

شفای زندگی

ترجمه گیتی خوشدل

نوشته لوپیز هی



شفای زندگی

لوئیز هی

ترجمه گیتی خوشدل

چاپ پنجاه و هفتم

Hay, Louise L.

هی، لویز

شفای زندگی / نوشته لویز هی؛ ترجمه گیتی خوشدل.

۳۴۵ ص: مصور، جدول.

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

You can heal your life.

عنوان اصلی:

چاپ پنجاه و هفتم: ۱۳۹۳.

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

الف. خوشدل، گیتی، مترجم. ب. عنوان.

۱۳۶۹

۹ هـ ۹ / BF ۶۳۷ ۱۳۱

۷۰ - ۳۳۹۹ م

کتابخانه ملی ایران

YOU CAN HEAL YOUR LIFE

شفای زندگی

Santa Monica, CA, 1988

Louise L. Hay

لویز هی

مترجم: گیتی خوشدل

نوبت چاپ: پنجاه و هفتم، ۱۳۹۳ (اول، ۱۳۶۹)

تیراژ: ۵۰۰۰

این ترجمه را به خواهر مهربانم تقدیم می‌کنم.
گیتی خوشدل

کتاب شفای تن نخستین کتاب لویز هی است که تماماً در فصل
پانزدهم کتاب شفای زندگی آمده است.
گیتی خوشدل

اهداء

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

لوییز هی

توجه:

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

لوییز هی

فهرست

پیشگفتار ۷

بخش اول: مقدمه

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

بخش دوم: جلسهای با لوییز

فصل دوم: مشکل چیست؟ ۳۷
فصل سوم: مشکل از کجا پدید می آید؟ ۵۷
فصل چهارم: آیا حقیقت دارد؟ ۶۹
فصل پنجم: حالا چه کار می کنیم؟ ۸۱
فصل ششم: مقاومت در برابر دگرگونی ۹۳
فصل هفتم: شیوه دگرگونی ۱۱۵
فصل هشتم: نوسازی ۱۳۵
فصل نهم: تمرین روزانه ۱۵۳

بخش سوم: به کار بردن این آرمانها

فصل دهم: روابط	۱۷۱
فصل یازدهم: کار	۱۷۹
فصل دوازدهم: موفقیت	۱۸۵
فصل سیزدهم: ثروت	۱۹۱
فصل چهاردهم: جسم	۲۰۷
فصل پانزدهم: فهرست بیماریها	۲۴۱
الگوهای تازه ذهنی	۳۰۹
بخش ویژه: جابه جا شدن مهره های ستون فقرات	۳۱۳

بخش چهارم

فصل شانزدهم: داستان من	۳۲۳
------------------------	-----

پیشگفتار

اگر به جزیره‌یی دورافتاده تبعید می‌شدم و تنها می‌توانستم یک کتاب را همراه خود ببرم، چه بسا کتاب «شفای زندگی» لویی‌زی را با خود می‌بردم.

این کتاب نه‌تنها شیرۀ وجود آموزگاری بزرگ، که جوهر قدرتمند و تجربه‌ی شخصی بانویی بزرگ نیز هست.

لویی‌زی در این کتاب شگفتی‌انگیز ما را در بخشی از سفر تکاملی‌اش با خود همراه می‌کند. داستان زندگی‌اش – که مختصراً در اینجا به آن اشاره شده و به نظر من، خود کتابی دیگر است – حس شفقت و تحسین مرا برانگیخت.

معتقدم هرآنچه باید درباره‌ی زندگی و درسهایش، و شیوۀ کار با خویشتن بدانید تماماً در اینجا آمده است. این دانش یک راهنمای

ارجاعی را نیز شامل می‌شود که برای الگوهای احتمالی ذهنی که در پس امراض نهفته است به کار می‌رود. تجربه شخصی من می‌گوید که این راهنما بی‌همتا و درخور توجه است. اگر انسانی که به گوشه‌یی دورافتاده تبعید شده است به طریقی این کتاب را بیابد هرآنچه باید در این زندگی و برای این زندگی بداند خواهد دانست.

خواه در جزیره‌یی پرت و دورافتاده باشید و خواه نه، حتی اگر «تصادفاً» به کتاب لوییز هی دست یافته‌اید مطمئن باشید که راه خود را پیدا کرده‌اید. کتابهای لوییز و نوارهای شایان توجهش درباره شفا و کلاسهای الهام‌بخش او، هدایای اعجاب‌آوری برای دنیایی محنت‌زده است.

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

احترام و محبت من نسبت به لوییز، از آنجا نیرو گرفت که دیدم بیماران عزیزم چه سریع و آسان بهبود می‌یابند. من در زندگی خود، از نعمت استادانی بزرگ و حتی قدیسان و شاید آواتارها^۱ نیز بهره‌مند بوده‌ام. با این حال، لوییز آموزگاری بزرگ است که به دلیل ظرفیت عظیمی که برای گوش فرا دادن و محبت

۱. Avatar هندیون معتقدند هرگاه راستی کاستی گیرد و بیعدالتی جهان را تهدید به نیستی کند، خداوند از روی مرحمت به هیأت انسان به زمین می‌آید. —

بی‌قید و شرط دارد، می‌توان همراه او ظرف شست و با او سخن گفت. مفتخرم از این‌که شما را دعوت می‌کنم تا این کتاب را جزئی از زندگی خود سازید؛ زیرا شما و این کتاب، لیاقت این پیوند را دارید!

دیو بران^۱

ریس سازمان پیشرفتهای درونی

دانا پونت، کالیفرنیا^۲

سپتامبر ۱۹۸۴

1. Dave Braun

2. Dana Point, California

بی‌قید و شرط دارد، می‌توان همراه او ظرف شست و با او سخن گفت. مفتخرم از این‌که شما را دعوت می‌کنم تا این کتاب را جزئی از زندگی خود سازید؛ زیرا شما و این کتاب، لیاقت این پیوند را دارید!

دیو بران^۱

ریس سازمان پیشرفتهای درونی

دانا پونت، کالیفرنیا^۲

سپتامبر ۱۹۸۴

1. Dave Braun

2. Dana Point, California

بخش اول

مقدمه

پیشنهادهایی به خوانندگانم

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

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

این کتاب را طوری تنظیم کرده‌ام که گویی شما را به یکی از جلسه‌هایم برده‌ام؛ درست مانند اینکه به‌صورت مراجعی خصوصی

نزدم آمده باشید، یا در یکی از کلاسها و کارگاههایم شرکت کرده باشید.

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

پیشنهاد می‌کنم یک‌بار تمام کتاب را بخوانید. آنگاه دیگر بار، به آهستگی آن را بخوانید و تمرینهایش را تمام و کمال عمل کنید. این فرصت را به خود بدهید که هریک از تمرینها را جداگانه به کار گیرید. در صورت امکان، تمرینها را با یک دوست، یا با یکی از اعضای خانواده انجام دهید.

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

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

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

نکاتی درباره فلسفه‌ام

ما صد درصد در برابر همه تجربه‌هایمان مسؤول هستیم.

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

نقطه اقتدار همواره در لحظه حال است.

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

درونی‌ترین احساس هرکس این است که:

«آنچنان که باید خوب نیستم.»

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

شفای زندگی

انزجار و انتقاد و احساس گناه
بیش از هر الگوی دیگر صدمه می‌زند.

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

هنگامی که به‌راستی خود را دوست بداریم،
همه چیزهای نیکوی زندگی به حرکت درمی‌آید.

ما باید گذشته را رها کنیم و همه را ببخشاییم.

باید مشتاقانه بخواهیم که خویشتن‌دوستی را
بیاموزیم.

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

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

در لایتنای حیات — آنجا که ساکنم — هرچند زندگی
همواره دگرگون می‌گردد، همه چیز عالی و کامل و تمام‌عیار
است.

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

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

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

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

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

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

در جهانم همه چیز نیکوست.

فصل اول

آنچه معتقدم

«دروازه‌های حکمت و دانش همواره گشوده‌اند.»

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

هرگونه درباره‌ی خود بیندیشیم، برایمان به واقعیت درمی‌آید. من معتقدم که هرکس از جمله خودم – صد درصد مسئول همه‌ی چیزهایی است که در زندگیش پیش می‌آید. هر اندیشه‌یی که از ذهن ما می‌گذرد، آینده‌ی ما را می‌آفریند. هرکدام از ما، با اندیشه‌ها و احساسهایمان، تجربه‌های خود را می‌آفرینیم. اندیشه‌هایی که به ذهن ما راه می‌یابد و کلماتی که بر زبان می‌رانیم، تجربه‌های ما را می‌آفریند.

خود ما اوضاع و شرایط را می‌آفرینیم، و بعد برای ناکامی خود، دیگران را سرزنش می‌کنیم و اقتدار خویش را از دست می‌دهیم. هیچ‌کس و هیچ‌جا و هیچ‌چیز، بر ما اقتداری ندارد. زیرا «ما» تنها اندیشه‌ور ذهن خودمان هستیم. ما تجربه‌ها و واقعیت خویش و همه‌ی

کسانی را که در این واقعیت جا گرفته‌اند می‌آفرینیم.
 کدامیک از جملات زیر تکیه کلام شماست؟
 «همه منتظرند که سر بزنگاه گیرم بیاورند.»
 «همه منتظرند تا اگر خدمتی از دستشان برمی‌آید، لطفی در حقم
 بکنند.»

هریک از این معتقدات، تجربه‌هایی کاملاً متفاوت ایجاد می‌کند.
 هر اعتقادی که دربارهٔ خود، یا دربارهٔ زندگی داشته باشیم، برایمان به
 واقعیت درمی‌آید.

کائنات ما را در هر اندیشه‌یی که برگزینیم و به آن معتقد باشیم،
 کاملاً حمایت می‌کند.

به عبارت دیگر، ذهن نیمه‌هشیار ما، هر اعتقادی را که انتخاب کنیم
 می‌پذیرد. هر دو عبارت، به این معناست که آنچه دربارهٔ خود، و دربارهٔ
 زندگی معتقدم، برایم به واقعیت درمی‌آید. آنچه دربارهٔ خود، و دربارهٔ
 زندگی می‌اندیشی و معتقدی، برایت به واقعیت درمی‌آید و ما برای
 آنچه می‌توانیم بیندیشیم، انتخابهایی نامحدود در اختیار داریم.
 اکنون که این را دانستیم، معقول است که به جای «همه منتظرند که
 سر بزنگاه گیرم بیاورند.» فکر کنیم که: «همه منتظرند تا اگر خدمتی از
 دستشان برمی‌آید، لطفی در حقم بکنند.»

قدرت کائنات هرگز دربارهٔ ما قضاوت یا انتقاد نمی‌کند.

این قدرت تنها ارزش ما را می‌پذیرد. آنگاه معتقداتمان را در

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

بیشتر ما درباره اینکه کی هستیم عقایدی نابخردانه، و درباره اینکه

زندگی را چگونه باید زیست، قواعد بسیار بسیار خشکی داریم.

این به معنای سرزنش ما نیست. زیرا در این لحظه، به بهترین کاری که از دستانم برمی‌آید سرگرمیم. اگر دانش و فهم و هشیاری بهتری داشتیم، حتماً به کاری دیگر دست می‌زدیم. تمنای من اینست که به دلیل جایی که در آن قرار دارید، خود را به دیده تحقیر ننگرید. این واقعیت که مرا و این کتاب را یافته‌اید، نشان می‌دهد که آمادگی ایجاد تغییر تازه را در زندگی خود دارید. پس قدر خود را بدانید: و به خاطر داشته باشید که عباراتی نظیر این که: «مرد نباید گریه کند!» یا «زن نمی‌تواند پول درآورد!» عقاید محدودکننده‌ی است که باید در زندگی کنارشان گذاشت.

هنگامی که خیلی کوچک هستیم، از واکنشهای بزرگسالان اطرافمان می‌آموزیم که دربارهٔ خود، و دربارهٔ زندگی، چه احساسی باید داشته باشیم.

در این ایام می‌آموزیم که دربارهٔ خود، و دربارهٔ دنیایمان، چه احساسی باید داشته باشیم. پس اگر شما این ایام را با کسانی بسر برده باشید که بسیار بدبخت و وحشتزده و خشمگین یا سرشار از احساس گناه بودند، چه بسیار احساسهای منفی دربارهٔ خود و دنیای خویش اندوخته‌اید. اعتقاداتی از این دست که: «من هیچ‌وقت نمی‌توانم کاری را درست انجام بدهم.» یا «تقصیر من است.» یا «اگر عصبانی بشوم یعنی آدم بدی هستم.» همه یک زندگی لبریز از ناکامی را به بار می‌آورند.

بزرگ که می‌شویم، تمایل داریم همان محیط عاطفی دوران کودکی را برای خود بازآفرینیم.

این نه خوب است و نه بد، نه درست است و نه نادرست. زیرا باطن ما تنها آن محیط را به‌عنوان «خانه» می‌شناسد. همچنین تمایل داریم که در روابط شخصی خود، روابطی را بازآفرینیم که با پدر و مادر خود داشتیم، یا روابطی را که میان آنها وجود داشت. به این نکته بیندیشید که چه‌بسا محبوب یا ریزی داشته‌اید که «عیناً» مانند پدر یا مادر شما بوده است.

ضمناً با خودمان به همان شیوه‌ی رفتار می‌کنیم که پدر و مادرمان با ما رفتار می‌کردند. و باز به همان شیوه خود را سرزنش یا مجازات

می‌کنیم. اگر به ندای درون خود گوش کنید، همان کلمات را می‌شنوید. اگر در زمان کودکی دوستان می‌داشتند و تشویق‌مان می‌کردند می‌بینیم خود را به شیوه آنها دوست می‌داریم و تشویق می‌کنیم.

حال ببینید چندبار این جمله‌ها را به خود گفته‌اید؟
 «تا حالا نشده که کاری را درست انجام بدهی.» یا این‌که: «همه‌اش تقصیر خودته!»

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

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

همه ما قربانیان قربانیان هستیم. و این قربانیها احتمالاً نمی‌توانستند آنچه از آن بی‌خبر بودند را به ما بیاموزند. اگر مادر یا پدر شما نمی‌دانست چگونه خود را دوست بدارد، برایش محال بود بتواند به شما بیاموزد که خود را دوست بدارید. آنها با در نظر گرفتن آنچه در کودکی خود آموخته بودند، بهترین کاری را که از دستشان برمی‌آمد در حق شما کردند. اگر می‌خواهید پدر و مادران را بهتر درک کنید، از آنها بخواهید درباره کودکی‌شان برایتان صحبت کنند. اگر با مهرانی و همدلی گوش کنید، درمی‌یابید که ترسها و الگوهای خشک و انعطاف‌ناپذیرشان از کجا آمده است. کسانی که «آن بلاها را سر شما آوردند» خودشان همان‌قدر ترسان و وحشتزده بودند که شما.

من معتقدم که خود ما پدر و مادرمان را انتخاب می‌کنیم.

خود ما تصمیم می‌گیریم در کدام مرحله از زمان و مکان، در این سیاره به دنیا بیاییم. ما از آن رو این تولد و بازگشت را برگزیده‌ایم تا درس ویژه‌ی را که در پیشرفت تکامل معنوی ما مؤثر است بیاموزیم. خود ما جنسیت و رنگ پوست و کشورمان را انتخاب می‌کنیم. آنگاه به پیرامون خویش می‌نگریم و آن پدر و مادری را، که بازتاب الگویی خواهد بود که برای کار در این عمر نیاز داریم، برمی‌گزینیم. سپس بزرگ می‌شویم و انگشت اتهام خود را به سوی آنها اشاره می‌رویم و زیر لب می‌گوییم: «تو باعث شدی!» اما در واقع، خود ما آنها را انتخاب کرده‌ایم، زیرا برای آنچه در این عمر می‌بایست بر آن غلبه می‌کردیم، آنها عالی و بی‌نظیر بودند.

نظامهای اعتقادی خود را زمانی می‌آموزیم که بسیار کوچک هستیم، و آنگاه وارد زندگی می‌شویم و تجربه‌هایی می‌آفرینیم که با اعتقاداتمان جور درآید. به زندگی گذشته خود بنگرید و ببینید چند بار تجربه‌ی یکسان را تجربه کرده‌اید. من معتقدم که خود شما بارها و بارها آن تجربه‌ها را آفریدید، زیرا آنها بازتاب اعتقادی بودند که درباره‌ی خود داشتید. واقعاً مهم نیست که این مشکلات چقدر دوام یافتند و تا چه اندازه بزرگ بودند و زندگی ما را تهدید می‌کردند، زیرا می‌توانند دگرگون شوند.

نقطه اقتدار همواره در لحظه حال است.

همه رویدادهایی که تا این لحظه از عمرتان تجربه کرده‌اید، آفریده اندیشه‌ها و اعتقادهایی بوده است که در گذشته داشته‌اید. حاصل اندیشه‌ها و واژه‌هایی که دیروز و هفته پیش و ماه گذشته و پارسال و بسته به سنی که دارید - ده، بیست، سی، چهل، یا چندین سال پیش - به کار می‌بردید.

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

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

تنها چیزی که با آن سروکار داریم اندیشه است

و اندیشه می‌تواند عوض شود.

مسئله ما هرچه باشد، تجربه‌های ما تنها تظاهر بیرونی اندیشه‌های درونی ماست. حتی نفرت از خود، تنها نفرت از اندیشه‌ای است که درباره خود دارید. اندیشه‌ای در سر دارید که می‌گوید: «من آدم بدی

هشتم.» این اندیشه، احساسی می‌آفریند، و شما گرفتار احساس خود می‌شوید. حال آنکه اگر این اندیشه در سرتان نباشد، این احساس را نیز نخواهید داشت. اما اندیشه‌ها می‌توانند عوض شوند. اندیشه را عوض کنید، تا احساس نیز عوض شود.

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

چه باور کنید و چه نه، ما اندیشه‌های خود را انتخاب می‌کنیم.

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

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

گناه ما کمتر باشد، میزان کامیابی ما در همه زمینه‌های زندگی بیشتر خواهد بود.

نهانی‌ترین اعتقاد همه کسانی که با آنها کار کرده‌ام همواره این است که:

«آنچنان که باید خوب نیستیم!»

و معمولاً به جمله بالا می‌افزاییم: «و آن قدر که باید کار نمی‌کنم.» یا «لیاقتش را ندارم.» آیا این جمله‌ها شبیه جملاتی که شما می‌گویید نیست؟ یا دست‌کم، مفهوم ضمنی جملات یا احساس شما را ندارد؟ آیا احساس می‌کنید که به اندازه کافی خوب نیستید؟ اما خوب برای چه کسی، و طبق کدام معیار؟

اگر این اعتقاد در شما ریشه گرفته باشد که آنچنان که باید خوب نیستید، چگونه ممکن است که برای خود زندگی شیرین و شکوهمند و کامروا و سالمی آفریده باشید؟ زیرا همیشه اعتقاد اصلی ذهن نیمه‌هشیارتان، به‌طریقی آن را خشتی کرده است. و به‌طریقی همواره همه آنچه باید، دور هم گرد نمی‌آید. زیرا همیشه رویدادی ناگوار پیش می‌آید و یکی از کاسه کوزه‌ها را به هم می‌ریخت.

می‌بینیم که نفرت و انتقاد و احساس گناه و ترس، بیش از هرچیز دیگر

مشکل ایجاد می‌کند.

این چهار چیز، در تن و زندگی‌مان، مسائل عمده ایجاد می‌کند. این احساسها حاصل سرزنش دیگران، و شانه خالی کردن از زیر بار مسؤولیت برای تجربه‌های خویش است. اگر ما صد درصد مسؤول

همه چیز زندگی خود هستیم، دیگر جایی برای سرزنش دیگری باقی نمی ماند. هر رویدادی که در زندگی ما پیش می آید، بازتاب تفکر درونی ماست. من رفتار ناپسند دیگران را تأیید نمی کنم، اما اعتقادات ما است که مردمانی را که آن گونه رفتار می کنند به سوی ما جذب می کند.

اگر می بینید که مدام می گویند: «همه با من چنان و بهمان می کنند، از من انتقاد می کنند، هرگز مطابق خواسته ام رفتار نمی کنند، مرا چون حصیر زیر پا به کار می برند، یا از من سوءاستفاده می کنند.» همین الگوی شماسست. در شما اندیشه یی هست که مردمانی را به سوی شما می کشاند که چنین رفتاری از خود نشان می دهند. هرگاه که دیگر اینگونه نیندیشید، آنها به جایی دیگر می روند و این کارها را با کس دیگری می کنند. زیرا شما دیگر آنها را به سوی خود جلب نمی کنید.

اکنون چند الگو را نام می برم که به جسم صدمه می زند: نفرت طولانی چنان بدن را می خورد که به مرضی می انجامد که آن را سرطان می خوانیم. اگر انتقاد به صورت عادت مدام درآید، اغلب «آرتروز» یا ورم مفاصل می آورد. احساس گناه همواره جویای مجازات است، و مجازات درد می آفریند. (هرگاه مراجعی با درد فراوان نزد من می آید، می فهمم که آکنده از احساس گناه است.) ترس، و فشار ناشی از آن، می تواند بیماریهایی چون کچلی و ریزش مو، زخم معده، و پاهای دردناک به وجود بیاورد.

دریافته ام که عفو و بخشایش و دست کشیدن از نفرت می تواند حتی سرطان را علاج کند. اگرچه ممکن است این حرف ساده لوحانه

به نظر برسد، اما خودم عملاً شاهد آن بوده‌ام و تجربه‌اش کرده‌ام.

می‌توانیم گرایشی را که در برابر گذشته داریم عوض کنیم.

گذشته تمام شده و پی کار خود رفته است. اکنون دیگر نمی‌توانیم گذشته را عوض کنیم. اما می‌توانیم اندیشه‌هایی را که دربارهٔ گذشته داریم عوض کنیم. چه احمقانه است که در لحظهٔ حاضر، به این دلیل که یکی در گذشته دور آزارمان داده است، خود را مجازات کنیم.

من اغلب به مردمانی که الگوهای ژرف انزجار و نفرت دارند می‌گویم: «لطفاً از همین حالا، دست برداشتن از نفرت را آغاز کن که نسبتاً آسان است. صبر نکن تا زیر تهدید چاقوی جراحی یا روی بستر مرگ قرار بگیری، که تازه باید با وحشت و اضطراب نیز کنار بیایی.»

به هنگام هراس، متمرکز ساختن ذهن بر کار شفا بسیار دشوار است. ابتدا باید مدت زمانی را صرف زدودن ترسها کنیم.

اگر این اعتقاد را انتخاب کنیم که قربانیان درمانده‌یی هستیم و چاره دیگری برای ما نمانده است، کائنات از اعتقاد ما حمایت می‌کند و شیرۀ مان کشیده می‌شود. واجب است از این عقاید احمقانه و عقب‌ماندهٔ منفی، که از ما پشتیبانی نمی‌کنند و به ما خوراک نمی‌رسانند، دست بکشیم. حتی نسبت به خدا باید این اعتقاد را داشته باشیم که همراه و همدم ماست، نه بر ضد ما.

برای رهایی از گذشته باید مشتاق عفو و بخشایش باشیم.

ما باید رهایی از گذشته را انتخاب کنیم و همگی، از جمله خودمان

را ببخشاییم. شاید ندانیم چگونه عفو کنیم و شاید نخواهیم که ببخشاییم. اما به محض اینکه صمیمانه بگوییم مشتاق عفو و بخشایش هستیم، فرایند شفا آغاز می‌شود. برای شفای خود «ما» لازم است که گذشته را رها کنیم و یکایک افراد را ببخشاییم.

«تو را عفو می‌کنم که آن‌گونه که من می‌خواستم نبود. تو را می‌بخشم و آزاد می‌کنم.»
این تأکید ما را آزاد می‌سازد.

همهٔ امراض از عدم بخشایش ناشی می‌شوند.

هرگاه که بیماریم، باید در دل خود جستجو کنیم و ببینیم که چه کسی را باید ببخشاییم. کتاب «تعلیم معجزات^۱» می‌گوید: «همهٔ امراض از عدم بخشایش ناشی می‌شوند. و هرگاه که بیماریم باید به پیرامون خویش بنگریم و ببینیم که چه کسی را باید عفو کنیم.»
من به این نظریه می‌افزایم که عفو و بخشایش هرکس را دشوارتر می‌یابید، هم اوست که بیش از هرکس دیگر باید رهایش کنید. بخشایش یعنی دست برداشتن و رها کردن. این به معنای تأیید رفتار آنها نیست. این به معنای دست برداشتن از سر آن کس و آن مسأله است. لازم نیست که بدانیم چگونه عفو کنیم. تنها کاری که باید بکنیم این است که مشتاق عفو و بخشایش باشیم. کائنات، خود از «چگونه‌ها» مراقبت خواهد کرد.

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

هنگامی که مراجعانم نزد من می‌آیند، اصلاً به این‌که مشکل آنها بیماری است یا بی‌پولی یا روابط ناموفق یا خلاقیت ناکام‌مانده، توجه نمی‌کنم. من همواره بر یک نکته تأکید می‌کنم و آن خویشتن‌دوستی است.

دریافته‌ام زمانی که دقیقاً همان‌گونه که هستیم، خود را دوست بداریم و بپذیریم و تأیید کنیم، همه‌چیز زندگی بر وفق مراد ما خواهد بود. گویی معجزه‌هایی کوچک در همه‌جا منتظرند. سلامت ما بهبود می‌یابد، پول بیشتری به سراغمان می‌آید، روابط ما موفقیت‌آمیزتر می‌شود، و خلاقیت خود را از راههایی رضایت‌بخش‌تر عیان می‌سازیم. و انگار همه اینها بدون تلاشی از جانب ما پیش می‌آیند.

دوست داشتن و تأیید خود، فضایی از ایمنی و اعتماد و استحقاق و پذیرش می‌آفریند و به ذهن سازمان می‌دهد و روابطی دلخواه‌تر در زندگیتان پدید می‌آورد. آنگاه کاری تازه و خانه‌یی بهتر خواهید یافت و وزن بدنتان نیز طبیعی خواهد شد. کسانی که خود را و تن خویش را دوست می‌دارند، نه از خود سوءاستفاده می‌کنند و نه از دیگران.

تأیید و پذیرش خویش در این لحظه، شاه‌کلید ایجاد دگرگونیهای مثبت در همه زمینه‌های زندگی است.

به نظر من، خویشتن دوستی از اینجا آغاز می شود که هرگز و در هیچ شرایطی، برای هیچ چیز از خود انتقاد نکنیم. انتقاد، ما را در الگویی که قرار داریم و می خواهیم دگرگونش سازیم، محبوس می کند. تفاهم داشتن و ملایم بودن با خود، به ما کمک می کند که از الگوی خود بیرون بیاییم. به یاد داشته باشید که سالهای سال از خود انتقاد کرده اید و کاری از پیش نبرده اید. پس اکنون خود را تأیید کنید و ببینید که چه پیش می آید.

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

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

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

همهٔ پاسخها و چاره‌ها و شفاهای و آفرینشهای تازه از این یگانه عقل می‌آید.

من با وقوف به اینکه هرآنچه باید بدانم بر من آشکار خواهد شد،

و هرآنچه بدان نیازمندم،
در زمان و مکان و به شیوهٔ درست نزد من می‌آید،
به این قدرت و به این عقل اعتماد می‌کنم.

در جهانم همه چیز نیکوست.

بخش دوم

جلسه‌یی با لوییز

فصل دوم

مشکل چیست؟

«درون‌نگری، خطری ندارد.»

جسمم درست کار نمی‌کند.

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

در روابطم مشکل دارم.

مردم یک‌جوری هستند، هر وقت به آنها نیاز دارم غییشان می‌زند؛ پرتوقع هستند، از من حمایت نمی‌کنند، همیشه از من انتقاد می‌کنند، دوستم ندارند، دست از سرم برنمی‌دارند، مدام مرا به ستوه می‌آورند،

کاری به کارم ندارند، در کارهایم مداخله می‌کنند، به حرفم گوش نمی‌دهند، و هر مشکل دیگری که همگی را خود آفریده‌اید و تمام اینها را نیز شنیده‌ام.

درآمد کم‌فایده را نمی‌دهد.

اصلاً درآمدی ندارم، گاه‌به‌گاه چیزی درمی‌آورم، هیچ‌وقت نشده که دخلم به خرجم برسد، دست‌ما‌کوتاه و خرما بر نخیل است، هنوز پول به دستم نرسیده از کفم می‌رود، بودجه‌ام آن‌قدر نیست که بتوانم قبضه‌ها و صورت‌حسابهایم را بپردازم، آرزو به دلم مانده که پول توی دستم بماند و تا آخر ماه دوام بیاورد، به اضافه هزار مشکل دیگر که خود آفریده‌اید و البته همه اینها را نیز شنیده‌ام.

زندگی بر وفق مرادم نیست.

هیچ‌وقت به کارهایم نمی‌رسم. هرگز نشده که خواسته‌ام برآورده شود. هرچه می‌کنم باز هم دیگران راضی نمی‌شوند. نمی‌دانم که می‌خواهم چه بکنم، هیچ‌وقت به اندازه کافی وقت ندارم، همیشه نیازها و آرزوهایم ناکام می‌مانند، این کار را فقط برای جلب رضایت آنها می‌کنم، من که بیش از یک حصیر زیر پا نیستم، برای هیچ‌کس مهم نیست که من چه می‌خواهم، استعداد ندارم، هیچ‌وقت نشده که کاری را درست انجام بدهم، هرچه می‌کنم برای کشتن وقت است، مدام مسامحه و امروز و فردا می‌کنم، هر کاری می‌کنم با مانع روبه‌رو می‌شوم، بعلاوه هر مشکل دیگری که برای خود آفریده‌اید و نه تنها

همه اینها، که بیش از اینها را نیز شنیده‌ام. هرگاه که از مراجع تازه‌یی دربارهٔ زندگیش می‌پرسم، معمولاً یک یا چند شکایت، شبیه به آنچه در بالا نام بردم می‌شنوم. آنها واقعاً فکر می‌کنند که از مشکل خود باخبرند. اما من می‌دانم که این گلایه‌ها، اثرات بیرونی الگوهای اندیشهٔ درونی است. در پس این الگوهای اندیشهٔ درونی، الگوی نهفته‌یی ژرفتر و اساسی‌تر هست که ریشهٔ همهٔ این اثرات بیرونی است.

آنگاه سؤالهای زیر را می‌پرسم و به کلماتی که به کار می‌برند گوش فرا می‌دهم.

- رویدادهای زندگیت چیست؟
- وضع تندرستی‌ات چگونه است؟
- از چه راهی امرار معاش می‌کنی؟
- آیا کارت را دوست داری؟
- وضع مالی‌ات در چه حال است؟
- روابط عاشقانه‌ات چگونه است؟
- این رابطه چقدر دوام داشته است؟
- آیا قبلاً عروسی کرده‌اید؟ و آیا این ازدواج موفقیت‌آمیز بوده است؟
- آیا می‌توانید مختصراً دربارهٔ دوران کودکی خود برایم صحبت کنید؟

در این هنگام، به حرکات بدن و حالات چهرهٔ آنها توجه می‌کنم. اما بیشترین توجهم بر کلام آنهاست. زیرا اندیشه‌ها و واژه‌ها، تجربه‌های

آینده ما را می‌آفرینند. هنگامی که به پاسخهای آنها گوش فرامی‌دهم، می‌توانم بی‌درنگ دریابم که چرا این مشکلات ویژه را آفریده‌اند. کلماتی که به کار می‌بریم نشانه اندیشه‌های درونی ماست. گاه واژه‌هایی که به کار می‌برند با تجربه‌هایی که توصیف می‌کنند جور در نمی‌آید. آنگاه درمی‌یابم که یا با آنچه در زندگیشان می‌گذرد تماس راستین ندارند، یا به من دروغ می‌گویند. در هر دو حال، نقطه آغازی است و پایه و اساسی که باید از همان‌جا شروع کرد.

تمرین: من باید

آن وقت یک قلم و کاغذ به دستشان می‌دهم و می‌خواهم که بالای کاغذ بنویسند:

من باید

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

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

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

- مادرم گفته که باید
 - چون می‌ترسم که
 - چون باید بی‌نقص و کامل باشم
 - چون همه مجبورند که
 - چون خیلی تنبل هستم
 - چون قدم کوتاه است
 - چون قدم دراز است
 - چون خیلی چاقم
 - چون خیلی لاغرم
 - چون خیلی نفهم و کودنم
 - چون خیلی زشتم
 - چون موجود بی‌ارزشی هستم
- این پاسخها نشان می‌دهد که گره‌گاه اعتقاداتشان کجاست، و چه چیزی را محدودیت یا محدودیتهای خود می‌پندارند.
- در برابر پاسخهایشان، کوچکترین اظهارنظری نمی‌کنم. اما هنگامی که فهرست خود را تماماً خواندند، درباره‌ی واژه «باید» صحبت می‌کنم. به آنها می‌گویم که به‌نظر من، واژه «باید» یکی از زیان‌آورترین الفاظ زبان ما باشد. زیرا هر بار که واژه «باید» را به کار می‌بریم، ثمره‌اش این است که به زبان بی‌زبانی می‌گوییم که اشتباه می‌کنم، اشتباه کرده‌ام،

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

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

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

– آخر نمی‌خواستم

– می‌ترسیدم

– نمی‌دانستم چطور آن کار را بکنم

– چون لیاقتش را نداشتم

– و غیره...

معمولاً درمی‌یابیم که آنها سالها خود را برای چیزی سرزنش کرده‌اند که هرگز نمی‌خواستند انجامش دهند. یا برای چیزی از خود انتقاد کرده‌اند که عقیده خودشان نبوده است. معمولاً چیزی بوده که کس دیگری گفته که باید انجامش بدهند. هنگامی که به روشنی آن را

می‌بینند، معمولاً آن را از فهرست خود حذف می‌کنند. و این حذف، چه آسایشی دربردارد.

به اشخاصی بنگرید که سالها بدون ذره‌یی علاقه، صرفاً به این دلیل که پدر یا مادر آنها خواسته‌اند که دندانپزشک یا معلم بشوند، خود را به کاری معین واداشته‌اند. چه بارها از شنیدن این‌که باید مانند فلان خویشاوند، هوشمندتر یا ثروتمندتر یا خلاق‌تر باشیم، احساس حقارت کرده‌ایم.

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

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

اکنون می‌توان مشکل را از سر راه برداشت. من فرایند خلاص شدن از احساس «اشتباه» را آغاز می‌کنم، زیرا که اینها با معیارهای دیگری جور درنیامده‌اند.

آنگاه دربارهٔ فلسفهام از زندگی (که در فصل اول می‌خوانید) برای آنها صحبت می‌کنم. من معتقدم که زندگی بسیار ساده است. هرچه بکاریم می‌درویم؛ و از هر دست که بدهیم از همان دست می‌گیریم. کائنات از هر اندیشه و اعتقادی که برای خود برگزینیم کاملاً حمایت می‌کند. زمانی که کودکی خردسال هستیم، از واکنشهای بزرگسالان

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

خویشتن‌دوستی

آنگاه ادامه می‌دهم که مشکل آنها هرچه باشد، من همواره با یک چیز کار دارم، و آن خویشتن‌دوستی است. محبت، درمان معجزه‌آسای هر درد است. خویشتن‌دوستی، معجزه‌ها را به زندگیمان فرا می‌خواند.

البته منظور من، غرور و نخوت و خودپرستی نیست. زیرا آنها محبت نیستند. آنها را تنها می‌توان ناشی از ترس دانست. منظور من، حرمتی ژرف نسبت به خود، و قدردانی از معجزه تن و ذهن ماست. «محبت» به‌نظر من، یعنی آن میزان از سپاس، که از درونم می‌جوشد و بیرون می‌ریزد. محبت می‌تواند به هر مسیری برود. من می‌توانم نسبت به همهٔ اینها محبت احساس کنم:

– خود فرایند زندگی.

– شادی زنده بودن.

– زیباییهایی که می‌بینم.

– به یک نفر دیگر.

– به دانش.

- به فرایند ذهن.
 - به بدن و طرز کارش.
 - به حیوانات و پرنده‌ها و ماهیها.
 - به همه گیاهان.
 - به کائنات و شیوه کارش.
- اکنون ببینید که خودتان چه چیزهایی را می‌توانید به فهرست بالا بیفزایید.
- اینک به چند شیوه که نشانه آن است که خود را دوست نداریم بنگریم:
- اگر مدام به سرزنش و انتقاد از خود پردازیم.
 - اگر با بد غذایی و مواد الکلی یا مخدر، با جسم خود بد رفتاری کنیم.
 - اگر این اعتقاد را انتخاب کنیم که دوست داشتنی نیستیم.
 - اگر جرأت نکنیم که برای کار و خدمت خود، اجرت و پاداشی مناسب بطلبیم.
 - اگر بیماری و درد در تن خود بیافرینیم.
 - اگر در مورد چیزهایی که به خیر و صلاح ما هستند مسامحه کنیم.
 - اگر در آشفتگی و بی‌نظمی زندگی کنیم.
 - اگر قرض و فشار برای خود ایجاد کنیم.
 - اگر یاران و همسری برگزینیم که ما را تحقیر کنند.
- اکنون به روشهای خود بنگرید.
- اگر به هر طریق، خیر و صلاح خود را انکار کنیم، عملی ناشی از

دوست نداشتن خویش است. به یاد دارم یکی از مراجعانی که با او کار می‌کردم چشمش ضعیف بود. روزی یکی از ترسهای قدیمی دوران کودکیش را زدودیم. روز بعد که بیدار شد، دید که عدسیهایی که در چشم می‌گذاشت آزارش می‌دهد. به اطراف نگاه کرد و دریافت که قوه بینایی اش بی نقص شده است.

اما تمام روز یکریز گفت: «باورم نمی‌شود. واقعاً باورم نمی‌شود.» روز بعد، دوباره چشمانش ضعیف شد و مجبور شد که عدسیها را بر چشمانش بگذارد. ذهن نیمه‌هشیار ما شوخی سرش نمی‌شود. او نمی‌توانست باور کند که قوه بینایی بی نقصی برای خود آفریده است. خود را بی ارزش پنداشتن، یکی دیگر از نشانه‌های آن است که خود را دوست نداریم. تام هنرمند بسیار خوبی بود و مشتریهای ثروتمندی داشت که از او می‌خواستند یکی دو دیوار خانه‌شان را برایشان تزیین کند. با این وصف، همیشه در پرداخت قبضه‌ها و صورت حسابهایش مشکل داشت. تکیه کلامش این بود که هیچ وقت آن قدر فرصت ندارد که بتواند کارش را تمام کند. هرکس که خدمتی ارائه می‌دهد یا چیزی می‌آفریند، آزاد است که کارش را به هر بهایی که می‌خواهد بفروشد. دولتمندان دوست دارند که در ازای آنچه می‌ستانند پولی گزاف بپردازند. این طوری، آن کار را ارزشمندتر می‌انگارند.

اکنون چند مثال بیشتر:

دوست ما خسته است و غرغر می‌کند. به فکر می‌افتیم که ما چه کرده‌ایم که ناراحت شده است.

دوستی یکی دو بار ما را بیرون دعوت می‌کند و آن وقت غیش می‌زند. فکر می‌کنیم که باید اشکالی در ما وجود داشته باشد. ازدواجمان به جدایی می‌انجامد و می‌پنداریم که ما شکست خورده‌ایم.

می‌ترسیم که تقاضای اضافه‌حقوق کنیم. بدن ما شبیه مانکنهای مجله وگ نیست و از این بابت احساس حقارت می‌کنیم.

دست به کار نمی‌زنیم و نقش خود را ایفا نمی‌کنیم و آن وقت می‌پنداریم که لیاقتش را نداریم.

از صمیمیت می‌ترسیم و نمی‌گذاریم که هیچ‌کس به ما نزدیک شود. نمی‌توانیم تصمیم بگیریم، چون اطمینان داریم که نادرست از آب درمی‌آید.

شیوه شما برای بی‌ارزش پنداشتن خود چیست؟

بی‌همتا چون کودکان

هنگامی که کودکی خردسال بودید چقدر بی‌همتا بودید. کودکان برای اینکه عالی و بی‌نظیر باشند لازم نیست کاری بکنند. آنها طبیعتاً کامل و بی‌نقص هستند، و طوری رفتار می‌کنند که گویی همه چیز را می‌دانند. آنها می‌دانند که قانون کائنات هستند. نمی‌ترسند آنچه دوست دارند بخواهند. آزادانه احساس خود را بیان می‌کنند. هنگامی

که کودکی خشمگین است، نه تنها شما که تمام همسایه‌ها نیز می‌فهمند. البته زمانی هم که خوشحالند، لبخندشان تمام خانه را روشن می‌کند. آنها از عشق و محبت لبریزند.

اگر کودک خردسال محبت نستاند می‌میرد. اما موقعی که بزرگ می‌شویم یاد می‌گیریم که بی‌محبت زندگی کنیم. اما کودکان نمی‌توانند آن را تحمل کنند. ضمناً بچه‌ها همه اعضای تن خود، و حتی مدفوعشان را دوست دارند. کودک سرشار از شهامتی باورنکردنی است. شما نیز آن‌گونه بودید. همه ما آن‌گونه بودیم. آنگاه شروع کردیم به گوش فرادادن به بزرگسالان اطرافمان که آموخته بودند که هراسان باشند، و ما نیز انکار عظمت خود را آغاز کردیم.

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

تمرین: آینه

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

این تمرین برای بسیاری آن‌قدر دشوار است که نگو و نپرس. بندرت با واکنشی آرام مواجه شده‌ام، چه برسد به اینکه از این تمرین لذت ببرند. بعضی به‌گریه می‌افتند یا تقریباً اشکشان درمی‌آید. عده‌ای

عصبانی می‌شوند. برخی شکل و شمایل یا خصوصیات خود را مسخره می‌کنند. بعضی نیز اصرار می‌ورزند که قادر به انجام این کار نیستند. حتی آقایی آینه را به آن‌سوی اتاق پرت کرد و می‌خواست فرار کند. ماهها طول کشید تا توانست خودش را در آینه نگاه کند و با آن تصویر، رابطه برقرار سازد.

خودم سالها به آینه نگاه می‌کردم تا از آنچه در آن می‌دیدم انتقاد کنم. وقتی به یاد می‌آورم که چه ساعتها وقتم را پای آینه می‌گذراندم تا به این منظور که خود را خواستنی کنم، موهای ابروانم را بکنم، حالا به خنده می‌افتم. به‌خاطر دارم هربار که به چشمهایم نگاه می‌کردم دچار وحشت می‌شدم.

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

ندرتاً «مشکل» مشکل واقعی است.

یکی از مراجعانم آن‌قدر به قیافه‌اش، و مخصوصاً به دندانهایش اهمیت می‌داد که مدام از مطب یک دندانپزشک به مطب دندانپزشک دیگر می‌رفت و احساس می‌کرد که همه آنها تنها کار را خرابتر می‌کردند. بینی‌اش را به دست جراح سپرد و آن هم خوب از آب درنیامد. هرکدام از این متخصصان آینه‌یی بود که، اعتقاد خودش را به

این‌که زشت است، به او نشان می‌داد. مشکل این زن قیافه‌اش نبود. مشکلاش این بود که مجاب شده بود که ایرادی دارد.

یکی از مراجعانم خانمی بود که تنفسش چنان بوی نامطبوعی داشت که نمی‌شد نزدیکش رفت. درس کشیشی می‌خواند و سرو وضعی پارسا و روحانی داشت. متنها در زیر این ظاهر، جریانی از خشم و حسد می‌جوشید و می‌خروشید و هرگاه این اندیشه به سرش می‌آمد که مبادا یک نفر دیگر تهدیدی برای مقام کشیشی او باشد، اندیشه‌های درونش از طریق بوی نامطبوع دهانش آشکار می‌شدند. حتی زمانی که می‌کوشید دوست‌داشتنی به نظر آید، قیافه‌یی ته‌اجمی داشت. هیچ‌کس تهدیدی برای او نبود، الا خودش.

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

از ته دل می‌خواست که هنرپیشه شود. به دست آوردن شهرت و ثروت آن‌قدر برایش مهم بود که بدون آن نمی‌توانست احساس شادمانی کند. فکر می‌کرد تنها در صورتی می‌تواند پذیرفتنی و

۱. Hodgkin's Disease، سرطان غدد لنفاوی.

ارزشمند باشد که مشهور شود. به او آموختم که خود را همان طور که هست بپذیرد و دوست بدارد. او نیز بهبود یافت. اکنون بزرگ شده و هر روز در برادوی^۱ بر صحنه ظاهر می شود. به محض اینکه آموخت از آنچه هست شادمان باشد، راهش در نمایش نیز گشوده شد.

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

چاقی فقط اثر بیرونی یک مشکل ژرف درونی است. به نظر من همواره نشانه ترس و نیاز به حمایت است. هنگامی که احساس وحشت و عدم امنیت می کنیم یا خود را «بی لیاقت» می پنداریم، بسیاری از ما این اضافه وزن را برای حمایت از خود به جان می خریم. اگر وقت خود را صرف سرزنش و تحقیر خود کنیم که چرا این قدر سنگین و چاق هستیم، یا برای هر لقمه غذایی که در دهان خود می گذاریم احساس گناه کنیم یا تعداد کالری هر چیز را بشماریم و مدام مراقب وزن خود باشیم، همگی اتلاف وقت است. چون بیست سال بعد نیز می توانیم خود را در همان وضع بباییم. همه این کارها ما را وحشتزده تر و ناامن تر می کند و آنگاه برای حمایت از خود، به وزن بیشتری نیاز داریم.

از این رو، من توجه به وزن و تمرکز بر رژیم غذایی را نمی‌پذیرم و مردود می‌شمارم. تنها رژیمی که سودمند و مؤثر است، رژیم ذهنی است و کنار گذاشتن افکار منفی. به مراجعان می‌گویم: «بگذارید فعلاً این مشکل را کنار بگذاریم و نخست به چند مشکل دیگر بپردازیم.» آنها اغلب به من می‌گویند که چون خیلی چاق هستند نمی‌توانند خود را دوست بدارند. دختری به من گفت: «آخر چطور این کپل خپله را دوست داشته باشم؟» من برای آنها توضیح می‌دهم که چون خود را دوست ندارند چاق شده‌اند. هنگامی که دوست داشتن و تأیید خود را آغاز می‌کنیم، واقعاً حیرت‌انگیز است که اضافه‌وزن چگونه از تن ما فرار می‌کند و ناپدید می‌شود.

وقتی برای مراجعانم توضیح می‌دهم که عوض کردن زندگیشان چقدر ساده است، گاه از دستم عصبانی می‌شوند و گاه احساس می‌کنند که مشکلاتشان را نمی‌فهمم. خانمی آزرده‌خاطر گفت: «من برای گرفتن کمک در نوشتن رساله‌ام به اینجا آمدم، نه برای این که خودم را دوست داشته باشم.» برای من کاملاً آشکار بود که مشکل اصلی او، نفرت فراوان از خود بود و انزجاری که در جزء جزء زندگیش، از جمله نوشتن رساله‌اش نفوذ کرده بود. تا زمانی که به این اندازه احساس بی‌ارزشی می‌کرد، در هیچ کاری نمی‌توانست موفق شود.

او قادر نبود به حرفهایم گوش کند و اشکریزان بیرون رفت و یک سال بعد، با همان مشکل و هزار مشکل جدید که به مسائل پیشین خود افزوده بود، نزدم بازگشت. عده‌یی هنوز آماده نیستند و این به معنای

حکم و داوری نیست. همه ما در زمان و مکان و به ترتیب درست، دگرگونیهای خود را آغاز می‌کنیم. خود من سنم از چهل گذشته بود و هنوز دگرگونیهایم را آغاز نکرده بودم.

مشکل راستین

اکنون مراجعی برابر من نشسته که در آینه کوچک بی‌آزار نگریسته و سخت ناراحت است. من با شادی لبخند می‌زنم و می‌گویم: «بسیار خوب، حالا داریم به مشکل راستین نگاه می‌کنیم و از هم‌اکنون می‌توانیم برداشتن آنچه را که به‌راستی سر‌راحت قرار دارد آغاز کنیم.» اندکی بیشتر دربارهٔ خویشتن‌دوستی صحبت می‌کنم و می‌گویم که به‌نظر من خویشتن‌دوستی از اینجا شروع می‌شود که هرگز و در هیچ شرایط و به هیچ دلیل و برای هیچ چیز، از خود انتقاد نکنیم. هنگامی که از آنها می‌پرسم که از خود انتقاد می‌کنند یا نه، به حالات چهره‌شان توجه می‌کنم. واکنشهای آنها به من می‌گوید:

- البته که از خودم انتقاد می‌کنم.
 - تمام مدت به‌همین کار سرگرمم.
 - نه به اندازهٔ سابق.
 - خب، اگر از خودم انتقاد نکنم، پس چطور باید عوض شوم؟
 - مگر همه از خودشان انتقاد نمی‌کنند؟
- در مورد پاسخ آخر می‌گویم: «اما درباره همه صحبت نمی‌کنیم. ما درباره شخص شما صحبت می‌کنیم. شما چرا از خود انتقاد می‌کنید؟ مگر چه ایرادی دارید؟»

وقتی پاسخ می دهند، من یک فهرست تهیه می کنم. آنچه می گویند معمولاً با فهرست «من باید» آنها تطبیق می کند. احساس می کنند که زیادی دراز، زیادی کوتاه، زیادی چاق، زیادی لاغر، زیادی نفهم و کودن، زیادی پیر، زیادی جوان، زیادی زشت (اتفاقاً این را معمولاً کسانی می گویند که از زیباترین زنان یا خوش قیافه ترین مردان به شمار می آیند) هستند. یا اینکه می گویند همیشه زیادی تأخیر دارند، همیشه زیادی زود می رسند، زیادی تنبل هستند، و هزار چیز دیگر. اگر توجه کنید می بینید که همیشه «زیادی» یک چیزی هستند. در انتها به خط آخر می رسم و می گویند: «آن طور که باید خوب نیستم.»

من هم می گویم: «آفرین، صد آفرین! نهایتاً به موضوع اصلی رسیدیم.» آنها از خود انتقاد می کنند، چون آموخته اند معتقد باشند که: «آن طور که باید خوب نیستم.» مراجعان همیشه از اینکه چنین سریع به این نقطه رسیده ایم حیرت می کنند. اکنون دیگر لازم نیست که زحمت عوارض جنبی از قبیل مشکلات جسمانی، مشکلات مربوط به روابط، مشکلات مالی، یا فقدان خلاقیت را به خود بدهیم. می توانیم همه نیروی خود را برای حل کردن علت عمده مشکل: «دوست نداشتن خود!» صرف کنیم.

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

من همواره در حمایت و هدایت الهی قرار دارم.

درون‌نگری برای من خطری دربر ندارد.

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

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

من کاملاً مشتاقم که خویش‌ن دوستی را بیاموزم.

در جهانم همه چیز نیکوست.

فصل سوم

مشکل از کجا پدید می آید؟

« گذشته کوچکترین اقتداری بر من ندارد.»

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

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

به گل سرخ بیندیشید - از لحظه‌یی که غنچه‌یی کوچک است تا زمانی که کاملاً می‌شکفتد و حتی لحظه‌یی که آخرین گلبرگش می‌افتد - همواره زیبا و کامل است و همواره در حال دگرگونی. ما نیز همین‌گونه‌ایم. همیشه عالی و کامل و همیشه در حال دگرگونی. بافهم و شعور و هشیاری و دانشی که در اختیار داریم، به بهترین کاری که از ما برمی‌آید سرگرمیم. هنگامی که فهم و شعور و آگاهی و دانش بیشتری به دست آوریم، به نحوه‌ی دیگری عمل خواهیم کرد.

خانه‌تکانی ذهنی

اکنون زمان آن است که اندکی گذشته خود را بیازماییم و به چند اعتقاد که بر ما حاکم بوده نظر افکنیم.

بعضی از افراد این خانه‌تکانی را بسیار دردناک می‌یابند. اما لزومی ندارد این‌طور به آن نگاه کنیم. پیش از خانه‌تکانی ذهنی باید به اعتقادات پیشین خود بنگریم.

اگر بخواهید اتاقی را کاملاً تمیز کنید، هرچه در آن است بیرون می‌آورید و می‌آزمایید. به بعضی از چیزها با علاقه نگاه می‌کنید و گرد و خاکش را می‌گیرید و خوب برق می‌اندازید تا بر جلوه‌اش بیفزایید. می‌بینید بعضی از چیزها به لعاب یا تعمیر نیاز دارند؛ پس فهرستی تهیه می‌کنید که به آن کارها پردازید. بعضی از چیزها از کار افتاده‌اند و دیگر نمی‌توانید از آنها استفاده کنید. وقت آن رسیده است که آنها را کنار بگذارید و به دور افکنید. مجله‌ها و روزنامه‌های کهنه و بشقابهای کاغذی مصرف‌شده را با خیال راحت می‌توان در سطل خاکروب

انداخت. برای تمیز کردن اتاق، لازم نیست عصبانی شویم. خانه‌تکانی ذهنی نیز همین‌گونه است. برای دور انداختن چند اعتقاد کهنه و قدیمی لازم نیست عصبانی شویم. بگذارید با همان آرامشی که پس از خوردن غذا، خرده‌ریزها را جمع می‌کنیم و در ظرف آشغال می‌ریزیم، آنها را نیز به همان آسانی دور بریزیم. آیا شما واقعاً حاضرید که برای تهیهٔ شام امشب، در زباله‌های دیشب خود، دنبال غذا بگردید؟ آن وقت حاضرید که با جستجو در آشغالهای کهنهٔ ذهنی، تجربه‌های فردای خود را بیافرینید؟

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

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

اعتقاد محدودکننده:

«من آن قدر که باید خوب نیستم.»

این اعتقاد از کجا آمده است؟

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

پدر، او را به مشاغل و امور مالی می‌گماشت و او نیز مدام ورشکست می‌شد. او در واقع با این شکستها، حسابش را تسویه می‌کرد. او پدرش را وامی‌داشت که برایش خرج کند و پول بپردازد. البته بگذریم که بزرگترین بازنده خودش بود.

یک مورد دیگر:

اعتقاد محدودکننده: عدم خویشتن‌دوستی.

این اعتقاد از کجا آمده است؟ سعی در جلب رضایت پدر. مراجع خانمی بود که ابداً نمی‌خواست مانند پدرش باشد. هیچ‌وقت نمی‌توانستند سر موضوعی با هم به توافق برسند و همیشه در حال جروب‌بحث بودند. بزرگترین آرزویش این بود که پدرش تأییدش کند، حال آنکه تنها چیزی که از او می‌ستاند انتقاد بود. همه‌جای بدنش درد می‌کرد. اتفاقاً پدرش نیز عیناً دردهای او را داشت. او نمی‌توانست بفهمد که خشم خودش در بدنش درد ایجاد می‌کند. همان‌گونه که خشم پدرش نیز در تن او درد می‌آفرید.

یک مورد دیگر:

اعتقاد محدودکننده: زندگی پر از خطر است.

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

مراجعی دیگر، زندگی را تیره و دشوار می‌یافت. نمی‌توانست بخندد. هرگاه می‌خندید، وحشت می‌کرد. زیرا می‌پنداشت: از پس هر خنده، آخر گریه‌یی است. با این اخطار بزرگ شده بود که: «اگر بخندی لولو میاد تو رو می‌خوره!»

یک مورد دیگر:

اعتقاد محدودکننده: آن قدر که باید خوب نیستم.
این اعتقاد از کجا آمده است: تنها و بی‌کس ماندن و نادیده گرفته شدن.

یکی از مراجعانم مردی بود که نمی‌توانست سکوت خود را بشکند. سکوت، شیوهٔ زندگی‌اش شده بود. تازه ترک اعتیاد و الکل کرده بود و اعتقاد داشت که موجودی وحشتناک است. دریافتم در کودکی مادرش را از دست داده بود و خاله‌یی او را بزرگ کرده بود که جز برای دستور دادن و «بکن و نکن» با او حرف نمی‌زد. در نتیجه، در سکوت بزرگ شده و در تنهایی و در سکوت غذا خورده و همیشه تنها و آرام، در سکوت اتاق خودش نشسته است. یاری داشت که او نیز مردی ساکت بود و حتی زمانی که با او بود، بیشتر اوقات را در سکوت می‌گذراندند. این یار مرد و او دیگر بار، تنها شد.

تمرین: پیامهای منفی

تمرین دیگر ما، برداشتن یک کاغذ بزرگ است و نوشتن هرآنچه پدر و مادران در کودکی به شما گوشزد می‌کردند که از عیوب و نقاط ضعف شماست. پیامهای منفی که می‌شنیدید، چه پیامهایی بود؟ به خود فرصت کافی بدهید تا همهٔ این پیامهای منفی را به‌خاطر آورید و بنویسید. معمولاً نیم ساعت کافی است.

دربارهٔ پول، دربارهٔ جسم شما، دربارهٔ عشق و روابط عاشقانه، و دربارهٔ استعدادها و قدرت خلاقیت شما چه می‌گفتند؟ پیامهای منفی و حرفهای محدودکنندهٔشان چه چیزهایی بود؟

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

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

– از خویشاوندان

– از معلمان

– از دوستان

– از قدرتمندان

– از کلیسا و مؤسسات مذهبی

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

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

خود را به صورت یک کودک نگریستن

اگر بچه‌یی سه‌ساله را وسط اتاق بگذاریم و سرش داد بزنیم که خیلی احمق است و هرگز نمی‌تواند کاری را درست انجام بدهد و این کار را این‌طوری باید انجام بدهد و نباید آن کار را بکند و واقعاً که چه آشفته‌بازاری درست کرده است و چند بار هم کتکش بزنیم، دست‌آخر با کودکی وحشتزده روبرو می‌شویم که یا گوشه‌یی کز می‌کند، یا زیر

گریه می‌زند. کودک یکی از این دو راه را انتخاب می‌کند و ما نیز هرگز به تواناییها و استعدادهای بالقوه‌اش پی نمی‌بریم.

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

درون هریک از ما، کودکی سه‌ساله هست که بیشتر اوقات سرش داد می‌زنیم و آنگاه حیرت می‌کنیم که چرا زندگی‌مان بر وفق مرادمان نیست.

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

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

ما داستان زندگی‌مان را مطابق با پیامهای اولیه‌یی که دریافت کرده‌ایم می‌نویسیم. همه ما بچه‌های کوچولوی خوبی هستیم و مطیعانه هرآنچه «آنها» به‌عنوان حقیقت محض به ما می‌گویند

می‌پذیریم. سرزنش پدر و مادر و یک عمر قربانی باقی ماندن، بسیار آسان است. اما نه لذتی دارد و نه ما را از گره گاه خود بیرون می‌کشانند.

سرزنش خانواده

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

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

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

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

اگر نمی‌دانید و نمی‌توانید بفهمید، بکوشید تصور کنید که

کودکیشان چگونه می‌بایست بوده باشد؟ چه نوع از کودکی، بزرگسالانی چون آنها را می‌آفریند؟

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

انتخاب پدر و مادر

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

من معتقدم که همه ما در ابدیت، به سفری بی‌انتهای سرگرمیم. ما به این دلیل به این سیاره می‌آیم که درس‌های ویژه‌ی را که برای تکامل معنوی ما لازم است بیاموزیم. ما خود، جنسیت و رنگ پوست و کشورمان را انتخاب می‌کنیم. آنگاه به دنبال پدر و مادری می‌گردیم که از هر جهت «بازتاب» الگوهای ما باشند.

دیدار ما از این سیاره، به مدرسه رفتن می‌ماند. اگر بخواهید متخصص زیبایی شوید، به کلاس زیبایی می‌روید. اگر بخواهید مکانیسین شوید، به کلاس مکانیک می‌روید. اگر بخواهید وکیل شوید، به دانشکده حقوق می‌روید. پدر و مادری که این بار برای خود برگزیده‌اید، جفت کامل و «متخصصان» رشته‌ی هستند که برای

آموزش انتخاب کرده‌اید.

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

گوش دادن به دیگران

وقتی کوچک هستیم، برادرها و خواهرهای بزرگتر، در نظرمان چون خدایانند. چه بسا هرگاه ناراحت بوده‌اند، ناراحتی خود را به صورت جسمانی یا کلامی، بر سر ما خالی کرده‌اند. چه بسا چیزهایی از این دست به ما گفته‌اند که:

— حالا نشانت می‌دهم. (ایجاد احساس گناه).

— تو که بچه‌ای و نمی‌توانی این کار را بکنی.

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

معلمان مدرسه نیز اغلب اثری نافذ بر ما می‌گذارند. کلاس پنجم که بودم، آموزگاری با تأکید به من گفت که زیادی درارم و نمی‌توانم بالرین بشوم. من هم حرفش را باور کردم و جاه‌طلبیهای رقصم را کنار گذاشتم، تا موقعی که دیگر از سنم گذشته بود که رقص را به عنوان شغل خود انتخاب کنم.

آیا شما می‌توانستید بفهمید که امتحانات و نمره‌ها تنها برای این است که ببینید تا آن موقع چقدر دانش اندوخته‌اید؛ یا اینکه همان بچه‌بی بودید که می‌گذشت امتحانات و نمره‌ها، ارزش وجودش را بسنجد؟

یاران نخست ما، دانش نادرستی را که از زندگی دارند با ما تقسیم می‌کنند. دیگر بچه‌های مدرسه نیز می‌توانند سربه‌سر ما بگذارند و آزارهایی ماندگار به‌جای نهند. موقعی که بچه بودم، نام خانوادگی «لانی» بود و آنها مرا «لوناتیک» (هیروتنی) صدا می‌زدند.

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

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

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

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

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

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

می بینم گذشته ام مرا به جایگاه امروز آورده است.

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

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

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

مشتاقم خود را آزاد کنم.

در جهانم همه چیز نیکوست.

فصل چهارم

آیا حقیقت دارد؟

«حقیقت، جزء دگرگونی‌ناپذیر من است.»

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

بیشتر ما همان اندیشه‌هایی را انتخاب می‌کنیم که پدر و مادرمان برمی‌گزیدند. اما مجبور نیستیم که این شیوه را ادامه دهیم. هیچ نص صریح و قانون مدونی نمی‌گوید که تنها یک راه برای اندیشیدن وجود دارد.

هر اعتقادی را که برگزینم برای من به حقیقت درمی‌آید، هر اعتقادی را که شما برگزینید، برای شما به حقیقت درمی‌آید.

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

اندیشه‌های خود را بیازمایید.

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

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

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

یا شاید هم عقیده دیگری داشته باشید و شاید هم اصلاً ندانید که عقیده‌ی دارید. بیشتر مردم ابداً متوجه نیستند. آنها تنها شرایط بیرونی را می‌بینند، مثل این‌که از یک تکه نان شیرینی، خاکه‌قند و خرده‌ریزه

می‌ریزد. تا لحظه‌یی که کسی نتواند رابطه‌ی میان تجربه‌های بیرونی و اندیشه‌های درونی را نشانان دهد، همچنان در زندگی خود، به‌صورت یک قربانی به‌جای خواهید ماند.

اعتقاد

مسأله

لیاقت پول داشتن را ندارم.	مشکلات مالی
هیچ‌کس دوستم ندارد.	دوست و همدم نداشتن
آن‌قدر که باید خوب نیستم.	مشکلات شغلی
هرگز نمی‌توانم به راه خود بروم.	همواره به جلب رضایت دیگران سرگرم بودن

مشکل انسان هرچه باشد، از الگو یا قالب فکری سرچشمه می‌گیرد، و الگوها و قالبهای فکری را می‌توان عوض کرد!

همهٔ مسائلی که در زندگی با آنها دست به‌گریبانیم و با چنین تردستی فریبمان می‌دهند، شاید حقیقتی به‌نظر برسند یا ما احساس کنیم که حقیقت دارند. مسأله‌یی که با آن سروکار داریم، هر اندازه تیز که دشوار به‌نظر برسد، صرفاً حاصل یا اثر بیرونی الگوی اندیشه‌یی درونی است.

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

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

صرفاً اعتقادی است که در کودکی آموخته‌اید.

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

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

چرا ما گاه می‌نشینیم و از خود می‌پرسیم: «آیا واقعاً حقیقت دارد؟» مثلاً چرا من به چیزهایی از این دست معتقدم که: «آموختن، برای من کاری دشوار است.» و «آیا اکنون نیز این مسأله برای من حقیقت دارد؟» و «این مسأله از کجا پیدا شده است؟» و «آیا هنوز من به آن معتقدم، چون معلم کلاس اول، بارها و بارها آن را به من گفته است؟» و «آیا اگر این اعتقاد را کنار بگذارم، برای من بهتر نیست؟»

اعتقادهایی از این دست که: «پسر نباید گریه کند.» یا «دختر نباید از درخت بالا برود.» مردانی می‌آفریند که احساس خود را پنهان می‌کنند و زنانی که می‌ترسند، قدرت جسمانی خود را بروز دهند.

اگر در کودکی به ما آموخته باشند که دنیا ماتمکده است، در

بزرگسالی همین که چیزی در روال آن اعتقاد بشنویم، می‌پذیریم که برای ما حقیقت دارد. این نکته در مورد «به غریبه‌ها اعتماد نکن.» و «شب بیرون نرو.» و «مردم سرت کلاه می‌گذارند.» نیز مصداق دارد.

اگر به ما آموخته بودند که دنیا جایی امن و امان است، اعتقاداتی دیگر می‌داشتیم. می‌توانستیم به آسانی بپذیریم که عشق و محبت همه‌جا هست و رفتار مردم بسیار دوستانه است و همیشه هرچه بخواهم در اختیارم قرار می‌گیرد.

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

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

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

آیا خانواده‌تان به شما آموختند که: «پول چندان‌ی در بساط نیست.»؟ در این صورت، به شما اطمینان می‌دهم که اغلب با قفسه‌های خالی روبرو می‌شوید، یا احساس می‌کنید که فقط به اندازه بخور و نمیر پول

دارید، یا همیشه زیر قرض هستید.

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

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

اگر به آن معتقد باشید، حقیقت به نظر می‌آید.

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

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

هرچند روزی نمناک است، روز ملال‌انگیزی نیست. اما اگر لباس

مناسب بپوشیم و گرایش خود را عوض کنیم، می‌توانیم از روزهای بارانی لذت فراوان ببریم. اگر واقعاً معتقد باشیم که روزهای بارانی ملال‌انگیزند، آنگاه همواره با دلی چرکین به پیشواز باران خواهیم رفت. و به جای این‌که در رویداد لحظه‌شناور باشیم، تمام روز را به پیکار سرگرم خواهیم بود.

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

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

هر لحظه، آغازی تازه است.

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

دیگر لازم نیست که مشکلاتان برای شما حقیقت داشته باشد. هم‌اکنون می‌تواند به نیستی ازلی خود بازگردد؛ به همان جایی که از آن آمده بود. و شما به انجام این کار قادرید.

به یاد داشته باشید که: فقط خود شما هستید که در ذهنتان می‌اندیشید! شما قدرت بانفوذ و معتبر دنیای خود هستید!

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

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

تو اقتدار دنیای خود هستی! تو به همان چیزی خواهی رسید که اندیشیدن به آن را برمی‌گزینی!

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

آیا حقیقت دارد؟

لحظه‌ای مکث کنید و ببینید به چه می‌اندیشید. هم‌اکنون به چه فکر می‌کنید؟ اگر حقیقت دارد که اندیشه‌هایتان به زندگیتان شکل می‌دهند، آیا می‌خواهید آنچه بدان می‌اندیشید برایتان به واقعیت درآید؟ اگر اندیشه‌یی آکنده از نگرانی یا خشم یا آزار یا انتقام یا ترس بوده است، فکر می‌کنید که این اندیشه چگونه به ذهن شما باز خواهد گشت؟

به یاد داشته باشید که: فقط خود شما هستید که در ذهنتان می‌اندیشید! شما قدرت بانفوذ و معتبر دنیای خود هستید!

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

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

تو اقتدار دنیای خود هستی! تو به همان چیزی خواهی رسید که اندیشیدن به آن را برمی‌گزینی!

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

آیا حقیقت دارد؟

لحظه‌ای مکث کنید و ببینید به چه می‌اندیشید. هم‌اکنون به چه فکر می‌کنید؟ اگر حقیقت دارد که اندیشه‌هایتان به زندگیتان شکل می‌دهند، آیا می‌خواهید آنچه بدان می‌اندیشید برایتان به واقعیت درآید؟ اگر اندیشه‌یی آکنده از نگرانی یا خشم یا آزار یا انتقام یا ترس بوده است، فکر می‌کنید که این اندیشه چگونه به ذهن شما باز خواهد گشت؟

مهار کردن اندیشه‌هایمان همیشه آسان نیست، زیرا بسیار سریع حرکت می‌کنند. اما همین که دیدید کلام شما ذره‌ی سیمای منفی دارد، بی‌درنگ جمله خود را قطع کنید. یا به شکلی دیگر بر زبانش آورید، یا حذفش کنید و به آن بگویید: «برو بیرون!»

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

اکنون اگر اندیشه‌هایی را انتخاب کنید که مشکل و رنج می‌آفرینند، احمقانه است. مانند انتخاب غذایی است که هیچ‌گاه با مزاج شما سازگار نیست و بیمارستان می‌کند. شاید یکی دو بار غذای نادرست را انتخاب کنیم، اما به محض اینکه دریابیم چه غذاهایی ناراحت‌مان می‌کنند، دیگر به آنها لب نمی‌زنیم. اندیشه‌ها نیز همین‌گونه‌اند. بیایید از اندیشه‌هایی که مشکل و رنج می‌آفرینند، دوری گیریم.

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

ذهن ما آینده ما را می‌آفریند. اگر در زمان حال، در زندگیمان چیزی ناخوشایند هست، باید با بکار گرفتن ذهن خود، این وضعیت را دگرگون سازیم. و از همین لحظه می‌توانیم این دگرگونی را آغاز کنیم.

آرزوی عمیق من اینست که موضوع «چگونگی شیوه کار اندیشه‌ها» نخستین درسی باشد که در مدرسه می‌آموزند. من هیچ‌گاه اهمیت این نکته را دریافته‌ام که چرا دانش‌آموزان باید تاریخ جنگها را حفظ کنند. به نظر من، اتلاف نیروی ذهن است. به جای آن می‌توانیم موضوعهای شایان اهمیتی نظیر این را بیاموزیم که «ذهن چگونه کار می‌کند» و «چگونه باید امور مالی را اداره کرد» و «چگونه باید برای امنیت مالی سرمایه‌گذاری کرد» و «چگونه پدر و مادری باید بود» و «چگونه باید روابط نیکو آفرید» و «چگونه باید حرمت به خود را ایجاد و آن را حفظ کرد و چگونه باید خود را ارزشمند دانست».

آیا می‌توانید تصور کنید که اگر در کنار درسهای معمول، این درسها را نیز در مدارس می‌گنجاندند، با چگونه نسلی مواجه می‌شدیم؟ تنها در نظر بگیرید در این افراد که بزرگ می‌شدند، چگونه حقیقتهایی به منصه ظهور می‌رسید. با مردمانی شاد و خوشبخت روبرو می‌شدیم که درباره خود، احساسی نیکو می‌داشتند. مردمانی صاحب رفاه مالی که با سرمایه‌گذاریهای خردمندانه‌شان، بر رشد و شکوفایی اقتصادی می‌افزودند. با همه رابطه‌ی دلپذیر می‌داشتند و با نقش خود به‌عنوان پدر یا مادر آسوده بودند و نسلی از کودکانی را به‌وجود می‌آوردند که آنها نیز می‌توانستند خود را دوست بدانند. و با همه اینها، هر فرد، خود باقی می‌ماند و خلاقیت شخص خودش را عیان و بیان می‌کرد. فرصت اتلاف وقت نداریم. بیایید به کار خود ادامه دهیم.

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

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

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

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

اکنون من عالی و کامل و تمام عیارم.

همواره نیز عالی و کامل و تمام عیار خواهم بود.

اکنون انتخاب می‌کنم که با این ادراک زندگی کنم.

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

در جهانم همه چیز نیکوست.

فصل پنجم

حالا چه کار می‌کنیم؟

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

تصمیم برای دگرگونی

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

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

از دیدگاه من، خشم مدام و برحسب عادت، مانند این است که سر خود کلاه بگذاریم و گوشه‌یی بنشینیم. آیا این نیز آشناست؟ چیزی

پیش می‌آید و خشمگین می‌شوید. آن وقت رویدادی دیگر پیش می‌آید و دوباره خشم می‌گیرید. چندی نمی‌گذرد که باز اتفاقی می‌افتد و خشمناک می‌شوید. اما هرگز از خشم فرا نمی‌روید.

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

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

هرآنچه از شما بروز کند به خودتان باز خواهد گشت. هرچه بیشتر خشم نشان بدهید، بیشتر اوضاعی ایجاد می‌کنید که موجب خشم شما می‌شود. همان‌طور که اگر سر خود کلاه بگذاریم و گوشه‌یی بنشینیم ما را به جایی نمی‌رساند؛ خشم نیز مشکلی را حل نمی‌کند.

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

تصمیم بگیرید که «مشتاق دگرگونی» باشید!

اگر به‌راستی می‌خواهید بدانید که تا چه اندازه سرسخت هستید،

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

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

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

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

هر لایه کهنه را باید کنار گذاشت تا تفکری تازه جانشین آن شود. کنار گذاشتن بعضی از آنها آسان است، اما کنار گذاشتن پاره‌یی از آنها

مانند این است که بخواهیم با یک پر، تخته‌سنگی را بلند کنیم. زمانی که می‌خواهم دگرگونی ایجاد کنم، هر قدر محکم‌تر به اعتقادی قدیمی بچسبم، بیشتر متوجه می‌شوم که این همان چیزی است که رها کردنش برای من نقش حیاتی دارد. تنها با آموختن این چیزهاست که می‌توانم به دیگران نیز بیاموزم.

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

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

خانه‌تکانی

کار ذهنی که اکنون به آن سرگرمم، مانند خانه‌تکانی است. به اتاقهای ذهنم می‌روم و اندیشه‌ها و اعتقاداتی را که در آنهاست می‌آزمایم. بعضی را دوست دارم و آنها را برق می‌اندازم و جلا می‌دهم تا سودمندتر شوند. می‌بینم پاره‌یی از آنها نیاز به جایگزینی و تعمیر

دارند و می‌کوشم تا حد امکان درستشان کنم یا کنارشان بگذارم. بعضی از آنها مانند روزنامه‌های دیروز و مجلات یا لباسهای کهنه‌اند و دیگر مناسب نیستند. اینها را به دیگران می‌بخشم یا دور می‌اندازم که دیگر جلو چشمم نباشند.

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

تمرین: من مشتاق دگرگونی هستم.

بیاید مدام این جمله تأکیدی را تکرار کنیم که: «من مشتاق دگرگونی هستم. من مشتاق دگرگونی هستم. من مشتاق دگرگونی هستم.» وقتی این جمله را با صدای بلند ادا می‌کنید، می‌توانید گلوی خود را احساس کنید. گلوگاه، مرکز انرژی در بدن است، جایی است که دگرگونی از آنجا پدید می‌آید. با حس کردن گلوی خود، درواقع تصدیق می‌کنید که در فرایند دگرگونی قرار گرفته‌اید.

هنگامی که دگرگونیها به زندگیتان وارد می‌شود، مشتاق پذیرفتن آنها باشید. آگاه باشید آن دگرگونی که نمی‌خواهید بپذیرید، دقیقاً همان است که بیش از همه به آن نیاز دارید. «من مشتاقم که عوض شوم.»

راههای بیشمار برای عوض شدن

کار با آرمانهای من، تنها راه عوض شدن نیست. شیوه‌های بسیار مؤثر دیگری نیز وجود دارند. در آخر کتاب، فهرستی از شیوه‌هایی را

گنجانده‌ام که می‌توانند در فرایند رشد و کمال سودمند باشند. اکنون به چند شیوه بیندیشید. هم نگرش معنوی وجود دارد، هم نگرش ذهنی، هم نگرش جسمی. شفای جامع^۱ تن و ذهن و روح و جان را دربرمی‌گیرد. از هر نگرشی که بخواهید می‌توانید شروع کنید. بعضی از نگرش ذهنی آغاز می‌کنند و به کلاسها و کارگاهها می‌روند، یا به درمان می‌پردازند. عده‌یی با مراقبه^۲ و مکاشفه و دعا، از زمینه معنوی شروع می‌کنند.

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

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

من درباره تغذیه، پند و اندرز نمی‌دهم، چون دریافته‌ام که تمام نظامها با بعضی از افراد سازگارند. من شبکه‌یی از متخصصان «شفای

1. Holistic healing

2. Meditation

جامع» در اختیار دارم که در صورت لزوم، مراجعانم را برای دانش بیشتر دربارهٔ تغذیه، نزد آنها می‌فرستم. تغذیه، زمینه‌ی است که باید راه خود را در آن بیابید یا نزد متخصصی بروید که بتواند با آزمایش، تغذیهٔ مناسب شما را پیدا کند.

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

مثلاً ما کروبیوتیک^۱، و خام‌گیاهخواری، دو روش تغذیه‌ی کاملاً متفاوتند. خام‌گیاهخواران هرگز غذا را نمی‌پزند و به نان لب نمی‌زنند و معمولاً حبوبات مصرف نمی‌کنند و مراقب هستند که میوه‌جات و سبزیجات را با هم نخورند و از نمک نیز استفاده نکنند. حال آن‌که طرفداران «ماکروبیوتیک» تقریباً همهٔ غذاهای خود را می‌پزند و روش ترکیب مواد غذایی آنها متفاوت است و مقدار نمکی نیز که به مصرف می‌رسانند بسیار زیاد است. هردو نظام نیز مؤثر است و برای افرادی سازگار بوده‌اند و جسمشان را شفا داده‌اند. اما همهٔ نظامها برای همه کس خوب نیست.

نگرش تغذیه‌ی من ساده است. اگر نظامی با شما سازگار است،

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

ادامه‌اش دهید. اگر سازگار نیست، رهاش کنید.

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

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

لحظه‌یی به پایان شام جشن شکرگزاری^۱ بیندیشید. غذا خورده شده و وقت تمیز کردن قابلمهٔ بوقلمون رسیده است، تمام قابلمه، سوخته و سیاه و پراز دوده است. مجبورید که برای مدتی آن را در آب داغ و مایع ظرفشویی بخیسانید. بعداً شروع می‌کنید به ساییدن قابلمه. اکنون به‌راستی با چرکی و سیاهی مواجهید. از هروقت دیگر، بدتر به‌نظر می‌رسد. اما اگر به ساییدن ادامه دهید، چندی نمی‌گذرد که قابلمهٔ شما مثل روز اول نو خواهد شد.

۱. Thanksgiving، روز شکرانه، آخرین پنج‌شنبه ماه نوامبر که امریکاییها در آن روز برای برکات سالیانه، طبق آیین ویژه، خدا را سپاس می‌گزارند. و معمولاً برای شام، بوقلمون می‌پزند. -م.

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

تمرین: اشتیاق برای دگرگونی

پس تصمیم گرفته‌ایم که مشتاقیم عوض شویم، و برای انجام این منظور، هر شیوه، و تمام شیوه‌های سودمند را به کار خواهیم گرفت. بگذارید یکی از شیوه‌هایی را که برای خود، و همچنین برای دیگران به کار می‌گیرم، توصیف کنم. نخست: خود را در آینه‌یی نگاه کنید و بگویید: «من مشتاقم که عوض شوم.»

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

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

مشتاقم که هرگونه مقاومت را کنار بگذارم.»

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

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

اکنون در کمال آرامش، دیدن عینی الگوهای کهنه‌ام را
انتخاب می‌کنم و مشتاقم که آنها را دگرگون سازم.

من قادر به آموزش و فراگرفتم.

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

هرگاه چیزی تازه برای رها کردن می‌یابم، این واکنش را
برمی‌گزینم که گویی گنجی یافته‌ام.

می‌بینم و احساس می‌کنم که لحظه به لحظه عوض
می‌شوم. اندیشه‌ها دیگر بر من اقتداری ندارند.

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

در جهانم همه چیز نیکوست.

فصل ششم

مقاومت در برابر دگرگونی

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

آگاهی، نخستین گام برای شفا یا دگرگونی است.

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

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

معمولاً واکنش ما به نخستین مرحله، این است که فکر می‌کنیم این نگرش احمقانه است، یا به‌نظرمان بی‌معنا می‌آید. شاید زیادی آسان بنماید، یا با طرز فکر ما جور درنیاید. می‌بینیم تمایلی به انجامش نداریم. بشدت در برابرش مقاومت می‌کنیم. شاید حتی از فکر انجامش نیز به خشم درآییم.

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

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

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

اگر بخواهید به اتاقی دیگر بروید، باید از جا برخیزید و قدم به قدم مسیری را بپیمایید. اگر در جای خود بنشینید و صرفاً بخواهید که در اتاق دیگر باشید، کاری از پیش نمی‌برید. این نیز همین‌گونه است. همه‌ی ما می‌خواهیم که مشکلمان حل شود. اما نمی‌خواهیم به جزئیاتی که لازمه‌ی حل مشکل است بپردازیم.

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

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

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

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

از طریق آگاهی می‌توان درس‌ها را آموخت.

به کاری که به‌نظرتان بیش از هرچیز دشوار می‌آید و در برابرش مقاومت به خرج می‌دهید بیندیشید، زیرا در این لحظه، این بزرگترین

درس شماسست، تسلیم و دست کشیدن از مقاومت. اگر بگذارید آن چیزی را که لازم است بیاموزید، گام بعدی شما را نیز آسانتر خواهد کرد. نگذارید که مقاومتتان شما را از دگرگونی بازدارد. ما در دو سطح می‌توانیم کار کنیم. (۱) نگریستن به مقاومت. (۲) ایجاد دگرگونیهای ذهنی. مشاهده خویشتن، دیدن اینکه چگونه مقاومت می‌کنیم، و آنگاه پیش رفتن.

نشانه‌های غیرکلامی

اعمال ما معمولاً مقاومت‌مان را نشان می‌دهد. مثلاً:

موضوع صحبت را عوض کردن.

ترک کردن اتاق.

دستشویی رفتن.

دیر کردن.

مریض شدن.

مسامحه و امروز و فردا کردن از طریق:

به کاری دیگر پرداختن.

خود را در کار غرق کردن.

به‌هدر دادن وقت.

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

مجله ورق زدن.

زیر بار دقت و توجه نرفتن.

به خوردن و آشامیدن و سیگار کشیدن، پناه بردن.

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

فرضیات

ما معمولاً برای توجیه مقاومت خود، فرضیاتی درباره دیگران
داریم مانند اینکه:
به هر حال فایده‌یی ندارد.
همسرم این را نمی‌فهمد.
باید از سر تا پای شخصیتم را عوض کنم.
فقط دیوانه‌ها نزد روانکاو می‌روند.
آنها نمی‌توانند مشکل را حل کنند.
آنها نمی‌دانند چگونه از پس خشم من برآیند.
وضع من فرق می‌کند.
نمی‌خواهم مزاحمشان شوم.
خودش درست خواهد شد.
هیچ‌کس دیگر این کار را نمی‌کند.

اعتقادات

ما با اعتقاداتی بار می‌آییم که موجب مقاومت ما در برابر دگرگونی
می‌شود. بعضی از این عقاید محدودکننده عبارتند از:
این‌طوری نمی‌شود.

این درست نیست.
 انجام این کار برای من صحیح نیست.
 این یک عمل معنوی نیست.
 انسانهای معنوی خشمگین نمی شوند.
 مردها این کار را نمی کنند.
 زنها این کار را نمی کنند.
 این کار در خانواده من مرسوم نیست.
 من از عشق و محبت سهمی ندارم.
 این کار احمقانه است.
 این مسافت آن قدر زیاد است که با اتومبیل نمی توان به آنجا رفت.
 این کار خیلی زیاد است.
 به وقتی که می گیرد نمی ارزد.
 من به این اعتقاد ندارم.
 من از این نوع آدمها نیستم.

آنها

ما اقتدار خود را به دیگران می دهیم و از آن به عنوان بهانه‌یی
 برای مقاومت در برابر دگرگونی بهره می‌جوییم. مانند عقایدی از
 این دست که:

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

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

عقاید درباره خود

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

من زیادی جوانم.
من زیادی چاقم.
من زیادی لاغرم.
من زیادی کوتاهم.
من زیادی درازم.
من زیادی تنبل هستم.
من زیادی نیرومندم.
من زیادی ناتوانم.
من زیادی کودنم.
من زیادی باهوشم.
من زیادی فقیرم.
من زیادی بی‌ارزشم.
من زیادی سبکسرم.
من زیادی جدی هستم.
من زیادی درگیرم.
خلاصه، مدام زیادی یک چیزی هستم.

روشهای به تأخیر انداختن

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

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

تکذیب

این نوع مقاومت، برای انکار نیاز به دگرگونی به کار می‌رود. مانند:
من که چیزیم نیست و عیب و ایرادی ندارم.
من نمی‌توانم درباره این مسأله کاری بکنم.
دفعه پیش که مشکلی نداشتم.
فایده عوض شدن چیست؟
اگر به این مسأله توجه نکنم، خودش راهش را خواهد کشید و کنار خواهد رفت.

ترس

تاکنون بیشترین عامل مقاومت ترس بوده است، ترس از نامعلوم و ناشناخته. به این بهانه‌ها گوش فرا دهید:

هنوز آماده نیستم.
ممکن است شکست بخورم.
شاید آنها قبولم نکنند.
همسایه‌ها چه فکری خواهند کرد؟
نمی‌خواهم این موضوع کثیف و پردردسر را باز کنم.
می‌ترسم به همسرم بگویم.
آن قدر که باید نمی‌دانم.
شاید ناراحت شوم.
شاید مجبور شوم که عوض بشوم.
شاید مجبور شوم که پولش را بدهم.
من حاضرم بمیرم و طلاق نگیرم.
نمی‌خواهم هیچ‌کس بفهمد که مشکلی دارم.
می‌ترسم که احساسم را نشان بدهم.
میل ندارم درباره‌اش صحبت کنم.
نیرویش را ندارم.
کسی چه می‌داند که این مسأله به کجا خواهد انجامید؟
شاید آزادیم را از دست بدهم.
انجامش خیلی دشوار است.
حالا که پولش را ندارم.
شاید پشتم را بشکند.
من کامل نیستم.
شاید دوستانم را از دست بدهم.

من به هیچ کس اعتماد ندارم.

شاید این کار به تصویرم لطمه بزند.

آن قدر که باید خوب نیستم.

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

مراجعی به دلیل درد زیاد نزد من آمد. استخوان پشت و گردن و زانویش در سه تصادف رانندگی شکسته بود. هنوز نیز همیشه دیر می رسید و خیابانها را گم می کرد و پشت ترافیک می ماند.

برایش آسان بود که از مشکلاتش برایم صحبت کند، اما به محض این که گفتم: «بگذار من هم لحظه ای حرف بزنم.» همه عذابها آغاز شد. عدسیهایی که در چشم داشت ناراحتش می کرد. می خواست روی یک صندلی دیگر بنشیند. مجبور شد به دستشویی برود. آن وقت مجبور شد که عدسیهایش را از چشم درآورد. من نمی توانستم توجهش را به مابقی جلسه جلب کنم.

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

مراجعی دیگر، هنریشه بود و در خیابان لال بازی درمی آورد و کارش را نیز خوب می دانست. به زیرکی خود در کلاه گذاشتن سر مردم و مخصوصاً نهادها و سازمانها می بالید. می دانست که چگونه خود را از شر هر چیز خلاص کند و با این حال چیزی در بساط نداشت.

همیشه ورشکسته بود و یک ماه اجاره خانه اش عقب می افتاد و اغلب تلفن نداشت. لباسهای رنگ و رو رفته و کارش گاه به گاه و تن او بسیار دردناک و زندگی عاشقانه اش زشت و ناهموار بود.

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

دوستانان را به حال خود بگذارید.

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

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

گاه مراجعانی نزد من می آیند که دوستی به عنوان هدیه، پول این جلسه را به جای آنها پرداخته است. معمولاً این نوع جلسات حاصل

درخشانی ندارند، و کمتر پیش آمده که این اشخاص، دیگر بار برای کار بیشتر مراجعه کنند.

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

کار با آینه

آینه، احساس‌هایی را که درباره خود داریم، بازمی‌تاباند. به‌روشنی به ما نشان می‌دهد که اگر زندگی شاد و سرشار از توفیقی می‌خواهیم، کدام زمینه‌ها باید عوض شوند.

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

کجا گشوده و شناور و در جریان هستید.

اکنون به آینه بنگرید و به خود بگویید: «من مشتاقم که عوض بشوم.» به احساسی که در شما می‌گذرد توجه کنید. اگر مردد هستید یا مقاومت می‌کنید یا نمی‌خواهید عوض شوید، علت آن را از خود بپرسید. به کدام اعتقاد کهنه چسبیده‌اید؟

اکنون موقع آن نیست که خود را سرزنش کنید. تنها دریابید که چه می‌گذرد و کدام اعتقاد به سطح می‌آید و نمایان می‌شود. این همان اعتقادی است که مشکلات بسیار برایتان آفریده است. آیا می‌توانید پی ببرید که این اعتقاد از کجا آمده است؟

وقتی می‌بینیم که با عبارات تأکیدی خود نمی‌توانیم کنار بیاییم یا احساس دلپذیری به ما نمی‌دهند و گویی کاری از پیش نمی‌برند، خیلی آسان است که بگوییم: «از تکرار عبارات تأکیدی که کاری درست نمی‌شود.» این بدان معنا نیست که از تکرار عبارات تأکیدی کاری بر نمی‌آید. این بدان معنا است که برای ما لازم است پیش از تکرار عبارات تأکیدی، گامی دیگر برداریم.

الگوهای مکرر، نیازهای ما را نشانمان می‌دهند.

هریک از عاداتهای ما، هر تجربه‌یی که مدام در زندگی ما پیش می‌آید، هر الگویی که تکرار می‌شود، نمایانگر نیاز درونی ما برای آن است. این نیاز با بعضی از اعتقادهایی که داریم مطابقت می‌کند. اگر این نیاز وجود نداشت، آن عادات یا تجربه‌ها را نمی‌داشتیم و آن کارها را نمی‌کردیم و آن‌گونه نمی‌بودیم. درون ما چیزی است که به چربی و

روابط ناخوشایند و شکستهای پی‌درپی و سیگار و خشم و فقر و سوءاستفاده و کار خلاف و هرچه که مشکل ما هست نیاز دارد. چه بارها که گفته‌ایم: «دیگر این عمل را تکرار نمی‌کنم.» آن وقت هنوز آن روز تمام نشده که یک تکه کیک می‌خوریم یا سیگار می‌کشیم یا به کسانی که دوستشان می‌داریم سخنی نفرت‌انگیز می‌گوییم و عهد خود را می‌شکنیم. آنگاه بر خود خشم می‌گیریم و می‌گوییم: «تو اصلاً قدرت اراده نداری. انضباط سرت نمی‌شود. سست‌عنصر و ناتوانی.» و به این شیوه، بر انبوه مشکلات و مسائل و بار عظیم گناهی که از پیش بر دوش داریم می‌افزاییم.

این اصلاً به قدرت اراده و انضباط مربوط نیست.

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

اشتیاق برای رهاکردن نیاز

به مراجعانم می‌گویم: «در تو باید نیازی برای این وضع وجود داشته باشد، اگر نه دچارش نمی‌شدی. بیا یک گام به پس برویم و بر اشتیاق برای رهاکردن نیاز کار کنیم. زمانی که این نیاز از میان برود، تو تمایلی به سیگار و پر خوری یا الگوی منفی نخواهی داشت.» یکی از نخستین جمله‌های تأکیدی که باید تکرار کنیم این است که:

«من مشتاقم که نیاز به مقاومت، یا نیاز به سردرد، یا نیاز به یبوست، یا اضافه وزن، یا بی‌پولی، یا هرچیز دیگر را رها کنم.» بگویید: «من مشتاقم که نیاز برای... را رها کنم.» اگر در این مرحله مقاومت ورزید، آنگاه سایر جملات تأکیدی شما نیز اثر نخواهند کرد.

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

در صورت نیاز به کمک، یاری بطلبید. از همه مهم‌تر این‌که در این فرایند، خود را دوست بدانید. اشتیاق برای رها کردن کهنه‌ها، شاه‌کلید و راز نهان این کار است.

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

«من بی‌ارزشم» مسامحه می‌آفریند.

اگر یکی از نظامهای اعتقادی درونم یا الگوهای اندیشه‌ام این باشد که: «بی‌ارزشم»، یکی از اثرات بیرونی احتمالاً مسامحه خواهد بود. زیرا امروز و فردا کردن، راهی برای بازداشتن ما از رفتن به جایی است

که می‌گوییم می‌خواهیم به آن برویم. مسامحه کاران، وقت و نیروی بسیار زیادی را صرف سرزنش خود می‌کنند که چرا امروز و فردا می‌کنند. خود را تنبل می‌خوانند و معمولاً این احساس را در خود پدید می‌آورند که آدمهای بدی هستند.

غبطه به خیر و خوشی دیگران

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

غبطه‌اش به خیر و خوشی دیگران، سدی در برابر رشد و دگرگونی‌اش بود.

خود را ارزشمند دانستن، درهای بسیاری را می‌گشاید.

مراجعی ۷۹ ساله نزد آمد. معلم آواز بود و چند تن از شاگردانش در تلویزیون، برنامه تبلیغاتی اجرا می‌کردند. او نیز علاقه داشت که این کار را بکند، اما می‌ترسید. من کاملاً حمایتش کردم و توضیح دادم که: «هیچ‌کس دیگر مانند تو نیست. تنها خودت باش و محض تفریح، این

کار را بکن. چه بسیار مردمانی که دقیقاً منتظر آنچه تو می‌توانی ارائه بدهی هستند. بگذار آنها بفهمند که تو وجود داری.»

به چند سازمان تبلیغاتی تلفن کرد و گفت که: «من خواننده‌یی سالمندم و می‌خواهم برنامه‌های تبلیغاتی اجرا کنم.» چندی نگذشت که برنامه‌یی به او واگذار شد و از آن پس، مرتب بر صفحه تلویزیون و صفحات مجلات ظاهر می‌شود. در هر سن و سالی می‌توان شغلی تازه را آغاز کرد. بویژه اگر این کار را محض تفریح و لذتی که دربردارد، انجام دهید.

انتقاد از خود، یعنی دور شدن کامل از هدف.

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

«من مشتاقم که نیاز به بی‌ارزش بودن را رها کنم. من ارزش بهترین چیزهای زندگی را دارم و اکنون به طرزی دوست‌داشتنی همه آنها را خواهم پذیرفت.»

«چون چند روزی را صرف تکرار مدام و تأکید بر این جمله کنم، اثر بیرونی الگوی مسامحه‌ام نیز خود به خود ناپدید می‌شود.» «چون در درونم الگوی ارزشمند بودن را می‌آفرینم، دیگر نیاز ندارم که خیر و صلاحم را به تعویق بیندازم.»

آیا می‌توانید دریابید چگونه باید جمله‌های بالا را برای بعضی از

الگوهای منفی یا اثرات بیرونی زندگی خود به کار گیرید؟ بیایید وقت و نیرویمان را با کوچک کردن خود برای چیزی که اعتقادهای درونی معینی نمی‌گذارد از انجامش خودداری کنیم به هدر ندهیم. اعتقادهای را عوض کنید.

نگرش شما، یا موضوعی که درباره‌اش صحبت می‌کنیم هرچه باشد فرقی نمی‌کند، زیرا تنها با اندیشه سروکار داریم و اندیشه‌ها می‌توانند عوض شوند.

هنگامی که می‌خواهیم وضعی را عوض کنیم، باید بگوییم که: «من مشتاقم آن الگوی درونم را که این وضع را می‌آفریند عوض کنم.»
هرگاه به بیماری یا مشکل خود می‌اندیشید، می‌توانید جمله بالا را بارها و بارها تکرار کنید. به محض گفتن این جمله، از طبقه قربانی بیرون می‌جهید. دیگر درمانده نیستید و اقتدار خود را تأیید می‌کنید. چون می‌گویید: «من دارم می‌فهمم که خودم به وجودش آورده‌ام. اکنون اقتدارم را بازپس می‌گیرم. عقیده کهنه را رها می‌کنم و می‌گذارم پی کار خود بروم.»

انتقاد از خود

مراجعی دارم که وقتی نمی‌تواند اندیشه‌های منفی خود را تحمل کند، نیم کیلو کره یا هرچه به دست می‌آورد می‌خورد. روز بعد، از اینکه سنگین شده است، از دست خودش و جسمش عصبانی می‌شود. دخترک کوچکی که بود، دور میز غذا راه می‌افتاد و هرچه در بشقاب هرکس مانده بود، به اضافه یک قالب کره می‌خورد. اعضای

خانواده نیز می‌خندیدند و می‌گفتند چه بانمک است. تقریباً این تنها تأیید خانواده‌اش بود.

وقتی خود را سرزنش می‌کنید، یا به باد ملامت می‌گیرید، یا خود را می‌کوبید، فکر می‌کنید با چه کس به این شیوه رفتار می‌کنید؟

تقریباً همه برنامه‌ریزی‌هایمان را - خواه منفی و خواه مثبت - زمانی که سه‌ساله بودیم پذیرفته‌ایم. تجربه‌های ما از آن وقت تا به حال، بر پایه آنچه در آن زمان درباره خود و زندگی پذیرفتیم و به آن اعتقاد آوردیم پیش آمده است. معمولاً ما با خود به همان شیوه‌ی رفتار می‌کنیم که در کودکی با ما رفتار شده است. شخصی که سرزنش می‌کنید همان کودک سه‌ساله درون شماست.

اگر از اینکه ترسو و هراسان هستید بر خود خشم می‌گیرید، خود را کودکی سه‌ساله بدانید. اگر کودکی سه‌ساله در برابر شما بود که می‌ترسید، با او چه می‌کردید؟ آیا از دستش عصبانی می‌شدید یا در آغوشش می‌گرفتید و آن قدر تسلاش می‌دادید تا احساس ایمنی و آسایش کند؟ شاید بزرگسالانی که در کودکی پیرامونتان بودند، در آن وقت نمی‌دانستند چگونه تسلایتان دهند. اکنون شما بزرگسال زندگی خود هستید، و اگر کودک درون خود را تسلا ندهید واقعاً غم‌انگیز است.

آنچه به گذشته مربوط است، گذشته و تمام شده است. اکنون زمان آن است که با خود چنان رفتار کنید که دوست دارید با شما آن‌گونه رفتار شود. کودک هراسان به تسلا نیاز دارد، نه سرزنش. سرزنش خود، تنها شما را وحشرده‌تر می‌کند و آن وقت جایی نخواهید داشت

که به آن پناه ببرید. هنگامی که کودک درون احساس ناامنی کند، مشکلات فراوانی به وجود می‌آورد. به یاد دارید که اگر در کوچکی تحقیرتان می‌کردند، چه احساسی به شما دست می‌داد؟ اکنون کودک درون شما نیز همان احساس را دارد.

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

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

من با دگرگونی هایی که در زندگیم پیش می آیند تاجایی
که بتوانم هم نواختم.

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

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

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

در جهانم همه چیز نیکوست.

فصل هفتم

شیوه دگرگونی

«من با شادمانی و آسانی از سدها می‌گذرم.»

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

اصولی که اکنون بر آن کار خواهیم کرد عبارتند از:

- پرورش اشتیاق برای رها کردن.
- تسلط بر ذهن.
- آموختن اینکه چگونه بخشودن خود و دیگران، رهایمان می‌کند.

رها کردن نیاز

گاه، هنگامی که برای رها کردن الگویی می‌کوشیم، می‌بینیم که گویی اوضاع یکسر خرابتر می‌شود. این نشانه‌یی منفی نیست. نشانه‌ی این است که تغییر وضعیت آغاز شده است و جملات تأکیدی ما سودمند قرار گرفته‌اند و برای ما نیز لازم است که به راه خود ادامه دهیم.

مثالها:

- برای افزایش ثروت سرگرم کاریم و کیف پول خود را گم می‌کنیم.
- برای بهبود روابط خود سرگرم کاریم و نزاعی در زندگیمان پیش می‌آید
- برای بهبود سلامت خود سرگرم کاریم و سرما می‌خوریم.
- برای نشان دادن استعدادها و خلاقیت خود سرگرم کاریم و گرفتار آتش‌سوزی می‌شویم.
- گاه می‌بینیم مشکل در مسیر دیگر شروع به تغییر می‌کند، و موجب فهم و بینش بیشتر می‌شود. مثلاً تصمیم گرفته‌اید سیگار خود را ترک کنید و می‌گویید:
- «من میل دارم که از احتیاج به سیگار دست بردارم.» به هنگام ادامه‌ی این کار می‌بینید که در روابط خود آسوده نیستید.
- ناامید نشوید. این نشانه‌ی آن است که این فرایند سرگرم کار است.

شاید از خود سؤالهای بیشماری از این دست پرسید که: «آیا من مشتاقم که روابط ناخوشایند را رها کنم؟ آیا سیگار فضایی دودآلود آفریده بود که نمی‌گذاشت دریابم که این روابط تا چه اندازه نامطلوب هستند؟ چرا من چنین روابطی را می‌آفرینم؟»

پی می‌برد که سیگار تنها عارضه است، نه علت. اکنون در حال پرورش بینش و ادراکی هستید که شما را آزاد خواهد کرد.

آنگاه شروع می‌کنید به گفتن اینکه: «من مشتاقم نیاز به روابط ناآسوده را رها کنم.»

آنگاه درمی‌یابید که دلیل ناآسودگی شما این است که به‌نظرتان مردم بی‌وقفه از شما انتقاد می‌کنند.

با وقوف به اینکه خود ما همواره تجربه‌های خویش را می‌آفرینیم، اکنون آغاز می‌کنید به گفتن اینکه: «من مشتاقم که نیاز به مورد انتقاد قرار گرفتن را رها کنم.»

آنگاه درباره انتقاد می‌اندیشید و درمی‌یابید که در کودکی، انتقادهای زیادی از شما می‌شد. کودک درون شما تنها هنگامی احساس «در خانه بودن» می‌کند که از او انتقاد شود. شیوه پنهان شدن شما از این امر، «فضایی دودآلود» آفریده بود.

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

هنگامی که به تکرار جملات تأکیدی خود ادامه می‌دهید، شاید متوجه شوید که سیگار دیگر برای شما کششی ندارد و افرادی نیز که در زندگیتان حضور دارند، دیگر از شما انتقاد نمی‌کنند. آنگاه

پی می‌برید که نیاز خود را رها کرده‌اید.
به انجام رساندن این کار، معمولاً اندکی وقت می‌گیرد. اگر با
ملایمت و پشتکار به پیش بروید و مشتاق باشید که هر روز، چند
لحظه آرام را به اندیشه درباره فرایند دگرگونی خویش بگذرانید،
پاسخهای خود را خواهید یافت. هوشمندی درون شما همان خردی
است که کل این سیاره را آفریده است. به هدایت باطنی خود اعتماد
کنید و یقین بدانید که آنچه را لازم است بدانید، بر شما آشکار
خواهد کرد.

تمرین: رها کردن نیاز

در کلاس می‌گویم که شاگردان این تمرین را دو به دو انجام بدهند.
اما شما می‌توانید با استفاده از آینه - ترجیحاً آینه بزرگ - همین
تمرین را به تنهایی انجام بدهید.

لحظه‌یی به آنچه می‌خواهید در زندگی خود عوض کنید، بیندیشید.
مقابل آینه بروید و در چشمان خود نگاه کنید و به صدای بلند بگویید:
«من اکنون می‌فهمم که خودم این وضع را آفریده‌ام، و اکنون
مشتاقم آن الگوی آگاهیم را که مسبب این وضع است رها کنم.» چند
بار با اشتیاق جمله بالا را تکرار کنید.

اگر یاری در این تمرین همراهیتان می‌کند، باید از شما پرسد که آیا
این اندیشه واقعاً خواسته راستین شماست یا نه؟ و شما باید یار خود
را مجاب کنید که واقعاً آن را می‌خواهید.

از خود پرسید که آیا به‌راستی آن را می‌خواهید؟ در آینه، خود را

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

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

ذهن شما وسیله است.

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

ذهن شما مانند ابزار و وسیله‌یی است که به هر طریق که دوست دارید، می‌توانید آن را به کار بگیرید. شیوه‌یی که اکنون ذهن خود را

به کار می‌برید، تنها یک عادت است. و هر عادتی را، اگر بخواهیم، می‌توانیم عوض کنیم. حتی اگر بدانیم که امکان عوض شدن آن هست، کافی است.

لحظه‌یی گفتگوی درونی ذهن خود را خاموش کنید و به‌راستی به این مفهوم بیندیشید که:

ذهن شما مانند ابزار و وسیله‌یی است که می‌توانید به هر طریق که دوست دارید، آن را به کار گیرید.

اندیشه‌هایی که «انتخاب می‌کنید»، تجربه‌های شما را می‌آفریند. اگر معتقد باشید که عوض کردن یک عادت یا یک اندیشه، سخت و دشوار است، آنگاه این اندیشه که برگزیده‌اید، برای شما به واقعیت درخواهد آمد. اما اگر این اندیشه را انتخاب کنید که: «ایجاد دگرگونیها برای من آسانتر شده‌اند.» انتخاب این اندیشه، آن را برای شما به واقعیت درخواهد آورد.

تسلط بر ذهن

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

نپندارید که اختیار شما تابع ذهن است. اختیار ذهن در دست شما است. شما از ذهن خود استفاده می‌کنید. شما می‌توانید اندیشه‌های قدیم خود را متوقف کنید و از اندیشه‌های کهنه دست بردارید.

هرگاه اندیشه قدیم شما کوشید که بازگردد و بگوید: «عوض شدن خیلی سخت است.» اختیار ذهن را به دست بگیرید و به ذهن خود بگویید:

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

تنها چیزی که در اختیار شماست

اندیشه این لحظه است.

اندیشه‌های قدیم که رفته‌اند و تنها کاری که می‌توانید با آن بکنید، استفاده از تجربه‌هایی است که برجا گذاشته‌اند. اندیشه‌های آینده نیز که هنوز شکل نگرفته‌اند و نمی‌دانید که چه خواهند بود. اندیشه این لحظه شما، یعنی اندیشه‌یی که هم‌اکنون در سر دارید، کاملاً در اختیار شماست.

مثال:

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

کودک بر ضد این قانون جدید عصیان خواهد کرد و پاهایش را بر

زمین خواهد کوفت و فریاد خواهد کشید و تا آنجا که بتواند خواهد کوشید که به رختخواب نرود.

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

ذهن شما نیز همین‌گونه است. البته نخست عصیان خواهد کرد، چون نمی‌خواهد از نو تربیت شود. اما اختیار در دست شماست. اگر مصمم و متمرکز برجا مانید، چندی نخواهد گذشت که شیوه جدید تفکر استقرار خواهد یافت. و هنگامی که درمی‌یابید شما قربانی درمانده اندیشه‌هایتان نیستید، بلکه حاکم ذهن خود هستید؛ احساسی بسیار نیکو به شما دست می‌دهد.

تمرین: رها کردن

اکنون که این را می‌خوانید، نفسی عمیق بکشید و بگذارید به هنگام بازدم، همه فشارها جسم شما را ترک کنند. بگذارید پوست فرق سر و پیشانی و چهره‌تان استراحت کند. به هنگام مطالعه، لازم نیست که به سر خود فشار آورید. بگذارید زبان و گلو و شانه‌هایتان استراحت کنند. می‌توانید با بازوها و دستهایی آسوده، کتاب را نگهدارید. هم‌اکنون این کار را بکنید. بگذارید پشت و شکم و لگن خاصره‌تان بیاساید. همچنان که به ساقها و پاهای خود استراحت می‌دهید، بگذارید نفس‌هایتان آرام شوند.

آیا پس از خواندن بخش بالا، تغییر محسوسی را در تن خود مشاهده می‌کنید؟ توجه کنید که تا چه اندازه به چیزی چسبیده‌اید، و این انقباض را با تن خود انجام می‌دهید یا با ذهن خود؟

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

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

هنگامی که خود را در این حالت آرام قرار می‌دهید، نخست تسلط بر جملات تأکیدی برایتان آسان می‌شود. با آغوش گشوده و پذیرا به سراغشان می‌روید. می‌بینید که نیازی برای تقلا و فشار و تکاپو وجود ندارد. فقط آرام و آسوده باشید و اندیشه‌های مناسب را در سر بپرورانید. بله، به همین آسانی.

رها کردن جسمانی

گاه ما به تجربه رها کردن جسمانی نیاز داریم. تجربه‌ها و هیجانها می‌توانند در بدن مسدود و قفل شوند. اگر از بیان و کلام خود

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

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

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

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

نگذارید گذشته شما را عقب نگاه دارد.

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

ندارند، نمی‌توانند از امروز خود کام بجویند. چون در گذشته آزار دیده‌اند، اکنون عشق و محبت را نخواهند پذیرفت. چون یک‌بار که کاری کرده‌اند چیزی ناخوشایند پیش آمده است، مطمئن نیستند که امروز نیز اتفاق نیفتد. چون یک‌بار کاری کرده‌اند که از بابت آن متأسف هستند، یقین دارند که تا ابد انسانهای بدی خواهند بود. چون یک‌بار کسی در حق آنها ناجوانمردی کرده است، اکنون تقصیر همه انسانهاست که زندگی آنها آن‌گونه که باید باشد نیست. چون روزگاری از وضعیتی به خشم آمده‌اند، به این اعتقاد که انسانهایی منصف هستند خواهند چسبید. به علت تجربه‌ی بسیار دور که با آنها بدرفتاری شده است، هرگز کسی را نخواهند بخشید و آنچه در حق آنها شده است فراموش نخواهند کرد.

- چون به ضیافت دبیرستان دعوت نشدم، امروز نمی‌توانم از زندگی خود لذت ببرم.
- چون نخستین اجرای من موفق از آب درنیامد، تا آخر عمرم از هرچه اجر است وحشت دارم.
- چون هرگز ازدواج نکرده‌ام، نمی‌توانم در زندگی خوشبخت باشم.
- چون در نخستین رابطه عاشقانه‌ام شکست خوردم، دیگر نمی‌خواهم عشق وارد زندگیم شود.
- چون روزگاری تذکر کسی آزارم داد، دیگر به هیچ‌کس اعتماد ندارم.

- چون یکبار چیزی دزدیدم، باید خودم را تا آخر عمر مجازات کنم.

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

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

تمرین: رها کردن

اکنون بیاید گذشته را از ذهن خود پاک کنیم و دلبستگی عاطفی به آن را رها کنیم. بگذارید خاطره فقط خاطره باشد.

اگر به لباسی که کلاس سوم دبستان می‌پوشیدید فکر کنید، معمولاً هیچ‌گونه دلبستگی عاطفی به آن ندارید. تنها به چشم یک خاطره نگاهش می‌کنید.

همه رویدادهای گذشته زندگیمان می‌توانند همین‌گونه باشند، وقتی گذشته‌ها را رها می‌کنیم، آزاد می‌شویم تا از تمام قدرت ذهن

خود برای کامجویی از این لحظه، و آفرینش آینده‌ی عظیم، استفاده کنیم.

از تمام چیزهایی که می‌خواهید رها کنید، فهرستی تهیه ببینید. برای انجام این کار، تا چه اندازه مشتاق هستید؟ به واکنشهای خود توجه کنید. برای رها کردن اینها چه باید بکنید؟ برای این کار، تا چه اندازه مشتاقید؟ تا چه حد مقاومت می‌کنید؟

بخشایش

گام بعد، بخشایش است. بخشیدن خودمان و دیگران، ما را از گذشته‌ها رها می‌کند. کتاب تعلیم معجزات^۱ بارها و بارها می‌گوید که بخشایش تقریباً پاسخ همهٔ مسائل است. من می‌دانم که هرگاه گیر کرده باشیم، به این معناست که هنوز بخشایشی را به انجام نرسانده‌ایم. هنگامی که در جریان زندگی در این لحظه آزادانه شناور نباشیم، معمولاً معنایش این است که به لحظه‌ی در گذشته چسبیده‌ایم. این می‌تواند پشیمانی و اندوه و آزار و ترس و احساس گناه و سرزنش و خشم و نفرت و انزجار و گاه حتی میل به انتقامجویی را دربرگیرد. همهٔ این حالات از فضای عدم بخشایش و عدم پذیرش رها کردن، به این لحظه می‌آید.

محبت همواره پاسخ هرگونه شفاست و راهی که به محبت می‌انجامد، بخشایش است. بخشیدن، نفرت و انزجار را نابود می‌کند. من برای این روش، چند راه پیشنهاد می‌کنم.

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

تمرین: نابود کردن نفرت

امت فاکس^۱ برای نابود کردن نفرت، تمرینی قدیمی دارد که همیشه مؤثر بوده است. او توصیه می‌کند که آرام بنشینید و چشمان خود را ببندید و بگذارید که جسم و ذهنتان استراحت کند. آنگاه خود را در تأتری تاریک مجسم کنید. صحنه‌یی کوچک جلو شماست. شخصی را که بیش از همه از او نفرت دارید، بر آن صحنه قرار دهید. وقتی این شخص را به روشنی دیدید، همهٔ موهبت‌های نیکو را برای او مجسم کنید. همهٔ موهبت‌هایی که برای او پر معنا خواهد بود. او را متبسم و خوشبخت ببینید.

چند دقیقه این تصویر را نگاه دارید، آنگاه بگذارید محو شود. من دوست دارم که گامی بر این گام بیفزایم. وقتی او صحنه را ترک می‌کند، خود را بر صحنه قرار دهید. ببینید که همهٔ موهبت‌های نیکو به سراغ شما نیز می‌آیند. خود را نیز متبسم و خوشبخت ببینید. بدانید که نعمت کائنات در اختیار همهٔ ماست.

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

1. Emmet Fox

تمرین: انتقام

سالکان معنویت، از اهمیت عفو و بخشایش باخبرند. بعضی از ما، برای اینکه بتوانیم کاملاً ببخشاییم، لازم است نخست گامی دیگر برداریم. گاه کودک کوچک درون ما نیاز دارد که پیش از بخشایش، انتقام بگیرد. این تمرین برای این منظور بسیار سودمند است.

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

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

تمرین: بخشایش

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

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

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

اگر یار ندارید، مجسم کنید شخصی که او را می‌بخشید این جمله را به شما می‌گوید. این تمرین را دست‌کم به مدت پنج یا ده دقیقه انجام بدهید. خاطره‌بی‌عدالتیها و نارواییهایی را که هنوز در وجودتان مانده است، در دل خود جستجو کنید. آنگاه بگذارید از ذهن شما بروند.

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

«من خودم را برای می‌بخشم.» این تمرین را نیز به مدت پنج دقیقه انجام بدهید. اینها تمرینهای نیرومندی هستند که خوب است برای پاک کردن زوائد باقیمانده، هفته‌یی یک‌بار آنها را انجام داد. رها کردن پاره‌یی از تجربه‌ها آسان است و بعضی را باید ریزریز کرد. تا سرانجام روزی ناگهان نابود شوند و راهشان را بگیرند و بروند.

تمرین: تجسم

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

خود را کودکی پنج شش‌ساله مجسم کنید و به ژرفای چشمان این

کودک بنگرید و آرزوی صمیمانه‌اش را دریابید که این کودک تنها چیزی که از شما می‌خواهد محبت است. پس آغوش خود را بگشایید و این کودک را بغل کنید و با محبت و ملایمت در آغوشش بگیرید و به او بگویید که چقدر دوستش دارید و برای شما عزیز است. همه چیز این بچه را تحسین کنید و به او بگویید که اگر به هنگام فراگیری، اشتباهی از او سر بزند، کوچکترین اشکالی ندارد. به او قول بدهید که در هر شرایطی با او خواهید بود. اکنون بگذارید این بچه آن قدر کوچک شود که در قلب شما جا بگیرد. بگذارید این بچه در قلب شما بماند. همین که سرتان پایین می‌آید، چهره کوچکش را ببینید که سرش را بالا کرده و به شما نگاه می‌کند. تا می‌توانید همه محبت خود را نثارش کنید.

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

اکنون پدر خود را نیز به صورت پسر بچه‌یی سه چهار ساله مجسم کنید که وحش‌زده و گریان و جویای محبت است و اشک از چهره‌اش

می‌بارد، چون نمی‌داند به کجا پناه ببرد. اکنون که آرامش بخشیدن به کودکان وحشتزدهٔ کوچک را به این خوبی آموخته‌اید، آغوش خود را بگشائید و این پسر بچهٔ لرزان را نیز آرامش دهید. نوازش‌کنان قربان صدقه‌اش بروید و بگذارید بفهمد که چقدر دوستش دارید. این احساس را به او بدهید که برای همیشه در کنارش خواهید بود. هروقت اشک‌هایش خشک شد و احساس کردید که این پسر بچه آرام و قرار گرفته است. بگذارید آن‌قدر کوچک شود که در قلب شما جا گیرد. بگذارید او نیز در قلب شما بماند تا این بچه‌های کوچک بتوانند عشق خود را نثار یکدیگر کنند و شما نیز همگی آنها را دوست بدارید.

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

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

دگرگونی، قانون طبیعی زندگی من است.

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

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

من به آسانی و شادمانی از کهنه به نو رهسپارم.

برای من بخشیدن، از آنچه فکر می‌کردم آسانتر است.

بخشیدن، به من احساس آزادی و سبکی می‌دهد.

با شادمانی می‌آموزم که خود را هرچه بیشتر دوست بدارم.

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

من می‌آموزم که تجربه امروز را به شادکامی بدل کنم.

در جهانم همه چیز نیکوست.

نداشته باشید، نخواهید گذاشت که آن را به دست آورید. شرایطی فراسوی قدرت و اختیار شما، برای ناکام گذاشتن شما بروز خواهد کرد.

تمرین: من لیاقت دارم.

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

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

اگر احساسی منفی در وجودتان می‌گذرد، به تکرار جمله تأکیدی خود بازگردید و بگویید: «من آن الگوی آگاهیم را که در برابر خیر و صلاحم مقاومت می‌ورزد رها می‌کنم. من لیاقت را دارم.» آنقدر این جمله را تکرار کنید تا احساس پذیرش به شما دست دهد. حتی در صورت لزوم، چند روز پیاپی، جمله تأکیدی را تکرار کنید.

فلسفه کل نگر

ما برای نوسازی، نگرشی کل نگرانه می‌خواهیم. فلسفه کل نگر یعنی پرورش و تغذیه تمامی هستی: جسم و ذهن و جان! اگر هریک

از اینها را نادیده بگیریم، نگرش ما ناقص و فاقد تمامیت خواهد بود. مادامی که نگرش ما همه این زمینه‌ها را دربرگیرد، اهمیت ندارد که از کجا آغاز می‌کنیم.

اگر از جسم شروع می‌کنیم، باید به تغذیه توجه کنیم و رابطه میان انتخاب غذا و آشامیدنیها، و اثر آنها را بر احساسهایمان دریابیم. باید بهترین تغذیه را برای جسم خود انتخاب کنیم. برای این منظور می‌توان از گیاهان و ویتامینها و داروهای هامیوپاتیک^۱ و گلهای دارویی باخ^۲ استفاده کرد یا به کلونیکس^۳ پرداخت.

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

شاید بخواهیم به تمرینات بدنی نظیر رولفینگ^۵، هلر^۶، یا

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

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

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

۴. Tai-chi، حرکات موزون رقص‌مانند، همراه با تمرکز که ریشه چینی دارد.

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

6. Heller Work

تراگر^۱ رو آوریم. ماساژ بدن، بازتاب‌شناسی کف پا، طب سوزنی، جابجا کردن مهره‌های ستون فقرات: جملگی سودمند و مؤثر هستند. همچنین شیوه الکساندر^۲، بیوانرژی^۳، فلدنکرایس^۴، انتقال انرژی^۵ و ریکی^۶ نیز از جمله تمرینات جسمانی هستند.

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

گروههایی نیز هستند که به‌صورت دسته‌جمعی و به منظورهایی متفاوت نظیر بینش و الهام، آموزش روابط دلخواه، تجربه حمایت،

1. Trager

۲. Alexander Method، الکساندر (انگلیسی) است که گرفتاریهای جسم ناشی از عادات نادرست است.

۳. Bioenergetics، یک سیستم درمانی مبتنی بر تنظیم املاح معدنی در بدن.

۴. Feldenkrais، یک سیستم درمانی مبتنی بر در نظر گرفتن جسم و مغز و روح با هم، نه جدا.

5. Touch for Health

۶. Reiki، نوعی سیستم درمانی که بیشتر جنبه انتقال انرژی دارد.

گروه کن کیز^۱، تحقق، و غیره... کار می‌کنند. بسیاری از این گروه‌ها، کلاسهای مخصوص تعطیل آخر هفته دارند. این کلاسها به شاگردان این امکان را می‌دهند که با دیدگاهی کاملاً تازه به زندگی بنگرند. من نیز به همین منظور، کلاسهای ویژه تعطیل آخر هفته دارم. هیچ کلاسی همه مشکلات شما را به‌طور کامل و برای ابد حل نمی‌کند. هرچند این کلاسها می‌توانند به شما کمک کنند که زندگی خود را در اینجا و اکنون، عوض کنید.

در حیطه معنوی می‌توان از دعا و مراقبه و وصل شدن به مبدأ و سرچشمه بهره جست. به‌نظر من، عفو و بخشایش و محبت بی‌قید و شرط نیز تمرینهای معنوی هستند.

می‌خواهم بدانید که می‌توانید راههایی بیشمار را کشف کنید. چنانچه یکی از این راهها را برای خود مناسب نیافتید، به سراغ راه دیگر بروید. همه این راهها سودمند بوده‌اند. من نمی‌توانم بگویم که کدام راه برای شما مناسب است. هیچ شیوه یا هیچ شخص یا هیچ گروهی نمی‌تواند پاسخگوی تمام نیازهای همه‌کس باشد. من نیز پاسخگوی تمام نیازهای همه‌کس نیستم. من تنها یک پله دیگر در راه سلامت جامع هستم.

۱. Ken Keyes، نویسنده کتاب «راهنمایی برای آگاهی برتر» نشان می‌دهد چگونه خود ما زندگی و تقدیر خود را برنامه‌ریزی می‌کنیم.

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

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

از اندیشه نافذ خود، برای آفریدن آنچه دقیقاً می‌خواهم بهره می‌برم.

به شیوه‌یی متفاوت می‌اندیشم و سخن می‌گویم و عمل می‌کنم.

دیگران نیز به شیوه‌یی متفاوت با من رفتار می‌کنند.
جهان تازه‌ام بازتاب اندیشه نوین من است.
کاشتن دانه‌های تازه، شادی و سرخوشی دارد.

زیرا می‌دانم این تجربه‌ها به تجربه‌های تازه‌ام بدل می‌شوند.

در جهانم همه چیز نیکوست.

فصل نهم

تمرین روزانه

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

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

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

فرایند یادگیری – برای همه موضوعها – یکسان است. خواه آموختن رانندگی باشد، یا ماشین‌نویسی، یا بازی تنیس، یا به شیوه مثبت اندیشیدن. نخست ناشیانه و افتان و خیزان به کار ادامه می‌دهیم، زیرا ذهن نیمه‌هشیار از راه آزمون و تجربه می‌آموزد. با این حال، هر بار که تمرین می‌کنیم، آسانتر و بهتر می‌شود. البته همان روز اول «کامل»

نمی‌شوید. کاری را که از دستتان برمی‌آید انجام می‌دهید. برای شروع همین کافی است. مکرراً به خود بگویید:
 «بهترین کاری را که از دستم برمی‌آید انجام می‌دهم.»

همواره از خود حمایت کنید

نخستین سخنرانیم را خوب به یاد می‌آورم. به محض پایین آمدن از جایگاه سخنرانی، فوراً به خود گفتم: «لویز، عالی بود. به عنوان اولین سخنرانی، کار تو بی نظیر بود. اگر پنج یا شش سخنرانی دیگر بکنی، سخنرانی ماهر و کارآزموده می‌شوی.»

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

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

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

درست پیش از آغاز نوشتن این کتاب، برای پردازش واژه‌ها، یک کامپیوتر برای خود خریدم، که آن را «بانوی جادویی» من می‌خواندم. آموزش چیزی تازه را برگزیده بودم. دریافتم که آموختن کامپیوتر، به

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

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

آموزش خود را تقویت کنید

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

من این راهها را پیشنهاد می‌کنم:

- ابراز حق‌شناسی.
- نوشتن عبارتهای تأکیدی.
- مراقبه کردن.
- لذت بردن از تمرینات ورزشی.
- داشتن تغذیه صحیح.
- ادا کردن عبارتهای تأکیدی به صدای بلند.

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

کار روزانه من

کار روزانه من تقریباً به این ترتیب است:
 نخستین اندیشه‌یی که پیش از چشم گشودن و بیدار شدن به ذهنم می‌آید، این است که برای هرچیزی که بتوان فکرش را کرد سپاسگزار باشم.

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

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

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

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

چیزی مانند این که:

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

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

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

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

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

شب که به بستر می روم، به جمع بندی اندیشه هایم می پردازم. به فعالیتهای روز فکر می کنم و برای همه این فعالیتها آمرزش و برکت می طلبم. به تأکید می گویم که به خوابی ژرف فرو خواهم رفت و صبح، شاداب و ترو تازه و منتظر روزی نو، از خواب برخوامم خاست.

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

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

شما روز خود را چگونه آغاز می‌کنید؟

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

اکنون که بیدار می‌شوم، حتی پیش از آنکه چشم بگشایم، از تخت‌خوابم برای خواب شبانه‌یی خوب سپاس می‌گزارم. هرچه باشد تمام شب را در آسایش با هم گذرانده‌ایم. آنگاه، هنوز با چشمان بسته، نزدیک ده دقیقه را به سپاسگزاری برای تمام نعمتهای زندگی می‌گذرانم. برای روز خودم اندکی برنامه می‌ریزم، و به تأکید می‌گویم

که همه چیز بخوبی پیش خواهد رفت، و من از همه رویدادها لذت خواهم برد. این پیش از آن است که برخیزم و به مراقبه یا دعا‌های صبحگاهی‌ام بنشینم.

مراقبه

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

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

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

راه دیگر مراقبه کردن این است که آرام با چشمان بسته بنشینیم و دم و بازدم خود را مشاهده کنیم. به هنگام دم یک شماره بشمرید و به هنگام بازدم دو شماره. به همین ترتیب ادامه بدهید تا شماره بازدم خود را به ده برسانید. اگر متوجه شدید که ذهن شما سرگرم شمارش

لباسهایی است که باید بشوید، دیگر بار به شماره یک بازگردید. اگر دیدید که شماره شما به بیست و پنج یا نزدیک بیست و پنج رسیده، باز به شماره یک برگردید.

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

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

تمرین: عبارتهای تأکیدی روزانه

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

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

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

«نقل مکان بسیار آسان است.»

«همه چیز با نظم درست الهی پیش می‌رود.»

«همه چیز نیکوست.»

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

هشیاری برتر من این دو اعتقاد را چنان به هم پیوسته بود که حتی تصورش را نیز نمی‌توانستم بکنم: «من همیشه با صاحب‌خانه‌ام

روابطی دلپذیر دارم.» و «همه اثاثیه‌ام به آسانی و سرعت به فروش می‌رسد.» در کمال حیرت سایر مستأجران، توانستم تا لحظه آخر در یک آپارتمان کاملاً مبله و آسوده، در رختخواب خودم بخوابم و تازه پولش را هم بگیرم! با چند دست لباس و دستگاه آب‌میوه‌گیری و مخلوط‌کن و موخشک‌کن و ماشین تحریر و چکی به مبلغی هنگفت، از آنجا بیرون آمدم و سر فرصت سوار قطاری شدم که به لوس‌آنجلس می‌رفت.

به محدودیت‌ها اعتقاد نداشته باشید

به کالیفرنیا که رسیدم، لازم بود اتومبیل بخرم. چون هیچ‌گاه ماشین نداشتم و خرید بزرگی نکرده بودم، اعتبار نداشتم و بانکها نیز به من اعتبار نمی‌دادند. چون زن بودم و شغلم نیز شخصی بود، کارم در این مورد به دادم نمی‌رسید. نمی‌خواستم تمام پس‌اندازم را بدهم و اتومبیل نو بخرم. ایجاد اعتبار مانند مسابقه شده بود.

درباره این وضعیت یا این‌که بانکها چه خواهند کرد، زیر بار هیچ اندیشه منفی نرفتم. اتومبیلی اجاره کردم و به تکرار جمله تأکیدی خود ادامه دادم که: «من اتومبیل زیبای تازه‌یی دارم که به آسانی نزد می‌آید.»

ضمناً به هرکس که رسیدم گفتم که می‌خواهم اتومبیل نو بخرم و تاکنون نتوانسته‌ام اعتبار بگیرم. سه ماه نگذشته بود که به خانم بازرگانی برخوردم که در همان لحظه اول، از من خوشش آمد. وقتی وضع را به او گفتم که اتومبیل نو لازم دارم اما اعتبار ندارم، گفت که

ترتیب این کار را خواهد داد.

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

هیجان‌زده نبودم، اما «به این ماجرا با حرمت» می‌نگریستم. معتقدم به این دلیل سه ماه طول کشید تا اتومبیل را به دست آوردم چون هرگز پیش از آن خود را به پرداخت قسط ماهانه متعهد نکرده بودم، و کودک درونم می‌ترسید و به این فرصت نیاز داشت تا جرأت پیدا کند که گام پیش بگذارد.

تمرین: من خود را دوست دارم

فرض بر این است که پیشاپیش بی‌وقفه می‌گویید: «من خود را تأیید می‌کنم.» این پایه و اساسی نیرومند است. دست‌کم یک ماه آن را تکرار کنید.

اکنون یک صفحه کاغذ بزرگ بردارید و بالای آن بنویسید:

«من خود را دوست دارم، پس...»

جمله خود را با جمله‌های بسیار تمام کنید. هر روز این صفحه را بخوانید و اگر مطلب تازه‌یی به‌نظرتان رسید، بر آن بیفزایید.

اگر می‌توانید این تمرین را همراه یک یار انجام بدهید، این کار را بکنید. دست یکدیگر را بگیرید و یکی‌درمیان بگویید: «من خود را دوست دارم، پس...» بزرگترین فایده این تمرین این است که وقتی

می‌گویید خود را دوست دارید، می‌بینید دیگر تقریباً ناممکن است که خود را تحقیر کنید.

تمرین: تازه‌جو باشید!

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

دانش خود را بگسترانید

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

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

ثمره کار خود را ببینید

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

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

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

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

برای شفا یافتن، به نگرشهای بسیار می‌توان رو آورد. همه این راهها را بیازمایید، اما آنهایی را که با شما سازگار است به کار گیرید. شب که به بستر می‌روید، چشمان خود را ببندید و دیگر بار برای تمام نعمتهای زندگی خود سپاس بگذارید. شکرگزاری، نعمات بیشتری را به زندگی شما فرا می‌خواند.

خواهش می‌کنم به اخبار رادیو یا تلویزیون گوش نکنید. خبرها معمولاً رشته‌یی از فجایع و مصائب است که شما نمی‌خواهید آنها را وارد رؤیاهای خود کنید. مقدار زیادی از کار پالایش به هنگام رؤیا صورت می‌گیرد، و شما می‌توانید از رؤیاهای خود برای هرآنچه درباره‌اش سرگرم کار هستید، کمک بطلبید. معمولاً تا صبح پاسخ خود را می‌یابید.

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

لازم نیست این کار را به تقلا بدل کنید. این کار می‌تواند تفریح و بازی و شادی باشد. این انتخاب با خود شماست! حتی اگر بخواهید تمرین عفو و بخشایش و رها کردن نفرت و انزجار نیز می‌تواند به تفریح بدل شود. برای بخشیدن آن کس یا آن وضع که بیش از همه دشوار به نظر می‌رسد، آواز بسازید. وقتی سرود بخوانید، تمام فرایند روشن و سبک می‌شود. هنگامی که به‌طور خصوصی با مراجعی کار می‌کنم، هرگاه که بتوانم او را می‌خندانم. هرچه زودتر به مشکل خود بخندیم، رها کردنش آسانتر می‌شود.

اگر مشکلات خود را در یکی از نمایشنامه‌های نیل سیمون^۱ بر صحنه می‌دیدید، از خنده روده‌بر می‌شدید و از صندلی می‌افتادید. تراژدی و کمدی – بسته به دیدگاهتان – یکسان هستند! «به‌راستی که ما میرندگان چه احمق‌هایی هستیم.»

هر کاری از داستان ساخته است بکنید تا دگرگونی و تحول شما به شادی و لذت بدل شود. این کار را با تفریح بکنید!

1. Neil Simon

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

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

آنچه را می‌آموزم، از راههایی شاد، نیرومند می‌سازم.

روز من با سپاس و سرور آغاز می‌شود. با شور و شوق
در انتظار رویدادهای امروز می‌مانم.

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

من تجلی زنده و نازنین و شادمانه حیاتم.

بخش سوم

به کار بردن این آرمانها

فصل دهم

روابط

«همهٔ روابط من هماهنگ‌اند»

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

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

لحظه‌یی به واژه‌هایی بیندیشید که به هنگام سرزنش خویش به خود می‌گویید. آیا این واژه‌ها همان کلماتی نیستند که پدر و مادران

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

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

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

تمرین: ما در برابر آنها

لحظه‌ی به یکی از اشخاص زندگیتان بیندیشید که شما را می‌آزارد.

سه ویژگی این شخص را که مورد پسند شما نیست و دوست دارید عوض شوند توصیف کنید.

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

آنگاه از خود پرسید: «آیا می‌خواهی که عوض بشوی؟» هرگاه این الگوها و عاداتها و باورها را از اندیشه و رفتار خود بزدایید، یا آنها عوض خواهند شد یا از زندگیتان بیرون خواهند رفت.

اگر ریسی دارید که همیشه انتقاد می‌کند و جلب رضایت او محال به نظر می‌رسد، به درون خود بنگرید. یا در یکی از سطوح، خودتان همان کار را می‌کنید، یا اعتقاد دارید که: «رؤسا همیشه ایراد می‌گیرند و نمی‌توان رضایتشان را جلب کرد.»

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

اگر همکاری دارید که همکاری نمی‌کند و کار گروهی را نمی‌پذیرد، ببینید که چگونه این وضع را به‌سوی خود کشانده‌اید، و در چه مواردی شما فاقد حس همکاری هستید.

اگر دوستی دارید که نمی‌توان به او تکیه کرد و شما را تحقیر می‌کند، به درون خود بنگرید. در کدام موارد زندگی نمی‌توان به شما

تکیه کرد و در چه مواقعی دیگران را تحقیر می‌کنید؟ و یا آیا این اعتقاد شماست؟

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

اگر همسری دارید که مدام غر می‌زند و از شما حمایت نمی‌کند، دیگر بار به باورهای کودکی خود بنگرید. آیا پدر یا مادری داشتید که غر می‌زد و حمایتگر نبود؟ آیا شما نیز همین‌گونه‌اید؟

اگر کودکی دارید که عاداتهایش خشم شما را برمی‌انگیزاند، تضمین می‌کنم که عاداتهایش عاداتهای خود شماست. کودکان تنها از راه تقلید از بزرگسالان پیرامون خود می‌آموزند، مشکل را در درون خود حل کنید تا ببینید که آنها نیز خود به خود عوض می‌شوند.

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

ملامت کردن بی‌فایده است. سرزنش فقط اقتدار ما را از بین می‌برد. اقتدار خود را حفظ کنید. بدون اقتدار نمی‌توانیم دگرگونی ایجاد کنیم. قربانی درمانده نمی‌تواند راه خروج را ببیند.

جلب محبت

محبت زمانی از راه می‌رسد که کمتر از هر موقع دیگر انتظارش را داریم و در جستجوی آن نیستیم. شکار عشق هرگز یار درست را به ارمغان نمی‌آورد. تنها عطش و بدبختی می‌آفریند. عشق هیچگاه برون از ما نیست؛ درون ماست.

هرگز اصرار نورزید که عشق بی‌درنگ بیاید. شاید هنوز آماده‌آن نیستید، یا هنوز آن‌قدر پرورش نیافته‌اید که عشقی را که می‌خواهید به‌سوی خود جذب کنید.

صرفاً به‌خاطر بیکسی، هرکسی را نپذیرید. معیارهای خود را تعیین کنید. چگونه عشقی را می‌خواهید به‌سوی خود فراخوانید؟ از ویژگی‌هایی که به‌راستی در ارتباط عاشقانه می‌جوید، فهرستی تهیه کنید. این ویژگی‌ها را در خود پیورانید تا شخصی را به‌سوی خود بکشانید که صاحب این ویژگی‌ها باشد.

می‌توانید بیازمایید که چه چیز عشق را از شما دور نگاه می‌دارد. آیا مشکل، انتقاد است یا احساس بی‌ارزش بودن یا معیارهای نامعقول یا تصاویر هنرپیشه‌ها و ستاره‌های سینما یا ترس از صمیمیت یا این اعتقاد که شما دوست‌داشتنی نیستید؟

وقتی عشق از راه می‌رسد، برایش آماده باشید. زمینه را فراهم سازید و آماده باشید تا عشق را پیورانید. لبریز از مهر و محبت باشید تا دوست‌داشتنی شوید. با آغوش گشوده پذیرای عشق باشید.

در لایتنای حیات — آنجا که ساکنم — همه چیز عالی
و کامل و تمام عیار است. من با هر کس که می شناسم در
هماهنگی و توازن زندگی می کنم.

در ژرفای کانون هستی ام، سرچشمه لایزال محبت
است.

اکنون می گذارم که این عشق نمایان شود. این عشق،
قلب و تن و ذهن و آگاهی و هستی ام را لبریز می کند و از
جانب من به همه سو ساطع می شود و چندین برابر بیشتر به
من بازمی گردد.

هرچه بیشتر محبت می بخشم، محبت بیشتری دارم که
ببخشم، زیرا این خزانه لایتنای است.

محبت کردن به من احساسی نیکو می بخشد، و
شادمانی درونم را عیان می کند. من خودم را دوست دارم،
پس با مهر و محبت از جسمم مراقبت می کنم.

با مهر و محبت، به تنم خوراکیها و آشامیدنیهای سودمند
می رسانم و با مهر و محبت به آن جامه می پوشانم و
آرایشش می کنم و تنم نیز به شیوه یی مهرآمیز، با سلامت و
نیروی درخشان پاسخ می دهد.

من خودم را دوست دارم. از این رو، برای خود خانه‌یی راحت تهیه می‌بینم. خانه‌یی که همهٔ نیازهایم را برمی‌آورد و زندگی در آن برایم لذت‌بخش است.

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

من خود را دوست دارم، پس در شغلی کار می‌کنم که به‌راستی از آن محظوظ شوم. کاری که از استعدادها و تواناییهای خلاق من بهره‌برد. و برای کسانی، و همراه با کسانی که دوستشان دارم و دوستم دارند و برای درآمدی نیکو.

من خود را دوست دارم. از این رو، نسبت به همهٔ مردم، به شیوه‌یی مهرآمیز می‌اندیشم و رفتار می‌کنم. زیرا می‌دانم آنچه از من آشکار می‌شود چندین برابر بیشتر به خودم بازمی‌گردد.

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

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

من خودم را دوست دارم. پس با دل و جان در حال
زندگی می‌کنم و با این آگاهی که آینده‌ام درخشان و
شادمان و ایمن است، هر لحظه را به خوبی تجربه می‌کنم.

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

در جهانم همه چیز نیکوست.

فصل یازدهم

کار

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

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

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

این شیوهٔ اندیشیدن، منفی و تدافعی است. تصور می‌کنید چنین تفکری کدام شغل نیکو را برایتان به ارمغان می‌آورد؟ این نوع نگرش نادرست است.

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

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

تکرار این عبارتهای تأکیدی را آغاز کنید که: «همواره برای عالیترین رؤسا کار می‌کنم.» «ریسهای من همیشه در کمال ادب و احترام با من رفتار می‌کنند.» و «ریسم سخاوتمند است و کار کردن با او بسیار آسان» این جمله‌ها را در تمام عمر خود به کار ببرید تا هرگاه خود نیز رئیس شدید، چنین رییسی باشید.

مرد جوانی که می‌خواست کاری تازه را آغاز کند و مضطرب بود، نزد من آمد. به‌یاد دارم به او گفتم: «چرا نتوانی موفق شوی؟ البته که موفق خواهی شد. دل خود را بگشا و بگذار که استعدادهایت نمایان شوند. شرکت و همکاران و مردم و مشتریانی را که برای آنها کار خواهی کرد، با محبت متبرک کن و همه‌چیز به‌خوبی پیش خواهد رفت.»

او نیز چنین کرد و بسیار موفق شد.
اگر می‌خواهید کار خود را ترک کنید. تکرار این عبارت تأکیدی را آغاز کنید که شغل کنونی خود را با محبت به شخصی می‌سپريد که از به‌دست آوردن آن خوشحال خواهد شد. بدانید که عده‌یی دقیقاً منتظر چیزی هستند که شما می‌توانید ارائه بدهید، و اکنون شما و آنها بر صحنه زندگی، روبروی یکدیگر قرار گرفته‌اید.

عبارت تأکیدی برای کار

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

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

۱. Mother Theresa، راهبیهی مسیحی که زندگی خود را وقف کمک به درماندگان هند کرده است. —م.

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

مثال:

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

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

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

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

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

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

در لایتنای حیات — آنجا که ساکنم — همه چیز عالی
و کامل و تمام عیار است. استعدادها و تواناییهای بی همتای
خلاقم نمایان، و از راههایی بسیار رضایت بخش بیان
می شوند.

افرادی همیشه منتظر خدمتم هستند. همواره به من نیاز
دارند و می توانم کار دلخواهم را انتخاب کنم.

من از انجام کار دلخواهم درآمدی نیکو دارم. کارم
موجب شادمانی و شادکامی من است.

در جهانم همه چیز نیکوست.

فصل دوازدهم

موفقیت

«هر تجربه‌ی موفقیت است.»

به‌راستی معنای «شکست» چیست؟ آیا معنایش این است که چیزی به دلخواه شما، یا آن‌گونه که انتظارش را داشتید پیش نیامد؟ قانون تجربه همواره کامل و بی‌نقص است. ما اندیشه‌ها و اعتقادهای درونی خود را به شیوه‌ی عالی بازمی‌تابانیم. یا یکی از گامها را برنداشته‌اید، یا اعتقاد باطنی شما این بوده است که لیاقتش را ندارید، و یا احساس بی‌ارزشی کرده‌اید.

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

این گفته قدیمی که: «اگر بار نخست موفق نشدی باز هم بکوش!» به‌راستی حقیقت دارد. معنایش این نیست که خود را بکوب و

دیگر بار همان شیوه سابق را تکرار کن. معنایش این است که اشتباه خود را دریاب و از راهی دیگر وارد شو تا بیاموزی چگونه درست آن را انجام بدهی.

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

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

هنگامی که کودک سرگرم آموختن راه رفتن یا حرف زدن است، تشویقش می‌کنیم و برای هر پیشرفت کوچک تحسینش می‌کنیم. کودک به وجد درمی‌آید و می‌کوشد که بهتر آن را انجام دهد. آیا به هنگام آموزش چیزی تازه، خود را به همین شیوه تشویق می‌کنید؟ یا اینکه با گفتن کلماتی نظیر احمق یا دست‌وپاچلفتی یا «شکست خورده» فراگیری خود را دشوارتر می‌نمایید؟

بسیاری از ستارگان و هنرپیشه‌ها تصور می‌کنند که از همان نخستین نمایش، نحوه اجرایشان باید عالی و بی‌نقص باشد. من به آنها یادآوری می‌کنم که هدف نمایش، تمرین و آموختن است. بر روی صحنه می‌آییم تا اشتباه کنیم و راههای تازه را بیازماییم و بیاموزیم. تنها با تمرین مکرر، چیزی تازه را می‌آموزیم و آن را جزئی از طبیعت خود می‌سازیم. هرگاه در هر زمینه‌یی به یک کار تمام‌شده حرفه‌یی

می‌نگرید، به حاصل ساعتهای بیشمار تمرین چشم می‌دوزید. کاری را که من کردم نکنید. از دست زدن به هر کار تازه می‌ترسیدم، چون نمی‌دانستم چگونه باید انجامش دهم و چون نمی‌خواستم ابله به‌نظر برسم. آموختن یعنی اشتباه کردن، تا آنجا که ذهن نیمه‌هشیار ما بتواند تصاویر درست را کنار هم قرار دهد.

اصلاً مهم نیست که برای چه مدت زمانی خود را شکست‌خورده پنداشته‌اید. می‌توانید هم‌اکنون الگوی «موفقیت» را بیافرینید. اهمیت ندارد که در چه زمینه‌یی می‌خواهید کار کنید. اصول یکسانند. لازم است که «دانه» موفقیت را بکاریم. این دانه‌ها خرمنی عظیم به‌بار خواهند آورد.

در اینجا چند عبارت تأکیدی مربوط به «موفقیت» را می‌خوانید که می‌توانید به کار ببرید:

– خرد لایتناهی، همهٔ آرمانهایی را که می‌توانم به کار ببرم در اختیارم می‌گذارد.

– به هرچه دست می‌زنم موفق از آب درمی‌آید.

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

– برای خدماتم مشتریان بیشمار وجود دارد.

– من آگاهی تازه‌یی از موفقیت را در خود استوار می‌سازم.

– من به دور پیروزی می‌افتم.

– من مانند مغناطیس، ثروت الهی را به‌سوی خود جذب می‌کنم.

– برکتهای من چنان بی‌کران است که در خیال نمی‌گنجد.

– هرگونه ثروت و توانگری به‌سوی من می‌آید.

– فرصتهای طلایی در هر گوشه و کنار، منتظر من هستند. یکی از جمله‌های تأکیدی بالا را برگزینید و چند روز پیایی تکرارش کنید. آنگاه جمله‌ی دیگری را برگزینید و چند روز پیایی آن را تکرار کنید. بگذارید که هشیاری شما از این آرمانها سرشار شود. نگران «شیوۀ» اجرای آن نباشید. فرصتها خود به سراغتان خواهند آمد. به خرد درون خود اعتماد کنید و بدانید که شما را هدایت و رهبری می‌کند. شما لیاقت آن را دارید که در همهٔ زمینه‌های زندگی خود موفق باشید.

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

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

هرآنچه در حمایت هدایت انجام می‌دهم، موفقیت می‌آورد.

از هر تجربه‌یی می‌آموزم.

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

در راهم پله‌هایی هست که مرا به موفقیت‌های عظیمتر می‌رساند.

در جهانم همه چیز نیکوست.

فصل سیزدهم

ثروت

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

اگر بخواهید عبارتهای تأکیدی شما برایتان به حقیقت درآیند، لازم است به جملات زیر اعتقاد نداشته باشید.

- پول که توی خیابان نریخته.
- پول کثیف و ناپاک است.
- پول پلید است.
- من فقیرم اما پاک و درستکارم.
- ثروتمندان کلاه بردارند.
- نمی‌خواهم پول داشته باشم و به خودم مغرور شوم.
- من هرگز کار خوب پیدا نمی‌کنم.
- من هیچ‌وقت پول در نمی‌آورم.
- پول آسان از دست می‌رود و سخت به دست می‌آید.

- من همیشه قرض دارم.
 - مردم فقیر همیشه زیردست‌اند.
 - پدر و مادرم تنگدست بودند و من هم فقیر خواهم ماند.
 - هنرمندان مجبورند زحمت بکشند.
 - فقط ثیادان می‌توانند پولدار باشند.
 - اول نوبت دیگران است.
 - من نمی‌توانم این همه از مردم پول بگیرم.
 - لیاقتش را ندارم.
 - استحقاق پول درآوردن را ندارم.
 - هرگز به کسی نگو که در بانک چه قدر پول داری.
 - پول قرض نده.
 - یک قران یک قران باید جمع کرد.
 - برای روز مبادا پولی کنار بگذار.
 - هر لحظه ممکن است کسادی پیش آید.
 - من از پولدارها بیزارم.
 - آدم در صورتی پولدار می‌شود که تقلا نکند.
- کدامیک از این اعتقادات، باور شماست؟ آیا واقعاً فکر می‌کنید که چنین اعتقاداتی برایتان ثروت می‌آورد؟
- اینها اندیشه‌های محدود و کهنه‌اند. شاید خانواده شما درباره پول چنین اعتقاداتی داشتند. زیرا تا زمانی که اعتقادهای آنها را خود آگاهانه رها نکنیم، این باورها با ما می‌مانند. این اعتقادات از هرکجا که آمده باشند - اگر می‌خواهید توانگر شوید - باید هشیاری شما را ترک کنند.

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

استحقاق

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

یکی از شاگردانم که برای افزایش توانگری به کلاس آمده بود. شبی بسیار هیجان‌زده به کلاس آمد، چون ۵۰۰ دلار برنده شده بود. یکریز می‌گفت: «باورم نمی‌شود. من هیچ‌وقت برنده نمی‌شوم.» ما می‌دانستیم که این بازتاب دگرگونی در آگاهی او بود. اما او همچنان احساس می‌کرد که به‌راستی استحقاقش را ندارد. هفته بعد نتوانست به کلاس بیاید، چون پایش شکسته بود. مبلغی که می‌بایست به پزشک می‌پرداخت نیز ۵۰۰ دلار شده بود.

او از «پیش رفتن» در مسیر تازه «توانگری» وحشت کرده بود و احساس می‌کرد لیاقتش را ندارد. پس از این راه، خود را مجازات کرد. به هرچه بیندیشیم افزایش می‌یابد. پس به صورت حسابها نیندیشید. اگر به تنگدستی و قرض توجه کنید، تنگدستی و قرض بیشتری خواهید آفرید.

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

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

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

مطمئن شوید که اکنون دست رد به سینه ثروت نمی‌زنید. اگر دوستی شما را به شام دعوت کرد، با شادی و لذت بپذیرید. این احساس را نداشته باشید که با مردم «معامله» می‌کنید. اگر هدیه‌یی دریافت کردید، در نهایت لطف آن را بپذیرید. اگر نمی‌توانید از آن استفاده کنید، شما نیز آن را به کس دیگری بدهید. بگذارید که اشیاء از طریق شما رد و بدل شوند. فقط لبخند بزنید و بگویید: «متشکرم».

به این طریق می‌گذارید کائنات دریابد که آمادگی دریافت خیر و صلاح خود را دارید.

برای چیزهای تازه جا باز کنید

برای چیزهای تازه جا باز کنید. یخچال خود را تمیز کنید. ته‌مانده غذاها را که در کاغذ آلومینیومی پیچیده‌اید دور بریزید. گنجه لباس خود را خالی و تمیز کنید و خود را از شر لباسهایی که در شش ماه گذشته نبوشیده‌اید خلاص کنید. اگر یک سال است که آنها را نبوشیده‌اید، حتماً آنها را از خانه خود دور کنید. آنها را بفروشید. معاوضه کنید، ببخشید، دور بریزید یا بسوزانید.

گنجه‌های درهم برهم، نشانه ذهن درهم‌ریخته است. وقتی گنجه خود را تمیز و مرتب می‌کنید، با خود بگویید: «گنجه‌های ذهن خود را تمیز و مرتب می‌کنم.» کائنات، اشارات نمادی را دوست دارد. نخستین بار که این مفهوم را شنیدم که: «فراوانی کائنات در اختیار همه ماست» به‌نظرم خنده‌دار آمد.

با خود گفتم: «به همه تنگدستان بنگرید. به فقر چاره‌ناپذیر خودم نگاه کنید.» شنیدن اینکه: «فقر تو حاصل اعتقادی است که در هشیاریت نقش بسته است» تنها خشمگینم کرد. سالها به درازا کشید تا توانستم دریابم و بپذیرم که من تنها کسی هستم که مسؤول عدم توانگری من است. اعتقاد این بود که «بی‌ارزشم»، «لیاقت ندارم»، «پول درآوردن سخت است» و «استعدادها و تواناییهای لازم را ندارم». و همه این باورها مرا در نظام ذهنی «بی‌پولی» نگاهداشته بود.

پول درآوردن آسانترین کار است

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

صورت حسابهای خود را دوست بدارید

لازم است که از دلهره برای پول دست برداریم و از نفرت نسبت به صورت حسابهای خود دست بکشیم. مردم بسیاری به گونه‌ی بی‌قبضها و صورت حسابها رفتار می‌کنند که گویی مجازاتی است که باید در صورت امکان، خود را از آن دور نگاه داشت. فرض طلبکار این است که شما دارا هستید و پیش از دریافت پول، خدمت یا کالای خود را در اختیار شما می‌گذارد. من هرگاه چکی می‌نویسم، آن را می‌بوسم و با محبت متبرک می‌کنم. اگر با نفرت و انزجار پولی را بپردازید، پول دشوار به شما بازمی‌گردد. اگر با محبت و شادمانی بپردازید، شاهراه بازگشت آزادانه آن را به‌سوی خود می‌گشایید. با پول مانند دوست خود رفتار کنید، نه مانند دستمال مچاله‌شده یا لایه و قاب‌دستمال کهنه‌یی که در جیب خود فرو کرده‌اید.

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

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

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

از خوشبختی دیگران خوشحال شوید

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

نکنید. این امر به شما مربوط نیست.

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

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

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

تجسم - اقیانوس فراوانی

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

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

تجسم ایستادن کنار اقیانوس، و نگریستن به بیکرانی آن را دوست دارم، و می‌دانم که این اقیانوس همان وفوری است که در اختیار من است. به دستهای خود بنگرید و ببینید که چه ظرفی را همراه آورده‌اید.

آیا ظرف شما یک فاشق چایخوری است، یا انگشتانه‌یی که وسط آن سوراخ است، یا یک فنجان، یا یک لیوان، یا یک کوزه، یا یک سطل، یا یک لگن رختشویی، یا شاید هم لوله‌کشی کرده‌اید و به این اقیانوس فراوانی متصل شده‌اید؟ به پیرامون خود بنگرید و دریابید که هر چند نفر هم که باشید و هر قدر که ظرف همراه آورده باشید، باز برای همه به وفور هست. شما نمی‌توانید حق یک نفر دیگر را برابید و دیگری نیز نمی‌تواند حق شما را برابید و ابداً نمی‌توانید این اقیانوس را خشک و خالی کنید. ظرف شما هشیاری شماست که همواره می‌تواند دگرگون و بزرگتر شود. تا می‌توانید به انجام این تمرین پردازید، تا آگاهی خود را بگسترانید و عظمت نامحدود این خزانه را احساس کنید.

آغوش خود را بگشایید

من دست‌کم روزی یک‌بار با آغوش کاملاً گشوده می‌نشینم و می‌گویم: «آغوش من برای پذیرفتن همهٔ خیر و خوشی و فراوانی کائنات گشوده است.» و این به من احساس گسترش می‌بخشد. کائنات تنها آن چیزی را می‌تواند به من ببخشد که در هشیاری من است، و من همواره می‌توانم هشیاری وسیع‌تری برای خود بیافرینم. هشیاری مانند خزانه‌یی کیهانی است؛ و من با افزایش هشیاری خود نسبت به تواناییهای آفرینش خویش، در این خزانه، سپرده‌های ذهنی می‌گذارم. مراقبه و درمانها و عبارتهای تأکیدی، ودیعه‌های ذهنی هستند. بیایید گذاشتن سپرده‌های روزانه را به یک عادت بدل کنیم.

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

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

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

ما باید مفاهیمی را که درباره پول داریم تکان بدهیم. دریافته‌ام که آموزش سمیناری درباره مسائل جنسی آسانتر از پول است. اگر اعتقادات پولی مردم به مبارزه دعوت شود، به شدت خشمگین می‌شوند. حتی اشخاصی که خود به سمینار می‌آیند و به‌راستی می‌خواهند که پول بیشتری به زندگی خود فراخوانند، همین که می‌کوشم اعتقادات محدودکننده‌شان را عوض کنم دیوانه می‌شوند.

«من مشتاقم که عوض بشوم.» «من مشتاقم که اعتقادهای کهنه را

رها کنیم.» گاه ما باید مدتها این دو جمله را تکرار کنیم تا بتوانیم برای آغاز آفرینش ثروت، فضا ایجاد کنیم.

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

راههای بیشمار نامحدود وجود دارد. باید خود را به روی همه آنها بگشایید. باید در هشیاری خود بپذیریم که برکت می‌تواند از هر جا و همه جا بیاید. آنگاه، از خیابان که رد می‌شویم، یک سکه یک ریالی یا یک تومانی پیدا می‌کنیم و به منشأ می‌گوییم: «متشکرم!» ممکن است کوچک باشد، اما گشایش راههای تازه آغاز شده است.

«آغوش من برای پذیرفتن راههای تازه درآمد گشوده است.»

«اکنون خیر و خوشی خود را از سرچشمه‌های منتظر و نامنتظر دریافت می‌کنم.»

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

از نشانه‌های کوچک آغاز کار به وجد درآیید.

هنگامی که روی افزایش ثروت کار می‌کنیم، همیشه بر طبق اعتقادهایی که به لیاقت خود داریم، چیزی به دست می‌آوریم. نویسنده‌یی برای افزایش درآمد خود کار می‌کرد. یکی از جملات تأکیدی او این بود که: «من از راه نویسندگی پول خوبی درمی‌آورم.»

سه روز بعد، به قهوه‌خانه‌یی رفت که معمولاً صبحانه‌اش را آنجا می‌خورد. پشت میزی نشست و کاغذهایش را پهن کرد. مدیر قهوه‌خانه نزدش آمد و از او پرسید: «شما نویسنده هستید، مگر نه؟ آیا برایم چند چیز می‌نویسید؟»

آن وقت برایش چند کارت آورد و خواست که روی آنها بنویسد: «غذای بوقلمون ۴ دلار». در عوض، پول صبحانه را از او نگرفت. این رویداد کوچک، آغاز دگرگونی هشیاری او را نشان داد و به فروش آثارش پرداخت.

ثروت را دریابید.

شروع کنید به تشخیص ثروت در همه‌جا، و از آن به وجد درآیید. عالیجناب آیکه^۱، واعظ مشهور نیویورک، به‌خاطر می‌آورد وقتی فقیر بود عادت داشت که از برابر رستورانها و خانه‌ها و اتوموبیلها و لباس‌فروشیهای گران‌قیمت که می‌گذشت به صدای بلند بگوید: «این مال من است! این مال من است!» بگذارید خانه‌های خیال‌انگیز و بانکهای مجلل و همه لباس‌فروشیهای زیبا و حتی نازیبا، به شما احساس شادمانی ببخشند. دریابید که همه اینها جزئی از وفور نعمت شماست، و شما بر هشیاری خود می‌افزایید تا در صورت دلخواه، صاحب همه اینها شوید. به هنگام دیدن مردم خوش‌پوش، با خود بیندیشید: آیا نازنین و شگفت‌انگیز نیست که آنها از چنین وفور نعمتی

بهره‌مندند؟ این فراوانی در اختیار همهٔ ماست.»
 ما که برکت کس دیگری را نمی‌خواهیم. ما خیر و خوشی خودمان را می‌خواهیم.

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

تمجیدها را بپذیرید

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

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

چه بهتر که تمجید را بپذیریم و بازگردانیم، تا گوینده نیز احساس کند که هدیه‌یی دریافت کرده است. این یکی از راه‌های حفظ جریان نیکی است.

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

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

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

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

من همواره بر هشیاری خویش از این فراوانی می‌افزایم و با درآمد همواره افزاینده خود، آن را بازمی‌تابانم.

خیر و خوشی من از همه جا و از همه کس نرزد می‌آید.

در جهانم همه چیز نیکوست.

فصل چهاردهم

جسم

«من با محبت به پیامهای تنم گوش می‌کنم.»

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

شیوه‌های مدام تفکر و سخن گفتن، رفتارهای تن و حالتها و حرکتها و سلامت و سهولت یا عدم سهولت و بیم‌آری (بیماری) را ایجاد می‌کند. شخصی که همواره سیمایی اخمو دارد، این چهره را با اندیشه‌هایی شاد و مهرآمیز نیافریده است. چهره و بدن سالمندان، الگوهای تفکر سراسر عمر آنها را به‌روشنی نشان می‌دهد. وقتی شما

پیر شوید، چگونه سیمایی خواهید داشت؟

من در این فصل، فهرست آن الگوهای ذهنی را که احتمالاً در تن بیماری می‌آفرینند، و همچنین الگوهای تازه تفکر یا آن عبارات تأکیدی را که برای ایجاد سلامت به کار می‌روند، گنجانده‌ام. این الگوها و عبارتهای تأکیدی در کتابم شفای تن نیز آمده‌اند. علاوه بر این فهرست، توضیحاتی نیز در اینجا ارائه می‌دهم تا دریابید چگونه این مشکلات را می‌آفرینیم.

شاید تمام الگوهای ذهنی، صددرصد برای همه حقیقت نداشته باشد. اما مرجعی را در اختیار ما می‌گذارد تا بتوانیم جستجوی علت بیماری را آغاز کنیم. درمانگران بسیاری که با شیوه‌های دیگری مراجعان خود را شفا می‌بخشند نیز مدام از کتاب شفای تن استفاده می‌کنند و درمی‌یابند که نود یا نودوپنج درصد این علتهای ذهنی حقیقت دارند.

سر: نمایانگر ماست. چیزی است که به جهان نشان می‌دهیم و معمولاً به وسیله آن شناخته می‌شویم. اگر در ناحیه سر اشکالی وجود داشته باشد، بدان معناست که احساس می‌کنیم در وجود «ما» نقصی بزرگ هست.

مو: نمایانگر نیروست. هرگاه در فشار و ترس باشیم، اغلب آن نوارهای فولادی را می‌آفرینیم که از عضلات شانه‌ها شروع می‌شود و به فرق سر می‌رسد و گاه حتی به صورت حلقه‌های کبود دور چشمان، خود را نشان می‌دهد. هرگاه در فرق سر، فشار شدید وجود داشته باشد، ممکن است آن قدر ریشه مو را در تنگنا قرار دهد که دیگر نتواند

نفس بکشد و بمیرد و بریزد. اگر این فشار ادامه یابد و پوست سر استراحت نکند، کیسه‌های کوچک ترشحاتی آن قدر تنگ می‌شوند که دیگر موی تازه نمی‌تواند از آنها عبور کند؛ و ثمره‌اش طاسی است.

از وقتی که خانمها به «دنیای کار» پا گذاشته‌اند و با همه فشارها و ناکامیهای آن مواجه شده‌اند، ریزش موی آنها نیز رو به افزایش گذاشته است. منتها ما به طاسی خانمها پی نمی‌بریم چون کلاه گیسهای زنانه، بسیار طبیعی و زیبا به نظر می‌رسند. متأسفانه هنوز بیشتر کلاه گیسهای مردانه از دور داد می‌زند که کلاه گیس است.

فشار نشانه نیرو نیست. فشار نشانه ضعف است. آرام و ملایم و متمرکز بودن، نشانه قدرت و امنیت است. برای ما خوب است که به جسم خود استراحت بیشتری بدهیم. بسیاری از ما به استراحت پوست سر نیز نیاز داریم.

اکنون این را بیازمایید، به پوست سر خود بگویید که بیاساید و آنگاه تفاوت را ببینید. اگر به روشنی می‌بینید که پوست سرتان استراحت می‌کند، پیشنهاد می‌کنم که اغلب این تمرین کوچک را انجام بدهید.

گوشها: نمایانگر گنجایش شنیدن هستند. اگر گوشها دچار مشکلی باشند، معمولاً به این معناست که چیزی در جریان است که نمی‌خواهید آن را بشنوید. گوش درد نشانه خشم از شنیدن چیزی است.

گوش درد در کودکان متداول است. آنها اغلب مجبورند به چیزهایی که در خانه می‌گذرد و به‌راستی نمی‌خواهند آنها را بشنوند

گوش فرادهند. قوانین موجود در خانه نمی‌گذارد کودک خشم خود را نشان بدهد، و ضعف کودک برای عوض کردن امور، در گوش او درد می‌آفریند.

کری نشانه این است که برای مدتی دراز، گوش دادن به کسی را نپذیرفته‌ایم. اگر به همسری که نقص شنوایی دارد توجه کنید، می‌بینید که همسرش بی‌نهایت پرحرف است.

چشم: نمایانگر گنجایش دیدن هستند. هرگاه چشمها دچار مشکل باشند، معمولاً به این معناست که نمی‌خواهیم چیزی را - درباره خود یا درباره زندگی یا گذشته و حال و آینده - ببینیم.

هرگاه می‌بینم کودکانی خردسال عینک به چشم زده‌اند، پی می‌برم در خانه‌شان چیزهایی می‌گذرد که آنها نمی‌خواهند ببینند، اگر نتوانند وضع یا تجربه خود را عوض کنند، بینایی خود را ضعیف می‌کنند تا مجبور نباشند آن را چنین روشن ببینند.

مردم بسیاری که مشتاق بوده‌اند گذشته خود را پاک کنند و به آنچه یکی دو سال پیش از عینک زدن، که نمی‌خواستند ببینند نگاه کرده‌اند و آنها را از تجربه خود زدوده‌اند، شفایی حیرت‌انگیز یافته‌اند.

آیا شما آنچه اکنون پیش می‌آید را نفی می‌کنید؟ با چه چیز نمی‌خواهید روبرو شوید؟ آیا می‌ترسید اکنون یا آینده را ببینید؟ اگر می‌توانستید به روشنی ببینید، چه چیز را می‌دیدید که اکنون نمی‌توانید ببینید؟

اینها پرسشهای جالب توجهی است که می‌توان به آنها نگریست. **سردردها:** ناشی از اعتبار ندادن به خود است. دفعه بعد که سردرد

می‌گیرید، مکث کنید و از خود بپرسید که کجا و چگونه خود مسبب اشتباه شده‌اید. خود را ببخشایید و رها کنید تا سردرد نیز به نیستی ازلی خویش بازگردد.

میگرن را کسانی می‌آفرینند که می‌خواهند کامل و بی‌نقص باشند و خود را در فشار شدیدی قرار می‌دهند. میگرن ناشی از خشم شدید سر کوفته است.

مشکلات سینوس، اگر در سمت راست صورت و نزدیک بینی باشد، نشانه آن است که یکی از نزدیکان شما را برانگیخته است. شاید حتی احساس کنید که دارد شما را از پا می‌اندازد.

فراموش می‌کنیم که ما وضعیت را می‌آفرینیم. آنگاه دیگری را مسؤول ناکامی خود می‌دانیم و سرزنش می‌کنیم و به این ترتیب اقتدار خویش را از دست می‌دهیم. هیچ‌کس و هیچ‌چیز بر ما اقتداری ندارد. زیرا «ما» در ذهن خود می‌اندیشیم. ما تجربه‌ها و واقعیت خود را – و کسانی را که در آن قرار دارند – می‌آفرینیم. هرگاه در ذهن خود آرامش و هماهنگی و توازن بیافرینیم، در زندگی خویش نیز همانها را خواهیم یافت.

گردن و گلو: بسیار مهم هستند، چون کار حائز اهمیتی را اداره می‌کنند. گردن انعطاف‌پذیری تفکر ما، قابلیت دیدن روی دیگر مسأله، و دیدن نقطه نظر اشخاص دیگر را نشان می‌دهد. هرگونه مشکل در ناحیه گردن، معمولاً نشانه آن است که درباره نقطه نظرهای خود درباره وضعیتی، سرسختی و یکدنگی به خرج می‌دهیم.

هرگاه کسی را می‌بینم که از آن یقه‌های بلند محافظ گردن به

گردنش انداخته است، درمی یابم که خود را بسیار حق به جانب می داند و برای دیدن آن سوی موضوعی لجبازی می کند.

ویرجینیا ساتیر^۱، یکی از بهترین درمانگران مسائل خانواده، می گوید که در «پژوهشی احمقانه» پی برده است که - بسته به این که چه کسی و با چه موادی ظرف بشوید - برای ظرف شستن بیش از ۲۵۰ روش مختلف وجود دارد. اگر گره کار ما در این باشد که تنها «یک راه» یا «یک دیدگاه» هست، بیشتر زندگی را به روی خود بسته ایم.

گلو: نمایانگر قابلیت ما برای این است که بتوانیم «حرف خود را بزنیم» یا «آنچه می خواهیم بخواهیم» یا بگوییم: «من این هستم.» و از این قیل. هرگاه در ناحیه گلو ناراحتی داشته باشیم، معمولاً به این معناست که احساس می کنیم حق نداریم این کارها را بکنیم. احساس می کنیم توان آن را نداریم که حق خود را بگیریم.

گلودرد همواره نشانه خشم است. اگر با سرماخوردگی همراه باشد، آنگاه آشفتگی ذهنی نیز وجود داشته است. **لارنژیت** معمولاً به معنای آن است که آن قدر خشمگین هستید که نمی توانید حرف بزنید. گلو همچنین نشانه جریان خلاقیت در بدن است. از طریق گلو، خلاقیت خود را بیان می کنیم. هنگامی که خلاقیت ما سرکوب شود یا ناکام بماند، اغلب ناراحتیهای گلو پیدا می کنیم. همه ما اشخاص بسیاری را می شناسیم که سراسر عمر خود را برای دیگران زندگی

1. Virginia Satir

می‌کنند. آنها هرگز کاری را که خود می‌خواهند نمی‌کنند. همواره به جلب رضایت مادر و پدر و همسر و یار و رئیس خود سرگرمند. ناراحتیهای ورم‌لوزتین و تیروئید، نشانهٔ خلاقیت ناکام‌مانده و نمایانگر این هستند که نمی‌توانید به کاری که خود می‌خواهید بپردازید.

«چاکرا»ی پنجم یا آن مرکز انرژی که در گلوگاه است، جایگاهی است که دگرگونیها در آن صورت می‌گیرند. هرگاه در برابر دگرگونی، یا در نیمه فرایند دگرگونی، مقاومت کنیم؛ یا هرگاه که می‌کوشیم عوض شویم، اغلب در گلوگاه خود فعالیت زیادی داریم. توجه کنید هرگاه خودتان یا دیگری سرفه کنید، در آن لحظه چه گفته شده است؟ در برابر چه چیز واکنش نشان می‌دهیم؟ آیا مقاومت و سرسختی در برابر چه چیزی است، یا شاید هم فرایند دگرگونی است که به پیش می‌رود؟ در کلاس و کارگاه، از سرفه برای خودشناسی استفاده می‌کنم. هرگاه کسی سرفه کند، به آن شخص می‌گویم که گلوی خود را لمس کند و به صدای بلند بگوید: «من مشتاقم که عوض بشوم. من مشتاقم که عوض بشوم.»

دستها: نمایانگر توانایی و گنجایش در آغوش کشیدن تجربهٔ زندگی است. بازوان با گنجایش و ساعدها با توانایی ما ارتباط می‌یابند. هیجانها و عواطف کهنه را در مفاصل خود جمع می‌کنیم. آرنجها نشانهٔ انعطاف‌پذیری ما در تغییر جهت هستند. آیا شما در

عوض کردن مسیرهای زندگی خود انعطاف‌پذیر هستید یا این‌که عواطف و هیجانه‌های کهنه، شما را در نقطه‌یی معین ثابت نگاه می‌دارند؟

دستها می‌گیرند و نگاه می‌دارند و چنگ می‌زنند. ما از صفاتی چون تردستی، دم‌دستی، خشکدست، دست و دلباز، تنگدست، چربدست، و سبکدست استفاده می‌کنیم و از افعالی چون به دست گرفتن امور، دست‌مالی کردن، دست‌چین کردن، از دست دادن و از دست ندادن.

یا اصطلاحاتی چون دستگیره گذاشتن، دست کسی را کوتاه کردن، دست رد به سینه کسی زدن، با کسی دست دادن، همدست بودن، دست در دست، با دست پیش کشیدن، در دسترس بودن، دستیاری کردن، و غیره...

دستها می‌توانند نرم و لطیف، یا پر از برآمدگیهای گره‌مانند ناشی از تفکر مفرط، یا پر از پیچ و تابهای آرتروز باشند که از انتقاد به‌وجود می‌آیند. دستهای مشت‌کرده نشانهٔ ترس است، ترس از دست دادن، ترس از کمبود، ترس از این‌که اگر دستها باز باشند، دارو ندار از کف برود.

محکم به رابطه‌یی چسبیدن، تنها ثمره‌اش این است که شخص مقابل پا به فرار می‌گذارد. دستهای مشت‌کرده و گره‌شده نمی‌تواند چیزی تازه را به دست بگیرد. تکان دادن آزادانهٔ دستها از ناحیهٔ مچ دست، احساس رهایی و گشایش می‌بخشد.

آنچه از آن شما باشد نمی‌تواند از شما بازگرفته شود. پس بیاساید

و آرام باشید.

هریک از انگشتان معنایی دارند. ناراحتی هر انگشت نشان می‌دهد که در کدام زمینه باید بیاساید یا رها کنید. اگر انگشت اشاره خود را ببرید، نشانه خشم و ترس است و «من» شما اخیراً از وضعیتی آزار دیده است. انگشت شست نشانه مسائل ذهنی و نگرانی است. انگشت اشاره نمایانگر «من» و ترس است. انگشت وسط نشانه جنسیت و خشم است. هرگاه خشمگین هستید، انگشت وسط خود را بفشارید و ببینید که خشم فرو می‌نشیند. اگر از دست یک مرد خشمگین هستید، انگشت وسط دست راست و اگر از دست یک زن خشمگین هستید، انگشت وسط دست چپ را در دست نگاه دارید. انگشت انگشت‌نما یا انگشت اتحاد، و همچنین نشانه اندوه است. انگشت کوچک با خانواده و همچنین با تظاهر ارتباط می‌یابد.

پشت: نظام پشتیبانی ما را نشان می‌دهد. ناراحتیهای مربوط به پشت معمولاً نمایانگر آن است که احساس می‌کنیم مورد پشتیبانی نیستیم. اغلب می‌اندیشیم که تنها پشتیبان ما شغل یا خانواده یا همسر ماست. حال آن‌که کائنات، و خود زندگی ما را کاملاً پشتیبانی می‌کند. ناراحتی در بخش فوقانی پشت، نمایانگر احساس عدم پشتیبانی عاطفی است؛ ناشی از اعتقاداتی از این دست که همسر یا همدم یا رئیس یا دوستم مرا نمی‌فهمد و از من پشتیبانی نمی‌کند.

ناراحتی در وسط پشت مربوط به احساس گناه و همه چیزهایی است که پشت سر است. آیا از دیدن آنچه در پشت سر است می‌ترسید؟ آیا چیزی را پشت خود پنهان می‌کنید؟ آیا احساس می‌کنید

که از پشت چاقو خورده‌اید؟

آیا احساس می‌کنید «سوخته» اید؟ وضع مالیتان خراب است؟ آیا خیلی نگران امور مالی خود هستید؟ در این صورت، چه‌بسا ناحیه تحتانی پشت ناراحتان کند. بی‌پولی یا نگرانی مالی معمولاً در این ناحیه ناراحتی ایجاد می‌کند. اما به میزان پولی که دارید مربوط نیست. بسیاری از ما می‌پنداریم که پول مهمترین چیز زندگی است و بدون پول نمی‌توان زندگی کرد. این حقیقت ندارد. چیزی هست که بسیار حیاتی‌تر و گرانباتر از پول است و بدون آن ابداً نمی‌توان زندگی کرد و آن نفسی است که می‌کشیم.

تنفس گرانقدرترین موهبت زندگی است و با این حال همه ما بدیهی می‌پنداریم که در پس بازدم خود، نفس بعدی را خواهیم کشید. اما اگر نفس بعد بالا نیاید، سه دقیقه نیز دوام نخواهیم آورد. حال اگر قدرتی که ما را آفرید به اندازه یک عمر به ما نفس داده است، آیا نمی‌توانیم اعتماد کنیم که سایر نیازهای ما را نیز برخواهد آورد؟

ریه‌ها: نمایانگر گنجایش ما برای گرفتن و بیرون دادن زندگی است. ناراحتی ریه‌ها معمولاً به این معناست که می‌ترسیم زندگی را فرو دهیم، یا شاید این احساس که حق کامل زیستن را نداریم.

زنان معمولاً عمیق نفس نمی‌کشیدند و خود را شهروندانی درجه دو می‌دانستند که حق نداشتند جایی را اشغال کنند و گاه حتی حق نداشتند زندگی کنند. امروز این وضع کاملاً دگرگون شده است. زنان جای خود را به عنوان اعضای کامل جامعه یافته‌اند و ژرف و کامل نفس می‌کشند.

دیدن زنان در جهان ورزش، مرا خرسند می‌سازد. زنان همیشه در مزارع کار می‌کردند و تا جایی که من می‌دانم، این نخستین بار در تاریخ است که آنها به عالم ورزش راه یافته‌اند. دیدن بدنهای شکوهمندی که ظهور می‌کنند شگفت‌انگیز است.

آمفیزم^۱ (بزرگ شدن ریه‌ها) و سیگار کشیدن، راههایی برای نفی زندگی است. آنها خود را مستحق زیستن نمی‌دانند. سرزنش، عادت سیگار کشیدن را برطرف نمی‌کند. نخست باید اعتقاد اصلی را عوض کرد.

پستانها: نمایانگر اصل مادر شدن هستند. ناراحتی پستانها نمایانگر آن است که برای شخصی یا جایی یا چیزی یا تجربه‌یی «زیادی مادری» می‌کنیم.

جزئی از فرایند مادری این است که بگذاریم کودک «رشد» کند. باید بدانیم چه هنگام دست خود را پس بکشیم و چه هنگام عنان را رها کنیم. حمایت مفرط موجب می‌شود که آن شخص نتواند اداره تجربه خود را به‌عهده بگیرد. گاه گرایشهای «حمایت مفرط» ما موجب قطع کامل رسیدن خوراک در اوضاع و شرایطی می‌شود.

اگر ناراحتی پستان سرطان باشد، نفرت و انزجاری ژرف نیز دخالت داشته است. ترس را رها کنید و بدانید که خرد کائنات در یکایک ما مأوا دارد.

قلب: نمایانگر محبت است و خون نمایانگر شادی. قلب ما با

1. Emphysema

محبت، شادی را به سراسر تن ما تلمبه می‌زند. هرگاه خود را از شادی و محبت محروم کنیم، قلب ما چروک و خشک و سرد می‌شود. در نتیجه، جریان خون کند و آهسته می‌شود و ما به‌سوی کم‌خونی و آنژین و حمله قلبی راه می‌سپریم.

قلب به ما «حمله» نمی‌کند. ما در مصیبت و فاجعه‌یی که خود می‌آفرینیم فرو می‌رویم و فراموش می‌کنیم شادیهای کوچک پیرامون خود را دریابیم. سالیان سال چنان قلب خود را می‌فشاریم و شادی آن را خالی می‌کنیم که سرانجام از درد می‌ایستد. آنهایی که حمله قلبی دارند، هرگز انسانهایی شاد نیستند. اگر این فرصت را به خود ندهند که قدر شادیهای زندگی را بدانند، چیزی نخواهد گذشت که دچار حمله قلبی دیگری خواهند شد.

خوش‌قلب، خوشدل، دلسرد، دلباز، سیاهدل، دلگرم، قلب شما چگونه قلبی است؟

معدة: همه عقاید و تجربه‌های تازه ما را هضم می‌کند. معدۀ شما چه چیز یا چه کسی را نمی‌پذیرد؟ چه چیزی دل و روده شما را به هم می‌زند؟ ناراحتیهای معدۀ نشانه آن است که نمی‌دانیم چگونه تجربه تازه را هضم کنیم. می‌ترسیم.

بسیاری از ما نخستین روزهایی را به یاد می‌آوریم که هواپیماهای تجارتي به دلها راه یافته بودند و ما می‌توانستیم امن و امان به درون آن لوله بزرگ فلزی بخزیم که ما را به دل آسمان می‌برد. این کاری تازه بود و هضمش برای ما دشوار.

در برابر هر صندلی، کیسه‌یی برای تهوع گذاشته بودند و بیشتر ما

از آن استفاده می‌کردیم. با احتیاط هرچه تمامتر در کیسه‌های خود استفراغ می‌کردیم و آنها را می‌پیچیدیم و به دست مهماندار می‌دادیم که بیشتر وقتش به این می‌گذشت که از سر هواپیما به ته هواپیما بیاید و کیسه‌ها را جمع کند.

اکنون سالها گذشته و هرچند کیسه‌ها همچنان در جای خود باقیمانده‌اند، به‌ندرت از آنها استفاده می‌شود. اندیشه پرواز را هضم کرده‌ایم.

زخم معده: هیچ چیز جز ترس نیست. ترس مفرط از «به اندازه کافی خوب نبودن». می‌ترسیم برای پدر و مادر، یا برای ریس خود «آن قدر که باید خوب نباشیم». آنچه هستیم دل و روده ما را به هم می‌زند و تاب تحملش را نداریم. برای جلب رضایت دیگران، دل و روده خود را پاره می‌کنیم و پدر خود را درمی‌آوریم. شغل ما هر اندازه نیز مهم باشد، احترامی که به خود می‌گذاریم بسیار اندک است. می‌ترسیم آنها چیزی را درباره ما دریابند.

در اینجا محبت پاسخگوست. کسانی که خود را دوست دارند و تأیید می‌کنند هرگز زخم معده نمی‌گیرند. با کودک درون خود ملایم و مهرآمیز باشید و همه تشویق و حمایتی را که در کودکی می‌خواستید نثارش کنید.

اندامهای تناسلی: زنانه‌ترین عضو زن، و مردانه‌ترین عضو مرد، و نمایانگر زنانگی و مردانگی است.

هرگاه از زن بودن یا مرد بودن خود احساس آسودگی نکنیم و جنسیت خود را طرد کنیم و تن خود را ناپاک و مأمن گناه بدانیم،

معمولاً در این ناحیه دچار مشکل می‌شویم.

من به‌ندرت به کسی برخوردادم که در خانه‌ی بار آمده باشد که اندامهای تناسلی و کار آنها را به نام درست خود خوانده باشند. همه ما با نوعی نزاکت بار آمده‌ایم. کلماتی را که در خانواده شما به کار می‌رفت به یاد آورید. این کلمه می‌تواند آن‌قدر ملایم باشد که مثلاً بگویند: «آن پایین»، و همین کلمات این احساس را به شما بخشیده که اندامهای تناسلی، کثیف و انزجارآورند. بله، همه ما با این اعتقاد بار آمدیم که میان رانهای ما چیزی است که چندان تعریفی ندارد.

به‌نظر من انقلاب جنسی چند سال پیش، از این جهت که ناگهان به زنان و مردان آموخت که لذت جنسی گناه نیست خوب بود.

هرچند عده اندک‌شماری از ما به فکر مسأله‌ی افتاد که روزالامونت^۱، بنیانگذار مؤسسه ارتباط با خود^۲، «خدای مامان» می‌خواند. هرچه مادر شما در سه‌سالگی درباره خدا به شما آموخت، هنوز در ذهن نیمه‌هشیار شماست.

مگر این‌که خود آگاهانه برای رها کردن آن کاری کرده باشید. آیا آن خدا، خدایی غضبناک و جبار بود؟ آن خدا درباره امور جنسی چه احساسی داشت؟ اگر همچنان آن احساس گناه را درباره جنسیت و تن خود به همراه داریم، بی‌تردید برای خود مجازات خواهیم آفرید. ناراحتیهای مثانه و مقعد و پروستات و اندامهای تناسلی،

1. Roza Lamont

2. Self Communication Institute

جملگی به این ناحیه ارتباط دارند، و از اعتقادهای تحریف‌شده دربارهٔ بدن و صحت وظایف آنها ناشی می‌شوند.

هریک از اندامهای تن و وظایف خاصی که انجام می‌دهد، تجلی شکوهمند زندگی است. ما کبد یا چشم خود را کثیف و گناهکار نمی‌دانیم، پس چرا چنین اندیشه‌یی را برای اندامهای تناسلی خود برمی‌گزینیم؟

مقعد همان قدر زیباست که گوش. اگر مقعد نداشتیم نمی‌توانستیم مواد زائدی را که بدن به آن احتیاج ندارد دور بریزیم. آنگاه چندی نمی‌گذشت که می‌مردیم.

هریک از اندامهای تن و هر وظیفه‌یی که انجام می‌دهد، عالی و بهنجار و طبیعی و زیباست.

من از مراجعانی که ناراحتیهای جنسی دارند می‌خواهم که با اندامهای تناسلی خود، و قدردانی از وظایفی که انجام می‌دهند، با محبت و سپاس رابطه برقرار کنند. اگر به هنگام خواندن این مطلب، خجالت می‌کشید یا خشمگین می‌شوید، دلیل آن را از خود بپرسید. چه کسی به شما گفت که بخشی از تن خود را انکار کنید؟ مسلماً خدا نگفته است. اندامهای جنسی برای لذت بخشیدن آفریده شدند. نفی این مسأله، مجازات و درد می‌آفریند. به رابطهٔ جنسی نباید تنها به صورت مسأله‌یی عادی نگریست. رابطهٔ جنسی شکوهمند و شگفتی‌انگیز است. همان قدر بهنجار است که نفس کشیدن و غذا خوردن.

تنها لحظه‌یی بکوشید بیکرانگی کائنات را مجسم کنید. فراسوی

تصور ماست. حتی بزرگترین دانشمندان ما با آخرین تجهیزات خود نیز نتوانسته‌اند عظمت آن را بسنجند. در این کائنات، چه کهکشانهای بیشمار که وجود ندارد.

در یکی از کوچکترین کهکشانهای نقطه‌ای دور، خورشیدی کوچک هست که چند نقطه دورش می‌چرخد و یکی از نقطه‌ها سیاره زمین خوانده می‌شود.

من این اعتقاد را دشوار می‌یابم که آن خرد لایتناهی که در وهم نمی‌گنجد، او که کل این کائنات را آفریده است، پیرمردی باشد که روی ابری بالای سیاره زمین نشسته و کارش این است که مواظب اندامهای تناسلی من باشد!

با این حال، به بسیاری از ما در کودکی این مفهوم را آموخته‌اند. واجب است که عقاید احمقانه و عقب‌مانده‌یی را که به ما کمک نمی‌کنند و به ما خوراک نمی‌رسانند رها کنیم. من به شدت معتقدم که حتی نظر ما نسبت به خدا باید این باشد که او پشتیبان ماست: نه بر ضد ما. این همه دین هست. دین را که نباید با اکراه برگزید. دینی را برگزینید که شما را گناهکار یا کرمی خاکی نداند.

منظور من دفاع از روابط جنسی آزاد نیست. اما می‌گویم که بسیاری از قواعد ما بی‌معنی است. به همین دلیل مردم قانون‌شکنی می‌کنند و ریاکار می‌شوند.

هرگاه احساس گناه جنسی را از مردم بزداییم و به آنها بیاموزیم که خود را دوست بدارند و به خود احترام بگذارند، آنها خودبه‌خود با خویشتن و دیگران به گونه‌یی رفتار می‌کنند که برایشان والاترین خیر و

صلاح و بزرگترین شادمانی را به بار بیاورد. علت این که اکنون این همه با جنسیت خویش مشکل داریم، این است که بسیاری از ما از خود متنفر و منزجریم و به این دلیل با خویشتن و دیگران بدرفتاری می‌کنیم.

کافی نیست که در مدرسه به کودکان جنسیت را بیاموزیم. لازم است آنها یاد بگیرند از داشتن جسم و اندامهای تناسلی و جنسیت خود احساس شادمانی کنند. من به راستی معتقدم کسانی که خود را و بدن خویش را دوست دارند، از خویشتن و دیگران سوءاستفاده نمی‌کنند.

دریافته‌ام که بیشتر ناراحتیهای مثانه معمولاً از «ادرار کردن» به روی همبستر ناشی می‌شود. از چیزی خشمگین هستیم که با زنانگی یا مردانگی ما ارتباط می‌یابد. زنان بیش از مردان ناراحتیهای مثانه دارند، چون این گرایش در آنها هست که آزاری را که دیده‌اند پنهان کنند. ناراحتی اندام تناسلی در زنان معمولاً به زخم خوردن از یک رابطه عاشقانه مربوط می‌شود. و ناراحتیهای پروستات در مردان، به خود را بی‌ارزش دانستن و این اعتقاد که چون پا به سن گذارند از مردانگی آنها کاسته می‌شود. ناتوانی بر ترس می‌افزاید و گاه به بغض و کینه نسبت به همبستر پیشین ارتباط می‌یابد.

سردمزاجی: ناشی از ترس یا این اعتقاد است که لذت بردن از تن درست نیست. همچنین از انزجار از خود سرچشمه می‌گیرد که می‌تواند با رابطه با همبستری که حساس نیست شدت یابد.

عوارض پیش از عادت ماهانه که به صورت همه گیر درآمده

است، همزمان با تبلیغات رسانه‌های گروهی افزایش یافته است. این تبلیغها مدام این اندیشه را القاء می‌کند که باید به تن زن پودر و اسپری زد و از شستشوهایی مخصوص استفاده کرد تا شاید قابل قبول شود. در عین حال، زنان جای برابر و مستقل خود را بازمی‌یابند و نیز زیر بمباران این عقاید منفی قرار می‌گیرند که مسائل زنانه آنقدرها پذیرفتنی نیست. همه اینها همراه با میزان مفرط شکر و شیرینیهایی که این روزها مصرف می‌شود، زمینه مساعدی برای عوارض پیش از عادت ماهانه می‌آفریند.

همه مسائل زنانه - عادت ماهانه و یائسگی - جملگی فرایندهایی بهنجار و طبیعی هستند و باید آنها را به همان صورت پذیرفت. جسم ما زیبا و شکوهمند و شگفتی‌انگیز است.

من معتقدم که بیماریهای آمیزشی تقریباً همیشه از احساس گناه جنسی ناشی می‌شود. معمولاً از این احساس نیمه‌هشیار برمی‌خیزد که درست نیست احساس جنسی خود را نشان بدهیم. حامل بیماری آمیزشی ممکن است چند همبستر داشته باشد، اما تنها کسانی به آن مبتلا می‌شوند که مقاومت و مصونیت ذهنی و جسمانی آنها ضعیف باشد.

مسائل جنسی در سالهای اخیر، بیش از سالهای گذشته، بر میزان بیماری تاولهای دستگاه تناسلی افزوده است. این از آن بیماریهایی است که به علت این اعتقاد که ما «انسان بدی هستیم» مکرراً بازمی‌گردد تا «مجازاتمان کند». این تاولها زمانی بروز می‌کند که هیجان‌زده‌ایم یا از نظر عاطفی آزرده‌ایم. و به زبان بی‌زبانی چه

حرفهای بسیار را که بیان می‌کند.

همجنس‌بازان علاوه بر مشکلاتی که همه دارند، این مشکل را نیز دارند که جامعه انگشت خود را به‌سوی آنها اشاره می‌رود و می‌گوید: «تو بد هستی!» معمولاً پدر و مادرشان نیز همین را می‌گویند. حمل این بار سنگین است و در چنین شرایطی نمی‌توان خود را دوست داشت. پس چه جای تعجب اگر این دسته، از نخستین کسانی باشند که بیماری مهلک ایدز را بگیرند.

در جوامعی که مسائل و علائق جنسی در آن مطرح است، بسیاری از زنان به‌علت نظامهای اعتقادی که درباره شکوه جوانی آفریده‌ایم، از پیر شدن می‌هراسند. این مسأله برای مردان چندان دشوار نیست، چون تنها موی سر آنها قدری فلفل نمکی می‌شود و هرچه سن آنها بالاتر می‌رود متشخص‌تر می‌شوند و بر حرمت آنها می‌افزاید و مردم نیز با نگاهی احترام‌آمیز به آنها می‌نگرند.

تأکید بر ظاهر جسمانی آن‌قدر شدید است که احساس و باطن یکسر نادیده گرفته می‌شود. گویی اگر زیبا و جوان نباشی، به حساب نمی‌آیی. پس شخص، مورد نظر نیست. تن او مورد نظر است. این طرز تفکر، برای کل فرهنگ آبروریزی است.

به علت شیوه رفتار همجنس‌بازان با سایر افراد گروه خود، برای بسیاری از این مردها نیز تجربه پیر شدن وحشت‌آور است. ترجیح می‌دهند بمیرند تا این‌که پیر شوند. و ایدز همان بیماری است که اغلب می‌کشد.

معمولاً مردان همجنس‌باز احساس می‌کنند هرگاه پیر شوند،

بی‌فایده و ناخواستنی می‌شوند. ترجیح می‌دهند نخست خود را نابود کنند، و بسیاری از آنها به روشهای ویرانگر زندگی پناه می‌برند. بسیاری از مفاهیم و گرایشهایی که جزئی از شیوه زندگی آنهاست نظیر رنج و عذاب و حکم و داوری مدام و گریز از نزدیک شدن به دیگران، غول‌آساست، و ایدز نیز مرضی غول‌آساست.

این‌گونه گرایشها و الگوهای رفتاری، هراندازه نیز که دور خود «تار تنیده باشیم» تنها می‌تواند در سطحی بسیار ژرف احساس گناه بیافریند. «تار تنیدن» که این‌قدر لذت دارد، هم برای کسی که تار می‌تند، و نیز برای اطرافیان بسیار مخرب است. زیرا شیوه‌ی دیگری برای احتراز از نزدیکی و صمیمیت است.

من ابداً نمی‌کوشم که برای هیچ‌کس احساس گناه بیافرینم. هرچند لازم است به چیزهایی که باید عوض شوند بنگریم تا بتوانیم برای تمام مدت عمر با محبت و شادمانی و حرمت زندگی کنیم.

مردان معمولاً همیشه بیشتر از زنان همبسترهای متعدد داشته‌اند و هرگاه گرد هم جمع شوند، این فعالیت افزایش می‌یابد. بسیاری از مردان، رابطه جنسی را نه برای لذت بلکه برای ارضای نیاز ژرف خود برای حرمت به خویشان می‌خواهند. اما «نیاز» به چند همبستر، تنها برای اثبات ارزش خود، نشان می‌دهد که به فضایی پروراننده تعلق نداریم و ایجاد دگرگونیهای ذهنی لازم به‌نظر می‌رسد.

اکنون وقت شفا و تمامیت یافتن است، نه سرزنش. باید از محدودیتهای گذشته رها شویم. همه ما موجوداتی الهی و شکوهمند و جلوه زندگی هستیم. بیایید اکنون این را دریابیم!

روده‌ها: نمایانگر توانایی ما برای رها کردن است؛ رها کردن چیزهایی که به آن نیاز نداریم. بدنی که با جریان زندگی در هم‌نوایی کامل باشد، به توازن میان ستاندن و هضم کردن و پس دادن نیاز دارد. ترس ما تنها چیزی است که راه رها کردن کهنه‌ها را مسدود می‌کند. حتی اگر افرادی که یبوست دارند به‌راستی خسیس نباشند، معمولاً اعتماد ندارند که همیشه به اندازه کافی خواهند داشت. به روابط کهنه‌یی می‌چسبند که برایشان رنج می‌آفریند. می‌ترسند لباسهایی را که سالها در گنجینه مانده دور بریزند، مبدا روزی به آنها نیاز پیدا کنند. در مشاغلی که خفه‌شان می‌کند باقی می‌مانند، یا هرگز برای تفریح خود خرج نمی‌کنند تا پولی برای روز مبدا کنار بگذارند. ما برای پیدا کردن غذای امروز در آشغال دیشب جستجو نمی‌کنیم. بیاموزید به فرایند زندگی اعتماد کنید و بدانید که همواره آنچه را نیاز دارید در اختیارتان می‌گذارد.

پاها: ما را در زندگی به پیش می‌رانند. ناراحتیهای پا اغلب نشان‌دهنده آن است که از پیشروی در مسیری خاص می‌ترسیم. ما با پای خود می‌دویم، پای خود را روی زمین می‌کشیم، دزدکی راه می‌رویم، زانوی کج و معوج یا پنجه خمیده داریم، و رانهای بزرگ و چاق و خشمگینی که از نفرت‌های دوران کودکی آکنده‌اند. وقتی نمی‌خواهیم کاری را انجام بدهیم، ناراحتیهای جزئی‌تر پا می‌آفرینیم. **واریس** نمایانگر ماندن در شغل یا مکانی است که از آن نفرت داریم. رگها توانایی حمل شادمانی را از دست می‌دهند. آیا شما به مسیری می‌روید که می‌خواهید؟

زانوان مانند گردن، با انعطاف‌پذیری ارتباط می‌یابند. زانوان نمایانگر خم شدن و زانو زدن و غرور و خودپسندی و سرسختی و لجاجت هستند. معمولاً به هنگام پیش رفتن می‌ترسیم مبادا زانوان ما خم شوند و انعطاف‌ناپذیر می‌شویم. این ترس، مفاصل را سفت و سخت می‌کند. می‌خواهیم به پیش برویم، اما نمی‌خواهیم راههای خود را عوض کنیم. به این دلیل شفای زانوها چنین به درازا می‌کشد که خودپسندی ما بر آن تأثیر دارد. مچ پا نیز یک مفصل است. باین حال اگر درد بگیرد بسرعت شفا می‌یابد.

دفعه بعد که زانویتان ناراحت می‌شود، از خود بپرسید کجا خود را محق پنداشته‌اید و کجا نپذیرفته‌اید که تن بدهید؟ **سرسختی** را دور بيفکنید و بگذارید رها شود. زندگی یعنی جریان و حرکت؛ زندگی یعنی آسوده بودن. باید انعطاف‌پذیر باشیم و با زندگی حرکت کنیم. درخت بید، سر خود را خم می‌کند و با جریان باد تاب می‌خورد و همواره شکوهمند و زیباست و با زندگی آسوده است.

کف پا به فهم و شعور ارتباط می‌یابد. ادراکی که از خود و از زندگی و گذشته و حال و آینده داریم.

بسیاری از سالمندان با دشواری می‌توانند راه بروند. ادراکشان تاب برداشته و معمولاً احساس می‌کنند نمی‌دانند به کجا بروند. کودکان، با شادی حرکت می‌کنند و پاهایشان می‌رقصد. سالمندان اغلب این پا و آن پا می‌کنند، گویی علاقه‌بی به حرکت ندارند.

پوست: نمایانگر فردیت ماست. ناراحتیهای پوستی معمولاً به این معناست که احساس می‌کنیم فردیت ما به **طریقی** مورد تهدید قرار

گرفته است. احساس می‌کنیم که دیگران بر ما اقتدار و سلطه دارند. پوست نازک هستیم، توی جلد ما می‌روند، احساس می‌کنیم پوست ما را درسته می‌کنند، اعصاب ما درست زیر پوستمان قرار دارد. یکی از سریعترین راههای شفای ناراحتیهای پوستی این است که روزی چند صد بار در ذهن خود بگویید: «من خود را تأیید می‌کنم.» اقتدار خود را بازیابید.

تصادفات، تصادف نیستند. مانند هرچیز دیگر زندگی، ما آنها را می‌آفرینیم. لزوماً نمی‌گوییم: «من می‌خواهم تصادف کنم.» اما صاحب آن الگوهای ذهنی هستیم که می‌تواند تصادف را به‌سوی خود فراخواند. بعضی از مردم همیشه در «خطر تصادف» قرار دارند و برخی در تمام مدت عمرشان یک خراش نیز بر نمی‌دارند. هرگونه تصادف نمایانگر خشم است. نشانهٔ انبوهی از ناکامیها به‌علت این احساس که این آزادی را ندارید تا حرف خود را بزنید. ضمناً نمایانگر عصیان بر ضد قدرت است. آن‌قدر خشمگین می‌شویم که می‌خواهیم مردم را بزنیم. اما در عوض، خودمان ضربه می‌خوریم.

به هنگام خشم از خود، احساس گناه می‌کنیم. چون نیاز به مجازات پیش آید، تصادف بهترین راه برای ارضای این نیاز است. چنین به‌نظر می‌رسد که همهٔ تصادفها تقصیر ما نیست و ما قربانی درماندهٔ بازی سرنوشت می‌شویم. تصادف این امکان را به ما می‌دهد که برای جلب همدردی و توجه، به دیگران رو کنیم. همچنین زخمهای خود را می‌شویم و از آنها مراقبت می‌کنیم. مدتی نیز حسابی

در بستر می‌آساییم و درد می‌کشیم.

بسته به این‌که درد در کدام ناحیه از بدن باشد، می‌توانیم دریابیم که در کدام زمینه از زندگی احساس گناه می‌کنیم. میزان صدمهٔ جسم نمایانگر شدت نیاز به مجازات و محکومیت است.

بی‌اشتهایی و اشتهای مفرط: نشانهٔ نفی زندگی خود، و صورت شدید انزجار از خویشتن است.

خوراک، اصلی‌ترین و اساسی‌ترین سطح تغذیه است. چرا به خود خوراک نمی‌رسانید؟ چرا می‌خواهید بمیرید؟ چه چیز هولناکی در زندگیتان می‌گذرد که می‌خواهید یکسر خود را از آن خلاص کنید؟ نفرت از خود، تنها اندیشه‌یی است که دربارهٔ خود دارید. اما اندیشه‌ها را می‌توان عوض کرد.

چه چیز وحشتناکی در شما وجود دارد؟ آیا در خانواده‌یی بار آمدید که مدام انتقاد می‌کردند؟ آیا آموزگاران‌تان انتقاد می‌کردند؟ آیا آموزش ابتدایی دینی شما به شما می‌گفت آن‌گونه که هستید «چندان خوب نیست؟» اغلب می‌کشیم دلایلی «که به نظرمان معقول می‌آید» پیدا کنیم که چرا همان‌گونه که هستیم دوستان نمی‌دارند و ما را نمی‌پذیرند.

به‌علت وسواس‌های بازار زیبایی دربارهٔ لاغری، بسیاری از زنان به‌تن خویش نفرت می‌ورزند، زنانی که پیام اصلی‌شان این است که «آن‌قدر که باید خوب نیستم» یا «فایده‌اش چیست؟». در واقع می‌گویند «اگر لاغر بودم دوستم می‌داشتند». حال آن‌که چنین نیست.

مشکل از بیرون حل نمی‌شود. تأیید خود و پذیرش خویشتن،

کلید کار است.

آرتروز (ورم مفاصل): مرضی ناشی از الگوی انتقاد بی وقفه است. نخست انتقاد از خود و بعد، انتقاد از دیگران. معمولاً از مبتلایان به آرتروز انتقاد زیادی می شود، چون الگوی انتقاد در خود آنها وجود دارد و خودشان نیز بسیار انتقاد می کنند. آنها نفرین شده «کمال گرایی» هستند. نیاز به این که در همه وقت و هر شرایطی کامل باشند.

آیا شما در این سیاره کسی را می شناسید که «کامل» باشد؟ من که نمی شناسم. چرا معیارهایی برای خود تعیین می کنیم که به ما می گوید برای این که پذیرفتنی شویم باید «ابرمرد» باشیم؟ این بیان افراطی این نکته است که: «آن قدر که باید خوب نیستیم»، و الحق که چه بار سنگینی است.

آسم که ما اغلب آن را «محبت محبوس در دل» می خوانیم، ناشی از این احساس است که حق ندارید برای خود نفس بکشید. کودکان مبتلا به تنگی نفس معمولاً «وجدانی شدیداً بیدار» دارند و از هر چه در محیط زندگیشان نادرست به نظر برسد احساس گناه می کنند. نخست احساس «بی ارزشی» و سپس احساس گناه می کنند و آنگاه نیاز به مجازات خود.

گاه تغییر آب و هوا در درمان آسم مؤثر واقع می شود، مخصوصاً اگر اعضای خانواده همراه کودک نباشند.

معمولاً کودکان مبتلا به آسم «در بزرگی» درمان می شوند؛ چون به مدرسه می روند، عروسی می کنند، یا به طریقی خانه را ترک می گویند و بیماری آنها از بین می رود. بسیار دیده شده که بعدها، در زندگی

تجربه‌یی پیش می‌آید و این دکمه درون آنها را فشار می‌دهد و بیماری بازمی‌گردد. این به معنای واکنش نسبت به وضع حاضر نیست، بلکه بازگشت به چیزی است که در دوران کودکی‌شان می‌گذشت.

جوش و کورک و دمل و سوختگی و بریدگی و هرگونه تب و زخم و جراحت و التهاب و تورم؛ جملگی نشانه خشم هستند. هر اندازه نیز که در سرکوبی خشم بکوشیم، راه نشان دادن خود را پیدا می‌کند. جوش و خروشی که می‌آفریند باید رها شود و بیرون بریزد. می‌ترسیم خشم ما دنیایمان را خراب کند، حال آن‌که کافی است با گفتن اینکه «من از این مسأله خشمگینم» خشم خود را آزاد کنیم. البته همیشه نمی‌توانیم آن را به رییس خود بگوییم. اما می‌توانیم به رختخواب خود مشّت و لگد بزنیم یا در اتومبیل خود جیغ بکشیم یا تنیس بازی کنیم. اینها راههای بی‌آزار جسمانی برای رها کردن خشم هستند.

اشخاص معنوی اغلب معتقدند که «نباید» خشمگین بشوند؛ البته همه ما در حال کوشش برای زمانی هستیم که دیگران را برای احساسهای خود سرزنش نکنیم. اما تا موقعی که به آنجا نرسیده‌ایم، سالمتر است که احساس آن لحظه خود را تصدیق کنیم.

سرطان: ناشی از نفرتی درازمدت است که آن‌قدر آن را در خود نگاه می‌داریم تا سرانجام تن را بخورد. گاه رویدادی در کودکی، حس اعتماد را از بین می‌برد. این تجربه هرگز فراموش نمی‌شود و شخص با حس دلسوزی به حال خود زندگی می‌کند و ایجاد روابط درازمدت پرمعنا را دشوار می‌یابد. به علت نظام اعتقادی خودش، زندگی

به نظرش رشته‌یی از نومیدیا می‌آید. احساس درماندگی و بیچارگی و فقدان در اندیشه‌اش نفوذ می‌کند و سرزنش دیگران برای مشکلاتش آسان می‌شود. مبتلایان به سرطان، از خود بسیار انتقاد می‌کنند. به نظر من، آموختن دوست داشتن و پذیرش خود، کلید شفای سرطانهاست.

اضافه وزن: نمایانگر نیاز به حمایت است. می‌خواهیم خود را در برابر آزارها و تحقیرها و انتقاد و سوءاستفاده و جنسیت و مسائل جنسی و ترس از زندگی به‌طور عام و خاص و هرچیز دیگر که خود برمی‌گزینیم حمایت کنیم.

من اضافه وزن ندارم. با این حال، در طول سالها دریافته‌ام هرگاه احساس ناامنی و ناآسودگی می‌کنم، چند کیلو به وزنم اضافه می‌شود. هروقت تهدید از بین برود، اضافه وزن نیز خودبه‌خود از میان می‌رود. پیکار با چربی و چاقی، اتلاف وقت و نیروست. رژیمهای غذایی، مؤثر نیستند. به محض اینکه از رژیم خود دست بکشید، اضافه وزن بازمی‌گردد. دوست داشتن و تأیید خود، اعتماد به فرایند زندگی و احساس ایمنی به علت باخبر بودن از قدرت ذهنی خویش، بهترین رژیمهای غذایی هستند که من می‌شناسم. از اندیشه‌های منفی پرهیزید و رژیم اندیشه‌های مثبت بگیرید تا ببینید که اضافه وزن خودبه‌خود از بین می‌رود.

بسیاری از پدر و مادرها - مشکل کودکان هرچه باشد - در دهان او غذا می‌گذارند. این کودکان بزرگ می‌شوند، به محض روبرو شدن با مشکل، جلوی - یخچال بازمی‌ایستند و می‌گویند: «نمی‌دانم چه می‌خواهم».

به نظر من، هرگونه درد، نشانه احساس گناه است. گناه همیشه جویای

مجازات است و مجازات درد می‌آفریند. درد مزمن، ناشی از احساس گناه مزمن است که اغلب چنان عمیق مدفون شده که دیگر حتی از وجودش خبر نداریم.

احساس گناه، هیجانی یکسر بیهوده است. نه موجب احساس بهتر می‌شود، نه وضعیت را عوض می‌کند.

اکنون «محکومیت» شما تمام شده است. پس بگذارید که از زندان بیرون بیایید. بخشایش تنها یعنی رها کردن و دست از سر چیزی برداشتن.

سکته: نشانه تراکم لخته‌های خون در جریان خون مغز است، که نمی‌گذارد خون به مغز برسد.

مغز کامپیوتر بدن است و خون، شادی. رگها و شریانها، راههای عبور شادمانی هستند. در لوای قانون و عمل محبت، همه چیز درست کار می‌کند. هر ذره خرد عالم، از عشق سرشارست. بدون تجربه محبت و شادمانی نمی‌توان درست کار یا انجام وظیفه کرد.

اندیشه منفی، مغز را می‌بندد و برای جریان گشوده و آزادانه محبت جایی نمی‌گذارد.

اگر نگذاریم خنده آزاد و بی‌خیال باشد، نمی‌تواند جریان یابد. محبت و شادمانی نیز همین‌گونه است. اگر ما با تیرگی به زندگی نگاه نکنیم، زندگی تیره نیست. می‌توانیم در کوچکترین ناراحتی، عظیمترین فاجعه را ببینیم. و می‌توانیم در بزرگترین مصیبت، اندکی شادمانی پیدا کنیم. این بسته به ماست.

گاه می‌کوشیم زندگی خود را به راهی بکشانیم که به خیر و صلاح

ما نیست. گاه سخته می‌آفرینیم تا خود را واداریم که به مسیری کاملاً متفاوت برویم و از این راه، شیوه زندگی خویش را از نو ارزیابی کنیم. **خشکی** بدن، نشانه خشکی ذهن است. ترس ما را وامی‌دارد که به راههای کهنه بچسبیم و نرمش و انعطاف‌پذیری خود را از دست بدهیم. اگر معتقد باشیم که برای انجام کاری «تنها یک راه هست»، اغلب پی می‌بریم که سفت و سخت شده‌ایم. همواره می‌توانیم برای انجام کارها، راههایی دیگر بیابیم. ویرجینیا ساتیر و ۲۵۶ روش ظرفشویی او را به‌خاطر آورید.

توجه کنید عدم نرمش مربوط به کدام ناحیه از تن شماست و آن را در فهرست بیماریها و الگوهای ذهنی که در این کتاب آمده است بیابید، تا بدانید که در کجای ذهن خود، سخت و خشک شده‌اید.

عمل جراحی جای خود را دارد. برای استخوان شکسته و تصادف و مسائلی که حل آن فراسوی توانایی یک مبتدی است خوب است. در چنین اوضاع و شرایطی، آسانتر است که جراحی کرد و تمام کار شفای ذهنی را بر جلوگیری از تکرار این وضع متمرکز نمود.

هر روز بر تعداد پزشکان و مردمانی که به‌راستی خود را وقف یاری به انسانیت کرده‌اند افزوده می‌شود و پزشکانی بیشمار به شیوه‌های شفای جامع رو می‌آورند و تمامی وجود شخص را درمان می‌کنند. با این حال، بیشتر پزشکان کاری به کار علت مرض ندارند و تنها عوارض و اثرات آن را مداوا می‌کنند.

آنها از دو راه به این کار می‌پردازند: یا سم می‌دهند یا ناقص می‌کنند. جراحها که می‌برند. اگر نزد جراح بروید، معمولاً جراحی را

توصیه می‌کند. در هر صورت، اگر تصمیم به جراحی گرفته شده، خود را برای این تجربه آماده کنید تا هرچه نرمتر به پیش رود و هرچه زودتر شفا بیابید.

از جراح و دستیارانش بخواهید تا در این امر با شما همکاری کنند. جراحان و دستیاران اتاق عمل آنها اغلب نمی‌دانند که هرچند بیمار بیهوش است، هنوز در سطح نیمه‌هشیار، هرچه گفته می‌شود می‌شنود و درمی‌یابد.

شنیدم یکی از رهبران عصر نوین که نیاز به یک جراحی اضطراری داشت، پیش از عمل با جراح و متخصص بیهوشی صحبت کرد و از آنها خواست که بگذارند در حین عمل، آهنگی آرام نواخته شود و خود بی‌وقفه عبارتهای تأکیدی مثبت را تکرار کنند. از پرستار اتاق هوشبری نیز همین را خواست و جراحی بسیار نرم پیش رفت و بهبودیش نیز سریع و راحت انجام گرفت.

من همیشه به مراجعانم تکرار این جمله را توصیه می‌کنم که: «هر دستی که در بیمارستان مرا لمس کند، دستی شفادهنده است و تنها نمایانگر محبت. جراحی به سرعت و آسان و عالی صورت می‌گیرد. و من همواره کاملاً راحت و آسوده‌ام.»

پس از عمل، به آهنگی ملایم و دلپذیر گوش کنید و به تأکید با خود بگویید: «من به سرعت و آسان و راحت و عالی شفا می‌یابم و هر روز حالم بهتر می‌شود.»

در صورت امکان، برای خود نواری از عبارتهای تأکیدی مثبت ضبط کنید و پخش صوت خود را همراهتان به بیمارستان ببرید و

بارها به آن گوش کنید. به حسهای خود توجه کنید، نه به درد. مجسم کنید که عشق از قلب شما به سوی بازوان و دستهایتان جریان می‌یابد. دست خود را بر ناحیه‌یی که شفا می‌یابد بگذارید و به آن بگویید: «من دوستت دارم و کمک می‌کنم تا خوب شوی.»

تورم بدن نشانهٔ مسدود بودن و ایستایی اندیشهٔ عاطفی است. ما اوضاعی را می‌آفرینیم که «آزار» مان می‌دهد و آنگاه به این خاطره‌ها می‌چسبیم. تورم اغلب نمایانگر اشکهای فرونریخته و احساس گیر کردن و در تله افتادن، یا سرزنش دیگران برای محدودیتهای خودمان است.

گذشته را رها کنید و بگذارید که از ذهنتان پاک شود. اقتدار خود را بازیابید. از اندیشیدن به آنچه نمی‌خواهید بازایستید. از ذهن خود برای آفرینش آنچه «می‌خواهید» استفاده کنید. بگذارید در جریان زندگی شناور باشید.

تومورها رشد های کاذب هستند. صدف برای حمایت از خود، یک دانه شن ریز را برمی‌دارد و پوسته‌یی ضخیم دور آن می‌کشد. ما آن را مروارید می‌خوانیم و زیبا می‌پنداریم. ما نیز آزاری که برمی‌داریم و می‌پرورانیم و پوستش را می‌کنیم و به وقتش یک تومور خواهیم داشت.

من به این می‌گویم همان داستان قدیمی. معتقدم که زنان از آنرو این‌همه در ناحیهٔ رحم تومور دارند که آزاری عاطفی یا ضربه‌یی به زنانگی خود را برمی‌دارند و می‌پرورانند. من این را عارضهٔ «او به من بد کرد» می‌خوانم.

اگر رابطه‌یی خاتمه یافت، دلیل نمی‌شود که ما اشکالی داریم یا موجود کم‌ارزشی هستیم. آنچه پیش می‌آید مهم نیست، واکنش ما نسبت به آن مهم است. همه ما صد درصد در مقابل تمام تجربه‌های خود مسؤول هستیم. کدام اعتقادات را لازم است درباره خود عوض کنید تا رفتارهای دوست‌داشتنی‌تری را به‌سوی خود جلب کنید؟

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

تنم را به سیمای یاری نیکو درمی یابم.

هر یاخته تنم از خرد الهی سرشار است.

به آنچه به من می گوید گوش فرا می دهم، و می دانم که
اندرزش معتبر است.

همواره ایمن هستم و در پناه حمایت و هدایت الهی.

من سلامت و آزادی را برمی گزینم.

در جهانم همه چیز نیکوست.

فصل پانزدهم

فهرست بیماریها

«من سالم و کامل و تمام عیارم.»

با نگاه به این فهرست که به کتابم شفای تن متعلق است، ببینید آیا می‌توانید میان بیماریهای پیشین یا کنونی خود در رابطه با علل ذهنی نامبرده در فهرست، ارتباطی بیابید؟

بهترین راه به کار بردن این فهرست به هنگام مشکل جسمانی، این است که:

۱. به علت ذهنی نگاه کنید و ببینید که در مورد شما نیز صدق می‌کند، یا نه. اگر صدق نمی‌کند، آرام بنشینید و از خود بپرسید: «کدام اندیشه‌هایم می‌تواند این وضع را آفریده باشد؟»

۲. با خود تکرار کنید: «مشتاقم آن الگوی هشیاریم را که این وضع را آفرید رها کنم.»

۳. الگوی تازه ذهنی را چندین بار تکرار کنید.

۴. پیشاپیش، خود را در فرایند شفا ببینید. هرگاه به وضع خود می‌اندیشید، این گامها را تکرار کنید.

بیماری	علت احتمالی	الگوی تازه ذهنی
آب جمع کردن بدن	می ترسید چه چیز را از دست بدهید؟	من با شادی رها می کنم.
آبریزش بینی	گریه درونی. اشکهای کودکانه. احساس قربانی بودن.	من تصدیق می کنم و می پذیرم که خود، قدرت خلاق جهانم. اکنون آگاهانه کامروایی از زندگیم را برمی گزینم.
آبسه	اندیشه های برانگیزاننده درباره آزارها. احساس حقارت و میل به انتقامجویی.	اجازه می دهم اندیشه هایم رها و آزاد باشند. گذشته تمام شده. من در آرامشم.
آبله مرغان	این دست و آن دست کردن. ترس و فشار. حساسیت مفرط.	من آسوده و آرامم زیرا به فرایند زندگی اعتماد دارم. در جهانم همه چیز نیکوست.
آب مروارید	عدم اطمینان از آینده یی شاد. ترس از آینده یی تاریک.	زندگی، جاودان است و سرشار از شادمانی. من به پیشواز هر لحظه می روم.
آپاندیس	ترس. ترس از زندگی. مسدود کردن جریان و راه خیر و صلاح.	من ایمن هستم. من می آسایم و می گذارم زندگی با شادمانی جریان یابد.
آرتروز	این احساس که «هیچ کس دوستم ندارد.» انتقاد و نفرت و انزجار.	من عشقم. اکنون برمی گزینم که خود را دوست بدارم و تأیید کنم. من با محبت به دیگران نگاه می کنم.

آرتروز انگشتان	تعامل به مجازات و سرزنش کردن. احساس قربانی بودن.	من با تفاهم و محبت می بینم. من همه تجربه هایم را در پرتو عشق می نگرم.
آرنج (ناراحتی آرنج)	نمایانگر عوض کردن مسیر و پذیرفتن تجربه های تازه است.	من به آسانی با تجربه های تازه و راه های جدید و دگرگوئی های نو خومی گیرم.
آروغ	ترس. بلعیدن تند و سریع زندگی.	برای انجام آنچه می خواهم زمان و مکان کافی هست. من در آرامشم.
آسم	محبت در دل نگاه داشته شده. این احساس که نمی توان برای خود نفس کشید. احساس خفگی. گریه سرکوب شده.	اکنون به عهده گرفتن زندگیم خطری ندارد. من آزادی را برمی گزینم.
آسم کودکان و نوزادان	ترس از زندگی. کودک نمی خواهد در این دنیا باشد.	این کودک ایمن و خواستنی و عزیز است. این کودک با آغوش باز و سرشار از محبت پذیرفته شده است.
آکنه	خود را نپذیرفتن و دوست نداشتن.	من تجلی الهی زندگی هستم. من خود را در جایی که هم اکنون قرار دارم دوست دارم و می پذیرم.

آلرژیها (و تب یونجه) آماس	نسبت به کی آلرژی دارید؟ نفی اقتدار خود. چه کس یا چه چیز به شما اجازه نمی دهد که رهایش کنید؟	دنیا امن و دوستانه است. من ایمن هستم و با زندگی در آرامشم. من مشتاقانه گذشته را رها می کنم. رها کردن خطری ندارد. من اکنون آزادم.
آمیزی (بیماریهای آمیزی)	نیاز به مجازات خود. خویشتن را بد پنداشتن. احساس گناه جنسی. اندامهای تناسلی را گناهکار و ناپاک دانستن. سوءاستفاده از دیگری.	من خودم را و بدن و جنسیت خویش را دوست دارم. تنها اندیشه هایی را باور می کنم که حمایت کنند و به من احساسی نیکو ببخشند.
آمیوتروفیک لاترال اسکلروسیس (تخریب الیاف عصبی که از دستها شروع می شود.)	نپذیرفتن ارزش خود. نفی کامیابی و موفقیت.	می دانم که ارزشمندم. موفقیت خطری ندارد. زندگی دوستم دارد.
آنفارکتوس	خالی کردن قلب از هرچه شادی، به نفع پول و جاه و مقام.	من شادمانی را به کانون قلبم بازمی گردانم. من به همه محبت نشان می دهم.
آنفلوآنزا	هجوم اندیشه های منفی. عدم اعتقاد به پویا بودن.	من فراسوی اعتقادات جمعی و تقویمی هستم. من از هرگونه تأثیر و تراکم رها و آزادم.

ادرار	هیجانات و احساسات خشمناک. سرزنش. ترس از والدین، به ویژه پدر. ادرار کردن به روی جنس مخالف. سرزنش دیگران.	من در زندگیم تنها تجربه های شادی انگیز می آفرینم. این کودک با چشم محبت و نرمش و مهربانی و تفاهم نگرسته می شود. همه چیز نیکوست. من آن الگوی درونم را که این وضع را آفریده رها می کنم. من مشتاقم که عوض بشوم. من خود را دوست دارم و تأیید می کنم.
ادیسون (کم کاری قشر غده فوق کلیوی)	بد غذایی شدید عاطفی. خشم گرفتن بر خود.	من با محبت از تن و ذهن و عواطفم مراقبت می کنم.
اسپاسم	انقباض اندیشه ها به علت ترس.	من رها می شوم و می آسایم و رها می کنم. من در زندگی ایمن هستم.
استخوان - اسکلت بدن. - استخوان شرمگاه. - ناراحتیهای استخوان. (شکستگی یا مو برداشتن)	نمایانگر ساختار کائنات و زندگی است. خرد شدن ساختمان زندگی. نمایانگر حمایت از اندام تناسلی است. عصیان در برابر قدرت.	ساختار من نیکو و متوازن است. من سالم و نیرومندم و ساختارم نیکوست. جنسیت من ایمن است. من خود قدرت جهان خویشم. زیرا من تنها کسی هستم که در ذهنم می اندیشد.

کجی یا عفونت استخوان	فشار ذهنی. سرسختی. انقباض عضلات. فقدان تحرک ذهنی.	من کاملاً زندگی را فرو می‌کشم، من می‌آسایم و به جریان و فرایند زندگی اعتماد می‌کنم.
استخوان گیجگاه	خشم و ناکامی. میل به نشنیدن آنچه می‌گذرد (معمولاً در کودکان). ترسی که ادراک را فلج کند.	هماهنگی و آرامش الهی، درون و بیرونم را فرا گرفته است. من محور محبت و شادمانی و آرامشم. در جهانم همه چیز نیکوست.
مغز استخوان	نمایانگر ژرفترین اعتقادات درباره خود. نمایانگر چگونگی پشتیبانی و مراقبت از خویشان.	ساختار زندگی «جان لا یتناهی» است. من ایمن هستم و در پناه محبت و حمایت کامل.
نرمی استخوان	بد غذایی عاطفی. فقدان محبت و امنیت.	من ایمن هستم و کائنات به من خوراک می‌رساند.
استقراغ	واکنش خشونت‌آمیز نسبت به عقاید. ترس از تازه‌ها.	من با شادی و ایمنی زندگی را هضم می‌کنم. تنها نیکی به سراغم می‌آید. من نیز تنها نیکی از خود نشان می‌دهم.
اسهال	ترس. طرد کردن. فرار.	ستاندن و هضم و حذف من، در کمال نظم صورت می‌گیرد. من باز زندگی در آرامشم.
اشتها - بی‌اشتهایی	ترس. حمایت از خود. عدم اعتماد به زندگی.	من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم. من ایمن هستم و زندگی شادمان است.

— پراشتهایی	ترس. نیاز به حمایت. داوری درباره عواطف.	من ایمن هستم. احساس کردن خطری ندارد. احساسهای بهنجار و پذیرفتنی هستند.
اضافه وزن	ترس. نیاز به حمایت. فرار از احساس. احساس ناامنی. طرد خود. نیاز به کامیابی.	من با احساسات خود در آرامشم. در همین جا ایمن هستم. من امنیت خود را می آفرینم. خویشتن را دوست دارم و تأیید می کنم.
اضطراب	عدم اعتماد به جریان و فرایند زندگی.	من خود را دوست دارم و تأیید می کنم. به فرایند زندگی اعتماد دارم و ایمن هستم.
اطفال (امراض اطفال)	اعتقاد به زمان تقویمی و مفاهیم اجتماعی و قوانین کاذب. رفتار بچه گانه بزرگسالان پیرامون کودک.	این کودک در پناه حمایت و لطف و محبت الهی ست. ما برای این کودک مصونیت ذهنی می طلبیم.
اعتیادها	فرار از خود. ترس. هنگامی که ندانیم چگونه خود را دوست بداریم.	اکنون درمی یابم که تا چه اندازه شگفتی انگیزم. من برمی گزینم که خود را دوست بدارم و کامروا شوم.
اعصاب — درهم شکستن ناگهانی اعصاب	نمایانگر ارتباط و گزارشهای گیرنده است. خود مرکز بودن. بستن راههای ارتباط.	من با سهولت و شادمانی ارتباط برقرار می کنم. من قلبم را می گشایم و تنها ارتباطهای مهرآمیز برقرار می کنم. من ایمن و نیکو هستم.

اغماء	ترس. فرار از کسی یا چیزی.	ما با محبت و امنیت تو را احاطه می‌کنیم. ما برای تو فضای شفا می‌آفرینیم و دوست داریم.
افسردگی	خشم بی‌مورد. نومی‌دی.	من اکنون از ترسها و محدودیتهای دیگران فرا می‌روم و خود، زندگی خویش را می‌آفرینم.
اگزما	خصومت و عداوت مفرط. غلیان ذهنی.	آرامش و هماهنگی و عشق و شادمانی، درون و برونم را فراگرفته است. من ایمن هستم.
الزایمر (زوال عقلی پیشرفته)	کنار نیامدن با دنیا و واقعیت. نومی‌دی و درماندگی. خشم.	همواره راهی تازه و بهتر برای تجربه زندگی پیدا می‌شود. من گذشته را می‌بخشم و رها می‌کنم و رهسپار شادمانی می‌شوم.
الکلیسم	زندگی را بی‌فایده دانستن. احساس پوچی و بیهودگی. احساس گناه. احساس بی‌کفایتی. نپذیرفتن خود.	من در این لحظه زندگی می‌کنم. هر لحظه تازه است و پرطراوت. من ارزش خود را می‌دانم. من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم.
ام‌اس. مالتیل اسکروسیس (تخریب الیاف عصبی)	سرسختی ذهنی. سنگدلی. اراده پولادین. انعطاف ناپذیری. ترس.	با انتخاب اندیشه‌های شاد و مهرآمیز، جهانی شاد و مهرآمیز می‌آفرینم. من ایمن و آزادم.

انگشتان	نمایانگر جزئیات زندگی هستند.	همه جزئیات به خوبی پیش می روند.
- انگشتان پا	ناشادمانی از تجربه های زندگی.	من با شادمانی به پیشواز تجربه های شگفتی انگیز زندگی می روم.
- پینه شست پا		
- انگشتان دست	نمایانگر جزئیات زندگی هستند.	من با جزئیات زندگی در آرامشم.
- آرتروز انگشتان	میل به مجازات و سرزنش کردن.	من با تفاهم و محبت می بینم. من همه تجربه هایم را در پرتو عشق می نگرم.
	احساس قربانی بودن.	
- شست	نمایانگر عقل و نگرانی.	ذهنم در آرامش است.
- انگشت اشاره	نمایانگر منیت و ترس.	من ایمن هستم.
- انگشت وسط	نمایانگر خشم و جنسیت.	من با جنسیت خود آسوده ام.
- انگشت انگشت	نمایانگر اتحاد و اندوه.	من آرام و مهرآمیزم.
- انگشت کوچک	نمایانگر خانواده و تظاهر.	من به خانواده و زندگی، خود واقعی خویش را نشان می دهم.
انقباض	انقباض اندیشه ها از ترس.	من رها می شوم و می آسایم و رها می کنم. من در زندگی ایمن هستم.

انگل	قدرت را به دیگران سپردن و اختیار از دست دادن.	من با محبت اقتدار خود را پس می‌گیرم و هرگونه مداخله را رها می‌کنم.
ایدز	احساس بی‌دفاعی و نومیدی. کسی به من اهمیت نمی‌دهد. نفی خود. احساس گناه دربارهٔ امور جنسی.	من جزئی از طرح کائناتم. شایان اهمیت هستم و زندگی دوستم دارد. من توانا و قدرتمندم. تمامیت خود را دوست دارم و قدر خویشتن را می‌دانم.
بازوان	نمایانگر گنجایش و توانایی در آغوش گرفتن تجربه‌های زندگی است.	من با سهولت و محبت و شادمانی، تجربه‌هایم را به آغوش می‌گیرم.
باسن	نمایانگر قدرت. باسن شل و ول نمایانگر عدم قدرت. نمایانگر توازن کامل و پیشروی نیز هست.	من خردمندانه قدرت خود را به کار می‌گیرم. من نیرومند و ایمن هستم. همه‌چیز نیکوست. هر روز شاد و شادابم و متوازن و آزاد.
بافتها (تصلب بافتها)	نپذیرفتن ارزش خود. نفی کامیابی.	می‌دانم که ارزشمندم. کامیابی خطری ندارد. از موفقیت نمی‌ترسم. زندگی دوستم دارد.
برایت (التهاب کلیه)	احساس بچگی و خود را به اندازهٔ کافی خوب نپنداشتن. احساس شکست یا از دست دادن.	من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم و به خویشتن اهمیت می‌دهم. من همواره شایسته‌ام.

برفک	خشم از تصمیم‌گیریهای نادرست.	من با محبت تصمیمهای خود را می‌پذیرم و می‌دانم که برای دگرگونی آزادم. من ایمن هستم.
برونشیت	محیط ناآرام خانواده. مشاجرات و فریاد کشیدن. گاه فریادها خاموش است.	من در درون و برون و پیرامون خود تنها هماهنگی و آرامش را فرامی‌خوانم. همه چیز نیکوست.
بریدگی	عدم متابعت از قوانین خود. خشم بر خویشتن و مجازات خود. احساس گناه.	من برای خود یک زندگی سرشار از پاداش و آرامش می‌آفرینم.
بواسیر	ترس از مهلت و آخرین فرصتها. خشم از گذشته. ترس از رهاکردن. فشار.	من هرچه را که همجنس محبت نباشد رها می‌کنم، من برای همه کارهایی که دوست دارم زمان و مکان کافی دارم.
بوی بد بدن	ترس. دوست نداشتن خود. ترس از دیگران.	من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم. من ایمن هستم.
بوی بد دهان	گرایشهای پوسیده. غیبت و بدگویی. اندیشه فاسد.	من در کمال ملایمت و ملاحظت سخن می‌گویم. از دهانم تنها نیکی بیرون می‌آید.
بی‌اختیاری (مدفوع یا ادرار)	غلیان عواطف. کنترل درازمدت هیجانات و احساسات.	من مشتاقم که احساس کنم. نشان دادن عواطف خطری ندارد. من خود را دوست دارم.

بی‌اشتهایی	نفی زندگی خود. ترس مفراط. نفرت از خود و نپذیرفتن خویشتن.	می‌توانم خودم باشم و همین‌گونه که هستم شگفتی‌انگیزم. من زیستن را برمی‌گزینم و شادی و پذیرش را انتخاب می‌کنم.
بی‌تفاوتی	مقاومت در برابر احساس. کشتن خود. ترس.	احساس کردن خطری ندارد. من با آغوش باز خود را به روی زندگی می‌گشایم. من مشتاق تجربه زندگی‌م.
بی‌حسی	مضایقه از محبت. بی‌ملاحظگی. از نظر ذهنی مرده بودن.	من محبت و احساسم را با دیگران تقسیم می‌کنم. به همه با محبت پاسخ می‌دهم.
بی‌خوابی	ترس. عدم اعتماد به فرایند زندگی. احساس گناه.	من با محبت روز را رها می‌کنم و به خوابی آرام فرو می‌روم و می‌دانم که فردا همه چیز به خیر و خوشی پیش خواهد رفت.
بیضه‌ها بینی	نمایانگر مردانگی و اصل مذکر. نمایانگر شناخت خود.	مرد بودن خطری ندارد. من توانایی شهودی خود را می‌شناسم.
- آبریزش بینی	طلب کمک. اشکهای کودکان. گریه درونی. احساس قربانی بودن.	من خود، قدرت جهان خویشم. اکنون کامروایی از زندگی‌م را برمی‌گزینم و از راههایی خوشایند می‌آسایم. من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم.

— خونریزی	نیاز به شناخته شدن. نیاز به محبت و توجه.	من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم و ارزش راستین خود را درمی‌یابم. من شگفتی‌انگیزم.
— بینی گرفته	پی نبردن به ارزش خود.	من خود را دوست دارم و قدر خود را می‌دانم.
بیهوشی (اغماء)	ترس. فرار از چیزی یا کسی.	ما با محبت و امنیت تو را احاطه می‌کنیم. ما برای تو فضای شفا می‌آفرینیم و دوست داریم.
پا	پا نمودار فهم است. ادراکی که از خود و دیگران و زندگی داریم.	فهم و ادراکم روشن‌ست و مشتاقم که در طول زمان عوض شوم. من ایمن هستم.
— انگشتان پا	نمایانگر جزئیات زندگی هستند.	همه جزئیات به خوبی پیش می‌روند.
— پینه شست پا	ناشادمانی از تجربه‌های زندگی.	من با شادمانی به پیشواز تجربه‌های شگفتی‌انگیز زندگی می‌روم.
— قارچ انگشتان پا	ناکامی. عدم پذیرش. احساس ناتوانی برای پیشروی آسان.	من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم. به خودم اجازه پیشروی می‌دهم. حرکت کردن خطری ندارد.
— میج پا	انعطاف‌ناپذیری و احساس گناه. (میج پا نمایانگر توانایی شادی و خوشی است).	من شایستگی وجد و سرور را دارم. من همه خوشیهای زندگی را می‌پذیرم.

– میخچه پا	خشم از فهم و ادراک خود. ناکامی و ترس از آینده.	من در کمال اطمینان و سهولت به پیش می‌روم. به فرایند زندگی اعتماد می‌کنم و با جریان زندگی به پیش می‌روم.
– فرورفتن ناخن شست پا در گوشت	اضطراب و احساس گناه درباره حق پیشروی خود.	این حق الهی من است که در زندگی راه دلخواهم را پیش گیرم. من ایمن و آزادم.
پارازیت	قدرت را به دیگران سپردن و اختیار از دست دادن.	من با محبت، اقتدار خود را پس می‌گیرم و هرگونه مداخله را حذف می‌کنم.
پارکینسون	ترس. میل به تسلط بر همه چیز و همه کس.	من می‌آسایم و می‌دانم که ایمن هستم. زندگی از آن من است و به فرایند آن اعتماد می‌کنم.
پاگت	این احساس که دیگر هیچ نمانده تا بتوان براساس آن پی‌ریزی کرد. «هیچ‌کس به من اهمیت نمی‌دهد.»	می‌دانم که زندگی از راههایی عظیم و شکوهمند و حیرت‌انگیز حمایت می‌کند. زندگی دوستم دارد و به من اهمیت می‌دهد.
پرمو بودن	لایه‌ای از خشم و حفاظی نشانه ترس. میل به سرزنش کردن دیگران و نپروراندن خود.	من پدر و مادر خوبی برای خودم هستم. من پوشش محبت و تأیید به تن دارم. نشان دادن خود راستین خطری ندارد.

من مردانگی خود را می‌پذیرم و از آن شادمانم. من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم. من قدرت خود را می‌پذیرم. روح و جانم همیشه جوان است.	نمایانگر مردانگی ترسهای ذهنی مردانگی را ضعیف می‌کند. تسلیم. فشار جنسی. احساس گناه. اعتقاد به پیری.	پرستات – ناراحتیهای پرستات
من در کمال توازن، به خود و دیگران خوراک می‌رسانم. من اهمیت دارم و به حساب می‌آیم. اکنون با محبت و شادمانی به خود خوراک می‌رسانم و از خویشتن مراقبت می‌کنم. به دیگران این آزادی را می‌دهم که خودشان باشند. همه ما ایمن و آزادیم.	نمایانگر مادری کردن و پروراندن و خوراک رساندن است. به خود غذا نرساندن. نخست دیگران را در نظر گرفتن. افراط در مادری و حمایت. حمل بار یا تحمل بیش از گنجایش خود.	پستانها – ناراحتیهای پستان
من برای کامجویی از شادیهای زندگی زنده‌ام. من شایسته دریافت عالیتترین موهبتهای زندگی هستم و همه آنها را می‌پذیرم. من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم.	ترس از آزار. حسهای خود را کشتن. مسؤولیت احساسات خود را به عهده نگرفتن.	پسوریازیس (داءالصدف)

پشت		
– ناحیهٔ شانه	عدم حمایت عاطفی. ممانعت از محبت. این احساس که هیچ‌کس دوستم ندارد. من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم. زندگی حمایت می‌کند و دوستم دارد.	
– ناحیهٔ میانی	احساس گناه. ترسیدن از پشت سر. «دست از سرم بردار.»	من گذشته را رها می‌کنم. آزادم که در قلبم با محبت به پیش روم.
– ناحیهٔ کمر	ترس از بی‌پولی. عدم حمایت مالی.	من به فرایند زندگی اعتماد می‌کنم. همواره همهٔ نیازهایم برآورده می‌شوند. من ایمن هستم.
پشمالو بودن ← پرمو بودن		
پوست	حافظ فردیت و نمایانگر حسها.	خود بودن خطری ندارد.
– اگرما	خصومت و عداوت مفرط. غلیان ذهن.	آرامش و عشق و هماهنگی، درون و برونم را فرا گرفته است. من ایمن هستم.
نیز ← پسوریازیس		
– جرب	اندیشهٔ متعفن. به دیگران اجازه داده‌اید که توی جلد شما بروند.	من تجلی زنده و نازنین و شادمان حیاتم. من خودم هستم.

– خراش	این احساس که زندگی شما را پاره می‌کند. از سخاوتهای زندگی شکرگزارم. زندگی از برکت و توفیق الهی سرشار است.
– دانه‌های ریز	برانگیختگی از تأخیرها. راه بچگانه برای جلب توجه.
– عفونتهای قارچی	احساس پراکندگی. خشم و ناکامی شدید. شایستگی عالیت‌ترین موهبت‌های زندگی را دارم. من خود را و دیگران را دوست دارم و قدر خویشتن و دیگران را می‌دانم.
– لک و پیس	احساس عدم تعلق و تملک.
– کهر	ترسهای کوچک نهفته. کاه را کوه ساختن.
– سایر ناراحتیهای پوستی	ترس. اضطراب. ناپاکی مدفون‌شده گذشته. احساس تهدید.
– پینه	مفاهیم سخت‌شده. ترس منسجم.
	من به همه گوشه‌های زندگی آرامش می‌بخشم. من با محبت، و با اندیشه‌های شاد و آرامش بخش، از خود حمایت می‌کنم. گذشته را بخشیده‌ام و فراموش کرده‌ام. من در این لحظه آزادم. دیدن راه‌های تازه و تجربه اندیشه‌های نو خطری ندارد. من خیر و صلاح را با آغوش باز می‌پذیرم.

پیچ خوردن	خشم، مقاومت، عدم علاقه به حرکت در یکی از راههای زندگی.	می دانم زندگی تنها مرا به سوی عالیتیرین خیر و صلاح می کشاند. من در آرامشم.
پیری (ناراحتیهای کهولت)	باورهای اجتماعی، اندیشیدن به شیوه قدیم، ترس از خود بودن، نپذیرفتن حال.	من خود را در هر سن و سالی دوست دارم و می پذیرم. هر لحظه زندگی عالی و بی نقص است.
پیوره	خشم از ناتوانی در تصمیم گیری، از مشکلات مردمان نامصمم و سرسری است.	من خود را تأیید می کنم و همیشه بهترین تصمیمها را می گیرم.
تاول	مقاومت به خرج دادن، فقدان حمایت عاطفی.	من در کمال آرامش، در جریان زندگی و تجربه های تازه شناورم. همه چیز نیکوست.
تب	خشم، سوختن.	من تجلی آرام و آرامش بخش و مهرآمیز زندگی هستم.
تبخال	گله و شکایت و خشم بر زبان نیامده، اندیشیدن به کلامی تلخ که بر زبان جاری نشده.	من تنها تجربه هایی آرامش بخش و مهرآمیز می آفرینم زیرا خود را دوست دارم. تنها به محبت می اندیشم و محبت را بر زبان می آورم. همه چیز نیکوست و با زندگی در آرامشم.

تب یونجه	تراکم هیجانها و عواطف. ترس از زمان تقویمی. اعتقاد به آزار و شکنجه. احساس گناه.	من با «همه زندگی» یگانه‌ام. همواره ایمن هستم.
تخمدان	نمایانگر آفرینش و خلاقیت است.	من در جریان خلاقیت خویش متوازن و متعادل‌م.
تصادفات	ناتوانی برای حرف خود را زدن. عصیان در برابر قدرت. اعتقاد به خشونت.	من آن الگوی درونم را که این وضع را آفریدرها می‌کنم. من در آرامشم. من ارزشمندم.
تصلب بافتها	نپذیرفتن ارزش خود. نفی موفقیت.	می‌دانم که ارزشمندم. کامیابی برایم خطری ندارد. زندگی دوستم دارد.
تصلب شراین	مقاومت. فشار. کوتاه‌فکری و تعصب. ندیدن خوینها.	من با آغوش باز زندگی و شادمانی را می‌پذیرم. من آگاهانه همه‌چیز را به دیده محبت می‌نگرم.
تعادل (عدم تعادل و توازن)	اندیشه‌های پراکنده. متمرکز نبودن.	من ذهن خود را بر ایمنی و پذیرش کمال و بالندگی زندگی متمرکز می‌کنم. همه‌چیز نیکوست.
تناسلی (اندامهای تناسلی)	نمایانگر زنانگی و مردانگی است.	هرچه هستم ایمن‌ست و خطری ندارد.

خدا پشتیبان من است و از من حمایت می‌کند. من موجودی طبیعی و بهنجارم. من از جنسیت و تن خود خشنودم. من موجودی شگفتی‌انگیزم.	رابطه جنسی را گناه دانستن و خود را مجازات کردن. شرم از عموم. اعتقاد به خدایی جبار. طرد اندامهای تناسلی.	– تاول دستگاه تناسلی
من خود، همه تجربه‌هایم را می‌آفرینم. من قدرت زندگی خویشم. من از زن بودنم شاد و مسرورم. من آزادم.	اعتقاد به این که زن بر جنس مخالف اقتدار ندارد. خشم از یک همبستر.	– ترشح ماده سفید چسبناک از مهبل
من از خود به وجد می‌آیم. همین‌گونه که هستم عالی است. من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم.	نگرانی از این بابت که «آنقدر که باید خوب نیستم.»	– ناراحتیهای دستگاه تناسلی
من زندگی را دوست دارم. زیستن خطری ندارد.	نمایانگر فرو دادن زندگی است.	تنفس
من ایمن هستم و زندگیم را دوست دارم. این حق حیات من است که آزادانه و کامل زندگی کنم. ارزش آن را دارم که دوستم بدارند.	ترس از فرو دادن کامل زندگی. برای خود، حق زندگی و نفس کشیدن قائل نشدن.	– ناراحتیهای تنفسی (برونشیت و سرفه و سرماخوردگی و آنفلوآنزا)

– تنفس متعفن	اندیشه‌های ناشی از خشم و انتقام. من با محبت گذشته را رها می‌کنم. تنها کلام ناشی از محبت را بر زبان می‌آورم.
تورم (التهاب)	ترس. خشم. اندیشه ناآرام و برافروخته. اندیشه‌ام آرام و متمرکزست.
تورم گلوگاه	ترس. عدم اعتماد به فرایند زندگی. من ایمن هستم و می‌دانم که زندگی پشتیبان من است. من اندیشه‌ها و احساساتم را با آزادی و شادی بیان می‌کنم.
تومور	پر و بال دادن به آزارهای کهنه و ایجاد پشیمانی. من با محبت گذشته را رها می‌کنم و توجهم را به این روز تازه باز می‌گردانم. همه چیز نیکوست.
تهوع	ترس. نپذیرفتن اندیشه یا تجربه‌یی. من ایمن هستم. به فرایند زندگی اعتماد می‌کنم و می‌دانم که تنها نیکی برایم می‌آورد.
– تهوع ناشی از حرکت و سفر (اتومبیل یا کشتی یا هر وسیله)	ترس. ترس از عدم تسلط. احساس قید و بند و اسارت. همیشه بر اندیشه‌هایم تسلط دارم. تنها محبت پیرامونم را فرا گرفته است. من ایمن هستم. من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم.

تیروید	احساس حقارت. این اعتقاد که هرگز نمی‌توانم به کاری که دوست دارم بپردازم. «پس کی نوبت من می‌شود؟»	من از هرچه محدودیت فرا می‌روم و اکنون می‌گذارم آزادانه و سرشار از خلاقیت، درون خود را بیان و عیان کنم.
تیموس ناراحتی غده تیموس	غده اصلی سیستم مصونیت. احساس حمله از جانب زندگی. این اعتقاد که «آنها» می‌خواهند مرا گیر بیندازند.	اندیشه‌های مهرآمیزم سیستم مصونیت مرا تقویت می‌کند. من در درون و بیرون، امن و امانم. من با محبت به صدای خود گوش می‌کنم.
جراحت (زخم)	خشم گرفتن بر خود. احساس گناه.	من اکنون خشم خود را از راههای مثبت آزاد می‌کنم. من خود را دوست دارم و قدر خویشتم را می‌دانم.
جرب ← پوست		
جریان خون	نمایانگر توانایی احساس و بیان عواطف از راههای مثبت است.	من آزادم تا محبت و شادمانی را در هر گوشه جهانم به جریان اندازم. من زندگی را دوست دارم.
جزام	عجز کامل از اداره زندگی. اعتقاد درازمدت به این که خوب یا تمیز نیستم.	من از همه محدودیتها فرا می‌روم. من در پرتو عنایت و لطف و الهام الهی قرار دارم. محبت همه زندگی را شفا می‌دهد.

جنون	کنار نیامدن با واقعیت. نومیدی و خشم.	من در جای درست خود قرار دارم و همواره ایمن هستم.
جوش - (جوشهای سرسياه و جوشهای ریز چرکی) - جوشهای درشت چرکی. - جوشهای عفونی و کفگیرک.	خشمهای کوچک. زشتی نهفته. خشم. از تلاطم به جوش آمدن.	من در کمال آرامش و متانت، اندیشه‌هایم را آرام می‌کنم. من خود را زیبا و دوست‌داشتنی می‌بینم. من مظهر محبت و شادمانی و آرامشم.
چاقی - چاقی بازوان - چاقی باسن - چاقی رانها	حساسیت مفرط. ترس. نیاز به حمایت. لایه پوشانی خشم نهفته، و مقاومت برای عفو و بخشایش. خشم از فقدان محبت. خشمهای سخت و گلوله‌شده نسبت به پدر و مادر. خشم بسته‌بندی‌شده دوران کودکی. معمولاً نسبت به پدر.	عشق الهی از من حمایت می‌کند و همواره ایمن هستم. مشتاقم رشد کنم و مسئولیت زندگی‌م را به عهده گیرم. دیگران را می‌بخشم و اکنون زندگی دلخواهم را می‌آفرینم. آفریدن محبت دلخواهم خطر ندارد. مشتاقم گذشته را ببخشم. فرارفتن از محدودیتهای پدر و مادرم خطری ندارد. پدرم را به سیمای کودکی محروم از محبت می‌بینم و به آسانی او را می‌بخشم. هر دوی ما آزاد هستیم.

من با خوراکی معنوی به خود غذا می‌رسانم و خرسند و آزادم.	خشم از بی‌خوراکی.	– چاقی شکم
انرژی زنانه‌ام کاملاً متوازن و متعادل و بسیار زیباست.	نمایانگر پذیرش و ستاندن و انرژی زنانه و اصول مادرانه است.	چپ (سمت چپ بدن)
		چربی (ن.ک. به چاقی)
من با محبت و شادی می‌بینم.	نمایانگر توانایی به‌روشنی دیدن گذشته و حال و آینده است.	چشم
من با محبت و ملاحظت می‌بینم.	عدم عفو و بخشایش. فشار ناشی از آزارهای طولانی.	– آب سیاه (کوری تدریجی)
زندگی جاودان‌ست و سرشار از شادمانی. من به پیشواز هر لحظه می‌روم.	ترس از آینده‌ی ناشادمان و تاریک.	– آب مروارید
اکنون مشتاقم زیبایی و عظمت خود را ببینم.	نمایانگر مشکلات مربوط به «من» و ترس از نگرستن به واقعیت خود.	– آستیکمات
دیدن خطری ندارد. من در آرامشم.	نمی‌خواهد ببیند چه می‌گذرد. مسائل متضاد مطرح است.	– التهاب قرنیه

چشم خشک دووبین	خشم. با محبت نگاه نکردن. مرگ را بر عفو و بخشایش ترجیح دادن. انزجار. ترس از حال.	مشتاقانه می بخشایم. با دیده شفقت و تفاهم به زندگی نگاه می کنم. بهروشنی می بینم که اکنون و اینجا ایمن هستم.
کودکان (ناراحتیهای چشم)	کودک نمی خواهد آنچه را در خانواده اش می گذرد ببیند.	اکنون هماهنگی و شادی و زیبایی و ایمنی، این کودک را احاطه می کند.
گل مژه	دوست نداشتن آنچه در زندگی می بیند. نگرش خصمانه به زندگی یا به یک نفر.	اکنون آن زندگی را می آفرینم که دوست دارم نگاهش کنم. خود آگاهانه به همه کس و همه چیز با محبت نگاه می کنم.
لکه سفید بر روی قرنیه چشم	ترس از نگریستن به همین لحظه.	هم اکنون خود را دوست دارم و تأیید می کنم.
نزدیک بین	ترس از آینده.	من هدایت الهی را می پذیرم و همواره ایمن هستم.
ورم ملتحمه	احساس خشم و ناکامی از آنچه در زندگی می بیند.	من نیاز به کامل و بی نقص بودن را رها می کنم. من در آرامشم و خود را به همین صورت که هستم دوست دارم و تأیید می کنم. من با چشم محبت نگاه می کنم و می دانم راه حلی هماهنگ وجود دارد و من اکنون آن را می پذیرم.

حافظه (ضعف حافظه)	ترس. فرار از زندگی. ناتوانی برای دفاع از حق خود.	همواره از هوش و شهامت و ارزشمندی سرشارم. زنده بودن خطری ندارد.
حساسیت ← آلرژی		
حلق (ن. ک. به گلو)		
حمله (صرع)	احساس شکنجه و تقلا. نپذیرفتن زندگی. خشونت نسبت به خود، فرار از خود و زندگی و خانواده.	من در کائنات، احساس در خانه بودن می‌کنم. کاملاً ایمن هستم و همه مرا می‌فهمند. برمی‌گزینم که زندگی را جاودان و شادمان بینم. من در آرامشم.
خارش	آرزوهای نامعقول. عدم رضایت. پشیمانی. میل به فرار از وضعیتی خاص.	من همین‌جا در آرامشم. خیر و صلاح را می‌پذیرم و می‌دانم که همه آرزوهایم برآورده می‌شوند.
خارش ← پوست		
خرناس (خرخر کردن در خواب) خستگی	رها نکردن الگوهای کهنه. مقاومت، ملال، بی‌علاقگی نسبت به کاری که انجام می‌دهید.	من اندیشه‌های خلاف محبت و شادی را رها می‌کنم. از گذشته به حال می‌آیم. تازه‌ها از طراوت و زندگی سرشارند. من برای زندگی سرشار از نیرو و اشتیاقم.

خواب آلودگی	از پس چیزی برنیامدن. فرار از همه چیز. نمی خواهم اینجا باشم.	من به خرد و هدایت الهی توکل می کنم و می دانم در پناه حمایت. من ایمن هستم.
خودکشی	افراطی بودن. این اعتقاد که زندگی به دلخواهم نیست و می خواهم سر به تن زندگی نباشد. نپذیرفتن راههای دیگر.	من در میان امکاناتی نامحدود زندگی می کنم. همیشه راه دیگری پیدا می شود. من ایمن هستم.
خون	نمایانگر شادمانی و جریان آزاد آن است.	من شادمانی زندگی را می بخشم و می ستایم.
- جریان خون	نمایانگر توانایی احساس و بیان عواطف از راههای مثبت است.	من آزادم تا محبت و شادمانی را در هر گوشه جهانم به جریان اندازم. من زندگی را دوست دارم.
- خونریزی	خالی شدن از شادی. خشم.	من شادمانی زندگی و در کمال هماهنگی، شادی می بخشم و شادی می ستانم.
- خونریزی لثه	ناخرسندی از تصمیمی که در زندگی گرفته شده.	یقین دارم که همواره رویداد درست در زندگی پیش می آید. من در آرامشم.
- خونریزی مقعدی و روده یی	خشم و ناکامی.	من به فرایند زندگی اعتماد می کنم. تنها آنچه درست و نیکوست در زندگی پیش می آید.

مشکل عاطفی درازمدتی که حل نشده.	با شادی گذشته رازها می‌کنم. من در آرامشم.
کمبود محبت در کودکی. احساس شکست.	آگاهانه در همین لحظه زندگی می‌کنم که سرشار از
زندگی را بی‌فایده دانستن. اعتقاد به این که مشکلات حل نمی‌شوند.	شادمانی ست. زندگی‌م لبریز از خوشی ست.
بهبانه‌گیری. فقدان شادی. ترس از زندگی.	تجربه شادمانی در تمام زمینه‌های زندگی خطری ندارد.
این احساس که آنقدر که باید خوب نیستم.	من زندگی را دوست دارم.
اگر کودک احساس کند آنقدر که باید خوب نیست، شادی زندگیش از بین می‌رود.	این کودک شادی زندگی را می‌بلعد و خوراکش محبت ست.
مسدود کردن جریان شادمانی.	خدا هر روز معجزه می‌کند.
فقدان شادمانی. عدم جریان پویای اندیشه‌ها و آرمانها.	در باطن خود، یک زندگی تازه را بیدار می‌کنم. من جریان دارم.
ندیشه‌های شاد، آزادانه در من جریان دارند.	

— فشار خون

— پایین بودن فشار خون

— کمخونی

— کودکان

(تغییرات گلبولی)

— لخته شدن خون

— ناراحتیهای خونی

درد	نیاز به محبت و آغوش گرم. احساس گناه. گناه همواره جویای مجازات است.	من در کمال محبت گذشته را رها می‌کنم. همه ما آزادیم. اکنون همه چیز در قلبم نیکوست. من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم. من نازنین و دوست داشتنی هستم.
درمان ناپذیر	در این مرحله نمی‌تواند از بیرون درمان یابد. باید به درون رفت تا به درمان کمک کرد. این مشکل از بیرون نیامده تا از بیرون علاج شود.	هر روز معجزه‌ها پیش می‌آیند. من به درون خود می‌روم تا آن الگویی که این وضع را آفرید از بین ببرم. اکنون شفای الهی را می‌پذیرم. این شفا اکنون پیش می‌آید!
دست	به دست گرفتن، چنگ زدن، قاپیدن، نگاه داشتن، گرفتن، رها کردن، نوازش، نیشگون، و به دست گرفتن امور و سروکار داشتن با تجربه‌ها.	خود آگاهانه همه تجربه‌هایم را با محبت و شادی و سهولت اداره می‌کنم.
– انگشتان دست – انگشتان	نمایانگر حرکت و سهولت. خشم و ناکامی از نارواییهای زندگی.	همه تجربه‌هایم را در نهایت خرد و محبت و سهولت به دست می‌گیرم و اداره می‌کنم. اکنون آگاهانه یک زندگی سرشار از شادمانی و توانگری و فراوانی را برمی‌گزینم و برای خود می‌آفرینم.
– مچ دست		

فصل هشتم

نوسازی

«پاسخهای درونم به آسانی به سطح هوشیاری می‌آیند.»

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

– نمی‌خواهم بدبخت باشم.

– نمی‌خواهم بیمار باشم.

به هرچه توجه کنید بزرگ می‌شود.

جمله‌های بالا چگونگی آموزش فرهنگی ما را برای پیکار ذهنی با چیزهای منفی نشان می‌دهد. فکر می‌کنیم اگر به این شیوه عمل کنیم، چیزهای مثبت خود به خود به سراغمان خواهد آمد. اما چنین نیست. آیا این کار هرگز آنچه را به راستی می‌خواستید برایتان به ارمغان آورد؟ اگر واقعاً می‌خواهید در زندگی خود دگرگونی ایجاد کنید، جنگیدن با چیزهای منفی، یکسره اتلاف وقت است.

هرچه بیشتر به چیزهایی که نمی‌خواهید فکر کنید، بر آنها خواهید افزود. آنچه همواره دربارهٔ خود و زندگی خویش دوست نمی‌داشتید، احتمالاً هنوز وجود دارند.

به هرچه توجه کنید بزرگ می‌شود و در زندگیتان پایدار می‌ماند. از هر اندیشهٔ منفی دوری بجوید و توجه خود را به آنچه به‌راستی می‌خواهید باشید یا داشته باشید معطوف کنید. بیاید جمله‌های منفی بالا را به جمله‌های مثبت برگردانیم.

– من کشیده هستم.

– من ثروتمند و سعادتمندم.

– من تا ابد جوان می‌مانم.

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

جمله‌های تأکیدی

بیموزید که جمله‌های مثبت به کار ببرید. هر جمله‌ی که به کار می‌برید جمله‌ی تأکیدی است. ما اغلب با جملات منفی فکر می‌کنیم. جملات منفی تنها کاری که می‌کنند این است که بر آنچه نمی‌خواهید می‌افزایند گفتن این‌که: «من اکنون کاری تازه و شگفت‌انگیز را می‌پذیرم.» در آگاهی شما راههای آفرینش آن را می‌گشاید. مدام درباره‌ی این‌که می‌خواهید زندگی شما چگونه باشد، جمله‌هایی مثبت بگویید. نکته بسیار مهم این است که همیشه جمله‌های خود را به زمان حال بگویید. مانند: «من هستم.» یا «من دارم.» ذهن نیمه‌هشیار شما خادمی چنان مطیع است که اگر بگویید: «من می‌خواهم» یا «من خواهم داشت.» همیشه خواسته‌تان در آینده - دور از دسترس شما - و در آتیه خواهد ماند!

فرایند خویشتن‌دوستی

همان‌طور که پیش از این گفتم – مسأله هرچه که باشد – موضوع اصلی که باید بر روی آن کار کرد خویشتن‌دوستی است. زمانهایی را به یاد آورید که درباره خود احساسی نیکو داشته‌اید. آیا در آن مواقع زندگیتان خوب پیش نمی‌رفت؟ وقتی را به یاد آورید که عاشق بودید. آیا در آن زمان چنین به نظر نمی‌رسید که هیچ مشکلی ندارید؟ آری، خویشتن‌دوستی چنان جوششی از احساسات دلیزیر و خوش‌اقبالی برایتان به ارمغان خواهد آورد که می‌توانید در آسمانها برقصید.

خویشتن‌دوستی برایتان سرخوشی می‌آورد. بدون تأیید و پذیرش خود، خویشتن‌دوستی راستین محال است. خویشتن‌دوستی یعنی هیچ‌گونه انتقاد از خود. من از هم‌اکنون همه مخالفتهایتان را می‌دانم و می‌توانم بشنوم.

- اما من همیشه از خودم انتقاد کرده‌ام.
- اما من چطور می‌توانم این ویژگی خودم را دوست بدارم؟
- پدر و مادرم همیشه از من انتقاد کرده‌اند.
- معلم‌هایم همیشه از من انتقاد کرده‌اند.
- کسانی که دوستم داشته‌اند همیشه از من انتقاد کرده‌اند.
- انگیزه‌ام برای خویشتن‌دوستی چه باید باشد؟
- این برای من خوب نیست که این کارها را بکنم.

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

آموزش ذهن

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

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

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

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

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

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

تمرین: من خود را تأیید می‌کنم.

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

«من خود را تأیید می‌کنم.»

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

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

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

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

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

هرچه می‌خواهد پیش بیاید، هرکس هرچه می‌خواهد به شما بگوید و هرکس هرچه می‌خواهد در حق شما بکند، به رغم اینها، تنها کاری که لازم است بکنید، ادامه دادن به این است که: «من خود را تأیید می‌کنم. من خود را تأیید می‌کنم. من خود را تأیید می‌کنم.» در واقع،

وقتی می‌بینید که می‌توانید زمانی آن را به خود بگویید که دیگری کاری می‌کند که مورد تأیید شما نیست، متوجه رشد و دگرگونی خود می‌شوید.

اندیشه‌ها بر ما اقتداری ندارند، مگر اینکه تسلیم آنها شویم. اندیشه‌ها تنها رشته‌یی از واژه‌ها هستند. معنایی ندارند. این ما هستیم که به آنها معنا می‌دهیم. و ما انتخاب می‌کنیم که چه معنایی به آنها بدهیم. بیایید اندیشه‌هایی را انتخاب کنیم که به ما خوراک و حمایت می‌رسانند.

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

آنچه اغلب چیزهای «ناجور» خود می‌پنداریم، تنها نشانه فردیت ماست.

این یکتایی و بی‌همتایی و ویژگی منحصر به فرد ماست. طبیعت هرگز خود را تکرار نمی‌کند. از ابتدای خلقت تا کنون، هنوز دو دانه برف یا دو قطره باران که عیناً مانند یکدیگر باشند، بر روی این سیاره مشاهده نشده است. هر گل مینا با گل مینای دیگر تفاوت دارد.

اثر انگشتهای ما با هم تفاوت دارند و خود ما نیز با یکدیگر تفاوت داریم.

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

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

تا زمانی که شروع به آموختن این نکرده بودم که خود را آن‌گونه که در این لحظه هستم دوست بدارم، حتی نمی‌دانستم کیستم.

هشیاری خود را به کار گیرید.

اندیشه‌هایی را در سر پیرورانید که خوشحالتان می‌کنند. دست به کارهایی بزنید که موجب شادمانی می‌شوند. با کسانی باشید که حضورشان به شما احساسی نیکو می‌بخشد. چیزهایی را بخورید که برای جسم شما مطبوع است. با شتابی گام بردارید که در شما احساسی دلپذیر پدید می‌آورد.

کاشتن دانه

لحظه‌یی به بته گوجه‌فرنگی بیندیشید. بته سالم می‌تواند صدها گوجه‌فرنگی داشته باشد. برای به‌دست آوردن یک بته گوجه‌فرنگی با این همه بار، باید از دانه‌یی خشک و کوچک شروع کرد. آن دانه شبیه بته گوجه‌فرنگی نیست. یقیناً مزه‌اش نیز مانند گوجه‌فرنگی نیست. اگر مطمئن نبودید که می‌تواند بته گوجه‌فرنگی شود، حتی نمی‌توانستید

باور کنید. به هر حال، این دانه را در خاک بارآور می‌کارید و به آن آب می‌دهید و می‌گذارید آفتاب بر آن بتابد.

وقتی نخستین جوانه کوچک سر از خاک بیرون می‌زند، به آن پانمی‌گویید و نمی‌گویید: «این‌که بته گوجه‌فرنگی نیست!» کاملاً برعکس، با شادی نگاهش می‌کنید و می‌گویید: «وای، جوانه زده!» و مراقب رشد آن خواهید بود. اگر به آب دادن به آن ادامه بدهید و بگذارید آفتاب فراوان بر آن بتابد و علفهای هرز را از پیرامونش درآورید، به موقع یک بته گوجه‌فرنگی خواهید داشت که شاید بیش از صد گوجه‌فرنگی لذیذ ثمر دهد. و اینها همه با همان یک دانه ریز آغاز شد.

آفرینش تجربه‌یی تازه نیز بر همین‌گونه است. زمینی که در آن می‌کارید، ذهن نیمه‌هشیار شماست. دانه، جمله تأکیدی تازه‌یی است که به کار می‌برید.

تجربه نو یکسره در این دانه ریز نهفته است.

با جمله‌های تأکیدی خود، آن را آب می‌دهید. می‌گذارید آفتاب اندیشه‌های مثبت بر آن بتابد. با کندن اندیشه‌های منفی که سر برمی‌آورد، علفهای هرز باغ را می‌کنید. و به هنگام مشاهده نخستین نشانه کوچک، آن را لگدمال نمی‌کنید و نمی‌گویید: «این کافی نیست!» در عوض، به نخستین پیشرفت خود می‌نگرید و با ذوق و شوق می‌گویید: «وای، شروع شده، کار خودش را آغاز کرده است!» آنگاه مراقب رشدش می‌شوید و تجلی آن آرزوی شما می‌شود.

تمرین: دگرگونیهای تازه ایجاد کنید.

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

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

– فرض می‌کنیم فهرست منفی شما چنین بوده است:

– زندگیم آشفته است.

– باید از وزن خود بکاهم.

– هیچ‌کس دوستم ندارد.

– می‌خواهم در خانه‌یی دیگر زندگی کنم.

– از کارم متنفرم.

– باید منظم شوم.

– کم‌کار می‌کنم.

– آنقدر که باید خوب نیستم.

می‌توانید آنها را برگردانید و بگویید:

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

– من در فرایند دگرگونیهای مثبت قرار دارم.

- من جسمی شاد و باریک دارم.
- به هرکجا که می‌روم محبت نثارم می‌شود.
- من در عالیت‌ترین محیط زندگی می‌کنم.
- من اکنون کاری تازه و شگفت‌انگیز برای خود می‌آفرینم.
- من اکنون بسیار منظم و مرتب هستم.
- من هر کاری را که می‌کنم دوست دارم.
- من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم.
- من به فرایند زندگی اعتماد می‌کنم و می‌دانم که والاترین موهبت‌ها را برای من به ارمغان می‌آورد.
- من ارزش عالیت‌ترین چیزها را دارم و اکنون آنها را می‌پذیرم.

این جمله‌های تأکیدی، هرآنچه می‌خواهید و در فهرست خود نوشته‌اید را دربردارند: خویش‌دوستی و تأیید خود، و ایجاد فضای ایمنی. زیرا اعتماد و احساس لیاقت و پذیرش، به جسم شما این قدرت را خواهد داد که وزن مناسب خود را بیابد. این جمله‌ها به ذهن شما نظم و سازمان می‌دهد. در زندگیتان روابط دلپذیر می‌آفریند. کاری تازه و مکانی تازه برای زیستن را به‌سوی خود می‌کشد. شیوه رشد یک بتّه گوجه‌فرنگی اعجاب‌آور است. شیوه‌یی که ما نیز می‌توانیم به آرزوهای خود برسیم معجزه‌آسا است.

لیاقت داشتن برای موهبتی که می‌خواهیم!

آیا معتقدید که لیاقت آنچه می‌خواهید دارید؟ زیرا اگر این اعتقاد را

دماغی - اختلالات دماغی	نیاز به اتحاد و محبت خانوادگی.	من در خانوادگی سرشار از اتحاد و محبت و آرامش زندگی می‌کنم. همه چیز نیکوست.
دمل دندانها	اندیشه‌های ناآرام و برانگیخته درباره آزارها. احساس حقارت و انتقام. نمایانگر تصمیم	اجازه می‌دهم اندیشه‌هایم آرام و آزاد باشند. گذشته تمام شده. اکنون در آرامش.
- ناراحتیهای ریشه دندان	دیگر جرأت ندارد به چیزی دست بزنند. اعتقادات ریشه‌ی نبود شده‌اند.	برای خویشتن و زندگیم پایه و اساسی محکم و استوار می‌آفرینم. اعتقاداتی را برمی‌گزینم که با شادمانی حمایت کنند.
- ناراحتیهای دندان عقل	به ذهن خود فرصت آفریدن پایه و اساسی محکم نمی‌دهید.	خود را می‌بخشم و آگاهانه خویشتن را دوست می‌دارم.
- ناراحتیهای دندان	دودلی درازمدت. ناتوانی در تجزیه و تحلیل اندیشه‌ها برای تصمیم‌گیری.	بر مبنای اصول حقیقت، و در کمال آرامش تصمیم می‌گیرم و می‌آسایم و می‌دانم که تنها عمل درست در زندگیم پیش می‌آید.
دهان	نمایانگر گرفتن اندیشه‌های نو و تغذیه‌ست.	من با محبت به خود غذای می‌دهم.

برفک	خشم از تصمیم‌گیریهای نادرست.	من در کمال محبت تصمیمهای خود را می‌پذیرم و می‌دانم برای دگرگونی آزادم. من ایمن هستم.
– بوی بد دهان	گرایشهای پوسیده، بدگویی و غیبت، اندیشه‌های فاسد.	من در کمال ملایمت و محبت سخن می‌گویم. از دهانم فقط نیکی و ملاحظت بیرون می‌آید.
– زخم در دهان	دشنام و کلام نکوهیده (حتی اگر به ذهن آمده و بر زبان جاری نشده) سرزنش و ملامت.	در جهان مهرآمیزم تنها تجربه‌هایی شادمان می‌آفرینم.
– ناراحتیهای دهان	عقاید ثابت و ذهن بسته و نپذیرفتن اندیشه‌های نو.	من به پیشواز اندیشه‌ها و تجربه‌های نو می‌روم و مفاهیم نو را برای هضم و جذب آماده می‌کنم.
دیابت	همیشه به «ای‌کاش» اندیشیدن. حسرت. اندوه ژرف. نیاز به تسلط. هیچ چیز شیرین به جا نمانده.	این لحظه سرشار از شادمانی است. اکنون شیرینی امروز را تجربه می‌کنم.

دیسانتی	ترس و خشم مفرط	در ذهنم آرامش می آفرینم و تنم این آرامش را بازمی تاباند.
- دیسانتری آمیبی	اعتقاد به این که «آنها» می خواهند مرا گیر بیندازند.	من قدرت جهان خویشم. من در آرامشم.
- دیسانتری باسیلی	ستم و نومیدی.	من از نیرو و زندگی و شادمانی سرشارم.
دیسک جابجاشده	احساس فقدان حمایت زندگی. دودلی.	زندگی از همه اندیشه هایم حمایت می کند. من خود را دوست دارم و تأیید می کنم. همه چیز نیکوست.
دیفتری	ترس. عدم اعتماد به فرایند زندگی. ماندن در کودکی.	رشد کردن خطری ندارد. دنیا امن است و من ایمن هستم.
دیوانگی ← جنون		
ذات الریه	نومیدی. خستگی از زندگی. آزارهای عاطفی شفا نیافته.	آزادانه اندیشه های الهی سرشار از تنفس و هوشمندی را فرو می دهم. این لحظه، لحظه یی تازه است.
راست (سمت راست بدن)	نمایانگر نشان دادن و رها کردن و انرژی مذکر و اصول پدرانه.	من به آسانی انرژی مذکر خود را متعادل و متوازن می کنم.
رحم	نمایانگر خانه آفرینش و کانون خلایق است.	من در تنم احساس در خانه بودن می کنم.

– التهاب رحم	احساس ناامنی و نوبیدی و ناکامی. مصرف شیرینی و شکر را جانشین دوست داشتن خود ساختن. سرزنش کردن.	من قدرتمند و خواستنی هستم. زن بودن شگفتی انگیز است. من خود را دوست دارم و همواره کامیابم.
رگ به رگ شدن	خشم و مقاومت. عدم علاقه به حرکت در یکی از مسیرهای زندگی.	می دانم که فرایند زندگی تنها مرا به سوی والاترین خیر و صلاح می کشاند. من در آرامشم.
روان (ناراحتی روانی)	گریز از خانواده. فرار. کناره گیری. جدایی خشونت بار از زندگی.	این ذهن، هویت راستین خود را می شناسد و در جایگاه خلاق و الهی خویش قرار دارد.
روده ها	نمایانگر رها کردن زوائد و هضم و جذب و تخلیه آسان هستند.	رها کردن آسان است. هرچه را که باید بدانم به آسانی هضم و جذب می کنم و گذشته را با شادی رها می کنم.
– اسپاسم و انقباض روده ها	ترس از رها کردن. احساس ناامنی.	زیستن خطری ندارد. زندگی همواره همه چیز را در اختیار خواهد گذاشت. همه چیز نیکوست.
– التهاب روده بزرگ (ایلئون)	ترس. نگرانی. احساس به اندازه کافی خوب نبودن.	من خود را دوست دارم و تأیید می کنم. بهترین کاری را که از دستم برمی آید انجام می دهم. من موجودی شگفتی انگیز و در نهایت آرامشم.

من گذشته را رها می‌کنم. ذهنم شفاف و اندیشه‌هایم روشن‌ست. من در نهایت شادی و آرامش، در این لحظه زندگی می‌کنم.	زوائد گذشته؛ اندیشه‌های آشفته، راه تخلیه را بسته است. در لجن گذشته دست‌وپا زدن.	– ترشح ماده لزج از روده
من به فرایند زندگی اعتماد می‌کنم. تنها آنچه درست و نیکوست در زندگیم پیش می‌آید.	خشم و ناکامی.	– خونریزی روده
من جزئی از جریان هماهنگ زندگی هستم. همه چیز با نظم الهی و به شیوه درست پیش می‌رود.	احساس ناامنی. عدم سهولت برای رها کردن آنچه گذشته است.	– کولیت (ورم مخاط روده بزرگ)
من به آسانی و آزادی، کهنه‌ها را رها می‌کنم و در کمال شادمانی به پیشواز تازه‌ها می‌روم.	ترس از رها کردن چیزهای کهنه‌یی که دیگر مورد نیاز نیستند و به درد نمی‌خورند.	– سایر ناراحتیهای روده
من تجربه‌هایم را می‌آفرینم. چون خود را و دیگران را دوست دارم و تأیید می‌کنم، تجربه‌هایم هر روز بهتر می‌شوند. من قدرت زندگی خویشم و جهانم نیکوست.	کمبود محبت. احساس قربانی بودن. تلخی مزمن. نفرت و انزجار. انتقاد.	روماتیسم

ریزش مو	توس. فشار. کوشش برای تسلط بر همه چیز. عدم اعتماد به فرایند زندگی.	من ایمن هستم و به زندگی اعتماد دارم. من خود را دوست دارم و تأیید می کنم.
ریه	توانایی فرودادن زندگی.	من در نهایت تعادل و توازن، زندگی را فرو می دهم.
ناراحتیهای ریه	اندوه و افسردگی. ترس از بلعیدن زندگی. آزارهای عاطفی شفا نیافته. خود را لایق زندگی کامل ندانستن.	من توانایی فرودادن تمامیت زندگی را دارم. من از محبت سرشارم و زندگیم کامل است.
زانو	نمایانگر غرور و خودپسندی است.	من انعطاف پذیر و شناورم.
– ناراحتیهای زانو	غرور شدید و خودپسندی مفرط. عجز از زانو زدن و خم شدن. انعطاف ناپذیری و تسلیم نشدن.	من از عفو و بخشایش و تفاهم و شفقت و مهربانی سرشارم. من به آسانی خم می شوم و جریان می یابم. همه چیز نیکوست.
زائده(ها)	پر و بال دادن به آزارهای کهنه و ایجاد نفرت و انزجار.	من به آسانی می بخشایم. من خود را دوست دارم و با اندیشه های سرشار از تحسین و تمجید، به خود پاداش می دهم.

زبان	نمایانگر قابلیت چشیدن خوشیهای زندگی.	من از همهٔ برکتها و نعمتهای زندگیم مسرورم و به وجد درمی‌آیم.
زخم (جراحت)	خشم نامنتظر و ناگهانی. احساس گناه. بر خود خشم گرفتن.	من اکنون خشم خود را از راههای مثبت آزاد می‌کنم. من هیجاناتم را آرام می‌کنم و عواطفم را به شیوه‌هایی شادی‌بخش نشان می‌دهم. من خود را دوست دارم و قدر خویشتن را می‌دانم.
زخم معده	ترس. اعتقاد راسخ به این‌که آنقدر که باید خوب نیستید. چه چیز شما را می‌خورد؟ اضطراب برای جلب رضایت دیگران.	من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم. من در آرامشم و همه‌چیز نیکوست. من موجودی شگفتی‌انگیزم.
زکام	اشتغال به امور فراوان. آشفتگی ذهنی. بی‌نظمی. آزارهای کوچک. اعتقاداتی از این دست‌که: «من تمام زمستان زکام دارم.»	می‌گذارم ذهنم بیاساید و آرام باشد. درون و بروم را هماهنگی فراگرفته است. همه‌چیز نیکوست.
زگیل	نفرتهای کوچک. اعتقاد به زشتی.	من تجلی کامل محبت و زیبایی زندگی هستم.

زنان (ناراحتیها و بیماریهای زنان)	نفی خود. نپذیرفتن زنانگی و اصل مؤنث. بر خود خشم گرفتن. نفرت از خویشتن.	من از زنانگی خود شادمانم. تنم را دوست دارم. به همه دورانهای زندگیم عشق می‌ورزم. همه چیز نیکوست.
– التهاب واژن	خشم بر همبستر. احساس گناه جنسی. مجازات خویشتن.	دیگران بازتاب محبت و تأییدی هستند که نسبت به خود دارم. من از جنسیت خود شادمانم.
نیز ← رحم		
زونا	این دست و آن دست کردن. ترس. فشار. حساسیت مفرط.	من آسوده و آرامم چون به فرایند زندگی اعتماد دارم. در جهانم همه چیز نیکوست.
ساقها	ساق پا، ما را به پیش می‌راند.	زندگی از آن من است.
– ناراحتیهای ساق	ترس از آینده. بی میلی به حرکت.	من در کمال اطمینان و شادی به پیش می‌روم و می‌دانم که آینده‌ام نیکوست.
– قلم ساق پا	شکستن آرمانها. ساقها نمایانگر معیارهای زندگی هستند.	من در نهایت محبت و شادمانی، بر طبق والاترین معیارهایم زندگی می‌کنم.
ستون فقرات	حمایت نرم و مطمئن زندگی.	زندگی پشتیبان من است.

من هر ترسی را رها می‌کنم. می‌دانم زندگی پشتیبان من است. چون سرو، بلند و آزاد می‌ایستم و از محبت سرشارم. اکنون به فرایند زندگی اعتماد می‌کنم. من هرچه سرزنش را رها می‌کنم و شادی و آرامش زندگی را می‌پذیرم.	ناتوانی در پیشروی با حمایت زندگی. ترس. کوشش برای چسبیدن به عقاید کهنه. عدم اعتماد به زندگی. فقدان تمامیت. عدم شهامت برای اعتقادات راسخ. اندیشه ملتهب و خشم از زندگی.	– انحاء ستون فقرات – منتزیت ستون فقرات
من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم. من به خویشتن و آنچه به انجام می‌رسانم، به چشم محبت نگاه می‌کنم. من ایمن هستم.	خود را بی‌اعتبار پنداشتن. انتقاد از خود. ترس.	سردردها
کامجویی خطری ندارد. من از زن بودن خود مسرورم.	ترس. نفی لذت. رابطه جنسی را ناپاک دانستن. داشتن همبستری که حساس نیست. ترس از پدر.	سردماژی
من در نهایت مهر و محبت، همه گذشته‌ها را می‌بخشم و رها می‌کنم. من آگاهانه جهانم را از شادی سرشار می‌سازم. من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم.	آزار ژرف. نفرت و انزجار درازمدت. رازی پنهان یا اندوهی نهفته که جسم و جان را خورده است. زندگی را بی‌فایده دانستن.	سرطان

سرفه	میل به ایجاد هیاهو و فریاد کشیدن به روی جهان. «مرا ببینید و به من گوش کنید!»	همه از راههای مثبت به من توجه می‌کنند و قدرم را می‌دانند و دوستم دارند.
سرگیجه	اندیشه سربه‌هوا و پراکنده. نگاه نکردن.	من عمیقاً متمرکز هستم و با زندگی در آرامشم. شادمانه زیستن خطری ندارد.
سرمایه‌دگی ← زکام		
سفید شدن مو	فشار. اعتقاد به فشار و تقلا.	من در همه زمینه‌های زندگی‌ام آرام و آسوده‌ام. من توانا و نیرومندم.
سقط جنین	ترس. ترس از آینده. حالا باشد برای بعد. زمان‌بندی نامناسب.	همواره در زندگی‌م عمل درست الهی پیش می‌آید. من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم. همه چیز نیکوست.
سل	ضایع شدن از خودخواهی و حس تملک و اندیشه‌های ظالمانه و انتقام‌جویی.	چون خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم، جهانی سرشار از آرامش و شادمانی برای خویشتم می‌آفرینم.
سل پوستی	تسلیم. مرگ را بر روی پای خود ایستادن ترجیح دادن. خشم و مجازات.	من به آسانی و آزادی حرف خود را می‌زنم. من قدرت خود را فرا می‌خوانم. من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم. من ایمن و آزادم.

سلولیت	خشم اندوخته و مجازات خود.	من خودم و دیگران را می‌بخشم. من در محبت و کامروایی از زندگی آزادم.
سنگ کیسه صفرا	تلخی. اندیشه‌های سخت. سرزنش. غرور.	رها کردن گذشته شادی‌انگیز است. زندگی شیرین است و من نیز شیرین هستم.
سوء هاضمه	ترس مفرط. وحشت. اضطراب. محکم به چیزی چسبیدن. نالیدن.	من همه تجربه‌های تازه را در کمال آرامش و شادی هضم و جذب می‌کنم.
سوختگی	خشم. سوختن. جوش و خروش. برانگیخته شدن.	من در درون و بیرونم تنها آرامش و هماهنگی می‌آفرینم. من شایستگی آن را که احساسی نیکو داشته باشم دارم.
سیاتیک	انتقاد مفرط. ترس از بی‌پولی. ترس از آینده.	من به سوی خیر و خوشی عظیمتری روانم. شادمانی من همه جا یافت می‌شود و کاملاً ایمن هستم.
سیستیک فیبروزیس (تصلب انساج)	اعتقاد به این که «زندگی بر وفق مرادم نیست.» «طفلکی من.»	زندگی دوستم دارد و من نیز زندگی را دوست دارم. اکنون آگاهانه برمی‌گزینم که زندگی را به‌طور کامل و آزادانه فرو دهم.

سیفیلیس	اقتدار و نفوذ خود را از دست دادن.	من مصمم هستم که خودم باشم. من خود را می‌پذیرم و تأیید می‌کنم.
سینوس - ناراحتیهای سینوس (سینوزیت)	حساسیت و برانگیخته شدن نسبت به یک نفر. معمولاً از نزدیکان.	دروغ همواره سرشار از آرامش و هماهنگی است. همه چیز نیکوست.
شانه‌ها - شانه‌های جلو آمده شب‌اداری	نمایانگر توانایی حمل شادمانه تجربه‌های زندگی هستند. اما گرایشهای ما، زندگی را به حمل بار و فشار تبدیل می‌کنند. حمل بارهای زندگی، نویدی و درماندگی. ترس از والدین، مخصوصاً پدر.	من آگاهانه می‌گذارم تجربه‌هایم شاد و دلپذیر باشند. من چون سرو بلند و آزادم. من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم. هر روز زندگیم بهتر می‌شود. این کودک با چشم محبت و تفاهم و نرمش و مهربانی نگرسته می‌شود. همه چیز نیکوست.
شبکه خورشیدی (بالای ناف)	واکنشهای ناشی از دل و جرأت. واکنشهای شکمی. کانون نیروی شهودی و کانون الهام.	من به ندای درونم اعتماد می‌کنم. من نیرومند و خردمند و مقتدرم.

شکم درد (انقباض ماهیچه‌ها)	ترس. بند آوردن فرایند.	من به فرایند زندگی اعتماد می‌کنم و می‌دانم که ایمن هستم.
– نفخ شکم (گاه با درد)	انقباض. ترس. عقاید هضم نشده.	من می‌آسایم و می‌گذارم زندگی با سهولت در من جریان یابد.
شریانها	شادمانی زندگی را حمل می‌کنند.	من سرشار از شادمانی، با هر ضربان قلبم، شادمانی در سراسر وجودم جریان می‌یابد.
– انسداد شریان اکلیلی قلب	احساس ترس و تنهایی. آن قدر که باید خوب نیستم. آن قدر که باید کار نمی‌کنم. هرگز موفق نمی‌شوم.	
نیز – تصلب		
صرع – حمله		
صفرا (ن. ک، به سنگ کیسه)		
صورت	نمایانگر چیزی است که به جهان نشان می‌دهیم.	خود بودن خطری ندارد. آنچه را که هستم نشان می‌دهم.
– خطوط آویزان	نمایانگر اندیشه‌های آویزان و از حال رفتگی ذهن و انزجار از زندگی است.	من شادی زندگی را نشان می‌دهم و می‌گذارم از هر لحظه زندگی لذت ببرم و می‌بینم دیگر بار جوان شده‌ام.

ضربت (ضرب دیدن)	تسلیم. مقاومت. مردن را بر عوض شدن ترجیح دادن. نپذیرفتن زندگی.	زندگی یعنی دگرگونی. من به آسانی با تازه‌ها انطباق پیدا می‌کنم. من زندگی گذشته و حال و آینده را می‌پذیرم.
ضعف	نیاز به آرامش و استراحت ذهن.	من به ذهنم یک مرخصی شاد می‌دهم.
طاسی	ترس. فشار. کوشش برای تسلط بر همه چیز. عدم اعتماد به فرایند زندگی.	من ایمن هستم و خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم. من به زندگی اعتماد دارم.
طحال	هر نوع وسواس.	من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم. می‌دانم که فرایند زندگی پشتیبان من است. من ایمن هستم و همه چیز نیکوست.
عادت ماهانه عوارض پیش از عادت ماهانه و سایر ناراحتیهای آن.	آشفته‌گی. خود را زیر نفوذ نیروهای بیرونی قرار دادن. نپذیرفتن زنانگی. احساس گناه و ترس. این اعتقاد که اندامهای تناسلی ناپاک یا گناهکارند.	اکنون خود اداره ذهن و زندگی را به دست می‌گیرم. من زنی پویا و قدرتمندم. همه اعضای بدنم به درستی کار می‌کنند و خود را دوست دارم. به عنوان یک زن، اقتدار کامل و همه فرایندهای جسمی خویش را که تماماً طبیعی و بهنجارند می‌پذیرم.
عدم توازن و تعادل	اندیشه‌های پراکنده. متمرکز نبودن.	من خود را بر ایمنی و پذیرش کمال و بالندگی زندگی متمرکز می‌کنم. همه چیز نیکوست.

عصبی بودن	ترس. اضطراب. تقلا. شتابزدگی. عدم اعتماد به فرایند زندگی.	من در سفری شاد، به سوی ابدیت روانم و فرصت فراوان دارم. من با قلبم در ارتباطم. همه چیز نیکوست.
عضلات	مقاومت در برابر تجربه های تازه. عضلات نمایانگر توانایی ما برای حرکت در زندگی است.	من زندگی را به سیمای رقصی شادمان تجربه می کنم.
- اختلال رشد عضلانی	رشد کردن فایده ندارد.	من از محدودیتهای پدر و مادرم فرامی روم. من آزادم تا بهترین چیزی که می توانم بشوم.
- انقباض ناگهانی عضلات	ترس. این احساس که دیگران نگاهم می کنند.	زندگی یکسر مرا تأیید می کند. همه چیز نیکوست و من ایمن هستم.
- سفتی و نرم بودن عضلات	عقاید خشک و اندیشه های ثابت. نرمش نداشتن.	من ایمن هستم و ذهنم انعطاف پذیر است.
- گرفتگی و اسپاسم عضلات	فشار. ترس. به چنگ گرفتن و چسبیدن.	من می آسایم و می گذارم ذهنم آرام باشد.
عفونت	برانگیخته شدن. خشم. رنجش و آزار.	من آگاهانه آرام و هماهنگ بودن را برمی گزینم.

من آن الگوی درونم را که این وضع را آفریدرهایم کنم و مشتاقم که عوض بشوم. من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم.	ادرار کردن به روی جنس مخالف. سرزنش دیگران.	— عفونت مجاری ادرار — عفونت استخوان ← استخوان — عفونت قارچی ← پوست
می‌گذارم شادمانی آزادانه در زندگیم جریان یابد. من خودم را دوست دارم.	فقدان شادمانی. تلخکامی.	— عفونت ویروسی
		علاج ناپذیر ← درمان ناپذیر
من قدرت خلاق جهان خویشم. من در کانون زندگی هستم و خودم و آنچه را که می‌بینم تأیید می‌کنم. من خود را دوست دارم و قدر خود را می‌دانم و از خویشتن مراقبت می‌کنم. من بسنده‌ام.	جایگاههای نگاه‌دارنده. نمایانگر فعالیت مستقل و ابتکار. خشم از تنها ماندن. خشم از فقدان محبت و مورد قدردانی قرار نگرفتن. دیگر به خود اهمیت ندادن.	غدد — ازدیاد فعالیت غده تیروئید — التهاب غدد

— غدهٔ تیموس — تیموس

— ناراحتیهای غدد

— ناراحتیهای غدد فوق کلیوی

— ناراحتیهای غدد در کودکان

— ناراحتیهای غدد لنفاوی

— غدهٔ هیپوفیز

عدم فعالیت ذهنی. خود را عقب نگاه داشتن.

بد غذایی شدید عاطفی. اضطراب. احساس شکست. بر خود خشم گرفتن. به خود اهمیت ندادن.

اصطکاک با افراد خانواده. مشاجرات. اگر کودک در نیمهٔ راه احساس کند که ناخواسته است.

هشدار ی نمایانگر این که ذهن نیاز به تمرکز بر حیاتی ترین مسئلهٔ زندگی محبت و شادی دارد.

نمایانگر مرکز کنترل.

من از آرمانهای الهی و فعالیت مورد نیازم سرشارم و هم اکنون به پیش می روم.

من در کمال محبت، از تن و ذهن و عواطفم مراقبت می کنم. من خود را دوست دارم و تأیید می کنم. به خود اهمیت دادن، کوچکترین خطری برایم ندارد.

این کودک خواستنی است و با آغوش باز پذیرفته می شود و به شدت مورد علاقه و محبت است.

من اکنون تمام توجه خود را بر عشق و شادمانی زنده بودن متمرکز می کنم. من با زندگی جریان دارم. ذهنم سرشار از آرامش است.

ذهن و تنم در تعادل و توازن کامل است. من اندیشه هایم را کنترل می کنم.

غرور جوانی	خود را نپذیرفتن. خود را دوست نداشتن.	من تجلی الهی زندگی هستم. من خود را در جایی که هم اکنون قرار دارم دوست دارم و می پذیرم.
غش	ترس. از پس چیزی بر نمی آید. جلو چشمش سیاه می شود.	من برای اداره هر رویداد زندگی، قدرت و نیرو دانش لازم را دارم.
فتق	روابط گسیخته. فشار و بار. خلأ نادرست.	ذهن آرام و هماهنگ است. من خود را دوست دارم و تأیید می کنم.
فراموشی	ترس. فرار از زندگی. عدم توانایی برای دفاع از حق خود.	هوش و شهامت و ارزشمندی همواره با من همراه است. زنده بودن خطری ندارد.
فرج (دستگاه تناسلی زنان)	نمایانگر آسیب پذیری است.	من ایمن هستم.
فشار خون ← خون		
فعالیت مفرط	احساس فشار شدید و جنون آمیز.	من ایمن هستم. همه فشارها از بین می روند. من آن قدر که باید خوب هستم.
فک (قفل شدن فک)	خشم. میل به تسلط. بروز ندادن احساسات.	من به فرایند زندگی اعتماد می کنم. به آسانی آنچه را که می خواهم می طلبم. زندگی مرا حمایت می کند.

فک	ناراحتیهای	خشم. نفرت و انزجار. میل به انتقام گرفتن.	مشتاقم آن الگوهایم را که این وضع را آفریدند عوض کنم. من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم و ایمن هستم.
فلج		افکار فلج‌کننده. گیر کردن.	من اندیشمندی آزادم و تجربه‌هایی شگفتی‌انگیز و آسان و شاد می‌آفرینم.
فلج اطفال		حسد فلج‌کننده. میل به متوقف ساختن یک نفر.	برای همه به اندازه کافی هست. من با اندیشه‌هایی مهرآمیز، خیر و خوشی و آزادی خود را می‌آفرینم.
فیبرم (تومورها و کیستهای بافتیهای الیافی)		آزار از همبستر را در دل خود نگاه داشتن. ضربه به غرور زنانه.	من آن الگوی درونم را که این تجربه را آفریدرها می‌کنم. من در زندگیم تنهایی می‌آفرینم.
فیستول		ترس. بند آمدن فرایند رها کردن.	من ایمن هستم. من به فرایند زندگی اعتماد کامل دارم. زندگی برای من و پشتیبان من است.
قارچ	قارچ انگشتان پا	احساس ناکامی از مطرود شدن. عدم پذیرش. احساس ناتوانی برای پیشروی آسان.	من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم. به خودم اجازه پیشروی می‌دهم. حرکت کردن خطری ندارد.

– ناراحتیهای قارچی	اعتقادات را کد و ایستا. رها نکردن گذشته. اجازه دادن به گذشته که حاکم امروز باشد.	من با شادی و آزادی، در لحظه حال زندگی می‌کنم.
قاعدگی – عادت ماهانه		
قانقاریا	فساد ذهنی. با اندیشه‌های مسموم، در خوشی غرق شدن.	من اکنون اندیشه‌هایی هماهنگ برمی‌گزینم و می‌گذارم شادمانی، آزادانه در من جریان یابد.
قرنیه – چشم		
قطع قاعدگی	نفرت از زن بودن. خود را دوست نداشتن.	از آنچه هستم شادمانم. تجلی زیبای حیاتم و به شیوه‌ی کامل، در همه زمانها شناورم.
قند – دیابت		
قلب	نمایانگر کانون محبت و امنیت است.	ضربان قلبم هم‌نوا با آهنگ محبت است.
– شریانها – شریان		
– حمله – آنفارکتوس		

– ناراحتیهای قلب	مشکلات درازمدت هیجانی و عاطفی. عدم شادمانی. سخت دل شدن. اعتقاد به فشار و تقلا.	شادی. شادی. شادی. من با مهر و محبت می‌گذارم شادمانی در ذهن و تن و تجربه‌هایم جریان یابد.
قولنج (قولنج کودکان)	برانگیختگی. انگیزش ذهنی. ناشکیبایی. آزار از محیط.	من سرشار از آرامشم. این کودک تنها به محبت و اندیشه‌های مهرآمیز پاسخ می‌دهد. همه چیز آرامش‌بخش است.
کبد – التهاب کبد – ناراحتیهای کبد	جایگاه خشم و عواطف بدوی است. مقاومت در برابر دگرگونی. ترس، خشم، نفرت. کبد جایگاه خشم و غضب است. گله و شکایت مزمن. توجه ایرادگیری برای فریب خود. احساس نامطبوع.	من تنها محبت و آرامش و شادی را می‌شناسم. ذهنم پاک و آزاد است. من گذشته را رها می‌کنم و به تازه‌ها رو می‌آورم. همه چیز نیکوست. من زندگی در فضای باز قلبم را برمی‌گزینم. من جویای محبتم و در همه جا محبت را می‌یابم.
کبودی	ضربه‌های کوچک زندگی. مجازات خویشتن.	من خود را دوست دارم و به خود اهمیت می‌دهم. من با خویشتن مهربان و ملایم و نرم هستم. همه چیز نیکوست.

کجلی	اجازه داده‌اید دیگران توی جلدتان برونند. این احساس که آن قدر که باید خوب یا پاک نیستید.	من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم. هیچ کس و هیچ چیز و هیچ جابر من اقتداری ندارد. من آزادم.
کرختی	مضایقه از محبت. بی ملاحظگی. از نظر ذهنی مرده بودن.	من محبت و احساسم را با دیگران تقسیم می‌کنم. من به همه با محبت پاسخ می‌دهم.
کرم کدو	اعتقاد راسخ به قربانی بودن. خود را ناپاک دانستن. در برابر گرایشهای دیگران خود را درمانده یافتن.	دیگران تنها بازتاب احساسهای نیکویی هستند که درباره خود دارم. من تمامی آنچه را که هستم دوست دارم و تأیید می‌کنم.
کری	سرسختی و لجاجت، انزوا و گوشه گیری، «چه چیز رانمی خواهید بشنوید؟»، «اذیت نکنید.»	من به ندای الهی گوش می‌کنم و از آنچه می‌توانم بشنوم به وجد می‌آیم. من با همه چیز یگانه‌ام.
کزاز	نیاز به ابراز خشم. اندیشه‌های گندیده و فاسد.	می‌گذارم محبت درونم، باطنم را بشوید و پاک کند و همه اندامهای تن و عواطفم را شفا دهد.

کفگیرک	خشم مسموم کننده درباره نارواییهایی که شخص دیده است.	من گذشته را رها می‌کنم و می‌گذارم زمان همه زمینه‌های زندگی را شفا دهد.
کلسترول	مسدود کردن راههای شادمانی. ترس از پذیرش شادی.	من شادی را برمی‌گزینم. راههای شادمانیم کاملاً گشوده‌اند. پذیرفتن شادی خطری ندارد.
کولیت - روده		
کلیه		
- سنگ کلیه	خشم مفرط و بجامانده.	من همه مشکلات گذشته را به آسانی حل می‌کنم.
- ناراحتیهای کلیه	انتقاد. نومییدی. شکست. شرم. بچگانه رفتار کردن.	در زندگی همواره اعمال الهی پیش می‌آید. حاصل هر تجربه تنهاییکی و خیر و خوشی است. رشد کردن خطری ندارد.
کم‌اشتهایی	نفی زندگی خود. ترس مفرط. نفرت از خود و نپذیرفتن خویشتن. عدم اعتماد به زندگی.	می‌توانم خودم باشم. همین‌گونه که هستم شگفتی‌انگیزم. من زیستن را برمی‌گزینم. من شادی و پذیرش خود را انتخاب می‌کنم.

		کمخونی ← خون
من مظهر محبت و شادمانی هستم و در آرامشم.	خشم. به جوش آمدن. تلاطم و غلیان.	کورک
من با محبت به ذهن و تن خود توازن می‌بخشم. اکنون اندیشه‌هایی را برمی‌گزینم که به من احساسی نیکو می‌بخشند.	عدم تعادل ذهنی. ازدحام اندیشه‌ها. احساس فشار مفرط.	کوشینگ (پرکاری غدد فوق کلیوی)
حمایت و امنیت و خرد لایتنهای کائنات، در هر مرحله از زندگی سرگرم کار است. من از آرامش الهی سرشارم.	بازگشت به دوران به اصطلاح امنیت کودکی. نیاز به مراقبت و توجه. نوعی تسلط بر اطرافیان. فرار.	کهولت (ضعف حافظه) - ناراحتیهای کهولت ← پیری
داستانهای ذهنم زیبا هستند، چون آگاهانه می‌خواهم داستانهای زیبا را برگزینم. من خود را دوست دارم.	باز همان داستان دردناک قدیمی. به آزارها پر و بال دادن. رشد کاذب.	کهیر ← پوست کیست (ها)

کیسه صفرا	تلخی. سرزنش. غرور. اندیشه‌های سخت.	رها کردن گذشته شادی بخش است. زندگی شیرین است و من نیز شیرین هستم.
نیز ← سنگ کیسه صفرا		
گاستریت ← معده		
گردن	نمایانگر انعطاف پذیری، و دیدن پشت سر است.	من باز زندگی در آرامشم.
– گردن شق و انعطاف ناپذیر	گردن شق و انعطاف ناپذیر بودن.	دیدن سایر دیدگاهها خطری ندارد.
– ناراحتیهای گردن	نگاه نکردن به سایر جوانب امر.	من در نهایت نرمش و انعطاف پذیری و سهولت، به همه جوانب مسائل می‌نگرم. برای انجام کارها، راههای بیشمار هست.
گرسنگی مفرط	وحشت و درماندگی. نفرت مفرط از خود.	زندگی دوستم دارد و به من خوراک می‌رساند و از من حمایت می‌کند. زیستن خطری ندارد.

گرفتگی عضلات ← عضلات		
گریه	اشك، رودخانه زندگی ست. اشك ممكن است از شوق یا از اندوه و یا از ترس باشد.	من با همه عواطف و هیجاناتم در آرامشم. من خود را دوست دارم و تأیید می کنم.
گزیدگی	ترس. پذیرفتن هر تحقیر.	من خود را می بخشم و اکنون و تا ابد الابد، خود را دوست دارم.
- گزیدگی حیوانات	خشم فروخورده. نیاز به مجازات کردن خود.	من آزادم.
- گزیدگی حشرات	احساس گناه برای چیزهای کوچک.	من از همه گزشتها آزادم. همه چیز نیکوست.
گل مزه (ن. ک. به چشم).		
گلو	راه بیان و بروز خلاقیت.	من با دل گشوده، آوازهای شادمانی حاصل محبت را می خوانم.
- تورم گلو	اعتقاد راسخ به این که نمی توانید حرف خود را بزنید و آنچه را که می خواهید بپذیرید.	این حق حیات من است که نیازهایم برآورده شوند. من با محبت و سهولت آنچه را که می خواهم می طلبم.

گلودرد	کلام خشمناک را در حلق نگاه داشتن. احساس ناتوانی برای حرف خود را زدن.	من خود، قدرت زندگی خویشم. من آزادم تا خودم باشم.
گوآتر	نفرت از ضربه‌یی که به او تحمیل شده. احساس ناکامی و قربانی بودن. احساس عقیم ماندن و کامیاب نشدن در زندگی.	من خود، قدرت زندگی خویشم. من آزادم تا خودم باشم.
گوش	نمایانگر گنجایش شنیدن.	من با محبت می‌شنوم.
– گوش درد (التهاب گوش خارجی و میانی و درونی و شیپور گوش) – وزوز و صدای گوش	خشم. عدم تمایل به شنیدن. آزارهای مفرط. مشاجره پدر و مادر (معمولاً در کودکان). گوش نکردن. به ندای درون خود گوش فراندادن. سرسختی و لجاجت.	هماهنگی پیرامونم را فرا گرفته است. من با محبت، به نیکوییهای دلپذیر گوش می‌کنم. من کانون عشقم. به «من برتر» خود اعتماد می‌کنم و با محبت، به ندای درونم گوش فرا می‌دهم. هرچه را که برخلاف محبت است رها می‌کنم.
گیجگاه ← استخوان		

لارنژیت	از شدت خشم نمی‌توانید حرف بزنید. ترس از دفاع از حق خود. نفرت و انزجار از قدرت.	من آزادم تا آنچه می‌خواهم بطلبم. بیان کردن عقیده‌ام خطری ندارد. من در آرامشم.
لثه لثه، خونریزی ← خونریزی - ناراحتیهای لثه	نمایانگر حمایت از تصمیمها. ناتوانی در حمایت از تصمیمها. کم‌مایه بودن درباره‌ی اداره‌ی امور زندگی. آشفته‌گی و پریشانی ذهنی. میل به استراحت. نیاز به این‌که: «دست از سرم بردارید و تنه‌ایم بگذارید.»	من شخصی مصمم هستم. من در کمال محبت، از خود متابعت و حمایت می‌کنم. من همواره در همه‌ی لحظه‌های من هستم. محبت پیرامونم را گرفته و از من حمایت می‌کند. همه‌چیز نیکوست.
لکت زبان	احساس ناامنی. عدم بیان خود. اجازه‌گریه نداشتن.	من اجازه دارم که حرفم را بزنم. من اکنون برای بیان مطلب خود آزادم. من با محبت رابطه برقرار می‌کنم.
لک و پیس ← پوست		
لگن خاصره	نمایانگر توازن و تعادل و پیشروی.	من در توازن و تعادل کامل هستم.

– ناراحتیهای لگن خاصره	ترس از پیشروی به هنگام تصمیمات عمده. نمی‌داند به کجا برود.	من در هر سن و سالی، با سهولت و شادمانی در زندگی به پیش می‌روم.
لنف – ناراحتیهای لنفاوی – غدد		
لوزه (تورم و التهاب لوزه‌ها)	ترس. عواطف و هیجانات سرکوفته. خلاقیت ناکام مانده.	خیر و صلاح‌آمیز آزادانه جریان می‌یابد. آرمانهای الهی از دروم بیرون می‌ریزند. من در آرامشم.
مالاریا	عدم تعادل با طبیعت و زندگی.	من با همه اجزاء زندگی، در توازن و تعادل و یگانه‌ام. من ایمن هستم.
مالتیپل اسکلروسیس – ام.اس.		
مثانه – ناراحتیهای مثانه	اضطراب. به عقاید کهنه چسبیدن. ترس از رها کردن.	من در کمال آسایش و سهولت، کهنه‌ها را رها می‌کنم و با آغوش باز تازگیهای زندگی را می‌پذیرم. من ایمن هستم.

مچ	مچ پا (ن. ک. به پا). مچ دست ← دست	
مرگ	نمایانگر ترک کردن داستان زندگی است. همه چیز نیکوست.	من در کمال شادمانی به سطوح تازه‌یی از تجربه‌ها می‌روم.
مزمن	بیماریهای مزمن نپذیرفتن دگرگونی. ترس از آینده. احساس ناامنی.	من مشتاقم که عوض شوم و رشد کنم. من اکنون آینده‌یی امن و تازه می‌آفرینم.
مسمومیت	مسمومیت غذایی احساس بی‌دفاع بودن و پذیرفتن خطر. اختیار را به دست دیگران سپردن. احساس بی‌دفاع بودن.	من ایمن و قدرتمندم. همه چیز نیکوست. من نیرو و قدرت و مهارت هضم و جذب آنچه به سویم می‌آید را دارم.
معده	نگاه‌دارنده غذاست و نمایانگر هضم اندیشه‌ها.	من به آسانی زندگی را هضم می‌کنم.

من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم. من ایمن هستم.	عدم اطمینان درازمدت. احساس فنا.	– گاستریت
من آزادانه و کامل نفس می‌کشم. من ایمن هستم و به فرایند زندگی اعتماد می‌کنم. زندگی بر وفق مراد من است و هر لحظه تازه هر روز را هضم می‌کنم. همه چیز نیکوست.	ترس. ترس. ترس. ترس. ترس چنگ زنده. ترس. وحشت از چیزهای تازه. ناتوانی از هضم چیزهای جدید.	– زخم معده ← زخم – سوزش معده – ناراحتیهای معدی
من فرمانده پرمهر و محبت مغز خویشم. عوض کردن برنامه کامپیوتر ذهنم برای من آسان است. همه زندگی یعنی دگرگونی، و ذهن من همواره تازه است.	نمایانگر کامپیوتر و مرکز فرماندهی است. اعتقاداتی که نادرست برنامه ریزی شده‌اند. سرسختی و لجاجت. عوض کردن الگوهای کهنه خود را نپذیرفتن.	مغز – تومور مغزی
من با هرگونه دگرگونی، آسان کنار می‌آیم. زندگیم از هدایت الهی سرشار است و همواره در بهترین مسیر به پیش می‌رود.	نمایانگر تغییر مسیر زندگی و سهولت این حرکتهاست.	مفصل ورم مفاصل (آرنج و زانو و شانه‌ها)

محبت، هرچه را که همجنس خود نباشد رها و آزاد می‌کند. من از محبت سرشارم.	خشم سرکوفته. میل به کتک زدن یک نفر.	– التهاب کیسه‌های مفصلی مقاربتی (امراض مقاربتی) آمیزشی
من آنچه دیگر در زندگی نیاز ندارم، به آسانی و راحتی رها می‌کنم. فقط آنچه دیگر به آن نیاز ندارم بدنم را ترک می‌کند. من با محبت خود را می‌بخشم. من آزادم. گذشته تمام شده. من آگاهانه برمی‌گزینم که اکنون خود را دوست بدارم. من در کمال محبت، گذشته را به طور کامل رها می‌کنم. من آزادم. من عشقم.	جایگاه رها کردن. جایگاه مواد زائد. خشم از آنچه نمی‌خواهید رهاش کنید. احساس گناه برای گذشته. پشیمانی. احساس گناه. تمایل به مجازات. این احساس که من آن قدر که باید خوب نیستم. رها کردن ناقص زوائد. چسبیدن به زوائد گذشته.	مقعد – آبه – خارش – خونریزی (ن. ک. به خونریزی) – درد – فیستول

مو - ریزش	ترس. فشار. کوشش برای تسلط بر همه چیز. عدم اعتماد به فرایند زندگی.	من ایمن هستم. من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم. من به زندگی اعتقاد دارم.
- سفید شدن مو ← سفید شدن		
میخچه	اندیشه‌های سخت. لجاجت در چسبیدن به رنج و درد گذشته.	من آزادانه از گذشته جدا می‌شوم. من ایمن و آزادم.
میگرن	عصیان در برابر فشار. مقاومت در برابر جریان زندگی. ترسهای جنسی.	من در جریان زندگی می‌آسایم و می‌گذارم زندگی همه نیازهایم را به آسانی و سهولت برآورد. زندگی پشتیبان من است.
ناتوانی جنسی	فشار، فشار جنسی. احساس گناه. اعتقادات اجتماعی. انزجار از همبستری پیشین. ترس از مادر.	اکنون می‌گذارم قدرت کامل جنسیت من، با سهولت و شادمانی فعالیت کند.

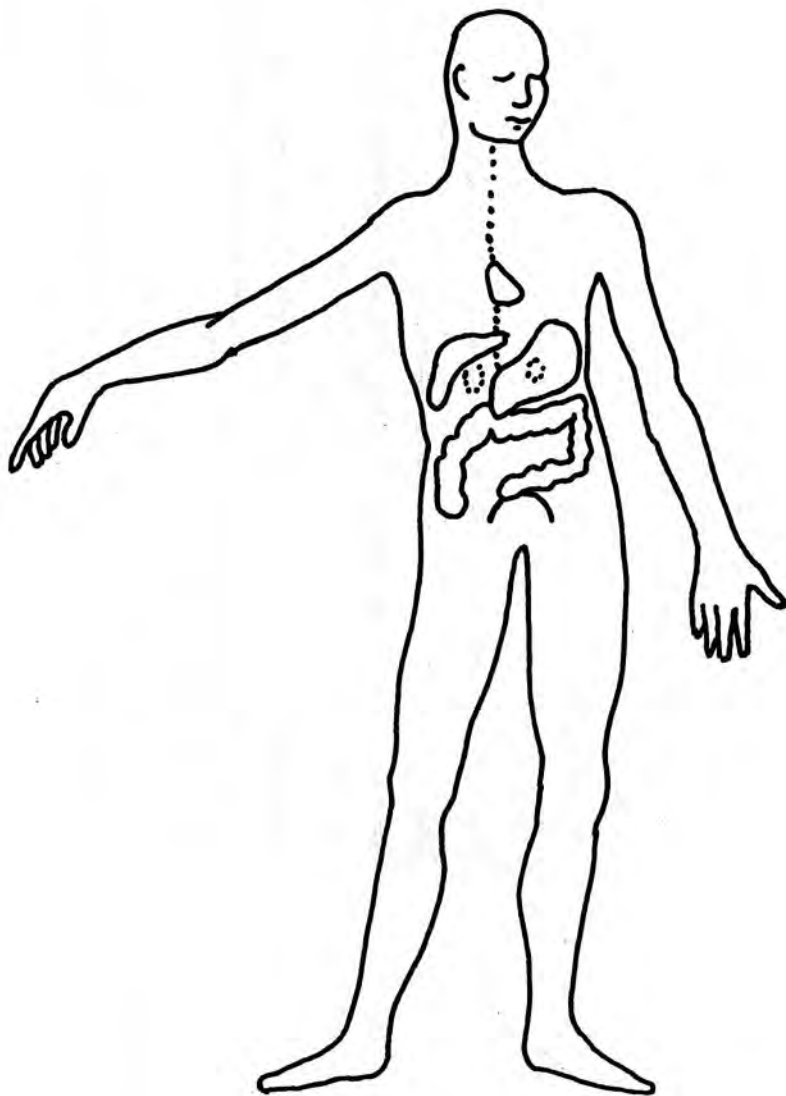
ناخن	نمایانگر حمایت است.	من در کمال امنیت، به همه چیز می‌رسم.
– جویدن ناخن	ناکامی. خود را جویدن. نفرت از پدر یا مادر.	رشد کردن خطری ندارد. من اکنون در نهایت سهولت و شادمانی، زندگیم را اداره می‌کنم.
– فرو رفتن ناخن در شست پا	پا	
نازایی	ترس و مقاومت در برابر فرایند زندگی. یا عدم علاقه به تجربه پدر یا مادر بودن.	من به فرایند زندگی اعتماد می‌کنم. می‌دانم که در زمان درست، همواره در جای درست قرار دارم و به کار درست سرگرمم. من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم.
ناشنوایی – کری		
نرمی استخوان – استخوان		
نسیان – فراموشی		
نفخ	ترس از فرو دادن زندگی. خود را شایسته زیستن ندانستن.	کامل و آزاد زیستن، حق حیات من است. من زندگی و خودم را دوست دارم.
نفريت (التهاب کلیه)	واکنش شدید نسبت به شکست و نومیدی.	تنها آنچه درست است در زندگیم پیش می‌آید. من کهنه را رها می‌کنم و به پیشواز تازه‌ها می‌روم. همه چیز نیکوست.

نقرس	نیاز به تسلط. بی صبری. خشم.	من ایمن هستم. من با خودم و دیگران در آرامشم.
نقصهای مادرزاد	اثرات «کارما»یی. خود شما انتخاب کردید که به این صورت به دنیا بیایید. ما پدر و مادر و فرزندانمان را انتخاب می‌کنیم. کار تمام نشده.	هر تجربه‌ی بی برای فرایند رشد و تکامل ما عالی و بی نقص است. من در هر نقطه‌ی بی که هستم، در آرامشم.
نگهداشتن مایعات	آب جمع کردن	
نودول (گره‌های لثفی)	انزجار و ناکامی و آزار دیدن «منیت» در امور شغلی.	من الگوی تأخیر را از درونم رها می‌کنم و می‌گذارم کامیابی از آن من باشد.
نورالژی	مجازات خود برای احساس گناه. نگرانی از ارتباط.	من خود را می‌بخشم. من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم. من با محبت رابطه برقرار می‌کنم.
واریس	ماندن در وضعیتی که از آن نفرت دارید. نومی‌دی. احساس خستگی از کار و فشار شدید.	جایگاهم حقیقت است و با شادی حرکت و زندگی می‌کنم. من زندگی را دوست دارم و به آزادی در جریانم.

واژن		
– التهاب واژن – زنان		
ورم	در اندیشه خود، گیر داشتن. عقاید بسته و دردناک. چه کس یا چه چیز نمی‌گذارد رهاش کنید؟	اندیشه‌هایم آسان و آزاد در جریانند. مشتاقانه گذشته‌ها را رها می‌کنم. رها کردن خطری ندارد. من کاملاً آزادم.
ورم ملتحمه چشم	چشم، ورم ملتحمه	
ورید (التهاب وریدها)	خشم و ناکامی. سرزنش دیگران برای محدودیت و ناشادمانی زندگی خویشتن.	شادی آزادانه در درونم جریان دارد و من با زندگی در آرامشم.
ویروس اپستین – بار	از حدود توانایی خود فرارفتن. ترس از به اندازه کافی خوب نبودن. شیره حمایت درون را کشیدن. این ویروس، ویروس فشار است.	من ارزش خود را درمی‌یابم. آن قدر که باید خوبم. زندگی، آسان و شادمان است.

از این که خودم هستم کاملاً شادم‌انم. همین گونه که هستم عالی و کاملم. من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم. من شادی می‌بخشم و می‌ستانم. درون و برونم سرشار از آرامش است.	سرزنش. ترس مفرط از به اندازه کافی خوب نبودن. مسابقه‌ی جنون‌آمیز برای اثبات خود، تا آنجا که خون دیگر ماده‌یی برای حمایت از خود ندارد. در مسابقه برای پذیرفتنی ساختن خود، شادی زندگی فراموش شده است. خشم. این اعتقاد که خشم پاسخ مسأله است.	هاجکینز (سرطان غدد لنفاوی) هاری (گزیدگی سگ هار)
من هرچه دگرگونی را به دست کائنات می‌سپرم. من با خودم و زندگی در آرامشم.	انزجار از ناتوانی برای عوض کردن دیگران. نومیدی.	هانتینگتون (نوعی تشنج که به دیوانگی می‌انجامد).
من همه تجربه‌های تازه را با آرامش و شادی هضم و جذب می‌کنم.	ترس شدید. وحشت. اضطراب. محکم به چیزی چسبیدن. نالیدن.	هضم — سوء هضم

یائسگی – ناراحتیهای یائسگی	ترس از اینکه دیگر خواستنی نباشید. ترس از پیری. خود را نپذیرفتن. این احساس که من آن قدر که باید خوب نیستم.	من در همه دورانهای زندگی، متعادل و متوازن و سرشار از آرامشم و تن خود را با محبت تقدیس می‌کنم.
یبوست	رها نکردن عقاید کهنه. در گذشته ماندن. گاه نشانه خست.	چون گذشته را رها کنم، چیزهای تازه و پُرطراوت و حیاتی وارد زندگیم می‌شوند. اجازه می‌دهم که زندگی در من جریان یابد.
یرقان	تعصب درونی و بیرونی. استدلال نامتعادل.	من از شکیبایی و شفقت سرشارم و همه مردم، از جمله خودم را دوست دارم.



الگوهای تازه ذهنی

صورت: (آکنه): من به همین صورت که هستم، خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم. من شگفتی‌انگیزم.

سینوس (ها): من با همه زندگی یگانه‌ام. هیچ‌کس این قدرت را ندارد که مرا برانگیزاند، مگر اینکه خود اجازه دهم. آرامش و هماهنگی! من هرگونه اعتقاد به زمان تقویمی را نفی می‌کنم.

چشمان: من آزادم و آزادانه به پیش می‌نگرم، زیرا زندگی ابدی است و سرشار از شادمانی. من با چشم محبت نگاه می‌کنم. هیچ‌کس نمی‌تواند آزارم دهد.

گلو: من می‌توانم حرف خود را بزنم. آزادانه آنچه می‌خواهم بیان می‌کنم. من موجودی خلاقم و با محبت سخن می‌گویم.

ریه (ها): دم و بازدم زندگی، به آسانی در من جریان دارد.

(برونشیت): آرامش! هیچ کس نمی تواند مرا برانگیزاند. (آسم): من برای به عهده گرفتن زندگیم آزادم.

قلب: شادمانی و محبت و آرامش! من در کمال شادی، زندگی را می پذیرم.

کبد: آنچه را دیگر نیاز ندارم رها می کنم. اکنون هشیاریم پاک است و اندیشه هایم ترو تازه و سرشار از زندگی.

روده بزرگ: من آزادم و گذشته را رها می کنم. زندگی به آسانی در من جریان دارد. (بواسیر): من همه بارها و فشارها را رها می کنم. من در همین لحظه شادمان زندگی می کنم.

اندامهای تناسلی (ناتوانی): قدرت! می گذارم قدرت کامل اصول جنسیت من، در کمال سهولت و شادمانی کار کند. من به شیوهی مهرآمیز و سرور انگیز، جنسیت خود را می پذیرم. نه گناهی در کار است و نه مجازاتی.

زانو: عفو و بخشایش و شکیبایی و شفقت! من بدون ذره یی تردید به پیش می روم.

پوست: از راههای مثبت به من توجه می شود. من ایمن هستم. هیچ کس فردیت مرا تهدید نمی کند. من در آرامشم، دنیا امن و دوستانه است. من هرچه خشم و انزجار را رها می کنم. هرچه نیاز دارم همواره در اختیارم قرار می گیرد. من خیر و صلاحم را بدون احساس گناه می پذیرم. من با همه جزئیات زندگی در آرامشم.

پشت: زندگی پشت و پناه من است. من به کائنات توکل می کنم. آزادانه محبت و اعتماد می کنم. ناحیه کمر: من به کائنات اعتماد دارم و

از شهامت و استقلال سرشارم.

مغز: زندگی یعنی دگرگونی. الگوهای رشد و کمال من همواره تازه‌اند.

سر: آرامش و شادی و محبت و استراحت! من در جریان زندگی می‌آسایم و می‌گذارم زندگی به آسانی در من جریان یابد.

گوشها: به ندای خدا گوش می‌کنم. شادمانیهای زندگی را می‌شنوم. من جزئی از زندگی هستم. با محبت گوش فرا می‌دهم.

دهان: من انسانی مصمم هستم. تصمیم خود را تا به آخر دنبال می‌کنم. به پیشواز اندیشه‌ها و آرمانهای تازه می‌روم.

گردن: من انعطاف‌پذیرم و با آغوش باز سایر دیدگاهها را می‌پذیرم.

شانه‌ها: (التهاب کیسه‌های مفصلی): از راههای بی‌آزار، خشم خود را رها می‌کنم. محبت می‌رہاند و می‌آساید. زندگی شادمان است و آزاد. هرآنچه می‌پذیرم نیکوست.

دستها: همهٔ اندیشه‌ها را آسان و مهرآمیز به دست می‌گیرم. انگشتان: من می‌آسایم و می‌دانم که خرد زندگی، از همهٔ جزئیات مراقبت می‌کند.

معدة: اندیشه‌های تازه را به آسانی هضم می‌کنم. زندگی بر وفق مراد من است. هیچ چیز نمی‌تواند مرا برانگیزاند. من در آرامشم.

کلیه‌ها: من در همه‌جا تنها نیکی را می‌جویم. آنچه درست است پیش می‌آید. من به توفیق رسیده‌ام.

مثانه: گذشته را رها می‌کنم و با آغوش باز تازه‌ها را می‌پذیرم.

لگن خاصره: (التهاب مهبل): راهها و ظاهر امور ممکن است عوض شوند، اما محبت گم نمی‌شود و از دست نمی‌رود. (ناراحتیهای عادت ماهانه): من در همه دگرگونیها و دورانها متوازن و متعادل‌م. من تنم را با محبت تقدیس می‌کنم. همه اجزای تنم زیباست.

باسن: من با شادی، و در پناه پشتیبانی و قدرت زندگی به پیش می‌روم و به‌سوی خیر و خوشی عظیم‌تر خود روانم. من ایمن هستم. (آرتروز): محبت و عفو و بخشایش! می‌گذارم دیگران خودشان باشند. من آزادم.

غدد: من کاملاً متوازن و متعادل‌م. تنم درست و منظم کار می‌کند. زندگی را دوست دارم و آزادانه در جریانم.

پاها: (کف پا): من بر حقیقت می‌ایستم. با شادمانی به پیش می‌روم. من از فهم معنوی سرشارم.

الگوهای تازه ذهنی (عبارات تأکیدی مثبت) می‌توانند تن شما را شفا دهند و بیاسایند.

بخش ویژه

جابه جاشدن مهره های ستون فقرات

بسیاری از مردم چنان مشکلات گوناگونی در ناحیه ستون فقرات دارند که لازم دیدم بخش مستقلی را به این بحث اختصاص دهم. خواهشمندم جدول مربوط به مهره های ستون فقرات را مطالعه و با معادلهای ذهنی آن مقایسه کنید. طبق معمول، خرد خود را به کار بندید و مفهومی را که یاری دهنده تر می یابید انتخاب کنید.

جدول عوارض جابجا شدن مهرها

مهرها	ناحیه	عوارض
اطلس (مهره اول گردنی) مهره دوم گردنی	دساندن خون به سر، غده هیپوفیز، پوست سر، استخوانهای صورت، مغز، گوش درونی و میانی، دستگاه عصبی سمپاتیک یا خودکار.	سردردها، عصبی بودن، بی خوابی، زکام در ناحیه سر، فشار خون، میگرن، درهم ریختن اعصاب، فراموشی، خستگی مزمن، سر گیجه.
مهره اول	چشم، اعصاب بصری، اعصاب شنوایی، سینوس ها، استخوان کبکگاه، زبان، پستان.	ناراحتیهای سینوس، آلرژیها. لوجی، کسری، ناراحتیهای چشم، گوش درد، حمله و اغشاء، بعضی از کوریها.
مهره دوم	گوشه ها، گوش خارجی، استخوانهای صورت، دندانها، عصب سه گانه صورت.	نورالژی، درد اعصاب، آکنه وجوش صورت، اگرما.
مهره سوم	بینی، لبها، دهان، شیور اوستاش.	تب یونجه، آب مروارید، کم شنوایی، لوزه.
مهره چهارم	تارهای صوتی، غدد گردن، حنجره.	لارنژیت، خروسک، ناراحتیهای گلو یا التهاب لوزه.
مهره پنجم	عضلات گردن، شانه ها، لوزه ها.	گردن شق، بازو درد، ورم لوزه، سیاه سرفه، خناق.
مهره ششم	غده تیروئید، کیسه کف و شانه ها، آرنجها.	التهاب کیسه های مفصلی، زکام ها، ناراحتیهای تیروئید.
مهره هفتم	ساعد و مچ و دست و انگشتان، سری و نای.	آسم، سرفه، تنگی نفس، درد ساعد و دست.
مهره اول	قلب، شامبل در بچه ها و سرپوش آن: قریانهای اکلیلی.	ناراحتیهای قلبی و ناراحتیهای سینه.
مهره دوم	ریه ها، نایچه ها، چپ (قفسه سینه)، پستان.	برونشیت، ذات الجنب، ذات الریه، خلط سینه، آفتل آتزا.
مهره سوم	کیسه صفرا، مجرای مشترک صفرا و روده.	ناراحتیهای کیسه صفرا، یرقان، زونا.
مهره چهارم	کیسه شبکه خورشیدی، خون.	ناراحتیهای کبد، تب ها، پایین بودن فشار خون، کسختی، جریان نامنظم خون، آرتروز.
مهره پنجم	معدة	ناراحتیهای معده، شامل التهاب معده، سوء هاضمه، دل شوره، کم شدن اسید معده.
مهره ششم	پانکراس، روده اثنی عشر.	زخم روده، گاستریت.
مهره هفتم	طحال	کبود مقاومت.
مهره هشتم	غدد فوق کلیوی	آلرژیها و کپیرها
مهره نهم	کلیه ها	ناراحتیهای کلیه، تصلب شرایین، خستگی مزمن، تقریت و التهاب کلیه.
مهره دهم	کلیه ها، مجاری ادرار.	ناراحتیهای پوسی مانند آکنه وجوش و اگرما و دمل و کورک.
مهره یازدهم	روده کوچک، جریان لنفی.	روماتیسم، نفخ دردناک، بعضی از نازیها.
مهره دوازدهم	روده بزرگ، مجرای کثاله ران.	یبوست، کولیت، دیسنتری، اسهال، فتق.
مهره اول	آپاندیس، شکم، رانها.	اسپاسم و گرفتگی عضلات، تنفس دشوار، افزایش اسید خون، واریس.
مهره دوم	اندامهای جنسی، رحم، مثانه، زانوان.	ناراحتیهای مثانه، ناراحتیهای عادت ماهانه مانند درد یا نامنظم بودن قاعدگی، سقط جنین، شب ادراری، ناتوانی جنسی، عوارض پیری زودرس، زانودرد.
مهره سوم	غده پروستات، عضلات ناحیه کمر، عصب سیاتیک.	سیاتیک، کمر درد، حبس البول یا ادرار مکرر و دردناک، پشت درد.
مهره چهارم	ساقها و مچها و کف پا.	ناراحتیهای خاصه ای خاص، انحناء ستون فقرات.
مهره پنجم	استخوان لگن خاصره، باسها.	جریان نامنظم خون در ساقها و تودم یا ضعف مچ پا، پای سرد، ضعف ساقها، گرفتگی عضلات ساقها.
مهره ششم	معد	یواسبر، خارش معده، درد انتهای ستون فقرات به هنگام نشستن.

جابجا شدن مهرها و دیسکهای ستون فقرات می تواند سلسله اعصاب را تحریک کرده و بر ساختار و اندامها و کارکرد آنها اثراتی بگذارد، که در بالا آمده است.

جابه‌جاشدن مهره‌های ستون فقرات

مهره‌ها	علت احتمالی	الگوی تازه ذهنی
مهره‌های گردن مهره اول	ترس. اغتشاش. فرار از زندگی، این احساس که من چندان خوب نیستم، یا همسایه‌ها چه خواهند گفت؟ گفتگوی بی‌وقفه درونی.	من متمرکز و آرام و متوازنم. کائنات مرا تأیید می‌کند. من به آگاهی برتر خود اعتماد می‌کنم. همه چیز نیکوست.
مهره دوم	پذیرفتن عقل و خرد و فهم و شعور. دودلی، انزجار و سرزنش. عدم تعادل با زندگی. نفی معنویت خود.	من با همه کائنات و زندگی یگانه‌ام. دانستن و بالیدن برایم خطری ندارد.
مهره سوم	پذیرفتن سرزنش دیگران. احساس گناه. شهادت‌طلبی. دودلی. آسیب‌پذیرین بودن. بیش از توانایی خود بار برداشتن.	من تنها مسئول خویشم و از آنچه هستم شادمانم. من می‌توانم همه آنچه می‌آفرینم را اداره کنم.

مهره چهارم	احساس گناه. خشم سرکوفته. تلخی. احساسات بروز نداده اشکهای نریخته.	در ارتباطم با زندگی روشنم. اکنون آزادم که از زندگی لذت ببرم.
مهره پنجم	ترس از تمسخر و تحقیر. ترس از بیان عقیده خود. نپذیرفتن خیر و صلاح خویش. فشار زیاد.	ارتباطم روشن است. خیر و صلاح را می پذیرم. از انتظارها دست برمی دارم. همه دوستم دارند و ایمن هستم.
مهره ششم	فشارها. بارها. کوشش برای تثبیت دیگران. انعطاف ناپذیری.	من سرشار از محبت، دیگران را با درسهایشان تنها می گذارم. من به شیوه یی مهرآمیز، از خود مراقبت می کنم. من به آسانی در زندگی روانم.
مهره هفتم	اغتشاش. خشم. احساس درماندگی. دست ما کوتاه و خرما بر نخیل.	من حق دارم که خودم باشم. گذشته را می بخشم. می دانم که هستم. با محبت با دیگران رابطه برقرار می کنم.
فقرات صدری مهره اول	ترس از زندگی. با یک دست دو هندوانه برداشتن. زندگی را به روی خود بستن.	من زندگی را به آسانی می پذیرم و هیچ چیز را سخت نمی گیرم. همه نیکویی ها اینک از آن من است.

مهره دوم	ترس، رنج و آزار. بی‌علاقگی نسبت به احساس کردن. جلو اشک خود را گرفتن.	قلبم می‌بخشد و رها می‌کند. خویشتن دوستی خطری ندارد. آرامش درون، هدف من است.
مهره سوم	آشفته‌گی درون. آزارهای ژرف کهنه. ناتوانی در رابطه برقرار کردن.	من همه را می‌بخشم. من خودم را می‌بخشم و به خویشتن خوراکی می‌رسانم.
مهره چهارم	تلخی. نیاز به ایرادگیری از دیگران. ملامت.	من هدیه بخشودن را به خود عطا می‌کنم و می‌دانم همه ما آزادیم.
مهره پنجم	نپذیرفتن پرورش عواطف، احساسات ملعون، خشم.	می‌گذارم زندگی در من جریان یابد. مشتاقم زندگی کنم. همه چیز نیکوست.
مهره ششم	خشم از زندگی. انبوهی از عواطف منفی. ترس از آینده. نگرانی مدام.	یقین دارم زندگی از راههای مثبت، مرا پیش خواهد برد. خویشتن دوستی خطری ندارد.
مهره هفتم	ذخیره درد، نپذیرفتن شادکامی.	مشتاقانه رها می‌کنم. می‌گذارم شیرینی، زندگیم را سرشار کند.
مهره هشتم	وسواس نسبت به شکست. مقاومت در برابر خیر و صلاح خود.	من همه موهبتها را با آغوش باز می‌پذیرم. کائنات دوستم دارد و از من حمایت می‌کند.

مهره نهم	احساس خواری از زندگی. سرزنش دیگران. خود را قربانی پنداشتن. رامی آفرینم.	من اقتدار خود را فرامی خوانم. من در کمال محبت، واقعیت خود را می آفرینم.
مهره دهم	از زیر مسؤولیت شانه خالی کردن. نیاز به قربانی بودن. «همه اش تقصیر خودته!»	با آغوش باز شادی و محبت را می پذیرم. مهری که به رایگان می بخشم و به رایگان می ستانم.
مهره یازدهم	خود را ناچیز دانستن. ترس از روابط.	خود را زیبا و دوست داشتنی و گرانقدر می بینم. از آنچه هستم مغرورم.
مهره دوازدهم	برای خود حق حیات قائل نشدن. احساس ترس و ناامنی از محبت. ناتوانی در هضم.	من جریان شادمانی زندگی را برمی گیرم. مشتاقم که به خود خوراک برسانم.
فقرات کمربند مهره اول	نیاز به محبت، و نیاز به احساس تنهایی. ناایمنی.	من در کائنات ایمن هستم و زندگی دوستم دارد و از من حمایت می کند.

مهرهٔ دوم	ماندن در رنج کودکی. راه خروج را ندیدن.	من از محدودیتهای پدر و مادرم فراموشی روم و برای خود زندگی می‌کنم. اکنون نوبت من است.
مهرهٔ سوم	سوءاستفادهٔ جنسی، احساس گناه، انزجار از خویشتن.	من گذشته را رها می‌کنم. من جنسیت زیبای خویشتن را گرامی می‌دارم و قدر خودم را می‌دانم. من ایمن هستم و همه دوستم دارند.
مهرهٔ چهارم	نپذیرفتن جنسیت خود. ناامنی مالی. ترس از شغل. احساس ناتوانی.	من آنچه هستم دوست دارم و در قدرت خود استوارم. من در همهٔ زمینه‌ها ایمن هستم.
مهرهٔ پنجم	ناامنی. ارتباط را دشوار یافتن. خشم. ناتوانی از پذیرفتن شادی.	من شایستگی لذت بردن از زندگی را دارم. هرچه می‌خواهم می‌طلبم و با شادی و خوشی آن را می‌پذیرم.
دنبالچه	عدم اقتدار. خشم کهنهٔ سرسخت.	من قدرت زندگی خویشم. از گذشته دست برمی‌دارم و اکنون خیر و صلاح را فراموش خوانم.
انتهای دنبالچه	عدم تعادل با خویشتن. به چیزی چسبیدن. سرزنش خود. دست از سر آزارهای کهنه برنداشتن.	من به زندگی خود تعادل می‌بخشم و سرشار از مهر و محبت، در امروز زندگی می‌کنم و آنچه هستم دوست می‌دارم.

بخش چهارم

فصل شانزدهم

داستان من

«همه ما یگانه‌ایم.»

«آیا می‌توانید دربارهٔ کودکی خود مختصراً برایم صحبت کنید؟»
این را از مراجعانی بسیار خواسته‌ام. نیازی نیست همهٔ جزئیات را بشنوم. می‌خواهم الگویی کلی به‌دست آورم تا بدانم از کجا آمده‌اند. اگر اکنون مشکلاتی دارند، الگوهایی که این مشکلات را آفریده‌اند مدتها پیش آغاز شده‌اند.

دختر بچه‌یی هیجده‌ماهه بودم که پدر و مادرم از هم جدا شدند. این خاطره چندان دردناک نیست. خاطرهٔ وحشتناک از آنجا شروع شد که مادرم به‌عنوان خدمتکاری شبانه‌روزی کار گرفت و مرا در پانسیون گذاشت. ماجرا چنین است که من سه هفته بی‌وقفه می‌گریستم. مراقبانم از پس گریه‌هایم بر نمی‌آمدند. مادرم مجبور شد مرا از شبانه‌روزی درآورد و ترتیبی دیگر بدهد. این‌که او چگونه توانست

یک‌تنه، هم پدر باشد و هم مادر، امروز تحسین و اعجاب مرا برمی‌انگیزد. آن روزها تنها چیزی که می‌فهمیدم این بود که همه توجه و مهر و محبتی را که نثارم می‌شد از دست داده بودم.

هرگز نفهمیدم که مادرم ناپدریم را دوست داشت، یا ازدواج کرد تا برای ما خانه و کاشانه‌یی ایجاد کند. در هر صورت، کار درستی نبود. این مرد در اروپا و به شیوه‌یی بسیار آلمانی و خشن بزرگ شده بود و جز جانورخویی راه دیگری برای اداره خانواده نیاموخته بود. مادرم خواهرم را آستن شد. در سال ۱۹۳۰ گرفتار تورم و کساد عمومی بازار شدیم و خود را در خانه‌یی خشونت‌بار یافتیم. در این هنگام، پنج‌ساله بودم.

برای افزایش چاشنی داستان باید بگویم در همین زمان بود که همسایه‌یی، تا جایی که به یاد می‌آورم - پیرمردی کره‌المنظر - به من تجاوز کرد. معاینه پزشک را به روشنی به خاطر می‌آورم؛ همچنین دادگاهی را که ستاره اول و شاهدش بودم. مرد به پانزده سال زندان محکوم شد؛ و یکریز به من می‌گفتند: «تقصیر خودت بود!» از این رو، سالهای سال را در این ترس گذراندم که اگر از زندان آزاد شود به سراغم می‌آید و از این‌که آن‌قدر وحشتناک بوده‌ام که او را به زندان انداخته‌ام، مرا مجازات می‌کند.

بیشتر کودکان به تحمل سوءاستفاده‌های جسمی و جنسی و تقلا و مشقت گذشت. تصویری که از خود داشتم چنان حقیر بود که هیچ کارم آسان پیش نمی‌رفت. و این الگو را در دنیای برون نیز آشکار می‌کردم.

در کلاس چهارم رویدادی پیش آمد که نمایانگر گویای زندگی آن روزهای من است. روزی در مدرسه جشنی برپا بود و می‌بایست چند کیک میان ما تقسیم می‌شد. جز من بیشتر بچه‌های این مدرسه از خانواده‌های مرفه طبقه متوسط بودند. من لباسی فقیرانه به تن داشتم، با موهایی که به شکلی کوتاه شده بود که انگار یک کاسه را روی سرم برگردانده بودند، و کفشهای سیاه نوک‌برگشته، و بوی سیر خامی که مجبور بودم هر روز برای «دفع انگل» بخورم. ما هیچ‌وقت کیک نمی‌خوردیم. استطاعتش را نداشتیم. پیرزن همسایه‌یی داشتیم که هفته‌یی ده سنت به من می‌داد و یک دلار برای تولدم و یک دلار برای کریسمس. ده سنت صرف کمک به بودجه خانواده می‌شد و یک دلار صرف خرید لباس زیر سالانه‌ام از حراجی.

بله، آن روز در مدرسه جشن داشتیم و آن‌قدر کیک زیاد بود که وقتی داشتند آن را می‌بریدند، بعضی از بچه‌هایی که تقریباً هر روز کیک می‌خوردند، دوسه تکه گرفتند. عاقبت که معلم جلو من ایستاد (و البته من آخرین نفر بودم)، حتی یک تکه کیک هم نمانده بود.

اکنون به‌روشنی می‌بینم «اعتقاد راسخم» به این‌که بی‌ارزش بودم و استحقاق هیچ‌چیز را نداشتم، مرا آخر خط قرار داد و بی‌کیک گذاشت. پانزده‌ساله که شدم دیگر نتوانستم سوءاستفاده جنسی را تاب بیاورم و از خانه و مدرسه فرار کردم. کاری که به‌عنوان پیشخدمت در رستوران پیدا کردم خیلی آسانتر از کار در حیاط خانه به‌نظر می‌رسید، که مجبور به انجامش بودم.

من، تشنه عشق و محبت، با کمترین احساس احترام نسبت به خود،

مشتاقانه تنم را در اختیار هرکس که به نظرم مهربان می‌آمد می‌گذاشتم. درست روز بعد از تولد شانزده سالگیم، دختری به دنیا آوردم. احساس می‌کردم نگاه داشتن او برایم محال است. اما توانستم برای او خانه‌یی خوب و پرمحبت پیدا کنم. زن و شوهری بی‌فرزند یافتم که در آرزوی بچه می‌سوختند. چهار ماه آخر حاملگی را در خانه آنها گذراندم و روزی که به بیمارستان رفتم، بچه با نام خانوادگی آنها به دنیا آمد.

البته در چنین شرایطی، هرگز نمی‌توانستم از مادر شدن شاد باشم و تنها ثمره‌اش احساس از دست دادن و شرم و گناه بود. می‌بایست هرچه زودتر از شر این دوران خجالت‌بار خلاص می‌شدم. تنها چیزی که به خاطر می‌آورم انگشتان بزرگ پاهای او بود که به طرز عجیبی به انگشتان خودم می‌مانست. اگر روزی ببینمش، حتماً او را از انگشتان پایش خواهم شناخت. بچه پنج‌روزه بود که ترکش کردم.

فوراً به خانه برگشتم و به مادرم که همچنان به زندگی قربانی‌وار ادامه می‌داد گفتم: «راه بیفت، دیگر لازم نیست به این وضع ادامه بدهی. من تو را با خود می‌برم.» او نیز با من آمد و خواهر ده‌ساله‌ام را که همیشه عزیزدردانه پدر بود تنها گذاشت تا با پدرش بماند.

پس از آنکه به مادرم کمک کردم به عنوان مستخدم در هتلی کوچک کار پیدا کند و آپارتمانی برایش دست و پا کردم تا بتواند در آن آزاد باشد و احساس راحتی کند، حس کردم همه تعهداتم را به انجام رسانده‌ام. با دختری که دوستم بود رفتم یک ماه در شیکاگو بمانم، اما سی سال ماندم و برنگشتم.

در آن روزها، به علت خشونت‌هایی که در کودکی تجربه کرده بودم، و

احساس بی‌ارزشی که در من ایجاد شده بود، مردانی به زندگیم راه می‌یافتند که با من بدرفتاری می‌کردند و اغلب کتکم می‌زدند. می‌توانستم مابقی زندگیم را صرف سرزنش مردان کنم و احتمالاً هنوز نیز همان تجربه‌ها را داشته باشم. هرچند تدریجاً به علت تجربه‌های ناشی از تمرینها و اندیشه‌های مثبت، احترامم نسبت به خود افزایش یافت و آن‌گونه مردان زندگیم را ترک کردند. آنها دیگر با الگوی کهنه‌ام که ناخودآگاه، خویشتن را سزاوار سوءاستفاده می‌دیدم، جور در نمی‌آمدند. من رفتار آنها را ملامت نمی‌کنم، زیرا اگر «الگوی من» چیزی دیگر می‌بود نمی‌توانست آنها را به خود جذب کند. اکنون، مردی که از زنان سوءاستفاده می‌کند، حتی نمی‌تواند بداند که زنده‌ام. الگوهایم دیگر چنین تجربه‌یی را به‌سوی خود نمی‌کشاند.

پس از چند سال کارهای سطح پایین در شیکاگو، به نیویورک رفتم و خوش‌اقبالی آوردم و مانکن شدم. حتی مانکنی برای طراحان بزرگ نیز نتوانست به احساس احترام نسبت به خودم چندان کمکی بکند. تنها سبب شد که نسبت به خود، عیب‌جوتر شوم. نمی‌توانستم خود را زیبا بدانم.

سالها در شغل مانکنی کار کردم. با مردی انگلیسی، محترم و تحصیل‌کرده که بسیار نازنین و دوست‌داشتنی بود، آشنا شدم و با او ازدواج کردم. دور دنیا را با هم گشتیم، با خانواده سلطنتی ملاقات کردیم، حتی در کاخ سفید شام خوردیم. با اینکه مانکن بودم و بهترین همسر را داشتم، احترامم نسبت به خود همچنان اندک بود، تا سالها بعد که کار درونی را آغاز کردم.

یک روز، پس از چهارده سال زندگی زناشویی، شوهرم گفت که قصد دارد با زنی دیگر ازدواج کند؛ آن هم درست هنگامی که داشتم معتقد می‌شدم این امکان هست که چیزهای خوب دوام بیاورند. آری، در هم شکستم. اما زمان می‌گذرد. من نیز زنده ماندم. می‌توانستم احساس کنم که زندگیم در حال دگرگونی است. در بهار، منجمی تأکید کرده بود که در پاییز، رویدادی کوچک زندگیم را عوض می‌کند:

این رویداد آن‌قدر کوچک بود که تا ماهها بعد متوجهش نشدم. کاملاً تصادفی به یکی از جلسات کلیسای علوم دینی^۱ نیویورک رفتم. از آنجا که پیامشان برایم کاملاً تازگی داشت، ندایی در درونم گفت: «توجه کن!» من نیز توجه کردم. علاقه‌ام به مد و زیبایی، روز به روز کاهش می‌یافت.

تا چه وقت می‌توانستم مراقب اندازه دور کمر و شکل ابروانم باشم؟ از دختری که دبیرستان را رها کرده بود و عادت به آموختن نداشت، به دانشجویی حریص بدل شدم که تا می‌توانست دربارهٔ مابعدالطبیعه و شفا می‌خواند.

کلیسای علوم دینی، خانهٔ تازه‌ام شد. هرچند بیشتر زندگیم به شیوهٔ معمول می‌گذشت، مسیر تازهٔ مطالعه‌ام بیشتر وقتم را پر می‌کرد. رویداد بعدی که به‌خاطر می‌آورم، این است که سه سال بعد، شایستگی احراز مقام درمانگر مجاز کلیسا را داشتم. در امتحانش نیز قبول شدم و کارم به‌عنوان مشاور کلیسا، از اینجا آغاز شد. البته این

1. Church of Religious Science.

مربوط به سالها پیش است.

آغازی کوچک بود. در این مدت، تمرین مراقبهٔ ماورایی^۱ را شروع کردم. کلیسایم تا سال بعد برنامهٔ آموزش کشیشی نداشت. پس تصمیم گرفتم کار ویژه‌یی برای خود بکنم. به مدت شش ماه به دانشگاه بین‌المللی ماهاریشی^۲ در فیرفیلد، در ایالت آیوا رفتم.

در آن زمان، این بهترین مکان برای من بود. در سال اول، هر دوشنبه صبح، موضوعی تازه را آغاز می‌کردیم. چیزهایی که تنها درباره‌شان شنیده بودم، مانند زیست‌شناسی و شیمی و حتی نظریهٔ نسبیت. هر شنبه صبح، امتحان داشتیم. من مسن‌ترین دانشجوی دانشکده بودم و به هر لحظه‌اش عشق می‌ورزیدم. ابداً اجازهٔ سیگار و مشروب یا استفاده از مواد مخدر نداشتیم. روزی چهاربار مراقبه می‌کردیم. روزی که دانشکده را ترک کردم، احساس می‌کردم از دود سیگار فضای فرودگاه بیهوش به زمین خواهم افتاد.

به محض بازگشت به نیویورک، زندگیم را از سر گرفتم. چندی نگذشت که وارد برنامهٔ آموزش کشیشی شدم. در کلیسا و امور اجتماعی آن بسیار فعال شدم. سخنرانی در جلسات ظهرانه و دیدن مراجعان کلیسا را آغاز کردم. بسیار سریع، این کار به شغلی تمام‌وقت بدل شد. ثمرهٔ کارم به صورت تهیهٔ کتاب شفای تن متجلی شد. نخست بر آن بودم که از علل مابعدالطبیعی که سبب بیماریهای جسمی

1. Transcendental Meditation

2. Maharishi's International University (MIU), Fairfield Iowa.

می‌شد فهرستی تهیه کنم. اما سرانجام کتابی کوچک شد. آنگاه، سخنرانی و سفر و اداره کلاسهای کوچک را آغاز کردم.

و یک روز تشخیص دادند که سرطان دارم.

با در نظر گرفتن سابقه‌ام: تجاوز در پنج‌سالگی و یک کودکی داغان،

چه جای تعجب اگر سرطان را در ناحیه تناسلی خود آفریدم!

مانند هرکس دیگر که تازه به او گفته باشند سرطان دارد، دچار

عذابی الیم شدم. با این حال، به علت تجربه کارم با مراجعان، می‌دانستم

که شفای ذهنی مؤثر است و اکنون، این فرصت به من داده شده بود تا

آن را به خود ثابت کنم. هرچه باشد، نویسنده الگوهای ذهنی بودم و

می‌دانستم سرطان، مرض نفرت و انزجاری ژرف است که برای مدتی

دراز در دل نگاه داشته شده و آخرسر، تن را خورده است. نپذیرفته

بودم که مشتاقانه هرچه خشم و انزجار از «آنها»ی دوران کودکیم را از

بین ببرم و رها کنم. فرصت اتلاف وقت نداشتم، می‌بایست کاری

بزرگ را به انجام می‌رساندم.

واژه علاج‌ناپذیر که مردمانی بیشمار را وحشتزده می‌کند، از

دیدگاه من تنها یعنی این‌که این وضع خاص را نمی‌توان با وسایل

بیرونی مداوا کرد؛ برای یافتن مداوای آن باید به درون برویم. اگر برای

خلاص شدن از شر سرطان، خود را به چاقوی جراح می‌سپردم و آن

الگوی ذهنی که آن را آفریده بود را پاک نمی‌کردم، پزشکها آن قدر این

لوییز را می‌بریدند تا لوییزی برجا نماند. از این فکر خوشم نیامد.

اگر تن به چاقوی جراح می‌سپردم و در عین حال الگوی ذهنی

مسبب سرطان را پاک می‌کردم، این مرض دیگر بار بازمی‌گشت. اگر

سرطان یا هر بیماری دیگر بازگردد؛ به اعتقاد من، به این معنا نیست که آنها کاملاً «کلکش را نکنده‌اند.» بلکه به این معناست که بیمار به هیچ‌گونه دگرگونی ذهنی نپرداخته است. خود بیمار دیگر بار همان مرض را احتمالاً در ناحیه‌ی دیگر از تن خود می‌آفریند.

همچنین معتقد بودم اگر می‌توانستم آن الگوی ذهنی که این سرطان را آفریده بود پاک کنم، حتی نیاز به جراحی نداشتم. پس زمان خواستم. وقتی به پزشکان گفتم که پول جراحی را ندارم، آنها با اکراه سه ماه به من مهلت دادند.

بی‌درنگ مسئولیت شفای خود را به‌عهده گرفتم. هرچه برای کمک به فرایند شفایم می‌توانستم بیابم خواندم.

به چند مغازهٔ مخصوص خوراکیهای طبیعی و ویژهٔ تندرستی رفتم و هر کتابی که دربارهٔ سرطان داشتند خریدم. به کتابخانه رفتم و بیشتر بررسی کردم. از بازتاب‌شناسی کف پا^۱ و درمان روده^۲ که برای خود سودمند می‌دانستم یاری گرفتم. گویی دقیقاً به‌سوی افراد درست هدایت می‌شدم. پس از مطالعه دربارهٔ بازتاب‌شناسی کف پا، جوای یافتن درمانگر متخصص آن شدم. به هنگام شرکت در یک سخنرانی – با وجود این‌که معمولاً در ردیف جلو می‌نشینم – این‌بار مجبور شدم ردیف آخر بنشینم. دقیقه‌ی نگذشت که آقای آمد و کنارم نشست. حدس بزنید او کی بود؟ درمانگر متخصص بازتاب‌شناسی کف پا که برای دیداری از دیارش به این شهر آمده بود. به مدت دو ماه، هفته‌ی

1. foot reflexology

2. Colon therapy

سه روز نزد من آمد و کمکی بزرگ بود.

همچنین می‌دانستم که باید خود را بیش از گذشته دوست بدارم. در کودکی محبت چندانی نستانده بودم و هیچ‌کس کاری نکرده بود تا بتوانم دربارهٔ خود، احساسی نیکو داشته باشم. من نیز گرایشهای آنها را پذیرفته بودم و مداوم درصدد سرزنش و انتقاد از خود بودم و در واقع، طبیعت ثانویم شده بود.

کارم در کلیسا به من فهمانده بود که دوست داشتن و تأیید خود – نه تنها اشکالی ندارد – حتی لازم و اساسی است. با این حال، آن را به تعویق می‌انداختم. مانند رژیم‌هایی که همیشه قرار است از فردا آن را شروع کنید. اما دیگر نمی‌توانستم آن را به تعویق بیندازم. نخست برایم دشوار بود که جلو آینه بایستم و بگویم: «لویز دوست دارم. واقعاً دوست دارم.» هرچند بر اثر پافشاری و پشتکار، در چند رویداد زندگی دریافتم که به یمن کار با آینه و سایر تمرینها، اکنون دیگر مانند گذشته، خود را سرزنش نمی‌کنم. این نشانهٔ پیشرفت بود.

می‌دانستم باید الگوهای نفرت و انزجاری را که از کودکی همراه خود نگاه داشته بودم پاک کنم. رها کردن سرزنش، برایم جنبهٔ حیاتی داشت.

آری، کودکی دشواری آکنده از سوءاستفاده‌های جسمی و ذهنی و جنسی داشتم. اما این به سالیان سال پیش مربوط بود و نمی‌توانست بهانه‌ی برای رفتاری باشد که اکنون با خود دارم. من به علت عدم عفو و بخشایش داشتم تنم را با رشد و پیشرفت سرطان می‌خوردم.

زمانی رسیده بود که از رویدادها فرا می‌رفتم و آغاز به فهم این

نکته می‌کردم که تجربه‌ها چگونه می‌توانست مردمانی بیافریند که با یک کودک چنان رفتار می‌کردند.

به یاری یک درمانگر خوب، همه گذشته‌ها را بازگو کردم، خشم فروخورده را با کوفتن بالش‌ها و فریادهای از ته دل، رها کردم. این کار سبب شد احساس کنم پاکتر شده‌ام. آنگاه شروع کردم به گردآوری تکه‌هایی از داستانهایی که پدر و مادرم دربارهٔ کودکی خود به من گفته بودند. توانستم دورنمای بزرگتری از زندگیشان را ببینم. چون فهم من افزایش یافت، از دیدگاه انسانی بالغ، نسبت به درد آنها احساس شفقت و دلسوزی کردم و سرزنشم اندک‌اندک از بین رفت.

وانگهی، دست یاری به‌سوی یک متخصص تغذیه دراز کردم تا تنم را از سموم غذاهای آشغالی که در طول سالها خورده بودم پاک کند. آموختم که خوراک نادرست و بی‌فایده مسموم‌کننده است و بدنی مسموم می‌آفریند. اندیشه‌های فاسد نیز ذهن را مسموم می‌کنند. رژیم غذایی بسیار سختی به من دادند که در واقع جز سبزیجات تازه، چیز دیگری نبود. حتی ماه نخست، هفته‌یی سه بار با تنقیهٔ آب، رودهٔ بزرگم را تخلیه می‌کردند.

به‌هرحال، جراحی نکردم و با پالایش کامل ذهنی و جسمی، شش ماه پس از تشخیص سرطان توانستم رأی پزشکی را – که خود پیشاپیش از آن مطلع بودم – در این باره به دست آورم که دیگر کوچکترین ذره‌یی از سرطان در بدنم نیست! اکنون از تجربهٔ شخصی خود می‌دانستم که اگر مشتاق به عوض کردن شیوهٔ تفکر و اعتقاد و عمل خود باشیم، بیماری می‌تواند شفا یابد!

گاه آنچه مصیبتی بزرگ به نظر می‌رسد، به عظیمترین خیر و صلاح زندگی‌مان بدل می‌شود. از این تجربه، چه بسیار آموختم و به شیوه‌ی تازه، قدر زندگی را دانستم. نگریستن به آنچه که به‌راستی برایم مهم بود را آغاز کردم. سرانجام تصمیم گرفتم که شهر بی‌درخت نیویورک و هوای خفه آن را ترک کنم. بعضی از مراجعانم اصرار داشتند که اگر آنها را ترک کنم «می‌میرند»، و من به آنها اطمینان خاطر دادم که سالی دوبار باز می‌گردم تا پیشرفت آنها را کنترل کنم. وانگهی، تلفن که هست. پس کار و بارم را تعطیل کردم و سر فرصت، با قطار روانه کالیفرنیا شدم و تصمیم گرفتم کارم را در لوس‌آنجلس آغاز کنم.

هرچند سالها پیش در کالیفرنیا به دنیا آمده بودم، جز مادر و خواهرم که هردو به فاصله یک ساعت در حومه زندگی می‌کردند، هیچ‌کس را نمی‌شناختم. ما هرگز خانواده‌ی نزدیک یا گشوده نبودیم. باین حال، وقتی فهمیدم چند سال است که مادرم نابیناست و هیچ‌کس این زحمت را به خود نداده که مرا مطلع کند، در حیرتی ناخوشایند فرو رفتم. خواهرم «پرمشغله» تر از آن بود که بتواند مرا ببیند. پس او را به حال خود گذاشتم و به سروسامان دادن به زندگی تازه‌ام پرداختم.

کتاب کوچکم شفای تن، درهای بسیاری را به‌رویم گشود. به هرگونه جلسه‌ی که به نهضت عصر نوین مربوط می‌شد می‌رفتم. خود را معرفی می‌کردم و هرگاه لازم می‌دانستم، یک نسخه از کتاب کوچکم را تقدیم می‌کردم. در شش ماه نخست، مکرراً به ساحل می‌رفتم. می‌دانستم چون در کار غرق شوم کمتر فرصت این‌گونه تقریحات را خواهم داشت. مراجعان نیز اندک‌اندک از راه رسیدند. از

من می‌خواستند اینجا و آنجا سخنرانی کنم و چون لوس آنجلس با آغوش باز مرا به خود پذیرفت، دیگر چیزها نیز خودبه‌خود درست شد. چند سال نگذشت که توانستم به خانه‌یی زیبا و دلپذیر نقل مکان کنم.

شیوه تازه زندگیم در لوس آنجلس، در قیاس با شیوه‌یی که با آن بار آمده بودم، نمایانگر جهشی عظیم در هشیاری و آگاهی بود. به‌راستی که همه چیز نرم و هموار پیش می‌رفت. زندگیمان چه سریع می‌تواند از بیخ و بن دگرگون شود.

شبی خواهرم به من تلفن کرد؛ نخستین تلفن پس از دو سال. به من گفت مادرمان - که اکنون نودساله بود - نابینا و تقریباً ناشنوا شده و زمین خورده و پا و پشت او شکسته است. مادرم در یک لحظه، از زنی نیرومند و مستقل، به کودکی درمانده و دردمند بدل شده بود.

مادرم پشت خود را، و دیوار مرموز پیرامون خواهرم را، شکست. سرانجام، همه ما ارتباط با یکدیگر را آغاز کردیم. دریافتیم خواهرم نیز پشت‌دردی جدی دارد که نمی‌گذارد درست بنشیند و راه برود. او در سکوت درد می‌کشید و هرچند به‌شدت بی‌اشتها و کم‌غذا بود، شوهرش از بیماری او خبر نداشت.

مادرم پس از یک ماه بستری شدن در بیمارستان، توانست به خانه برود. اما دیگر قادر نبود از خود مراقبت کند. از این رو، نزد من آمد. هرچند به فرایند زندگی اعتماد داشتم، ابداً نمی‌دانستم چگونه می‌توانم از عهده این کار برآیم. پس به خدا گفتم: «باشد، من از او مراقبت می‌کنم؛ اما تو باید، هم برایم کمک بفرستی، هم پولش را!»

به‌راستی که برنامه سازگاری برای هردوی ما بود. مادرم شنبه به خانه آمد. جمعیه‌یی که از راه می‌رسید می‌بایست به مدت چهار روز به سانفرانسیسکو می‌رفتم. نمی‌توانستم او را تنها بگذارم و ضمناً مجبور بودم که بروم. گفتم: «خدایا تو ترتیب این کار را بده. من باید پیش از رفتن، آدم مناسب را برای این کمک بیابم.»

پنج‌شنبه، آدمی بی‌نظیر «ظاهر شد» و به خانه ما آمد تا اوضاع را برای من و مادرم سروسامان دهد. این رویداد، تأکید یکی از اعتقادات اساسی من بود: «هرچه دانستنش برایم لازم باشد، بر من آشکار می‌شود؛ و هرچه نیاز داشته باشم، به ترتیب درست الهی در اختیارم قرار می‌گیرد.»

دریافتم دیگر بار زمان یادگیری درسهایم فرا رسیده است. این فرصت به من داده شده بود تا بسیاری از ناپاکیهای دوران کودکی را پاک کنم.

وقتی بچه بودم مادرم نتوانسته بود از من حمایت کند؛ اما اکنون من می‌توانستم و از او مراقبت می‌کردم. میان مادر و خواهرم ماجرای کاملاً تازه شروع شد.

دست یاری دادن به خواهرم برای کمکی که از من خواسته بود نیز توان آزمایی تازه‌یی بود. دریافتم هنگامی که سالها پیش مادرم را نجات دادم، پدرخوانده‌ام همه دق‌دلی خود را سر خواهرم خالی می‌کرد و نوبت او بود تا شاهد جانورخوبی‌اش باشد.

دریافتم آنچه به‌صورت مشکل جسمانی آغاز شد، از شدت ترس و فشار و این اعتقاد که هیچ‌کس نمی‌تواند به داد او برسد، به‌طرزی

وخیم افزایش یافت. لوییز با وجود این که نمی خواست در نقش نجات دهنده و رهاننده بر صحنه آید، اما می خواست این مجال را به خواهرش بدهد که در این نقطه از زندگی، سلامت را انتخاب کند.

به تدریج گشایش آغاز شد و هنوز نیز ادامه دارد. ما گام به گام پیش می رویم و همچنان که راههای گوناگون شفا را کشف می کنیم، می کوشم فضایی سرشار از ایمنی بیافرینم.

اما مادرم بسیار پاسخگوست. روزی چهاربار تمرین ورزشی اش را انجام می دهد. بدنش نیرومندتر و انعطاف پذیرتر می شود. برایش سمعک تهیه کرده ام که به علاقه اش نسبت به زندگی افزوده است. با وجود اعتقادی که به شفای مسیح دارد، تشویقش کردم که با عمل آب مروارید چشمش موافقت کند. چه شادی بزرگی برای خودش که دیگر بار می بیند و چه شادی بزرگی برای ما که دنیا را از چشم او می بینیم.

من و مادرم مجال یافتیم که بنشینیم و به شیوهایی که هیچگاه پیش از این با هم سخن نگفته بودیم، با یکدیگر حرف بزنیم. تفاهمی تازه میان ما ایجاد شد. امروز که با هم گریه می کنیم و می خندیم و همدیگر را در آغوش می گیریم، آزادتر می شویم. گاه انگشتش را روی نقطه حساس می گذارد و این به من نشان می دهد که هنوز چیزهایی هست که کاملاً پاک نشده اند. اکنون، در پاییز ۱۹۸۴، زندگی من چنین می گذرد. مادرم در سال ۱۹۸۵، در کمال آرامش، این سیاره را ترک کرد. من دوستش دارم و دلم برایش تنگ می شود.

کارم همواره در سطحی وسیعتر گسترش می یابد: دیگر مراجعان

خصوصی را نمی‌پذیرم، چون تمام وقتم صرف سفر و سخنرانی در نقاط مختلف دنیا می‌شود. به‌طرز قابل ملاحظه‌یی، بر تعداد دستیارانم افزوده شده است. مؤسسه‌هی، به شیوه‌یی مهرآمیز کلاسها و سمینارهایی را متشکل از آموزگاران که خود آنها را آموزش داده‌ام اداره می‌شود. افرادی را جذب کرده و آموزش داده‌ام که باورهایشان با اعتقاداتم هماهنگ بوده است. پیوند سابقه‌ها و تجربه‌های گوناگونی که در زندگی داشته‌ایم، بر غنای آنچه ارائه می‌دهیم افزوده است. و «گروه پشتیبانی از بیماران ایدز» مؤسسه ما که چهار سال و نیم پیش آغاز به کار کرد، هنوز چهارشنبه‌شبها در لوس‌آنجلس جلساتی تشکیل می‌دهد. اکنون نزدیک به ۸۰۰ نفر، در این جلسات هفتگی شرکت می‌کنند.

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

هریک از ما — از جمله خودم — غنا و تمامیت زندگی را از راههایی پرمعنا تجربه می‌کند.

اکنون گذشته را با محبت می‌نگرم و فراگیری از تجربه‌های کهنه‌ام را برمی‌گزینم.

درست و نادرست و نیک و بد وجود ندارد.

گذشته تمام شده و پی کار خود رفته است.

تنها چیزی که هست تجربه این لحظه است.

من خود را دوست دارم که مرا از این گذشته به این لحظه حال آورده است.

من تمامی آنچه را که هستم با دیگران قسمت می‌کنم، زیرا می‌دانم که همه ما در جان یگانه‌ایم.

در جهانم همه چیز نیکوست.

در ژرفای وجودم چشمه لایزال محبت است.

اکنون می‌گذارم این محبت به سطح آید و قلب و تن و ذهن و آگاهی و هستی‌ام را لبریز کند و از من بجوشد و به هر سو روان شود و دیگر بار چندین برابر به‌سوی خودم بازگردد. هرچه بیشتر این محبت را به کار می‌برم و می‌بخشم، فزونی می‌یابد. این خزانه لایتناهی است. بخشیدن محبت، به من احساسی نیکو می‌بخشد؛ زیرا تجلی شادمانی درون من است. من خود را دوست دارم. از این رو، خانه‌یی راحت برای خود می‌آفرینم. خانه‌یی که همه نیازهایم را برمی‌آورد و از زندگی در آن شادکامم. اتاقها را از امواج محبت می‌آکنم تا هرکس به آنها پا نهد - از جمله خودم - این عشق را احساس کند و از آن نیرو گیرد. من خود را دوست دارم. پس به کاری دست می‌زنم که به‌راستی از انجامش لذت ببرم. شغلی که همه خلاقیت و استعدادها و تواناییهایم را به کار گیرد؛ با کسانی، و برای کسانی که دوستشان می‌دارم و دوستم می‌دارند و برایم درآمدی نیکو دارد. من خود را دوست دارم. از این رو، نسبت به همه، به شیوه‌یی مهرآمیز رفتار می‌کنم و می‌اندیشم. زیرا می‌دانم هرچه از من آشکار شود، چندین برابر به خودم باز می‌گردد. من تنها مردمانی نازنین را به جهانم جذب می‌کنم، زیرا آنها

بازتاب خودم هستند. من خود را دوست دارم. از این رو، گذشته را می‌بخشم و همه تجربه‌های گذشته را رها می‌کنم و آزادم. من خود را دوست دارم. پس کاملاً در این لحظه زندگی می‌کنم و هر لحظه را به‌خوبی تجربه می‌کنم و می‌دانم که آینده‌ام درخشان و شادمان و ایمن است؛ چرا که فرزند محبوب کائناتم و کائنات به شیوه‌ی مهرآمیز - از اکنون تا ابدآباد - از من مراقبت می‌کند. به‌راستی که چنین است.

از مدتها پیش اعتقاد داشته‌ام: «هرچه باید بدانم بر من آشکار می‌شود. هرچه نیاز داشته باشم به سراغم می‌آید. در جهانم همه‌چیز نیکوست.» دانش تازه‌یی وجود ندارد. هرچه هست قدیم و نامحدود است. موجب شادمانی و شادکامی من است که این دانش و حکمت را به نفع آنان که در راه شفا گام برمی‌دارند، گرد هم آورم. این پیشکش را به همه شما تقدیم می‌کنم که آنچه می‌دانم به من آموخته‌اید: به همه مراجعانم و دوستانی که در همین زمینه کار می‌کنند؛ به همه آموزگارانم و به خرد الهی لایتناهی که از طریق من، این دانش را به گوش نیازمندان آن می‌رساند.

لویز هی

آثار گیتی خوشدل

نوار:

۱- تجسم خلاق (شرکت طنین صوت)

شعر:

- ۱- مرا از نیلوفر یاد است (نشر کتاب سرا، سال ۱۳۶۸)
- ۲- معبد بنفش (نشر مرکز، سال ۱۳۷۰)
- ۳- بانوی جمعه ها (نشر مرکز، سال ۱۳۷۲)
- ۴- چشم اقیانوس (نشر تهران، سال ۱۳۷۴)
- ۵- میان یاخته های کوهستان (نشر تهران، سال ۱۳۷۵)
- ۶- خانه هزار نیلوفر (نشر پیکان، سال ۱۳۸۳)
- ۷- از جاده تو نیز زمان عبور خواهد کرد (نشر پیکان، سال ۱۳۹۰)
- ۸- با تو بازی می کردم ای آسمان (نشر پیکان، سال ۱۳۹۱)

ترجمه:

- ۱- روانشناسی کمال (نشر پیکان)
- ۲- دل آدمی و گرایشش به خیر و شر (نشر پیکان)
- ۳- روزگار بدسگالان (نشر آبی)
- ۴- چهار اثر از فلورانس اسکاول شین (نشر پیکان)
- ۵- شفای زندگی (نشر پیکان)
- ۶- تجسم خلاق (انتشارات روشنگران)
- ۷- از دولت عشق (انتشارات روشنگران)
- ۸- آدمیت (نشر قطره)
- ۹- قانون توانگری (نشر پیکان)
- ۱۰- خودآموز روشن بینی (نشر پیکان)

- ۱۱- چشم دل بگشا (نشر پیکان)
- ۱۲- بدون اضافه وزن (نشر پیکان)
- ۱۳- حکایت دولت و فرزاندگی (نشر قطره)
- ۱۴- بازتابهای نور (نشر قطره)
- ۱۵- تو همانی که می‌اندیشی (نشر قطره)
- ۱۶- قانون شفا (انتشارات روشنگران)
- ۱۷- من در هر آنچه می‌بینم، هستم (نشر قطره)
- ۱۸- راه تحول (انتشارات گیل)
- ۱۹- هفت قانون معنوی موفقیت (نشر قطره)
- ۲۰- هفت عادت مردمان مؤثر (نشر پیکان)
- ۲۱- اکسیر (نشر قطره)
- ۲۲- هفت قانون معنوی برای والدین (نشر پیکان)
- ۲۳- من و روزهای من (کتاب‌سرا)
- ۲۴- راه هنرمند (نشر پیکان)
- ۲۵- راهنمای تجسم خلاق (نشر پیکان)
- ۲۶- حکمت کهن (نشر پیکان)
- ۲۷- زائران عشق (نشر پیکان)
- ۲۸- شفای کودک درون (نشر پیکان)
- ۲۹- جان روشن (نشر پیکان)
- ۳۰- فتح گنج (نشر پیکان)
- ۳۱- ده فرمان برای حرمت به خویشان (نشر پیکان)
- ۳۲- طراحی نظم (نشر پیکان)
- ۳۳- سرگذشت یک یوگی (نشر پیکان)
- ۳۴- آوای آسمانی (نشر پیکان)
- ۳۵- کسب و کار بی‌همتا (نشر پیکان)
- ۳۶- هشیاری مالی (نشر پیکان)
- ۳۷- گام برداشتن در جهان (نشر پیکان)

لوئیز ل. هی نویسنده کتاب پر فروش شغای زندگی از رهبران بلند آوازه بین‌المللی «نهضت عصر نوین» است.

پیام اصلی خانم لوئیز هی این است که: «اگر مشتاق باشیم که روی ذهن خود کار کنیم، تقریباً همه چیز را می‌توان شفا داد.» نویسنده این کتاب، تجربه‌های بسیار و اطلاعات دست‌اولی درباره شفا دادن دارد که سخاوتمندانه آنها را در اختیار ما می‌گذارد. حتی این دانش که چگونه سرطان وخیم پیشرفته‌اش را خود علاج کرده است. خانم لوئیز هی، در سخنرانیها و کلاسها و تمرینهای عملی‌اش، و حتی هنگامی که به عنوان سخنران میهمان، بر صحنه تلویزیون ظاهر می‌شود، مراحل عملی برای زدودن ترس، و علل امراض را بیان می‌کند. به عنوان مشاور علوم ما بعد الطبیعه، زندگیش را وقف یاری به دیگران می‌کند تا خلاقیت خود را باز یابند و استعدادهای خود را شکوفا سازند. از این رو، شاگردانش می‌توانند مواعی که آنها را از تندرستی کامل، یا خواسته‌های زندگیشان دور می‌کند، از سر راه بردارند.