی نزدیک‌تر شوید.

خواهید دید که ای‌اف‌تی آزادی زیادی برایتان به ارمغان می‌آورد و می‌توانید از آن برای مسائلی غیر از قضاوت هم بهره بگیرید. حتماً این کار را بکنید.

ضربه‌زنی برای درمان ضربه‌های احساسی، درد جسمی و رنجش نتیجه‌ای عالی دارد. در این کتاب، از ضربه‌زنی برای رهایی از قضاوت استفاده می‌کنیم اما اگر بخواهید برای مشکلات دیگران از آن سود ببرید باز هم تأثیر مثبتی بر کاهش میزان قضاوت دارد. درد جسمی، ضربه‌های احساسی و بسیاری دیگر از مسائل ما را تحریک می‌کنند تا برای التیام دردمان قضاوت کنیم. بنابراین درمان هر دردی با ضربه‌زنی طی فرایند رهایی از قضاوت برایتان سودمند است. صرف‌نظر از مسئله مورد نظرتان، آزادی ناشی از ضربه‌زنی خود موجب رهایی بیشتر از قضاوت خواهد شد.

لحظه‌ای به گام متهورانه‌ای که برداشته‌اید فکر کنید. تمایل شما به مشاهده قضاوت خودتان و پذیرش جراحات آن سخت‌ترین بخش این کار است. با تشخیص و درمان اختلال انرژی پشت هر جراحات، مسیری برای درمان علت اصلی قضاوت‌هایمان ایجاد می‌کنیم.

امیدوارم در این مسیر شفابخش، کم‌کم به شهود درونی خودتان اعتماد کنید. اگر به‌صورت شهودی احساس می‌کنید باید ضربه‌زنی کنید، پس شروع کنید! مطمئن باشید که هرچه پیش آید حکمت است. خود برترتان دارد مسیر شفابخش شما را ایجاد می‌کند. صدای بی‌نهایت و عاشق فرزاندگی درون همه ما هست و ندای راهنمای دورنمان است. دستگاه راهنمایی درونی‌تان بوده که شما را به انتخاب این کتاب کشانده. به وجود این فرزاندگی درونی اعتماد کنید و در پیروی از راهنمایی‌هایش تردید به خود راه ندهید. هرچه بیشتر تسلیم هدایت راهنمای درونتان شوید در مسیر شفابخشی حمایت بیشتری را حس خواهید کرد. من خودم از بچگی به این ندای درون تکیه کرده‌ام. اگر با هدایت راهنمای درونتان آشنا نیستید فقط از قدم‌های این کتاب پیروی کنید و به عقاید شهودی که پیش می‌آید توجه کنید. شاید شهودتان بگوید الان وقت آن است که ضربه‌زنی برای موضوع تازه‌ای را شروع کنید یا باید قضاوت تازه‌ای به فهرستان بیفزایید. حتی شاید شهودتان هدایتتان کند که اگر حس می‌کنید یک‌باره نمی‌توانید روند درمانی را کامل کنید آن را کند کنید. در طی این مسیر شهادت به خرج دهید و ظرفیت روحانی و احساسی‌تان را ارتقا دهید.

همه ما کودکان معصوم و مجروحی هستیم که در زندگی با سختی‌های زیادی مواجه شده‌ایم. زمینه شخصی یا موقعیت اجتماعی ما اهمیتی ندارد. هیچ‌کس نیست که در عمرش به نوعی با جراحات مواجه نشده باشد. جراحات ما باعث می‌شوند که ما جالب، خلاق و منحصر به فرد باشیم. اما همین جراحات ما را عصبی، دفاعی و قضاوتگر می‌کند. وقتی آن‌قدر شهادت پیدا کنیم که با جراحاتمان مواجه شویم، شفای واقعی آغاز می‌شود. به قول مولوی: «جراحات جایی است که نور از آن وارد می‌شود.» از راهنمایی این قدم پیروی کنید و اجازه بدهید نور وارد شود. حتی کمی نور هم کافی است.

در قدم سوم، رابطه شما با راهنمای درونتان تقویت می‌شود. این قسمت روحانی فرایند به شما می‌آموزد که چگونه افکار، نیرو و نیت خود را به مراقبت

سیستم راهنمایی درونتان بسپارید. وقتی این کار را می‌کنید به شما کمک خواهم کرد تا رابطه‌ای روحانی با خودتان ایجاد کنید. راهنمایی لازم برای سپردن قضاوت‌هایتان به حضور عشقی فراتر از عقل معاش به شما خواهد رسید. حتی اگر این گفتار و رفتار برایتان تازگی داشته باشد اطمینان دارم که احساس رهایی زیادی خواهید کرد. راستش، زیاد مهم نیست که با روحانیت تازه آشنا شده باشید یا سال‌ها با آن زندگی کرده باشید؛ مهم این است که برای این قدم آماده باشید. از این فرایند استقبال کنید و شاهد وقوع معجزه باشید. فقط همیشه تمایل داشته باشید.

رهایی فوق‌العاده‌ای در قدم سوم پیش رویتان است. تمایل و پذیرش داشته باشید تا قضاوت از وجودتان خارج شود. تا همین الان هم کار بزرگی کرده‌اید. یک لحظه به معجزات فکر کنید و شاهد مسافتی که تا حالا طی کرده‌اید باشید. ترک قضاوت نیازمند شهامت، تمایل و خواست عمیق است. به خودتان افتخار کنید! اعتماد کنید به هریک از قدم‌های پیش رویتان تسلیم شوید و بدانید که شما را هدایت می‌کنند. این مسیر برای شادمانی و رهایی همیشگی ساخته شده است.

قدم سوم: عشق را سرلوحه کارهایتان قرار دهید

طی ده سال اخیر، عادت بدی پیدا کرده‌ام. به‌عنوان صاحب‌کاری که قطعات سیار را مدیریت می‌کند مجبورم تصمیمات مهمی بگیرم و معمولاً وقت کافی برای این کار ندارم. درنتیجه، الگوی خودخوری در من ایجاد شده. این عادت ناپسند تبعات زیادی دارد. وقتی تصمیماتم را نقد می‌کنم وارد چرخه قضاوت و حمله می‌شوم. شرکایم را قضاوت می‌کنم، تیم خودم را قضاوت می‌کنم، تصمیماتی که گرفته‌ام را قضاوت می‌کنم و البته خودم را هم قضاوت می‌کنم. خودم را به‌خاطر سرعت کارم قضاوت می‌کنم، خودم را به‌خاطر عدم دقت در فکر به یک مسئله یا اعتماد بی‌جا به کسی به‌جای اعتماد به خودم قضاوت می‌کنم. حتی اجازه نمی‌دهم قضاوت پایان پذیرد. هفته‌ها، ماه‌ها و گاهی سال‌ها به پیامد کاری که هیچ کنترلی رویش نداشتم فکر می‌کنم.

اخيراً که با یک تصمیم تجاری مهم مواجه بودم دوباره دچار خودخوری و چرخه منفی قضاوت شدم. این تصمیم به قراردادی برای صرف زمان و کار زیاد مربوط بود. شتابزده کار را قبول کرده بودم درحالی‌که کارهای قبلی روی هم انبار شده بود. اما ظرف چند روز شروع کردم به فکرکردن درباره این تصمیم و وارد چرخه قضاوتی شدم که چندین ماه به طول انجامید. موقع درمان به این موضوع فکر می‌کردم، به شوهرم درموردش نق می‌زدم و دائم با دوستانم که هیچ اهمیتی برایشان نداشت درباره آن صحبت می‌کردم. همه‌چیز خسته‌کننده شده بود اما راهی برای جلوگیری از آن نبود. در زیر لایه‌های این وسواس فکری، یک رنجش عمیق از خودم وجود داشت که نمی‌دانستم با آن چکار کنم. این چرخه قضاوت همه انرژی‌ام را گرفته بود.

حتی وسط این نمایش درونی هم می‌دیدم که دارم گناه خودم را به دیگران فرافکنی می‌کنم. سخت کار می‌کردم تا قضاوتم را توجیه کنم اما از درون می‌دانستم باید از شرش رها شوم. می‌دیدم که سرزنش و رنجش من فرافکنی احساسم نسبت به خودم است. می‌دانستم باید پذیرش داشته باشم، گیر نکنم و بر جنبه‌های مثبت زندگی تمرکز کنم. قدم‌های اول و دوم را کار کردم اما این قدم‌ها برای رهایی از بن‌بست وجودم کافی نبود. نیازمند نوعی مداخله روحانی بودم.

در درونم می‌دانستم که تنها راه حل این مشکل تسلیم روحانی است. به‌همین‌خاطر از سیستم راهنمایی درونی‌ام درخواست کردم تا ماجرا را برای من حل و فصل کند. هر روز برای هدایت و نشانه‌های روحانی خروج از این نمایش دعا می‌کردم. تسلیم شدم و اعتماد کردم که دعاهایم شنیده می‌شود. شکیبایی کردم و منتظر وقوع معجزه ماندم. وقتی با دعا شروع به سپردن کردم، وسوسه فکری و قضاوت خودم کم‌کم از بین رفت. احساس رهایی کردم و متوجه شدم دیگر نیازی ندارم چیزی را کنترل کنم. اما

یک شب بی‌خوابی به سرم زد. در تختم بی‌قرار بودم و به همه جنبه‌های کنترل‌کردنم فکر می‌کردم. بعد همه‌چیز در ذهنم نقش بست: حدود یک ساعت روی تخت دراز کشیدم و بادقت، تمام چیزهایی را که ممکن بود با صرف وقت بیشتر روی تصمیماتم روالی متفاوت داشته باشند را از سر گذراندم. فهرست همه کسانی را که با این عادت رنجانده بودم مرور کردم و اینکه حتی با این کار به خودم ضربه زده بودم را دیدم. قضاوت خودم می‌خواست انتقام بگیرد.

نگاهم به ساعت افتاد و دیدم چهار ساعت دیگر باید از جا بلند شوم. دعا کردم: «ای راهنمای درون، کمکم کن از این قضاوت رها شوم و آرامش بگیرم.» حس کردم یک لحظه حس‌رهایی پیدا کردم. و در کمال تعجب شنیدم که شهودم می‌گوید: «تلویزیون را روشن کن.» خیلی از تماشای تلویزیون قبل از خواب بدم می‌آید اما به این راهنمایی گوش کردم و کنترل تلویزیون را برداشتم. جوئل آستین (۱۲) داشت در تلویزیون موعظه انجیل می‌کرد. خیلی وقت بود دورادور طرفدار برنامه‌هایش بودم اما هیچ‌وقت موعظه‌هایش را گوش نکرده بودم. داشت جلوی هزاران نفر و برای میلیون‌ها مخاطب تلویزیونی سخنرانی می‌کرد. اولین کلامی که از دهانش درآمد این بود: «آیا هیچ‌وقت ذهنتان درگیر کاری شده که هیچ‌کترلی روی آن ندارید؟» تقریباً داد زدم و گفتم: «آره، جوئل، شده!» وی ادامه داد که وقتی این کار را می‌کنیم خودمان را به‌خاطر مشغله فکری روی چیزی کوچک قضاوت می‌کنیم و این باعث دور باطل می‌شود.

او از اینکه چقدر وقت‌مان را صرف چیزی که نمی‌خواهیم می‌کنیم حرف زد. وقتی قضاوت سرلوحه کار باشد گرفتار چیزی می‌شویم که نمی‌خواهیم و فقط بیشتر در آن فرو می‌رویم. توضیح داد که وقتی سعی می‌کنیم همه‌چیز را کنترل کنیم و حواسمان را معطوف نواقص کنیم، عملاً ایمانمان را ضعیف می‌کنیم. ما باید کاملاً به نیروی برتر اعتماد کنیم تا رها شویم. باید عشق را سرلوحه همه کارها قرار دهیم.

پاشدم و نشستم و به تک‌تک کلماتش فکر کردم. می‌دانستم که دعایم مستجاب شده. دعا کرده بودم که از شر قضاوت رها شوم و نیروی برترم باعث شد تلویزیون را روشن کنم و دقیقاً پیامی را که باید می‌گرفتم دریافت کنم. این زمانی بود که باید قضاوت را یک بار و برای همیشه رها می‌کردم و عشق را سرلوحه کارها قرار می‌دادم. آن شب تعهد کردم این مسئله را رها کنم و آن را به کائنات بسپرم. اعتماد کردم که با سپردن کامل آن و عطف توجه به عشق و سپاس‌گزاری احساس بهتری خواهم داشت. جایی هم برای گرفتن تصمیم با سهولت و پایان دادن به چرخه منفی باز کردم.

بودن در مسیر روحانی بخش اعظم عمرم نشان داده که سپردن کامل زندگی به مراقبت یک نیروی برتر منطقی‌تر از سعی در کنترل تمام جزئیات است. اما حتی با تمام ایمان و تمرین و ارتباط با روح، خیلی اوقات دچار فراموشی می‌شوم. آن شب، در آن لحظه که به راهنمایی گوش دادم و تلویزیون را روشن کردم روح بود که من را یاد واقعیت انداخت.

همه ما نیروی برتری داریم که از جانب ما سعی دارد افکارمان را به سمت عشق هدایت کند. در هر لحظه می‌توانیم عشق را سرلوحه کارهایمان بکنیم و اجازه بدهیم در تمام موقعیت‌ها یا معضلات بدرخشد. عشق می‌تواند حتی ریشه‌ای‌ترین قضاوت‌ها را هم از بین ببرد. عشق دشمن قضاوت است.

به این نتیجه رسیده‌ام که درمان تمام مشکلات را باید به روح سپرد. بدون مداخله روحانی، همچنان در چرخه قضاوت درگیر خواهیم بود. بنابراین از یک رابطه روحانی بدانگونه که خودمان درک می‌کنیم درخواست داریم تا عشق را جای‌گزین قضاوت‌های مبتنی بر ترس‌مان کند. درخواست می‌کنیم تا عشق وارد زندگی‌مان شود. وقتی مسائلمان را به نیرویی برتر از خودمان تسلیم می‌کنیم، نظم الهی ظاهر می‌شود.

تنها چیزی که اهمیت دارد این است که تمایل داشته باشید رها کنید و رها شوید. خواست شما برای رهایی از قضاوت برای ایجاد یک رابطه روحانی کافی است. در این قدم، از شما می‌خواهم تمام ناباوری خود را کنار بگذارید و قضاوتتان را تسلیم یک نیروی برتر از خود بکنید. اگر تجربه این کار را ندارید مقدمات آن را فراهم کنید! رهایی بی‌انتها و شادمانی با دریافت راهنمایی روحانی امکان‌پذیر است.

راهنمایی روحانی‌ای که من دریافت کردم از ندای فرزاندی درونم بود. همین ندا بود که از من خواست تلویزیون را روشن کنم و به سخنرانی جوئل و پیام دقیقی که باید می‌شنیدم گوش کنم. وقتی دعا می‌کنیم به آگاهی‌مان اجازه می‌دهیم راهنمایی شهودی دریافت کند. این راهنمایی در اختیار همه ما هست. فقط کافی است آن را بخواهیم و سعی کنیم به ندایش گوش فرادهیم.

شاید این قدم از نظر عقل حسابگرمان پیچیده به نظر برسد. کاملاً طبیعی است که بخشی از وجود شما نخواهد تسلیم شود و به کنترل ادامه دهد. حتی اگر دعا کرده باشید هم ممکن است از دعا برای کنترل موقعیت به جای سپردن آن استفاده کرده باشید. (بعداً بیشتر به این موضوع خواهیم پرداخت.)

همه ما با خواست کنترل آشنا هستیم. بخشی از اینکه دوست داریم قضاوت کنیم حفظ همین حس کنترل و امنیت است. اما این باعث می‌شود قضاوت حاکم بر ما شود. برای رهایی از شر قضاوت باید یاد بگیریم به ندایی فراتر از خودمان تکیه کنیم. همه ما دارای فرزاندی درونی، ندای عشق و درمانی هستیم که ما را ترغیب به درخواست کمک می‌کند. همان لحظه‌ای که با دعا درخواست کمک می‌کنیم دروازه‌ای نامرئی را برای دریافت راهنمایی می‌گشاییم. این راهنمایی نشان می‌دهد چه زمانی باید دعا کنیم زیرا آگاهی‌مان را با آن همگام می‌کنیم و وقتی آگاهانه آماده دریافت شدیم، راهنمایی به شکل‌های مختلف از راه می‌رسد: با یک آهنگ، یک کتاب، یک دوست، شهود قوی یا رهبری روحانی. راه‌های گوناگونی برای دریافت هدایت وجود دارد و مهم نیست که شما از به چه ترتیبی آن را دریافت

می‌کنید. چیزی که اهمیت دارد این است که شما تمایل به درخواست کمک داشته باشید.

اگر قبلاً دعا نکرده‌اید یا مدت‌های زیادی است که این کار را نکرده‌اید باید یک نکته را در ذهن داشته باشید: خواست رهاکردن قضاوت خود نوعی دعاست. پس اطمینان خاطر داشته باشید که از همین الان می‌دانید که چطور باید دعا کرد. وقتی برای رهاکردن قضاوت دعا می‌کنید حضور یک میانجی الهی و یک راهنمای روحانی را دعوت می‌کنید که تنها کارش نجات شما از شر قضاوت و رساندن شما به عشق است. راهنمای درون شما معلم عاشقی است که دقیقاً می‌داند چگونه با شما ارتباط برقرار کند تا پیامش را به شما برساند. این معلم خلاق، باهوش و بسیار صبور است. حتی اگر ابتدا این راهنمایی را نادیده بگیرید باز هم راهنمایی به شما می‌رسد.

راه‌های بی‌شماری وجود دارد که فرزاندگی درونتان از آن طریق شما را به عشق رهنمون می‌شود و راهنمایی به شکل منحصر به فردی به شما می‌رسد. شاید احساس کنید راهنمایی باید از راه خاصی به شما برسد یا بسته به موقعیت تغییر کند و آنچه کائنات می‌داند مورد توجه شما قرار گیرد.

وقتی راهنمایی را درخواست کنید سریعاً به شما می‌رسد. پس از اینکه برای کمک دعا کردید باید به هدایتی که دریافت می‌کنید توجه کنید. وقتی این هدایت را دریافت کردید از آن پیروی کنید. اما از اراده آزاد و قدرت تصمیم‌گیری غفلت نکنید. می‌توانید راهنمایی را دریافت کنید و به آن متکی شوید یا نادیده‌اش بگیرید. شاید در آن لحظه، قضاوت شما موجه به نظر برسد یا فکر رهاکردن آن باعث احساس ناامنی در شما شود. اشکالی ندارد-فقط به دعاکردن ادامه دهید. بالاخره احساس رهایی خواهید کرد. مادام که با دعا خواستار سپردن باشید می‌آموزید که راهنمایی عاشقانه‌ای که دریافت می‌کنید را بپذیرید.

شاید الان هیچ ندانید که چطور باید به راهنمایی عاشقانه توجه کنید. شاید فکر به دریافت این راهنمایی باعث هراس یا تردید شما شود. قضاوت همان مقاومت شما در برابر عشق است. جهانی که می‌بینید فرافکنی بیرونی شرایط درونی شماست و تغییر این فرافکنی کار درونی شماست. پس اگر می‌خواهید جهانی متفاوت را شاهد باشید باید با دعاکردن افکارتان را تغییر دهید. در قدم‌های اول و دوم به عقاید مبتنی بر ترستان نگاه کردید و متوجه شدید که اینها چیزی نیستند که شما بخواهید تجربه کنید. شما شاهد قسمت تصمیم‌گیرنده ذهن‌تان که ترس و قضاوت را انتخاب می‌کند هستید. وقتی خود را در حال قضاوت می‌بینید بدانید که قضاوت آن چیزی که خیال می‌کنید نیست بلکه صرفاً راهی برای فرار از احساس درد، پذیرش ضربه‌های احساسی و دیدن جراحات است. وقتی تمایل پیدا می‌کنید که قضاوت خودتان را زیر سؤال ببرید و برای گرفتن کمک به روح متوسل شوید دارید شرایط درونی‌تان را تنظیم می‌کنید. وقتی می‌پذیرید ذهنیت نادرستی دارید که قضاوت را انتخاب کرده و ذهنیت درست جست‌وجوی حقیقت است مسیر درمان از طریق دعا را آغاز کرده‌اید. به جای مبارزه و کشمکش با قضاوت می‌توانید آن را

تسلیم کنید و احتمال درمان درونی را بپذیرید. بپذیرید که در این تغییر به کمک نیاز دارید و از طریق دعا این کمک را درخواست کنید. همه گرفتار قضاوت می‌شوند و همه دوست دارند رها باشند. وقتی می‌پذیریم که قضاوت ما واکنشی به ترس‌هایمان است می‌توانیم به‌جای آن آرامش را انتخاب کنیم. می‌توانیم قضاوتمان را به یک نیروی برتر بسپاریم و قدرت‌ش را بگیریم زیرا وقتی دعا می‌کنیم از عشق دعوت می‌کنیم که وارد روان ما شود و عقایدمان را مرتب کند. بیایید یاد بگیریم به ندای راهنمای درونمان متکی شویم؛ راهنمایی که حضور روحانی آن میانجی و عامل تبدیل افکار و قضاوت‌هایمان به عشق است. برای ایجاد رابطه‌ای خالصانه با راهنمای درونتان تمرین‌های مشخصی ارائه کرده‌ام. از این تمرین‌ها برای گفتگو و درخواست و دریافت استفاده کنید. از مسیر پیشنهادی من پیروی کنید و به راهنمایی‌هایی که دریافت می‌کنید توجه کنید.

قضاوت مشخصی را که می‌خواهید از آن رها شوید تعیین کنید

قضاوتی را که هم‌اکنون در شما هست انتخاب کنید. شاید نتوانید با ضربه‌زنی و ای‌اف‌تی از آن رها شوید یا فعلاً تمایلی نداشته باشید روی آن کار کنید. این همان قضاوتی است که باید از طریق دعا به راهنمای درونتان بسپارید. در کارگاه زنده‌ی رهایی از قضاوت که در سال ۲۰۱۶ برگزار کردم زنی پشت میکروفن رفت و گفت: «گابی، من این روش‌ها رو دوست دارم و می‌خوام همه‌ی قضاوت‌هام رو کنار بذارم. اما یه نفر هست که نمی‌خوام از قضاوتش رها بشم. اون آدم هم کسیه که وقتی دبیرستانی بودم بهم تجاوز کرد.» وقتی توضیح داد که چرا تمایل ندارد او را ببخشد گریه می‌کرد چون قضاوتش باعث می‌شد احساس امنیت کند. من حس ترس از رهاکردن قضاوتش را درک و با او هم‌دردی کردم. وقتی کسی به شما ضربه زده سخت است که قضاوتتان را رها کنید. اما به این زن جوان که باشجاعت داستانش را تعریف کرد توضیح دادم که عدم رهایی از قضاوت ضربه‌های بیشتری به او می‌زند. مادام که این رنجش را حمل می‌کند هر روز با این ضربه روانی دست‌به‌گریبان است. نمی‌دانستم چه توضیح منطقی برای اینکه از قضاوتش رها شود داشته باشم ولی از صمیم قلب می‌دانستم که خواستش برای رهایی و تمایلش برای سپردن از طریق دعا کافی است. اینها برای طی مسیر رهایی و آزادی حقیقی لازم بود. اینکه شروع به حرف‌زدن درمورد این ماجرا کرد نشان داد در مسیر قرار گرفته. رهاکردن قضاوت نسبت به کسی که ضربه‌ی سنگینی به شما زده یا کسی که دوستش دارید از نظر عقل حسابگر ممکن است نوعی خیانت تلقی شود. گاهی ممکن است فکر رهاکردن قضاوتی دردناک باشد و همین موجب شود احساس ناامنی کنید. اما این حس امنیت توهمی بیش نیست. باید دائماً کسی را که به شما ضربه زده قضاوت کنید

و دائماً انرژی مصرف کنید. این راه زندگی نیست. ممکن است ندانید چطور باید از قضاوت رها شوید اما مطمئن باشید که می‌توانید. اینجا است که دعا کارساز است. حضور یک نیروی برتر می‌تواند کاری را که خودتان نمی‌توانید انجام دهید برایتان انجام دهد. می‌توانید ناراحتی‌تان را به وجودی فراتر از خودتان بسپارید و مطمئن شوید که ضرر نمی‌کنید.

عشق سرشت حقیقی ماست اما فراموشش کرده‌ایم. یاد می‌گیریم که به عشق تکیه کنیم و برای حس امنیت از افراد جدا از هم و تجربیاتی که از آن ترس داریم به قضاوت رو می‌آوریم. اما در عمق وجودمان عشق خانه دارد. نقش راهنمای درونمان هدایت ما به احساسات، افکار و موقعیت‌هایی است که ما را به یاد عشق بیندازد زیرا وقتی یاد عشق باشیم بیشتر طالب آن می‌شویم. عشق یک میدان انرژی مثبت نامرئی دارد که ما را به سمت خود می‌کشانند. وقتی می‌فهمیم از عشق دور شده‌ایم از راهنمای درونمان کمک می‌خواهیم و یک بار دیگر می‌توانیم به جای مقاومت کردن درمقابلش جذبش شویم.

تمرین‌های این قدم ماهیت عشق شما را یادآوری می‌کنند. با این یادآوری، بیشتر طالب عشق می‌شوید و برای رسیدن به آن عشق باید قضاوت را کنار بگذارید. به روشنی خواهید دید که قضاوت چطور مانع از رسیدن شما به عشق می‌شود و خواهان آن خواهید شد که تمام موانع رسیدن به حقیقت از سر راهتان کنار رود. انجام تمرینات صفحات بعد موجب می‌شود تا از راهنمای درونتان دعوت کنید تا در نیمه خود آگاهتان حاضر شود و مداخله روحانی شکل گیرد.

اجازه دهید قضاوتی را که تمایلی به کار رویش ندارید را بسپاریم.

عنوان این قضاوت را اینجا اعلام کنید:

....

برای رهایی از قضاوتتان دعا کنید

اکنون وقت آن است که قضاوت را کنار بگذاریم و جای آن را به عشق بدهیم. عمل سپردن ترس و قضاوت به مراقبت راهنمای درونتان روش زندگی شما را تغییر می‌دهد. وقتی به این نتیجه برسید که می‌توانید هرگاه که بخواهید بر منفی‌گرایی غلبه کنید با شکل جدیدی از آزادی و شادی آشنا خواهید شد. با حمایت غیرمادی که همیشه در دسترستان هست گفتگو خواهید کرد. اما نمی‌توانید بدون دعوت از این راهنمایی به آن دسترسی داشته باشید. وقتی دعا می‌کنید از عشق دعوت می‌کنید تا در آگاهی شما حضور داشته باشد. برای اینکه نحوه دعا کردن خودتان را پیدا کنید من چند مورد از دعا‌های خودم را آورده‌ام. شاید ببینید بعضی از این دعاها برای شما هم مناسب است.

وقتی دعا می‌کنید برای نیروی برتر دعوت‌نامه می‌فرستید تا در تبدیل افکار و قضاوت‌هایتان به عشق کمکتان کند. نیروی برتر همان ندای خود آگاهمان و همان چیزی است که هنگام ترس و گرفتاری در قضاوت به آن روی می‌آوریم. وقتی به درگاه آن دعا می‌کنیم درخواست داریم تا تصمیم ذهنمان به قضاوت را عوض کند. وقتی از افکار و قضاوت‌هایمان آگاه می‌شویم باید به ذهن تصمیم‌گیرمان برگردیم و از طریق دعا انتخاب دیگری انجام دهیم.

مجبور نیستیم برای مشکلات خاص درخواست کمک کنیم. همان‌طور که قبلاً هم گفتیم هیچ اجباری وجود ندارد. مثلاً برای مسائلی مثل اینکه آیا باید این شغل خاص را انتخاب کنید یا یک رابطه خاص را قطع کنید یا کدام ماشین را بخرید سراغ نیروی برتر نروید. این کار نشانه سوءتفاهم در درک توسل به آن است. وقتی کمک خاصی را درخواست می‌کنیم (کدام شخص، کدام ماشین و نظایر آن) دچار این توهم هستیم که مشکل را می‌دانیم و از نیروی برتر می‌خواهیم به شکلی که خودمان می‌خواهیم جوابمان را بدهد. هرچند بیشتر وقت‌ها باید ریشه اصلی مشکل را پیدا کنیم. درخواست جواب از آن برای مسئله‌ای خاص ولی نادرست هیچ کمکی نمی‌کند. بنابراین برای اینکه دعا کنیم تا نتیجه‌ای خاص حاصل شود باید درخواست کنیم که افکارمان به سمت عشق بازگردد. راز دعا در این است که به چیزی که نیاز داریم فکر نکنیم و آن را به راهنمایی روحانی بسپاریم.

اگر تاکنون تجربه دعا کردن نداشته‌اید این کار را قضاوت نکنید. یادتان باشد این کتاب درباره قدم گذاشتن بیرون از منطقه امن شماست. اگر می‌خواهید الگوی ویرانگری که سال‌ها گرفتارش بوده‌اید را کنار بگذارید باید تمایل داشته باشید تا کاری نو انجام دهید. پس به این عمل دعا کردن زیاد فکر نکنید و فقط انجامش بدهید. کلماتی که استفاده می‌کنید مهم نیست. قصد شما برای تبدیل ترس به عشق موجب خلق معجزه می‌شود.

دعایی برای تسلیم

رها کردن قضاوت مستلزم تسلیم روحانی است. بدون تمایل صادقانه برای این کار با مشکل زیادی در سپردن قضاوت و دعوت از روح مواجه خواهید شد. راهنمایی روحانی همیشه در دسترس شما خواهد بود. فقط کافی است قضاوتتان را واگذار کنید تا از این راهنمایی برخوردار شوید. این دعا کمک می‌کند این کار را انجام دهید. این راه ساده و قدرتمندی برای انجام تمرین ارتباط با راهنمای درون است.

ای راهنمای درون، برای تسلیم قضاوتم نسبت به _____ از تو یاری می‌جویم. اکنون آماده‌ام تا آن را بسپارم. از حضور عشق برای هدایت‌م به حقیقت و زیبایی استقبال می‌کنم. آماده‌ام تا این قضاوت را رها کنم و از دریچه عشق به آن بنگرم.

این دعا هنگامی که گرفتار قضاوت هستید یا نسبت به رهاکردن آن مقاومت دارید عالی است. از دعای تسلیم برای ورود به یک حالت تازه و پرنشاط که تمایل شما به رهایی از افکار مهاجم را تأیید می‌کند استفاده کنید. این تمرینی برای رهاکردن است.

دعای پذیرش

در قدم‌های دوازده‌گانه الکلی‌های گمنام، می‌گویند حمل‌کردن رنجش مثل برداشتن چوب و کوبیدن آن به سر خودتان است. ببینید قضاوت شما چه احساسی در شما ایجاد می‌کند. شاید برای لحظاتی احساس نشئگی و موجه بودن کنید اما این رضایت خاطر محو می‌شود. درواقع، قضاوت انرژی شما را پایین می‌آورد، بهبود شما را به تعویق می‌اندازد و شما را گرفتار سرخوردگی می‌کند. این دعا کمک می‌کند تا بپذیرید دیگر قضاوت شما کمکتان نمی‌کند.

دعای پذیرش به من کمک کرد تا هرگاه ترس وجودم را می‌گیرد از دریچه عشق نگاه کنم و هرگاه قضاوت سراغم می‌آید به این دعا متوسل شوم. اطمینان دارم که این دعا همواره یادآوری می‌کند که قضاوتم نادرست است. با انرژی پذیرش از شر رنجش‌ها خلاص می‌شوم و راه‌حلی برای آن را قبول می‌کنم. این دعای پذیرش از کتاب الکلی‌های گمنام است:

پذیرش پاسخ تمام مشکلات امروز من است. وقتی ناراحت می‌شوم به این خاطر است که شخص، مکان یا موقعیتی در زندگی برایم قابل‌پذیرش نیست و تا وقتی آن شخص، مکان یا موقعیت را درست به همان صورتی که اکنون هست نپذیرم به آرامش نخواهم رسید.

این دعا انرژی فراوانی دارد. حتی اگر پذیرش دور از ذهن به نظر برسد، خواندن این دعا باعث تغییر نگرش شما می‌شود. این دعا را مرتب بخوانید و به تغییرات درونتان توجه کنید.

دعای انتخاب دوباره

درس ۲۴۳ از کتاب معجزات این جمله را دربردارد: «امروز هیچ اتفاقی را قضاوت نمی‌کنم.» این پیام کتاب را به‌عنوان دعای روزانه‌ام می‌خوانم تا در انتخاب رهایی از قضاوت کمکم کند. این روش قدرتمندی برای شروع روز است: قضاوت انتخاب خودتان است و وقتی ذهنتان را با انتخاب رهایی از قضاوت همسو کنید

راهنمایی لازم به شما خواهد رسید. سعی کنید این دعا را صبح‌ها بعد از بیدار شدن بخوانید. همان لحظه که چشمتان را باز کردید بگویید: «امروز هیچ اتفاقی را قضاوت نمی‌کنم.» بعد ببینید بقیهٔ روز چگونه خواهد بود. گرفتن مچ خودتان هنگام قضاوت ساده‌تر است و بهتر می‌توانید جلوی خودتان را در گفتن چیزی برای قضاوت بگیرید.

امروز هیچ اتفاقی را قضاوت نمی‌کنم.

این چند کلمه دریایی از معنی دارد. وقتی این دعا را می‌خوانید آگاهانه انتخاب می‌کنید که افکارتان را با عشق همسو کنید و اجازه بدهید ندای راهنمای درونتان هدایتتان کند. هرچه بیشتر این انتخاب را انجام دهید کمتر قضاوت می‌کنید. وقتی این دعا به جانتان نفوذ کرد راه‌حل ساده‌ای برای تمامی قضاوت‌هایتان می‌شود. من این کار را دوست دارم چون تعهدم را تجدید می‌کند.

اگر این دعا مناسبت حالتان بود آن را آلامر گوشی‌تان بگذارید تا در طول روز به شما یادآوری کند. مطمئن باشید که روح در طول روز مداخله می‌کند و افکار شما را به سمت عشق بازمی‌گرداند.

دعای بخشش افکار

آخرین دعا به بخشیدن فکرهایتان مربوط است. هرگاه فکر قضاوت سراغمان آمد می‌توانیم با بخشیدن آن را پاک کنیم. برای تمرین مشاهدهٔ افکار همراه با قضاوت و بخشیدن سریع آنها در سکوت با خودم می‌گویم:

این فکر را می‌بخشم و دوباره انتخاب می‌کنم.

این دعا بلافاصله باعث رهایی من می‌شود. در یک لحظه می‌توانم از طریق قدرت مقاصدم چرخهٔ قضاوت را قطع کنم. وقتی قصدم بخشش افکارم باشد خودم را به خاطر انتخاب نادرستم می‌بخشم و با عقل سلیم همسو می‌شوم. با این تمرین در هر لحظه می‌توان بخشش را تجربه کرد. لحظه‌ای که انتخاب می‌کنی که افکارت را ببخشی، با عشق همسو می‌شوی و از موهبت بخشش برخوردار می‌شوی.

بخشش یک تمرین است زیرا عملی مستمر محسوب می‌شود. من باید افکارم را در طول روز ببخشم. صدای قضاوت افکارمان همیشه بلند است پس باید یاد بگیریم که ببخشیم تا افکارمان را در راستای عشق قرار دهیم.

در طول روز، به قضاوت‌هایتان توجه کنید و از تمرین و دعای بخشش استفاده کنید. این کار را می‌توان در سکوت و در هر لحظه و هر کجا انجام داد. تنها

کاری که باید بکنید این است که انتخابش کنید.

نحوه استفاده از دعا

من این چهار دعا را گلچین کردم تا به شما در رهایی از قضاوت و دعوت از راهنمایی روحانی کمک کنم. حداقل یکی از این دعاها را انتخاب کنید و آن را مرتب بخوانید. هرچه تماس آگاهانه‌تان با نیروی برتر بیشتر باشد حمایت و هدایت بیشتری دریافت خواهید کرد. یادتان باشد روش درست و غلط در دعا معنا ندارد. دعا را می‌توان با کلام یا با افکار و مقاصد انجام داد. نوشتن دعا در دفتر یادداشت روزانه بسیار تأثیر دارد. وقتی دعا را می‌نویسم انگار دردهای درونی‌ام را رها می‌کنم و از نیروهای نامرئی برای درمان خودم دعوت می‌کنم. در قدم سوم دفتر روزانه رهایی از قضاوت جای مخصوصی هست که این دعا را در آن بنویسید. اگر نوشتن دعا به شما احساس خوبی می‌دهد آن را به بخشی از تمرین روحانی روزانه‌تان تبدیل کنید. سعی کنید دعا جای قضاوت را بگیرد و راهنمای درونتان هدایتتان کند.

من امیدوارم دعا به برنامه روزانه شما بدل شود. وقتی دعا می‌کنید آن را با انرژی عشق تنظیم می‌کنید که همانا عصاره حقیقی شماست. هرچه بیشتر تسلیم این منبع شوید انرژی بیشتری در خود احساس می‌کنید. نیروی عشق شما را به پیش خواهد برد و خواسته‌هایتان را جذب خواهد کرد. در مسیر رهایی از قضاوت به انرژی عشق به‌عنوان راهنمایتان نیاز خواهید داشت. هر دعای جدید مسیر را هموار می‌کند و وقتی برای دریافت کمک دعا می‌کنید همواره راهنمایی دریافت می‌کنید.

به راهنمایی‌هایی که دریافت می‌کنید توجه داشته باشید

قسمت بعدی قدم سوم توجه به راهنمایی‌هایی است که دریافت می‌کنید. همه این توانایی را دارند که با راهنمایی روحانی تعامل داشته باشند اما هریک از ما روش منحصر به فرد خودمان را داریم. وقتی دعا می‌کنید راهنمایی از راه‌هایی که متناسب با شماست دریافت می‌شود. راه‌هایی که برای شما طبیعی است. مثلاً وقتی خودم دعا می‌کنم الهامی درون خودم احساس می‌کنم. ممکن است فکری به ذهنم خطور کند و باینکه علت آن را نمی‌دانم به آن اعتماد می‌کنم. وقتی این حس اعتماد را احساس می‌کنم می‌فهمم که از منبعی غیرمادی نشئت گرفته. وقتی دعا می‌کنم انتظار دارم راهنمایی دریافتی‌ام به‌صورت آگاهی به من برسد. این کار را حس ندای درونی توصیف می‌کنم. این حسی قوی است که نمی‌توانم نادیده‌اش بگیرم. درست مثل وقتی که حس دورنم به من گفت تلویزیون را روشن کنم و مراسم جوئل را تماشا کنم.

راهنمایی روحانی به شکل‌های خلاقانه‌ای دریافت می‌شود. افراد زیادی را دیده‌ام که گفته‌اند با من از طریق کتابی که از قفسه کتابفروشی روی زمین

افتاده آشنا شده‌اند. ماجرای همهٔ این افراد به دعای خودآگاه یا ناخودآگاه آنها برای تغییر برمی‌گشت و همین بود که به قسمت کتاب‌های خودیاری کتاب‌فروشی رفته بودند. من هم پاسخ می‌دهم که: «خوب موقعی به دستتان رسیده.» روح از راه‌های خلاقانه‌ای عمل می‌کند پس بیخود نیست که سراغ یک کتاب، یک معلم، یوتیوب، مستند یا کلاسی می‌روید که برای کمک به رشد روحانی شما مناسب باشد.

بخش اعظم راهنمایی‌هایی که دریافت می‌کنید برای کمک به یادگیری، رشد و درمان تدریجی شما ارائه می‌شود. گاهی راهنمایی می‌تواند بلافاصله مشکلی را حل کند اما بیشتر وقت‌ها شما به شخص، موقعیت یا درسی هدایت می‌شوید که کمک می‌کند علت اصلی مسئله را درمان کنید. یادتان باشد که رهایی واقعی از قضاوت و جدایی وقتی تحقق می‌یابد که بتوانیم عقاید تیره‌ای که پشت آنهاست را درمان کنیم. به این دلیل است که غالباً به همان چیزی هدایت می‌شویم که شرایط روحانی را درمان می‌کند.

همهٔ ما فکر می‌کنیم که باید سریع همه‌چیز درست شود و رها شویم اما فرزانی درونی ما می‌داند که تنها چیزی که واقعاً می‌خواهیم بازگشت به عشق است. تنها راه احیای ایمان به عشق تمایل به درمان است. باید به راهنمایی‌هایی که دریافت می‌کنیم پاسخ مثبت دهیم و از هدایت برخورد با جراحاتمان پیروی کنیم. مثلاً شاید پدر و مادرتان را به خاطر بی‌توجهی به شما در دوران کودکی‌تان قضاوت می‌کنید. وقتی تسلیم می‌شوید و برای دریافت راهنمایی دعا می‌کنید ممکن است فردای آن روز در مجله‌ای مصاحبه‌ای بخوانید که با متخصص روان‌شناسی کودکان انجام شده است. بعد با این متخصص تماس بگیرید و متوجه شوید در نزدیکی محل زندگی شما مطب دارد. چند هفته بعد، اولین جلسات درمانی شما برگزار می‌شود و شما از کشف جراحات کودکی احساس امنیت می‌کنید زیرا به روان‌شناسی مراجعه کرده‌اید که می‌تواند به شما کمک کند. این یکی از راه‌های دخالت راهنمایی روحانی است. می‌پذیرید که ترس را به جای عشق انتخاب کرده‌اید. برای درخواست کمک دعا می‌کنید. راهنمایی لازم برای تغییر ذهنیت خودتان را دریافت می‌کنید و بعد از این راهنمایی برای بازگشت به عشق پیروی می‌کنید.

یکی از ماجراهایی که این نکته را به زیبایی بیان می‌کند به دوستم، کیتی (۱۳) برمی‌گردد. در سال ۲۰۱۰، کیتی شغل دومش را هم در ظرف دو سال از دست داد. از بی‌کاری کلافه و افسرده شده بود. آن موقع هیچ حس روحانی نداشت و فقط در میانهٔ ترس و ابهام دست و پا می‌زد. تصمیم گرفت دعا کند اما نمی‌دانست به درگاه چه کسی یا چه چیزی. فقط دعا کرد که از زاویهٔ دیگری به این موقعیت نگاه کند و خود را تسلیم کرد که هرچه پیش آید خوش آید. بلافاصله حس کرد باری از دوشش برداشته شده و پیام روشنی به شکل یک آگاهی شهودی دریافت کرد: شغل رؤیایی‌اش به دست می‌آمد اگر تمایل پیدا می‌کرد که صبور و خلاق باشد. بلافاصله از پرکردن فرم برای مشاغلی که برایش هیجان‌انگیز نبود دست کشید و تمام انرژی‌اش را روی کاری که می‌کرد گذاشت. در عرض چند هفته، یکی از

دوستان عزیزش با او تماس گرفت و من را به او معرفی کرد. من دنبال ویراستاری می‌گشتم و یکی از دوستان مشترکمان کیتی را به من معرفی کرد. کیتی در آن لحظه فکر می‌کرد باید شغلی تمام‌وقت پیدا کند اما به راهنمایی درونش گوش داد و به این پیشنهاد کاری نامنتظره پاسخ مثبت داد. او اکنون یک نویسنده و ویراستار موفق است (که مرتب دعا می‌کند!) حتی در ویرایش همین کتاب هم به من کمک کرده است!

این یکی از راه‌هایی است که راهنمایی روحانی عمل می‌کند. شما می‌پذیرید که ترس را به عشق ترجیح داده‌اید. برای دریافت کمک دعا می‌کنید. راهنمایی لازم برای تغییر ذهنیت خود را دریافت می‌کنید. بعد، از راهنمایی لازم برای بازگشت به عشق استفاده می‌کنید.

وقتی دعا کردن را آغاز می‌کنید به ارتباطی که با روح برقرار می‌کنید توجه داشته باشید. هرچه ایمان بیشتری به این ارتباط شهودی داشته باشید راهنمایی بیشتری دریافت می‌کنید. به نحوه صحبت روح با خودتان توجه کنید و به چیزی که پیش می‌آید اعتماد داشته باشید.

ممکن است تجربیات گذشته‌ای از دریافت راهنمایی داشته باشید که بتوانید برای رشد ایمانتان از آن بهره بگیرید. من اسم آن را اثبات روحانی گذاشته‌ام. هر لحظه که هماهنگی حمایتگر وجود داشته باشد تحت هدایت روح قرار داریم. لحظه‌ای به زمان‌هایی که در زندگی راهنمایی غیرمادی دریافت کرده‌اید فکر کنید. حالا در دفترتان این موارد را یادداشت کنید.

این اثبات روحانی را بپذیرید و بگذارید همزمان که ارتباط روحانی خود را با دعا تقویت می‌کنید مؤید شما باشد. اگر تاکنون اثبات روحانی دریافت نکرده‌اید آماده دریافت آن شوید. دعا‌های این کتاب درهای آگاهی شما برای دریافت راهنمایی شهودی را باز خواهد کرد. این قدم برای همین ارائه شده پس بیایید آن را شروع کنیم!

شاید راهنمایی روحانی شما از طریق دیگران انجام شود. باید پیام دقیقی را که لازم دارید از غریبه‌ها در کوچه و خیابان بشنوید یا در نقل‌قولی الهام‌بخش در اینستاگرام دریافت کنید. حتی ممکن است در خواب پیام را دریافت کنید، به‌ویژه اگر پیش‌از خواب دعا کرده باشید. اگر هریک از این چهار دعا را پیش‌از خوابیدن خوانده باشید خوابتان را راهنمایی می‌کنید تا به شما در رفع قضاوت و منفی‌نگری کمک کند. وقتی دعا می‌کنید می‌توانید هرکجا که باشید راهنمایی شفا بخش را دریافت کنید.

دعا فقط به نیازهای فردی ما محدود نمی‌شود. دعا‌های ما را دیگران هم احساس می‌کنند. وقتی با عشق برای دیگران دعا می‌کنید آنها هم می‌توانند انرژی آن را درک کنند. دعای شما فرکانس انرژی خاصی دارد که از راه دور هم درک می‌شود. اگر دیگران را قضاوت می‌کنید برایشان انرژی منفی می‌فرستید. برای تبدیل

این انرژی از منفی به مثبت، آگاهانه از قضاوت به عشق تغییر نگرش دهید. دعا می‌تواند رنجش شما را از بین ببرد و فضای شفابخشی روابط مبتنی بر ترس را آماده کند. مثلاً خودم در اوایل کارم همکاری داشتم که ارتباطم با او بسیار نزدیک بود. هر دو در اوایل بیست‌سالگی بودیم و خودمحور. رابطه ما براساس جدایی، مقایسه و قضاوت بود. بین ما تنش جدی وجود داشت و نمی‌توانستیم حلش کنیم. محتاج معجزه بودیم! عاقبت، چنان از این حس منفی که بینمان بود کلافه شدم که برای درمان آن به یک مشاور روحانی مراجعه کردم. او به من گفت: «براش دعا کن تا خوش‌بختی و آرامشی که برای خودت می‌خواهی اون هم داشته باشه.» این حرف متعجبم کرد. پرسیدم: «من چرا باید برایش دعا کنم؟ اونه که داره منو دیوونه می‌کنه.» مشاور توضیح داد که با دعا کردن برای او از قضاوت رها می‌شوم و حال بهتری پیدا می‌کنم. وقتی حالم بهتر شد از حمله به او دست کشیدم و او هم احساس رهایی پیدا کرد.

تمایل داشتم هرکاری لازم است بکنم تا این رابطه درست شود. هر روز برایش دعا می‌کردم. دعا می‌کردم خوش‌بخت، موفق و در آرامش باشد. دعا می‌کردم تا سرشار از تمامی خوشی‌هایی که برای خودم می‌خواستم باشد. خیلی شک داشتم ولی این کار جواب داد. همان موقع حالم بهتر شد. عشق درونم قوی‌تر از قضاوت‌هایم بود. دعا برای او من را به حقیقت وجودی‌ام پیوند داد و حس رهایی از رنجش را برآیم فوق‌العاده کرد. اما شیرین‌ترین قسمت این تجربه این بود که او هم متوجه تغییرات من شد. یک هفته بعد از دعاهایم رفتار او هم عوض شد. مهربان‌تر و بامزه‌تر شد. می‌دانم که دعاهایم انرژی بین ما را تغییر داد. دعا به من کمک کرد تا حملاتم را به او رها کنم و با این کار او هم احساس رهایی کرد تا بیشتر نسبت به من عشق بورزد. این همان معجزه‌ای بود که به آن احتیاج داشتیم. آنجا بود که رابطه ما درست شد. کتاب معجزات می‌گوید: «دعا واسطه معجزه است.» وقتی دعا می‌کنیم برداشت خودمان را از ترس به عشق تبدیل می‌کنیم. دعا دعوت روحانی برای پاک‌سازی ذهن است. برداشت خودمان از حمله را می‌شویم و عشق را جای‌گزین آن می‌کنیم. با دعا کردن برای دوستم و آرزوی خوش‌بختی و آرامش برای او دست از این برداشت خودم برداشتم و گذاشتم تا عشق ذهنم را به جای اولش بازگرداند.

در این تمرین، تغییرات معجزه‌آسا در انتظارتان است. هر روز را با خواندن یکی از دعا‌های بالا شروع کنید. بگذارید دعا‌هایتان افکارتان را به سمت عشق بازگرداند. با دعای روزانه می‌توانید هدایت لازم برای موقعیت‌هایی که برداشت شما از قضاوت را تغییر می‌دهد دریافت کنید. من دوست دارم روزم را با دعا شروع کنم زیرا از آغاز متعهد به عشق می‌شوم. اما در طول روز هم می‌توانید دعا بخوانید و حمایت لازم را دریافت کنید.

راه‌های بی‌شماری برای استفاده از دعا وجود دارد. وقتی دعا‌های روزانه‌تان را آغاز می‌کنید به پیش‌آمدها توجه داشته باشید. مهم‌تر اینکه پیام‌های

محبت‌آمیزی که دریافت می‌کنید را زیر سؤال نبرید. مقاومت در برابر عشق باعث می‌شود در چرخه قضاوت گرفتار شوید ولی دعا این مقاومت را می‌شکند. یادتان باشد که این پیام‌ها و این راهنمایی صرفاً افکار شما را به سمت عشق سوق می‌دهد. به راهنمایی تسلیم شوید و بگذارید عشق کارش را بکند.

وقتی راهنمایی لازم را دریافت کردید می‌توانید از آن پیروی کنید یا نادیده‌اش بگیرید. مهم است که بدانید روح چیزی از شما نمی‌خواهد که نتوانید از عهده‌اش برآیید. راهنمای درونتان همواره شما را راهنمایی می‌کند تا به بالاترین خیر ممکن برسید. پس به این فرزانی درونی ایمان داشته باشید و بی‌باکانه از آن پیروی کنید. از سبک‌باری آن شگفت‌زده خواهید شد. فقط کافی است به راهنمایی روحانی که دریافت می‌کنید پاسخ مثبت دهید.

شما مختارید که راهنمایی دریافتی خودتان را نادیده بگیرید اما این کار باعث می‌شود تا خودتان را ناخودآگاه بیشتر قضاوت کنید. احساس خواهید کرد که انگار حقیقت خود را انکار می‌کنید. این کار موجب شرمساری و احساس گناه بیشتر خواهد شد و چرخه قضاوت را دوباره فعال خواهد کرد. این حرف را نمی‌زنم که شما را بترسانم بلکه می‌خواهم بدانید اگر ندای راهنمای درونتان را سرکوب کنید چه اتفاقی خواهد افتاد. یادتان باشد این کار برای بازگشت شما به حقیقت وجودتان است. شهودی که دریافت می‌کنید صرفاً شما را به روان عاشقتان بازمی‌گرداند. به این فرایند اعتماد کنید و با گوش فرادادن به راهنمایی دریافتی، از آن پیروی کنید.

من دعا را قدم سوم رهایی از قضاوت قرار داده‌ام چون می‌خواستم ابزاری برای حمایت از شما در این کار ارائه داده باشم. از دعا به عنوان راهنمای بازگشت به عشق استفاده کنید. چیزی قوی‌تر از رهاکردن نیاز به کنترل و تکیه بر قدرتی برتر از خودتان وجود ندارد تا افکار و انرژی‌هایتان را اصلاح کنید. وقتی دست از جنگیدن برمی‌دارید و می‌گذارید تا روح راهنمایتان باشد زندگی به رؤیایی شیرین بدل می‌شود.

دعا کردن شما را به مرحله بعدی می‌رساند. وقتی دعا می‌کنیم می‌توانیم زمان را دور بزنیم و از گذشته رها شویم. سپردن گذشته از طریق دعا کمک می‌کند تا دیگران را صرف‌نظر از کاری که با شما کرده‌اند در هاله نور ببینیم. این پذیرش دیگران با عشق و محبت پیامی است که در قدم چهارم رهایی از قضاوت دریافت می‌کنید.

با پیروی از درس‌های قبل، تمایل خود به رهاکردن قضاوت را حفظ کنید و هر روز مقاومت بیشتری را رها کنید. یادتان باشد که این یک فرایند است و باید از معجزات مسیر با ثبات آنها در دفترتان استقبال کنید. نیازی به جهش فوق‌العاده نیست. لحظات معجزه‌آسا جمع می‌شوند و وقتی کار انجام شد می‌توانید برگردید و از میزان تغییرات پیش‌آمده شگفت‌زده شوید.

قدم چهارم: برای اولین بار ببینید

من سال‌ها درگیر رابطهٔ بد با پدرم بودم. اختلافات ما زیاد بود و باعث تنش زیادی بین ما می‌شد. هر تماس تلفنی ما که هر هفته انجام می‌شد با جرّوبحث به پایان می‌رسید. جدایی بین ما سال‌به‌سال بدتر می‌شد.

اما وقتی متوجه روش قضاوت‌م شدم همه‌چیز تغییر کرد. عصر یک روز یکشنبه پدرم با من تماس گرفت. تا پانزده دقیقه گفتگو آرام بود ولی بعد باز هم دعوا بر سر مسائل همیشگی شروع شد. صدایمان بلند شد و باز الگوی حمله و جدایی تکرار شد. وقتی داشتم پشت گوشی داد می‌کشیدم ناگهان خودم را دیدم که دارم رفتارهای دوران بچگی را انجام می‌دهم. کاری متفاوت کردم: سکوت کردم و گذاشتم او حرف بزند. او هم در سکوت توانست آرامشش را پیدا کند و احساسش را بگوید. گفت: «گابی، من احساس می‌کنم تو خیلی منو قضاوت می‌کنی.» گذاشتم کمی بگذرد و حس محبت به من دست داد. گفتم: «حق با توئه، بابا! من همه‌ش تو رو قضاوت می‌کنم. ببخشید. دارم روی همین کار می‌کنم.» از همدیگر عذرخواهی کردیم و تماسمان مؤدبانه به پایان رسید.

این مکالمه فرصت ارزشمندی در اختیارم گذاشت تا ببینم وقتی در عین عصبانیت حق را به خودم می‌دهم، قضاوت واکنش مناسبی نیست. با خروج از الگوی مخالفت، توانستم نقش خودم در این موقعیت را پیدا کنم.

به‌خاطر قضاوت‌م احساس گناه می‌کردم. درحال نگارش کتابی روحانی دربارهٔ عشق، محبت و یگانگی بودم و در همان حال داشتم پدرم را قضاوت می‌کردم. مشاهدهٔ این رفتار بسیار ناراحت‌کننده بود و احساسات زیادی بر سرم آوار کرد اما می‌دانستم باید یک راه‌حل روحانی وجود داشته باشد. دعا کردم تا از قضاوت نسبت به پدرم رها شوم. نمی‌دانستم چطور می‌شود از قضاوت رها شد اما اطمینان داشتم که روح نقشه‌ای برای نشان دادن راه برایم در نظر دارد.

هفتهٔ بعد، پدرم از من و برادرم خواست که در سالگرد فوت پدر بزرگم شرکت کنیم. نزدیک به ده سال بود که پا به آرامگاه پدر بزرگم نگذاشته بودم. داخل کلیسای ما تغییر زیادی کرده بود اما هیچ‌چیز آن عوض نشده بود. وقتی بچه بودم دیر به کلیسا می‌رفتیم و در ردیف‌های آخر می‌نشستیم. آن شب از رفتن به کلیسای کودکی‌ام لذت بردم و حس کردم آرامش خاصی پیدا کرده‌ام.

کائنات این‌طور برنامه‌ریزی کرده بود که کشیش مراسم درمورد ارزش رها کردن قضاوت و نیاز به محبت نسبت به دیگران سخنرانی کند. حرف‌های او تأثیر زیادی روی من گذاشت و من به راهنمایی روحانی‌ای که دریافت می‌کردم توجه خاصی کردم. در پایان مراسم، کشیش به ردیف آخر نگاه کرد و گفت: «یک خانوادهٔ عزیز

اینجا هست که سال‌هاست عضو جمع ماست. ادگار برنشتاین با دو فرزندشان، گابی و مکس اینجا هستند. من ادگار را به‌خاطر وفاداری نسبت به پدر و مادرش تحسین می‌کنم. او همیشه در سالگرد فوت آنها شرکت می‌کند. من به دفتر ثبت اعضای کلیسا سر زدم و چیز جالبی پیدا کردم.» کشیش کارت عضویت پدربزرگم را نشان همه داد و گفت که مربوط به شصت سال پیش است. پدربزرگم با خط خودش آن را پر کرده بود و در ستون اعضای دیگر هم نام دو فرزندش یعنی پدر و عمه‌ام را نوشته بود. کشیش به پدرم نگاه کرد و از او خواست تا بیاید و کارت را بگیرد.

پدرم که از این حرف کشیش جاخورده بود زد زیر گریه. او را نگاه کردم که دارد گریه می‌کند و از کنار برادرم رد شدم رفتم و پدرم را در آغوش گرفتم. این تغییر معجزه‌آسایی بود. در این لحظه بود که تمامی رنجشم ازبین رفت. او را دیدم که پسری فداکار، پدری مغرور و عضو محترمی از کلیسا بود. قضاوتم جایش را به عشق داد. معصومیتش را دیدم، حقیقت و نور وجودش را دیدم. برای اولین بار او را دیدم.

تجربه دیدن پدرم بدون گذشته‌اش، بدون سابقه‌ای که باهم داشتیم و بدون رنجش یکی از شفاف‌بخش‌ترین لحظات عمرم بود. در آن لحظه مقدس، افکارم با عشق همسو شد و من یاد حقیقت وجودی‌مان افتادم: ما همه موجوداتی روحانی و حامل عشق هستیم. وقتی بتوانیم ماجراها، تظاهرها و قضاوت‌مان را کنار بگذاریم، عشق احیا می‌شود. دیدن دیگران برای اولین بار به‌معنای آن است که معصومیت و یگانگی آنها را ببینیم. می‌توانیم نور وجودشان را به‌صورت همان نوری که در خودمان است تشخیص دهیم. با وجود نور دیگران، قضاوتی در کار نخواهد بود.

این قدم چهارم رهایی از قضاوت است: برای اولین بار ببینید.

قدم‌هایی که تا کنون با آنها آشنا شدیم شما را برای مرحله بعدی درمان آماده می‌کنند. شما قضاوت خود را بدون قضاوت مشاهده کردید و این به شما تمایل لازم برای ورود به مسیر را ارزانی داشت. جراحاتی را که پشت این قضاوت است دیدید و این به شما فرصت پذیرش گذشته خودتان و انتخاب دوباره داد. و قضاوتتان را به مراقبت راهنمای درونتان سپردید. اکنون آماده‌اید تا از موهبت دیدن فردی که قضاوتش می‌کردید در نور و معصومیت او برخوردار شوید.

تجربه دیدن دیگران برای اولین بار نوعی رهایی ژرف است. شما او را از ماجراهایی که به او منسوب است رها می‌کنید و خودتان را هم از بندهای آن می‌رهانید. احساس رهایی خواهید کرد زیرا دارید به حقیقت وجودتان بازمی‌گردید. وقتی کسی را می‌بینید که به‌جای دریچه‌های تاریکی، در نور عشق قضاوتش کرده‌اید معجزه را تجربه می‌کنید: از شناسایی جسم به شناسایی روح تغییر مسیر می‌دهید. وقتی کسی را صرفاً براساس جسمش شناسایی می‌کنید ممکن است ماجراهای مبتنی بر ترستان را هم به او منسوب کنید. ترستان را به اون فراقن می‌کنید و انتظار دارید که رفتاری مطابق خواست شما داشته باشد. اما وقتی

این فرافکنی‌ها را کنار می‌گذارید و آنها را به‌عنوان روح می‌نگرید تمامی آن ماجراها ناپدید می‌شوند. حتی اگر لحظه‌ای سپر بیندازید و به‌جای دریچه‌های ترس با عشق نگاه کنید یک گام به آزادی نزدیک‌تر می‌شوید. همین یک لحظه کافی است تا انرژی برای تسریع درمان شما را شتاب بخشد.

فکر دیدن برای اولین بار بدون احساس گناه و قضاوت ممکن است باعث آزار شما شود. خودخواهی درون دوست دارد به این عقیده پایبند باشد که رهاکردن قضاوت موجب حس ناامنی می‌شود. اما ماجراها، باورها و انرژی‌ای که برای قضاوت دیگران استفاده می‌کنیم خود به مانعی در برابر عشق بدل می‌شود. اگر خودتان متوجه مقاومت در برابر این قدم شدید، از راهنمای درونتان با دعا بخواهید که آن را از بین ببرد. اکنون ابزارهای قدرتمندی دارید و می‌توانید از آنها برای حرکت به سمت آزادی از قضاوت استفاده کنید. دعاها را شما باعث می‌شود درون خودخواهتان دست از مقاومت بردارد و تسلیم این روند شود.

دیدن دیگران برای اولین بار نیازمند تسلیم روحانی است. این کاری منطقی نیست و صرفاً باید آن را تجربه کنید. مطمئن باشید که قصد شما برای دیدن از دریچه عشق برای تجربه معجزه کافی است. از راهنمایی من پیروی کنید و به نتیجه آن فکر نکنید. بگذارید این قدم کار طبیعی خود را بکند.

مسیر دیدن برای اولین بار

برای شروع دیدن دیگران برای اولین بار باید ابتدا جایگاه آنها را بپذیرید. توهم است اگر خیال کنید تغییر رفتار آنها حال شما را خوب می‌کند. برای دیدن معصومیت آنها باید دقیقاً جایی که الان هستند را بپذیرید.

پذیرش

عاشقانه‌ترین کاری که می‌توان در حق کسی کرد این است که او را بپذیریم. بدترین کاری که می‌توان در حق کسی کرد هم این است که بخواهیم او را تغییر دهیم. وقتی سعی می‌کنید کسی را تغییر دهید ادعا می‌کنید که می‌دانید چه چیزی برای او خوب است. این «کمک» بیجای شما نوعی کنترل و قضاوت آنهاست. گاهی دیگران مطابق خواست ما رفتار نمی‌کنند ولی وقتی آنها را بپذیریم می‌توانیم رها کنیم، ببخشیم و رها شویم.

اگر فکر کنیم کسی تصمیم نادرست گرفته سخت بتوان او را پذیرفت. اما آنها هم مثل ما یک سیستم راهنما در وجودشان هست که می‌تواند به آنها کمک کند مسیر صحیح را بیابند. همه ما نقطه‌عطف‌هایی در زندگی داشته‌ایم که موهبت تسلیم را در اختیارمان می‌گذارند. اما وقتی سعی می‌کنید کسی را «اصلاح» کنید او را از این موقعیت محروم می‌کنید. وقتی خودمان را مسئول خوش‌بختی دیگران کنیم ممکن است آنها را از فرصت رسیدن به آخر خط محروم کنیم. پس بهتر است به‌جای ممانعت از شکست آنها دعا کنیم که تجربه سختی نداشته باشند و از هدایت و حمایت لازم برخوردار شوند.

اگر کسی خواستار تغییر باشد و از شما کمک بخواهد می‌توانید به او راه نشان دهید و حمایتش کنید. اما تحمیل تغییر به دیگران سودمند، مهربانانه و عاشقانه نیست. وقتی از طریق دعا روح را دعوت می‌کنیم به عقل سلیم خودمان باز می‌گردیم و پذیرش را می‌یابیم. کتاب معجزات می‌گوید که روح می‌پذیرد و درون خودخواه رد می‌کند. روح چیزی را که حقیقی است را می‌پذیرد که همانا عشق است.

دیگران به اصلاح از جانب شما نیاز ندارند. چیزی که به اصلاح نیاز دارد تصمیم اشتباه شما در پیروی از درون خودخواه به جای روح است. قضاوت ذهن ما از همین انتخاب اشتباه در پذیرش عالم جدایی و حمله درون خودخواه ناشی می‌شود. وقتی به جای روح از دریچه جسم به دیگران می‌نگریم ناچار قضاوت می‌کنیم. در قدم سوم، رابطه‌ای روحانی بدان‌گونه که خود درک می‌کنید ایجاد کردید. اکنون این عمل را لازم دارید زیرا برای دیدن کسی برای اولین بار و راهنمایی برای پذیرش او باید به روح تکیه کنید.

پذیرش جایگاه دیگران نه تنها بهترین کاری است که می‌توان در حق کسی انجام داد بلکه بهترین کاری هم هست که می‌توانید برای خودتان انجام دهید. درک تأثیر قضاوت در سطح ماورایی روی خودتان هم اهمیت زیادی دارد. ایستر هیکس در راهنمایی‌های خود می‌گوید:

همه افراد ملغمه‌ای از عقاید، باورها و انتظارات درمورد موضوعات مختلف دارند. وقتی شما به چیزی توجه می‌کنید این ارتعاش فعال می‌شود. هرچه تمرکز شما بیشتر باشد و این ارتعاش فعال‌تر شود تسلط آن هم بیشتر می‌شود.

شما از گزینه مسلط‌ساختن یک جنبه از احساسات مثبت یا منفی یک فرد در ارتعاش برخوردارید و هر جنبه‌ای که معمولاً انتخاب می‌کنید پایه ارتعاش رابطه شما را تشکیل می‌دهد. وقتی خوش‌بختی خودتان بالاترین اولویتتان باشد و آگاهانه جنبه‌های احساسات مثبت دیگران را فعال کنید، فرکانس ارتعاشی خود را به گونه‌ای پرورش می‌دهید که نتوانند به گونه‌ای مثبت به شما برسند.

تنها راهی که می‌توان همیشه خوش‌بخت بود این است که احساس خوش‌بختی صرفاً به معنای همسویی با منبع درون است.

بر هرچه تمرکز کنید خلقش خواهید کرد. با تمرین همیشگی پذیرش دیگری و جایگاهش و نیز دیدنش با محبت می‌توانید با سرشت حقیقی عشق درونتان همسو شوید. از طریق پذیرش می‌توانید مقاومتی را که درون رابطه‌تان ایجاد کرده‌اید رها کنید و راه شفا را باز بگذارید و افکار و احساسات عاشقانه‌تری تجربه کنید.

وقتی افکار و احساسات درمورد دیگران را تغییر می‌دهید انرژی خودتان نسبت به او را تغییر می‌دهید. دیگران هم تغییر انرژی شما را درک می‌کنند و احساس رهایی می‌یابند. از همه مهم‌تر اینکه، این تغییر انرژی شتاب لازم برای ادامه رهایی از قضاوت برای احساس کمال و آزادی را به شما می‌بخشد.

خودتان را بپذیرید

خویش‌نپذیری این قدرت را دارد که تجربه شما از خود و زندگی را کاملاً زیرورو کند. وقتی به فهرست قربانیان قضاوت خودتان نگاه می‌کنید آیا نام خودتان در رأس این فهرست قرار ندارد؟ اگر پاسخ‌تان مثبت است خویش‌نپذیری برای درمان رابطه شما با خودتان و همسویی با عشق ضروری است.

دوست من، سام، نمونه جالبی از عملکرد خویش‌نپذیری است. او سال‌ها سعی داشت به شغلش اعتماد کند. قبلاً کار شرکتی‌اش را رها کرده بود تا کارآفرین شود اما نمی‌توانست کار را شروع کند. پروژه‌های مختلفی را شروع کرد ولی همه با شکست مواجه شدند. نهایتاً فرصت حضور در یک معامله که گمان می‌کرد موفق باشد را یافت. اما این پروژه هم مانند موارد قبلی ناکام ماند. ساعت‌ها وقت صرف این پروژه می‌کرد اما می‌ترسید تمام پولی که سرمایه‌گذاری کرده بود را از دست بدهد. ماه‌هایی که در این پروژه بود برایش مثل چند سال گذشت ولی در پایان هیچ دستاوردی برایش نداشت. دوران سختی را می‌گذراند.

سام خود را سر دوراهی می‌دید. می‌توانست دوباره سراغ قضاوت و حمله به دیگران برگردد. می‌توانست همه داستان‌هایی که درمورد دشواری کارآفرینی به خودش گفته بود و اینکه برای این کار ساخته نشده را باور کند. یا انتخاب دیگری بکند. تصمیم گرفت گذشته‌اش را بپذیرد و پشتکار و درس‌هایی که از خطرپذیری گرفته بود را آویزه گوش کند. از طریق خویش‌نپذیری، توانست تمرکزش را از ناکامی به تجربیاتش برگرداند. او به طرز معجزه‌آسایی با کمی راهنمایی و عشق به خویش‌نپذیری، پذیرش را انتخاب کرد.

سام در فضای ذهنی سالم خویش‌نپذیری، برای اولین بار خود را دید. از داستان‌های گذشته رها شد و خود را به همان شکلی که بود پذیرفت. تصمیم گرفت رشد و تمایلش را برجسته کند. حتی به اشتباهاتش به‌عنوان راهنمایی ارزشمند برای آینده نگاه کرد. خویش‌نپذیری سام به او انرژی، اشتیاق و هیجان لازم را بخشید. پذیرش احساس خلاقیت به او داد و افکار شهودی برای پیشرفت را در اختیارش گذاشت. چون با انرژی عشق همسو شده بود توانست ندای روح راهنمایش را بشنود.

کمی بعد از اینکه سام خودش را پذیرفت، معجزات به‌وقوع پیوست. در فضای خویش‌نپذیری، دست از مقاومت برداشت. بدون مقاومت هم الهام در او جاری شد. روزی یک فکر بکر تجاری به ذهنش خطور کرد. فکری که کسی تا آن موقع به آن نپرداخته بود و می‌شد از همان لحظه روی آن کار کرد. این همان فرصتی بود که دنبالش می‌گشت. چون دست از قضاوت خود برداشته و با عشق همسو شده بود بلافاصله توانست انرژی لازم برای کار را به دست آورد. فکر بکرش به سرعت عملی شد و

کسب و کارش رونق گرفت. سام می‌توانست یکی از دو راه را در کارش انتخاب کند. از طریق قدرت پذیرش بود که جهت صحیح را برگزید. داستان سام را گفتم تا برایتان الهام‌بخش قدرت پذیرش برای خودتان و دیگران باشد. وقتی دیگران را می‌پذیریم به آنها فرصت رشد می‌دهیم. وقتی خودمان را می‌پذیریم مسیر ایجاد داستانی تازه را می‌گشاییم. ماریان ویلیامسون (۱۴) می‌گوید: «دست از داستان خودتان بردارید تا کائنات هم داستان تازه‌ای برایتان بنویسد.» از همان لحظه‌ای که پذیرش را انتخاب می‌کنید از کائنات دعوت می‌کنید تا نوشتن خود را آغاز کند.

تمرین پذیرش

تمرین پذیرش را با نگاه به فهرست قضاوت‌های قدم اول شروع کنید. یکی از این موارد فهرست را که هنوز حتی بعد از ای‌اف‌تی و دعا کردن هم شما را آزار می‌دهد انتخاب کنید. شاید می‌ترسید قضاوت نسبت به فردی که آزارتان داده را رها کنید یا اینکه می‌ترسید اگر دست از قضاوت خود بردارید چه بلایی سرتان بیاید. یکی از قضاوت‌هایی که دوست دارید از آن رها شوید را انتخاب کنید و روی همان کار کنید. بالای صفحه دفترچه، اسم آن فرد را بنویسید. (شاید اسم خودتان باشد!)

کنار اسم او، فهرستی از جنبه‌های مثبت این فرد را بنویسید. اگر کسی است که به شما آسیب جدی رسانده ممکن است نتوانید هیچ صفت مثبتی برایش ذکر کنید. اگر این‌طور بود به درس‌هایی که از آن رابطه یاد گرفته‌اید تمرکز کنید. حتی در بدترین موقعیت‌ها و روابط هم فرصت‌های روحانی رشد و شفا وجود دارد. می‌توانید در نتیجه موقعیت‌های منفی هم روی رشد و یادگیری خودتان تمرکز کنید. می‌توانید تمرکزتان را معطوف فرصتی که این فرد برای تمرین رهایی از قضاوت در اختیار شما گذاشته کنید. می‌توانید این فرد را با محبت نگاه کنید و بپذیرید که انسان خوش‌بخت چنین رفتاری با دیگران ندارد. این روند تغییر تمرکز از قضاوت به پذیرش نیازمند تمایل شما به داشتن افکار سالم است. حتی گذار از فکر ازت متنفرم به می‌پذیرم که رفتارت درست نیست می‌تواند انرژی شما را در رابطه تغییر دهد. کم‌کم راه‌های پذیرش را پیدا کنید و شاهد تغییر انرژی خودتان در این مسیر باشید. من شاهد بوده‌ام که چه تعداد از مخاطبانم در حضور دیگران ماجراهای وحشتناک سوءاستفاده، حمله یا شرمندگی را تعریف کرده‌اند و از طریق فرایند بهبودی توانسته‌اند پیوند روحانی خود را بیابند و مسیر زندگی‌شان را تغییر دهند. حتی اگر در حال حاضر هم تمایلی به بخشیدن دیگران نداشته باشند شاهد خواهند بود که این ضربه احساسی چقدر در رشد روحانی آنها مؤثر است. اگر دنبال چیزی در کسی که قضاوت می‌کنید می‌گردید سعی کنید روی درس‌های آن رابطه تمرکز کنید. وقتی این فهرست را تهیه می‌کنید تمرکزتان را معطوف چیزی که در آن فرد تحسین می‌کنید بکنید.

وقتی فهرستتان را می‌خوانید هنگام تغییر تمرکز از جنبه‌های منفی به مثبت، به احساساتتان توجه کنید. ببینید آیا الان بیشتر او را می‌پذیرید یا وقتی که سعی داشتید او را تغییر دهید. ببینید چه درس‌هایی از رابطه با او گرفته‌اید. احساساتی که دارید را در دفترتان ثبت کنید. شاید از رهاکردن سعی در تغییر دیگرانی که تغییر نمی‌کنند احساس آزادی کنید. شاید هم نسبت به آنها حس عشق و محبت داشته باشید. شاید هم این تمرین باعث شود شما نسبت به آنها موضع بگیرید. این همان درون خودخواهتان است که به قضاوت چسبیده و سعی دارد شما را در تاریکی نگهدارد. اگر نسبت به احساس عشق مقاومت نشان می‌دهید توجهتان را معطوف خوبی‌های این موقعیت کنید. با این تغییر ظریف می‌توانید به پذیرش نزدیک‌تر شوید. هرچه تمرکزتان را بیشتر حول پذیرش بگذارید احساس رهایی بیشتری خواهید کرد.

خودتان را در دیگری ببینید

بهترین راه دیدن معصومیت کسی این است که آن را از آن خودتان بدانید. مشکل همه ما یکی است و راه حل همه ما هم یکی. مشکل ما این است که انتخاب کرده‌ایم وارد ذهنیت نادرست قضاوت شویم. راه حل هم انتخاب عشق به جای آن است. همه ما در دلمان آرزوهای مشترکی داریم: همه می‌خواهیم خوش‌بخت، سالم و رها باشیم. می‌خواهیم همه ما را دوست داشته باشند. پذیرش یگانگی با دیگران باعث می‌شود خودمان را در دیگران ببینیم.

یوگی بهاجان (۱۵)، استاد بزرگ یوگا، پنج سوترا باقی گذاشت که یکی از آنها این است: «دیگری را مثل خودت بدان.» او جهانی را که ما امروز در آنیم پیش‌گویی کرده بود. او جدایی و افتراق را دیده بود و می‌دانست که برای اینکه زنده بمانیم باید یگانگی را در خودمان پرورش دهیم. دیده بود که علت اصلی مشکلات جهان ما ناشی از جدایی است و در شاگردان، خوانندگان و مخاطبان‌ش این حس را تلقین می‌کرد که دیگری هم همچون خود ماست. ما باید برای مقابله با جدایی زمان خود با این سوترا زندگی کنیم.

من فرصت‌های زیادی داشتم که این سوترا را عملی کنم. یک بار داشتم ماشینی کرایه می‌کردم. برای کارم می‌خواستم سفر کنم و باعجله از فرودگاه به محل قرار کاری می‌رفتم. دیرم شده بود و نمی‌توانستم در صف کرایه منتظر شوم. پانزده دقیقه ایستادم (حداکثر صبرم همین بود) و وقتی به پیشخوان رسیدم دوست داشتم سریع کلیدها را بگیرم و بروم. خانمی که آن سوی پیشخوان بود انرژی کنترلگر من را حس کرد و وقتی به او گفتم خیلی عجله دارم و باید سریع ماشین بگیرم نگاهی به من انداخت، خندید و گفت: «باید کارها طبق روال پیش بره.» اینجا بود که فهمیدم دچار دردسر شده‌ام. پیش خودم گفتم: «خب زود باش دیگه.»

این حس منفی باعث نشد سریع‌تر عمل کند. اصلاً حالت‌م کاملاً برعکس عمل کرد. معلوم نشد چرا میزش را ترک کرد و پنج دقیقه بعد بدون هیچ توضیحی برگشت و

کلی طول کشید تا اطلاعاتم را وارد سیستم کند. این بازی قدرت اعصابم را به هم ریخت. سعی کردم رئیسش را پیدا کنم. با بی ادبی اسمش را پرسیدم و تهدیدش کردم که به بالاسری‌هایش شکایت می‌کنم. این حرف هم کمکی نکرد. حس منفی من فقط باعث حساسیت بیشتر او شد. بحث ما بالا گرفت و مدیرش آمد و من را که صدایم را بالا برده بودم سرزنش کرد. معلوم بود که اوضاع خیلی خراب بود.

بالاخره پشت فرمان نشستیم. سی دقیقه دیر کرده بودم و عرق از سر و رویم می‌ریخت. بعد گرفتار ترافیک شدم و این عصبانی‌ترم کرد. شروع کردم به سرزنش آن زن و در ذهنم مرتب صحنه برخورد با او را مرور می‌کردم. عصبانیتم باعث نحوه رانندگی خطرناک شد. مرتب بوق می‌زدم. قرار مهمی داشتم که دیر کرده بودم و باید خودم را جمع‌وجور هم می‌کردم. بعد دعایی خواندم و خواستم تا حالت‌م تغییر کند. چند لحظه بعد، صدای یوگی بهاجان را در گوشم شنیدم که می‌گفت: «دیگری را مثل خودت بدان.» واکنش بلافصل من به این راهنمایی این بود: «چی؟ چطور می‌تونم اونو مثل خودم بدونم؟»

نفس عمیقی کشیدم و سعی کردم این پیام را هضم کنم. بعد دقیق به این موقعیت نگاه کردم و تمایل پیدا کردم که از زاویه دیگری به آن نگاه کنم. تصمیم گرفتم ببینم چه چیزی باعث شده درمقابل این زن این‌طور جبهه بگیرم. چند دقیقه تأمل کردم و متوجه شدم من و او نقاط مشترک زیادی داشتیم. هر دو سعی کرده بودیم از قدرتمان در این موقعیت استفاده کنیم. هر دو می‌خواستیم دیگری را کنترل کنیم و حرفمان را به کرسی بنشانیم. نیاز من به کنترل همان نیاز او به کنترل بود. نیاز من به احساس قدرت همان نیاز او بود. در یک لحظه، زخم‌های او را مانند زخم‌های خودم تشخیص دادم و او را برای اولین بار دیدم.

من که در ترافیک گیر کرده بودم و حدود یک ساعت تأخیر داشتم از حس رهایی گریه‌ام گرفت. به‌خاطر این درس روحانی که گرفته بودم گریه کردم. به‌خاطر تغییری که موجب شد دیگری را در خودم تشخیص بدهم. به‌خاطر فرصت تجربه این سوترای یوگی بهاجان گریه کردم. این پیام دیگر فقط یک شعار صرف نبود بلکه گام بزرگی در رشد روحانی و شفای من محسوب می‌شد.

شما هم می‌توانید این سوترا را وارد زندگی خود کنید و دیگران را با حقیقت وجودشان ببینید و نه با فراقنی‌هایی که روی آنها بار کرده‌اید. سعی کنید معصومیت آنها را با پذیرش دشواری‌ها و چالش‌هایی که در زندگی داشته‌اند درک کنید، حتی اگر ندانید این چالش‌ها چه بوده‌اند. فهرست پذیرش کمک می‌کند تا تمرکزتان را به دیدن نور وجود آنها معطوف کنید.

بعد، این فرد را مثل خودتان بدانید. برای پذیرش واقعی انسانی دیگر، باید بدانید تاریکی وجود آنها که به دید شما می‌رسد قسمتی از تیرگی وجود خودتان است. وقتی تیرگی را در دیگران تشخیص می‌دهید فقط دارید چیزی که در خودتان هست و انکار کرده بودید فراقن می‌کنید.

آنها را در نور ببینید

دکتر وین دایر (۱۶)، دوست و استاد فقیدم گفته: «نور را در دیگران ببینید و طوری با آنها برخورد کنید که انگار فقط نور هستند.» وین این نظام عقاید را تجسم بخشید و به نظر من به همین دلیل این قدر شاد و خوش بخت بود. این خوش بختی در اختیار همه ما قرار دارد و فقط کافی است این پیام را عملاً وارد زندگی روزمره مان کنیم. دفعه بعد که دارید وارد محل کارتان می شوید و آماده اید تا همکارانتان را قضاوت کنید یا دفعه بعد که اخبار گوش می کنید تا امور جاری را مورد قضاوت قرار دهید این دعا را بخوانید: «تنها چیزی که در تو می بینم نور است.» هر بار که کسی را قضاوت می کنید می توانید این دعا را بخوانید و به روابطی که باعث جدایی شما شده وارد کنید. جدایی به این معناست که افرادی را بالاتر یا پایین تر از خود بدانید. بدون کارکرد این قدم ها دیگران را قضاوت خواهیم کرد- از غریبه هایی که با آنها یک برخورد ساده داریم تا عزیزان، کودکان، والدین و همسرمان. هرگاه متوجه می شوید کسی را قضاوت می کنید در سکوت به خودتان بگویید «تنها چیزی که در تو می بینم نور است.»

روزتان را با توجه به افکاری که درمورد دیگران دارید آغاز کنید. وقتی قضاوتی به ذهنتان هجوم می آورد خودتان را مشاهده کنید و ببینید چه موقع کسی را ویژه یا جدا کرده اید. فکر حمله و فکر ویژه را به یک صورت واحد بپذیرید: قضاوت. قدم یک را کار کنید و قضاوت خودتان را بدون قضاوت مشاهده کنید. آن لحظه که ماهیت قضاوتگر خود را مشاهده می کنید این دعا را بخوانید: «تنها چیزی که در تو می بینم نور است.»

در اوایل دوره کاری ام، این ابزاری بود که به دانشجویانم می دادم. به آنها می گفتم به خیابان های نیویورک بروند و هرکسی را که می بینند در دلشان تکرار کنند: «تنها چیزی که در تو می بینم نور است.» این کار را با همکارانشان، در مترو و در منزل با دوستان و اعضای خانواده تمرین می کردند. در هر برخوردی سعی می کردند فقط نور را در دیگران ببینند. از آنها می خواستم یک هفته کامل این کار را بکنند و به گروه برگردند تا تجربیاتشان را با بقیه درمیان بگذارند.

نتایج این تمرین شگفت انگیز بود. تک تک زن ها با معجزه ای برمی گشت و برای دیگران تعریف می کرد. بعضی می گفتند همکاران بی اعتنای آنها مهربان تر شده اند. بعضی دیگر از حل مشکلات چندساله با همسرشان می گفتند. بعضی از این زن ها حتی می گفتند احساس می کنند افسردگی شان رفع شده و شادمانی جای آن را گرفته. وقتی از مسیر همیشگی فاصله می گیرید و دیگران را در نور می نگرید به حقیقت باز می گردید. این کار می تواند به سرعت زندگی شما را دست خوش تحول کند. از رها کردن دیگران احساس رهایی خواهید کرد. حقیقت ساده این است که پذیرش و بخشش احساس بهتری به وجود می آورد. دیدن عشق در هر جا که باشید

احساس قدرت می‌بخشد. یوگی به‌جان گفته: «اگر خدا را در وجودتان نمی‌بینید اصلاً نمی‌توانید هیچ‌جا او را ببینید.»

وقتی تنها کار شما دیدن دیگران در نور باشد وقتی برای تمرکز روی ایرادها و قضاوت آنها نخواهید داشت. هر روز ما صرف زندگی در چرخه قضاوت می‌شود و لحظه‌ای که از این چرخه خارج شویم آمادگی پذیرایی از لذت و شادمانی را می‌یابیم. به گفته ایستر هیکس: «تنها یک جریان شادی وجود دارد. می‌توانید بگذارید وارد وجودتان شود یا اینکه جلویش را بگیرید. اما این جریان وجود دارد.» وقتی آگاهانه دیگران را در نور می‌بینید به این جریان شادی اجازه می‌دهید تا جریان یابد. بدون قضاوت، تنها چیزی که باقی می‌ماند عشق است.

سریع‌ترین مسیر زندگی در نور پذیرش نور در جایی است که شما حضور دارید. نور را در رئیس مستبد و بداخلاقتان ببینید. نور را در همسر سابق و خائنانتان ببینید. نور را در قاتل زنجیره‌ای ببینید. متوجه هستم که شاید این مفهوم آزارتان دهد. شاید فکر کنید چطور باید نور را در یک قاتل ببینم؟ محال است. شاید به نظرتان مسخره یا بی‌فایده باشد. اما وقتی می‌پذیرید که کسی بسیار بیمار است و درونش شکنجه شده که چنین کار وحشتناکی انجام داده، محبت ظاهر می‌شود. این آخرین تمرین این قدم است: محبت را جست‌وجو کنید.

محبت را جست‌وجو کنید

محبت متضاد قضاوت است. وقتی کسی را همان‌گونه که هست می‌پذیرید تمام نیک و بدش را می‌بینید. وقتی کسی را مثل خودتان می‌بینید بازتاب خودتان را در تیرگی و روشنی‌اش تشخیص می‌دهید. وقتی کسی را در روشنی می‌بینید، عشق می‌درخشد. اما حتی با این کارهای روحانی هم ممکن است دچار قضاوت شوید. درون خودخواه‌مان قدرتمند است و می‌تواند دوباره شما را به ماجراهای جدایی بازگرداند. شاید ببینید تمایل دارید این تمرین‌ها را در مورد کسانی که رهایی از آنها ساده است اعمال کنید اما در مورد جنایتکاران یا کسانی که قدرت زیادی دارند این تمایل وجود نداشته باشد.

اینجاست که محبت وارد عمل می‌شود. حس محبت کمک می‌کند تا معصومیت دیگران را ببینید. می‌توانید ببینید که وحشت درونی باعث می‌شود که افراد به جنایتکار بدل شوند. ضربه‌های روانی و آسیب‌هایی که باعث آسیب‌رساندن به دیگران می‌شود ممکن است برای هریک از ما روی دهد. و اگر این فردی باشد که حس همدلی یا عشق نداشته باشد شما می‌توانید برای آنها احساس محبت کنید. دیدن آنها با محبت کمک می‌کند تا دشواری‌های زندگی، درد و رنج عمیق آنها را ببینید. دیدن دردهای آنها با محبت به این معنا نیست که خطاهای آنها را می‌بخشید. بلکه بدین معناست که در سطح روحانی، دست از آنها می‌کشید. در این

سطح، رهاکردن آنها موجب رهایی خودتان از وحشتی که ایجاد می‌کنند می‌شود. چسبیدن به قضاوت باعث وحشت بیشتر در ذهن و ادامه چرخه قضاوت می‌شود. اعمال محبت یک انتخاب است. در هر لحظه می‌توانید توجهتان را به اشتباهات دیگران یا چیزی که باعث چنین رفتاری شده معطوف کنید. وقتی توجهتان را از کاری که انجام شده به بیماری آنها معطوف می‌کنید محبت وارد عمل می‌شود. مشاهده دیگران با محبت باعث می‌شود تا از تیرگی وارد روشنی شوند.

محبت کردن برای بعضی از ما آسان است. مهم نیست از نظر شما چقدر دشوار به نظر برسد اما یادتان باشد لازم نیست از آن درک منطقی داشته باشید یا بخواهید یک شبه همه چیز را درست کنید. تنها چیزی که لازم است تمایل است. همدلی به خرج دهید و بگذارید محبت سرلوحه افکارتان باشد. حتی برای یک لحظه کوتاه هم می‌توانید احساس رهایی را تجربه کنید.

هرکسی را که سر راهتان می‌آید یک درس روحانی برای تقویت ایمان به عشق برایتان دارد. وقتی این روابط (از جمله رابطه با خودتان) را به عنوان درسی روحانی برای یادآوری عشق می‌پذیرید مسائلتان تغییر می‌کند. دیگر مشکلاتان با دیگران ابدی نیست. بلکه فرصتی برای تقویت ایمان شماست. عمل روحانی دیدن دیگران برای اولین بار یکی از مهم‌ترین اعمال روحانی است که می‌توانید انجام دهید. این کار احساس رهایی و پیامدهایی همیشگی دارد. وقتی از قضاوت به یگانگی تغییر دیدگاه می‌دهید موج انرژی خاصی به کائنات می‌فرستید که به تک تک روح‌ها می‌رسد. هربار که این روشنی را در دیگران تشخیص می‌دهید جهان شفا می‌یابد. و در این کار، می‌توانیم هدفمان در این جهان را تحقق بخشیم: روشنی بودن و روشنی دیدن در دیگران.

هریک از کارهای این قدم مقاومت را رها می‌کند و دروازه‌های آرامش را می‌گشاید. تمرین پذیرش کمک می‌کند که سپر بیندازید و قضاوت‌هایتان را کنار بگذارید. پذیرش دیگران مثل خودتان کمک می‌کند تا نقش خودتان در ماجرا را ببینید و معصومیت در دیگران را تشخیص دهید. دعا کردن برای دیدن روشنی در همه شما را به برادران و خواهرانتان پیوند می‌دهد تا با جریان کائنات همسو شوید. محبت شما را از بند قضاوت رها خواهد کرد.

از این موارد استفاده کنید و قدم دیدن برای اولین بار را تجربه کنید. هریک از این تمرین‌ها موانعی که پیش روی خودتان گذاشته‌اید را برمی‌دارد و شما را به ماهیت حقیقی خودتان نزدیک می‌کند. دیدن دیگران برای اولین بار موهبتی است که شما به خودتان ارزانی می‌دارید. در نهایت هم خودتان را آزاد می‌کنید. خودتان را از زندان قضاوت آزاد و انرژی خودتان را صرف زندگی برای هماهنگی با روشنی جهان می‌کنید.

در این قدم مسیر رهایی از قضاوت، تغییرات ژرفی در روان شما روی می‌دهد و شما جهان را از دریچه تازه‌ای خواهید دید. کنترل جهان را رها می‌کنید و می‌پذیرید که همه ما در آن باهم هستیم. می‌پذیرید که همه ما قضاوت می‌کنیم اما همه عشق را هم دوست داریم. می‌فهمیم که اگر افراد بیشتری عشق را

انتخاب کنند جهان جای امن‌تر، شادتر و سالم‌تری خواهد شد.

این کتاب صرفاً برای این نگاشته نشده که حال شما را بهتر کند و کاری کند که شما چیزهایی را که دوست دارید بیشتر جذب کنید. این کتاب نگاشته شده تا با عشق و افکار عاشقانه جهان را شفا بخشد. من می‌خواهم باورهای درونی میلیون‌ها نفر از مردم جهان را تغییر دهم تا بتوانیم انرژی زمین را عوض کنیم. بپذیریم که ما هم بخشی از این اقدام هستیم. آگاهی جمعی قدرتی بیش از حد تصور دارد. وقتی چند نفر حول عشق جمع می‌شوند، معجزه اتفاق می‌افتد. بیا بیا افکارمان را به سمت عشق بازگردانیم و جهانی را که می‌بینیم تغییر دهیم.

همین امروز شروع کنید. از آگاهی پل‌ها به پذیرش و بخشش بزنید. از دریچه‌ی روشنی نگاه کنید و دیگری را مثل خودتان بدانید.

قدم‌هایی که تا اینجا کار کردید برای ایجاد تغییرات بنیادی در زندگی‌تان کافی است. اما هنوز دو قدم مهم دیگر مانده تا کارتان کامل شود. در قدم بعدی، بستر تمام تمرینات روحانی مطرح خواهد شد: مراقبه. در کل قدم پنجم، راهنمایی می‌شوید تا منطق سمت چپ مغزتان را کنار بگذارید و از ظرفیت خلاق سمت راست مغزتان باری دیدن با بینش روحانی استفاده کنید. اگر تا حالا مراقبه نکرده‌اید، این نقطه‌ی شروع خوبی است. چند تمرین مراقبه‌ی منحصربه‌فرد برای کمک به شما به منظور سپردن بیشتر ارائه خواهد شد.

مراقبه‌ی خوب شما را هم در سطح روانی و هم در سطح جسمانی دست‌خوش تغییر خواهد کرد. مراقبه می‌تواند الگوهای قدیمی را تغییر دهد و دستگاه عصبی شما را سروسامان دهد. بخش زیبای قدم بعد این است که تمام قدم‌های دیگر را در میانه‌ی سکوتتان خواهید یافت. اکنون آماده شوید تا دریچه‌های قلبتان را به سوی مسیر شفابخشی باز کنید. در این مسیر اتفاق‌های خوبی منتظران است.

قدم پنجم: سیم ها را قطع کنید

درمورد حل اختلاف دوستان، معمولاً کار سختی ندارم. بدون خصومت و تنش خیلی راحت می‌توانم مسائل را حل کنم و بهترین راه‌حل‌ها را ارائه کنم. اما این سابقه روشن بعداز دعوا با یکی از دوستان دوران کودکی‌ام به تیرگی گرایید.

فکر نکنم این دوستم قصد داشت به من آسیب برساند. مطمئنم نمی‌دانست رفتارش باعث تحریک یکی از زخم‌های اساسی من شده. خودم هم نمی‌دانستم چقدر از کارهایش آزار دیده‌ام. و چون این خودآگاهی را نداشتم وارد فاز محافظت از خودم شدم. سه هفته طول کشید تا با او مواجه شوم. ساعت‌ها موقعیت را در ذهنم مرور می‌کردم و خودم را هرچه بیشتر قربانی احساس می‌کردم.

بالاخره، بعداز سه هفته که تماسی نداشتیم شهادت پیدا کردم و به او زنگ زدم. اما تا گوشی را برداشت شروع کردم به شکایت از آزاری که از رفتارش دیده بودم. کلی درمورد آسیبی که به من زده بود و اینکه هیچ فکر نمی‌کردم این شخصیت را داشته باشد حرف زدم. حرف‌هایم از موضع دفاعی بود و لحنم پرخاشگر. گفتم: «باورم نمی‌شه چنین کاری کردی.» حالت و حرف‌هایم او را شوکه کرد چون هیچ‌وقت چنین چیزی از من ندیده بود. و این یک نقطه عطف منفی واقعی بود. به محض اینکه حرف‌هایم از توضیح ناراحتی‌ام به قضاوت درمورد رفتارش تغییر کرد دیگر اصل جریان فراموش شد. دیگر جایی برای بیان صادقانه احساساتم نبود چون حالا او بود که جبهه گرفته بود. لحنش عوض شد و بحثمان بالا گرفت. با ناراحتی زیاد تلفن را قطع کردیم.

آن موقع متوجه نشدم چه کاری کرده‌ام. خشمم برایم توجیه داشت. حتی افتخار می‌کردم که احساسم را بیان کرده‌ام. یک هفته گذشت و خبری از او نشد. مرتب قضاوت می‌کردم و به میزان خشمم اضافه می‌شد. مرتب در ذهنم با آن کلنجار می‌رفتم و رفتارم را توجیه می‌کردم. اما هرچه بیشتر قضاوت می‌کردم، عصبانی‌تر می‌شدم. وارد یک دور باطل شده بودم.

انگار قادر نیستیم اتفاقی که افتاده را درست کنیم و دوستی قدیمی ما داشت از بین می‌رفت. من «سرنوشت» این موقعیت را پذیرفتم ولی با اینکه نمی‌توانستم به این حس ناخودآگاه که همه چیز تقصیر من بوده اقرار کنم آن را احساس می‌کردم. در عمق وجودم می‌دانستم که چیزی نمی‌تواند قضاوت و جدایی را توجیه کند. قضاوت من باعث آسیب زیادی شده بود.

مدتی که گذشت فکر کردم این موقعیت را می‌توانستم از چه راه‌های دیگری رفع و رجوع کنم. چطور می‌توانستم مهربان‌تر و عاشقانه‌تر رفتار کنم؟ چطور

می‌توانستم احساساتم را صادقانه و بدون قضاوت بیان کنم؟ اما درگیری با گذشته کمکی به حرکت من نمی‌کرد. فقط من را در چرخه کابوس نگه می‌داشت. می‌دانستم که باید این مسئله را با تمرین رهایی از قضاوت حل می‌کردم. بنابراین سعی کردم قضاوتم را بدون قضاوت مشاهده کنم و با دیدن جراحات و زخم‌هایم به ضربه‌زنی بپردازم. دعا کردم و از روح کمک خواستم تا دخالت کند و کاری کند که دوستم را از دریچه روشنی و عشق ببینم.

این کارها باعث شد قضاوتم تعدیل شود. اما هنوز یک قدم وجود داشت که باید برای اصلاح رابطه در سطح انرژی برمی‌داختم. باید قضاوت را با مراقبه به عرصه روحانی می‌بردم. نمی‌توانستم به دوستم زنگ بزنم و تلفنی مسئله را حل کنم اما می‌توانستم انرژی منفی را با مراقبه از خودم دور کنم. روی بالشتم نشستم و قدم بعدی مسیر رهایی از قضاوت را شروع کردم.

پیش از مراقبه، دیدم که تمایل دارم رابطه‌مان را درست کنم. از روح خواستم که دخالت کند و پیوند انرژی بین ما را اصلاح کند. این رابطه را به راهنمای درونم سپردم و از او کمک خواستم. ظرف چند ثانیه ندای درونم را شنیدم که می‌گوید: «برایش عشق بفرست.» پیام آرامش‌بخشی بود. فهمیدم زمان آن است که حس منفی بین خودمان را از طریق انرژی عشق درمان کنم. به این راهنمایی گوش کردم و از طریق مراقبه برایش عشق عمیق فرستادم. در ذهنم او را در آغوش گرفتم و حضورش را در اتاق حس کردم. ذهنم را رها کردم تا به خوبی‌های او فکر کنم و زدم زیر گریه. در آن لحظه، انگار زمان و مکان معنا نداشت. گذشته حل شده و آینده نیامده بود. رابطه ما با دعا و مراقبه درست شد. نسبت به قبل، احساس سبکی و پیوند بیشتری با او کردم.

وقتی آرام شدم از مراقبه بیرون آمدم. چند دقیقه بعد از اینکه چشم‌هایم را باز کردم به گوشی نگاه کردم تا ببینم ساعت چند است. متوجه شدم پیامکی آمده. از طرف همان دوستم بود! نوشته بود: «احساس می‌کنم الان وقتشه این مشکل حل بشه.» نفس راحتی کشیدم و از کائنات به‌خاطر این راهنمایی سپاس‌گزاری کردم. از همان لحظه که قضاوت را رها کردم او احساس کرده بود بهتر است رها کند و دیگر زمان رهایی است. این قدرت مراقبه است.

مراقبه این ظرفیت را دارد که تمام روابط شما را دچار تحول کند-از جمله رابطه با خودتان را. وقتی با انرژی عشق از طریق مراقبه هماهنگ می‌شوید از نیروی نامرئی عشق دعوت می‌کنید تا وارد زندگی‌تان شود. در حضور این عشق، گذشته محو می‌شود و سیم‌های انرژی قضاوت از بین می‌رود. همه ما با سیم‌های انرژی به مردم جهان وصل هستیم. گاهی سیم‌ها ما را به افرادی که نمی‌شناسیم وصل می‌کنند. وقتی با کسی رابطه دارید انرژی شما وصل است، مخصوصاً اگر یک اتفاق عاطفی قوی بین شما روی داده باشد. سیم‌های انرژی وقتی با کسی تماس می‌گیریم یا قوی به کسی می‌دهیم هم وصل می‌شود. این قول می‌تواند یک قرار تجاری باشد یا ازدواج یا هر چیز غیررسمی دیگر. حتی وقتی این رابطه پایان می‌یابد هم سیم انرژی ممکن است برجا بماند، مخصوصاً در مواقعی که حس منفی دارید یا

آن فرد را قضاوت می‌کنید. چه بخواهید و چه نخواهید، قضاوت شما سیمی ایجاد می‌کند که شما را به او وصل می‌کند.

حتی وقتی فکر می‌کنید رابطه‌ای پایان یافته، باز هم می‌توانید درد و خاطره‌ی زمانی که «باهم» بودید را حس کنید. سیم‌های انرژی باعث می‌شود این خاطره حتی وقتی از هم جدا شده‌اید هم وجود داشته باشد و آن پیوندهای قوی باعث خستگی و ناراحتی شما شود. به همین خاطر است که فکر نکردن به معشوق سابق یا فراموش کردن یک رابطه‌ی کاری تلخ این قدر سخت است. در مورد دوستان هم همین اتفاق افتاده بود. کنار هم نبودیم ولی به خاطر وجود این سیم، احساس رنجش، خشم و آزار می‌کردم. جدایی جسمانی برای پایان دادن به رابطه‌ی منفی کافی نیست بلکه باید در سطح روحانی هم این جدایی صورت گیرد.

وقتی سیم اتصال با کسی که قضاوت می‌کنید برقرار باشد گرفتار یک رابطه با فرکانس پایین می‌شوید و مرتب خاطره‌ی آن را تکرار می‌کنید. این حس منفی فراتر از آن رابطه است: فرکانس‌های انرژی خودتان موجب ارتعاش پایین‌تر شده، روابط دیگری را جذب می‌کند که همان قضاوت، جدایی و حس منفی را نشان می‌دهند. همه چیز در هم گره می‌خورد.

اما خبر خوب این است که از طریق مراقبه می‌توانید این سیم‌های اتصال را قطع کنید. حتی یک مراقبه هم می‌تواند سیم را قطع کند یا پیوند انرژی را رها کند و چرخه‌ی قضاوت را بشکند. این کار مهم‌ترین قدم برای حل روابط گذشته و رفتن به سمت آینده است. برای حرکت به جلو در روابط جدید و رها کردن خودتان از قضاوت و خاطره، باید سیم‌ها را قطع کنید.

این قدم در رهایی از قضاوت کمک می‌کند تا از چرخه‌ی جدایی خارج شوید. تمام قدم‌هایی که تاکنون داشتیم شما را از لحاظ روانی و روحانی آماده کرده تا ناراحتی‌ها و روابط ویرانگر را دور بریزید. اکنون زمان مراقبه است. من شش مراقبه برای قطع پیوندهای منفی قضاوت و درمان انرژی ارائه کرده‌ام. هر مراقبه پایه‌ی مراقبه بعدی است بنابراین در شش روز آینده، هر روز یکی را انجام دهید. صبح‌ها که از خواب بیدار شدید هریک از این مراقبه‌ها را انجام دهید. هدف از این کار سروسامان دادن بلافاصله به انرژی شما و سپس توجه به تغییرات معجزه‌آسا در سراسر روز است.

انتظار دارم با این تمرین‌ها احساس رهایی فوق‌العاده‌ای را تجربه کنید. ممکن است یک تمرین بیش از دیگری به شما جواب بدهد اما حتماً همه را به ترتیبی که آمده انجام دهید. وقتی دوره‌ی شش‌روزه را تمام کردید می‌توانید هر کدام را که خواستید در مسیر رهایی از قضاوت انجام دهید. اگر این شش مراقبه را طی شش روز انجام دهید می‌توانید سیم‌های محکمی را که شما را به الگوی قضاوت وصل می‌کند قطع کنید. این مراقبه‌ها شما را آزاد می‌کند و مقدمات انجام قدم نهایی رهایی از قضاوت را آماده می‌کند.

روز اول

بیاييد با مراقبه قطع سيم شروع كنيم. اين مراقبه اين پيام قدرتمند را به كائنات مي فرستد كه شما آماده ايد از الگوي قضاوت رها شويد و روانتان را سالم كنيد. مطابق راهنمايي من عمل كنيد و دفترتان را كنارتان داشته باشيد تا اگر افكار الهام بخش موقع مراقبه سراغتان آمد آنها را يادداشت كنيد.

مراقبه روز اول: مراقبه قطع سيم

روي صندلي بنشينيد و پاهایتان را راحت روي هم بگذاريد.

شانه هايتان را آرام گردش دهيد.

با بيني نفس عميقي بكشيد و بازدمتان را از دهان خارج كنيد.

دم.

بازدم.

دم.

بازدم.

با هر نفس، ريلكس تر خواهيد شد.

دم.

بازدم.

روي همين چرخه دم و بازدم متمرکز باشيد.

با بيني نفس عميقي بكشيد و بازدمتان را از دهان خارج كنيد.

افكارتان را آرام كنيد و وقتي آماده شفای عميق تر مي شويد شعاع آرامش را در وجودتان حس كنيد.

حالا كسي كه قضاوتش مي كرديد را به مراقبه تان دعوت كنيد.

با چشم دل به او كه جلوي شما ايستاده نگاه كنيد.

اجازه بدهید احساسات خشم و رنجش پیش بیایند.
همزمان که نفس می‌کشید حواستان به احساساتتان باشد.
دم و بازدم انجام دهید.
ناراحتی ناشی از دیدن این کسی که جلوی شما ایستاده را با دم فرو دهید.
بازدم.

احساسات را با دم فرو دهید و رها کنید.
سیم محکم و تیره بین خودتان را ببینید.
این سیم به کجا چسبیده؟ به سینه، گلو یا شکم شما؟
به تصویری که به شما می‌رسد اعتماد کنید.
سیم را واضح ببینید و آماده قطع آن شوید.
آماده شوید تا از انرژی منفی عدم توازن جدا شوید.
حالا آماده‌اید تا سیم را قطع کنید.
در دستتان یک شمشیر طلایی درخشان دارید.
این شمشیر تمایل شما به رهایی و تعهدتان به آرامش است.
وقتی آماده شدید، شمشیر را پایین بیاورید و سیم را آرام قطع کنید.
شمشیر خیلی راحت این سیم را قطع می‌کند و می‌بینید که سیم روی زمین می‌افتد.
نفس عمیق بکشید و هنگام بازدم احساس رهایی کنید.
حالا سیم روی زمین محو می‌شود و باقی انرژی آن از روی شما برداشته می‌شود.
این فرد را می‌بینید که جلو شما ایستاده.

معصومیت او را ببینید.

روشنی او را ببینید.

رهایش کنید.

دم.

بازدم.

دم.

بازدم.

وقتی آماده شدید، چشم‌هایتان را باز کنید.

به محض بازکردن چشم‌هایتان، دفترتان را بردارید و تجربه‌تان را بنویسید.

بنویسید این مراقبه چه احساسی به شما داد. پنج دقیقه دل‌نویسی کنید.

به احساساتتان در طی روز توجه کنید. از دفتر یادداشتتان برای ثبت جزئیات استفاده کنید. صبح روز بعد، آماده تمرین دوم خواهید بود.

روز دوم

مراقبه روز دوم مراقبه برای بخشش است. امیدوارم با این مراقبه احساس رهایی شگفت‌انگیز تجربه کنید و هرگاه گرفتار چرخه قضاوت شدید سراغ آن بروید.

زیبایی مراقبه روحانی این است که نیازی نیست چیزی را بفهمید. تنها کاری که لازم است داشتن تمایل به بخشش است. تمایل داشته باشید رنجش و قضاوتتان را با خواست بخشش رها کنید.

یادتان باشد که بخشش چیزی نیست که شما انجام دهید بلکه معجزه‌ای است که دریافت می‌کنید. با پیروی از راهنمایی من بگذارید این مراقبه تجربه بخشش را به شما ارزانی دارد. در قدم آخر رهایی از قضاوت، عمیق‌تر وارد عمل بخشش خواهیم شد. این مراقبه شما را آماده مرحله بعدی می‌کند.

مراقبه صبح روز دوم: مراقبه برای بخشش

راحت روی صندلی بنشینید و پاهایتان را روی زمین روی هم بگذارید.
دفترتان را باز کنید و بالای صفحه این کلمات را بنویسید: تمایل دارم ببخشم.
بعد، آرام چشم‌هایتان را ببندید و آمادهٔ مراقبه شوید.
نفس عمیق بکشید.
و نفستان را بیرون بدهید.
با بینی نفس عمیق و طولانی بکشید و بازدمتان را از دهان خارج کنید.
دم.
بازدم.
وقتی آماده شدید، تصویر کسی را که قضاوتش می‌کردید را ببینید.
باز هم او را ببینید که جلوی شما ایستاده.
حالا تصویرش واضح‌تر است. احساس وصل بودنتان کمتر است. سیم قطع شده و شما احساس رهایی می‌کنید.
او را ببینید که جلوی شما ایستاده.
معصومیت او را حس کنید.
کشمکش او را حس کنید.
روشنی او را حس کنید.
دم.
بازدم.
این مانترا را موقع دم عمیق و طولانی با خودتان تکرار کنید.
قصد دارم تو را ببخشم.

تو را در روشنی می بینم.

قصد دارم تو را ببخشم.

تو را در روشنی می بینم.

تو را می بخشم.

تو را در روشنی می بینم.

تو را می بخشم.

تو را در روشنی می بینم.

این جمله را آن قدر تکرار کنید تا احساس رهایی کنید.

اگر افکارتان وارد فاز منفی شد دوباره به این مانترا برگردید.

تو را می بخشم.

تو را در روشنی می بینم.

این مانترا را در سکوت با خودتان تکرار کنید.

وقتی آماده شدید، نفس عمیق بکشید و چشم هایتان را باز کنید.

وقتی از مراقبه خارج شدید، دفترتان را بردارید و تجربه تان را یادداشت کنید. چیزی را ویرایش نکنید. فقط بگذارید قلم پنج دقیقه یا بیشتر خودش روی کاغذ حرکت کند. به راهنمایی قلمتان روی کاغذ اعتماد کنید. از طریق مراقبه به فرزانی درونتان متصل می شوید و ندای عاشق راهنمای درونتان شما به بخشش و رهایی سوق می دهد. یادتان باشد این یک شفای روحانی است. نیازی نیست چیزی را بفهمید. فقط اجازه بدهید فرزانی درونتان هدایتتان کند. بگذارید عشق از طریق کلمات روی صفحه کاغذ بدرخشد.

ممکن است از چیزی که می نویسید شگفت زده شوید. آن را زیر سؤال نبرید. مطمئن باشید که تمایل شما به بخشش برای مداخله روح به نفع شما کافی است. حضور

روح افکار شما را از طریق قصد شفا بخش بخشش به سمت عشق سوق می‌دهد. ممکن است چیزی که می‌نویسید اصلاً عاشقانه نباشد. شاید بعد از مراقبه، احساس خشم و رنجستان بیشتر شده باشد. هرچه پیش آید خوب است و قدم بزرگی در روند شفای شما محسوب می‌شود. اجازه دهید کلمات جاری شوند و هیچ قضاوتشان نکنید. تمام تغییرات افکار و انرژی خود را در دفترتان ثبت کنید. به احساسی که طی روز دارید توجه کنید. آیا احساس سبکی، شادی و رهایی نمی‌کنید؟ ببینید نسبت به کسی که می‌خواستید ببخشید چه حسی دارید و رفتارتان با دیگران چگونه است. یادتان باشد که روند خودتان را قضاوت نکنید. اگر هنوز هم بعد از این دو روز اول مراقبه، احساس خشم، رنجش یا آزار شدید داشتید مشکلی نیست. هیچ واکنش درست و غلطی به مراقبه وجود ندارد. به این روند اعتماد کنید و منتظر معجزه بمانید.

روز سوم

وقتی قضاوتی را حمل می‌کنیم در حال سرکوب خشم و عصبانیت نامحسوسی هستیم. من وقتی متوجه این موضوع شدم که برای رهایی از قضاوت شروع به مراقبه کردم. روی دم و بازدم یا مانترا تمرکز می‌کردم و در مراقبه ریلکس می‌شدم. ظرف چند دقیقه، افکار منفی و قضاوت به سراغم می‌آمد. انگار معتاد آن بودم. این افکار آرامش روانی و جسمانی‌ام را می‌گرفت. به همین خاطر می‌خواستم از شرشان خلاص شوم. به زور روی دم و بازدم و مانترای خودم تمرکز می‌کردم تا احساس ناراحتی از آن افکار را دور بزنم. ابتدا بد نبود ولی هیچ وقت مراقبه را با احساس رهایی به پایان نمی‌رساندم. حتی اضطرابم بیشتر می‌شد. یک روز صبح هنگام مراقبه، روی دم و بازدم و توجه درونی‌ام تمرکز کرده بودم. طبق معمول قضاوت به سراغم آمد و کل تمرکز، انرژی و هیجانم را به سمت خود منحرف کرد. می‌دیدم که انرژی‌ام ضعیف می‌شود و نفس‌هایم کوتاه. سرخوردگی، خشم و عصبانیت سراغم آمد. وقتی سرخوردگی پیش آمد یک مداخله روحانی دریافت کردم. تصویری به ذهنم خطور کرد. خودم را کودکی دیدم که در امواج اقیانوس شیرجه می‌زند. یادم هست پدرم یادم داده بود اگر جلوی موج بایستی شکست می‌خوری. اما اگر همسوی موج شیرجه بزنی از آن سوی دیگر بیرون می‌آیی. عاشق شیرجه در امواج بودم. مثل رقصی زیبا با اقیانوس بود. در دریایی که هیچ کنترلی رویش نداشتم می‌توانستم مستقیم واردش شوم و احساس آزادی کنم. این تصویر فکر دیگری برایم پیش آورد: اگر به جای مقاومت در برابر احساسات مستقیم در آن شیرجه بروم چه می‌شود؟ نفس عمیقی کشیدم و وارد موج احساسات شدم. موقع دم خودم را در حال شیرجه به داخل موج تصور کردم. نفس عمیقی کشیدم و تمام احساسات را فرودادم. موقع بازدم هم از طرف دیگر بیرون آمدم. ظرف چند لحظه احساس رهایی کردم. دیگر مجبور نبودم احساساتم را سرکوب یا کنترل کنم. حالا می‌توانستم احساساتم را با تمام وجود حس کنم. بیست دقیقه وارد این احساسات شدم و از سمت دیگر بیرون آمدم. من که دیگر قضاوتی نسبت به احساساتم نداشتم

راحت می‌توانستم با وجود آنها نفس بکشم. این کار رابطه‌ام با خشم را برای همیشه تغییر داد. یاد گرفتم که با پذیرش خشم می‌توانم از سوی دیگر راحت بیرون بیایم. اسم این کار را مراقبهٔ موج‌سواری احساسات گذاشتم. این مراقبه برای درمان الگوی قضاوت بسیار عالی است زیرا اجازه می‌دهد احساساتی را که پشت هر قضاوت است را بشناسیم. این احساسات شاید هیچ ربطی به قضاوت نداشته باشند. شاید از قضاوت برای ترکیب این احساسات استفاده می‌کنیم چون متمرکز کردن انرژی روی قضاوت راهی برای فراموشی ناراحتی ناشی از درد خودمان باشد. ساده‌ترین راه مقابله با قضاوت همانا شیرجه‌زدن در احساسات و بیرون آمدن از سوی دیگر است. در روز سوم مراقبه، با استفاده از راهنمایی من به موج‌سواری احساسات بپردازید.

مراقبهٔ صبح روز سوم: مراقبه برای موج‌سواری احساسات

راحت روی صندلی بنشینید و پاهایتان را روی زمین یا کنار هم بگذارید. شانه‌هایتان را گردش بدهید و آرم چشم‌هایتان را ببندید. نفس عمیق بکشید.

موقع دم، تمامی احساساتی که برایتان بیرون می‌آید را حس کنید. موقع بازدم، این احساسات را رها کنید. نفس عمیق دیگری بکشید.

موقع دم، تمامی احساساتی که برایتان بیرون می‌آید را حس کنید. موقع بازدم، این احساسات را رها کنید. دم.

موقع دم، تمامی احساساتی که برایتان بیرون می‌آید را حس کنید. موقع بازدم، این احساسات را رها کنید. در کل زمان مراقبه، این چرخهٔ تنفس را ادامه دهید.

خودتان را در یک اقیانوس نیلگون تصور کنید.
آب گرم و آرامش بخش.
هیچ کس جز شما در این آب نیست.
چند موج به سمت شما می آید.
این امواج نشانگر احساسات شما هستند.
حالا این قدرت را دارید که به داخل امواج احساساتتان شیرجه بزنید.
لازم نیست از این امواج فرار کنید یا در آن غرق شوید.
حالا وارد اولین موج احساسات شوید.
وقتی هر موج از سرتان می گذرد نفس عمیقی بکشید و تمام احساساتان را حس کنید.
موقع بازدم، وارد موج شوید.
موقع دم، تمامی احساساتی که برایتان بیرون می آید را حس کنید.
موقع بازدم، از سمت دیگر بیرون بیایید.
نفس عمیق بکشید و شیرجه بزنید.
نفستان را بیرون بدهید و از سمت دیگر خارج شوید.
با اقیانوس احساس امواج که به سمت شما می آید برقصید.
وقتی هر موج جدید نزدیک می شود ارتفاعش از قبلی کمتر است.
موج هایی که شما در آن شیرجه می زنید کوچک و کوچک تر می شود.
با هر نفس، احساس رهایی بیشتری می کنید.
موج ها کوتاه تر و کوچک تر می شوند.

با هر نفس، شیرجه زدن ساده تر می شود.

فاصله بین موج ها بیشتر می شود.

در این فاصله، نفس های شما طولانی می شود.

بدنتان ریلکس می شود.

اقیانوس هم آرام می شود.

می توانید ریلکس کنید و نفس بکشید.

نفس های عمیق بکشید و در اقیانوس آرام ریلکس کنید.

نسیم خنکی به صورتتان می خورد و شما روی آب شناورید.

شناور در دریای آرامش.

آرام هستید.

آخرین دم عمیق را هم فرود دهید.

وقتی آماده شدید چشم هایتان را باز کنید.

امیدوارم این تمرین همان اندازه که برای من لذت بخش و آرامش بخش بود برای شما هم باشد. من هر وقت گرفتار چرخه قضاوت شوم به این مراقبه روی می آورم.

پذیرش احساسات شما را از نیاز به قضاوت رها می کند و خشم ناخودآگاه شما را با آرامش و رهایی کاهش می دهد. وقتی آرام گرفتید، هیچ چیز منفی ای وجود ندارد که

بخواهید فراقن کنید. شاید این مراقبه به تمرین دائمی شما تبدیل شود و هر روز برای تعدیل انرژی و رهایی از تنش و استرس احساسی از آن استفاده کنید.

روز چهارم

مراقبه صبح روز چهارم مراقبه مانترا نام دارد و شما را به حقیقت وجودتان نزدیکتر و عادت‌هایتان را اصلاح می‌کند. این مراقبه می‌تواند تمرکزتان را بیشتر و ذهن آشفته‌تان را آرام کند. در این مراقبه، از مانترای کوندالینی با نام سات‌نام با معنای «نام من حقیقت» استفاده می‌شود. مراقبه با مانترا می‌تواند افکار شما را آرام از درون خودخواهتان به حالت آرامش بازگرداند.

وقتی با مانترا مراقبه می‌کنید این فرصت را دارید تا حالتی متعالی از ریلکس بودن را تجربه کنید. در این حالت، سطح کورتیزول شما پایین می‌آید و دستگاه عصبی شما آرام می‌شود. وقتی این مراقبه با مانترای سات‌نام را مرتب انجام دهید از ظرفیت تغییر عادت‌های قدیمی برخوردار می‌شود.

خود این مانترا خصوصیات شفابخش دارد. واژه سات افکار شما را به حالت عالی سوق می‌دهد و آگاهی شما را به عرصه روحانی می‌رساند. واژه نام هم این آگاهی برتر را وارد تجربه جسمانی شما می‌کند. وقتی مانترای سات‌نام را زیر لب ادا می‌کنید به حقیقت روح برای ورود به تجربه جسمانی متوسل می‌شوید. همسویی با این حقیقت آگاهی جسمانی بیشتری به ارمغان می‌آورد و موجب می‌شود تا با عشق به وجودتان بیشتر آشنا شوید.

حتی با مانترا هم ممکن است هنگام مراقبه متوجه نفوذ افکار پریشان بشوید. ایرادی ندارد. فقط این افکار را مشاهده کنید و به مانترا برگردید. اگر افکار زیادی هنگام تمرین سراغتان آمد هیچ ایرادی ندارد. به آن مراقبه فعال می‌گویند. شاید این افکار هیچ ارتباطی با قضاوت شما نداشته باشند اما به این دلیل هنگام مراقبه شما ظاهر شده‌اند که چیزی پرانرژی باید رها شود. این تمرین صرف‌نظر از چیزی که موقع انجام آن روی می‌دهد مزایای روانی و جسمانی زیادی دارد. از راهنمای زیر پیروی کنید و مراقبه روز چهارم را انجام دهید.

مراقبه صبح روز چهارم: مراقبه با مانترا

راحت روی صندلی بنشینید و پاهایتان را روی زمین یا کنار هم بگذارید.

چشم‌هایتان را آرام ببندید و بر فضای بین ابروهایتان (نقطه چشم سوم) تمرکز کنید.

مانترای خودتان را تکرار کنید.

سات‌نام.

سات نام.

نفس عمیق و طولانی بکشید و مانترا را تکرار کنید.

سات نام.

سات نام.

نفس عمیق و طولانی بکشید و مانترا را تکرار کنید.

سات نام.

سات نام.

اگر افکارتان منحرف می‌شوند آرام به مانترا برگردید.

سات نام.

سات نام.

یک تا بیست دقیقه بنشینید و آرام مانترا را تکرار کنید.

وقتی مراقبه تمام شد آرام چشم‌هایتان را باز کنید و مستقیم به جلو خیره شوید.

به تلفن جواب ندهید یا ناگهان از مراقبه خارج نشوید. یک تا دو دقیقه صبر کنید و اجازه دهید بدنتان خود را پیدا کند.

کمی بعد از این مراقبه، ممکن است انرژی زیادی احساس کنید. مراقبه با مانترا این قدرت را دارد که استرس شما را تا حدود زیادی کاهش دهد و احساس ریلکس بودن به شما بدهد. اگر بیشتر از ده دقیقه تمرین کردید احتمالاً حس رهایی زیادی خواهید داشت.

با تکرار مانترای سات نام به خودتان اجازه می‌دهید وارد ارتباط با حقیقت وجودتان شوید. پس از مراقبه، به احساساتتان در طول روز توجه کنید. ممکن است زودرنجی شما کمتر شود و پرنرژی‌تر باشید و قضاوتتان کاهش یابد. وقتی متوجه شدید گرفتار افکار و قضاوت هستید فقط این مانترای سات نام را تکرار کنید و به جای اول برگردید. وقتی مراقبه‌های شش‌روزه به پایان رسید می‌توانید آن را مراقبه اصلی خودتان کنید. این تمرین ساده به شما کمک می‌کند تا ذهن مغشوشتان را آرام کنید و به آرامش بازگردید.

روز پنجم

مراقبه با مانترا شما را برای سطح بالاتری از رهایی آماده کرده است. تمرین بعدی شما را به پیوند با یگانگی نزدیک‌تر می‌کند. ما همه در روابطمان خواستار یگانگی هستیم چون در عمق وجودمان می‌دانیم که یکی هستیم. همه دوست داریم احساس پیوند و خوش‌بختی داشته باشیم و همه گرفتار قضاوت می‌شویم. در آخرین کتابم، کائنات هوای شما را دارد، مراقبه برای یگانگی را توضیح داده‌ام. خوانندگان زیادی گفته‌اند با تسلیم شدن به یگانگی از طریق همین تمرین، تغییر و تحول زیادی را تجربه کرده‌اند. این بازخورد چنان زیاد بود که من این مراقبه را وارد این قدم کردم تا با تجربه یگانگی بیشتر آشنا شوید و بهتر از قضاوت خلاص شوید. وقتی این مراقبه را انجام می‌دهید احساس پیوند بیشتری خواهید کرد و به عصاره وجودی خود بازخواهید گشت.

مراقبه صبح روز پنجم: مراقبه برای یگانگی

با پاهای روی هم و راحت روی زمین بنشینید.
دست راستتان را مشط کنید. انگشت اشاره‌تان را بالا بگیرید و دست چپتان را وسط قفسه سینه قرار دهید.



چشم‌هایتان را ببندید و روی نقطهٔ چشم سوم تمرکز کنید.

پیشنهاد می‌شود مانترای هامی‌هام، تامی‌تام، واشی‌گورو، من آن توام، در عمق وجود، واشی‌گورو را بخوانید.

این مراقبه به پیوند ما با دیگران از طریق پیوند مشترکمان با کائنات اختصاص دارد. هامی‌هام ما را به آگاهی خودمان سوق می‌دهد. تامی‌تام می‌پذیرد که ما با آگاهی دیگران یکی هستیم. واشی‌گورو یعنی هر دوی ما با کائنات در پیوندیم. بعد می‌گوییم من آن توام، در عمق وجود تا آگاهی خود از وجود خودمان را به خود لایتناهی فرافکن کنیم و با کائنات یکی باشیم. این یگانگی با کائنات را هم با واشی‌گورو اعلام می‌کنیم. این مانترا را تا یازده دقیقه با ریتم بخوانید.

چیزی که در یوگانی کوندالینی و مراقبه خیلی دوست دارم مانتره‌هایی است که یادآور پیوند ما با کائنات است. اگر قبلاً مانتره‌های طولانی را تکرار نکرده‌اید پیشنهاد می‌کنم امتحان کنید. من این مراقبه خاص کوندالینی را انتخاب کردم تا تجربه دست‌اولی از احساس رهایی از دیوارهای جدایی و همسویی با یگانگی در روابطتان را به دست بیاورید.

بعد از این مراقبه، دفترتان را بیاورید و پنج دقیقه از تجربه‌تان در آن بنویسید. اجازه بدهید قلم در دستتان راحت حرکت کند و راهنمای درونتان نویسنده باشد. کلماتی را که ظاهر می‌شود را مشاهده کنید و از لحظات یگانگی لذت ببرید.

تا آخر شب هم به احساساتتان توجه کنید. شاید احساس عشق، مهربانی و محبت بیشتری داشته باشید. شاید پیوند بیشتری با دیگران احساس کنید. اثری که این مراقبه روی شما داشته را مشاهده کنید و به تعهد خودتان به دیدن یگانگی افتخار کنید. بعد از این تمرین شاهد تغییری در درونتان خواهید بود. به قدرت مانترا و تمایل درونی‌تان که پشت آن ارتعاش می‌کند ایمان داشته باشید. وقتی این مانترا را بلند می‌خوانید به کائنات این پیام را منتقل می‌کنید که آماده شفاگرفتن هستید. به معجزاتی که روی می‌دهد توجه کنید.

روز ششم

آخرین مراقبه کمک می‌کند تا کسی را که قضاوت می‌کردید به گونه‌ای نگاه کنید که انگار اولین بار است او را می‌بینید. از این مراقبه برای یادآوری یگانگی حقیقی‌مان و رهایی از تظاهری که نسبت به دیگران روا داشته‌ام استفاده می‌کنم. همه ما یک عصاره واحد داریم که فراتر از جنبه جسمانی ماست. برقراری پیوند با عصاره روحانی فرد دیگر او را از قضاوت‌ها و ماجراهایی که به او منسوب می‌کنیم رها می‌کند. می‌توانید او را رها کنید و خودتان هم از رنج رها شوید. اسم این را مراقبه پرتوهای عظیم گذاشته‌ام.

مراقبه صبح روز ششم: مراقبه پرتوهای عظیم

چشم‌هایتان را ببندید.

صاف روی صندلی یا زمین بنشینید و کف دست‌هایتان را به سمت بالا بگیرید.

دم.

بازدم.

دم.

بازدم.

این چرخه دم و بازدهم را ادامه دهید تا کاملاً وارد حالت ریلکس شوید.

رابطه‌ای که قضاوتش کرده‌اید را در ذهن داشته باشید.

آن فرد را تصور کنید که روبه‌رویتان نشسته.

قسمتی از بدنتان را که با وجود این فرد احساس ناراحتی می‌کند تعیین کنید.

با تمرکز روی آن قسمت از بدنتان، نفس عمیق بکشید.

در بازدم، رها کنید.

آن احساس را موقع دم فرود دهید.

با بازدم رها کنید.

این چرخه دم و بازدم را ادامه دهید.

این قضاوت را از طریق دعا در سکوت به مراقبت راهنمای درونتان بسپارید: این ترس را به راهنمای درونم می‌سپارم و از راهنمایی استقبال می‌کنم.

دم: تو را در روشنی می‌بینم.

بازدم: ترس را رها می‌کنم.

دم: عشق و روشنی را انتخاب می‌کنم.

بازدم: تو را می‌پذیرم.

دم: پرتوهای عظیم نور شفابخش را می‌پذیرم.

بازدم: فقط روشنی می‌بینم.

این مانتراها را ادامه دهید و بگذارید تا راهنمای درونتان افکارتان را به عشق و روشنی سوق دهد.

وقتی این مانتراها را تکرار کردید، پرتوهای عظیم روشنی را مشاهده کنید که در بدنتان جاری می‌شوند.

با هر دم و بازدم، این پرتوهای عظیم روشنی گسترش می‌یابند.

الان فقط روشنی می‌بینید.

مانتراهایتان را تکرار کنید و روشنی را فراخوانید:

دم: تو را در روشنی می‌بینم.

بازدم: ترس را رها می‌کنم.

دم: عشق و روشنی را انتخاب می‌کنم.

بازدم: تو را می‌پذیرم.

دم: پرتوهای عظیم نور شفابخش را می‌پذیرم.

بازدم: فقط روشنی می‌بینم.

با تجربه روشنی ریلکس کنید و اجازه دهید آگاهی شما را فراگیرد.

اجازه دهید روشنی قضاوت شما را محو کند.

اجازه بدهید روشنی حمله شما را رها کند.

این روشنی همه بدی‌ها را محو می‌کند.

این روشنی شما را به سمت عشق بازمی‌گرداند.

فقط روشنی می‌بینید.

در سکوت بنشینید و از این تجربه تا هر موقع که دوست دارید لذت ببرید.

هروقت آمده شدید تا از مراقبه خارج شوید، نفس عمیقی بکشید و رها کنید.

بعد، آرام چشم‌هایتان را باز کنید.

به خودتان یکی‌دو دقیقه فرصت دهید تا بدنتان خود را پیدا کند.

اجازه بدهید احساسات مراقبه درون شما جریان یابد.

این مراقبه ظرفیت شفا بخش فوق‌العاده‌ای دارد و می‌تواند برداشت شما از دیگری را برای همیشه تغییر دهد. وقتی کسی را در روشنی می‌بینید خود حقیقی او را به‌خاطر می‌سپارید. این مراقبه کمک می‌کند تا دیگران را برای اولین بار ببینید.

عشق و روشنی در عمق وجود همه ما هست. پرتوهای عظیم روشنی نشان یگانگی و پیوندهای حقیقی ما هستند. اجازه بدهید این تصویر بیانگر همسویی شما با عشقی باشد که درون شماست. وقتی خود و دیگران را در پرتوی عظیم روشنی می‌بینید به عصاره حقیقی خود بازمی‌گردید.

پس از مراقبه، تا شب این تصویر پرتوهای عظیم را با خودتان نگه دارید. وقتی به کسی که قضاوتش کرده‌اید فکر می‌کنید بلافاصله به این تصویر پرتوهای عظیم بازگردید. وقتی قضاوت جدیدی انجام می‌دهید چشم‌هایتان را ببندید و وارد پرتوهای عظیم روشنی شوید.

شاید بخواهید هر روز این مراقبه را انجام دهید. هرچه مراقبه پرتوهای عظیم را بیشتر انجام دهید استفاده از آن برای شفاگیری آسان‌تر خواهد بود. پرتوهای عظیم از یک تصویر صرف فراتر می‌روند و نشانه آزادی از قضاوت و مسیر مستقیم به عشق می‌شوند.

مثل پرتوی آفتاب که به شما می‌تابد، پرتوهای عظیم روشنی غیرمادی ناشی از حضور عشق درون هستند. رابطه با دیگران و با خودمان را با دیدن آن‌سوی تاریکی جسممان و پرتوهای روشنی درونمان اصلاح می‌کنیم. این مراقبه شما را با خود حقیقی‌تان همسو می‌کند-که همان دیدگاه غیرمادی شماست. وقتی کسی را به‌صورت

روشنی غیرمادی می‌بینید وارد قلمروی روحانی شده‌اید و به این نکته رسیده‌اید که همه ما عصاره عشق هستیم. ماجراهای ما، خاطره‌های ما یا اشتباهات ما

حقیقت ما نیستند. بلکه عشق حقیقت ماست.

احساسی که پس از این مراقبه دارید را یادداشت کنید. ممکن است از فرط رهایی گریه کنید، ممکن است انرژی عشق را درک کنید یا حس کنید که بخشش وارد عمل شده است.

پیشنهاد می‌کنم هیچ‌کدام از این مراقبه‌ها را نادیده نگیرید. همه اینها برای آن ارائه شده‌اند که پشت سر هم انجام شوند تا شما بندهای محکم قضاوت را رها کنید. وقتی این شش مراقبه را انجام دادید یکی از آنها را به مراقبه هرروزه خودتان تبدیل کنید.

حتی پنج دقیقه مراقبه صبحگاهی می‌تواند ذهن شما را آماده و انرژی کل روز را برایتان مهیا کند. مراقبه راهی است برای پیوند با سرشت عاشق درونمان.

امیدوارم مراقبه بخش مهمی از کار روحانی شما شود. با مراقبه می‌توانیم ذهن خودمان را آرام و انرژی‌مان را متعادل کنیم تا جا برای کارکرد راهنمای درونمان باز شود. اما مجبوریم آرام حرکت کنیم تا با آن هماهنگ شویم. درون خودخواهمان درمقابل مراقبه مقاومت می‌کند اما یادتان باشد هرچه درون خودخواه درمقابلش مقاومت کند چیزی است که روح شما به آن نیاز دارد. هرچه مراقبه را به عادت روزمره تبدیل کنید مقاومت درون خودخواه کمتر می‌شود. کم‌کم عادت می‌کنید تا برای احساس پیوند با عشق به مراقبه اتکا کنید.

این مراقبه‌ها شما را برای قدم ششم رهایی از قضاوت آماده می‌کند. در این قدم آخر، شما تجربه خودتان را کامل‌تر به روح می‌سپارید و اجازه می‌دهید تا شفای روحانی وارد عمل شود. تمایل و آمادگی برای ورود عشق به ذهنتان را بیشتر کنید. قدم ششم انفعالی‌ترین و درعین حال قدرتمندترین قدم در رهایی از قضاوت است. در این قدم آخر، آماده شوید تا حس کمال و آزادی را تجربه کنید.

قدم ششم: تیرگی‌های خود را به عرصه روشنائی بیاورید

در اوایل مسیر رشد شخصی و روحانی‌ام، کتاب معجزات را مطالعه می‌کردم. این متن روحانی برای رهایی از ترس و یادآوری عشق با تمرین بخشش نوشته شده. ممکن است این کتاب برای کسانی که آشنایی چندانی با مقوله‌های روحانی ندارند ترسناک باشد (کتابی است پر حجم و بسیاری از اصطلاحات آن ناآشنا) ولی من سریعاً فهمیدم که پیام آن بسیار ساده است: ترس خود را مشاهده کنید، آن را به راهنمای درونتان بسپارید و اجازه دهید بخشش شما را به سمت معجزه سوق دهد. از تأثیر این کار ذوق کرده بودم و تغییرات زیبایی با آن را تجربه کردم. آنچه بیش از هر چیز برایم جذاب بود تأکید آن بر بخشش بود. شروع کردم به کاربرد آن در تمام رابطه‌هایم.

درس‌های این کتاب نسبتاً ساده است اما کاربرد عملی آن ممکن است دشوار باشد. مثلاً شاید ساده باشد که از کسی بخواهیم رئیسش را که به او ترفیع نداده یا هم‌خانه‌اش را به خاطر شلخته بودنش ببخشد. اما چطور می‌توان یک عمل وحشتناک و آسیب‌عظیم را بخشید؟

وقتی مخاطبانم از چگونگی بخشش کسی که کاری وحشتناک در حق آنها کرده- مثلاً کسی که به آنها تجاوز کرده بود یا راننده مستی که فرزند آنها را در تصادف کشته بود- سؤال می‌کردند درک من از بخشش با چالش مواجه می‌شد. راستش، نمی‌دانستم چطور به این ماجراهای وحشتناک و تراژیک پاسخ دهم.

من که سر دوراهی قرار گرفته بودم برای گرفتن راهنمایی به همین کتاب معجزات مراجعه کردم. این بار سعی کردم حقیقتاً معنای بخشش را درک کنم و اجازه بدهم پیام کتاب در عمق وجودم جاری شود. (فهمیدم هر بار که به درس‌های این کتاب مراجعه می‌کنم با چشم دیگری آن را می‌بینم و این بار هم همین‌طور بود.) متوجه شدم که بخشش حقیقی مستلزم تمایل به دیدن روشنی در تاریکی‌ها و جای‌گزینی عشق به جای گناه است. وقتی تمایلی به بخشش نداشته باشیم، ذهنمان بسته خواهد بود و حس گناه را به هر قیمتی که هست حفظ خواهد کرد.

در این کتاب می‌خوانیم:

فکری که تمایلی به بخشش ندارد کارهای زیادی می‌کند. هدف خود را دنبال می‌کند و هرچیز که مانعی در مسیرش حس کند دیوانه‌وار کنار می‌زند. تحریف هم هدف از این کار است و هم وسیله تحقق آن. این فکر تلاش می‌کند تا با واقعیت برخورد کند و هیچ دیدگاهی متضاد خود را نپذیرد.

بخشش اما آرام است و هیچ کاری نمی‌کند. با هیچ جنبه‌ای از واقعیت نمی‌جنگد و سعی نمی‌کند آن را به همان شکلی که می‌خواهد در بیاورد. فقط صبر می‌کند و

بدون قضاوت نگاه می‌کند. کسی که نمی‌بخشد مجبور است قضاوت کند چون باید عدم بخشش خود را توجیه کند. اما کسی که می‌بخشد خود باید یادبگیرد حقیقت را همان‌طور که هست بپذیرد.

عدم تمایل ما به بخشش (حتی وحشتناک‌ترین وقایع) موجب گرفتاری ما در چرخه قضاوت می‌شود. ما دیگران را قضاوت می‌کنیم چون عقیده داریم این راهی برای محافظت از خودمان در قبال وقایع گذشته است. بعد خودمان را به خاطر قضاوت کردن قضاوت می‌کنیم. درمورد آسیب‌های روانی شدید، احساس می‌کنیم قضاوت ما موجه‌تر است اما همین قضاوت آرامش ما را می‌گیرد. این کار زخم‌های آسیب را باز نگه می‌دارد چون مرتب باید خودمان را قربانی ببینیم. آزادی از قضاوت نیازمند تمایل به بخشش است. بدون بخشش همچنان در تیرگی‌های گذشته و فراق‌های آینده زندگی می‌کنیم.

منظور این نیست که باید بلافاصله ببخشیم. فقط کافی است تمایل به بخشش داشته باشیم. تمایل ما کافی است تا درهای بخشش را باز کند. وقتی تمایل پیدا می‌کنیم، روح صدای ما را می‌شنود و مسیر را نشان می‌دهد. در این کتاب نوشته: «هیچ کاری نکنید. فقط اجازه بدهید بخشش راه را نشان‌تان بدهد.» نگاه کردن به جدایی و قضاوت از دریچه معلم درون بخشش را امکان‌پذیر می‌کند. روح کم‌کم می‌کند تا ببینیم برداشتمان از رفتار دیگران نسبت به ما همان چیزی است که ما نسبت به خودمان اعمال می‌کنیم. ما ترس را با عدم تمایل به بخشش زنده نگه می‌داریم. همان لحظه‌ای که تمایل پیدا کنیم، روح می‌تواند وارد عمل شود و اثرات قضاوت و ترس را معکوس کند.

سراغ مخاطبانم در سخنرانی برگشتم و بخشش را با این درک عظیم‌تر درس دادم. از همه دعوت کردم تا تمایل به داشتن احساس‌هایی، تمایل به رها کردن داستان قربانی شدن و تمایل به احساس شادی و امنیت داشته باشند. بخشش دیگران ما را از بار قضاوت آنها رها می‌کند. با تمایل به بخشش-حتی اگر ندانیم چطور روی خواهد داد یا چقدر طول خواهد کشید-به خودمان اجازه می‌دهیم وارد مرحله شفا شویم. بخشش به معنای این نیست که کسی را که آسیب جدی به شما وارد کرده رها کنید یا باید این فرد را در زندگی‌تان داشته باشید. اما نباید انرژی خود را صرف قضاوت این فرد کنید. در عوض می‌توانید آزاد باشید. وقتی وجود این آزادی را پیشنهاد می‌دادم کسی شکی نداشت. آرزوی آزادی آنها بیشتر از مقاومتشان در برابر بخشش بود. و چون تنها چیزی که از آنها می‌خواستم تمایل بود، اعتماد می‌کردند و برای شروع این روند احساس امنیت داشتند. آنها از این حقیقت که بخشش چیزی نیست که بخواهیم درکش کنیم یا برایش کاری انجام دهیم استقبال کردند. بخشش موهبتی است که به هرکسی که حقیقتاً خواستار آن باشد اعطا خواهد شد.

بخشش با نگاه از چشم راهنمای درون به دست می‌آید. وقتی به درون خودخواه‌مان از این دریچه عشق می‌نگریم جهان را با شکیبایی و لطافت بیشتری می‌بینیم.

نگاه کردن به قضاوت‌مان بدون حمله، احساس گناه و ترس عصارهٔ بخشش است.

تمایل شما به بخشش باعث می‌شود تا تیرگی‌های توهمات شما به روشنی حقیقت وجودتان بدل شود. وقتی تصمیم می‌گیرید ترستان را برای روح شفابخش آشکار کنید دست از انکار و قضاوت برمی‌دارید. وقتی محکم به قضاوت بچسبید آن را در گوشه‌های تاریک ذهن نگه می‌دارید و امکان رهایی را از خودتان می‌گیرید. زندگی در تاریکی به مقاومت در برابر روشنی می‌انجامد. وقتی اجازه می‌دهید روشنی وارد شود شفای واقعی امکان‌پذیر می‌شود.

رهایی از قضاوت با قدم آخر بخشش به پایان می‌رسد. قدم‌های اول تا پنجم باعث می‌شود تا محبت بیشتری نسبت به خودتان و دیگران اعمال کنید. مشاهدهٔ قضاوت و پذیرش زخم‌هایتان به شما آزادی شروع روند درمان را می‌بخشد. سپردن قضاوت به مراقبت راهنمای درون از طریق دعا درهای هدایت روحانی را باز می‌کند. دیدن برای اولین بار معنای واقعی محبت را به شما می‌آموزد. مراقبه نیز ابزار تغییر برای احیای ایمان به یگانگی بدل شده است. برای تکمیل این فرایند باید از بخشش برای رها ساختن کامل خود استفاده کنید.

قدم‌های بخشش ساده هستند اما درون خودخواه شما با گفتن اینکه بخشش دور از دسترس است درمقابل این سادگی مقاومت می‌کند. وقتی این مقاومت ایجاد می‌شود به حرف‌های احمقانهٔ درون خودخواه بخندید و بپذیرید که اصلاً نیازی نیست کاری کنید. در اینجا هیچ کاری جز تمایل به بخشش و خواست لذت ابدی لازم نیست. از راهنمایی زیر پیروی کنید و تسلیم بخشش شوید.

مسیر بخشش

در کتاب معجزات می‌خوانیم:

شما گرفتار جهانی که می‌بینید نیستید زیرا علت آن را می‌توان تغییر داد. این تغییر در وهلهٔ نخست نیازمند آن است که این علت شناسایی و سپس (دوم) رها شود تا (سوم) بتوان چیزی را جای‌گزین آن کرد. دو قدم اول این فرایند نیازمند همکاری شماست اما قدم آخر، نه. بخشش سه قدم دارد که قضاوت ما را به عشق بدل می‌سازد.

مقاومتتان را کنار بگذارید. از این راهنمایی پیروی کنید و شاهد وقوع معجزه باشید. از تمام کارها و درس‌هایی که تاکنون آموخته‌اید برای حمایت از خودتان استفاده کنید. وقتی حس کردید درون خودخواهتان در این قدم آخر عمل شده به تمایل برای آزادی و شادی بازگردید. یادتان باشد که تمایل تنها چیزی است که لازم دارید.

قدم اول بخشش رسواکردن درون خودخواه است. این کار با آگاهی از انتخاب‌های اشتباهتان انجام می‌شود. کدام یک انتخاب‌های شما نادرست بوده؟ هر موردی که کسی یا حتی خودتان را قضاوت کرده‌اید. اکنون می‌دانید که هرچه در دیگران قضاوت کرده‌اید در وجود خودتان بوده. اما درون خودخواهتان دائماً سعی دارد بگوید چیزی از بیرون باعث این مشکل شده و نه آشفتگی درون شما. درنتیجه، ما از افراد پت می‌سازیم، روابط ویژه برقرار می‌کنیم و نقش قربانی را ایفا می‌کنیم. گاهی هم با گوش‌دادن به حرف درون خودخواهمان درمورد مشکلات بیرون از خودمان وارد آینده می‌شویم. باید یاد بگیریم که بپذیریم درون خودخواهمان قضاوت می‌کند و درون روحانی‌مان عشق می‌ورزد. باید سیستم فکری درون خودخواه را زیر سؤال ببریم تا متوجه شویم نیازی به قضاوت و حمله به دیگران نداریم. فقط کافی است برداشتمان از جهان را تغییر دهیم.

هرگاه متوجه شدید وارد قضاوت می‌شوید این تمرین اهمیت می‌یابد. هرگاه شاهد واکنش خودتان به درون خودخواه و قضاوت شدید صبر کنید و این درون خودخواه را برای راهنمای درونتان رسوا کنید. وقتی ذهنتان را عادت می‌دهید تا این درون خودخواه را رسوا کند، فکرکردن با روح آسان‌تر می‌شود. دیوید هافمایستر (۱۷) می‌گوید هرگاه تاریکی بر شما غلبه کرد به جای واکنش شدید، می‌توانید از آن استقبال کنید. وقتی کاری می‌کنید که درون خودخواه به قضاوت و واکنش می‌پردازد دوست دارید مخفی شوید. او عقیده دارد بهتر است این اجازه را به درون خودخواهتان بدهید که دچار توهم شود حتی اگر ترسناک باشد. هر احساسی هم داشته باشد باید تمایل به اقرار داشته باشید. درون خودخواه هرچه در توان داشته باشد انجام می‌دهد تا کارش را توجیه کند. گاهی حرف‌هایش هم متقاعدکننده است. اما مسیر بخشش عبارت است از افشای توهم خود و اقرار به آن.

قدم دوم عبارت است از پذیرش اینکه انتخاب شما اشتباه بوده و باید دوباره انتخاب کنید. باید به قضاوت‌مان به عنوان فرافکنی گناه و درد خودمان نگاه کنیم. باید بدانیم الگوی گذاشتن بار درد خودمان روی دیگران انتخابی است که خودمان انجام داده‌ایم. انتخاب قربانی جهان بودن و حفاظت از دردمان چیزی است که در چرخه قضاوت دیده می‌شود. اما پس پرده گناه همانا عشق است ولی فقط وقتی آن را انتخاب کنیم دیده می‌شود. در کتاب آمده که «من درباره خودم انتخاب نادرستی داشتم و حالا می‌خواهم انتخاب دوباره‌ای داشته باشم. این بار با آگاهی روحانی انتخاب می‌کنم و اجازه می‌دهم روح درمورد گناهکار بودن من تصمیم بگیرد.»

این قدم مؤثری است. انتخاب‌های ترسناکی را که انجام داده‌اید مشاهده کنید و نگاه روحانی را ببینید. خودتان تصمیم بگیرید که دیگر تحمل توهمات درون خودخواهتان را دارید یا نه. به نوشته کتاب معجزات: «دیگر تحمل آشفتگی ذهن را نداریم.»

قدم سوم درخواست کمک است. شما از نیروی برتر می‌خواهید کاری را که خودتان نمی‌توانید برای خود انجام دهید برایتان انجام دهد. باورهای درون خودخواهتان را کنار بگذارید و شفای روحانی را بپذیرید. شفای روحانی همان تسلیم روحانی است. با سپردن خواست بخشش و واگذاری آن به هدایت روح، اجازه می‌دهید تا عشق در میان آگاهی شما بدرخشد. تمایل داشته باشید تا به نیروی برتر اجازه دهید با قدرت عشق به ذهن شما پیوندد.

تمایل به این کار تنها چیزی است که شما نیاز دارید. نقش شما در این قدم ارائه تمایلتان به نیروی برتر برای ازبین‌رفتن ترس، قضاوت و حمله و نیز جای‌گزین کردن آن با بخشش است.

این قدم یک دعای زیبا از کتاب معجزات همراه دارد. هرگاه از افکار عاشقانه فاصله گرفتید و تمایل به بخشش داشتید این دعا را بخوانید: حتماً تصمیم اشتباه گرفته‌ام چون آرامش ندارم.

خودم این تصمیم را گرفتم اما می‌توانستم تصمیم دیگری بگیرم.

می‌خواهم تصمیم دیگری بگیرم چون دوست دارم آرامش داشته باشم.

احساس گناه نمی‌کنم چون اگر به نیروی برتر اجازه بدهم، تمام پیامدهای تصمیم اشتباهم را اصلاح می‌کند.

به او اجازه می‌دهم تا او برای من تصمیم بگیرد.

وقتی تصمیم می‌گیریم روی عشق سرمایه‌گذاری کنیم، نیروی برتر وارد عمل می‌شود. اگر تمایل نداشته باشیم چیزی را واگذار کنیم، نیروی برتر هم آن را به‌زور از ما نمی‌گیرد. اما اگر تمایل داشته باشیم که ببخشیم، نیروی برتر می‌تواند احساس گناه و خجالت را از ما بگیرد و به‌جای آن کمک کند که عشق را ببینیم.

وقتی به این نقطه رسیدید، شادی را به‌جای قضاوت و عشق را به‌جای ترس انتخاب کرده‌اید. آماده‌اید تا با شور بیشتری زندگی کنید و بپذیرید که زندگی همراه با آرامش و شادی تنها گزینه معقول است.

وقتی قضاوت را به نیروی برتر واگذار و از بخشش استقبال می‌کنید، هماهنگی زیبایی پدید می‌آید. ممکن است از کسی که درموردش قضاوت می‌کردید ای‌میلی دریافت کنید یا در خیابان با او برخورد کنید. گاهی بخشش روحانی در سکوت مراقبه حاصل می‌شود مانند وقتی که هدایت شدم برای دوستم ازطریق مراقبه عشق بفرستم و بعداز مراقبه از او پیامک دریافت کردم. در طول این مراقبه، توانستم انرژی منفی را تغییر دهم و از رنجش رها شوم.

بخشش با روش‌های غیرمنتظره پیش می‌آید. موقع کارکرد این قدم‌ها، صبور باشید و ایمان داشته باشید که رهایی در راه است. وجود درونی شما دوست دارد با

عشق همسو شود و از لحظه‌ای که به درگاه نیروی برتر متوسل می‌شوید تا کمکتان کند این همسویی آغاز می‌شود. ریلکس باشید و بدانید تمایل شما به بخشش کافی است و نیروی برتر راه را نشانتان خواهد داد.

البته بخشش به این معنی نیست که شما نسبت به بی‌عدالتی بی‌اعتنا باقی بمانید. ممکن است نیروی برتر شما را وادارد تا از خودتان دفاع کنید. در بسیاری موارد، هدایت می‌شوید تا به کسی نامه بنویسید و تجربه خودتان را شرح دهید و درعین حال وجود آنها را بپذیرید.

بخشش به معنای انفعال هم نیست. می‌توانید شوهرتان را به خاطر سوءرفتارش ببخشید اما مطلقاً مجبور نیستید به زندگی با او ادامه دهید. یادتان باشد بخشش موهبتی از آن شماس است. وقتی رها می‌کنید خودتان از تنش و آسیبی که شما را در ارتعاش سطح پایین نگه می‌دارد رها می‌کنید. با رهاکردن آن تنش، میدان انرژی خود را آزاد می‌کنید تا زندگی جدید و معجزه‌آسایی را خلق کند.

برای جمع‌بندی این فرایند، می‌توانید این سه قدم را در سکوت به کار گیرید و هرگاه متوجه شدید ترس وجودتان را فراگرفته آنها را کار کنید:

۱. درون خودخواهتان را رسوا کنید و نقش خودتان در فراقنی گناه به دیگران را ببینید.

۲. تمایل داشته باشید تا دوباره انتخاب کنید.

۳. از نیروی برتر بخواهید تا از طریق بخشش وارد ذهن شما شود.

حرف کتاب معجزات را به یاد داشته باشید:

شما گرفتار جهانی که می‌بینید نیستید زیرا علت آن را می‌توان تغییر داد. این تغییر در وهله نخست نیازمند آن است که این علت شناسایی و سپس (دوم) رها شود تا (سوم) بتوان چیزی را جای‌گزین آن کرد. دو قدم اول این فرایند نیازمند همکاری شماس است اما قدم آخر، نه.

امیدوارم پذیرش سادگی بخشش به شما رهایی فراوانی عطا کند. آیا حالا درک می‌کنید که اصلاً نیازی به عمل خاصی نیست و فقط داشتن تمایل برای دیدن عشق و دادن اجازه به نیروی برتر برای راهنمایی شما کافی است؟

حالا نوبت تمرین بخشش است. یادداشت‌های قدم اول رهایی از قضاوت را ببینید و به نارضایتی‌های ناشی از قضاوتی که اول ثبت کرده بودید نگاه کنید. ممکن است بسیاری از آنها در نتیجه قدم‌های قبلی شروع به از بین رفتن کرده باشند. اما هنوز برای شفای کامل به بخشش نیاز است. دفترتان را باز کنید و سه ستون

دیگر بکشید. قلم را روی کاغذ بگذارید و از این راهنمایی پیروی کنید.

در ستون اول اسم کسی را که قضاوت کرده‌اید و احساسی را که در شما برانگیخته را بنویسید (یادتان باشد این شخص ممکن است خودتان باشید). به خشم، ترس و سرخوردگی‌هایی که قضاوت در زندگی شما ایجاد کرده دقیق نگاه کنید. در ستون دوم بنویسید که چرا تمایل دارید انتخاب دیگری انجام دهید. ستون آخر هم برای نوشتن دعا در نظر گرفته شده. می‌توانید دعای کتاب معجزات یا هر دعایی که خودتان دوست داشتید را بنویسید. موقع نوشتن هم قضاوت خودتان را به مراقبت راهنمای درون و بخشش او واگذار کنید.

این نمونه‌ای از چیزی است که می‌توانید در این ستون‌ها بنویسید:

قدم اول: اسم شخصی که قضاوت کردید و احساسی که در شما ایجاد می‌کند	قدم دوم: انتخاب دوباره و علت تمایل به رهاکردن	قدم سوم: دعوت از نیروی برتر برای کمک به بخشش
همکارم را به خاطر عدم حمایتش از من سرکار قضاوت کردم. این قضاوت باعث شد که من در محل کار شاد نباشم. هر روز عصبانی هستم و به انتقام فکر می‌کنم. این مسئله تمام انرژی‌ام را گرفته و همه جا آن را حمل می‌کنم. همه روابطم با خانواده را هم تحت تأثیر قرار داده چون همیشه در حال غرزدن هستم.	می‌خواهم این فرد را ببخشم تا احساس بهتری پیدا کنم. ای راهنمای درون، از تو می‌دانم اگر رهایش کنم وقت به خاطر گرفتن این رنجش بیشتری برای خانواده، شغل و سپاس‌گزارم. تمایل دارم این خودم خواهم داشت. وقتی از تاریکی را به روشنی بسپارم و با این رنجش رها شوم خودم را عشق و آرامش همراه شوم. هم رها خواهم کرد.	

گذاشتن قلم روی کاغذ خود، دعا محسوب می‌شود. شما با فروتنی به قضاوتتان نگاه می‌کنید، دوباره انتخاب می‌کنید و برای جای‌گزینی آن قضاوت با عشق دعا می‌کنید. وقتی این قدم را کار می‌کنید هر بار روی یک قضاوت کار کنید. پیشنهاد می‌کنم این قدم را آهسته انجام دهید و به احساسی که در روزهای آینده در

شما به وجود می‌آورد توجه کنید. ممکن است چنان در این قدم مهارت پیدا کنید که دیگر نیازی به نوشتن نداشته باشید. می‌توانید هرگاه آمادهٔ بخشش بودید این سه ستون را در ذهنتان ترسیم کنید.

بخشش کاری است که با گذشت زمان ساده‌تر می‌شود. ترس عادت همیشگی شما بوده اما امروز بخشش جای آن را می‌گیرد. این کار را برای تمام قضاوت‌هایی که دارید انجام دهید اما پیشنهاد من این است که این تمرین را با قضاوت‌های جزئی شروع کنید. شاید با قضاوت نسبت به فروشنده‌ای که کلاه سرتان گذاشته یا معلمی که رفتار نامناسبی با شما داشته کار را آغاز کنید. به خودتان وقت بدهید تا این قدم را با قضاوت‌هایی که رهایی از آنها ساده‌تر است انجام دهید. ممکن است با این قدم راحت شوید و نهایتاً بتوانید بخشش را برای مسائل مهم‌تر هم به کار بندید.

وعدهٔ بخشش

وعدهٔ بخشش همانا آزادی از بند قضاوت و حمله است. بخشش پلی بین ترس و عشق است و پیوند شما با عشق کائنات را ممکن می‌سازد. وقتی از بخشش استقبال می‌کنید، ترس را رها می‌کنید و عشق را به یاد می‌آورید. چشم‌های بخشایشگر فقط روشنی را می‌بینند.

ماجرای بسیاری درمورد بخشش گفته شده. یکی از آنها که همیشه یادم هست مربوط به زنی به نام اسکارلت لوئیس (۱۸) است. او را پشت صحنهٔ یک سخنرانی دیدم. ناشر مشترکی داشتیم و در یک جلسهٔ سخنرانی بودیم. ماجرای اسکارلت را شنیدم و کتابش را به‌خاطر ربط آن به تیراندازی در مدرسهٔ ابتدایی سندی‌هوک (۱۹) به یاد دارم. روز ۱۴ دسامبر ۲۰۱۲، اسکارلت پسر شش‌ساله‌اش با نام جسی (۲۰) را در تیراندازی این مدرسه از دست داد. آدام لانزا (۲۱) وارد این مدرسه شده و بیست کودک و شش بزرگ‌سال را پیش از خودکشی هدف قرار داده بود.

بعد از این فاجعهٔ دلخراش، اسکارلت خواست بخشش خود را به‌صورت کتابی تحت عنوان پرورش عشق شفابخش: سفر امید و بخشش یک مادر منتشر کرد. حتی با آن‌همه خشم، اندوه و ویرانی که از این تراژدی نشئت گرفته بود، اسکارلت راهی برای بخشش یافته بود. به نوشتهٔ اسکارلت:

بخشش در انعطاف من اهمیتی محوری دارد. مددکاری کمی پس از این فاجعه به منزل من آمد. جلوی من زانو زد، دستش را روی زانوی من گذاشت و گفت: «می‌دانم چه احساسی داری. من هم پسر را از دست داده‌ام و آمده‌ام بگویم این درد هیچ‌وقت از بین نمی‌رود.» در همین لحظه با خودم فکر کردم این سرنوشت من نیست. بنابراین مسیر بخشش را انتخاب کردم. ابتدا احساس می‌کردم قاتل فرزندم با سیم به من وصل شده و تمام انرژی‌ام را می‌گیرد. بخشش مثل قیچی توانست این

رشته سیم را قطع کند تا بتوانم نیروی خودم را پیدا کنم. اول با یک انتخاب شروع شد و بعد به فرایندی بی‌وقفه تبدیل شد. یک روز می‌توانم ببخشم و روز بعد ممکن است جزئیاتی از آنچه در کلاس رخ داده را بشنوم و سرشار از خشم شوم.

همچنین توانستم مادر آدام لانزا را ببخشم. او با بی‌عقلی پسرش را مسلح کرده و به توصیه پزشکان درمورد اینکه پسرش نباید تنها بماند توجه نکرده بود. خشم زیادی در جامعه علیه او شکل گرفته اما من می‌توانم با او هم‌ذات‌پنداری کنم چون هر دوی ما مادرهای مجردی هستیم. او تاوان اشتباهات پسرش را داد. آدام قبل از اینکه به سمت مدرسه برود او را کشت.

در مراسم تدفین جسی، از همه خواستم به‌جای نفرت، عشق را انتخاب کنند. گفتم: «این تراژدی با یک فکر عصبانی در ذهن تیرانداز شروع شد و به خشونت انجامید. پس لطفاً بیایید به یاد جسی، آگاهانه این فکر عصبانی را به فکری عاشقانه تغییر دهیم و جهان بهتری بسازیم.» متوجه شدم که اگر آدام لانزا می‌دانست چیزی بیش از افکارش است و از حمایت اجتماعی و عاطفی کافی برخوردار بود، هیچ‌کدام از این اتفاقات نمی‌افتاد. او که ذاتاً قاتل نبود. در مدرسه مشکل داشت ولی به‌جای کمک به او، مدرسه مشکل را به کس دیگری حواله داده بود. از این نظر، همه ما مسئول آدام لانزا هستیم. قطعاً وقتی به ترس بچه‌ها و کاری که قاتل با بدن کوچک آنها کرد فکر می‌کنم از دست او عصبانی می‌شوم اما وقتی به دردی که خودش می‌کشید فکر می‌کنم می‌توانم با او همدردی کنم.

امیدوارم ماجرای اسکارلت برای شما الهام‌بخش یافتن همان قیچی و بریدن سیم حمله باشد. اگر مادری که فرزندش را در چنین فاجعه دلخراشی از دست داده می‌تواند قاتل او را ببخشد شما هم می‌توانید ببخشید. اجازه دهید این ماجرا شهادت لازم برای انتخاب بخشش را به شما عطا کند و بگذارید این فرایند آغاز شود.

بخش کلیدی توانایی اسکارلت در بخشش همین تمایل به دیدن آدام لانزا با محبت بود. او توانست بیماری آدام را مشاهده کند و بفهمد که این شخص به شدت مریض بوده. وقتی از طریق دعا با روح ارتباط برقرار می‌کنید، محبت به بخشی از آگاهی شما بدل می‌شود. محبت شما را قادر می‌سازد تا رها کنید. دیدن با محبت کمک می‌کند تا درک کنید کسانی که دیگران را آزار می‌دهند خودشان به شدت آزار دیده‌اند یا اینکه فاقد ظرفیت لازم برای ارتباط و عشق هستند. و این خود مایه دلسوزی است.

همه ما زخم‌دیده‌ایم. پذیرش رنج جمعی کمک می‌کند تا نسبت به دیگران بامحبت‌تر باشیم. همچنین باعث می‌شود تا نسبت به خودمان هم بامحبت‌تر باشیم. این محبت به خویشتن در فرایند بخشش اهمیت زیادی دارد. معمولاً بخشش خودتان از همه سخت‌تر است. از نظر برخی افراد، رهاکردن دیگران بسیار آسان ولی بخشیدن

خودشان دشوار یا حتی غیرممکن به نظر می‌رسد. وقتی خودم شروع به تمرین بخشش کردم متوجه شدم در بخشیدن دیگران احساس رهایی فوق‌العاده‌ای می‌کنم. اما درون خودخواهم بلافاصله پیکان حملات را متوجه خودم می‌کرد. خودم را به‌خاطر قضاوت دیگران قضاوت می‌کردم. خودم را به‌خاطر نقشی که در هر موقعیت داشتم سرزنش می‌کردم و از بخششم احساس عدم امنیت داشتم.

از این ترفند درون خودخواهتان غافل نشوید. هرگاه احساس رهایی کردید سروکله درون خودخواه پیدا می‌شود و دلایلی پیش می‌کشد که شما باید در عوض آن به خودتان حمله کنید. وقتی این اتفاق می‌افتد قدم‌های بخشش را درمورد خودتان کار کنید. اصلاح رابطه با وجود حقیقی خودتان برای درمان برداشت‌های شما لازم است. پس وقتی این اتفاق افتاد به نحوه قضاوت خودتان دقیق‌تر نگاه کنید و احساس فعلی و آمادگی برای انتخاب دوباره خودتان را ارزیابی کنید. تمایل شما به رشد و شادی همان چیزی است که شما را تا اینجا سوق داده است. به این تمایل اعتماد کنید و امروز بپذیرید که دیگر نیازی نیست با خودتان در جنگ باشید.

نسبت به خودتان محبت داشته باشید و گذشته خودتان را بپذیرید. شاید متوجه شوید حتی به‌خاطر تجربه گذشته‌تان ممنون هم هستید چون آنها شما را به این نقطه رساندند. من فهمیدم هرگاه به لحظات رهایی در مسیر روحانی‌ام می‌رسم، به‌خاطر آن ناراحتی‌هایی که در گذشته دارم سپاس‌گزارم. می‌پذیرم که هر تجربه و چالشی در بازگشتم به‌سوی عشق نقش داشته. وقتی می‌پذیرم که این بخشی از مسیرم بوده گذشته‌ام را می‌بخشم. بخشش خود نیازمند رهاکردن گذشته (و استقبال از آینده) است و شما را قادر می‌سازد تا در لحظه زندگی کنید. در این لحظه، با رهاکردن آنچه بوده و آنچه می‌توانست باشد، شادی انتخاب شما خواهد بود. با کارکردن سه قدم بخشش خودتان این بخشش خود را به اولویت بدل کنید. به دفترتان مراجعه کنید و درمورد این موضوعات بنویسید.

قدم اول: چرا خود را نبخشیدید و این چه احساسی در شما ایجاد کرد؟

قدم دوم: دوباره انتخاب کنید و بنویسید چرا تمایل دارید رها کنید.

قدم سوم: از نیروی برتر بخواهید شما را در بخشیدن کمک کند.

شاید به دلایل اینکه چرا خود را نبخشیدید برسید. این دلایل را فهرست کنید و به نیروی برتر بسپارید. درون خودخواه هر کاری بتواند می‌کند تا با قضاوت و سرزنش شما بتواند در چرخه گناه نگهتان دارد اما روشن‌ترین راه خروج از این چرخه همان بخشش است. شاید بالاخره متوجه شوید که بخشیدن خودتان مهم‌ترین قسمت این مسیر است.

در سطح روحانی، بخشیدن خودتان فرایند تغییر برداشت از جسم به روح است. وقتی برداشت جسمانی از خودتان را به نگاه روحانی تغییر می‌دهید لحظه معجزه‌آسا فرامی‌رسد. این پدیده را بینش از دریچه روحانی نیز می‌گویند. این بینش نه ظاهری، بلکه درونی است. شما با درون حقیقی‌تان همسو می‌شوید و می‌دانید که روحی هستید که تجربه بشری دارد. حتی اگر یک لحظه هم با بینش روحانی نگاه کنید کافی است. این لحظه معجزه‌آسا شما را هرچه بیشتر به حقیقت نزدیک می‌کند. هرچه اصول این کتاب را بیشتر کار کنید لحظات معجزه‌آسای بیشتری خواهید داشت.

بخشش نیازمند تمرین و تکرار است. هرچقدر می‌توانید سراغ بخشش بروید و قدم‌ها را به بخشی از شخصیتتان تبدیل کنید. با تمرین، عمل بخشش آسان‌تر و لذت‌بخش‌تر خواهد شد. درون خودخواهتان دیگر شما را گرفتار نمی‌کند و می‌تواند به آن بخندید. وقتی آگاهی کافی از مشاهده درون خودخواه را یافتید می‌توانید به‌خاطر فرصتی که برای تمرین بخشش در اختیار شما گذاشته از آن تشکر کنید. خواهید آموخت که برای شادی و آزادی به بخشش تکیه کنید.

درس ۱۲۲ از کتاب معجزات، خوانندگان را با این دعا تشویق به مراقبه می‌کند:

«بخشش هرچه بخوام در اختیارم خواهد گذاشت.»

در این درس می‌خوانیم:

چه چیزی می‌خواهید که از عهده بخشش بر نمی‌آید؟ آیا آرامش می‌خواهید؟ بخشش به شما عطا خواهد کرد. شادی، ذهن آرام، اطمینان به هدف و حس ارزشمندی و زیبایی می‌خواهید؟ مراقبت و امنیت و گرمای محافظت اطمینان‌بخش می‌خواهید؟ آرامش بدون مزاحمت و آسایش همیشگی می‌خواهید؟

بخشش همه اینها و حتی بیش از اینها را به شما خواهد داد. وقتی از خواب بیدار می‌شوید در چشمتان می‌درخشد و شادمانی به زندگی‌تان ارزانی می‌دارد. وقتی می‌خواهید پیشانی شما را نوازش می‌کند و روی پلک‌هایتان قرار می‌گیرد تا بدون ترس و کابوس بخوابید. وقتی دوباره بیدار شدید روز شاد و آرام دیگری

برایتان مهیا خواهد کرد.

چرا به وعده بخشش پشت می‌کنید؟ تا اینجا مسیر آزادی را رها کرده‌اید و بخشش آخرین قدم آن است. می‌دانم که دوست دارید شاد و آزاد باشید. هرچه از عشقی که درونتان است آگاه‌تر شوید بیشتر خواهان آن خواهید بود. من متوجه شده‌ام هرچه بیشتر بخشش را کار کنم بیشتر طالب آن می‌شوم. می‌توانم مچ خودم را موقع قضاوت بگیرم ولی دیگر این انتخاب نیست. می‌توانم دقیقاً همان‌گونه که هست ببینمش: انتخاب غلط درون خودخواه. سریع می‌توانم دست به انتخاب دوباره بزنم. وقتی عمل بخشش به عادت تبدیل شد درک کامل تفاوت بین جسم و روح امکان‌پذیر خواهد بود. شادی عشق را دنبال خواهید کرد و تسلیم ترس‌های درون خودخواه نخواهید شد. شادی انتخاب شما و نیروی برتر راهنمایتان خواهد بود.

وقتی به بخشش تکیه می‌کنید زندگی شما سرشار از الهام، شادی و پیوند می‌شود. دیگر احساس نمی‌کنید با جهان در جنگ هستید. بلکه احساس وحدت و یگانگی می‌کنید. مهم نیست بیرون از شما چه اتفاقی می‌افتد، به صورت شهودی به درون خودتان مراجعه می‌کنید. آگاهی درونی شما به اولویت شما بدل می‌شود. وقتی این تغییر درونی روی داد تجربه بیرونی شما فراتر از رؤیاهایتان خواهد شد.

بخشش رهاکردن دائمی مقاومت است. هربار که می‌بخشید دیدگاهتان از جهان را تغییر می‌دهید و دیگر به چیزی که نمی‌خواهید محدود نخواهید بود. در این عدم مقاومت، می‌توانید به سرشت حقیقی عشق درونتان پیوندید و با ارتعاش کائنات همگام شوید. حس بسط، پیوند و قدرت درونی خواهید کرد. در این فضای پیوند درونی، چیزی را که دوست دارید بیشتر جذب خواهید کرد چون دیگر حول چیزی که نمی‌خواهید متمرکز نیستید.

برای فکر نکردن به چیزی باید به چیز دیگری فکر کنید. وقتی از منفی‌بافی فاصله می‌گیرید و از رنجش به بخشش می‌رسید این ارتعاش را تغییر می‌دهید. بدون مقاومت، می‌توانید مثل آهن‌ربا هرچه می‌خواهید را جذب و انرژی عشق را در تمام جنبه‌های زندگی احساس کنید. در این فضا، احساس آزادی، حضور و زندگی خواهید کرد. به بخشش تکیه خواهید کرد چون احساس خوبی به شما می‌دهد. شاید احساس کنید از افرادی که زمانی قضاوتشان می‌کردید سپاس‌گزارید چون فرصتی برای تمرین بخشش در اختیارتان گذاشته‌اند. می‌توانید در سکوت از آنها به‌خاطر کمکی که برای رشد شما کردند تشکر کنید. می‌توانید از بخشش به‌عنوان روشن‌ترین مسیر رسیدن به آرامش و شادی سپاس‌گزار باشید.

به قول هیکس: «باور فقط یک فکر است که شما مدام به آن فکر می‌کنید.» وقتی به بخشش بیشتر از قضاوت فکر کنید، این بخشش به باورتان تبدیل می‌شود و مانند هر کار دیگری، با تمرین بیشتر، آسان‌تر هم می‌شود. وقتی قدم‌های بخشش را بیشتر و بیشتر کار می‌کنید شتاب آن را هم احساس خواهید کرد. یک میدان

نامرئی انرژی شکل می‌گیرد و سریعاً احساس رهایی خواهید کرد.

بخشش درنهایت به سرشت ثانوی شما بدل می‌شود. وقتی هر روز خود را متعهد به یافتن راه‌های بخشش کنید زندگی لذت‌بخش‌تر می‌شود. می‌توانید تجربه جسمانی خودتان را فرصت خوبی برای تمرین بخشش کنید. هر روز فرصت جدیدی برای تمرین است. هرچه بیشتر این کار را تمرین کنید فاصله بین قضاوت و رهایی کمتر و کمتر می‌شود.

همیشه می‌توانید بخشش را تمرین کنید. فقط آن را برای روابط مشکل‌دار نگه ندارید. موارد ناچیز را هم ببخشید. درواقع هرچه بیشتر چیزهای جزئی را ببخشید این کار به عادت ماندگارتری در شما بدل خواهد شد. کندی همکاران در جواب دادن به ای‌میل شما را ببخشید، راننده بی‌ملاحظه خیابان را ببخشید، فرد عصبانی‌ای که در فیس‌بوک چیزهای ناراحت‌کننده‌ای علیه شما نوشته بود را ببخشید. کلاً همه چیز را ببخشید!

جایی که بخشش باشد قضاوت نمی‌تواند وجود داشته باشد. هریک از قدم‌های رهایی از قضاوت قدرت شفابخشی دارند اما بخشش درسی است که شفابخشی را همیشگی می‌سازد. این درس شما را برای همیشه تغییر خواهد داد. اگر به بخشش متعهد باشید جهان را به‌گونه‌ای کاملاً جدید خواهید دید. مزاحمت‌های جزئی برایتان فرصت جالبی برای تمرین بخشش خواهد بود. موقعیت‌های سخت‌تر را با سهولت بیشتری مدیریت خواهید کرد. متوجه می‌شوید که قادرید با هر مسئله‌ای کنار بیایید چون در جعبه‌ابزار روحانی‌تان، بخشش را دارید. چالش‌های زندگی هرگز شما را زمین نخواهند زد بلکه موجب هیجان و سپاس‌گزاری به‌خاطر سوق‌دادن شما به‌سوی عشق خواهند شد. هر بار که به عشق مراجعه کنید به خود حقیقی‌تان نزدیک‌تر خواهید شد.

ما همه با یک هدف مشترک اینجا هستیم: یادآوری عشق. ازطریق چند انتخاب غلط، مقاومت درون خودخواه‌مان را موجب شده‌ایم و در تاریکی درجا زده‌ایم. اما این مقاومت به ما فرصتی برای تمرین بخشش می‌دهد. هر لحظه که عشق را ازطریق بخشش به ترس ترجیح می‌دهیم با معجزه مواجهیم. هر معجزه به سطح آگاهی بالاتری می‌انجامد و پیوند ما را با عشق ژرف‌تر می‌کند. با تمرین و تکرار، توهم درون خودخواه‌مان را به ذهنیت معجزه بدل می‌کنیم. زندگی با ذهنیت معجزه موجب می‌شود تا ترس را کنار بگذاریم و به‌سمت عشق بازگردیم. کارکرد عشق را در خودتان بپذیرید و آماده بخشش شوید!

بخشش ما فقط در زندگی خودتان قدرتمند نیست بلکه اثر موجب هم دارد. هر بار که می‌بخشید موجب تغییر انرژی در تمام جهان می‌شوید. در کتاب معجزات می‌خوانیم: «فقط یکی از ما اینجاست.» در سطح روحانی، بخشش شما این قدرت را دارد که جهان را شفا بخشد. این قدرت را دست‌کم نگیرید. بپذیرید که شما معجزه‌گری هستید که هر بار با بخشش، روشنایی بیشتری به جهان می‌بخشید. وقتی مشاهده می‌کنید که تاریکی جهان خود را به شما می‌نمایاند چه ازطریق اخبار

و رسانه‌های اجتماعی و چه در جامعه خودتان-این تاریکی را بپذیرید و با روشنی به استقبال آن بروید. شما حامل روشنی هستید و کار عظیمی در پیش دارید. اجازه دهید بخشش به زندگی شما هدف والاتری ببخشد. هر بار که می‌بخشید، اثر موجی کارتان بر جهان را درک کنید. بخشش شما همه‌جا احساس خواهد شد.

فصل پایانی این کتاب برای کاربرد تک‌تک قدم‌های رهایی از قضاوت در گوشه‌گوشه زندگی شما نگاشته شده. اگر با رهایی از قضاوت زندگی کنید می‌توانید جهانی را که می‌بینید تغییر دهید. هیچ‌چیز ثابت نمی‌ماند. به جرئت این حرف را می‌زنم چون برای خودم همین‌طور بوده. استفاده از این اصول در زندگی روزمره‌ام باعث تغییرم برای همیشه شده. زندگی‌ام شادتر، روشن‌تر و همراه با فراوانی بیشتر شده. اجازه دهید این فرایند را جالب و بانشاط کنیم تا هیچ‌وقت به عقب برنگردید. دیگر نیازی نیست گرفتار قضاوت باشید. عشق می‌تواند شما را آزاد کند.

به گفته کتاب معجزات: «عشق بلافاصله وارد ذهنی که واقعاً خواستار آن باشد خواهد شد اما باید واقعاً خواستار آن باشد.» قدم‌هایی که در رهایی از قضاوت کار کردید شما را پذیرای آزادی به‌عنوان حالت طبیعی شما کرده. خواست شادی، خوش‌بختی و آزادی کلید انجام این قدم‌هاست. خواست شما باعث می‌شود در مسیر بمانید و قدم‌ها را کار کنید. هر بار که ذهنتان درگیر قضاوت می‌شود از خودتان سؤال کنید: «آیا تمایل دارم آزاد باشم؟» این سؤال شما را به تمرین بازمی‌گرداند و قدم‌ها شما را از مهلکه نجات می‌دهد. به این فرایند اعتماد کنید و بدانید که همیشه راهنمایی به شما می‌رسد.

وقتی آماده فصل آخر می‌شوید به این فکر کنید که چقدر در این مسیر پیش رفته‌اید. اینکه شما در این صفحه از کتاب هستید و این کلمات را می‌خوانید به‌معنای آن است که موفق بوده‌اید. حالا برای تکمیل مسیرتان شما را آماده آزادی ابدی با راهنمایی درمورد پیوستگی تمرین‌هایتان خواهم کرد.

نمی‌خواهم این کتابی باشد که فقط یک بار بخوانید، در قفسه کتاب‌ها بگذارید و فراموشش کنید. می‌خواهم رهایی از قضاوت تمرین تا آخر عمرتان باشد. دعا می‌کنم این درس‌ها را وارد حلقه خانواده و دوستانتان و نیز آگاهی روزمره‌تان کنید. به‌همین‌خاطر است که یک فصل کامل را به نحوه استفاده از این ابزارها در زندگی روزانه شما اختصاص داده‌ام. این لحظه‌ای است که باید تصمیم بگیرید آیا رهایی از قضاوت را روش زندگی خود می‌کنید یا نه. به‌صورت شهودی می‌دانم که نمی‌خواهید آن را دست‌کم بگیرید. لحظات آزادی شما تا این لحظه انرژی لازم برای ادامه مسیر را موجب شده است. خواست شما برای شادی از مقاومت درون خودخواهتان بیشتر است. این روال زندگی با شادمانی فراوانی همراه است. از راهنمایی من در فصل آخر پیروی کنید و از این قدم‌ها تا آخر عمر استقبال کنید. این نقطه عطف زندگی شماست. بزرگ شوید و منتظر وقوع معجزه باشید!

فصل پایانی: کاربرد رهایی از قضاوت در زندگی

من به عنوان نویسنده و مدرس روحانی خودم به حرف‌هایم عمل می‌کنم. خودم را در قبال درس‌هایی که می‌دهم متعهد و پاسخگو می‌دانم و همیشه نگاه می‌کنم تا ببینم طبق گفته‌هایم عمل می‌کنم یا نه. شاید این کار کمی ناراحت‌کننده باشد چون انگار دارم روی خودم کار می‌کنم ولی برایم دستاوردهای عمیقی هم دارد. عقیده دارم یاد دادن همان یادگرفتن است. اگر بخواهم یک درس روحانی بدهم یا سخنرانی برای حضار ایراد کنم باید باتمام وجود در تکتک کلماتم حضور داشته باشم. معلمی تعهدی برای شاگردی است. نگارش این کتاب یکی از بزرگ‌ترین فرصت‌های یادگیری روحانی برایم بود. باید هر روز تمام قضاوتم را واگذار کنم و قدم‌ها را کار کنم.

در تمام مدت نگارش کتاب، احساس سبکی، شادی و خوش‌بختی بیشتری می‌کردم. تغییر تمرکز از قضاوت روی عشق احساسی باورنکردنی به من می‌دهد. آزادی‌ای که به دیگران می‌دهم باعث آزادی درون خودم می‌شود. هرچه بیشتر این تمرین را انجام می‌دهم آسان‌تر می‌شود. شادی ناشی از کارکردن این قدم‌ها ارزشمندتر از قضاوت است. من همیشه عاشق احساس آزادی بودم و هرکاری لازم باشد خواهم کرد تا آزادی بیشتری در زندگی داشته باشم.

من تنها کسی نبودم که خودم را مسئول قضاوتم می‌دانستم. شوهرم، زاک (۲۲) هم این فرایند رهایی از قضاوت را در کنار من کار کرد. تکتک صفحات این کتاب را خواند و پیشنهادهای ارزشمندی در این مسیر به من هدیه داد. مهم‌تر از همه اینکه، آیینۀ تمام‌نمای رفتار خودم بود. ازدواج ما نه تنها فرصتی عالی برای تمرین این قدم‌ها به من بخشید بلکه باعث شد تا هرگاه دچار الگوهای قضاوت می‌شدم من را به خودم بیاورد. سر میز شام که از کسی بدگویی می‌کردم داد می‌زد: «رهایی از قضاوت!» می‌خندیدم و بلافاصله حرف‌ها و لحنم را عوض می‌کردم. تمرکز روی مسیر شفابخشی کمک کرد تا نسبت به آن متعهد بمانم.

این تعهد بود که زندگی من را دچار تحول کرد. می‌ترسیدم این کتاب را شروع کنم چون خودم را به خاطر قضاوت خودم قضاوت می‌کردم. اما از لحظه‌ای که این کار را تمرین کردم، شفا و تحول در زندگی‌ام ظاهر شد. دوستانم قضاوت می‌کردند اما توانستم در میانۀ غیبت‌های آنها سکوت کنم. شاهد بودم که از دعوای بی‌حاصل رسانه‌های اجتماعی دوری می‌کنم و فقط می‌بخشم و پاک می‌کنم. حتی یادگرفتم که خودم را رها کنم و قضاوت از خود را هم کنار بگذارم.

با رهایی از قضاوت، شاهد معجزه‌های زیادی بوده‌ام. دوستی با کسی را که فکر می‌کردم به خاطر قضاوت از دست داده‌ام دوباره احیا کردم. همکارم را که ماه‌ها قضاوت می‌کردم بخشیدم. قضاوتی که نزدیک به یک سال بود تکرار می‌کردم به طرز معجزه‌آسایی رها کردم. شاهد تغییرات جسمی زیادی هم بودم. خوابم

بهرتر شد. انرژی بیشتری دارم و سیستم ایمنی بدنم قوی‌تر شده. در طول فصل زمستان و موقع سرماخوردگی سالم و سرحال بودم. حتی عادات غذایی من هم تغییر کرد! سال‌ها بود می‌خواستم عادت سریع غذاخوردنم را تغییر دهم. این اعتیاد را نمی‌توانستم ترک کنم. از طریق تمرین رهاکردن قضاوت، دیگر به وعده‌های غذایی حساس نیستم. می‌توانم غذا را خوب مزمزه کنم، نفس بکشم و در کل مدت خوردن غذا، حضور کافی داشته باشم.

مهیج‌ترین معجزه این است که شادتر از هر وقت دیگری در عمرم هستم. بعد از تسلیم شدن به رهایی از قضاوت، مثل بچه‌ها سبک و آزاد هستم. مهم‌تر اینکه، از نقشم در جهان راضی‌ام و به خودم افتخار می‌کنم. سکوت در میانه غیبت‌ها و آرامش در میانه منازعات داغ سیاسی احساس خوبی به آدم می‌دهد. بخشیدن سریع خودم و حرکت راحت رو به جلو باعث قدرت می‌شود. بودن در پیشگاه عشق احساس فوق‌العاده‌ای است.

در کل این فرایند، خودم مالک افکار، حرف‌ها، عقاید و انرژی خودم بودم. انتخاب کردم که نیروی مثبت انرژی باشم و با حرف‌های منفی جهان را آلوده نکنم. وقتی احساس عجز نسبت به ترس و آشفتگی در جهان می‌کنم به خودم یادآوری می‌کنم که قدرت حقیقی من چیست. به قدرت افکار عاشقانه و نیروی عشق باز می‌گردم و می‌پذیرم که عشق مهم‌ترین نقشی است که می‌توانم داشته باشم.

انتظار دارم شما هم تا اینجا معجزات خودتان را شاهد بوده باشید. شاید یکی از اعضای خانواده را بخشیده‌اید یا نگاهتان نسبت به رئیس‌تان را عوض کرده باشید. تا الان هم وارد مسیر رشد شخصی و رشد روحانی شده‌اید. اما همین‌جا متوقف نشوید! این قدم‌ها از شفابخشی و آزادی بیشتری برخوردارند. دعا می‌کنم این فرایند به بخشی از زندگی روزانه شما تبدیل شود تا حتی بدون فکرکردن هم قدم اول را کار کنید و شاهد قضاوت خودتان باشید و وقتی گرفتار قضاوت هستید برای رهایی به ضربه‌زنی بازگردید. یا هرگاه احساس جدایی و تنهایی کردید، دیدن برای اولین بار را تجربه کنید. امیدوارم دعا و مراقبه به برنامه روحانی روزانه شما بدل شود و بخشش هدف شما در تمام روابطتان باشد. وقتی این تمرین‌ها را وارد زندگی‌تان می‌کنید معجزه اتفاق می‌افتد.

به خودتان سخت نگیرید

حالا که این شش قدم را کار کردید می‌توانید آزادی عملی در کار داشته باشید. شما رها شده‌اید و حالا باید در این حالت رهایی بمانید. به خودتان سخت نگیرید. روی پیشرفت تمرکز کنید و نه روی کمال. وقتی دیدید دوباره گرفتار قضاوت شده‌اید (این اتفاق بارها می‌افتد!) می‌توانید به فکر درون خودخواهتان بخندید و آن فکر را ببخشید. می‌توانید از هر کدام از قدم‌ها که خواستید برای برگشتن به سوی عشق استفاده کنید.

نگران قدم‌ها نباشید! تمرین‌های این کتاب را هر زمان و هر مکان که خواستید می‌توانید انجام دهید. شاید بعضی قدم‌ها برایتان ساده‌تر باشد. ایرادی

ندارد! هرکاری که به شما جواب می‌دهد انجام دهید و فرایند خودتان را قضاوت نکنید. هریک از این قدم‌ها قدرت شفابخشی نگاه شما را دارد.

بعد از اینکه دست‌کم یک بار رهایی از قضاوت را تا آخر کار کردید می‌توانید قانون‌های خود را بگذارید. شاید ببینید یک ماه صرف تمرکز روی دعا کرده‌اید و بعد به جایی که احساس آمادگی برای مراقبه دارید بروید. شاید چند هفته تمرین‌های ای‌افتی را انجام دادید و بعد احساس آمادگی برای تمرین دیدن برای اولین بار کردید. هرچیزی که حس خوبی به شما می‌بخشد را انجام دهید. وقتی رهایی کامل را تجربه کردید دیگر هیچ راه درست و غلطی برای کاربرد این اصول در زندگی شما وجود نخواهد داشت. تنها پیشنهادم این است که هر روز یک قدم کار کنید و در مسیرتان آهسته و پیوسته حرکت کنید.

تمرین روحانی من بر مبنای آزادی بنا شده و نه بر اساس سخت‌گیری. عاشق استفاده از این قدم‌ها و روش‌ها برای کنارزدن مقاومت هستم و وقتی مسیر طی شد احساس رهایی می‌کنم. در فضای عدم مقاومت، با سرعت خودم و با آزادی و سهولت حرکت می‌کنم. وقتی سعی می‌کنیم شاگردان روحانی کاملی باشیم داریم کار خودمان را قضاوت می‌کنیم. حالا که هر شش قدم را کار کردید می‌توانید برنامه‌های دست‌وپاگیر را کنار بگذارید، هرجا که راحتید را انتخاب کنید و هر روز یک قدم را کار کنید تا به جریان عشق خودتان پای‌بند بمانید.

روی میزان برگشتان تمرکز کنید

نمی‌توان توقع داشت همیشه از بند قضاوت رها باشید. بدانید که شما قضاوت می‌کنید و فقط نسبت به بازگشت سریع به عشق خودتان را مسئول بدانید. نگران این نباشید که آیا این روش‌ها را خوب کار کرده‌اید یا نه. فقط روی مشاهده سریع قضاوت و بازگشت به عقل سلیم خودتان تمرکز کنید. در کتاب معجزات می‌خوانیم: «تحمّل شما نسبت به آشفتگی ذهنی‌تان بسیار زیاد است.» حالا که از قضاوت‌های خودتان آگاه‌تر شدید تحملتان نسبت به آنها کمتر می‌شود. ممکن است از دست قضاوت‌های خودتان کلافه شوید. این اصلاً چیز بدی نیست! هرچه از قضاوت خودتان آگاه‌تر شوید، انتخاب دوباره و بازگشت به سوی عشق برایتان سریع‌تر خواهد بود.

تمرکز خودم روی تمرین روحانی‌ام روی میزان برگشتن است. وقتی قضاوت می‌کنم تعجبی ندارد. پیش‌بینی می‌کنم که درون خودخواهم بخواهد کاری کند. پذیرش این درون خودخواه کمک می‌کند که بر آن غلبه کنم.

می‌دانم که عشق من بی‌شائبه نخواهد بود و همیشه مهربان و روحانی نیستم. پس تنها هدفم این است که هرچه سریع‌تر به سمت عشق بازگردم. هرچه بیشتر این قدم‌ها را کار کنم، در روانم بیشتر جای می‌گیرند و به عادت تبدیل می‌شوند. پس وقتی شاهد برگشتن به چرخه قضاوت هستم، یکی از قدم‌های رهایی از قضاوت را کار می‌کنم و دست به انتخاب مجدد می‌زنم. وقتی وسوسه می‌شوم تا کسی را در فیس‌بوک قضاوت کنم، قضاوتم را بدون قضاوت نگاه می‌کنم و دعا می‌خوانم.

وقتی قضاوتی مرتب در ذهنم تکرار می‌شود با ضربه‌زنی به سراغ علت اصلی شرم و زخمی که پشت آن است می‌روم. وقتی هم وسوسه می‌شوم تا خودم را قضاوت کنم، این فکر را می‌بخشم و به‌سوی عشق بازمی‌گردم.

در طول روز از قدم‌ها به‌جای هم استفاده می‌کنم و منتظر معجزه می‌مانم! نیازی نیست تمرین شما کامل باشد. فقط تمرکزتان این باشد که سریع برگردید.

متعهد بمانید

یکی از مشکلات کسانی که هرچیزی را ترک کرده‌اند این است که وقتی کارشان تمام شد احساس خوبی دارند و فکر می‌کنند خوب شده‌اند. بعد بدون اینکه متوجه شوند تمرین را کنار می‌گذارند و به الگوهای قدیم بازمی‌گردند. در طی این سال‌ها که در مسیر روحانی بودم متوجه شدم وقتی زندگی شیرین می‌شود باید بیشتر به تمرین‌هایمان پای‌بند باشیم. وقتی همه‌چیز خوب است درون خودخواه فرصت را غنیمت می‌شمرد و می‌گوید نیازی به خودیاری روحانی نیست. بعد، تمرین روحانی را غیرضروری نشان می‌دهد و شما را به الگوهای قدیمی جدایی سوق می‌دهد. به‌همین‌خاطر است که تمرین و تعهد روزانه برای زندگی سرشار از عشق و شادی لازم است.

در کتاب معجزات می‌خوانیم: «ذهن ناآزموده به جایی نمی‌رسد.» باید بپذیریم برای تغییر واقعی عادت‌ها و رهاکردن خودمان از بند قضاوت باید ذهنمان را پرورش دهیم. شش قدم رهایی از قضاوت پایه‌ای برای روال جدید زندگی است. اما عادت‌های سالم بدون تکرار روزانه رفتار جدید شکل نمی‌گیرد و تثبیت نمی‌شود. بنابراین با تکرار دست‌کم روزی یک قدم به‌صورت پیوسته این تمرین‌ها را انجام دهید تا الگوهایتان تغییر کند. مانند هر تغییر عظیم دیگری، هرچه بیشتر تمرین کنید به نتایج بهتری دست پیدا می‌کنید.

همراه‌های روحانی را پیدا کنید

یکی از راه‌های ادامه‌دادن این تمرین پیداکردن همراه‌های روحانی و همگامی با آنهاست. این فرد می‌تواند کسی باشد که در کلاس یوگا با او آشنا شده‌اید، یا کسی که از طریق رسانه‌های اجتماعی می‌شناسید، یا یک دوست قدیمی یا حتی همسرتان. هرکس که تمایل داشته باشد شما را حمایت کند و از حمایت شما در این مسیر روحانی برخوردار شود عالی است. وقتی این تمرین‌ها را با همراه روحانی‌تان انجام می‌دهید به کارتان حجم می‌بخشید. وقتی چند نفر حول محور عشق جمع می‌شوند، معجزه روی می‌دهد. آگاهی جمعی عشق موجب ارتقای تمرین شما و تعهدتان می‌شود. شاید باشگاه کتاب رهایی از قضاوت راه انداخته باشید یا به‌صورت آنلاین این کار را بکنید. اگر دوستان و خانواده‌ای دارید که در مسیر روحانی هستند و می‌خواهند از قضاوت رها شوند با آنها هم‌مسیر شوید.

تمرین رهایی از قضاوت با همسرتان موجب تحولی در رابطه می‌شود. کارکردن قدم‌ها با زاک واقعاً به من در پیوستگی و مسئولیت‌پذیری کمک می‌کند. ما همدیگر

را حمایت می‌کنیم و الان می‌توانیم زخم‌ها و شرم‌های همدیگر را بپذیریم. از طریق مراقبه، دعا و بخشش توانسته‌ایم همدیگر را برای اولین بار ببینیم. این بزرگ‌ترین شفایی است که تاکنون گرفته‌ام.

کلید رابطه روحانی سالم محبت و درک شرم طرفتان است. وقتی می‌پذیرید مکانیسم دفاعی او از شرم ناشی می‌شود می‌توانید او را ببخشید. وقتی متوجه می‌شوید قضاوت شما موجب فعال شدن شرم او می‌شود می‌توانید روی رفتار خودتان کار کنید. تحقق این اصول در رابطه عاشقانه باعث درک کاملاً جدیدی از همسرتان می‌شود. درون خودخواه ما در رابطه عاشقانه وحشیانه عمل می‌کند بنابراین تمرین رهایی از قضاوت برای رهایی از توهّمات این درون خودخواه و بازگشت به یگانگی، پذیرش و محبت بسیار مؤثر است. رهایی از قضاوت شما و همسرتان را بیش از آنچه تصور کنید به هم نزدیک می‌کند.

مسیر روحانی دیگران را قضاوت نکنید

در تمام سال‌هایی که مدرس روحانی بودم افراد بسیاری را دیده‌ام که در مسیر روحانی خود گام برمی‌داشتند. جالب است ولی متوجه موضوعی شدم: همه دوست دارند کار خودشان را با دیگران مقایسه کنند و درمورد مسیر متفاوت آنها دست به قضاوت بزنند. این کار اشتباه است. از مسیر روحانی‌تان دلیل دیگری برای قضاوت نسازید. بگذارید بقیه هرطوری که خواستند باشند و مسیر خود را داشته باشند.

این مسئله در روابط عاشقانه بیشتر دیده می‌شود. همه ناراحت هستند که طرفشان ایمان روحانی آنها را ندارد. این هم نوع دیگری از قضاوت است. سال‌ها قبل که دوره ۲۰۰ ساعته آموزش مراقبه و یوگا می‌دیدم با چنین موردی مواجه شدم. با لباس سفید و دستار به خانه برمی‌گشتم و از چند ساعت تمرین یوگا سرخوش بودم. تنها کاری که دوست داشتم بکنم این بود که تجربه‌ام را برای شوهرم تعریف کنم. اما او علاقه‌ای به شنیدن مراقبه‌های یک‌ساعته من یا بیداری روحانی من نداشت. این سردی او نسبت به یوگا موجب دلسردی من می‌شد. مسئله را با مربی‌ام مطرح کردم و گفتم شوهرم هیچ علاقه‌ای به شنیدن تجربیات من از یوگا ندارد. مربی دستم را گرفت و گفت: «وقتی وارد خانه می‌شوی دستارت را از سرت بردار و ساکت شو!» او توضیح داد که تمرین من بنا نیست تمرین شوهرم هم باشد. پیشنهاد کرد او را تنها بگذارم تا خودش مسیر روحانی خودش را پیدا کند. متوجهم کرد که حق ندارم او را که در مسیر من نیست قضاوت کنم. وظیفه من این است که از مسیر خودم پیروی کنم و چراغ راه باشم. حق با او بود. پذیرش زاک بدان‌گونه که بود موجب شد که وارد رابطه‌ای روحانی مطابق درک خودش بشود. امروزه افکار و اعمال مشترک بسیاری داریم که ناشی از رهاکردن او و آزاد گذاشتنش است.

کار شما این است. فقط وظیفه خود را انجام دهید و چراغ راه باشید. مطمئن باشید همه در مسیر روحانی خود هستند و راه‌های روحانی بی‌شمار است. شاید

عزیزان شما عقاید شما را نداشته باشند اما این اهمیتی ندارد. شما به ایمان خودتان تعهد داشته باشید و کائنات هم از بقیه مراقبت می‌کند. مطمئن باشید هرچه سالم‌تر و مقدس‌تر شوید موجب ارتقای هرکس که برخورد داشته باشید می‌شوید. خانواده، دوستان و تمام کسانی که در زندگی شما هستند از این تغییر انرژی بهره‌مند می‌شوند. شما نسبت به مسیر خودتان متعهد بمانید و روشنایی خود را پراکنده کنید.

وقتی روشنایی می‌پراکنید حواستان باشد که چیزی را تحمیل نکنید. تمرین این روش‌ها با دیگران بسیار قدرتمند است اما حواستان باشد این عقاید را به دیگرانی که دوست ندارند تحمیل نکنید. همه مثل شما آماده کنار گذاشتن مقاومت و ترک قضاوت نیستند. درواقع بیشتر مردم نسبت به این کار مقاومت می‌کنند. اگر دوستان و خانواده‌تان در مسیر روحانی نیستند نگران نباشید. چون جاهای زیادی هست که می‌توانید همراهان روحانی بیابید.

حضور را تمرین کنید

وقتی قضاوت کم‌رنگ می‌شود فضای ذهنی شما آرام‌تر می‌شود. بدانید که درون خودخواه با این مسئله کنار نخواهد آمد. شفافیت ذهنی و احساسات مثبت و جدیدتان برای این درون خودخواه گیج‌کننده است. مقاومت شما را به بازگشت سراغ اخبار یا دادن پیام به دوستی برای غیبت ترغیب می‌کند. راه پرهیز از این مقاومت حضور در لحظه است. وقتی در لحظه حضور دارید نیازی به قضاوت درمورد گذشته یا آینده حس نمی‌کنید. در لحظه حاضر می‌توانید حواستان را معطوف چیزی غیر از قضاوت کنید. حضور را وارد روابطتان کنید. سکوت کنید و به حرف دیگران گوش کنید. به دیگران توجه کنید و از همراهی آنها لذت ببرید. اجازه دهید از دیگران چیز یاد بگیرید و کنجکاو باشید. وقتی با دیگران حضور دارید تظاهر رنگ می‌بازد. این کاری بسیار لذت‌بخش است. دفعه بعد که با فردی که قضاوتش کرده‌اید در جمعی بودید ذهنتان را از چیزی که قضاوت کرده بودید منحرف کنید و کنجکاو شوید. به جای تمرکز روی اینکه او را چگونه شخصی می‌دانید از خودش سؤال کنید! از زندگی، علایق و ماجراهای شخصی‌اش بپرسید. وقتی درمورد دیگری کنجکاو می‌کنید سریع متوجه شباهت‌ها و پیوندهای انسانی‌تان می‌شوید. متوجه می‌شوید چه چیزی او را شاد و چه چیزی غمگین می‌کند. می‌توانید با عشق او را کودک معصومی ببینید که درست همان چیزی که شما می‌خواهید را می‌خواهد: عشق.

تازگی‌ها متوجه شدم تمرین حضور به طرز معجزه‌آسایی برداشت من از خودم را اصلاح کرده. در مراسمی با زنی برخورد کردم که قبلاً قضاوتش کرده بودم. اولین واکنش درون خودخواهم این بود که برگردم و بی‌محلی کنم. اما خود برترم نشانم داد که باید با عشق رفتار کنم. تصمیم گرفتم به جای تمام کردن مکالمه و جدایی و قضاوت او، حضور داشته باشم. شروع کردم به پرسیدن سؤال درمورد اینکه چکار می‌کند، اوضاع کاری‌اش چطور است و برنامه‌های سلامت جدیدش چیست.

چند دقیقه بعد، دیدم که گاردش را کنار گذاشت. من هم همین کار را کردم. برچسبی که به او زده بودم کنار رفت و او هم سریع حس کرد من قضاوتم را رها کردم. وقتی انرژی بالا رفت توانستیم در سطحی واقعی همدیگر را درک کنیم. معلوم شد اشتراکات ما خیلی بیشتر از چیزی است که خیال می‌کردیم. از عشق به هاک، مد و آشپزی حرف زدیم. چند ایدهٔ جالب درمورد دستور غذا به من داد. همان لحظه که تصمیم گرفتم کنارش حضور داشته باشم، قضاوتم محو شد و پیوند حقیقی ما شکل گرفت. این معجزه بود.

شاید همکاری دارید که قضاوتش می‌کنید، یا دوست دوستتان را. دفعهٔ بعد که با او بودید حضور را تمرین کنید. از آنها سؤال‌هایی درمورد خودشان بپرسید و به حرفشان گوش کنید. گاردتان را کنار بگذارید تا آنها هم گاردشان را بیندازند. از احساس عالی این رهایی و پیوند شگفت‌زده می‌شوید. شاید هیچ نقطهٔ اشتراکی با این فرد نداشته باشید اما وقتی با آنها هم‌کلام می‌شوید چیز جدیدی یاد می‌گیرید و هرچه اشتراک کمتری با او داشته باشید برخوردتان جالب‌تر خواهد شد. قضاوتتان را کنار بگذارید و بگذارید خودشان بگویند چه شخصیتی دارند. هزار گفته چون نیم کردار نیست. پس همان لحظه که قضاوت را کنار می‌گذارید آنها هم حس خوبی پیدا می‌کنند و برای پذیرش شما احساس امنیت می‌کنند. از این تمرین لذت ببرید!

از احتمالات خلاقانه استقبال کنید

راه دیگر حضور و رهایی از قضاوت خلاقیت است. م در مصاحبه‌ای با لوئیس هاوز (۲۳)، نویسندهٔ کتاب‌های پرفروش به موضوع قضاوت پرداختیم. لوئیس فرد نوآوری است که همیشه الهام‌بخش دیگران است. وی در گفت‌وگویمان گفت: «وقتی خلاق هستید قضاوت مشکل می‌شود.» وی ادامه داد هرگاه در شرایط خلاقیت، نگارش کتاب یا مصاحبه باشد احتمال قضاوتش به صفر می‌رسد. وقتی به چیزی که الهام‌بخش اوست تمرکز می‌کند و تمام حواسش معطوف چیزی است که می‌خواهد خلق کند، هیچ فضای ذهنی برای قضاوت وجود نخواهد داشت.

از نظر لوئیس، قضاوت عمدتاً از خستگی ناشی می‌شود. وقتی از الهام فاصله می‌گیریم به دنبال راهی برای دور زدن افکارمان می‌گردیم و اینجاست که درون خودخواهمان وارد عمل می‌شود. ما هم خود را گرفتار الگوی همیشگی قضاوت می‌بینیم. اما هرگاه ذهنمان درگیر پروژه‌ای خلاقانه است افکارمان را با الهام هماهنگ می‌کنیم. به قول وین دایر: «الهام به روح می‌رسد.» وقتی با روح همسو باشیم افکارمان با عشق پیوند می‌یابد و مطلقاً هیچ جایی برای قضاوت باقی نمی‌ماند. پس دفعهٔ بعدی که خود را گرفتار چرخهٔ قضاوت یافتید وارد یک پروژهٔ خلاقانه شوید و به نیروی برتر اجازه دهید تا وارد عمل شود. اگر یک ساعت را صرف خلاقیت کنید سرشار از نشاط و نیروی خواهید شد. دیگر نیازی به قضاوت نخواهید داشت. هرچه زمان بیشتری صرف کارهای خلاقانه کنید شادتر خواهید بود.

از معجزات استقبال کنید

در طول مسیر رهایی از قضاوت، پیشنهاد می‌کنم معجزات را در دفترتان ثبت کنید. حالا که این شش قدم را کار کردید پیشنهاد می‌کنم زمان بیشتری را صرف استقبال از معجزات کنید! در کتاب معجزات می‌خوانیم:

در معجزه، سطح دشواری بی‌معنی است.

هیچ معجزه‌ای بزرگ‌تر یا دشوارتر از دیگری نیست.

همه یکی هستند.

تمام تجلی‌های عشق در بالاترین اوج قرار دارند.

هر لحظه معجزه‌آسا بر میدان انرژی شما تأثیر می‌گذارد و افکارتان را به سمت عشق بازمی‌گرداند. هرچه معجزات بیشتری به آمارتان اضافه کنید زندگی‌تان سرشار از معجزات بیشتری خواهد شد. حالا وقت بگذارید و این لحظات را مرور کنید. عظمت چیزی که خلق کرده‌اید را درک کنید. شما معجزه‌گرید!

بپذیرید که هرگاه توجهتان را از ترس به عشق معطوف کردید با معجزه روبه‌رو بودید. وقتی می‌پذیرید که چقدر در این مسیر پیش رفته‌اید و چقدر احساس بهتری دارید برگشتتان سخت می‌شود. اگر استقبال از معجزات را تمرین همیشگی خود کنید در همین مسیر می‌مانید. توجه به پیشرفتتان شما را متعهد به احساس خوب می‌سازد. این زمانی است که فراموش می‌کنید چقدر پیش آمده‌اید و پیوند روحانی‌تان را از دست داده‌اید.

هر لحظه معجزه‌آسا اثباتی روحانی است و شما را در مسیر هماهنگ نگه می‌دارد. وقتی معجزاتتان را مرور می‌کنید می‌توانید راهنمایی روحانی را اثبات کنید و حتی به تمرین‌های این کتاب بیشتر متعهد شوید زیرا این لحظات شما را به یاد قدرت عشق می‌اندازند. معجزات بیشتری به دفترتان بیفزایید و این لحظات را مرتب مرور کنید تا به ایمانتان به نیروی برتر و به قدرت عشق متعهد بمانید.

به افکار احمقانه بخنید

وقتی به لحظات معجزه‌آسا فکر کردید قضاوت‌هایی را که در قدم اول ثبت کرده بودید را هم مرور کنید. حالا چه احساسی درمورد آنها دارید؟ آیا نگاهتان فرق

کرده؟ آیا دیگر آزارتان نمی‌دهد؟ یا شاید الان می‌توانید به آنها بخندید؟ در کتاب معجزات گفته شده که «به افکار احمقانه درون خودخواه بخندید.» وقتی به قضاوت‌هایتان می‌خندید قدرت آنها را می‌گیرید. شاید با تعهدتان به این رهایی بتوانید به بسیاری از قضاوت‌های قبلی‌تان نگاه کنید و فقط بخندید. هیچ‌چیزی قدرتمندتر از خندیدن به درون خودخواه وجود ندارد. خندیدن باعث می‌شود قدرت‌ش را از دست بدهد و یادآور این است که چقدر برداشت‌های شما نادرست بوده. شما دست‌خوش تغییرات ذهنی شده‌اید و اکنون آماده‌اید تا دنیا را از زاویه دیگری نگاه کنید. وقتی درون خودخواهتان برمی‌گردد-که حتماً هم برمی‌گردد-فقط به افکار احمقانه‌اش بخندید. حالا در جعبه‌ابزارتان ابزارهای زیادی دارید. لحظه‌ای که به این درون خودخواه می‌خندید ابزاری برمی‌دارید و دوباره انتخاب می‌کنید.

سهم خودتان را انجام دهید

وقتی به روال رهایی از قضاوت زندگی می‌کنید احساس بدی هنگام غیبت و بدگویی از دیگران خواهید داشت. واقعیت این است که درون خودخواهتان انرژی زیادی از شما می‌گیرد و گاهی دوست دارید خشم‌تان را توجیه کنید. بپذیرید که این اتفاق می‌افتد اما برای مقابله با آن برنامه داشته باشید. برگشتن به دام رفتار سابق ایرادی ندارد اما سعی کنید از آن آگاه باشید. هرگاه لغزش کردید متوجه باشید و در صورت امکان برگردید. مثلاً اخیراً داشتم از یک پیمانکار مستقل و کاری که برای من انجام می‌داد بدگویی می‌کردم. داشتم به رئیسش می‌گفتم از کارشان ناراضی هستم. بعد از تماسم، تا مدتی احساس می‌کردم حق داشتم ولی بلافاصله شرم‌منده شدم. فهمیدم می‌توانستم نارضایتی‌ام را با قضاوت کمتر و محبت بیشتری بیان کنم. می‌توانستم بگویم کارش را دوست نداشتم بدون آنکه وارد آن همه جزئیات شوم. انگار من حس منفی بیشتری به این موقعیت داده بودم درحالی‌که می‌شد این حس را ایجاد نکرد. به همین خاطر به جای اینکه بنشینم و احساس شرم کنم گوشی را برداشتم و سهم خودم را انجام دادم. تماس گرفتم و مسئولیت برخی از مسائل را به عهده گرفتم. این کارم شاید هیچ تأثیری در تصمیم رئیس‌م نگذاشت اما حال من را تغییر داد. احساس کردم خودم مسئولیت اقداماتم را پذیرفته و قضاوتم را اصلاح کرده‌ام.

اگر در موقعیتی قرار گرفتید که دچار قضاوت شدید یا دتان باشد که برای جبران خسارت هیچ‌گاه دیر نیست. همیشه می‌توانید مسئولیت قضاوتتان را به عهده بگیرید و سهمتان را انجام دهید. واکنش دیگران به این کار متفاوت است اما واکنش آنها مهم نیست (و کار از دست شما بر نمی‌آید). آنچه اهمیت دارد تعهد شماست به عشق. با قبول سهمتان در این موقعیت، عملی روحانی برای تعدیل انرژی انجام می‌دهید. وقتی این کار را می‌کنید انرژی موقعیت افزایش می‌یابد. گاهی ممکن است دوست نداشته باشید که گوشی را بردارید یا با کسی روبه‌رو شوید. ایرادی ندارد. می‌توانید این کار را در سطح انرژی انجام دهید. خودتان

شهودی می‌دانید که بهترین زمان برای این کار چه‌زمانی یا از طریق چه‌کار روحانی است. اگر بخواهید سهم خودتان را انجام دهید این کار را از طریق دعا و مراقبه بکنید. برای اصلاح رابطه دعا کنید و برای آن فرد عشق بفرستید. با فرستادن عشق برای او می‌توانید سیم انرژی معیوبی را که به شما وصل است را قطع کنید. می‌توانید این مسئله را در مراقبه‌هایتان وارد کنید و آن انرژی را به یگانگی و عشق بازگردانید.

هیچ‌گاه قدرت پذیرش مسئولیت قضاوت و جبران خسارت را دست‌کم نگیرید. در لحظاتی که قضاوت می‌کنید، حتی اگر به خودتان حق بدهید هم باید از خودتان سؤال کنید: «آیا دوست دارم بزرگ یا شاد باشم؟» جواب این سؤال همیشه مشخص است.

به خودتان اجازه عشق‌ورزی بدهید

رهایی از قضاوت و بازگشت به عشق ممکن است باعث سردرگمی درون خودخواه شما شود. یادتان باشد درونتان سال‌های سال شما را در تاریکی نگه داشته بود. شما به تاریکی به‌عنوان نفس واقعیت عادت کرده‌اید. حالا با تمرین رهایی از قضاوت، واقعیت جدیدی براساس عشق ایجاد کرده‌اید که قسمت‌هایی از شما را که هنوز به شرم شما چنگ انداخته آزار می‌دهد. این شرم مانع از اتصال ما با عشق می‌شود و نمی‌خواهد ما را آسیب‌پذیر ببیند. روبه‌رو شدن با شرم، سپر انداختن و استقبال از راه‌های جدید برای درون خودخواه‌مان خوشایند نیست. ایرادی ندارد ولی از آن آگاه باشید. هرچه تمایلیم به مواجهه با شرم و قضاوت بیشتر باشد توانم در تشخیص ناراحتی‌ام بیشتر خواهد بود. می‌بینم چقدر از سپرانداختن و افشا شدن جلوی دیگران می‌ترسم-حتی جلوی نزدیک‌ترین کسانم. قضاوت مانعی است که علیه صمیمیت ایجاد می‌کنیم. وقتی دیوار قضاوت را خراب کنیم با ظرفیتمان برای آسیب‌پذیری یکی می‌شویم. این کار باعث هراس درون خودخواه‌مان می‌شود اما روح را جلا می‌دهد. وقتی اعتماد می‌کنید، ایمان دارید و می‌پذیرید با حقیقت وجودتان همسو هستید.

حواستان به مقاومت درون خودخواه نسبت به عشق باشد. هرچه آگاهی‌تان از این الگو بیشتر باشد خندیدن به عقاید احمقانه و آسیب‌پذیری در حضور عشق آسان‌تر خواهد بود. شرم‌تان را بپذیرید و تسلیم این آسیب‌پذیری شوید. حقیقت محض شما شکوه شماست. تمایلتان به عریان شدن در برابر جهان بزرگ‌ترین نقش کارتان است. وقتی همه واقعی شدیم، جهان اصلاح خواهد شد. به خودتان اجازه عشق‌ورزی بدهید.

داشتن احساس خوب باید اولویت شما باشد

یکی از راه‌های قدرتمند برای حفظ تعهد به تمرین‌های رهایی از قضاوت تعهد به احساس خوب است. پیش از تمرین رهایی از قضاوت، غرق شدن در ماجراها و احساسات منفی که هر روز یا هر هفته ذهنم را مشغول می‌کرد عادی بود. بعد از کارکردن قدم‌ها، متوجه شدم دیگر تحمل احساسات منفی غیرضروری را ندارم. دوست

داشتم شاد، آزاد و خوش‌بخت باشم.
در کتاب معجزات می‌خوانیم:

انتخاب قضاوت علت عدم آرامش ماست. بنابراین وقتی با خودمان و دیگران بدون قضاوت روبه‌رو می‌شویم رهایی را تجربه می‌کنیم و حس آرامشی می‌یابیم که فراتر از حد تصوراتمان است.

من این حقیقت را تجربه کردم و در عین آرامش تمایل پیدا کردم که دیگر به عقب بازنگردم. از این قدم‌ها احساس رهایی فوق‌العاده‌ای یافتم و به احساس خوب عادت کردم. دیگر نمی‌خواستم در اندوه یا شکایت غرق شوم و قضاوت‌م را توجیه کنم. می‌خواستم احساس خوبی داشته باشم! می‌توانستم ببینم افکار و مقاصدی که با احساس خوبم همراه است چقدر باعث ارتقای سطح زندگی‌ام در تمام ابعاد شده است. داشتن احساس خوب اولویت من شده بود.

تعهدم به داشتن احساس خوب بدین معنی نبود که باید از افکار و احساسات منفی دوری کنم. بلکه برعکس، هرگاه می‌دیدم که دوباره اسیر خواست‌های درون خودخواهم هستم این قدم‌های رهایی از قضاوت را کار می‌کردم و سریعاً به آرامش می‌رسیدم. تعهد به شادی و خوش‌بختی به این معنا نیست که باید از ترس رها شوید. بلکه بدین معناست که ترس را بپذیرید و از تمرین‌های روحانی برای همسویی با عشق استفاده کنید. سطح موفقیت و کامیابی در زندگی را می‌توان مستقیماً به همسویی با عشق مرتبط ساخت. هرچه احساس خوش‌بختی بیشتری داشته باشید زندگی حمایت بیشتری از شما به عمل می‌آورد. به همین سادگی. پس نسبت به خودم، خانواده‌ام و خوانندگان خود را متعهد کردم که داشتن احساس خوب اولویت اولم باشد. با شش قدم این کتاب، من همیشه می‌توانم به عشق برگردم پس شما هم می‌توانید. شادی را انتخاب کنید و با هر چالشی که روبه‌رو می‌شوید به شادی پناه برید. از این قدم‌ها برای رفع ناراحتی و بازگشت به عشق استفاده کنید.

منتظر وقوع معجزه باشید

این تمرین معجزات زیادی را وعده می‌دهد. هرگاه از هر مسیر روحانی پیروی کنید، مقاومت در برابر ترس را رها می‌کنید و به عشق وصل می‌شوید. بدون این مقاومت، شما به آهن‌ربایی برای جذب عظمت بدل می‌شوید. این قدرت جذب شماست. وقتی احساس خوبی داشته باشید و با عشق هماهنگ شوید، انرژی شما سیگنالی به کائنات می‌فرستد و باعث ارتعاش این پیام روشن می‌شود که شما با شادی همسو هستید و از آن استقبال می‌کنید. وقتی این حالت وجودی را می‌پذیرید کائنات به

سود شما عمل می‌کند. شما به چیزی فکر می‌کنید که دوست دارید در زندگی داشته باشید و آن چیز ظاهر می‌شود. مسائل قدیمی که نگرانتان می‌کرد دیگر در زندگی شما ظاهر نمی‌شود. موانع به‌صورت طبیعی و خیلی سریع رفع می‌شوند و شما با همه‌چیز و همه‌کس احساس پیوند می‌کنید. وقتی از زندگی می‌خواهید تا مقاومت را رها کند می‌پذیرید که به کسی که هستید عشق بورزید. در این حالت عشق است که احساس یگانگی، حمایت و هماهنگی با چیزی که دوست دارید ایجاد می‌شود. زندگی شیرین می‌شود و جریان می‌یابد. عشق میراث طبیعی شماست و کائنات راحت به آن پاسخ می‌دهد. ارتعاشات عشق چنان قوی است که ظرفیت تغییر جهان‌بینی و کل تجربه زندگی شما را داراست. اصلاح جهان‌بینی شما به نفع شما و تمام کسانی که با آنها تماس دارید خواهد بود. دیگر احساس قربانی بودن، تنهایی و جدایی نمی‌کنید. پیوند با همه موجودات را می‌پذیرید. این تمرین همان پیوند عظیم با یگانگی و قدرت درونی را به شما می‌بخشد.

وقتی از این تمرین پیروی می‌کنید دیگر نیاز نیست برای شادی و ارزشمندی به بیرون از خود نظر داشته باشید. وقتی با حضور عشق همسو باشید می‌دانید که به‌اندازه کافی خوب، دوست‌داشتنی و قدرتمند هستید. می‌دانید که خود حقیقی‌تان کدام است. رسالت این کتاب همین است. وقتی افراد بیشتری با حقیقت خودشان همسو شوند، جدایی رنگ می‌بازد. قضاوت و حمله نمی‌تواند در کنار عشق و یگانگی وجود داشته باشد. رعب و وحشت نمی‌تواند در پرتوی بیداری روحانی امکان وجود داشته باشد. وقتی افراد در مقیاس کلان از خواب بیدار می‌شوند جهانی که ما می‌شناسیم دچار دگرگونی می‌شود.

ما در زمانه‌ای زندگی می‌کنیم که نیازمند بیداری است. این حق ذاتی ماست که احساس پیوند کنیم و از ما خواسته شده تا به این حقیقت بازگردیم. باید این حقیقت را در هر گوشه از زندگی‌مان بیابیم تا اوضاع جهان آرام گیرد. ما برای همین اینجا هستیم: طی مسیری برای فراموشی ترس و یادآوری عشق. وقتی کسی سرشت حقیقی خود را به یاد می‌آورد، جهان را روشن می‌کند.

A Course in Miracles.¹

Abraham.²

Hicks.³

Emotional Freedom Techniques.⁴

tapping.⁵

Kenneth Wapnick.⁶

Eckhart Tolle.⁷

The Universe Has Your Back.⁸

meridian.⁹

Gary Craig.¹⁰

Apex Effect. ۱۱

Joel Osteen. ۱۲

Katie. ۱۳

Marianne Williamson. ۱۴

Togi Bhajan. ۱۵

Wayne Dyer. ۱۶

David Hoffmeister. ۱۷

Scarlett Lewis. ۱۸

Sandy Hook. ۱۹

Jesse. ۲۰

Adam Lanza. ۲۱

Zach. ۲۲

Lewis Howes. ۲۳

Judgment Detox

Release the Beliefs That
Hold You Back from
Living A Better Life

Gabrielle Bernstein



رهایی از قضاوت یک روای شش قدمی است که از اصول روحانی کتاب درس معجزات، کوندالینی یوگا، تکنیک های آزادی احساسی (ضربه درمانی)، مراقبه، دعا و آموزه های متافیزیکی بهره می برد. من این اصول را ساده کرده ام تا راحت تر بتوانید از آنها در زندگی روزمره تان استفاده کنید. هر درس مقدمه ای بر درس بعدی است تا شما را به شفای حقیقی برساند. هنگامی که به این روای متعهد شدید و تمایل پیدا کردید که رها کنید، قضاوت و درد نیز از وجودتان رخت بر خواهد بست.

معجزات هم ادامه خواهند یافت. وقتی احساس بهتری پیدا کردید مقاومت نسبت به عشق را رها خواهید کرد. هر چه این قدم ها را بیشتر کار کنید، عشق بیشتری وارد آگاهی و ارتعاش انرژی شما خواهد شد. وقتی در هماهنگی کامل با عشق باشید به چیزی که می خواهید بهتر و بیشتر دست پیدا می کنید. انرژی شما انرژی مشابه خود را جذب می کند. یعنی وقتی انرژی تان را از قضاوت دفاعی در مسیر عشق جاری قرار می دهید زندگی روی زیباییش را نشان تان می دهد. دقیقاً آنچه نیاز دارید را جذب می کنید. روابطتان بهبود می یابد، سلامتی تان ارتقا پیدا می کند و احساس امنیت بیشتری می یابید. هر فکر همراه با عشق موجب وقوع معجزه می شود. از این قدم ها برای برداشتن تمامی موانع، اشاعه عشق بیشتر و زندگی معجزه آسا استفاده کنید.

نشر البرز
ALBORG PUBLICATION



خرید اینترنتی از سایت
www.albcorpulication.com

ISBN 978-602-7876-44-0



بها ۳۵۰۰۰ تومان

ادبیات جهان

طراح جلد: امیر غلامی