

Gabrielle Bernstein
Judgment Detox

release the Beliefs That Hold you
Back from Living a Better Life

گابریل برن استین

قضاوت زدایی

شناخت باورهایی که شما را از
زندگی خوب باز می دارند

@PDFsCOM

#1
New York
Times
Bestseller

قضاوت زدایی

شناخت باورهایی که شما را از زندگی خوب باز می‌دارند.

**Book Name: Judgment Detox Release the Beliefs
That Hold You Back from Living a Better Life**

نویسنده: گابریل برن‌استین

Author: Gabrielle Bernstein

مترجم: هنگامه خداپنده

شماره مجوز: ۰۶۴۹۲۲-۱۱۴۶۳-۸

فهرست

مقدمه

حقیقت، شفا می‌دهد

چرخه قضاوت

قضاوت الگویی اعتیاد آور است

به سوی شفا یافتن از قضاوت

جهانی‌ورای قضاوت

مزیت‌های شفایابی از قضاوت

منابع مهم جهت پشتیبانی

مرحله اول: بدون قضاوت ورزی، به نظاره قضاوت خود بنشینید

همه ما زخمی هستیم

بدون قضاوت ورزی، به نظاره قضاوت خود بنشینید

اولین قدم را به سوی روشنایی بردارید

لحظات معجزه را جشن بگیرید

مرحله دوم: زخم خود را ارج نهید

ضربه زنی جهت مسله قضاوت

ضربه زنی روی احساس قضاوت شدگی

ضربه زنی برای احساس شرم

مرحله سوم: عشق را در محراب قرار دهید

قضاوتی را که در صدد رهایی از آن هستید شناسایی کنید

دعا برای رهاسازی قضاوت

چگونه از این دعاها استفاده کنیم

به راهنمایی دریافتی توجه کنید

مرحله چهارم: دیدن برای اولین بار

مسیری که باید جهت دیدن برای اولین بار طی کرد

مرحله پنجم: ریسمان ها را قطع کنید

مراقبه صبحگاهی روز چهارم: مراقبه مانترا

مراقبه صبحگاهی روز ۶: مراقبه اشعه های عظیم

مرحله ششم: سایه‌های خود را به نور بیاورید

مسیر بخشش

فایده بخشش

نتیجه گیری: چگونه قضاوت زدایی را اجرا کنیم

به خود آسان بگیرید

تمرکز خود را بر نرخ بازگشتان بگذارید

به راهی که در پیش گرفته‌اید پایبند باشید

دوست یابی در مسیر معنوی

مسیر معنوی دیگران را قضاوت نکنید

حضور داشتن را تمرین کنید

در برابر امکان خلاقیت ورزشی گشاده رو باشید

معجزات را جشن بگیرید

به افکار پوچ کوچکی که به ذهنتان می‌رسد بخندید

درصدد جبران لغزش‌ها بر بیایید

به خود اجازه عشق ورزشی بدهید

داشتن حال خوب را اولویت خود قرار بدهید

انتظار معجزه را داشته باشید

مقدمه

حال که دست به کار نوشتن مقدمه شده ام، انگشتانم می لرزد. صدایی در گوشم تکرار کنان می گوید: "آخر تو کی هستی که کتابی به اسم قضاوت زدایی بنویسی؟ تو که خودت تمام مدت به قضاوت مشغولی!"

نفس عمیقی می کشم و حواسم را جمع می کنم. من برای تحویل کتاب قرارداد بسته ام، موعدی برای تحویل اثر مشخص شده است و تعهدی دارم که باید انجامش دهم. من باید این کتاب را بنویسم.

درحالیکه دستانم روی صفحه کلید قرار دارد، بی حرکت می نشینم. نفس عمیقی می کشیم و به تایپ کردن ادامه می دهم.

حقیقت، شفا می دهد

آهی از سر آسودگی می کشم و می پذیرم که هرچقدر در مورد کشمکش های شخصی خودم با مسئله قضاوت ورزی صادقانه تر و واقع بینانه تر برخورد کنم، نتیجه، کتاب بهتری خواهد بود. می پذیرم رنج من همان رنج شماست. صرف نظر از اینکه هر کدام از ما چه اندازه انسانی معنوی، مهربان یا دلسوز باشد، همه ما گرفتار قضاوت هستیم. قضاوت امری فراگیر است.

من بنا به تعهد خودم به عنوان یک مربی امور معنوی باید در این خصوص صادق باشم.

برای آنکه سنگ بنای ارتباط مابین خودم و شما خوانندگان کتاب را به درستی کار گذاشته باشم، ابتدا باید حقیقتی را به شما بگویم.

حقیقت یادشده از این قرار است:

خود من همواره با قضاوت درگیرم. من ریز و درشت را قضاوت می کنم. من غریبه ها را به خاطر دیدگاه های سیاسی متفاوتشان قضاوت می کنم. آشنایانم را به خاطر نظرهایی که در رسانه های اجتماعی می نویسند قضاوت می کنم. من شیوه تربیتی والدین در خصوص فرزندانشان را به قضاوت می گذارم. دختری را که جلوی من در صف قرار دارد و آهسته حرکت می کند قضاوت می کنم. شوهرم را به این خاطر که دقیقاً بر طبق انتظارات من به خواسته هایم جواب نمی دهد

مورد قضاوت قرار می دهیم. و البته، خودم را در ارتباط با هر موضوعی قضاوت می کنم.

سالیان سال تلاش داشتم قضاوت ورزی را که بنظر رفتار بی ضرر و زیان می رسید توجیه کرده، برایش دلیل و منطق بتراشم یا کنار بگذارم. به هنگامی که در مورد دیگران قضاوت می کنیم، برای چند لحظه حس خودرضامندی به ما دست می دهد. این احساس، به هنگام آسیب دیدن، حس عدم امنیت یا آسیب پذیری همچون تکیه گاهی کوچک عمل می کند. قضاوت ما نسبت به دیگران سبب می شود حس کنیم بهتر-باهوش تر، زرنگ تر، روشنفکتر، سالم تر یا ثروتمندتر هستیم.

البته این احساس بعد از مدتی کمرنگ شده و از بین می رود. وقتی دست به قضاوت می زنم، انگار از انرژی من کم می شود و افکارم خاموشی می گیرند. بارها و بارها پیش آمده از بابت قضاوت کردن در اعماق وجودم حس ناآرامی، انزوا و غریبه بودن با آن زنی را داشته ام که دوست دارم باشم.

تعریفی که من برای امر قضاوت در کتاب حاضر مدنظر دارم بسیار ساده است، از نظر من قضاوت یعنی: جدا شدن از عشق. همان لحظه ای که خود را سوای از دیگری می بینیم، به دام نظام باور اشتباهی گرفتار می شویم که با ماهیت راستین ما یعنی همان عشق بیگانه است. همه ما در عمق وجود خود موجوداتی دوست داشتنی، مهربان و مشفقیم. برای نام بردن از حقیقت وجود انسان، از اصطلاحات معنوی زیادی مثل ماهیت بودا، روح، منبع و خدا استفاده می شود. در کتاب حاضر برای اشاره به این حالت از حقیقت، از کلمه عشق استفاده می کنم. جدایی از عشق دلیل رخ دادن همه نوع مشکل از قلدری در زمین بازی گرفته تا نژادپرستی نظام مند، رهبران جهانی بیگانه هراس و حتی تروریسم است. ما در زمانه نفاق برانگیزی زندگی می کنیم که جدایی بدل به هنجار آن شده است. در زمانه ای که وقتی حس می کنیم کسی به ما حمله می کند ما نیز متقابلاً به وی حمله می بریم. فکر می کنیم کار ما در حمله متقابل و دفاع از خودمان در برابر دیگری درست است. البته که این کار صرفاً جدایی بیشتر را موجب شده و مسئله را پیچیده تر می کند. متأسفانه اینترنت میتواند در تشدید این مسئله نقش داشته باشد. همه ما افرادی را دیده ایم که فارغ از سن و سالشان از طریق رسانه های اجتماعی به قلدری سایبری علیه دیگران می پردازند، امری که پیامدهای ویران کننده ای را بدنبال دارد. بسیاری از دانش آموزان دبیرستانی و کالج به خاطر پست های منفی و اذیت و آزارهایی که نسبت به آنها روا شده دست به خودکشی زده اند، و حتی افرادی که سابق بر این زندگی شادی داشتند، پس از قیاس زندگی خود

با تصاویر زندگی دیگران در قالب گالری های عکس در اپلیکیشن های اشتراک گذاری جمعی، به افسردگی مبتلا شده اند.

طی مدت بیش از ده سالی که به شاگردی و مربیگری در زمینه مسائل معنوی اشتغال داشته ام، همواره سعی کرده ام فهرست صادقانه ای را از ترس ها، قضاوت ها و جدایی های خود تهیه کنم. با اتکا به میل و صداقت شخصی، موفق به حل مشکل قضاوت ورزی شده ام. در کتاب حاضر نیز ماجرای حقیقی رنجی را که در این راه کشیده ام بیان کرده و درس هایی را که چیزهای بسیاری به خودم آموخته اند با شما در میان خواهم گذاشت. این درس ها را که آرامش بسیاری برایم به ارمغان آورده اند خودم روزانه تمرین می کنم. درست است که همچنان از مشکل قضاوت کردن رنج می برم، اما از بعد از استفاده از آموخته هایم، تغییر بزرگی را در این رابطه حس کرده ام. اجازه بدهید واضح بگویم: معجزه ای که منظور من است خلاص شدنم از تمام افکار قضاوت ورزانه نیست. معجزه اینست که دیگر به چنین افکاری باور ندارم. بنابراین، هرچند عادت قضاوت ورزی همچنان برایم دردسر درست می کند، اما با مدد گرفتن از تمرینات معنوی پذیرفته ام که ماهیت من، چیزیِ سوايِ قضاوت هایی است که از ذهنم می گذرد.

برای آغاز سفر شفایابی از قضاوت ورزی و بازیابی عشق، بایستی قبول کنیم همه ما با مشکل یکسانی مواجهیم و راه حلی که پیش پایمان قرار دارد هم یکی است. مشکل ما جدا شدنمان از عشق و راه حل آن بازگشت به عشق است.

ابتدا اجازه دهید ببینیم اصلا چرا از عشق جدا افتاده ایم. از دیدگاه معنوی اگر بنگریم، گره های زندگی ما از نقطه رخ دادن همین جدایی بوجود آمده است، هنگامی که صدای ترس درونی (یا صدای نفس) ما را از مسیر عشق، شفقت و یکی بودن منحرف ساخت. جدایی ما از عشق ممکن است حاصل تجربه ای عمیقاً تروماتیک یا رویدادی در ظاهر نه چندان مهم باشد. صرف نظر از آنچه محرک این مسئله بوده، وقتی جدایی رخ می دهد ما خود را سوايِ از دیگران دیده یا فکر می کنیم از فلان و بهمان نظر به اندازه کافی خوب نیستیم.

جدایی از عشق ممکن است حتی از دوران نوزادی آغاز شود.

امکان دارد نوزاد در خانواده ای پر تنش بدنیا بیاید که با غفلت و بی مهری از سوی بزرگترها روبرو شده و این باور در وی قوت بگیرد که بدون هیچ گونه حفاظتی، در جهانی پر خطر رها شده است. جدایی از عشق همچنین زمانی رخ می دهد که با کودکی به خاطر نژاد، مذهب یا جنسیت، رفتاری

متفاوت با کودکان دیگر صورت بگیرد. در اینصورت حس یکی بودن از این افراد گرفته می شود و یاد می گیرند دنیا را از دریچه تفریق و جدایی بنگرند.

همه ما به هنگام کودکی جمله ای از این قبیل را شنیده ایم که: تو به اندازه کافی باهوش، قوی یا زیبا نیستی، یا فلان ویژگی مثبت در تو وجود ندارد. اینجاست که خود را سوای از دیگران می بینیم. همین جدایی سبب می شود حس کنیم در جهان تنها هستیم.

به علاوه جدایی می تواند از تمایل ما به خاص بودن یا "بهتر از" دیگران بودن هم نشأت بگیرد. به عنوان مثال، امکان دارد کودکی که در سنین رشد به خاطر امتیازات ویژه مزیت هایی را در اختیار داشته، به اشتباه فکر کند افراد پولدار افرادی خاص هستند.

درست است ماجرای که منتهی به جدا شدن هر یک از ما از عشق شده متفاوت از ماجرای فرد دیگر است، اما همه ما نسبت به حس تنهایی در این دنیا واکنش یکسانی را نشان می دهیم که همان ترس است. جدایی از عشق رویدادی تروماتیک است، و وقتی چنین ضربه ای به ما وارد می شود حس عدم امنیت می کنیم. یکی از روش های پاسخ گویی ما نسبت به حس ترس، مقابله به مثلی است که با حمله به دیگران و قضاوت کردنشان انجام می دهیم. در واقع، قضاوت و حمله تلاشی است جهت بالا بردن روحیه خود و اتکا به قضاوت به عنوان بزرگترین حفاظتی که برای خویش می شناسیم.

باور جدا بودن را صدای ترس به ما القا می کند که برخواسته از نفس ماست. در کتاب "راهی به معجزات" که متنی است در زمینه متافیزیک، نفس را عامل تقویت کننده جدایی معرفی کرده است؛ به این شکل که نفس ما را متقاعد می کند به اندازه دیگران خاص نیستیم یا برعکس، از بقیه خاص تریم. کلمه خاص، تلویحا به معنی برتری داشتن دیگری بر شماست؛ از اینرو که دیگری پول بیشتری داشته یا جذاب تر است یا دستاوردهای بیشتری در زندگی اش کسب کرده، مشهور است یا از نژاد یا مذهب "خوبی" است. همین مسئله در جهت عکسش هم مصداق دارد، یعنی وقتی که شما خود را به جهت دارا بودن آن چیزی که دیگری کم دارد خاص می دانید. وقتی جهان را از نظرگاه خاص بودن بنگریم، ابر سیاه قضاوت، راه نور را بر دیده ما و مسیر اتصالمان را به دیگران مسدود می کند.

روابطی که به عنوان رابطه خاص می شناسیم، خود یکی از نمونه های عینی خاص بودن است، نفس از همین رابطه برای محافظت از ما در برابر احساس درد ناشی از جدایی استفاده می کند. در

می دهد. سعی می کنیم آرامش را در وجود فرد دیگری پیدا کنیم، خود انتخاب می کنیم تا باور کنیم فرد دیگر می تواند ما را "کامل" کند و احساس گناه خود را بر سر آن فرد خالی می کنیم. رابطه خاص که می گویند اینگونه بوجود می آید.

رابطه خاص در حوزه های فراوانی از زندگی نمود پیدا می کند. به عنوان مثال، شاید معلم یا مربیان خود را به این خاطر که از آنها الگو گرفته و طی مقطعی از زندگی راهنمایان بوده اند آدمهای خاصی میدانستید. یا مثلاً از شریک عاطفی خود بت ساخته و حس می کنید بدون او و توجهش قادر به زندگی نخواهید بود. برخی اوقات، روابط خاص ضرری ندارند، مثلاً وقتی یکی از والدین خود را فردی خاص بشمار می آورید. البته این نکته از طرفی خلاف عقل هم بنظر می رسد، زیرا علیرغم حمایت اعضای خانواده در دوران رشد و بلوغ و الهام گیری فرد از آنها، لزوماً پدر و مادر نجات دهنده فرد نیستند.

هر شخصی که وی را خاص در نظر بگیرید، به طریقی از زندگی شما محو خواهد شد. بالاخره نفس این اشخاص نیز بر سایر مسائل غلبه خواهد کرد (هرچه باشد آنها هم انسان هستند) و شما می مانید و حس درماندگی و تنهایی. این تجربه بر وخامت تجربه جدایی اولیه خواهد افزود. در پاسخ به حس بیچارگی حاصل شده است که دست به قضاوت می زنید و می اندیشید آن فرد خاص، کسی نیست که فکر می کردید (یا امیدوار بودید) باشد. وقتی بت های ذهنی ساخت شما فرومی ریزند، شما نیز همپای آنها سقوط می کنید. هر هنگام باور داشته باشیم منبع شادی یا درد ما یک نفر خاص است، در نهایت احساس گناهمان را بر سر وی خالی کرده و وارد چرخه قضاوت می شویم.

چرخه قضاوت

ماهیت واقعی ما عشق است. اما یک جایی در زندگی، که معمولاً دوران کودکی است، رویداد بیرونی ای رخ داده و موجب جدایی ما از ماهیت راستین مان می شود. جدایی از عشق، احساس خاص بودن یا عدم کفایت را در ما خلق می کند که ما را به سوی تنهایی و در نتیجه ترس سوق می دهد. ما می خواهیم از خود در برابر ترس یاد شده حفاظت کنیم، به همین خاطر ترس خود را در قالب قضاوت بیرون می ریزیم.

خود می دانیم موجوداتی دوست داشتنی و واحد و به هم پیوسته هستیم، اما در جدایی خود، در

حالت رویا به سر می بریم، و ارتباط مان را با حقیقت دوست داشتنی وجودی مان قطع کرده ایم. این جدایی سبب می شود نفس، برداشت از خود کاذب را بر اساس قضاوت شکل بدهد. همزمان با رشد و بزرگتر شدن، برداشتی عمیقا اشتباه در ما ریشه می گیرد که برای کسب حس امنیت در جهان جدایی، به همین باور اشتباه خود محکم می چسبیم.

بدین ترتیب بی آنکه متوجه باشیم، در اعماق وجودمان خود را به خاطر جدایی از حقیقت خویشتن قضاوت می کنیم، امری که به خجالت و احساس گناهمان می انجامد. گناه ناخودآگاه یادشده به اندازه ای دردناک است که ما در تلاش برای خاتمه دادن به رنج خود هیچ گزینه ای به جز برون فکنی کردن نداریم. با برون فکنی قضاوتمان به دیگران، احساس گناهمان را انکار و سرکوب می کنیم. این کار باعث می شود تا به شکل ناخودآگاه حس گناه بیشتری هم کنیم، زیرا می دانیم قضاوتی که انجام می دهیم خود واقعی ما نیست. حس گناهی که از بابت قضاوت کردن دیگران نصیب ما می شود سپس به خود ما برمی گردد، و این چرخه نامیمون همینطور ادامه می یابد. منظور از چرخه قضاوت نیز همین است.

بازهم تاکید می کنم: قضاوت، اصلی ترین دلیلی است که حس انزوا، ناراحتی و تنهایی به ما دست می دهد. فرهنگ عامه و رسانه های جامعه ما نیز ارزش بسیاری برای جایگاه اجتماعی، سرووضع ظاهری، تفاوت نژادی و مذهبی و ثروت مادی افراد قائل هستند. در واقع ما را وادار ساخته اند حس کنیم از بقیه کمتریم، از دیگران جدایییم و به اندازه کافی خوب نیستیم، بنابراین، از قضاوت به عنوان عایقی برای حفاظت از خود در برابر احساس عدم کفایت، عدم امنیت یا بی ارزشی بهره می گیریم. برای ما، دست انداختن، نوشتن اظهارنظری آزاردهنده و یا قضاوت شخصی به ازای ضعفی که در وی می بینیم بسیار راحت تر است تا بررسی ریشه حس کمبودی که خودمان داریم.

قضاوت الگویی اعتیاد آور است

قضاوت پاسخی از سر اعتیاد به ضربه روحی عمیق درونی است. اولین ضربه روحی که ما خوردیم جدایی از عشق است. از منظر معنوی، انتخاب ترس و جدایی به جای عشق، ما را از حقیقت مان جدا می سازد. در چنین حالتی از جدایی، ما تکه تکه می شویم و ارتباط خود را با درونمان از دست می دهیم. در چنین حالت عدم وجود ارتباط است که ناخودآگاه به درون خود پشت می کنیم. احساس گناه و ناراحتی سراسر جودمان را فرا می گیرد، زیرا در اعماق می دانیم که به عشق پشت کرده ایم. اما گناه خود را به تمامی متوجه نمی شویم، بنابراین هرآنچه می توانیم را برای اجتناب از

چنین احساسی انجام می دهیم. اینگونه است که چرخه قضاوت، الگویی اعتیادآور می شود.

وقتی با برون فکنی کردن سعی در دوری گزیدن از رنج و گناه درونی مان داریم، کم کم کرخت می شویم. قضاوت نیز همانند هر داروی موثر دیگری درد ما را تسکین می دهد و تمرکز ما را به جهت دیگری می کشاند. حتی موجب خشنودی مان می گردد. غیبت و سخن گویی پشت سر افراد از نمونه های بارز قضاوت است. هر هنگام با دوستان دورهم جمع می شوید تا پشت سر فرد دیگری قضاوت کرده و صحبت کنید، در واقع هدف اجتناب از مواجه شدن با زخم های عمیق درونی خودتان است. از قضاوت به عنوان دارویی برای تسکین درد خود و سرخوش شدن با آزار دیگری استفاده می کنید. غیبت به طور اخص شیوه ناپسندی است، از اینرو که سبب می شود تا به اشتباه فکر کنیم با غیبت کردن از دیگری، به سایرین نزدیک تر می شویم، درحالیکه کاری که به واقع انجام می دهیم آنست که دسته جمعی درد خود را بر سر شخص دیگری خالی می کنیم.

غیبت از اینرو که ما را موقتا از قضاوت و حمله کردن به خود بازمی دارد موجب خشنودی است. در واقع، ما هر روز داستانی تکراری را برای خود تعریف می کنیم که در این داستان به قضاوت درباره خود پرداخته و می گوییم: من آنقدرها هم خوب نیستم. چرا فلان اشتباه را کردم؟ من زشتم. من چندان باهوش نیستم. و از این قبیل.

تمام این قبیل آسیب های خودآورده، از دیگر انواع اعتیاد می باشد. ما ناخودآگاهانه به جای حس کردن دردی که زیر زخم هایمان قرار دارد سراغ قضاوت کردن می رویم.

توجه داشته باشید همانطور که گفتم ماجرای قضاوت کردن درباره خود، به شکل یک چرخه مدام تکرار می شود. دلیلش هم اینست که این چرخه انتهایی ندارد! برای آنکه در مسیر شفا قرار بگیریم باید ناراحتی را به جان بخریم-اما آنقدر از این کار می ترسیم که رو به غیبت یا قضاوت دیگران می آوریم. ما خود را قربانیان جهان می دانیم. وقتی خود را به عنوان قربانی قضاوت می کنیم حس امنیت بیشتری بهمان دست می دهد تا موقعی که بخواهیم با زخم هایمان مواجه شویم. اینگونه است که قضاوت درباره خود تبدیل به نوعی اعتیاد می شود.

الگوی اعتیادآور قضاوت را انکارهای ما هرچه بیشتر تقویت می کند. دوست داریم حس و حالمان بهتر شود، اما انکار می کنیم که مشکل اصلی مان قضاوت است. به واقع، قضاوت را به عنوان راه حل می بینیم، به عنوان روشی برای محافظت از خودمان. نظام باور ناخودآگاهمان ما را همچنان در چرخه قضاوت نگاه می دارد، زیرا از مواجهه با درد و رنج خود وحشت داریم. از قضاوت برای

محافظت از خود در برابر فاش شدن عمیق ترین زخم هایمان بهره می گیریم.

تکرار قضاوت باعث شکل گیری عادت می شود. اگر رفتاری را بارها و بارها تکرار کنید، مسیرهای عصبی موجود در مغز خود را تقویت کرده اید. بنابراین رفتار یادشده عادت همیشگی تان می شود.

هرچه بیشتر الگوی قضاوت را تکرار کنید، باورتان نسبت به آن قویتر می شود. آبراهام هیکس یکی از معلمان امور متافیزیک می گوید، "باور عبارت است از فکری که شما مدام خود را به آن مشغول می سازید." شما واقعیت را با تکرار افکار و باورهایی که با آن افکار همراستا می دانید خلق می کنید. وقتی قضاوت بدل به سیستم باور شما شد، همواره احساس ناامنی داشته، خود را هدف حمله دیده و حالت تدافعی خواهید داشت. اگر می خواهید عادت قضاوت را تغییر دهید بایستی کل سیستم باورهایتان را عوض کنید. هدف ما آنست که راهنمان را به مبدا اصلی خود، به عشق، پیدا کنیم.

به سوی شفا یافتن از قضاوت

از لحظه جدایی در خواب ناخوشایندی به سر می برده ایم و عادت قضاوت باعث شده همچنان خواب بمانیم. شفا یافتن از قضاوت به معنای پایان دادن به مشاهده این خواب و بازگشت به صلح و آرامش است.

فرآیند بیدار شدن از این خواب وقتی شروع می شود که از ماهیت قضاوت ورزانه خود بیشتر آگاه شویم. خود من با شادی به نظارت بر رفتارم پرداخته و متوجه شدم لحظات ظاهرا بی قصد و غرض و جزئی قضاوت ورزی، به همان اندازه منفی گرایی و حمله بیرونی مخرب هستند.

کار به جایی رسید که دیگر تحمل حس گناه ناشی از گیر افتادن در این چرخه نامیمون را نداشتم. پس، به جای عبور مستمر از چرخه قضاوت، نادیده گرفتن رفتار یا به تاخیر انداختن مواجهه با آن، تصمیم گرفتم در اولین فرصت با آن چشم در چشم شوم.

در نتیجه، عزم خود را برای شفایافتن از چرخه قضاوت جزم کردم. می دانستم اگر تصمیم جدی باشد بایستی راه حلش را هم بپذیرم، حتی اگر به معنای تغییر کلی سیستم باور همیشگی ام باشد که عمری را با آن بسر برده ام. حاصل اینکه، خود را در فرآیند رشد شخصی و توسعه معنوی انداخته و انواع روش های ایجاد دگرگونی را بررسی کردم تا برداشتم را از قضاوت برای همیشه کنار بگذارم.

در فرایند تغییر دادن سیستم باورهای قضاوت مدارانه، برای بازگشت به آرامش و صلح درونی تحمل رنج بسیاری لازم است. من در طول سفر شفایابی خود موفق به خلق شش مرحله شدم که در کتاب حاضر تقدیم می شود. خود من تمام این شش مرحله را طی کرده و همچنان آنها را انجام می دهم.

پس از آنکه بدون ترس و هراس خود را به فرآیند قضاوت زدایی متعهد ساختم، این مطالب دستگیرم شد:

اول اینکه دریافتم نیازی نیست به طور کل از قضاوت چشم پوشی کنیم. در بسیاری از موارد اتفاقا نیازمند قضاوت هستیم. منتها باید ببینیم کدام یک ایمن هست و کدام نیست. بایستی آنچه را به لحاظ اخلاقی درست می دانیم ارزش بنهیم. به علاوه، در پیش گرفتن فرآیند قضاوت زدایی، تاثیری منفی بر انواع خاصی از قضاوت ها نظیر قضاوت در مورد آنچه باید بخوریم، کسی که قرار است با وی آشنا شویم یا مدل ماشین انتخابی ما ندارد. در واقع بهتر است ایندست اعمال را در حکم اعمال تشخیص دادنی و انتخاب شخصی در نظر بگیریم. می توان بدون نیاز به توسل به قضاوت، از منطق و شهود برای تشخیص آنچه برای ما خوب است استفاده کرد. آنچه باید از آن دست برداریم عادت تقبیح و انتقاد است. یکی از راه های پی بردن به اینکه آیا قضاوت می کنیم (و نه تشخیص)؛ آنست که در حالت قضاوت، انسان احساس خوبی ندارد؛ به جایش حس تدافعی، ترس یا تحت حمله قرار داشتن می کند. همین نشانه ای است بر جدایی شما از عشق و انتخاب ترس. وقتی تصمیمی می گیرید که حس خوبی دارد و از حقیقت راستین شما برمی خیزد، آگاهید که قضاوت نفس در آن نقشی نداشته است.

دوم آنکه، دریافتم وقتی دیگران را قضاوت می کنیم به واقع بخشی از سایه خود را که صاحبش نیستیم مورد قضاوت قرار می دهیم. هرآنچه خشم یا تنفر ما را در شخص دیگری برمی انگیزد بازتابی از چیزی است در خصوص خودمان که مطلوبمان نیست یا نمایانگر زخمی عمیق می باشد که تمایلی به شفای آن نداریم. غالبا، سایر افراد صرفا زخم های ما را تحریک می کنند. وقتی تحریک از طرف افراد دیگر رخ می دهد به جای اینکه بپذیریم منبع ناراحتی در خود ماست، دیگران را قضاوت می کنیم.

سوم آنکه دریافتم قضاوت ممکن است در ابتدا روحیه را بالا ببرد، اما منتهی به کسالتی می شود که واقعا آزاردهنده است. قضاوت انرژی ما را کاهش داده و ما را به لحاظ فیزیکی و ذهنی ضعیف می کند. سبب می شود حس تنهایی کرده و از عشق و الهام جدا بیفتیم.

در نهایت، دریافتم که هرچند قضاوت بسیار مشکل و پرهزمت می باشد، اما رها شدن از چنگال آن بسیار ساده است:

تمام ترس های خود را از پستو بدرآورده و در معرض دید قرار دهید. با رونمایی از قضاوت با استفاده از روشهایی که در این کتاب به شما آموزش می دهم، رابطه جدیدی را میان خود و مسئله قضاوت برقرار خواهید کرد. درست مانند اثری که در نتیجه استفاده از مواد زهرزدای قوی رخ می دهد، با دنبال کردن آموزش های ارائه شده در این کتاب هم می توانید سموم حاصل از قضاوت را از خود زدوده و احساس سلامت بیشتری کنید. بعد از پاکسازی وجود خود از این سموم، تازه می فهمید عادت به قضاوت چگونه به شما آسیب می زند و به طریق شهودی، روش مقابله با آن را خواهید آموخت.

قوی که برای شفاف دادن ارتباط خودم با مسئله قضاوت به خود دادم، زندگی ام را از جهات گوناگونی تغییر داده است. آگاهی من نسبت به قضاوتی که می کردم به من کمک کرده تا فردی آگاهتر و هشیارتر شوم. همین که اراده کردم تا برداشت هایم را در مسئله قضاوت تغییر دهم گویی از قفس آزاد شدم. توانسته ام از خشم و حسادت رهایی پیدا کنم، می توانم در مقابله با ترس، از شجاعت و عشق کمک بگیرم، تازه خودم و دیگران را راحت تر می بخشم. بهتر از همه آنکه ارتباط بین من و مسئله قضاوت سالم است و هر هنگام سروکله قضاوت ورزی پیدا شود متوجه شده و از مراحل ابداعی خود برای بازگشت سریع به عشق بهره می گیرم.

قضاوت زدایی، یک فرآیند شش مرحله ای تعاملی است که آنرا بر مبنای اصول معنوی متن "راهی به معجزات"، یوگای کندالینی، تکنیک های آزادی احساسی (که ضربه زنی هم نامیده می شود)، مدیتیشن، راز و نیاز و سایر تعالیم متافیزیکی استخراج کرده ام. من اصول یادشده را شفاف و ساده توضیح داده ام تا بهره گیری و اجراسازی آنها در زندگی روزانه برای خوانندگان این اثر آسان باشد. هر درس مقدمه ای است بر درس بعدی و چیزهایی را به آن اضافه کرده و از شفای راستین پشتیبانی می کند. به موازات دنبال کردن این روند و مشتاق شدن برای رهاسازی، قضاوت، درد و رنج ناپدید خواهند شد.

قبل از پرداختن به باقی کتاب و شروع فرآیند سم زدایی، دوست دارم مرور کوتاهی را بر هر یک از مراحل در اختیار خوانندگان قرار بدهم تا از محتوای سایر بخش ها اطلاع داشته باشید. بنابراین این شما و این مراحل مختلفی که در کتاب خواهید یافت.

مرحله اول: بدون قضاوت ورزی، به نظاره قضاوت خود بنشینید

پس از آنکه مشغول تماشا شدم و احساسی را که قضاوت ورزی در وجودم باقی می گذارد دیدم، به سرعت علت درجا زدنم را در زندگی دانستم. قضاوت سبب می شد حس ضعف، ناراحتی و جدافتادگی داشته باشم. حتی درد فیزیکی هم برایم ایجاد کرده بود. به محض اینکه پایم را از دایره قضاوت بیرون کشیدم و مجدداً احساس خودم را در این حالت نظاره کردم، بدرستی دریافتم قضاوت تا چه میزان راه من را به شادی سد کرده بود.

در بیشتر موارد، حتی متوجه نیستیم که چقدر اهل قضاوت کردیم. خود این مسئله بخشی به آن برمی گردد که خویشتن را به خاطر رفتار قضاوت مدارانه مان قضاوت می کنیم. می دانم عجیب به نظر می رسد، اما تمام مدت مشغول قضاوت خود به خاطر قضاوت کردیم. شاید وسوسه شویم خود را به خاطر قضاوت کردنمان مورد انتقاد قرار داده یا از بابت افکار و رفتارمان احساس شرم کنیم. اما به جای این کار خوب است فهرست برداری صادقانه ای را انجام داده و خود را از بابت برخورداری از اراده ای برای نگریستن به تمام انتخاب های قضاوت مدارانه با دیده عشق و محبت ستایش هم بکنیم. بیرون رفتن از دایره قضاوت هنگامی ممکن می شود که بدون انجام هیچ قضاوت اضافه ای به نظاره بر قضاوت گری خود بنشینید. وقتی با دیده عشق به قضاوت هایمان نگاه کنیم، قادریم فرآیند شفایابی را آغاز کنیم.

در مرحله ۱ با قضاوت خود آشنا می شوید، محرک هایی که زیرپوست قضاوت گری قرار دارند را شناخته و با صداقت، احساساتی را که این رفتار در شما موجب می شود را بیان می کنید. راهنماهایی به شما عرضه می شود تا ببینید چه عواملی در گذشته بوده که شما را به درپیش گرفتن رفتار قضاوت گرایانه واداشته است، و خواهید فهمید هر نوع قضاوتی درواقع نه بخشی از هویت شما، بلکه سوای از آنست. ممیزی صادقانه ای که از رفتار خود انجام می دهید گام ضروری اول است.

بدون این کار، نمی توانید به مرحله بعدی شفایابی راه پیدا کنید. مسیر معنوی به پاکسازی قضاوت، با تهیه فهرستی صادقانه آغاز می شود.

مرحله دوم: زخم خود را ارج بنهید

مرحله بعدی در فرآیند شفای رابطه شما و قضاوت، پذیرفتن سایه ها و به روشنی آوردنشان است. در این مرحله، تکنیک قدرتمندی به نام تکنیک های آزادی احساسی را که EFT یا ضربه زنی

هم نامیده می شوند به شما آموزش خواهیم داد. EFT نوعی تکنیک پزشکی فشاری روانشناسی است که از سلامت احساسی تان پشتیبانی می کند. به نظر من EFT یکی از عالیترین روش ها برای برطرف سازی دلیل ریشه ای مسائل احساسی می باشد که زیر سطح قضاوت ما جریان دارد.

در شیوه EFT، فرد بایستی بر نقاط نصف النهار انرژی بدن خود ضربات آرامی را وارد سازد. وقتی نقاط یادشده برانگیخته شوند، به آمیگدال (بخشی از مغز که مسئول تحریک پاسخ نبرد/نبرد/عدم تحرک می باشد) دستور آرامسازی می دهند. پس از آنکه آمیگدال پیام مساعد بودن شرایط را برای آرامسازی دریافت می دارد، احتمال وقوع تغییری محسوس در حالت احساسی فرد می رود. من شخصا برای حل و فصل بسیاری از رایج ترین مسائل تحریکی دستنوشته هایی را تهیه کرده ام. به موازت ضربه زدن به نقاط نصف النهاری خاص، شما را راهنمایی می کنم تا با احساسات خاصی که در نتیجه استرس بروز می کنند مقابله کنید. این روش به شما کمک می کند تا نقاط تحریک، زخم ها، و ضربات روحی را که زیر پوست قضاوت شما زندگی می کنند شفا ببخشید. همین فرآیند به تنهایی از نظر شفابخشی تاثیر بزرگی را بر زندگی شما خواهد داشت. EFT را در مرحله دوم از قضاوت زدایی تدریس می کنم تا بعد از رها شدن از بند قضاوت، احساس آرامشی عظیم به شما دست بدهد.

مرحله سوم: عشق را در محراب قرار دهید

پس از به نظاره نشستن افکار ناشی از قضاوت و پذیرفتن زخم های خود از طریق کاربرد تکنیک های EFT، به راز و نیاز خواهیم پرداخت. در این شیوه قضاوت خود را از طریق راز و نیاز عرضه می کنید. هدف اساسی از این کار، تثبیت رابطه مابین شما و قدرتی والاتر از شماست (حال این قدرت را می توانید به هر شکل که خواستید تعریف کنید). از راه شیوه معنوی تسلیم، قضاوت را با عشق حل کنید.

رها کردن برخی قضاوت ها نسبت به سایرین سخت تر است.

امکان دارد رهاسازی برخی قضاوت ها طور اخص مشکل یا حتی غیرممکن باشد. اینجاست که قدرت راز و نیاز به مدد می آید. نیاز نیست در فرآیند شفایابی از قضاوت به تمامی و صرفا به خود اتکا کنید، به جایش می توانید برای طلب راهنمایی و حمایت قدرتی والاتر از خود را فرابخوانید. عرضه داشتن قضاوت از طریق راز و نیاز، باری را از شانه هایتان برمی دارد؛ درعین حال سیگنالی را به جهان ارسال می کند بین معنا که شما خواستار مشاهده شخص یا شرایطی متفاوت از اکنون

می باشید، حتی باوجودیکه خود نیز نمی دانید چگونه.

راز و نیاز، موجب تغییر برداشت شما می شود؛ این امر به نوبه خود به شما کمک خواهد کرد تا عادت قضاوت را از دریچه عشق و شفقت بنگرید. اگر برایتان سخت است که درباره فلان فرد یا بهمان شرایط بگردید و چیزهای خوب و مثبت پیدا کنید، خوب است شفقت را فرا بخوانید. وقتی حس شفقت را در خود پدید آورید، مطمئن باشید شفقت و قضاوت یک جا جمع نخواهند شد. شفقت، پادزهر قضاوت است. به جای آنکه رفتار یک شخص یا شرایط خاصی به نظر شما تهدیدآمیز به چشم بیاید، آنرا به مثابه فراخوانی به عشق در نظر بگیرید.

در نهایت در مرحله ۳، زمانی را به شفقت و مهربانی با خود اختصاص می دهید. در صورتی که شما ندای عشق را سر بدهید قضاوت دیگر حضور نخواهد داشت.

مرحله چهارم: برای اولین بار ببینید

پس از دعا و پرورش شفقت و مهربانی، آمادگی لازم را کسب می کنید تا به افرادی که هدف قضاوت شما بوده اند نگاه جدیدی داشته باشید. غالب اوقات، دیگران (و خودمان) را با برون فکنی تجربیاتی که در تعاملات گذشته در ارتباط با آنها کسب کرده ایم و تعمیم دهی شان به شرایط کنونی، قضاوت می کنیم. اما وقتی تمرین دیدن اشخاص برای اولین بار را انجام دهید، آن شخص را سوای برداشت های اشتباهی که درباره اش قائل شده اید و باورهای نادرستی که موجب جدایی تان شده می بینید. به جای دیدن وی از دریچه گذشته، وی را شخصی می بینید که ندای کمک خواهی برای دریافت عشق را سر می دهد.

وقتی بپذیریم دیگران حکم معلم کلاس درس زندگی ما را دارند، از قضاوت نسبت به آنها رهایی پیدا خواهیم کرد. پس از بستن چنین عهد و پیمانی است که شرایط را از منظری متفاوت خواهیم دید. درخواهید یافت که تاکنون گذشته را همراه خود کشیده و به زمان حال آورده بودید، حال می توانید دوباره انتخاب کنید. یاد می گیرید بنا به انتخاب خود به افراد (یا شرایط) بنگرید؛ طوری که گویا اولین بار است آنها را می بینید. تصور کنید، اگر در هر بار مواجهه با شخص یا شرایطی، دیگر پای گذشته را به زمان حال باز نکنید چقدر احساس سبکباری خواهید کرد! به یاد داشته باشید که همه ما در چرخه یکسان ترس رفتار هستیم و مستاصل دنبال راهی برای بدآمدن از آن می گردیم. راه خروج از این چرخه عشق است.

مرحله پنجم: ریسمان ها را قطع کنید

پس از یادگیری نحوه نگریستن به افراد و شرایط برای اولین بار، آماده تمرین قدرتمند مدیتیشن هستید. خود من برخی از مهمترین لحظات شفابخشی ام را به هنگام مراقبه کردن تجربه کردم، زیرا در سکون، تمام انواع جدایی محو شده و یکی بودن و وحدت بازیابی می شود. مرحله ۵ شامل مدیتیشن های بصری، مدیتیشن کاندالینی و مدیتیشن های مانترا (شعار) محور است که در شفا دادن رابطه شما با قضاوت کمکتان کند. ۶ نوع مدیتیشن برای تان در نظر گرفته ام. هر یک از انواع مدیتیشن را طی یکی از روزهای هفته به ترتیبی که ارائه شده اند تمرین کنید. هر یک از روش های مدیتیشن به روش قبلی خود وابسته است، و در دست کشیدن از افکار حمله محور کمکتان کرده و شما را با سیستم راهنمای درونی تان پیوند می دهد. پس از انجام هریک از انواع مدیتیشن، از شما خواسته می شود تا افکارتان را در دفترچه ای بنویسید. نوشتن آزادانه افکار، به خرد درونی مجال بروز می دهد و هرآنچه را که باید برای شفای عمیق تر و رشد خود بدانید بر شما آشکار خواهد کرد. قطعاً از آنچه رخ می دهد شگفت زده خواهید شد!

بعد از انجام مدیتیشن های ۶ گانه، به شما پیشنهاد می کنم تا یکی از روش ها را که محبوبتان است انتخاب کرده و آن را روزانه تمرین کنید. به این ترتیب آرامش عظیمی را تجربه کرده و همراستایی خود را با فرآیند قضاوت زدایی ای که در پیش گرفته اید حفظ خواهید کرد.

مرحله ششم: سایه های خود را به نور بیاورید

آخرین مرحله از قضاوت زدایی، رهاسازی خود از قلاب قضاوت هایی است که انجام داده اید. این کار وقتی ممکن است که دریابید هر هنگام قضاوت می کنید، دراصل تنها دنبال عشق می گردید. قصد و هدف واقعی در پس حمله ای که انجام می دهید اینست. وگرنه آنچه در اعماق وجودتان می خواهید حفاظت از خود در برابر احساس عدم دوست داشته شدن است. به علاوه، قصد و نیت فردی که به شما حمله کرده هم همین است. همه ما دنبال عشق می گردیم.

در واقع، حمله، ترس، قضاوت و هر نوع از جدایی، همگی نشانه های کمک خواهی هستند. وقتی در چنگال درد فیزیکی گرفتار هستید می دانید که درد شما در پی تسکین می گردد. همین امر درباره قضاوت هم صدق می کند. قضاوت نوعی درد احساسی است که خواستار تسکین یافتنش هستید و دوست ندارید بیمار، ناراحت و ترسان باقی بمانید. هر لحظه که شاهد قضاوت ورزی خود بودید، با به فراموشی سپردن آن فکر قضاوت گونه، خود را آزاد کنید. خود را برای داشتن چنان فکری ببخشید و حتی خود آن فکر را هم ببخشید.

شما می خواهید آزاد باشید. وقتی بدون انجام هیچ قضاوتی، تنها شاهد قضاوت کردن خود هستید، در اصل ترس را برگزیده اید و اگر در برابر دریافت کمکی که آنرا طلب می کنید با روی باز استقبال کنید، می توانید خود را از چنین الگویی برهانید.

قضاوت زدایی تمامی مرزهای موجود میان شما و عشق را از میان برمی دارد.

قضاوت زدایی شما را به این حقیقت می رساند که همه ما با هم در شرایط یکسانی هستیم. همه ما در رنجیم. همه ما احساس بی ارزشی و طردشدگی داشته ایم. اما وقتی تشخیص دهیم که همه باهم یکی هستیم، قادریم تمرکز خود را از جدایی به عشق بازگردانیم. ما از نظر سیستم فکری ترس با هم اشتراک داریم، از طرف دیگر از نظر برخورداری از ذهنی عاشق نیز همانند همیم. همگی ظرفیت انتخاب عشق بر ترس را داریم. همانگونه که کِنِث وپنیک، معلم عزیزم می گوید، "همه ما به یک نسبت دوست داریم از خواب ناخوش نامهربانی برخاسته و به مهربانی ای که همه ما را مهربان خلق کرده است بازگردیم".

جهانی ورای قضاوت

اگر آماده شروع سفر دست شستن از برداشتهای اشتباه نسبت به جدایی و خاص بودن هستید، پس خود را برای ماجراهای پیش رویتان حاضر کنید! این کتاب مسیری را برای از میان برداشتن الگوی قضاوت به جهت بازگشت به وحدت، صلح و توزان درونی پیش رو قرار می دهد.

البته پیش از آغاز کردن فرآیند قضاوت زدایی چند نکته هست که باید مدنظر قرار بدهید. اول، پیشنهاد من اینست که مصمم باشید. همانند هر فرآیند زهرزدایی، اینجا نیز هرچقدر عزم شما استوارتر باشد، نتیجه عالی تری را بدست خواهید آورد. همچنین به شما توصیه می کنم پیشرفت خود را در امتداد مسیر ثبت کنید. حتما لحظات موفقیت خود را جشن بگیرید. این کار بخش مهمی از فرآیند قضاوت زدایی است، زیرا هرچه سالمتر باشید، نفس شما بیشتر در برابر رشد مقاومت می کند. بنابراین، خلق آگاهانه فضایی برای جشن گرفتن تغییراتی که برایتان رخ می دهد، به شما کمک می کند تا از قضاوت در مورد شیوه تان اجتناب کنید. گذشته از این باید حواستان به شیوه های نفوذ نفس باشد. هر هنگام نوری را بر نقطه ای تاریک می تابانیم، نفس تلاشش را دوبرابر می کند. می خواهم از همین حالا حواستان را به مسئله مقاومت نفس جلب کنم تا وقتی خواست بر شما چیره شود از قبل آمادگی داشته باشید. نفس، بهبود شما را نادیده گرفته و نتایجی را که بدست

شما چیره شود از قبل آمادگی داشته باشید. نفس، بهبود شما را نادیده گرفته و نتایجی را که بدست آورده اید قضاوت می کند. در جای جای کتاب از شما درخواست می کنم تا نقش خود را در تحمیل درد و رنج به خویشتن با دقت ببینید. از شما درخواست دارم تا سایه هایتان را دیده و الگوهای منفی تان را شاهد باشید. در اینصورت است که قضاوت درباره خودتان، تحریک خواهد شد. در فضای قضاوت راجع به خود، ترس حاکم است که می تواند ما را فلج کند و به فکر تسلیم شدن بیاورد. از هم اکنون این نکته را بدانید تا مقاومت نفس خود را به هنگام پدیدار شدن بشناسید. هر فردی که کتاب حاضر را می خواند در دام قضاوت راجع به خود خواهد افتاد. خود من در تمام مدت نوشتن دچار این تله شدم! در هر مرحله که به لایه های عمیق تری رفتم، صدای انتقاد درونی ام بلندتر شد. اما به جای تسلیم شدن به صدای ترس، خودم را تسلیم عشق کردم که در هر مرحله حضور دارد. بهترین روش برای مبارزه با صدای قضاوت راجع به خود آنست که به لایه های عمیق تر روشهای قضاوت زدایی شیرجه بزنیم. هر مرحله ای لایه های جدیدی از آسایش و آرامش را به شما ارائه خواهد داد. شما نیز به کل فرآیند زهرزدایی اعتماد کرده و مصمم به پیش بروید.

مزیت های شفایابی از قضاوت

با گذراندن این شیوه ۶ مرحله ای مزیت های زیادی نصیب شما می شود. خشم گیری های کوچک ناپدید خواهند شد، شفقت جایگزین حمله می شود، انرژی مقاومت بدل به آزادی خواهد شد و شما نیز نسبت به آنچه تا پیش از این می شناختید حس صلح و آزادی بیشتری خواهید کرد. من می توانم شهادت بدهم که این نتایج را بدست خواهید آورد، زیرا خودم آنها را به چشم دیده ام. هیچ موقع به اندازه هنگامی که صرف نوشتن و تمرین این مراحل کردم حس آزادی و لذت نداشتم.

معجزات یکی بعد از دیگری ظاهر می شوند. پس از بهبود یافتن حالتان، مقاومت خود را نسبت به عشق رها می کنید. هرچه این مراحل را بیشتر تمرین کنید، عشق بیشتری وارد آگاهی و ارتعاش انرژی تان می شود. وقتی شما و عشق در حالت توازن به سر ببرید، مقدار بیشتری از آنچه خواستارش هستید را دریافت خواهید داشت. انرژی شما، همانند خودش را جذب می کند. بنابراین وقتی انرژی خود را از قضاوت دفاعی به سمت عشقی که آزادانه در گردش است تغییر مسیر دهید، زندگی تان شگفت انگیز می شود. آنچه دقیقاً احتیاج دارید را جذب می کنید، روابط شما بهبود پیدا

می کند، وضع سلامتتان بهتر می شود و احساس امنیت و ایمنی بیشتری خواهید داشت.

هدف من از نوشتن کتاب حاضر کمک به شماست تا حال و احوال بهتری را تجربه کنید. به عنوان یک فعال معنوی، معتقدم بزرگترین کمکی که از دست من برمی آید آنست که به افراد در پیوندگیری مجدد با قدرت عشق مدد برسانم. وقتی تغییر مسیر ما به سمت عشق باشد فرکانس جدیدی را از خود ساطع خواهیم کرد. وقتی فرکانس خود را تغییر دهید، خانواده، همسایه ها و دوستانتان هم از فوایدش منتفع خواهند شد. تغییر مسیر انرژی یک نفر از این قدرت برخوردار است تا در سرتاسر جهان اثر دایره واری را از خود ایجاد نماید. و هرچه بر تعداد افرادی که ارتعاش عشق را ساطع می کنند افزوده شود، امواج نفرت و قضاوت به همان میزان تضعیف می شوند. زمانه ای که در آن زندگی می کنیم به گونه ای است که تعهد ما به عشق را می طلبد. ما تکه تکه، ترسان، عصبانی و ضربه خورده ایم. تنها راه برای بقایمان در این زمان تغییر دادن فرکانس است. نتیجه در پیش گرفتن این شیوه، صرفاً شادی و جذب بیشتر نیست؛ بلکه حاصل آن شفا دادن جهان است.

همه ما ندای فعال درونمان را می شنویم. موثرترین راه برای پاسخ دادن به این ندا، تغییر دادن زندگی درونی مان است. وقتی به تغییر جهت از درون خودمان دست می زنیم، خود به خود خواهیم دانست که جلوه بیرونی مان را چگونه باید بیاراییم. ما از جایگاه شفقت و بخشش حرکت می کنیم. ما نسبت به آنچه در حساب رسانه های اجتماعی خود به اشتراک می گذاریم و آنچه در مکالمات چهره به چهره به زبان می آوریم آگاهانه تر رفتار می کنیم. ما برای کودکانمان الگوی بهتری به یادگار خواهیم گذاشت و تک تک افکار دوست داشتنی ای که در ذهن داریم، اعتراضی صلح آمیز می شود که بیماری مسریِ تنفر جاری در جهان را با انرژی خود شفا می دهد. هر بار یک فکر عشق آمیز، هر بار یک معجزه. از مراحل که ارائه می شود پیروی کنید تا تمام موانع را پاکسازی کرده، عشق بیشتری را بپراکنید، و زندگی معجزه واری رادر پیش بگیرید.

منابع مهم جهت پشتیبانی

برای پشتیبانی از خوانندگانی که قدم در این مسیر می گذارند منابع چند دیگری را خلق کرده و گرد آورده ام. در جای جای کتاب به این منابع ارجاع می دهم، برای پیدا کردنشان می توانید سری به سایت GabbyBernstein.com/JudgmentDetox بزنید. لازم است در هر مرحله از تمرینات به یادداشت نویسی بپردازید. به این منظور، هم می توانید دفترچه یادداشتی تهیه کنید و هم می توانید از دفترچه یادداشت قضاوت زدایی که برایتان آماده کرده ام استفاده کنید. این

دفترچه به صورت ویژه برای شما طراحی شده است تا معجزاتی را که رخ می دهد جشن گرفته و بعد از طی هر مرحله، فرآیند قضاوت زدایی را مستندسازی کنید. سایر مطالب راهنما را نیز در صفحه منابع (GabbyBernstein.com/bookresources) پیدا خواهید کرد! پس بیاید دست به کار شویم. ورق بزنید و مرحله ۱ از فرآیند قضاوت زدایی را شروع کنید.

مرحله اول

بدون قضاوت ورزی، به نظاره قضاوت خود بنشینید

صبح ۹ نوامبر سال ۲۰۱۶ است. نتایج انتخابات اعلام شده و ملت دو دسته شده اند. کشور قطب بندی شده و کارزارهای تفرقه انگیز ملت آمریکا را به دام خود کشانده است. عراق، نطق های منفی و قضاوت، هر دو حزب سیاسی را از پا انداخته است. نیمی از کشور نتایج را جشن گرفته، درحالیکه نیمی دیگر به نشانه اعتراض به خیابان ها آمده است.

صبح زود کانال خبر تلویزیون را روشن می کنم. در هر شبکه کارشناسان سیاسی ای حضور پیدا کرده اند که دیدگاه های متضاد هم را بیرون می ریزند. در فضای اینترنت هم تنها چیزی که دستگیرم می شود مناظره های آزاردهنده و سرشار از نفرتی است که در فید صفحه ام جا خوش کرده اند. انرژی منفی حاصل از جدایی و حمله ای که از هر دو جناح صورت می گیرد ناراحتی می کند. چند لحظه بعد پیامکی از مدیر تبلیغات خود دریافت می کنم که نوشته، "گب، کلی ناشر آنلاین به من پیام داده و می خواهند امروز با تو قرار بگذارند تا نظر خودت را در مورد انتخابات دو حزب سیاسی کشور از منظر معنوی اعلام کنی". بدون لحظه ای درنگ در جواب می نویسم: "باشه!"

پس از قبول دعوت رسانه ها، تازه متوجه می شوم هنوز خودم راه حلی معنوی برای مواجهه با تعارض جاری در کشور نیافته ام. موقعیت خودم را به دقت تحلیل می کنم: من از بابت انرژی منفی ای که در سراسر ایالات متحده منتشر شده و شاهدش هستم عمیقاً ناراحتم. چطور می توانم

در قیل و قال چنین انشقاق و دو دستگی، راهنمایی معنوی هم عرضه کنم؟ علیرغم اینکه دست و بالم بسته است، اما هیچ راهی جز حضور پیدا کردن در رسانه ها ندارم. باید از خود والاترم تقاضا کنم تا اندکی نور به تاریکی بتاباند.

یک ساعت بعد در پخش آنلاین حاضر شده و راهنمایی معنوی خودم را در مورد نحوه مواجهه با نتایج انتخابات بیان می کنم. مصاحبه کننده می پرسد، "گبی، ملت چند دسته شده و ما نیازمند کمک تویم. روش معنوی ای که برای مواجهه با این شرایط باید درپیش گرفت چیست؟" پیش از پاسخ دادن، در دل خود دعا می کنم، "ای روح بزرگ، لطفا از دهان من سخن بگو". سپس، حرف را با سخن گفتن از حقیقت خودم آغاز کردم و گفتم از بابت وضعیت رخ داده بسیار ناراحتم. سپس، بدون آنکه زحمتی به خود بدهم این کلمات از دهانم خارج شد: "ما باید با دقت به سایه هایمان نگاه کرده و بر آنها نور بتابانیم. بیایید همگی نظری به قضاوتمان بیندازیم. بیایید ببینیم چگونه در مورد رییس جمهور انتخابی، تیم وی، خانواده و حامیانش قضاوت کرده ایم. ببینیم هیلاری کلینتون و خانواده و کارزار وی را به چه ترتیبی قضاوت کرده ایم. صادقانه ببینیم قضاوت ما در مورد دوستان، همسایگان و خانواده هایی که دیدگاه های سیاسی شان متضادمان بوده چگونه بوده است. اولین مرحله در شفادهی به احساسات جدایی آنست که روند قضاوت کردن خود را بدون هیچ قضاوتی به تماشا بنشینیم. آنچه بین همه ما مشترک می باشد قضاوت کردن است. این مسئله صرف نظر از اینکه "کدام طرفی باشیم"، در خصوص همه صدق می کند.

ظاهرا مصاحبه کننده از پاسخ من متعجب است. وی، همانند بسیاری دیگر، خود را در قضاوتش محق می دانسته است.

وی می پرسد "مگر من با قضاوتم چه باید بکنم؟"

می گویم "قضاوت خود را صرفا نظاره کنید و باور کنید اولین گامی که باید برای شفایابی از قضاوت بردارید همین است". توضیح می دهم که برای شفایابی حقیقی احساساتمان از قضاوت، بایستی کار را از شفادهی اذهانمان شروع کنیم. باید به این نکته اذعان کنیم حمله به شخص دیگری که به ما حمله کرده، تنها حمله بیشتر را موجب خواهد شد. اگر بخواهیم خود را از این چرخه نامطبوع خلاص کنیم، باید نوری بر تاریکی بتابانیم. راه انجام این کار هم ناظر بودن بر افکار قضاوت ورزانه است.

وقتی پیشنهاد می دهم که بایستی صرفا به نظارت بر قضاوت پرداخته و به قدرت شفابخشی این

عمل اعتقاد داشته باشیم، آرامش را در صدا و حالات صورت مصاحبه کننده می بینم. وقتی گارد خود را پایین آورده و حتی برای لحظه ای کوتاه قضاوت خود را با عشق نظارت می کنیم، صلح و آرامش را تجربه خواهیم کرد.

در فرآیند زهرزدایی اولین گام همین است که در برابر قضاوت، به عنوان شاهدی بی قضاوت به تماشا بنشینید. **Crux** کار همین است. ما بایستی بدقت بررسی کرده و ببینیم راهمان را به چه ترتیبی از عشق جدا می کنیم، باید درخصوص زوایای تاریک ذهنمان هم صادق باشیم. مهم ترین بخش این شیوه آنست که بدون هیچ قضاوتی شاهد روند قضاوت کردنمان باشیم.

نظارت بر تاریکی، عملی شجاعانه و مقدس، حاکی از عشق می باشد. توانایی پذیرش آن بخشهایی از هوشیاری ما که از نظر معنوی با وجودمان همراستا نیست سبب می شود قدرتمندتر شویم.

وقتی از شیوه های قضاوت ورزی خود فهرست صادقانه ای را تهیه کنیم، دلیل ریشه ای همه رنج هایمان را درمی یابیم که همان جدایی از عشق است. همه ما در مرکز وجودیمان، افرادی دوست داشتنی، مهربان، به هم پیوسته، سالم و پرشفقت هستیم. اما طی سالهای زندگی از عشق و وحدت جدا افتاده ایم. ما بدل به موجوداتی تکه تکه با قسمت های تاریک و ترسناک شده ایم. خشم، عصبیت، ضربات روحی و خاطرات دردناک، این حس جداافتادگی را هرچه بیشتر تقویت کرده اند. ما بیحس شده، یخ بسته و به خواب رفته ایم. ما در تلاش برای حفاظت از خود در برابر حس کردن عمیق ترین و شرم آورترین زخم هایمان، قدرت عشق و بیگناهی خود را بلااثر کرده ایم. ما نهایت تلاشمان را برای بقا به کار گرفته و طوری بزرگ شده ایم که به حمله کردن عادت کرده و از حضور عشق بترسیم.

در بسیاری از موارد، قضاوت بزرگترین مکانیسم دفاعی ما بوده است. از قضاوت برای دفاع در برابر آسیب پذیری مان استفاده کرده ایم. می ترسیم اگر گارد خود را پایین بیاوریم و با شفقت و عشق در برابر یکدیگر رفتار کنیم از ما سوءاستفاده کنند و دیگر ایمن نباشیم. البته با توجه به ضربات روحی ای که در گذشته تجربه کرده ایم و رویدادهای تروماتیکی که هر روز در جهان رخ می دهد و شاهد هستیم، این کار کاملاً قابل درک می باشد. کافی است تلوزیون را روشن کرده و نگاهی به اخبار بیندازیم تا در گرداب انرژی منفی خبرها غرق شویم. بنابراین، روز به روز، ماه به ماه و سال به سال، دیواری را در برابر حضور عشق ساخته و در مسیر رشد، به قضاوت تکیه کرده ایم تا محافظمان باشد.

پشت دیوار قضاوت، عمیق ترین احساساتِ حاکی از عدم کفایت و شرم ما قرار دارد. وقتی خود را از دیگران جدا احساس کنیم، شرم ما برانگیخته می شود. حس می کنیم تنها هستیم، آنقدرها خوب نیستیم که ارزش عشق و ارتباط را داشته باشیم. شرم، از نظر پذیرش سخت ترین احساس است، و همه ما برای خودداری از روبرو شدن با آن دست به هر کاری می زنیم. ما با برون فکنی کردن شرم به دیگران، از راه قضاوت در برابر شرم مقاومت می کنیم، و به تدریج یاد می گیریم که قضاوت، روش کسب آرامش در برابر زخم های درونی است.

اولین مرحله در شفادهی شرم و پایین آوردن گارد ما آنست که قربانی نبودن خود را بپذیریم. با مشاهده قضاوت خود با عشق و شفقت، خواهیم دید طرف زخم خورده مان در تلاش برای حفاظت از ما در برابر احساس شرم است که دست به قضاوت می زند. اما این محافظت کاذب است. هرچه ما نسبت به نحوه استفاده مان از قضاوت برای "ایمن کردن" خود آگاهی بیشتری پیدا کنیم، بیشتر درمی یابیم این روش تا چه اندازه ناامن است. در اینصورت تازه درمی یابیم هر بار که قضاوت می کنیم، قضاوت بیشتری تولید می شود. وقتی در تلاشیم با استفاده از قضاوت از خود محافظت کنیم، جدایی بیشتری بوجود آورده و جدایی خودمان را از عشق عمیق تر می کنیم. عشق به نظرم از ترس هم ترسناک تر می رسد. می ترسیم به عشق اجازه ورود بدهیم، زیرا هراسمان اینست که در اینصورت خود را در معرض درد بیشتری قرار خواهیم داد. اما عشق، پادزهر قضاوت است. عشق همه چیز را شفا می دهد. وقتی قضاوت خود را با عشق به نظاره بنشینیم، خود را در شمایل کودکی بیگانه خواهیم دید. زخم های خود را دیده و خواهیم دید چرا اولین واکنش ما قضاوت ورزی است. اگر به هنگام کودکی از شما سوءاستفاده شده باشد طبیعی است که جهان اطراف را قضاوت کنید، زیرا احساس امنیت ندارید. اگر معشوق شما ترکتان کرده باشد مطمئناً همه روابط آینده را هم قضاوت می کنید تا بدین وسیله در برابر آسیب احتمالی از خود حفاظت کنید. اگر کسی به شما زورگفته یا حمله کرده باشد، البته که شما نیز در تلاش برای ایمن سازی خود از درد و رنج، به دیگری حمله می کنید.

امروز بعد از انتخابات ریاست جمهوری، شاهد تحریک بیش از حد زخم های دوران کودکی میلیون ها نفر از هموطنانم هستم. افراد حس می کنند به حال خود رها شده و نادیده گرفته شده اند. آمریکایی ها حس می کنند کسی بهشان زور گفته. حس می کنند مورد تعرض واقع شده اند. فکر می کنند هدف تعصب ورزی بوده اند. زخم هایشان از هم باز شده و غریزه طبیعی حفاظت از خود ایشان پا به میدان گذاشته است.

من این احساسات را ارج می نهم. همزمان، می توانم زخم های افراد صاحب چنین احساساتی را مشاهده کنم. آشکارا می بینم قضاوت ورزی ایشان یک مکانیسم دفاعی است. به علاوه متوجهم که همه ما سفت و سخت به مکانیسم های دفاعی خودمان چسبیده ایم. دست کشیدن از قضاوت کردن نسبت به همدیگر، مثل این می ماند که زره دفاعی مان را از تن بدرآورده و نبرد را پایان دهیم. افرادی که ضربه خورده اند نمی توانند گارد خود را کنارگذارند. اما اگر تمام افرادی که به روی دیگری خشمگین می شوند، لحظه ای درنگ کرده و به تماشای قضاوت خود بنشینند چه می شود؟

در اینصورت درمی یافتند قضاوت آنها به ذات خود فرقی با قضاوت هیچکس دیگری ندارد. ترس آنها و دیگران یکسان است. زخم هایشان از یک جنس است.

همه ما زخمی هستیم

همه ما کودکان بی گناهی هستیم که آسیب روحی عمیقی دیده ایم. همه ما از عشق ترسیده و برای حفاظت از خودمان از قضاوت استفاده می کنیم. در بسیاری از موارد، جدایی و قضاوت تنها راه هایی هستند که برای بقا می شناسیم. ارج نهادن به همین روش هایی که برای ایمن سازی خود استفاده کرده ایم گام بزرگی رو به جلوست.

قضاوت ما نسبت به دیگران، ما را از روبرو شدن با زخم های خودمان حفاظت کرده است. جهت جلوگیری از احساس کردن زخم هایمان، برای خود بهانه هایی تراشیده ایم. ما زخم هایمان را زیر لباس ها، در قالب روابط و پشت جایگاه اقتصادی و اجتماعی مان می پوشانیم. برداشت هایی که حول محور خودمان ساخته و پرداخته ایم مثل چراغ های یک ساختمان هستند که آنها را برای پرت کردن حواسمان از سایه های اطراف روشن می کنیم. از اینرو به برداشت های مزبور اتکا می کنیم که بدون آنها آسیب پذیری مان بر همه آشکار می شود.

تلاش بسیار زیادی را صرف پنهان سازی آسیب پذیری مان می کنیم، اما همین آسیب پذیری مان است که به واقع شفا می یابد. وقتی آنقدر احساس امنیت داشته باشیم که سایه هایمان را در معرض دید قرار بدهیم، آن هنگام است که آزاد شده ایم. دیگر نیازی نیست از سایه هایمان حفاظت کنیم. می توانیم دیواری را که ما را از عشق واقعی، اصیل و بدون ترس جدا می کند از میان برداریم. با مشاهده قضاوت کردنمان، می توانیم اولین آجر از این دیوار را برداشته و ببینیم

پشت این دیوار چه ها هست- چیزهایی از قبیل شرم، ترس و احساس جدایی. پی بردن به احساسات واقعی مان، به ما در شناخت محرک ها و ارج نهادن زخم هایمان کمک می کند تا بتوانیم راهمان را از میان آنها باز کنیم. وقتی قضاوت خود را به تماشا می نشینیم، می پذیریم که قضاوت ما صرفا دفاعی در برابر زخم هایمان بوده است. همین ما را به اولین مرحله در فرآیند قضاوت زدایی می رساند.

بدون قضاوت ورزی، به نظاره قضاوت خود بنشینید

شاهد قضاوت بودن، بدون قضاوت ورزیدن تمرین زیبایی است. آنچه باید در این تمرین انجام دهید کسب آگاهی بیشتر نسبت به روشهایی است که برای جداساختن خود از دیگران و جهان به کار می گیرید. در این مرحله باید فهرست صادقانه ای را از افکار، کلمات و اعمالتان تهیه کنید. به هنگام بررسی دقیق شیوه های قضاوت ورزی خود، احتمالا تحریک می شوید که درباره خود هم قضاوت کنید. اجازه بدهید فعلا این مسئله را از دستورکار خارج کرده و به گفتن این جمله بسنده کنیم که همه ما، همه وقت، مشغول قضاوت هستیم! ما در جهانی سرشار از قضاوت احاطه شده ایم. هیچکس بی عیب نیست. بنابراین، اجازه دهید بپذیریم که همه ما از این لحاظ با هم برابریم. یادآوری همین اصل باعث می شود خود من احساس بهتری داشته باشم.

هر هنگام خود را به خاطر قضاوت کردن قضاوت می کنم، سعی می کنم به یاد آوردم که از این لحاظ تنها نیستم. بیاد می آورم که قضاوت نوعی اعتیاد رایج است. وقتی بدون قضاوت، به نظارت بر قضاوت کردنم می نشینم از اراده خودم برای شفایافتن و رشد، احساس غرور می کنم. خود را به خاطر بدر آمدن از تاریکی و رو کردن به سمت روشنی تشویق می کنم. خودم را به خاطر ضربات روحی ای که باعث شد من روحه ای تدافعی پیدا کنم ارج می نهم. بالاخره اگر احساس ایمنی و بی عیب و نقص بودن داشتم که اصلا نیازی به قضاوت کردن نبود؟ باورهای تاریک درونم است که من را به سوی قضاوت هدایت کرده است. از قضاوت برای منحرف ساختن کانون تمرکز از احساس عدم کفایت شخصی استفاده کرده و آن احساسات را بر روی فرد دیگری برون فکنی می کنم تا خود را راحت کنم. اما برون فکنی قضاوت بر روی دیگران، سبب می شود به جای دست یابی به راحتی و آرامش مطلوبم، برقراری ارتباط با حقیقت درونی برایم دشوار شود. بعد از برون فکنی، من می مانم و احساس جداافتادگی، ترس و تنهایی. خودم را از دیگران جدا احساس کرده و دنیا را به عنوان مکانی ناامن می شناسم. پیامد قضاوت، فضایی تاریک و ترسناک است که هیچ

آرامشی را به من هدیه نمی دهد.

آرامش واقعی وقتی از راه می رسد که من به اندازه کافی شجاعت داشته باشم تا به تماشای قضاوت خود نشسته و آنرا با نام حقیقی اش یعنی ترس صدا بزنم. دلیل ریشه ای تمام قضاوت ها ترس از اینست که آنقدرها هم خوب نباشیم، ارزش عشق را نداشته باشیم و ایمن نباشیم. وقتی شجاعت خود را جمع کرده و به قضاوت و ترس بنگریم، قدم در راه شفایافتن خواهیم گذاشت.

من قولی به خود داده ام. این قول از آن قرار است که به عنوان معلم امور معنوی، در برابر دیدگان همه با عشق و شکوه ظاهر شوم. انجام این کار برای من آسان نبوده است. بسیاری اوقات حس زخم خوردن یا اهانت دیدن را داشته و درحالت تدافعی قرار دارم. اما برای آنکه الگوی خود و خوانندگانم باشم، مهارت لازم را برای مشاهده قضاوت هایم کسب کرده ام. این مرحله در فرآیند قضاوت زدایی مهمترین تمرین است. بدون صداقت به خرج دادن و تمایل داشتن به نگرستن به تاریکی، هرگز نمی توانید قدم در روشنی بگذارید.

اولین قدم را به سوی روشنایی بردارید

اکهارت تول، معلم معنوی و نویسنده می گوید، "لحظه ای که نسبت به وجود نفس دونی تان آگاه می شوید، دیگر نفس نیست که با شما سخن می گوید؛ بلکه تنها الگوی ذهنی ای قدیمی و شرطی شده است. نفس، تلویحا به معنی ناآگاهی است. آگاهی و نفس نمی توانند همزیستی داشته باشند".

اولین مرحله در قضاوت زدایی، فرآیند آگاه شدن از سایه های تاریک موجود در ذهن است. وقتی از وجود تاریکی هایتان آگاه شوید، تغییر مسیری عمیق رخ می دهد و دیگر از ترس فرار نخواهید کرد. هنگامی که ترستان را به نور بیاورید، ناگهان دیگر چیزی نیست که لازم باشد از آن بگریزید. ترس را به عنوان چیزی خارج از خود می بینید، چیزی که دیگر نیازی به همذات پنداری با آن ندارید. می توانید ترس و قضاوت را نه ویژگی ای شخصی، بلکه به عنوان الگویی اعتیادآور درنظر بگیرید. شاهد بودن، ترس و قضاوت را خلع قدرت کرده و شما را رها می سازد.

همانطور که می دانید، فکر حاضر شدن در برابر ترس، احساس وحشتناکی به آدم می دهد. شاید دلیل وحشت شما از مواجه شدن با تاریکی، به خاطر آنچیزهایی است که زیر سطح تاریکی جریان دارند. به همین خاطر، فرآیند قضاوت زدایی مرحله به مرحله است. قرار نیست شما یکباره بر

تاریکی خود نور بیاندازید. ابتدا کار را با مشاهده موقعیت کنونی خود آغاز می کنید و سپس ذره ذره و کم کم آگاهی بیشتری پیدا می کنید. این فرآیند باید آهسته طی شود تا به واقع، الگوهای قضاوت مداری خود را مشاهده کنید. فعلاً، همین که میل به آغاز سفر شفابخشی برای رهایی از قضاوت داشته باشید کافی است.

آیا دوست دارید قضاوت خود را مشاهده کرده و نسبت به آن آگاهی پیدا کنید؟

پاسخ شما را بلی فرض می کنم. زیرا قاعدتاً اگر میل و رغبت نداشتید این کتاب را برنمی داشتید تا بخوانید. اشتیاق شما به رها بودن، شاد بودن و متصل بودن است که شما را به اینجا رهنمون شده است. پس بیاید دعایی کوچک بخوانیم تا این تمایل را فرا بخوانیم که بتوانید بدون ترس از حمله به خود، قضاوت گری تان را مشاهده کنید. دعا عنصر کلیدی شفایابی معنوی راستین است. وقتی دعا می کنید، باورهای سرشار از ترس خود را به دستان سیستم هدایت درونی خود می سپارید که بر محور عشق است. دعا می تواند شما را از عادت ترس و قضاوت جدا سازد تا درهای آگاهی خود را برای شنیدن صدای عشق بگشایید.

این دعا در تسلیم شدن به مراحل معنوی کمکتان می کند. اجازه دهید دعای زیر هدایتگر شما باشد تا در قبال اشتیاق خود برای رها سازی و آغاز مرحله ۱ متعهد شوید.

پس بیاید با هم بخوانیم:

من از خود والاترم، از صدای عشق و خرد درونی ام متشکرم. از تو به خاطر اعطا کردن اراده ای به من برای باز کردن این کتاب و آغاز سفرم متشکرم. مشتاق رها بودنم. مشتاق شاد بودنم. مشتاق مشاهده قضاوت کردنم، بدون اینکه در این باره قضاوتی کنم.

حال که محکم و استوار آماده نگرستن به قضاوت ورزی خود شده اید، دفترچه یادداشت و قلمتان را بردارید.

بالای صفحه این جمله را بنویسید: مایلم قضاوت کردنم را بی اینکه در این باره قضاوتی کرده باشم فقط مشاهده کنم.

سپس ۴ ستون پایین صفحه بکشید. اگر بخواهید همین تمرین را با استفاده از دفترچه قضاوت

زدایی (Judgment Detox) انجام دهید، ستون ها به طور خودکار ترسیم می شوند. برای

دسترسی به دفترچه یاد شده به آدرس GabbyBernstein.com/bookresources

ستون ۱: چه چیزی یا چه کسی را قضاوت می کنم؟

ستون ۲: از بابت قضاوت چه احساسی دارم؟

ستون ۳: چرا فکر می کنم قضاوت من توجیهی دارد؟

ستون ۴: چه واقعه ای در زندگی ام سبب شد بیانديشم این قضاوت من توجیهی دارد؟

در ادامه مثالی را برای اطلاع از نحوه استفاده از فرآیند ۴ ستونی در اختیار قرار می دهیم:

چه کسی یا چه چیزی را قضاوت می کنم؟	از بابت قضاوت چه احساسی دارم؟	چرا فکر می کنم قضاوت من توجیهی دارد؟	چه واقعه ای در زندگی ام سبب شد بیانديشم این قضاوت من توجیهی دارد؟
من در مورد چهره های دانشگاهی همه فن حریف قضاوت می کنم که فکر می کنند از همه بهترند.	در ابتدا باعث می شود حس خوبی نسبت به خودم داشته باشم چون فکر می کنم از خودم در برابر افرادی که فکر می کنند بهتر از من هستند محافظت می کنم. اما وقتی با احساساتم روبرو می شوم حس جدایی و تنهایی دارم.	چون چهره های دانشگاهی آدمهای همه چیزدانی هستند و فکر می کنند نسبت به سایر افراد که دایره لغات و دانش آنها را ندارند برترند.	پایه ششم که درس می خواندم فلان پسر باهوش و محبوب جمع که من هم دوستش داشتم به من گفت کودن.
بهترین دوستم را به خاطر قرار گذاشتن با مردانی که به نظر من مناسب نیستند قضاوت می کنم.	ابتدا فکر می کنم محق هستم اما این احساسم به سرعت بدل به ناراحتی و حسادت می شود.	من فکر می کنم دوستم از مردانی که با آنها قرار می گذارد بهتر است. وی لیاقت موقعیت های بهتر را دارد.	این قضاوت ناشی از آنست که من آدمهای مناسبی را برای قرار گذاشتن انتخاب نمی کنم. در واقع من آنقدر از آسیب دیدن می ترسم که قرار نمی گذارم. این ها همه نشات گرفته از جدایی تروماتیک سال گذشته ام است.

از ستون ۱ شروع کنید. هرچه به ذهنتان آمد فهرست نمایید.

به هیچ وجه نوشته هایتان را ویرایش نکنید - هر قضاوتی را که به ذهنتان می رسد بنویسید. سعی کنید حداقل ۱۵ قضاوت را فهرست کنید (و آنها را فقط در ستون ۱ بنویسید). اگر بیرون افکندن قضاوت های بزرگ برایتان ترسناک است، کار را از نوشتن درباره قضاوت های کوچک شروع کنید. شاید غریبه ای را که در صف صندوق فروشگاه خواروبارفروشی ایستاده بوده به خاطر نوع پوشش اش قضاوت کرده اید. شاید یکی از دوستان تان را به خاطر یکی از پست هایش قضاوت کرده اید. در طول روز قضاوت های کوچک بسیاری از ذهن ما می گذرد. هرچه بیشتر نسبت به آنها آگاه شوید، در نظرتان شفاف تر رخ می نمایند. حتی قضاوت های ظاهرا کوچک را هم کنار نگذارید، زیرا ممکن است از مجموع همین ها متوجه الگوهای بزرگتر شوید.

بعد از نوشتن تعداد ۱۵ قضاوت، فهرست را برداشته و آنرا بدون هیچگونه ویرایشی بخوانید. شاید برخی از قضاوت های ثبت شده به نظرتان فعلا زیاد مهم نباشد. با اینحال همان ها را هم در فهرست نگاه دارید. مطمئن باشید هر چیزی که روی صفحه می نویسید حقیقتی را بر شما آشکار خواهد کرد. حتی اگر آنچه نوشته اید قضاوتی جزئی باشد، بازهم لابد چیزی زیرش هست که بایستی برملا شود. به آنچه نوشته اید کاملا اعتماد کنید.

بعد از مستندسازی حداقل ۱۵ قضاوت سراغ ستون ۲ بروید. این ستون اختصاص به احساسات حاصل از قضاوت کردن دارد. غالب اوقات، ما از افکار مبتنی بر حمله و یورش خود یک قدم هم عقب نمی نشینیم تا احساسات جاری زیر پوسته افکار را واشکافی کنیم.

به واقع، شاید اصلا این اولین باری است که به احساسات خود توجه می کنید. می دانم که شاید این مرحله بسیار آزاردهنده و عجیب به نظر برسد. اما لطفا حتما انجامش دهید! آشنا شدن با احساساتی که زیر پوسته قضاوت ها جریان دارد بسیار مهم است. ایندست احساسات در آگاه سازی شما نسبت به مرحله بعد موثر هستند.

فهرست قضاوت ها را یکی یکی بررسی کرده و با ذکر جزئیات، احساساتی را که هر کدام در شما برمی انگیزد بنویسید. به شرح جزئیات پردازید. شاید از بابت قضاوت کردن، احساس خفگی یا حسی شبیه مشت زدن به دیوار به شما دست می دهد. شاید هم وقتی قضاوت می کنید صرفا حس می کنید فردی موجه، قدرتمند و محکم هستید. پیشنهاد من اینست که در شرح این احساسات تا توصیف تاثیرشان روی بدن خود هم پیش بروید. این قضاوت را کجای بدن جسمانی خود نگهداری می کنید؟ آیا قضاوتتان رنگ یا شکل خاصی دارد؟ آیا باعث تنش عصبی یا درد شما می شود؟ یا سبب مور مور شدن پوست یا تنگی نفستان است؟ با جزئیات کامل احساسی را که از

وقتی ستون ۲ را کامل کردید ستون ۳ را پر کنید. حسابی وقت بگذارید و تمام دلایلی که سبب می شود خود را در قضاوت کردن محق احساس کنید یادداشت کنید. از توجیه خود طفره نروید، از افکارتان هم احساس گناه و شرم نداشته باشید.

به جایش همه چیز را روی کاغذ بنویسید. این فرصت را قدر بدانید. این فرآیند اجازه کاوش و دور انداختن سال ها رفتار اشتباه شرطی شده را به شما می دهد، بنابراین نترسید و شجاع باشید.

بعد از اتمام ستون ۳، سراغ ستون ۴ بروید.

در ستون ۴ فرصت این را خواهید داشت که در مورد تجربیات گذشته تان آزادانه هرچه به ذهنتان آمد بنویسید. این مرحله بسیار تاثیرگذار است و احتمالاً آزارتان خواهد داد. شما کار را به آهستگی پیش برده و مطمئن باشید دستی هدایتتان می کند. کار را از فهرست کردن تمام محرک های ممکن، زخم های گذشته یا ضربات روحی ای آغاز کنید که مبداء قضاوت ذکر شده در ستون ۱ بوده اند. برخی از این موارد کاملاً مشخص هستند. به عنوان مثال، شاید رییس خود را به خاطر شیوه رفتاری که با شما دارد قضاوت می کنید، رفتار رییس تان به گونه ای است که حس ضعف و ناتوانی به شما دست می دهد.

پس از تمام کردن ۳ ستون قبلی، وقتی به ستون ۴ می رسید، درمی یابید قضاوت و درد نشانگر خاطره ای قدیمی از سرزنش شدن شما بدست پدرتان است. خشمی که شما نسبت به پدر خود حس می کنید موجب شده در زمینه اقتدار مشکلات زیادی داشته باشید. همین دست ترس هایی که حول محور افراد صاحب اقتدار حس می کنید، شما را واداشته برای احساس کردن امنیت، دست به قضاوت و حمله بزنید.

درست است که رونمایی از برخی از انواع قضاوت ها همانند آن که در سطور بالا ذکر شده بسیار آسان است، اما قضاوت هایی هم هستند که در برابرشان مقاومت خواهید کرد. اجازه بدهید اکنون مقاومت را فرا می خوانیم. نفس، به هنگامی که احساس تهدید شدن کرده یا به هر طریقی از آشکارسازی تاسف یا زخم روحی قدیمی ای هراسان باشد، موجب تخلیه انرژی شما می شود. شما بی حس شده و شاید حتی به خواب بروید. خود من در آغاز فرآیند شفایابی ام از قضاوت، با برخی ضربات روحی که خاطراتشان به سطح آمده بود مواجه شدم. هر هنگام سعی در فراخوانی خاطرات یا دلایل تاسف خود دارم، خمیازه کشیدنم شروع می شود و به خواب می روم! مغز من می خواهد

به این شیوه از من در برابر یادآوری احساسات و خاطرات ازاردهنده حفاظت کند. دلیل آنکه این موضوع را با شما در میان می گذارم آنست که هروقت حس کردید انرژی تان تحلیل رفته یا خسته و کوفته، برآشفته، آزاردیده یا فاقد دقت و توجهید، کار روی ستون ۴ را به زمان دیگری موکول کنید. اگر فعلا صرفا توان انجام ستون های ۱ الی ۳ را دارید مشکلی نیست. هر وقت احساس امنیت بیشتری داشتید کار روی ستون ۴ را شروع کنید. در صورتی که پرداختن به ستون ۴ باعث تحریک و برآشفته گی تان می شود، از مشاوره تخصصی استفاده کرده یا به یکی از منابع مخصوص ضربات روحی که در GabbyBernstein.com/bookresources قرار داده ام سری بزنید.

برای تکمیل ستون ها وقت کافی اختصاص بدهید. بعد از انجام این کار، زمانی را صرف تامل بر آنچه بیرون ریخته اید نموده و پاسخ سوالاتی را که در ادامه می آید در دفترچه یادداشت خود بنویسید:

آیا قضاوت شما الگوی خاصی دارد؟

آیا چیزی بوده که از پی بردن به آن شگفت زده شده باشید؟

ناظر بودن بر قضاوت چه احساسی را به شما می دهد؟

آیا خودتان را به خاطر قضاوت ورزی، قضاوت می کنید؟

آیا شاهد قضاوت خود بودن، به شما آرامش بخشیده؟

آیا شاهد قضاوت خود بودن، موجب آزار شما شده؟

به هنگام پاسخ دادن به هر یک از سوالات بالا قلم خود را آزاد بگذارید. هیچ یک از گفته هایتان را کم و زیاد نکنید. بعد از تکمیل هر پاسخ، هر چیز دیگری را هم که به ذهنتان رسید بنویسید. به دقت نگاه کنید و ببینید در اثر انجام این تمرین چه احساسی در شما برانگیخته شده و از کار خود تقدیر کنید.

در مدت زمانی که فرآیند زهرزدایی را طی می کنید همچنان ستون های ۴ گانه را تکمیل کنید. این کار را به عنوان تمرینی روزانه انجام دهید هر روز صبح وقتی از خواب بلند می شوید ببینید آیا قضاوت جدیدی هست که بخواهید بر آن نظارت کنید یا نه. خود من متوجه شده ام اگر اخبار تماشا کنم یا قبل از خواب توئیتر را چک کنم، به احتمال زیاد صبح که از خواب بلند می شوم پر از

قضاوت هستیم. این شیوه به من کمک می کند تا قبل از شروع روز، قضاوت را از وجودم پاک کنم.

اگر اولین کار روزانه خود را بعد از برخاستن از خواب انجام این تمرین قرار دهید، اثر شگرفی بر باقی روز شما خواهد داشت. به محض بیدار شدن، چند دقیقه وقت صرف پر کردن نمودار چهار مرحله ای بالا کنید. دست به قلم شدن و نظارت بر قضاوت های خود مثل اینست که پرده های روی ذهن خود را کشیده و به نورخورشید اجازه وارد شدن بدهید. به جای اینکه کل روز قضاوت را ناخودآگاه همراه خود اینطرف و انطرف بکشید، بر آن نوری بتابانید. همین کار ساده نظارت بر قضاوت، به شما کمک می کند تا کمتر به آن وابستگی احساس کنید و باقی روز حال بهتری داشته باشید.

تمام مدت روز به قضاوت ورزی ادامه خواهید داد، همه ما اینگونه ایم. اما اینبار نسبت به قضاوت ورزی خود هوشیار خواهید بود، و از دیدن اینکه تا چه حد قضاوت ورزانه رفتار می کنید شگفت زده می شوید. بنابراین، طی روز به افکار، کلمات، و اعمال قضاوت مدارانه خود توجه نشان دهید.

خوب است این موارد را هم در دفترچه یادداشت خود بنویسید تا بعداً نگاهی به آنها بیندازید. نهایت تلاش خود را به کار ببرید تا نسبت به انجام تمرین آگاهی، متعهد باشید. به یاد داشته باشید: هرچه بیشتر قضاوت ورزی خود را در قامت شاهدی صرف بنگرید، وابستگی شما به قضاوت ورزی همین میزان کم می شود. شاهد قضاوت بودن، قضاوت را از قدرت خود خلع می کند.

قبل از به خواب رفتن، چهار ستون جدول بالا را مشاهده کرده و هر قضاوت جدیدی را که طی مدت روز به ذهنتان رسیده اضافه کنید. هر صبح و شب زمانی را صرف توجه دقیق به قضاوت های خود کنید. شاید متوجه شوید که یکی دو تا از قضاوتها مدام تکرار می شوند. شاید دریابید وقتی قضاوتی را کنار می گذارید یکی دیگر را انتخاب می کنید تا خودتان را با آن سرگرم سازید. یا شاید همان قضاوتی که به هنگام بیدار شدن از خواب در ذهن داشتید، همچنان تا زمان به خواب رفتن دوباره در ذهنتان پیچ و تاب می خورد. بدون اینکه هیچ قضاوتی کنید صرفاً شاهد قضاوت خود باشید و یادداشت هایتان را در دفترچه خود بنویسید. همچنان به الگوها و ماجراهایی که در سطح ظاهر می شوند توجه کنید.

در طی این مرحله، تمرکز خود را بر شفایابی قرار داده و رفتار سایرین را نادیده بگیرید. به هنگام مشاهده قضاوت های خود از نزدیک، تحریک می شوید که سایر رفتارهای ناراحت کننده دیگران را هم اصلاح کرده و پیش خود دلایلی برای لزوم تغییر ایشان می تراشید. تا آنجا که می توانید

تلاش کنید تا چنین پنداری را از سر بیرون کنید. تاسف را به کناری گذاشته و به جایش، حواستان را روی شفایابی خودتان متمرکز کنید. نفس، مدام شما را وسوسه می کند تا نارضایتی تان را روی سر سایر افراد خالی کنید. به جای این کار، با عشق و محبت نظاره گر حیل‌های نفس بوده و حواستان باشد یکوقت بر اساس هوا و هوس نفس رفتار نکنید. اگر هم این کار را کردید (که خواهید کرد) کافی است قضاوت جدید را هم به فهرست خود اضافه کرده و به تمرین ادامه دهید. نگران این مسئله نباشید که در برابر دیگران چه رفتاری را باید در پیش گرفت. این مسئله را در مراحل بعدی حل خواهیم کرد. فعلاً فقط و فقط روی عادات قضاوت ورزی خود متمرکز شده و بگذارید دیگران هرچه دوست دارند انجام دهند.

لحظات معجزه را جشن بگیرید

با پشت سر گذاشتن اولین مرحله از فرآیند قضاوت زدایی، روش‌های مخرب اثرگذاری قضاوت را بر ذهن ناخودآگاه خود خواهید شناخت. بایستی از نزدیک با الگوهای قضاوت خود آشنا شوید تا قادر به شفاف‌دادن این الگوها باشید. هرچه نسبت به نحوه قضاوت ورزی خود آگاه‌تر باشید، مراحل بعدی به همان میزان برایتان راحت‌تر خواهد بود. از بابت اراده‌ای که برای نگرستن به چنین رفتاری دارید، به خود بالید. بخشی را در دفترچه یادداشت خود به جشن گرفتن لحظات کوچک معجزه وار اختصاص دهید. منظورم از لحظه معجزه وار می‌تواند لحظه‌ای به سادگی درک‌برخوردار بودن از اراده نظارت بر قضاوت ورزی خود، تا پی بردن به این مسئله باشد که دیگر اعتقادی به افکار قضاوت‌مدارانه خود ندارید. شاید معجزه‌ای که برای شما رخ می‌دهد آن باشد که امروز صبح دیگر فلان فکر قضاوت‌مدارانه که قبلاً سراغتان می‌آمد از ذهنتان نگذرد، زیرا عصر روز قبل همان فکر را در دفترچه یادداشت خود مرور کردید. پیشرفت خود را به موازات مطالعه کتاب مستند کنید، این کار را از هم‌اکنون انجام دهید و به عنوان قدم اول، به اراده خود برای نظارت بر قضاوت‌هایتان اذعان کنید، حال هرچقدر این کار بنظرتان ناراحت‌کننده باشد. هرچه بیشتر از روش‌های ظاهر شدن قضاوت در زندگی روزانه تان آگاه شوید، تمایل تان برای ادامه همین مسیر افزایش خواهد یافت. اگر تمایلی به نگرستن به قضاوت‌های خود نداشته باشید، قادر به شفاف‌دهی برداشت‌هایتان نیز نخواهید بود.

پنج روز بعد از اتمام انتخابات ریاست جمهوری ۲۰۱۶، در نمایشگاهی معنوی به ایراد سخنرانی پرداختم. عنوان سخنرانی من "جهان پشتیبان شماست" بود، این عنوان براساس درس‌هایی

انتخاب شد که در آخرین کتاب خود عرضه داشته بودم. برای ایراد سخنانی به روی سن رفته و سخنانم را با جمله ای جسورانه آغاز کردم و گفتم، "با توجه به وضعیتی که امروز جامعه ما با آن مواجه است، فکر می کنم باید مسیر صحبت هایم را عوض کنم. نمی توانم دو دستگی، جدایی و قضاوتی را که همچون بلا بر کشور نازل شده نادیده بیانگارم. باید در این مورد صحبت کرد. البته منظور من صحبت از سیاست نیست. منظورم سخن گفتن از موضوع وحدت است. الان زمانش رسیده تا بدون قضاوت کردن به نظارت بر قضاوت خود بنشینیم."

هرچند هدف من ایراد یک سخنرانی سیاسی نبود، اما زمانبندی سخنرانی مصادف با ایامی بود که سیاست همه را درگیر کرده بود. در میان صدها نفر افراد حاضر در اتاق، دیدگاه های سیاسی و متعصبانه مختلفی وجود داشت. علیرغم این موضوع، دو ساعتی را به آموزش درباره نحوه از میان برداشتن مرزها با استفاده از عشق، دست کشیدن از جدایی و نورتاباندن به زوایای تاریک اختصاص دادم. البته میدانستم تغییر موضوع صحبت مطلوب همه نیست، اما فکر کردم در این هنگامه اوضاع آشفته سیاسی، ارائه راهنمایی، خرد و راه حل لازم است. همه تلاش خود را به کار گرفتم تا هر دو سوی بحث را در نظر داشته باشم و بحث را به سمت عشق و شفایابی هدایت کنم.

طی جلسه پرسش و پاسخی که بعد از سخنرانی برگزار شد خانمی از جا برخاسته و در خصوص ناراحتی شدید خود از نتایج انتخابات صحبت کرد. وی گفت، "آنچه بیش از هر چیزی من را آزار می دهد حجم عظیم نفرت و خشم جاری در فضای آنلاین است. افراد همدیگر را به خاطر تفاوت در دیدگاه هایشان قضاوت می کنند. من دوست دارم در جریان گفتگوهایم عشق بیشتری را جاری کنم. به این منظور چه باید کرد؟"، پاسخ دادم "پستی در مورد همین خواسته خود بنویسید. قضاوت ورزی را خاتمه ببخشید. با اشاره کردن به همین موضوع، نوری بر آن بیافکنید. قضاوت خود را در عرصه عمومی ناظر باشید و در گفتگوی خود با دیگران، از تمایل خود برای افزودن عشق و مهربانی بیشتر به گفتگوها صحبت کنید". همین که این خانم شنید اقرار داشتن به قضاوت ورزی و صداقت داشتن کافی است و نیاز نیست کار خاصی "انجام بدهد"، احساس توانمندی بیشتری کرد. وی پذیرفت با حقیقت گویی رها خواهد شد.

گفتگوها که به پایان رسید از مخاطبان پرسیدم آیا در جمع کسی هست که اشتیاق سوزانی دردل داشته باشد. خانم جوان دیگری دستش را بلند کرد و گفت، "گبی، در شروع صحبت هایت نزدیک بود از جایم بلند شوم و از اتاق بیرون بروم. هراس داشتم که بخواهی دیدگاه های سیاسیات را به ما تحمیل کنی. اما علیرغم همه اینها تصمیم گرفتم در انتخابات از مردی حمایت کنم که به نظرم

تغییر مدنظر ما را محقق خواهد کرد. من اینجا ایستاده ام و با افتخار نظر خودم را می گویم".

حضار ساکت شدند. نگاهی به مخاطبان انداخته و گفتم، "بیایید این خانم را به خاطر انتخابش تقدیر کرده و برای جسارتی که در بیان عقیده خود به خرج داده تشویق نماییم". بعد از این حرف من، جمعیتی از مخاطبان غریبه، که اکثرشان دیدگاه های سیاسی ای مخالف وی داشتند، از جا بلند شده و با تشویق دسته جمعی این خانم را به خاطر تصمیمش تحسین کردند. در آن لحظه گروه حضار مرزهای میانشان را با عشق از میان برداشتند. پس از دو ساعتی که به دعا، مدیتیشن و ارتباط با خدا پرداخته بودند، اکنون دقیق تر به ترس ها و قضاوت های همدیگر نگاه کرده، و مجدداً انتخاب کردند. آنها کنار گذاشتن قضاوت و جایگزین سازی اش را با عشق انتخاب کردند.

من این احتمال را که ممکن است سخنرانی ام برخی افراد جمع را تحریک کند به جان خریدم، و مسئولیت کاملش را هم به عهده گرفتم. از من خواسته شد تا درخصوص جدایی و انشقاقی که همه از آن رنج می بردند سخن بگویم. اکنون زمان وحدت است و وظیفه من آنست که پیام وحدت را به هر طریقی که می شود نشر بدهم.

به نظر من شما نیز در پی همین هدفید. همین که کتاب حاضر را برای خواندن انتخاب کرده اید نشان میدهد خود والاتر تان شما را به سوی عالی تر بودن - مهربانتر، مشفق تر و دوست داشتنی تر بودن - هدایت می کند. موثرترین مسیر برای دست یافتن به لذت و موفقیت، پیوند دادن ذهن با عشق است. عشق می تواند همه مرزها، انشقاق ها، جنگ و حملات را حل کند. وقتی شخصی عشق را انتخاب میکند، اثر انتخاب او در سراسر جهان مشهود است. پایبندی شما به شیوه انتخابی تان مهم است. وقت آن رسیده تا قضاوت خود را به تماشا نشسته و مجدداً انتخاب کنید.

ناظر قضاوت خود بودن عملی از سر علاقه به خود و گام مهمی رو به شفایافتن است. تمایلی که برای نظاره قضاوت ورزی تان به دیده عشق دارید، شما را برای مرحله بعدی که ارج نهادن زخم هاست آماده می کند. وقتی آنقدر شجاعت کسب کنید تا به روان تکه تکه شده خود نگاهی بیندازید، گرامی داشتن زخم ها نیز آسانتر می شود. در درس آینده راهنمایی تان می کنم تا به زخم هایی که زیر ماهیت قضاوت شما قرار دارد از نزدیک نگاهی بیندازید. مطمئن باشید تمایل شما نسبت به مشاهده قضاوت ورزی تان، بدون اینکه قضاوتی در این خصوص کنید، شما را آماده مرحله بعدی کرده است. حال که آماده اید تا سراغ مرحله دوم بروید، همچنان از مرحله ۱ مدد بگیرید. همچنان شاهد قضاوت نکن قضاوت های خود باقی بمانید و به مرحله بعدی اعتماد کنید.

مرحله دوم

زخم خود را ارج نهید

رها کردن قضاوت کاری است ترسناک و تشویش برانگیز، زیرا قضاوت ورزی الگویی است که طی سالهای رشد و بلوغ یاد گرفته ایم به آن اتکا کنیم. از برخی جهات، رهاسازی قضاوت ورزی مثل دست کشیدن از دوستی است که خود در اعماق قلبتان می دانید مناسب دوستی با شما نیست. با این حال، علیرغم آنکه قلب فرمان رفتن می دهد، بابت قطع ارتباط با این دوست غمگین بوده و گویی چیزی کم دارید.

زیر پوسته هر قضاوتی، زخمی عمیق وجود دارد. حتی ریزترین و در ظاهر کم اهمیت ترین قضاوت ها نیز نشات گرفته از شرم و سایه ها هستند. به یاد داشته باشید: اگر ما انسان هایی شاد و کامل بودیم، دیگر قضاوت نمی کردیم. احساس بی ارزشی ما را به سوی قضاوت هدایت می کند. ما در ناخودآگاه خود اعتقاد داریم اگر دردمان را بر شانه های شخص دیگری بیندازیم، دیگر نیازی به احساس کردنش نخواهد بود. بنابراین، به جای اینکه احساس عدم کفایت و بی ارزشی خود را درمان کنیم، با برون فکنی آنچه به نظرم نقصان دیگران است از مواجهه با درد خویش فرار می کنیم. اما برون فکنی قضاوت به روی دیگران صرفاً تسکین موقت و گذرای را نصیب مان می کند. نه تنها احساس عدم کفایت مان از بین نمی رود، بلکه حتی بدتر، به خاطر قضاوت کردن دیگران، حس گناهی ناخودآگاه (یا خودآگاه) گریبان ما را می گیرد.

مرحله اول اختصاص به مشاهده زخم های واقع در زیر سطح قضاوت ها داشت. شما بررسی صادقانه ای از احساسات، خاطرات، ضربات روحی، و تجربیاتی که موجب پدیدآمدن احساس جدایی، کم ارزشی و ترس می شود به عمل آوردید.

با دانستن این مسئله در خصوص قضاوت های خود، اکنون آماده اید تا گامی جسورانه را در فرآیند شفایابی خود برداشته و زخم هایتان را ارج نهید. شما بدون اینکه بترسید، قضاوت ورزی خود را بدون انجام قضاوتی به تماشا نشستید. مهمترین مرحله ای که من در فرآیند بهبود یافتن از

قضاوت طی کردم، همین مرحله ای است که اکنون توضیح می دهم. اراده‌ام برای ارج نهادن به زخم‌های درون، مرا قادر ساخت تا در الگوهای قضاوت ورزی و زندگی‌ام تغییری معنادار و پایدار را خلق کنم. من با شما صادق و اقرار می‌کنم که خود در ابتدا در برابر روش یاد شده مقاومت می‌کردم. می‌خواستم از روی زخم‌ها رد شده و یگراست از شر قضاوت کردن خلاص شوم. اما خودداری کردن چاره کار نیست. اگر زخم‌ها و الگوهای جالفتاده زیر سطح قضاوت‌هایمان را نادیده گرفته و چاره‌شان نکنیم، به دفعات دوباره ظاهر خواهند شد.

سال‌ها به قضاوت خودم با دیده تحقیر نگاه می‌کردم. فکر می‌کردم کلاهبرداری بیش نیستیم. معلمی معنوی بودم که خودش تمام مدت مشغول قضاوت ورزی بود. از این رفتار شرمنده بودم و مدام دعا می‌کردم یکجوری از شر قضاوت‌هایم خلاص شوم. مستاصل در پی آن بودم که دست از عادت قضاوت بردارم، اما در این راه داشتن نیت خوب به تنهایی کافی نبود. بارها و بارها قضاوت من را به زانو درآورد. خود را می‌دیدم که بدون هیچ دلیل خاصی در مورد فلان شخص منفی صحبت می‌کنم یا خشمگین شده و در مورد چیزیکه در اخبار دیده‌ام با لحن قضاوت گونه صحبت می‌کنم. افکاری از ایندست که ارتعاشات کوچکی داشتند به راستی من را پایین می‌کشیدند.

احساس بیچارگی کرده و از اعتیادم به قضاوت به تنگ آمده بودم. اما بارقه‌امیدی وجود داشت: در اعماق وجودم می‌دانستم برای حل این مشکل هم راه حلی معنوی هست. کافی بود دست به مشاهده قضاوت‌هایم زده و تمنای رهاکردن قضاوت داشته باشم تا به مرحله بعد قدم بگذارم. از احساسات، باورهای محدودکننده و تجربیات جاری زیر سطح قضاوت‌هایم فهرستی صادقانه‌ای را تهیه کردم. به این ترتیب، چشمم به الگوهای قضاوت موجود باز شد. به عنوان مثال، وقتی مرحله اول را تمرین می‌کردم، آشکارا دریافتم دلیل قضاوت کردنم درخصوص افراد همه چیزدان آنست که وقتی کلاس ششم بودم، همکلاسی مورد علاقه‌ام من را کودن خطاب کرد.

در عین آسان بودن شناسایی برخی الگوهای قضاوت، برخی الگوهای دیگر را به این راحتی نمی‌شود شناخت. یکی از الگوهایی که فهم یا حتی اقرار داشتن بدان واقعا برایم مشکل می‌نمود، قضاوت ورزی‌ام در مورد همجنسانم بود. متوجه شدم زنان دیگر را به خاطر لوندی و زیبا بودن قضاوت می‌کنم. از بابت مشاهده این قضاوت بشدت شرمنده بودم، زیرا مشاهده اش بسیاری احساسات ناراحت کننده را برایم تداعی می‌کرد؛ دوست نداشتم آنچه را زیر پوسته این الگو وول می‌خورد ببینم.

اما کائنات آنچه را که من از عهده انجام دادنش برنیامده بودم برایم انجام داد و به نحوی هدایتیم

کرد که یک بار برای همیشه با این الگوی ناراحت کننده روبرو شوم. اما چگونه؟ اجازه بدهید برایتان تعریف کنم. از طرف جایی دعوت شدم تا دوره آرامش ذهنی چهار روزه ای را تدریس کنم. البته اولین بار بود که علاوه بر میزبانی و معلمی، خودم هم در جریان مطالب مشارکت داشتم. تدریس در این دوره تجربه جدیدی بود؛ زیرا تا پیش از این صرفاً "معلمی" کرده بودم. در جریان رویداد با بیشتر شرکت کننده ها که ۴۵ نفر می شدند آشنا شدم، گروه شرکت کننده ها هم حسابی با هم رفیق شده بودند. از آنجایی که در فاصله تدریس مطالب اوقات فراغت زیادی وجود داشت، افراد از این فرصت برای شناخت هم استفاده کرده و وقتشان را باهم می گذراندند. درمیان گروه، زن جوانی بود که واقع حرص من را درمی آورد. این خانم هم زیبا و هم جوان، باهوش، اهل بگو بخند و بسیار با اعتماد به نفس بود. وی به نظرم بسیار راحت و آسوده می رسید و هر جا می رفت موج مثبتی از انرژی کودکانه و طنازانه را می پراکند. دلم می خواست دوستش داشته باشم، اما مدام قضاوتش می کردم. صدایی در سرم می گفت این دختر چقدر جلف است!

قضاوت هایم بتدریج بیرحمانه تر می شد. بالاخره کار به جایی رسید که افکار منفی ام را به زبان آوردم. راستش من خیلی حرافم. اگر دائماً به چیزی فکر کنم حتما فکر خودم را در قالب جمله ای ناخوشایند به زبان می آورم.

اتفاقاً همینطور هم شد.

شب که همگی مشغول شام خوردن بودند روبروی این خانم که داشت با آقای صحبت می کرد رفتم. دورشان کلی آدم جمع شده بود. نگاهی به دخترک انداختم و با صدای کاملاً بلندی گفتم، "وای، هیچی می دانی خیلی سبکسرانه رفتار می کنی!". آن لحظه که این جمله بر زبانم جاری شد، اثر شوک کامل و خجالت و شرم را در چهره او دیدم. انرژی وی یکباره کاملاً تخلیه شد و پشتش را به من کرد.

پیش خودم فکر کردم، آه، خدای من، عجب گندی زدم. به سرعت شرمنده و خجالت زده شدم. واکنش او را به قضاوت خودم دیدم و دیدم که خیلی ناراحتش کردم. شرمنده بودم. مخصوصاً از این بابت خجالت می کشیدم که خودم ناسلامتی معلم بودم و این رفتار از من سر زده بود. بازهم قضاوت، من را به زانو درآورد.

ته دلم می دانستم اشتباه کرده ام، اما مدتی طول کشید تا به اشتباهم اقرار کنم. ابتدا می خواستم وانمود کنم اشتباهم چندان هم بزرگ نبوده و اتفاق خاصی نیفتاده است. نمی خواستم بپذیرم که

کاری به این زشتی کردم. اما به خوبی واقف بودم که یکی از زخم های عمیق درونی ام را روی زنی بیگناه برون فکنی کرده ام. صبح روز بعد هم که بیدار شدم هنوز حس شرمندگی و گناه داشتم. پیامی به آن خانم ارسال کردم و نوشتم، "اگر موافقی صبحانه را باهم بخوریم." وی در جواب نوشت، "فکر خوبی است".

با هم نشستیم تا صبحانه بخوریم و من برای آب کردن یخ فی مابین گفتم، "متاسفم که دیشب ناراحتت کردم - فقط می خواستم شوخی کرده باشم." اما عذرخواهی شل و وارفته من برای او کافی نبود. در جوابیم گفتم از بابت رفتارم بسیار ناراحت شده و رفتار من به نظرش اصلا شبیه شوخی نبوده است. به نظر او، رفتار من از خشم ناخوشایندی نشأت گرفته بود.

حرفش معقول بود و حس شرم من را دوبار بر کرد. در این وضعیت دو راه داشتم. یکی اینکه همچنان از خودم دفاع کرده و عذرخواهی نصفه نیمه ای تحویل آن دختر بدهم، دیگر اینکه ببینم واقعا چرا او را قضاوت کرده بودم. نمی دانستم در کدام مسیر باید قدم گذاشت، به همین خاطر دست به دامان دعا شدم. در دلم از روح والا درخواست کردم پا پیش بگذارد و دخالت کند.

در سکوت من آن دختر دوباره به حرف آمد و گفت، "می دانی، حرفی که تو زدی من را خیلی ناراحت کرد، چون وقتی مردها به من توجه می کنند حساس شرم می کنم." سپس در ادامه حرفش گفت تازگی ها یاد خاطرات بد دوران کودکی اش افتاده، خاطراتی که سبب شده از توجه مردان به خودش خجالت بکشد.

این همان لحظه معجزه وار بود. روبروی من زنی بیگناه نشسته بود و ما هر دو در مسله ای اشتراک داشتیم که سه ماه قبل یاد من هم افتاده و خاطره ضربات روحی دوران کودکی را مقابل چشمانم زنده کرده بود. اعتراف کردم که بیش از سی سال است نسبت به مسله جنسیتیم حس گناه و شرم داشته ام. یک آن زخم درونم را دیدم. صادقانه و کامل از او عذرخواهی کردم و گفتم، "وقتی دیدم تو انقدر با زنانگی خودت راحت هستی حس شرمم تحریک شد. حس کردم من به اندازه ای که باید خوب نیستم و اشکال دارم. به همین خاطر تو را قضاوت کردم." آن لحظه حقایق وجودی ما آشکار شد و زخم هایمان را ارج نهادیم. وسط راهروی شلوغ صبحانه خوری که پر از جمعیت بود ایستادیم و همدیگر را بغل کرده و گریه کردیم. هر دوی ما به خاطر ضربه روحی ای که در دوره کودکی خورده بودیم گریه کردیم، به خاطر معصومیت از دست رفته با شاید به خاطر شفایی که به ما ارزانی شد گریستیم.

این لحظه معجزه آسا، حقیقت جدایی و حمله را حل کرد و با خود شست و برد.

از آنجا که شجاعت ارج نهادن به زخم هایمان را داشتیم، قضاوت محو شد. زخم ها، شرم و محرک های وجود یکدیگر را دریافتیم. با ارج نهادن به آن زخم ها، خود را رها کردیم.

می دانم هدایت این لحظه را نیرویی از بالا به عهده داشت. مطمئنم خداوند بود که من را از میان این تکلیف معنوی هدایت می کرد تا بخش شفا نیافته ای از سایه ام را به من نشان بدهد. یادتان باشد هرچند که خداوند همواره به هدایت ما مشغول است، اما هدایت او مانعی در برابر اراده آزاد ما نیست. در آن لحظه هم میشد در تاریکی سایه ام فرو بروم و هم می توانستم سر به سوی نور بالا بیاورم. من دومی را انتخاب کردم.

هرچند تکلیف معنوی مزبور در ارج نهادن به زخم درونم به من کمک کرد، اما کافی نبود. بعد از بررسی دقیق احساساتم، دیدم واکنش من نسبت به ترس، احساس عدم کفایت و نیازی که به حفاظت حس می کنم به واقع واکنش های منِ امروزی نبوده است. بلکه این واکنش ها از کودک معصومی سر می زد که حسایی برای حفاظت از خود در برابر احساس شرم و ترس تقلا می کرد.

آگاهی جدیدی که از دردِ پسِ قضاوت هایم کسب کردم کمک کرد تا خودم را با عشق و شفقت فراوان بنگرم. از خودم به خاطر برخورداری از شجاعت نگریستن درون تاریکی و فهم دلیل رفتارم تقدیر کردم. آشکارا می دیدم آنچه من را به سوی برون فکنی سوق می داد، تلاش خودم برای خودداری از مواجهه با شرم و رنجِ شفا نیافته ای بود که روی سر دوستان، شوهر و حتی غریبه ها آوارشان می کردم. زندگی ام را صرف قضاوت در مورد آدمهای دور و برم کرده بودم تا از احساسی که شرم درونم در من برمی انگیزت گریخته باشم. الهامی که به من شد فراتر از انتظارم بود. دریافتم از چه ناراحتی بزرگی فرار می کنم و بزرگترین دفاع من برای خودداری از مواجهه با حقیقت، پناه بردنم به قضاوت بوده است.

برای رها شدن از الگوی کهن یاد شده بایستی زخم هایم را ارج می نهادم. خوشبختانه کائنات دقیقاً همان زمانی که آماده شفایافتن بیشتر بودم راه را پیش پای من گذاشت، و فرصت کاملی برای بهبودیم فراهم شد. آن موقع قول سفت و سختی از خودم گرفته بودم تا راهم را از میان خاطراتِ بد دوران کودکی باز کنم. به این منظور تیمی متشکل از درمان گران، متخصصان انرژی درمانی و رشد و پرورش شخصی را دور هم گردآورده بودم تا کمک کنند. یکی از روش های شفابخشی که آرامش بسیار زیادی به من هدیه داده روش EFT یا تکنیک های آزادی احساسی

است. این روش را به نام ضربه زنی هم می شناسند، هر جا از EFT و ضربه زنی نام برده ام منظورم یکی است.

EFT نوعی تکنیک روانشناسی فشاری است که کاربردش برای حمایت از سلامت احساسی است. EFT روش بسیار منحصر به فردی است، زیرا فواید شناختی تراپی را با فواید جسمی تکنیک فشاری ترکیب کرده و منتهی به بازیابی انرژی و شفا دادن احساسات می شود. در EFT از سوزن استفاده نمی شود. بلکه صرفاً نقاط نصف النهاری خاصی از بدن را با ضربه زنی آرام به وسیله نوک انگشتان خود تحریک می کنید.

بیش از ۵ هزار سال قبل از این، چینی ها مجموعه ای از مدارهای انرژی را در بدن انسان شناسایی کرده و نام این مدارها را نصف النهار گذاشتند، امروزه هم اساس پزشکی فشاری و شفایابی از طریق استفاده از تکنیک فشاری را همان مفهوم اولیه چند هزار ساله تشکیل میدهد. با ضربه زنی روی نصف النهارهای صورت، سر، بغل و سینه، ترس های قدیمی، باورهای محدودکننده، الگوهای منفی و حتی دردهای جسمی تان را آزادسازی می کنید. همزمان با ضربه زنی، مسله ای را که قصد شفایابی از آن دارید با صدای بلند تکرار می کنید. وقتی همزمان با ضربه زنی بر روی نقاط انرژی حس و حالتان تغییر می کند، سیگنالی به مغز ارسال می شود مبنی بر اینکه شرایط برای ریلکس کردن مساعد است. در نتیجه، واکنش ترس که به واسطه غده آمیگدال کنترل می شود کاهش می یابد.

هدف از انجام EFT واشکافی خاطرات نیست، بلکه به این روش می توان اختلالات موجود در میدان انرژی را رفع کرده و توازن را در آن برقرار ساخت. حتی امکان دارد بدون نیاز به مرور خاطره ای بد، شفا و آرامش عظیمی بدست آورید.

گری کریگ، مبدع روش EFT می گوید، "تمام احساسات منفی ما ناشی از اختلال در سیستم انرژی بدن است." به اعتقاد وی، احساس منفی نه به واسطه خاطرات یا تجربیات دردناک؛ بلکه به خاطر رویداد تلخی بوجود می آید که موجب اختلال در سیستم انرژی بدن شده است. اختلال مزبور هم به نوبه خود حسی منفی در ما ایجاد می کند. با اجراسازی تکنیک EFT، اختلال سیستم انرژی شفا می یابد، به این ترتیب احساسات شفا پیدا می کنند.

آنگونه که کریگ ادعا می کند:

مبنای عمل EFT آنست که صرف نظر از فلان بخش از زندگی فرد که نیازمند ارتقا و بهبود

است، به هر حال هر انسانی یک سری مسائل احساسی حل نشده دارد... از دیگر فرضیات بنیادین روش EFT آنست که هرچه فرد مسائل حل نشده بیشتری را پاکسازی کند، آرامش و رهایی احساسی بیشتری را نیز در زندگی بدست خواهد آورد... با در نظر داشتن این نکته، همواره می توان از EFT برای رفع ضربات روحی قدیمی استفاده کرده و در برابر هر مشکل جدید نیز دیدگاهی کارآمد و سالم را در پیش گرفت.

با بهره گیری از همین تکنیک دلیل ریشه ای قضاوت خود را کشف و اختلال انرژی را که باعث شده حس کنید نیازمند قضاوت هستید اصلاح نمایید. تجربیات منفی سبب اختلال انرژی شده و واکنش شما نسبت به این اختلال، ترس بوده است- که با برون فکنی کردن به بیرون از طریق قضاوت، سعی در اجتناب از آن داشته‌اید. برای شفایابی از برون فکنی، بایستی اختلال را شفا دهید.

در شیوه EFT، مخصوصا در قیاس با برخی از روش های معالجه سنتی؛ احساس درد چندانی به فرد تحمیل نمی شود. یکی از دلایل علاقه من به تکنیک مزبور همین است. من دریافته ام ضربه زنی یکی از موثرترین روش ها برای عبور از موانع، کاهش درد فیزیکی، آزادسازی انواع فوبیا و شفابخشی احساسات منفی است. افزون بر سهولت یادگیری، این روش همه جا و هر زمان قابل استفاده است. بعد از ضربه زنی شاهد تغییرات معجزه واری خواهید بود-تغییراتی که خیلی هم سریع رخ می دهند.

روش EFT ساده است. در ادامه مطلب راهنمایی ای در اختیارتان قرار می دهم، آنرا دنبال کنید و با روی باز به استقبال شفایابی بروید

آماده هستید فرآیند شفایابی خود را شروع کنید؟ بسیار خب، اجازه بدهید نحوه استفاده از این فرایند را برایتان شرح بدهم

قبل از شروع فرآیند ضربه زنی باید ببینید مبرم ترین مسله یا اصطلاحا MPI که ذهن شما را مشغول کرده چیست. در کتاب حاضر منظور از MPI همان انواع قضاوت ورزی هاست. اجازه بدهید MPI خودمان را به این صورت در نظر بگیریم: "نمی توانم دست از قضاوت کردن فلان شخص بردارم". برای اینکه این جمله با شرایط کنونی شما وفق پیدا کند می توانید تغییرش بدهید. منظور از فلان "شخص" می تواند فردی خاص، گروهی از افراد یا حتی خود شما باشد. می توانید متنی را که در ادامه می آید به شکلی اصلاح کنید که با آنچه مدنظرتان است وفق پیدا کند.

سپس برحسب مقیاسی از ۰ تا ۱۰ به MPI امتیاز دهید، ۱۰ یعنی این مسله برای شما بسیار

ضروری است. به دلیل امکان بروز پدیده اثر اوج، MPI را قبل از آغاز ضربه زنی امتیازبندی می کنیم، وقتی پدیده اثر اوج رخ می دهد، افرادی که کار ضربه زنی را انجام داده و پیامدهای مطلوب آن را دیده اند، فایده نهفته در ضربه زنی را کوچک شمرده یا به طور کلی انکارش می کنند. معمولاً پس از جلسه ضربه زنی، افراد پیامدهای بسیار مطلوبی، از جمله رهاسازی ترس، درد یا سایر نشانه های مرتبط با MPI را تجربه می کنند. با این حال، برخی اوقات افرادی که تازه با روش ضربه زنی آشنا شده اند، فواید پس از ضربه زنی را به تکنیک های آزادی احساسی مرتبط نمی دانند و به جایش دلایل دیگری را به عنوان موجبات از بین رفتن نشانه های احساسی منفی خود برمی شمردند. مثلاً می گویند نتایج مثبت و بهبود احوالشان به خاطر این رخ داده که حواسشان از مشکل پرت شده یا موقع ضربه زنی اتفاقی رخ داده و موجب خنده شان شده و اصطلاحاً "راز ماجرا در همین نهفته بوده است". بعضی ها اصلاً به طور کلی یادشان می رود نشانه هایی حاکی از مشکل احساسی داشته اند! این افراد یک دقیقه از فویبای ارتفاع هراس دارند و یک دقیقه بعد اصرار می کنند که اصلاً از ارتفاع نمی ترسند. عجیب است ولی متخصصان EFT با چنین مواردی زیاد برخورد داشته اند. اگر فرد فایده EFT را متوجه نشود ممکن است علیرغم مزیت های بیشمار این روش، از آن روبرگردانده و میلی به استفاده از آن نداشته باشد.

برای اجتناب از مشکل اثر اوج، قبل از آغاز ضربه زنی، MPI را از ۰ تا ۱۰ امتیازدهی می کنیم. امتیاز ۰ الی ۱۰، مرجعی قطعی را در اختیار قرار می دهد که می توان بعد از پایان جلسه ضربه زنی به آن رجوع کرد. (اگر برایتان سوال پیش آمده که آیا امکان رسیدن از ۱۰ به ۰ دارد ظرف یک جلسه وجود دارد یا خیر، باید بگویم بله، چنین چیزی ممکن است، آنهم ظرف چند دقیقه). با امتیازدهی به MPI خود ز اثر اوج خودداری کرده و شفا و موفقیت خود را جشن خواهید گرفت.

در ابتدا ضربه زنی کار عجیبی به نظر می رسد، اما به واقع خیلی هم کار ساده ای است. من خودم از تکنیک یاد شده برای خلاصی از درد فیزیکی و مقابله با موارد تاسف برانگیز جزئی هم استفاده کرده ام. مدتی بود می ترسیدم سوار آسانسور شوم. ظرف مدت شش ماه دوبار در آسانسور گیر افتاده بودم. این دو تجربه، ترس های قدیمی را در من زنده کرده بود و درنهایت کار به جایی رسید که نمیتوانستم قدم داخل هیچ آسانسوری بگذارم. ترجیح می دادم از بیست ردیف پله بالا بروم اما سوار آسانسور نشوم. این ترس به نقطه ای رسیده بود که دیگر نمی توانستم مدیریتش کنم، بنابراین باید چاره ای می اندیشیدم. تصمیم گرفتم برای حل مشکل ضربه زنی کنم. ظرف چند جلسه به دلیل ریشه ای ترومای خودم پی برده و اختلال انرژی ام را درمان کردم. روز بعد،

قدم داخل آسانسوری گذاشتم درحالیکه به هیچ عنوان دغدغه ای نداشتم. انگار معجزه شده بود.

طی فرآیند قضاوت زدایی، نحوه استفاده از ضربه زنی را برای کمک به حل اختلالات انرژی، احساسات، خشم ها و تروماهای تشکیل دهنده الگوهای قضاوت ورزشی یاد خواهید گرفت. بیاد داشته باشید دلیل قضاوت کردن شما اجتناب کردن از حس کردن احساسی ناخوشایند است. به محض شناخت زخم زیرین آن احساس، اختلالات انرژی را آزادسازی کرده و به لحاظ عاطفی، احساس رهایی خواهید کرد. در فضای آزادی عاطفی پدید آمده، دیگر نیازی به قضاوت دیگران یا خود نخواهید داشت. ضربه زنی کمکتان می کند تا فضا را برای شفایابی معنوی عمیق تری آماده کنید که در فصل های آینده توضیح می دهم. بایستی اختلال انرژی موجود زیر پوسته الگوی قضاوت های خود را درمان کنید تا توان تغییر رفتارتان را داشته باشید.

خوب است برای انجام تمرین ضربه زنی متنی در اختیار داشته و آن را تکرار کنید. در ادامه متونی را در اختیارتان قرار می دهم که کمکتان می کند تا احساسات نهفته در پس قضاوت ورزشی تان را بشناسید. همزمان با ضربه زدن به نقطه نصف النهار منطبق، هر یک از خطوط را با صدای بلند بخوانید. برای ضربه زنی از هر کدام از دست های راست یا چپ خود می توانید استفاده کنید، به علاوه فرقی ندارد به کدام سمت صورت یا بدن خود ضربه بزنید. برای ارج نهادن به ترس و خشم و ناراحتی خود، متن یادشده را چند بار تکرار کنید. این دورها را دور منفی می نامند. سپس، وقتی اندک اندک بعد از انجام دورهای منفی احساس آرامش در شما پدیدار شد، سراغ دورهای مثبت رفته و این بار الگوهای حول محور افکار منفی را تغییر می دهید. تغییر مسیر از منفی به مثبت حس بسیار خوبی خواهد داشت. بدنتان ریلکس خواهد شد، نفستان عمیق تر می شود و دست از هر گونه توجه برای قضاوت ورزشی خواهید کشید. حتی احتمالا به طور کل از قضاوت هم دست خواهید برداشت.

برای آغاز ضربه زنی، متنی مخصوص جهت استفاده تان آماده کردم که مستقیما بر مسئله قضاوت متمرکز است. از متنی که در ادامه می آید استفاده کرده و همزمان با ادا کردن عبارات پیشنهادی، روی نقاط مشخص شده بدن خود (نقاط نصف النهاری) ضربه بزنید. قبل از آغاز، نقاط نصف النهاری را که در تصویر پایین آمده ملاحظه کنید.

ضربه زنی جهت مسئله قضاوت

کار را از امتیازدهی به MPI آغاز می کنیم. آنگاه که در مورد فردِ هدفِ قضاوت ورزشی خود فکر می کنید این مسئله چقدر احساسات شما را درگیر می کند؟ (بیاد داشته باشید منظور از فرد می تواند گروهی از افراد یا حتی خود شما باشد. می توانید به جای کلمه این فرد از نامی مشخص استفاده کنید).

MPI خود را از ۰ تا ۱۰ امتیازبندی کنید، ۱۰ به معنای نهایتِ بار احساسی ای است که قضاوت در شما برمی انگیزد.

Tapping points نقاط ضربه زنی

Eyebrow ابرو

Side of eye گوشه چشم

Under eye زیر چشم

Collarbone استخوان جناق

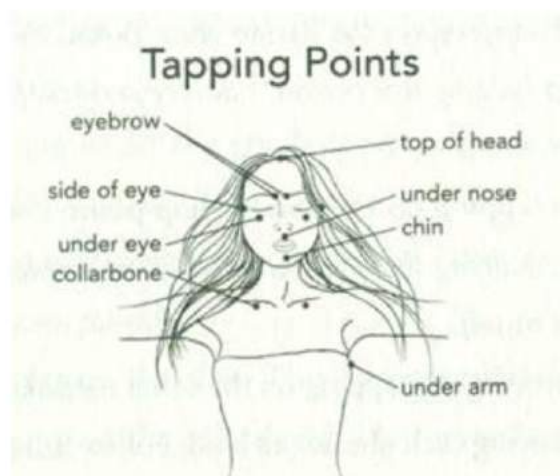
Top of head بالای سر

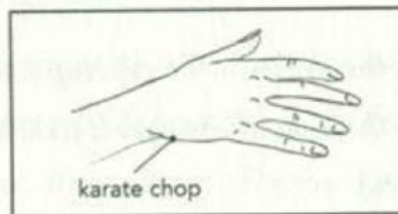
Under nose زیر بینی

Chin چانه

Under arm زیر بغل

Karate point تیغه دست





مرحله بعدی ضربه زنی روی تیغه دست است که با استفاده از دست مخالف انجام می شود (این قسمت از دست را در تصویر بالا مشاهده می کنید). به هنگام ضربه زنی، عبارتی را که در ادامه می آید سه بار بلند تکرار کنید: با وجودیکه نمی توانم دست از قضاوت این فرد بکشم، خود را عمیقا و کاملا دوست داشته و می پذیرم.

هنگام ضربه زنی روی تیغه دست : با وجودیکه نمی توانم دست از قضاوت این فرد بکشم، خود را عمیقا و کاملا دوست داشته و می پذیرم.

هنگام ضربه زنی روی تیغه دست : با وجودیکه نمی توانم دست از قضاوت این فرد بکشم، خود را عمیقا و کاملا دوست داشته و می پذیرم.

هنگام ضربه زنی روی تیغه دست : با وجودیکه نمی توانم دست از قضاوت این فرد بکشم، خود را عمیقا و کاملا دوست داشته و می پذیرم.

همزمان با تکرار عباراتی که در ادامه می آید با صدای بلند، روی نصف النهارهای نامبرده ضربه زنی کنید.

ضربه زنی روی ابرو: نمی توانم دست از قضاوت ورزی بکشم.

ضربه زنی روی گوشه چشم: قضاوت کردن دیگران خیلی کیف می دهد.

ضربه زنی روی چشم: وقتی قضاوت می کنم، نسبت به خودم حس بهتری دارم.

ضربه زنی زیر بینی: این فرد مستحق قضاوت من است.

ضربه زنی روی چانه: این افراد آنقدر در حق من بد کرده اند که لیاقتشان است در موردشان قضاوت کنم.

ضربه زنی روی استخوان جناب: هرچه باشد حقشان است که من قضاوتشان کنم.

ضربه زنی روی زیر بغل: قضاوت کردن من توجیه دارد.

ضربه زنی روی بالای سر: آنها حقشان است!

ضربه زنی روی ابرو: اگر دست از قضاوت کردن بکشم یعنی قبول کردم تسلیم شوم!

ضربه زنی روی گوشه چشم: نمی خواهم دست از قضاوت بکشم.

ضربه زنی روی چشم: وقتی قضاوت می کنم نسبت به خودم حس بهتری دارم.

ضربه زنی زیر بینی: به نظر من، آنها لیاقتشان این است که به خاطر این کارشان قضاوتشان کنم.

ضربه زنی روی چانه: آنها حساسی من را ناراحت کرده اند.

ضربه زنی روی استخوان جناب: آنها واقعا کفر من را درآورده اند!

ضربه زنی روی زیر بغل: آنها لیاقتشان است!

ضربه زنی روی بالای سر: آنها لیاقتشان است!

ضربه زنی روی ابرو: آنها خیلی من را ناراحت کرده اند!

ضربه زنی روی گوشه چشم: من حق دارم به خاطر کارهایی که آنها انجام داده اند در موردشان قضاوت کنم.

ضربه زنی روی چشم: من نمی توانم دست از قضاوت بکشم.

ضربه زنی زیر بینی: اصلا چطور ممکن است کسی اینطوری باشد؟

ضربه زنی روی چانه: آنها حرص من را درمی آورند.

ضربه زنی روی استخوان جناب: من خیلی ناراحتم.

ضربه زنی روی زیر بغل: آنها خیلی من را کفری می کنند.

ضربه زنی روی بالای سر: آنها لیاقتشان همین است!

ضربه زنی روی ابرو: من چقدر قضاوت می کنم.

ضربه زنی روی گوشه چشم: به نظر من قضاوت کردن من توجیه خوبی دارد آنهم بعد از کارهایی که آنها با من کرده اند.

ضربه زنی زیر چشم: برای قضاوت کردن این فرد کلی دلیل دارم.

ضربه زنی زیر بینی: قضاوت کردن دیگران حس بسیار خوبی به من میدهد.

ضربه زنی روی چانه: وقتی دیگران را قضاوت می کنم حس آرامش دارم.

ضربه زنی روی استخوان جناب: قضاوت می کنم تا از خودم حفاظت کنم.

ضربه زنی روی زیر بغل: حس می کنم باید این کار را انجام دهم، چون در اعماق خودم احساس شرم دارم.

ضربه زنی روی بالای سر: می خواهم حس شرم خودم را شفا بدهم.

ضربه زنی روی ابرو: چقدر حس شرم می کنم.

ضربه زنی روی گوشه چشم: من حتی نمی خواهم به این موضوع اقرار کنم.

ضربه زنی زیر چشم: برای اجتناب از شرم خود باید قضاوت کنم.

ضربه زنی زیر بینی: قضاوت کردن دیگران حس امنیت بیشتری به من میدهد.

ضربه زنی روی چانه: از شرم خودم متاسفم، به همین خاطر قضاوت می کنم.

ضربه زنی روی استخوان جناب: از شرم خودم متاسفم.

ضربه زنی روی زیر بغل: اما می خواهم شرم خودم را رها کنم.

ضربه زنی روی بالای سر: می خواهم حس شرم خودم را شفا بدهم، بنابراین می توانم دست از قضاوت بردارم.

دوره‌ای منفی را که درسطور بالا اشاره شد همچنان ادامه دهید. لحظه ای که حس آرامش به شما دست داد، دوره‌ای مثبت را شروع کنید:

ضربه زنی روی ابرو: اما راستش قضاوت کردن حس و حالم را بهتر نمی کند.

ضربه زنی روی گوشه چشم: آنچه حالم را خیلی بهتر می کند عشق است.

ضربه زنی زیر چشم: اما انگار قضاوت کردن راحت تر است.

ضربه زنی زیر بینی: اگر دست از قضاوت بکشم، آنوقت کی هستم؟

ضربه زنی روی چانه: فکر کنم اگر دست از قضاوت بکشم، خودم بمانم و خودم.

ضربه زنی روی استخوان جناب : شاید خودم بودن بهتر باشد.

ضربه زنی روی زیر بغل: من باید قضاوت را کنار بگذارم تا خود را دوباره دوست داشته باشم.

ضربه زنی روی بالای سر: اگر قضاوت ورزی هایم را کنار بگذارم، رها خواهم بود.

ضربه زنی روی ابرو: اینهمه انرژی ای که صرف قضاوت ورزی می کنم را می توانم صرف داشتن حس و حالی بهتر کنم.

ضربه زنی روی گوشه چشم: می توانم از انرژی خودم عاقلانه تر استفاده کنم.

ضربه زنی زیر چشم: می توانم با انتخاب عشق ورزی به جای قضاوت ورزی، انرژی ام را افزایش بدهم.

ضربه زنی زیر بینی: می توانم این مسئله را درک کنم که فردی که قضاوتش می کنم مثل من گرفتار درد است.

ضربه زنی روی چانه: می توانم نگاهی از روی شفقت به این فرد داشته باشم.

ضربه زنی روی استخوان جناب : می فهمم که این فرد هم درد دارد.

ضربه زنی روی زیر بغل: می خواهم عشق و دعاهای خودم را نثارش کنم.

ضربه زنی روی بالای سر: این افراد هم می خواهند درست مثل من شاد باشند.

ضربه زنی روی ابرو: می خواهم شاد باشم.

ضربه زنی روی گوشه چشم: اگر قضاوت را رها کنم، آزادم که شاد باشم.

ضربه زنی زیر چشم: احساس آزادی خیلی بهتر است.

ضربه زنی زیر بینی: من انتخاب می کنم که عشق خودم را نثار این فرد کنم.

ضربه زنی روی چانه: این عشق، موانع را از سر راه من برمیدارد.

ضربه زنی روی استخوان جناب: من آزادی را حس خواهم کرد.

ضربه زنی روی زیر بغل: من عشق را انتخاب می کنم.

ضربه زنی روی بالای سر: من رها شدن از بند قضاوت ورزی را انتخاب می کنم.

ضربه زنی روی ابرو: می خواهم شاد و رها باشم.

ضربه زنی روی گوشه چشم: می خواهم ببخشم تا حس خوبی داشته باشم.

ضربه زنی زیر چشم: دیگر نمی خواهم کسی را قضاوت کنم.

ضربه زنی زیر بینی: دعا می کنم آن فرد هم حس خوبی داشته باشد.

ضربه زنی روی چانه: عشق، موانع را از سر راه من برمی دارد.

ضربه زنی روی استخوان جناب: من فقط شادی می خواهم.

ضربه زنی روی زیر بغل: من شادی را انتخاب می کنم.

ضربه زنی روی بالای سر: رهاسازی قضاوت را انتخاب می کنم.

هرچقدر دوست داشتید جملات دور مثبت را تکرار کرده و همزمان به ضربه زنی بپردازید تا زمانی که احساس آرامش واقعی به شما دست بدهد.

بعد از اتمام این کار، MPI خود را با صدای بلند تکرار کرده و بگویید: "نمی توانم دست از قضاوت این فرد بکشم". حالا امتیازی مابین ۰ تا ۱۰ را به این جمله اختصاص داده و این عدد را با امتیازی که در ابتدای فرآیند در نظر گرفته بودید قیاس کنید. اگر هر دور ضربه زنی را با عزم راسخ اجرا کرده باشید، مطمئناً اکنون احساس آرامش خواهید داشت. بعضی اوقات امکان دارد هنوز یک دقیقه نشده از امتیاز ۱۰ به ۲ برسید، البته به هر میزان احساس آرامش کنید عالی است! ضربه زنی یکی از موثرترین ابزارهایی است که می توان برای عبور از موانع بکار بست.

اگر احساس آرامش نکردید بازهم ادامه بدهید و همچنان ضربه بزنید، موقعش که برسد احساس آرامش عظیمی به شما دست خواهد داد.

بعد از اتمام دورهای مثبت و تکرار MPI با صدای بلند، مجدداً نمره ای به آن اختصاص داده و یادداشت کنید:....

یادتان باشد اگر بلافاصله بعد از انجام این تمرین ها احساس آرامش نکردید، می توانید همچنان به ضربه زنی ادامه دهید یا آنرا متوقف کرده و هر وقت دوباره آماده بودید فرآیند ضربه زنی را از سر بگیرید.

شاید مشکل مبرم شما قضاوت کردن دیگران نباشد. بلکه برعکس، فکر می کنید دیگران در موردتان قضاوت می کنند (که باعث می شود شما هم آنها را قضاوت کنید). در نتیجه حس می کنید در قضاوت ورزی تان محق هستید. اما یادتان باشد، قضاوت یک چرخه است. بنابراین فرقی ندارد با استفاده از قضاوت بخواهید از خود دفاع کنید یا نه، چون استفاده از این شیوه در واقع متفاوت از شروع قضاوت ورزی نیست. در ادامه متنی برای تکرار به هنگام ضربه زنی در اختیارتان قرار می گیرد که در شفای احساسات ناشی از قضاوت شدن موثر است. وقتی احساساتی را که در نتیجه قضاوت شدن از سوی دیگران به شما دست داده شفا دهید، دیگر نیازی نمی بینید که از راه قضاوت دیگران از خود حفاظت کنید. همین الان امکانش فراهم شده تا خود را از قضاوت ورزی رها سازید خوب است روی احساس قضاوت شدگی خود نیز ضربه زنی انجام دهید.

ضربه زنی روی احساس قضاوت شدگی

ابتدا MPI را بیان کرده و بگویید: "حس می کنم من را قضاوت کرده اند".

امتیازدهی به MPI:.....

حال همین جمله را سه بار با صدای بلند بیان کرده و همزمان روی تیغه دست به آرامی ضربه بزنید:

با وجودیکه نمی توانم دست از قضاوت این فرد بکشم، اما خودم را عمیقاً و کاملاً دوست داشته و می پذیرم.

هنگام ضربه زنی روی تیغه دست : با وجودیکه نمی توانم دست از قضاوت این فرد بکشم،
اما خودم را عمیقا و کاملا دوست داشته و می پذیرم.

هنگام ضربه زنی روی تیغه دست : با وجودیکه نمی توانم دست از قضاوت این فرد بکشم،
اما خودم را عمیقا و کاملا دوست داشته و می پذیرم.

هنگام ضربه زنی روی تیغه دست : با وجودیکه نمی توانم دست از قضاوت این فرد بکشم،
اما خودم را عمیقا و کاملا دوست داشته و می پذیرم.

کار را با چند دور منفی ادامه دهید:

ابرو: حس می کنم خیلی قضاوتم می کنند.

گوشه چشم: قضاوت من را دیوانه می کند.

زیر چشم: تو چطور جرات می کنی من را قضاوت کنی؟

زیر بینی: دیگران اشتباه می کنند، نه من.

چانه: دیگران فکر می کنند از من بهترند.

استخوان جناق : اصلا مشکل آنها با من چیست؟

زیر بغل : چرا فکر می کنند از من بهترند؟

بالای سر : آنها فکر می کنند کی هستند؟

ابرو: آنها چطور جرات می کنند در مورد من اینگونه قضاوت کنند؟

گوشه چشم: کسی که مشکل دارد دیگرانند.

زیر چشم: من در این باره بی تقصیرم.

زیر بینی: لیاقت من این نیست که در مورد قضاوت کنند.

چانه: آنها چطور جرات می کنند من را قضاوت کنند؟!

استخوان جناق :: اصلا مشکل آنها با من چیست ؟

هنگام ضربه زنی روی تیغه دست : با وجودیکه نمی توانم دست از قضاوت این فرد بکشم،
اما خودم را عمیقا و کاملا دوست داشته و می پذیرم.

هنگام ضربه زنی روی تیغه دست : با وجودیکه نمی توانم دست از قضاوت این فرد بکشم،
اما خودم را عمیقا و کاملا دوست داشته و می پذیرم.

هنگام ضربه زنی روی تیغه دست : با وجودیکه نمی توانم دست از قضاوت این فرد بکشم،
اما خودم را عمیقا و کاملا دوست داشته و می پذیرم.

کار را با چند دور منفی ادامه دهید:

ابرو: حس می کنم خیلی قضاوتم می کنند.

گوشه چشم: قضاوت من را دیوانه می کند.

زیر چشم: تو چطور جرات می کنی من را قضاوت کنی؟

زیر بینی: دیگران اشتباه می کنند، نه من.

چانه: دیگران فکر می کنند از من بهترند.

استخوان جناق : اصلا مشکل آنها با من چیست؟

زیر بغل : چرا فکر می کنند از من بهترند؟

بالای سر : آنها فکر می کنند کی هستند؟

ابرو: آنها چطور جرات می کنند در مورد من اینگونه قضاوت کنند؟

گوشه چشم: کسی که مشکل دارد دیگرانند.

زیر چشم: من در این باره بی تقصیرم.

زیر بینی: لیاقت من این نیست که در مورد قضاوت کنند.

چانه: آنها چطور جرات می کنند من را قضاوت کنند؟!

استخوان جناق :: اصلا مشکل آنها با من چیست ؟

زیر بغل: آنها از من بهتر نیستند.

بالای سر: اما قضاوت آنها باعث می شود من حس حقارت کنم.

ابرو: قضاوت آنها باعث می شود حس کنم از آنها کمترم.

گوشه چشم: حس می کنم آن اندازه که باید خوب نیستم.

زیر بازو: حس خیلی بدی در مورد خودم دارم.

زیر بینی: از آنجا که راجع به خودم حس بسیار بدی دارم، می خواهم عوضش دیگران را قضاوت کنم.

چانه: وقتی در عوض دیگران را قضاوت می کنم حالم بهتر می شود.

استخوان جناق: فکر می کنم در قضاوت خودم محق هستم.

زیر بازو: دیگران لیاقتشان همین است.

بالای سر: چون اول آنها بودند که من را قضاوت کردند.

ابرو: خیلی از دستشان عصبانی هستم.

گوشه چشم: دیگران در من حس بسیار بدی را برمی انگیزند.

زیر چشم: آنها باعث می شوند من حس شرم کنم.

زیر بینی: دیگران باعث می شوند حس کنم اشتباه می کنم ولی می دانم من اشتباهی ندارم.

چانه: من آنها را قضاوت می کنم تا از خودم محافظت کرده باشم.

استخوان جناق: فکر می کنم در قضاوت خودم محق هستم.

زیر بغل: آنها لیاقتشان همین است.

بالای سر: چون اول آنها بودند که من را قضاوت کردند.

همچنان دوره‌های منفی را تکرار کرده و به ضربه زنی ادامه دهید تا حس آرامش به شما دست بدهد. وقتی آرام شدید، سراغ دوره‌های مثبت رفته و ضربه زنی را شروع کنید.

ابرو:دیگر نمی خواهم حس کنم که از طرف دیگران قضاوت شده ام.

گوشه چشم:واقعا حس بسیار بدی است.

زیر چشم: می خواهم حس و حالم بهتر شود.

زیر بینی: هرچه بیشتر روی قضاوت دیگران تمرکز می کنم، حالم بدتر می شود.

چانه: هرچه بیشتر در مورد قضاوت دیگران نسبت به خودم وسواس نشان می دهم، بیشتر دلم می خواهد آنها را قضاوت کنم.

استخوان جناق : نمی خواهم قضاوت کنم.

زیر بغل: اگر دست از قضاوت کردن دیگران بردارم، حس بهتری خواهم داشت.

بالای سر: تنها دلیلی که باعث می شود دیگران در مورد من قضاوت کنند احساس شرم خودشان است.

ابرو: افراد شاد، دیگران را قضاوت نمی کنند.

گوشه چشم: اگر دیگران شاد نیستند پس دلم برایشان می سوزد.

زیر چشم: می دانم تنها چیزی که دیگران خواستارش هستند اینست که حالشان خوب باشد.

زیر بینی: دیگران هم مثل منند.

چانه: دیگران هم می خواهند حس خوبی داشته باشند.

استخوان جناق : تنها چیزی که همه ما می خواهیم اینست که حال خوبی داشته باشیم.

زیر بغل: می خواهم برای دیگران دعا کنم تا آنها هم حس خوبی داشته باشند.

بالای سر: دیگران ناراحتند و تنها چیزی که می خواهند اینست که احساس خوبی داشته باشند.

ابرو: دیگران هم مثل من هستند.

گوشه چشم:دیگران هم فقط می خواهند شاد باشند.

زیر چشم: همه ما مثل همیم.

زیر بینی: می توانم دیگران را چون خود تصور کنم.

چانه: دیگران هم فقط می خواهند از خود محافظت کنند.

استخوان جناق : آنها هم می خواهند احساس بهتری داشته باشند.

زیر بغل: می خواهم حالم بهتر شود.

بالای سر: همه ما می خواهیم حالمان بهتر شود.

ابرو : دیگران هم می خواهند حالشان بهتر شود.

گوشه چشم :درست مثل من.

زیر چشم: ما مثل همیم.

زیر بینی: می توانم دیگران را به خاطر قضاوت ورزی شان ببخشم، چون تنها به دلیل حال بدشان من را قضاوت کرده اند.

چانه: وگرنه چرا لازم بود قضاوت کنند؟

استخوان جناق :می خواهم آنها هم حس بهتری داشته باشند.

زیربغل: می خواهم حس بهتری داشته باشم.

بالای سر: من شایسته این هستم که اکنون حس بهتری داشته باشم.

نفس عمیقی کشیده و بازدم خود را بیرون بدهید. حالا **MPI** خود را تکرار کنید:

"حس می کنم دیگران قضاوتم می کنند" و امتیازی بین ۰ تا ۱۰ به آن اختصاص بدهید، حال بگویید کجای این مقیاس ایستاده اید؟

امتیازدهی به **MPI**:.....

ضربه زنی برای احساس شرم

غالباً زیر زخم هایی که در پوسته قضاوت پنهان شده است احساس شرم فلج کننده ای وجود دارد. شرم، احساس بسیار پیچیده ایست. شرم از آن احساساتی است که شاید هرگز به آن اقرار نکنیم، زیرا آنقدر باعث هراس مان می شود که حتی می ترسیم به وجودش اعتراف کنیم. وقتی چنین زخم هایی برانگیخته می شوند، برای اجتناب از مواجهه با احساس شرم خویش مستقیماً سراغ قضاوت میرویم. نفس ما را متقاعد می کند که اگر بخواهیم به اصل ماجرا یعنی احساس شرم خود پردازیم فروخواهیم پاشید. نفس به ما می گوید به هیچ عنوان نمی شود با شرم روبرو شد، مگر اینکه حسی که نسبت به خود داریم را ویران سازیم. بنابراین، احساس شرم خود را لایه لای قضاوت ورزی هایی که به بیرون برون فکنی می کنیم پنهان می سازیم.

سال ها طول کشید تا به احساس شرم خود اقرار کنم، ترسم از مواجهه با این حس سبب شده بود یک پایم همیشه در چرخه قضاوت ورزی گیر باشد. از طریق فرایند ضربه زنی روی زخم هایم بود که دریافتم احساسی که زیر زخم های من وول می خورد همان شرم است. فرایند ضربه زنی شرم من را از پس پرده تاریکی بیرون آورد. من سالیان سال از شرم فرار می کردم. حاضر بودم به هر قیمت شده از مواجهه با آن خودداری کنم. اما با اجرای تکنیک EFT شرم خود را به سطح آوردم تا شفا پیدا کند. ضربه زنی به شرم من را به سوی آرامشی هدایت کرد که کل زندگی ام را تغییر داد.

احتمالاً شما نیز بعد از انجام ضربه زنی روی قضاوت ورزی خود، شرم پنهانتان را دیده اید. شاید هم ضربه زنی سبب شده باشد آستانه مقاومت تان بالاتر برود. سالهای مدیدی است که شرم اختیاردار صحنه بوده است. حال وقتش رسیده تا روی شرم خود ضربه زنی کنید تا ریشه قضاوت خود را دانسته، آنرا ارج بنهید و شفایش دهید.

اجازه بدهید روی MPI "من احساس شرم دارم" ضربه زنی کنیم. MPI خود را با صدای بلند تکرار کنید.

حالا امتیازی مابین ۰ تا ۱۰ به آن اختصاص دهید.

امتیازدهی به MPI:.....

کار ضربه زنی را با تکرار جمله مالوف شروع می کنیم. همانطور که آرام آرام به تیغه دست خود ضربه می زنید، جمله ادامه را سه بار با صدای بلند تکرار کنید: باوجودیکه احساس شرم دارم، عمیقاً و کاملاً خودم را دوست داشته و می پذیرم.

هنگام ضربه زنی روی تیغه دست : باوجودیکه احساس شرم می کنم، خودم را عمیقا و کاملا دوست داشته و می پذیرم.

هنگام ضربه زنی روی تیغه دست : باوجودیکه احساس شرم می کنم، خودم را عمیقا و کاملا دوست داشته و می پذیرم.

هنگام ضربه زنی روی تیغه دست : باوجودیکه احساس شرم می کنم، خودم را عمیقا و کاملا دوست داشته و می پذیرم.

به آرامی روی سایر نصف النهارها ضربه بزنید و جملات را با صدای بلند تکرار کنید. ترتیب جملاتی را که در ادامه می آید رعایت نمایید:

ابرو: من احساس شرم دارم.

گوشه چشم: و از این احساس وحشت می کنم.

زیر چشم: راستش نمی خواهم چنین احساسی داشته باشم.

زیر بینی: برای اجتناب از این احساس هر کاری می کنم.

چانه: من از فرآیند شرم متنفرم.

استخوان جناق : نمی خواهم به شرمم اقرار کنم.

زیر بغل: حتی از نگریستن به این مسئله هم خجالت می کشم.

بالای سر: ترجیح می دهم قضاوت کنم تا اینکه احساس شرم داشته باشم.

ابرو: حس شرم سیار ناراحت کننده است.

گوشه چشم: چقدر احساس شرم می کنم.

زیر چشم : فقط می خواهم فرار کنم.

زیر بینی: می خواهم از شرم اجتناب کنم.

چانه: حتی اقرار کردن به شرم هم ترسناک است.

استخوان جناق: شرم، سنگین است.

زیر بغل: شرم باعث می شود حس کنم ناراحتم.

بالای سر: ترجیح می دهم به جای احساس شرم داشتن، قضاوت کنم.

ابرو: می خواهم از شرم خود فرار کنم.

گوشه چشم: اما می دانم که نمی توانم.

زیر چشم: همیشه سروکله شرم پیدا می شود.

زیر بینی: نمی توانم از شرم خودداری کنم.

چانه: شرم همیشه میاندار صحنه بوده است.

استخوان جناق: شرم باعث شده فرار کنم.

زیر بغل: آماده ام دست از فرار بکشم.

بالای سر: آماده ام با شرم خود مواجه شوم.

همچنان به ضربه زنی طی دوره‌های منفی ادامه دهید تا زمانی که اندکی احساس آرامش به شما دست بدهد. در این هنگام می توانید سراغ دوره‌های مثبت رفته و مجدداً ضربه زنی کنید.

ابرو: حتی باوجود احساس شرم هم خود را دوست دارم.

گوشه چشم: من شرم را ارج می نهم.

زیر چشم: من اتفاقات وحشتناک زیادی را از سر گذرانده ام.

زیر بینی: می دانم شرمگین بودن یعنی چه.

چانه: نسبت به خودم حس شفقت دارم.

استخوان جناق: من شرم خودم را ارج می نهم.

زیر بغل: و آماده ام تا دیگر از آن فرار نکنم.

بالای سر: راستش خوب شد که شرم من به سطح آمد.

ابرو: احساس کردن شرم به من آرامش می دهد.

گوشه چشم: دیگر فکر نمی کنم لازم باشد از شرم فرار کنم.

زیر چشم: احساس آرامش دارم.

زیر بینی: این آرامش را بیش از هر چیز دیگری می خواهم.

چانه: می توانم ارتباط متفاوتی با شرم برقرار کنم.

استخوان جناق: وقتی شرم خودم را ارج بگذاریم دیگر نیازی به فرار از آن نیست.

زیر بغل: آخ جون! دیگر لازم نیست فرار کنم.

بالای سر: حس خیلی خوبی دارم!

ابرو: از حس کردن شرم خودم ترسی ندارم.

گوشه چشم: می توانم ارتباط جدیدی با شرم خود برقرار کنم.

زیر چشم: می توانم شرم خود را حس کرده و از آن شفا بیابم.

زیر بینی: می توانم دست از فرار کردن بکشم.

چانه: میتوانم دست از قضاوت بردارم.

استخوان جناق: می توانم شرم خود را ارج بگذارم.

زیر بغل: می توانم احساس شرم کرده و در هر حالتی خودم را هم دوست داشته باشم.

بالای سر: من واقعا می توانم علیرغم هر مسئله ای خودم را دوست داشته باشم.

نفس عمیقی کشیده و بازدم داشته باشید. حالا **MPI** خود را مجددا تکرار کنید:

"من احساس شرم دارم." حال بگویید از ۰ تا ۱۰ چه امتیازی به آن می دهید؟

امتیازدهی شما به **MPI**:.....

فکر کنم حس آرامش عظیمی به شما دست داده باشد. نکته جالب ضربه زنی آنست که هرچه بیشتر ضربه زنی کنید، حالتان بهتر می شود. اگر مسئله ای را از راه ضربه زنی از ۱۰ به ۰ رسانده باشید، دیگر نیازی به ضربه زنی مجدد ندارد. ممکن است جنبه های جدیدی از همان مسئله رخ بنماید که در اینصورت می شود روی آن ضربه زنی کرد. از طرفی ممکن است مسئله ای را با ضربه زنی به ۰ رساند و دیگر نیازی به کار دوباره روی آن نباشد.

بیاد داشته باشید این فرآیند، جهت شفافبخشی اختلال انرژی مفید است. نیازی نیست تمام خاطرات دردآور گذشته را زیرورو کنید. همین که میل به صحبت در مورد قضاوت داشته و روی نصف النهارها ضربه بزنید کافی است. از مراحل می آید پیروی کرده و به روندی که انجام می گیرد اعتماد کنید.

برای آنکه ثمرات بیشتری از تکنیک ضربه زنی نصیب خود کنید، تا سی روز، روزی حداقل یک بار ضربه زنی کنید. می توانید فهرست قضاوتهایی را که در مرحله اول تهیه شد برداشته و هر روز به مدت یکماه روی یکی از قضاوت ها ضربه زنی کنید. در صورتیکه قضاوت جدیدی پدیدار شد آنرا هم به فهرست اضافه کنید. صرف نظر از بزرگی یا کوچکی مسئله صرفا روی آن ضربه زنی نمایید. نیاز نیست نگران موضوعی باشید که "قرار است" رویش ضربه زنی کنید. هر لحظه که شاهد قضاوتی بودید، مرحله ۱ را اجرا کنید تا ببینید الگوی احساسات ناخودآگاهی که زیر این قضاوت جریان دارد کدام است. سپس مرحله دوم یعنی ضربه زنی را تمرین کنید. هر روز روی یکی از قضاوتها ضربه بزنید. شاید لازم باشد چند روز روی قضاوتی ضربه زنی کنید، خبر خوش اینست که خوشبختانه هر مسئله ای را می شود با ضربه زنی حل کرد. برای شروع ضربه زنی از متن هایی که در همین فصل ارائه شده شروع کنید، به موقعش می توانید همین کار را با متن هایی که به انشای خودتان می نویسید ادامه دهید. به هنگام ضربه زنی همواره ترتیب نقاط نصف النهاری را که در تصویر نشان داده شده رعایت کنید-ترتیب ضربه زنی بر روی نقاط همیشه یکسان است. به یاد داشته باشید ابتدا چنددور جملات منفی را تکرار کرده ووقتی آماده بودید دورهای مثبت را انجام دهید. هرچه بیشتر از تکنیک EFT استفاده کنید بیشتر برایتان جا می افتد و بدل به جزء ذاتی فکرتان می شود. اگر ابتدای امر این تکنیک را عجیب یافتید زیاد نگران نشوید. فقط به فرآیند ضربه زنی اعتماد کرده و در انتظار وقوع معجزه باشید.

بعد از یک ماه، احتمالا به مراحل دیگر قضاوت زدایی خواهید رسید. همچنان به ضربه زنی ادامه داده و مراحل بیشتر که ارائه می شود را به ضربه زنی اضافه کنید. تاثیر فرآیند قضاوت زدایی

تجمیعی است. یعنی هر بار یک مرحله را طی می کنید و هر بار به آزادی نزدیکتر می شوید. حتی شاید ببینید که تکنیک EFT آرامش بسیاری برایتان به ارمغان آورده است و بخواهید از آن برای سایر مسائل فراتر از قضاوت هم استفاده کنید. در اینصورت حتما این کار را انجام دهید! ضربه زنی برای شفایابی از ضربه روحی، درد جسمی و خشمگیری ها بسیار موثر است. در کتاب حاضر از ضربه زنی برای رفع قضاوت استفاده می کنیم، اما در صورت استفاده از آن برای سایر مسائل هم، همچنان اثر مثبتی را روی کاهش قضاوت دارد. درد جسمی، ضربه روحی عاطفی و بسیاری از مسائل دیگری که رخ می دهند، باعث تحریک میل ما به قضاوت ورزی و در نتیجه خودداری از حس کردن درد می شوند. بنابراین، به موازات جلو رفتن و رسیدن به فصل های بعدی کتاب قضاوت زدایی، شفا دادن هر دردی از طریق فرآیند ضربه زنی جدا به نفع شماست. صرف نظر از مسئله مورد نظر، مزیت های ضربه زنی به شکلی است که در فرایند قضاوت زدایی کمکتان خواهد کرد.

یک لحظه به قدم شجاعانه ای که دارید برمی دارید فکر کنید.

تمایل به شاهد بودن قضاوت ورزی و ارج نهادن زخم ها، سخت ترین بخش این شیوه است. با تشخیص دادن و شفای اختلال انرژی ای که زیر زخم جریان دارد، این امکان بوجود می آید که دلیل ریشه ای قضاوت خود را شفا بدهیم.

امیدوارم طی این سفر اعتماد به حس شهود خود را یاد بگیرید. اگر صدای درونتان به شما امر می کند روی مسئله ای ضربه زنی کنید، خب این کار را انجام دهید! مطمئن باشید هر آنچه پیش بیاید هدیه ای از طرف خداست. خود والای شماست که دارد در قالب شما فعالیت کرده و در مسیر شفایابی پشتیبانیتان می کند. آوای همیشه بیدار و دوست داشتنی خرد، به شکل صدای راهنمای درون، در وجود همه تعبیه شده است. سیستم راهنمای درونی، شما را به سوی انتخاب کتاب حاضر و مطالعه کردنش تا اینجا سوق داده است. به حضور خرد درونی اعتماد کرده و در پیروی از مسیری که نشانتان می دهد درنگ نوزید. هرچه بیشتر خود را تسلیم مسیر خیر و منظم راهنمای درونی خود کنید، در مسیر شفایابی خود پشتیبانی بیشتری را احساس خواهید کرد. من خود آموخته ام به این ندای درونی اعتماد کنم.

اگر با مسیر راهنمای درون آشنا نیستید، کافی است از مراحل ارائه شده در این کتاب پیروی کرده و به ایده های شهودی ای که بر شما ظاهر می شوند توجه کنید. مثلا، شهود شما، به شما خواهد گفت که آیا زمان ضربه زنی بر روی موضوعی جدید فرارسیده یا باید قضاوت جدیدی را به

فهرست اضافه کنید یا نه. ممکن است شهود، شما را به این سو هدایت کند که سرعت فرآیند شفایابی خود را کاهش دهید؛ زیرا حس می کند حجم آنچه باید هضم شود بسیار بیشتر از معمول است. در سراسر این مسیر به شهود خود اعتماد کنید تا ظرفیت ارتقای معنویت و عاطفه خود را افزایش دهید.

همه ما کودکانی معصوم و زخم خورده هستیم که در طول زندگی با سختی های بسیاری روبرو شدیم. این مسئله صرف نظر از اینکه جایگاه یا پس زمینه اجتماعی شما چه باشد صدق می کند. هیچ شخصی نیست که در مسیر زندگی زخم نخورده باشد. در واقع زخم های ما عامل جذابیت، خلاقیت و منحصر به فردی مان است. اما همین زخم ها سبب عصبی شدن، حالت تدافعی به خود گرفتن و قضاوت ورزی نیز می شود. شفایابی حقیقی وقتی آغاز می شود که به اندازه کافی شجاعت لازم را برای مواجهه با زخم هایمان داشته باشیم. مولانا، شاعر صوفی مسلک می گوید، "زخم جایی است که نور بدرون تو وارد می شود". راهنمایی این مرحله را در پیش بگیرید تا به نور اجازه دهید وارد شود. حتی اندکی نور هم کافی است.

در مرحله سوم، رابطه خود را با راهنمای درون قوی می کنید. این بخش از فرایند معنوی به شما یاد می دهد که چگونه باید از افکار، انرژی و نیت خود جهت مراقبت از سیستم راهنمایی درونی خویش استفاده کنید. در کنار این مسئله به شما کمک می کنم تا طرز تثبیت سازی رابطه ای معنوی مختص خود را یاد بگیرید. راهنمایی و روش های لازم برای تسلیم سازی قضاوت ورزی ها به عشقی فراتر از ذهن منطقی را یادتان می دهم. حتی اگر این نوع زبان یا روش برایتان به کلی غریب باشد باز هم مطمئنم احساس آرامش بسیاری را نصیبتان خواهد کرد. صادقانه بگویم، مهم نیست در زمینه امور معنوی تازه کار باشید یا خیر-در هر حال آنقدر آماده هستید که این مرحله را طی کنید. نسبت به فرآیندی مقابل رویتان گشاده رو باشید تا نتایج معجزه وار بر شما ارزانی شود. مشتاق بودن برای این مهم کافی است.

در مرحله سوم آرامش فراوانی کسب خواهید کرد. گشاده رو بوده، آماده دریافت باشید و مشتاق رهاسازی قضاوت. تاکنون که کارتان عالی بوده است. لحظه ای تامل کرده و معجزاتی را که شاهد بوده اید جشن بگیرید و ببینید چقدر راه آمده اید. برای دست کشیدن از قضاوت ورزی انسان نیازمند شجاعت، اشتیاق و میل راستین است. به خودتان افتخار کنید! به هر یک از مراحل اعتماد کرده و خود را تسلیم آن سازید و بدانید که تحت هدایتید. این مسیر دقیقاً برای کسب آرامش و شادی بلندمدت طراحی شده است.

مرحله سوم

عشق را در محراب قرار دهید

ده سال است عادت بدی پیدا کرده ام. به عنوان صاحب یک کسب و کار شخصی که باید بخش های بسیاری را با همدیگر هماهنگ کند، خیلی اوقات گرفتن تصمیمات بزرگ لازم می شود و اغلب هم وقت زیادی برای تصمیم گیری ندارم. در نتیجه، الگویی در ذهنم جا افتاده که بر اساس آن در تصمیمات گرفته شده تجدیدنظر می کنم. این عادت ناخوشایند پیامدهای گسترده ای دارد. با هر بار تجدیدنظر در تصمیم خود، در چرخه قضاوت و حمله گرفتار می شوم. در مورد شرکای کسب و کار، تیم همراه، تصمیم ها و البته خودم قضاوت می کنم. خودم را به خاطر سرعت بالایم، به خاطر اینکه نمی توانم در مورد مسله ای به اندازه کافی فکر کنم یا به خاطر اعتماد کردنم به نظر یک نفر دیگر و ترجیح دادنش به عقیده شخصی ام قضاوت می کنم. حتی بدتر از این، دست از سر قضاوت هم بر نمی دارم. هفته ها، ماه ها و حتی سال ها بر سر پیامد چیزی که در ید کنترل نموده فکر می کنم.

به تازگی شرایطی پیش آمد که باید تصمیم کاری بزرگی می گرفتم، بعد از گرفتن تصمیم اولیه، به شک افتادم و همین من را به دامن چرخه قضاوتی فرامنی انداخت. ماجرا به قراردادی کاری برمی گشت که بر اساس آن باید کاری را در حجم گسترده و در وقتی اندک تحویل می دادیم. به محض پیشنهاد قرارداد، با اینکه می دانستم در شرایط فعلی از عهده انجام کارهای محوله هم به زور برمی آییم، به آن جواب مثبت دادم. البته ظرف مدت چند روز از توافق اولیه شک و تردید به جانم افتاد و مجدداً به درست و غلط بودن تصمیم گرفته شده فکر کردم و وارد چرخه قضاوتی شدم که بیرون آمدن از آن چند ماه طول کشید. در جلسات درمانی که حضور داشتم فکرم مشغول آن تصمیم بود، از تصمیم خودم به شوهرم شکایت می کردم و راجع بهش با دوستانم که هیچ تمایلی به شنیدن ماجرا نداشتند صحبت می کردم. کارم شده بود حرافی و قضاوت و تشریح. این ماجرا مرا از تاب و توان انداخته و بسیار آزارم می داد، اما انگار نمی شد متوقفش هم کرد. زیر پوسته این وسواس فکری، خشم عمیق و ریشه داری نسبت به خودم وجود داشت که نمیدانستم چطور باید با آن کنار بیایم. چرخه قضاوت من را به زانو درآورده بود.

در میانه این جدال درونی به وضوح رفتار خودم را در برون فکنی احساس گناه روی دیگران می دیدم. خیلی تلاش می کردم تا قضاوتم به نحوی توجیه شود، اما به خوبی می دانستم باید رهایش کنم. می دیدم سرزنش و خشم من به واقع تجلی برون فکنی احساسی است که نسبت به خودم دارم. می دانستم باید پذیرش را تمرین کنم، حرکت کرده و تمرکز را بر جنبه های مثبت تر زندگی بگذارم. مراحل اول و دوم را اجرا کردم، اما اعمال این دو مرحله برای رها شدن من از مخمصه نفسی که در آن اسیر بودم کفایت نمی کرد. نیازمند مداخله ای معنوی بودم.

در عمق وجود خود به این نتیجه رسیدم که تنها راه حل مشکلم از ناحیه تسلیم معنوی حاصل خواهد شد. بنابراین، از نظام راهنمای درونی ام و خداوند درخواست کردم اوضاع را سروسامان دهد. شروع کردم به دعا خواندن. هر روز دعا می کردم تا نشانه های معنوی و هدایت به من عرضه شود که بدانم چطور از این وضعیت خلاص شوم. تسلیم شده بودم و اطمینان داشتم دعاهایم شنیده می شود. در انتظار رخ دادن معجزه صبورانه منتظر شدم.

بعد از آنکه خود را وقف دعا کردم، قضاوت ورزی مداوم و وسواسم تخفیف یافت. احساس آرامش داشته و دریافتم نیاز به کنترلی که حس می کنم بتدریج کمتر می شود. اما در همین اوضاع و احوال یکی از شب ها حسابی بیخواب شدم. سر جایم دراز کشیده بودم و مدام از این پهلوی به آن پهلوی می شدم، ناراحت و آزرده بودم، ذهنم درگیر تمام مسائل خارج از کنترل بود. در همین حین، کل ماجرای آن قراردادکاری درست مثل عقربه های ساعت که دائم همدیگر را دنبال می کنند به ذهنم برگشت. تقریباً یک ساعتی در رختخواب دراز کشیده و با دقت و توجه فراوان همه احتمالات و سناریوهای مختلفی را که در صورت اختصاص زمان بیشتر برای تصمیم گیری رخ می دادند مرور کردم. فهرست کاملی از همه افرادی را که به خاطر پیامد تصمیم خودم از دستشان عصبانی شده بودم مرور کرده و حتی به خودمم حمله کردم که چرا دوباره در دام همان مسئله قدیمی افتاده ام. این بار، قضاوت ورزی در مورد خود، با چاشنی انتقام سراغم آمده و به من هجوم آورده بود.

نگاهی به ساعت انداختم و فهمیدم باید ۴ ساعت دیگر از خواب بیدار شوم. در دلم دعا کردم: "ای راهنمای درون، لطفاً به من کمک کن تا این قضاوت را رها کرده و به آرامش قبلی برسم". همان لحظه احساس آرامش به من دست داد و سپس - هرچند عجیب بود ولی - صدای شهود درونی ام را شنیدم که گفت، "تلوزیون را روشن کن". از تماشای تلوزیون قبل از خواب اصلاً خوشم نمی آید، اما به صدای راهنمای درونم گوش دادم و کنترل از راه دور را دستم گرفتم. تلوزیون داشت برنامه

ای از جوئل اوستین، واعظ و سخنران تلوزیونی مشهور را نشان می داد، خودم سالها بود که یکی از طرفداران آثار جوئل به حساب می آمدم، البته هیچگاه وی را از نزدیک ندیده بودم و در سخنرانی هایش شرکت نکرده بودم. وی روی سن، مقابل هزاران نفر ایستاده و برنامه اجرا می کرد. این برنامه تلوزیونی مخاطب میلیونی داشت. اولین کلماتی که از دهان جوئل خارج شد این ها بود، "آیا تابحال پیش آمده مسله ای خارج از کنترل تان موجب وسواس فکری شما شود؟". داد کشیدم و گفتم، "آره جوئل، برای من پیش آمده!". وی ادامه داد وقتی چنین حالتی به انسان دست می دهد، قضاوت کردن به خاطر افراط در اندیشیدن به مسائل کوچک غیرقابل اجتناب خواهد بود و همین مسله چرخه ای منفی خلق می کند.

بنا به اظهارات جوئل، خیلی وقت ها ما آنچه را که نمی خواهیم در محراب قرار می دهیم. وقتی قضاوت را در محراب قرار داده باشیم، در بحران آنچه نمی خواهیم گرفتار می شویم، به این ترتیب صرفا نارضایتی بیشتری خلق می شود. او در ادامه توضیح داد وقتی سعی در کنترل پیامدها داشته و کانون توجه خود را بر آنچه که مطابق میل ما نیست بگذاریم، به واقع ایمان خود را تضعیف می کنیم. به جای این کار، برای آزاد و رها شدن باید به قدرتی والاتر اعتماد کنیم. بایستی عشق را در محراب قرار بدهیم.

در رختخوابم نشستم و به تک تک کلماتی را که از دهان وی خارج می شد فکر کردم. می دانستم دعایم مستجاب شده. من دعا کرده بودم از قضاوت رها شوم، به همین خاطر، قدرت والاتر هدایت کرد تا تلوزیون را روشن کرده و پیام ضروری مورد نیازم را دریافت کنم. وقتش رسیده بود که یکبار برای همیشه قضاوت را رها کرده و دوباره عشق را در محراب قرار دهم. آن شب به خودم قول دادم قضاوت در مورد آن قرارداد کذایی را رها کرده و آنرا به کائنات بسپارم. به خود اطمینان دادم اگر مشکلم را به کائنات پیشکش کنم و حواسم را به عشق و سپاسگزاری بدهم، به سمتی هدایت می کند که حس و حالم بهتر شود. به علاوه، فضایی باز می شود تا بتوانم راحت تر تصمیم گرفته و به این چرخه معیوب برای همیشه پایان بدهم.

از آنجا که خیلی وقت بود با مسائل معنوی سروکار داشته و در این مسیر قدم نهاده بودم می دانستم اگر مراقبت از زندگی ام را به دستان قدرتی والاتر بسپارم، بسیار معنادارتر است تا اینکه خودم درصدد کنترل همه جزییات زندگی بریایم. اما با وجود تمام ایمان و اعتقاد و تلاش و ارتباطی که با روح والاتر داشتم، غالبا این نکته یاد می رفت. آن شب، همان لحظه که به راهنمایی خداگوش دادم و تلوزیون را روشن کردم، این واقعیت مجددا به من یادآوری شد. همه ما قدرت والاتری

داریم که همواره به نیابت از ما تلاش می کند افکارمان را مجدداً به سمت عشق متمایل سازد. هر لحظه که اراده کنیم می توانیم عشق را به محراب بازگردانده و در هر شرایط و ناراحتی ای به آن اجازه ظهور بدهیم. عشق می تواند قضاوت هایی را که ریشه های بسیار عمیقی دارند درمان کند.

عشق، پادزهر قضاوت است. من به این نتیجه رسیده ام که خداوند می تواند هر مشکلی را شفادهد. اگر خداوند مداخله معنوی صورت ندهد، ما همچنان در چرخه قضاوت گیر می کنیم و به همین حالت باقی خواهیم ماند. به همین خاطر است که از رابط معنوی خود، حال هرگونه که آنرا برای خود تعریف کرده ایم، درخواست می کنیم افکار قضاوت ورزانه ی مبتنی بر ترس ما را بگیرد و آنها را با عشق جایگزین سازد. ما از عشق درخواست می کنیم تا پیشقدم شود. سپس مسائل خود را بدست قدرتی والاتر از خود می سپاریم، اینجاست که نظم الهی آشکار می شود.

فرقی ندارد شما به خدا باور دارید یا روح مقدس یا انرژی کائنات، اسمش هرچه می خواهد باشد. تنها چیزیکه مهم است آنست که میل به رها کردن و آزاد بودن دارید. برای برقراری ارتباطی معنوی، میل به رها بودن از قضاوت کافی است. تقاضای من از شما اینست که هر نوع شک و شبهه را کنار گذاشته و قضاوت خود را تسلیم قدرتی والاتر از خود سازید. اگر این حرف من برایتان غریب است، امیدوار باشید! آزادی و نعمت بی حدومرز هنگامی در اختیار شماست که قدرتی والاتر شما را از نظر معنوی راهنمایی کند.

خرد درونی من بود که راهنمایی معنوی موردنیازم را در اختیارم قرار داد. صدای خرد درونی بود که از من خواست تلوزیون را روشن کرده و حرفهای جوئل اوستین را بشنوم، حرفهایی که دقیقاً حاوی پیام موردنیاز من بود. با دعا کردن به آگاهی خود امکان دریافت داشتن راهنمایی باطنی را می دهیم. این نوع راهنمایی در اختیار همه هست - البته تا وقتی آنرا طلب کرده و صدای مزاحم پیرامون را آنقدر کم کنیم که بشنویمش.

شاید این مرحله را با عقل منطق گرا نتوان درک کرد. خیلی طبیعی است که همچنان بخشی از وجود شما سفت و سخت به حوادث بچسبد و درصدد کنترل امور باشد. حتی اگر فردی عادت به دعا کردن داشته باشد بازهم امکان دارد از دعا به عنوان وسیله ای برای کنترل امور استفاده کرده و میلی به تسلیم شدن به اوضاع نداشته باشد (در این مورد بعداً بیشتر خواهم نوشت).

همه انسان ها در درون خود میل به کنترل اوضاع دارند. قضاوت ورزی شما نیز بخشی به این خاطر است که می خواهید حس کنترل و امنیت درونی را همچنان حفظ کنید. نکته متناقض اینکه

به این ترتیب اتفاقاً قضاوت سر جای خود باقی می ماند. برای رها شدن از اسارت قضاوت، بایستی گوش دادن به صدای فراتر از خود را یاد بگیریم. همه ما از خرد درونی برخورداریم، صدای خرد درونی، صدای عشق و شفابخشی است که ما را به سوی طلب کمک هدایت می کند. آن هنگام که دعا کرده و درخواست کمک می کنیم، گویی دروازه هایی نامرئی را به روی دریافت راهنمایی باز می کنیم. راهنمایی هنگامی پدیدار می شود که برای دریافت داشتنش دعا کنیم، زیرا به این ترتیب، آگاهی خود را به سمت راهنمایی گرفتن هدایت می کنیم و به محض استقبال آگاهانه از پذیرشش، راهنمایی به اشکال متفاوتی در مقابلمان پدیدار می شود. ممکن است راهنمایی معنوی ای که بر شما عرضه می شود در قالب یک ترانه، یک کتاب، یک دوست، فهم و درک باطنی یا در قامت رهبری معنوی پدیدار شود. هدایت به شیوه های مختلفی بر انسان ها عرضه می شود و نحوه اش اصلاً مهم نیست. آنچه مهم است اینست که میل به درخواست کمک داشته باشید.

اگر تابحال هرگز دعا نکرده اید یا از آخرین باری که دعا کردید مدتها می گذرد، یک نکته را به خاطر داشته باشید: تمنای رهاسازی قضاوت به خودی خود یک دعاست. بنابراین، به شما اطمینان می دهم که در درون می دانید چگونه باید دعا کرد. وقتی برای رهاسازی قضاوت دعا می کنید، حضور واسطه الهی را می طلبید، همان راهنمایی معنوی که تنها کارش شفا دادن افکار قضاوت مدارانه و ساخت پلی است برای بازگرداندن شما به سوی عشق. راهنمای درونی شما معلمی است دوست داشتنی که دقیقاً میداند چگونه با شما ارتباط برقرار کند، به همین خاطر، پیام وی در نظر شما معقول خواهد بود. این معلم خلاق، عاقل و بسیار صبور است. حتی اگر ابتدای امر راهنمایی اش را نادیده بگیرید باز هم چیزهای بیشتری به شما عرضه می کند.

بر خرد درونی نام های بسیاری از قبیل: روح مقدس، خدا، کائنات، روح و راهنمای درون را می توان گذاشت. در کتاب حاضر تمام اصطلاحات یادشده به یک معنی استفاده شده است. خرد درونی قادر است به انواع و اقسام روش ها افکار شما را مجدداً با عشق پیوند بدهد، شما نیز راهنمایی مورد نیاز خود را در قالبی منحصر به فرد دریافت خواهید کرد که مخصوص شماست. شاید راهنمایی مورد نیاز هر بار به یک شکل به شما ارائه شود یا آنرا بسته به شرایط و به ترتیبی به شما عرضه دارند که خود کائنات می داند مورد توجهتان قرار خواهد گرفت.

به محض اینکه راهنمایی طلب کنید، راهنمایی می شوید. پس از دعا برای دریافت کمک، به مسیر دریافتی توجه کنید. بعد از دریافت مسیر آن را دنبال کنید. اینگونه اراده آزاد خود را اجرا ساخته و به شیوه صحیح تصمیم می گیرید. البته می توانید راهنمایی طلب کرده و بعد از دریافت داشتنش بنا

به میل خود آنرا نادیده هم بگیرید.

شاید همان لحظه که قضاوت می کنید حس کنید این کار شما توجیهی دارد، یا شاید از فکر رهاسازی قضاوت احساس بدی به شما دست بدهد. اشکالی ندارد - بازهم دعا کنید. وقتش که برسد آرامش را حس خواهید کرد. تا زمانی که خود را از راه دعا و نیایش تسلیم سازید، یاد می گیرید راهنمایی سرشار از عشقی که به شما عرضه شده را بپذیرید.

شاید فعلا ندانید که با راهنمایی معنوی ارسال شده چه باید کرد. شاید حتی فکر دریافت چنین راهنمایی ای هم شما را برآشفته ساخته یا نسبت به آن بدبین باشید. قضاوت، نوعی مقاومت است که نسبت به عشق نشان می دهید. درک و برداشتی که شما از جهان اطراف خود دارید حاصل برون فکنی شرایط درونی شماست و تغییر برون فکنی "کاری است که باید از درون انجام شود". منظور این است که اگر می خواهید جهان بیرون را به شکلی متفاوت ببینید، باید ابتدا با دعا خواندن افکار خود را تغییر دهید. در مراحل اول و دوم باورهای ترس محور خود را مشاهده کرده و دانستید که دیگر بدنبال چنین تجربیاتی نیستید. بخش تصمیم گیرنده ذهن خود را مشاهده کرده و دیدید که ترس و قضاوت را انتخاب کرده بودید. هر وقت خود را در حال قضاوت دیدید، متوجه این نکته باشید که قضاوت آنچه شما فکر می کنید نیست - بلکه صرفا روشی است برای خودداری کردن از حس درد، اقرار داشتن به آسیب روحی ای که در گذشته دیده اید و مواجه شدن با زخم های درونی. وقتی بنا به میل خود عادت قضاوت ورزی را به نقد کشیده و از روح والا بخواهید کمکتان کند، در واقع اقدام به تنظیم مجدد شرایط درونی تان کرده اید. هر وقت نزد خود اقرار کردید که ذهنیت تان اشتباه بوده و قضاوت را هم به این خاطر انتخاب کرده بودید و ذهن سالم، ذهنی است که دنبال حقیقت باشد، سفر شفایابی شما از طریق دعا خواندن آغاز می شود. به جای نبرد و تقلا در برابر قضاوت، آنرا به روح بالا عرضه داشته و پتانسیل شفایابی درونی را بپذیرید. بپذیرید که برای تغییر کردن نیازمند کمک بوده و رخ دادن تغییر را از راه دعا درخواست کنید. بیاد داشته باشید هر انسانی ذاتا اهل قضاوت است و از طرفی تمنای رها شدن از قضاوت هم در وجود همه هست. وقتی دریابیم قضاوت در اصل واکنشی بوده که در برابر ترس در پیش گرفته ایم، قادر به انتخاب صلح و آرامش خواهیم بود. می توانیم قضاوت خود را به قدرتی والاتر عرضه داشته و آنرا خلع سلاح کنیم، زیرا با دعا کردن، عشق را دعوت می کنیم به اذهانمان داخل شود و باورهایمان را نیز مجددا سازماندهی می نماییم.

پس بیایید یاد بگیریم به ندای درونی خود اتکا کنیم، حضور معنوی این ندا را که به عنوان واسطه

ای برای هدایت مجدد افکار ما به سمت عشق عمل می کند بپذیریم.

برای تثبیت رابطه ای وفادارانه میان خود و راهنمای درون، روش های چندی را برایتان توضیح دادم. از این روش ها برای باز کردن باب گفتگو جهت درخواست و دریافت استفاده کنید. مسیری که به شما پیشنهاد دادم را دنبال کرده و به راهنمایی دریافتی خود توجه نمایید.

قضاوتی را که درصدد رهایی از آن هستید شناسایی کنید

اندکی بیاندیشید و یکی از قضاوت ورزی های فعلی خود را انتخاب کنید. شاید استفاده از EFT هم برای رها شدن از آن موثر واقع نشود یا فعلا دوست نداشته باشید کاری در موردش انجام دهید. قضاوت یاد شده را از طریق دعا به راهنمای درونی تان تقدیم دارید. سال ۲۰۱۶ کارگاه آنلاین با موضوع قضاوت زدایی اجرا می کردم، یکی از شرکت کنندگان که خانم جوانی بود میکروفن را روشن کرد و گفت، "گبی، من خیلی از روشهایی که توضیح دادی خوشم آمد و دوس دارم قضاوت ورزی خودم را نسبت به همه کنار بگذارم. اما در این میان یک نفر هست که نمی خواهم دست از قضاوت کردنش بکشم، این شخص مردی است که وقتی دختری دبیرستانی بودم به من خیانت کرد". این خانم موقع شرح اینکه چرا مایل به بخشش آن مرد نیست می گفت با قضاوت در مورد وی احساس امنیت می کند و گریه کرد.

با ترس وی از رهاسازی قضاوت عمیقا ابراز همدردی کردم. وقتی شخصی به شما یا یکی از نزدیکانتان آسیبی جدی وارد کرده باشد رها کردن قضاوت ورزی در مورد وی به نظر غیرممکن است. اما همانگونه که برای این خانم شجاع هم شرح دادم، رها نکردن قضاوت در اصل به خود شما لطمه می زند. هرچند نمی توانستم راه حلی منطقی را برای رهاسازی این قضاوت خاص به وی پیشنهاد کنم، اما از صمیم قلبم می دانستم همین که میل به آزاد بودن داشته و خود را از طریق دعا تسلیم کند کافی است. کل چیزهایی که وی برای قرار گرفتن در مسیر آزادی و آرامش واقعی نیاز داشت همین ها بود. در اصل همین که وی زبان به سخن گشود یعنی اولین قدم هایش را برداشته بود.

از منظر عقل منطقی که بنگرید، رهاسازی قضاوت نسبت به کسی که آسیب جدی را به شما یا عزیزانتان وارد کرده دست کمی از خیانت ندارد. حتی فکر کردن به رهاسازی قضاوت در مورد چنین شخصی دردناک است، قضاوت عاملی است که سبب احساس امنیت شما می شود. اما حس

امنیت یادشده توهمی بیش نیست. شما بایستی مدام فردی را که به شما آسیب زده قضاوت کنید، مدام انرژی خود را به سمت وی متمایل کنید. اینطوری که نمی شود زندگی کرد. شاید راه رهاسازی قضاوت را ندانید، اما مطمئن باشید قادر به انجام این کار هستید. اینجاست که نقش دعا مطرح می شود. حضور قدرتی والاتر می تواند آنچه را که خود برای خود انجام ندادید، برایتان انجام دهد. می توانید ناراحتی خود را تقدیم حضوری فراتر از خود کرده و اطمینان داشته باشید به آن توجه می شود.

ماهیت راستین ما عشق است، اما از این نکته غافلیم. ما پشت کردن به عشق و اتکا کردن به قضاوت را یاد می گیریم تا از خود در برابر همه افرادی که با آنها احساس جداافتادگی می کنیم و تجربیاتی که از آنها هراس داریم؛ احساس امنیت کنیم. ولی در اعماق وجودمان، ما عشقیم. وظیفه راهنمای درونی ما آنست که ما را به سوی احساسات، افکار و شرایطی یادآور عشق هدایت کند، زیرا وقتی عشق را فراخوانی کنیم خواستار مقادیر بیشتری از آن هستیم. عشق میدانی از نیروی نامرئی انرژی مثبت دارد که ما را به سوی خود می کشد. وقتی درمی یابیم که از عشق جدا افتاده ایم، از راهنمای درون خود کمک می خواهیم، در این حالت، به جای مقاومت ورزیدن مجددا احساس کشش می کنیم.

در مرحله سوم روش هایی خدمتتان ارائه می شود که ماهیت عشق را یادآوری کند. بعد از آنکه ماهیت عشق را بخود یادآوری کردید، خواستار عشق بیشتری می شوید و برای دسترسی به عشق بایستی دست از قضاوت بردارید. آشکارا خواهید دید قضاوت ورزی سد راه عشق می شود و میل دارید هر آنچه را در مسیر زندگی کردن برطبق واقعیت وجودتان قرار گرفته پاکسازی نمایید. با دنبال کردن روش هایی که در صفحات بعدی آمده، از راهنمای درون دعوت می کنید تا در ناخودآگاهتان حاضر شود، به این ترتیب مداخله معنوی صورت می گیرد.

حال بیاید یکی از قضاوت هایی را که تاکنون میل به رهاسازی اش نداشتید با هم واکاوی کنیم. قضاوت یاد شده را بنویسید:

دعا برای رهاسازی قضاوت

حال وقت آن رسیده تا قضاوت را رها کرده و به جایش عشق بنشانیم. عمل ژرف دست کشیدن از

ترس و قضاوت و سپردن آنها به دستان مراقب راهنمای درون، موجب تغییر شیوه زندگی شما خواهد شد. وقتی به این باور برسید که هر هنگام اراده کنید قادرید بنا به انتخاب خود از منفی نگری فراتر بروید، نوع جدیدی از آزادی و شادی را خواهید شناخت. در این حالت مابین شما و حامی روحانی تان باب گفتگویی باز می شود که همواره می توانید به آن مراجعه کنید. البته تا زمانی که راهنمای مزبور را دعوت نکرده باشید به راهنمایی هایش هم دسترسی نخواهید داشت، پس به هنگام دعا در واقع حضور عشق را در آگاهی خود طلب می کنید. برای آنکه شیوه دعاخوانی متناسب خود را پیدا کنید، چند تا از دعا‌های مورد علاقه خود را برایتان می نویسم. شاید از یکی از این دعاها خوشتان آمد و به نظرتان همانی باشد که مناسب شماست.

به هنگام دعا کردن از روح والا دعوت می کنید تا به شما کمک کند که افکار قضاوت محورانه را باز یافته و آنها را به سمت و سوی عشق مجدا هدایت کند. روح والا صدای خود تعقل مدار ماست؛ همان جایی است که وقتی حس می کنیم گرفتار ترس و قضاوت شده ایم به آن رجوع می کنیم. وقتی خطاب به روح والا دعا می کنیم از آن درخواست می کنیم کمکمان کند تا ذهنمان دست از تصمیم به قضاوت ورزی بکشد. پس از مطلع شدن از افکار قضاوت مدارانه خود، بایستی به ذهن تصمیم گیرنده برگشته و این بار با دعا کردن مجددا دست به انتخاب بزنیم.

وقتی دعا می کنید لازم نیست از مشکل مشخصی نام ببرید و تقاضای کمک کنید. همانگونه که پیش از این هم گفتیم، این کار اشتباه است. به عنوان مثال، نباید موقع دعا سوال کنیم که آیا باید فلان فرصت شغلی را قبول کنم یا نه، فلان رابطه را قطع کنم یا نه یا فلان مدل ماشین را بخرم یا نه. اینگونه دعا کردن یعنی برداشت ما از کمک خواستن از روح والا اشتباه است. وقتی برای فلان مورد خاص تقاضای کمک می کنیم (مثلا در رابطه با رابطه مان با فلان فرد، خرید فلان مدل ماشین و از این قبیل) گویی فرض را بر این گرفته ایم که مشکل را می شناسیم و از روح والا تقاضا داریم آنطور که ما می خواهیم به خواسته مان جواب بدهد. اما اغلب اینگونه است که باید ابتدا دلیل ریشه ای مشکل را کشف کنیم. اگر از روح والا توقع داشته باشیم به خواسته ای مشخص و درنهایت نادرست جواب بدهد هیچ فایده ای به حالمان نخواهد داشت. در نتیجه، به جای دعا برای رخ دادن واقعه ای خاص بایستی از روح والا درخواست کنیم در جهت دهی مجدد افکارمان به سمت عشق یاری مان کند. راز دعا آنست که نیازمان را فراموش کرده و به جایش تسلیم راهنمایی معنوی شویم.

اگر تا پیش از این دعا نمی خواندید و تازه این کار را شروع کرده اید، در مورد عمل دعا کردن هیچ

قضاوتی نکنید. یادتان باشد هدف از مطالعه کتاب حاضر ترک پیله امنی است که شناخته اید. اگر خواستار دست کشیدن از الگوی مخربی هستید که سالیان سال از زندگی عقب نگهتان داشته، باید جرات امتحان چیزهای جدید را داشته باشید. پس در مورد شیوه دعا کردن وسواس به خرج ندهید- همین که دعا کنید کافی است. اهمیتی هم ندارد که دعای خود را در چه قالب و با چه کلماتی بیان می کنید. به علاوه مهم نیست دعای خود را خطاب به خدا می گوئید یا کائنات یا راهنمای درون. نیتی که برای جانشین سازی ترس یا عشق دارید معجزه را رقم خواهد زد. برای شروع این کار سری به سایت GabbyBernstein.com/bookresources بزنید و دعایی که برایتان ضبط کرده ام را گوش کنید.

دعای تسلیم

رهاسازی قضاوت نیازمند تسلیم معنوی است. در صورتی که از صمیم قلبتان میل نداشته باشید که قضاوت کردن را رها کنید، آنوقت دست برداشتن از قضاوت و دعوت از روح والا برایتان مشکل خواهد بود. راهنمایی معنوی همیشه و در اختیار همه افراد هست. کافی است قضاوت ورزی را رها سازید تا شما هم این راهنمایی را دریافت کنید. در ادامه دعایی را مشاهده می کنید که دقیقا به همین نیت نوشته ام. این دعا را بخوانید که راهی ساده و موثر برای برقراری ارتباط میان شما و راهنمای درونتان است.

راهنمای درون عزیز،

از تو خواهش می کنم در مورد قضاوت وزی ام راجع به ... به من کمک کنی.

من همین حالا آماده ام دست از قضاوتم بکشم.

من به حضور عشق خوشامد می گویم تا راهنمای من جهت بازگشت به حقیقت و لطف باشد.

من آماده ام تا قضاوتم را رها کرده و از دریچه چشمان عشق به همه چیز نگاه کنم.

هر موقع حس کردید جایی گیر افتاده اید و در برابر رهاسازی قضاوت مقاومت می کنید، این دعا را بخوانید که اثر بسیاری دارد. از دعای تسلیم استفاده کنید تا وضعیت انرژی خود را تغییر داده و وارد سطح جدیدی از انرژی شوید که مطابق میل شما برای رها شدن از چنگال افکار حمله محورانه باشد. بدین ترتیب، رهاسازی و اجازه دادن را تمرین می کنید.

دعای پذیرش

آنگونه که در راهنمای ۱۲ گام افراد گمنام نوشته شده است، خشم را همراه خود نگاه داشتن مثل اینست که چوگانی دست بگیرید و به فرق سر خود بکوبید. همین مسله را در ابعاد درونی وجود خود در نظر بگیرید و ببینید قضاوت و زوی شما باعث می شود نسبت به خود چه احساسی داشته باشید. شاید برای چند دقیقه احساس خوبی به شما دست بدهد و خود را محق بدانید؛ اما رضایتی که از این راه حاصل میشود به تدریج محو خواهد شد. به واقع، قضاوت انرژی شما را تحلیل می برد، جلوی بهبودتان را می گیرد و کاری می کند که سطح انرژی شما بشدت پایین بیاید. با خواندن دعایی که در ادامه می آید می پذیرید که قضاوت ورزی هیچ سودی به حالتان ندارد. خود من هر هنگام که در محمصه ترس گرفتار می شوم با خواندن این دعا خویشتنم را پذیرفته و اوضاع را از دریچه چشمان عشق نگاه می کنم، هر موقع قضاوت مرا به زانو درمی آورد به این دعا پناه می برم. وقتی این دعا را می خوانم به من یادآوری می کند که ماهیت آنچه قضاوتش می کنم متفاوت از چیزی است که می اندیشم. از طریق انرژی پذیرش تاسف خودم را رهاسازی کرده و راه حلی را که خیر و الاثر پیشنهاد داده می پذیرم. شما نیز از دعایی که در راهنمای ۱۲ گام الکلی های گمنام آمده استفاده کنید :

راه حل من برای تمام مشکلات امروزم پذیرش است. هر وقت احساس ناراحتی می کنم به این خاطر است که فلان شخص، فلان چیز یا بهمان شرایط - که حقیقتی از زندگی من است - به نظرم غیرقابل پذیرش است، و تا زمانی که من آن شخص، یا مکان یا چیز یا شرایط را به همان ترتیب فعلی خودش نپذیرم، هیچ آرامشی نخواهم یافت.

این دعا انرژی فراوانی دارد. حتی اگر پذیرش را بسیار بعید و دوراز دسترس می دانید بازهم همین که کلمات دعای یاد شده را به زبان آورید، دیدگاهتان تغییر خواهد کرد. دعای مزبور را مرتباً بخوانید و ببینید چه تغییراتی در درونتان رخ می دهد.

دعایی برای انتخاب دوباره

در درس ۲۴۳ از کتاب راهی به معجزات آمده است:

"امروز، هیچ یک از اتفاقاتی را که رخ می دهد قضاوت نخواهم کرد". من هر روز همین دعا را به زبان می آورم تا قضاوت ورزی را رها کنم. به زبان راندن دعای یادشده در شروع روز حس بسیار خوبی به من می دهد، زیرا قضاوت انتخاب خود شماست، وقتی رهاسازی از قضاوت را انتخاب

می‌کنید ذهن خود را با انتخاب جدیدتان همراه ساخته و به سوی دست کشیدن از قضاوت هم هدایت می‌شوید. شما هم تمرین کنید و صبح‌ها که از خواب بیدار می‌شوید همین دعا را تکرار نمایید. وقتی چشم خود را باز می‌کنید بگویید، "امروز در مورد هیچ یک از اتفاقاتی که رخ می‌دهد قضاوتی نخواهم کرد". سپس با دقت ببینید که آنروزتان چگونه می‌گذرد. ممکن است طی آن روز هر جا مشغول قضاوت ورزی شدید سریع می‌ج خودتان را بگیرید یا از گفتن فلان جمله قضاوت مدارانه منصرف شده و به جایش موضوع دیگری را برای صحبت انتخاب کنید.

امروز در مورد هیچ یک از اتفاقاتی که می‌افتد قضاوتی نمی‌کنم.

همین چند کلمه بسیار موثر است. وقتی دعای مزبور را به زبان می‌آورید، آگاهانه خواستار همراهی سازی افکار خود با عشق شده و به ندای درون خود اجازه می‌دهید راهنماییتان را به عهده بگیرد. هرچه بیشتر افکار خود را با عشق همراه کنید، به همان میزان قضاوت ورزی شما نیز کمتر خواهد شد. به مرور زمان، خواندن این دعا عادت شما می‌شود؛ دعایی که راه حلی آسان برای مقابله با همه نوع قضاوت ورزی است. خودم این دعا را بسیار دوست دارم چون تکرار کردنش باعث ثابت قدم شدنم نسبت به عدم قضاوت ورزی می‌شود.

در صورتی که نظر شما هم همین است، خوب است دعای یاد شده را به عنوان زنگ هشدار تلفن خودتان تنظیم کنید، اطمینان داشته باشید که روح والا مداخله لازم را انجام خواهد داد تا افکار شما را به سوی عشق هدایت کند.

دعا برای بخشش افکار

دعای آخر مخصوص بخشش افکار است. هر هنگام افکار قضاوت محورانه به ذهنتان هجوم آورد این دعا را یاد کنید تا ذهنتان را از طریق بخشش پاکسازی کنید. من عادت کرده‌ام افکار قضاوت ورزانه ام را مشاهده کرده و در یک چشم به هم زدن فراموششان کنم. اینجور مواقع در دلم می‌گویم:

این فکر را می‌بخشم و دوباره انتخاب می‌کنم.

خواندن این دعا مرا خیلی زود آرام می‌کند. به خاطر قدرتی که ناشی از نیت و قصد من برای بخشش فکر قضاوت مدارانه است، چرخه قضاوت بلافاصله متوقف می‌شود. وقتی قصد می‌کنم تا فکری را ببخشم، خودم را به خاطر انتخاب اشتباهم عفو کرده و خویشتنم را با ذهنیت درست

همراستا می‌کنم. اینگونه قادرم هر لحظه که اراده کردم ببخشم. آن لحظه که بخشیدن افکار را انتخاب می‌کنید، خود را با عشق همراستا می‌سازید و بخشش است که بر شما می‌بارد.

بخشش به دلیل ماهیت مستمر خود نوعی شیوه است. در طول روز بارها پیش می‌آید که لازم است افکارم را ببخشم. صدای نفسِ قضاوت مدار همواره در پیشاپیش ذهن شنیده می‌شود، پس برای برنامه ریزی مجدد فکر و هدایت افکارمان به سمت عشق، باید به بخشش اتکا کنیم.

در طول روز مدام قضاوت‌هایی را که از ذهنتان می‌گذرد بررسی کرده و دعای بخشش افکار را تکرار کنید تا مشمول لطف قرار بگیرید. خواندن دعای مزبور را در دل خود، هر جا و هر زمان می‌توان انجام داد. کافی است دعای مزبور را آگاهانه و با حضور قلب بخوانید.

چگونه از این دعاها استفاده کنیم

چهار دعایی که تا اینجا در اختیارتان گذاشته شد را شخصا گلچین کرده‌ام تا در رهاسازی قضاوت و دعوت از راهنمایی معنوی کمک‌حالتان باشد. دست کم یکی از آنها را انتخاب کرده و هر روز زمزمه نمایید. هرچه ارتباط شما با قدرت والا آگاهانه‌تر باشد، حمایت و راهنمایی بیشتری را به شما ارزانی می‌دارد. دعا کردن راه و رسم خاصی ندارد—دعا را می‌توان لفظاً یا به صورت شفاهی یا در فکر و دل خود به زبان آورد. اگر نظر من را پیرسید موثرترین شیوه دعا کردن نوشتن آن در دفترچه یادداشت است. هربار که دعاها را می‌نویسم، حس می‌کنم رنج‌های درونی‌ام را رها کرده و از نیرویی نامرئی خواش می‌کنم من را شفا بدهد. داخل دفترچه یادداشت قضاوت زدایی، فضای خاصی را برای نوشتن دعاها تعبیه کرده‌ام. اگر از نوشتن دعا روی کاغذ خوشتان می‌آید، نگارش دعا و نیایش‌ها را بصورت روزانه انجام دهید تا عادت کنید. به جای قضاوت، دعا نشانده و به راهنمای درونی‌تان فرصت دهید راه را نشانتان بدهد.

امید من هُست که دعای یادشده، عادت روزانه‌تان شود.

وقتی دعا می‌خوانید رو به انرژی عشق می‌کنید که جوهر و منبع راستین شماست. هرچه بیشتر خود را تسلیم این منبع سازید، نیروی فزاینده‌ای پشت سر خود احساس خواهید کرد. انرژی عشق شما را به پیش خواهد راند و آنچه تمنایش را دارید به سویتان جلب می‌کند. به مرور که راه خود را در مسیر پاکسازی قضاوت ادامه دهید، نیازمندید که انرژی عشق راهنمای شما باشد. هر دعای جدید مسیر را بیشتر برایتان باز خواهد کرد، و هر وقت ندای کمک‌خواهی سر بدهید، راهنمایی

به راهنمایی دریافتی توجه کنید

بخش بعدی مرحله سوم، توجه به راهنمایی دریافتی است. درست است که هر کسی از توانایی تعامل با راهنمایی معنوی برخوردار است، اما هر یک از ما با راهنمای معنوی درونی اش به شیوه ای خاص ارتباط برقرار می کند. وقتی دعا می کنید، راهنمایی طلب کرده خود را به روش هایی متناسب با خود دریافت می دارید، به نحوی که با نظام باورتان هماهنگی داشته و منعکس کننده آن باشد. شما نیز راهنمای معنوی را به هر شیوه ای که به نظرتان طبیعی تر می رسد تفسیر کنید. به عنوان مثال، من خودم را آدمی اهل ادراک می دانم، یعنی هر بار دعا می کنم اغلب راهنمایی مدنظرم را در قالب ادراکی درونی دریافت می کنم، انگار که چیزی در دلم پدیدار می شود. فکری به صورت تصادفی وارد ذهنم می شود و هرچند نمی دانم دلیل پدیدار شدنش چیست اما به آن اعتماد می کنم. وقتی اعتماد می کنم، می دانم راهنمایی مورد نیازم از یک منبع الهی غیرفیزیکی به من خواهد رسید. بنابراین، موقع دعا انتظار دریافت راهنمایی را در قالب حسی آشنا دارم. اغلب در توصیف حس مزبور می توانم آنرا همچون صدای درونی آمرانه ای وصف کنم که هدایت می کند. این حس به اندازه ای قویست که نمی توانم انکارش کنم، مثل زمانی که صدای درونی ام را می شنوم که من را به سوی روشن کردن تلوزیون هدایت می کند تا سخنرانی جوئل اوستین را گوش دهم. راهنمایی معنوی به اشکال خلاقانه ای پدیدار می شود. طی سالها افراد بسیاری را ملاقات کرده ام که به من گفته اند خیلی اتفاقی موقعی که در کتابفروشی دنبال کتاب می گشتند کتاب من از قفسه، مقابل پایشان افتاده. اتفاقی که برای همه این افراد رخ داد مشابه بود، همه آنها آگاهانه یا ناآگاهانه دعا می کردند که تغییری در زندگی شان رخ دهد. همین دعا سبب شده بود سری به بخش کتاب های خودیاری بزنند. پاسخ من به این حرفها آن بود که "چون نیازی در وجود شما بود رو به خواندن آوردید". روح والا کار خود را به روش های خلاقانه ای انجام می دهد، از اینرو عجیب نیست افراد به سوی فلان کتاب، فلان معلم، فلان ویدئو، فلان مستند، یا فلان کلاس هدایت شوند که قرار است در پرورش معنوی کمکشان کند.

قسمت اعظم راهنمایی که دریافت می کنید برای آنست تا کمک شود که رشد و شفایابی را به مرور زمان بیاموزید. هرچند برخی اوقات راهنمایی دریافتی به نحوی است که تعارضی را بسرعت حل و فصل می کند، اما بیشتر مواقع، به سوی فرد، شرایط یا درسی هدایت می شوید که به شما

کمک کند تا دلیل ریشه ای مشکل خود را شفا دهید. بیاد داشته باشید آرامش واقعی حاصل از رهاسازی قضاوت و جدایی هنگامی حاصل می شود که باورهای تاریک زیربنایی این قضاوت ها و جدایی ها را شفا ببخشیم. همین است که اغلب دقیقا به سوی همانچیزی هداست می شویم که برای شفا دادن شرایط معنوی مان نیازمندش هستیم.

تصور همه ما آنست که آنچه نیازمندش هستیم اصلاح فوری و آرامش آنی است، اما خرد درونی می داند آنچه به واقع لازم داریم بازگشت به عشق است. تنها راه به بازیابی درست ایمان ما به عشق آنست که میل به شفایافتن داشته باشیم. ما باید به راهنمایی دریافتی بله بگوییم و از مسیری که در مقابلمان به سوی زخم هایمان باز می شود تبعیت کنیم. به عنوان مثال، شاید شما والدین خود را به خاطر عدم مراقبت کافی از خود به هنگام کودکی قضاوت کنید. سپس، پس از اینکه تسلیم شده و برای دریافت راهنمایی دعا کردید، روز بعد مثلا مصاحبه ای با یک معالجه گر متخصص در همین حیطه را در مجله ای می خوانید. سپس در اینترنت دنبال معالجه گر یادشده گشته و درمی یابید مطبش چند خیابان آنطرف تر از شماست. یک هفته بعد اولین جلسه درمانی برگزار می شود و زخم های دوران کودکی تان را واکاوی می کنید، زیرا به سوی دکتری هدایت شده اید که می تواند کمک حالتان باشد. این یکی از شیوه های عملکرد راهنمای معنوی همین است. شما می پذیرید که ترس را بر عشق ترجیح داده اید. برای کمک گرفتن دعا می کنید. راهنمایی ای دریافت می کنید که کمکتان می کند ذهنتان را تغییر دهید. و سپس راهنمایی دریافت شده را دنبال می کنید تا به عشق برگردید.

در همین راستا، ماجرای جالبی برای یکی از دوستانم به نام کیتی رخ داد که شنیدنش خالی از لطف نیست. سال ۲۰۱۰ کیتی برای دومین بار طی دو سال شغل خود را از دست داد و به خاطر رکود اقتصادی حاکم مستاصل و آزرده شده بود. وی از آنجا که بار دیگر بیکار شده خود را بکل فردی شکست خورده و شرمنده می دید. آنزمان کیتی آدمی اهل معنویات نبود، اما در میان ترس و عدم قطعیت عظیمی که احاطه اش کرده بود، تصمیم به دعا گرفت — البته نمی دانست باید خطاب به چه کسی یا چه چیزی دعا کند. اما برای عوض شدن شرایط دعا کرده و خود را تسلیم پیشامدهای روبرو نمود. فی الفور حس کرد انگار وزنه ای از روش برداشته شده و شهود باطنی پیام آشکاری برای وی ارسال داشت مبنی بر اینکه:

شغل رویایی کیتی وجود دارد، به شرطی که صبوری پیشه کند و خلاق باشد. وی دیگر برای فرصت های شغلی ای که جذاب نمی دید تقاضای استخدام نفرستاد. در عوض، انرژی خود را بر

ارسال تقاضا جهت مشاغل جذاب گذاشت و ظرف چند هفته، یکی از دوستان عزیزش وی را به من معرفی کرد! من دنبال ویراستاری می‌گشتم که بعضی از نوشته‌هایم را به او بسپارم، و یکی از دوستان مشترک ما وی را به من پیشنهاد داد. آن‌زمان کیتی به شغلی تمام وقت می‌اندیشید، اما به راهنمای دریافتی‌اش گوش کرد و به این پیشنهاد غیرمترقبه بلی گفت. وی هم اکنون نویسنده و ویراستاری مستقل است (که به طور منظم هم دعا می‌کند!). کیتی در ویراستاری کتاب حاضر هم کمک حال من بوده!

این هم از دیگر روشهای عملکرد راهنمای معنوی است.

شما به جای ترس، عشق را انتخاب می‌کنید. برای دریافت کمک دعا می‌کنید. راهنمایی‌ای دریافت می‌کنید که در تغییر ذهن کمکتان خواهد کرد و سپس راهنمایی دریافتی‌تان را دنبال می‌کنید تا به عشق برگردید.

پس از اقدام به آغاز تمرین دعاخوانی، به نحوه دریافت اطلاعات از جانب روح بالا توجه کنید. هرچه ایمان شما راسخ‌تر باشد، راهنمایی بیشتری را نیز دریافت خواهید داشت. ببینید روح به چه ترتیبی با شما سخن می‌گوید و به آنچه به شما عرضه می‌دارد اعتماد کنید.

شاید پیش از این در گذشته هم راهنمایی‌ای دریافت کرده باشید که اکنون می‌توانید با اتکا به آن، در پرورش ایمان به خود کمک کنید. اسم این حالت را اثبات معنوی می‌نامم. هر هنگام که اتفاقی به ناگهان در جهت خواسته ما رخ می‌دهد، تحت هدایت روح والا تر قرار داریم. فکر کنید و ببینید چه مواقعی در زندگی بوده که راهنمایی غیرفیزیکی دریافت داشته‌اید.

نمونه‌هایی را که به ذهنتان می‌رسد در دفترچه یادداشت خود بنویسید.

این اثبات معنوی را قدر بدانید و هم‌زمان که ارتباط معنوی‌تان را از راه دعا تقویت می‌کنید اجازه دهید بر مقدار نیرویی که شما را به پیش می‌راند اضافه شود. اگر تاکنون اثبات معنوی دریافت نداشته‌اید، به شما مژده می‌دهم که دعا‌های این کتاب در باز کردن درب‌های آگاهی به سوی دریافت راهنمایی شهودی کمکتان می‌کند. هدف از طراحی این مرحله هم همین بوده، پس دست به کار شوید!

از دیگر روش‌های دریافت راهنمایی معنوی، دریافت داشتن آن از طریق انسان‌های دیگر است.

ممکن است همان پیام مورد نیاز خود را از غریبه‌ای در خیابان یا از طریق نقل قولی معنوی، جایی

در اینستاگرام دریافت دارید. حتی امکانش هست راهنمایی در خواب و رویا در اختیارتان قرار بگیرد، مخصوصا اگر قبل از خوابیدن دعا کنید. هر یک از دعا‌های چهارگانه را که قبل از خواب بخوانید، رویای خود را به نحوی هدایت می کنید تا در رها سازی قضاوت و منفی بافی کمکتان کند. وقتی دعا کنید، راهنمای شفابخش را هر جایی خواهید یافت.

دعا فایده دیگری هم دارد که جا دارد به آن اشاره کنم و آن اینکه دعا صرفا نیازهای فردی انسان را تامین نمی کند. ثمره دعا‌های ما را دیگران هم احساس می کنند. وقتی دعای سرشار از عشق خود را به سوی دیگران روانه می کنید، افراد انرژی دعای شما را حس می کنند. دعا فرکانس انرژی ای دارد که از فاصله ای دور هم قابل دریافت است. اگر دیگران را قضاوت می کردید، دعایی که در حقشان می کردید سرشار از منفی گرایی بوده است. پس برای آنکه در انتقال از انرژی منفی به مثبت به خودتان کمکی کرده باشید، پیش دستی کنید و به جای قضاوت کردن، رو به دعا بیاورید تا مسیر خود را به عشق باز یابید. دعا این قدرت را دارد که تاسف و تاثیر را آزاد ساخته و فضا را برای شفا دادن روابط شکل گرفته بر مبنای ترس پاک سازی کند. به عنوان مثال، اوایل راه اندازی کار و کسبم، با شخصی شریک بودم که لازم بود همکاری تنگاتنگی با هم داشته باشیم. آن موقع تازه بیست و چند سال داشتیم و هر دویمان بسیار خودمحور بودیم. رابطه ما بر مبنای جدایی، قیاس و قضاوت ورزی بنا شده بود. با هم شدت تنش داشتیم و راه حلی برای این مسئله پیدا نمی کردیم. چشم به راه این بودیم معجزه ای رخ بدهد! در نهایت آنقدر از انرژی منفی مابین خودمان خسته شدم که سراغ یکی از مربیان معنوی رفتم تا توصیه وی را برای شفای ارتباط میان خود و همکارم بشنوم. وی گفت، "برای او دعا کن تا همان شادی و آرامشی را که برای خود خواستار هستی او هم داشته باشد." از شنیدن این حرف حسابی جا خوردم و پرسیدم، "چرا باید برایش دعا کنم؟ اوست که اعصاب من را به هم ریخته." مربی در پاسخ گفت با دعا کردن برای این فرد، قضاوت خودم را رها سازی کرده و حالم بهتر می شود. وقتی از نظر احساسی حال و روز بهتری پیدا کنم، بمب انرژی خودم را روی او آزاد سازی خواهم کرد و او هم احساس رهایی می کند.

حاضر بودم برای شفا دادن رابطه فی مابین هر کاری که لازم است را انجام دهم، بنابراین هر روز برای همکارم دعا می کردم. دعا می کردم شاد و موفق و دارای آرامش خیال باشد. دعا می کردم همه خوشی و آرامشی را که برای خودم می خواستم او هم داشته باشد. با وجودیکه بدبین بودم، دعا‌هایم جواب داد. مدتی بعد حالم بهتر شد. عشق درونم قوی تر از قضاوت نفس بود. دعا کردن

برای وی من را به حقیقت خودم پیوند داد و رها کردن تاسف و تاثر حالم را خوب کرد. اما جالب ترین نکته این تجربه آن بود که شریکم هم تغییر من را احساس کرد. ظرف مدت یک هفته بعد از شروع دعا خواندن، وی رفتارش را در برابر من تغییر داد- مهربانتر شد، شفقت بیشتری از خود نشان داده و در کنار هم بیشتر خوش می گذرانیدیم. می دانستم دعا‌های من انرژی فی مابین را تغییر داده است. دعا کمکم کرد تا دست از حمله انرژی به وی بکشم و در پی آزادسازی انرژی از سوی من، وی نیز احساس آزادی کرد تا با من مهربانانه تر رفتار کند. این همان معجزه ای بود که هر دو نیازمندش بودیم و کمکمان کرد تا رابطه خود را شفا ببخشیم.

در کتاب راهی به معجزات می خوانیم، "دعا واسطه معجزه هاست". وقتی دعا می کنیم ادراک خود را از ترس به عشق تغییر می دهیم. دعا دعوتی است معنوی برای پاکسازی ذهنی- ما حمله کردن را از ادراک نفس پاکسازی کرده و عشق را به خود یادآوری می کنیم. وقتی برای دوست خودم دعا کردم تا شادی و صلحی که خود خواستارش بودم را او هم داشته باشد، ادراک نفسانی را پاکسازی کرده و عشق را در ذهنم بازیابی کردم.

تغییرات معجزه وار در انتظار شما هم هست. کار را از قرائت روزانه یکی از دعا‌های سطور بالا آغاز کنید. اجازه دهید دعا افکار شما را رو به عشق برگرداند. دعای روزانه شما را به سمت و سویی می برد که درک متفاوتی نسبت به قضاوت روزی پیدا کنید. من دوست دارم روزم را با دعا خواندن شروع کنم، اینگونه خود را از همان آغاز روز به عشق ورزی متعهد کرده‌ام. البته شما می توانید هر زمان از روز که دوست داشتید دعا کرده و حمایت لازم را دریافت کنید.

دعا به انحای گوناگون به شما کمک می کند. هر روز که دعا می کنید دقت کنید تا ببینید چه چیزی به شما ارزانی می شود. مسئله مهم تر اینست که پیام های محبت آمیزی را که دریافت می کنید به چالش نکشید. مقاومت در برابر عشق سبب می شود همچنان در چرخه قضاوت ورزی گرفتار بمانید، درحالی که دعا مقاومت را آزاد می کند. بیاد داشته باشید پیام ها و راهنمایی های دریافتی صرفا افکار شما را به سوی عشق مجددا هدایت می کند. خود را تسلیم راهنمایی دریافتی کرده و اجازه دهید عشق وارد شود.

پس از دریافت راهنمایی انتخاب دست شماسست که آنرا دنبال کنید یا نادیده بگیرید. این مسله را هم به خاطر داشته باشید که روح والا هرگز چیزی خارج از طاقت شما را به شما عرضه نمی کند. راهنمای درون، همواره شما و همه را به سوی آنچه والاترین خیر و برکت را در خود دارد هدایت می کند. بنابراین، به خرد درونی ایمان داشته و بدون هیچ ترس و واهمه مسیری را که نشان

می‌دهد دنبال کنید. در مقابل پاسخ مثبتی که به راهنمای معنوی می‌دهید، باری از دوش شما برداشته خواهد شد که شگفت زده‌تان می‌کند.

هرچند مختارید راهنمایی‌ای را که به شما عرضه شده نادیده بگیرید، اما اینگونه ناخودآگاه خود را بیشتر قضاوت می‌کنید. مثل این است که حقیقت خود را انکار کنید. همین شما را به چرخه شرم و گناه بیشتری می‌اندازد که قضاوت ورزی را دائمی می‌کند. هدفم از بیان این مطلب هشدار دادن نیست، بلکه می‌خواهم بدانید اگر صدای راهنمای درون خود را سرکوب کنید چه اتفاقی رخ می‌دهد. یادتان باشد آنچه راهنمای درون به شما می‌گوید همان روشی است که باید برای بازگشت به حقیقت خود در پیش بگیرید. درک شهودی‌ای که بر شما عرضه می‌شود، شما را به ذهن صحیح سرشار از عشق بازمی‌گرداند. پس به آن اعتماد کرده و دنبالش کنید، مطمئنم در انتهای کار شگفت زده می‌شوید.

به این خاطر دعا را در مرحله سوم قضاوت زدایی قرار دادم تا طی مراحل آینده ابزاری در اختیار داشته باشید. حال که در مسیر بازگشت به عشق قرار گرفته‌اید، به دعا تکیه کنید. هیچ چیز قویتر از رهاسازی نیاز به کنترل اوضاع و اتکا به قدرتی بالاتر از خود برای احیای افکار و انرژی نیست. وقتی آنچه را که سفت و سخت بدان چسبیده بودید رها کرده و به روح والا اجازه دهید راهنمایی‌تان را به عهده بگیرد زندگی‌تان رویایی‌توام با شادکامی خواهد شد.

با دعا خوانی به راحتی به مرحله بعدی می‌روید.

با دعا خواندن، زمان معلق شده و گذشته آزاد می‌شود. وقتی با خواندن دعا از گذشته دست کشیده و آنرا تسلیم سازید، آنگاه فردی را که به شما بدی کرده، صرف نظر از آنچه در حقتان انجام داده، در حالت قدسی خود خواهید دید. مشاهده آن فرد و پذیرفتنش با عشق و شفقت که عملی است نیازمند جسارت و شجاعت، عصاره مرحله چهارم قضاوت زدایی است.

همینطور که پیش می‌روید و درس‌های بعدی را مطالعه می‌کنید، میل به شفاف‌دادن قضاوت را در خود حفظ کنید تا روز به روز مقاومت بیشتری را آزادسازی نمایید. یادتان باشد فعلاً در حال طی این مرحله‌اید، در امتداد مسیر که معجزات رخ می‌دهند آنها را در دفترچه یادداشت خود بنویسید و جشن بگیرید. نیازی نیست منتظر رخ دادن واقعه‌ای عظیم باشید. همین لحظات کوچک معجزه‌وار را در دفترچه خود بنویسید تا به انتهای کار که رسیدید، از مشاهده تغییرات شگفت‌زده شوید.

مرحله چهارم

دیدن برای اولین بار

سالیان سال ارتباط من و پدرم مشکل داشت. سر برخی از مسائل مهم باهم اختلاف نظر داشتیم که موجب تنش بسیاری می شد. هر هفته به همدیگر زنگ می زدیم و آخر تماس حسابی بحثمان می شد. جدایی ما بین سال ها بیشتر می شد.

پیش از اینکه آگاهی من درخصوص روش های قضاوت ورزی ام بیشتر شود، اتفاقی افتاد. بعدازظهر یکشنبه ای طبق معمول هر هفته پدرم به من زنگ زد. حدود ۱۵ دقیقه با ملایمت با همدیگر حرف زدیم و سپس، مسیر مکالمه به سمت جروبخت سر همان موضوعات قدیمی منحرف شد. صدایمان را روی هم بلند کردیم و مجددا در دام الگوی حمله و جدایی افتادیم. همانطور که داشتیم پشت تلفن سر پدرم داد می زد، ناگهان خودم را دیدم که در برابر رفتار بچه گانه پدرم با وی مقابله به مثل می کنم. پس رفتار متفاوتی را در پیش گرفتم، به این ترتیب که سکوت کردم و اجازه دادم پدرم صحبت کند. در سکوت برقرار شده وی نیز آرام شد و در مورد احساساتش حرف زد. وی گفت، "می دانی، گبی. تو همیشه داری من را قضاوت می کنی". اجازه دادم حرفهایش به گوش جانم بنشیند و لحظه ای نسبت به وی احساس شفقت کردم. گفتم، "پدر، تو حق داری. من همیشه در موردت قضاوت می کردم. از این بابت بسیار متاسفم. دارم تلاش می کنم تا این مشکل را حل کنم". از همدیگر عذرخواهی کرده و مودبانه مکالمه را خاتمه دادیم.

این مکالمه فرصت ذی قیمتی را در اختیارم قرار داد و دیدم هرچند در عصبانیت خودم نسبت به پدرم محق هستم، اما قضاوت ورزی واکنش درستی نسبت به این مسئله نیست. وقتی پایم را از الگوی قضاوت ورزی بیرون گذاشتم، تازه سهم خودم را در شرایط دیدم.

به خاطر قضاوت کردن حس گناه داشتم. این دوران همزمان شد با نگارش کتابی در مورد عشق، شفقت و وحدت و تمام مدت نگارش کتاب همچنان پدرم را بشدت قضاوت می کردم. مشاهده رفتارم در برابر پدر ناراحت کننده و بسیاری از آن احساسات ناگوار درونی را برایم زنده می کرد، ولی می دانستم برای مقابله با این مسئله راه حلی معنوی هست — در نتیجه، برای رهاسازی قضاوت نسبت به پدرم دست به دعا شدم. نمی دانستم این اتفاق چگونه می افتد، اما مطمئن بودم روح والا

نقشه ای برای این کار در چنته دارد که نشانم خواهد داد.

هفته بعد پدرم از من و برادرم درخواست کرد تا برای مراسم سالگرد فوت پدر بزرگم به کلیسا برویم. از آخرین باری که پام را در کلیسا دوران کودکی ام گذاشته بودم تقریباً ده سالی می‌گذشت. هرچند فضای درونی کلیسا مجدداً طراحی شده بود، اما در اصل چیزی در آن تغییر نکرده بود. طبق آنچه در دوران کودکی یاد گرفته بودیم، باید آخر از همه وارد کلیسا شده و برای نشستن به ردیف عقب می‌رفتیم. آنشب از حضور یافتن در معبد قدیمی دوران بچگی لذت بردم و حس آرامشی من را فراگرفت.

طبق نقشه کائنات، واعظ حاضر در محل در مورد ارزش رهاسازی قضاوت و نیاز به شفقت ورزی نسبت به دیگران سخنرانی کرد. کلماتش تاثیر عمیقی روی من می‌گذاشت و حواسم را جمع راهنمایی معنوی دریافتی‌ام کردم. در پایان مراسم، واعظ نگاهی به انتهای ردیف‌ها انداخته و گفت، "امشب خانواده‌ای دوست داشتنی اینجا حاضر هستند که چندین دهه است در گردهم آیی‌ها و مراسم‌های کلیسا شرکت داشته‌اند. به سهم خودم به خانواده برن استین خوشامد می‌گویم. امشب ادگار برن استین به همراه دو فرزندش گبی و مکس بین ما هستند. من ادگار را به خاطر مسئولیت پذیری اش نسبت به والدین خود ستایش می‌کنم، وی همیشه در مراسم سالگرد والدین خود شرکت داشته است. امروز صبح به هنگام آماده سازی برای اجرای مراسم سالگرد پدر ادگار، سری به سوابق عضویت چند دهه اخیر کلیسا زدم و به چیز جالبی برخوردم." وی روی سکوی خطابه ایستاد و کارت عضویت ۶۰ سال قبل پدر بزرگم را نشان داد. پدر بزرگم کارت را با دست خودش پر کرده بود و در ستون اعضای دیگر، نام دو فرزندش یعنی نام پدر و عمه‌ام را نوشته بود. واعظ نگاهی به پدرم انداخت و از وی دعوت کرد تا برای تقدیم کارت روی سکو حاضر شود.

پدرم که از حرکت واعظ بشدت تحت تاثیر قرار گرفته بود زد زیر گریه. نگاهی به چهره گریان وی که در انتهای ردیف نشسته بود انداخته و برای اینکه او را در آغوش بگیرم به آرامی از برابر برادرم رد شدم. تغییری معجزه وار رخ داد. در آن لحظه خشمی که از گذشته نسبت به پدرم داشتم حل شد و از میان رفت. وی را به عنوان پسری مسئولیت پذیر، پدری مفتخر و عضو محترم کلیسا می‌دیدم. قضاوت من تبدیل به عشق شد معصومیت، حقیقت، و نور وی را دیدم. برای اولین بار پدرم را دیدم.

تجربه دیدن پدرم بدون در نظر گرفتن گذشته، بدون سابقه روابط فی مابین و بدون خشم نسبت به او، یکی از شفاف‌بخش‌ترین لحظات زندگی‌ام بود. در آن لحظه مقدس، افکارم با عشق همراه است

شده و حقیقت وجودی همه انسان ها را بیاد آوردم: همه ما موجوداتی معنوی هستیم که جنسمان از عشق است. وقتی اختلافات، بهانه ها و قضاوت خودمان را به کناری بگذاریم؛ عشق را دوباره پیدا خواهیم کرد. منظورم از دیدن دیگران برای اولین بار اینست که معصومیت و وحدت آنها با خود را ببینیم. می توانیم نور درونشان را ببینیم، همان نوری که درون خودمان هم می درخشد. در حضور نور یک نفر، قضاوت دوام نمی آورد.

دیدن برای اولین بار، مرحله چهارم قضاوت زدایی است.

مراحلی که تاکنون طی کرده اید شما را برای ورود به مرحله چهارم فرایند شفایابی آماده کرده است. شما بدون قضاوت کردن به تماشای قضاوت ورزی های خود نشستید، به این ترتیب میل خود را به پیمودن مسیر بیان داشته اید. زخم هایی را که زیر قضاوت ورزی هایتان وجود دارد ارج نهاده اید، در نتیجه فرصتی فراهم آمده تا گذشته را پذیرفته و مجددا دست به انتخاب بزنید. برای گذار و دریافت راهنمایی، قضاوت ورزی های خود را در دستان مراقب راهنمای درون گذاشته اید. هم اکنون آماده اید تا برکت حاصل از دیدن افراد مورد قضاوت را در پرتو نور و معصومیت شان دریافت دارید.

تجربه دیدن فردی برای اولین بار، آرامش عمیقی را نصیب انسان می کند. شما شخص را از میان ماجراهایی که حول و حوش وی ساخته و پرداخته اید مجزا دیده و خود را از قید و بند حمله رها سازی می کنید. احساس آرامش می کنید، زیرا دارید به حقیقت خود برمی گردید. وقتی شخصی را که هدف قضاوت ورزی تان بوده به جای دیدن از پس لنزهای تاریکی، از دریچه عشق مشاهده کنید، شاهد رخ دادن معجزه خواهید بود. به این ترتیب که از همذات پنداری جسمانی به همذات پنداری معنوی می رسید. وقتی فردی را صرفاً به عنوان یک بدن - موجودیتی جسمانی - در نظر بگیرید، مسائلی را که ترس باعث شده در مورد وی صحیح بدانید، روی او برون افکنی می کنید. روی این افراد برون فکنی کرده و انتظار دارید به شکل معینی رفتار کنند. اما وقتی دست از برون فکنی کشیده و آنان را به عنوان یک وجود معنوی مشاهده کنید، همه ماجراهای خیالی دود می شوند. حتی اگر فقط یک لحظه گارد خود را پایین بیاورید و به جای ترس، نگرستن از دریچه عشق را انتخاب کنید، باز هم یک گام به آزادی نزدیک تر شده اید. همان یک لحظه کافی است تا نیروی فزاینده پرتکاپویی را فعال سازی کنید که به طرز شگفت انگیزی شفایابی شما را تسریع می کند.

شاید فکر دیدن برای اولین بار، بدون گناه و قضاوت، آزاده خاطرتان سازد. نفس شما مستاصلانه

خواستار آنست که به همان باور قدیمی خود مبنی بر غیرعقلانی بودن رهاسازی قضاوت سفت و سخت بچسبد. اما داستان ها، باورها و انرژی ای که شما صرف قضاوتِ دیگران کرده اید به شکلی غیرارادی بدل به دفاعی در برابر عشق شده است. اگر نسبت به این مرحله در خود مقاومتی احساس می کنید کافی است از راهنمای درونی طلب شفا کنید. اکنون ابزارهای قدرتمندی جهت استفاده برای پیش رفتن به سوی آزادی از قضاوت ورزی در اختیار دارید. دعاهایی که به لب می آورید به شما در رهاسازی مقاومت نفس و تسلیم سازی خود به فرایند کمک خواهد کرد.

دیدن فردی برای اولین بار، نیازمند تسلیم معنوی است. این کار، نه کاری منطقی، بلکه تجربی است. اطمینان داشته باشید همین که نیت شما نگرستن از میان دریچه های عشق است برای تجربه معجزه کفایت می کند. از راهنمایی من پیروی کنید، به نتیجه فکر نکرده و اجازه دهید این مرحله با آهنگی طبیعی رخ دهد.

مسیری که باید جهت دیدن برای اولین بار طی کرد

برای آغاز تمرین دیدن شخصی برای اولین بار، ابتدا باید افراد را به همان شکلی که هستند پذیرفت. اینکه می گویند اگر فردی رفتارش را تغییر دهد، احساس شما نیز نسبت به وی بهتر خواهد شد افسانه ای بیش نیست. برای دیدن افراد در حالت معصومیت خود، باید آنان را دقیقاً به همان ترتیب که هستند بپذیرید.

پذیرش

عاشقانه ترین کاری که می توان در حق کسی انجام داد پذیرفتن وی است. درمقابل، غیرعاشقانه ترین کار، تلاش برای تغییر دادن آن فرد است. وقتی جهت تغییر رفتاری شخصی تلاش کنید، مثل اینست که ادعای باخبر بودن از خیر و صلاح وی را داشته باشید. "کمک" نطلبیده شما، شیوه ای است برای کنترل و قضاوتشان. شاید افراد برخلاف انتظار شما از آب دربیایند، ولی وقتی آنان را به همان شکل که هستند بپذیرید، قادر به رهاسازی، بخشش و رهاسازی شان خواهید بود.

البته پذیرفتن یک شخص، بخصوص وقتی تصمیماتش نامطلوب باشد، کار مشکلی می نماید. اما این اشخاص هم همانند خود ما سیستم راهنمایی دارند که در جهت گیری به سوی بهترین کمکشان می کند. نکته مهم اینکه، در زندگی همه نقاط عاطفی هست که فرصت تسلیم را در اختیار می گذارد. اما اگر سعی در "درست کردن" فردی دیگر داشته باشید، در اصل آن شخص را

از فرصت تسلیم سازی محروم کرده اید. وقتی خود را مسئول شادی فرد دیگری کنیم، وی را از فرصت تسلیم سازی محروم ساخته ایم. بنابراین، به جای آنکه تلاش کنیم از به زانو درآمدن افراد جلوگیری شود، خوب است دعا کنیم به آرامی زمین بخورند و به همراه این تجربه، راهنمایی شفاف به ایشان عرضه شده و از ایشان پشتیبانی شود.

اگر شخصی درصدد تغییر کردن باشد و از شما درخواست کمک کند آن موقع می توانید قدم پیش گذاشته و پشتیبانی خود را از وی ابراز کنید. اما تلاش برای تحمیل تغییر به هیچ کسی، کاری درست از روی مهربانی یا محبت نیست. هنگام دعاخواندن وقتی در ذهن خود از روح والا دعوت می کنیم، به ذهنیت درست برگشته و پذیرش را انتخاب می کنیم. در کتاب راهی به معجزات آمده روح والا می پذیرد و نفس در مقابل، تحلیل می کند. روح والا آنچه درست است را می پذیرد، منظورم پذیرش این حقیقت است که جنس همه ما عشق است.

نیاز نیست شما درصدد تصحیح هیچ شخص دیگری بریابید.

آنچه نیاز به تصحیح شدن دارد تصمیم اشتباه شما مبنی بر همذات پنداری با نفس به جای روح والا است. تمام قضاوت هایی که در ذهن ما وجود دارد نشات گرفته از همان انتخاب اشتباه در ادراک از جهان جدایی و حمله نفس است. وقتی به جای دیدن از دریچه ادراکی که نسبت به روح خود داریم، نگرستن از دریچه ادراک نسبت به بدن خود را برگزینیم، قضاوت ورزی غیرقابل اجتناب خواهد شد. در مرحله سوم، برقراری ارتباطی معنوی را به آن شیوه که خود می دانید آغاز کردید. اکنون لازم است ارتباط یادشده را برقرار کنید، زیرا بایستی برای دیدن فردی برای اولین بار به روح اتکا کنید و به سوی پذیرش هدایت شوید.

پذیرش فردی به همان صورت که هست نه تنها مهربانانه ترین کاری است که می توانید برای وی انجام دهید، بلکه مهربانانه ترین کاری است که در حق خود می توانید صورت دهید. لازم است این مسئله را درک کنید که قضاوت در سطح متافیزیکی چه تبعاتی دارد. در همین رابطه، استر هیکس، معلم معنوی در مجموعه راهنمایی های خود به نام آبراهام اظهار می دارد:

هر کسی در خصوص انواع و اقسام موضوعات، مجموعه عقاید، باورها و انتظارات متفاوتی را دارد. وقتی توجه خود را به چیزی مبذول می کنید، ارتعاشی در این راستا فعال شده و هر چه بیشتر توجه خود را بر روی مسئله ای بگذارید، سبب می شود آن ملسه پررنگ تر شده و مسلط تر شود.

اختیار دست شماست که در ارتعاش خود، مابین مسلط ساختن جنبه ای مطبوع از شخصی دیگر و

یا مسلط ساختن جنبه ای نامطبوع از وی یکی را انتخاب کنید، و هر کدام از این جنبه ها که بطور منظم از سوی شما برگزیده شود بدل به بنیان ارتعاش رابطه شما با آن فرد می شود. وقت شادی شما اولین اولویت تان باشد و عمداً آن جنبه از دیگران را که بهترین است در ذهن خود فعال نگاه دارید، فرکانس ارتعاش خود را به نحوی تنظیم می کنید که غیرممکن است دیگران برخورد نامطبوعی با شما داشته باشند. تنها راه برای شاد بودن مدام شخص آنست که بفهمد احساس شادی یعنی همراهی بودن با منبع درون خود.

یادتان باشد روی هرچه تمرکز کنید، مقدار بیشتری از آن را خلق می کنید. اگر مداوم تمرین کنید تا شخصی را به همان شکل که هست پذیرفته و وی را از دیده شفقت نگاه کنید، با ماهیت حقیقی خود که عشق است همراهی خواهید شد. از طریق پذیرش، مقاومتی را که در روابط خود جای داده اید رهاسازی می کنید، راه را برای شفایابی و دسترسی به افکار و احساسات دوست داشتنی تر باز می کنید. وقتی افکار و احساسات خود را در مورد شخص دیگری تغییر می دهید، انرژی خود را نسبت به وی تغییر داده اید. شخص دیگر تغییر انرژی شما را دریافت داشته و حس می کند شما رهایش کرده اید. بهتر از همه اینکه، تغییر در انرژی نیروی فزاینده ای به شما می بخشد تا قضاوت خود را همچنان رهاسازی کنید که درنهایت، حس کامل بودن و آزادی داشته باشید. پذیرش است که چنان آزادی ای را در اختیار شما می گذارد.

خود را بپذیرید

پذیرش خود از این قدرت برخوردار است که تجربه شما را از خویشتن و زندگی که به طور کامل سازماندهی مجدد کند. وقتی فهرست اهداف قضاوت خود را در نظر می گیرید، نامتان در صدر فهرست است یا نزدیک صدر آن؟ در این صورت، لازم است برای شفایابی رابطه تان با خود و همراستاسازی خود با عشق، به تمرین پذیرش خود بپردازید که اساس کار است.

اتفاقی که برای دوستم سم افتاد، بخوبی نشان می دهد اگر خود را بپذیریم امکان رخ دادن چه چیزهایی هست. وی چند سال بود که تقلا می کرد تا در شغل خود اعتماد به نفس لازم را کسب کند. سم سابق بر این در شرکت کورپوریت امریکا کار می کرد، اما به علت علاقه اش به کارآفرینی، از آنجا استعفا داد ولی سرعتش پایین بود. وی روی پروژه های متعددی کار کرد، اما همه این پروژه ها شکست خوردند. درنهایت، فرصتی برای مشارکت در معامله ای بزرگ سر راهش قرار گرفت که به نظرش مسلماً در انجامش موفق می شد. البته همانند دیگر پروژه ها این بار هم خیلی زود همه چیز دود شد و به هوا رفت. وی نه تنها ساعات متمادی تلاش کرد تا معامله

را نجات دهد، بلکه می‌تسید تمام پول سرمایه گذاری شده را نیز از دست بدهد. به نظرش می‌رسید انگار نه چند ماه، بلکه چند سال صرف روی پروژه کار کرده است، وقتی هم گرد و خاک زحماتش فروکش کرد، نتیجه ای عایدش نشده بود. قطعا دوران بسیار ناگواری بود.

سم خود را بر سر دوراهی دید. وی می‌توانست روی به قضاوت بیاورد و خود را قضاوت کرده و به خویش حمله کند، می‌توانست به همه آن چیزها که در مورد سختی کارآفرینی و عدم کفایتش برای این شغل تعریف کرده بود باور کند. یا اینکه انتخاب متفاوتی داشته باشد. یعنی، گذشته خود را بپذیرد و سخت کوشی و درس‌هایی را که از ریسک پذیری فراگرفته بود ارج بنهد. می‌توانست خود را بپذیرد و تمرکزش را از آنچه موفقیتی برایش بدنبال نداشت برداشته و روی آنچه یاد گرفته بود هدایت کند. خوشبختانه معجزه شد و با دریافت اندکی راهنمایی و مقدار معتنا بهی عشق به خود، سم، پذیرش را انتخاب کرد.

سم خود را در فضای درست ذهنی پذیرش، برای اولین بار دید. وی دست از ماجراهای گذشته برداشت و همان شخصی را که هم اکنون است با آغوش باز قبول کرد. وی تصمیم گرفت رشد و میل به رشدش را جشن بگیرد. وی حتی اشتباهاتش را به عنوان راهنمایی ارزشمند برای آینده در نظر گرفت. عمل سم در پذیرش خود، به وی انرژی، اشتیاق و هیجان لازم را بخشید تا منتظر آنچه در راه است باشد. پذیرش سبب شد وی احساس خلاقیت کرده و فضا برای ظاهر شدن ایده های بکر باز شود. از آنجا که وی با انرژی عشق همراهی شده، صدای روح راهنمای خود را شنید. اندک زمانی پس از آن که سم تصمیم به پذیرش خود گرفت، معجزات یکی بعد از دیگری رخ داد. در فضای پذیرش خود، سم تمام مقاومت ها را رها کرده بود. در فقدان مقاومت، الهام، آزادانه به سوی وی جریان پیدا کرد. یک روز بعد از ظهر، ایده کسب و کار خلاقانه ای به ذهن وی رسید، ایده ای که تا آنجا که وی اطلاع داشت هنوز به ذهن کسی خطور نکرده بود و می شد به سرعت نسبت به عملی ساختنش اقدام کرد. این همان فرصتی بود که سم انتظارش را می کشید. از آنجاییکه سم قضاوت درباره خود را رهاسازی کرده و با عشق همراهی شده بود، انرژی لازم را برای دست به کار شدن بدست آورد. خیلی زود، ایده اش در قالب کسب و کاری با سود ۶ رقمی گل کرد، کسب و کاری که اکنون منبع درآمدش شده و فضای بی انتهایی برای رشد دارد. سم می‌توانست یکی از دو راه پیش گفته را در کارش پیش بگیرد. از طریق قدرت پذیرش، وی مسیر درست را انتخاب کرد.

هدفم از بیان ماجرای سم انگیزه دادن به شماست تا ببینید پذیرش در ارتباط با خود و دیگران چه

قدرتی دارد. وقتی دیگران را می پذیریم، به ایشان فضای لازم برای رشد را می بخشیم. وقتی خود را می پذیریم، مسیر را برای خلق داستانی جدید باز می گذاریم.

به گفته ماریان ویلیامسون، "داستان خود را رها کنید تا خداوند بتواند داستان جدیدی برای شما بنویسد." لحظه ای که پذیرش را انتخاب می کنید، کائنات را دعوت به نوشتن می نمایید.

تمرین پذیرش

تمرین پذیرش را با مروری مجدد بر فهرست قضاوت های مرحله اول آغاز کنید. یکی از قضاوت ورزی ها را که بعد از کاربرد EFT و دعا همچنان باعث ایجاد تنش می شود انتخاب کنید. مثلاً، شاید از رهاسازی قضاوت نسبت به شخصی که به شما آسیب زده نگرانید یا نگرانید که اگر دست از قضاوت در مورد خود بردارید چه اتفاقی می افتد. قضاوتی را انتخاب کنید که آماده رهاسازی اش هستید و برای انجام تمرین از آن استفاده کنید.

در قسمت بالای دفترچه یادداشت خود نام شخصی را که قضاوت کرده اید بنویسید (که می تواند اسم خودتان باشد!). در کنار نام خودتان فهرستی را از تمامی جنبه های دوست داشتنی خود بنویسید. اگر این فرد آسیب جدی ای به شما وارد کرده باشد، مشکل بتوان ویژگی های مثبتی در موردش پیدا کرد. در اینصورت، فکر کنید و ببینید چه درس هایی از این رابطه یاد گرفتید. حتی در سخت ترین شرایط یا روابط هم همواره فرصت های معنوی برای رشد و شفایابی هست. می توانید بر رشد و یادگیری از شرایط منفی ای که از سر گذرانده اید تمرکز کنید. می توانید به این مسئله توجه کنید که فرد یاد شده فرصتی را برای تمرین قضاوت زدایی در اختیارتان گذاشته است. یا اینکه می توانید بنا به انتخاب خود این فرد را با شفقت و رحم ببینید، و بپذیرید شخصی که شاد باشد، هرگز با دیگری بد رفتاری نخواهد کرد. برای آنکه تمرکز خود را از قضاوت به سمت پذیرش هدایت کنید، لازمه اش آنست که میل به افکار ساده تر و مثبت تر داشته باشید. حتی جایگزینی فکری مثل من از تو متنفرم با فکر می پذیرم تو خوب نیستی، باعث دگرگونی انرژی شما خواهد شد. کم کم دنبال راه هایی برای پذیرش بوده و تغییر جهت انرژی خود را در این مسیر مشاهده کنید. من دیده ام بسیاری از مخاطبان نوشته هایم در محافل عمومی داستان های دهشتناکی از سوء استفاده هایی که از آنان شده، حملاتی که بهشان انجام گرفته یا احساس شرم خود بیان می دارند و از طریق فرایند بازیابی، اتصال معنوی خود را دریافته و مسیر زندگی شان را کلاً تغییر دادند. حتی اگر این افراد واقعاً هم تمایلی به فراموشی آنها که در حقشان بدی کردند نمی داشتند، اما باز هم دریافتند همان ضربه روحی، نقش کاتالیزور رشد عظیم معنوی را بازی می کند. اگر

دشوار است که در خصوص فرد مورد قضاوت خود خصوصیت مثبتی را پیدا کنید، سعی کنید روی درس هایی که از رابطه گرفته‌اید تمرکز نمایید. به موازات تدوین این فهرست، تمرکز خود را بر آن ویژگی شخص مزبور که برایتان ستایش برانگیز است قرار دهید، حتی اگر این فرد تنها یک ویژگی از ایندست داشته باشد که می‌توانید بیاد آورید.

همینطور که فهرست خود را نگاه می‌کنید ببینید وقتی تمرکز خود را از ویژگی های منفی برداشته و به قدردانی از ویژگی های مثبت می‌پردازید چه احساسی به شما دست می‌دهد. ببینید اکنون که تمرکز خود را از آنچه میل به تغییرش در فرد داشتید به ویژگیهای مثبت وی (یا از درس های یادگرفته شده در نتیجه رابطه یا تعامل با وی) تغییر دادید آیا فرد بنظرتان قابل قبول تر می‌رسد یا خیر؟ در دفترچه یادداشت خود احساساتان را بنویسید. شاید با دست کشیدن از تلاش برای تغییر فردی که قادر به تغییر نیست، احساس آرامش و آسایش کنید. شاید نسبت به این فرد حس شفقت و عشق کنید. البته ممکن است انجام این تمرین حس تدافعی در شما برانگیزد. اگر اینگونه شد، بدانید تنها نفس شماست که به قضاوت چسبیده و سعی دارد شما را در تاریکی نگاه دارد. اگر در برابر احساس عشق، مقاومت می‌کنید همچنان تمرکز خود را بر خیر و برکت حاصل از این شرایط بگذارید. با تغییر جهتِ ظریفِ تمرکز خود، به پذیرش نزدیکتر می‌شوید. هرچه بیشتر تمرکز خود را به سوی پذیرش ببرید، آرامش بیشتری حس خواهید کرد.

تشخیص این حقیقت که دیگری، خود شما هستید

عالی‌ترین راه برای مشاهده معصومیت یک نفر تشخیص این نکته است که آن شخص، خود شما هستید. همه ما مشکل‌مان یکی است و راه حلی که برای مشکل‌مان در اختیار داریم هم یکی است. مشکل ما اینست که به انتخاب خودمان ذهنیت اشتباه قضاوت را برمی‌گزینیم. راه حل اینست که به جایش عشق را انتخاب کنیم. همگی ما آرزویمان یکی است: همه می‌خواهیم شاد، سالم و آزاد باشیم. همه می‌خواهیم ما را دوست داشته باشند. پذیرفتن یگانگی ما با دیگران کمک می‌کند تا خود را با آنها پیوسته و یکپارچه ببینیم.

میراث یوگی باجان، از اساتید بزرگ یوگای کاندالینی، پنج سوتراست که از خود برای عصر Aquarian به یادگار گذاشت، یکی از سوترها اظهار می‌دارد "بدانید که دیگری، خود شماست". یوگی باجان وضعیت دنیای امروزه ما را از قبل پیش بینی کرده بود.

وی انشقاق و جدایی را دیده بود و میدانست همه ما باید برای بقای خود، یکپارچگی بیشتر را طلب

کنیم. وی علت اصلی مشکلات جهان را همچنان نشأت گرفته از جدایی می دانست و این باور را در پیروان، خوانندگان آثار و مخاطبان خود جا انداخت که بایستی دیگری را خودمان در نظر بگیریم. برای از میان برداشتن جدایی مابین زمان و اعصاری که در آن ها زندگی می کنیم، بایستی همین سوترا را سرلوحه زندگی مان قرار دهیم.

برای خود من فرصت های زیادی پیش آمده که بخواهم سوترای مزبور را عملی سازم. یک نمونه آن موقعی بود که می خواستم ماشین اجاره کنم. در سفر بودم و می خواستم با عجله از فرودگاه به جلسه کاری ام برسم. از آنجا که دیر شده بود، نمی توانستم در صف طولانی مقابل کانتر اجاره صبر کنم چون این کار تنها به ضررم تمام می شد. مدت ۱۵ دقیقه صبر کردم (یعنی کل صبری که از من برمی آمد)، و پس از آنکه نوبتم شد و به قسمت ثبت نام رسیدم می خواستم هرچه سریع تر کلیدهایم را گرفته و بروم. به محض اینکه به سمت خانم پشت کانتر رفتم، وی انرژی کنترلی من را حس کرد. کوتاه و مختصر گفتم، "من واقعا عجله دارم و باید هرچه سریعتر ماشین را در اختیار داشته باشم." وی نگاهی به من انداخت، خندید و گفت، "چاره ای نیست، باید تا تمام شدن مراحل منتظر باشید." وقتی این را شنیدم اوقاتم تلخ شد. غرولندکنان گفتم، "خب، بهتر است عجله کنید."

ارتعاش منفی ای که از خود صادر کردم باعث تندتر شدن ریتم کار آن خانم نشد. در واقع، دیدگاه من او را بطور کل عصبی ساخت. وی بدون هیچ دلیل خاصی از بخش ثبت نام بیرون رفته و ۵ دقیقه بعد سروکله اش بیدار شد آنهم بی هیچ توضیحی، وقتی هم که داشت اطلاعات شخصی من را داخل کامپیوتر وارد می کرد چنان کند بود که حس کردم قرار است این کار تا ابد طول بکشد. اعمال زور وی من را مستاصل کرد. شروع کردم به عرق کردن و نگاهی به اطراف انداختم تا مدیرش را پیدا کنم. سپس با لحنی بی ادبانه اسمش را پرسیدم و تهدید کردم به دفاتر شرکت زنگ زده و شکایت می کنم. جای تعجبی نداشت، اما این هم افاقه نکرد. منفی گرایی من صرفا رفتار منفی وی را افزایش داد. ستیز لفظی ما بدل به بحث و جدل شده و مدیر آن کارمند از راه رسید و من را بخاطر بالا بردن صدایم سرزنش کرد. نیازی به گفتن نیست که شرایط اصلا خوب نبود.

درنهایت کلید را گرفتم و پشت فرمان نشستم، درحالیکه سی دقیقه ای از وقت جلسه گذشته بود، عرق می کردم و عصبی بودم. بعدش در ترافیک گیر افتادم. همین خود قوز بالا قوز شد. شروع کردم به سرزنش آن زن کارمند و تکرار کردن دوباره و دوباره سیر حوادث رخ داده در ذهنم، خشمم به نهایت خود رسیده بود. بی دقت رانندگی کرده و هر کسی سر راهم می پیچید با بوق سعی در

دور کردنش داشتم. در وضعیت بدی بودم. اما جلسه مهمی داشتم که دیر هم شده بود و واقعا بایستی خودم را جمع و جور می کردم. بنابراین دعایی خواندم و درخواست کردم در ادراکم تغییری رخ بدهد. ظرف چند لحظه بعد صدای یوگی باجان را که در سرم طنین انداز شد شنیدم که می گفت: "بدان که دیگری خود تویی". پاسخ آنی من نسبت به راهنمایی دریافتی این بود، "چی! چطور ممکن است آن خانم من باشم؟".

نفس عمیقی کشیده و اجازه دادم پیام در عمق جانم بنشیند. سپس شرایط را با دقت بررسی کرده و میل به مشاهده متفاوت اوضاع را در خود بوجود آوردم. تصمیم گرفتم ببینم چه چیزی در وجود آن زن کارمند بود که آنقدر سبب تحریک من شد. با چند دقیقه تأمل پذیرفتم من و او از بسیاری لحظات مشابه هم هستیم. هر دوی ما در آن شرایط سعی در دستیابی به قدرت داشتیم. هر دوی ما می خواستیم کنترل را بدست گرفته و اقتدار خود را با مهارت به کار ببریم. نیاز من به کنترل شرایط همان نیازی بود که وی به کنترل شرایط حس می کرد. نیاز من به حس کرد قدرت مثل همان نیازی بود که وی نسبت به این مسئله حس می کرد. ظرف یک لحظه دریافتم زخم های وی زخم های من است و او را برای اولین بار دیدم.

در همان حال که در اتومبیل خودم در ترافیک گیر افتاده و نشسته بودم، و تقریباً یک ساعتی هم از وقت جلسه گذشته بود، شروع کردم به اشک ریختن. به خاطر تکلیف معنوی الهی ای که به من ارائه شده بود اشک ریختم. به خاطر تغییر معجزه واری که در تشخیص دادن دیگری به عنوان خودم در من بوجود آمد اشک ریختم. به خاطر فرصت تجربه راستین معنای سوترای یوگی باجان اشک می ریختم. این پیام دیگر در نظرم لقلقه زبان نبود- بلکه گامی بزرگ در پیشرفت معنوی و شفایابی من بشمار می آمد.

شما نیز باید با انتخاب عمل مشاهده افراد از منظر حقیقت راستین وجودی خود، و نه از منظر برون فکنی هایی که روییشان داشته اید، همین سوترا را درزندگیتان عملی سازی نمایید. تمرین کنید تا معصومیت افراد را با ارج نهادن به تمام آن چیزهایی که از سرگذرانده و چالش هایی که با آنها مواجه بوده اند ببینید، حتی اگر به هیچ عنوان آن چالش ها را ندانید. فهرست پذیرش به شما کمک می کند تا تمرکز خود را مجدداً جهت دهی کنید که افراد را در پرتو نور خود مشاهده نمایید.

آنگاه درمی یابید که فرد دیگر، همان خود شماست. برای آنکه به راستی انسانی دیگر را ارج بنهید، بایستی دریابید تاریکی ای که در افراد دیگر می بینید همان بخش غریب سایه شماست. وقتی سایه های وجود دیگران را قضاوت می کنید، صرفاً دارید آنچه را درون خودتان هست و انکارش

می کنید برون فکنی می نمایید. هر هنگام دیگری شما را تحریک کرده و آزار می دهد، به خاطر آنست که آن دیگری، برخی عنصرهای سایه شما را بازتاب می دهد که تمایلی به شفافادانش ندارید. قضاوت خود را به سپاسگزاری بدل کنید. از این افراد به خاطر آنکه بازتابی از شما بوده و فرصتی را برای یادگیری و رشد در مسیر معنوی در اختیارتان می گذارند قدردان باشید. آنها را معلم خود ببینید که تقویم آموزشی کائنات را نشانتان می دهند. بدانید که آنها خود شمايید.

دیگران را در نور ببینید

دکتر وین دایر، دوست و مربی فقید من می گفت، "نور را در وجود دیگران دیده و با آنها چنان رفتار کنید که گویی در وجودشان تنها نور را تشخیص می دهید". وین به راستی تجسم این سیستم باور بوده و فکر کنم به همین خاطر هم در زندگی شاد بود و از زندگی لذت می برد. شادی ای که وین دایر در اختیار داشت، در اختیار همه ما نیز قرار دارد؛ البته به شرطی که پیام دایر را هر روز اجراسازی کنیم. دفعه بعدی که پا داخل اداره گذاشته و آماده قضاوت همکاران هستید، یا دفعه بعد که اخبار تماشا می کنید و آماده اید موضوعات روز جامعه را مورد قضاوت قرار بدهید، این دعا را زیر لب زمزمه کنید و بگویید: "در وجود تو؛ تنها نور می بینم". این دعا را می توانید هر هنگام که به قضاوت شخصی می پردازید تکرار کنید. محتوای دعای مزبور را در روابطی داخل کنید که بیشترین میزان جدایی را به همراه داشته است - یعنی روابطی که طی آنها افراد دیگر را خاص تر و بهتر از خود در نظر گرفته اید یا برعکس، آنان را کمتر از خود یا حتی تنفربرانگیز دانسته اید. لازم است مسله قضاوت را حل کنیم در غیر اینصورت همه کس را در زندگی خود قضاوت خواهید کرد - از غریبه هایی که مواجهه هایی کوچک با آنان دارید تا نزدیک ترین افراد از نظر روابط عاطفی، کودکان، والدین و همسر خود. هر هنگام میج خود را موقع قضاوت کردن شخصی گرفتید، در سکوت به خود بگویید، "در تو فقط نور می بینم".

در طی روز به افکار خود توجه کنید و ببینید در مورد دیگران چگونه می اندیشید. خود را به هنگام خطوط کردن فکر حمله به ذهن، یا وقتی شخصی را در نظر خود خاص یا جدا از خود می دانید، مشاهده کنید. توجه داشته باشید چه فکری که مبتنی بر حمله است و چه فکری که بر اساس آن فردی را خاص می دانید، هر دو یک چیز بیش نیست و آن قضاوت است. مرحله اول را اجراسازی کرده و قضاوت ورزی خود را بدون اینکه در موردش قضاوتی کنید به نظاره بنشینید. آن لحظه که ماهیت قضاوت مدارانه خود را مشاهده می کنید، دعا کرده و بگویید:

"در تو تنها نور می بینم".

اوایل دوران کاری خودم، از همین دعا به عنوان ابزاری استفاده کرده و آنرا در اختیار شاگردانم قرار دادم. به آنها گفتم به خیابانهای نیویورک بروند و با هر کسی برخورد می کنند دردل بگویند، "در تو تنها نور می بینم". شاگردانم نیز در مواجهات خود در مترو، اغذیه فروشی، محل کار و منزل با خانواده و دوستان از همین ابزار استفاده کردند. در هر بار مواجهه با افراد دیگر به خود یادآوری می کردند که در وجود آنها تنها نور می بینند. از ایشان خواستم یک هفته کامل همین روش را ادامه داده و سپس بازگردند و تجربیاتشان را با گروه به اشتراک بگذارند.

حاصل کار شگفت انگیز بود. تک تک خانم هایی که بعد از یک هفته کلاس آمدند ماجرای معجزه آسایی برای تعریف داشتند. برخی می گفتند همکارانی که تا پیش از این دیرجوش و نچسب بودند رفتارشان بهتر و مهربانانه شد. برخی از حل مشکلات قدیمی خود و والدینشان می گفتند. برخی خانم ها اظهار داشتند از بند افسردگی رها شده اند و لذت و شادی جایگزین احساسات افسردگی شده است. وقتی از مسیر همیشگی خود خارج شده و افراد را در نورشان می بینید، در واقع به حقیقت بازمی گردید. به این ترتیب زندگی تان به سرعت دستخوش تحول می شود. وقتی افراد را از قلاب ذهنی خود آزاد می کنید، خود احساس آسایش خواهید کرد. حقیقت آنست که پذیرا بودن و با دیده شفقت نگرستن، حال شما را بهتر می کند. در هر جا حضور دارید، وقتی عشق را ببینید حس توانمندی خواهید کرد. یوگی باجان در همین رابطه اظهار داشته است، "اگر نتوانید خدا را در وجود همه ببینید، اصلاً نمی توانید خدا را ببینید".

وقتی تنها کار شما دیدن دیگران در هاله نور وجودشان باشد، دیگر زمانی برای تمرکز بر قصور و قضاوت ورزی باقی نمی ماند. ما روزها را درحالی سپری می کنیم که در چرخه قضاوت به سر می بریم و لحظه ای که خود را از این چرخه بیرون بکشید، فضا برای دریافت جریانی از رفاه و خوشی باز میشود.

استر هیکس میگوید، "تنها جریان جاری در جهان، جریان رفاه است. شما یا می توانید به رفاه اجازه دهید جاری شود یا در مقابلش مقاومت کنید، اما در هر حال این جریان جاری است". وقتی به شکلی پیش فعالانه دیگران را در نور می بینید، به جریان رفاه امکان جاری شدن می دهید. در فقدان قضاوت، تنها چیزی که باقی می ماند عشق است.

کوتاه ترین مسیر به زندگی در نور آنست که هر جا هستید نور را آنجا دریابید. نور را در رییس ترسناک و مستبد خود ببینید. نور را در وجود شریک عاطفی قبلی شما که به شما خیانت کرد ببینید. نور را در وجود قاتل، که در اخبار از او نام برده شده ببینید. من متوجهم حرفی که می زنم

ممکن است آزرده‌تان سازد. شاید با خود فکر کنید، چطور می‌شود در وجود یک قاتل نور دید؟ این غیرممکن است. حتی شاید گفته‌م مزبور به نظرتان مضحک یا غیر لازم برسد. اما وقتی این نکته را بپذیرید که یک نفر باید بسیار بیمار بوده و از درون بقدری تحت شکنجه یا خالی باشد که چنین کار وحشتناکی انجام دهد، شفقت و رحم شما به سوی وی جاری خواهد شد.

آخرین تمرین مرحله کنونی همین است: شفقت را فرا بخوانید.

شفقت را تمرین کنید

شفقت، پادزهر قضاوت است. وقتی شخصی را به همان صورت که هست بپذیرید، وی را با همه خوبی‌ها و بدی‌هایش می‌بینید. وقتی دریابید که دیگری همان شماست، انعکاس خود را در سایه ایشان و در نور ایشان می‌بینید. و وقتی انتخاب می‌کنید تا افراد را در پرتو نور ببینید، عشق از درون ایشان می‌درخشد. اما حتی با انجام تمرینهایی از ایندست که در جعبه ابزار معنوی شما وجود دارد، بازهم پایتان لغزش پیدا کرده و به سوی قضاوت ورزی بازمی‌گردید. نفس قدرتمند است و می‌تواند شما را به دل ماجراهایی بکشد که از جدایی برایتان نقل می‌کند. به علاوه شاید دریابید که دوست دارید از تمرین‌ها جهت رهاسازی قضاوت ورزی در مورد آندسته افرادی استفاده نمایید که رهاکردن قضاوت در موردشان آسان است، اما وقتی کار به رهاسازی قضاوت در خصوص یک جنایتکار یا شخصی قدرتمند می‌رسد، اینکار چندان هم آسان نیست.

اینجاست که شفقت مطرح می‌شود. اگر در خود درک و شناختی را نسبت به شفقت پرورش بدهید، این شناخت به شما در مشاهده معصومیت دیگری کمک می‌کند. خواهید دید وحشت درونی این افراد، آنها را بدل به هیولا ساخته است. بسیاری از ما اگر بدانیم افرادی که قادرند آسیب‌های عمیق به دیگری بزنند از چه میزان ضربه روحی و آشفتگی درونی رنج می‌برند، قادر به تصورش هم نخواهیم بود. در صورتی که فرد مزبور، شخصی ناتوان از حس همدردی یا عشق باشد، به خاطر ناتوانی‌اش در حس کردن چنان عاطفه مهم انسانی‌ای نسبت به وی احساس شفقت کنید. دیدن این افراد با دیده رحم و شفقت به شما کمک می‌کند تا سختی، درد و رنج عمیقشان را مشاهده کنید. تشخیص رنج آنها از طریق شفقت، به معنای بخشش اشتباهاتشان نیست. بلکه به معنای رهاساختنشان در سطحی معنوی است. رهاسازی آنها در این سطح برابر است با رهاسازی خودتان از وحشتی که بدست آنها خلق شده است. اما چسبیدن به قضاوت، وحشت بیشتری را در ذهن ایجاد کرده و چرخه قضاوت ورزی را دائمی می‌سازد.

تمرین شفقت، انتخابی است که به اختیار شماست. این دست شماست که توجه خود را بر اشتباهات یک نفر متمرکز سازید یا بر آنچه که احتمالاً باعث شده فرد رفتاری اینچنین را پیش بگیرد. هنگامی که تمرکز خود را از آنچه روی داده، به ناخوشی مسبب انجام آن فعل هدایت کنید، شفقت جانشین می شود. نگریستن با دیده شفقت به دیگرانی که در تاریکی خود به سر می برند، به این افراد امکان می دهد قدم در نور بگذارند.

شفقت شیوه ای است که اجرایش برای برخی از ما آسانتر است تا بقیه. صرف نظر از اینکه شفقت ورزشی چقدر مشکل باشد، یادتان باشد لازم نیست برای فهم منطقی آن یا یکشنبه ماهر شدن در انجامش تلاشی به خرج دهید. همین که تمایل داشته باشید کافی است. همدردی خود را به میان آورده و بگذارید شفقت راهنمای افکارتان باشد. حتی برای لحظه ای کوتاه هم، آرامش را حس خواهید کرد.

هر یک از افرادی که در مسیر زندگی خود با آنها مواجه می شوید حکم تکلیفی معنوی را دارند که بر شما عرضه شده تا در نتیجه انجامش، ایمان خود را به عشق مستحکم تر سازید. وقتی روابطی از ایندست (و رابطه خود با خویشان را) به عنوان تکلیفی معنوی برای یادآوری عشق بپذیرید، درک متفاوتی از مسائل خواهد داشت. دیگر مشکلات مابین خود و دیگران را در حکم تقلای دائم نمی بینید؛ به جایش، آنها را فرصتهایی برای تحکیم ایمان خود خواهید پنداشت. یکی از بزرگترین تمرین های معنوی که قادر به انجامش هستید، عمل معنوی مشاهده دیگران برای اولین بار است. به این ترتیب، آرامش و موهبت های دائمی به شما ارزانی خواهد شد. وقتی جهت خود را از قضاوت به وحدت و یکپارچگی تغییر دهید، موجی از انرژی در سرتاسر جهان پخش می کنید که ارواح تک تک انسان ها را لمس می کند. هر بار که شما در وجود انسان دیگری نور را تشخیص می دهید، جهان شفا پیدا می کند. با انجام این کار، می توانیم هدف خود را از زندگی روی زمین محقق سازیم که عبارت است از: نور بودن و دیدن نور در دیگران.

هریک از تمرینهای این مرحله، مقاومت را آزادسازی کرده و دروازه های رفاه و شادی را به روی شما می گشاید. تمرین پذیرش به شما کمک می کند تا گارد خود را پایین آورده و قضاوت ورزشی را رها کنید. تشخیص این نکته که دیگری همان خود شماست، به شما در درک سهم خود در ماجرا و یادآوری معصومیت شخص دیگر کمک می کند. دعا برای دیدن نور در وجود همه، شما را با برادران و خواهرانتان مرتبط می سازد بنابراین، خود را با جریان کائنات همراستا می سازید. و همینطور تمرین شفقت، شما را از قید قضاوت آزاد خواهد کرد.

با انجام هر یک از این تمرین ها، مرحله دیدن برای اولین بار را تجربه خواهید کرد. انجام این تمرینها، مرزهایی را که شما مابین خود و جهان بر ساخته اید محو می سازد و ماهیت طبیعی تان را به شما باز خواهد گرداند. دیدن برای اولین بار موهبتی است که شما به خود ارزانی می دارید. در نهایت شما خود را آزاد می کنید. شما خود را از زندان قضاوت آزاد کرده و انرژی خود را مجددا درجه بندی می کنید تا در توازن با نور جهان بسر ببرید.

در این مرحله از سفر قضاوت زدایی شما، تغییرات عمیقی در روان تان رخ خواهد داد. جهان را به شیوه ای جدید می بینید. شما جهان را از قلاب خود جدا کرده و این را می پذیرید که همه ما به هم پیوسته ایم. می پذیرید که همه ما دست به قضاوت ورزی می زنیم، اما همه مشتاق عشق هم هستیم. این نکته را تشخیص می دهید که اگر تعداد بیشتری از افراد این جهان عشق را انتخاب کنند، جهان جایی امن تر، شادتر و سالمتر خواهد بود.

هدف از کتاب حاضر تنها آنست که حال بهتری داشته باشید و هرچه بیشتر آنچه را که خواستارش هستید به سوی خود جذب کنید. این کتاب برای آن طراحی شده تا جنبشی از فانوس بدستان را سامان بدهد که هر بار، با از سر گذراندن اندیشه ای برخاسته از عشق، جهان را شفا خواهند داد. هدف من تغییر دادن باورهای درونی میلیون ها نفر در سرتاسر جهان است، چنانکه ما انرژی سیاره زمین را تغییر دهیم. شما نیز بپذیرید که بخشی از این جنبش هستید. آگاهی جمعی بسیار قدرتمندتر از آنچیزی است که تصور می کنید. وقتی یک یا تعداد بیشتری از افراد به نام عشق دور هم جمع می شوند، معجزات رخ می دهد. اجازه بدهید افکار خودمان را به سمت عشق برگردانده و جهانی را که می بینیم تغییر دهیم.

از همین امروز شروع کنید. آگاهی خود را به پذیرش و شفقت پیوند بدهید. از دریچه نور نگرسته و بدانید فرد دیگر همان خود شماست.

مراحل منتهی به دیدن دیگران برای اولین بار را انجام دهید تا تغییری رادیکال در زندگی شما رخ دهد. اما دو مرحله مهمتر هم هست که برای راه افتادن در مسیر معنوی طی کردنشان لازم است. در مرحله بعدی، به مراقبه می پردازم که سنگ زیربنای تمامی شیوه های معنوی است. در مرحله پنجم، ذهن منطقی نیمکره چپ خود را کنار گذاشته و ظرفیت خلاقانه نیمکره راست را برای مشاهده با دیده معنوی به کار خواهید گرفت. اگر تاکنون مراقبه نکرده اید، اکنون موقعیت خوبی است. چند شیوه مراقبه منحصر به فرد را به شما معرفی می کنم تا در تسلیم سازی بیشتر یاورتان باشد.

اگر مراقبه را در پیش گرفته و نسبت به تمرین آن متعهد باشید، زندگی‌تان در هر دوسطح روانی و فیزیکی متحول خواهد شد. مراقبه می‌تواند الگوهای قدیمی را تغییر داده و سیستم عصبی‌تان را مجدداً ساماندهی کند. بخش قشنگ مرحله بعدی آنست که وقتی در سکوت و سکون بسر ببرید، سایر مراحل دیگر جا خواهد افتاد. حال دریچه‌های قلب خود را باز کنید تا در مسیر شفایابی به اعماق این مسیر راه پیدا کنید. مطمئن باشید آنطرف شادی و شغف فراوان تری در انتظار شماست.

مرحله پنجم

ریسمان‌ها را قطع کنید

برای من معمولاً مواجهه با تعارضاتی که میان دوستانم رخ می‌دهد کار آسانی است. اغلب در فهم مسائل و پیدا کردن راه حل بسیار موفق عمل می‌کنم به نحوی که هیچ تخصص یا تنشی رخ نمی‌دهد. اما اخیراً مشاجره‌ای با یکی از دوستان قدیمی داشتم که سابقه درخشانم را خراب کرد.

فکر نمی‌کنم این دوست — که نامش را سو می‌گذارم — به هیچ عنوان قصد داشت به من آسیبی بزند. مطمئنم سو حتی متوجه نشده بود که رفتارش باعث تحریک یکی از زخم‌های عمیق دوران کودکی من شده. به واقع، حتی دوست نداشتم در مورد اثر مخرب رفتار وی صحبتی کنم. از آنجا که فاقد اندک خودآگاهی بودم، در لاک دفاعی فرو رفتم. سه هفته طول کشید جرات کنم با سو مواجه شوم. در این فاصله، اتفاقی که مابین مان رخ داده بود را مدام در ذهنم تکرار و هرچه بیشتر ذهنیت قربانی بودن خودم را تقویت می‌کردم.

درنهایت، بعد از سه هفته که با هم هیچ صحبتی نداشتیم، اندکی جرات و جسارت خود را جمع و جور کرده و با وی تماس گرفتم. به محض اینکه سو گوشی را برداشت، شروع کردم به صحبت از احساس مخرب ناشی از اعمال وی. راجع به همه کارهایی که کرده بود و موجب رنجشم شده بود روده‌درازی کرده و نظرم را در مورد اشتباهاتش بیان کردم. حرفهایم از موضعی تدافعی بود و لحنم ناخوشایند. با گفتن جمله، "باورم نمی‌شود اینطوری کردی"، به او نشان دادم که ناراحتی ام بیشتر از این حرفهاست. سو از شنیدن حرفهایم و اطلاع از دیدی که نسبت به وی داشتم شوکه شد،

خصوصاً چون انتظار شنیدن هیچکدامشان را نداشت. به واقع، این رفتارم، رابطه ما را به منفی‌ترین نقطه ممکن خود رساند. از لحظه‌ای که از توضیح در مورد آزدگی خودم فراتر رفته و سو را به خاطر رفتارش قضاوت کردم دیگر نظر و احساسم در مورد اتفاق رخ داده اهمیتی نداشت. دیگر جایی برای شرح احساسات صادقانه من نبود - زیرا این بار سو حالت تدافعی به خود گرفته بود. لحن صدای وی تغییر کرد و مکالمه ما تند و تلخ شد. با آزدگی بسیار مکالمه‌مان را تمام کردیم.

البته من در آن لحظه پی به اشتباه خود نبردم. فکر می‌کردم خیلی هم حق دارم عصبانی باشم. افزون بر این، بخاطر دفاعی که از خودم کرده بودم احساس غرور داشتم. هفته‌ها گذشت و خبری از سو نشد. همچنان با اضافه کردن هیضم بیشتر به آتش قضاوت ورزی‌ام، عصبانیت را در وجودم حبس کرده بودم.

ماجرای رخ داده را بارها و بارها در ذهن خود مرور کردم و بابت کارم به خودم حق می‌دادم. اما هرچه بار خشم و قضاوت ورزی‌ام بیشتر می‌شد، احساس غم و ناراحتی‌ام هم به همان اندازه افزایش پیدا می‌کرد. در چرخه شریرانه‌ای گرفتار شده بودم.

انگار نمی‌توانستم خرابی‌ها را درست کنم، دوستی طولانی مدت ما داشت از هم می‌پاشید. من "سرنوشت" تلخ دوستی‌مان را پذیرفتم - باوجودیکه نمی‌توانستم لفظاً به این موضوع اقرار کنم، ولی حس ناخودآگاهی در وجودم می‌گفت همه ماجرا تقصیر من بوده. ته دلم می‌دانستم هیچ چیز نمی‌تواند قضاوت‌ورزی و جدایی‌ای را که روی سو برون فکنی کرده بودم توجیه کند. قضاوت من آسیبی جدی وارد کرده بود. به مرور که زمان می‌گذشت فکر کردم در آن موقعیت چه برخورد متفاوتی می‌توانستم داشته باشم. چطور می‌توانستم مهربانانه‌تر و دوست داشتنی‌تر رفتار کنم؟ چطور می‌توانستم احساساتم را بدون قضاوت ورزی مطرح کنم؟ از طرفی اگر همچنان در چنگال گذشته گرفتار می‌ماندم نمی‌توانستم پیشرفت کنم. به این ترتیب، صرفاً این چرخه کابوس وار را تکرار می‌کردم. می‌دانستم برای حل این مسئله باید از روش قضاوت‌زدایی استفاده کنم. از اینرو قضاوت خودم را بدون قضاوت ورزی مشاهده کرده و زخم خودم را ارج نهاده و روی آن ضربه زنی انجام دادم. دعا کردم و از روح والا خواستم تا مداخله کند و انتخاب کردم دوستم را به عنوان عشق و نور ببینم.

همه این روش‌ها در نرم ساختن قضاوت‌م کمک کرد. اما برای ترمیم رابطه در سطحی پر انرژی، مرحله دیگری را هم باید پشت سر می‌گذاشتم. بایستی بر روی قضاوت خود مراقبه می‌کردم تا از نظر معنوی پاکسازی شوم. نمی‌شد به دوستم زنگ بزنم و با یک تماس تلفنی همه چیز را درست

نظر معنوی پاکسازی شوم. نمی شد به دوستم زنگ بزنم و با یک تماس تلفنی همه چیز را درست کنم، اما می توانستم انرژی ام را از طریق مراقبه ورزشی پاکسازی کنم. بنابراین، با آرامش و سکون روی بالش مخصوص مراقبه خودم نشستم و مرحله بعدی قضاوت زدایی را آغاز کردم.

پیش از مراقبه، نیت کردم تا رابطه مابین خودمان را شفا ببخشم. از روح والا خواستم تا مداخله کرده و پیوند محکم میان ما را ترمیم کند. من رابطه را به راهنمای درون خودم سپرده و تقاضای کمک کردم. ظرف چند ثانیه بعد از نیت کردن، صدای راهنمای درونم را شنیدم که گفت "برای او عشق بفرست". پیام راهنمای درون، حس آرامشی به من داد. دانستم وقتش رسیده تا منفی گرایی مابین از طریق انرژی عشق درمان شود. من به این راهنمایی گوش دادم و برای دوستم سو از طریق مراقبه عشق ارسال کردم. در چشم ذهن خودم خود را دیدم در حالیکه وی را صمیمانه در آغوش گرفته‌ام. حضور او را در اتاق احساس کردم. همانطور که اشک از چشمانم می آمد در ذهنم دنبال ویژگی های مطلوب وی گشتم. در آن لحظه گویی زمان و فضا اصلا وجود خارجی نداشت. گذشته محو شد و از آینده هم خبری نبود. پیوند بین ما از طریق دعا و مراقبه احیا شد. در آن لحظه حس سبکی کردم، حس کردم پیوند من و وی آنچنان عمیق است که هرگز قبل از آن سابقه نداشت. وقتی احساس آرامش کردم از مراقبه بیرون آمدم. چند دقیقه بعد از اینکه چشمم را باز کردم، تلفنم را چک کردم تا ببینم ساعت چند است، دیدم پیامی متنی برایم ارسال شده. فرستنده پیام سو بود! وی نوشته بود، "به نظرم وقتش شده که رابطه مان را تمام کنیم". از سر راحتی خیال آه کشیدم و از کائنات به خاطر این راهنمایی تشکر کردم. همان لحظه که قضاوت ورزشی خودم را رها کردم، وی رهاسازی من را احساس کرد و دانست که زمان شفایابی فرارسیده است. این همان قدرت مراقبه است.

مراقبه این ظرفیت را دارد تا تمام روابط شما را دگرگون کند، از جمله رابطه ای که با خود دارید. وقتی از طریق تمرین مراقبه رو به سوی انرژی عشق بیاورید، از نیرویی نامرئی عشق دعوت می کنید تا زمام امور را به دست بگیرد. در حضور آن عشق، گذشته رنگ باخته و ریسمان های محکم قضاوت از هم گسیخته می شود. همه ما ریسمان های انرژی محکمی داریم که میان ما و افرادی از سراسر جهان پیوند برقرار می سازد برخی اوقات، همین نوع ارتباط را با افرادی که نمی شناسیم هم داریم. به هنگام ارتباط مابین دو نفر انرژی آنها به هم متصل می شود، مخصوصا وقتی رویداد عاطفی قدرتمندی مابینشان رخ داده باشد. ریسمان های انرژی به هنگامی که با شخصی ارتباط گرفته یا به وی قولی می دهیم هم بوجود می آید، حال فرقی نمی کند این قول و ارتباط در حد کسب و کار باشد یا ازدواج یا مسئله ای که رسمیت کمتری دارد. حتی به هنگامی که

رابطه مزبور به پایان می رسد، بازهم امکانش هست که ریسمان انرژی مربوط به آن سر جای خود باقی باشد، خصوصا اگر در مورد آن شخص افکار منفی و قضاوت ورزانه ای اعمال کنید. قضاوت شما ریسمانی خلق می کند که شما را، چه خوشتان بیاید یا نه، به فرد مزبور متصل می سازد.

حتی پس از اتمام روابط نیز، همچنان درد و آلام یادگار دوران "باهم بودن" را حس می کنید. ریسمان های انرژی حتی در صورت دور بودن دو نفر از هم نیز، همچنان آلام و رنج را استمرار می بخشند، و آن پیوندهای قدرتمند انرژی می توانند سبب حس تهی بودن، خسته بودن و حتی غمگین بودن شما شوند. به همین خاطر است که دست کشیدن از اندیشیدن به معشوق سابق یا فلان رابطه کاری که درست پیش نرفته بود آنقدر سخت می نماید. در مورد رابطه من و دوستم سو هم همین اتفاق افتاد. باوجودیکه ما به لحاظ فیزیکی از هم جدا بوده و حتی صحبت نمی کردیم، همچنان به خاطر پیوند ریسمان انرژی مابین، احساس خشم و عصبان و شوک نسبت به وی داشتم. جدایی فیزیکی برای پایان دادن به ارتباطی منفی کافی نبود- بلکه باید این ارتباط را در سطحی معنوی هم پایان می دادم.

وقتی با شخص مورد قضاوت، پیوندی از جنس ریسمان انرژی برقرار می سازید، در رابطه ای با فرکاسن پایین گیر می افتید، و بارها و بارها این رابطه پر رنج را ادامه می دهید. منفی گرایی موجود در رابطه مذکور فراتر از آن رابطه می رود: فرکانس های انرژی خود شما ارتعاش ضعیف تری را ارسال می کنند، و روابط دیگری را به سوی خود جذب می کنید که همان قضاوت، جدایی و منفی گرایی را در دل خود دارند. همه چیز درهم پیچیده و مثل کلافی سردرگم می شود.

اما خبر خوب اینست که می توان پیوندهای ریسمانی را از طریق مراقبه شفا داد. حتی با یک بار مراقبه هم می توان ریسمان را قطع کرد، پیوند انرژی ای را رهاسازی کرده و چرخه قضاوت را شکست. این شیوه مهمترین مرحله برای حل و فصل روابط گذشته و پیش رفتن با لطف و برکت است. برای آنکه در روابط جدید خود پیش رفته و خود را از قضاوت و آلام رها کنید، بایستی ریسمان های قدیمی را قطع نمایید.

این مرحله از قضاوت زدایی به شما در رهاسازی خود از چرخه جدایی کمک می کند. تمام مراحل که تاکنون طی کردید شما را به لحاظ فکری و معنوی آماده حل و فصل پیوندهای آزاردهنده یا مخرب نموده است. حال زمان مراقبه فرا رسیده. در ادامه ۶ نوع مراقبه را برایتان توضیح میدهم که در پاکسازی پیوندهای قضاوت از لحاظ انرژی کمک کرده و به شفایابی آن مدد می رساند. هریک از مراقبه ها به مراقبه بعدی وابسته است، بنابراین طی شش روز آینده هر روز یکی از آنها

را انجام دهید. هر یک از مراقبه ها را صبح که از خواب بلند شدید تمرین کنید. هدف آنست که انرژی خود را فوراً سازماندهی مجدد کرده و سپس به تغییرات معجزه واری که در طول روز رخ خواهند داد توجه کنید.

انتظار دارم بعد از انجام این شیوه ها، آرامش عمیقی در خود احساس کنید.

امکان دارد از یکی از مراقبه ها بیش از سایرین خوشتان بیاید، اما حتما همه را به ترتیبی که نوشته شده انجام دهید. پس از اینکه دوره شش روزه را تمام کردید، از هر کدام که خواستید برای قضاوت زدایی استفاده کنید. اگر این شش مراقبه را ظرف مدت شش روز اجرا کنید، قادر به پاکسازی پیوندهای انرژی خواهید بود که موجب وابستگی شما به الگوی قضاوت شده اند. مراقبه هایی که در ادامه می آید شما را رها کرده و جا را برای مرحله نهایی فرایند قضاوت زدایی بازمی گذارد.

روز اول

اجازه بدهید مراقبه به قصد قطع ریسمان ها را آغاز کنیم. انجام این مراقبه ها، پیامی قدرتمند را از طرف شما به کائنات ارسال می کند مبنی بر اینکه آماده کنار گذاشتن الگوی قضاوت و بهبود روان خویش هستید (برای دسترسی به فایل های صوتی این مراقبه، سری به سایت GabbyBernstein.com/bookresources بزنید). راهنمایی من را دنبال کرده و دفترچه یادداشتان را نیز نزدیک خودتان قرار بدهید، احتمال دارد از طریق تمرین مراقبه، ایده های الهام بخشی به ذهنتان خطور کند.

روز اول مراقبه صبحگاهی: مراقبه قطع ریسمان ها

کف اتاق یا روی صندلی به صورت چهارزانو بنشینید. به آرامی شانه هایتان را رو به عقب بچرخانید.

نفس عمیقی از بینی کشیده و از راه دهان بازدم کنید.

نفس بکشید.

نفستان را بیرون بدهید.

نفس بکشید.

نفس‌تان را بیرون بدهید.

با هر بار نفس کشیدن احساس آرامش بیشتری خواهید داشت.

نفس بکشید.

نفس‌تان را بیرون بدهید.

همچنان بر چرخه تنفس خود تمرکز کنید.

از طریق بینی خود نفس را به داخل کشیده و از طریق دهان خود بیرون بفرستید.

اجازه دهید افکار به آرامی ته نشین شوند و همزمان که خود را برای شفایابی عمیق‌تر آماده می‌کنید، به حس آرامشی که از درون شما به بیرون ساطع می‌شود توجه کنید.

(افرادی را که مورد قضاوت قرار داده و خواستار قطع کردن ریسمان فی مابین تان هستید)، در چشم ذهن خود روبرویتان ببینید.

به خود اجازه دهید هر نوع احساس از خشم گرفته تا آزرده‌گی را نسبت به ایشان حس کنید.

همچنان که نفس می‌کشید نسبت به احساس خود حضور ذهن داشته باشید.

دم و بازدم داشته باشید.

با در نظر داشتن ناراحتی‌ای که منبعش همین فرد مقابل شماست نفس بکشید.

حالا نفس خود را بیرون بدهید.

احساس خود (را نسبت به آن شخص) نفس بکشید.

و حالا نفس خود را بیرون بدهید.

احساس خود را نفس کشیده و نفس خود را بیرون بدهید.

ریسمان ضخیم مشکی رنگی را که مابین شما وجود دارد مشاهده کنید.

این ریسمان به کجا متصل شده است؟ به سینه شما، به گلو یا به شکمتان؟

تصویر هر بخش از بدن را که در ذهنتان آمد همان را بپذیرید. ریسمان را با وضوح مشاهده کرده و آماده قطع کردنش باشید.

آماده جداسازی خود از انرژی منفی عدم توازن شوید.

اکنون آماده قطع ریسمانید.

در دست مسلط خود شمشیر طلایی درخشانی دارید. این شمشیر تجلی تمنای شما برای رها بودن و تعهدتان به صلح و آرامش درونی است.

هر هنگام آماده بودید شمشیر را پایین آورده و به سرعت ریسمان را قطع کنید.

شمشیر دون وارد آوردن فشار زیاد ریسمان را به دو نیم کرده و شما شاهد به زمین افتادن ریسمان خواهید بود.

نفس عمیقی بکشید، و به هنگام بازدم، آه بلندی از سرآسودگی بکشید.

حالا ریسمان را می بینید که روی زمین افتاده و ناپدید می شود. همانطور که ناپدید می شود، تمامی باقی مانده انرژی اش هم از روی شما برداشته می شود.

شما فرد مورد نظر را درحالی که مقابل شما ایستاده است می بینید.

افرادی که مقابلتان هستند را همراه معصومیتشان ببینید. آنها را در نورشان ببینید. آنها را رها کنید. نفس بکشید.

نفس خود را بیرون بدهید.

نفس بکشید.

نفس خود را بیرون بدهید.

وقتی آماده بودید چشمان خود را در اتاق محل حضور خود باز کنید.

بعد از باز کردن چشمها، دفترچه یادداشتان را برداشته و در مورد تجربه خود بنویسید.

بنویسید که از انجام این مراقبه چه احساسی به شما دست داده است. در دفترچه خود به مدت ۵

دقیقه هرچه خواستید بنویسید.

به احساسی که در طول روز دارید توجه کنید. از دفترچه یادداشت خود استفاده کرده و به طور مفصل بنویسید. صبح روز بعد، آماده اید که دومین تمرین مراقبه خود را انجام دهید

روز دوم

مراقبه روز دوم مراقبه برای بخشش است. امیدوارم در نتیجه انجام دادن این مراقبه، احساس آرامش عمیقی به شما دست بدهد و هر هنگام در چرخه قضاوت گرفتار شدید به آن پناه ببرید.

زیبایی روش مراقبه معنوی آنست که نیاز به هیچ مقدمات خاصی ندارد. کافی است شما میل به بخشش داشته باشید. میل داشته باشید خشم و قضاوت خود را از طریق بخشش رهاسازی کنید.

بیاد داشته باشید که بخشش کار نیست، درواقع بخشش معجزه‌ای است که به شما اعطا می شود. از راهنمایی من پیروی کرده و اجازه دهید این مراقبه، تجربه بخشش را در شما به جنبش آورد. در مرحله نهایی قضاوت زدایی، به عمق عمل بخشش نظر خواهیم انداخت. این مراقبه شما را برای آنچه که در راه است آماده خواهد ساخت.

روز دوم مراقبه صبحگاهی: مراقبه برای بخشش

در حالت آرامش و سکوت روی صندلی یا به صورت چهارزانو کف زمین بنشینید. دفترچه یادداشت خود را باز کنید، و در قسمت بالای صفحه، این کلمات را بنویسید: مایلم ببخشم.

سپس به آرامی چشمان خود را ببندید، و آماده مراقبه باشید.

نفس عمیقی بکشید. و نفس خود را بیرون بدهید.

همچنان به کشیدن نفس های عمیق و طولانی از طریق بینی خود و بیرون دادنشان از طریق دهان ادامه دهید.

نفس بکشید. نفس خود را بیرون بدهید.

وقتی آمادگی داشتید، از فردی که وی را مورد قضاوت قرار داده اید تصویری در ذهن خود دعوت کنید.

دوباره این افراد را درحالی که روبروی شما ایستاده اند تصور کنید.

حال این اشخاص روشنتر هستند. شما کمتر بین خود و آنها احساس ارتباط می کنید. ریسمان بریده شده است و شما احساس آرامش می کنید. این افراد را درحالی که روبروی شما ایستاده اند مشاهده کرده و حضورشان را ارج بنهید.

معصومیت آنها را ارج بنهید.

تقلای آنها را ارج بنهید.

نور آنها را ارج بنهید.

نفس بکشید.

نفس خود را بیرون بدهید.

هنگامی که نفسهای طولانی و عمیق می کشید به آرامی این مانترا را تکرار کنید:

من بخشیدن تو را انتخاب می کنم. من تو را در نور می بینم.

من بخشیدن تو را انتخاب می کنم. من تو را در نور می بینم.

من تو را می بخشم.

من تو را در نور می بینم. من تو را می بخشم.

من تو را در نور می بینم.

این جملات تاییدی را بارها و بارها تا زمانی که احساس آرامش به شما دست بدهد تکرار کنید.

در صورتی که افکار شما به سمتی منفی منحرف شده یا ذهنتان جاهای دیگر پرسه می زند، کافی است مانترا را مجدداً تکرار کنید.

من تو را می بخشم.

من تو را در نور می بینم.

همچنان به تکرار مانترای خود در سکوت ادامه بدهید. هر هنگام حاضر بودید، نفس عمیقی کشیده و چشمان خود را در اتاق باز کنید.

وقتی از حالت مراقبه درمی آیید، دفترچه یادداشت خود را برداشته و در مورد تجربه خود هرچه به ذهنتان می آید بنویسید. هیچ کدام از نوشته هایتان را کم و زیاد نکنید. اجازه بدهید ۵ دقیقه یا بیشتر هرچه به ذهنتان می آید بر قلمتان هم جاری شود. به راهنمایی ای که از طریق قلم بر کاغذ زیر دستتان جاری می شود اعتماد کنید. از طریق مراقبه با خرد درونی تان متصل می شوید، و صدای دوست داشتنی راهنمای درونی شما را به سوی بخشش و آرامش هدایت می کند. بیاد داشته باشید، این شفایی معنوی است. نیاز به تصمیم گیری درخصوص هیچ چیز نیست - صرفاً به خرد درونی تان اجازه دهید شما را راهنمایی کند. اجازه بدهید عشق شما از میان کلماتتان بر روی صفحه جاری شود.

شاید خودتان هم از خواندن آنچه نوشته اید شگفت زده شوید. آنچه نوشته اید را به پرسش نکشید. اطمینان داشته باشید تمایل شما به بخشش کافی است تا به روح والا اجازه دهید به نیابت از شما مداخله کند. حضور روح والا، افکار شما را مجدداً به سوی عشق هدایت می کند و این کار را از طریق قصد و نیت شما مبنی بر بخشش انجام می دهد. امکان دارد آنچه شما نوشته اید اصلاً دوست داشتنی و خوشایند نباشد. ممکن است پس از مراقبه کردن، احساس خشم یا ناراحتی یا عصبانیت بیشتری کنید. هرچه از زبان قلم شما بیرون بریزد بی شک کامل است و در فرایند شفایابی شما گام بزرگی رو به جلو به شمار می آید. اجازه بدهید کلمات جاری شده و آنها را قضاوت نکنید.

به هر نوع تغییری که در افکار یا انرژی شما پدید می آید توجه کرده و آنها را در دفترچه خود بنویسید. به احساسات خود در طول روز توجه کنید. آیا احساس سبکی بیشتر، شادتر بودن یا آرامش می کنید؟ ببینید نسبت به فردی که بخشیدنش را انتخاب کرده اید چه حسی دارید و چگونه با دیگران تعامل می کنید.

حواستان باشد در مورد این فرایند قضاوت نکنید. اگر همچنان خشم و عصبانیت زیادی احساس کرده یا حتی بعد از سر گذراندن این دو مراقبه هنوز هم حس آزرده گی دارید، اشکالی ندارد. نسبت به مراقبه واکنش خاصی را نمی توان درست یا غلط دانست. به فرایندی که در آن هستید اعتماد کرده و منتظر معجزات باشید.

روز سوم

وقتی قضاوت را با خود به این سو و آنسو می بریم، در واقع خشم و عصبانیت احساس نشده مان را

سرکوب می‌کنیم. شخصا این نکته را هنگام مراقبه برای رهاسازی قضاوت متوجه شدم. تمرکز را روی نفس کشیدن یا مانترا گذاشته و در فرایند مراقبه آرام می‌شدم. سپس ظرف چند دقیقه بعد از آن دوباره به منفی‌گرایی و افکار قضاوت و رزانه برمی‌گشتم. مثل این می‌مانست که معتاد شدم. آن افکار باعث می‌شد به لحاظ عاطفی و جسمی ناآرام باشم، بنابراین سعی می‌کردم به زور فشارشان بدهم پایین. با زحمت به نفس کشیدن یا مانترا برمی‌گشتم تا خودم را از احساس ناراحتی حاصل از فکر خلاص کنم و هرچند این فرایند در لحظه مفید بود، اما هرگز پس از مراقبه احساس آرامش نمی‌کردم. به جایش حتی حس آشفتگی بیشتری هم به من دست می‌داد.

یک روز صبح به هنگام مراقبه، مجدداً خود را به روند تنفس مرتبط کرده و تمرکز را به درون هدایت کردم. فکری قضاوت‌مدارانه، همانند تیک تیک منظم عقربه‌های ساعت، پدیدار شد و کل تمرکز، انرژی و احساسات من دوباره بسوی آن فکر رفت. به خوبی حس می‌کردم انرژی ام تضعیف شده و نفسم کوتاه شده است. استیصال، خشم و عصبانیت کم‌کم به سطح آمد. در لحظه‌ای که استیصال به بالاترین نقطه خود رسیده بود مداخله‌ای معنوی دریافت داشتم. تصویری در خیالم پدیدار شد. خودم را کودکی می‌دیدم که در امواج اقیانوس شیرجه می‌زند. یادم آمدم پدرم همیشه می‌گفت اگر در برابر موج‌ها مقاومت کنی موج‌ها تو را به زمین می‌کوبند. اما اگر به دل موج بزنی از طرف دیگرش بیرون خواهی آمد. من عاشق زدن به دل موج‌ها بودم - مثل این بود که رقص قشنگی را با اقیانوس انجام بدهید. در دریای آبی که کنترلش از دستم برنمی‌آمد، می‌توانستم مستقیم به دل امواج زده و احساس آزادی کنم. این تصویر من را به فکر دیگری هدایت کرد، از این قرار که: اگر به جای مقاومت در برابر احساسات صرفاً به دل احساسات بزنم چه؟ من از همین فکر پیروی کرده و با کشیدن نفسی عمیق به دل موج احساساتم زدم. وقتی عمل دم را انجام می‌دادم خود را در حال شیرجه زدن داخل موج تصور کردم. با تمام احساسم نفس می‌کشیدم و موقع بازدم از طرف دیگر موج بیرون می‌آمدم. ظرف چند لحظه احساس آرامش به من دست داد. هم‌اکنون حس می‌کردم آزادم به نحوی که دیگر نیازی نبود احساساتم را به سمت پایین هل داده یا سعی در کنترل کردنشان داشته باشم. کافی بود احساسات را نفس کشیده و با قدرت تمام و کامل به دل آنها شیرجه بزنم. بیست دقیقه را صرف شیرجه زدن در احساساتم کرده و از طرف دیگرشان بیرون آمدم. دیگر احساسات خودم را قضاوت نمی‌کردم، می‌توانستم آنها را نفس بکشم. همین تمرین باعث شد رابطه من و خشم برای همیشه دستخوش تغییر شود، از طریق ارج نهادن به خشم، همواره می‌توانم از سمت دیگر این احساس بیرون بیایم.

نام این تمرین را مراقبه برای موج سواری بر احساسات نهادم. این تمرین برای شفاف کردن الگوی قضاوت بسیار عالی است، زیرا به ما کمک می کند احساساتی را که زیر پوسته حملات زندگی می کنند ارج نهیم. احساسات یادشده ممکن است هیچ ربطی هم به قضاوت نداشته باشند. امکان دارد شما از قضاوت خود برای بی حس سازی همین احساسات استفاده می کرده اید، زیرا وقتی انرژی را بر قضاوت متمرکز می سازید روشی است برای منحرف سازی خود از ناراحتی درد شفاف یافته. ساده ترین راه برای پاکسازی قضاوت آنست که به دل احساس شیرجه زده و از طرف دیگر آن بیرون بیاید.

طی روز سوم تمرین مراقبه، از راهنمایی های عرضه شده پیروی کنید و بر امواج احساسات خود سوار شوید.

روز سوم مراقبه صبحگاهی: مراقبه برای موج سواری بر احساسات

با سکون و آرامش به صورت چهارزانو روی کف زمین یا یک صندلی بنشینید.

شانه هایتان را به سمت عقب انداخته و به آرامی چشمان خود را ببندید.

نفس عمیقی بکشید.

همانطور که نفس می کشید، تمام احساساتی را که به سوی شما می آیند ارج نهید.

به هنگام بازدم، احساسات خود را رهاسازی کنید.

نفس عمیق دیگری را بکشید.

به هنگام نفس کشیدن تمام احساساتی را که مقابلتان پدیدار می شود ارج نهید.

به هنگام بازدم، آنها را رهاسازی کنید.

نفس بکشید.

و تمام احساساتی را که مقابلتان پدیدار می شود را ارج نهید.

به هنگام بازدم، آنها را رهاسازی کنید.

در سراسر مدت مراقبه به چرخه نفس کشیدن ادامه دهید. خود را در یک دریای آبی روشن تصور

کنید.

آب، گرم و آرامش بخش است.

هیچ کس دیگری هم اطرافتان نیست.

همانطور که به دریا نگاه میکنید، موج‌هایی را می‌بینید که به سوی شما می‌غلطند.

این موج‌ها نمایانگر احساسات شما هستند.

هم اکنون از قدرت شیرجه زنی داخل موج احساسات خود برخوردارید.

نیازی نیست از موج‌ها فرار کرده یا موجه‌ها شما را به زمین بکوبند.

کافی است به درون اولین موجی که می‌بینید شیرجه بزنید.

وقتی موج بالای سر شما می‌رسد نفس عمیقی کشیده و احساسات خود را حس کنید.

به هنگام بازدم، به دل موج بزنید.

هر یک از احساسات خود را نفس کشیده و کاملاً به درونشان شیرجه بزنید.

به هنگام بازدم، از طرف دیگر موج احساس بیرون بیایید.

نفس بکشید و شیرجه بزنید.

نفس خود را بیرون داده و از وسط موج عبور کرده و به طرف دیگر بروید.

به این ترتیب همراه با اقیانوسی از امواج احساسات که غلت خورده و به سمت شما می‌آیند به پایکوبی می‌پردازید.

هر موج جدیدی که نزدیک می‌شود نسبت به قبلی کوچک‌تر است. با شیرجه زدن به دل هر موج این کار برایتان آسانتر می‌شود. با هر نفس، شما هرچه بیشتر احساس آسایش و آرامش می‌کنید.

به تدریج سرعت موج‌ها آهسته‌تر شده و کوچک‌تر می‌شوند و با هر بار نفس، شیرجه زدن آسان‌تر می‌شود.

تناوب مابین موج‌ها طولانی‌تر می‌شود.

در این زمان نفس های بلند و آهسته بکشید.

کم کم در بدن خود احساس راحتی می کنید.

اندکی بعد اقیانوس ساکن می شود.

می توانید ریلکس کرده و نفس بکشید.

نفسی طولانی و عمیق کشیده و در اقیانوس آرام احساس آرامش کنید. همینطور که روی موجی دراز کشیده و شناور هستید نسیم ملایمی را بر روی صورت خود احساس می کنید.

شما در دریایی از آرامش شناور هستید. شما ساکنید. شما در صلح و آرامش به سر می برید. آخرین نفس عمیق را بکشید.

هر وقت آماده بودید، چشمان خود را در اتاق باز کنید.

امیدوارم این تمرین به همان اندازه که برای خود من نشاط و آرامش به همراه داشته، برای شما نیز اینگونه باشد. من خود هر هنگام در چرخه قضاوت گرفتار می شوم به این مراقبه پناه می آورم. ارج نهادن به احساسات خود، شما را از نیاز به قضاوت ورزی رها می سازد. به این ترتیب، اضطراب و خشم ناخودآگاه شما کاهش پیدا می کند زیرا حضور سکون و آرامش را حس خواهید کرد. وقتی در صلح با خود به سر می برید، هیچ حس منفی ای نیست که بخواهید بیرون ریزی کنید. شاید از این مراقبه به قدری خوششان آمد که روزانه برای پاکسازی انرژی خود و رهاسازی استرس عاطفی از آن استفاده کردید.

روز چهارم

چهارمین مراقبه صبحگاهی، مراقبه مانترا نام دارد که شما را به حقیقت خود نزدیکتر کرده و عادات شما را مجدداً مرتب سازی می کند. این مراقبه تمرکز شما را تقویت کرده آرامش را، حتی به ذهن هایی که بشدت دچار اشفتگی هستند باز می گرداند. در این مراقبه از مانترای کوندالینی به نام سات نام استفاده می شود، که ترجمه عنوان یادشده عبارت است از: "نام من حقیقت است". مراقبه های مانترامحور به آرامی افکار شما را از گفتگوی نفس منحرف ساخته و به وضعیتی سرشار از آرامش هدایت می کند.

هنگامی که مانترایی را محور مراقبه خود قرار می دهید، فرصت تجربه حالتی متعالی از ریلکسیشن

نفسی طولانی و عمیق کشیده و همچنان به تکرار مانترا ادامه دهید.

من حقیقت هستم

من حقیقت هستم

اگر افکار تان منحرف می شوند، به آرامی به مانترا برگردید.

من حقیقت هستم

من حقیقت هستم

مابین یک الی بیست دقیقه بنشینید، و به آرامی مانترا را تکرار کنید.

بعد از تکمیل مراقبه، به آرامی چشمانتان را باز کرده و به مقابل خود خیره شوید.

نه تلفن خود را برای چک کردن بردارید و نه به سرعت از حالت مراقبه خارج شوید. یکی دودقیقه ای استراحت کرده و به بدن خود اجازه دهید مجددا یکپارچه شود.

احتمالا تا اندک مدتی بعد از این مراقبه سطح انرژی شما بسیار بالا خواهد بود. ویژگی مراقبه های مانترامحور اینست که سطوح استرس را تا حد زیادی کاهش داده و به شما احساس آرامش می بخشند. در صورتی که این مراقبه ها را بیش از ۱۰ دقیقه تمرین کنید، احتمالا آرامش بسیار زیادی را احساس خواهید کرد.

با تکرار مراقبه سات نام، به عمق جان ارتباط خویش با حقیقت خویشتن نفوذ می کنید. بعد از مراقبه، احساس خود را در طول روز رصد کنید. احتمالا کمتر احساس آزرده گی خواهید داشت، برعکس، خود را پر انرژی حس کرده و از میزان قضاوت ورزی تان بسیار کم می شود. در صورتی که فکر قضاوت ورزانه ای به سرتان زد، کافی است مانترای سات نام را زیر لب تکرار کنید و به نقطه اول خود برگردید. پس از تکمیل کردن جلسات شش روزه مراقبه ، اگر دوست داشتید مراقبه مانترامحور را به عنوان مراقبه ترجیحی خود تمرین کنید. این شیوه بسیار ساده بوده و در آرام سازی ذهن مغشوش و بازگشت به صلح و آرامش درونی مفید است.

روز پنجم

مراقبه مانترا شما را برای سطح والاتری از آرامش آماده کرده است. تمرین بعدی شما را هرچه

بیشتر به ارتباط گرفتن با یکپارچگی و وحدت خود نزدیکتر خواهد کرد. همه ما مشتاقیم ارتباطات یکپارچه ای داشته باشیم، زیرا در عمق جان می دانیم همه یکی هستیم. همه می خواهیم حس پیوند و ارتباط داشته و شاد باشیم، و همه به سوی قضاوت ورزی منحرف می شویم.

من در آخرین کتاب خود به نام "کائنات هوای شما را دارند" از مراقبه به عنوان وسیله دستیابی به یکپارچگی نام برده بودم. بسیاری از خوانندگان کتاب یادشده اظهار می داشتند که بعد از انجام این مراقبه و تسلیم شدن به یکپارچگی و وحدت، دگرگونی های عمیقی را در خود احساس کرده اند. بازخورد حاصل از معرفی این مراقبه به قدری جالب توجه بود که تصمیم گرفتم در این مرحله از کتاب از آن نام ببرم تا در دسترسی شما به تجربه یکپارچگی هرچه بیشتر کمک کرده و در مسیر پاکسازی از قضاوت، از شما پشتیبانی شده باشد.

هنگام انجام این مراقبه، احساس پیوستگی بیشتری کرده و به جوهره حقیقی خود بازخواهید گشت.

مراقبه صبحگاهی روز پنجم: مراقبه برای یکپارچگی

در حالت آرامش سکون به صورت چهارزانو روی زمین بنشینید.

دست راست خود را مشت کنید. انگشت اشاره خود را بالا آورده و دست چپ خود را وسط سینه قرار بدهید.



چشمان خود را بسته و بر نقطه چشم سوم تمرکز کنید.

پیشنهاد من آنست که طی انجام مراقبه آهنگ "من مال تو هستم" (I Am Thine) از جی -

این مراقبه برای آنست که پیوند و پیوستگی خود را با دیگران، از طریق ارتباط مشترکی که همگی با کائنات داریم جشن بگیریم و ما را با آگاهی مان هماهنگ سازد.

پذیرفتن یکی بودن ما با آگاهی فرد دیگر و اینکه هر دوی ما با کائنات پیوسته ایم.

پس از آن می‌گوییم من مال تو هستم، در خودم، تا آگاهی مان را از خود شخصی مان به خود بی نهایت برون فکنی کنیم. کلمه خودم را برای این می‌گوییم که یکی بودن خود را با کائنات تایید کنیم. در نهایت، این ارتباط جهانی را جشن می‌گیریم

آنچه من بیش از هر چیز در مورد یوگای کوندالینی و مراقبه دوست دارم مانتراهایشان است- این مانتراها در بیادآوری پیوند و اتصال خودم با کائنات کمک می‌کنند. اگر پیش از این هرگز مانتراهای بلند را به صورت شعار نگفته بویید، به شما پیشنهاد می‌دهم این روش را امتحان کنید. من عمداً این مراقبه را انتخاب کردم تا احساس واقعی را که بعد از رهاسازی دیوارهای جدایی حاصل می‌شود تجربه کرده و بتوانید روابط خود را با پیوستگی و وحدت همراستا سازید.

پس از انجام مراقبه، دفترچه یادداشت خود را برداشته و به مدت ۵ دقیقه هر چیزی را که در مورد این تجربه روحانی به ذهنتان می‌رسد بنویسید. اجازه بدهید قلم آزادانه به حرکت درآمده و به راهنمای درونتان فرصت دهد تا هرچه را می‌خواهد از طریق شما بنویسد.

کلماتی را که راهنمای درون به زبان می‌آورد شاهد بوده و لحظات پیوستگی را که حس کردید جشن بگیرید.

سپس در طور روز به احساس خود توجه کنید و ببینید چه حسی دارید. شاید حس کنید که مثلاً دوست داشتنی تر شدید، یا مهربان تر هستید یا شفقت و رحم بیشتری دارید. شاید احساس کنید با افراد دیگر مرتبط تر هستید و بیشتر میان خود و ایشان احساس برقراری ارتباط می‌کنید. شاهد تأثیری که مراقبه بر شما گذاشته باشید و به خود از بابت تعهدی که نسبت به مشاهده یکپارچگی و وحدت میان خویش و دیگران به عهده گرفته اید افتخار کنید. بعد از انجام این مراقبه شاهد تغییر در خود درونی تان خواهید بود. به قدرت مانترا و نیت و قصد خودتان که در پس آن به ارتعاش درمی آید ایمان داشته باشید. وقتی مانترا را با صدای بلند تکرار کنید به کائنات اعلام می‌دارید که آماده شفایافتن هستید. به معجزاتی که رخ می‌دهد توجه داشته باشید.

آخرین مراقبه به شما کمک خواهد کرد تا فردی را که هدف قضاوت ورزی تان بوده برای اولین بار ببینید. من خود از این مراقبه استفاده می کنم تا یکپارچگی راستین انسان ها با همدیگر را به خویش یادآوری کرده و بهانه هایی را که در ذهن خود نسبت به افراد دیگر تراشیده ام رها سازم. همه ما جوهر مشترکی داریم که فراتر از موقعیت فیزیکیمان است. متصل شدن دوباره با جوهره معنوی فرد دیگر، باعث می شود دیگران را از قضاوت ورزی ها و داستان هایی که حول محورشان تراشیده ایم رها سازیم. شما قادرید افراد را از قلاب خود رها کرده و به نوبه آن، خود را هم از رنجی که می برید رها سازید. نام این مراقبه را مراقبه اشعه های عظیم گذاشته ام.

مراقبه صبحگاهی روز ۶: مراقبه اشعه های عظیم

چشمان خود را ببندید.

مستقیم روی یک صندلی یا زمین درحالی که

کف دستانتان رو به بالاست بنشینید.

نفس بکشید. نفس خود را بیرون دهید. نفس بکشید. نفس خود را بیرون بدهید.

به چرخه تنفس ادامه دهید تا زمانی که هرچه بیشتر به عمق ریلکسیشن فرو بروید.

رابطه ای را که در موردش قضاوت کرده اید به ذهن بیاورید.

فرد مورد قضاوت را درحالی که روبروی شما نشسته مشاهده کنید.

ناحیه ای از بدن خود را که اندیشیدن به این فرد باعث احساس ناراحتی در آن می شود شناسایی کنید.

با در نظر گرفتن همان قسمت از بدن نفس عمیقی بکشید.

هنگام بازدم ریلکس کنید.

احساس خود را نفس بکشید.

نفس خود را بیرون دهید.

به چرخه نفس ادامه دهید.

با خواندن این دعا به آرامی قضاوت خود را به دستان مراقب راهنمای درونی خود بسپارید: من این ترس را برای متحول شدن به راهنمای درونی خود می سپارم. من به راهنمایی خوشامد می گویم.

نفس بکشید: من تو را در نور می بینم.

بازدم داشته باشید: من ترس را رها می کنم.

نفس بکشید: من عشق و نور را انتخاب می کنم.

بازدم داشته باشید: من تو را می پذیرم.

نفس بکشید: من اشعه های عظیم نور شفایابی را خوشامد می گویم.

بازدم داشته باشید: تنها چیزی که می بینم نور است.

تکرار مانتراها را ادامه دهید و به راهنمای درونی خود اجازه دهید افکار شما را به سوی عشق و نور رهنمون شود.

به موازات تکرار هر یک از مانتراها، اشعه های عظیم نور را مشاهده کنید که بر بدن شما پاشیده می شود.

با هر بار نفس و بازدم، اشعه های عظیم نور را ببینید که گسترش پیدا می کنند.

تمام آنچه می بینید نور است.

مانتراهای خود را تکرار کرده و نور را فرا بخوانید:

نفس بکشید: من تو را در نور می بینم. بازدم داشته باشید: من ترس را رهاسازی می کنم.

نفس بکشید: من عشق ورزیدن و نور را انتخاب می کنم. بازدم داشته باشید: من تو را می پذیرم.

نفس بکشید: من اشعه های عظیم نور شفابخش را خوشامد می گویم.

بازدم داشته باشید: تنها چیزی که می بینم نور است.

در تجربه نور ریلکس کنید و اجازه دهید نور تمام هوشیاری شما را دربرگیرد.

اجازه دهید نور قضاوت شما را حل کند و ببرد.

نور حمله شما را رها می کند.

نور تمام اشتباهات را می شوید و می برد.

نور، عشق را به شما برمی گرداند. تنها چیزی که می بینید نور است.

در سکون بنشینید و از این تجربه تا جای ممکن لذت ببرید.

وقتی آماده هستید که از مراقبه بیرون بیاید، نفس عمیقی را بکشید و بازدم داشته باشید.

سپس به آرامی چشمان خود را در اتاق باز کنید.

به خود یکی دو دقیقه وقت دهید تا مجدداً با بدن خود احساس یگانگی کنید.

اجازه دهید احساسات حاصل از مراقبه درون شما به گردش دربیابد.

مراقبه ظرفیت شفابخشی بالایی دارد. به واقع، به این ترتیب ادراک شما از شخصی دیگر برای همیشه دستخوش تغییر می شود. وقتی شخصی را در نور می بینید، بیادتان می آید ماهیت واقعی تان چیست. این مراقبه برای دیدن شخصی جهت اولین بار کمکتان خواهد کرد.

ما در هسته وجودی مان همه نور و عشق هستیم. اشعه های عالی نور، نمایانگر یکپارچگی و پیوند راستین ما هستند. اجازه دهید این تصویر نمایانگر همراهی شما با عشق درونتان باشد. وقتی خود و دیگری را در اشعه های عالی نور می بینید، به جوهر واقعی خود بازگشته اید. همزمان که مراقبه خود را ادامه می دهید، تصویر اشعه های عالی را همراه خویش در طول روز حمل کنید. وقتی به فردی می اندیشید که قضاوت کرده اید، به سرعت به تصویر اشعه های عالی بازگردید. وقتی قضاوت جدیدی برمی خیزد، چشمان خود را ببندید و راه خود را بدرون اشعه های عالی نور تصور کنید.

خوب است این مراقبه را در شیوه روزانه تان به کار ببندید. شما هرچه بیشتر بر روی اشعه های عالی مراقبه کنید، مددخواستن از آنها برای شفایابی آسان تر خواهد بود.

اشعه های عالی، بدل به فراتر از یک تصویر صرف خواهند شد. این اشعه ها، آزادی از قضاوت را موجب شده و مسیر مستقیم به عشق را در اختیارتان قرار می‌دهند. اشعه های عالی، همانند پرتوهای نور خورشید که بر شما می‌تابند، اشعه های نور (غیرفیزیکی) هستند که از حضور عشق درون سرچشمه می‌گیرند. ما با تگریستن به فراتر از تاریکی بدن هایمان و مشاهده اشعه های عظیمی که درون همه مان وجود دارد، قادر به شفایابی رابطه خود با دیگران و خود هستیم. مرقبه شما را با ادراک درست همراستا می‌سازد، که دیدگاهی غیرفیزیکی است. وقتی شخصی را در قالب نور غیرفیزیکی می‌بینید، همذات پنداری معنوی را انتخاب کرده اید و بیاد دارید که همه ما از جنس جوهر عشق هستیم. ماجراها، رویاها یا اشتباهاتمان، ماهیت ما را تشکیل نمی‌دهند. ما عشق هستیم.

بینید بعد از این مراقبه چه احساسی به شما دست خواهد داد. احتمال دارد از سر آسودگی خاطر گریه کنید؛ ممکن است انرژی عشق را حس کنید؛ ممکن است حس کنید که بخشش کم‌کم در وجودتان جا می‌افتد.

پیشنهاد من به شما آنست که تمام مراقبه هایی که در این مجموعه برایتان عرضه شد را انجام دهید. هدف از مراقبه های طراحی شده آنست که به ترتیب تعقیب شوند تا ارتباطات انرژی میان خود و قضاوت را آزادسازی کنید. بعد از تکمیل سازی شش مراقبه، یکی را برای تمرین روزانه خود انتخاب کنید.

حتی ۵ دقیقه مراقبه صبحگاهی می‌تواند ذهن و انرژی شما را برای روز مجدداً آماده کند. مراقبه روشی است برای اتصال مجدد به ماهیت دوست داشتنی درون ما.

امید من بر آنست که مراقبه بخش مهمی از شیوه معنوی شما شود. از طریق مراقبه می‌توانیم سرعت ذهن خود را کم کرده و انرژی خود را مجدداً سازماندهی نماییم، به این ترتیب، فضا برای کارکرد سیستم راهنمای درونمان باز می‌شود. اما برای تنظیم شدن باید سرعت خود را پایین بیاوریم. نفس در برابر مراقبه مقاومت خواهد کرد، اما بیاد داشته باشید هرچیزی که نفس در برابرش مقاومت می‌کند به واقع همان چیزی است که بدان نیازمند هستید. هرچه بیشتر مراقبه به صورت عادت روزانه شما دربیاید، مقاومت نفس ضعیف تر خواهد شد. شما برای اینکه خود را در پیوند با عشق احساس کنید به مراقبه تکیه خواهید کرد.

مجموعه مراقبه هایی که عرضه شد شما را برای مرحله ۶ قضاوت زدایی آماده کرده است. در این

مرحله نهایی، تجربه خود را در اختیار روح والا قرار داده و این امکان را فراهم می آورید که شفایابی معنوی در عمق جانتان جا بیفتد. گشاده رو بوده و مشتاق این باشید که به عشق اجازه ورود به ذهن خود را بدهید. مرحله ششم منفعلانه ترین مرحله است و درعین حال قدرتمندترین مرحله قضاوت زدایی نیز می باشد. خود را برای دریافت حس کمال و آزادی که در این مرحله ارزانی می شود آماده سازید.

مرحله ششم

سایه های خود را به نور بیاورید

در آغاز سفر رشد شخصی و پرورش معنوی ام، شاگرد راهی به معجزات شدم. راهی به معجزات متنی است معنوی برای آموزش نحوه کنار گذاشتن ترس و به خاطر آوردن عشق از طریق بخشش. هرچند که متن یادشده برای آنها که به تازگی رو به امور معنوی آورده اند (بخاطر طولانی بودن و انواع و اقسام لغات ناآشنایش)، سنگین می نماید، اما اندک مدتی بعد از مطالعه دریافتم پیام این متن بسیار ساده است: ترس خود را مشاهده کن، آن را برای شفایافتن در اختیار راهنمای درون خودت قرار بده و اجازه بده در نتیجه بخشش، معجزات یکی بعد از دیگری رخ دهند. از دیدن تاثیرگذاری فراوان این روش واقعا لذت بردم، و مشاهده کردم آموزه های راهی به معجزات تغییرات زیبایی به ارمغان آورده است. به نظرم بهترین چیز در متن این کتاب تاکیدش بر بخشش است. بنابراین، سعی کردم تعالیم کتاب یادشده را در تمام روابط خودم اعمال کنم.

درست است که درس های راهی به معجزات نسبتا ساده هستند، اما کاربرد واقعی شان زیاد هم راحت نیست. به عنوان مثال، اینکه بگوییم کسی رییس خود را به خاطر عدم افزایش دستمزدش یا هم اتاقی خود را به خاطر شلختگی ببخشد، در حرف آسان است. اما چطور می توان عملی وحشتناک را که آسیب سنگینی به انسان وارد کرده بخشید؟

من باید خود را عملا متعهد به شناخت بخشش می کردم، این چالش در نتیجه سوال های مخاطبانم بوجود آمد که می خواستند بدانند چطور می شود کسی را که کاری واقعا وحشتناک در

حقشان انجام داده- به عنوان مثال، بهشان خیانت کرده یا در هنگام مستی رانندگی کرده و فرزندشان را کشته است را بخشید. اگر بخواهم رک و راست بگویم، نمی دانستم در جواب این ماجراهای تراژیک چه جوابی باید داد.

من که از حل مسئله غامض مقابل رویم عاجز شده بودم، برای کسب راهنمایی به متن "راهی به معجزات" بازگشتم. این بار آماده بودم تا به واقع معنای بخشش را درک کرده و پیام راهی به معجزات را در عمق جانم دریافت کنم (دریافتم بخشش واقعی نیازمند آنست که انسان میل به دیدن نور در تاریکی داشته و جای گناه، عشق بنشاند. وقتی تمایلی به بخشش نداریم، ذهن ما بسته است و از ادراک ما از گناه به هر قیمتی محافظت می کند).

در راهی به معجزات می خوانیم:

فکر مبتنی بر عدم بخشایش آسیبهای بسیاری را به همراه می آورد. فکر یادشده با حالتی اشفته هدف خود را تعقیب می کند، آنچه می بیند را به عنوان مداخله ای در مسیر خود یافته و به هم تابیده و واژگون می کند. هدفش، اعوجاج و ابزارهایی است که با استفاده از آنها به کژاندیشی پردازد. چنین فکری تلاش های خشمگینانه خود را بر خرد کردن واقعیت قرار می دهد، در عین حال هیچ دغدغه ای از بابت آنچه متضاد دیدگاه وی باشد ندارد.

از سوی دیگر، بخشش ساکن بوده و در سکوت است و هیچ کاری انجام نمی دهد. بخشش به هیچ جنبه ای از واقعیت آسیب نمی زند، و بدنبال درهم پیچیدن آن و درآوردنش به اشکالی که دوست دارد نیست. بلکه صرفاً نگاه می کند و منتظر می نشیند و قضاوتی نمی ورزد. آنکس که نمی بخشد قضاوت می کند، زیرا باید عدم موفقیت خود در بخشیدن را به نوعی برای خودش توجیه کند. اما آنکسی که بخواهد ببخشد باید یاد بگیرد حقیقت را به همان شکلی که بر او عرضه می شود قبول کند.

عدم تمایل ما برای بخشش (حتی بخشش وحشتناک ترین رویدادهای رخ داده) همان چیزی است که ما را در چرخه قضاوت نگاه می دارد. ما از اینرو به قضاوت دیگران می پردازیم که اعتقاد داریم قضاوت ورزی طریقی است برای حفاظت از خود در برابر رویدادهای گذشته. سپس خود را به خاطر قضاوت ورزیدن قضاوت می کنیم. شاید خود را درخصوص قضاوت راجع به مرتکبان رویدادهایی که ضربات روحی عمیقی به ما وارد ساخته موجه تر بدانیم، اما ایندست قضاوت ها هم راه ما را بر صلح می بندد. از آنجا که خود را قربانی درنظر می گیریم، زخم های حاصل از ضربات روحی

همچنان سرباز باقی می‌مانند. رهایی از قضاوت نیازمند آنست که ما میل به بخشش داشته باشیم. بدون بخشش، در سایه های گذشته و برون فکنی های خود از آینده زندگی خواهیم کرد.

البته منظور از این گفته آن نیست که نیازمند بخشش آنی هستیم. بلکه کافی است تمایل به بخشش داشته باشیم. تمایل ما برای باز کردن درب رو به بخشش کافی است. وقتی تمایل پیدا می‌کنیم، روح والا درخواست ما را شنیده و ما را در مسیر بخشش هدایت می‌کند. در کتاب راهی به معجزات می‌خوانیم، "پس هیچ کاری انجام نده و اجازه بده تا بخشش به تو نشان دهد چه کنی". با نگاه به جدایی و قضاوت از دریچه معلم درونی، بخشش آسان می‌شود. روح والا ما را راهنمایی می‌کند تا ببینیم جفایی که ظاهراً دیگران با ما کرده‌اند خود همچنان در حق خود روا می‌داریم. به خاطر عدم تمایلمان به بخشش همچنان در عین زنده بودن، ترس را احساس می‌کنیم. لحظه ای که ما تمایل پیدا می‌کنیم، روح والا قدم به میان گذاشته و تاثیرات ناشی از قضاوت ورزی و ترس را معکوس می‌سازد.

پس از کسب این شناخت عمده سراغ مخاطبانم رفته و به آنان بخشش را آموزش دادم. از افراد دعوت کردم تا میل به آزاد زیستن، میل رهاسازی ماجرای قربانی انگاشتن خود و میل به شادتر بودن و ایمن بودن را در خود بوجود بیاورند. بخشیدن دیگران درنهایت ما را از بار قضاوت کردن ایشان رهایی می‌بخشد. همینکه میل به بخشش پیدا کنیم - حتی با وجودیکه از روش بخشش یا مدت زمان لازم برای بخشیدن آن فرد هیچ ندانیم - به خود اجازه شفایافتن می‌دهیم. بخشیدن به معنای کنار گذاشتن یک فرد به خاطر آسیب جدی‌ای که به شما وارد آورده نیست، مطمئناً برعکس این حالت را هم معنا نمی‌دهد. بلکه بدان معناست که انرژی‌ای صرف وی نکرده یا وی را قضاوت نکنید. به جایش می‌توانید رها باشید. وقتی به مخاطبان خودم گفتم که در صورت بخشش آزاد و رها خواهند بود برای کسی تردیدی باقی نماند. تمنای مخاطبانم به رها بودن از مقاومتشان نسبت به بخشش بسیار بیشتر بود. از آنجا که تنها چیزی که از ایشان خواسته شد میل داشتن بود، با اعتماد و خیال راحت این فرایند را آغاز کردند. شاگردانم این حقیقت را پذیرفتند که تدبیر کردن بخشش در دست ما نیست و نیازی نیست برای بخشش تلاشی به خرج دهیم. بخشش هدیه ای است که هر کس آنرا به راستی مطالبه کند به وی اعطا خواهد شد.

بخشش را هنگامی پیدا می‌کنی که نفس خود را از دریچه راهنمای درونی ات مشاهده کنی. وقتی نفس خود را از چشمان عشق نگاه می‌کنی، جهان را با آرامش و صبر بیشتری مشاهده خواهی کرد. معنی جوهر بخشش آنست که بدون حمله، احساس گناه و ترس به قضاوت خود نگاه کنیم.

میل شما به بخشش، تاریکی توهّمات شما را در نور حقیقتان آشکار می‌سازد. در هنگامی که تصمیم می‌گیرید ترس خود را برای شفایابی بر روح والا عرضه کنید، دست از انکار و قضاوت برمی‌دارید. وقتی محکم به قضاوت خود چسبیده اید، آنرا در گوشه های تاریک ذهن خود نگهداری می‌کنید، و قضاوت شما هرگز از آن گوشه های تاریک به بیرون رانده نمی‌شود. زندگی در تاریکی منتهی به مقاومت و تقلا می‌شود. وقتی اجازه می‌دهید نور درونتان بدرخشد، به شفایابی راستین اجازه می‌دهید تحقق یابد.

آخرین مرحله از قضاوت زدایی، بخشش است. مرحله اول تا پنجم به شما کمک می‌کند هرچه بیشتر نسبت به خود و دیگران احساس شفقت کنید. مشاهده قضاوت و ارج نهادن زخم ها آزادی لازم را برای شروع فرایند شفابخشی به شما اعطا کرد. عرضه قضاوت ورزی خود به دستان مراقب راهنمای درون، درب را برای دریافت راهنمایی معنوی باز کرد. شیوه مشاهده برای اولین بار، معنای حقیقی شفقت را یادتان داد. و مراقبه ابزار دگرگونی ای شد که باور و ایمانتان را به یکپارچگی و وحدت احیا کرد. برای تکمیل این فرایند، بخشش را طلب می‌کنیم تا روح مان به کل آزاد شود.

مراحلی که باید برای بخشش طی شوند ساده هستند، اما نفس شما در برابر سادگی مقاومت می‌کند؛ به این ترتیب که سعی می‌کند شما را نسبت به بعید بودن بخشش قانع سازد. هرگاه مقاومت افزایش پیدا کرد، به افکار بی پایه و اساس نفس بخندید و بپذیرید در امر بخشش اصلا نیازی به دسترسی داشتن به چیزی نیست. اصلا لازم نیست زحمتی بکشید و نیرویی صرف کنید، همین که تمایل به بخشش داشته باشید و تمنای لذت جاویدان کافی است. راهنمایی را که در ادامه می‌آید دنبال کرده و تسلیم بخشش شوید.

مسیر بخشش

در کتاب کارِ راهی به معجزات آمده است:

شما در جهانی که می‌بینید اسیر نشده اید، زیرا علت وجودی جهان قابل تغییر است. برای انجام تغییر یادشده، اول، باید به شناسایی علت پرداخته و سپس دوم آنرا رها کنید، تا اینکه سوم بتوان جهان را عوض کرد. دو مرحله اول در این فرایند نیازمند همکاری شماست و سومی بدون زحمتی از جانب شما، خود حاصل می‌شود.

بخشش متشکل از سه مرحله است که قضاوت ورزشی را به سوی برگشت به عشق هدایت می‌کند. مقاومت خود را کنار بگذارید، از این راهنمایی پیروی کرده و شاهد معجزات باشید. تمام زحمات و آموخته‌هایی که تاکنون کسب کرده اید در این مسیر کمکتان می‌کند و وقتی شاهد برخاستن نفس خود در آخرین محله بودید، به میل خود برای آزاد و شاد بودن بازگردید. بیاد داشته باشید کافی است میل به بخشش داشته باشید.

اولین گام در بخشش رونمایی از نفس خود است.

برای رونمایی از نفس، انتخاب‌هایی را که با ذهن اشتباه انجام دادید به پیشگاه آگاهی تان عرضه دارید. می‌پرسید کدام انتخاب‌ها توسط ذهن اشتباه انجام می‌گیرند؟ همه آن انتخاب‌هایی که طی آنها شخص دیگری یا خودتان را قضاوت کرده اید. حالا دریافته اید هر آنچه در حق شخص دیگری قضاوت کرده اید در حق خود نیز قضاوت کرده اید. با اینحال، نفس شما به طور مستمر در صدد اقناع شماست به اینکه نیرویی از بیرون، و نه آشفتگی و آشوب درونی، منبع مشکل است. در نتیجه، به ایده آل پردازی از افراد پرداخته، برخی روابط در نظرتان روابطی خاص می‌رسد، نقش قربانی را به عهده گرفته و به نفس خود گوش می‌دهید که مشکلات شما را به خارج از وجودتان نسبت می‌دهد. به جایش باید بپذیریم که خودِ نفس محورِ دارایِ ذهنیتِ نفسانی ماست که اقدام به قضاوت کرده و خودِ عشقِ محورِ ما که ذهنیت عاشقانه دارد عشق می‌ورزد. کار ما آنست تا سیستم فکری نفس را به پرسش بکشیم و بدانیم اقدام به نیازی به قضاوت و حمله نیست - تنها لازم است ادراک خود را از جهان تغییر بدهیم.

هر هنگام خود را در حال قضاوت ورزشی دیدید، صرفاً از آن روی بگردانید. لحظه‌ای که خود را در حال واکنش نشان دادن با نفس و قضاوت دیدید، دست نگاه داشته و خیلی آرام نفس خود را در معرض راهنمای درون قرار بدهید. وقتی ذهن خود را به شکلی تربیت کنید که از نفس پیروی نکند، برایتان تفکر به کمک روح آسانتر می‌شود. یکی از معلمان بزرگ تعالیم راهی به معجزات به نام دیوید هوف میستر، اظهار می‌دارد وقتی تاریکی به سراغتان می‌آید، به جای آنکه واکنشی سخت از خود نشان بدهید، می‌توانید فعالانه بدان خوشامد بگویید. وقتی در مشکلی گرفتار هستید و نفس شما به قضاوت و واکنش می‌پردازد، به معنای عقب نشینی و پنهان شدن است. پیشنهاد وی آنست که هرچقدر هم هراسناک، اجازه دهیم توهم نفس پدیدار شود. صرف نظر از اینکه چه احساسی به شما دست می‌دهد، میل داشته باشید تا توهم نفس را از تاریکی بیرون کشیده و از آن

در نور رونمایی کنید. نفس هرکاری که در ید قدرتش باشد انجام می‌دهد تا توجیه کند. و برخی اوقات استدلال های نفس قانع کننده هم به نظر می‌رسد. اما مسیر بخشایش از راه در معرض نور قرار دادن توهّم های نفس می‌گذرد.

مرحله دوم آنست که انتخاب اشتباه خود را بپذیرید و دوباره انتخاب کنید.

باید قضاوت خود را به عنوان برون فکّنی گناه، قصور و رنج ادراک شده در نظر بگیریم. و دریابیم الگوی بیرونی سازی رنج، انتخابی بوده که خود کرده ایم. انتخاب قربانی جهان بودن و محافظت از درد خود است که باعث گرفتار شدن ما در چرخه قضاوت شده است. اما پشت پرده گناه و قصور، عشق قرار دارد که تنها در صورت انتخاب شدن می‌توان تجربه اش کرد. در کتاب راهی به معجزات می‌خوانیم، "من انتخاب اشتباهی در مورد خودم داشته‌ام و اکنون می‌خواهم دوباره انتخاب کنم. این بار با روح مقدس انتخاب می‌کنم و به وی اجازه می‌دهم تصمیم بر بی گناهی من بگیرد".

این مرحله، مرحله ای است برای توانمندسازی. انتخاب هایی را که از روی ترس انجام داده‌اید شاهد باشید و دیدن با دیده معنوی را انتخاب کنید. تصمیم بگیرید دیگر توهّم های نفس را تحمل نکنید. همانطور که در کتاب راهی به معجزات آمده است، "دیگر سرگستگی ذهن را تحمل نکنید".

مرحله سوم درخواست کمک است.

به این ترتیب که از روح والا درخواست می‌کنید تا آنچه را خود نتوانسته‌اید برای خود انجام دهید، برایتان انجام دهد. باورهای نفس خود را معلق کرده و شفایابی معنوی را می‌پذیرید. شفایابی معنوی یعنی تسلیم معنوی.

با تسلیم سازی میل خود به بخشش و سپردن آن به دست روح والا برای راهنمایی، به عشق اجازه درخشش از میان آگاهی خویش را می‌دهید. این میل را در خود بوجود آورید که به روح والا اجازه دهید ذهن شما را با قدرت عشق پیوند بدهد.

تنها کاری که باید انجام دهید، میل داشتن به اجازه به روح والا برای پیوند دادن ذهن شما با قدرت عشق است. سهم شما در این مرحله آنست که تمایل خود را به از میان برداشتن ترس، قضاوت و حمله به روح والا پیشکش کرده و آنها را با بخشش جایگزین سازید.

در این مرحله دعای زیبایی هست که در کتاب راهی به معجزات آمده. این دعا را میتوانید هر

هنگام که با افکار عشق همراستا نبوده و میل به بخشش ندارید تکرار کنید:

من حتما اشتباه تصمیم گرفته ام، زیرا من احساس صلح و آرامش نمی کنم. من این تصمیم را خودم گرفتم، اما من می توانم طوری دیگری هم تصمیم بگیرم.

من می خواهم طور دیگری تصمیم بگیرم، زیرا من می خواهم در صلح و آرامش باشم. من نمی خواهم احساس گناه کنم، زیرا خداوند در صورتیکه من به وی اجازه بدهم پیامدهای تصمیم اشتباه من را پاکسازی خواهد کرد.

من انتخاب می کنم که چنین اجازه ای را بدهم، به این شکل که به او اجازه می دهم تا خدا برای من تصمیم بگیرد.

هنگامی که میل به سرمایه گذاری روی عشق پیدا کنیم، روح والا پیشگام خواهد شد. روح والا آنچه را که مایل به رها کردنش نباشیم از ما نمی گیرد. اما وقتی تمایل به بخشش داشته باشیم، روح والا شرم، گناه و قصور را از ما گرفته و کمکمان می کند تا به جای این ها عشق را ببینیم.

هنگامی که به این نقطه می رسید، شادی را بر قضاوت ورزی و عشق را بر ترس ترجیح داده اید. آماده اید تا با لطف بیشتری زندگی کرده و بپذیرید زندگی در صلح و شغف تنها انتخاب عاقلانه است.

هنگامی که قضاوت های خود را به روح والا تسلیم کرده و از بخشایش استقبال می کنید، امور به طرز دلنشینی با هم هماهنگ می شود. مثلا شاید یکباره از فردی که قضاوتش کرده بودید ایمیلی دریافت کنید- یا شاید یکدفعه در خیابان به همدیگر برخورد کنید! برخی اوقات بخشایش معنوی در قالب سکون مراقبه به سراغ ما می آید، مثل همان موقعی که چیزی من را از درون هدایت کرد تا از طریق مراقبه برای دوستم عشق بفرستم و پس از اتمام آن، شاهد دریافت پیامی متنی از وی بودم. من از طریق آن مراقبه توانستم از لحاظ انرژی تغییر مسیر داده و آزدگی خودم را رهاسازی کنم.

بخشش به شکل هایی که انتظار نداریم بر ما ظاهر می شود. وقتی این مراحل را تمرین می کنید، صبور بوده و ایمان داشته باشید که آرامش در راه است. وجود درونی تان مشتاق همراستا شدن با عشق است و لحظه ای که از روح والا کمک می خواهید، این همراستاسازی به جریان می افتد. آرام باشید و بدانید تمنای شما برای بخشش کافی است و روح والا راه را به شما نشان خواهد داد.

البته، بخشش به این معنا نیست که به خاک بیفتید و در مورد بی عدالتی سکوت پیشه کنید. ممکن است روح والا شما را بسوی دفاع از خود هدایت کند. شما را هدایت کند تا مثلاً نامه ای به فردی فرستاده و برداشت خود را توضیح بدهید، همزمان فرد را همانطور که هست می پذیرید. بخشش به معنای باقی ماندن در رابطه نیست.

می توانید شوهر خود را به خاطر بد رفتاری با خود ببخشید، اما قطعاً ضرورتی ندارد در چنین ازدواجی باقی بمانید. بیاد داشته باشید، بخشش موهبتی است برای شما. وقتی رها می کنید، خود را از تنش و ضربه روحی ای که باعث گرفتار ماندنتان در انعکاسی سطح پایین از انرژی شده آزاد می سازید. با رهاسازی تنش یادشده، میدان انرژی خود را آزادسازی می کنید تا زندگی ای جدید و معجزه وار برای خود خلق نمایید.

برای مروری بر این فرایند، هر هنگام خود را ترسان دیدید، در سکوت و آرامش به سرعت این سه مرحله را اجراسازی نمایید:

۱- نفس خود را مشاهده کرده و نقش خود را در برون فکنی گناه و قصور بر روی دیگران ببینید.

۲- تمایل به انتخاب دوباره داشته باشید.

۳- از روح والا دعوت کنید تا از طریق بخشش وارد ذهن شما شود.

یادتان باشد که در کتاب راهی به معجزات گفته شده است:

شما در جهانی که می بینید گرفتار نشده اید، زیرا علت این جهان می تواند دستخوش تغییر شود. این تغییر مستلزم آنست که اول، علت را شناسایی کنید و سپس دوم آن را رها کنید، تا اینکه سوم جهان را بتوان جایگزین کرد. دو مرحله اول این فرایند نیازمند همکاری شماست. آخرین مرحله نیازی به تلاش شما ندارد.

امیدوارم با قبولی سادگی بخشش، آرامش قابل ملاحظه ای به شما ارزانی شود. اکنون آیا متوجه شدید که واقعا هیچ نیازی به "کاربرد" بخشش در فلان مورد خاص نیست؟ تنها باید میل به دیدن عشق داشته و اجازه دهید روح والا مسیر را به شما نشان بدهد.

اکنون زمان تمرین بخشش است. یادداشت هایی را که در مرحله اول نوشتید برداشته و ببینید از بابت کدام قضاوت ورزی ها احساس تاسف دارید. احتمالا در نتیجه طی کردن مراحل قبلی،

بسیاری از آن موارد در فرایند شفایابی قرار گرفته اند. اما همچنان برای شفای کامل بخشش لازم است. دفترچه یادداشت را باز کرده و سه ستون ترسیم کنید. قلم را روی کاغذ گذاشته و از راهنمای درون پیروی نمایید.

در ستون ۱ نام شخصی را که مورد قضاوت قرار داده اید و احساسی را که از قضاوت نسبت به وی به شما دست داده یادداشت کنید (یادتان باشید که این شخص می تواند خود شما باشد). به دقت نگاه کنید و ببینید قضاوت چگونه خشم، ترس و استیصال بیشتری را در زندگی شما بوجود آورده؟ ستون نهایی اختصاص به دعانویسی دارد. می توانید از دعایی که در کتاب راهی به معجزات آمده استفاده کنید یا دعایی را به زبان خود بنویسید. در نگارش دعا، قضاوت خود را به دستان مراقب راهنمای درون بسپارید تا بخشیده شود.

نمونه ای از محتویات هر یک از ستون ها را در جدول ادامه مشاهده می کنید:

مرحله سوم	مرحله دوم	مرحله اول
از روح والا بخواهید تا به شما در بخشش کمک کند.	دوباره انتخاب کنید و انگیزه خود را از تمایل به رها سازی ذکر کنید.	در مورد چه کسی قضاوت کرده اید و از بابت این قضاوت چه حسی به شما دست داده است؟
راهنمای درون، ممنونم که خشم را از من گرفتی. می خواهم این تاریکی را تسلیم نور سازم و با چشمان عشق و صلح ببینم.	من بخشش این فرد را انتخاب کردم تا حالم بهتر شود. می دانم وقتی این مسئله را رها کنم، برای بودن کنار خانواده، در محل کار و بودن با خودم وقت بیشتری خواهم داشت. وقتی این خشم را رها کنم، خود را هم رها کرده ام.	من همکارم را به خاطر اینکه باعث شده در محل کار حس کنم یستم خالی است و کسی از من حمایت نمی کند قضاوت کردم. این قضاوت من را از شاد بودن در محل کارم بازداشته است. هر روز احساس خشم می کنم و نمی توانم دست از تفکر در مورد نحوه انتقام گیری از این شخص بردارم. این مسئله حسایی ذهن من را مشغول کرده است و حتی وقتی در خانه هستم هم به آن فکر می کنم. این مسئله بر رابطه من با خانواده ام تاثیر گذاشته است زیرا مدام دارم از ناراحت بودنم در محل کار نزد آنها شکایت می کنم.

همین که قلم خود را به دست گرفته و روی کاغذ بنویسید خود نوعی دعاست. نوعی پیشکش است. شما با تواضع به قضاوت خود نگاه می کنید، دوباره انتخاب می کنید و سپس دعا می کنید

به جای قضاوت، عشق جایگزین شود. همزمان که این مرحله را تمرین می کنید، هر بار یک قضاوت را به کاربرگیرید. پیشنهاد من آنست این مرحله را آهسته طی کرده و ببینید طی چند روز آینده چه احساسی به شما دست می دهد. به موقعش، انقدر در این مرحله مهارت پیدا می کنید که اغلب حتی نیازی به نوشتن نخواهد بود— به این معنا که قادرید این سه ستون را هر هنگام آماده بخشش بودید در ذهن خود تصور کنید.

بخشش، به مرور زمان آسان تر می شود. ترس عادت شما بوده، اما می توانید از امروز شروع کنید و بخشش را جایگزین آن سازید. این شیوه را در تمام قضاوت های خود جای بدهید، البته پیشنهاد من آنست که بخشش را با قضاوت های کوچکتر که بار عاطفی چندانی ندارند شروع کنید. مثلاً می توانید کار را از قضاوت خود در مورد فلان فروشنده کلاهبردار یا فلان معلم بدجنسی که حس بی کفایتی را به شما منتقل کرد شروع کنید. به خود زمان بدهید و این مرحله را با قضاوت هایی که جایگزین سازی شان آسان است تمرین کنید. زمانش که برسد تمرین قضاوت برایتان راحت تر میشود و درنهایت، قادرید از بخشش حتی برای مشکل ترین مسائل هم استفاده کنید.

فایده بخشش

فایده بخشش، آزادی از بند قضاوت و حمله است. بخشش، ترس شما را با عشق جایگزین کرده و اتصال مابین شما و عشق جاری در کائنات را مجدداً برقرار می سازد. وقتی به بخشش خوشامد بگویید، ترس را آزادسازی کرده و عشق را بیاد می آورید. چشمان بخشاینده تنها نور را می بیند. ماجراهای تکان دهنده فراوانی از بخشش شنیده ام. یکی از ایندست ماجراها که به خاطرمانده مربوط به زنی به نام اسکارلت لوییس است. اسکارلت را پشت صحنه یکی از جلسات سخنرانی خودم دیدم. آنزمان هر دوی ما با یک ناشر کار می کردیم و اسامی مان در جدول سخنرانی واحدی قرار داشت. داستان اسکارلت و کتابش را به خاطر ارتباطش با حادثه تیراندازی مدرسه ابتدایی سندی هوک شنیده بودم. ماجرا از این قرار بود که در تاریخ ۱۴ دسامبر ۲۰۱۲، اسکارلت، جسی پسر ۶ ساله خود را در حادثه تیراندازی بدست آدام لانزا از دست داد. فرد یادشده قدم به مدرسه سندی هوک در نیوتاون، ایالت کانکتیکات گذاشته و ۲۰ کودک و ۶ بزرگسال را کشته و سپس خودکشی کرده بود.

بعد از این فقدان جانگداز، اسکارلت از ایمان و امید مدد گرفته بود تا شفا پیدا کند. وی مجرای

میل به بخشش قاتل پسرش را در کتابی به نام "تغذیه عشق شفا بخش: سفر امید و بخشش یک مادر" منشر کرد. با وجود تمام خشم، تاثر و احساس ویرانی ناشی از این تراژدی، اسکارلت راهی برای بخشش پیدا کرد.

به بیان خودش:

بخشش در فرایند انعطاف پذیری من، عنصر اصلی است. اندک مدتی بعد از آن حادثه مددکاری نزد من آمد. درحالیکه زانو زده و دستش را روی زانوی من گذاشته بود گفت، "می دانم چه احساسی داری. خود من هم پسر را از دست داده‌ام و باید بگویم زخم این حادثه هرگز التیام نمی‌یابد." به محض شنیدن این جمله از زبان وی به خود گفتم، مطمئناً راهی که من به آن خواهم رفت این نیست.

بنابراین، مسیر بخشش را انتخاب کردم. در ابتدا گویی تیرانداز مدرسه با چیزی مثل بندناف به من وصل شده بود و همه انرژی‌ام را می بلعید. بخشش مثل این بود که قیچی بزرگی بدستم داده‌اند تا بند ناف را قطع کنم و قدرت بدنی‌ام را باز بیابم. کار از یک انتخاب آغاز شد و به فرایندی رسید که پایان خاصی بر آن متصور نبودم. یک روز می بخشیدم و روز بعد، جزئیاتی از حادثه تیزاندازی می شنیدم که باعث می شد دوباره عصبانی شوم.

گذشته از این باید مادر آدام لانزا را هم می بخشیدم، کسی که بی خردی کرده و باعث تجهیز وی به اسلحه شده بود و خلاف توصیه پزشک مبنی بر تنها نگذاشتن پسرش، وی را به حال خود گذاشته بود. هرچند جامعه خشم بسیاری نسبت به وی دارد، اما من درد این زن را می فهمم؛ هرچه باشد هر دوی مادر مجرد بودیم. وی بهای اشتباه خود را هم پرداخت، چون پسرش قبل از رهسپار شدن به مدرسه ابتدا مادرش را کشت.

در مراسم ختم جسی همه را ترغیب کردم تا به جای نفرت، عشق را انتخاب کنند. گفتم، "این تراژدی با فکری از سر عصبانیت در ذهن فرد تیرانداز ایجاد شد، عصبانیتی که تبدیل به خشم شده و سپس تا حد خشونت ارتقا پیدا کرد. بنابراین، لطفاً برای ارج نهادن به یاد و خاطره جسی بیایید آگاهانه فکری از سر عصبانیت را به فکری از سر عشق تبدیل کنیم، تا این جهان، جهان بهتری شود." من دریافته‌ام اگر آدام لانزا می فهمید به عنوان یک انسان فراتر از افکارش است، و اگر حمایت اجتماعی و عاطفی مورد نیازش را دریافت داشته بود هیچ یک از این اتفاقات نمی‌افتاد. وی ذاتاً قاتل زنجیره ای دنیا نیامده بود. لانزا در دوران تحصیل مشکلاتی داشت، اما مسئولان مدرسه

ابتدایی سندی هوک به جای آنکه برای حل و فصل آن مشکلات تلاش کنند، از خود رفع مسئولیت نمودند. از این منظر که بنگریم، آدام لانزا مسئولیت همه ما است. قطعاً وقتی به ترس کودکان و کاری که او با جسم کوچکشان کرد فکر می‌کنم از دستش عصبانی می‌شوم، اما وقتی به درد خود لانزا می‌اندیشیدم نسبت به او احساس شفقت می‌کنم.

امیدوارم به اندازه لازم از داستان اسکارلت الهام گرفته باشید تا قیچی را برداشته و پیوندهای مبتنی بر حمله را قطع کنید. اگر مادری سوگوار که فرزند خود را به بدترین شکل ممکن از دست داده بتواند قاتل فرزندش را ببخشد، شما نیز می‌توانید ببخشید. از داستان اسکارلت الهام بگیرید و خود را به حدی توانمند سازید که بخشش را انتخاب کنید، و اجازه دهید فرایند بخشش آغاز شود. یکی از اصلی‌ترین چیزهایی که اسکارلت را قادر به بخشش کرد، میل خودش برای مشاهده آدام لانزا از دیده شفقت بود. وی توانست بیماری لانزا را ببیند و قبول کند لانزا آدم ناخوش‌حالی بوده. وقتی که از طریق دعا به روح والا متصل می‌شوید، شفقت در آگاهی شما جای می‌گیرد. شفقت به شما اجازه رهاسازی می‌دهد. وقتی با دیده شفقت بنگرید، درمی‌یابید آنها که دیگران را آزار می‌دهند، ابتدا خود را عمیقاً آزار داده‌اند و یا فاقد ظرفیت بنیادی برقراری ارتباط و عشق ورزی هستند که این خود مصیبت بزرگی است.

همه ما از زخم‌های حاصل از ضربات روحی رنج می‌بریم. پذیرش این نکته که همه رنج می‌کشیم، کمک می‌کند نسبت به دیگران حس شفقت بیشتری داشته باشیم. گذشته از این کم‌کم می‌کند تا نسبت به خودمان هم شفقت بیشتری نشان بدهیم و شفقت نسبت به خود در فرایند بخشش حیاتی است. اغلب خودمان را سخت‌تر از هر کسی می‌بخشیم. در برخی موارد، رها کردن دیگران از قلاب قضاوت برای فرد آسان‌تر است تا بخشیدن خود، بخشش خود برای افراد غیرممکن به نظر می‌رسد. خود من هنگامی که بخشش را به صورت عملی تمرین می‌کردم، رهاسازی دیگران را به راحتی انجام داده و حس آرامش می‌کردم. اما نفس من را فریب داد؛ درست هنگامی که دیگران را بخشیده بودم و حالم بهتر شده بود، مجدداً حملاتش را اینبار به سوی من هدایت کرد. شروع کردم به قضاوت کردن خودم به خاطر قضاوت کردن دیگران. به خاطر سهمی که در هر یک از وقایع و شرایط داشتم به خود حمله کرده و از بابت بخشش خود به تزلزل افتادم. حواستان به حقه نفس باشد. همان لحظه که احساس آرامش دارید، نفس با یک بغل دلایل جدید از راه می‌رسد که شما را قانع به حمله مجدد به خویشتن خویش سازد. وقتی چنین اتفاقی افتاد، مراحل بخشش را روی خود اجراسازی کنید. ترمیم رابطه میان خود و وجود درونی‌تان در شفای

ادراک شما بسیار اساسی است. بنابراین، وقتی چنین اتفاقی افتاد، ببینید خود را چگونه قضاوت می‌کنید و قضاوت شما چه حسی را در شما برمی‌انگیزد و خود را برای انتخاب دوباره آماده کنید. تمایل به رشد کردن و شاد بودن است که شما را تا بدین نقطه کشانده. شما نیز به این مسئله اعتماد کرده و همین امروز بپذیرید که دیگر با خود سر جنگ نداشته باشید.

با ارج نهادن به همه چیزهایی که بر شما گذشته، نسبت به خود شفقت بورزید. شاید در این فرایند به خاطر تجربیاتی که در گذشته داشته اید خدا را شکر کنید، زیرا همان تجربیات شما را به جایگاه امروztان رسانده است. خود من هر وقت در مسیر معنوی به لحظات آرامش می‌رسم، به خاطر ناراحتی‌های گذشته احساس سپاس و قدردانی می‌کنم. می‌پذیرم هر تجربه و چالش نفس، بخشی از سفر بازگشت من به عشق بوده است. وقتی می‌پذیرم گذشته ام قسمتی از راهی را شکل داده که من را به اینجا رسانده خود را می‌بخشم. بخشش خود نیازمند رهاسازی گذشته (و چشم انتظار آینده بودن) است و اینگونه است که می‌توانید لحظه حال را به تمامی زندگی کنید. اگر همین الان آنچه بوده و آنچه ممکن است در آینده باشد را رها کنید، شادی و شغف را برمی‌گزینید. بخشش خود را اولویت خود قرار بدهید، این کار را با تمرین سه مرحله بخشش بر روی خود اجراسازی کنید. لحظه ای دفترچه یادداشتتان را بردارید و در مورد این موضوعات بنویسید:

مرحله اول	مرحله دوم	مرحله سوم
از چه نظر نسبت به خود بدون بخشش رفتار کرده اید و این رفتار چه احساسی را در شما برانگیخته است؟	دوباره انتخاب کرده و در مورد چرایی تمایل خود به رهاسازی بنویسید.	از روح والا بخواهید در بخشش کمکتان کند.

اگر فکر کنید، چند نمونه از موقعیت‌هایی که نسبت به خود نامهربانانه و بدون بخشش رفتار کردید یادتان می‌آید. در اینصورت، موقعیتهای مزبور را ردیف کرده و آنها را به روح والا پیشکش کنید. نفس، هر آنچه بتواند برای قضاوت ورزی انجام داده و به شما حمله می‌کند تا همچنان در چرخه گناه باقی بمانید، اما شفافترین راه به خروج از این چرخه، بخشش است. درنهایت، شاید دریابید بخشش خود، عمیق‌ترین قسمت از سفر است.

بخشش خود عبارت است از فرایند تغییر جهت ادراک از همذات‌پنداری با بدن به همذات‌پنداری با روح. هنگامی که ادراک بدنی خود را تعلیق کرده و خود را به عنوان یک روح ملاحظه می‌کنید، لحظه ای معجزه وار خلق می‌شود. این پدیده را دیدن با دیده معنوی نیز می‌نامند. نوعی از دیدن

لحظه ای معجزه وار خلق می شود. این پدیده را دیدن با دیده معنوی نیز می نامند. نوعی از دیدن که بصری نیست، بلکه درونی می باشد. شما با خود درونی تان همراستا شده و بیاد می آورید که در اصل روحی با تجربه انسانی هستید. حتی اگر برای لحظه ای گذرا دید معنوی داشته باشید هم کافی است. لحظات معجزه واری از ایندست جاودان بوده و شما را به حقیقت خود نزدیک تر می سازد. هرچه بیشتر اصول کتاب حاضر را تمرین کنید، لحظات معجزه وار بیشتری را دریافت خواهید داشت.

بخشش نیازمند تمرین و تکرار است. بایستی به دفعات تا جای ممکن به بخشش رجوع کرده و انقدر تمرین کنید تا مراحل بخشش جزء ذاتی ماهیت شما شود. به مرور زمان با تمرین بخشش، عمل بخشش برایتان ساده تر شده و با لذت بیشتری همراه شود. شما وابستگی کمتری را به نفس خود احساس کرده و حتی به این مسله خواهید خندید. وقتی به آن اندازه از آگاهی برسید که نفس خود را به نظاره بنشینید، از نفس خود به خاطر فرصتی که برای بخشش در اختیارتان نهاده قدردانی خواهید کرد. یاد می گیرید برای شادی و آزادی خود به بخشش تکیه کنید.

در درس ۱۲۲ از راهی به معجزات از خوانندگان خواسته می شود تا این دعا را در مراقبه تکرار کنند: "بخشش هر آنچیزی را که خواستارش هستم در اختیارم قرار می دهد".

در درس یادشده می خوانیم:

چه چیزی هست که بخواهید و بخشش از دادنش ناتوان باشد؟ آیا صلح و آرامش می خواهید؟ بخشش اینها را در اختیارتان می گذارد. آیا خواستار شادی، ذهن آرام، قطعیت در هدف و حس ارزش و زیبایی هستید که جهان را متعالی سازد؟ آیا مراقبت و ایمنی می خواهید و گرمی محافظت دائم را طلب می کنید؟ آیا سکوتی می خواهید که مزاحمتی برای آن ایجاد نشود، سکون و آرامشی که هرگز آسیبی بدان نرسد، آسایشی عمیق و برقرار و آرامشی که هرگز چیزی خللی در آن ایجاد نکند می خواهید؟

همه این ها را بخشش در اختیارتان قرار می دهد و تازه افزون بر این ها را نیز. وقتی از خواب بیدار می شوید بخشش در چشمانتان می درخشد و لذت مواجه شدن با روز را ارزانی تان می دارد. هنگامی که در خواب هستید، پیشانی تان را نوازش می کند و بر مژگان شما می آرامد تا هیچ خواب پر وحشت و شوم و شریرانه و هیچ حمله ای نداشته باشید. و وقتی دوباره از خواب بلند شوید، روز دیگری از شادی و صلح و آرامش را بر شما عرضه می دارد. همه این ها و فراتر از این ها را

بخشش به شما می دهد.

چرا به مزیت هایی که بخشش در اختیارتان می گذارد پشت کنید؟ شما که تا اینجای سفر خود را به سوی آزادی آمده‌اید، بخشش، آخرین مرحله سفر است. می دانم می خواهید شاد و آزاد باشید. هرچه شما نسبت به عشق درونتان آگاهتر باشید، بیشتر خواستارش می شوید. من دریافته‌ام که هر چه بیشتر بخشش را تمرین کنم، بیشتر نسبت به آن مشتاق می‌شوم. می‌توانم میچ خود را در لحظه قضاوت ورزی بگیرم و در قلب خود می‌دانم که انتخاب من قضاوت ورزیدن نیست. ماهیت اصلی قضاوت را به وضوح می‌بینم که عبارت است از انتخاب نفس برخاسته از ذهنیت اشتباه. قادرم به سرعت دست به انتخاب مجدد بزنم. وقتی تمرین بخشش تبدیل به عادت شما شود، پی به تفاوت مابین همذات پنداری با بدن و همذات پنداری با روح خواهید شد. مشتاقید که لذت عشق را درک کنید و وحشت نفس را تحمل نخواهید کرد. شعف و لذت را برمی‌گزینید و روح والا راهنمای شما خواهد بود.

در صورتی که به بخشش اتکا کنید از منابع بیشتری در زندگی خود الهام گرفته، لذت و سرور بیشتری داشته و خود را هرچه بیشتر پیوسته احساس خواهید کرد. دیگر مابین شما و جهان جنگ نیست؛ به جایش، احساس یکپارچگی و وحدت خواهید داشت. مهم نیست بیرون شما چه می‌گذرد، خودبه خود می‌دانید که واقعیت را باید درون خود جستجو کنید. اولویت شما، آگاهی درونی‌تان خواهد بود. وقتی این تغییر در سطح درونی رخ می‌دهد، تجربه بیرونی از هر آنچه تابحال به ذهنتان خطور می‌کرد فراتر است.

بخشش عبارت است از رهاسازی مستمر مقاومت. هر هنگام که می‌بخشید، به دیدگاه خود از جهان مجدداً جهت می‌دهید، دیگر به آنچه نمی‌خواهید نمی‌چسبید. در چنین فضای عدم مقاومتی مجدداً با ماهیت خود که عشق حقیقی است متصل شده و با ارتعاش کائنات همراستا می‌شوید. به طور محسوس احساس می‌کنید گسترش یافته‌اید، با جهان پیوسته‌اید و از قدرت درونی برخوردارید. در فضای پیوند درونی، آن چیزهایی را که خواستارشان هستید، هرچه بیشتر جلب می‌کنید زیرا دیگر بر آنچه نمی‌خواهید تمرکز ندارید.

برای متوقف ساختن تفکر در مورد یک مسئله، باید تفکر در مورد آن مسئله را متوقف کرده و به چیز دیگری فکر کنید. وقتی تمرکز خود را از منفی‌گرایی و خشم بسوی بخشش متمایل کنید، ارتعاش خود را تغییر می‌دهید. در فقدان مقاومت بدل به آهن ربایی برای جذب هر آنچه تمنایش را دارید شده و انرژی عشقی را حس خواهید کرد که از شما در تمام جنبه‌های زندگی حمایت می‌کند. در

چنین فضایی احساس می کنید آزاد و رها بوده، در لحظه حال زندگی کرده و زنده اید! به بخشش تکیه می کنید، زیرا حس بسیار خوبی به شما می بخشد. حتی امکان دارد از افرادی که پیش از این در موردشان قضاوت کرده بودید تشکر کنید؛ چون این افراد فرصت تمرین بخشش را در اختیارتان قرار می دهند. در دل خود از این افراد تشکر کنید زیرا کمکتان کرده اند تا هرچه بیشتر شبیه همان تصویری از خود شوید که خواستارش بوده اید. تمرین بخشش را سریع ترین و آشکارترین مسیر به کسب صلح و شغف دانسته و آنرا ارج بنهید.

آنگونه که آبراهام-هیکس می گوید، "باور، فکری است که مدام به آن بیاندیشید". وقتی بیشتر در مورد بخشش فکر کنید تا قضاوت، بخشش بدل به باور ذهنی شما می شود. بخشش نیز همانند هر شیوه دیگری، با تمرین آسان تر می شود. وقتی بخشش را مدام تکرار کنید، سرعت شما در انجام مراحل مختلف بخشش افزایش پیدا می کند. نیروی نامرئی انرژی بر شما مسلط شده و خیلی سریع تر احساس آسایش خواهید کرد.

در نهایت بخشش بدل به عادت شما می شود.

اگر با خود عهد ببندید که هر روز راهی برای بخشش پیدا کنید، زندگی تان بسیار پر شور خواهد شد. اینگونه در نظر بگیرید که زندگی فرصتی جالب برای کسب مهارت در امر بخشش است. هر روز شانس جدیدی برای تمرین بخشش نصیبتان می شود و هرچه بیشتر این کار را انجام دهید، شکاف مابین قضاوت و آرامش کمتر می شود.

بخشش را می توان همه اوقات تمرین کرد. بخشش را صرفاً برای روابطی که موجب ناراحتی می شود نگاه ندارید. حتی مسائل کوچک را هم ببخشید. به واقع، هرچه بیشتر لحظات کوچک نفس را ببخشید، شیوه بخشش هرچه بیشتر رنگ و بوی عادت را خواهد گرفت. مثلاً همکار خود را به خاطر سرعت پایش در پاسخگویی به ایمیل شما ببخشید، فلان راننده گستاخ را که در بزرگراه دیدید ببخشید، آن فرد عصبانی را که کامنت های ناخوشایندی زیر پست شما نوشته ببخشید. همه را ببخشید!

در انرژی بخشش، قضاوت مجالی برای همزیستی ندارد.

تک تک مراحل قضاوت زدایی، از قدرت شفابخشی برخوردار است، اما بخشش درسی است که شفابخشی را جاودان می سازد. این درس زندگی شما را برای همیشه تغییر خواهد داد. اگر بنا به انتخاب خود، خویش را متعهد به بخشش کنید، به درک جدیدی از

جهان می‌رسید که کاملاً متفاوت از قبل است. ناراحتی‌های ریز را همچون فرصت‌هایی جذاب برای تمرین بخشش می‌بینید و شرایط ناراحت‌کننده‌تر و سخت‌تر را با ظرافت بیشتری مدیریت خواهید کرد. خواهید فهمید که به خاطر مجهز بودن به بخشش توان مقابله با مشکلات را دارید. هرگز چالش‌های زندگی بر شما سنگین نخواهد آمد، بلکه به جایش بازگشت به عشق در شما هیجان پدید آورده و از این بابت سپاسگزار خواهید شد. هر زمان به عشق برگردید، ماهیت واقعی خود را هرچه بیشتر بیاد خواهید آورد.

شما با در ذهن داشتن یک هدف به اینجا رسیده اید که عبارت است از یادآوری عشق.

ما به واسطه مجموعه انتخابیهایی که با ذهن اشتباه خود انجام دادیم، مقاومت نفس را بوجود آوردیم که همه‌مان را در تاریکی نفس محبوس نگاه داشته است. اما این مقاومت، فرصتی را برای تمرین بخشش در اختیار می‌نهد. هر لحظه که از طریق بخشش، عشق را بر ترس انتخاب کنیم، معجزه‌ای رخ داده است. هر معجزه منتهی به سطح بالاتری از آگاهی و پیوندی عمیق‌تر با عشق می‌شود. با تمرین و تکرار، توهّمات نفس خود را بدل به ذهنیتی معجزه‌وار می‌کنیم. زندگی با داشتن ذهنی معجزه‌وار، امکان کنار گذاشتن ترس و بازگشت به عشق را فراهم می‌آورد. کارکرد عشق وار خود را پذیرفته و خود را از نظر ذهنی برای بخشش آماده کنید!

بخشش شما نه تنها در زندگی خودتان تاثیرگذار است، بلکه در اطراف نیز تاثیری دومینووار از خود بجای می‌گذارد. هر هنگام اقدام به بخشش کنید، در سراسر جهان تغییری از جنس انرژی بوجود می‌آید. در کتاب راهی به معجزات اینگونه تعلیم داده شده که، "تنها یک نفر اینجاست".

بخشش شما در سطح روح، از قدرت شفابخشی جهان برخوردار است. شما این قدرت را دست کم نگیرید. بلکه مالک آن باشید! بپذیرید شما یک معجزه‌گر هستید و هربار که می‌بخشید نور بیشتری را به جهان اضافه می‌کنید. همانطور که تاریکی جهان را، چه از طریق اخبار یا رسانه‌های جمعی یا در اجتماع محل زندگی خود مشاهده می‌کنید، از تاریکی با میل استقبال کرده و نور را به میان بیاورید. شما حامل نور بوده و کار بسیار مهمی برای انجام دارید. اجازه دهید شیوه بخشش بخشی از وجود شما شده و باعث شود احساس کنید که عملی مفید را در زندگی پیش گرفته اید. تاثیر دومینواری را که با هر بار بخشش بر جهان به جای می‌گذارید درک کنید. بخشش شما همه جا احساس خواهد شد.

در فصل‌نهایی کتاب، کاربرد هر یک از مراحل قضاوت زدایی را در فراز و فرودهای مختلف زندگی

یاد می‌گیرید. وقتی به شیوه قضاوت‌زدایی زندگی کنید، جهان پیرامون خود را تغییر خواهید داد. هیچ چیز مانند قبل نخواهد بود و می‌توانم این را با قاطعیت خدمتتان بگویم چون خودم شاهدش بودم. با استفاده از اصل قضاوت‌زدایی در زندگی روزانه، زندگی خودم برای همیشه دستخوش تغییر شده است. زندگی من بسیار شادتر، روشن‌تر شده و از هر نظر فراوانی و برکت بیشتری یافته است. حال بیایید این فرایند را به گونه‌ای مفرح، روشنگرانه و پرانرژی کنیم که هرگز از اجراسازی‌اش دست برندارید! قضاوت نباید جایگاهی نزد شما داشته باشد. عشق است که می‌تواند شما را آزاد کند.

در کتاب راهی به معجزات آمده است، "در ذهنی که به راستی خواستار عشق باشد عشق خیلی سریع وارد می‌شود، اما شرط لازم آنست که عشق را براستی بخواهید". مراحل که در قضاوت‌زدایی طی کردید شما را به اینسو راهنمایی کرده که بدانید آزادی، حالت طبیعی وجودی شماست. خواستار شادی، لذت و آزادی بودن، کلید تکمیل این مراحل است. تمنای شما، شما را در این مسیر نگاه داشته و میان شما و مراحل مختلف پیوند برقرار ساخته است. هر هنگام ذهن شما به سمت قضاوت منحرف شد، از خود بپرسید، "آیا دوست دارم آزاد باشم؟" این سوال شما را مجدداً به سوی روش درست هدایت کرده و مراحل که بایستی برای تعالی طی کرد مشخص است. به این فرایند اعتماد کرده و بدانید که همواره راهنمایی در اختیار خواهید داشت.

اکنون که خود را برای مطالعه فصل آخر آماده می‌کنید، یک لحظه مکث کرده و ببینید چقدر از راه را طی کرده‌اید. همین که در این صفحه از کتاب حضور دارید و این کلمات را می‌خوانید یعنی موفق شده‌اید! حال برای آنکه سفر خود را کامل کنید، راهنمایی‌هایی را خدمتتان ارائه می‌دهم تا انسجام را در شیوه خود حفظ کنید.

این کتاب را نهمین بار بخوانید و بعد سرچایش در قفسه کتابخانه بگذارید و به طور کل یادتان برود. بلکه می‌خواهم قضاوت‌زدایی آیین زندگی شما شود. دعای من آنست درسهایی را که در کتاب عرضه شده به میان حلقه دوستان و خانواده، اجتماع و آگاهی روزانه‌تان هم ببرید. به همین خاطر یک فصل کامل را به نحوه کاربرد ابزارهایی که معرفی شد در زندگی روزانه اختصاص داده‌ام. باید انتخاب کنید از میان زندگی به شیوه قضاوت‌زدایی یا صرفاً تورق این کتاب و انداختنش به یک گوشه کدام را انتخاب می‌کنید. البته من ته دلم می‌دانم شما مسیر خواننده‌ای تفننی را در پیش نخواهید گرفت. لحظات آزادی‌ای که تا این جای کتاب تجربه کرده‌اید، نیروی لازم را برای ادامه مسیر در اختیارتان قرار می‌دهد.

میل شما به شاد بودن، از مقاومت نفس شما قویتر است. در مسیر زندگی آنقدر شادی هست که باورتان نمی شود. راهنمایی فصل آخر را دنبال کنید و این مراحل را برای همیشه در زندگی خود جاری سازید. این همان نقطه عطف زندگی شماست. پس محکم گام برداشته و منتظر معجزه باشید!

نتیجه گیری

چگونه قضاوت زدایی را اجرا کنیم

من به عنوان نویسنده و معلم امور معنوی، خود آنچه را به دیگران توصیه می کنم تمرین می کنم. من خود را به ازای درس هایی که با دیگران به اشتراک می گذارم مسئول دانسته و همواره سعی می کنم به گفته هایم عمل کنم. این مسله درعین حال که کمی آزاردهنده است چون همواره ملزم به کار کردن روی خودم هستم، همزمان عمیقاً پرفایده هم می باشد. اعتقاد من بر اینست که درس دادن یعنی همان یادگرفتن. اگر قرار باشد درس ها و سخنرانی هایی معنوی را خطاب به مخاطبان خودم منتشر سازم، باید تمام و کمال از چیزی که تدریس می کنم دفاع کنم. معلم بودن سبب می شود تا خود ابتدا شاگرد باشم. نوشتن کتاب حاضر یکی از بزرگترین فرصت های یادگیری معنوی خودم بوده است. من باید به تمامی قضاوت را رها کرده و هر روز مراحل قضاوت زدایی را انجام بدهم.

به هنگام نوشتن، خودم احساس سبک تر بودن، شادتر بودن و لذت بردن داشتم. تغییر جهت دادن تمرکز از قضاوت به عشق، حس بسیار خوبی را به انسان می دهد. آزادی ای که به دیگران اعطا می کنم، جنبش آزادی را درون خود من ایجاد می کند. خود من هر چه بیشتر از این شیوه ها بهره ببرم، استفاده ازشان به نظرم آسان تر هم می رسد. شادی ای که در نتیجه کاربرد این شیوه تجربه کرده ام بسیار ارزشمندتر از قضاوت است. من به شکلی رشد پیدا کردم که اشتیاق حس کردن آزادی را داشته و خود را موظف می دانم تا هر آنچه لازم است را برای خلق آزادی بیشتر در زندگی ام انجام بدهم.

البته اگر بخواهم صادق باشم، صرفاً من نبودم که خود را به ازای قضاوت ورزشی‌ام به چالش کشیده‌ام. همسرم زک نیز همراه من فرایند قضاوت‌زدایی را طی کرده است. زک تمام صفحات کتاب حاضر را مطالعه کرده است. وی هر جا که به نظرش لازم می‌آمد پیشنهاد کم و زیاد کردن جملات، توصیه‌ها و دیدگاهش را در مورد مطالب کتاب ارائه می‌داد. تازه از همه بهتر وی خود آینه شیوه تمرینی من بود. نه تنها ازدواج ما دو نفر فرصت‌های بینظیری را برای تمرین کردن مراحل قضاوت‌زدایی در اختیارم گذاشته است، بلکه هر زمان به دام‌الگوهای قضاوت ورزشی خود دوباره سقوط می‌کردم، وی دستم را گرفته است. مثلاً اتفاق افتاده که سر میز شام نشسته بودیم و در مورد فلان شخصی که من را ناراحت کرده حرف می‌زد. در این مواقع، زک با صدای بلند می‌گفت: "قضاوت‌زدایی!" و من می‌خندیدم و به سرعت کلمات و لحن صدایم را تغییر می‌دادم. تمرکزی که زک بر مسیر شفایابی داشت، به متعهد ماندن من به این مسیر نیز کمک کرد.

تعهدم به کنار گذاردن قضاوت، زندگی‌ام را به طور کل دگرگون کرده است. در ابتدای نگارش کتاب حاضر از نوشتن مطالب ابا داشتم زیرا خودم را به خاطر قضاوت ورزشی‌ام قضاوت می‌کردم. اما لحظه‌ای که شیوه قضاوت‌زدایی را آغاز کردم، شفایابی دگرگون‌کننده‌ای آغاز شد. هرچند دوروبر خود دوستانی اهل قضاوت ورزشی داشتم، اما قادر بودم در میانه غیبت گویی شان ساکت بمانم. خود را درحالی می‌دیدم که از قاطی شدن در بحث‌های بیمورد رسانه‌های اجتماعی اجتناب ورزیده و به جایش به بخشش و پاک کردن نظرات نامطبوع اتکا می‌کردم. حتی یادگرفته‌ام تا خود را از قلاب قضاوت ورزشی رها کرده و به سرعت از قضاوت درباره خود دست بکشم.

از طریق قضاوت‌زدایی معجزات بسیاری هم دریافت داشته‌ام. توانستم رابطه‌ام را با یکی از دوستان که فکر می‌کردم دوستی‌مان را به خاطر قضاوت ورزشی از دست دادیم احیا کنم. یکی از همکاران کسب و کارم را که ماه‌ها بود در موردش قضاوت ورزشی می‌کردم بخشیدم. یکی از ماجراهای مربوط به قضاوت ورزشی که تقریباً یک سال بود مدام درگیرش بودم به طرزی معجزه آسا خاتمه پیدا کرد. افزون براین، بسیاری تغییرات فیزیکی را هم احساس کردم. راحت تر می‌خوابم. انرژی بسیار بیشتری داشته و سیستم ایمنی بدنم بسیار قوی تر شد-در مدت زمستان که فصل سرماخوردگی است مشکلی از این بابت نداشتم. حتی عادات غذاخوردنم هم تغییر کرد! سال‌ها بود که عادت بد تندتند غذا خوردن گریانم را رها نمی‌کرد و اعتیادی بود که نمی‌توانستم ترکش کنم. از طریق بکارگیری شیوه رهاسازی قضاوت بود که با اضطراب و آشفتگی غذا خوردن را برای همیشه به کناری نهادم. اکنون می‌توانم مزه غذا را بچشم، بویش را استشمام کنم و در

هر وعده غذایی به راستی حضور ذهن و جسم داشته باشم.

هیجان انگیزترین معجزه‌ای که برایم رخ داده آنست که اکنون، نسبت به هر زمان دیگری در زندگی شادترم. بعد از تسلیم شدن به قضاوت زدایی سبکبال تر شده‌ام، مثل یک کودک آزادم. تازه بهتر از همه اینکه از نحوه حضور پیدا کردنم در میان جمع بسیار مفتخر هستم. بسیار حس خوبی است که وسط کلی شایعه و غیبت بتوانی سکوت خود را حفظ کنی و در بحبوحه منازعات سیاسی داغ آرام باشی. همینکه می‌توانم به سرعت خود را ببخشم و به آسانی گام به پیش بگذارم بسیار نویدبخش است. از این بابت که حضور عشق رادر جهان تجلی می‌دهم نیز حسی عالی دارم.

در طی این فرایند، مالکیت افکار، کلمات، باورها و انرژی‌ام را بدست گرفته‌ام. انتخاب کردم به جای آلوده سازی جهان با ارتعاشات منفی فکری‌ام، نیرویی از انرژی مثبت را به هر سو ساطع کنم. به هنگامی که به خاطر تمام ترس‌ها و تلاطم‌های موجود در جهان خود را ناتوان احساس می‌کنم، بیاد می‌آورم که منبع قدرت واقعی من کجاست. به قدرت افکار و انرژی دوست داشتنی‌ام برگشته و می‌پذیرم که عشق من بزرگترین سهمی است که می‌توانم در جهان ایفا کنم.

انتظار من بر آنست که تا اینجای کار معجزات بسیاری بر شما نیز ارزانی شده باشد. شاید مثلاً عضوی از خانواده تان را بخشیده یا دیدگاهتان را نسبت به رییس خود عوض کرده اید. تاکنون در مسیر رشد شخصی و پرورش معنوی به پیش آمده‌اید. اما مبادا متوقف شوید! در خلال طی کردن این مراحل شفایابی و آزادی بیشتری نیز نهفته است. دعای من آنست که این فرایند بخشی از زندگی روزانه تان شود- به نحوی که بدون حتی فکر کردن، به صورت خودکار مرحله اول را اجرایی ساخته و خود را به هنگام قضاوت ورزی مشاهده کنید. وقتی قضاوت شما را در چنگال خود دارد، برای کسب آرامش به تکنیک ضربه زنی روی بیاورید. یا به هنگامی که احساس جدایی و تنهایی می‌کنید، به تمرین دیدن برای اولین بار بپردازید. امیدوارم دعا و مراقبه بخشی از عادت روزانه معنوی شما شود و بخشش در تمامی روابطتان هدف شما قرار بگیرد. هنگامی که شیوه‌های مزبور بدل به راه و رسم زندگی شما شود، آنگاه است که زندگی‌ای سرشار از معجزات را تجربه خواهید کرد.

به خود آسان بگیرید

حال که هر شش مرحله را از سر گذرانده‌اید، می‌توانید سهل‌گیری بیشتری را در اجرای تک تک

مراحل اعمال کنید. از آنجا که سم زدایی را یکبار به انجام رسانده اید اکنون تنها کافی است خود را در جریان صحیح حفظ نماید. به خود آسان بگیرید. تمرکز خود را به جای کسب تکامل بر پیشرفت قرار بدهید. هر هنگام متوجه شدید و دریافتید به چرخه قضاوت رجعت کرده اید (که بارها و بارها نیز اینگونه خواهد شد!)، دوباره انتخاب کنید. می‌توانید به پریشان گویی‌های نفس خود خنده بزنید، فکر را ببخشید و یکی از راه‌های رجعت به عشق را انتخاب نمایید.

در خصوص مراحل اصلا پریشانی ای به خود راه ندهید! شیوه‌هایی که در کتاب آمده را هر زمان و هر جا می‌توانید استفاده کنید. شاید به نظرتان یکی دو مرحله از سایر مراحل آسان تر باشد. این چیز خوبی است! شما هر مرحله‌ای را که به نظرتان بهتر است انجام دهید و قضاوتی در مورد فرایندی که طی می‌کنید نداشته باشید. هر یک از این مراحل از قدرت شفابخشی ادراکات شما برخوردار است.

پس از آنکه حداقل یکبار نسبت به تکمیل سم زدایی شش مرحله‌ای اقدام کردید، آنگاه می‌توانید قواعد خاص خود را وضع کنید. شاید مثلاً یک ماه را صرفاً به تمرکز بر دعا اختصاص داده و سپس به جایی برسید که خویش را آماده‌ی انجام مراقبه بیشتر ببینید. شاید چند هفته‌ای تکنیک EFT را انجام داده و سپس خود را برای انجام مرحله دیدن برای اولین بار آماده حس کنید. شما هر کاری را که حالتان را بهتر می‌کند انجام دهید. پس از سر گذراندن سم زدایی دیگر بسته به انتخاب خودتان است، زیرا راه درست و غلطی برای کاربرد این اصول در زندگی شخصی وجود ندارد. تنها چیزی که به شما پیشنهاد می‌دهم آنست که هر روز حداقل یک مرحله را تمرین کنید تا در مسیر خود ثابت قدم بمانید.

شیوه معنوی ای که خود برای خویش در نظر گرفته‌ام بر مبنای آزادی عمل بوده نه سختگیری. خودم شخصا کاربرد مراحل و روش‌های مختلف را جهت کمک به پاکسازی مقاومت دوست داشتم، و پس از تکمیل مسیر، احساس آرامش داشتم. در فضای خالی از مقاومت بسته به سرعت خودم با آزادی و راحتی به پیش می‌روم. بسیاری از افراد در اجراسازی شیوه‌های معنوی خود سختگیری می‌کنند، که این خود نوع دیگری از قضاوت است. هنگامی که تلاش ما بر کامل و بی نقص بوده است، به واقع در حال قضاوت کردن شیوه معنوی مورد استفاده مان هستیم. حال که از هر شش مرحله عبور کرده اید، می‌توانید طرح و نقشه را به کنار گذارده، خود را در موضعی آسوده قرار دهید و به آرامی هر روز یکی از مراحل را اجراسازی کنید تا به جریان دوست داشتنی خود متعهد باقی بمانید.

تمرکز خود را بر نرخ بازگشتان بگذارید

نباید انتظار داشته باشید که تمام وقت از قضاوت مبرا باشید. این را بدانید که به هر روی قضاوت خواهید کرد و به ندرت پیش می آید که شتاب بازگشت خود را به عشق مدنظر قرار بدهید. کمتر توجه خود را بر کمال اجراسازی روش ها گذارده و تمرکز خود را بیشتر بر سرعت مشاهده قضاوت ورزی خود گذاشته و به ذهن درست خود بازگردید. در کتاب راهی به معجزات می خوانیم، "تو در برابر پرسه های ذهنی بسیار شکیا هستی". حال که از افکار قضاوت مدارانه خود آگاهتر شدید، تاب و تحملتان در برابرشان کاهش خواهد یافت. حتی شاید از قضاوت های خود به ستوه بیایید. خب این خوب است! هر چه از قضاوت آگاهتر باشید، سرعت انتخاب مجددتان بالاتر رفته و سریع تر هم می توانید به عشق برگردید.

من در شیوه معنوی شخصی خودم بر نرخ بازگشت تمرکز می کنم. از قضاوت ورزی آنچنان شگفت زده نمی شوم- زیرا انتظار دارم نفس از کمین گاهش به رویم هجوم آورد، و می دانم زندگی هر روز توپ هایی را به سویم پرتاب می کند. همین که من نفس خود را پذیرفته ام سبب می شود توان عبور از آن را داشته باشم. می دانم اینگونه نیست که در عشق ورزی بی نقص باشم، یا همواره مهربان و معنوی باشم، بنابراین نیت اولیه خود را بر این قرار می دهم که تا جای ممکن هرچه سریع تر به عشق بازگردم. هرچه بیشتر مراحل مختلف را تمرین کرده باشم، در ذهن و روان من بیشتر جای می افتند؛ بدل به عادت من می شوند. بنابراین، وقتی خود را درحال برگشت به قضاوت ورزی مشاهده می کنم به سرعت یکی از مراحل قضاوت زدایی را اجراسازی کرده و دوباره انتخاب می کنم. هرگاه وسوسه می شوم تا کسی را از روی سخنانش قضاوت کنم، قضاوت خود را بدون اینکه قضاوتی در موردش انجام دهم فقط نظاره می کنم و دعایی می گویم. یا وقتی ماجرای قضاوتی در ذهنم مدام تکرار می شود، بر روی آن ضربه زنی می کنم و به ریشه اصلی شرم و زخم هایی که زیر آن قرار دارند می رسم. یا هر هنگامی که وسوسه میشوم تا خود را قضاوت کنم، فکر یاد شده را بخشیده و به عشق بازمی گردم.

در طول روز از همه مراحل نامبرده در کتاب به یک هدف استفاده کرده و معجزاتی را که رخ میدهد جشن می گیرم! نیازی نیست شیوه ای که اجرایش می کنید حتما کامل باشد. کافی است تمرکز خود را بر این بگذارید که تا جای ممکن سریع تر به عشق بازگردید.

به راهی که در پیش گرفته اید پایبند باشید

همه افرادی که به نوعی سم زدایی انجام داده اند به مشکل مزبور اقرار دارند. آنهم اینکه، بعد از اولین بار سم زدایی، احساسی بسیار عالی داشته و فکر می کنید معالجه شده‌اید. بدون اینکه حتی خود متوجه باشید، توقفی در شیوه خود ایجاد کرده و مجدداً در دام الگوهای قدیمی می‌افتید. طی سالهایی که در مسیر معنوی قدم برداشته‌ام، خود این نکته را دریافته‌ام که وقتی زندگی خوب است، بایستی اتفاقاً هرچه بیشتر خود را به شیوه در پیش گرفته متعهد سازیم. وقتی اینگونه به نظر می‌رسد که همه چیز در مسیر درست خود جاری و ساری است، نفس از فرصت پیش آمده استفاده کرده و تلاش دارد شما را قانع کند دیگر نیاز به توسل به کمک‌های معنوی ندارید. نفس، شیوه معنوی شما را انکار کرده و شما را می‌فریبد تا به الگوهای قدیمی جدایی و حمله بازگردید. به همین خاطر است که تعهد روزانه و تمرین روزانه برای داشتن زندگی‌ای سرشار از عشق و شغف لازم است.

آنگونه که در کتاب راهی به معجزات آمده است، "ذهن تربیت نیافته، به هیچ موفقیتی نائل نمی‌شود". بایستی این را بپذیریم که برای ایجاد تغییر راستین در عادات خود و آزادسازی مان از بند قضاوت، بدست گرفتن کنترل ذهن لازم است. مراحل شش‌گانه قضاوت زدایی فونداسیونی را برای زیستن به شیوه‌ای جدید در اختیاران نهاده است. اما عادات سالم بدون تکرار روزانه رفتار جدید شکل نمی‌گیرند (یا جا نمی‌افتند). از اینرو، برای آنکه الگوهای ذهنی قدیمی را تغییر داده باشید، روزانه حداقل یکی از مراحل را تکرار کنید تا به شیوه در پیش گرفته شده خود متعهد باقی بمانید. در این جا نیز هرچه بیشتر تمرین کنید، به همان نسبت نتایج درخشان تری را بدست خواهید آورد.

دوست یابی در مسیر معنوی

یکی از بهترین روش‌ها برای پایبند ماندن به شیوه انتخابی خود پیدا کردن دوستانی است که آنان نیز همچون شما در طریقت معنوی گام برمی‌دارند. ممکن است این دوست را در کلاس یوگا یا محیط رسانه‌های اجتماعی پیدا کنید، شاید همان دوست قدیمی یا حتی همسرتان باشد. بدین منظور، یافتن دوستی مشتاق پشتیبانی از شما در مسیر طی طریق معنوی و حمایت شما از وی، عالی است. وقتی این مسیر را در کنار دوستان همراه خود تمرین کنید، شتاب حرکتتان افزایش پیدا

می کند. وقتی یک یا چند نفر به نام عشق دورهم جمع شوند، معجزه هاست که رخ میدهد. آگاهی جمعی عشق، کیفیت شیوه شما را ارتقا داده و پایبندی شما را به انتخابتان استوارتر می سازد. مثلاً می توانید در همین راستا یک باشگاه کتاب محلی قضاوت زدایی راه اندازی کنید یا از امکانات گوگل هنگ آوت (Google Hangouts) بهره گرفته و این باشگاه را در فضای آنلاین مدیریت نمایید. اگر دوستان یا اعضای خانواده‌تان هم در مسیر معنوی گام نهاده اند و درصدد شفایابی از قضاوت ورزی هستند، خب از آنها دعوت کنید تا این مسیر را به صورت مشترک طی کنید!

در صورتی که قضاوت زدایی را به همراه همسر یا شریک عاطفی خود تمرین کنید قطعاً کیفیت رابطه شما متحول خواهد شد. تجربه شخصی من بدین صورت است که وقتی با همسرم زک دوتایی درمان قضاوت زدایی را انجام می دهیم، خود را ثابت قدم تر و پاسخگوتر می یابم. اکنون من و زک به آن حد از توانایی رسیده ایم که زخم ها و شرم همدیگر را ارج بنهیم. ما توانستیم از راه مراقبه، دعا خواندن و بخشش، همدیگر را برای اولین بار کاملاً شفاف ببینیم. و این عالی ترین نوع شفاست که تاکنون به ما ارزانی شده است.

کلید در اختیار داشتن رابطه معنوی ای مقدس، داشتن شفقت و دریافتن شرم شریک عاطفی خود است. آنگاه که پی ببرید مکانیسم های دفاعی شریک شما همه برخاسته از شرمی است که درونش احساس می کند، قادرید وی را ببخشید. وقتی دریابید هر بار شریک خود را قضاوت می کنید در اصل شرم وی را تحریک کرده اید، آنگاه می توانید انتخاب کرده و شفا دادن رفتار خود را برگزینید. اگر اصول یادشده را در زندگی و رابطه عاطفی تان اجراسازی کنید، درک و شناختتان از شریکتان بطور کلی دستخوش تحول می شود. در روابط عشقی، نفس، مهار خود را از دست می دهد؛ بنابراین خوب است به قضاوت زدایی پناه ببرید؛ زیرا در رهاسازی توهمات خاص نفسانی و بازگشت به وحدت، پذیرش و شفقت بسیار به حالتان مفید واقع خواهد شد. قضاوت زدایی شما و شریکتان را به همدیگر از آنچه تصور کنید نزدیکتر خواهد کرد.

مسیر معنوی دیگران را قضاوت نکنید

طی سال هایی که به عنوان مربی امور معنوی فعالیت داشته‌ام، افراد بیشماری دیده‌ام که متحول شده و ایمان معنوی خود را بازیافته اند.

هرچند این واقعۀ بسیار دلپذیر است، اما در این میان موضوعی هم ذهن من را به خود مشغول ساخته و آن اینکه افراد عادت دارند مسیر معنوی خود را با مسیر معنوی دیگران قیاس کرده یا در خصوص مسیری که دیگران طی می کنند دست به قضاوت بزنند. این کار واقعا اشتباه است. کاری نکنید که تمرین معنوی نیز بدل به موضوع دیگری برای قضاوت ورزی شما شود. اجازه دهید افراد هرطور که هستند باشند و مسیری را که طی می کنند ارج بنهید.

این مسله را من اغلب در روابط عاطفی شاهد بوده ام، افراد شکایت دارند که شریکشان مثل آنها در مسیر معنوی یکسانی قدم برنمی دارد. این خود نوع دیگری از قضاوت ورزی است. خودم همین تجربه را سال ها پیش از سرگذرانده بودم، آنزمان که ۲۰۰ ساعت یوگای کوندالینی را طی کرده و در برنامه آموزش مربیان مراقبه شرکت داشتم. آن موقع بعد از ساعت ها تمرین یوگا که حال خوبی داشتم، با همان لباس سفید رنگ و دستار به سر از کلاس به خانه می آمدم و عجله داشتم تجربه خودم را با شوهرم درمیان بگذارم. اما شوهرم تحمل طبیعت بیش از حد جوزه من را نداشت. وی دوست نداشت بداند در کلاس یکساعته مراقبه چه گذشته یا چه الهامی به من شده است. عدم علاقمندی همسرم به یوگا من را دلسرد می کرد. این مسله را به گورموخ

(Gurmukh) مربی خودم گفتم و اظهار داشتم، "خیلی ناراحتم چون همسرم علاقه ای به شنیدن صحبت های من در مورد کلاس یوگا ندارد. وی اصلا به این مباحث دل نمی دهد ولی من دوست دارم او به این مسله توجه کند." مربی دست من را گرفت و گفت، "همین که پایت را از در کلاس بیرون گذاشتی، دستار را دریاور و دهانت را ببند!" وی برایم توضیح داد شیوه من لزوما نباید مورد علاقه شوهرم باشد. به گفته وی اگر دست از سر شوهرم برمی داشتم امکان داشت همسرم نیز به ایمان معنوی ای در حد شناخت خود برسد. وی من را راهنمایی کرد تا دریابم که نباید همسرم را به صرف اینکه در مسیری متفاوت از من قدم می زند قضاوت کنم. کافی بود من به راه خودم بروم و نور باشم. او درست می گفت. پس از آنکه زک را در همان مسیر خودش پذیرفتم، این امکان برای وی بوجود آمد تا رابطه ای معنوی در حدو اندازه شناخت خود کشف کند. امروزه من و زک باورها و شیوه های مشترک بسیاری داریم که همه در نتیجه رهاساختن وی برای طی کردن مسیر مورد علاقه خودش است.

تکلیف شما هم همین است. **سرتان به کار خودتان باشد و نور باشید.** این را قبول کنید که هر کسی در مسیر معنوی و خط زمانی خاص خود قرار دارد. شاید آنها که دوستشان دارید هرگز باورهایشان از جنس باورهای شما نباشد، این مسله اهمیتی ندارد. شما خود به ایمان خود

استوار و ثابت قدم بمانید تا کائنات خود از باقی قضایا مراقبت کند. اطمینان داشته باشید هرچه شما سالم تر و مقدس تر شوید، با هر کسی که برخورد داشته باشید وی را هم ارتقا خواهید داد. خانواده، دوستان و تمام اشخاصی که در زندگی شما حضور پیدا می کنند از تغییر انرژی شما منفع خواهند شد. پس به مسیر خود پایبند باشید و نور خود را صرف نظر از هر آنچه هست پراکنده سازید.

همچنان که نور خود را به اطراف می پراکنید، این نکته را هم به خاطر داشته باشید که نور پراکندن با سمج بودن یکی نیست. تمرین کردن روشهای کتاب با همراهی دیگران، تاثیر بسیار زیادی خواهد داشت، اما ایده های مطرح شده را به زور به خورد افرادی که علاقه ای به دریافتشان ندارند ندهید. بدانید هر کسی آماده کنار گذاشتن دفاع و دست کشیدن از قضاوت نیست. به واقع، بیشتر افراد در برابر این مسئله مقاومت می کنند. اگر دوستان نزدیک و اعضای خانواده علاقه ای به طی کردن مسیر معنوی مشابه ندارند، نگران نباشید، زیرا جاهای دیگر هم می توان دوستان همراه و همدلی را برای طی طریق مشترک پیدا کرد.

حضور داشتن را تمرین کنید

به موازات فرو نشستن گرد قضاوت، فضای ذهن خود را آرامتر خواهید یافت. بدانید که نفس در برابر چنین حالتی دست به مقاومت می زند. شفافیت ذهنی و احساسات مثبت تازه ای که پیدا کرده اید نفس شما را سردرگم می سازد. مقاومت شما سبب می شود تا دکمه تلوزیون یا رادیو را روشن کنید و در اخبار دنبال تحولی جدید بگردید یا مثلاً به نیت غیبت کردن به فلان دوست خود پیامی متنی ارسال کنید. راه خودداری از مقاومت نفس آنست که در لحظه زندگی کنید. وقتی در لحظه حال حضور دارید، دیگر نیاز به قضاوت کردن گذشته یا آینده نیست. در لحظه حال می توانید بنا به انتخاب خود تمرکزتان را از قضاوت ورزی برداشته و به آنچه مایه خوشحالی شماست معطوف سازید.

حضور داشتن را در روابط خود نیز جاری سازید. آرام باشید و فقط به دیگران گوش بدهید. به دیگران توجه خود را هدیه داده و از مصاحبت آنها لذت ببرید. اجازه بدهید از دیگران یاد بگیرید و کنجکاو باشید. وقتی در حضور دیگران هستید، پیش داوری هایی که در مورد ایشان در ذهن خود پرورانده اید محو می شوند. این را حتما امتحان کنید، چون واقعا حس خوبی خواهد داشت! دفعه بعدی که موقعیتی پیش می آید تا با شخصی نشست و برخاست نمایید که در موردش قضاوت

ورزیده اید، تمرکز خود را از آنچه به قضاوتش می پردازید منحرف ساخته و به کنجکاوی بپردازید. به جای آنکه داستانی حول و حوش این اشخاص در ذهن خود بپردازید، از خودشان بپرسید! در مورد زندگی شان پرس و جو کنید، بینید علایق و ماجرای زندگیشان چیست. وقتی در مورد فردی دیگر کنجکاوی می کنید، به سرعت درمی یابید چقدر شباهت و ارتباط انسانی مابین تان هست. آنچه ایشان را روشن یا خاموش می سازد درخواهید یافت. می توانید با نگاه عشق، افراد را در قالب کودکانی معصوم مشاهده کنید که خواسته شان دقیقاً همان خواسته شما یعنی عشق است.

همین اواخر بود که ادراکم در مورد فردی به واسطه حضور داشتن در لحظه حال به شکلی معجزه وار شفا یافت. ماجرا از این قرار بود که در رویدادی شرکت کرده بودم و بطور اتفاقی به خانمی برخوردیم که پیش از این وی را قضاوت کرده بودم. اولین پاسخ نفس من نسبت به مشاهده این خانم آن بود که راهم را بگیرم و بروم، اما خودِ والا ترم من را به سوی ظاهر شدن در برابر وی هدایت کرد، ظهوری به همراه عشق. به جای آنکه مکالمه مابین مان را سریع خاتمه داده و به سرعت سراغ قضاوت ورزی در مورد وی بروم، این بار حضور داشتن را انتخاب کردم. شروع کردم به سوال پرسیدن از وی، از اینکه چه می کند، وضعیت شغلی اش در چه حال است و برای حفظ سلامت خود چه می کند. ظرف چند دقیقه از صحبت کردن ما با همدیگر، متوجه شدم وی گارد خود را پایین آورد. من هم همینکار را کردم. پیش داوری ای که بر وی منطبق ساخته بودم محو شد و وی نیز در مقابل، رهاسازی قضاوت ورزی از جانب من را احساس کرد. پس از آنکه انرژی قضاوت از میان ما رخت بربست، توانستیم در سطحی واقعی با هم تعامل کنیم. تازه مشخص شد مشترکات مابین ما بسیار بیشتر از آن چیزهایی است که فکر می کردم. شروع کردیم به حرف زدن در مورد علاقه مان به گردش و کوهنوردی، مد و لباس و آشپزی. وی چند دستورپخت بسیار عالی به من یاد داد. لحظه ای که انتخاب کردم تا هم اکنون درحضور با وی به سر ببرم، قضاوت من حل شد و ارتباط واقعی ما نمایان گردید. این واقعا یک معجزه بود.

شاید شما نیز در مورد فلان همکار یا فلان دوست دوست خود قضاوت کرده باشید. دفعه بعدی که فرصتی دست داد تا با هم باشید، حضور داشتن را تمرین کنید. از این افراد سوالاتی در مورد خودشان پرسیده و گوش کنید. دفاع خود را کنار بگذارید خواهید دید آنها نیز همین کار را می کنند. وقتی دست از جدایی کشیده و بین خود و دیگری ارتباط برقرار کنید شگفت زده خواهید شد. ممکن است با این فرد مشترکاتی داشته یا نداشته باشید، اما وقتی از وی در مورد خودش سوال کنید چیزهایی جدیدی یاد می گیرید و هرچه مشترکات شما کمتر باشد، مواجهه مابین شما جذاب

تر هم خواهد بود. قضاوت ورزشی خویش را رها کنید و بگذارید مردم خود حقیقی شان را به شما نشان بدهند. ارتعاشاتی که از خود ساطع می کنید رساتر از کلماتی اند که به زبان می آورید. بنابراین، هر هنگام دست از قضاوت خود بردارید، افراد هم در مقابلتان احساس آسودگی کرده و آنقدر خود را ایمن می بینند که سفره دلشان را نزد شما باز کنند. حتما این روش را امتحان کنید و لذت ببرید!

در برابر امکان خلاقیت ورزشی گشاده رو باشید

از دیگر روش های دستیابی به حضور و دست کشیدن از قضاوت، خلاقیت به خرج دادن است. در پادکست مصاحبه ای با دوستم لوییس هویز (Lewis Howes) که یکی از نویسندگان آثار پرفروش نیز هست، سخن به قضاوت کشید. لوییس آدم بسیار خلاق است، وی همواره مطالبی الهام بخش می نویسد. در جریان صحبتمان گفت، "وقتی خلاقیت به خرج بدهی، قضاوت ورزشی دشوار می شود." در ادامه شرح داد هر وقت درحالتی خلاقانه به سر می برد، مثلا مشغول نگارش کتابی است یا به مصاحبه با فردی می پردازد تا پادکست آن را آماده کند هرچه قضاوت در ذهنش هست از میان می رود. هنگامی که تمرکزش را بر چیزی الهام بخش گذاشته و به آنچه مشغول است توجه می کند، دیگر فضای ذهنی برای قضاوت ورزشی در اختیار ندارد.

لوییس کاملا درست می گوید، زیرا اغلب اوقات قضاوت ورزشی ناشی از بطالت و بیحوصلگی است. وقتی بین ما و الهام گرفتن ارتباطی نباشد، دنبال روش هایی برای مشغول نگاه داشتن فکر خود می رویم و این زمان است که نفس با کمال مسرت پا پیش می نهد. در نهایت، دوباره به الگوی قضاوت رجوع می کنیم. اما هر زمان توجه خود را بر پروژه های خلاقانه گذاشتیم، افکارمان با الهام گرفتن همراه می شود. آنگونه که وین دایر اظهار می دارد، "الهام گرفتن یعنی سرحال بودن." به هنگام سرحالی و سرخوشی، افکارمان متصل به عشق بوده و قطعا هیچ جایی برای قضاوت نیست. پس دفعه بعد که میج خود را موقع گرفتاری در چرخه قضاوت ورزشی گرفتید، سراغ پروژه ای خلاقانه رفته و عنان خود را به دست روح تان بدهید. اگر یک ساعت را صرف خلاقیت ورزشی کنید از این تجربه یک ساعته روشن و پرنرژی بازخواهید گشت. در این حالت دوست ندارید ارتعاشات پرنرژی بدست آمده را ضایع کرده و دیگر به دامان قضاوت بازخواهید گشت. هرچه زمان بیشتری صرف شیوه های نیازمند خلاقیت ورزشی کنید، شادتر خواهید بود.

می توانستم بگویم از کار راضی نیستم ولی وارد جزئیات نشوم. گذشته از این، حس کردم بیش از اندازه منفی بافی کردم، منفی بافی ای که می شد از آن اجتناب کرد. بنابراین، به جای اینکه با احساس ناراحتی و شرم دست به گریبان باقی بمانم، مجدداً تلفن را برداشته و درصدد جبران خطای خودم را برآمدم. دوباره تماس گرفتم و مسئولیت برخی از مشکلات کار را خود عهده دار شدم. هرچند شاید این تلاش من تاثیری در رییس آن فرد پیمانکار به جا نمی گذاشت، اما برای خودم فرق داشت. این کارم سبب شد احساس کنم مسئولیت اعمالم را عهده گرفته و قضاوت ورزی ام را پاکسازی کرده‌ام.

اگر شما نیز در شرایط ناراحت کننده ای قرار دارید و طی آن به قضاوت پرداخته اید، به یاد داشته باشید برای جبران مافات کردن هیچوقت دیر نیست. همواره می شود مالکیت قضاوت خود را به عهده گرفته و از نو شروع کنید. واکنش افراد نسبت به این کار شما مختلف است، اما واکنش آنها (که از کنترل شما هم خارج است) مهم نیست. **در عوض، مهم تعهد شما به عشق است.** با اقرار داشتن به نقش خود در شرایط، گام بلندی جهت پاکسازی انرژی رهاساخته تان برمی دارید. وقتی انرژی و نیت خود را پاکسازی می کنید، انرژی آن شرایط هم امکان شفایابی پیدا می کند. برخی اوقات امکان دارد در چنین شرایطی تلفن زدن یا مواجه شدن با شخص خاصی برایتان آسان نباشد. اشکالی ندارد. می توانید همین جبران مافات را در سطح انرژی انجام دهید. خود به طور ذاتی خواهید دانست که چه زمانی برای جبران به صورت مواجهه شخصی یا از طریق کار در سطح معنوی مناسب است. اگر تصمیم گرفتید جبران مافات را از طریق معنوی انجام دهید پس از دعا و مراقبه مدد بگیرید. برای شفا یافتن رابطه دعا کرده و عشق خود را نثار فرد دیگر کنید. با ارسال عشق به فرد دیگر، آن ریسمان تاریک انرژی که شما را به هم متصل داشته قطع می کنید. مسئله را از طریق مراقبه حل و فصل کرده و انرژی خود را مجدداً به سمت یکپارچگی و عشق هدایت می کنید.

هرگز قدرت نهفته در عهده دار شدن مسئولیت قضاوت ورزی و پاکسازی آن را دست کم نگیرید. در لحظاتی که به قضاوت می پردازید، حتی اگر حس می کنید در انجام قضاوت ورزی محق هستید از خود بپرسید، "مابین حق داشتن و شاد بودن کدام را انتخاب کنم؟" پاسخ این سوال واضح است.

به خود اجازه عشق ورزی بدهید

دست کشیدن از قضاوت و بازگشت به عشق، نفس شما را سردرگم خواهد ساخت. بیاد داشته باشید، نفس بوده که بیشترین سالهای زندگی، شما را در پرده های تاریکی نگاه داشته است. شما نیز همزمان که رشد می کردید و بزرگ می شدید تاریکی را به عنوان برداشت خود از واقعیت پذیرفتید. حال که شیوه قضاوت زدایی را آموختید، واقعیتی جدید را بر اساس عشق بنیان گذاشته اید که ممکن است آن بخش هایی از وجودتان را که همچنان به شرم چسبیده آزار دهد. شرمی که از آن ما نیست همچنان ما را از عشق دور نگاه داشته و راه ما را به آسیب پذیر بودن سد می کند. شاید فکر مواجه شدن با شرم، کنار گذاشتن دفاع و گشاده رویی به شیوه ای کاملاً بی سابقه، نفس تان را به وحشت و ترس بیاندازد. خب این خیلی خوب است. سعی کنید نسبت به این مسئله هوشیار باشید. هرچه اشتیاق بیشتری برای مواجهه با شرم و قضاوت خود نشان می دادم، ناراحتی خودم را بهتر تشخیص می دادم. می دیدم چقدر از بابت کنار گذاشتن گارد و مکانیسم های دفاعی خود و عریان دیده شدنم توسط دیگران، حتی آنهایی که نزدیکترین افراد به من بودند وحشت دارم. قضاوت سدی است که خودمان آن را در برابر صمیمیت بنا می کنیم. وقتی دیوار قضاوت ورزی را ویران سازیم، با ظرفیت آسیب پذیری خود مجدداً متحد می شویم. این کار نفس را به وحشت می اندازد، اما روح را به وجد می آورد. وقتی راه اعتماد ورزی، ایمان و اعتقاد و پذیرش را در پیش می گیرید، با حقیقت خود در هماهنگی به سر می برید.

حواستان به شیوه مقاومت نفس در برابر عشق باشد. هرچه از الگوی یاد شده بیشتر مطلع باشید، خندیدن به افکار ابلهانه ای که نفس در ذهنتان ردیف می کند آسان تر شده و در حضور عشق آسیب پذیرتر می شوید. شرم خود را ارج نهاده و خود را تسلیم آسیب پذیری سازید. حقیقت اصیل شما، شکوه شماست. میل شما به نشان دادن خود واقعی تان به همه، بزرگترین خدمتی است که می توانید به خود کنید. آن هنگام که همه ما خود واقعی مان باشیم، جهان شفا پیدا خواهد کرد. شما نیز به خود اجازه عشق ورزی بدهید.

داشتن حال خوب را اولویت خود قرار بدهید

از روش های موثر برای پایبند ماندن به قضاوت زدایی آنست که خود را ملزم کنید حال خوبی داشته باشید. شخص من قبل از انجام تمرین های قضاوت زدایی، خیلی راحت در دام احساسات و ماجراهای منفی می افتادم که کل روز، یا هفته یا حتی بیش از آن وقتم را می گرفت. پس از تکمیل مراحل، توجه کرده و دریافتم دیگر تاب احساسات منفی غیرضروری را ندارم. می خواستم احساس

شادی، مرتبط بودن با هستی و آزادی داشته باشم.

آنگونه که در کتاب راهی به معجزات آمده است:

همین که قضاوت ورزی را انتخاب کنیم سبب می شود صلح و آرامش را از کف بدهیم، بنابراین؛ وقتی خود یا هر شخص دیگری را بدون قضاوت کردن در نظر بگیریم، حس رهایی و حس آرامشی چنان عمیق به ما دست می دهد که فراتر از هر آنچه در تصورمان بگنجید است.

من خود این حقیقت را حس کرده ام، و در حالت آرامش و صلح دیگر نمی خواهم به عقب بازگردم. پس از پشت سر گذاشتن مراحل که در کتاب حاضر نام برده ام آرامش عمیقی را حس کرده و به احساس خوب داشتن عادت پیدا کردم، همین مسله حدآستانه من را از نظر تاب آوردن احساس ناراحتی پایین آورد. دیگر نمی خواستم در دریای تاسف و تاثر خود غرق شده یا شکایت کنم یا قضاوت ورزی خود را توجیه نمایم. می خواستم احساس خوبی داشته باشم! آشکارا می دیدم افکار و احساسات نشأت گرفته از حال خوبم از هر لحاظ زندگی ام را دستخوش تغییرات کرده اند. داشتن حس و حال خوب اولویت من شد.

البته معنی متعهد شدن به داشتن حس و حال خوب، اجتناب از احساسات یا افکار منفی نبود. به واقع، کاملاً برعکس این قضیه بود. هر هنگام متوجه می شدم به تمایلات نفسانی قبلی ام بازگشته ام، مراحل که در قضاوت زدایی آمده تمرین کرده و به سرعت به آرامش برمی گشتم. متعهد ساختن خود به احساس شعف و شادی به معنای فرار از ترس نیست؛ بلکه بدان معناست که ترس خود را ارج نهاده و برای همراهی سازی خود با عشق تا بدانجا که میسر باشد از شیوه معنوی استفاده کنیم. شما هرچه بیشتر احساس شادی داشته باشید زندگی هم بیشتر از شما حمایت خواهد کرد. واقعاً به همین سادگی است. بنابراین، به خودم، خانواده ام و خوانندگانم قول دادم که داشتن حس و حال خوب را اولویت شماره یک خودم قرار بدهم. با تمرین مراحل شش گانه ای که در کتاب آمده همواره می توانم به عشق برگردم، شما هم می توانید. شادی را انتخاب خود قرار داده و با هر چالشی که در برابرتان قرار می گیرد قدم دیگری به سوی شعف بردارید. از هر یک مراحل کتاب که دوست دارید استفاده کرده و ناراحتی را رفع کرده و به سوی عشق برگردید.

انتظار معجزه را داشته باشید

در صورت دنبال کردن شیوه قضاوت زدایی معجزات بسیاری در زندگی تان پدیدار می شود. هر

هنگام که مسیری معنوی را در پیش می گیرید، مقاومت خود را در برابر ترس رهاسازی کرده و مجدداً به عشق متصل می شوید. در فقدان مقاومت، بدل به آهن ربایی برای جذب شکوه می شوید. این قدرت جذب شماسست. وقتی حس و حال خوبی داشته و با عشق همراه باشید، انرژی شما سیگنالی را به کائنات ارسال می کند. انرژی شما پیامی شفاف مبنی بر همراهی بودن شما با شفق و استقبال از دریافت شفق بیشتر را ارسال می کند. آن هنگام که چنین حالتی از بودن را می پذیرید، کائنات در جانب شما قرار می گیرد. کافی است به آنچه که دوست دارید به زندگی خود فرا بخوانید بیاندیشید تا در عالم واقعیت ظاهر شود. دیگر سروکله مسائل کهنه‌ای که مدت‌ها شما را سردرگم می ساختند پیدا نمی شود. موانع به صورت طبیعی و به سرعت حل می شوند و شما احساس می کنید با همه چیز و همه کس اطراف خود پیوند و همبستگی دارید. وقتی زندگی خود را از مقاومت رها می کنید، عشق را از جانب همان کسی که هستید می پذیرید. در حالت عشق، احساس یگانگی، حمایت شدن و همراهی بیشتر با آنچه طالبش هستید خواهید داشت. زندگی برایتان خوشایند بوده و جریان دارد. عشق میراث طبیعی شماسست و کائنات بدون هیچ زحمتی به عشق جواب می دهد. ارتعاش عشق آنقدر قدرتمند است که از ظرفیت تغییر دادن دیدگاه شما و کل تجربه زندگی تان برخوردار می باشد. شفاف‌دادن دیدگاه شما برای شما و هر کسی که با وی مواجه می شوید مزایای فراوانی به همراه دارد. دیگر احساس قربانی بودن، تنها بودن و جدا افتادن ندارید. اتصال خود به هر موجودی را ارج خواهید نهاد. این شیوه، آن اتصال بزرگ و عالی به یکپارچگی و قدرت درون را در اختیار می نهد.

در صورت تعقیب این شیوه، دیگر نیازی نیست جایی بیرون از وجود خود دنبال شادی و ارزش وجودی خود بگردید. وقتی با حضور عشق همراه باشید، می دانید به اندازه لازم خوب، دوست داشتنی و قدرتمند هستید. خود حقیقی تان را می شناسید. مأموریت کتاب حاضر هم همین است. به موازات هماهنگ شدن افراد با حقیقت وجودی خود، جدایی به پایان خواهد رسید. قضاوت و حمله در حضور عشق و یگانگی وجود ندارند. وحشت و ترس در نور وجودهای بیدار شده امکان بقا ندارد. وقتی افراد در سطحی وسیع از خواب گران بیدار شوند، جهان به این شکلی که اکنون می شناسیم باقی نمانده و تغییر خواهد کرد.

ما در زمانه ای زندگی می کنیم که لازمه اش هوشیار بودن است. احساس پیوستگی با هستی حق ذاتی ماست، ما را فراخوانده اند تا به این حقیقت بازگردیم. ما بایستی این حقیقت را در لحظه لحظه زندگی مان تجربه کنیم تا حالت کنونی جهان شفا پیدا کند. دلیل وجودی مان هم همین

لحظه زندگی مان تجربه کنیم تا حالت کنونی جهان شفا پیدا کند. دلیل وجودی مان هم همین است: اینکه به سفر دست کشیدن از ترس و یادآوری عشق برویم . وقتی یک نفر ماهیت حقیقی خود را بیاد آورد، آن یک نفر جهان را از نور پر خواهد کرد.