**هدف زندگی شما چیست؟**

**چرا به این دنیا آمده اید؟**

**نویسنده: کارول آدریان**

**مترجمان: دکترمحمد ابراهیم گوهریان - عبداله دهناد**

**ناشر:**

**1403**

**جای خودرا دراین جهان پیدا کنید.**

**کارول آدریان**

**پیش گفتارازجیمزرِد دفیلد:**

**اولین باری که کارول را دیدم، زمانی بود که داشتم برای کتابم یک راهنما می نوشتم.اشتیاق زیادی نداشتم.با بی میلی کارمی کردم و نمی دانستم چیزمفیدی ازآب در می آید یا نه.وقتی با او آشناشدم آرامش یافتم و نگرانی ام کاملا پایان یافت.کارول، چند ویژه گی مهم دارد.یکی این که در درکِ شرایط و دیدگاه و برداشت دیگران از زندگی، مهارتِ بالایی دارد.دیگراین که با مردم ارتباط خیلی خوبی برقرارمی کند.**

**قرارشد نوشتن راهنما را با هم انجام دهیم که با قلم شیوا و بسیار جذاب او خیلی موفق ازکار درآمد.کارول نبض دگرگونی های زمانه را دردست داشت.**

**بیشتر ما با این فکربزرگ می شویم که درجهانی فیزیکی زندگی می کنیم.دنیایی عادی وخالی ازهرگونه راز و معنویت و مفاهیم آن جهانی.دراین دنیای جسمانی یا فیزیکی، منتظرفرصت ها وموقعیت هایی می نشینیم که بیایند و زندگی ما را تغییردهند.**

**با دریافت اطلاعات تازه ومطالعه ی کتابهای بیشتر، تصویرتازه ای ازجهان دراطراف ما شکل می گیرد ومنتظرمی مانیم تا معجزه ها و رویدادهایی همزمان در زندگی ما رخ نمایند.اتفاق هایی خوب وهدفمند وبرنامه ریزی شده که همیشه در رویاهای خود می دیده ایم.انتظارداریم که ناگهان جرقه ای از احساس قدرتمند رسالت را هم در ذهن خود حس کنیم.چیزی که این تصویرغلط را بدتر وغم انگیزتر می کند این است که فکرمی کنیم راه درست را درپیش گرفته ایم**

**کسانی که درطول زندگی انسان برکره خاک برای ساختن دنیایی بهتر، بیشترین کمک ها و ایثارها را کرده اند می دانستند که با زندگی مان باید مثل یک کارآگاه روبروشویم و به هرزحمتی شده مفهوم و معنای آن را درک کنیم وبفهمیم که اساسا منظور یا هدف از به دنیا آمدن ما چیست.**

**باید فرصت های فراوانی را که دراطراف ودر رویدادهای زندگی ما پنهان شده اند دریابیم و پیدا کنیم.دراین نقطه ازتاریخ،ما می دانیم که معنویات وتفکرات آن جهانی فقط متعلق به افراد خاص و صاحبان استعدادهای خاص نیست.اگرچشم دل بازکنیم و زندگی و جهان را به شیوه دیگری نگاه کنیم، خواهیم دید که زندگی معنوی و درک عمیق جهان درانتظارهمه ما هم هست وبه گذشته مان، محل زندگی و رشد و سطح تحصیلات و زهمه مهم تر به چگونگی زندگی دوران کودکی ما نیزهیچ ارتباطی ندارد.**

**دراین جاتنهاچیزی که مهم است، این است که راه را برای بهره گیری ازاین فرصت ها باز کنیم.برای این کارهرکس روش خاص خودرا دارد.برای تغییرات واتفاقات برنامه ریزی شده ای که قراراست درزندگی مان رخ دهند، باید جای درست خود را پیدا کنیم.برای این کارباید با بصیرت خودمرتبط شویم.**

**دراین کتاب خواهید دید که اگرتوانایی های خود را باورنداشته و ذهن خود را با افکار منفی درمورد خود یا افکارانتقام جویانه و نفرت از دیگران و یا هراندیشه ی مخرب دیگری پرکنیم، برای چیزهای دیگر جایی باقی نخواهد ماند.**

**آنچه که ما را وامیدارد کاری بکنیم، جایی برویم، کسی را ببینیم یا درجستجوی اطلاعات خاصی باشیم افکارشهودی ما هستند که ما راهنمایی می کنند.وقتی ازاین افکار پیروی می کنیم به جلوحرکت خواهیم کرد.**

**رهایی ازافکار گذشته، ما را به شناخت بهترخود هدایت وازتوانایی ها وقدرت حیرت انگیزی که در وجودمان هست آگاه میکند.دانش و تجربه ای که از تک تک رویدادهای زندگی به دست می آید وآنچه ازآنها می آموزیم بسیاربا ارزش هستند وهدف ومفهومی به دنبال دارند.چه رویدادهای مثبت وچه منفی.همه آموزنده و بسیار مفیدند.رویدادهای زندگی ما دقیقا همان هایی هستند که باید رخ می دادند تا ما درجایی قرار گیریم که اکنون هستیم.**

**یک باردیگرمی گویم اگربه این توصیه ها فقط گوش کنید ولی عمل در کار نباشد، حتا اگربه آنها کاملا باورداشته باشید کافی نیست و تغییری درشما روی نمی دهد.مشکل و سختی کار در این است که این باور را در زندگی معنوی و روحانی روزانه خود جاری و ذهن خود را پاک کنیم تا این مفهوم را به خوبی درک کنیم.**

**دراین کتاب، کارول ما را در پیمودن این مسیرکمک می کند.یاری به دیگران کارهمیشگی او وهدیه ای است از او برای دیگران.**

**\*\*\*\***

**سپاس گزاری**

**مایلم از ویراستارم، جووان دیویس سپاس گزاری کنم که مرا ترغیب کرد تا ازموضوعی بنویسم که به خواسته ی قلبی ام بسیارنزدیک است.از نماینده ی ادبی ام کندیس فورمان نیز سپاس گزارم که یاری ها وحمایت های پیوسته اش را فراموش نمی کنم.قلب این کتاب، داستان زندگی عزیزانی است که لطف کردند واجازه دادند با آنها مصاحبه کنم وداستان زندگی شان را دراین کتاب بیاورم.بابت بزرگواری و مهرآنان سپاس گزارهستم.**

**ازهمه ی دوستانی که با راهنمایی ها وکمک های بی دریغ شان به اشکال مختلف مرا درنوشتن این کتاب کمک کرده اند صمیمانه قدردانی می کنم: زِنوبیا بارلو، جوان جوان، الیزابت جِنکینز، ویرجینیا لاوسون،مری پاتریک، ویرجینیا تالوچی، پاتریشیا ویت، اتاشا داونینگ، استفن رز، دکتر سِلِما لِوایز، پنی پی یِرس، نانسی روزانف، شارون فرانکومونت، دکترمارسیا اِمه ری،دکتر جویس پِچک، لری کالینز، استیو وینفیلد، لری لِژون، استفانی مک کینزی، بیل وِلکر، ریچارد وِلسکی، والری وِلمر، وندی تاپینگ، آرلن تامپسون، الیزابت ماگلیو، والری توماس، آمی آلدریچ، لورن سایکس، جرجیا راجرز و جیمز رِدفبلد.**

**همچنین می خواهم ازهمه ی آموزگارانم درطول مسیرزندگی و ازهمراهان و یاوران نادیده ام، خوانندگان این کتاب، که بی شک خیلی جاها از استان سفر سراسرماجرا و تجربه ام در کشاکش جاده ی زندگی حسابی خندیده اند، سپاس گزاری کنم.**

**وسپاس ویژه از کسانی که با آنها مصاحبه کرده ام.کسانی که مسیر زندگی خود را با عناوین زیرتعیین کردند:**

**\*زنی که عاشق اسب ها بود**

**\*یک فرد حیرت انگیز**

**\*یک مدیراجرایی درکنج دفتر یک شرکت بزرگ تجاری**

**\*یک طراح شهرساز وبوداشناس و ناشر**

**\*زیبای جان سختی که ازچندین مشکل و مصیبت بزرگ جان به در برده است**

**\* آموزگاری که کمدین شد**

**\*استاد برش سنگ یشم و نوآوری های این صنعت**

**\* ملکه ی زیبایی مثبت اندیش آمریکایی**

**\*یک استاد زِن وعرضه کننده ی گلها وعطرهای خوشبو، همراه دالایی لاما درآشویتس**

**\* مزرعه دارسویا ودانش بسیارخاص او**

**\* زنی هنرمند و همسر یک کارگردان نامدار**

**\*یک فعال شبکه های اجتماعی وعضوسپاه صلح و خدمت داوطلبانه ی او درآفریقا**

**\* متخصص بازیافت تجهیزات وماشینهای اداری**

**\*مشاور و کارشناس حساسیت های محیطی(حساسیت به موی حیوانات خانگی-گرده گل -گرد وغبارو مانند آن)**

**\* راهبه ی بودایی- آموزگار و مرشد روحانی ومادری که رقص پاهم می کرد**

**\* درمان گر و شفابخش بحران های بزرگ مالی**

**\*یک ستاره شناس ایرلندی و درمان گر با گیاهان دارویی**

**\* الاهه سقوط کرده و شکست خورده**

**تصورکنید به عنوان میهمان به سالنی دعوت شده اید وهمه ی افراد بالا که آدمهای عادی ولی بسیار جالب و خلاقی هم هستند درآنجا حضور دارند.شما فرصت دارید با هر یک ازآنها فقط چند لحظه صحبت کنید و بپرسید چگونه متوجه شده اند یا خواهند شد که وجودشان به صورتی بی مانند وخاص برای این جهان مفید است.**

**این کتاب دعوتنامه ی شما برای حضور دراین میهمانی است.**

**فهرست مطالب**

**مقدمه**

**بخش اول:اصولی برای پیدا کردن جای تو دراین جهان**

**1-فراخوان وآغازسفر ص3**

**2-تو یک ساز و کا رخودسازمان ده هستی ص26**

**3-تعیین تکلیف و قاطعیت تو را درجای خود قرارمی دهد ص57**

**4-هرچیزی ممکن است ص72**

**5- میدان نیروی مغناطیسی-منظوروهدف زندگی تو ص 88**

**6-سینکرونیسیتی[[1]](#footnote-1) منظورازبه این جهان آمدنت را آشکار می کند ص 108**

**بخش دوم: تکنیک ها**

**7-رها کردن و وابسته نماندن ص 131**

**8-استفاده ازبصیرت والهام ورسیدن به هدف زندگی ص 155**

**9-افزایش خلاقیت و پرورش توانایی هایت ص 177**

**بخش سوم:آبهای عمیق ص 197**

**10- احساس پوچی وبیهودگی ص 199**

**11- سایه ها وهدف زندگی ص217**

**12-مشکلات وموانع تغییر ودگرگونی ص 241**

**بخش چهارم -حضور**

**13-کاری که عاشقش هستی ص271**

**مقدمه منظوراین کتاب**

**هدف من ازنوشتن این کتاب، این است که شما از کامل بودن خود و توانایی های بی شمارتان آگاه و بابت آنها شکرگزار باشید. ایمان دارم، داستان زندگی کسانی که دراین جا روایت کرده ام، برای شما بسیار مفید واقع می شود واگردرآنهاعمیق شوید زندگی شما نیزتغییرخواهد کرد.قصد من این است که اگرهنوزهدف زندگی برایتان روشن نیست، بین خودم شما و میدان جهانی هوش وخرد ارتباطی برقرارکنم تا انرژی لازم را برای شناخت هدف و منظور زندگی تان تولید کند.دراین کار روی خواسته ی قلبی خود شما حساب می کنم. قلبا طلب کنید که بخشی از جریان انرژی بین این کتاب و خودتان باشید.**

**امیدم این است که با روایت داستان زندگی واقعی این افراد، درون خود را بهتر بشناسید.مسیر خود را پیدا کنید تا به زندگی هدفمند وبا معنایی برسید.دراین کتاب ازتجربه های زندگی شخصی و حرفه ای خود، استفاده کرده ام.در فصل اول خواهید دید که برای رسیدن به حرفه ی فعلی ام به عنوان آموزگار، نویسنده و برگزارکننده ی کارگاه های معنوی و روحانی، راهی بسیار دشوار را پشت سرگذاشته ام.**

**دراین مسیر، خیلی چیزها را آزموده ام واصول وتکنیک های مشخصی را شرح داده ام که فکر می کنم به همه ی ما کمک می کند تا جای خود را دراین جهان پیداکنیم.وقتی از زندگی خود می گوییم و تجربه های مان را درمیان می گذاریم به ساختن دنیای بهتر کمک می کنیم.داستانهای این کتاب برهریک ازشما به صورت های مختلف اثرمی گذارند.**

**بعضی ازآنها شما را به تفکروحرکت وا می دارند و بعضی ها نه.ولی حسن شان این است که صرف نظراززمان و مکان و فرهنگ های مان، از تجربه های یکدیگر آگاه می شویم.جوزف کمپ بل، پژوهش گر اسطوره شناس می گوید اولین افسانه های باستانی به این منظورطراحی شده بودند که ذهن وجسم انسان را هماهنگ و روش زندگی اورا نیزبا آنچه که طبیعت دیکته می کند هم آوا کنند.**

**هریک ازما ازاین داستانها معنایی بیرون می کشیم که با دغدغه های ما مرتبط اند.**

**هر داستانی به روشی خاص بر روان شما اثرمی گذارد.چیزی که من ازیک داستان یاد می گیرم شاید شبیه همان چیزی باشد که شما یاد می گیرید.شاید هم چیزی کاملا متفاوت با آن.دلیلش به پیشینه ی زندگی، وضعیت فعلی، سطح فرهنگ، امیدها وترسها وتوانایی ما درگوش دادن وعوامل دیگربستگی دارد.این احتمال هم هست که داستانی که امروز برایتان جالب نبوده، درآینده و درشرایط خاصی که درآن قرار می گیرید به ذهن تان بیاید و توجه شما را به خود جلب کند.**

**سمت راست مغز، جای الهام و تجلی وتصور ویاد گیری است.ولی سمت چپ مغز محل منطق و برهان است وبراحتی با تکنیک ها-اصول و فرآیندهای گام به گام مرتبط می شود.دراین کتاب ازهر دو بخش مغز سخن می گوییم تا جای خود را دراین دنیا پیدا کنید.**

**روش استفاده ازکتاب**

**این کتاب را به صورت پراکنده و نامنظم یا به شکل پیوسته بخوانید.هر دو حالت مفید وجالب است.ترکیبی است ازتجربه های زندگی و اصولی که باید به آنها پابند باشیم.پرسش ها وداستان های جالب زندگی که به شما کمک می کند تا خود را بهتربشناسید.**

**زندگی یعنی ارتباط با مردم و زندگی کردن با آنها.ارتباط با مکانها وافکار وایده های مختلف که انگیزه ی همه اینها، شوق شما برای شناخت خود است.در این فرآیند، دوآمادگی ذهنی ضروری است:**

**یکی نیت شما برای پذیرش ماموریت یا هدف زندگی است که به تدریج آشکارمی شود.**

**و دوم، ظرفیت شما برای زندگی کردن بدون اطلاع ازهدف ومنظورزندگی است...... آماده باشید ..**

**شرح فصل ها**

**فصل اول-فراخوان وآغازسفر**

**داستان من-دراین فصل با زندگی من آشنا می شوید.ازسینکرونیسیتی(رویدادهای ظاهرا اتفاقی، اما هدفمند ومعنا دار)زندگی ام ، وامیدها و نا امیدی هایم می گویم وازآشکار شدن هدف زندگی و چگونگی جستجوهایم. من تجربه هایم را صمیمانه دراختیارتان گذاشته ام.البته تجارب هرکس با دیگری متفاوت است.یافته ها و گفته های من نیز دراین موارد به هیچ جه کامل نیست.**

**فصل دوم- تویک ساز و کارخود سازمان ده هستی.ما همه، میدان انرژی خود سازمان ده هستیم وبرای حضور دراین دنیا منظور و هدفی برایمان تعیین شده است.یاد خواهیم گرفت که کدام هدف، هدف ماست و کدام هدف ما نیست.خواهیم دید که هدف زندگی هر یک ازما درهرصورت درحال کاراست و ما اگرهشیارباشیم و به نشانه ها و رویاهای شبانه ی خود دقت کنیم آثارآن راخواهیم دید وحس خواهیم کرد.**

**فصل سوم-موضع گیری و تعیین تکلیف با خود، تو را به پیش می برد و به جایی که باید باشی هدایت می کند.**

**دراین فصل جنبه های مختلف مسیری را که به سمت هدف طی می کنید بررسی خواهیم کرد.باید تصمیم بگیرید که برچه چیزی تمرکزکنید و سپس بازخوردی را که دریافت می کنید، دنبال کنید.بدون تمرکزنمی توانید عمیقا با این جریان مرتبط شوید تا سینکرونیسیتی ها شما را به جایی ببرند که باید بروید.**

**یکی ازدانشجویانم این گفته را خیلی دوست داشت:**

**"تو می توانی هرچیزی را که می خواهی به دست آوری ولی نمی توانی همه چیزبخواهی"**

**پس درطول زندگی باید انتخاب کنی که چه می خواهی".**

**دراین فصل با زندگی کِه ونگ روشی هم آشنا خواهید شد.گاهی شرایطی پیش می آید که وادار به تعیین موضع خودمی شویم و این کار بر بقیه ی زندگی مان اثرمی گذارد.شرایطی که هویت ما را آشکارو به سمت هدف هدایت مان می کند.**

**فصل چهارم-هرچیزی ممکن است-این فصل درمورد یکی ازمهم ترین باورهای بنیادین برای دستیابی به هدف و منظور زندگی شما سخن می گوید و از محدودیت های ذهنی مان که باید آنها راا ز ذهن بزداییم.اگر به خداوند براستی باورداشته باشید، همه چیزممکن است.**

**برای خدا معجزه ها هیچ محدودیتی ندارند واو برهمه چیز مسلط است.باورشما باید راستین وعمیق ودلی باشد تا همه چیزممکن شود باورسطحی وزبانی دراین جا به کارنمی آید.**

**فصل پنجم-میدان منغناطیسی منظورزندگی شما-دراین فصل به فیزیک کوانتوم می پردازیم.خواهیم گفت که همه ی ما عرصه های انرژی وهشیاری هستیم و با میدان انرژی جمعی جهانی وکیهانی دربده وبستان وتعامل ایم.کتاب های مشابه این کتاب معمولا می گویند باید هدف زندگی خودت را درجهان بیرونی پیدا کنید وبعد برای خوداهدافی تعریف وبرای رسیدن به آنها تلاش کنید.دراین کتاب ازنظریه ای می گویم که معتقد است انرژی شخصی شما مانند آهن ربا عمل می کند وافراد، مکانها واتفاقات مورد نیاز را به سوی شما می کشاند.**

**فصل ششم- هیچ رویدادی تصادفی یا شانسی نیست.هرچه برای شما اتفاق می افتد درحقیقت موقعیت هایی فراهم می کند ودرهایی رامی گشاید تا هدف زندگی خودرا بیابید.**

**بخش دوم -تکنیک ها**

**فصل هفتم-نیت و وابسته نبودن-- دراین فصل ازتکنیک های عملی روزانه می گوییم به منظوراین که هدف خود را زندگی کنید.اگراین هدف برایتان روشن نیست کافی است با اشتیاق تمام بخواهید و بطلبید که برشما آشکارشود.**

**فصل هشتم-استفاده ازبصیرت والهام برای پیروی ازمنظورزندگی به شما کمک میکند تا این نکته رادرک وبه آن عمل کنید چون برای دانستن این که چه زمانی چه کارباید بکنید بسیارمهم است.**

**فصل نهم -افزایش خلاقیت و پرورش توانایی ها -دراین فصل برای دیدن کردن ایماژهای دورنی خود روش های ساده ای نشان می دهم.پیداکردن وعمل به هدف زندگی مستلزم این است که کلیشه ای وسنتی فکر نکنبد.عقاید دیگران را به کلی نادیده بگیرید.باید به نیروی خلاقه ی خود اعتماد کنید و قدرت خود را درتعبیر و تفسیر پیامها ونشانه هایی که از بصیرت خود و ازسینکرونیسیتی ها به شما می رسند باورداشته باشید.اگرمی خواهید بصیرت خود را تقویت کنید این کتاب روش های ساده ای را به شما عرضه می کند تا خلاق ترشوید.این کار دست کم سه امتیاز دارد:**

**اول این که کمک می کند بدانید کی هستید.و چیزهایی را درباره ی خود می بینید که درشرایط عادی هرگز نمی دبدید.**

**دوم اینکه ابزاری راحت وآسان دراختیارشما می گذارد تا ازالهام وبصیرت خود پیروی کنید.**

**وسوم این که شما را سر گرم می کند.با تفریح همراه است.وقتی آرام وراحت هستید برای دریافت انرژی آماده ترهستید.**

**بخش سوم- آبهای عمیق**

**فصل دهم -احساس پوچی و بیهودگی -این فصل به شما کمک می کند تا با مشکلات این چنینی، احساس بی پناهی وتنهایی و ناامیدی وبی انگیزه گی، کنار بیایید و آنها را ازسربگذرانید.احساس پوچی برای همه پیش می آید و بخشی جدا نشدنی اززندگی ومسیرمعنوی است که همه آن راطی می کنیم و بخشی ضروری ازچرخه ی زندگی انسان است وما را وامیدارد به تغییرتن دهیم و آنچه را هم که نمی توانیم تغییر دهیم بپذیریم.حس پوچی موجب رشد ما وجوانه زدن بذرهای جستجوی منظورزندگی است.**

**فصل یازدهم- ازتله های مصرف انرژی مان در راه های غیرمولد سخن می گوید(اتلا ف انرژی)هدف این فصل این است که چنین رقتارهایی را به کلی کنار بگذاریم.**

**فصل دوازدهم-مشکلات تغییرو دگرگونی-این فصل نشان می دهد مشکلاتی که برایتان پیش می آیند درخود بذرهای پیشرفت وموفقیت شما را حمل می کنند.دیدگاه شما را متحول می سازند و برای رفع موانع راه های تازه ای به شما نشان می دهند تا انرژی خلاقانه ی موجود درمشکلات را آزاد و رها کنید.**

**بخش چهارم- آنجا بودن**

**فصل سیزده*م* -کاری رابکنید که عاشقش هستید.ازقلب خود پیروی کنید ولی ذهن خود راهم باز نگهدارید. به طوری که خودتان هم منظورزندگی را که در درون شما هست زندگی کنید.**

**\*\*\***

**"من به این نتیجه رسیده ام که مردم براستی ازخود مرگ هراسی ندارند بلکه ازآن می ترسند که هیچگاه زندگی نکرده باشند.ترس ازاین که هدف والای خود از حضور دراین جهان را به درستی درنیابند.ازاین نگرانند که هیچ گاه برای این هدف قدمی برندارند و نتوانند برای ایجاد تغییردراین جهان کاری کنند-"-جوزف یاوورسکی**

**\*\*\***

**بخش اول**

**اصولی برای یافتن جای تودراین جهان**

**فصل اول**

**دعوت وآغاز سفر-داستان زندگی من**

**" توبا ویژه گی های خاص خود به این جهان آمده ای.ویژه گی های خدادادی.هدیه ای ازعالم بالا.از فرشتگان نگهبانت.همانطورکه در داستان های قدیمی گفته اند هرانسانی با یک ندای دعوت به این جهان پا می گذارد"-جیمزهیلمن**

**به اعتقاد من دلیل نوشته شدن این کتاب، رویداد هولناکی است که برایم پیش آمد.روزی ناگهان شکستم و دو تکه شدم.آگوست 1993بود.درآن لحظه درست وسط کلبه ی چوبی بسیارکوچکم دربالای تپه های شرقی خلیج ریچموند درکالیفرنیا ایستاده بودم.**

**اولین باری که این خانه را دیدم با خود گفتم:**

**"این جا مثل یک کلبه است.جان می دهد برای نشستن ونوشتن.گویی برای نویسنده ها ساخته شده است.فکرمی کنم یک کلبه ی ییلاقی بود که دردهه 1940 و برای خانواده ای که از سانفرانسیسکوآمده بودند ساخته شده بود.جلوی درورودی اش یک سایه بان وتاقی بود که دو سوی آن گل بنفشه وچند جور گل کاغذی کاشتم.**

**ازآنجا پل دروازه طلایی را کاملا می دیدم.اگردرختان کاج وگیاهان جلوی خانه کاشته نشده بودند، کوه تامالپه هم دیده می شد. کوه با شکوهی که روح شهرک مارین است.سراسر دیوارِجلویی کلبه، پنجره بزرگی بود با شیشه های مربع شکل.حس می کردم نورخورشید به من می تابد.فکرمی کردم آنجا خانه ی خورشیداست نه یک اتاق معمولی.با چشم انداز زیبای طبیعت وجنگل انبوه در برابرم.مراجعین خود را هم درهمین جا می دیدم.جایی که سالها به نویسندگی مشغول بودم وهستم.خیلی هم خوشحالم که چنین جای دلنشینی دارم.**

**این کلبه و اتاق نشیمن و دفترکار، شاهد درهم شکستن من بودند.کامپیوترم و کابینت پرونده هایم.میزی پراز ظرفها وگلدان هایی که درسفرها هدیه گرفته یا خریده ام.ظرف هایی که خودم ازروی ظرف اصلی با پاستل درست کرده ام.**

**تابلوهای قاب شده ی نقاشی هم هستند.کاناپه ی کوچکی هم هست با پارچه سبزراه راه که بازمی شود وبرای خوابیدن یک مهمان عالی است.لبه ی پشتی آن با یک گلیم بافت پرو پوشانده شده.لب پنجره چند کارسفالی مکزیکی چیده ام.عکس های بچه هایم و همسران شان و تعدادی شمع تزیینی، عکسی سیاه و سفید با چهره ای جدی و ناسازگار از دوساله گی خودم که خیلی شبیه شرلی تمپل هستم، الگوی مطلوب یک بچه ی خوب ازدید مادرم و تعدادی گیاه خانگی.تنها چیز مهم دیگر در این کلبه ی کوچک ، یک قفسه ی لبریز از کتاب است و کتابهایی که در قفسه جا نگرفته اند وآنها را روی هم چیده ام.**

**لحظه ی تعیین کننده ی آگوست 1993، به همان صورت دردناکی که پیش آمد، جلوی چشمم است.نقطه ی عطفی بود که برداشت و درک من از وجودم و زندگی ام با یکدیگرهماهنگ شدند.درآن موقع اصلا فکرنمی کردم قراراست دگرگونی بزرگی روی دهد.فقط می دانستم ومطمین بودم که چیزی باید تغییرمی کرد.یا این طور بگویم که می خواستم به صورتی جدی دوباره به روش گذران زندگی و کسب درآمد بیندیشم وعقلم راهم از دست ندهم.پنجاه ودوساله شده بودم و تنها زندگی می کردم.شغلی داشتم وبا خود کلنجارمی رفتم که این شغل بی ثبات که انگار زیر پایم درحال لغزیدن بود برای من چه معنا ومغهومی دارد.نمی دانستم آن روزچه اتفاقی می افتد.**

**می خواستم پیوند خود را با طبیعت هنری وبا علایق عمیق متافیزیکی ام حفظ کنم.می دانستم که همین وابستگی ها مرا به سوی آنچه که امروز به عنوان منظور وهدف زندگی می شناسم هدایت می کنند.**

**از 1976 زندگی دوگانه داشتم.ازیک طرف روال عادی زندگی جریان داشت.به عنوان یک مادرمجرد، دوفرزندم را بزرگ می کردم. دربخش آموزش یک سازمان مردم نهاد نیز یک شغل دفتری داشتم.ازسوی دیگر، خود را یک هنرمند می دیدم و دانشجوی زندگی.**

**طی سال هایی که مادر مجرد و شاغلی بودم تلاش می کردم کاری انتخاب کنم که ارزش اجتماعی داشته و برای دیگران مفید باشد.اما دانش آموخته ی کالج بودم و هیچ علاقه و انگیزه ای برای کار و ترقی و ترفیع درشرکت های بزرگ نداشتم.**

**وقتی چهار پنج ساله بودم، تمام تفریح و فکر و ذکرم خونه بازی بود.با همبازی هایم یا به تنهایی ادای خانواده را در می آوردیم. یعنی پدر و مادر و بچه ها و یک حیوان خانگی.هفت سالم که شد تصمیم گرفتم دربزرگ سالی، مثل مادرم یک کار دفتری ومنشی گری پیدا کنم.البته مادرم بعد از آن شغل دفتری، درشرکت پدرم مشغول کار شد.پدرم پیمان کارساختمان بود.درهفت سالگی سر میز می نشستم و با دسته های کاغذ و مداد و قلم بازی می کردم.ورق کاغذها را برمی زدم و بعد آنها دقیق ولب به لب روی هم می چیدم وخیلی جدی با خودم صحبت می کردم.این کار نوعی آموزش بود برای سال های بعدی زندگی ام.**

**وقتی به کلاس پنجم رسیدم، مدرسه ی ما جشنواره ونمایشی به راه انداخت که برای من خیلی جذاب بود.به شخصیت کولی فالگیر جشنواره علاقه مند شدم و ازآن پس همه فکر و ذکرم این بود که وقتی بزرگ شدم کولی فالگیر بشوم.**

**شبها دررختخواب درازمی کشیدم و وقتی صدای بمب افکنهای بی 52(که می خواستند خانه ام را بمبارن و جنگ سوم جهانی راآغاز کنند) قطع می شد، درخیالاتم به دور جهان سفرمی کردم.کارهای مهمی صورت می دادم.درماجراجویی های خیالی ام تنها بودم.خودم و خودم.جالب است که آن خیالات اکنون واقعیت یافته اند و کارم طوری است که همیشه درسفرهستم.برای سخنرانی-برگزاری کارگاه آموزشی و مشاوره.معمولا هم تنها سفرمی کنم.**

**درسال هایی که پشت سرگذاشته ام هرکاری که پیش می آمد می کردم.در تمام عمرم خانه داری کرده ام.زمانی هم منشی گری وفال گیری وپیش گویی.آیا اینها همان خیالات کودکانه بودند که واقعیت یافتند؟**

**یادم هست درکلاس هفتم از درس تاریخ گریزان بودم.آن قدر کسل می شدم که همان جا سرکلاس شروع می کردم به نوشتن داستان های ماجراجویانه.داستان هایی که تنها قهرمانش خودم بودم.بعد آنها را به همکلاسی هایم می دادم که بخوانند.خودم همیشه خواننده ی بسیار مشتاقی بوده ام.مادر بزرگم عضو باشگاه کتاب بود و بواسطه ی او مرتب کتاب قرض می گرفتم و باعلاقه می خواندم.**

**تقریبا پس از پانزده ساله گی بود،که تصمیم گرفتم خود را به عنوان یک هنرمند تعریف کنم.فکرمی کنم به این دلیل آرتیست بودن را انتخاب کردم که اولین خاطرات شیرین زندگی ام زمانی بود که با جعبه ی بزرگی از مداد رنگی مشغول نقاشی می شدم.هنوز هم نقاشی و حس و حال شیرین دنیای رنگها را بسیار دوست دارم.**

**کلاس هنردبیرستان را دوست داشتم ولی کلاس انگلیسی را بیشتردوست داشتم.زنگ محبوب من بود.بی صبرانه منتظربودم آموزگاربرای نوشتن مقاله موضوعی تعیین کند تا دست به کارشوم.وقتی دبیرستان را تمام کردم، معلم انگلیسی ام به پدر و مادرم گفت دخترتان کاملا آماده است که یک نویسنده ی حرفه ای بشود.فکرمی کنید من نظرمعلم ام را جدی گرفتم؟ نه ! ولی مدتی بعد قرار شد برای گروه بزرگی ازهم کلاسی های سابق واستادان سخن رانی کنم.**

**این موقعیتی بسیار مهم بود که برای شاگردان ممتاز فراهم می شد.ناظم گفت برای سخنرانی انتخاب شده ام.تا آن موقع کوچک ترین تجربه ای دراین زمینه نداشتم.سخن رانی برای هم کلاسی ها، دوستان و خانواده ام درجشن دانش آموخته گی دبیرستان.**

**یادم می آید که انگار روح از بدنم خارج شده بود.جلوی میکروفن رفتم و گفتم "سلام". صدا در سالن پژواک کرد و من گیج و مات به اطراف نگاه کردم که ببینم چه کسی گفت سلام !و واقعا نمی دانستم خودم صحبت کرده ام.**

**نمره هایم خوب بود ولی پدر ومادرم قصد نداشتند پس ازدبیرستان مرا به کالج بفرستند.می گفتند چرا یک دخترباید به کالج برود.**

**اغلب با خودم فکرمی کردم چرا برایم پیش نیامده که به نویسندگی به عنوان یک حرفه فکر کنم.به خصوص که نویسندگی برای من آسان ترین وخاص ترین کاری بود که تا آن زمان انجام داده بودم.فکرمی کردم که برایم کارآسانی است.**

**ازآنجا که در مورد ارزش خود یا عزت نفس، دیدگاه دیگری داشتم و جور دیگری می اندیشیدم، نه آن زمان و نه تا سال های بعد متوجه قدرت نویسندگی در وجود خودم نشده بودم.**

**امروز، نوشتن بخش بسیار بزرگ و مهمی ازکار و زندگی من است.برایم شیرین و به لحاظ مالی هم بسیارخوب و پردرآمداست. ا.بهتر و پول سازترازهر کاردیگری که تا به حال انجام داده ام.**

**حالا که این کتاب را می نویسم، فکرمی کنم در سالهای نوجوانی و جوانی چقدر افکارپراکنده در سرداشتم.برایم غریب است که تصمیم گرفته بودم هنرمند شوم وهم زمان با آن، دو باورمنفی هم درذهنم می چرخیدند.یکی این که ازهنر پولی درنمی آید، و دیگر این که من شاید برای هنرمند حرفه ای شدن هیچ گاه به "اندازه کافی خوب" نباشم.**

**تا امروزهم هرگز به فکرنام نویسی درمدرسه ی هنرنبوده ام.**

**وقتی به نوزده سالگی رسیدم، نمی دانم چرا و چگونه این فکر به سرم افتاد که اصلا قرار نیست آدم موفقی بشوم.اساسا فکر نمی کردم یک هنرمند بتواند رشد کند و به جلوبرود.فکرمی کردم نباید اشتباه کنم.هرگز وهیچوقت!.نه اشتباه و نه رفتن به دنبال احتمالات.حالا که به گذشته نگاه می کنم فکرمی کنم آن زمان عقیده داشتم که هرکسی با پایان دوره ی تین ایجری اش باید آدمی کامل وعالی و بی نقص و درزمینه ی مورد علاقه اش هم بسیارماهرشده باشد.فکرمی کردم چنین کسی از همه بهتراست وهمه به دلیل بسیار خاص بودنش به دنبالش هستند وتحسین اش می کنند.با خودم می گفتم غیراز این نباید باشد.اگرغیرازاین است بهتراست یک شغل منشی گری یا دفتری پیدا کنی و پیشرفت و درخشش و شهرت و رفاه را فراموش کنی.**

**در بیست سالگی ازدواج کردم.من وهمسرم هردودرشعبه ی برکلی دانشگاه کالیفرنیا دانشجوبودیم.تازه روان شناسی راکشف کرده بودم.این علم مرا جادوکرده بود.آن موقع من اولین کلاس تاریخ را گذرانده بودم وقراربود روی دوران رنسانس کارکنم.برای این موقعیتی که فراهم شده بود براستی قدردان و شکرگزارم.مشغول مطالعه درزمینه ی هنرهلند بودم که شوق وهیجان بیشتری درمن بیدارشد.نقاشان قرون وسطی و عصررنسانس در کارهای شان ازهمه ی نشانه های زیبا و دلنشین زندگی استفاده می کردند. (مثلا پرتقال به عنوان سمبل ثروت، یا صندل و سگهای کوچولو به عنوان نشانه ی وفاداری درزناشویی.هنر وزیبایی هایش خیلی جاها به داد من رسیده و مرا ازافکار مالیخولیایی نجات داده اند.**

**این نشانه ها پیام هایی درخود دارند که درعمق جان من نشسته اند و برایم شیرین اند.**

**در 1963 دوره ی کارشناسی تاریخ هنررا در دانشگاه کالیفرنیا به پایان رساندم.درست درمیانه ی "جنبش آزاد سخنرانی" و ناآرامی هایش.آن زمان احساس خوشی نداشتم.خجالتی و تنها و افسرده بودم.زیرا درشرایطی خیلی معمولی و با نداری ومحرومیت مادی وفرهنگی بزرگ شده بودم.از حال و روزم راضی نبودم.بسیارمشتاق یودم خود را به کلی تغییردهم.سه سال اول زندگی مشترک برایم بسیارسخت بود.به طوری که گاهی فکرمی کردم اصلا وجود ندارم.**

**آن قدرخجالتی بودم که نمی دانستم برای خودم چطوردوست پیداکنم.در ضمن مثل مادرم فکرمی کردم که زنان به اندازه مردان جالب نیستند و به هر قیمتی شده باید از آنها دوری کرد.**

**هشت سال بعدطلاق گرفتم، وبه سانفرانسیکونقل مکان کردم.تمام زندگی ام شده بود بزرگ کردن دو فرزند کوچکم، یافتن دوستان جدید در شهر جدید و کار باتیک (نقاشی روی پارچه-مترجم) وشغل پاره وقتی برای اداره زندگی ام.**

**مهم ترین اتفاقی که موجب شد منظوروهدف زندگی ام را پیداکنم در 1974 پیش آمد.دوهفته پیش ازتولد سی وسه سالگی ام.آن موقع یکسال ونیم می شد که مدیریت یک شرکت خیلی بزرگ و پررونق تهیه غذا را به عهده داشتم.شب و روزکارمی کردم.چون خیلی به ندرت درخانه بودم برای بچه هایم پرستار گرفتم.برای سیگریت وگونتِر.**

**اوایل، آنها را در خانه تنها می گذاشتم ولی نتوانستم ادامه دهم.سرکش و نا فرمان شده بودند و با هم دعوامی کردند.پس پرستارگرفتم تا مراقب آنها باشد.**

**در اولین هفته ی ژانویه ی آن سال، من ودوستم، زِنوبیا بارلو تصمیم گرفتیم یک هفته به سانتافه درمکزیک سفر کنیم. هر دو از کار خیلی خسته شده بودیم.وقتی از فرودگاه به سمت شهرمی رفتیم، متوجه ی چیزغریبی شدم.**

**قبلا به آنجا سفرنکرده بودم ولی چشم اندازهای پیرامون مان برایم خیلی آشنا بود.اطراف مان پربود از تپه های خاک سرخ پوشیده شده با بوته های پراکنده ی سبزرنگ که بسیار شبیه آخرین نقاشی های من بودند.چقدر شباهت! ازلحظه ی ورود به سانتافه هر دو حیرت زده شدیم.**

**چنین حسی برای سایر کسانی هم که به سانتافه سفرمی کنند غیرعادی نیست.درآنجا با مردم محلی آشنا شدیم و گفتگو کردیم.ظرف یک هفته تصمیم گرفتیم برای زندگی به سانتافه نقل مکان کنیم.خلاصه این که برای عملی کردن ایده ام به کالیفرنیا برگشتم.کار پر در آمد و بسیار تخصصی خود را رها کردم.دوستانم حیرت کرده بودند.بیشترمبل وصندلی ها را فروختم.بقیه ی اثاثیه را بسته بندی کرده به مکزیک فرستادم.خودم وبچه ها هم سه نفری درفولکس استیشن سواری آبی رنگم به طرف سانتافه راه افتادیم.**

**هماهنگی وهارمونی خاصی که موجب شده بود چنین تصمیمی بگیرم، همزمان با رسیدن ما به شهر جدیدمان خود را نشان داد.**

**اول درمتلی با یک آشپزخانه ی نقلی اقامت کردیم و مدت کوتاهی پس ازآن درنزدیکی همان متل، برای یکسال خانه ای اجاره کردم.**

**یکی ازحیرت انگیزترین رویدادهای غیرعادی زندگی ام دقیقا در اولین شنبه ی ما درسانتافه پیش آمد.با این که خسته بودم و با شهرهم هنوز آشنا نشده بودم، تصمیم گرفتم برای دیدن یک فیلم هندی به موزه ی بین المللی هنرفولکلوربروم.به محض نشستن روی صندلی دیدم دیوارهای اطرافم پر ازنقاشی های باتیک است که همیشه شیفته شان بوده ام.منتظرشروع فیلم بودم که متوجه شدم دو نفر ردیف جلویی ام رامی شناسم.**

**پتی نلسون، منشی سابق همسرقبلی ام و دوست پسرش جلوی من نشسته بودند.چند لحظه بعد پتی برگشت و مرا دید.با چشمان گشاد شده ازحیرت گفت:**

**"کارول! باورمی کنی همین الان با دیدن این باتیک ها داشتیم راجع به تو صحبت می کردیم!؟فکرمی کردیم الان درچه حالی هستی وکجایی"**

**ازآن به بعد زندگی من در سانتافه مثل یک فیلم صحنه به صحنه ظاهر شده اند.در آنجا برای اداره ی زندگی ام کارهای مختلفی کردم.در سانتافه دستمزد آدم تازه کارساعتی دو دلاربود.اول برای یک نقاش، مدتی مدل شدم و بعدمدتی در رستوران ها ویتر شدم.یک رستوران ایتالیایی و یک مکزیکی.کار نصب جواهر روی نقره را هم یاد گرفتم.مدتی مدیر یک فروشگاه جواهرات وسنگهای بدلی بودم. بیشتر دوستانم هم از هنرمندان بودند.بسیار خوشبخت بودم که در این مدت، دوخواهری را که در 1971 با آنها آشنا شده بودم(زمانی که ازنیویورک به سانفرانسیسکواسباب کشی کرده بودم) پیداکردم و دوباره با آنان مرتبط شدم. درواقع درآن سال خودم از آنها خواسته بودم که سه ماه در آپارتمان من بمانند.بعدا یکی ازآنها، از سانفرانسیسکو به سانتافه آمده بود.دوباره دیدن آنها برایم بسیارغریب بود.**

**باوردارم که این دو ازاعضای گروه جانی وروحی من بودند، وبخشی ازماموریت یا وظیفه شان این بود که مرا به نفربعدی گروه معرفی کنند.به کسی که مرا باسرنوشت ام پیوند می داد.یکی از این دو خواهراصرار داشت که حتما دوست او به نام روت درایِر را ببینم.معمولا وقتی کسی از شما می خواهد که دوست او را ببینید و با اوآشنا شوید، نمی دانید که این کار حاصلی دارد و به جایی می رسد یانه.ولی سرانجام یک روز روت را دیدم.زنی بسیارخوب و دوست داشتنی.با دو پسرهم سن بچه های من که به همان مدرسه ای می رفتند که بچه های من می رفتند!**

**در گفتگو و دیدار اول با روت، آن قدر با او راحت بودم که به اوگفتم مدتهاست می خواهم نام فامیلی ام را عوض کنم.چون ازشوهرم جدا شده بودم و نام او روی من بود.اسم فعلی و اسم وسط ام را هم دوست نداشتم.روت فورا پیشنهاد کرد که از یک سیستم نومرولوژی[[2]](#footnote-2) استفاده و نام جدیدی انتخاب کنم که با تاریخ تولد و مسیر تازه ی سرنوشتم نیزهماهنگ باشد.**

**گفت می خواهد برای انتخاب اسم، یک نمودار درست کند و من با دو دلی قبول کردم.نمی دانستم آن لحظه یکی ازمهم ترین لحظات زندگی من است و مسیر زندگی و کارم راتعیین می کند و مرا در مسیردرست قرارمی دهد.**

**بر پایه ی نامِ تولد و تاریخ تولدم نموداری درست کرد.وقتی به آن چارت دست نویس کوچک نگاه کردم، انگار دقیقا چیزی درسرم کلیک کرد و جا افتاد.به ساز و کاری وارد شده بودم که خودم و دیگران را درک کنم.شاید هم بفهمم که قراراست با زندگی ام چه کنم و چه ماموریتی برایم تعریف شده است.**

**روی دواسم با هم صحبت کردیم و سرانجام نام فامیلی آدری یِن را انتخاب کردم.اسمی که همیشه دوستش داشتم و به عنوان اسم وسط دخترم هم انتخابش کرده بودم.**

**ظرفیت نمادین این اسم، نشان ازسرنوشتی داشت که با هنر و روانشناسی و امور معنوی و لاهوتی سر و کار داشت و با سخنرانی های انگیزشی دررسانه ها وبرای شرکتها و سازمانها.با وجود این که درآن موقع احتمال نمی دادم که در کنارنویسندگی به این کارهم بپردازم ولی این ایده را دوست داشتم چون باهنر و جهان متافیزیک و ماورای طبیعی مرتبط بود.**

**به نومرولوژی به شدت جذب شدم.به نظرمی رسید با این علم می توان مردم را بهتر شناخت. همه ی کتاب هایی را که تا آن زمان دراین زمینه نوشته شده بود پیدا کردم وخواندم و آنها را روی هرآدمی که می شناختم وهرکسی که با اوآشنا می شدم آزمودم.**

**سیستم نومرولوژی به قدری دقیق و خوب جواب داد که با اشتیاق تمام به آن پرداختم.نمی توانستم رهایش کنم.مرا به شدت جذب کرده بود.درضمن باید در مورد چرخه های زندگی شخصی ام نیزمطالعه می کردم.درسال پرسونال 9 به سانتافه نقل مکان کرده بودم و معنایش این بود که واقعا در حال کامل کردن یکی ازچرخه ها بودم نه در آغاز یک چرخه ی جدید.**

**نفوذ و جاذبه ی عدد 9 به رشد معنوی من نیزکمک بسیار بزرگی کرد.آن وقت بود که فهمیدم چرا برای زندگی به سانتافه رفته بودم.به سانتافه رفته بودم چون قرار بود درآنجا روت را ببینم و با نومرولوژی آشنا و به آن جذب شوم.قراربود نومرولوژی به بخش مهم و بزرگی اززندگی من(به عنوان یک معلم و مشاور)بشود.**

**کوچک ترین تردیدی نداشتم که به این منظور به دنیا آمده ام که این سیستم را به کارگیرم و به مردم کمک کنم تا به یاد بیاورند که براستی کی هستند.لحظه ای که نومرولوژی را یافتم وآن را درک کردم، می دانستم قراراست سانتافه را ترک کنم و به کالیفرنیا برگردم.برای برگشتن کمی خجالت می کشیدم.دوستانم شاید فکرمی کردند نمی دانم دارم چکارمی کنم.این جا به جایی های سریع شاید برای آنها قابل درک نبود.البته حق داشتند این طورفکر کنند.**

**پیش ازترک مکزیک، یک پیام خیلی روشن در مغزم جرقه زد.این یکی از اولین پیام های این چنینی بود که دریافت کردم.پیام این بود:"توحالا باید برگردی به مدرسه" ولی من مطلقا کوچک ترین میلی به برگشتن به کلاس درس نداشتم.در واقع در برابر این پیام به سختی ایستادگی کردم.برای اداره ی زندگی ام ساعت های طولانی کارمی کردم و به عنوان یک مادر مجرد اصلانمی خواستم علاوه بر این کارسنگین، گرفتاری و مشغله ی دیگری برای خودم درست کنم.فکرش راهم نمی کردم.اما سال 9 به پایان رسیده و زمانی بود که باید مکزیک را ترک و مرحله ای کاملا تازه و جدید را آغاز می کردم.**

**دو باره وسایلم را بسته بندی کردم و به کالیفرنیا برگشتم.با بچه ها درخانه ی دوستی در بِرکلی اقامت کردیم.تلاش کردم سر در بیاورم که گام بعدی چیست و چه باید بکنم.فکر نام نویسی در دانشگاه رهایم نمی کرد.ولی گیج بودم و نمی دانستم که قراراست چه رشته ای بخوانم.فقط می دانستم موضوعی معنوی وروحانی است(درمقایسه باهنر)**

**همیشه بسیارمشتاق دنیای متافیزیک بودم.شروع کردم به جستجوی رشته ی مناسب کارشناسی ارشد.پارا سایکولوژی[[3]](#footnote-3)؟ نه!روان شناسی یا سایکولوژی؟ خب!..این یکی به خواسته ام نزدیک تر بود.ولی به وجوه مبهم و یپچیده ی زندگی که من دوست داشتم نمی پرداخت.سرانجام دردانشگاه شمال کالیفرنیا یک دوره ی تعالی فکری پیدا کردم.به صورتی معجزه آسا و درست یک هفته پیش از شروع ترم پذیرش شدم و دوره را به موقع آغازکردم.**

**آن سال دخترم رفته بود که پیش پدرش بماند.من وپسرم دریک آپارتمان فرسوده و کهنه ی دانشجویی درنزدیکی دانشگاه ساکن شدیم.به زودی متوجه شدم که با تمام تلاشی که می کردم نمی توانم کاری پاره وقت پیدا کنم.نشدنی بود.فکراداره ی زندگی وتامین مخارج به شدت گرفتارم کرده بود.**

**حس می کردم خلاف جریان آب شنا می کنم.درضمن حس می کردم جایی که هستم و کاری که کرده ام همان جایی است که باید می بودم وهمان کاری است که باید می کردم.اما عاقبت به ناچار تسلیم شدم و به اوکلند برگشتم.درآنجا خیلی زود دو نفردیگر را پیدا کردم که دنبال خانه می گشتند.با هم همراه شدیم و خیلی راحت و بدون معطلی خانه ی زیبا و بزرگی در نزدیکی دریاچه پیدا کردیم.**

**صاحبخانه پیش از ما چند متقاضی دیگر را رد کرده بود تا خانه را به قیمت بالاتری اجاره دهد ولی با دیدن ما چهارنفربلافاصله آنجا را به قیمت مناسبی به ما اجاره داد.**

**ظرف یک هفته بعد یک شغل کسل کننده به عنوان مسئول پذیرش پیدا کردم تا بتوانم سهم اجاره ام را بپردازم.مدتی بعد فهمیدم که موانعی که در دانشگاه کالیفرنیای جنوبی-سومونا- سرراهم سبز شده بودند و نبودن کار پاره وقت، در حقیقت نشانه های روشنی بودند ازاین که کیهان و کائنات برای زندگی ام چیدمان جدیدی تدارک دیده است.ولی در سومونا اصلا متوجه ی این نکته نبودم و از پیدا نکردن کار به شدت کلافه بودم.**

**چند ماهی گذشت و کارپذیرش را که اصلا دوست نداشتم ادامه دادم و برای افزایش درآمدم تلاش کردم.روزی دوست قدیمی ام زِنوبیا بارلو به من تلفن زد.او درپتا لوما -کالیفرنیا زندگی می کرد.با شوهرجدیدش یک سال دوردنیا درسفربودند ودراین فاصله ارتباط من و او قطع شده بود.اما آن روز زنگ زد و گفت:**

**"اینجا درسومونا یک دوره ی تحصیلی خیلی جالب پیداکرده ام.اسمش روان شناسی آرچه تیپال[[4]](#footnote-4) است و می خواهم در آن نام نویسی کنم.فکرمی کنم تو هم باید بیایی.به درد تومیخوره.بیا با هم اسم نویسی کنیم..."**

**برایش شرح دادم که خودم برای دوره ی تحصیلی دیگری اقدام کرده وآماده شده ام.ولی او اصرارمی کرد که به حرف اوعمل کنم.**

**دوره ای که او می گفت جدید وتازه بود.نوعی روان شناسی ژرف برمبنای کارهای کارل یونگ ، روانشناس سویسی.یعنی دقیقا همان چیزی که من دنبالش بودم.زمانش رسیده بود که تکه دیگری از پازل من جورشود.طی دو سال پس ازآن هرچه لازم داشتم برایم فراهم شد.یک خانه ی عالی و چندین کار گوناگون پاره وقت.خانواده ام را به خوبی تامین می کردم ودرسم را هم می خواندم.**

**استادمان علاقه و کشش خاصی به روانشناسی مکتب کارل یونگ داشت وازعلاقه مندان جیمزهیلمن هم بود که کتابش با عنوان "نگاهی دوباره به روان شناسی" آن موقع تازه منتشرشده بود.شغلم را داشتم و کارهای پاره وقت هم زیاد بودند که می توانستم از بین آنها انتخاب کنم.برای درآمد بیشتر،نظافت خانه ها و بچه داری را هم قبول می کردم.مدتی هم برای دو نفر از دوستانم، اله اونور و فرانسیس، درخانه شان دردره ی ناپا آشپزی می کردم. زنوبیا واِله اونوررا یک سال پیش ازآن درسانفرانسیسکودیده وبا هم یک "گروه زنان" درست کرده بودیم.**

**درآن زمان فرانسیس، شوهر اله اونور، مشغول ساختن فیلم پدرخوانده بود.من و اله اونور و زنوبیا به دوستی مان ادامه دادیم وهر سه هم به شهرکوچکی درشمال سانفرانسیسکواسباب کشی کردیم.درآن فاصله ی زمانی، من بین کار سنگین و موشکافی دربحث های روان شناسی و وظایف خانه داری ومادری، درنوسان بودم.به نظافت و بچه داری وکارهای خانه هیچ علاقه ای نداشتم ولی باید انجام می دادم.این بی علاقه گی و اکراه مرا واداشت که به دورن خود بپردازم و تفکرکنم.**

**دریک بعدازظهرآرام که مشغول گردگیری مجموعه ی مجسمه های شیشه ای یک مشتری یا درحال نظافت توالت بودم،فرصت تفکردست داد.**

**به دلیل کارهای گوناگونی که می کردم و تعامل وارتباط با مردمی ازفرهنگ های گوناگون و آشنایی با زندگی آنان، تجربه ی زیادی اندوخته بودم.درضمن یاد گرفته بودم که در لحظه باقی بمانم و فقط به لحظه فکر کنم.وقتی درخانه ی مردم کارمی کردم از مصاحبت با آنها هم خیلی چیزهایاد می گرفتم.سالمندانی که به علت بیماری و ضعف جسمانی نمی توانستند ازخانه بیرون بیایند.برای مثال مدتی از دوبچه و مادر بزرگ شان مراقبت می کردم.مادربزرگ اسمش کانی بود و درمراحل اولیه ی آلزایمر.حرف های کانی گاهی خیلی جالب وشعرگونه بود.بعضی ازآنها را می نوشتم.درخانه ی زنی دیگر که روی صندلی چرخ دار بود، نظافت می کردم و او با داستان های خیلی جذاب ازسفرهای دوران جوانی اش مرا سرگرم می کرد.در مورد دیگری با مردی نود ساله به نام آقای رایت، دوست شدم و یک شب او را بیرون بردم و با هم استیک و مارتینی خوردیم.**

**آن موقع دفترخاطرات روزانه داشتم وشروع کردم به گفتن اشعارساده به سبک هایکوی ژاپن.**

**زندگی فکری وذهنی ام مخلوطی بود ازافکار جاندار و زنده و روانشناسی شامل مطالعه ی کارهای یونگ، هیلمن وسایرهواداران یونگ.درباره تحلیل رویا واعداد وسمبلها و نمادهای بازی تاروت(نوعی بازی ورق)-کتاب هایی می خواندم.درعین حال مادر بودم و درحال بزرگ کردن دو تین ایجرفعال و با هوش.نقاشی هم ادامه داشت.تلاش می کردم برای معاشرت با دیگران هم وقت پیدا کنم.**

**فرصتی نداشتم که به منظور و هدف زندگی ام فکرکنم.به سمبلها و رویاهایم توجه زیادی داشتم.کم کم آگاه می شدم که هماهنگی وهارمونی هرروزه، چگونه مرا به سمت مسیر زندگی ام هدایت و جهان دورنم را روشن می کند.**

**وقتی برای پایان نامه ی کارشناسی ارشدم موضوعی انتخاب کردم دریافتم که می توانم چهارنیروی اصلی درونم را که کار و زندگی ام را اداره می کنند شناسایی کنم.**

**پس با تعمق دررویاها والهام ها شروع کردم به دنبال کردن این هویت های فرعی.پایان نامه ارشدم را درمورد همین چهار صدا نوشتم که حس می کردم دردرونم زندگی می کنند.**

**چهارنیروی درونی که به نظرمی رسیدهدایت زندگی ام را به دست دارند وپیدایشان کردم اینها بودند:**

**-رئیس**

**-زنی درحرمسرای سلطان**

**-کارول کوچک و کارول سلطه گر**

**-مادرشعبده باز**

**به نظرمی رسید که زندگی ام دردستان این چهار شخصیت فرعی است:**

**--رئیس-صدایی مردانه و روشن و واقعی که باعث شده بود روی تمام کردن پروژه هایم تمرکزکنم و به سوی قلمروهای جدید رهسپار شوم.او بارها به شکل یک نیروی مسلط دررویاهایم ظاهر می شد.صدای پر تان ریسک کردن بود.**

**--صدای دیگری که نماد زن برهنه ای بود شبیه زنان حرم سرای سلاطین.به روشنی صدای زنانگی درون من بود که دراغلب کارهای هنری به شکل زن برهنه ای لم داده برمبل و درحال اغوای مردان نشان داده می شد.این تصویر از زن درتمام زندگی ام براحتی قابل شناسایی بود.یک موجود زمینی آرام و بی خیال و تنبل.اغواگر و مشتاق رابطه ی جنسی و دراماتیک.همیشه دوست داشتم تصویر چنین زنی را نقاشی کنم.این تصویر بر روابط من با مردان و اشتیاق و کشش ام به متافیزیک اثرمی گذاشت.**

**--کارول کوچولو وکارول غالب و مسلط ، همان کودک درون بود که با وجود ترس از نبود امنیت ، بسیار قبراق و در برابرمشکلات استواربود.این کودک درون را درعکس های قدیمی و خاطراتم می دیدیم و با من همراه می شد.کارول کوچولو عاشق رنگ بود و شیفته ی رومانس و نور شمع و خیالبافی.همین کارول کوچولوبود که وقتی بزرگ شده بودم مرا به یاد خوشی ها وبازی های کودکی می انداخت.**

**درخیال او را می دیدم که با آرامش و تسلط و دست های به کمرزده وابروهای درهم کشیده ازنورآفتاب، و با همان ژست و فیگور همیشگیِ مادر بزرگ ایستاده و گویی بی صبرانه منتظراست که با هم ماجراجویی تازه ای را شروع کنیم.**

**-- سرانجام همان مادرشعبده بازی که هم زمان چندین کارو وظیفه را ماهرانه انجام می داد، مثل ژانگولرکاری که تعداد زیادی توپ را درهوا می چرخاند.خلاصه همه کارمی کردم.برای تامین مخارجم کارهای مختلفی می کردم.ازپخت و پزدرخانه ی مردم، تا رانندگی و بچه داری و کلی کارهای دیگر که همه را هم برنامه ریزی شده و به موقع انجام می دادم.سال 1976 بود که دوره ی کارشناسی ارشدم را به پایان بردم و فکرکردم که:**

**" خب ..حالا دو تا مدرک به درد نخور تو دستمه.تاریخ هنر و روانشناسی !حالا که چی؟؟"**

**معلوم بود که این دو دانش جدید ونودرجهان واقع به کاری نمی آمدند.نمی دانستم چگونه ازآنها استفاده کنم.بدون هیچ دلیل محکمی وهمین طورسرسری، تصمیم گرفته بودم پس ازدریافت مجوز رسمی مشاورازدواج و خانواده به تحصیلاتم هم ادامه دهم.درواقع کشش وعلاقه ای به کاردرمان گری نداشتم و حاصلی هم نداشت.**

**آن لحظه ای که در شروع کتاب اشاره کردم، یعنی لحظه ی درهم شکستنم، نه در زمانی که به این بیهوده گی فکر می کردم، بلکه درست هفده سال بعد ازآن بود.یعنی بعد از بحران های هویتی و تمرین صبوری و تلاش و خلاقیت و بزرگ کردن بچه ها وهمه مسئولیت هایی که به دوش کشیده بودم.البته آن درهم شکستن، بی شک مقدمه یا پیش درآمد چیزی بود که قراربود اتفاق بیفتد.بین سال های 1976تا 1993 به مدت هفده سال، زندگی ام صرف بچه ها، نقاشی، مطالعه در زمینه ی متافیزیک و مشاوره شد.انبوه کتاب هایم به صورت ستون بلندی کنارتخت خوابم بالا رفته بودند و مرتب به کف اتاق می ریختند و جمع شان می کردم.**

**درطول روز و در وقت اضافی ، درمحل کارم روی چارت نومرولوژی یک مشتری کارمی کردم.هنوز باهم خانه هایی زندگی می کردم تا کمک خرج اجاره باشند.یکی ازاین هم خانه ها وعزیزترین آنها برای من داستان نویسی بود به نام آن لاموت.یک سال باهم زندگی کردیم.او روی دومین کتابش به نام رزی کارمی کرد.درآن یک سال خیلی وقت ها می شد که من دراتاقم درطبقه ی بالا نقاشی می کردم و اودر طبقه ی پایین روی کلیدهای ماشین تحریرکهنه اش می کوبید.پنجره ی روبرویش هم چشم انداز یک معدن سنگ بود.رویداد مهم زندگی کاری من دریک بعد ازظهر زیبای تابستان بود:**

**-درانجمن هنرکالیفرنیا همراه گروهی ازدوستان بازیگر، موسیقیدان و رقصنده، کنارغرفه های فروش غذا، زیر درختان بلوط نشسته بودم.مردی ازجلوی من رد شد.چشم درچشم شدیم.مکثی کرد وگفت:**

**"میدونی!؟.نومرولوژی ر میشه تو برنامه ی کامپیوتری ریخت" واگر بخواهم مرا به یک برنامه نویس نرم افزارمعرفی می کند.**

**این را گفت واز زندگی من بیرون رفت و ناپدید شد.اما چیزی که گفت مرا رها نکرد.تصمیم گرفتم این فکررا دنبال کنم.باید کار کردن با کامپیوتر را یاد می گرفتم.به شکرخدا مدیر بخش نرم افزاری سازمان مردم نهادی که برایش کارمی کردم، پردازش اطلاعات را به من یاد داد.مدتی بعد اولین کتابم را درمورد نومرولوژی نوشتم تا یک ناشرنرم افزار منتشرش کند.ولی هیچ حمایتی از من نشد.به ناچار کتاب را چندسالی کنار گذاشتم.وقتی چهل و یک سالم شد پس از دوازده سال تجرد وتنهایی دوباره ازدواج کردم.با مردی خیلی جالب و بامزه وگرم و صمیمی و جوان ترازخودم.هنوز نقاشی می کردم.شغل دفتری ام را هم داشتم و روی نومرولوژی هم با جدیت کارمی کردم.زندگی ام خوب بود و راضی بودم.**

**روزی در روزنامه دنبال کارمی گشتم.آگهی کوچکی دیدم درمورد کار نیمه وقتی در یک بنگاه روابط عمومی.آگهی توجهم را جلب کرد.تماس گرفتم و با صاحب آگهی، کندیس فورمن دیدار کردم.دیداری که به نظرم برنامه ریزی شده و بخشی ازسرنوشت من بود. مثل دوستی ام با روت درایر.برای کندیس مختصری از نومرولوژی گفتم و او را قانع کردم که شماره های من واوبا هم کارمی کنند و موفق ازآب درمی آیند.خندید و مرا استخدام کرد.**

**سالها ازآن زمان گذشته و ماهنوز با هم دوستیم.حالا او نماینده ادبی من هم هست و کار چاپ کتاب هایم را اداره می کند.کارمهمی هم که کرد این بود که کتاب نومرولوژی را که کنار گذاشته بودم به صورت یک کیت منتشرکرد که اولین کتاب من شد.**

**من و همسرم مدت شش سال زندگی خوبی داشتیم.براستی خوشبخت بودم و خدا را شکرمی کردم.چهارسال پس از ازدواج مان دخترم سیگرید برای رفتن به کالج ما را ترک کرد.برادرش گونترهم مدت کوتاهی پس از آن به کالج دیگری رفت.پس از رفتن بچه ها کارشوهرم جوری شده بود که بیشتر روزها درسانفرانسیسکو بود و ما از هم دور بودیم.فکرکردم ناچارم من هم به آن شهر بروم. با همسرم درابن مورد صحیتی جدی کردیم.می خواستیم تصمیم بگیریم.**

**یک شب درهمان روزها یک بافت نرم و کوچک در سینه ی چپم لمس کردم.صبح روز بعد با دکترم تماس گرفتم.پس از معاینه گفت:**

**"به احتمال زیاد چیزمهمی نیست.ولی باید زیر نظرباشی"**

**چند ماه گذشت و دو متخصص دیگرسرطان پستان هم مرا معاینه کردند.جواب آنها هم شبیه جواب دکتراولی بود:**

**"باید صبرکنیم وببینیم چه می شود" و:"فکرنمی کنم جای نگرانی باشه"**

**درآن شرایط فکرکردم باید تصمیم رفتن به سانفرانسیسکو راعملی کنم.**

**چند ماهی گذشت و آن بافت یا غده بزرگ ترشد.سرانجام پزشک جراحم در مطب اش نمونه برداری کرد و چند دقیقه بعدگفت که سرطان پستان دارم که مقداری هم پیشرفت کرده است.اولین فکری که کردم این بود که "من ازاین بیماری نخواهم مرد.بلکه قراراست ازآن چیزی بیاموزم"**

**فکربعدی ام این بود که چند کتاب در مورد سرطان پیدا کنم و ببینم برای میارزه با این بیماری چه کارمی توانم بکنم.همان روش درمانی که همیشه درپیش می گرفتم.یعنی خواندن چندین کتاب تخصصی.**

**روزی که نمونه برداری انجام شد اِله اونورکاپولا بامن آمده بود که تنها نباشم.دراتاق انتظار مطب خبرسرطان سینه را به او دادم.پس ازاین تشخیص قرارشد به سانفرانسیسکو نقل مکان کنم.بعد شیمی درمانی شروع شد وجراحی و پرتودرمانی و سرانجام جدایی وطلاق.ازشروع تشخیص بیماری ام اتفاق های حیرت انگیزی روی دادند.دقیقا حس می کردم که کائنات هدایتم می کنند وتحت حمایت هستم.آثار این حمایت را در روابط با خانواده و دوستانم می دیدم.**

**شیمی درمانی را شروع کرده بودم.با همسرم درسانفرانسیسکو بودم.شوهر زنوبیا تعدادی ازکارگران شرکت ساختمانی اش را با خود آورده بود که برای انتقال وسایل به خانه جدید به ما کمک کنند.**

**در 1988 یک دوره ی سنگین درمانی داشتم.درمارس همان سال همسرم گفت که می خواهد جدا شویم.من برای لحظاتی گیج شدم.گویی حواس ام از کارافتاده بودند.این تصمیم برایم کاملا نامنتظره بود.ولی او قاطعانه طلاق می خواست.می گفت وقتی پانزده ساله بوده مادرش را به علت سرطان از دست داده بود و نمی خواست دوباره با چنین شرایطی روبروشود.پس مرا ترک کرد.شیمی درمانی را ادامه می دادم.خیلی ضعیف شده بودم و نمی توانستم هیچ کاری بکنم وبه این ترتیب شغلی هم نداشتم.درطول روز روی کانایه دراز می کشیدم و کتاب می خواندم.درذهنم زندگی چند ماه گذشته را مرور می کردم.وقت کافی داشتم که به مفاهیم عمیق تر این رویدادها فکرکنم.**

**آن روزها روی چند پرسش تمرکز کرده بودم:**

**دربیماری سرطان که دراین زمان به سراغم آمده است چه پیامی نهفته است؟**

**چه انتظاری باید داشته باشم؟**

**کارما در این جا چه نقشی دارد؟**

**سموم فیزیکی و ذهنی که این بیماری را به جان من انداخته اند کدامند؟ و درمورد آینده ام چه کار باید بکنم؟**

**حدود یک ماه پس ازجدایی ازهمسرم، یکی ازنزدیک ترین دوستانم به نام کاترین از راه رسید و با من هم خانه شد تا از پس اجاره خانه برآییم.آمدن او خیلی به موقع بود.تا اندازه ی زیادی ازنگرانی های مالی من کم کرد و روحیه ام بهتر شد.**

**کارمهم دیگرکاترین این بود که مرا ازجستجوی شغل دورکاری و نیمه وقت بازداشت.یک روز صبح که چای می خوردیم گفت:**

**" کارول نیازی به این کارها نیست.تو مهارت و توانایی خاصی داری.خیلی خوب می نویسی.مردم نوشته ها وسخنرانی هایت را دوست دارند.قلم را بردار و این بار یک کتاب بنویس.تو نباید دنبال کار بگردی.با نوشتن راهی برای خلاصی ازمشکلات مالی پیدامی کنی.."**

**با هم در این مورد بیشترصحبت کردیم و من دست به کارشدم.اولین کتابم باعنوان"کیت نومرولوژی"تابستان آن سال منتشرشد. درمراسم رونمایی و امضای کتاب که دریک کتاب فروشی برگزارشد شرکت کردم.به علت شیمی درمانی موهایم ریخته بود و با یک روسری بزرگ تمام سرم را پوشانده بودم.**

**پس از انتشار کتاب می دانستم که زمانش رسیده که به کار جدی مشاوره بپردازم.قلبم می گفت دیگراصلا نباید دنبال کار حقوق بگیری دفتری بگردم.معتقدم که سرطان آمد تا مرا به مسیر روحانی ام هدایت و وادارم کند قبول کنم روش های قدیمی دیگربه کارنمی آیند.برای خودم بروشور و کارت ویزیت جدید چاپ کردم و از مشتریانم خواستم که مرابه کسان دیگری که به مشاوره نیازدارند معرفی کنند.مردم برای تعیین وقت شروع کردند به تماس گرفتن.گویی کاینات از من و تصمیم جدید برای زندگی و کارم حمایت می کردند تا درکاری که به آن عشق میورزم موفق شوم.**

**به جستجوی جاهایی پرداختم که بتوانم کار مشاوره ی خود را به دیگران معرفی کنم.به چند سازمان شبکه ای نیز پیوستم.اولین باری را که برای شرکت درنشستی از زنان حرفه ای مدیر فروش به سازمانی رفته بودم هرگز از یادم نمی رود.**

**درشرایطی به سالن وارد شدم که هیچ کس را نمی شناختم.تمام دل و جراتم را جمع کردم تا خودم را به حاضرین معرفی کنم.بسیار خجالتی بودم.سالن هم پر بود از زنان بسیار حرفه ای وآراسته و خوش لباس با ناخن های بلند لاک زده زیبا.همگی سرحال وپرانرژی به نظرمی رسیدند.**

**یک نفر پرسید که کارم چیست.من جواب دادم نومرولوژیست هستم.صدایم به قدری ضعیف بود که فکرمی کنم به سختی آن را شنیدند.مثل یک پچ پچ بود.خیلی ترسیده بودم.خود را کاملا غریبه و بیگانه می دیدم ولی حس می کردم برای همین کار ساخته شده ام.سرطان مرا بیدارکرده بود تا به کاری که برای آن به دنیا آمده بودم بپردازم.**

**وقتی برای مردم صحبت می کردم و مشاوره می دادم کاملا حس می کردم که چیزی در درون شان تغییرمی کند.برای خود ارزش بیشتری قایل می شدند و با عتماد به نفس بالا مرا ترک می کردند.با این احساس که کاری که می کنند ارزشمند است و توانایی های شان و آنچه برای این جهان می توانند بکنند مهم است.به آنها چیزی می دادم که هیچوقت نمی توانستم به خودم بدهم.پس ازخواندن کتاب پیش گوئی کیهانی(سِله ستاین پرافسی) فهمیدم که چه مقداراز زندگی ام در ترس و گوشه گیری گذشته بود. در حالی که من آرام ورام منتظربودم کسی مراکشف کند.**

**باید کاری می کردم چون راه دیگری نداشتم.برای گسترش ارتباط هایم به عضویت اتاق بازرگانی سانفرانسیسکو در آمدم. درآنجابا لایلا بِنتلی آشنا شدم که ماجراهای او را در فصل ششم این کتاب برایتان می گویم.لایلا هم به نومرولوژی بسیارعلاقه داشت و قلبا و روحا هم علاقه مند بود که مردم درکارهای شان موفق باشند.این هم فکری وهمدلی برایم بسیار شیرین و با ارزش بود.**

**در اتاق بازرگانی با تعدادی از کارآفرینان و صاحبان تجارت و صنعت آشنا شدم وبا مدیران شرکتها وسازمانهای خرده فروشی، فروشندگان تلفن همراه وسایرکسب وکارها.**

**گاهی فکر می کردم برای فروش تلفن همراه مناسب هستم.آن روزها نومرولوژی کمتر شناخته شده بود.در صورتی که نجوم یا ستاره شناسی کاملا جا افتاده و شناخته شده بود.**

**برای تفهیم نومرولوژی به مردم، بارها و بارها توضیح می دادم که نومرولوژی یک سیستم باستانی برای تحلیل کاراکترافراد است و در مورد منظور یا هدف انسان از آمدن به این جهان و درس هایی که زندگی به انسان می دهد سخن می گوید و از دلایل رویدادهایی که برای هرکس پیش می آید. ولی نومرولوژی برای کسی که به دنبال اثبات علمی مسائل و برداشت های به شدت بنیادگرایانه و افراطی مذهبی است- کاری شیطانی به نظرمی رسد.**

**موفقیت های کوچکی که به دست آوردم مرابه مسیری که برگزیده بودم هدایت کردند.صادقانه بگویم بیشتر حس می کردم که آن مسیراست که مرا انتخاب کرده است.اشتیاق درونی ام به متافیزیک قدرتمند بود.واقعا با خودم درگیربودم.گاه شکوه وناله می کردم مرتب ازخود می پرسیدم:" چون به چیزی علاقه مندهستم یعنی باید ازآن درآمد داشته باشم و زندگی ام را از آن محل تامین کنم؟"**

**نمی دانستم با هنرم چه کنم.تا آن زمان به این نتیجه رسیده بودم که مفهوم زندگی من هنراست.به هنرعشق داشتم ولی به اندازه کار مشاوره ای ام مرا راضی نمی کرد.حس می کردم وقتی دور و برم شلوغ است و با افراد مختلف صحبت می کنم و مشاوره می دهم ازآنها انرژی می گیرم.به ویژه در نشست های سخنرانی و مشاوره ی جمعی، اطرافم سرشار ازانرژی مردم بود.البته هنوزهم دوست داشتم تنها درجایی بنشینم ونقاشی کنم.**

**به نقاشی ادامه دادم چون عاشق آن بودم.هراز گاهی و دقیقا همان وقت هایی که بی پول بودم، گویی معجزه ای روی می داد ویکی از تابلوهایم فروش می رفت.در زندگی به پیش می رفتم و هویتم را باز می یافتم.بیماری ام، امنیت وایمنی ام و بی دل و جرات بودنم و به خصوص این که دیگران در مورد من چه فکرمی کنند و چه قضاوتی دارند برایم اصلا مهم نبود.**

**راه سرنوشت و ماموریت خودم در این جهان را می رفتم.درونم مثل ببرگرسنه ای در جستجوی معماهای زندگی بود که آموزگارانم به من آموخته بودند.دقیقا همان چیزهایی که برای گام های بعدی درکار مشاوره و تدریس به آنها نیاز داشتم.منتظر بودم ببینم رویدادهای بعدی زندگی ام چیست.بعدا کم کم دردسرها و مشکلات فروکش کردند و نگرانی هایم تقریبا تمام شدند.گویی بعد از طلاق و سرطان و رفتن بچه ها به کالج ، و پس ازآن همه مشکلات مالی، با شروع کسب و کار جدید مشاوره به آرامش رسیدم و نفسی تازه کردم. فلسفه ی آمدنم به این جهان برایم روشن تر شده بود.درآرامش نیمه های شب افکار تازه ای به ذهنم می رسید تا کارگاه های دیگری برگزارکنم.ایده های جدی ذره ذره از راه رسیدند.فکرکردم باید کلاس هایم را در زمینه ی ماموریت و هدف انسان ها از حضور در این جهان ادامه دهم و برای تعداد بیشتری از مردم صحبت کنم.**

**در ساعات نیمه تاریک سحر در رختخوابم برای این کلاس ها برنامه ریزی می کردم. درمورد بازی تاروت و وان چینگ بیشتر مطالعه کردم و به آوای خردی که دقیقا در وقت نیاز پیدایش می شد گوش سپردم.**

**روبدادهای خاص زندگی، ادامه داشتند تا مرا به سمت گام های بعدی و بعدی هدایت کنند.کارم این بود که به الهام هایی که در من جاری می شدند گوش بسپارم و به آنها عمل کنم.باز هم به دقت گوش کنم تا گامی دیگر بردارم و باور داشته باشم که دارم کاری می کنم که سرپا بمانم و شرایط ام در تمام جهات بهبود یابند.**

**دراین دوران پدر و مادرم به فاصله ی یک سال از یکدیگر فوت کردند.این هم ضربه ای گیج کننده بود. ولی انگار با مرگ آنها یک مسیر برایم روشن شد.با وجود این که روابط من و والدینم خوب بود اما با از جهان رفتن آنان حس کردم از افکار و زندگی کهنه و کسالت باری رها شده ام.کارسنگین و تلاش را دوست داشتم.عاشق تفریح وشادی و موفقیت بودم.اما آنها اهل این جورزندگی نبودند.از نظر سیاسی هم به سختی محافظه کاربودند و با افکار تازه و با فلسفه و امور روحانی هیچ میانه ای نداشتند.**

**روزی مادرم پس ازشنیدن یکی از ماجراهایم به من گفته بود:".کارول.. تو از تلویزیون بهتری!!"**

**خنده داربود.افکارآنان موجب شده بود که بتوانم به خودم بخندم.درهمان سنین، به طبیعت عشق می ورزیدم و با آن درتماس بودم.**

**چند ماه پس از پایان آخرین دوره ی پرتودرمانی ام حس کردم زمان ترک کردن سانفرانسیسکو فرارسیده است.این بار هم نمی دانستم کجا باید بروم.جایی که قرار بود بروم نامعلوم بود.در عین حال باید درآمدم را بالا می بردم.**

**ناگهان و کاملا غیرمنتظره احساس کردم باید قدم بعدی را بردارم.مانند زمانی که حس کردم باید کارشناسی ارشد بخوانم.**

**این بارهم یک روز از خواب بیدارشدم و فکرروشنی به ذهنم آمد:**

**من می توانم به عنوان نویسنده ی کمکی با نویسنده ها کارکنم و پول درآورم"**

**اصلا نمی دانم چه شد که به این فکر افتادم و چرا بدون هیچ تجربه ای دراین زمینه، فکرکردم ازعهده این کار برمی آیم.به دوستم کندیس تلفن کردم.چون او تنها کسی بود که با نوشتن و نشر و کتاب سروکارداشت.**

**"اگرکسی را می شناسی که برای نوشتن کتاب به کمک نیازداره به من بگو"**

**همان روز عصر کندیس تماس گرفت وگفت به صورت اتفاقی شنیده است که دکتری برای نوشتن کتاب به یک نویسنده نیاز دارد.**

**واقعا حیرت کردم که چقدر زود به در خواستم پاسخ داده شد.کار کاینات بود.به علایق متافیزیکی ام اندیشیدم و ارتباط های آسمانی. کوچک ترین شکی نداشتم که گام بعدی زندگی من همین پروژه ی نویسنده کمکی بودن است.آن دکتر برای انتخاب من هیچ رزومه یا سابقه ی کار نوشتن از من نخواست و هیچ نمونه ی کاری هم در خواست نکرد.**

**کار را شروع کردم و طی چند ماه کتاب را با موفقیت به پایان رساندم.طی همین مدت کار مشاوره را هم ادامه می دادم.**

**خیلی غریب بود که به فاصله ی اندکی از تمام کردن کتاب اول، مورد دیگری به من پیشنهاد شد:کتابی درزمینه ی مدیریت مالی.**

**با نیتی پاک تصمیم گرفتم با نویسنده ی اصلی کتاب شراکت کنم.او خانمی بود بسیار پر جذبه -کاریزماتیک-با شخصیتی قوی که بسیار برایم محترم بود.موضوع کتابش را هم دوست داشتم.انسانی خوش قلب و مهربان و در جستجوی کسانی بود که مشکل مالی داشتند.می خواست با استفاده از توانایی های شان منبع درآمدی برایشان درست کند.**

**کار را با سرمایه خودم شروع کردم.حالم خیلی بهتر شد.شفا یافتم و نیروگرفتم.همیشه دوست داشتم با یک نفر همدل وهمراه کار کنم و شریک شوم.برای راه انداختن کسب و کارتازه نیازبه کمک و پشتیبانی داشتم.نباید تنها می ماندم.من هم می توانستم به مردم کمک کنم و این کار را بسیار دوست داشتم.این مسیرتازه را پاسخی به احساس تنهایی و درگیری های ذهنی ام یافتم.**

**می دانستم این کار به معنای نوعی تعهد سنگین است و می دانستم که درپایان ساعت کاری، فقط می توانم نومرولوژی مشتریان خودم را برنامه ریزی کنم و به کار دیگری نمی رسم.**

**به هیچ وجه فکر نکرده بودم که واقعا باید مطالعات درونی و شهودی خود را متوقف کنم.جالب بود که حس کردم دوباره به همان الگوی قدیمی برگشته ام.دریافتم که می توانم هر دونوع مشاوره را انجام دهم.در مورد کار و موقعیت جدید با خودم حرف می زدم.بسیار جذاب و خوشایند به نظرمی آمد.ایمان داشتم کار جدیدم موفق از کار درمی آید.مطمئن بودم توانایی اش را دارم .تنها مشکل این بود که درامورمالی تخصصی نداشتم.**

**زبان اعداد برایم بسیارآشنا بود. با نومرولوژی خیلی راحت بودم ولی درزمینه ی امور مالی و سهام و سود و سرمایه گذاری و این چیزها اطلاعات ناچیزی داشتم.بعضی روزها خیلی می ترسیدم و نمی دانستم چگونه ازعهده ی نوشتن در بحث امورمالی برآیم.ترس و نگرانی، مرا به یاد آن رویاهای قدیمی ام می انداخت.در آن رویا خود را می دیدم که برهنه جلوی کمد وسایلم در مدرسه ایستاده ام و لباس ها داخل کمد قفل شده هستند و من بلاتکلیف و نگران.**

**حال و روز خوشی نداشتم.به شدت بی پول بودم و البته سعی می کردم ظاهر را حفظ کنم.باید آموزش های بیشتری می دیدم.با وجود این که مشکل ام را با خدا( در این جا هم نویسنده برای خدا از ضمیر زن استفاده کرده است-مترجم) در میان گذاشته بودم بازهم به صورت غریبی زیر فشار بودم.قلب، وقت، پول وانرژی ام را گذاشته بودم تا در این کسب و کار موفق شوم.فکرش را هم نمی کردم که آن را رها کنم.اگر رها می کردم حس گم شده گی داشتم .مثل این بود که این کارآخرین شانسم دراین جهان باشد.**

**حس می کردم برای این کار مناسب نیستم ولی تصمیم گرفته بودم موفق شوم و در این تصمیم پا برجا بودم.دلم می خواست برطبیعت خود کاملا مسلط شوم و همه ی نعمت ها وتوانایی های طبیعی خود را به خاطرچیزی مطلوب تروجذاب تر و واقعی نفی کنم و کنار بگذارم.**

**یک شب بارانی که ازمحل کاربه سمت خانه میراندم ، اشک هایم جاری شدند و به پهنای صورتم فرو ریختند.به جایی رسیده بودم که فکرمی کردم زندگی و مرگ برایم هیچ تفاوتی ندارند.فردای آن شب بود که صبرم تمام شد وخرد شدم.وسط اتاقم ایستاده بودم.سرم را بالا گرفته و با بغض و گریه و با تمام توانم خطاب به کائنات فریاد کشیدم :**

**"من یک هنرمندم ، یک نویسنده و یک نومرولوژیست.بله من هرسه ی اینهاهستم! خدااااااایا! واقعا دیگه نمی دونم چه کارباید بکنم.خداااااااایا باید کمکم کنی تا ازاین شرایط بیرون بیام.من همین هستم که گفتم و این هم کاری است که میتونم بکنم"**

**این حرف ها را چندین بار با فریاد تکرارکردم.با تمام وجودم فریاد میزدم تا خدا صدایم را بشنود.وقتی فریاد میزدم برای تاکید پاهایم را هم به زمین می کوبیدم.رو درروی آمال و خواسته هایم ایستاده بودم.**

**صبح روز بعد با همکارم صحبت کردم و گفتم م یخواهم کارم را ترک کنم.تعجب نکرد چون می دانست تا چه اندازه دررنج هستم.وقتی می خواستیم خداحافظی کنیم تلاش کردیم روحیه ی شوخ و طنزخود را حفظ کنیم.یکدیگر را در آغوش گرفتیم و گریه کردیم.سرهای مان را به آرامی تکان دادیم.مثل کسانی که ناگهان با واقعیتی روبرو می شوند و تعجب می کنند که چرا این قدر دیر متوجه آن شده اند.شبیه کسانی بودیم که پس ازپیاده روی طولانی دریک مسیرسنگلاخ و سخت خسته وکوفته راهی خانه هستند.**

**یک هفته بعد بود که بار دیگرپاسخی از کائنات رسید و به فریادهای آن شب من جواب داده شد.تلفن ام شروع کرد به زنگ خوردن. کسانی که ماه ها ازآنان بی خبربودم برای سخنرانی دعوتم می کردند.مشتریان جدید هم بودند که قدیمی ها مرا به آنان معرفی کرده بودند.دعوت ها پشت سرهم می رسیدند.بدون این که در جایی آگهی کرده یا تلاش و تقلایی کرده باشم.دعوت ها را پاسخ دادم.در آن ماه درآمد مشاوره و سخنرانی هایم به بیش از دو برابر ماه پیش ازآن رسید.**

**بحران را پشت سرگذاشتم.خودم را دوباره پیدا کرده بودم.می دانستم که این تازه اول راه است و اوضاع بهترهم می شود.**

**دوماه پس از شبی که بر سرکائنات فریاد کشیدم ، به مکزیک دعوت شدم وخوشبختانه با آدم هایی بسیار دوست داشتنی آشنا شدم که کمکم کردند تا کارم را در مکزیک هم گسترش دهم.یک هفته پس از برگشتن از مکزیک درآگوست 1993 دو نفر از دوستانم به طور جداگانه به من پیشنهاد کردند که کتاب جدیدی را بخوانم: پیش گویی کیهانی(سلستاین پرافسی[[5]](#footnote-5))ازجیمزردفیلد.**

**همیشه عادت داشتم وقتی کسی با من حرف می زند دقیقا به او گوش کنم.به حرف این دوهم گوش کردم.رفتم وکتاب را خریدم.ناشراش خودِ نویسنده بود و تازه چند ماه بود که به بازارآمده و شهرتی به هم رسانده بود و دست به دست می گشت.بدون اینکه هیچ گونه تبلیغی برایش شده باشد.**

**به سرعت جذب کتاب شدم.آن را به دقت خواندم وشروع کردم به تفکر درمورد زندگی خودم و فلسفه ی کتاب درمورد زندگی.**

**کتاب جیمز رد فیلد، شرح ماجراهای سفر سخت و پر ماجرای شخصیتی ناشناخته بود که درجستجوی یک سنگ نوشته ی باستانی به کشور پرو هدایت شده بود تا اسرار این لوح را یک به یک کشف کند.**

**این کتاب می گوید که چگونه هرروز تعداد بیشتری ازمردم درمی یابند که خود بخشی از چشم انداز یک دنیای بزرگ ترهستند.کتاب گرچه به صورت داستان نگارش شده ولی از اصولی کیهانی و خردی ابدی و ماندگار سخن می گوید. جیمز رد فیلد در کتاب اش از حقایقی سخن می گوید که به طورغریزی در زندگی خود مشاهده کرده ایم.**

**او معتقد است هر یک از ما با هدف و منظور مشخصی به این جهان آمده ایم.اگر بگذاریم سینکرونیسیتی ما را هدایت کند این هدف را پیدا خواهیم کرد.این منظور یاهدف را در چند چیزمی توان دید:**

**اول درسیرت وگرایش های مان دوم دررویاهای دوران کودکی.سوم در تجلیات درونی وشهودی پی درپی و چهارم در رویاهای شبانه مان که ما را هدایت می کنند.این کتاب از ما می خواهد توجه کنیم که انرژی موجود دراطراف دیگران را چگونه ذخیره می کنیم یا ازدست می دهیم.درضمن به ما یاد آوری می کند که جان و روح وروان ما برای مدتی که دراین جهان هستیم، قطعا نیات مشخص و اهداف معینی دارد.پدر و مادر خود را نیز برای رسیدن به اهداف و وظایفی که برای مان معین شده برگزیده ایم.زندگی دوران کودکی خود را نیز خودمان انتخاب کرده ایم تا درشرایط خاص خود قرار گیریم.**

**با نگریستن به والدین مان ومسیری که طی کرده اند بهتردرک می کنیم که ما *محصول* تجاربی هستیم که دیدگاهی بی مانند به ما داده اند تا با انتخاب های خود و کارهایی که می کنیم رشد کنیم وبه جلو برویم.این کتاب پیش بینی کرده است که اگر با این آگاهی ها و یا بصیرت های تازه زندگی کنیم، روابط مان با دیگران تغییرخواهد کرد و زندگی اصیل تر ودرست تری را هماهنگ با آنچه که دراین جهان به ما محول شده است آغازخواهیم کرد.**

**اگرهریک از ما کارهایی را بکنیم که برای انجام شان به دنیا آمده ایم، تمامی طبیعت با ما همراه می شود وبرای زندگی خود تصمیم های درست تری می گیریم تا زندگی مان با کره خاکی هماهنگ ومتوازن شود.گویا درزمانه ی ما این افکاربرای بسیاری ازمردم قابل درک و مهم است و به آنها باورپیدا کرده اند.**

**کتاب پیش گویی کیهانی درسالهای 1995و 1996 پرفروش ترین کتاب جهان بود.باورشخصی من این است که این کتاب برای همه یک زنگ بیداری است.پیامی برای کسانی که به جهان معنویت علاقه دارند.همچنین معتقدم که همه کسانی که به این عوالم باور دارند نوعی گروه روحانی را شکل می دهند و یکدیگررا پیدا می کنند.گروه هایی ازبرادران و خواهران همسو.**

**اعتقاد دارم اعضای این گروه های معنوی در حال یافتن و شناخت سایراعضای گروه هستند تا کار ورسالت خود را پیش برند.**

**در 1993 همه ی آنچه می دانستم فقط این بود که می خواستم آن را در کارهای خودم بیازمایم.تصمیم گرفتم پرسش نامه ساده ای تنظیم و برای مشتریانم از آن استفاده کنم و ببینم ازپدر ومادرشان و رفتار واندیشه های آنان چه چیزهایی آموخته اند.نظرم این بود که ویژه گی های شخصیتی والدین آنان را دریابم تا بتوانم منظور وهدف عمیق تری را جستجو کنم.می خواستم بفهمم که چرا برای مراقبت ازخود، آن پدر و مادر را برگزیده ایم و به چه دلیل لازم بوده که پدر ومادرمان آن زن ومرد به خصوص باشند و ازآنها متولد شویم.مشتاق بودم ببینم با تعمق درشخصیت و افکار پدر و مادر افراد، چگونه می توان مقصود از به دنیا آمدن آنان را پیدا کرد.متوجه شدم که میل و کشش من به تنهایی و گوشه گیری بود که آن روزگار تلخ و دردناک را برایم رقم زده و افکار منفی و مخرب به سراغم آمده بودند.**

**درضمن تجربیاتم نشان داد که فقط با چند پرسش ازمشتریانم درباره ی زندگی پدر و مادرشان به سرعت می توانیم به منظور وهدف به دنیا آمدن آنها پی ببریم.به خصوص اگر چارت نومرولوژی زندگی آنان را هم تنظیم کنیم.حدود سه هفته بعد از این که کاربا نهمین بصیرت کیهانی(سلستاین اینسایت 9)[[6]](#footnote-6) اغاز کرده بودم، یک روز کندیس تلفن زد.مدتی در مورد امورعادی و پیش پاافتاده گپ زدیم.حدود نیم ساعتی گذشت. فکرمی کردم باید قطع کنم و به کارم برگردم.اما گویی حس ام به من گفت:"موضوع کتاب را به کندیس بگو..".**

**من هم گفتم:"..راستی همین اواخر کتاب جدیدی را خواندم و تمام کردم که خبلی رویم اثرگذاشت."**

**اصلا نفهمیدم که چرا این موضوع را به او گفتم.هیچ ربطی به صحبت های ما نداشت و درباره ی آن قبلاهیچ حرفی هم نزده بودیم.**

**کندیس گفت:"خیلی خوبه! کتاب را خود نویسنده منتشرکرده؟" گفتم: "آره. همین طوره "**

**و او گفت بد نیست با نویسنده تماس بگیرد و بببیند آیا علاقه مند هست که برای خود یک نماینده بگیرد.غافلگیر شده بودم.چرا خودم به این فکرنیفتادم؟ به هرحال تلفن جیمزرد فیلد را که پشت جلد کتاب چاپ شده بود به کندیس دادم.**

**می دانستم که جیمز آدمی بسیار کم حرف است.کندیس بارها زنگ زد تا موفق شد با او صحبت کند.جیمز در پاسخ کندیس گفته بود که نیازی به نماینده ندارد.کندیس ولی آدم پیگیری بود.پیشنهاد دیگری به جیمز داده بود: تدوین و تنظیم یک کتاب راهنما برای استفاده از ایده هایی که در داستان و ماجراهای مسافر کتاب جیمز مطرح شده بود.به جیمزگفته بود مردم علاقه مند هستند چنین کتاب راهنمایی در اختیار داشته باشند.جیمز با اعتقادش به سینکرونیسیتی آسمانی، تاملی کرده و پاسخ داه بود:**

**"..بسیارخوب.شما به همین منظور زنگ زده اید ..کتاب راهنما....فکر خوبیه ولی من وقت برای نوشتن آن ندارم.." و دقلیقی پس ازاین مکالمه با جیمز، کندیس دوباره به من زنگ زد وماجرا را گفت.چیزی معجزه آسا روی داده بود.**

**اول منظورش را درست نفهمیدم ولی دقایقی بعد روشن تر صحبت کرد:**

**"..و به من پیشنهاد داد برای کتاب راهنما یک پروپوزال بنویسم و توضیح دهم که مردم چگونه در زندگی روزانه وبرای رشد معنوی خود ازآن بصیرت ها والهام ها بهره گیرند.برای آن پروژه هیجان داشتم.**

**به کندیس گفتم که پروپوزال را می نویسم.دیدم همه ی کارهایی که کرده ام ازجمله نوشتن، یاد گرفتنِ سازمان دهی ایده ها و سفرهایم و کارهای دیگر، همه وهمه کمک کرده بودند تا مهارت ها و توانایی هایی را که به آنها نیاز داشتم به دست آورم و بتوانم با این چالش جدید روبرو شوم و به آن پاسخ گویم.**

**چهارماه بعد جیمز وهمسرش سالی با من و کندیس قرارگذاشتند تا درمورد کتاب راهنما صحبت کنیم.جیمز موافقت کرد با من کارکند.طی چهار ماه پس ازآن، ما گفتگوهای طولانی تلفنی داشتیم تا کتاب را با راهنمایی ها ونظرات او بنویسم.کارکردن با جیمز براستی مایه ی خوشوقتی و شادمانی من بود.فکرمی کردم هر دوی مابه این مسیرهدایت شده ایم تا اولین کتاب مشترک مان را طی مدت نسبتا کوتاهی به بازار روانه کنیم : راهنمای استفاده از کتاب پیش گویی آسمانی.**

**پس ازآن جیمزازمن خواست در نوشتن کتابهای بعدی اش هم با اوهمکاری کنم.ازسال 1994 من به سفرهای متعدد داخلی و خارجی رفتم تا این کتاب و راهنمای استفاده ازآن را به مردم معرفی کنم و به پرسش های آنان جواب دهم.با افراد بسیاری آشنا شدم و صحبت کردم.اکنون به این نتیجه رسیده ام و بیش ازهر وقت دیگری باوردارم که هریک ازما باید با هشیاری تمام به بصیرت و ایده ها توجه کنیم.آنها به ما می گویند که کجای زندگی مان نیازبه توجه دارد ودرچه زمینه ای باید رشد کنیم.**

**حتا وقتی حس می کنیم راهمان بسته است و در جایی گیرافتاده و نمی توانیم حرکت کنیم راهی بازخواهد شد.**

**این شرایط برای من هم بسیار پیش آمده -اماخود را نمی بازم.باور دارم که این شرایط باید پیش بیایند وما بی شک در مرحله خاصی از زندگی مان هستیم.قرار است منظور وهدفی که برای رسیدن به آن به این دنیا آمده ایم برایمان روشن شود.دراین مواقع باید به نشانه ها وایده هایی که به ذهن مان می آیند توجه و مفاهیمی را که درخود دارند پیدا کنیم.**

**اهمیتی ندارد که اکنون کجا ودرچه شرایطی هستید.مطمئن باشید آن شرایط بی دلیل نیست.شما باید این مسیر را طی کنید. روشن است دوست ندارید مدت زیادی دروضعیت سختی باقی بمانید.اما بدانید که قرارگرفتن وماندن تان درآن شرایط بخشی ازرشد معنوی شماست.صبور باشید.ازاین مرحله درس لازم را بگیرید.همین مراحل شما را برای برداشتن گام بعدی زندگی آماده می کند.**

**کاری که باید بکنید گله و شکایت نیست.بلکه نگاه کردن، گوش سپردن، حس کردن انتخاب وعمل کردن است.فکرمی کنم نکاتی هستند که در زندگی ما اثرمی گذارند، برای ما کارمی کنند.نه برای مادر ما و نه برای شوهر یا همسایه یا رییس و دوستان مان.من در زندگی خودم اینها را آزموده و با قوانین متافیزیک تطبیق داده ام.عمیقا دریافته ام که وقتی در جستجوی خودمان هستیم واقعیت های کیهانی ما را درجهت تکامل یاری می کنند.همان نیروهایی که هزاران سال انسان را حفظ کرده وبه این جا رسانده اند.**

**به سفردرک وتکامل خوش آمدید... بیاید شروع کنیم.**

**----**

**فصل دوم**

**توخود یک ساز و کار خود سازمان ده هستی**

**دعوت**

**"می خواهم بدانم چرا به این جهان آمده ام" -"سر درگم هستم.می دانم که کاری یا کارهایی هست که قراراست انجام دهم و برای من وظایفی تعیین شده است.ولی نمی دانم چه هستند."- "اگربدانم که دراین دنیا چه باید بکنم حتما به آنهاعمل می کنم"**

**طی بیست سال گذشته این جملات را بارها وبارها ازمراجعین خودشنیده ام.این اواخر مشابه همین حرف ها را از یک پسرهفده ساله هم شنیدم.او با دوست دخترش در مورد زندگی خود صحبت می کرد.ساعت ده ونیم شب بود وآنها در پارکینگ پشت کتاب فروشی که من درآنجا سخنرانی کرده بودم با هم صحبت می کردند.آنها درجلسه سخنرانی شرکت داشتند وپسرحرف هایی را که نمی توانست درحضورجمع بزند درپارکینگ به دوست دخترش می گفت:**

**"..دارم کتابهای مهربابا و ریلکه را می خوانم.به صوفی گری هم علاقه مندم و درموردش مطالعه می کنم.ولی نمی دانم دراین دنیا چه وظیفه یا ماموریتی به عهده ی من گذاشته شده است.باید چیزی بنویسم؟ به موسیقی که دوستش دارم بپردازم؟ و یا به تحصیل ادامه دهم؟.ولی این را می دانم که می خواهم مسیرم را پیدا و کارم را شروع کنم...."**

**پسر با اشتیاق و یک نفس حرف می زد.آبشاری از آرزوها و خواسته ها از دهانش بیرون می ریخت.مرا بسیار تحت تاثیر قرار داده بود.این پرسش برای زندگی او هم بسیا رمهم بود و می خواست جواب را پیدا کند.**

**درمورد دیگری زنی هشتاد وشش ساله و تحصیل کرده و باتجربه به من می گفت:" دلم می خواد بدونم کار واقعی من چیه؟ مردم همیشه به من میگن باید داستان زندگی ات را بنویسی .. به جوانان درس بدهی.ولی نمیدونم از چه راهی و چگونه شروع کنم."**

**اشتیاق فراوان او برای پیدا کردن مسیر واقعی زندگی اش برای من بسیارجالب ومهم بود.**

**زنی پنجاه و شش ساله نیز همین پرسش را با من مطرح کرد.او در یک شرکت به پست مدیریتی خیلی بالا رسیده و موقعیت بسیارخوبی داشت.اصرارداشت بداند واقعا به چه منظوری به این دنیا آمده است.در زندگی اش دنبال چیز معنا داری می گشت.**

**صدها نفردیگرهم بودند که از شغل شان راضی نبودند وهمین سوال را از من می کردند.می گفتند شغل شان با ارزش ها و اصولی که دارند سازگار نیست و دوستش ندارند.خیلی ها هم بودند که با وجود این که برای پیدا کردن و به دست آوردن شغل زحمت بسیارکشیده بودند می خواستند آن را رها کنند و دنبال معنا و مفهوم زندگی خود بروند.**

**کسانی هم بودند که حس می کردند برای خدمت در صومعه مناسب ترند و برای آن آفریده شده اند.ولی مثلا راننده بودند یا در شرکت های اسباب کشی کارمی کردند و یا برای خود کسب وکاری به راه انداخته بودند تا زندگی شان را اداره کنند.این سوال را ازکسانی هم که با درآمد ساعتی پنج دلار کارمی کردند بارها شنیده ام.کسانی که کاری سخت و کم درآمد داشتند.حتا ازبی کاران هم این سوال را بارها شنیده ام.همه مشتاق بودند بدانند چرا دراین دنیا هستند.**

**منظور وهدف شما ازآمدن به این جهان روشن می شود**

**-آیا برایتان پیش آمده که درخانه این طرف وآن طرف و ازاتاقی به اتاق دیگر بروید فقط برای این که یادتان بیاید چه کارداشتید می کردید و دنبال چه بودید؟**

**وقتی متولد می شویم دقیقا درهمین شرایط هستیم.وقتی به حکم طبیعت به این دنیا می آییم باید هم در چنین شرایطی باشیم.یعنی اساسا هشیار نیستیم و نمی دانیم قراراست دراین دنیا چه کارکنیم.**

**وقتی با تلاش و کوشش به خواسته های خود می رسید وخشنود می شوید متوجه خواهید شد که همیشه پس ازاین مرحله ، دنبال خواسته ها و آرزوهای بزرگ تر وبیشترمی روید تا آنجا که حتا به همبستگی با خداوند فکرمی کنید و آرزویش را در دل می پرورانید.دراین مرحله آرزوها وامیال شخصی(که آفریننده ی کارما هستند) دربرابر خواست الاهی رنگ می بازند و تسلیم می شوند.آن وقت است که درخدمت کائنات قرارمی گیریم.خواسته های خود را کنارمی گذاریم تا به اهداف آسمانی و متعالی بپردازیم. در واقع به جایگاه والاتری می رسیم و دراین سطح و جایگاه ازکارهایی که می کنیم انتظارهیچ نتیجه ی خاصی نداریم زیرا مطمئن هستیم که همیشه و همیشه چیزی برای یاد گرفتن هست و باید بازهم بیاموزیم.**

**درمرحله ی گذشت ازخواسته های خود وتسلیم اراده الاهی شدن، با پروردگارارتباط مستقیم برقرارمی کنیم.دراختیاراو قرار می گیریم وتسلیم اراده اش می شویم(نویسنده برای خدا از ضمیرزن استفاده کرده است-مترجم) تا هرچه را که او اراده کندعمل کنیم.هرچه او بخواهد می پذیریم.عشق، خدمت به مردم، لذت، درد و رنج.همه را بی چون و چرا می پذیریم و می دانیم که قراراست ازهر یک از اینها چیزی بیاموزیم.**

**دراین جا کسانی که قراراست دراین مسیربه ما کمک کنند، به صورت مادر، پدر، آموزگار، شفا دهنده ، هنرمند، رهبر یا حتا به صورت پیامبر ظاهر خواهند شد.**

**درمرحله سینکرونی سیتی کامل، ما به مسیر خدمت وارد می شویم.دراین مرحله، ارزش ها وباورهای مان ما را هدایت می کنند و ازآن پس با دید دیگری به زندگی نگاه خواهیم کرد.با چشمانی که به هیچ وجه قضاوت نمی کنند.**

**اول -هیچ یک ازما زندگی فقیرانه را انتخاب نمی کنیم.**

**دوم-اساسا نباید مردم را برپایه ی جایگاه اجتماعی، ثروت و مدرک تحصیلی و شغل و نمای بیرونی زندگی آنان قضاوت کنیم.**

**به خاطرداشته باشید که شاید کسی که شما او را به شکل یک بی خانمان و کارتن خواب می بینید قراراست زمانی را درهمین شرایط سپری کند.شاید این بخشی از ماموریت او در کره ی خاکی است وازشرایط اش هم شکایتی ندارد.کس دیگری هم هست که هدف و منظور زندگی اش کمک کردن به آن بی خانمان است.**

**رشد و پرورش فکری ما، فقط در زمانی و درصورتی روی می دهد که بتوانیم نگاه مان را اصلاح و بدون هیچ قضاوت وپیش شرطی به پیرامون خود نگاه کنیم.شاید کارتن خوابی وبی خانمانی برای آن مرد یا زن، بخشی ازهدف و منظور زندگی و به دنیا آمدن او باشد.نباید اسیر ظواهر و در قید برچسب زدن باشیم.باور به این که زندگی یک فرد تحصیل کرده وثروتمند با ارزش تراززندگی یک آدم بی پول وگرفتاراست، باور کاملا نادرستی است.چنین قضاوت هایی بی ارزش اند و در مسیر رشد معنوی شما جایی ندارند.اگر کسی در شرایط سخت زندگی می کند و در رنج است، این نه غلط است ونه بد.**

**هر زندگی در نوع خود بی مانند ویکتا است و با سایر زندگی ها ارزش برابر دارد.همه ی ما رقص زندگی را با هم می رقصیم.!**

**یک کلوزآپ-اگراین کتاب را به دلیل کنجکاوی در مورد هدف زندگی، انتخاب کرده اید شاید بی صبرانه منتظر نتایج کلام من باشید. احتمالا حس می کنید زمان به سرعت درگذراست و تا رسیدن به یک زندگی معنادار فاصله ی زیادی دارید.با اشتیاق به دنبال این هستید که مفهوم و معنای زندگی خود را پیدا کنید و صبح ها هم با همین شوق ازخواب بیدارمی شوید. شاید هم اساسا درجستجوی چیزی با ارزش تراز پول یا شغل عالی و پردرآمد باشید.می دانم که می خواهید معنای زندگی تان را پیداکنید و شناخته و دیده شوید.**

**معتقدم حسی که دارید و ضرورتی که برای تغییر حس می کنید وآن سردرگمی که شما را رها نمی کند وآرزوی دانستن مفهوم زندگی، همه ی این ها در روح و روان شما ریشه دارند.حتا با خواندن همین کلمات در این کتاب احساس رضایت می کنید.دراین لحظه شما درمرحله پرورش هدف تان هستید و مسیرتان درست است.**

**مهم نیست که احساس تنهایی می کنید.همین که به این فکرافتاده اید یعنی ندای دعوت را دریافت کرده اید.**

**این ندا شاید حتا بین سه تا هشت سالگی هم نشانه های مختصری از خود بروز داده و یا در بزرگ سالی بر شما آشکارشود و شاید در چیزهائی که در وجود دیگران دیده و تحسین اش می کنید شنیده شود.دعوت به درک مفهوم وهدف زندگی شاید خود را در برخی از توانایی های شما نشان دهد.توانایی هایی که شاید هرگز فکرنکرده اید که در وجود شما هست.**

**وقتی با مشکلات وسختی ها درگیر و مشغول حل و فصل آنها هستید، تلاشی که می کنید به شما نیروی خاص و دانش ویژه ای می دهد که برای درک معنای زندگی بسیار مفید و کارساز است.**

**بخشی ازهدف زندگی شما شاید همان درد ورنج یا بیماری باشد که تحمل می کنید.اگر زندگی کوهی از مشکلات باشد لازم می دانید که به باورهای خود درمورد زندگی نگاهی دوباره ییندازید.به طورکلی زمانی که درمسیردرست قرارمی گیرید، رویدادهای درست هم روی می دهند.**

**وقتی می بینید فقط مشکلات و سختی ها را به سمت خودمی کشید وفقط رنج می برید باید تاملی کنید و از خود بپرسید:**

**"چرا چنین است؟ درتفکراتم چه تغییری باید بدهم تا از این شرایط بیرون آیم."**

**من معتقدم مهم ترین هدف نهایی زندگی این است که ظرفیت خود را برای عشق و مهرورزی بالا بریم. اِلمارشِتلر کشاورزی است که به کشت دانه ی سویا مشغول است.با او چند بار به صحبت نشسته ام.در یکی از این گفتگوها از او پرسیدم:**

**"ازکجا بدانیم که زندگی که درپیش گرفته ایم درجهت هدفی است که برای مان تعیین شده است؟"**

**واو مثل همیشه بی معطلی و سرراست جواب داد:**

**"دور و برت را نگاه کن...همه ی ما یک به یک داریم همین کار را می کنیم.هدف ما از زندگی، پویایی و تکاپوست.فکرنمی کنم که مثلا سرنوشت کسی این باشه که حتما نویسنده بشه...یادت باشه که درطول زندگی ات کارهای مختلفی می کنی و در زندگی و جزییاتش تغییراتی می دهی.مثلن کتی که من درجوانی می پوشیدم درسنین بالاتر دیگه به تنم نمی خوره.مسیر زندگی هم همینه.عوض می شه. کیفیت زندگی هم تغییرمی کنه.فکرمی کنم کارهایی که می کنیم دقیقا همان چیزی است که در مسیرهدف و منظور زندگی ماست..."**

**در دنیای اطراف توچه می گذرد؟**

**ولی من به عنوان یک ناظر وبرخلاف ِالمارشتلر، حس می کنم هدف زندگی ام چیزی فراتراز کارهایی است که می کنیم.همیشه به دنبال آن هدف والاتر می گردم.فکر می کنم این که دقت کنیم که در دنیای اطراف مان چه می گذرد یک هدف کوتاه مدت است.گاهی با خود فکرمی کنم آیا باید کار جدیدی بکنم؟ چیز جدیدی بسازم یا کاری بکنم غیرازآنچه تا امروزمی کرده ام.؟**

**معتقدم طی هرروز از زندگی سه کار را حتما و قطعا باید انجام دهیم:**

**-چیزمتفاوتی بخوریم.**

**-مسیررفتن به محل کارمان را تغییردهیم.**

**-از مسیر وراه هزار باررفته جدا شویم و کارمتفاوتی بکنیم.**

**-تا وقتی به اصول خود پای بندم و با آنها زندگی می کنم (صداقت-شرافت-درست کاری) را هم درست است واز زندگی ام راضی ام.**

**-تا زمانی که به تعهداتم پای بند هستم حس می کنم زنده ام.شاید هدف از به دنیا آمدنم را ندانم اما همین که به اصول و ارزش هایم پای بند هستم و برای شاد کردن دیگران همیشه اشتیاق دارم ، آرامش و رضایت در زندگی ام جاری است و بی شک در مسیر درست و همسو با هف زندگی ام حرکت می کنم.**

**ق قوانین جاده برای زندگی - مسیرتعیین شده ی زندگی**

**وقتی احساس سر درگمی دارید و برای برداشتن گام بعدی به حمایت و کمک نیاز دارید و زمانی که می خواهید افکار جاری خود را ارزیابی کنید موارد زیر را بخوانید.اگر جواب مثبت است جلوی آن تیک بزنید و اگر مثبت نیست شرح دهید که چه حسی دارید و در چه شرایطی هستید:**

**++اعتقاد دارم احساسات و تفکراتم هستند که جهانم را می سازند و زندگی ام براساس همین اصول و افکاررخ می نماید.**

**++معتقدم و برایم کاملا روشن است که می خواهم درمسیردرست و درجهت اهداف زندگی ام گام بردارم.**

**++صادقانه باور دارم که نیروهای خاصی زندگی ام را شکل می دهند.**

**++ باور دارم که افکار و اصول و ارزش هایم به سوی اهداف زندگی هدایتم می کنند.**

**درهرشرایطی که هستم متعهدم به سوی چیزی حرکت کنم که معنادار و ارزش مند است.++**

**++براحتی می توانم از وسوسه ی قدرت طلبی و کنترل کردن دیگران و تسلط برآنان دست بکشم و رها کنم.**

**++در همه چیز سادگی را دوست دارم و ترجیح می دهم.**

**++معتقدم هرکس به صورت طبیعی دست کم درزمینه ی خاصی توانایی بالایی دارد که برای جریان زندگی کائنات ضروری است.**

**++معتقدم با تغییر دیدگاه و تفکر و باورهایم دنیای من نیز تغییرمی کند.**

**++باوردارم که هر چیزی ممکن است.**

**++من در زمان درست و مناسب آدم ها و رویدادهای درست زندگی را به سوی خود جذب می کنم.**

**اگرصادقانه پاسخ داده و باکس ر ابه درستی تیک زده باشید به هدف زندگی تان می رسید. یا به آن رسیده اید یا به شما خیلی نزدیک است وبه زودی آشکار خواهد شد.**

**اگر چیزی هست که نمی توانید به سرعت جواب دهید.مدتی تفکر کنید شاید به جواب برسید.**

**زمانی هم که استرس یا تردید دارید همین قوانین را با آرامش مرور کنید و اگر به نتیجه رسیدید تیک بزنید.**

**سینکروسیتی- بصیرت وپیروی ازعقاید رایج و مورد قبول اکثریت جامعه(عقل سلیم)**

**بیشترما می دانیم که چگونه به خواسته های مان برسیم.ولی موضوع این است که اغلب نمی دانیم چه می خواهیم.!**

**کارها یا هنرهایی یاد می گیریم- مانند نقشه خوانی تا بتوانیم ازجایی به جایی دیگر برویم.خواندن و نوشتن و جمع وتفریق را هم می آموزیم.گاه فکر میکنیم زندگی سخت است و منابع و امکانات هم کافی نیستند.به ما می آموزند که باید همیشه بهترین باشیم و درهرکاری به هرقیمتی شده برنده شویم .**

**برای مشاوره های کاری میلیونها دلارهزینه می شود تا خود وتوانایی های حرفه ای مان را ارزیابی کنیم و برای مصاحبه های کاری چالشی آماده شویم تا سر انجام بهترین شغل ها را با بالاترین حقوق به دست آوریم.به ما یاد می دهند اگر می خواهیم از نقطه ی الف به پ برسیم باید از نقطه ی ب بگذریم.یادمی گیریم که زندگی مان باید با شغلی که داریم تامین شود.**

**خیلی ها هم می گویند بهتراست کاری را بکنیم که عاشق آن هستیم ولی متاسفانه متوجه نیستیم که این توجیه وتوصیه، نادرست و نا به جاست.چرا؟ فرض کنید من عاشق جدول حل کردن هستم.آیا ازاین کار پولی هم درمی آید تا زندگی ام را بگذرانم؟ یا مثلا عاشق تماشای غروب خورشید هستم.آیا از تماشای غروب پولی درمی آید؟**

**ما بیشتراوقات تابع عقل سلیم هستیم و براساس آن تصمیم می گیریم.مباهات می کنیم که با برنامه ریزی زندگی می کنیم و بر زندگی خود کنترل داریم.بر همه چیز مسلط هستیم.تابع انضباط شخصی و برنامه ریزی و زمان بندی هستیم و به رسیدن به اهداف و فتح کردن قله های موفقیت متعهدیم.فکرمی کنیم همه ی اهداف با ارزش همین ها هستند.اما من بارها گفته ام باید فکرخود را به کار اندازیم و تصمیم های خوب و درست بگیریم.تصمیم هایی که با ارزش ها واصول ما سازگار باشند.**

**اما در این کتاب به روی دیگر زندگی می پردازیم.آن روی زندگی که سراسر ماجرا و ابهام و ناشناخته ها است.باید قابلیت ها و رویکردهای متفاوتی را درپیش گیریم ونگاه مان را به زندگی تغییردهیم.**

**نظرات کهنه وقدیمی درزمینه کارکرد جهان(که مدت ها حاکم بوده اند)-همه درحال دگرگونی اند.علوم نیزدرحال تغییراند.فیزیک -مهندسی-زیست شناسی-شیمی -روان شناسی-ژنتیک-پزشکی-اقتصاد وسیاست وجامعه شناسی همه درحال تغییراند.**

**امروزه کتاب هایی مانند"رهبری ودانش نو" نوشته ی مارگارت.جی.ویتلی چشمان مان را بازمی کنند تا آن نیروی سازمان دهنده و نادیدنی را که درزیر واقعیت فیزیکی ما پنهان است ببینیم.**

**-تردی نکنید که جهان با نظمی عظیم وحیرت انگیزاداره می شود.با درک این نکته ی مهم، یاد می گیریم که به رابطه ی علت و معلول خیلی توجه نکنیم و به جای آن در هراتفاقی درجستجوی هدف و منظوری باشیم.**

**مارگارت جی.ویتلی و مایرون کلنر راجرز می نویسند:**

**"جهان خود سازمان ده را درصورتی به خوبی درک می کنیم که در تناقض های آن کند و کاو کنیم."**

**نظم -نیرویی ذاتی دروجود شماست.جوزف کمپبل روزی گفته بود که موضوع یا تم اساسی واولیه ی همه ی افسانه ها این است که همیشه یک دنیای نادیدنی هست که با جهان دیدنی هماهنگ است.**

**هدف نادیدنی شما را وا می دارد که برایش جایی باز کنید و بازیگرانی درنظرگیرید.**

**دوفرض یا پنداری که ما را به هدف جان و روح مان مرتبط می کند.**

**هراتفاق و رویدادی هدف و منظوری درخود دارد.**

**هرگاه به این باور برسید که هرچه درزندگی روی می دهد، وهرچه روی نمی دهد درجهت رسیدن به هدف زندگی شماست، آنگاه هشیارترمی شوید.با قابلیت های خود که قبلا ازوجود آنها بی خبر بوده اید هماهنگ می شوید و درک خواهید کرد که اصلا مهم نیست که جهان بیرونی شما شبیه چیست.به شما یادآوری می شد که توانایی یادگیری، رشد و انتخاب گام بعدی رادارید.**

**اگردرهرچیزی هدفی را جستجوکنید، این جستجو دیدگاه درونی و میدان انرژی شما را به کلی تغییرمی دهد. سینکرونیسیتی های بیشتری روی می دهند و درهای جدیدی به روی شما بازمی شوند.جهان بیرونی شما دقیقا نشان گر جهان درونی شماست.**

**پیام ها به صورت پیوسته وبه شکلهای مختلف به شما می رسند.**

**برای نمونه، جِین شست و یکساله پس از سال های طولانی تجرد، دلباخته ی مردی جوان ترمی شود.پیش ازآن، ده سال با کسی زندگی می کرده ولی سرانجام ازهم جدا شدند.همیشه در رویای ازدواج بوده و فکر می کرده عشق خیلی دیر به سراغش خواهد آمد.می ترسید شاید ازدواج همیشه برایش یک رویا باقی بماند.آرزوی آشنایی با مردی را در دل می پروراند که کارشان به ازدواج بکشد.یک شب دریک جلسه ی مراقبه شرکت داشت و کسی را هم درآنجا نمی شناخت.**

**زن دیگری آمد وچند صندلی دورتر از او نشست.ولی در آخرین لحظات کلاس، جایش را عوض کرد و کنار دست جین نشست.کلاس تمام شد وآنها سر صحبت را باز کردند.آن زن که کمتر از شست ساله به نظرمی رسید گفت قراراست با مردی که یک سال پیش با او آشنا شده ازدواج کند و گفت که آشنایی با آن مرد به کلی دوراز انتظار بوده.می گفت پس از سالها تنهایی برای همیشه قید ازدواج را زده بود.ولی با این مرد زندگی اش به کلی عوض شد و به یکدیگر بسیارعلاقه مند شدند.**

**این نمونه ای است از یک اتفاق ظاهرا ساده ولی هدفمند و بامعنا و مرتبط با بحث فعلی ما.این رویدادهای نامنتظره همان سینکرونی سیتی است و دراین کتاب خواهیم دید که همان جادویی است که شما رابه پیش می برد.**

**هرچیزی ممکن است**

**یک باردیگر وقتی درحال نوشتن این کتاب بودم، لحظه ای به درونم توجه کردم و از خود پرسیدم:**

**"آیا من معتقدم که هرچیزی ممکن است؟"حالا باید به شما بگویم که آری به این گفته واقعا باوردارم.در زندگی ام شاهد تغیییرات حیرت انگیزی بوده وعمیقا به این باور رسیده ام که معجزه وجود دارد و روی می دهد.به مجرد این که به این باور درونی قطعی رسیدم دردرونم جنبش و حرکت ملایمی را احساس کردم.چیزی رها و آرامش بخش.چیزی مثل در کوچکی که در حال باز شدن بود.شما هم این را در زندگی خود بیازمایید.**

**اگرهنوزدرشرایطی نیستید که به معجزه ایمان بیاورید، اشکالی ندارد. ولی اگرمایلید می توانید ازکائنات درخواست کمک کنید تا اوضاع و شرایطی که دوست ندارید تغییرکند.از کائنات بخواهید کمک کنند تا مردمی را که سینکرونی سیتی های غیرمعمول یا معجزات را دیده و تجربه کرده اند به سوی خود جذب کنید.دراین صورت به عظمت کائنات ایمان می آورید و ازآنچه سرراه تان قرارمی گیرد شگفت زده خواهید شد.**

**وقتی درتصویر بزرگتر جای می گیرید**

**تو چنین هستی**

**براساس پژوهش پاول-اچ ری جامعه شناس، درایالات متحده ، فرهنگ جدیدی در حال ظهوراست که به سرعت هوا خواهان بسیاری را به خودجلب می کند و به فرهنگ غالب تبدیل می شود.هواخواهان این تفکر و فرهنگ تازه ، اکثرا زنان هستند.67 درصد زن و 33درصد مرد.این افراد به موضوعات محیط زیستی بسیارعلاقه مند هستند و توجه می کنند، ولی به پایداری وتداوم اکولوژیک کره خاکی توجه بیشتری دارند.به رشد و پرورش فکری افراد نیز بسیاراهمیت می دهند.**

**همه می دانیم رشد و تعالی جوامع فقط ازراه رشد و تعالی افراد آن جامعه می گذرد.پیروان این فرهنگ، به ایده های جدیدمی پردازند و ازاین کار لذت می برند.به سفرعلاقه مند اند و به فرهنگ های بیگانه بسیاراحترام می گذارند.سلامتی جسم وجان نیزاز دغدغه های اصلی آنان است.سلامتی فردی واجتماعی وسلامت کره خاکی و منابع محدود آن.هواداران این تفکرتازه به روان شناسی، معنویت و مباحث انسان دوستانه نیز بسیارعلاقه مند اند.**

**آنان افرادی فرهیخته اند و از مسائل و مشکلات سیستماتیکی که جهان با آنها روبروست آگاهند و مشکلات بزرگ محیط زیستی را به خوبی می شناسند.عمیقا باوردارند که هر انسان، هردانه ی بذر یا تخم میوه ها،هرگونه ی جانوری و گیاهی، همه ی جوامع درسراسرجهان، هر ایالت و کشور و هر ملت و هر یک ازقاره های پنج گانه جهان والگوهای نظام آب وهوایی،همه وهمه با هم پیوسته و همبسته اند و تعامل و ارتباط دورنی دارند.**

**دراین فرهنگ تازه، طبقه ی متوسط ازبقیه فعال ترو هماهنگ تر وجدی ترند.با برگزاری کارگاه و سمینارایده های خود را ترویج می کنند.به تماشای تلویزیون علاقه ای ندارند و به جای آن کتاب می خوانند و به رادیو گوش می کنند.**

**عمیقا وقلبا به کمک به دیگران عشق می ورزند.با وجود این که بسیاری ازآنها مرفه هستند، اسیر زندگی مصرف گرایانه ی امروزی نشده اند و به جای آن به پرورش فکر و روح خود می پردازند تا بهتر به دیگران کمک کنند.**

**شما با چنین فضا و تفکری چقدرهماهنگ وهمراه هستید؟ اگرهماهنگ هستید بدانید که خودتان بخشی ازاین فرهنگ جدید هستید و بسیار محتمل است که هر پرسشی که در مورد هدف زندگی خود در ذهن دارید، ریشه درهمین پیوند یا ارتباط با همین میدان جدید انرژی جمعی داشته باشد.**

**من پس از سفرهای فراوان و دیدار با مردمان ایالات مختلف آمریکا و دریافت نامه های بسیار ازسراسر جهان به این باور رسیده ام که هریک ازما عضوی ازیک گروه روحی هستیم با اهداف مشابه، که به تدریج یکدیگر را پیدا می کنیم.**

**این چشم انداز تازه ی جهانی در سراسرکره ی زمین ظاهرشده و خود را درانرژی درمانی-بادی ورک[[7]](#footnote-7)(-نواع ماساژسوئدی و تایلندی، شیاتسو[[8]](#footnote-8)-مترجم) وطبیعت درمانی( درمان بیماریها ازراه های غیردارویی و بدون جراحی وبا استفاده ازآفتاب، خوراک و ورزش)،هیپنوتیزم درمانی،تغذیه درمانی و چیزی که اکنون فلسفه جاودانی نامیده می شود نشان می دهد.به لحاظ علمی هم در فیزیک کوانتوم و پژوهش های دیگر دیده می شود.**

**امروزه شاهدیم که این تفکر، جای خود را در جهان تجارت و صنعت نیز به خوبی بازکرده است.بحث مسئولیت های اجتماعی صنایع و کسب وکارها بحث تازه ای نیست.در تمام این موارد تاکید بر این است که از باورهای قبلی مان باید دست بکشیم.(باور به این که زندگی مجموعه ای از وقایع قابل پیش بینی است و اگراهداف درست و روش درست را بدانیم می توانیم آن را کنترل کنیم-)**

**فرهنگ جدیدی که ازآن صحبت می کنیم می گوید مسائل و مشکلات جهان را باید حل کرد اما نه با روش های نا متوازن و سطحی. یدردها ومشکلات بزرگ دنیا را نمی توان با یک چسب زخم درمان کرد.این کاربزرگ، نیاز به تفکر و برنامه ریزی علمی و جامع دراز مدت دارد و همکاری و همدلی و یاری همه را می طلبد.این فرهنگ جدید به گوناگونی عقاید وفرهنگ ها احترام می گذارد و در هر اتفاقی به دنبال یک معنا و مفهوم روحانی وآن جهانی است.**

**پیروان این فرهنگ جدید معتقدند که سینکروسیتی درهایی را به روی ما باز می کند و برای مشکلات جهان راه حل هایی بهتر وکیفی تر پیش پایمان می گذارد و خلاصه این که هدف زندگی هرفرد با هدف جمعی زندگی در هم تنیده است.**

**تغییردیدگاه**

**نیمه ی دوم قرن بیستم با تغییرات سریع و پیش بینی نشده ی دهه 1960 آغازشد ودنیا را به دوران جدیدی وارد کرد.در این زمان بود که پرسش های مهمی درسطح جهان مطرح شدند ازجمله این که:**

**"ما که هستیم و دراین جهان چه می کنیم؟"**

**"وجودمان چه اثریا آثاری برای جهان دارد؟"**

**"مسئولیت فردی واقعا به چه معناست؟"**

**ما تفکردرمورد پیامدهای رشد اقتصادی نامحدود و لجام گسیخته را پشت سر گذاشته ایم و اکنون زمان تفکرسیستمی رسیده است.در تفکر سیستمی باید ببینیم هر بخش از سیستم چگونه بر بخش های دیگرآن اثرمی گذارد و هر فرد چه کمک و خدمتی به کل سیستم می کند.وقتی به صورت سیستمی وعلمی می اندیشیم پرسش های زیر به ذهن مان می رسند:**

**-چگونه می شود که مصرف سم های کشاورزی در ایالت آیووای آمریکا بر آب و هوای جزیره برنئو(درمالکیت مشترک مالزی و اندونزی- مترجم)اثرمی گذارد؟**

**-برای درمان دردها و مشکلات جهان، به لحاظ فیزیکی، ذهنی، احساسی و معنوی چه اتفاقی باید بیفتد؟ وچه تغییری لازم است؟**

**"چگونه با جهان و مردمان درهماهنگی و دوستی زندگی کنیم؟"**

**در دهه ی 1960در جاهایی که نیازبه تغییرحس می شد گویی نوعی حس بیداری پدید آمد.خیلی چیزها نیاز به تغییر داشتند.مثلا حقوق مدنی و حقوق اقلیت ها. درنظریه های اقتصادی نیز نیاز به تغییربه خوبی احساس می شد.در زمینه ی مدیریت منابع کره زمین و اتلاف گسترده آنها، حساسیت زیادی ایجاد شده بود.مدیریت بد و توزیع نادرست منابع وبهره برداری بی ضابطه وآلوده کردن آن ها و آسیب های وارده به محیط زیست از مهم ترین نگرانی های جوامع مختلف شده بودند.**

**تقریبا درهمان زمان، یک جمله ی معروف جوامع را در نوردید:این *ماییم که واقعیت خود را می آفرینیم***

**این باور، ناگهان بیرون آمد و پخش شد.بسیاری از مردم مسیر تفکر خود را تغییرداده و تمرکز درونی را جایگزین تمرکز بیرونی کردند. مثل این که وقتی به بیست و یک سالگی می رسیم ناگهان متوجه می شویم که در مورد خودمان و زندگی مان مسئولیم و فکرمی کنیم که تا آن سن چه کرده ایم.**

**گاهی برخی ازمردم عبارت *خلق واقعیت خود* را به شکل های زیر تعبیرمی کنند:**

**"با بی توجهی به سلامتی ام خود را گرفتار سرطان کرده ام .مقصرم.چون به میزان کافی به روحانیت و معنویت نپرداخته بودم" یا**

**"خودم باعث شدم که ماشین به من بزند...یعنی آن زمان افکار مثبت در ذهن نداشتم".**

**اگراین تفکر را بپذیریم یعنی قبول داریم که آنچه در زندگی مان روی داده است حاصل تصمیم های آگاهانه خود ما بوده.باید به یاد بیاوریم که در هر بیماری، حادثه یا رویداد تلخ دیگر و در معجزه هایی که روی می دهند،عوامل بسیار گوناگون و پبچبده ای دخالت دارند و ماهیچ گاه و درهیچ شرایطی نمی توانیم بفهمیم که چه اتفاق های خاصی برای ما می افتد.**

**گاه ممکن است کسی با هدف و منظور تجربه کردن چیزی بسیار دردناک و تلخ به این جهان بیاید ویا قرار است چیز خاصی یاد بگیرد که تنها از راه یک رویداد هولناک یا قرار گرفتن در شرایط فقر مطلق ممکن می شود.**

**ازآنجا که با اراده ی آزاد به این جهان می آییم، روح وجان مان نیست که زمان و مکان دقیق تصادف اتومبیل ما را تعیین میکند. البته شاید بخشی ازمنظور وهدف یک زندگی این باشد که بیاموزیم از دیگران محبت وعشق دریافت کنیم.اگر مرد یا زنی بتواند بر یک بیماری سخت یا یک مشکل عاطفی یا چالش بزرگ دیگری غلبه کنند جان و روح او به لحاظ معنوی رشد بسیار خواهد کرد.**

**ممکن است درزندگی مان اتفاقی روی دهد که با درک متعارف انسانی ما یک تراژدی به حساب آید ولی دراصل برای رشد روح و روان ما بسیار ضروری باشد.موضوع این است که اصلا معلوم نیست نقش خود ما در رویدادهای زندگی مان چقدراست و تا چه اندازه درآنها دخالت داریم.بیماری ما شاید درسطح جان و روح روی دهد.شایدهم به این دلیل باشد که به سلامتی خود بی توجه بوده ایم و سی سال تمام کلی مارتینی نوشیده و کبد خود را از کارانداخته ایم.**

**نکته مهمی که می خواهم برآن تاکید کنم این است که این تفکرغلط را که" فقرا خود موجب فقر وگرسنگی کشیدن شان هستند"کناربگذاریم و به جای بی اعتنایی و نا دیده گرفتن آنان، مهرورزیدن وعشق بی دریغ به انسان ها را یاد بگیریم.هر جا ودرهر شرایطی که امکانش فراهم می شود به دیگران کمک و خدمت کنیم.خالصانه و بی محدودیت.**

**همانطورکه گفتم افکار و نیات و نوع نگاه ما به جهان است که منش و شخصیت و زندگی ما را شکل می دهد.**

**می گویند:"توهمانی که می اندیشی" ...پس وقتی می گوییم:"من هستم که واقعیت خود را می سازم"، منظورمان این است که این خودمان هستیم که هریک به روش خاصی جهان را رنگ می زنیم.**

**ما به دنیا آمده ایم تا بیافرینیم.بعضی چیزها را بدون هشیاری زیاد می آفرینیم و چیزهای دیگری را بسیارعامدانه.دراین گستره ی خلاقیت دقیقا همان جایی هستیم که می خواهیم باشیم.ولی معنایش این نیست که محکوم هستیم برای همیشه درهمان جا بمانیم.این درست همان چیزی است که درحال حاضربا همین سطح آگاهی خلق کرده ایم.یعنی نیت خود را برخواسته ها، انتخاب های خاص مان و کارهایی که می کنیم متمرکز کرده ایم.**

**اتفاق های زندگی همیشه روی می دهند ولی روش رویا رویی با آنها را خودمان انتخاب می کنیم.گاهی در برابر خود انتخاب های متعددی داریم و گاهی اصلا هیچ گزینه ای نداریم و کاری نمی توانیم بکنیم.درعالم واقعیت همیشه برای روش رویارویی با اتفاق ها به صورت آگاهانه یا نا آگاهانه دست به انتخاب می زنیم .**

**تاریخ سرشاراست از داستان های زندگی مردمانی که درهولناک ترین وسخت ترین شرایط فقر ومحرومیت و رنج بوده اند ولی شجاعت و خلاقیت و شهامتی خاص و استثنایی ازخود نشان داده اند.**

**چگونه زندگی کنیم**

**برای همه ی ما پرسش های زیرمطرح اند:**

**-ما در این جهان چه کار باید بکنیم؟**

**-می دانیم که چیزی و کاری هست که باید انجام دهیم پس آن چیست؟؟**

**چگونه می توانیم به وظیفه ی خود دراین جهان عمل کنیم؟**

**در جهانی زندگی می کنیم که همه چیزبه سرد و گرم، خوب و بد، روشن و تاریک، درست و نادرست تقسیم می شود.ذهن ما نیز به طورطبیعی همه چیزرا به سیاه و سفید تقسیم می کند.جالب این که واقعیات زندگی و قانون آهنین کائنات معمولا حاصل یک پارادوکس هستند. برای این که در مسیر هدف زندگی خود قرار گیرید باید به پارادوکس ها عادت کنید.آنها را بپذیرید و با آنها احساس راحتی کنید.**

**اولین پارادوکس اساسی زندگی، این است که هیچ چیز ثابت نیست.هیچ چیزی هم تصادفی روی نمی دهد.آنچه را می آفرینیم با همکاری منبع روحانی ومعنوی ما است.اراده ی آزاد برما حکم می راند و زیر سلطه ی چیزی وکسی هم نیستیم.**

**پارادوکس دوم این است که نیات و خواسته های خود را برمبنای آرزوها و امیال مان تنظیم می کنیم و معمولا هم زمانی به این خواسته می رسیم که به آن نیازداریم.این پارادوکس بین اراده شخصی یا نیت و تسلیم(بگذاریم کائنات یا خداوند آنچه را که برایمان بهترین است انجام دهند ودراختیارمان بگذارند)است.ما هم یک موجود فانی زمینی هستیم وهم یک روح جاودان(غیرفانی) درابعاد بزرگ معنوی و روحانی.در واقع هر دوی این ها هستیم.تو نیز هم موجی و هم قطره.هم هدایت کننده ای وهم هدایت می شوی.**

**خود را درمیدان کیهانی هوشیاری انسانی بیابید.**

**بزرگ ترین واقعیت معنوی و روحانی ما این است که با خالق خود یکی هستیم.درمیدان هوشیاری کیهانی حضورداریم وبا نیات وخواسته های مان براین میدان اثرمی گذاریم.براساس فیزیک کوانتوم، زمان ومکان فقط مدل هایی مفهومی وذهنی هستند.میدان انرژی کیهانی نیات ما را به فوریت جذب می کند.**

**فیزیک دان های برجسته و پیش گام مانند دکتر دیوید بوهِم و جی اس بل، به ما آموخته اند که درکائنات هرچیزی تحت تاثیر همه چیزهای دیگراست.جوزف جاوورسکی در کتابش باعنوان"سینکرونی سیتی یا گذرگاه درونی" زبان فنی فیزیک را که پشت این تفکراست ترجمه کرده است.ساده ترین توضیح این است:**

**حال بیایید تصورکنیم که هریک ازما، هم تکه ای و قطعه ای ازبشریت هستیم وهم کلِ آن.در دیدگاه سیستمی، هریک ازما ازیک مرد بیابان نشین صحرای کالاهاری آفریقا گرفته تا یک بالرین و تا رییس بخش بازاریابی جنرال الکتریک همه با هم مرتبط هستیم.همیشه بدون قطع ارتباط با زمان ومکان به هم پیوسته ایم.همه با هم دریک تعامل یا بده و بستان آسمانی می رقصیم.همه هم جزیی ازیک کل هستیم وهم همه ی آن.**

**جین آختربرگ نویسنده و پروفسور روانشناس در انستیتوی سی بروک سان فرانسیسکو، درمقاله ای گفته است:ما درون ترکیبی از کوانتوم بایوکمیکال ونورو فیزیولاجیکال زندگی می کنیم و مسئولیت ما درمورد زندگی درونی مان بسیار مهم وبزرگ و بسیار فراترازرشد و پرورش شخصی و معنوی ما است.**

**اگرد درون خود عشق-نفرت یا طمع یا هر ویژه گی انسانی دیگری را بپرورانیم فقط به خودمان مربوط نمی شود بلکه به همه جهان مرتبط است.**

**اگر برایمان این پرسش مطرح است که هدف زندگی مان چیست، این تنها نوک کوه یخی است که بخش بسیار بزرگ تر آن داخل آب است و دیده نمی شود.این سوال بخش کوچکی از پرسش بسیار بزرگ تری است:**

**"ازاین جهان واین زندگی راهیِ کجا هستیم؟مرحله ی بعدی چیست؟"**

**آرزوها وخواسته های فردی شاید چیزی معادل دی ان آ [[9]](#footnote-9)ی روح و جان مان باشد.بنابراین هریک ازما دربرابرشرایط پیچیده ای قرارمی گیریم و به انتخابی ناگزیراز بین چند چیز نامطلوب ناچار شویم -**

**"می دانم قراراست کاری بکنم.ولی نمیدانم آن کارچیست".بیایید به بخش اول این جمله دقت کنیم:"می دانم باید کاری بکنم"**

**وقتی پا به این جهان می گذاریم می دانیم دردرون مان مقصد وهدفی هست و کاری یا کارهایی هست که باید انجام دهیم.**

**حال اگرآگاهی و رشد روحی و معنوی کافی نداشته باشیم و یا با کسانی زندگی کرده و بزرگ شده باشیم که ما را جوری برنامه ریزی کرده باشند که جهان را به شکل یک جدال بیرحمانه غیرانسانی ببینیم، این تفکردر واقع سیستم را درهم می کوبد و نابود می کند.اگر دنیا را چنین جایی ببینیم، تنها هدف ما این خواهد بود که خود را ازهردرد سری دور نگهداریم.سهم خود را زودترازازدیگران بگیریم و به هر چیزی که نمی توانیم بخریم یا بفروشیم یا ببینیم-(نفعی درآن نداریم) مشکوک باشیم.**

**اگر لحظه ای از ذهنیت مشروط خود بیرون آییم ، به سفرخارج می رویم یا یک رمان خوب می خوانیم.غروب خورشید را تماشا می کنیم و یا کودک بی سرپرستی را به فرزندی قبول می کنیم.یعنی به این فکرمی افتیم که چیز جالب تر ومهم تری وجود دارد که وقت محدود و عمرکوتاه خود را برای آن صرف کنیم.**

**یا ممکن است ساعت چهار بامداد هر روز بیدارشویم و به نیازهای بی پاسخ مانده ی خود فکرکنیم.در این تفکرات صبح گاهی شاید به این نتیجه برسیم که تشنه ی کسب دانش و مشتاق خدمت به دیگران هستیم.یا شاید بخواهیم پیش ازمرگ مان بفهمیم که جای ما دراین دنیا کجاست.شاید برای نیازهای برآورده نشده(سرکوب شده) به عشق ومهر، موسیقی، زیبایی و یا سکوت شکوهمند طبیعت(که ازآنها دور هستیم یا فرصت پرداختن به آنها را نداریم)اشک بریزیم.**

**ما بی شک بدون هدف به این جهان نیامده ایم.اگرهدفی درکار نبود به این جهان نمی آمدیم.**

**در یکی از کارگاه هایم یک نفر گفت(و نمیدانم این اطلاعات را ازکجا به دست آورده بود):**

**"برای هرتولدی ده هزار روح با هم به سختی رقابت می کنند تا به این جهان بیایند.به این موضوع دقیق شوید! خود شما یکی از این ده هزارنفرهستید که دررقابت برنده شده اید."**

**مهم نیست که در طول زندگی چقدر بیراهه رفته ایم وجریان زندگی، ما را به کجاها برده است.مهم نیست چقدرعقب افتاده ایم. ما جان های بی هدف نیستیم و بدون قطب نما، بدون اسم و بدون هویت هم به دنیا نیامده ایم.**

**بنابراین در نیمه های شب یا پشت چراغ قرمز راهنمایی و یا در صف های بی پایان صندوق سوپرمارکت که گاهی تنها فرصت های تفکرهستند ازخود می پرسیم: کار و هدف من در این جهان چیست؟ چرا این جا هستم؟ این جا چه کاردارم؟"**

**فکرمی کنیم یک عنوان شغلی یا تحصیلی تعریف شده، یک عنوان خوب و برجسته، یک حرفه یا شغل یا...همان هویتی هست که به آن دسترسی نداریم وازما پنهان است و حس می کنیم روزی به آن می رسیم.به اشتباه فکرمی کنیم فقط با شانس و اقبال یا به دلیل شایستگی های خاص و فرا انسانی خود به چنین چیزی دست می یابیم.اعتقاد داریم که رسیدن به هدف زندگی، ترس و نگرانی بابت مشکلات مالی را به کلی از زندگی ما پاک و احترام اطرافیان را جلب می کند واعتبارمان را می افزاید.**

**وقتی حال مان خوش نیست و دل شکسته ایم فکرمی کنیم شاید اگرپدرومادر بهتری داشتیم که خود خواه و سلطه طلب نبودند زندگی کاملا متفاوتی می داشتیم.**

**اغلب اوقات هدف زندگی را چیزی خارج از وجود خود مبینیم و فکرمی کنیم چیزی نادیدنی و دور از دسترس است که شاید درآینده ای نا معلوم بر ما آشکارشود.**

**من معتقدم هدف ما از زندگی، یک چیز، یک مکان ،یک شغل، یک عنوان و یا حتا یک مهارت و توانایی خاص نیست.**

**هدف ما بودن است.منظورما چگونه زندگی کردن است.نه این که چه نقشی را زندگی می کنیم.منظور زندگی درهرلحظه ای که می خواهیم خود واقعی مان باشیم پیدا و آشکار می شود.**

**تو**

**"تو یک سیستم خود سازمان ده هستی دریک میدان نادیدنی انرژی که توسط هدف زندگی ات و با کمک جریان پیوسته ی اطلاعات سازمان دهی شده است"**

**اطلاعات و دانش به سیستم خود سازمان ده خوراک می رساند وآن را تغذیه می کند.**

**تو این کتاب را می خوانی تا خود را بشناسی وهدف و منظورزندگی ودلیل حضورت دراین جهان آشکارشود.**

**زندگی کردن با هدف، یعنی درمسیری هستی که خداوند نیزازآن عبورمی کند وتوبا او یک تن واحد می شوی.**

**هدف یا منظورزندگی،یعنی روابط انسانی با دیگران وبه یاری آنان شتافتن و کمک به رشد و پیشرفت مردمان دیگر.**

**هدف یا منظور زندگی،یعنی تمرکز و توجه به زمان حال و دقیقا به لحظه ای که درآن هستیم.یعنی با افکار تازه به جلوبرویم، از دیگران حمایت کنیم و از سوی آنان حمایت شویم.**

**هدف و منظور زندگی، یعنی کار خیر داوطلبانه.یعنی روابط انسانی، خیرخواه دیگران بودن، مشاوره دادن، دراختیار گذاشتن تجربیات و دانش و هدایت دیگران برای پیشرفت و رسیدن به مراحل بالاتر.**

**معنای زندگی، یعنی قدم برداشتن براساس رهنمودهای درونی و نشانه هایی ازجهان بیرون.**

**هدف زندگی یعنی مسئولیت پذیری،و کنارگذاشتنن احساس قربانی بودن برای همیشه.**

**یعنی تسلیم اراده آسمانی وکاینات شدن، تحمل ، مدارا و دوست داشتن دیگران، مهر ورزیدن به مردم.**

**مردم گاهی وقت ها فکرمی کنند، جستجوی هدف زندگی کاری لوکس وتشریفاتی وخاص پولدارهاست.یعنی کسانی هدف زندگی را جستجومی کنند که دغدغه ی اقتصادی و نان روزانه شان را ندارند.**

**بسیاری ازمردم فکرمی کنند که فقرا نمی توانند دنبال کارهای لوکسی مثل تفکر درباره ی هدف زندگی و اهداف والاتر و ارزش های روحانی و معنوی بروند .**

**روزی درهتلی دراستانبول سخنرانی داشتم.پس از پایان نشست، یک صنعت گراتریشی پیش من آمد.کمی خشمگین بود.می گفت: "ببین !واقعیت اینه که مردمی که برای گوش کردن سخنان توآمده اند آدم های مرفهی هستند.ولی دنیای واقعی دیگری هم هست که با این هتل کاملا متفاوته.دنیایی بیرون ازاین هتل.دنیای آلونک نشین ها.جایی که که مردمش گرسنگی می کشند.فکرمی کنی برای این گرسنه ها اصلا اهمیتی داره که بدونن هدف زندگی شون چیه ودنبال پیدا کردن آن باشن؟ و به هدف بزرگتر ودنیای بهتری هم فکرکنن؟" هنوزعصبانی بود.**

**"آدم هایی که که الان اینجان آدم های مرفهی هستند.ازاینجا میرن و درجایی دیگه برای خودشان حسابی هزینه می کنن.با گوش کردن به حرفهای توعوض نمی شن.اصلا به فکر فقرا نیستن"**

**حرف های صنعتگراتریشی درست بود وریشه در احساس بیهودگی ونا امیدی اش داشت.اوهم مثل خیلی های دیگرازبهبود اوضاع جهان وکاهش بی عدالتی ها نا امید وخسته بود.می دانم که چقدردلش می خواست که مردم دنیا، رویاها وآرزوهایی راکه برای تحقق آنها به دنیا آمده اند بشناسند وبه آنها برسند.**

**وقتی چنین پرسش هایی مطرح می شوند باید دو چیز را به یاد داشته باشیم:**

**اول- درسطح فیزیکی و جسمانی**

**یک سری نیازهای مهم واولیه وجود دارند که باید پیش ازنیازهای بزرگترو پیش ازطرح پرسش های فلسفی برآورده شوند .**

**دوم -به لحاظ معنوی و روحی**

**بدانید که روح وجان ما بهترین روشی را که برای زندگی مان مناسب می داند انتخاب می کند.بنابراین هرکس براساس این انتخاب زندگی می کند و درعین حال با هدف و منظوری که برای رسیدن به آن به این جهان آمده است کاملا همسومی شود.**

**زندگی بسیارشیرین ترمی شود وقتی لذات شخصی وخودخواهی ها وتمرکزبرموفقیت های فردی، جای خود را به خیرخواهی و نیکی کردن به دیگران می دهد.**

**گاهی همه ما ازشرایط حاکم بر دنیا احساس نا امیدی و بیهوده گی می کنیم.نمی دانیم اساسا برای خود و دیگران چه کار موثر و مفیدی باید بکنیم تا دنیای بهتری بسازیم و درفضای بهتری زندگی کنیم.**

**احساس نا امیدی برای همه پیش می آید و ضروری هم هست زیرا موجب می شود به هدف زندگی مان جدی تر وعمیق تر بیاندیشیم وحتی در ناامید کننده ترین و تاریک ترین شرایط، به تلاش ادامه دهیم.جالب است که این حس بیهوده گی وحتی ناامیدی ما را به جایی می رساند که آرزو می کنیم چیزی بزرگ تر و با معنا تر به زندگی مان بیاید.چیزی مهم ترازوجود خودمان.چیزی که به جایی که باید برویم هدایت مان کند.حتی وقتی در مسیر درست قرارگرفته و به هدف بسیار نزدیک هستید، گاهی زندگی بسیار کسالت بار وخسته کننده و بی معنا به نظر می آید.**

**دراین شرایط، ازشما کاری بر نمی آید.ولی ازخود بپرسید آیا واقعا کسی هست که این موضوع برایش مهم باشد؟ آیا افراد دیگری هم هستند که مثل من فکر کنند؟آیا هیچ یک از کارهایی که من می کنم اساسا تغییری در زندگی ایجاد می کند ومعنایی دارد؟**

**این حس یاس و بلاتکلیفی و پرسش های بی انتها برای بسیاری ازما پیش می آید.**

**ما سخت کارمی کنیم تا به اهداف مان برسیم.زندگی خوبی داشته باشیم و نیازهای مان را برآورده کنیم ولی وقتی به آنها می رسیم گاهی باید کمی مکث کنیم و پس از یک ارزیابی دوباره و تغییرروش ادامه دهیم واین تلاشی است که همیشه ادامه دارد.**

**منظوریا هدف زندگی**

**وقتی می خواهیم ورای زندگی عادی روزانه و تلاش ها و دوندگی ها از هدف زندگی مان سر درآوریم و ببینیم چرا به این دنیا آمده ایم، شاید به نتایج زیربرسیم.افراد مختلف در شرایط گوناگون به صورت های زیر می اندیشند:**

**1-هدف این است که انرژی زندگی را به مسیری که برای مان مهم است و مفهومی دارد هدایت کنیم.**

**2-هریک ازما با یک نیروی هدایت کننده ی درونی به کره زمین پا می گذاریم، نیرویی که ما را به سوی آدم ها، مفاهیم و اتفاق هایی که برای رسیدن به هدف زندگی مان ضروری است هدایت می کند.**

**3-هدف ما این است که برای یک کار مشخص زمان بندی کنیم ودر آن ثابت قدم باشیم.**

**4-آموختن ویادگیری، همیشه با هدف ما همراه و پیوسته است.یاد گرفتن این که چگونه کامل تر و خالصانه تر به مردم عشق ورزیم.عشق و مهری عمیق، ثابت و بدون قید وشرط.**

* **5-هدف زندگی ما باید رشد معنوی، وفاداری، شهامت و بخشیدن وعفو کردن باشد.**
* **6-هدف زندگی کمک به رشد روحانی دیگران است.**
* **7-هدف درکارهایی که می کنیم پیدا می شود.کارهایی رها از زمان و مکان که با دل و جان برای دیگران انجام می دهیم تا آنها را خوشحال کنیم.**

**8-هدف را درجایی می توان یافت که تصمیم می گیریم دلمان را به روی چیزی که قبلا بسته بود بگشاییم.**

**9-هدف زندگی درهمین کارهای عادی روزمره است و در لحظات خاص بیداری معنوی.تفکر در یک جنگل آرام، یا در یک ساحل زیبا و درتجربه های نزدیک به مرگ که برای بسیاری پیش آمده است و یا پس ازموفقیت درکاری کوچک یا بزرگ که ما را به چیزی بزرگترازخودمان متصل می کند.**

**هدف -حضوراست. حضوری کامل وهوشیاردر تمام لحظات.هدف این است که همیشه خود واقعی مان باشیم.**

**هدف تان را روی کاغذ بیاورید**

**بسیارخوب.. تا اینجا گفتیم که هدف یا آنچه که برای آن به این جهان آمده ایم چیست و برای درک آن چه باید کرد.هریک ازشما یک میدان انرژی هستید با هدفی دردرون خود و در مسیرآن حرکت می کنید.این روند واین تلاش کمک می کند که آگاهانه تر وهوشیارتر حرکت کنید.کمک کنید تا دنیای بهتری بسازیم.دراین صورت زندگی معنا پیدا می کندو شما به جلو حرکت می کنید.وقتی در جهت نیات پاک انسانی و آسمانی حرکت می کنید همه چیز رو به بهبودی می رود.**

**حالا بیایید در مورد خودتان جدی ت رصحبت کنیم.نترسید! کارسختی نیست.ساده وسرگرم کننده و همراه با تفریح است.**

**گام های زیر را یک به یک بنویسید و بگذارید بینش و بصیرت شما جواب های لازم را بدهند.همیشه می توانید پاسخ ها را تغییر دهید.یعنی هرگاه دیدید که جواب های بهتری دارید و می خواهید ازواژه های دیگری استفاده کنید که جوهر وجودی شما را بهتر بشناسانند این کار را بکنید.**

**گام اول را به این ترتیب بردارید:"من عاشق این هستم که ..............**

**کارهایی را که خیلی راحت انجام می دهید و نیازبه هیچ نوع آموزش خاصی ندارد ولی شما آن را بلد هستید.برای شروع به نمونه های زیر توجه کنید.کارها و فعالیت هایی که می توانید انجام دهید به این شکل بیان می شوند:**

|  |
| --- |
| **" دوست دارم با دیگران صحبت کنم، باغبانی کنم، بدوم، موج سواری کنم، صدا ضبط کنم.ویدیو تولید کنم، ویراستاری کنم، به دیگران مشورت بدهم، گوش کنم، تعمیر و ترمیم کنم، به دیگران درجهت رشد و پیشرفت کمک کنم وتجربه هایم را خالصانه دراختیارشان بگذارم ، سعی کنم تا آنجایی که می توانم مشکلات شان را حل کنم.دوست دارم انتقاد کنم.انتقاد شوم، نوآوری کنم، درس بدهم، تحلیل کنم.رنگ کنم ، نقاشی کنم.کمکم کنند.کمک شان کنم.هدایت شوم ، راهنمایی کنم و راهنمایی شوم.نوشتن را و رانندگی را دوست دارم، مطالعه وآوازخواندن را دوست دارم.شفا و درمان گری را دوست دارم، کارتولیدی، طراحی، رقص، خطاطی، دریانوردی،زیبا سازی وپاک سازی محیط، غذا دادن به بچه ها و حیوانات، مشاوره و در میان گذاشتن تجربه و دانش ام با دیگران، راه اندازی کمپین، ازپنجره بیرون را تماشا کردن، فکرکردن، قدم زدن درساحل، آشپزی کردن،همه ی اینها را دوست دارم.** |

|  |
| --- |
| **هدف تان را روی کاغذ بیاورید**  **سوال های زیررا هرچه سریعتر جواب دهید.بدون اینکه در مورد آنها زیاد فکرکنید.بگذارید که جواب هایتان خالص و بدون داوری و قضاوت جاری شود.خود واقعی تان را به خوبی نشان دهید.چیزی را سانسورنکنید.وقتی به همه و یا بیشترآنها پاسخ دادید، چکیده ی پاسخ ها را در چند خط بنویسید که نشان دهنده ی منش و شخصیت شما وعصاره ی وجودی تان باشد.کلمات را هم دقیق و درست انتخاب کنید.همان واژه هایی باشند که می خواهید و منظور را به روشنی می رسانند و روحیه ی شما را بالا می برند.اگر چیزی که نوشته اید شما را می خنداند یا می گریاند معنی ش این است که کارتان را درست انجام داده اید و در مسیر درستی هستید.**  **تا زمانی که جواب های دقیق تر و متن کامل تری درست کنید ازهمین متن اولیه استفاده می کنیم.**  **شناخت خودم :**  **وقتی بچه بودم می خواستم ....... باشم .**  **وقتی بچه بودم همیشه عاشق این بودم که ..... .**  **کارهایی که الان دوست دارم انجام دهم : .....**  **بهترین توانایی ها و ویژگی های من : .....**  **ویژگی هایی که دلم می خواهد نها را پرورش دهم و تقویت کنم : ....**  **وقتی............................................ازخوشحالی و شادی سرشارمی شوم.**  **وقتی ...................... .................. من خود خودم هستم.**  **کارهایی که برایم راحت است و تلاش و کوششی نمی خواهد:**  **عصاره ی پاسخ های بالا که هدف من را می سازد:** |

**گام دوم**

**دراینجا چند ویژه گی شخصی خود را که دوست شان دارید بنویسید.یا ویژه گی هایی که دیگران در شما دیده و تحسین کرده اند. فروتنی بی جا را کناربگذارید.خجالت هم نکشید.واقعیت را بگویید.این خودپسندی و یا تعریف از خود نیست.**

**ویژه گی های مثبت خود را بنویسید. به این فهرست هم اکتفا نکنید.اگرچیز دیگری دروجود شما خاص است آن را هم بنویسید.**

|  |
| --- |
| **من ..... هستم (شوخ طبع ، مهربان، آزاد اندیش، آگاه، بصیر، مصمم، با روحیه، انگیزه دهنده و جذاب برای دیگران، پرانرژی، آرام، صبور، خوش فکر، یاور دیگران، موقر، مودب، خوشبین، عمل گرا، ماجراجو، بی باک واصیل.** |

**گام سوم**

**دلم می خواهد ............................................................................................ باشم .**

**دراینجا ویژگی های را بنویسید که دلتان می خواهد داشته باشید:**

|  |
| --- |
| **بنویسید دلم می خواهد این ویژه گی ها درمن برجسته تر باشند:**  **اول فروتنی، دوم شهامت، سوم خلاقیت.بعد هم بخشندگی، ایمان، عشق به تحقیق و پژوهش، اختراع و ابتکار، ظرفیت بالا برای عشق و دوست داشتن دیگران، انصاف، عدالت، مدارا و تساهل، توانایی خنداندن مردم، توانایی آشتی دادن و برقرار کردن صلح و دوستی، مهارت ساز زدن و آوازخواندن، ظرفیت و توان شفا دادن، قابلیت خلق موقعیت های خوب و اثرگذاری برزندگی دیگران، برمحیط زیست و بر حقوق بشر، کمک به افراد گرفتار به لحاظ مالی وعاطفی، مهارت بالا در رقص.** |

**گام چهارم**

**این ویژه گی ها را یک کاسه و یک جا جمع کنید.ازگام اول و دوم و سوم استفاده کنید وهمه را در یک صفحه بنویسید.**

**هدف این است که ویژه گی ها را ترکیب کنیم تا عصاره ی وجود شما به صورتی کوتاه بیان شود.برای مفید واقع شدن، باید جوری بنویسید که یا شما را بخنداند یا به گریه بیندازد.**

**مثال اول-ویکتوریا مادراست و دنبال کارمی گردد.در مورد گام اول نوشته است:**

**"عاشق این هستم که فضاهای پیرامون ام را زیبا کنم.چه خانه ی خودم باشد، چه خانه ی دیگران یا کوچه وخیابان محل سکونتم.**

**دوست دارم همه چیزرا زیبا وپاکیزه ببینم.کمدها وانبار رامرتب کنم وهمه چیز را به خوبی بچینم.برایم شیرین است.." درمورد گام دوم نوشت:**

**"وقتی مسدولیتی را قبول می کنم تا کاری را به نتیجه برسانم بسیار مشتاق و مصمم هستم"**

**و درمورد گام سوم نوشت:**

**"خیلی دلم می خواهد به عنوان کسی شناخته شوم که می تواند زندگی را کمی زیباتر کند"**

**سپس گام های اول تا سوم را دریک جمله نوشت وآن رابا صدای بلند واعتماد به نفس بالا خواند:**

**" من ملکه ی زیبایی ها و خوشی ها هستم.ملکه هستم، چون می توانم زندگی را زیبا کنم و شادی بیافرینم"**

**\*\*\***

**استفان خبرنگار روزنامه است. درمورد گام اول نوشت:**

**"عاشق دریانوردی ام" وازخودش پرسیده بود:"چطورمی شود عشق به دریا نوردی را به بخشی ازهدف زندگی ام تبدیل کنم؟"**

**درگام دوم نوشت:**

**"من باهوش و صبورهستم "**

**و درگام سوم نوشت:**

**"مردم من را به دلیل توانایی ام تحسین می کنند"**

**و سرانجام وقتی هرسه را با هم ترکیب کرد به این جمله رسید:**

**"من زندگی را در می نوردم .مانند دریایی که برآن کشتی می رانم، تا جریان زندگی مرا به جایی ببرد که باید بروم"**

**بعد هم اضافه کرد:**

**"ایده ی دریانوردی را بسیار دوست دارم.زندگی هم اقیانوسی است که باید برآن کشتی راند.دوست دارم حس کنم درحرکت هستم و توقف نمی کنم.برای تعیین مسیرازغرایزم استفاده می کنم.**

**مثال سوم -الکس یک درمان گرهیپنوتیزم است. می گوید:**

**"عاشق مطالعه وعمیق شدن درایده های گوناگون هستم.نوشتن را خیلی دوست دارم.ویراستاری، درمان گری و زیباسازی را هم بسیار دوست دارم.خلاق و مبتکر، بسیارمهربان، آگاه و باهوش هستم.دلم می خواهد برای همین ویژه گی هایم شناخته و تحسین شوم. می خواهم به دیگران کمک کنم تا رشد کنند و به پیش روند.هدف زندگی ام این است که یاد بگیرم ودیگران را بشناسم و شناخته شوم."**

**مثال چهارم -وندی- مادر سه فرزند است و دنبال یک موقعیت خوب شغلی می گردد.نوشته است:**

**"عاشق گفتگو با دیگران ام.دوست دارم به حرف های شان گوش کنم.با وقارو مهربان هستم.برای دیگران آسایش و راحتی می خواهم.دلم می خواهد همیشه مرا به عنوان کسی که شیفته ی کمک کردن است بشناسند"**

**مثال پنجم:بیل یک تکنیسین نرم افزاروفعلا بی کاراست.درمورد خودش نوشت:**

**"عاشق اکتشاف، ساختن، ترمیم و تعمیر و نوآوری هستم" و اضافه کرد:**

**"شوخ طبع ، صبور، آگاه، بخشنده و اهل ماجراجویی ام"**

**ابتدا گفته بود:**

**"هدفم این است که دیگران را شاد کنم و بخندانم وبه عشق و مهرورزی و به زندگی کردن فرا بخوانم"**

**اما بعدا نظرش تغییر کرد و نوشت:**

**"می خواهم خوش باشم، بخندم، عشق بورزم، و زندگی کنم" و بعد به یادش افتاد که همیشه عاشق دریانوردی بوده و نوشت:**

**"هدفم این است که دزد دریایی بشوم!"**

**تمرین**

**هراندازه ازتوانایی های خود بیشتراستفاده کنید، به همان نسبت برای استفاده ازآنها فرصت** **ها وموقعیت های بیشتری پیدا می کنید.درضمن توصیه می کنم، صبح وعصرهرروز که نوشته ی خود را می خوانید تمرین کوتاه زیر را هم انجام دهید:**

**به کاری که خیلی دوستش دارید و درآن ماهرید فکرکنید.چشم تان را ببندید وآخرین باری که آن کار را انجام داده اید به یاد بیاورید. سعی کنید آن احساس شیرین در وجود شما جاری شود.تا سه هفته، هر روزاین کار را تکرارکنید.وقتی تمرین می کنید ارتباط با چنین فضای دلنشینی برایتان سریع تر و راحت تر برقرارمی شود.آیا اکنون خود واقعی تان هستید؟ ازکاری که می کنید،چه در برابرآن دستمزدی بگیرید یا نگیرید، قلبا راضی هستید؟**

**تصویر سازی**

**برای خود مجلاتی را جمع کنید که عکس کسانی را داشته باشد که کارهایی را می کنند که با هدف وآرزوهای شما هماهنگ است.عکس هایی از مردم در سفر و گردش، کارهای خیریه و کمک رسانی به نیازمندان.درحال طراحی مبلمان داخلی، طراحی لباس ومد و فعالیت های روحانی ومعنوی واجتماعی وهر کاری که شما دوست دارید.**

**عکس هایی که نشان دهنده ی هدف و مقصد و رویاهای شما هستند.آن ها را ازمجله ها قیچی کنید و روی یک مقوای بزرگ بچسبانید یا دریک پوشه نگاه دارید.**

**حالا عکس های خودتان را روی عکس هایی که بریده اید پخش کنید تا پیام نیرومندی به ضمیر نیمه هوشیار خود بفرستید.حالا هرموقع که برای شما اتفاقی شبیه یکی از این عکس ها روی می دهد(مثلا عکس های سفر را نگاه می کنید و بعد برای تان سفری پیش می آید) آن را یادداشت کنید.مراقب باشید فرصت ها را ازدست ندهید.هرگاه چنین چیزی روی داد و موقعیتی و فرصتی فراهم شد، سریعا اقدامی و کاری بکنید.دراین صورت می بینید هدف زندگی شما در وجودتان جاری است.هراندازه رویاها و آرزوها و افکارخود را بهتربشناسید، ارتباط شما با آن ها عمیق تر خواهد شد.**

**آشکارشدن هدف زندگی**

**بروندون فیلی، درمان گرمقیم واشنگتن، برای خود هدفی تعیین کرده است.او آرزو داشته که در مسیری روحانی حرکت کند.آرزویی که گویا قراراست او را دقیقا به سوی هدف زندگی اش هدایت کند.حالا ببینید چگونه شد که به نتیجه رسید.**

**او توصیه می کند:"یاد بگیرید که خودتان را ببینید".**

**"چهارسال پیش، به صورت تمام وقت، درمان با داروهای طبیعی و مطالعه هومیوپاتی[[10]](#footnote-10) و اخترشناسی را آغاز کردم. به این کارها بسیارعلاقمند شده بودم.نیمه ی دهه 1970 بود.ضمنا می خواستم این عشق وعلاقه را به شکل پیشرفته تری به حرفه ام پیوند دهم و به صورت تمام وقت دراین زمینه کارکنم.من درغرب ایرلند بزرگ شده ام و همیشه کشش زیادی به عالم معنوی و زندگی عرفانی داشتم.درشانزده سالگی ازمذهب کاتولیک دست کشیدم، چون پاسخ پرسش هایم را درآن نیافتم."**

**"بعد به هندوستان رفتم تا در زمینه ی فلسفه ی ودیک[[11]](#footnote-11) مطالعه کنم. طی پانزده سال پس ازآن یعنی تا سی سالگی، تمام وقت و نیرویم را به مراقبه و مدی تیشن اختصاص دادم.طی آن مدت، روش های درمانی بسیاری را فرا گرفتم.به ستاره شناسی و آثار ستارگان در زندگی انسان، فلسفه ی یونگ و روانشناسی آرچه تیپال بسیارعلاقمند شدم.هم زمان با این تلاش ها، در دوبلین(ایرلند) مشغول تحصیل بودم تا کارشناسی ارشد را دررشته مهندسی بگیرم."**

**"با وجود اینکه مهندسی می خواندم به مردم و روان شناسی آنها وعالم روح وروان علاقه ی بیشتری داشتم.فکرمی کنم واقعا مهندسی را فقط به این دلیل انتخاب کرده بودم که به لحاظ مالی زندگی با ثباتی داشته باشم و پاهایم روی زمین باشند.**

**اوایل، درمورد روابط بین زنان و مردان و ازدواج سردرگم بودم.نمی توانستم در آن معنا و مفهومی پیدا کنم.همه چیز برایم بی معنا بود.نمی فهمیدم چرا به دنیا می آییم، بزرگ می شویم، ازدواج می کنیم و بچه دار می شویم.با خود می گفتم اینها یعنی چه؟ هدف زندگی کجاست؟"**

**" پس ازهشت سال مراقبه، حتی سر درگم تر شدم.آن زمان به نظرمی رسید که مطالعات عرفانی و مراقبه های طولانی بسیار فراتر و ارزشمندتر از زندگی عادی است.سرشار از اشتیاق به شناخت عوالم بالا بودم.به تدریج فهمیدم که مسیر این جهان راهی است به سوی خداوند و خود شناسی و این کار تنها با طی کردن همین زندگی عادی و معمولی امکان پذیراست.**

**حدود سال های1981 و 1982 بحران روحی هولناکی به سراغم آمد.کاملا بلاتکلیف بودم.با تمام قلب و جانم از خود می پرسیدم چرا به این دنیا آمده ام و اصلا هدف و مقصود از زندگی ام چیست؟"**

**"ما فکرمی کنیم زندگی معمولی دراین جهان برایمان مفید وخوب نیست.آن را قبول نداریم.گاهی کار به جایی می رسد که نمی توانیم مسئولیت یا تعهدی را بپذیریم.احساس بلا تکلیفی می کنیم.نمی توانیم زندگی و روابط مان را با دیگران به ثبات برسانیم.کارمان این می شود که همیشه سعی کنیم مرتب وآراسته باشیم.ازفناوری های روز و پیشرفت های جهان با خبرباشیم.جدیدترین فیلم ها را تماشا کنیم.فکرمی کنیم این کارها ازهرکا ردیگری بهتراست و البته همه ی ما با باورهای فرهنگی خود زندگی می کنیم."**

**"مسیحیت، در ذات خود فلسفه ای مردانه دارد.روح مردانه و پدرسالاری درآن موج می زند.همیشه می خواهد به بلندی ها دست یابد و بالا و بالاتر برود و این همان افسانه ی عروج است.افسانه ی عروج مسیح."**

**" کم کم به این نتیجه رسیدم که زندگی ام پاسخی است از ناخود آگاه من به انرژی جمعی جهانی.آن وقت شروع کردم به دیدنخود.آن هم زمانی بود که روحیه ام خراب بود.سال ها با احساس غرق شدن و بلاتکلیفی زندگی کرده و برای بدست گرفتن کنترل این دوره ی پرآشوب تلاشی نکرده بودم و همین باعث شد ازاین دوران چیزهای زیادی یاد بگیرم.**

**همه درس هایی را که یاد گرفته بودم به دقت حفظ کردم.درآن دوره ی بلاتکلیفی، نمی دانستم چه کار باید بکنم.اما ازاین دوره هم بسیارآموختم و سرانجام تصمیم گرفتم کاری بکنم که به ثبات واقعی برسم."**

**"می ترسیدم افسردگی برمن چیره شود وروحیه ام را ببازم.مشتاق بودم خیلی چیزها را تغییردهم و احساس بیهوده گی و نارضایتی را ازخود دور کنم.در یک شرکت بزرگ کاری پیدا کردم و نه سال درآنجا ماندم.چندسال دیگرهم گذشت.سرانجام به شرایطی رسیدم که فکر کردم به مسیردرستم پا گذاشته و راهم را دراین جهان یافته ام.احساس کردم این دنیا وسیله ای ست که توسط آن خود را ببینم و رنج و درد و نارضایتی و یاس را بپذیرم و تحمل کنم تا معنای پنهان پشت آنها را درک کنم.**

**به این نتیجه رسیدم که هر تجربه ای که پشت سرمی گذاریم، چه تلخ وچه شیرین ، همه ارزش دارند وبه کارمی آیند.**

**روابط زندگی ام، ارتباطات با همکاران، روسا و دیگران، منظور و هدفی با خود دارند.هدف این است که من به درستی خودم را ببینم.آرزوها و پندارهایم را به خوبی بشناسم.فهمیدم که جهان یعنی همان خدایی که با من صحبت می کند وتماس می گیرد.**

**به این درک رسیده ام که دنیا یعنی همین روش گفتگوبا خداوند.**

**"آیین یا تشریفات این کار هم بسیار ساده است.به خود گفتم فقط باید به زندگی هرروزه ی خود دقیق شوم و ببینم که چه اتفاقی دارد می افتد.ریلکه، شاعر بزرگ آلمانی و استاد دانشگاه برایم تعریف کرد که روزی دانشجوی جدیدی نزد او آمد و گفت می خواهم شاعر بزرگی بشوم، چه کار باید بکنم؟**

**ریلکه پاسخ داده بود:**

**به باغ وحش برو وبه حیوانات آنقدر نگاه کن تا آنها را *ببینی***

**می خواهم بگویم باید آنقدربه خودمان نگاه کنیم تا خودمان را *ببینیم*.شما در وجود خود چه چیزی می بینید؟**

**خودِ مزخرف و بی معنای تان را؟ خودِ ساختگی وجعلی را یا چیزدیگری را؟"**

**" این جهان آیینه ای است که آن خودِ ساختگی را به شما نشان می دهد.تا جایی که فهمیده ام تا زمانی که زیبایی و خوبی و صداقت را در تمام رویدادهای عادی زندگی نبینیم، چیزی ندیده و به هدفی نرسیده ایم.راز زندگی دردیدن همین زیبایی های کوچک و بزرگ است که باید قدرآن را بدانیم.زیبایی های تمام اجزای زندگی را باید ببینیم.اینها نعمت های خداوندهستند.رنج و درد هم با زیبایی ها و شیرینی های زندگی همراه است و من به این نتیجه رسیده ام که باید به همین زندگی عادی ادامه دهم."**

**درمورد مردم غرب ایرلند، یعنی جایی که بزرگ شده بودم، برای شما گفتم که آنها چیزی داشتند که من دلم می خواست داشته باشم.دلم می خواست دوباره با آنها مرتبط شوم.آنها فقیربودند.مردان و زنانی معمولی که از فرهنگ و معنویات هیچ تصوری نداشتند و زندگی خود را به سختی اداره می کردند.ولی همبستگی و رفاقت آنها بسیار پربار و باورنکردنی بود.**

**درواقع فکرمی کنم اکنون زندگی درآنجا ودرمیان آن مردم فقیر ودرآن شرایط و فضا برایم خسته کننده است.درضمن فکرمی کنم این روزها درایالات متحده میل به زندگی فیلسوفانه درحال رشداست."**

**درفرهنگ آمریکایی چیزی که به آن عشق می ورزم و بسیارتحسین اش می کنم این است که آمریکاییان به مباحث زندگی روح و روان بسیارعلاقه مندهستند.فکرمی کنم دراین شرایط، کشف و یادگیری و تجربه کردنِ چیزهای تازه راحت تراست و آمریکاییان همین روش را درپیش گرفته اند."**

**برندون ادامه داد:**

**"وقتی سیزده ساله بودم یرقان گرفتم.یک بیماری سخت کبدی.مادرم سراغ یک زن روستایی رفت که در شفای بیماران با داروهای گیاهی شهرت داشت.آن زن گیاهی به مادرم داد و بیماری ام یک هفته بعد کاملا درمان شد.**

**حرف پزشکی که پیش ازمراجعه به آن زن روستایی مرا ویزیت کرده بود ودرمان سریع من توسط آن زن برایم خاطره ای ماندگارشد.ازآن لحظه به بعد، کشش سیری ناپذیری پیدا کردم برای کشف اسرارگیاهان دارویی.حتا دردبیرستان هم به من می گفتند باید پزشکی بخوانم. ولی غریزه ام می گفت پزشکی به کارم نمی آید.سرگرمی اوقات فراغتم، ستاره شناسی و درمان با داروهای گیاهی بود که به شغل من هم تبدیل شد"**

**"پزشکی که پیش ازمراجعه به آن زن روستایی مراویزیت کرده بود گفته بود درمان من شاید یک سال طول بکشد.آن هم ذره ذره. و هیچ دارویی هم برایم تجویزنکرده بود."**

**و با خنده ادامه داد: "حیرت می کنم که به این نتیجه رسیدم.اصلا هدفم این نبود.به ستاره شناسی و مطالعه گیاهان دارویی به عنوان سرگرمی فکرمی کردم ولی عشق درونی ام مرا به اینجا کشاند.می خواستم با مردم سر و کار داشته باشم.حتا زمانی که به کار تمام وقتم مشغول بودم خود را وقف این دو کار کرده بودم."**

**باخودت حرف بزن**

**-اگربخواهید بدون اشاره به منبع درآمد وگذران زندگی تان، خود را توصیف کنید چه خواهید گفت ؟**

**-چه کسی یا کسانی، درزندگی شما تغییر و تفاوتی ایجاد کرده اند؟ مهم ترین ویژه گی شخصیتی آنها چه بوده است؟**

**رضایت از زندگی**

**چرخ زندگی**

**دایره و نمودار-----**

**----**

**فصل سوم**

**موضع گیری و تعیین تکلیف شما را به جای خود می رساند**

**وقتی یادمی گیریم با سینکرونیسیتی وبصیرت همراه شویم و خود را به آنها بسپاریم، پارادوکس یا تناقض دیگری رخ می نماید:**

**"چگونه می شود این کاررا کرد و درعین حال درمسیرمنتهی به هدف و منظور زندگی باقی ماند؟"**

**برای این که همزمان با تعیین مسیر و حرکت به سمت هدف، آنچه را که زندگی به ما عرضه می کند نیز دنبال کنیم، بهترین کار این است که خود را به خوبی بشناسیم و به خود اعتماد کنیم.می پرسید چگونه ؟**

**معمولا وقتی به یک دو راهی می رسیم و باید تصمیم بگیریم که کدام راه را برویم-(مثلا در کالج نام نویسی کنیم و به تحصیل ادامه دهیم یا به نیروی دریایی بپیوندیم ویا ازبین دو شغل یکی را انتخاب کنیم) سعی می کنیم به نتایج هر انتخاب فکر کنیم و بهترین و درست ترین تصمیم را بگیریم.برای انتخاب درست، مطالعه و با دیگران مشورت می کنیم و اطلاعات لازم را گرد می آوریم.زمانی که در مسیرمعنوی زندگی هستیم یاد می گیریم که به ندای قلب و احساس مان توجه و به آن عمل کنیم.من به این نتیجه رسیده ام که در بزنگاه انتخاب و تصمیم گیری، بهترین سوالی که باید ازخود بکنیم این است:**

**"آیا این تصمیم برای رشد درونی من مفید است؟ ازمن آدمی روشن تر و صبورتر و مداراگر ترمی سازد؟ یا آدمی با ذهن بسته تر و دید محدودتر؟**

**اما اگر با این روش راحت نیستید راه دیگری درپیش گیرید.**

**دراین فصل خواهیم دید نیروی درونی و هدف زندگی مان زمانی آشکارمی شود که موضع خود را روشن می کنیم.خطی می کشیم و دست به انتخاب می زنیم.جایگاه مان را مشخص و خود را باور می کنیم.با قد افراشته واعتماد به نفس، اعلام حضورمی کنیم:**

**"این منم ... با تمام ویژه گی هایم!"**

**برای گام گذاشتن در مسیر هدف باید یاد بگیرید که بگویید:"من این روش زندگی را انتخاب کرده ام و دنبال می کنم"**

**زندگی با معنا و باهدف یعنی خودباوری و پایبندی به تعهد نسبت به خود.اگربراستی می خواهید معنای زندگی را درک کنید باید با اعتماد به نفس بالا به قولی که به خود می دهید پای بند باشید.در این صورت درمرحله ی بعد می توانید به حیطه ی بزرگ تری پا بگذارید و درآن جا اثر گذار باشید.**

**روزی یکی از دانشجویانم با من تماس گرفت تا مرا ببیند.می خواست بداند که تکلیف زندگی اش را چگونه روشن کند.جایی نشستیم و چای خوردیم.از او پرسیدم که درآن لحطه حس می کند"مشکل"اش چیست؟ و او بلافاصله جواب داد:**

**"حس می کنم از توازن و تعادل خارج شده ام".**

**پرسیدم:"این حس را چگونه تعریف می کنی؟ مثل چیست؟"**

**"حس می کنم از توازن بیرون هستم.چون وقت زیادی را صرف کارهایی می کنم که هیچ حاصلی ندارند و فقط وقتم را پرمی کنند.ولی برای کارهایی که هدف زندگی ام را برایم روشن کنند، وقت بسیار اندکی صرف می کنم.خیلی مشتاقم بدانم چه کارهایی باید بکنم وبرای چه به این دنیا آمده ام..ولی نمی دانم چگونه ازاین ها سردربیاورم.سوال من این است که برای رسیدن به این هدف چه کنم وچگونه چرخها رابه حرکت درآورم؟ نمی دانم نیروی هدایت کننده ای که به یاری من می آید چیست و کجاست"**

**با هیجان حرف می زد.مکثی کرد تا نفس تازه کند.و بعد ادامه داد که همین سوالها را درانستیتوی علوم نیوتیک[[12]](#footnote-12) ازسخن ران آن جلسه، خانم لین تویست هم پرسیده است.خانم لین درجواب او گفته بود:**

**"موضع ات را مشخص وگزینه ات را معین کن و فقط دنبال آن باش.نمی توانی همه چیز باشی.باید یکی را انتخاب کنی.درغیراین صورت با گزینه های متعدد، سرگردان خواهی ماند"**

**دانشجویم گفت: این پاسخ براستی با احساس و باور من هماهنگ بود و خودم هم چنین حسی داشتم."**

**او متوجه شد که باید از گزینه های متعدد، آن را که صددرصد به نفع خود می بیند برگزیند ومصمم و محکم آن را پیگیری کند.ضمن صحبت مان، یک جریان انرژی بین ما جاری شد.**

**اصولی که دراینجا می آورم طی چند سال گذشته برای من روشن شده اند:**

**بیشترما اغلب با جدالی دورنی درگیرهستیم که چه باید بکنیم.صداهای مخالف و موافق درونی ما را به پس و پیش می کشانند و سرگردان مان می کنند.چرا؟ چون ملزم هستیم پیوسته رشد کنیم و محدودیت ها و مرزهایی را که برای مان تعیین شده اند پست سر بگذاریم.این جدل های درونی به همین دلیل است.**

**اگرزندگی رضایت بخش می خواهیم، باید ثابت قدم باشیم.هر روز چیز تازه ای یاد بگیریم و رشد کنیم و به جلو برویم. برای رشد کردن هم باید خطر کرد.صدای درون وادارمان می کند به جهان ناشناخته ها گام بگذاریم.**

**گویی درعمق وجود هریک از ما یک جدول زمان بندی هست که در زمان مناسب به ما می گوید باید گام بعدی را برداریم.بنابراین در درون ما همیشه دو صدا هست که با ما سخن می گوید.یکی مثل شخصیت کارتنی پوپی است که می گوید:**

**"من همینم که هستم" و دیگری ترکیبی است ازخانواده، دایره ی اجتماعی، و کارفرمایان ما، که می گویند:**

**"فکرمی کنی که هستی و چگونه هستی؟ به مسیرت برگرد.بنشین و ساکت باش! کاررا به ما بسپار.ما خوب می دانیم چه باید کرد"**

**این گونه باورهای قطعی، موجب می شوند که اجازه دهید فرصت ها و موقعیت های تازه به زندگی شما راه یابند.همیشه و البته به خصوص وقتی اوضاع روبراه نیست و خوب پیش نمی رود و نا امید هستید، ببینید آیا می توانید آن اعتقادعمیق و ریشه داری را پیدا کنید که بدون اینکه بدانید درشما هست، درهمان لحطه به آن فکرمی کرده اید؟**

**درسراسر کتاب تاکید می کنم که ضمن همه ی تلاشها وکند و کاوه گاهی تاملی و مکثی بکنید و به افکاری که درهمان لحظه درذهن تان پدید آمده گوش بسپارید.هرگاه حس می کنید در بن بست قرار گرفته اید مکثی بکنید و به صدای افکارتان گوش دهید.**

**انتخاب**

**استفانی زنی است مجرد ودرمیانه ی دهه سوم عمرخود.به تازه گی آموخته است که موضع گیری و تعیین تکلیف درزمینه ی هدف زندگی به چهمعناست.دوسال پیش در یکی ازکلاس های من با عنوان "چگونه مسیر خود را پیدا کنیم" شرکت کرده بود. این اواخربا من تماس گرفت تا یکدیگر را ببینیم و در مورد تحولات و تغییرات بزرگی که در زندگی اش روی داده صحبت کنیم.**

**برایم گفت که در یک شرکت دارویی پست مدیریتی بسیار حساس و پر استرسی داشته و دو سال با موفقیت کامل کارکرده بود. یک روز رییس اش به نام مونا، او را به دفترش دعوت کرد.استفانی نمی دانست موضوع چیست.برایم تعریف کرد:**

**"رئیسم بی هیچ مقدمه ای گفت:استفانی .. می خواهیم ترا به دفتر شیکاگو منتقل کنیم.شغل تو دراین جا حذف شده.می خواهم وسایلت را ببندی و سه روز دیگه یعنی صبح دوشنبه راهی شیکاگو بشی...".**

**وقتی گفت: "شیکاگو..صبح دوشنبه" نا باورانه به او خیره شدم.کاملا جا خورده بودم. فقط توانستم بگم:**

**"نه نه!.نمی خوام برم شیکاگو"**

**و او با رفتاری زننده وآمرانه گفت: "مثل این که متوجه نشدی استفانی! گزینه ی دیگه ای نداری.دارم میگم شغل تو دیگه در اینجا وجود نداره و حذف شده!"**

**استفانی ادامه داد: "چند لحظه ای مکث کردم.به یاد یکی از کلاس هایت افتادم که گفته بودی ما در زندگی همیشه گزینه ای داریم. در چشم های رئیسم خیره شدم و قاطعانه گفتم:" نه مونا! این طورنیست.من راه دیگه ای هم دارم.ازاین شرکت می رم."**

**مونا دهانش بازماند:**

**"ولی..شغلت رو از دست میدی.اونوقت کارت های اعتباری ات را چه جوری شارژ می کنی.بدون درآمد چطورزندگی می کنی؟ "**

**و داشت حرف می زد که من راه افتادم و از دفترش بیرون آمدم."**

**طی چندهفته پس از آن دیدار، با استفانی درتماس بودم که ببینم چه می کند.به من گفت آن موضع گیری و تصمیم قاطع به او انرژی و حس قدرتمند بودن داده بود.عاقلانه بود که پس از ترک آن شرکت، فرصتی برای تفکر و آرامش پیدا کند.برای پیاده روی و شنا بیرون بزند و در مورد کار آینده اش فکرکند.برایم می گفت که طی آن چند هفته تعدادی ازهمکاران سابقش هم برای مشورت با او تماس گرفته بودند.شرکت می خواسته آنها را هم به شهرهای دیگر بفرستد.**

**او هم به همه شان می گفت در مورد جا به جا شدن فکر کنند و تصمیم درست بگیرند.ببینند رها کردن خانه و به هم ریختن نظم زندگی و رفتن به شهر دیگر، آن هم برای شرکتی که برای زندگی کارکنانش ارزشی قابل نیست کار درستی است ؟**

**به هرحال پس ازسه هفته، استفانی که هنوزکاری پیدا نکرده بود به وحشت و تردید افتاد.از پس اندازش چیز زیادی باقی نمانده بود. به این فکرافتاده بود که شاید ناچار شود هرکاری که هست حتا اگر دوستش نداشته باشد قبول کند.با هم مشورت می کردیم که چه می خواهد بکند.شرکتی که می خواهد در آن کارکند و تمام انرژی اش را در آن بگذارد چه ویژه گی هایی باید داشته باشد.**

**پس از صحبت و مشورت، روحیه اش را بازیافته بود.جالب بود که به فاصله ی کوتاهی پس از آن، پیشنهادهای کاری از همه جا سرازیر شدند.او حالا خود را به صورت یک منبع با ارزش می دید که برای دیگران هم محترم است.**

**شرایط به شکلی شد که او خود را غرق در پیشنهادهای کاری دید و ناچار شد آنها را غربال گری کند.شرکت ها و شرایط شان را محک بزند تا از بین آنها بهترین را برگزیند.برایم تعریف می کرد:**

**"فکر می کردم پیشنهادها خیلی زیاد هستند.هرروز یکی دو نفرتماس می گرفتند.مصاحبه پشت مصاحبه.به مصاحبه معتاد شده بودم وهمه شان هم عالی ازآب در می آمدند.احساس بسیار خوبی داشتم.ترک آن شرکت باعث شد خودم و ارزش هایم را ببینم و بخواهم در شرکتی کارکنم که برایم مناسب و با شخصیتم هماهنگ است.می خواستم برای کسی کارکنم که به اصول و ارزش های من احترام بگذارد. من باشم که شغلم را انتخاب می کنم نه این که به هرقیمتی سعی کنم کسی بشوم که آن شرکت ها می خواهند. در یکی از مصاحبه ها از من پرسیدند که در محیط کار چگونه با استرس کنار می آیم، قاطعانه گفتم:**

**"خیلی راحت وساده ! مشکلی ندارم.شما بگویید دراین شغل چه استرسی هست "**

**یا وقتی پرسیدند نقطه ضعف ات کجاست، گفتم:**

**"من نقطه ی ضعفی ندارم.نقطه ی ضعف شرکت شما چیه ؟"**

**"شاید درآن مصاحبه ها بیش از اندازه اعتماد به نفس نشان داده بودم ولی من با احترام رفتارکرده و برخورد مثبت نشان دادند.**

**سرانجام یک شرکت نرم افزاری لوازم طبی را انتخاب کردم.در شروع کار مسئولیت های اجتماعی و تعهدات شان در این زمینه برایم خوشایند بود.ارزش هایی که به آن پای بند بودند و جوایز متعدد تعالی که به خاطر کیفیت خدمات شان برنده شده بودند. درهمان حال خانواده و دوستانم مرا زیرفشار زیادی گذاشته بودند که به سیلیکون ولی[[13]](#footnote-13) بروم و فرصت های بزرگ کاری را ازدست ندهم.می گفتند جای من آنجاست و حتما کاری عالی پیدا خواهم کرد.**

**درشرکت نرم افزاری لوازم طبی مشغول کارشدم که ازخانه ام دوربود.هررفت وبرگشت دو ساعت وقت می گرفت.یعنی روزی چهارساعت.به کارهای دیگرم نمی رسیدم.ورزش و پیاده روی و باشگاه وشنا و کلوب سلامتی را هم باید فراموش می کردم.**

**درآن شرکت چندهفته ای هم دوره ی فشرده ی تحلیل نرم افزارو برنامه نویسی را گذراندم و به این نتیجه رسیدم که این شغل چیزی نیست که می خواستم.به آنها گفتم متاسفانه باید آن کار را ترک کنم.**

**باید این واقعیت را قبول می کردم که آن شغل برخلاف طبیعت من است و با روش زندگی وعلایق من هم جورنیست.آن شرکت را هم ترک کردم بدون اینکه بدانم از آن همه شغل های پیشنهادی آیا هنوز شغلی باقی مانده که به سراغش بروم.با گزینه بعدی ام یعنی شرکت کلوراکس تماس گرفتم.آن شغل هنوز خالی بود وآنها به گرمی ازمن استقبال کردند."**

**"همان شب خواب دیده بودم که پس از پنج ماه بیکاری، برای اولین روز کاری ام آماده می شوم.کار جدیدم را شروع کردم.به دفتر خیلی کوچکی وارد شدم.دو خانم خیلی خوشرو و مهربان به من سلام کردند.کارم را شروع کردم و دو ساعتی گرم کار بودم تا متوجه شدم ساعت ده صبح است.ناگهان حس کردم در جای اشتباهی هستم.جای من آنجا نیست.یعنی با آن همه پیشنهاد گیج شده بودم و جای غلطی را انتخاب کرده بودم.در همان رویا یادم افتاد که قرار بود در کلوراکس مشغول کار شوم.با آنها تماس گرفتم و گفتم که چه کرده ام و در شرکتی مشغول شده ام که دوستش ندارم.با مهربانی گفتند:..بیا همین جا... منتظرت هستیم."**

**"همین رویا به من فهماند که سرانجام با انتخاب کلوراکس، دست کم موقتا تصمیم درستی گرفته بودم.می دانستم این شغل به هر حال بهترین نیست.ولی راهم را هموار می کند تا به هدفی بزرگ تر برسم.یعنی به تحصیل ادامه دهم.از آن مهم تر سلامتی ام را که طی آن چند ماه افت کرده بود، دوباره به دست آورم.اگر به کار در شرکت قبلی ادامه می دادم به سلامتی ام نمی رسیدم."**

**شش اصل برای پیوند با ماموریت زندگی**

**روزی که با آن دانشجو صحبت می کردم به این نتیجه رسیدیم که شش اصلی که دراین جا شرح می دهم، عصاره ی مفهوم و منظور زندگی انسان هستند.برای رسیدن به این معنا باید ازبصیرت یا حس ششم خود وسینکرونیسیتی های غافلگیرکننده بهره گیریم و عقاید کلیشه ای دیگران را براحتی و ساده گی قبول نکنیم.**

**اصل اول-براساس احساس و اشتیاق خود عمل کنید.ببینید چه چیزی شما را با تمام وجود برمی انگیزاند وبه آن بسیار مشتاق هستید.جای خود را مشخص و خود را باور کنید.توانایی هایتان را به خوبی بشناسید.اگر فکرمی کنید به چیزی مشتاق نیستید دوباره نگاه کنید.ببینید چه کاری هست که آن قدر با اشتیاق دنبالش می کنید که حساب زمان از دست تان درمی رود؟ چه کاری هست که بتوانید بگویید آن قدر خوب است که نمی تواند واقعی باشد و حاضرید حتا بدون دریافت مزد، آن را با عشق انجام دهید.**

**اصل دوم- بگذارید اشتیاق درونی شما را هدایت کند.کارهای بیهوده ای را که فقط وقت شما را پر می کنند کنار بگذارید.**

**اصل سوم- -به پیام های مستمر بصیرت خود گوش کنید.**

**اصل چهارم- به آنچه که بصیرت تان به شما می گوید عمل کنید.**

**اصل پنجم-ذهن تان را باز نگهدارید.بگذارید سینکرونی سیتی تایید کند که در مسیر درست هستید.**

**اصل ششم.-اعتماد کردن را یاد بگیرید.به این فرآیند اعتماد کنید.**

**پرسش های شما مهم اند**

**یکی از مهم ترین پرسش هایی که برای همه مطرح است این است که چرا باید موضع گیری و تکلیف خودمان را بازندگی روشن کنیم ؟ ببینید، هریک از ما بخشی از یک جنبش بزرگ هستیم و برای انتخاب زمان به دنیا آمدن خود دلیلی داریم.اگر بپذیریم که به انتخاب خود به این جهان آمده ایم(نه تصادفی) واگر درک کنیم که با اراده ی آزاد به دنیا آمده ایم ومی توانیم انتخاب کنیم که چه کسی باشیم، دراین صورت از موقعیت قربانی شرایط بودن، بیرون می آییم و کنترل زندگی را در دست می گیریم.**

**ما در این جهان تنها نیستیم.پژوهش هایی که درعلوم جدید صورت گرفته نشان می دهد که ما از راه آرزوها، اندیشه ها و نیات وعملکرد خود با جهانی بسیار بزرگ تراز آنچه تصور می کنیم پیوسته ومرتبط هستیم.**

**این هفت نکته را درنظر داشته باشید:**

**یک--هرچیزی امکان دارد- زندگی بسیارغریب تر و پیچیده ترازآنی است که ما برپایه ی الگوهای کهنه مان فکرمی کنیم.الگوهایی که با آنها تصورمی کردیم اگرازنقطه الف به نقطه ب برویم،بعد ازآن حتما به نقطه پ می رسیم.اما هیچگاه نمی شود با قاطعیت چنین چیزی را گفت، زبرا گذشته ی ما نیست که آینده ی ما را تعیین می کند.هرگذشته ای داشته وهرکاری که تا به حال کرده اید بخشی از زندگی شما بوده و باید آنها را می گذراندید تا الان جائی باشید که هستید.هدف زندگی شما درحقیقت بخشی ازتکامل انسان است که درحال آشکار شدن است.**

**دو- شما دنیای خود را با هوش کیهانی وخردجمعی میسازید.زندگی وهمه ی کارهای روزانه ی ما ریشه درافکار ومنش و باورهای ما دارند.یعنی منظورو هدف زندگی ما در درون خود ماست.در درون ما، نیرویی پیش ران وجود دارد که می خواهد شاهد پیروزی ما باشد.می خواهد ماموریت مان را به خوبی اجرا کنیم و به نتیجه برسانیم.ما موجوداتی روحانی هستیم که موقتا یک زندگی خاکی را می گذرانیم وهمیشه با منبع آسمانی و کیهانی زندگی در پیوند هستیم.**

**همه ی ما فرشته های نگهبانی داریم و دوستانی درگروه های جانی و روحی مان که درابعاد روحانی حضوردارند و ما را یاری میکنندوبه یادمان بی آورند که هستیم و برای انجام چه کاری به این جهان آمده ایم.هرچه بیشتر از آنان کمک بخواهیم -باید بخواهیم-کمک های بیشتری ازراه می رسند واتفاق های حیرت انگیزی روی می دهند تا به هدفهای مان برسیم.**

**خیلی وقتها می بینید که بدون هیچ تلاش وتقلایی شرایطی فراهم می شود و به هدف تان می رسید زیرا از کائنات درخواست کمک کرده و کار را به آن قدرت شگرف سپرده اید.**

**سه-آنچه که به عنوان جهان- واقعیت مادی- می بینید یکی ازجنبه های ساز وکار کامل میدان های انرژی است.حواس فیزیکی ما به واقعیت جسمانی یا فیزیکی مان دسترسی دارند.**

**چهار-همیشه با جهان نا دیدنی درارتباط هستیم.همه ی ما ازراه رویاها و بینش مان با سویه ی روحانی خود در تماسیم.وقتی ناگهان چیزی شبیه معجزه روی می دهد واز مخمصه ای خلاص می شوید و یا بیماری سخت شما شفا پیدا می کند، اینها ازقدرت کائنات و کار ِسویه ی روحانی وجود شما است.**

**پنج-تو می توانی کیفیت زندگی خود را تغییر دهی.زندگی های فردی ما بخشی از یک میدان واحد انرژی هستند.**

**شش-.وقتی هدف مان عشق و مهر ورزی با دیگران باشد(مهم نیست در کجا و چه شرایطی)-یعنی در حال انجام ماموریت خود و در مسیر هدف زندگی مان هستیم.**

**هفت-انجام ماموریت تو و رسیدن به هدف زندگی ات میدان بزرگ انرژی دنیا را نیرومندتر ونقش تو را پر رنگ ترمی کند.-**

**تکلیف را روشن کن**

**روزی با کِه وونگ روشی تماس گرفتم.او رییس معبد زِن کوهستان سومونا درسانتا رزا کالیفرنیا بود.می خواستم از او بپرسم از کجا می دانسته قراراست آموزگارارشد زِن بشود.**

**او وهمسرش لائورا را درسالهای 1976-1975 دیده بودم.زمانی که درکلاس های او شرکت می کردم.نمی دانستم مرا یادش می آید یا نه. پیامی برایش فرستادم و چند روز بعد با خوشحالی جوابم را داد.گفت برای مصاحبه ای او را ببینم.روزی که با اوقرار داشتم هیچ برنامه ی دیگری در نظر نگرفتم، چون می دانستم رفت و برگشت تا آن منطقه ی کوهستانی و صحبت با او آن روزم را کاملا پرخواهد کرد.بیست ویک سال از آن کلاس و دوره گذشته بود.**

**روزی که به دیدار او می رفتم، هوا بارانی و دلگیربود.وقتی اتومبیلم سربالایی کوهستان را می رفت، می دیدم که همه چیز مثل همان بیست و یک سال پیش است و تفاوتی نکرده است.البته کوه نبود.تپه ی بزرگی بود.ولی زیبایی های خاص خودش را داشت.**

**یک گله ی کوچک آهو دیدم.شش آهو که به سر و کله یکدیگرمی پریدند و بازی می کردند.شاهین ها در آسمان می چرخیدند ی.تعدادی حواصیل و دو قو روی آبگیربودند.بخش دوست داشتنی این سفر، ردیف بسیار زیبای درخت هائی بود با تنه ی قرمز رنگ.به مقصد رسیدم.ماشین را جلوی باغ پارک کردم.همه چیز مثل سابق بود به جز این که یک نفر حدود بیست مجسمه ریز و درشت بودا را دراطراف یک درخت زیبا گذاشته بود و می فروخت.وسوسه شدم و سه چهارتا ازآنها را خریدم. به دفتر روشی رسیدم.کفش هایم را جلوی پله ها درآوردم و به اتاق چند منظوره ی کوچکی وارد شدم.**

**نشانه های تدارک نهارهم درآنجا دیده می شد.اولین کسی را که دیدم روشی بود.یک بلوز سبز و خاکستری به تن و یک شال ضخیم پشمی بر سر داشت.اول مرا نشناخت.ولی ناگهان لبخندی زد.مرا بیاد آورد و درآغوش گرفت.**

**لائورا نشسته بود و با یک دانشجو صحبت می کرد.قرارشد تا پیش از شروع مصاحبه با روشی، به کلاس مراقبه که درسالن کناری جریان داشت بروم.وارد سالن بزرگی شدم که قبلا انبار محصولات کشاورزی بود.**

**یادم می آید یکی از دوستانم به نام وِتزل ، آن انبار را به رایگان با طراحی مجدد به یک معبد زیبا تبدیل کرده بود.روبروی ورودی سالن یک مجسمه ی چوبی پانزده فوتی قرار داشت.یک کوسن سیاه دایره شکل برداشتم.بنا برسنت قبلی کنارسالن و دور از دیگران رو به دیوار نشستم.کت زمستانی ام را به تن داشتم.ازسرما وسکوت لذت می بردم.عاشق آن درهای چوبی بودم.آن فضای دلپذیر روحانی انگار مرا درآغوش گرفته بود.**

**پس ازمدتی، که وونگ روشی مرا به اتاق *دوکوسان* دعوت کرد.اتاقی با زیبایی خاص خودش و میز بزرگی پرازچیزهای ساده.یک جعبه ی کنده کاری شده از یک دانشجوی آلمانی، عکسی ازسوزوکی روشی و تعدادی شمع.بین من وروشی فاصله اندکی بود.نشستیم.**

**آخرین باری که دراین اتاق نشسته بودم سال 1976 بود که روشی را بسیارمتفاوت با امروزش دیده بودم.آن سال تازه یک دوره سه روزه مراقبه را تمام کرده بودیم وباید یک به یک استاد را در اتاق *دوکوسان* می دیدیم.**

**پس ازسه روزمراقبه، با همه ی دردها، ناامید وبی پناه وغمگین و خشمگین و پرازشِکوه و زاری، به عنوان یک دانشجو باید روبروی شی می نشستی.مردی با یک جفت چشم غریب ونگاهی بسیار ژرف و درک نکردنی.درواقع با خودت چهره به چهره می شدی.یادم هست این دیدارها فقط پانزده دقیقه طول می کشید.ولی وقتی بیرون می آمدی آدم پانزده دقیقه پیش نبودی.**

**آن روز پس ازآن همه سال، خیلی خوشحال بودم که روشی یک ملاقات خصوصی برایم در نظرگرفته بود.ازتجربه ی شگفت انگیزش درسال 1993برایم گفت.همان سالی که ازاو و همسرش دعوت شده بود برای آموزش زِن به لهستان بروند.**

**"درلهستان عطش غریبی برای مذهب وسکس دیدم.اولین باری که به لهستان رفتیم، ترجمه ی کتابم را با خود داشتیم وده هزارنسخه ازآن را فروختیم.سال بعد من نتوانستم بروم.مریض شده بودم.به شاگردان لهستانی گفتم خودشان تمرین ها را انجام دهند و نتیجه را به من بگویند.آنها می ترسیدند.مشکلاتی داشتند.درمورد روش اجرا با هم جدل می کردند."**

**" شب اول برای یک مراقبه همراه با پیاده روی رفته بودند.یادشان رفته بود چراغ قوه ببرند ولی کرم های شب تاب به کمک شان آمده بودند.این اتفاق عجیب برای آنها به این معنا بود که همه چیزخوب پیش می رود.اتفاق خوبی بود وبه آنها روحیه و انرژی داده بود.از شنیدن خبرکرم های شب تاب شاد شدم.چیزی خوشحال کننده روی داده بود.برای من هم به عنوان معلم، خیلی خوشحال کننده بود که آنها خودشان این را تجربه کردند..."**

**دراینجا ازروشی پرسیدم وقتی قرار شد ازگوشه ی دنج و زیبا وآرام اش در کوهستان سومونا، به لهستان برود آیا می دانست چرا باید برود و چه حسی داشت؟**

**"وقتی هشت نه ساله بودم فیلم های جنگ دوم را زیاد می دیدم.عکس های اردوگاه های مرگ آشویتس را هنوز دارم.با دیدن آنها درآن سن و در آن اوضاع، احساس بی پناهی می کردم وهیچ کاری نمی توانستم بکنم.این حس تا کالج هم با من بود.سعی می کردم ازآن خلاص شوم.وقتی به بزرگ سالی نزدیک می شدم فکر کردم بالاخره ازاین حس خلاص شده ام."**

**"حدود ده سال پیش در مرکز زِن لس آنجلس، یک دوره ی زِن داشتیم.حدود ساعت دو صبح یک نفر از لهستان تماس گرفت.گویا شماره را اشتباه گرفته بود.ولی بعد روشن شد که این تماس یک نشانه بود.همان سال، یعنی 1986 برای یک دوره به لهستان دعوت شدم.آن سفریکی ازبزرگ ترین و اثرگذارترین تجربه های زندگی ام بود."**

**" زمستان آن سال خیلی سرد بود وکمونیستها با قدرت برسرکاربودند.در چشم به هم زدنی، چهارصد نفرآدم بسیارمشتاق برای شرکت در دوره نام نویسی کردند.با کسی که مراعوت کرده بود، در زیرزمین یک کلیسای کاتولیک نشستیم که وسیله گرمایشی هم نداشت.شاگردان پراز شوق و پرسش بودند.حتا بچه های هفت هشت ساله بلند می شدند و درباره ی دارما[[14]](#footnote-14) سوال می کردند.این همه اشتیاق، آن هم فقط در مردم عادی و کسانی که با عوالم معنوی عرفانی سر و کاری نداشتند، حیرت انگیزبود.مغازه دارها ا،زنان خانه دار، فواحش و همه جور آدم آمده بودند.تا آن زمان موقعیتی فراهم نشده بود که کسانی مانند آنها را ببینیم.با چند نفرازآنها هنوز در تماس هستم بیشترآنها الکلی بودند که با آنها کارکردم واین آغازکار بود.مردم زیادی به سمت ما سرازیرشدند."**

**"در1995 درلهستان صد وپنجاه دوکوسان داشتم.مراجعین زیاد و کارسنگین بود.جوری شده بود که همه ی آنها سر صبحانه و نهار و شام پشت سر هم به زبان لهستانی از من سوال می کردند.یادم هست اولین کنفرانس بودایی باحضوردالایی لاما در دارماسالا[[15]](#footnote-15) برگزارشد.دالایی لاما به لهستان آمده بود و یکدیگر را دیدیم.دیدارخاصی بود.با هم به جاهای هولناکی ازجمله اردوگاه مرگ آشویتس رفتیم.برمزارقربانیان گل وشمع گذاشتیم وسخن رانی کوتاهی کردیم."**

**" یکی ازبهترین بخش های این سفردیدار با آخرین بازماندگان وجان به دربردگان این اردوگاه ها و چند تن ازرهبران حزب همبستگی بود.وقتی به یکی از کوره های آدم سوزی وارد شدیم دیدم من تنها کسی هستم که عود با خود دارم.آن را به عالی جناب دالایی لاما دادم. ولی جایی نبود که آن را روشن کنیم و به صورت عمودی بگذاریم تا بسوزد.به ایشان گفتم فکرمی کنم باید آنرا همین جورخوابیده بگذارید."**

**صحبت که به این جارسید من وروشی لحظه ای سکوت کردیم.صحنه ای را که توصیف کرد هرگزفراموش نمی کنم:**

**" درمکانی بودیم که بیش از بیست هزار نفر به دست جوخه های اعدام تیرباران شده بودند.من با خودم گل آورده بودم که آنجا بگذارم.ولی جناب دالایی لاما گل نیاورده بودند.گل هایم را هم به ایشان دادم.لحظه ای که این کاررا کردم حال وهوای روحانی خاصی داشت.وقتی ویدیوی آن را دیدم لحظه ی دادن گل، خیلی عادی به نظرمی رسید ولی من درخود حس خاصی داشتم."**

**مدت دیگری صحبت کردیم.از روشی خواستم بیشتر برایم بگوید.**

**"وقتی بچه بودی دلت می خواست چه کاره بشوی؟چه شد که الان اینجا هستی وبه کارزِن مشغولی؟چه چیزی تورا به این سمت و به اینجا کشاند؟"**

**" فکر می کنم ضعف جسمی دوران کودکی وحس بی پناهی که به آن اشاره کردم مرا به این مسیر کشاند.هویت انسانی من هم نقش داشت و می دانستم این هویت به سطح بالاتری هم می رسد.فکرمی کنم همین باعث شد مسیرم را پید اکنم و درآن بمانم.سال 1957 در یک تصادف خیلی سخت تا پای مرگ رفتم تازه ازدواج کرده بودم و پس از تصادف گرفتار صندلی چرخ دار شدم"**

**فکرکردم جالب است که پس ازخواب رفنن روی صندلی چرخ دار، شروع به *بیدار*شدن کرده است.به او گفتم عالم زِن، به بیداری نیاز دارد، نه به خواب رفتن روی صندلی چرخ دار! با شادی خندید.جورخاصی که فقط کاهنان زِن می خندند.**

**"مادرم هر روز ما را به کار وا می داشت.من همیشه درحال کاربودم وآن تصادف، تنها فرصتی شد که موقتا مرا ازکارکردن رهانید.آن زمان هیچ کس آموزش زِن نمی داد و استادی وجود نداشت.در یک روزنامه ی ژاپنی زبان آمریکایی مطلبی درمورد سوزوکی روشی خوانده بودم که بیل مک نیل، اولین دانشجوی او نوشته بود.به دیداراورفتم.آن زمان پست چی بودم و روزنامه هم توزیع می کردم. آن مقاله را درهمان روزنامه خواندم.بیل از روشی پرسیده بود:**

**"اگربه لیبرالیزم باوردارید چرا پرنده ای را درقفس نگه داشته اید؟"**

**سوزوکی رفته بود کنار قفس.آن را بازکرده و لب پنجره گذاشته بود.پرنده بیرون پریده و رفته بود.این کارخیلی برمن اثرگذاشته بود.مستقیما به سراغ او نرفتم.غروروعزت نفس ام خیلی بالابود."**

**که وونگ روشی ادامه داد:**

**"برای دیدن او به جایی رفتم که قبلا کلیسا بود ولی آن را به صورت یک معبد زِن درآورده بودند.من ازیک دروارد شدم واواز دری دیگر.حتا به خود زحمت ندادم سرم را برگردانم و ببینم کیست.اووارد شد و به سمت محراب رفت وگلها را جابه جا کرد.به اونگاه کردم حس کردم خیلی محافظه کارو سنتی است.این اولین دیدار ما بود."**

**"درمسیربرگشت به خانه عکس بسیاربزرگی ازبودا را درگوشه ای رها کرده بودند.آن را به خانه بردم.ولی آن قدربزرگ بود که به ناچارآن را درراهرو گذاشتم.فکرمی کنم عکس بودا بود که مرا به جایی کشاند که الان هستم."**

**پرسیدم:**

**"چه چیزی ترا در اینجا و در کار مراقبه وزن نگهداشته؟ کارآسانی نیست که پنج صبح و پنج عصرهر روز به مراقبه بنشینی"**

**"چی بگم؟..فقط می تونم بگم که می دانستم باید این کار را می کردم.یعنی چیزی بود که می خواستم انجام دهم.البته این را بگویم که سوزوکی روشی باعث آن شده بود.درزندگی ام هرگز کسی مثل او ندیده ام.او زندگی مرا عوض کرد."**

**پرسیدم:"اصلا فکرمی کردی که روزی جانشین سوزوکی روشی ونود ویکمین استاد زن بشوی؟"**

**" نه .آن موقع هیچ مانک یا شاگردی برای این مکتب وجود نداشت که من به فکر استاد شدن باشم.فقط با عشقی که به سوزوکی داشتم حرکت می کردم.می خواهم بگویم اولین باربود که کسی مرا واقعا  *دیده* بود، بدون این که مرا قضاوت کند و نظربدهد.راستش ازاوخیلی ترسیده بودم.فقط می خواستم شاگرد خوبی باشم.اواشتیاق مرا دید.می دانست که پدرم یک پزشک چینی بوده است.به آرامی ازمن پرسید:**

**"فکر می کنی پدرت موافق باشه که هر شب برای آرامش و خواب راحت یک گیلاس شراب بنوشی؟ "**

**من و او صحبت درمورد زِن سان جاکوشو[[16]](#footnote-16) را ادامه دادیم.به عکسی ازپدرومعلم سوزوکی روشی اشاره کرد و توضیح داد که سوزوکی روشی هشتاد وپنجمین استاد وآموزگار این مکتب بوده است.**

**"وقتی سوزوکی این ملک را خرید، متوجه شدم که تیرهای تلفن درطول کوهستان سومونا شماره گذاری شده اند و تیرشماره 89 دقیقا جلوی همین ملک بود.شماره پلاک دفترسازمان مردم نهاد ما 91 است.من هم نود ویکمین استاد این مکتب هستم.دیگران شاید به این هم زمانی ها و این گونه اتفاقات توجهی نکنند وآنها را تصادفی بدانند ولی برای من معنا دارند و نشانه هستند.**

**به پرسش اصلی ام برگشتم.درمورد این که چه چیزی او را دراین مسیرنگهداشته است.**

**"یکی از چیزهایی که مرا در این مسیر نگهداشته، لائورا است.او موافق بود که درجهان قراردادی نمانیم و دنیای مان را پیدا کنیم.یکی از ما باید کارمی کرد و دیگری درمرخصی یا تعطیات بود.بعد جای مان را عوض می کردیم.در ضمن آن زمان، دوران مک کارتی بود و بگیر وببند کمونیستها درآمریکا.ریش داشتن هم یکی از نشانه های کمونیست بودن بود."**

**"ازمدرسه بیرونم کردند چون ریش گذاشته بودم.دوران ترسناکی بود.بعد ازتصادف، با ریش بزی سرکلاس می رفتم.معلم ها می گفتند نباید ریش بگذارم.آخر مجبور شدم مدرسه را رها کنم.با وجود این که ترم آخربودم وتا پایان دوره چیزی باقی نمانده بود.تصمیم گرفتم بروم.در ضمن عشق معلم هنرشدن درسرداشتم."روشی نفسی تازه کرد و ادامه داد:**

**"همین دو سال پیش بود.درفرانسه بودم.سوارهواپیما شدم که به پاریس برگردم.جای من را به کس دیگری هم فروخته بودند و به ناچارمرا به درجه یک فرستادند.در صندلی کنارمن، یک افسرارتش نشسته بود که ازمراسم یادبود جنگ دوم بازمی گشت.بگذار داستان را کوتاه کنم.به خاطر ریش بزی، اسم من درلیست سیاه مک کارتی بود.با آن افسردوست شدم و اوچندسال بعد وارد سیاست شد.با ارتباط هایی که داشت اسم مرا ازلیست سیاه مک کارتی کاملا پاک کرد.**

**داستان لیست سیاه ونگرانی های من که از1957 شروع شده بود، در1993 پایان یافت.من دیگرتحت نظرنبودم وآزاد شدم.**

**یک باردیگربه فکرفرورفتم که چگونه می شود وقتی برای چیزی که به آن باورداریم تصمیم می گیریم، همین تصمیم ما را به مسیری که قراراست طی کنیم هدایت می کند؟ با ترک مدرسه(به دلیل ریش بزی) ورفتن به مدرسه ی هنر،دقیقا همین اتفاق برای روشی افتاده بود.او را ازمسبر مشروطی که انتخاب کرده بود بیرون کشیده وبه راه ناشناخته ای هدایت کرده بود که به سمت هدف راستین زندگی اش می رفت.روشی لبخندی زد و دو نماد صلح بودایی را رسم کرد:**

**نمادهایی که صلیب شکسته ی آلمان نازی از آنها گرفته شده بود.**

**دربودیسم این خطوط مستقیم بودند.یکی درجهت حرکت عقربه های ساعت و دیگری درجهت عکس آن.روشی گفت**

**"عقربه همسوبا عقربه ی ساعت یعنی با جریان *همراه شو*درزِن ،می گوییم با جریان *همراه شو* ولی گاهی وقتها باید *برخلاف* جریان بروی و دراین صورت به سختی احساس تنهایی خواهی کرد.اما همین تنهایی بخشی ازاین کاراست وباید آن را بپذیری"**

**با خودت حرف بزن**

**-درمورد گذشته چه چیزی هست که نسبت به آن احساس دریغ و حسرت داری؟-**

**-اگرمی شد آنچه ازعمق وجودت می خواهی برایت فراهم شود، چه چیزی می خواستی؟**

**-چه بخش یا وجه زندگی یا شغلت هست که واقعا نسبت به آن متعهدی وبه سختی پیگیرش هستی؟**

**-چگونه می توانی کیفیت زندگی ات را تغییردهی؟**

**-دراین جهان دوست داری چه چیزی را تغییردهی؟**

**---**

**فصل چهارم**

**هرچیزی ممکن است**

**" متونی را که می گویند هدف زندگی، درک و پرورش نیروی روح وروان مااست، تحسین می کنم ومقدس می دانم.این ها نیرویی که برای سلامتی جسمی وروحی ما ضروری وحتا حیاتی ند-"-کارولاین میس**

**بازکردن کانال**

**بحث دنیای سرشارازفرصت ها و امکانات، آن قدرمهم است که باید دراین فصل به صورت عمیق تری به آن بپردازیم.اگرهمه چیز ممکن باشد، در پایان همین روز باید بتوانید بگویید درزندگی دنبال چه هستید.اگرهرچیزی ممکن باشد وباور داشته باشید که هیچ دلیل ندارد که اگر درگذشته شکست خورده اید درآینده هم شکست خواهید خورد، باید شهامتش را داشته باشید که رویاهای تان را بزرگ وبزرگ تر کنید.**

**این که"همه چیزممکن است"، تاییدی است برنامحدود بودن نیروی خلاقیت کائنات.اگربا جان ودل به این تفکرباورداشته باشی کانالی بازمی شود تا همه ی چیزهایی که به تو تعلق دارند به سویت بیایند.هدف ومنظور زندگی ات، باورهایت، نیات و درونت، امیال وترس هایت.خلاقیت به شکل افراد، افکار و رویدادهایی درمی آیندو درتوجاری می شوند. باوربه این که"همه چیزممکن است" به نظرمن اعتقاد درستی است که در زندگی ما قطعا اثرمی گذارد.**

**بسیاری ازمذاهب می گویند خداوند اراده خود را از راه هایی غریب جاری می سازد.اراده ای که کوه ها را جا به جا می کند.**

**ما انسان ها اغلب خود را به تفکر مکانیکی علت و معلول محدود، و تصورمی کنیم جهان براساس همین تفکرکارمی کند.برای تغییراین تفکر باید آگاهانه و عامدانه بگذارید خرد و درکی به دوراز باورهای محدود کننده و فراتر از نظم جاری و دوراز ترس های مان ما را هدایت کند.در این صورت، این باور کم کم به ساختار جسمانی شما نیز نفوذ می کند.**

**دراین فصل با سه نفر که این مسیر را طی کرده و به رویاهای شان دست یافته اند آشنا می شوید.آنها دیگرنمی پرسند:**

**"برای من چه چیزی مهم است؟" زیرا شهامت داشته اند و پنجره ای را که به سوی شان بازشده دیده اند.جرات کرده اند به سوی چیزی که انتظارآنها را می کشیده گام بردارند:**

**-کالین مک گاورن یک درمان گر و مشاوردرمان لکنت زبان است ودر کالیفرنیا کارمی کند.**

**-هلن جانسون-بنیان گزار و مدیر یکی ازشعبه های دانشگاه بِرکلی کالیفرنیا است.**

**-کرومیت هارت سانگ- سی وشش ساله، موسس و رییس شرکت ورلد اوریجین، تولیدکننده ی بزرگ بازی های کامپیوتری گروهی و خانواده گی برای سرگرمی و آموزش خانواده ها.**

**این سه نفرآدم هایی معمولی بودند.مثل من وشما.ولی با این اعتقاد زندگی می کردند که"هرچیزی ممکن است"**

**"وقتی کودک بودیم فکرمی کردیم یک جاروی دسته بلند کهنه ممکن است به اسب تبدیل شود وسوارش شویم.یا به یک ابزار جنگی تبدیل شود.تصورات و خیال های ما بسیارقابل انعطاف و باز و نامحدود بودند و سرشارازخلاقیت بی پایان.هیچ مرزی نداشتند.ولی به مرور زمان، ترس و نیاز به پذیرفته شدن توسط دیگران، خلاقیت ما را کمرنگ و نابود کرده است.**

**وقتی به جمله"هرچیزی ممکن است" فکرمی کنید، چه احساسی به شما دست می دهد؟آن روی کاغذ بیاورید.**

**هرمخالفتی با این موضوع دارید ویا هردلیلی برای تایید واثبات این موضوع هست-همه را روی کاغذ بیاورید.**

**وقتی می گوییم"هرچیزی ممکن است"یعنی"من ایمان دارم نیازها وآرزوهایم توسط یک نیروی آسمانی مراقبت و برآورده می شوند" یا "ایمان دارم هدفی که برایم در زندگی تعیین شده، درحال سازمان دهی زندگی من است"**

**اگر پذیرفتن این ایده برای شما سخت است، ازخود بپرسید:**

**"این تردید ازکجا بر من مستولی شده است؟چه کسی یا چه چیزی هست که برترازاین ایده است وبرمن تسلط دارد؟"**

**این جهان برای همه، سرشار ازامکانات و فرصت ها است.برای همه، جایی هست. کسی جای کس دیگری را نمی گیرد.همیشه و درهرحال همه ی ما با این جهان درارتباطیم.**

**کنارگذاشتن عقاید رایج ومورد قبول اکثریت جامعه وجوردیگراندیشیدن (آن کامون سنس)**

**بعضی مردم معتقدند اگربه متافیزیک باورنداشته باشند این نفکرات درآنها اثرنمی کند.اصول متافیزیک می گویند وآموزش می دهند که تغییر در زندگی، وقتی اتفاق می افتد که از درون ما آغازشود.عده ای هم معتقدند معجزه برای کسانی روی می دهد که دست کم اندکی ایمان داشته باشند.**

**همین اواخر، داستان زنی هفتاد ساله را شنیدم که برنامه ریزی کرده بود با پسربزرگش به اروپا سفرکند.قراربود چند دانشگاه را هم ببینند و پسرش در یکی از آنها معماری بخواند.یک هفته پیش ازسفر، پزشکان درآن زن سرطان استخوان را تشخیص دادند و گفتند فقط چند هفته ی دیگر زنده است و باید قید سفررا نیزبزند.**

**ولی اواین توصیه را نادیده گرفت و با پسرش به ایتالیا سفرکرد.بنا بر برنامه ی سفر، خیلی جاها را دیدند و کارهای شان را دنبال کردند.حال مادر کم کم بدتر و راه رفتن برایش مشکل تر می شد.یک روز سر راه شان به کلیسایی رسیدند.پسر که به طراحی علاقه داشت چند ساعتی نشست و سرگرم اتود زدن و طراحی شد.مادر در این مدت روی نیمکت کلیسا و کنار زن های دیگر نشسته بود.وقتی از کلیسا بیرون آمدند متوجه شدند که مادر دیگر نمی لنگد.سه هفته بعد به آمریکا برگشتند.آزمایش های مفصلی که انجام شد نشان داد که سلامتی مادر عالی است.ظاهر و راه رفتن او هم همین را نشان میداد.هیچ اثری ازسرطان دیده نمی شد.**

**بعد معلوم شد کلیسایی که آنها به صورت اتفاقی انتخاب کرده بودند، شهرت انرژی شفادهنده داشته ولی این مادر و پسرهیچ کدام از این موضوع کوچکترین اطلاعی نداشتند.**

**آن زن بدون اعتقاد به ویژه گی های شفادهنده ی آن کلیسا، شفا یافته بود ولی بدون تردید در روح و جان خود باور داشته که زندگی بسیارغریب تر ازچیزی است که به نظرمی رسد و"هر چیزی ممکن است"**

**فرم را رها کنید**

**کالین مک گاورن را دوستان مشترک ما به من معرفی کردند.ازتوانایی های او داستان ها برایم گفتند-مثلا می گفتند وقتی به سفر خارج می رود دقیقا در زمان درست و مکان درست قرارمی گیرد تا تنها کسی را که درآن شهر انگلیسی می داند و می تواند اطلاعات مورد نیاز او را دراختیارش بگذارد ببیند.آن روزها کالین نامزدی اش را با مردی به نام دیوید اعلام کرده بود.مردی که جان می داد برای رمان های عشقی.پولدار، خوش قیافه و معتقد به عوالم روحانی و ده سال جوان ترازکالین.**

**دیوید پیشنهاد کردسفری به هاوایی بروند تا انگشتر نامزدی را در یک دالفیناریوم و روی سر یک دالفین به انگشت کالین بکند.**

**کالین پس ازکار سنگینی که طی چندسال روی خود و افکار محدود کننده اش کرده بود، نتایج این خودشناسی را می دید.او با یک بنیان نیرومند روحی به این نتیجه رسیده بود که"همه چیزممکن است" دردهه 1980برای شرکت های فورچون وان هاندرد[[17]](#footnote-17)(یکصد شرکت بزرگ آمریکا به لحاظ درآمد سالانه) کارمی کردم.زندگی ام مطلقا بازتابی بود ازباورهایم.کارم جوری بود که همیشه در جاده بودم.ازاین شهربه شهر دیگر برای فروش محصولات. هروزچمدان در دست درسفر بودم.**

**دو باورداشتم که مرا به کارسخت وا می داشتند.**

**یکی این بود که:"باید این کار را ادامه دهم چون درآن مهارت دارم"**

**.ازبیرون و ظاهرم، همه مرا آدمی خیلی منظم وسازمان دهی شده می دیدند.یک کارمند وظیفه شناس و فعال.ولی واقعیت این بود که کم کم داشتم ازاین کار خسته می شدم.**

**باوردوم این بود که "باید مراقب خودم باشم"**

**به توانایی های خودم اعتقاد محکمی داشتم.این اعتقاد ریشه درسال های کودکی ام داشت.زندگی سخت و خیلی فقیرانه ای داشتیم.مادرم خشک و خشن بود.هر چه از او به دستم می رسید، بهای سنگینی داشت.چیزی رابه او نمی گفتم.اسرارم را پیش خود نگاه می داشتم و این روش در بزرگ سالی هم ادامه یافت.کسی را به دنیای خود راه نمی دادم"**

**قدرت کالین درنظم و سازمان دهی او را در دنیای تجارت به جایگاه بالایی رساند وبه خودشناسی او نیز بسیار کمک کرد.**

**پس ازچندین سال مراقبه، مطالعه و شرکت در کلاس های گوناگون، با حقایق واصول کائنات آشنا شد و با ذهن بازآنها را پذیرفت.سرانجام تصمیم گرفت به جای ادامه ی کار سنگین و پر حجم درآن شرکت، به باغبانی، آشپزی و نقاشی که دوست شان داشت بپردازد.**

**کاملا مجاب شده بود که هرچه نیاز دارد همیشه برایش فراهم می شود.دفتر قرار دیدارهای هفتگی اش در روز اول هفته پر می شد.برای خدمات مشاوره اش هیچ تبلیغی نکرده بود، ولی مراجعین بی شماری داشت و فقط هفته ای سه روز کارمی کرد.**

**"..نکته مهمی که در این جا متوجه شدم این است که اولا هرچیزی ممکن است و دوم این که درهر موقعیت و شرایطی، برای هر مشکلی که پیش می آید همیشه راه حلی هست که در ابتدا شاید اصلا دیده نشود و پنهان باشد."**

**"دوسال پیش برنامه کاری ام را تغییر دادم.می خواستم سه روز درهفته کار کنم و دوباره با همان الگوی همیشگی روبرو شدم که به من می گفت باید تمام وقت کار کنم تا زندگی ام اداره شود.سال های پیش که درشرکت بزرگی کارمی کردم، همیشه با خود می گفتم حتا باید بیش از تمام وقت کارکنم.مجرد بودم و کسی نبود که ازجهت مالی مقداری هم به او تکیه کنم.وقتی کار مشاوره را شروع کردم باز این فکر به سراغم آمد که نمی شود با یک کار محدود و کوچکِ شخصی زندگی ام را اداره کنم .."**

**"اما حالا فقط سه روز در هفته کارمی کنم و زندگی ام به خوبی اداره می شود.کارم به معنای واقعی سبک و راحت است.برایش بازاریابی و تبلیغ نمی کنم.بهترین تبلیغ، کیفیت کار وخدماتم است.**

**معتقدم بخشی از ماموریتم این است که جدا ازتخصص ام ، هر کمکی از دستم بر می آید به مردم بکنم.این تفکرهمیشه را هم را باز کرده است.نامزدم می گوید من مثل یک پرتوی لیزر هستم .."**

**دوشنبه ها وقتی از خواب بیدار می شوم فکرمی کنم می خواهم هفته ام به چه شکلی باشد.خیلی راحت ترم که قرارهایم پیشاپیش قطعی وتنظیم شده باشند.نگرانی و بلاتکلیفی و بی برنامه گی را دوست ندارم.برنامه را نگاه می کنم و ساعاتی بعد جاهای خالی اش با تماس هایی که مردم می گیرند پر می شود.واقعا حیرت انگیزاست.وقتی با حقیقت و راستی زندگی می کنید، کاینات هم پشتیبان شما هستند.می دانم با انرژی الاهی درتماس هستم.مطمئنم چون به این نکته اعتقاد قلبی دارم آثارش را در زندگی ام می بینم.معتقدم باور به اینکه هر چیزی امکان دارد، موجب می شود که همه ی این امکانات رخ بنمایند."**

**شاید کسی فکر کند:"به جزمن، همه ی افراد دیگر توانایی بالایی دارند و به شغل های خوب دست می یابند" یا:**

**"همه خوش شانس اند به جز من" و یا "اگرتحصیلات بالاتری داشتم در کارم موفق می شدم"**

**پس ازهمه ی تجربه ها آموخته ام که مکانیزم رسیدن به خواسته ها در خود آن خواسته است. مثلا اگر آرزو داشته باشیم که موسیقی دان بشویم، کائنات و نیروی کهکشان ما را به سوی آن می کشانند.**

**یادم هست خیلی تنها بودم وبرای پیدا کردن کسی که به او عشق بورزم، سردرگم بودم.تصمیم گرفتم از آن پس عشق را به شکل یک دوست پسر نیبینم و نخواهم.از خودم پرسیدم دوست پسر چه چیزی به زندگی من اضافه می کند؟ و وقتی دنبال پیدا کردن دوست پسرهستم، واقعا چه می خواهم؟اهمیت واقعی دوست پسرداشتن در چیست؟ وقتی در انگیزه هایم عمیق شدم دریافتم که آنچه واقعا دنبالش بودم، شوق و حس کمک کردن و به اشتراک گذاشتن این تجربه با دیگران است.من دنبال دوست پسر بودم ولی چیزی که براستی می خواستم این بودکه با فرد دیگری کار کنم و از او بخواهم برایم شادی بیاورد و کمکم کند.**

**بنابراین شروع کردم به کارهایی که دوست داشتم:**

**به چند تین ایجرکه در شرایط سختی بودند کمک کردم.چندین کار داوطلبانه را قبول کردم وبه چند نفراز دوستانم در کارهای شان کمک کردم.احساس رضایت عمیقی به من دست داد."**

**" من و دیوید زمانی که در یک پروژه با هم کار می کردیم آشنا شدیم.دست در دست هم کار تیمی می کردیم.تجربه بسیار زیبا و شیرینی بود.وقتی پروژه تمام شد، عاشق یکدیگر شده بودیم. تمام ویژه گی هایی که در رویاهایم دنبالش بودم در دیوید بود.باضافه ویژه گی های بسیاردیگر.اومردی بود فراتر از آنچه انتظار داشتم.**

**شرح وظایف شما**

**درلابی شعبه ی دانشگاه کالیفرنیا دربرکلی، روی یکی ازستون های اصلی گفته ی مشهوری از جرج الیوت درج شده است:**

**"برای اینکه آنچه باید بشوید باشید هرگز و هیچگاه دیر نیست "**

**این دانشگاه برای کسانی که پس از چندسال وقفه، دوباره می خواهند سرکلاس درس بنشینند-دوره های گوناگونی در نظرگرفته است. دوره هایی ویژه دانشجویان مسن ترکه به هردلیل ازتحصیل بازمانده اند.این دانشجویان میان سال، برخلاف دانشجویان جوان در مورد جایگاه اجتماعی و توانایی علمی خود اغلب نامطمئن هستند.خیلی ازآنها شاغل اند و همسر و فرزند دارند ومسئولیت های دیگری که باید به همه ی آنها برسند.معمولا احساس تنهایی و تنهاماندن می کنند و دغدغه ها و نیازهای خاص خودشان را دارند.**

**باهلن جانسون که بانی و هماهنگ کننده ی این دوره های آموزشی و ستون این برنامه شناخته می شود در دفتر دنج او دیدار کردم.آرام و با اعتماد به نفس و توانایی بالا ازمن استقبال کرد.زندگی اورامی شود به صورت یک ضرب المثل درآورد:**

**چیزی مثل"سحرخیزی وکامروایی"درمورد اومی شود گفت:"یک هدف راانتخاب کن وبا تمام توان دنبالش کن"**

**از او خواستم برایم بگوید چگونه شد که زندگی لوکس و راحت را در خانه ی زیباش رها کرده و درپنجاه سالگی برای ادامه ی درس به دانشگاه برگشته تا هدفی را که تا آن زمان برایش ناشناخته بود دنبال کند و بگوید در راه این تغییر و دگرگونی مهم، چه چاله ها و دام هایی نهفته بوده است.می خواستم بدانم چه نگرانی ها وترس هایی آدمها را وا می دارد تحصیلات دانشگاهی را ترک کنند و وارد جامعه شوند و پس از چند سال دوباره به فکر دانشگاه و مدرسه بیفتند.می خواستم بدانم او دراین شرایط ازچه چیزی نگران است.هلن برای چواب دادن کاملا آماده بود.بی معطلی پاسخ داد:**

**"اولین چیز مهم همان پول است.مردم نگران هزینه ی مدرسه بچه ها هستند.همزمان هم درگیر کار و زندگی و مراقبت و نگهداری از خانواده و خیلی کارهای دیگر که همه هزینه دارند.**

**در مورد نگرانی، هر کسی نگران است که شاید درسن بالا مغزش خیلی خوب کارنکند وبرای درسخواندن توان کافی نداشته باشد"...وخندید.**

**"ترس دیگرهم از این است که فکر می کنند حتا اگر به دانشگاه برگردند شاید نتوانند چیزهایی بهتراز آنچه که اکنون دارند به دست آورند و حتا داشته های فعلی را هم از دست بدهند.نگرانی های دیگری هم دارند.شاید دردبیرستان موفق نبوده اند و می ترسند در دانشگاه هم موفق نشوند.در بیشتر موارد گوشه ی دنج و راحت خود و هرچه را داشته اند ازجمله جایگاه و اعتبارشان در جامعه را ترک می کنند و یکباره خود را دربرابر استاد می بینند که درس می دهد و باید به او گوش کنند.درصورتی که برخی ازآنان پیش از آن در جایگاهی بوده اند که دیگران در برابرشان می نشستند و آنها بودند که حرف می زدند.گاهی فکرمی کنند شاید بی هیچ دلیل درستی کار و موقعیت خوب شان را ا زدست داده اند و نمی دانسته اند که برگشتن به پشت نیمکت مدرسه آنها را به کجا خواهد برد.در فاصله ی تصمبم گیری تا عملی کردن آن، همه ی افراد خانواده ودوستان و اطرافیان ازآنان سوال می کنند ونظر می دهند و به خیال خودشان آنها را راهنمایی می کنند.**

**هلن هم وقتی تصمیم گرفت زندگی راحت حومه ی شهر را رها کرده و به مدرسه برگردد دقیقا با همین شرایط روبرو شده بود.**

**او اصالتا اسکاتلندی است.در نوزده سالگی به آمریکا مهاجرت کرد.ازدواج کرد و بچه دارشد.**

**"درسال1957 درهیچ شرکت یا دفتری، زن باردار نمی دیدید.آن زمان اصلا مرسوم نبود که زن باردارکارکند.ولی سرانجام پس ازسیزده سال خانه نشینی و خانه داری و مادری کردن، فعالیت های اجتماعی ام را شروع کردم.همیشه به من می گفتند باهوش هستم.دوستانم اصرار داشتند به دانشگاه بروم ولی برای این کار اعتماد به نفس لازم را نداشتم"**

**وقتی زمانش می رسد که ندای دعوت را دریافت کنیم وزندگی خود را تغییردهیم، نبود اعتماد به نفس مشکل بزرگی است. به همین دلیل نمی توانیم ازمزیت های آن پیام ها ونداها بهره ببریم.ازهلن پرسیدم پیشنهاد اوبرای به دست آوردن اعتمادبه نفس چیست؟.**

**" فکرمی کنم باید به آدم های اطراف مان نگاه کنیم.کسانی که در این مورد الگو و مدل هستند.وبعد هم فکرمی کنم خیلی مهم است که با قدم های کوچک شروع کنیم.این کار برای من با کالج رفتن شروع شد.به جای این که کل فرآیند را تصور کنم به خودم گفتم خب! فقط یک ترم می روم و بقیه دوره را رها می کنم.فکرنمی کنم یک ترم خیلی خسته کننده باشد.همین یک ترم را می روم.و نیازی هم نیست که کل زندگی ام تغییر کند."**

**درضمن فکرهم نکنید که دارید پله ای را خراب می کنید.راحت و آسان بگیرید.شاید تا مدتی هم احساس ناراحتی کنید.اما این طبیعی است.شما در حال تغییر هستید.اگردرگوشه ی دنج و راحت خود بمانید هیچگاه تغییری روی نمی دهد.**

**"اگرمی خواهید به هشتاد ونود سالگی برسید و سالم و سر پا بمانید همیشه باید در حال یادگیری باشید.دراین صورت اعتماد به نفس خود را باز می یابید.دانشجویان میان سال که به دانشگاه برمی گردند، ابعاد و ارزش های تازه ای به این دوره ها می افزایند. صحبت کردن با آنان بسیارجذاب است.یکی ازکارهای مهم ما دراین دوره ها این است که آنها را دورهم جمع کنیم تا احساس خود را از برگشتن به کلاس درس بگویند.در این نشست ها، می بینند که مشکلات و دلایل آنها شباهت های زیادی با یکدیگردارند و آنها تنها نیستند.گاهی پس از آشنایی با تک تک آنها، کسانی را که زندگی های مشابهی داشته اند با هم روبرو می کنیم تا صحبت کنند.همه ی کارکنان ما هم از همین دانشجویان میان سال هستند و بین آنها و دانشجویان تفاهم کامل برقراراست.**

**ازهلن خواستم بگوید ترک کردن زندگی راحت وبرگشتن به کلاس چه حسی دارد.**

**"درکالج اسم نوشتم که آرام بگیرم.صادقانه بگویم خیلی ازهم دوره ها و کادرآموزشی، استعداد نویسندگی مرا تحسین می کردند.ضعف هایی هم داشتم که دردانشگاه تا اندازه ای برطرف شد.تلاش کردم تا سویه ی دیگرخود را پیدا کنم.کارهایم بهتر و بهتر شدند.به قصد دکترای بتاکاپا[[18]](#footnote-18) تلاشم را ادامه دادم.آن موقع حتا نمی دانستم این مدرک چیست.آن قدر خام بودم که فکر می کردم برای تحصیلات دانشگاهی باید از من دعوت شود.نمی دانستم باید درخواست بدهم."**

**" در1981 دانشگاه را شروع کردم وهمزمان یائسه شدم.ازاین فرآیند زنانه هیچ اطلاعی نداشتم.اوایل فکرمی کردم حمله قلبی است. مرتب احساس گرگرفته گی می کردم.صورتم سرخ می شد.حافظه ام را تا اندازه ای از دست داده بودم.از همسرم جدا شده بودم و می خواستم به درس ادامه دهم و این مشکل جدید بر دردسرهای قبلی اضافه شده بود.زندگی آرام ام را هم از دست داده بودم تا درس بخوانم و می دانستم اگراین کار را نمی کردم می مردم."**

**"می خواهم بگویم ادامه ی تحصیل تا چه اندازه برایم مهم بود.آن موقع در مورد یائسگی زنان هیچ مطلبی در دسترس نبود. راستش را بخواهی فکر می کردم دچارفراموشی و زوال عقل شده ام.نمی دانستم یائسگی چیست.ترسیده بودم.مغزم مثل سابق کار نمی کرد.هیچ چیزی مثل سابق نبود.ولی با همه ی اینها می دانستم باید پیش بروم و رشد کنم.فکر می کنم با این کار مغزم را از نابودی نجات می دهم."**

**"ثابت شده اگر ذهن خود را همیشه فعال نگاهدارید و کارهای فکری کنید چیزی یاد بگیرید یا بازی های مفید کامپیوتری بکنید ومرتبا کتاب بخوانید مغزتان سالم می ماند و درغیراین صورت کم کم کوچک می شود.پس شروع کردم به مصرف استروژن."**

**"بعد هم زمانی رسید که باید کاری پیدا می کردم و حقوق بگیرم.متوجه شدم که این کاربا کار داوطلبانه که درآن بسیارماهرشده بودم متفاوت است.دراین جاهم خیلی می ترسیدم.یک دوره ی درمانی کوتاه مدت را شروع کردم تا این ترس را ازمیان بردارم."**

**"در بخشی ازاین دوره ازمن خواستند تصویر ترس هایم را بکشم.من یک حصار توری فلزی با نوک های تیزکشیدم.صورت خودم را هم کشیدم که از بالای آن حصار نگاه می کردم.این نقاشی برای خودم خیلی ناخوشایند بود ولی درمان گرم گفت:**

**"نه! ببین!...سرت ازحصار بالاتره یعنی میتونی روبرویت را ببینی و راهتو پیدا کنی.."**

**پرسیدم:"وقتی می خواستی دوباره به کاربرگردی بزرگ ترین ترس ات چه بود؟"**

**"ازاین که حافظه ام را ازدست بدهم خیلی می ترسیدم.مثل سابق تیزهوش وچابک نبودم.کند شده بودم.مطلب را دیر می گرفتم. پنجاه ساله شده بودم و می ترسیدم ازعهده ی کار برنیایم و نتوانم از نه صبح تا پنج عصرکارکنم و دیگران به ضعف های من پی ببرند.ولی با همه ی این نگرانی ها و ترس ها تصمیم داشتم ادامه دهم.اصلا به فکر تسلیم شدن نبودم"**

**اطرافیانم دوباره شروع کردند به اظهارنظر و راهنمایی.می گفتند باید درکالج تدریس کنم ولی من اعتماد به نفس لازم را نداشتم. به همین دلیل، اول در یک مرکز زنان کارآموزی کردم.آنجا زیاد به محل کار شبیه نبود.ولی با من با مهربانی رفتارمی کردند.**

**وقتی اسکاتلند را به قصد مهاجرت به آمریکا ترک می کردم همین حس را داشتم.فکرمی کردم که درآمریکا هم با مهربانی با من روبرومی شوند.دوستانم می پرسیدند چرا می خواهم بروم.برای این که با من کلنجارنروند و نصیحت ام نکنند می گفتم فقط برای شش ماه می روم.وقتی در مرکز زنان مشغول کارشدم زنان بسیاری می آمدند که می خواستند ادامه تحصیل دهند.ولی درآنجا برای مشاوره و راهنمایی آنها، هیچ فکری نشده بود.تشویش وبلاتکلیفی را درچهره ی آنها می دیدم.عاقبت خودم دست به کارشدم.با این که ازسیاست های آموزشی و اموراداری و مناسبات آن چیزی نمی دانستم با قسمت های مختلف آن مرکز صحبت کردم و ضعف ها و کمبودها را گفتم.با بخش کمک های مالی و بخش نام نویسی و تامین خوابگاه و اسکان هم صحبت کردم."**

**"به کارم بسیارعلاقه مندشدم.دریافتم همان کاری است که باید بکنم.کمک به دانشجویانی که درمیان سالی وپس ازیک وقفه ی طولانی می خواستند ادامه تحصیل دهند.دوره انترنی من درآن مرکز تمام شد و تمدیدش نکردند.روابطم با رییس مرکزخوب نبود.**

**خودم دست به کار شدم.دفتر کوچکی دست و پا کردم و نقاشی اش کردم.تصمیم گرفتم این موضوع را پیگیری کنم و به کمک این زنان بشتابم.سال اول یک کمک مالی از دانشگاه رسید.پس ازدوسال تلاش وتقلای من، مدیریت دانشگاه، دوره های خاص این دانشجویان را به دورهای تحصیلی افزوده و برای آن زنان نیز بخش مشاوره راه اندازی شد.آن وقت فهمیدم این همان کاری بود که باید می کردم و به آن عشق می ورزم.خودم هم آگاه نبودم که درزمینه روابط بین افراد و ارتباط های این چنینی نیرویی مجاب کننده درمن هست.نمی دانستم که چنین توانایی هایی در وجودم هست و برای دیگران بسیار مفید هستم.**

**"کارم را بسیاردوست دارم. مراقبه و مشاوره و ارتباط گرفتن و جذب دیگران و آرام کردن آنها از توانایی های من است. بسیارخوشحالم که به دانشگاه و به آن زنان نگران ولی مشتاق به ادامه ی تحصیل و به سایر دانشجویان کمک می کنم."**

**آیا درنزدیکی شما کسی هست که نیازی به یاری داشته باشد؟**

**دیدیم که هلن گفت مدیریت دانشگاه به مشکلات دانشجویان میان سال بی توجه بود واقدامی نمی کرد، چون آنها را نمی دید.نادیدنی بودند.شهامت وهوشیاری هلن بود که باعث شد مدیریت دانشگاه این نیازها را ببیند وبرای حل آنها اقدام کند.هلن با این کاردرواقع هدف زندگی اش را پیدا کرد.حالا ببینید در پیرامون خودتان چیزی هست که به آن بی توجهی شده باشد؟ نیازی هست که برآورده نشده است و شما همان کاری را بکنید که هلن برای آن زنان مشتاق به تحصیل کرد.**

**واقعیت یافتن یک رویا**

**ازخود بپرسید تا به حال چند بار پیش آمده که مثلا در مورد یک محصول یا یک ایده در ذهن تان جرقه ای زده شده و با خود گفته اید:"عجب ایده ای! چه محصولی! چه فکر خوبیه.یک نفرباید این جنس را بفروشه"**

**شاید یک ایده ی تولیدی را روی کاغذ آورده اید و احتمالا درمورد هزینه ی تولید هم با کسی مشورتی کرده باشید ولی بعدا کاغذ را دور انداخته و با خود گفته اید:**

**"من که کاری نمیتونم بکنم.وقتش را ندارم.سرمایه اولیه ای هم در کارنیست.شایدهم اگرتولید بشه چیز به دربخوری ازآب درنیاد"**

**اما کرمیت هارت سانگ موسس و ریاست کل شرکت ورلداوریجین این طورفکرنمی کرد.او یک کارآفرین سی و شش ساله سیاهپوست بود که در سانفرانسیسکو زندگی می کرد.یک بار تجربه ی تکان دهنده ای درزندگی اش پیش آمد که برای من جالب بود.با او مصاحبه ای کردم .برایم تعریف کرد که چگونه به حرف دلش گوش سپرده بود.بگذارید خودش تعریف کند:**

**همه کار وهمه بازی**

**"واژه ها و زبان، همیشه برای مادرم بسیارمهم بودند.هر روز مطالب زیادی را ازکتابها و منابع دیگر برای من و برادرم می خواند.ما را به خواندن عادت داده بود.من هم به کتاب بسیارعلاقه مند شده بودم.شبها که به رختخواب می رفتم چراغ قوه ای با خودم می بردم و کتاب می خواندم ویا با نور چراغ خواب کنار تخت برادرم به مطالعه ادامه می دادم."**

**"وقتی به کالج رفتم نمی دانستم می خواهم چه کاره شوم و چه کسی باشم.بدون هدف خاصی با چند نفراز دوستانم رشته ی مهندسی خواندیم.پس از پایان دوره، مدرک مهندسی را گرفتم ولی هیچ علاقه ای به آن نداشتم.با طبیعت من سازگار نبود.ازطرفی در ادبیات و لغت ضعیف بودم.با دیکشنری سر و کله می زدم که خسته کننده بود.یادگیری برایم سخت بود.به فکرافتادم ببینم چطور می شود مردم راحت تریاد بگیرند و حتا در ضمن بازی و تفریح آموزش ببینند.آن وقت ها کارهای دیگری هم داشتم."**

**" از جمله این که دریک برنامه بهزیستی برای بچه های مناطق محروم شهری کارمی کردم.بعضی ازاین بچه ها هرگزساحل دریا راندیده بودند.ما باید آنها را به ساحل می بردیم یا به جاهای دیگر مثل دفاتر کار و شرکتها و کارخانه ها.تا چیزهای متفاوتی را ببینند و دیدشان بازشود."**

**یک روز با یک گروه بچه ده ساله یک بازی کلمات را شروع کردم.داشتند پانتومیم می کردند که یک پسر سیزده ساله وارد کلاس شد. خواستم او را هم وارد بازی کنم.از او خواستم کلمه نردبان را تلفظ کند.لحظه ای فکرکرد و بعد تلفظ را باحرف اس شروع کرد که ربطی به نردبان نداشت. فکرکردم ای بابا!اینجا یک چیزی درست نیست.بعد روی تخته نوشتم خانه و گفتم بخواند.اوگفت نردبان !جالب بود که او تا کلاس هشتم هم رفته بود.**

**همیشه در مورد بی سوادی چیزهایی می شنوید ولی تا زمانی که بی سوادی مثل یک سیلی به صورت شما نخورد نمی دانید چقدر مخرب است.او نمی توانست حتا یک کلمه ی کوتاه و ساده را تلفظ کند.به فکرافتادم با پدر و مادرش صحبت کنم و برای کمک به او راهی بیابم.ولی والدین او خیلی مشکوک می زدند و تمایلی نداشتند به پسرشان کمک کنم.نمی گذاشتند کمک کنم.در آن محل بچه هایی هم بودند که والدین شان برای آنها وقت می گذاشتند.برایشان کتاب می خواندند و با آنها بازی می کردند و کارهایی که ذهن آنها را فعال نگاه دارند.وقتی به چهره ی این بچه ها نگاه می کردی شوق خواندن را در آنها می دیدی.به پدر و مادرآن بچه بی سواد سیزده ساله و پدر و مادران مانند آنها فکر کردم.با خودم گفتم:**

**"هی!بببن..اگرقراراست بچه ها چیزی یاد بگیرند عامل اصلی آن در رفتار وعمل کرد والدین آنهاست"**

**نکته ی کلیدی این است که بچه ها را درسن پایین باید به این کارعادت داد.یکی ازبازی های مهمی که می کنیم یک بازی است که خانواده را گرد هم جمع می کند.در واقع از نسخه ی خانواده گی این بازی استفاده می کنم.جوری طراحی شده که پدر و مادر و بچه هایشان در آن شرکت می کنند."**

**ازکرمیت خواهش کردم برایم بگوید چه چیزی درابتدای کار او را به ادامه و پی گیری این ایده واداشته بود.**

**"اسمش را بگذار کله شقی یا سرسختی به اضافه خامی و تازه کار بودن .صنعت بازی های کامپیوتری زمینه ی بسیارسختی است. در شروع فقط یک تکه کاغذ داشتم که فکر اولیه ام را روی آن نوشتم.دو ماه پس از آن کم کم جزییات بیشتری به فکرم رسید و یک صفحه به سیزده صفحه رسید.تمام جزییات بازی و نتیجه ای را که می خواستم داشته باشد، روی آن کاغذها نوشتم.بعد هم شروع کردم با هرکس که دراین صنعت به شکلی فعال بود و اطلاعاتی داشت مشورت کردم و نظرات آنها را گرفتم.با بازی سازهای معروف آن قدرسر و کله زدم تا حاضرشدند به من کمک کنند.سوال های ریز و درشتی می کردم.مثل این که:**

**"تولید یک بازی چقدرهزینه دارد"؟**

**توزیع اش چگونه است"-**

**"آیا ازاولین عرضه به بازارانتظار سودی هم داشته باشم؟ و....**

**وقتی همه اطلاعات لازم را جمع کردم با خودم گفتم این یک کاردرست و حسابی است.دوستان و خانواده ام برای شروع کار کمک مالی کردند ولی کارمتوقف شد چون دربازی بسکتبال تاندون آشیل من به شدت آسیب دید.سه جراح ارتوپد مرا عمل کردند و دوباره روبراه شدم.به آنها هم گفتم که چه کار دارم می کنم. به کارم علاقه مند شدند و وقتی از بیمارستان مرخص شدم برای دیدن من به خانه ام آمدند.همین سه جراح کمک کردند تا شرکتم را راه بیندازم.واقعا بدون کمک آنها نمی توانستم این کار را شروع کنم"**

**"کار شروع و مشتریان خوبی هم پیدا شدند.به این ترتیب مطمئن شدم در مسیر درست قراردارم.همه چیزخوب پیش می رفت تا این که پارسال اتفاق مهم تر و بزرگ تری افتاد.برای تبلیغات هنوزپول کافی نداشتم و پیشرفت قابل توجهی نکرده بودم.برای بازاریابی کسی را نداشتم.هنوز دفتری از خودم نداشتم.سال 1995 بود.به جایی رسیده بودم که باید تکلیف این ایده روشن می شد.یکی از دوستان مرا به یک گروه سرمایه گذار معرفی کرد که به مسئولیت های اجتماعی متعهد بودند و به صاحبان ایده های نو کمک می کردند.دوستی که مرا معرفی کرد خانمی بود که با ایده ی من آشنا شده و تولیداتم را دیده و پسندیده بود.می گفت باید آن را به آن سرمایه گذاران نشان دهیم."**

**" قرار شد پروپوزالی بنویسم.سه صفحه نوشتم و برایشان فرستادم.مدتی صبر کردم و بعد تماس گرفتم. چون پروپوزال فقط توضیحاتی روی کاغذ بود و جذابیتی نداشت یک کاتالوگ هم برایشان فرستادم..وقت به سرعت می گذشت و باید برای نمایشگاه هدایا و بازی ها هم آماده می شدم.سه هفته مانده به نمایشگاه، با من تماس گرفتند.هزاران نفرکه نیاز به سرمایه داشتند پروپوزال های سه صفحه ای فرستاده بود. فقط ده پروپوزال انتخاب شده بودند که یکی ازآنها مال من بود.**

**گفتند برای یک معرفی ده دقیقه ای به صورت زنده در حضور افراد سرشناس و صاحبان صنعت و تجارت در آتلانتا آماده شوم و حداکثر ده طرح کسب کار( بیزنس پلن) هم تهیه کنم.**

**بارها و بارها جلوی آیینه حرف زدم و تمرین کردم.اینجا دیگر نقطه ی تعیین کننده بود که یا ادامه دهم یا بساطم را جمع کنم.**

**به آتلانتا رفتم .شاید اشتباهم این بود که دراتاق هتل نشسته بودم و فکرمی کردم.درحالی که نه نفردیگربرای رفتن روی صحنه آماده می شدند.خیس عرق شده بودم. زمان معرفی نزدیک می شد.غول های این صنعت در سالن حضورداشتند.گتی ملون- مک کیز وهمه ی آدم های پول ساز.تصمیم گرفتم دقایقی آرام بمانم و نفسی بکشم.دعا کردم.زمانش رسید.به آرامی به سمت تریبون رفتم.میکروفن متحرک خواستم.از یله پایین آمدم تا حاضران را درگیر داستان کنم.فقط شروع کردم به صحبت.داستانم را گفتم و بازی را شرح دادم.باور کنید جادو ازهمان لحظه شروع شد.بقیه ی کار دقیقا یک جادو بود.حاضرین خندیدند و دست زدند.حسی را که من داشتم گرفته بودند.سر نهار مرا سوال پیچ کرده بودند و نتوانستم حتا یک لقمه غذا بخورم مدتی بعد چندین سرمایه گذار اعلام آمادگی کردند.ازآن جلسه حتا یک سال هم نگذشته.به همه می گویم وقتی این کسب و کار را شروع کردم در اتاق خیلی کوچکی زندگی می کردم.آن قدر کوچک که وقتی بیدار می شدم پاهایم روی کف اتاق و دست هایم روی کامپیوتر بود.اما حالا هفت نفر برایم کار می کنند.هشتاد نفر هم بیرون از دفتر بازاریابی می کنند تا سی و هفت نوع محصولاتم رابفروشند."**

**به اینجا که رسیدیم ازاوپرسیدم" نظرت درمورد مسیرزندگی یا ماموریت ات چیه؟"**

**" یادم هست وقتی دبیرستان می رفتم یک رویا داشتم.رویایم این بود که در منطقه ی محروم شهر یک مدرسه شبانه روزی بازشود که به بچه ها به جز درس های اساسی -زبان -هنر و موسیقی هم یاد بدهند.مدتی هم با بچه های محروم کارمی کردم که بعد از کلاس دوباره به همان محیط های پر از خشونت و اوباش گری برمی گشتند.می خواستم وقتی هنوزکوچک هستند با آنها کار کنم تا برای یادگیری شوق پیدا کنند.دلم می خواست بدانند کسی هست که آنها را می بیند.به آنها اهمیت می دهد و دوستشان دارد.**

**متاسفانه شاهدیم که بودجه های دولتی بخش آموزش روبه کاهش هستند(وبودجه های نظامی سربه فلک می زنند-مترجم) واین هولناک و گیج کننده است.برای این بچه ها باید امکان آموزش و رشد و زندگی خوب فراهم کنیم.باید دنیای آنان را بزرگ ترکنیم نه کوچکتر.من از سیاست های غلط دولت ها رنج می برم.باید کاری کرد."**

**باخودت حرف بزن**

**- چه فکرتازه ای درسرداری که به هیجان می آوردت؟**

**- درمورد داستان زندگی مک گاورن-هلن جکسون و کرمیت هارت سانگ، چه چیزی تکانت داد؟**

**فصل پنجم**

**میدان نیروی مغناطیسیِ ماموریت وهدف زندگی**

**مثل فکر کردن به چیزهایی است که خواهان شان هستی ولی آنها درانتهای رشته طنابی بی نهایت بلند قراردارند ولی به شکلی نادیدنی با توپیوسته ومتصل هستند. فقط باید عمیقا باورداشته باشی که میتوانی آن طناب را به سوی خودت بکشی و به آنها دست یابی.باید باور داشته باشی که هرچه که به تو تعلق دارد به دست خواهی آورد.ولی رازکاراین ست که اگر با تمام وجودت خود را ادامه وجود خداوند ندانی نه تنها به خواسته هایت دست نخواهی یافت بلکه حتا نمیتوانی طناب را کمی به سوی خود بکشی و اندکی به آنها نزدیک شوی- وین دی یر[[19]](#footnote-19)**

**آیا تا به حال پیش آمده که احساس کنید زندگی دیگری هم دارید که درانتظار شماست؟**

**بیایید تصویری از زندگی شما را به عنوان یک میدان انرژی تصورکنیم.این میدان انرژی، مردم ، موقعیت ها و فرصت ها واتفاق هایی را به سمت شما جذب می کند.نقطه مرکزی منظورزندگی شما درون این میدان انرژی قرار دارد.باورها، تجربه های گذشته آرزوها و انتظارات، میدان های فرعی انرژی هستند که براین نقطه مرکزی اثرمی گذارند.**

**ما انسانها همیشه براساس شرایط جسمی ، روحی و احساسی خود الگوهایی ازانرژی از خود بیرون می دهیم.**

**به نظر می رسد که میدان انرژی ما تمام اطلاعات ورودی را ازکانال باورها، آرزوها، رنج ها ودردهای گذشته وشرایط زندگی ما رد کرده و فیلترمی کند.ما فقط اطلاعاتی را به کارمی بریم که با هوشیاری به آنها توجه داریم واطلاعاتی را هم که نتوانسته ایم به آنها توجه کنیم در جایی ذخیره می کنیم تا درفرصت بعدی به انها برسیم.**

**دراین لحظه چه حسی دارید؟.فکرمی کنید درکجای مسیررسیدن به هدف زندگی هستید.نمره از یک تا ده را در نظر بگیرید.**

**ده یعنی:"من احساس عالی بودن دارم" حالا بگویید همین الان ودراین لحظه چه حسی دارید؟ اگر آرام و راضی هستید به خود نمره ی شش یا هفت بدهید.و بعد چند لحظه صبرکنید وبا خود بگویید:**

**"حتا با خواندن این کلمات، موقعیت ها و فرصت ها را به خود جذب می کنم تا به اهداف زندگی ام برسم".**

**اگرسطح انرژی شما در حد نمره ی دو یا سه است به یاد داشته باشید که "همه چیزممکن است"**

**برای همه پیش می آید که گاهی حس می کنند کاملاآماده اند تا با دنیا و تمام مشکلاتش روبرو شوند.گاهی نیز درشرایطی هستند که می خواهند به گوشه ای بروند و خود را پنهان کنند.**

**هرگاه دلسرد و افسرده هستید به چیزهای کوچکی فکرکنید که برای داشتن شان قلبا وخالصانه شکرگزارهستید.وقتی روی این موهبت ها تمرکز می کنید انرژی با فرکانس بالاتروعمیق ترتولید می کنید.نعمت هایی که اشاره کردم اینها هستند:**

**سقف بالای سر، رختخواب راحت، آب گرم، لبخند بچه ها، درخت سبزهمسایه و پاهای سالمی که شما را هرجا که بخواهید میبرند.اینها نعمت هایی هستند که به آنها عادت کرده ایم وگاه از آنها غافل می شویم.**

**همه ی ما در میدان خرد جهان هستی قرارداریم.بنابراین خوانندگان این کتاب و کتاب های مشابه، هرچه بیشتر باشند به همان نسبت پیوند و اتصال شما به هدف زندگی تان راحت ترمی شود.**

**پنی پی یرس، نویسنده و منتور، روزی به من گفت:**

**"همیشه فکرمی کنم با میدانی آسمانی و روحانی، سرشار از مهر و دوستی و همدلی، احاطه شده ام.این حلقه ی دوستانه خیلی وقت ها به کارم می آید.مثلا یک بار می خواستم مقاله ای بنویسم.باید با کسی که بواسطه ی بصیرت خود شفا یافته بود صحیت می کردم تا تجربه اش را برایم بگوید و مقاله را کامل کنم.فردای روزی که به این موضوع فکرمی کردم به چند نفراز دوستانم تلفن زدم ولی هیچکدام در خانه نبودند.به فکرافتادم که این کار از خودم هم برمی آید و نیازی ندارم که کس دیگری ماجرایش را برایم تعریف کند.بلافاصله هم ماجرای خودم به یادم آمد."**

**به محض این که تصمیم بگیرید نیازهای خود را ازمیدان انرژی کیهانی بگیرید، آنچه می خواهید به دست تان می رسد.**

**-میدان نیروی مغناطیسی زندگی، براساس اعتقاد شما به قابلیت های زیر، فرصت ها را به سوی شما جلب می کند:**

|  |
| --- |
| **نقاط قوت، ضعف ها، آنچه که عاشق اش هستید، چیزی که آن را ضروری می دانید، ماهیت زندگی، درست ونادرست، سطح خلاقیت، نیات خودآگاه، انگیزه های ناخود آگاه ، سطح خوش بینی، مسئولیت ها وپای بندی ها، دستاوردهای مهم و لحظات افتخار، موفقیت، شکست، نتایج مثبت یا پاداش ها، توانایی درک معانی اتفاقات، قابلیتِ درلحظه ماندن، توانایی این که درمیان جمع، خودتان باشید و ادای دیگران را درنیاورید، توان شما در خندیدن به خود، توانایی کنار آمدن با ترس ها، آمادگی برای رها کردن تسلیم ، توانایی درک معانی پنهان درنشانه ها و پیام ها و موانعی که سر راه تان قرارمی گیرند.** |

**آنچه میدان مغناطیسی هدف زندگی شما را شکل می دهد.**

**با پاسخ به پرسش های زیر، میدان نیروی مغناطیسی خود را شرح دهید.کاملا صادقانه جواب دهید.هرجا ضعیف هستید حتا اگر تعدادش زیاد باشد بنویسید:"ضعیف".واقعیت را بنویسید.جوابهای درست، همه ی ترس ها، و گرفتگی ها را جلوی چشم شما می آورد.نه یرای این که در مورد خود قضاوت بد ومنفی بکنید بلکه به این منظورکه نقاط ضعف را با انرژی مثبت پرکنید.این امتحانِ درسی نیست.در این جا جواب درست و غلط نداریم.مساله یا مشکلی هم نیست که بخواهیم آن را حل کنیم.فقط می خواهیم ضعف ها را بشناسیم و ببینیم کجاها نیاز به تقویت دارند.**

**نقاط قوت من :**

**توانایی ام در دیدن منظور پنهان در پشت موانع و مشکلات:خیلی قوی-درحد وسط-بستگی دارد.**

**به طورکلی معتقدم که برای ریسک های احساسی: خیلی قوی-درحدمیانه**

**توانایی ام در پذیرفتن ریسک های مالی: خیلی قوی-درحد میانه**

**به طورکلی دربیان واقعیت خودم در موضوعات بحثٍ برانگیز:خیلی قوی-درحد میانه**

**توانایی ام برای خندیدن به خودم: خاص واستثنایی-افسانه ای-عالی .**

**درموردخلاقیت : مطلقا خلاق-خیلی خلاق-تا حدی خلاق-اندکی خلاق.**

**ازجهت خوش بینی: خیلی بالا-بالا-در حد وسط -پایین.**

**توان من در پیدا کردن معنای رویدادها: خیلی بالا- بالا- درحد وسط -پایین.**

**توانایی رها کردن و تسلیم(وقتی کاری ازدستم برنمی آید): خیلی بالا-بالا-درحد وسط -پایین.1**

**مطمئن هستم تصمیم های درستی می گیرم: مطلقا درست -گاهی درست -شاید درست.**

**وقتی.... ................................ به خودم سخت می گیرم وخود را بی رحمانه قضاوت می کنم.**

**ترس هایم مانع پیشرفت من هستند: همیشه- اغلب اوقات-گاهی--خیلی کم پیش می آید.**

**ترسهای مهم من:**

**مرگ- سخن گفتن درحضورجمع--اشتباه کردن- تمسخرشدن-دیداربا آدم های جدید-ابله به نظر رسیدن-گیرافتادن درجایی-دیده نشدن--تنهایی -فقر-بیماری و درد و رنج--تصمیم گیری غلط-**

**-اتفاق های مهمی که مرا شکل داده اند:...................................**

**دستاوردهایی که می توانم بیشتر ازهرچیزدیگری به آنها مباهات کنم:.............**

**کارهایی که به آنها عشق می ورزم:....................................................**

**خودم را به این صورت توصیف می کنم:.........................................**

**نیت فعلی من :................**

**.وقتی....... ............................می توانم کاملا برزمان حال تمرکزکنم .**

|  |
| --- |
| **میدان مغناطیسی شما وقتی ضعیف می شود که افکار-کلام واعمال شما درعوامل زیرریشه داشته باشند:**  **-قضاوت منفی در مورد خودتان**  **-نیاز بسیار شدید به کنترل کردن دیگران**  **-نکوهش کردن دیگران برای شرایط خودتان**  **-بدبینی -میل به انتقام گیری**  **-حسرت و پشیمانی برای شکست ها و ناکامی ها**  **-رنجش وخشم به دلیل قضاوت های نا درست دیگران**  **-نفرت**  **-ترس**  **افکار**  **-وقتی به هر یک از موارد بالا فکر می کنید انرژی شما تخلیه می شود و نیروی خلاقه خود را از دست می دهید.**  **-برای این که نیرویتان را از دست ندهید خود را آموزش دهید که ببینید چه زمانی افکار شما در یکی ازعوامل بالا ریشه دارد.سپس آن افکار را رها کنید.ازآنها کاملا فاصله بگیرید.یادتان باشد شما هستید که باید انرژی خود را بازیابید و بر خود مسلط شوید.ازخود بپرسید: "آیا واقعا می خواهم به این طرز تفکرادامه دهم؟"**  **زبان**  **توجه کنید درگفتگو با دیگران چه زبان وبیانی به کارمی برید.هرچه به زبان می آورید در ضمیرنا خودآگاه شما ذخیره می شود.**  **اعمال**  **برای بازیابی انرژی تمرین کنید درشرایط مشکل ساز، خود و دیگران را ببخشید.به قصد حرکت به جلوببخشید و متوقف نشوید.** |

**انرژی و نیروی خود را به چه چیزی یا چه کسی می دهید؟**

**مهارت دراستفاده ازانرژی خلاق انسانی، بخشی از منظور زندگی شماست.وقتی درابعاد روحانی خود هستید، بدن فیزیکی یا جسمانی ندارید که بخواهید مدیریتش کنید.انرژی فیزیکی هم ندارید.برخی ازما اشتیاق بسیاری داریم به نشان یا مارک خودمان و بیان ویژه گی های مان و نشان دادن آنها به دیگران.می خواهیم همه بدانند که بدون توقف در حال کار و تلاش هستیم.**

**-آیا مدتی بی وقفه و ماراتن وار کارمی کنید و بعد بی حرکت گوشه ای می نشییند؟**

**-بابدن خود چگونه رفتارمی کنید؟**

**اگرمعتقدید نگرش های ذهنی شما هستند که دیدگاه جهانی شما رامی سازند وشماهستید که باید هدف زندگی تان را به سمت خود بکشانید، خواهید دید که آگاهی از این که چه مقدارازانرژی شمابه سوی جاذبه های مثبت و چه مقدارازآن به سمت جاذبه های منفی میرود مفید است.**

**-آیا قبول دارید که نگرش های ذهنی شما دیدگاه جهانی شما را می سازند؟**

**-برای جذب هدف زندگی خود تلاش می کنید؟**

**مردم وقتی احساس می کنند از طبیعت و ماهیت زندگی خود جدا مانده اند می خواهند فقط با تمرکز براراده، کارها را پیش ببرند.اما اگر با نیروی طبیعی خود مرتبط وهم پیمان شوند هدف زندگی را پیدا خواهند کرد.هرگاه حتا با یکی از ارزش های انسانی، مانند رحمت ومهربانی، اعتماد و احترام به خود، متحد شوید ویا سینکروسیتی ها را دنبال کنید زندگی معنا دارتر و مفرح تروامیدوار کننده ترمی شود.**

**هدف زندگی ات همان هدف الاهی است وخالق یکتا می خواهد به آن برسی.**

**کارولین میس یک سری نوار آموزشی دارد با عنوان "آناتومی انرژی" که به شما کمک می کند تا ببینید انرژی خلاقه ی خود را کجا و چگونه از دست می دهید.تصور کنید صبح که بیدارمی شوید انرژی خلاق شما در حد صد در صد است و برای مصرف در جهت جلب زندگی مطلوب کاملا کافی است.حالا از شما می پرسم:**

**آیا به اصطلاح با تمام سیلندرهای خود و با قدرت تمام عمل می کنید؟ شاید نه!. و بیشتر ما همیشه مقدار زیادی از وقت مان را صرف نگرانی و حسرت خوردن می کنیم که موجب بسته شدن مدارهای داخلی انرژی می شود.**

**با وجود این که آرزوی موفقیت داریم، نگرانی های مان آشکاراست وبه همین دلیل به نتایج منفی بازمی گردیم.**

**ت از دست دادن و اتلاف نیرو**

**مطلب زیر را بخوانید و ببینید چند درصد از انرژی خلاقانه ی شما صرف هر یک ازآنها می شود.باید با خود خیلی صادق باشید.مدت زمانی را که برای هر مورد صرف می کنید بنویسید.فکرکنید و دقیق جواب دهید.در پایان زمان ها را با هم جمع کنید.**

**روی هرسوال حداکثر فقط یک یا دو دقیقه وقت صرف کنید.**

**این سوالها راجواب دهید.:**

**-برای شرایط نامطلوبی که با آن درگیرهستید چه کسی یا چه چیزی را سرزنش می کنید؟............................**

**-برای خوشحال کردن خانواده یا دیگران چه نوع فشاری و به چه شکلی روی شما هست؟....................**

**-چقدرازانرژی شما برای خوشحال کردن و رضایت خانواده تان صرف می شود ؟ %**

**-بدبینی ومنفی نگری چقدر از انرژی شما را می گیرد؟ %**

**-برای فکرکردن به انتقام و تلافی کردن، چقدر انرژی صرف می کنید؟. %**

**برای رضایت و خوشحال کردن رییس تان چقدرانرژی می گذارید؟ %**

**-برای فکر کردن به قضاوت های منفی دیگران و سرزنش کردن خود چقدرانرژی مصرف می کنید.؟ %**

**-برای حسرت خوردن به دلیل شکست ها و خطاهای گذشته چقدر انرژی صرف می کنید؟ %**

**من از فلانی یا..... متنفرم %**

**-رنجش و خشم از دیگران چقدر از انرژی شما را می گیرد؟ %**

**-چقدراز انرژی خود را به سوی دشمنان خود می فرستید.؟**

**من سعی می کنم این شرایط.... یا این شخص... را زیر کنترل بگیرم:............................................**

**برای کنترل کردن دیگران چقدرانرژی مصرف می کنید؟ %**

**برای نگرانی و دلشوره چقدر انرژی می گذارید؟ %**

**چه مقدارازانرژی خلاقانه ی خود را برای چیزهایی که مستقیما برشما اثرمنفی می گذارند صرف می کنید؟ %**

**دراین جا با سه نفر آشنا می شوید که درمراحل مختلف عمر، هدف زندگی خود را به شکلی حس کرده اند.پیام هایی دریافت کرده اند که آنها را ملزم ساخته حتا در شرایط نا مشخص و بلاتکلیفی به حرکت درمسیر خود ادامه دهند.وقتی مطلب را می خوانید توجه کنید که میدان انرژی این افراد است که آنان را به سوی هدف زندگی شان کشانده است.**

**-بونا چیما -یک هندی تباراست که اکنون دربرکلی کالیفرنیا یک بنگاه چندین میلیون دلاری را اداره می کند.**

**-جری هوویتس- صاحب یک انتشاراتی بزرگ.**

**-لائورا -همسر روشی، استاد زِن**

**بونا چیما**

**اصول راهنمای زندگی خانواده ی این زن، ایمان ، خدمت به مردم و زندگی هدف مند بوده است.وقتی با او صحبت می کردم از اتفاقاتی گفت که زندگی او را شکل داده اند.از رویدادهای دوران کودکی و جوانی اش حیرت کردم.اکنون دربرکلی، رئیس اجرایی یک سازمان مردم نهاد است.اگر بخواهم او را بهترتوصیف کنم باید بگویم زنی استوار، همیشه فعال، شریف، سرشارازعشق ومهربانی،هوش، صداقت و خرد و شوخ طبعی است.روزی که با بمب اتم به هیروشیما حمله شد او در هند به دنیا آمد.**

**در1971 با جیب خالی به آمریکا آمد و دفترتازه تاسیس خدمات اجتماعی برکلی، مقرری ماهانه ای برایش تعیین کرد.   
سپس به عنوان مشاور وروانشناس بهزیستی، دریک سازمان خدمات اجتماعی به کار مشغول شد و در1979 به ریاست آن رسید.**

**سپس موسسه به نام خلق فرصت هایی برای خود کارآمدی راه اندازی کرد.سازمانی با بودجه ی سالانه ی شش و نیم مییلیون دلاری و یکصد کارمند.سازمانی برای تامین مسکن ، آموزش حرفه ای و کاریابی وکمک های ضروری به تنگ دستان.**

**زندگی او نمونه ی بسیار خوبی است ازشوق و لذت کمک به دیگران.ازاین که در زندگی دیگران تا این حد اثرگذاراست بسیار خشنود است.اثرگذاری بر زندگی بسیاری از مردم طبقه ی محروم که او برایشان شادی و لبخند رضایت به ارمغان آورده است. با بونا صحبت کردم تا ببینم ندای دعوت چگونه به او رسیده و چه کرده است.**

**زندگی با ایمان-هدف ونیت خدمت**

**"بی خانمانی را حاصل تضاد منافع طبقه ی کارگر و طبقه ی حاکم می دانم.درآمریکا بی خانمان هایی را می بینم که شرایط و مشکلات شان بسیار شبیه پناهندگان است و هیچ ارتباط و پیوندی با جوامع خود ندارند.بی خانمانی و ریشه کن شدن ازجایی که به آن تعلق دارید،کاملا شبیه شرایطی است که درکودکی ام و در زمان استقلال هند از بریتانیا در1947و بعد هم جدا شدن پاکستان و بنگلادش ازهند، شاهدش بودم.درهمه جای جهان وبین مردمی که در فقر مطلق زندگی می کنند، نمونه های غریبی از قدرت روحی به چشم می آید.حتا در میان کسانی که به راه خطا رفته اند.تن فروشی می کنند یا به مواد مخدر آلوده شده اند.**

**در ایالات متحده، ما این نکته را به درستی تشخیص نمی دهیم.معتقدیم روح این گونه افراد فقیراست ولی چنین نیست.زندگی به من آموخته که ممکن است دریک لحظه تمام داشته های مادی ام را از دست بدهم ولی نمی توانم کسی را که هستم از دست بدهم.بونا به چند مورد از رویدادهای اثرگذار زندگی اش اشاره کرد:**

**درآگست 1945 و روز بمب باران اتمی هیروشیما به دنیا آمدم.**

**درزمان استقلال هند و جدایی پاکستان- 1947- با افرادی ازسه نسل خانواده ام، زندگی پناهنده گی را در پیش گرفتیم.همراه با احساس عمیق بی پناهی و نداری که حاصل سیاست بازی قدرت ها بود.**

**درهشت سالگی به مدرسه کاتولیک ها رفتم-به این دلیل که خانواده ام می خواستند دخترشان تحصیلات خوبی را بگذراند.یاد گرفتم که در شرایط سخت زندگی کنم. .**

**دیدار از معبد طلایی سیک ها درنه سالگی-این دیدار برای من پیام مهمی داشت:**

**به هرکس، ازهر مذهب و آیینی و حتا بی مذهب ها که به این معبد قدم می گذارند، غذا و جای خواب بدهید.**

**دیداردالایی لاما درسن سیزده سالگی-**

**بونا گفت که همراه پدرش(که برای اسکان پناهندگان تبتی کارمی کرد)با دالایی لاما دیدارکردند ودالایی لاما سراورا لمس کرده بود.**

**" خیلی کوچک بودم.نمی دانستم آن مرد واقعا کیست.ولی حس کردم لمس کردن سرم توسط اوبرایم نعمت ولطف بزرگی بود.**

**کارکردن به عنوان یک روزنامه نگار-تفکر او را پرورش داد و دید او را به جهان بازتر کرد.**

**تحصیل بازیگری درهند-بازی در دو نقش زن ومرد در درون او توازنی ایجاد کرد.**

**ازدواج ومهاجرت به آمریکا- معنی گرسنگی کشیدن و بلاتکلیفی را فهمید.**

**تولد پسرش-عشق این شکلی است.دلش به سمت جهانی نو باز شد.از لحظه ی مادر شدن، دیگر از جنگ نمی ترسد.از مرگ و فقرهم هراسی ندارد.در این زمان است که به اهمیت محیط زیست و مسئولیت ما برای تحویل آن به نسل بعدی پی می برد.**

**پذیرش درمدرسه الاهیات -نظم وآموزش رسمی را آموخت تا در زندگی خود ودیگران اثرگذارتر بشود.**

**آلوده گی به موادمخدر-خود را درچالش با قدرتی بزرگ ترازخود دید.دریافت که نیروی گرداننده ی جهان هستی چقدرشگرف است.**

**-آشنایی با همسردوم وازدواج-برای اولین بار رابطه ای را تجربه کرد که طرفین آن یکدیگر را به صورت کامل پذیرفتند.مکمل وهمراه یکدیگر شدند.این ازدواج، آزادی بیشتری برایش به همراه آورد.**

**انتخاب هشیارانه مردمی که می خواست با آنها سروکارداشته باشد-**

**" زندگی درکنارمردمی که برای رسیدن به زندگی بهتر تلاش می کنند برای من آسان تراست.اگردرتمام کارگاه های خودشناسی شرکت کنید وهمه ی کتاب های روحانی و معنویت را هم بخوانید، تا زمانی که کمک به دیگران را آغازنکنید، فقط برای خودتان کارکرده اید.خواندن این کتابها و شرکت در کارگاه ها اگربرای ساختن دنیای بهتر برای همه، حتا با قدم های بسیارکوچک همراه نباشد حاصلی ندارد.وقتی کسانی را می بینیم که ثروتمند و قدرتمند و زیبا هستند، باید به بی خانمان ها هم فکر کنیم.واین که هر شب خوابیدن در پیاده رو و کارتن خوابی در سرمای سی درجه زیر صفر چه قدرتی می خواهد.در رو در رویی با بی خانمان ها یاد بگیریم که درون آنها را ببینیم، نه لباس ژنده و بدبوی آنها را.باید قضاوت نکردن را بیاموزیم."**

**ازبونا پرسیدم چگونه ازعهده ی کارهای بسیار سنگین کمک به نیازمندان و تامین نیازهای فراوان آنها بر می آید.   
" همیشه فقط بر یک هدف تمرکزمی کنم تا آن را به نتیجه برسانم.**

**برای همه ی کارهایم نیز دلایل کاملا روشنی دارم.مهم ترین کارم تامین مالی و بودجه بندی موسسه است.به این نتیجه رسیده ام که سفرهرفرد درطول عمرش، در زندگی دیگران نیزتفاوت های بسیاری ایجاد می کند.به خصوص درزندگی کودکان و سالمندان. خود را زیاد درگیر تشریفات و سیستم سازی نمی کنم.اگر بخواهم برای خودم عنوانی در نظر بگیرم، جنگجو یا مبارز را به بوروکرات ترجیح می دهم.عنوان جنگنده، حس خوبی می دهد.اسلحه ی من ذهن و جان و روح من است.این کارساده ای نیست.انرژی ام را با درگیری و جدل با دیگران هدر نمی دهم.بسیارهدف مند کار می کنم."**

**جریان گونه گونی**

**جری هوروویتس، صاحب چاپخانه ای است که مجله، تقویم، کارت های تبریک و یادبود جاپ می کند.تم کارهایش بیشتر زیبایی های طبیعت وهنرهای قومی است.با اوچند سال پیش آشنا شدم و از آن پس او را به عنوان طراح و مشاور فضاهای شهری-بسکتبالیست و پیرو آموزه های بودا می شناسم.وقتی با او آشنا شدم می خواست دوره ی فِنگ شوی را هم ببیند. با این که او را خوب نمی شناختم، ویژه گی های طبیعی او نظرم را کاملا جلب کرد.**

**" نمی خواهم وقت خیلی زیادی را برای امورفوری صرف کنم وازآنچه که مهم است به کلی باز بمانم.کسب و کارچاپ و انتشارات را ازدواجی بین هنر، تجارت و خدمت می بینم که هدف همیشگی من بوده اند.**

**بخشی ازکارمن تصمیم گیری هائیدر کارهای هنری است که برای تجارت و کسب وکار هم خوب باشد.بخش مهم و بزرگ تری ازاین کسب و کار روابطی است که در پایان آن ساخته می شود.می خواهم کارهایم جنبه ی هنری قدرتمندی هم داشته باشند"**

**"وقتی با شرافت و درستی و راستی کار می کنید، آثار آن بی تردید درمحصول تمام شده ای که بیرون می دهید و در روابط با مشتریان، نمایندگان فروش و دیگران آشکارمی شود.اگر کسب و کارم با هنر، احترام به انسان و شرافت همراه نباشد اصلا نمی خواهم کار کنم."**

**"روزی ازخانمی سفارش کوچکی برای چاپ تقویم رسید.وقتی کار حاضر شد، دیدم محل تحویل در مسیرآن روز من است.با مشتری تماس گرفتم تا تقویم ها را به او برسانم.فکرمی کنم از این که سفارش اش را شخصا به دستش می رسانم حیرت زده و غافلگیر شده بود.وقتی تقویم ها را تحویل دادم مدتی صحبت کردیم و قرارشد مرا به یک مشتری بزرگ معرفی کند. تا پیش از دیدن آن خانم فقط می خواستم سفارش را برسانم و انتظار دیگری نداشتم. ولی گویا قرار بود راهی برایم باز شود.اعتقاداتم کار خودش را کرد."هرچه کنی به خودکنی".**

**اگر درست و شریف باشی، نظم کیهانی به تو پاسخ می دهد.فکر نمی کردم چاپخانه ی کوچکم شرکت پولساز و موفقی بشود ولی شد و خیلی هم رشد کرد.من تا امروز به پنجاه کشورسفرکرده و خوش بوده ام.تجربه های زیادی به دست آورده ام. الان چهل و هفت ساله هستم.درضمن فکر می کنم این کار را زمان درستی آغاز کردم. توانایی هایم نیز با این کسب و کارهماهنگ اند و به کار می آیند".**

**و جری پس ازمکثی ادامه داد:**

**" شاید بعضی ها فکر کنند الان وارد شدن به کار انتشارات و چاپ دیوانگی است.البته ما هم می بنیم که انتشاراتی های بزرگ و زنجیره ای، ناشران کوچک را می بلعند و بازارشان را براحتی می گیرند.آیا من دیوانه بودم که به این کار مشغول شده ام ؟ آیا برای دوام آوردن دراین بازار راهی پیدا می کردم؟ راستش نمی دانستم ! ولی شک نداشتم که دراین کار چیز با ارزشی برای من وجود دارد"**

**"با پخش کننده ام به شکلی ظاهرا بسیاراتفاقی آشنا شدم.با پخش کننده ی دیگری صحبت کوتاهی کرده بودم و قراربود دراتحادیه کتاب آمریکا درشیکاگو با او مصاحبه کنم.ولی بعد با کسی آشنا شدم که قبلا هم دورا دور می شناختم اش. پس از یک گفتگوی کوتاه، به این نتیجه رسیدیم که در جهت منافع دو جانبه می توانیم به خوبی با هم کار کنیم.اوبه فوریت تصویربزرگ تر را دید.ویژه گی خاصی داشت که من همیشه وجود آن را در دیگران تحسین می کنم.خیلی خوشحال شدم که بخت یارم بود و در زمان درست با چنین فردی دیدار کردم"**

**کنجکاو شدم از جری بپرسم وقتی پسر کوچکی بوده آرزو داشته چه کاره بشود.**

**"وقتی تقریبا خیلی کوچک بودم، روزی درمجله ای مقاله ای دیدم درمورد طرح ریزی آینده ی زندگی.فکرکردم من هم باید برای آینده ام برنامه ای داشته باشم.البته پدرو مادرم می خواستند دکتر یا حقوق دان شوم.ولی من دوست نداشتم.**

**کالج را که تمام کردم، در یک شرکت مهندسی و طراحی شهری به کارمشغول شدم.تجربه ی خوبی بود.پس ازآن علاقه مند شدم برای خودم کار کنم.و برای این کار باید کارشناسی ارشدم را می گرفتم بنابراین به تحصیل ادامه دادم.ضمن تحصیل درشرکتی که با توجه به مباحث محیط زیست درکار طراحی فضاهای اجتماعی، شهری بود کارمی کردم.دلم می خواست با مردم بیشتری آشنا شوم وتجربه کنم.اینجا بود که مسیرم را پیدا کردم.درکارجدیدم دریافتم که ما واقعا نمی توانیم آینده را برنامه ریزی کنیم.**

**فهمیدم هر کس می تواند بهترین وعالی ترین طرح را برای آینده اش روی کاغذ بیاورد، اما واقعیت های مسلم سیاسی اقتصادی هستند که بر طرح و برنامه ی شما اثر می گذارند و خروجی آن را تعیین می کنند.بنابراین ازآن توهم دست برداشتم.**

**آن زمان درسیاست و نوشتن خیلی فعال بودم.به دلیل پیگیری ها وعلاقه ام به رشد و یادگیری، زندگی ام تغییرات زیادی کرد. مدتی کارهایی کردم(مطالعه و تهیه گزارش) که فکرمی کردم برای مردم مفید است.ولی در عمل دیدم نتیجه ای ندارد.**

**تصمیم گرفتم به صورت مستقیم به دیگران کمک کنم.رفتم و دوره ی ماساژ دیدم و گواهی نامه اش را گرفتم.این کارتا مدتی خوب بود و راضی ام می کرد.ولی پس ازمدت کوتاهی، بازسرخورده و ناامید شدم.این نوع خدمت مستقیم هم مرا راضی نمی کرد.احساس می کردم به اقدام وعمل بیش از فرم علاقه مند هستم"**

**"بعد دریک مرکز مشاوره برای کمک به کودکان مشغول کارشدم که برایم عالی بود.دراین کارمی توانستم ازهمه تجربه های پیشینم به خوبی استفاده کنم.برنامه ریزی، سازماندهی و پرورش مهارت های بچه ها باهدف مراقبت بیشترازآنان و کمک به خانواده ها".**

**" فکرمی کردم معنای زندگی چیست و من با زندگی ام چه باید بکنم؟ می دیدم کاری که می کنم با شغلی که می خواستم درآن رشد کنم متفاوت است.اما گاهی آدم اصلا نمی داند چرا دارد کار خاصی را انجام می دهد و یا اصلا معنای کاری که می کند چیست؟ همین دلیل اگر با کاری که می کنید نسبتا راحت هستید و برای دیگران هم مفید است، همین دلیل برای ادامه دادن آن کافی باشد.شاید هم منظورو مفهوم کاری که می کنید بعدا روشن شود."**

**"با تغییرشغل های مداومِ من، شاید فکر کنید اصلا نمی دانم چه کار می خواهم بکنم.ولی من معتقدم در این تغییر شغل ها، معنا و مغهومی هست.بیشتر اوقات، کاری که می کنیم بازتابی است از آنچه در درون ما جریان دارد.شاید در حال انجام کاری دم دستی باشیم ولی با اشتیاق و شوق تمام آن را به خوبی انجام می دهیم.همیشه هرکاری را با صداقت تمام و حسن نیت کامل انجام دهید تا خیر دیگران درآن باشد.این کار، همان منظور زندگی شما درهمان لحظه است.دنبال بهترین وعالی ترین نیاشید.هرکارصادقانه ای ارزش خود را دارد.کافی است مفید ودرساختن دنیایی بهتر برای همه موثر باشد."**

**یک گفته ی قدیمی هست که می گوید اگر چند لیمو در دست داری لیموناد درست کن.**

**"با آنچه که داری کار مفیدی بکن که خودت هم قلبا ازآن راضی باشی.لازم نیست همیشه از دراصلی بروی گاهی از درکناری یا در پشتی وارد شو.شاید راهت را همان جاهایی که فکرش را نمی کنی بیابی.هیچگاه چیزی را خیلی جدی و سخت نگیر! شاید هدف کاری را که الان داری می کنی ندانی ولی شاید درحال برداشتن گام های میانی یا پایانی باشی و به زودی به ماموریت زندگی ات پی ببری.شاید با کسی آشنا شوی که در این مسیر تعیین کننده باشد."**

**مسلما نمی خواهی دربن بستی گیرکنی، ولی اگر چنین شد، کمی صبور باش وفکر کن که این بن بست معنایی درخود دارد.**

**سرانجام در زنگی جری عامل دیگری را هم یافتم.چیزی که درزندگی دیگرانی که احساس می کردند درمسیرهدف خود درحرکت هستند نیزبه چشم می خورد.مثل این بود که کسی خانه اش را به سمت مقصدی دوردست ترک کند و پس ازمدتی با دیدگاهی تازه به خانه برگردد.**

**بخش مهم و بزرگی از فرآیند خودشناسی، دیدن و لمس زندگی دیگران است.زندگی مردمانی در سرزمین های دیگر.تجارب به ما کمک می کنند تا تصویر بزرگ تر را بینیم.**

**زندگی جوامع متفاوت و مردم گوناگون و ترکیب این تجارب با دانش مان بسیار روشن گراست.برای دیدن تصویربزرگ تر باید با دیگران هم زندگی کنیم.از مسیرهای روتین و شناخته شده خارج شویم و به مسیرهای ناشناخته قدم بگذاریم.تنها در این صورت راه و جای درست خود را درجهان پیدا می کنیم.بی حرکت ماندن و بدون کسب تجربه های جدید، راه به جایی نمی بریم.**

**اگر باورهای گذشتگان را بی چون و چرا قبول کنیم ودرگوشه ی امن خود بمانیم، و اگراهل یادگیری وتجربه اندوزی نباشیم، هرگز به این جایگاه نمی رسیم.**

**ازجری خواستم برایم بگوید آیا سفرهایش به گوشه و کنار دنیا به او کمکی کرده است تا جای خودش را در زندگی پیدا کند.**

**"بی شک و قطعا سفرهایم در این مورد کمک بسیاری کرده اند.در1983 تصمیم گرفتم چهارماه کارم را تعطیل و به چند کشور آسیایی سفر کنم.مهم ترین مقصدم هیمالیا ومحل زندگی بودایی های تبت بود.در روستاها و در زندگی آنان، نوعی قدرت درونی خاص و استواری غریبی یافتم.آنها چیزی ندارند.مالک چیزی نیستند.روی زمین هایی زندگی می کنند که برای کشت غلات مناسب نیست و نیاز آنها را به سختی تامین می کند، اما بی اغراق شادترین و راضی ترین مردمی هستند که درعمرم دیده ام.می خواستم بدانم در درون آنان چیست که آنها را تا این اندازه شاد و راضی می کند."**

**"وقتی ازهیمالیا به ایالات متحده برگشتم، مطالعه درزمینه بودیسم تبتی را آغاز کردم که راهی شد که مرا در جایگاه امروزی ام قرارداد..نمی دانستم چه زمانی تصمیم به سفر آسیا گرفتم.سفری که مرا به سمت این کسب وکارهدایت کرد. اه معنای عمیق تری که در برخی از رویدادهای زندگی هست، براحتی رخ نمی نماید ولی فکرمی کنم هرگاه برای انجام کار به خصوصی اشتیاق دارید باید آن کار را انجام دهید و رویای خود را دنبال کنید.حتا اگر فکرمی کنید با پیشرفت شغلی یا با هدف زندگی تان ارتباط مستقیمی ندارد.ممکن است کاردیگری ییدا کنم که ازمشاغل قبلی ام اثرگذارتر باشم.والبته آن هم شاید پایان کار نباشد ولی همین احساس رضایت، یعنی در مسیر درست هستم."**

**شریک زندگی**

**لائورا، همسر روشی وهمراه معنوی اوطی چهل سال زندگی نیز درمورد مسیر روحانی اش با من صحبت کرد.یک ماه پیش از دیدارمان برای دوره راهبه گی زِن، موهایش را به کلی تراشیده بود.زمانی که اورا دیدم موهایش تازه درآمده بود.**

**با او بیست وپنج سال پیش که برای دریافت مجوزدرمان گری کار آموزی می کرد آشنا شده بودم.درمورد همسرش می گفت:**

**"حس می کردم نه فقط همسر بلکه شریک درست زندگی ام پیدا کرده ام"**

**او چهار پسر بزرگ دارد.در جوانی به کلاس رقص پا رفته و دوره دیده است.**

**" در برابر راهبه شدن مقاومت می کردم.سالها طول کشید تا آن اشتیاق درونی ام را که همیشه حس می کردم درک کنم."**

**معلم زِن - رقصنده**

**" حتا تا شبِ پیش ازمراسم تراشیدن موهایم، نمی خواستم این کار را بکنم.با خودم فکرمی کردم:**

**"..وای.. خیلی زشت میشم" ولی قیچی را برداشتم.موهایم را بریدم و کوتاه کردم تا برای تراشیدن آماده شود.یاد روزعروسی ام افتادم.مادرم وادارم کرده بود موهای بلندم را کوتاه کنم.وقتی مراسم تمام شد و زندگی با روشی را شروع کردم حس می کردم این فقط یک ازدواج نبود.حالا یک راهبه ی زِن هستم و سالهاست ر**و**شی را به عنوان آموزگار و استاد معنوی کاملا پذیرفته ام."**

**"پس از چهل سال زندگی، هنوز هم با یکدیگر اوقات بسیار خوشی را می گذرانیم.فردای عروسی لباس مروارید دوزم را پوشیدم.به هتل شراتون رفتیم و رقصیدیم.کسی که دراوایل زندگی برای راهبه شدن مقاومت می کرد و زنی که آرایش و رقص و معاشرت با مردم را بسیار دوست داشت(چهره بیرونی من)هردوی این ها من بودم.طرف دیگر من(بعد معنوی ام) نیزهمیشه در درونم حضور داشت.اما بعد، جای این دو با هم عوض شد.الان جنبه ی معنوی ام بیرونی است و آن زنِ عاشق رقص، درونی شده است. این رویداد و تغییر خودش اتفاق افتاد.من حتا نمی توانستم بفهمم که چگونه به این شکل درآمد."**

**" اولین معلم رقص من، الان بودایی شده است.شاید اگرازابتدا می دانستم که قراراست عاقبت به این مسیر کشیده شوم، دنبال دوره های رسمی زِن نمی رفتم.اکنون تجربه های کافی زندگی و دیسیپلین روحانی را دارم و زازن(یک تکنیک مدیتیشن که درروانشناسی بودیسم ریشه دارد.آن را *فکر کردن به فکرنکردن* هم نامیده اند-مترجم)هم برایم بسیار مهم و با ارزش است. زازن درمورد سلامت روان و زلال بودن وجود انسان است.مثل آب.و در خود حس تروتازه گی دارد.**

**"درکودکی کاملا آگاه بودم و می فهمیدم که جهان در رنج است و شاید قراراست با رقصیدنم، مردم را سرگرم کنم.ازرنج شان بکاهم و حال شان را کمی بهتر کنم.در دوره کودکی، اینها را خوب می دانستم.همیشه کارم را با اشتیاق تمام انجام می دهم وهر روز که به خود واقعی ام و به جهان راستین هستی نزدیک ترمی شوم لذت این کار برایم بیشترمی شود."**

**"خیلی هیجان انگیزاست.وقتی مردم از من می پرسند ماموریت یا هدف زندگی شان را چگونه پیدا کنند، به آنها می گویم باید خود واقعی شان را بببینند و بشناسند و روش ما برای این کار زازن است".**

**"مراقبه راهی است مستقیم برای دستیابی به درون خود.درواقع این اطلاعات همیشه با ما هست اما نمی دانیم کجاست.خیلی مهم است که با خودتان کار کنید.خود را به خوبی بشناسید.همه ی اطلاعات لازم در مورد ماموریت زندگی تان را فقط خودتان دارید.فقط باید کاری کنید که آشکار شوند.آیین ومراسم زِن، دراین جا بسیار مفید است.باید به صدای ضربان قلب مان گوش کنیم.**

**به صدایی که درلحظه ازدرون ما می آید گوش بسپاریم (نه درزمانی درآینده) تا این راز،همانجا و درهمان لحظه برشما آشکارشود.زمانی که شاید از ماموریت زندگی خود کاملا بی خبرید".**

**با خودت حرف بزن**

**رویدادهای زندگی خود را از زمان تولد تا کنون بنویسید.ببینید رویدادهای مهم و تعیین کننده، کدام ها بوده اند.فکرمی کنید هدف هر یک از آنها چه بوده و از آن چه چیزی یاد گرفته اید؟ شما را چگونه به حرکت واداشته اند و در شما چه تغییری داده اند؟**

**حالا از خود بپرسید:**

**- پدر و مادر و فضا و شرایط محیط زندگی کودکی ام، در شکل دادن به شخصیت من چقدر و چگونه اثر داشته اند؟**

**- به فرض این که، انتخاب پدرومادرم به عهده من بوده، چرا آنها را انتخاب کرده ام؟**

**-اکنون و درهمین لحظه چه تصویری از جهان دارید؟**

**همین حالا، ازمهم ترین رویدادهای زندگی خود تصویری بکشید.نگران کیفیت آن نباشید.مهم نیست.هر جوری که می توانید بکشید.برای مشخص کردن موارد زیرازنشانه ها و نمادها استفاده کنید:**

**-هرچیزی را که برای سلامتی جان و تن خود قیمتی و ارزش مند می دانید.**

**-آنچه را که دوست دارید به زندگی خود جذب کنید چیست؟ دور هر کدام یک قلب بزرگ بکشید.آنهایی را هم که نمی خواهید-دورشان یک جفت بال بکشید.یعنی می خواهید از زندگی شما خارج شوند.**

**ارزش ها و اصول شما:به آنچه که کشیده اید نگاه کنید.زیرهر چیز ارزشمندی کلمه ای بنویسید که نشان دهنده ی آن ارزش باشد.حالا تصویری که دارید نقشه ی ارزش های شماست و مستقیما با روش زندگی همسو با ماموریت خود در تماسید.**

**سارا یک ردیف درخت کشیده و خانه ای که از دودکش آن دود بلند است.کامپیوترش را هم کشیده و گربه و اتومبیل و چهار نفراعضای خانواده اش که سر یک میز نشسته اند.دورچیزهایی را که دوست داشته جذب کند، قلب کشیده:**

**سفر به برزیل- پول بیشتر.**

**و...آنچه را می خواهد دیگر در زندگی اش نباشند:**

**اعتیادش به شکلات و تمایلش به انتقاد از خود.**

**دراینجا ارزش گذاری اورا برنقاشی خود می بینید:**

* **ارزش های سارا:**

**ردیف درختان نزدیکی به طبیعت - انزوا**

**خانواده ای که دور میز نشسته اند احساس دوست داشته شدن و حمایت شدن**

**گربه عشق بی قید و شرط**

**خانه ای با شومینه و دود کش ثبات**

**اتومبیل تحرک**

**کامپیوتر خلاقیت**

**فصل ششم**

**سینکرونیسیتی هدف یا ماموریت زندگی شما را آشکار می کند.**

**"اگربه جای تلاش وبرنامه ریزی برای سورپرایزبیرون اززندگی خود به دنبال کشف ناشناخته های مهم باشید زندگی بسیارجالب تری برای خود می سازید و ظرفیت ها و مهارت های بسیارزیاد به دست آورید"-مارگارت جی. ویتلی- مایرون کِلنر راجرز**

**سینکروسیتی چیست؟**

**سینکرونیسیتی ها یا رویدادهای-ظاهرا-تصادفی -نیروهایی هستند که درزمان ومکان به هم می پیوندند تا دقیقا آنچه که لازم است پیش آید.-سینکرونیسیتی ها-غافلگیرکننده اند و ربطی به استدلال وارتباط بین علت ومعلول ندارند.برروان انسان اثرمی گذارند واو را به فکرمی اندازند که یک ماموریت بزرگ ترو یا حتا یک هدف کیهانی درکاراست.**

**مثلا زمانی که ما به اطلاعات خاصی نیازداریم به شکلی کاملا نامنتظره کسی را می بینیم که آن اطلاعات را به صورت کامل و**

**مشروح دارد و دقیقا نیاز ما را جواب می دهد.این ها لحظه هایی هستند که اتفاقی خاص برایمان روی می دهد.آن هم از راهی که نمی شود با یک توضیح خطی توصیفش کرد.این لحظات خاص ما را وامیدارند که مکثی بکنیم وبیندیشیم. واژه ی سینکرونیسیتی را اولین بار کارل یونگ روانشناس سویسی به کاربرد.**

**یونگ، اتفاقات "همزمان" را به عنوان پدیده ای از نظم متفاوت جهانی می دانست.تا همین اواخر برداشت ما از دنیای مادی فقط بر منطق استواربود و درک ما از جهان برپایه ی رابطه ی علت و معلولی شکل گرفته بود.این روش را اثبات می نامیم.یعنی ارتباط بین یک علت و یک معلولِ قابل پیش بینی و تکرارهمان نتیجه، در صورت تکرار همان علت.**

**اما خیلی چیزها تغییرکرده اند.امروزه با پیدایش نظریه های کوانتوم، رابطه ی علت و معلول فقط بخشی از جهان فیزیکی ما را توجیه می کند و ما به زمان و مکان محدود نیستیم.**

**در زندگی عادی وقتی مشکلی پیش می آید، اولین کاری که می کنیم این است که مستقیما به آن مشکل یورش می بریم.یابه جای حمله مستقیم، به راه دیگری می اندیشیم.مثلا اگر دنبال شغلی هستیم رزومه ی خود را به روز می کنیم و برای بیست م کنیم شرکت دیگرهم می فرستیم.برای مصاحبه دعوت می شویم و اگر ازآن شرکت خوشمان بیاید وآنها هم از رزومه و مصاحبه کاملا راضی باشند کار را شروع می کنیم و شکل زندگی ما تغییرمی کند.چون جایی هست که هر روز برای کار به آنجا برویم و آدم های جدیدی هستند که با آنها سر و کار پیدا می کنیم.وظایف جدید و موقعیتی تازه برای پیشرفت شغلی.**

**در"جستجوی شغل"علت و"یافتن شغل" معلول هستند.ظاهرا همه چیزعادی است واین روش هم منطقی ودرست به نظرمیرسد. ولی امکان دیگری هم هست.یعنی ممکن است بدون هیچ برنامه ریزی قبلی یک سری اتفاق های هم زمان پیش آید. آیدوراهی.گشایند.مانند موردی که برای جیل کلمن پیش آمد.او کار مشاوره اش را بدون اینکه هیچ طرح قبلی برای آن داشته باشد به کشورپرتغال منتقل کرد و درآنجا ماندگار شد.مشغول نوشتن همین فصل بودم که به من زنگ زد.او مشاور و متخصص مصاحبه های استخدامی برای مدیران اجرایی شرکتها و در کارش موفق است.برای راهنمایی کسانی که در این سطوح دنبال کارهستند سمینار برگزار می کند.به این دلیل تصمیم گرفتم داستان او را هم به این کتاب اضافه کنم..**

**بصیرت جیل او را به جای درستی هدایت کرد تا یک رابطه ی پانزده ساله را دوباره زنده کند.وقتی به پرتغال رسید موقعیت و زندگی کاملا تازه ای درانتظارش بود که حتا به خواب هم نمی دید:**

**عشق و تجارت**

**جیل ابتدا درآمریکا زندگی می کرد:**

**" در جولای 1996 یک دوست قدیمی و شوهرش با من تماس گرفتند تا در یک شرکت های تِک در بلژیک به کار مشغول شوم.آن شرکت در سراسر بلژیک مشاور منابع انسانی داشت ومی خواست درخارج از کشور هم کارش را شروع کند.با آن شرکت صحبت کردم و یک هفته بعد راهی بلژیک شدم.دو ماه در بروکسل و آمستردام کار کردم.ولی علاقه ای نداشتم این کار را به مدت طولانی ادامه دهم.به آنها گفتم آخر اگست باید به آمریکا برگردم.برای آن دو ماه پول خیلی خوبی به من دادند.تاآن موقع حقوقی به آن درشتی از جایی نگرفته بودم."**

**" درپایان آگست من و دو نفر ازدوستانم تصمیم گرفتیم به تعطیلات برویم.من دوست داشتم به یکی ازسواحل زیبای یونان بروم ولی یکی ازآنها اصرارداشت به پرتغال برویم که برای من جای جدیدی نبود.به آنها گفتم در دهه ی سوم زندگی ام مدت زیادی در آنجا زندگی کرده بودم ولی با اصرارآن دوست به پرتغال رفتیم و در یک شهر زیبای ساحلی ویلایی اجاره کردیم."**

**" پانزده سال پیش ازآن من سراسرپرتغال را گشته بودم.با یک مرد پرتغالی به نام فرناندو آشنا شده ورابطه داشتم. درآن سالها دو سال تمام بین سانفرانسیسکو وفارو--محل زندگی فرناندو-- در رفت و آمد بودم.زبان پرتغالی خواندم و فقط آن قدر پول در آوردم که بتوانم هزینه رفت وآمدم راتامین کنم.با فرناندو درارتباط بودم و آخرین باری که دیدمش سال 1986بود.در1996 و در سفر سه نفره به پرتغال، دیدم از محل اقامت ما تا فارو فقط پنج مایل است.تصمیم گرفتم سراغی از فرناندو بگیرم.فکرکردم در این فاصله ازدواج کرده وکلی هم بچه دارد.پیدا کردن اوکمی مشکل بود ولی حس ام به من می گفت اورا پیدا می کنم.به کافه ای رفتم که اولین باردیدار کرده بودیم.مرد کافه دار مرا به یاد آورد و قول داد ترتیب دیدار ما را بدهد. خلاصه یکدیگررا پیدا کردیم و معلوم شد هنوز ازدواج نکرده است.کشش وعلاقه ی پیشین درما زنده شد و حالا درحال انتقال به آن جا هستم و کارم را هم با او ادامه می دهم.برای سفرتفریحی به پرتغال، ابتدا مقاومت می کردم ولی انگار دست سرنوشت و قدرتی بالاتردرکار بود.**

**حتا وقتی که به مانع برمی خورید وهمه چیزمتوقف می شود به تلاش ادامه دهید**

**اگر روزی اتومبیل شما روشن نشود و قرار خیلی مهمی هم داشته باشید باید پیاده هم که شده خود را به قرار برسانید. پدرروحانی جان روس نر-- پروفسورمذاهب دردانشگاه کنکوردیا-مونترال--در بیست و چهارسالگی از دانشگاه براون دیپلم گرفت.تخصص اوتاریخ باستان و زبانهای کلاسیک است.داستان او را هم بخوانید:**

**"درانگلستان که بودم، یک اتومبیل نقلی ام جی داشتم.آن را به آمریکا آورده بودم.یک روز یکشنبه یکی ازدوستان دانشجوازمن خواهش کرد او را به کلیسیایی برسانم.ولی آن روز برای اولین بار ماشینم روشن نشد.**

**پیشنهاد کردم به جای آن کلیسای دوردست، پیاده به کلیسای سن استفان درهمان نزدیکی برویم.واعظ آن روزرا دورا دور میشناختم .پس از مراسم وقتی داشتیم کلیسا را ترک می کردیم، واعظ حاضران را بدرقه می کرد.با او دست دادم و به آشنایی قبلی مان اشاره ای کردم.او بازویم را گرفت و مرا به کناری کشید و گفت:"همین جا منتظر بمون جوون.وقتی مردم رفتن کارِت دارم .."**

**چند دقیقه بعد آمد و صحبت کردیم .پرسید:"میتونی تاریخ یونان باستان را تدریس کنی؟" گفتم "من مدتها همین کار را کرده ام و تاریخ یونان را درس داده ام .گفت:"خب.. ما هم به کسی مثل تو کاملا نیازداریم.اگرقبول کنی-برای سه سال اتاقی برای زندگی و دفتر و امکانات در اختیارت می گذاریم.من قبول کردم و زندگی ام دگرگون شد"**

**"آنروز پس از نهار به پارکینگ برگشتم.می خواستم زنگ بزنم بیایند ماشین را با کشنده به تعمیرگاه ببرند.فکر کردم پیش ازاین کار یک باردیگر استارت بزنم.زدم و روشن شد!"**

**این موردنمونه ای از سینکرونیسیتی بسیار قدرتمند است که تغییر بزرگی را درزندگی رقم می زند.بی اغراق چیزی است شبیه تماس با بال فرشتگان نگهبان شما وهدایت شدن به مسیری جدید.**

**مفاهیم سینکرونیسیتی درسطوح مختلف**

**گاه اتفاق هایی می افتد که چرایی آن برای مان چندان روشن نیست.مثلا به کسی فکر می کنید و ناگهان اوبه شما زنگ می زند.یا به صورت ظاهرا اتفاقی یک دوست خیلی قدیمی را پس از سالها می بینید؟ یا مثلا وقتی می خواهید به تایوان سفر کنید هم اتاقی تایوانی زمان دانشجویی زنگ می زند.**

**مثل همه چیززندگی، اولویت ها در سطوح و مفاهیم مختلف وجود دارند.مثلا از کسی که به تازه گی با او آشنا وعاشقش شده اید پیامی می رسد.این پیام مسلما از پیام های دیگر مهم تراست.سینکرونیسیتی ها را هم باید به این صورت دید.**

**گاهی دردفترتلفن دنبال شماره کسی می گردیم و اسم دوست دیگری هم به چشم مان می خورد که مدتی بعد زنگ می زند.این یک پیام است.همین مورد چند هفته پیش برای من اتفاق افتاد.مدتی داشتم فکرمی کردم برای ماهنامه ای که یک ستون درآن دارم چه بنویسم.یک روز صبح دفتر تلفنم را ورق می زدم که نام کوری کنیسر فقط چند لحظه به ذهنم رسید.با خودم گفتم "مدتیه ازش خبری نگرفته ام".درواقع ده ماه بود که با او تماس نداشتم.یک ساعت بعد او با من تماس گرفت!برایم خیلی غریب بود.چون من و او برخلاف برخی دوستان دیگرم، عادت نداشتیم تلفنی گپ بزنیم.به او گفتم که اتفاقا ساعتی قبل به یادش بودم.وقتی صحبت کردیم معلوم شد اوست که برای بار دوم موضوع ستون مرا تعیین خواهد کرد.**

**مصاحبه با او برایم جالب بود و ستون را پرکرد.از کسانی بود که خیلی وقتها به سینکرونیسیتی های زندگی اش فکرمی کردم و این که چگونه از یک بروکر املاک به یک سفرنامه نویس تغییر مسیر داد.**

**در فصل بعدی کتاب در مورد او بیشتر می نویسم.**

**کارکردن با سینکرونیسیتی ها**

**توصیه می کنم هرگاه رویدادهای غریب یا غیرمنتظره ای برایتان پیش می آید برای لحظه ای هیچ حرکتی و فکری نکنید.بی حرکت بمانید و بگذارید ذهنتان آزاد و رها باشد و هرجا می خواهد برود.مثل زمانی که ریلکس می کنید.از خود بپرسید:**

**-همین حالا به چه موضوعی یا چه کسی فکر می کردم ؟**

**-آیا این رویداد درمورد پرسش ها وعلایق من چیزی داشت که به من بگوید؟**

**-ارتباط من با شخصی که اسمش به ذهنم آمد چه بوده است؟**

**-این همزمانی چه معنایی ممکن است داشته باشد؟**

**-آیا این همزمانی جواب مثبت یا منفی یکی از پرسش های همیشگی من است؟**

**- الان احساس قدرت می کنم؟**

**-آیا این همزمانی سیگنالی برای جلو رفتن و ادامه ی مسیراست ؟**

**متوجه شده ام که خیلی وقتها درصحبت با دیگران مهم ترین حرف ها در آخرین لحظات مکالمه رد و بدل می شوند.گویی چیزی هست که می خواهد به زبان آید.وقتی می خواهید با کسی قطع رابطه کنید ولی کمی دو دل هستید، تصمیم تان را خیلی سریع عملی نکنید.کمی صبور باشید.به اطرافیان و دوستان فکرکنید.به لبخندها، به چشمها و به صداقت و یکرنگی آنها.آنها را به یاد بیاورید.برای شان انرژی مثبت بفرستید.اگر حس می کنید اشتیاق دارید که موضوعی را با آنها در میان بگذارید یا چیزی را که ذهن تان را درگیرکرده مطرح کنید-این کار را بکنید.**

**وقتی کسی به شما تلفن می زند لحظه ای فکرکنید.شاید پیامی برای شما دارد.حتا اگر در زمان نامناسبی تماس گرفته باشد.ممکن است آن تماس تلفنی پیام خاصی نداشته باشد، ولی باعث شود به چیزی که قبلا نادیده اش گرفته اید فکر کنید و به نتیجه ی درخشانی هم برسید.یادتان باشد که میدان انرژی شما، افراد و مکانها و اتفاق هایی را به سوی شما می کشاند، تاهدف خود را پیدا کنید و به آن برسید.**

**هرگز نمی دانید انگیزه ی حرکت بعدی شما از کجا می آید.روزی کسی با من تماس گرفت که خوب می شناختمش ولی از او دوری می کردم چون آدمی منفی بود و انرژی ام را می گرفت.مشغول نوشتن فصلی در مورد هدف زندگی بودم که زنگ زد و از مشکلی که داشت صحبت کرد.حرفهایی زد که افکار تازه و ایده های بسیار مفید برای ادامه کتابم داشت.**

**همان طورکه زمان می گذرد**

**اگرمی خواهید با کسی تماس بگیرید و پس از چند نلاش پی درپی موفق نمی شوید فکر کنید شاید مصلحتی درکاراست.شاید کس دیگری هست که قراراست به جای او برایتان مفید افتد.ممکن است سینکرونیسیتی مهم بعدی، سالها بعد پیش آید.**

**دکتر راسنر از سینکرونیسیتی های بعدی زتدگی اش میگوید:**

**"پس از دیداربا واعظ کلیسا و سه سال کاردرآنجا، درفوریه سالی که دوره ی دانشگاهم به پایان می رسید، روزی در پایان درس از کلاس بیرون می آمدم که به صورت اتفاقی پدر روحنی جان بروس را دیدم که او هم کلاس اش تمام شده بود.با هم قدم زنان به سمت سالن نهار خوری صومعه رفتیم.دردر فاصله ی نسبتا زیادی از ما، مرد ریزه اندامی را در لباس کشیشان دیدم که کلاه بلندی از پوست خز به سر داشت.در آن زمان، استفاده از چنین کلاهی در ویسکانسین معمول نبود.از پدر بروس پرسیدم آیا او را می شناسد.**

**" بله..پدرهرتس لراست. کشیشِ شهر کوچکی در مونترال کانادا.دنبال دستیار پاره وقتی می گرده که درضمن به ادامه ی تحصیل در دانشگاه مک گیل هم علاقه مند باشه"**

**با وجود این که دراین مورد فکری نکرده بودم گفتم:"خب... این همون کاریه که من دنبالش هستم"**

**بروس گفت پدرهرتس لر، درخانه ی رییس همین صومعه زندگی می کند وبعد مرا به آنجا برد.رییس صومعه همان کسی بود که چند سال پیش ازآن، روزی که ماشینم روشن نشد درآن کلیسا با من درمورد درس تاریخ یونان باستان صحبت کرده بود.پدرهرتس لر درمورد آن شغل پاره وقت توضیح داد و نظرم را پرسید.من هم آن شغل راقبول کردم.**

**اگر به مونترال نیامده بودم، هرگزپیشنهاد تدریس در دانشگاه به من داده نمی شد وهمسرم ماری لین را هم نمی دیدم و در نتیجه هرگز نمی توانستیم انستیتوی علوم انسانی را راه اندازی کنیم.این انستیتو را در سال 1975 تاسیس کردیم و امروز یک سازمان موفق مردم نهاد وابسته به سازمان ملل متحد است و بر زندگی بسیاری از مردم در گوشه و کنار جهان آثار مثبتی گذاشته است."**

**سه نفر دیگری که در اینجا می خواهم شما را با آنها آشنا کنم دریک چیز مشترک اند وآن هم شور واشتیاق به کارشان است.به موسیقی، خدمت صادقانه به مردم، چالش و ماجراجویی**

**-کسی که شیفته و عاشق موسیقی بود: استیو کوپر - باید بگویم اشتیاق حیرت انگیز او به موسیقی بود که همه ی آن چیزهایی را که برای رسیدن به رویاهایش آرزو داشت به زندگی او جذب کرد.رویدادهای حیرت انگیز زندگی او را برایتان خواهم گفت.**

**-نفر بعدی- درمان گری به نام ماری لی بنکس است.او برایتان می گوید چگونه و به ناگهان هدف زندگی برایش آشکار شد.**

**ونفرسوم -لیلا بنتلی- که زندگی او هم چیزی شبیه دو نفرقبلی است ، ولی پر چالش تر و سراسر مشکلات.شرایطی برایش پیش آمد که با روحیه ی ماجراجویانه او کاملا هماهنگ بود.او موفق شد بسیار سفر کند و با فرهنگ های ملل مختلف آشنا شود.**

**وقتی داستان زندگی آنها را می خوانید، مفهوم آزادی روح و جان را حس می کنید و سخت کوشی آنان را برای رسیدن به هدف زندگی شان تحسین خواهید کرد.**

**یک -استیو کوپر**

**با اومصاحبه ی مفصلی کرده ام.رهبری دوارکستر معروف را به عهده داشت.یکی به نام خودش ودیگری گروه دیکسی پاترول. پس از مدتی وقفه، روزی تماس گرفت.حس کردم باید دلیل خاصی داشته باشد.شاید زندگی اش در شرف رویدادی مهم و تعیین کننده بود.گفت:"هفته دیگه به من زنگ بزن.موردی هست که می خوام با تو صحبت کنم.. "**

**یک هفته صبرکردم و بعد به او تلفن زدم تا همه چیز را از ابتدا برایم بگوید:**

**دنبال کردن ملودی**

**"حس می کنم هدف زندگی ام این است که خود را وقف موسیقی کنم.از اجرا تا نوازندگی- تنظیم آهنگ و تدریس.تا امروزهرکاری که می خواسته ام انجام داده ام.همه ی آنها هم به شکلی غریب و کاملا غیر منتظره با همزمانی وهماهنگی خاصی صورت گرفته اند.به دلیل همین اتفاق های خاص و خارج از رابطه ی علت و معلول-.**

**پانزده سال است که به متافیزیک علاقه مند شده ام و فکر می کنم با روایت داستان زندگی ام و رویدادهای عجیب آن، توجه مردم را به سینکرونیسیتی جلب می کنم و در زندگی شان بسیار اثرمی گذارم."**

**" فکرمی کنم زندگی به دو صورت پیش می رود.اول زمانی است که با نیت و اراده ی قدرتمند و اشتیاقِ تمام کارمی کنیم و به دلیل همین اشتیاق ، رویدادهای خاصی را به زندگی خود جذب می کنیم.این اشتیاق نیرومند، راه را هموار می کند تا آنچه را که نیاز داریم اتفاق بیفتد.**

**دوم این که این اتفاق های خاص به این دلیل روی می دادند که با شوق و امید تمام به رویاهایم فکرمی کردم.از رویدادهای آینده تصویری بسیار روشن در ذهن می پروراندم.ایمان داشتم که این چیزها برایم اتفاق خواهد افتاد و به همین دلیل واقعیت یافتند.مثلا با زنی آشنا شدم که دقیقا زن دلخواه من بوده وپیشاپیش می دانستم و مطمئن بودم که چنین زنی به زندگی من قدم خواهد گذاشت."**

**می دانستم استیو استعداد غریبی دارد.به یاد موردی افتادم که قبلا برایم تعریف کرده بود:**

**روزی قراربود یک کارتن نوار موسیقی را به یک باشگاه موسیقی برساند.درمیانه ی راه مسیررا گم کرد.در یک تقاطع راه آهن توقف کرد تا یادش بیاید از کدام جهت باید برود.درهمان لحظه ازرادیوی اتومبیلش آگهی آن باشگاه موسیقی پخش می شد.گوینده درپایان آگهی گفت:"پس یادتون نره! به تقاطع راه آهن که رسیدین به چپ بپیچین وبه سمت باشگاه ما بیاین"**

**مورد دیگر- استیوتعریف کرد:**

**"دو ماه پیش یک نفر پیامی روی تلفن خانه ام گذاشته بود.اسمش آشنا به نظرمی رسید ولی هرچه فکرکردم او را به یاد نیاوردم. می خواستم یک بار دیگر پیام را گوش کنم شاید او را بشناسم، ولی یادم آمد که یک نمایش تلویزیونی که دوهفته ی تمام منتظرش بودم تا دقایقی بعد شروع می شود.فکرکردم پس از نمایش دوباره به پیام گوش میدهم.نمایش مربوط بود به سپردن سگ ها به مراکزمراقبت ونگهداری حیوانات.موضوعی که به آن بسیارعلاقه داشتم.یک دقیقه از شروع برنامه گذشته بود که کسی را که برایم پیام کذاشته بود روی صفحه ی تلویزیون دیدم که از موضوع برنامه صحبت می کرد!.هرگز فکرنمی کردم که اودراین زمینه هم اطلاعاتی داشته و فعال باشد.او را به یاد آوردم.یک نوازنده بود ودر پیامش برای همکاری با من اعلام آمادگی کرده بود."**

**" روز دیگری برای دیداراز نمایشگاه محصولات صوتی تصویری به لاس وگاس رفته بوم.درغرفه ی کوچکی مشغول تماشای یک فیلم تبلیغاتی درمورد جدیدترین تلویزیون های آن سال بودم.فیلم خیلی کسل کننده بود و من حواسم رفت دنبال کاری که قراربود روی یک ارکسترانجام دهم و آن را تجدید سازمان کنم.**

**سال پیش با آن گروه کارکرده بودم و می دانستم باید نوازنده ی گیتارباس آن راعوض کنم.به فکربودم که نوازنده ی کارکشته ای را پیدا و جایگزین کنم.درهمان لحظه همان فیلم تبلیغاتی ارکستری را نمایش می داد و دوربین مستقیما روی نوازنده ی گیتارباس رفت و ریزه کاری هایش را به خوبی نمایش داد.دقیقا دیدم چه کارمی کند.تصمیم گرفتم با او تماس بگیرم و به کار دعوتش کنم. این اتفاق به قدری برایم عجیب بود که تا نیم ساعت از شدت حیرت و هیجان خیس عرق بودم."**

**استیو از زمان کودکی اش هم برایم حرف زد.گفت ازهواخواهان سرسخت رهبر گروه مسترایکس بوده و تمام آهنگ های آنان را بارها و بارها از رادیو تلویزیون گوش می کرده است.به قدری شیفته ی موسیقی بود که در نوجوانی نواختن چند ساز را آموخته بود.بدون این که به کلاس موسیقی برود.فقط با گوش سپردن به ملودیها و صفحات موسیقی، تنظیم آهنگ را هم یاد گرفته بود..**

**"وقتی جوان بودم پدرومادرم اصرار داشتند معلم شوم.ولی من می دانستم موسیقی را ادامه می دهم وپول خوبی هم درمی آورم"**

**درتمام زندگی خیلی سخت کارکرده ام و نتیجه اش هم عالی بوده.این سخت کار کردن ارزش داشت و به من نشان داد که ازعهده هرکاری برمی آیم.هنوزهم موسیقی درس می دهم چون دانشجویان بسیار مشتاقی دارم که نیاز به آموزش دارند و این کاربرایم سراسر لذت است.کارهای کرده ام که هرگز تصورش راهم نمی کردم.**

**با بزرگ ترین گروه های موسیقی کارکرده و ساز زده ام.با گروه شیکاگو و گروه های دیگر.درنمایش های تلویزیون اوپرا و مری تیلرمور شرکت کرده ام.دوسال پیش برای گروه استیوآلن ترومپت نواختم.برای کسی که همیشه یکی ازقهرمانان من بوده، و یکی از بهترین کارهایم با اوترانه ای بود که مرا به یاد زندگی خودم می انداخت.روی صحنه می نواختم و اشک می ریختم.هرچه می خواستم به آن رسیدم ولی همیشه خیلی دیرتر از وقتی که می خواستم.برای همه چنین است.برای من هم همین طوربود.به همه رویاهایم رسیدم ولی کم کم -دیر و با کار و تلاش سخت.برای رسیدن به آنچه می خواستم عمری را صرف کردم .ولی سرانجام به همه چیزرسیدم."**

**ناگهان به ماموریتم دراین جهان پی بردم**

**دوم-مری لی بنکس**

**"همیشه دوست داشتم بدانم مردم چگونه برای خود کسب و کاری راه می اندازند و با موفقیت اداره اش می کنند. مری لی بنکس دراین کارموفق بوده است.او موسس شرکت"قبیله ی زمین" وعرضه کننده ی روغن های اصلی ارگانیک است که برای درمان بیماری مصرف می شوند.کارش را در زیرزمین خانه اش شروع و مدتی بعد آن را به شرکتی دراندازه ی متوسط تبدیل کرد که بر پایه ی بازاریابی شبکه ای کارمی کند."**

**گرد آوری اعضای قبیله**

**"وقتی جوان بودم دوست داشتم جادوگر و درمان گر گیاهی یا دکتر سنتی شوم که با کارهای جادوگری، ارواح خبیثه را ازبدن بیمار بیرون می کشند.داستان های دیزنی و به خصوص داستان گربه ای به نام توماسینا را که جادوگری اورابه زندگی بازمی گرداند خیلی دوست داشتم.ساحره ها برایم همیشه شگفت انگیزبودند.مادر مادر بزرگ و خود مادر بزرگم همیشه در حال درست کردن ترکیبات گیاهان دارویی بودند.از باغچه مان گیاه می چیدند.**

**"مادرم هم می گفت من یک ساحره درمان گرهستم چون همیشه پرنده های بیمار را برای درمان به خانه می آوردم.من در مینه سوتا بزرگ شدم.درنزدیکی دریاچه لیچ و منطقه ی حفاظت شده توریستی.این منطقه فقط نهصد نفر جمعیت داشت ولی تابستانها جمعیت آن به ده هزار نفرمی رسید.ما روی زمینی زندگی و کارمی کردیم که از اجدادمان به ما رسیده بود.آن منطقه بسیار آرام و امن بود و هیچ جرمی درآنجا روی نمی داد.منطقه ای روستایی و ساده بود ولی تعداد گردش گران آن رو به افزایش بود.**

**فکرمی کنم درآن روستا همه ی بچه ها مثل من بزرگ شدند.بیماری هایشان با گیاهانی که از زمین های خود به دست می آوردند درمان می شد.وقتی کسی مریض می شد مادر یا مادر بزرگم می رفتند وازباغچه، ریشه یا برگ یا نوعی قارچ می آوردند و می جوشاندند و بیمار را براحتی درمان می کردند.**

**الان حیرت می کنم دوستانی را می بینم که کلی قرص و کپسول درخانه دارند وصابون های کارخانه ای صورتی رنگ به شکل قلب.همه صابون مورد نیاز ما را مادر و مادر بزرگم درست می کردند."**

**"وقتی بزرگ تر شدم دیدم مردم این چیزها را از فروشگاه می خرند.به خانواده ام بسیار مباهات می کنم.آن روش زندگی و نسخه های گیاهی را دوست دارم.وقتی به کالج رفتم می خواستم پزشک شوم و زندگی ام را از این راه اداره کنم.ولی مدت کوتاهی پس ازآن منصرف شدم و تصمیم گرفتم به داروهای گیاهی بپردازم.**

**یک روز داشتم صبحانه را آماده می کردم.دوستم اجاق گاز را روشن کرد بدون این که پیلوت را روشن کند.اجاق منفجر شد و صورت و جلوی بدنم سوخت.سوختگی از نوع درجه دو.پزشکان بیمارستان دانشگاه میشیگان گفتند آثار سوختگی احتمالا برای همیشه در چهره و بدنم باقی خواهد ماند و خوب نخواهد شد.گفتند به دلیل سوختگی زودتر از سن طبیعی ام پیر می شوم ودرضمن باید از نور آفتاب دور بمانم."**

**" با تجربه زندگی درآن روستا و کارهای مادربزرگم تصمیم گرفتم به آن دکترها بفهمانم و ثابت کنم که اشتباه می کنند.به خانه رفتم واستفاده از روغن اسطوخودوس را شروع کردم.آن را روی سوختگی ها مالیدم.این ماجرا پانزده سال پیش اتفاق افتاده بود.زمانی که کسی اسم روغن های اصلی را نشنیده بود.چند هفته بعد به سراغ آن دکترها رفتم.حیرت کردند که سوختگی کاملا خوب شده و اثری از آن باقی نمانده بود.این اتفاق مرا به فکر فرو برد.**

**انگیزه ی قدرتمندی پیدا کرده بودم که کار روغن های اصلی را پیگیری کنم.می خواستم در این رشته درس بخوانم ولی درآمریکا امکانش نبود.هیچ کس حرف های مرا نمی فهمید."**

**"خوشبختانه یک دوست پسرسوئدی داشتم که در یک شرکت دارویی کارمی کرد.به اروپا رفتم.مدتی دراستکهلم- آتن و لندن زندگی کردیم.دراین شهرها موفق شدم آروما تراپی کلینیکی بخوانم. رشته ای که در حال رشد بود.به خصوص درلندن متوجه شدم که مردم به درمان های گیاهی روی آورده اند.مدتی هم در یک شرکت داروسازی اروپایی کارکردم و با صنعت دارو از دیدگاه آنان آشنا شدم که با اف دی ا آمریکا متفاوت بود."**

**"وقتی به آمریکا برگشتم، تولید روغن های اساسی را شروع کردم.در ابتدا اصلا قصد نداشتم از این راه کسب درآمد کنم.در ساخت مایعات و ترکیبات گیاه دارویی مهارت داشتم.ازمادر بزرگم یاد گرفته بودم."**

**"نمونه هایی تولید کردم و به دوستانم دادم.یکی ازآنان درهتل بورلی هیلز سمیناری ترتیب داد تا روغنها ومعجون هایم را معرفی کنم.خوشبختانه در آن سمینارچند متخصص محصولات بهداشتی آرایشی هم بودند که برای من شانس بزرگی بود.پس از سمینار، در مورد روغنها و محصولات من مطالبی نوشتند.روغن های من شهرت یافتند و چندسلبریتی ازجمله سیگورنی ویور به من سفارش هایی دادند.این موفقیت همزمان شد با بارداری من و دوقلوهایی که قرار بود به دنیا بیایند.مجله روز زن درمورد این محصولات مقاله ای چاپ و نشانی مرا هم درج کرد.مدتی گذشت.نمی دانم چند وقت ازچاپ آن مقاله گذشته بود.آن موقع بچه ها سه ماهه شده بودند و من کاملا سرگرم نگهداری ازآنها بودم."**

**" یک روز به سراغ صندوق پستی خانه رفتم و دیدم لبریز شده است.نامه رسان یادداشتی گذاشته بود که"صندوق پستی شما جا ندارد لطفا برای تحویل بقیه ی پاکتها به اداره پست مراجعه کنید".**

**" دراداره ی پست هم انبوهی ازپاکت درانتظارم بود.همه درخواست اطلاعات و مواد آروما تراپی داشتند.شوهرم درواقع اولین کسی بود که گفت:**

**باید این کار را راه بندازی.تجارت و کسب وکار خودت را.این مردم همه به کمک تو نیاز دارند"**

**"به این ترتیب سه اتفاق افتاد که باعث شد این کسب وکاررا شروع کنم.**

**اول آن انفجاراجاق گازو سوختگی صورت و بدنم.**

**دوم تولد دوقلوهایم(دوپسر) که باعث شده بود دنبال کاری باشم که بشود درخانه انجامش دهم(روغن هایی را هم می شناختم که برای زنان باردار هم بسیار مفید بود و می خواستم به آنها معرفی کنم).**

**سوم هم انبوه نامه ها بود که به دستم می رسید.**

**همسرم گفت:**

**"اگر توخونه بشینی کسی صدا و پیامتو نخواهد شنید."**

**" ودرهمین لحظه لامپ اتاق سوخت!این به باور من تجلی اراده ی الاهی بود.با سوختن لامپ، ناگهان به وضوح دریافتم که ماموریت زندگی ام این است که این پیام را به همه ی مردم برسانم و آنان را ازخواص این روغن های طبیعی آگاه کنم.**

**حالا مدتهاست کارم را شروع کرده ام.نامه های قدردانی و نظرات مشتریان که در مورد خواص حیرت انگیزاین روغن ها نوشته اند در سایتها و نشریات هم چاپ می شوند"**

**"حالا کنار رودخانه ای ایستاده ام و اشک تمام صورتم را پوشانده است..".**

**نامه ی پرمهر زنی را می خوانم که پس از یک حادثه ی هولناک اتومبیل قصد خودکشی داشت.به دلیل آلرژی نمی توانست داروهایی را که برایش تجویزشده بود مصرف کند.از بهبودی اش ناامید شده بود.اما با مصرف روغن کالمیک(یکی ازتولیدات ترکیبی"قبیله ی زمین")حالش خوب شده و به زندگی بازگشته بود.**

**آثار این روغن ها گاهی بسیار حیرت انگیز و انکار نشدنی هستند.این داروها زندگی خودم را هم دگرگون کرده اند."**

**"ایمان دارم اگر صادقانه و با نیت خیر از دل خود پیروی کنید، درها به روی شما باز خواهند شد.این نکته برای زنان بسیار مهم است.اگرپول درآوردن تنها هدف شما باشد، شک نکنید موانع بزرگی سر راهتان واقع می شوند و مانند دیوار بلندی شما را متوقف می کنند.اما اگر پول و درآمد اولویت شما نباشد و به آنچه عاشقش هستید بپردازید وخیر وخوشی مردم هم درآن باشد واگرنیت کمک به دیگران در کارباشد همه چیز به خوبی پیش خواهدرفت.خواست قلبی من این است که زندگی نسل بعدی را تغییردهم.واقعا فکرمی کنم آروماتراپی مهم ترین بازکشف زمانه ی ما است."**

**" روش های شفا دهنده طبیعی(بدون مواد شیمیایی) ما را دوباره به طبیعت پیوند می دهند و پس از قرنها ارتباط ما با طبیعت دوباره برقرار می شود.بکارگیری این روشها روابط فرزندان و پدر ومادرها را تقویت و آنان را به یکدیگر نزدیک تر می کند.وقتی روغن را به بدن کسی می مالید انرژی انسانی نیز منتقل می شود و بهبودی سریع تر روی می دهد.**

**ارتباط عاطفی اعضای خانواده و دوستان محکم ترمی شود.روغن های اساسی نیروی شگرف خرد زنانه را آشکار می کنند و به قرنها نادیده گرفتن قدرت طبیعی زنان(به عنوان شفا دهنده)پایان می دهند."**

**مری لی با استفاده ازموهبت های میراث خانوادگی اش معنا وهدف زندگی اش را یافت.داستان زندگی او نمونه ی خوبی است از اثر شگفت تصمیم و اراده ی یک نفر بر زندگی دیگران و حتا زندگی نسل های آینده.**

**مری لی با لبخند شیرینی داستان معروفی را هم برایم تعریف کرد:**

**.." میدونی.. کلئوپاترا بزرگترین و شناخته شده ترین آروماتراپیست[[20]](#footnote-20) همه ی دورانها بود.دو نفراز قدرتمندترین مردان جهان را اغوا کرد و به سمت خود کشید.اوپیش از حرکت، کشتی های جنگی اش به سمت مدیترانه، بادبان های آنها را معطر می کرد.به این ترتیب رومی ها پیش ازاین که او را سواربرکشتی ببینند، بویش را حس می کردند.**

**وقتی می خواست برای اولین بار با امپراتور جولیوس سزار دیدارکند کاری کرد که جولیوس سزارابتدا رایحه ی بدن او را حس کند.برهنه شد و خود را در یک قالی ظریف پیچید وقالی را با روغن مخصوصی که به خود زده بود معطرکرد.نگهبانان قالی لوله شده را به نزد امپراتور بردند و آن را بازکردند.و بعد...کلئوپاترا نزد امپراتور رفت و سه شبانه روز را دراتاق خصوصی سلطنتی با هم گذراندند.کلئوپاترا نیمی از جهان شناخته شده و کشف شده را فقط با استفاده ازروغن های اساسی و بدون ذره ای خونریزی فتح کرد.من فکرمی کنم زنان این نیروی خدادادی را دارند که بصیرت وغریزه وعشق وانسانیت را درشرکت های خصوصی نیزجاری سازند و زندگی را زیباتر کنند."**

**از کالیفرنیا به سمت آفریقا**

**نفر سوم-لایلا بِنتلی**

**برای برگزاری یک کارگاه، به ساکرامنتو رفته بودم.لایلا بنتلی اطلاعیه کارگاه را دیده بود و از من دعوت کرد پس ازکارگاه یک شب در خانه ی او بمانم.او حالا درشهرکوچکی در بیست مایلی شمال ساکرامنتو زندگی می کند.**

**لایلا را اولین باردر 1989 دیدم.زمانی که بازاریاب ارشد بخش عضویت اتاق بازرگانی سانفرانسیسکو بود.با هم دوست شدیم.بعد هم مدتها از او بی خبر بودم تا دو سال پیش که نامه ای ازبوتسوانا به دستم رسید.فرستنده ی نامه لایلابود. برایم نوشته بود که به سپاه صلح آمریکا پیوسته و درآفریقا زندگی می کند.بسیار کنجکاو شدم که ببینم چگونه وبا چه انگیزه ای این کار را کرده است.**

**او پنجاه ساله است.زنی بسیار جذاب و زیبا و سرزنده.چهره ی بزنزه ی اش هیچگاه بی لبخند نیست.همیشه برقی در چشمانش می بینی.برایم جالب بود که می دیدم برای هرکاری که برایش تازه است وهیچ سابقه ای درآن ندارد با اشتیاق تمام حرکت می کند و به اصطلاح جفت پا به دورن آن می پرد.همیشه هم کار را به نتیجه می رساند و تمام می کند.یا پاداش و تقدیرنامه می گیرد و یا به هرحال کاری تقریبا غیرممکن را به سرانجام می رساند و صادقانه هم می گوید کار خاصی نکرده است.**

**زن ماجراجو**

**"وقتی درسال 1984 دربخش عضویت اتاق بازرگانی مشغول کارشدم، درکار فروش وبازاریابی، هیچ تجربه وسابقه ای نداشتم.همیشه در شرکت های دارویی و لوازم پزشکی مدیر یا هماهنگ کننده بودم.در اتاق بازرگانی مسئول جذب و ثبت نام اعضا شدم.نمی دانستم کاردراتاق چقدرسخت است.قرار بود حقوق ماهانه درکار نباشد و کمیسیونی کار کنم.رئیسم حیرت کرده بود.کارم را به شکلی انجام دادم که روزی به من گفت تا آن وقت کسی را این اندازه فعال و کارآمد ندیده است.خیلی سریع بالاترین رقم پورسانت اتاق را گرفتم و تنها کسی که بیشتراز من درآمد داشت ریاست ارشد اجرایی اتاق بود.**

**همه جور آدم می آمدند و نام نویسی می کردند.نه فقط صاحبان کسب وکارها و تجارت های سنتی.فکرمی کردم همه باید عضو اتاق باشند.با همه جا تماس می گرفتم .از ماساژور و ماساژتراپیست تا تحلیل گر امورمالی و روان درمان گر وخیلی های دیگر"**

**خنده ام می گیرد.اولین باری را که برای آشنایی با اعضای جدید اتاق بازرگانی رفته بودم هرگزفراموش نمی کنم.لایلا به من سلام کرد.با وجود این که هنوز او را نمی شناختم.لبخند بزرگ زیبایی برلب داشت.با من دست داد و گفت:**

**"خیلی خوشحالم که شما نومرولوژیست هستید..مااینجا به شما نیاز داریم"**

**این خوشامد گویی شیرین، برای من بسیار ارزشمند بود و به دلم نشست.از او پرسیدم:**

**"فکرمی کنی چرا درجذب اعضای جدید به اتاق این قدر موفق بوده ای؟"**

**" با مردم تماس می گرفتم و دعوت شان می کردم به نشست ها ونمایشگاه ها و گردهمایی های اتاق بیایند که برای کسب و کار آنها مفید است.گاهی هم آنها را دعوت می کردم بیایند و با کسانی آشنا شوند که احتمالا برای یکدیگر مفید واقع خواهندشد.برای آن کارهیچ اصرار و فشاری هم اِعمال نمی کردم.رابطه ی دوستانه ای برقرار می کردم.هیچگاه خیلی در بند مقررات اتاق نبودم.کارم را صادقانه و خالصانه انجام می دادم.اعتماد و اطمینان مردم را جلب می کردم"**

**لایلا خندید و ادامه داد:**

**"...و البته همیشه دوست دارم درکارم بهترین باشم.چیزی که مردم درباره ی من دوست داشتند این بود که کارم را با شوق و عشق انجام می دادم.می دیدند با دقت به حرفها و مشکلات کسب و کارشان گوش می کنم و قصد کمک دارم.برای حل مسایل شان امکانات وفرصت هایی فراهم می کنم.این روش در نهایت اعضای جدیدی به اتاق اضافه می کرد و من در کاربازاریابی موفق ترعمل کردم و درآمد خوبی هم داشتم."**

**پرسیدم:" پیش از اتاق چه کارمی کردی؟"**

**" آه.!باورنمی کنی! کارقبلی ام را چطور پیداکردم.یک سینکرونیسیتی خیلی غریب بود.رفته بودم پیش دندانپزشکم.اومی دانست دنبال کار می گردم.مرا به یکی از دوستانش به نام دکتر ریچارد وِلدن معرفی کرد که یک دستیارمی خواست.دکتر ولدن تخصص دیگری هم داشت و به دکترهای دیگرنیز آموزش می داد.روزی به خانه ی من آمد تا با من مصاحبه کند.**

**گفت برای کلینیک اش درکالیفرنیا یک دستیارمی خواهد ولی نگفت که کلینیک هنوزساخته نشده است! آن موقع من بیست وشش سالم بود.دکترگفت:**

**"راستی! من دو روز دیگه دارم میرم چین.دفترم درکالیفرنیا هنوز ساخته نشده.یک تکه زمین دارم که قرارداد بسته ام درمدتی که درسفرهستم اونو بسازن "**

**برای دفترش یک پارکینگ آسفالته لازم داشت باضافه ی یک چاه آب و لوله کشی آب و سیستم فاضلاب و.. برای همه ی اینها باید مجوزهای لازم از ادارات مختلف گرفته می شد.در ضمن باید به دکترهای دیگرهم اطلاع دهد که برایش مشتری بفرستند. می خواست پیش از بازگشت از سفر کلینیک و همه ملحقاتش ساخته شده و دستگاه ها هم نصب شده و لیست نوبت دهی بیماران هم آماده باشد تا بلافاصله ویزیت را شروع کند.من هم گفتم:**

**"باشه!همه این کارهارانجام میدهم"**

**در مدتی که او در چین بود ساختمان ساخته شد.لوله کشی ها وکابل کشیها و پارکینگ و چاه آب و ...کامل شدند.برای پذیرش و اتاق پرتوایکس و لابراتوارهم نیروی متخصص استخدام کردم.همه ی تجهیزات و یونیت های دندان پزشکی را نصب و دفتر نوبت دهی را هم آماده کردم.بیماران زیادی هم درنوبت بودند.درست همان روزی که دکتر برگشت به کلینیک آمد و ویزیت بیماران را شروع کرد."**

**من حیرت زده پرسیدم:"چطور از پس این همه کار برآمدی؟"**

**"فکرمی کنم دیوونه شده بودم ..نه واقعا ! فقط به خودم گفتم:"دکتر اینها را می خواهد.پس شروع کن و کار را دست بگیر"**

**دکتر در زمینه ی داروهای پیش گیری و بخش های دیگرپزشکی هم کارمی کرد.**

**پس از مدتی کارهای دیگری هم به من یاد داد.از آنالیز خون و ادرار تا گرفتن نمونه خون ازبیماران وعکس برداری با پرتو ایکس.این کارها را یاد گرفتم و حتا جان دو نفر را که در خون شان سلول های بیماری زا یافته بودم نجات دادم و به موقع معالجه را شروع کردند"**

**گقتم:"ولی تو که پرستارنبودی و درسش را نخوانده بودی؟"**

**" آره همین طوره .. تصمیم داشتم کارشناسی ام را ازدانشگاه ایالتی بگیرم.می دانستم که اگر دریک کلینیک سابقه ی کار داشته باشم از پرداخت شهریه معاف می شوم.آن موقع نمی دانستم برای کار در کلینیک لیست انتظار یکساله وجود دارد ولی درخواست دادم وکارپاره وقت را گرفتم.این عالی بود چون با سابقه ی کاری که با دکترولدن داشتم توانستم بدون پرداخت شهریه درس را شروع کنم"**

**"بعدا قرارشد با دکتراستفان کوادری کار کنم.معروف بود که کار کردن با او بسیار سخت است و کسی مدت زیادی با اودوام نمی آورد.اما من و او توانستیم خیلی خوب با هم کنار بیاییم و کارکنیم."**

**"همیشه و درهر کاری که بودم بیش از وظایفم و فراتر از کارهایی که از من می خواستند کار می کردم. با توجه به شهرت سخت گیری او غافلگیرشده بودم که به کار من علاقه مند شده بود.دکتراستفان در زمینه ی غربال گری سرطان دردختران باکره، تحقیق می کرد.نمی دانم باور می کنی یا نه.آن زمان زن ها نمی توانستند آزمایش پاپ اسمیر بدهند مگر اینکه یا رابطه ی جنسی داشته یا فرزندی به دنیا آورده باشند.به هرحال باکره نباشند."**

**"دکترها نمی دانستند که دختران باکره هم درمعرض خطرسرطان هستند.اما دکتراستفان اعتقاد داشت که این خطر آنها راهم تهدید می کند و می خواست آن را اثبات کند.بنابراین تست سینه توسط خود بیمارو تست پاپ اسمیر را به من یاد داد. من هم برای دانشجویان بروشوری تهیه کردم تا روش های تشخیص به موقع توسط خود بیمار را یاد بگیرند.ازآن به بعد هفته ای دو روز، بعد از ظهرها کسانی برای غربال گری می آمدند که باکره بودند و با مردی نزدیکی نکرده بودند.**

**یک روز دکتر به من گفت کارغربال گری را خیلی عالی و دقیق انجام می دهم و نتایج آن صد درصد درست است. درصورتی که دقت بقیه ی کارکنان تا 82% و میانگین کلی از این هم پایین تراست."**

**پرسیدم:" خب.. چطور نتیجه این قدر دقیق ازآب در می آمد؟"**

**"کارم را با عشق انجام می دادم.دنبال راهی بودم که بیماران اهمیت کار را درک کنند.موقع غربال گری خیلی دقت می کردم بیمار اذیت نشود.برایش کاملا شرح می دادم که چه کارمی خواهم بکنم.عجله ای در کار نبود.به همه ی حرفهای آنان هم به دقت گوش می دادم.فکرمی کردم این کار برای زنان بسیار مهم است و باید به سلامتی خود توجه کنند."**

**" به همه ی آنها می گفتم این یک طرح ملی است و نتیجه ی آن هم طی گزارشی اعلام خواهد شد.کاری می کردم حس کنند برای این کار انتخاب شده اند و برای ما مهم هستند.البته نتایج هم رسما اعلام و روشن شد که زنان باکره هم دقیقا به اندازه ی غیرباکره ها درمعرض ابتلا به انواع سرطان هستند و غربال گری و تشخیص به موقع زندگی آنان را نجات می دهد."**

**متوجه شدم که لایلا در مورد اعضای جدید اتاق بازرگانی و بیمارانی که برای غربال گری می آمدند، روش خود را دارد و درانتقال انرژی به طرف مقابل توانایی طبیعی خاصی دارد.مطمئنم از کارش لذت می برد و با عشق و شوق کار می کند و به همین دلیل همه افراد وهمه چیز از این جریان انرژی اثرمی گیرند.  
 "عضویت درسپاه صلح چیزی بود که همیشه دوستش داشتم.چند سال پیش یکبار دیگر زندگی ام متحول شد.موقعی بود که پس از چند سال کار در اتاق بازرگانی، به معاونت یک بانک تازه تاسیس رسیده بودم.به دلیل کار در اتاق همه ی صاحبان کسب وکار را می شناختم.ریبس بانک از من خواست که بانک را به آنها معرفی کنم.دفترکار بزرگی داشتم و در مدت کوتاهی دو میلیون دلارجذب کرده بودم ولی از کارم راضی نبودم.بعد عمه ام فوت کرد و این واقعه باعث شد از بانک بیرون بیایم، بدون این که بدانم کار بعدی ام چیست.دو سال بی کار یا در مرخصی خود خواسته بودم.بعد در سپاه صلح نام نویسی کردم."**

**"مدت زیادی نگذشته بود که با من تماس گرفتند و برای کار درکشورهای بلوک شرق از جمله استونی- لاتویا و لهستان دعوتم کردند.ولی خودم حس می کردم قرارنیست به آن منطقه بروم.پیشنهاد را رد کردم وامیدوار بودم که شانس کار درسپاه صلح را از دست ندهم.تقاضا زیاد بود.برای دوهزار پست خالی دوازده هزارمتقاضی درنوبت بودند."**

**نه ماه گذشت و من دراین فاصله کار دیگری پیدا کردم و برای بازاریابی به 27 شهر سراسر آمریکا سفرکردم.بعد ازسپاه صلح تماس گرفتند و پیشنهاد کاردر یمن و بوتسوانا را دادند.به کتابخانه رفتم و در مورد بوتسوانا و مسایل و مشکلاتش مطالعه کردم و به این نتیجه رسیدم که همان جایی است که باید بروم.شش ماه وقت داشتم که کار قبلی ام را ترک و تسویه حساب کنم.فرصت کافی داشتم.کانتینر بزرگی خریدم واسباب و وسایلم را درآن جا دادم.به بانک یا جای دیگری بدهی نداشتم و برای رفتن آماده بودم.میدانی که سپاه صلح حقوق ندارد ولی مسکن و غذایت را تامین می کنند.**

**کاملاآماده بودم که این دنیای فرهنگ مادی را ترک کنم و به آفریقا بروم.اول مرا به شهری در بوتسوانا فرستادند تا برای کارکردن با صحرانشینان آموزش ببینم.قرار بود با قبیله ی باساوارا(یکی ازقدیمی ترین قبایل آفریقا باچهل هزارسال سابقه)کار کنم.شرایط زندگی در آنجا سخت بود.دوهفته ازدوره آموزشی گذشته بود که مالاریا گرفتم.اگرمحلی ها به دادم نمی رسیدند، شایدهمان جا می مردم.هم اتاقی ام هیچ کمکی به من نکرد ولی مادر بزرگ یکی از بچه های قبیله به دادم رسید.کمپرس روی بدنم گذاشت.بعد هم با وانت برادر زاده ی رییس قبیله مرا به بیمارستان رساندند.کل خانواده تا بیمارستان آمدند و یکروز بعد را هم آنجا ماندند و تنهایم نگذاشتند.قراربود در شمال بوتسوانا در برنامه ی آموزش کسب و کار برای تولید کنندگان کوچک کارکنم و برنامه کمک های مالی به استارت آپ ها را هم پایش کنم."**

**"این استارت آپ ها، محصولات چوبی و نجاری، لباس، پارچه، محصولات فلزی و چرم تولید می کردند.درآن منطقه و درشش ماه اول ، بین هفتاد نفر، تنها سفیدپوست و تنها زنی بودم که چنین پستی داشت.در شش ماه اول هیچ کاری نتوانستم بکنم. محلی ها مرا نمی پذیرفتند و با جدیت تمام کارشکنی می کردند.روزی یک دوست نیجریه ای به من گفت:**

**"برای اینها شخصیت و ویژه گی های فردی آدمها خیلی مهمه..دارن امتحانت می کنن.ببینن تحمل ات چقدره ."**

**"من رفته بودم که کار کنم و این اسمش کارکردن نبود.اتلاف وقت و منابع بود.سرانجام خسته و تسلیم شدم.پیش رییس ام رفتم.**

**او مردی بسیار دوست داشتنی بود.گفتم من آمده ام که کار مفیدی بکنم و این شرایط قابل ادامه نیست.صحبت کردیم و از آن روزبه بعد همه چیزتغییرکرد.می خواستم محلی ها با من همدلی و کمک کنند.**

**نتیجه ی گفتگو این شد که دوره های آموزشی برای کسب و کارهای کوچک ادامه یافت.مشکل این بود که آن مردم حداکثر تا کلاس هفتم درس خوانده بودند و انگلیسی را هم خیلی کم می دانستند."**

**برنامه آموزشی هم که به صورت پراکنده و نامنظم اجرامی شد نتیجه جالبی نداشت.تعداد کسانی که به کلاس می آمدند اندک بود. با وجود این که به آنها وجهی پرداخت می شد که تشویق شوند و به کلاس بیایند.**

**"بایدراه چاره ای پیدا می کردم.به فکرافتادم دوره ها را به بخش های جدا وساده ای تقسیم کنم و برنامه ریزی، کنترل موجودی انبار، بازاریابی و حسابداری را به زبان خیلی ساده درس بدهم.ضمن کار متوجه شدم یک نقطه ی ضعف بزرگ دیگر این بود که اطلاعات بین مدیریت و مردم محلی گردش نمی کند و منتقل نمی شود.تصمیم گرفتم همه ی این شرایط را تغییردهم.**

**باید کاری می کردم که دست کم ده تا پانزده نفردرکلاس ها حاضرشوند.معتقد بودم خرد کردن دوره به بخش های ساده و مستقل جواب می دهد ولی مدیریت می گفت جواب نمی دهد.اما دراولین روزکلاس هشتاد ویک نفرازگوشه وکنار کشورآمدند.بعضی هایشان از فاصله ی خیلی دور.ازبرنامه استقبال شد و ازآن به بعد به طورمیانگین هفته ای 55تا 65 شاگرد داشتیم.**

**دوره ها کامل شدند و شاگردان با موفقیت آنها را به پایان رساندند و دانشگاه بوتسوانا برای آنان مدرک مدیریت بازرگانی صادرکرد.این برای مردمی که فقط هفت کلاس درس خوانده بودند، کارمهم و بزرگی بود.**

**خیلی خوشحال بودم و به آنها تاکید می کردم که پیشگام و شروع کننده هستند وکارشان مهم است ودرزندگی مردم سراسرکشور اثرگذاراست.سرانجام کارتا جایی پیش رفت که نمایشگاه های تولیدات محلی درآن منطقه شروع به کارکردند ویک نمایشگاه تجاری المللی هم تجاری بینالمللی هم هم برگزار شد.**

**کاردیگری که کردیم برگزاری نمایشگاه سالانه مد و لباس زنانه بود که برای بسیاری اززنان شغل ایجاد کرد.بزرگترین لذت من این است که کاررا به نتیجه برسانم و ببینم که زحماتم برای دیگران مفید بوده است"**

**ب با خودت حرف یزن**

**- ازداستان زندگی شخصیت های این فصل چه نتیجه ای می گیرید؟**

**-اگر بخواهید در مورد ریسک هایی که کرده اید بنویسید چه خواهید نوشت؟**

**-در این اوخر در زندگی خود شاهد چه سینکرونیسیتی هایی بوده اید؟ وفکرمی کنید پیام آنها چه بوده وچگونه اتفاق افتادند؟**

**-آخرین و جدیدترین چالش های زندگی شما چه بوده است؟**

**-دوست دارید چه کارهای جدیدی یاد بگیرید؟**

**----**

**بخش دوم**

**فصل هفتم**

**تکنیک ها**

**نیت و وابسته نشدن**

**روزی که مشغول نوشتن این فصل بودم، سینکرونیسیتی حیرت انگیزو جالبی اتفاق افتاد.جورجیوسِرکتی، نویسنده ی ایتالیایی به من تلفن زد.یک سال پیش ازآن با هم آشنا شده بودیم وحالا می خواست یکدیگر را ببینیم و درمورد چند طرح صحبت کنیم.او در ضمن بانی یک پروژه ی توزیع غذا و کمک به بی خانمان ها است.نام این پروژه را گذاشته "گیاهخواران بین الملل".سفرهم زیاد می رود. با مردم صحبت می کند و تجربه هایش را می نویسد.**

**در ساعت دو ونیم بعد از ظهربه همراه تارا دوست دخترش به خانه من آمدند.ازموضوعات مختلفی صحبت کردیم و اواز روش خودش برای افزودن به تعداد سینکرونیسیتی های زندگی اش برایم گفت.حرف هایش برای من که در حال نوشتن این فصل بودم، دقیقا همان چیزهایی بود که نیاز داشتم.دستگاه ضبط صدا را روشن کردم و برای نت برداشتن هم آماده شدم.**

**او یوگی وار روی زمین نشست و شروع به صحبت کرد:**

**"هرروز صبح با خودم می گویم امروز می خواهم آدم های خوبی را ببینم"**

**و توضیح داد:"منظورم آدم هایی است که با مسیر زندگی و هدف من سازگارباشند.بتوانم با آنها مبادله ی اطلاعات کنم و به اتفاق هم ببینیم قدم بعدی مان چیست و کجا باید برویم"**

**"ازکائنات می خواهم این آدمها را به سوی من بفرستد وهمین طورهم می شود.به دیگران همیشه توصیه می کنم همین کاررا بکنند وصدایشان را هم ضبط و به آن گوش کنند.**

**شبها پیش از خواب می گویم:**

**"انرژی مثبت خود را برای همه ی کسانی که امروزدیده ام می فرستم" یا:**

**"برای همه ی کسانی که به من فکر می کنند وکسانی که امروز دیده ام سلامتی وخوشبختی و زندگی خوب آرزومی کنم."**

**با این کار انرژی مثبت را از درونم برای همه می فرستم."**

**"اگرضمن مراقبه چهره ی کسی به نظرم بیاید که ازاو رنجیده ام نامش را به زبان می آورم و می گویم:**

**" ترا بخشیدم و برایت آرزوهای خوب دارم".به این ترتیب ذهنم را از هرخشم و کینه و رنجشی پاک می کنم تا آرام بخوابم.قول می دهم اگر این کار را سه هفته ی تمام ادامه دهید زندگی تان تغییر خواهد کرد.روی سه هفته تاکید می کنم چون این مدت برای تعویض خون در بدن شما لازم است.هر سه هفته خون شما عوض می شود.."**

**پنج دقیقه بعد تلفن من زنگ خورد.تماسی در بهترین زمان ممکن.صبح آن روز دو پیام فوری از ماتیو مادونی دریافت کرده بودم.سال گذشته او را در مونترال دیده بودم.بازرگان موفقی بود.در مونترال شش رستوران و یک استودیوی هنری دارد.به متافیزیک هم بسیارعلاقه منداست.درمونترال با هم شام خوردیم واو ازسینکرونیسیتی های پرشماری گفت که زندگی اش را تغییرداده اند. پیش ازآن سعی کرده بودم با تماس بگیرم ولی پیام داد که سه ساعت دیگربرمی گردد وصحبت می کنیم.وقتی برگشت و زنگ زد دقیقا زمانی بودکه جورجیو-که اصلا فکرش را نمی کردم آن روز به دیدن من بیاید-هم دردفترمن بود.**

**ماتیو با عجله و هیجان زده گفت:"کارول .. خیلی خوشحالم باهات صحبت می کنم.باید بگم از آخرین باری که دیدمت اتفاق های خیلی حیرت انگیزی برام رخ داده.تازه از هاوایی برگشته ام.رفته بودم دوستانم جیمز و سالی رِدفیلد را ببینم"**

**من با تعجب به تارا وجورجیونگاه کردم. به ماتیو گفتم :**

**"میخوای بزارم رواسپیکر؟"اوهم گفت"آره حتما!" وچند مورد را برایم تعریف کرد.موارد دیگری هم بودکه می خواست بگوید.درصدایش عجله موج می زد.پس از لحظاتی جورجیوهم وارد صحبت شد.خودش را معرفی کرد وازاو خواست ادامه دهد و ازبقیه سینکرونی سیتی ها بگوید.**

**چند دقیقه ی دیگر دراین مورد صحبت کردیم.ماتیو گفت چهارشنبه بعد به سِدونا برمی گردد واسم محل اقامتش را هم گفت.جورجیو صاحب آنجا را می شناخت وقرار بود خودش هم پنج شنبه ی بعد ازسانفرانسیسکوبه سدونا برود.قبلاهم به من گفته بود که می خواهد به آنجا برود وکسی را نمی شناسد ولی مطمئن است کسی را که باید ببیند در آنجا خواهد دید.**

**ماتیو که نیمه ایتالیایی است فورا ازجورجیو دعوت کرد در سدونا او را همراهی کند و با هم به ماجراجویی هائی که در انتظارشان بود بپردازند.آشنایی این دو به آن صورت غریب یک سینکرونیسیتی کامل بود.به خصوص که دقیقا زمانی اتفاق افتاد که جورجیو تازه حرفش را در مورد اطمینان از این که در آن سفر فرد مناسب و هماهنگ با خود را خواهد دید تمام کرده بود!همه به خنده افتادیم..**

**نیت - حضور و ضمیر ناهشیار**

**. نیت، کارذهن است که قلب آن را هدایت و اداره می کند تا چیزی روی دهد.پشت هراقدام و هرکاری یک خواسته یا آرزو وجوددارد. معمولا نیت را چیزی می دانیم که هوشیارانه درموردش تصمیم گرفته و آرزوداریم اتفاق بیفتد.ولی مشکل این است که نمی دانیم روی چه چیزی تمرکز کنیم و چگونه با خودمان حرف بزنیم و به بصیرت خود گوش کنیم.**

**به جای آن سعی می کنیم دریابیم که بنا برعادت توجه مان به کجا و کدام سمت می رود.دانستن این که عادتا به کجا توجه داریم مثل این است که بدانیم پول مان را کجا خرج می کنیم.**

**مثل هر چیز دیگری در زندگی هر آرز و یا نیتی که در دل داریم با انرژی روانی و معنوی ما در ارتباط دو جانبه است.**

**مثلا جان بیست ساله درجستجوی هدف یا ماموریت زندگی خود است.در نقاشی و گرافیک مهارت بالایی دارد و همیشه بسیار درخشیده است.آشپزی و مطالعه در زمینه ی فلسفه و روان شناسی و درمان گری را هم دوست دارد.ولی پدرش فکرمی کند آشپزی و هنر فقط مناسب زنان است.**

**ازسوی دیگرهر وقت از علاقه اش به روان درمان گری حرف می زند مادرش اعتراض می کند و می گوید بسیاری از روان درمان گرها درآمدی ندارند و لنگ زندگی شان هستند.دراین شرایط ، اگرجان بخواهد به توصیه های پدر و مادرش گوش کند و بنا برمیل آنان عمل کند قصد او برای شناخت هدف زندگی اش به دلیل ترس ازنارضایتی دیگران(دراین جا پدرومادر)کمرنگ می شود.**

**اززندگی چه می خواهید؟**

**همه ی ما، هر روز درشرایط انتخاب قرارمی گیریم.مثلا از خود می پرسید:**

**"بهتره در دانشکده حقودق ثبت نام کنم و در دوره ی شبانه درس بخوانم یا به خانه بروم و به کسب و کار خانوادگی کمک کنم ؟"**

**و درحالی که به معایب ومزایای هر یک از این دو فکر می کنید، با خود سر و کله می زنید.شاید هم به دوست خود بگویید:**

**"نمی دونم چیکارکنم.. واقعا گیج شده ام "**

**طی سالهای گذشته، یاد گرفته ام که به این جور پرسش ها به شکل دیگری نگاه کنم.حالا هروقت کسی می پرسد"چه کار باید بکنم؟" می گویم بهتره بپرسی:**

**"من از زندگی چه می خواهم؟؟**

**به جای بلاتکلیفی و سردرگمی برای انتخاب ببینید قلب و احساس تان دقیقا چه می گوید و واقعا چه چیزی هست که با اشتیاق تمام آن را می خواهید.سپس برآن تمرکز و فکر کنید چگونه وازچه راهی می توانید به آن برسید.**

**برای مثال در مورد سوالی که گفتم یعنی رفتن به دانشکده حقوق یا کمک به کسب و کار خانوادگی.فکر می کنید بیشترمردم کدام را انتخاب می کنند؟ تصورکنید پسریا دختر جوانی دراین شرایط قرارگرفته ومی خواهد بداند که انتخاب درستی کرده است یا نه. می خواهد کارش را با عشق و اشتیاق انجام دهد و همه توانایی ها ومهارت هایش را به کارگیرد.بعد هم قراراست تصور کند که کارمطلوبش را پیدا کرده و به همه خواسته های قلبی اش رسیده و می خواهد احساس خود را روی کاغذ بیاورد.در این صورت مثلا می نویسد:**

**"من دقیقا کاری را می کنم که می خواستم.جای من همین جاست.دراین کارازهمه توان ومهارت هایم بهره می گیرم و با کسانی که کارمی کنم اوقات خوشی را می گذرانم.درآمد بالا و زندگی بسیارخوبی هم دارم"**

**اشتیاق - باور وجمله های تاکیدی**

**دراین جا باید به سه نکته ی مهم باید توجه کنیم:**

**اول-وقتی به نتیجه نهایی کار می اندیشید یا حس می کنید به آن سمت درحرکت هستید باید به شوق بیایید وازاین که به هدف نزدیک شده اید انرژی بگیرید.**

**دوم- باور قلبی داشته باشید که توانا هستید و می توانید به هدف برسید و بخت با شما یارخواهد بود.به یاد داشته باشید که هر چیزی ممکن است.بگذارید نیروی شگرف کائنات کارها را پیش ببرد.بقیه کار را به اراده ی آسمانی بسپارید.**

**سوم- هر روز صبح و دوباردیگرهم در طول روز جمله های تاکیدی را با خودتکرار کنید.**

**پیش از این که به رختخواب بروید از کائنات بخواهید توسط رویاهایتان راه را به شما نشان دهند و بگویند چگونه به نتیجه ی دلخواه خود برسید.صبح که بیدار می شوید سعی کنید جزییات رویاهای خود را به یاد بیاورید و بنویسید.با این روش میدان انرژی خود را بگشایید و ازایده های جدیدی که به ذهن تان می آید استقبال کنید.**

**توجه کنید که سینکرونیسیتی ها چگونه افکارتازه ای با خود می آورند و یا آدم های جدیدی را سر راه شما قرارمی دهند.با این شیوه به زودی دری بروی شما گشوده می شود و به سمت نتیجه هدایت می شوید.به صورتی که هرگز و هیچگاه نمی توانسته اید آن را پیش بینی کنید.**

**دارید چه کارمی کنید؟**

**زندگی درهم ریخته و بی نظم است.انتظار نداشته باشید از سر درگمی فعلی خود با یک خط مستقیم به هدف و منظور زندگی خود برسید وآن را پیدا کنید.ما همیشه با آزمون و خطا و تجربه های مکرر در حال تلاشیم.مهم این است که بدانید ماموریت یا هدف زندگی، همیشه فقط از یک راه مشخص یا به شکلی معین بر شما آشکار نمی شود.**

**شکست ها نیزمانند موفقیت ها و به همان اندازه مهم و مفیدهستند.اگرفقط برلحظه تمرکز کنیم خلاقانه ترعمل می کنیم.خود را به دو یا چند گزینه محدود نکنید(دانشکده حقوق یا کمک به کسب و کار خانوادگی) زیرا با این کار مدارهای انرژی را باریک و پیشرفت خود را کند می کنید.ولی وقتی به چیزی فراترازآن دوراه می اندیشید وبه احساس و ندای قلب و جان خود گوش می سپارید میدان انرژی خود را می گشائید.**

**منظوریا هدف زندگی ما همان چیزی است که به آن توجه داریم**

**منظورو نظام زندگی ما بخشی اساسی ازساز و کارانرژی زندگی ما است.نیت ما هم قوه محرکه وهم یک نیروی راهبری است که بواسطه آن به نتیجه دست می یابیم.**

**برای پذیرش عقاید دیگران تا چه اندازه آماده هستید؟**

**ما انسانها به هم پیوسته ومرتبط هستیم.هربار که با یکدیگر تعامل و معاشرت می کنیم تجربه ها و درک خود از زندگی را شکل میدهیم وبریکدیگراثرمی گذاریم.دراین تعامل هاسعی داریم اثرخوبی بردیگران بگذاریم- قابل اعتماد ومهربان به نظربرسیم. با روحیه و شاد باشیم و کارهای درست انجام دهیم.**

**اگر روابط با دیگران برایتان مهم است شاید بد نباشد از خود بپرسید:**

**" تا چه اندازه آماده پذیرش افکارونظرات دیگران هستم؟"**

**"آیا به سخنان دیگران با بی طرفی و دقت و بدون پیش داوری گوش می کنم یا عاشق افکارخودم هستم و هنوز صحبت شان تمام نشده می خواهم به سمت شان یورش برم وعقیده ی خود را به کرسی بنشانم؟"**

**نسبت به آدمهای مختلف چه احساس و نظری دارید؟**

**وقتی با رییس یا دستیارتان یا فرزند همسر پدر ومادر وهمکاران خود صحبت می کنید به انگیزه درونی خود و حسی که نسبت به آنها دارید توجه کنید.آیا به آنها با تردید نگاه می کنید یا دوستی و صداقت آنان را قبول دارید؟ آیا با آنان بیش ازحد معمول همدل و همراه هستید؟ صمیمانه می خواهید به خواست های شان برسند وشادی آنها شما را هم خوشحال می کند؟ مایلید شما آغازکننده ی ارتباط باشید؟**

**با دیگران چگونه و تا چه اندازه در رقابت هستید؟ فکر می کنید هنگام گفتگو باید کنترل آن در دست شما باشد؟**

**نیت خود را برای رسیدن به هدف بیان کنید.**

**عزم و اراده ی قدرتمند برای انجام آنچه که به آن عشق می ورزید در کنار اشتیاق به دیدن نشانه های اراده ی الاهی، بنیان یک زندگی آرام و رضایت بخش است.ازآنچه عاشقش هستید دست برندارید.هیچگاه نگذارید عقاید دیگران بیش ازحد برشما اثر بگذارد.**

**دراین جا داستان زندگی خانم سفرنویسی را می خوانیم که سینکرونیسیتی دقیقا آنچه را نیاز داشت برایش فراهم کرد.**

**ازبروکری املاک تا سفرنامه نویسی**

**کوری پیش ازاین که به فکرتغییرشغل بیفتند سالها درکار بروکری املاک بود اما رویایش این بود که سفرنویس شود.**

**ازوقتی این رویا در ذهنش شکل گرفت دو اتفاق برایش افتاد.اتفاق اول این بود که به شکلی غیر منتظره در یک میهمانی کاری به یک زن فرانسوی معرفی شد.آن زن ازعلاقه ی او به نوشتن با خبرشد و از او خواست درمورد کسب و کاراو مطلبی بنویسد.با وجود این که به نظرمی رسید این پیشنهاد شاید کوری را در مسیر مورد علاقه اش قرار دهد ، تا چند هفته جواب مثبت نداد.فکرمی کرد شاید چیزی که می نویسد خریداری نداشته باشد.حدود دوماه بعد یک روز که برای پیاده روی روزانه رفته بود در دکه ی روزنامه فروشی یک مجله جدید سفر را دید واحساس کرد آن نشریه احتمالا مقاله ای را که در مورد کسب و کار آن خانم فرانسوی باشد خواهد پذیرفت.**

**به دلیل ناآشنایی با روال معمولِ این کار، به جای یک تماس مقدماتی و هماهنگی قبلی ، پیشنهادش را مستقیما برای سردبیر نشریه فاکس کرد.سردبیر ایده ی او را بسیار پسندید و از او خواست مقاله را بنویسد و دقیقا ازآن لحظه به بعد زندگی حرفه ای او با سینکرونیسیتی های پی در پی همراه شد و اوج گرفت.**

**پس ازآن مقاله، بلافاصله از اوخواستند در مورد بازی گلف مطلبی بنویسد و بعد هم آن قدر کارسرش ریختند که نمی رسید آنها را جمع و جور کند.چند بارهم برای مراسمی به قصر پادشاه مراکش-مغرب- دعوت شد وبه رقابت های جهانی گلف ومراکز بزرگ و معروف اقامتی تفریحی-ریسورت-درسراسر جهان سفرکرد.**

**ماموریت**

**کوری برایم تعریف کرد:**

**"شروع کرده ام به یادداشت کردن اتفاقاتی که بدون هیچ تلاشی از جانب من روی می دهند.تعداد این سینکرونیسیتی ها بسیار زیاد است.ولی این اواخر دو مورد اتفاق افتاد که به من ثابت کرد هر وقت مدیریت مجله مرا به ماموریتی می فرستد، گویی اتفاق های خوب هم جریان می یابند.یعنی هر وقت قراراست به جایی بروم و گزارشی بنویسم انگار به طور ناگهانی همه چیز جور می شود.افرادی که باید با آنها تماس بگیرم، منابع اطلاعاتی و اطلاعات دقیق مورد نیازم به شکلی غریب آماده می شوند.**

**مورد اول وقتی بود که سردبیر از من خواست درمورد بازی گلف درکالیفرنیا مطلبی بنویسم.تقریبا همان وقت ها بود که در تلویزیون با من مصاحبه ای صورت گرفته بود و چند قهرمان گلف هم دربرنامه حضورداشتند.یکی ازآنان در بزرگ ترین ریسورت کالیفرنیا، مسئولیت بالایی داشت و برای تهیه مقاله ام بهترین و مناسب ترین کسی بود که نیاز داشتم. برنامه ام این بود که به همه ی ریسورت های مونته ریری، یکی یکی تلفن کنم و ریسورت ها را ببینم و گزارش ام را تکمیل کنم.ولی پیش از این که کار را شروع کنم، دعوت نامه ای به دستم رسید که از چند ریسورت دیدارکنم.آنها معمولا پس از نوسازی و بازسازی و تعمیرات از سفرنویس های شناخته شده ، دعوت می کنند تا از آنجا بازدید کنند و درمعرفی امکانات جدید آنها مطلبی بنویسند.**

**یک بارهم برای دیدار و معرفی بهترین رستوران ها و مراکزسرگرمی در مناطق کارمل و مونته ریری دعوت شدم.روشن بود مدیران این مراکز و باشگاههای گلف هم که بهترین منابع من بودند همه گی درآنجا جمع اند واین حیرت انگیز بود."**

**واگذارکن و رها کن**

**نیت خود را مشخص و آن را به حال خود رها کن. رها وواگذار کردن، بخش بسیار مهمی از جستجوی منظور زندگی است. این کار به دو صورت روی می دهد: داوطلبانه یا خود خواسته و غیرداوطلبانه.**

**رها کردن داوطلبانه یا خودخواسته، زمانی است که برای خود هدفی تعیین می کنید ولی کاری ندارید که چه زمانی و چگونه به آن می رسید یا خود را نشان می دهد.مثلا می گویید:**

**"می خواهم باغ ام را طراحی و زیباسازی کنم و دوست دارم این کار را به شکل حرفه ای انجام دهم"**

**وقتی خواسته ی خود را به زبان آوردید، از آن به بعد کار شماست که همه ی دوندگی ها را بکنید وطراح فضای سبز وباغبان را ببینید و هزینه را هم محاسبه کنید تا کار را به سرانجام برسانید.**

**وقتی به این کار فکرمی کنید ایده های دیگری نیز به ذهن تان می رسد.مثلا فکر می کنید غیر از طراح فضای سبز به یک پیمانکار متخصص نیاز دارید که آن طرح را اجرا کند و شاید به فکر بیفتید که:**

**"باید به پسردایی ام زنگ بزنم.او پیمان کاره و کمکم میکنه".**

**در ضمن منتظر و مراقب می مانید که اتفاق هایی هماهنگ با نیازشما هم بیفتد و با کسانی آشنا شوید که شما را برای رسیدن به این هدف یاری کنند.دراین صورت نباید به زمان و چگونگی رسیدن به این هدف فکرکنید و وابسته باشید.**

**شاید مشکلاتی در این کار پیش بیایند و موانعی سرراه تان پیدا شوند که بخواهند به شما بگویند**

**"به هیچ عنوان این کار را نکن"**

**اگراین طورشد، باید از کائنات بخواهید شما را هدایت کند که چه زمانی و چگونه طراحی باغ را انجام دهید.حتا شاید از کائنات پیامی یا سرنخی به شما برسد که در ابتدا با هدف شما مرتبط به نظر نرسد.ولی کافی است برعشق خود به باغبانی تمرکزکنید.**

**واگذارکردن و رها کردن یعنی صبور باش و به اراده ی الاهی و نیروی کیهانی اعتماد کن.بدان که نیت تو را شنیده اند و به زودی شرایط آن را برایت فراهم می کنند و آدم هایی را سر راهت قرارمی دهند که کمکت کنند.**

**رها کردن غیرداوطلبانه- وقتی است که به مانع یا دیواری برمی خورید و رها کردن ناخواسته یا به ناچارپیش می آید.گزینه ای ندارید مگراین که قبول کنید روشی که در پیش گرفته اید جوابگو نیست.واگذارکردن و تسلیم شدن یعنی می پذیرید که مسئول زندگی خود نیستید.چنین چیزی برای کسانی که بسیارعلاقه مند هستند همه چیز را کنترل کنند بسیار دردناک و ترسناک است.تسلیم شدن و رها کردن یعنی اجازه می دهید اتفاقات شما را به هرجا می خواهند ببرند.**

**اعتقاد جمعی ما این است که تغییر، همیشه مشکل است.زندگی سراسر کشمکش و رقابت است .آموخته ایم که باید کنترل اقدامات آینده مان را در دست داشته باشیم.باید برنامه ای بریزیم و به آن دقیقا عمل کنیم. آنچه می خواهیم و در آرزویش هستیم زمانی از راه می رسد که ترس را به کلی کنار بگذاریم.**

**برای جاری شدن اراده ی الاهی، باید هرگونه قضاوت درمورد پیشرفت خود درمسیرهدف را کناربگذارید.به جای این که مرتب از خود بپرسید:"آیا در جهت منظور زندگی ام در حرکت هستم؟"سعی کنید ببینید هرروز چه چیزی توجه شما را به سوی خود می کشاند. رها کردن و واگذار کردن در صورتی درست است که کار را به نیروی خود سازماندهی خود بسپارید.واگذار و رها کردن یعنی هر جریان مثبتی را که به سوی شما می آید به خود جذب کنید و بگذارید درهمان لحظه بخشی ازهدف شما باشد.**

**ملکه زیبائی ایالات متحده آمریکا**

**درسال1956 شارون ریچی به عنوان ملکه ی زیبایی آمریکا انتخاب شد.اورا اولین باردر1991درنیویورک دیدم.داستان برنده شدن و تاج ملکه زیبایی بر سر گذاشتن اونمونه ی زنده ای ازنیروی مثبت اندیشی است که براستی موهبتی است.**

**برای مصاحبه با او تماس گرفتم و از او خواستم از رویاهای دوران کودکی اش که درنبراسکا سپری شد برایم بگوید.**

**"وقتی بچه بودم آرزو داشتم ستاره سینما شوم و تصور آن مرا به شدت هیجان زده می کرد.درهفده سالگی از کالج دختران کلرادو یک بورس تحصیلی برنده شدم.یک هفته پیش ازآن که به کلرادو بروم، پدرم کتابی به من داد با عنوان"قدرت مثبت اندیشی" نوشته ی دکترنرمن وینسنت پیل.**

**یادم هست که پدر کتاب را در ساعات آخرشب به من داد.تمام آن شب بیدار ماندم و آن را خواندم.از این که با مثبت اندیشی تا چه اندازه می توان به نتایج مثبت دست یافت، کاملا تحت تاثیر قرار گرفته بودم.**

**آن کتاب به قدری برمن اثرگذاشت و جذبم کرد که درهمان یک هفته ای که تا سفربه کلرادو فرصت داشتم سه یا چهاربار دیگرآن را خواندم.وقتی به کالج وارد شدم حس کردم نسبت به قبل تغییر کرده ام.اعتماد به نفسم بالا تر رفته بود.بیشتر بیرون می رفتم.و پس از مدتی نماینده ی دانشجویان سال اولی و درکلیسای کوچک کالج نیز، رهبرگروه مراقبه شدم.**

**دوستان بسیاری پیدا کردم و اتفاق های خوبی برایم افتاد.روابطم با همه خوب بود.با افکار و عقاید مختلف کنارمی آمدم.به تفاوت ها احترام می گذاشتم و با همه مهربانی می کردم.آن سال، مدیریت کالج برای اولین بار یک مسابقه ملکه زیبایی برگزارکرد وقرارشد برنده آن به مسابقه ایالتی کلرادو اعزام شود.**

**سه روز پیش از مسابقه ی کالج، دو نفر از دوستانم به من گفتند دراین رقابت شرکت کنم.مسابقه ای که، درزندگی ام نقطه عطفی شد.وقتی به پشت سرم نگاه می کنم به وضوح میب ینم که آن کالج در واقع شروع تحولات بزرگی در زندگی ام بود.درمسابقه کالج برنده شدم .حیرت کرده بودم.پیش ازشرکت درمسابقه ایالتی به نبراسکا رفتم.گویی کسی به من می گفت:**

**"برنده می شوی.این خواست الاهی است"**

**" با کتابی که بارها خوانده بودم، مبانی تفکرمثبت را به خوبی می دانستم.طی دوماه تابستان روی بدن و ذهن خود کارکردم. وقتی برای شرکت دررقابت ایالتی به دِنور برگشتم، بدنم خوش فرم تر و ذهنم آماده تر شده بودند.**

**دوباره بخت با من یارشد و درمسابقه ایالتی هم برنده شدم و قرارشد برای آمادگی جهت شرکت در میس آمریکا به آتلانتیک سیتی بروم.پیش ازرفتن، شش هفته در دنور ماندم.آن زمان *میدانستم* در مسیر درست زندگی خود قرار دارم.نمی دانستم درمسابقه سراسری برنده می شوم، ولی می دانستم اگر اراده ی الاهی در کار باشد برنده می شوم.البته خیلی هم جوان و کم تجربه بودم.فکرنمی کردم ممکن است همه چیز ناگهان غلط ازآب در آید.فقط ایمان قطعی داشتم که آنچه درست است اتفاق خواهد افتاد.**

**روز مسابقه رسید.وارد شدن به سالن بزرگ برگزاری مراسم، لحظه ی بسیارخاصی بود.سالنی عظیم با گنجایش بیست و پنج هزارنفر و صحنه ای بسیار بزرگ. تصورش را بکن..اولین باری هم بود که سوارهواپیما شده بودم.همه چیز برایم تازه بود ولی در درون آرام بودم .میدانی که ده ها خبرنگارهمیشه این مراسم را پوشش می دهند."**

**جالب بود که متوجه شدم خبرنگاران و مردم به من توجه دارند.شنیده می شد که می گفتند دختر کلرادو آرامش خاصی دارد.تعداد زیادی ازخبرنگاران جلو آمدند تا بپرسند داستان آرامش این دختر جوان در آن شرایط پرهیجان چیست.**

**یادآوری کنم که بحث تفکر مثبت در آن زمان بحثی کاملا تازه بود.شب پیش از مراسم به بالکن هتل رفتم که مشرف به اقیانوس بود.دعا کردم:**

**"خدای من! اگراراده ی تو براین قرار گرفته خواهش می کنم کاری کن برنده شوم"**

**و بعد، شایدغریب به نظربرسد ولی باورکن حس کردم فرشته ای درون ابرها وبالای سرمن است.انگار از دورنم صدایی شنیدم که می گفت:"درخواست تواجابت می شود"**

**" احساس خوشی به من دست داد.کسی که قرار بود مرا به روی سِن هدایت کند منتظرم بود.به اوگفتم:**

**".. ایریس!حس می کنم برنده میشم.این یه احساس آسمانیه"**

**ازهمه ی رقبا هم جوان تربودم.باور کن اتفاق حیرت انگیزی در راه بود.حس کردم در درونم یک عنصر روحانی حضوردارد.**

**آن هفته برایم هفته خیلی خوبی بود."**

**شارون پشت تلفن خندید:**

**".. و من برنده شدم ! خودت می دانی در این زمانه، این نوع تفکر و باور به اراده ی الاهی بین بسیاری ازمردم پذیرفته شده ولی قبلا این جور نبود.حتا مجله ی *مردم* هم همبن اواخر داستان هایی ازفرشته های نگهبان و کمک آنها به مردم چاپ کرد. در گذر زمان یاد گرفته ام که چقدر مهم و مفید است که در درون خود گوشه ی دنج و آرامی پیدا کنید وهر وقت خشمگین یا مضطرب هستید به آنجا پناه ببرید.من سختی ها کشیده ام.درد و رنج را تجربه کرده ام و همیشه به چنین جایی نیازداشته ام. وقتی درنیویورک زندگی می کردم موقعیتی دست داد که به یکی ازسخنرانی های دکترپیل بروم.پس از مراسم نزد او رفتم وگفتم که کتاب او چطور زندگی مرا تغییرداد.کتابی را که پدرم به من داده بود با جملاتی که در اول آن نوشته بود به دکترنشان دادم:**

**"دخترعزیزم، همیشه و درهرکاری دست ات را دردست خدا بگذار و حرکت کن.دراین صورت پاهایت هیچ گاه نخواهند لرزید"**

**دکتر پیل خیلی خوشحال شد.خودش هم این عبارات را درسخنانش به کارمی برد."**

**مدتی پیش با بچه هایم به آپارتمان جدید اسباب کشی کردیم وجالب بود که دکتر پیل درطبقه ی بالای ما زندگی می کرد.نمی توانستم این اتفاق غریب را باور کنم..انگار خدا به من لبخند می زد.."**

**"مراقبه ی صبح ها بسیارمهم است و آن را توصیه می کنم.وقتی درمراقبه هستم تصورمی کنم دستم را در دست خدا گذاشته ام. یه عشق و مهربانی فکرمی کنم و راهم روشن می شود.همیشه درراه درست و پاک باقی می مانم.وقتم را صرف کارهای بیهوده نمی کنم. کتاب می خوانم.با دوستانم معاشرت و صحبت می کنم.با خود خلوت کرده و به درونم سفر می کنم.با این کار در مسیر درست باقی می مانم..."**

**زنی که عاشق اسبها بود**

**هلنا دریک سازمان بزرگ درمانی پزشکی کارمیکند.درسال 1994 درکلاس من شرکت کرد.رئیس اش زن ناسازگاری بود که همه ی کارکنان از او متنفر بودند.هلن هم آن روزها ازاوعصبانی بود.حال خوشی نداشت.وقتی به کلاس آمد با مراقبه و بازی تاروت ناآشنا بود.ازسینکرونیسیتی هایی که در زندگی همه پیش می آیدهم بی خبر بود.**

**روی او کارکردم و پس ازمدتی شغل اش را ازیک شغل نفرت انگیز با یک آدم ناسازگار به کاری معنادار و خوب تبدیل کرد.متوجه شده بود بخشی که درآن کارمی کند به یک بازنگری جدی نیاز دارد و قابلیت های اوهم برای آن بخش بسیار ضروری است.**

**حس کرد همکارانش به روش کار و صداقت و معنویت اوتوجه دارند و احترام می گذارند.اگر چه شاید آن را به زبان نمی آوردند. هلنا بعد از کار به دو اسب اش رسیدگی می کرد.**

**وقتی برای مصاحبه پیش من آمد خیلی سرحال تر و چابک تر از دو سال پیش-که دردوره ی من شرکت کرد-به نظرمی آمد.گفت پس از اسب سواری روزانه، مستقیم به خانه ی من آمده است.خواستم ازاوضاع واحوالش برایم بگوید.**

**"بدون تردید کلاسهای تو و ادامه ی کار با عوالم روحاتی و معنوی، زندگی مرا تغییر داده است.اگر بخواهم امور زندگی ام را اولویت بندی کنم، اولویت اول من رشد درونی و روحی ام و گوش سپردن به خرد درونم وعمیق تر شدن درآن است."**

**"حالا دیگرازدست کسی عصبی نمی شوم.خیلی راحت ازکناراین مسائل می گذرم وآنها را به کائنات وا می گذارم.سال 1994 در شرکتی کارمی کردم.درآنجا حضورداشتم ولی نمی خواستم آنجا باشم.تحمل آن شرایط آزارم می داد ولی حالا چنین احساسی ندارم.**

**کارم و همکارانم و دیگران را دوست دارم.آن موقع کار و محیط کاری را مثل یک تله یا قفس می دیدم ولی حالا درک کرده ام که آن دیدگاه چیزی بود که *انتخاب* کرده بودم.ولی حالا کارم خوشایند و دوست داشتنی است.**

**" این تغییر، یک شبه اتفاق نیفتاد.یاد گرفته ام که وقتی کاری بنا بر میل من پیش نمی رود به جای ترک کردن و رفتن، بمانم و با نیروی دورنم شرایط و فضای بیرونی را تغییر دهم.دریافتم که واقعا دوست دارم چند مسئولیت را با هم به عهده گیرم. تصمیم گرفتم در رویارویی با مسائل، بایستم وآنها را حل کنم.حتا اگرلازم باشد دریک روز سی ودو باربه اینجا و آنجا تلفن بزنم ومشورت و کمک بخواهم.**

**حالا همه ی امورزندگی ام روان ترازپیش جریان دارند.درک کرده ام که اگر با خود بگویم که درتله افتاده ام واقعا احساس در تله افتادن به سراغم می آید.از طرف دیگر، اگر کارم را تله یا قفس نبینم و آن را موقعیت و فرصتی برای تجربه اندوزی و یادگرفتن و به کارگیری و ارتقای توانایی هایم بینم، همه چیزکاملاعوض خواهد شد"**

**هلنا ادامه داد:"حالا بیش از گذشته حس می کنم هدف زندگی را درک کرده و به آن نزدیک می شوم.البته هنوز برایم کاملا روشن نشده ولی می دانم در مسیر درست حرکت می کنم."**

**"حس می کنم وقتی درلحظه زندگی می کنم وبا خرد درونی خود در ارتباط هستم روابطم با دیگران نیز بهتراست وخرد درونی ام خود را نشان می دهد.ییانش مشکل است ولی می خواهم بگویم وقتی درلحظه زندگی می کنم در شرایطی قرار می گیرم که همیشه می توانم تصمیم های درست بگیرم و حرف های بهتری به زبان بیاورم.وقتی با مشکل بزرگی روبرو می شوم با خود می گویم:**

**"خدا همین جاست.دردرون من.این کار را به اومی سپارم چون خودم ازعهده اش برنمی آیم"**

**و این کلام بلافاصله موثرمی افتد و مشکل به خوبی حل می شود و آدم ناخوشایند و سمی که موجب آزارمن بوده دست از کارهایش برمی دارد و آرام می شود."**

**"برای مثال، روزی درمحل کارم متوجه شدم یک همکارخانم کارش را درست انجام نمی دهد و حال خوشی ندارد.پرسیدم مشکل اش چیست.برایم گفت یک مشکل خانواده گی دارد.وقتی به حرف هایش گوش می دادم فکرمی کردم برای اوچه کار می توانم بکنم. حرفهایش که تمام شد تنها چیزی که گفتم این بود:**

**"توالان هم غمگینی وهم خشمگین"**

**بلافاصله حرف مرا تایید کرد.آن روز تنها کاری که برایش کردم این بود که گفتم شرایط اش را ودلیل اضطرابش را درک می کنم.فردا که سرکارآمد گفت همان سخن کوتاه هم دلانه چقدراو را آرام کرده بود.**

**"هنوز نم یدانم چه کنم ولی حالم خیلی بهتراست.سبک شده ام."**

**این یکی ازمواردی بود که درزمان درست کلام درستی به زبان آوردم.درموردخودم بگویم.وقتی ازچیزی خشمگین می شوم به جای داد و فریاد و مقابله، به خود می گویم"آرام باش و ببین این خشم از کجامی آید؟ باید ریشه ی خشم را پیدا کنم و ببینم ترس من ازچیست"**

**وقتی هلنا به کلاس من آمد ازاسبهایش هم صحبت کرد.حس کردم وجود اسبها منظورزندگی او و حس ارتباط با عالم روحانی را برای مان روشن می کند.وقتی خواستم ازاسب هایش بیشتر صحبت کند، لبخند شادمانه ای زد ودرصندلی صاف ترنشست.**

**"وقتی با اسب هایم هستم، برایم فرقی نمی کند و مهم نیست چه کارمی کنم.نظافت اصطبل، -تیمار و نظافت و نوازش اسبها یا تمیزکردن انبارعلوفه، سواری گرفتن از آنها یا تماشای بازی و شیطنت شان.ازهمه ی این کارها احساس خوبی دارم.وقتی کنار آنها هستم لحظاتی جادویی را می گذرانم."**

**"یک بار اواخرشب که هوا خیلی صاف و روشن بود به اصطبل رفتم.سکوت و آرامش مطلق حاکم بود.اسب مسن تر را زین کردم و حدود چهل دقیقه در مانژ سر پوشیده سواری گرفتم.در یک طرف، در بزرگ دولنگه ای بود.آنجا ایستادم و به آسمان نگاه کردم.آسمان پاک بود و ماه کامل و نقره ای می درخشید.روی اسب نشسته بودم.نفس عمیقی کشیدم.اسب هم به ماه نگاه می کرد."**

**"احساس بسیارخوبی داشتم.احساس سلامت وآرامش وارتباط با عالم بالا.هروقت صورتم را به گردن اسبم میمالم و نوازش اش می کنم، آرامش غریبی به من دست می دهد.حس می کنم فشارخونم پایین می آید وارتباط قدرتمندی با طبیعت برقرارمیشود. شود.اسبها حیوانات قدرتمندی هستند.غریزه نیرومندی دارند.بسیار با هوش اند.اگرازچیزی بترسند فرارمی کنند.این قدرت ویژه ی آنهاست"**

**ارتباط قلبی با حیوانات بسیارهیجان انگیز و نشاط بخش است.گاهی فکرمی کنم اگر بتوانم این اسب 1200پاوندی را اداره کنم ازعهده هر چیزدیگری هم برمی آیم.سر و کار داشتن با اسبها درسطح احساسی، فیزیکی و روحی و ذهنی بسیار زیباست."**

**از هلنا پرسیدم :"ماجرای آن رییس بد اخلاق به کجا کشید؟**

**"همان طورکه گفتم در زندگی ام همه چیز مثل سابق بود.همان خانه.وهمان دواسب.ولی بعدازآن کلاس، زندگی ام را به شکل خیلی متفاوتی می بینم.بسیار تفاوت کرده و نمی توانم به شرایط قبلی برگردم.**

**درمورد رئیسم خیلی جالب بود که رفتار او به شکل هولناکی بدتر وغیرقابل تحمل تر شده بود.به طوری که فکر می کردم اگر رفتارش درست نشود حتما باید از آن شرکت بروم."**

**تقریبا درهمان زمان یکی از دوستان ماجرای مردی را برایم تعریف کرد که مشکل بزرگ مالی پیداکرده بود.همه ی مشتریانش را از دست داده و بیکار شده و به شدت گرفتار بود.دستش کاملا خالی بود وهیچ کاری نمی توانست بکند.سرانجام با خدا صحبت کرد: "خدای من! اگراین چیزی است که تو می خواهی و اگر قراراست ازاین شرایط چیزی بیاموزم، همه چیز را به تو واگذارمی کنم. من کاری نمی توانم بکنم."**

**این داستان اثرعجیبی برمن گذاشت.فکر کردم من هم کنترلی بر رئیسم ندارم و کاری نمی توانم بکنم تا او اصلاح شود یا اخراجش کنند و یا خودش برود.کنترلی روی او ندارم. فقط بر خودم کنترل دارم.بنابراین آن موضوع را رها کردم و دیگر فکرش را نکردم.آن شب بهتر از شبهای پیش خوابیدم.صبح فردای آن روز آن زن -رئیس- به اتاقم آمد. دررا بست و گفت:**

**"اینجا خیلی استرس دارم.تحمل ام تمام شده.می خواهم مرخصی بدون حقوق بگیرم-"**

**خیلی جالب بود.درست فردای روزی که من رها کردم و دیگر به آن زن فکر نکردم او به مرخصی طولانی رفت که دوسال به طول انجامید.رفتن او درست مثل این بود که چاقوی بزرگی که در بدنت فرو کرده اند بیرون بکشی."**

**زمانی که نیت شما برایتان دیوارآجری می سازد**

**وقتی می خواهید برای خود کسب و کاری راه بیندازید ولی موانع متعددی را سر راه خود می بینید چه اتفاقی افتاده است.؟**

**آیا نیت نادرستی داشته اید یا مشکل دیگری پیش آمده است؟**

**ماری سی و شش ساله است.همسرومادر و زنی موفق درکسب وکارخود.موفقیت او در کاری است که زمانی از آن نفرت داشت.سالها پیش در یک دوره ی سه ماهه ی من شرکت کرده بود.می خواستم ببینم پس ازاین مدت د رچه حال است و چه می کند.زنی پر انرژی و بسیار دوست داشتنی است.**

**"تا امروز شش سال است که کسب و کارم را راه انداخته ام و بسیار موفق هستم.با دختر نه ساله و همسرم زندگی می کنم که در حال مبارزه با سرطان پروستات است.سال 1991 که در کلاس شرکت کردم، زندگی ام در حال یک دگرگونی بزرگ بود. داشتم طلاق می گرفتم. وضع مالی ام افتضاح و یک فاجعه ی کامل بود.همیشه در حال ترس یا خشم بودم.درضمن درهمان حال داشتم چند عادت نادرست را ترک می کردم.سیگار والکل و مواد مخدرسبک.**

**مخالفت خانواده ام با طلاق هم، قوز بالای قوز شده بود.درشرکتی کارم را به عنوان دستیار بازاریابی و تحقیقات شروع کرده بودم.تازه کار بودم و کنترل درستی روی کارم نداشتم.**

**زیرنظرکسی کار می کردم که دید درستی از آن کار نداشت.واقعا از سرناچاری آنجا کارمی کردم.آن شغل را اصلا دوست نداشتم.وقتی درکلاس تو اسم نویسی کردم حتا فکرنمی کردم بتوانم هر روز سرکار بروم.از آن محیط بیزار بودم.آرزو داشتم کسب وکارخودم را به عنوان مشاور مالی و سرمایه گذاری راه بیندازم "**

**به یاد گفته ی معروفی افتادم:"ما برنامه ریزی می کنیم و خداوند می خندد"**

**"درتلاش بودم هرچه زودترآن شرکت را ترک کنم.فکرمی کردم حتا طاقت ندارم یک روز دیگر تحملش کنم.تمام مدت درفکربودم که کار مشاوره ای ام را هرچه زودتر راه بیندازم.سرانجام روزی حس کردم اراده ی الاهی در زندگی ام متجلی شد"**

**" درآن شرکت به نا کجاآباد روانه بودم.پس از چند جلسه از کلاس تو، روزی فکر کردم شاید چیزی که دنبالش هستم درهمین شرکتی جائی است که به شدت ازآن گریزانم.با خودم گفتم اگر راه دیگری ندارم و اگر این جا همان جایی است که باید باشم، پس بهتر است این شغل و این کار را به بهترین شکل ممکن انجام دهم."**

**" روزی یک نفراز آن شرکت اخراج شد و من فکرکردم شاید این همان موقعیتی است که زندگی ام را تغییرمی دهد.فکرمی کردم اگرقراراست برای اداره ی زندگی خودم و دخترم در آن شغل باقی بمانم پس تلاشم را بکنم.باید قبول می کردم که در آن شرایط چاره ای نیست جز این که آن شغل را برای خودم حفظ وسعی کنم آن پست خالی شده را بگیرم" .**

**"فکر کردم قرار نیست ابرو باد ومه وخورشید وفلک در کار باشند تا دفتر مشاوره مالی خود را راه اندازی کنم.پس فعلا باید درهمین جا بمانم.اما وقتی دل به کارم دادم، اتفاق حیرت انگیزی روی داد.وقتی بر کارم تمرکز کردم در مدت کوتاهی فروش خوبی کردم و درآمدم دوبرابرشد.یک اتومبیل و یک تلفن اتومبیل خریدم و تفریح و گردش را به زندگی ام اضافه کردم."**

**"به فکرافتادم برای شرکتی که درآن کارمی کردم هدف و ماموریت و برنامه ای تعریف کنم تا بدانیم به کجا می خواهیم برویم. ا مشکلات شرکت را بهترحس کردم و دست به کار شدم.وقتی دل به کار دادم و برآن تمرکز کردم فروش شرکت سه برابر شد.و توانستم خانواده ام را بهتراداره کنم.به همین دلیل اعتماد به نفسم بالا رفت.در تمام آن شرایط می دانستم که آن شغل درهرحال در مسیرهدف من نیست.اما این را هم می دانستم که در آنجا باید کاری را کامل و تمام می کردم.چرایش را نمی دانم. یک شب خواب دیدم تعداد زیادی دایناسور کوچولو ازکمد اتاقم بیرون آمدند.درخواب می دانستم که آنها افرادی هستند که سالها با آنها کار کرده بودم.همه شان هم آدم های بسیار خوبی هستند.رئیس من هم پستی را فقط برای من ایجاد کرده بود.سرانجام زمانش رسید که آن کار را ترک کنم.خانواده ام هم همین را می خواستند.فکرکردم دیگر باید آن شغل را رها کنم.**

**در آن شغل یاد گرفتم که درهرکاری و درهرجا وهر موقعیتی می توان زیبایی ها را دید و از راه آنها با نیروی کائنات مرتبط شد.**

**شگفت زده می شدم که گاه می دیدم این روح یا جان را در چیزهایی می بینم که خودم انتخاب نکرده ام و حالا می دانم که شاید معنا و روح زندگی خود را در شغل خود، درمسئولیت های خود نسبت به دیگران و یا در جامعه ای که درآن زندگی می کنید یا در کلیسایی که می روید و یا در مدرسه ی بچه هایتان پبدا کنید.کاری برای شاد کردن دیگران.تلاشی برای حل مشکلات مردم درهرجایی که کاری از دست تان برمی آید.این کارها شما را به سمت هدف زندگی تان هدایت می کند."**

**حس می کردم اگر از کارم راضی نیستم و کاردیگری هم نیست باید کار فعلی را به همین صورتی که هست بپذیرم تا هر روز صبح برای بیرون آمدن از رختخواب دلیلی داشته باشم و بتوانم زندگی ام را هم اداره کنم.همیشه فکرمی کردم با کارهای ساده ای که می کنم به دیگران کمک کنم و شادی آنها را ببینم.لذت می بردم که آنان را امیدوار و شاد ببینم"**

**" تمام حواسم به این بود که در اولین فرصت کار و کسب شخصی ام را راه بیندازم ولی زمان مناسب آن نرسیده بود و من به دیوار برمی خوردم.با خودم کلنجار می رفتم که با زورهم کع شده کارم را شروع کنم.ولی پس از مدتی یاد گرفتم که صبور باشم و رها کنم تا زمانش برسد.به این نتیجه رسیدم که در این دوره ی انتظار، به همان کار کسالت باری که دارم دل ببندم.درهمان کاری که دوستش نداشتم درآمد خوبی عایدم شد و روشن است که پول انگیزه می دهد..."**

**"اگردراین زندگی چیزی آموخته باشم این است که برنامه و طرح ریزی نکنید.فقط تمرکز کنید و بگذارید زمان مناسب فرا رسد وگام بعدی را به موقع بردارید.آموختم که برای راه انداختن کسب و کارخودم باید اعتماد به نفس و احترام به خود را یاد بگیرم و این هم فقط با کار کردن و تجربه اندوزی میسرمی شود.**

**اگرکارتان را دوست ندارید یادتان باشد که درهیچ کاری تا ابد نمی مانید.پس هرچه بیشتر بیاموزید و تجربه اندوزی کنید و بگذارید هر چیزی در زمان درست و مناسب روی دهد."**

**نیات بنیادین به باور تبدیل می شوند.**

**اگر زندگی مطابق میل شما پیش نمی رود، شاید لازم است باورهای محدود کننده ای را که ریشه در کودکی شما دارند بشناسید.**

**پل جوان موسیقیدانی است که می گوید:**

**"خانواده من هیچ گاه ازکسی کمک قبول نمی کنند"**

**و این نوع تفکرموجب می شود که پل هم فکرکند هیچگاه نباید هیچ نوع کمکی را از کسی قبول کند حتا اگر به صورتی معجزه وار و بدون تلاش و مانند موهبتی الاهی عرضه شده باشد.باورخانواده ی پل درست نیست و موجب شک نسبت به دیگران، تنها ماندن، بدبینی و فاصله گرفتن از مردم می شود ودر نهایت مانعی است برای سینکرونیسیتی .**

**روزی با خانم کالین مک گاورن، درمان گر، صحبت می کردم.می گفت:**

**باورهای درونی ما بسیار مهم اند.مثلا ممکن است به زبان آورید که"زندگی ام عالی است و من شایسته آن هستم" اما اگر در درون خود و ازعمق جان و قلب تان آن راباور نداشته باشید بی حاصل است و تغییری در زندگی شما ایجاد نمی کند."**

**شاید با خود فکرکنید:"فکرنمی کنم برای زندگی ام هدف مشخصی وجود داشته باشد چون شایستگی اش را ندارم"**

**اگراین طورمی اندیشید، باید از خود بپرسید:"چه چیزی باعث شده که این طور فکر کنم؟ "**

**شاید دلیلش این باشد که پدر یا مادر یا شخص نادان دیگری در کودکی مرتبا به شما گفته اند:**

**"بچه ب درد نخور و بی ارزشی هستی"**

**آثاراین قضاوت های غلط و کلام مخرب را از زندگی خود پاک کنید.شما بی ارزش و به درد نخور نیستید.**

**دکترکالین می گوید برای رهایی ازاین آثارمخرب و منفی و تغییردادن این باورهای غلط("من هیچ مهارت یا توانایی خاصی ندارم") بهترین کاراین است که بپذیرید با جدیت دنبال یافتن هدف و منظور زندگی خود هستید.وقتی این حس درشما تقویت شد و باور کردید که موجود بسیارارزشمندی هستید و می خواهید هدف زندگی خود را بشناسید، میدان انرژی شما فعال خواهد شد وعالم بالا به شما پاسخ خواهد داد.این پاسخ به صورت یک منتور که سرراه شما قرار می گیرد و یا به شکل یک شغل جدید و یا هدایت شما به شرکت در یک کارگاه یا سمینار خواهد بود.**

**شناخت باورهای نهفته**

**کالین داستان دخترعمویش را برای من تعریف کرد که پس ازیک اتفاق کابوس گونه، چگونه زندگی اش تغییر کرد وبه مسیر کشف و شناخت خود هدایت شد.**

**در سال 1994 درآکادمی فدرال آمریکا ، به صورت خشونت باری به دخترعمویم تجاوزشد.با درد و رنج این خاطره تا یک سال زندگی کرد.فکر می کرد این موضوع را نباید به کسی بگوید و مایه ی خجالت خانواده اش شود.از طرفی هم راهی برای شکایت از سیستم آکادمی یا مطرح کردن موضوع ب ا مسئولین آن نبود.ازسوی دیگر او بورسیه ای از آکادمی گرفته و معتقد بود باید از آن استفاده می کرد چون برای تحصیل امکان دیگری نداشت."،**

**" شروع کردم به کار کردن با دخترعمویم.اولین کاری که کردیم این بود که به او بقبولانم که نگوید:**

**"چاره ای جز ادامه ی تحصیل درآن شرایط وآن محیط ندارم"**

**"به مرور زمان او هم پذیرفت که:**

**"..بله می تونم درسم را درجای دیگری ادامه دهم"**

**پدرومادرش هم برای هزینه ی تحصیل او هیچ پولی در بساط نداشتند.پس اولین گام این بود که *بهتر است* به جای دیگری برود.وقتی به این نتیجه و تصمیم رسیدیم اصلا فکر نمی کردیم که چگونه این کار را عملی کنیم.فقط می دانستیم رفتن او از آکادمی فکرخوبی است.**

**"بعد ازاو خواستم با خودش کار کند و باور کند که این کارعملی است.سپس از او خواستم فکر کند که مدرسه ی جدیدش چه ویژه گی هایی باید داشته باشد و بر این نکته تمرکز کند که دلش می خواهد در مدرسه جدید چه احساسی داشته باشد.تلاش کردیم خود را واقعا درهمان فضایی ببیند که دوست دارد. ودردرون خود بپذیرد که درآنجا حضوردارد."**

**دختر عمویم گفت آزادی و آرامش بیشتری می خواهد.دلش می خواهد با او به درستی و با احترام رفتار شود(چیزی که به عنوان یک زن در آکادمی از آن محروم بود) والبته می خواست احساس امنیت کند.**

**"دلم می خواد همون حسی را داشته باشم که وقتی برای دیدنت به کالیفرنیا آمدم داشتم"**

**"با خودش کارکرد.تا احساس امنیت-آرامش و آزادی را در وجود خود حفظ کند.به او گفتم به مشکل مالی فکر نکند.**

**این کار را تا مدتی پیش بردیم.چهار ماه بعد با دریافت بورس تحصیلی و اندک کمک مالی خانواده و حقوق خودش(ازکاری که پیدا کرده بود) موفق شد در دانشگاه سالوه رگینا در رود آیلند ثبت نام کند.**

**او حالا در خانه بزرگی که به خوابگاه دختران تبدیل شده زندگی می کند و در درس هایش هم موفق است.زندگی اش شکوفا شده است.برای صحبت در مورد امنیت زنان و بحث تجاوز از او دعوت می شود و به سخنرانی های متعددی می رود.حالا درک کرده و باور دارد که محیط ابلهانه ی آکادمی در شان او نبوده است.او دختر خردمند و آینده نگری است. دید بلند مدت دارد.در آکادمی زمینه ای برای رشد او وجود نداشت."**

**"داستان زندگی او نمونه ی بسیار خوب دیگری از رفتار نادرست برخی والدین(که شایستگی بچه دار شدن راندارند) با فرزند در سنین کودکی است که مشکلات بسیاری به بار می آورد.پدراو یک الکلی تمام عیار و مادرش زنی بسیار نادان و عامی بود."**

**"درخانواده اش آدم تحصیل کرده و آگاه وجود نداشت.حالا اعتقاد دارد که تجاوزی که به اوشد، در واقع زندگی او را به مسیر درست انداخت و نتایج مثبتی به بارآورد.پیش ازآن حادثه ی تلخ و دردناک، هیچگاه از کسی کمک وراهنمایی نمی خواست و خود را ازاین بابت بی نیازمی دید.شاید برای بعضی ها غریب به نظربرسد ولی می خواهم بگویم تجربه های تلخ و هولناکی مثل آنچه برای او روی داد به او آموخت که ازدیگران کمک بخواهد**

**حالا او زن متفاوتی است چون می داند درخواست کمک کردن نشانه ی ضعف نیست. در رودآیلند امنیت زنان فراهم بود.**

**دانشگاه را تمام کرد و اکنون فردی بسیار موفق است."**

**با خودت حرف بزن**

**- دوست دارید چه اتفاقی برای تان بیفتد؟**

**- برای این که اتفاقی که دوست دارید بیفتد چه چیزی باید نغییرکند؟**

**-در این لحظه ، ترس بزرگ شما چیست؟ آن را دقیقا و به روشنی بنویسید.مثلا:**

**"می ترسم هرگز هدف زندگی ام را پیدا نکنم.می ترسم هیچگاه نتوانم از توانایی های خود کاملا استفاده کنم. می ترسم برای موفق شدن ویژه گی های لازم را نداشته باشم."**

**- فکرمی کنید ریشه ی این ترس در کجاست؟**

**- حالا موارد بالا را به شکل مثبت بنویسید.مثلابه جای"می ترسم هیچگاه نتوانم از توانایی های خود کاملا استفاده کنم"**

**چیزی شبیه این بنویسید:**

**"زندگی فرصت های شگفت انگیزی در اختیارم می گذارد تا کاری را که در آن ماهر هستم و بسیار دوستش دارم انجام دهم و حقوق خوبی هم بگیرم"**

**----**

**فصل هشتم**

**استفاده از بصیرت برای دنبال کردن هدف زندگی**

**"هرگاه درخواست راهنمایی کنید آن را دریافت خواهید کرد"-گری زوکف**

**گوش کردن**

**اگر فکرمی کنید خداوند برای زندگی شما طرح و برنامه ای در اختیارتان می گذارد، درست فکر کرده اید.پیام ها و نشانه هایی را دریافت خواهید کرد تا به مسیری هدایت شوید که برای پیمودن آن به دنیا آمده اید.ولی فکر نکنید خدا آنها را مستقیما به دست شما می دهد.شاید گاهی چنین باشد ولی معمولا این طور نیست.اما خدا با شما صحبت خواهد کرد.**

**شاید داستان مردی را که برای گریز از سیل به بام خانه اش رفته و درآنجا گیرافتاده بود شنیده باشید.آن مرد از خدا خواست نجاتش دهد.همان موقع قایقی از راه رسید ولی او سوار نشد . منتظر بود خدا نجاتش دهد.بعد هلیکوپتری ظاهر شد و طنابی برای او پایین فرستاد.طناب را هم نگرفت.منتظر بود خدا خودش ظاهر شود و او را نجات دهد .**

**شما هم اگر پیامها و فرصت ها را نبینید و درک نکنید احساس تنهایی و بی پناهی خواهید کرد.حس می کنید به تله افتاده اید و راه گریزی ندارید و قربانی شرایط هستید.**

**بهترین کتاب هایی که به شما کمک می کند تا درمسیر درست خود قرار گیرید، دواثر باربارا شرهستند:**

**"کار جادویی-آنچه را که واقعا می خواهید به دست آورید" و دومی:"جوری زندگی کنید که دوست دارید"**

**آیا بصیر وآگاه هستید ؟**

**انسان با پیشینه ی هزاران سال زندگی برکره ی خاک، برای دوام آوردن چاره ای جزآگاه و بصیر بودن ندارد.نیاکان ما برای شکار، پیش بینی وضع هوا و کشف خواص درمانی گیاهان بسیارآگاه بودند.بصیرت یک توانایی طبیعی است که ریشه درهوشی فراترازذهن هشیار ما دارد و بدون آن نمی توانیم زندگی کنیم.**

**بصیرت، تشخیص انرژتیک یک میدان انرژی است.حس حرکت به سوی رویدادی است که درآینده شاهدش خواهیم بود.**

**نوعی دانش بی واسطه ومستقیم است که با آموزش و تحصیل به دست نمی آید.بصیرت ، تصویر کلی و یک جا را می بیند و راه حلی جامع ارایه می کند.معروف است که ریاضی دانها بدون محاسبات گام به گام پاسخ معماهای علمی را پیدا می کنند.**

**بصیرت را به عنوان حس غریزه و یا کلیک کردن و جا افتادن موضوع یا روشن شدن یک لامپ نیز تعریف کرده اند. یعنی توانایی استفاده ازاطلاعاتی که از وجود آن بی اطلاع اید.ولی وقتی زمان درست فرا رسد متوجه می شوید که از آنها باخبرید.ناگهان متوجه میشوید که چیزی را می دانید که از دانستن آن بی خبربوده اید.**

**هرچه بیشتربر"رویدادهای اتفاقی" یا "شانسی"تمرکزکنیم قدرت شهودی مان بیشترمی شود.دراین جهان همه چیز باهم مرتبط هستند.همه ی ما، این توانایی را داریم و برای تقویت آن و استفاده بهتر از آن هم راه هایی هست.**

**برای این کار نکات زیررا به خاطر بسپارید:**

**-روان شما همیشه درحال سازمان دهی اطلاعات ورودی به ذهن شماست.**

**-هراتفاقی که می افتد وهراطلاعاتی که به دست می آورید دلیلی در پشت خود دارد.**

**-واکنش های شما به اطلاعات و اتفاقات به شماچیزی میگوید که بایدبدانید.**

**-رویاها اغلب اطلاعاتی درخوددارندکه برای شرایط فعلی شما مفیدهستند.**

**وضوح بیشتر**

**برای افزایش توان بصیرت خود باید نسبت به سیگنال های بدن خود حساس تر شوید و به آنها توجه کنید.مثلا وقتی رگ گردن تان می گیرد، وقتی دل درد یا سر درد می گیرید یا خواب آلود می شوید به این نشانه ها حتما دقت کنید.فکرکنید به این دلیل سراغ شما آمده اند که توجه شما را به چیزی جلب کنند.مطمئن باشید این دردها در خود هدف و معنایی دارند.**

**وقت بگذارید وبه پیام شان گوش کنید.به جای آن که سعی کنید ازمعنای آنها "سردربیاورید"تلاش کنید با آنها گفتگوکنید.**

**واکنش های خود را بنویسید تا احساس تان به شما بگوید که معنای آنها چیست.ازخودتان بپرسید:**

**"اگرمی دانستم که کاری که همین الان انجام می دهم به موفقیت می انجامد الان واقعا چه می کردم؟"**

**بصیرت(شهود یا حس ششم)درافرادمختلف خود را به شکل های گوناگون نشان می دهد.ممکن است یک نفروقتی به برنامه یا طرح معینی فکرمی کند شهود یا حس ششم را به شکل سوزن سوزن شدن پوستش حس کند.فرد دیگری ممکن است صبح که ازخواب بیدارمی شود بواسطه ی گوش دورنش پیامی را *بشنود* که به اومی گوید"باخانه تماس بگیر"یا فرد دیگری شاید متوجه شود چیزی مرتب یادآوری میکندکه"بایدیک دوره کامپیوترببینی".همه ی این هاشکل های مختف اینتویشن هستند.**

**اگرمی خواهید حس ششم خود را تقویت کنید بایدازسرعت خود بکاهید.هفته ای یکی دوبارشب ها(هر باریک تا دو ساعت) درگوشه ای آرام بنشینید.رادیو تلویزیون را هم روشن نکنید.موزیک ملایم بد نیست ، ولی آگهی های بازرگانی مزاحم هستند.پس یا سکوت باشد یا موسیقی ملایم پخش کنید.کتاب و روزنامه را هم کنار بگذارید.گربه یاسگ خود را نوازش کنید.کاملا ریلکس.هیچ کاری نکنید.بگذارید رویاهای روز یا خیالبافی ها بیایند.**

**درتقویم خود روزها و ساعاتی را برای این کار در نظربگیرید و مانند قرارهای دیدارتان به آن پای بندباشید.بهتراست این کاررا در فضای باز انجام دهید.این یک تمرین حس ششم است.**

**تمرین دیگراین است که نیم ساعت ازپنجره اتاق تان به ابرها خیره شوید.ببینید ابرها چه شکل هایی دارند.اگر بتوانید دراین شکل ها معنا و مفهومی ببینید به این معناست که دارید با ندای دورن خود(که درحال سازمان دهی واقعیت شماست)هماهنگ می شوید.این ندای درون به هرپرسش مهمی که برای شما مطرح است پاسخ می دهد.مثلا"هدف زندگی من چیست؟"**

**اگرفکرتان درگیرتغییرشغل است و بلاتکلیف هستید دقت کنیدکه ابرها چه شکل هایی به خودمی گیرند.این تمرین ها برای بصیرت شما مفیداست.هربارکه می پرسید:"این شکل ابر به چه معناست؟"یا "من الان آنچا در آسمان چه میبینم؟ یا "چه صدایی ازدرون خودمی شنوم؟"-دارید تمرین می کنید.**

**حس ششم یا بصیرت یا دانش پنهان معمولا زمانی روی مینماید که منطق و رابطه علت و معلول را کنار می گذاریم.بصیرت مانند چشمه ای ازخلاقیت وتوانایی ما برای سفردرمسیری است که کمتر پیموده شده است.**

**پنی پی یرس کارشناس ونویسنده تمرین زیر را توصیه می کند:**

**آزمون شما**

**گام اول-سه گزینه مهم خود را انتخاب کنید وبنویسید.**

**گام دوم-یکی ازآنها را در نظربگیرید.تصورکنید که عملی شده و اکنون جلوی چشم شماست.یعنی همین حالا روی داده است.**

**گام سوم-چه حسی دارید؟ واکنش فیزیکی شما درآن لحظه چیست؟آن را روی کاغذ بیاورید.دلشوره دارید؟به هیجان آمده اید؟احساس سنگینی می کنید؟ یا احساس ترس یا فشار؟کدام یک؟دقت کنید دربدن شما چه اتفاقی می افتد.سعی کنید با تمام *حواس* خود کارکنید.به ندای درون خود *گوش* کنید.بوی آن صحنه را *استشمام* کنید و مردم را *ببینید.*حالا می توانید بگویید حس رهایی بیشتری دارید یا برعکس؟بدن تان داغ شده؟عرق کرده اید؟حس آسودگی دارید؟راضی و شاد هستید؟**

**گام چهارم-تصورآینده-حالا صحنه ای را که تصورکرده اید به زمان آینده منتقل کنید.مثلا به چهار یا شش ماه بعد.حالا چه حسی دارید؟ آیا حس رهایی به دلشوره تبدیل شده؟یا حس خوبی دارید؟هراتفاقی افتاده وهرحسی دارید یادداشت کنید.**

**گام پنجم-حالا صحنه ای را که تصورکرده اید به یک سال بعد ببرید.بازهم واکنش های بدن خود را دقیقا یادداشت کنید.اگر در گام چهارم حس خوبی داشتید، آیا حالا(یکسال بعد)همان حس باقی است؟یا حس خوبی ندارید؟**

**آیا این گزینه در ابتدا با حس بد شروع شد و سپس(پس ازیک سال) حس بهتری به شما داده است؟ آیا شروع اش خوب بوده و حالا پس از یک سال ، دیگر قابل تحمل نیست؟**

**گام ششم -بی طرف بمانید-پس از رزیابی کامل گزینه ی اول، حالا ذهن خود را ازهمه ی این تصورات و احساسات پاک و همین روال را برای دو گزینه ی دیگر هم تکرار کنید.**

**گام هفتم-چه می شد اگراین مراحل را طی نمی کردید و کاری نمی کردید؟ وقتی ارزیابی این مراحل را کامل کردید فرایند تصویرسازی را یک بار دیگر با همین گزینه(هیچ کاری نکردن) تکرارکنید.آیا اگرهیچ یک از این مراحل را طی نمی کردید حس خوبی داشتید؟ یا موجب دلشوره و نگرانی می شد؟**

**پن ی یرس می گوید:وقتی برای تصمیم گیری از این تکنیک استفاده می کنید، برگزینه ای که حس *راحتی ورضایت عمیق* به شما میدهد تمرکز کنید، نه به چیزی که راحتی وآسانی سطحی درآن هست.**

**شیریا خط**

**تکنیک دیگری که شما را با بصیرت خود مرتبط می کنداین است که سوالی را مطرح و بعد سکه ای را به بالا پرتاب کنید و ببینید ازنتیجه ی آن چه حسی دارید.سکه را بردارید و به سوال خود فکرکنید.سکه را سه بار بالا بیندازید.آیا از سه بار دو بارش شیر آمده یا خط؟ دقت کنید که بلافاصله با دیدن نتیجه، چه حسی دارید.ترس؟ رهایی؟ نا امیدی؟ و یا حس می کنید که انرژی گرفته اید؟ آیا فکرمی کنید نتیجه خیلی خوب نبوده؟**

**هراحساسی که داشته باشید درهرحال صدای بصیرت شماست که با شما صحبت می کند.**

**به همین سادگی!این آغاز وضوح بیشتراست که دنبالش هستید.دریافت این اطلاعات درمورد میزان انرژی و حس حال شما نشان می دهد که آیا درمسیرهدف خود هستید یا نه.**

**وقتی احساس سردرگمی دارید چگونه با هدف خود درارتباط باقی بمانید**

**پنی پی یرس می گوید:"وقتی احساس راحتی و رضایت دارید در واقع در حال دریافت پیامی ازذهن فوق هشیارخود هستید.به محض این که احساس دلشوره ، سردرگمی یا به تله افتادن می کنید احتمالا به ذهن نیمه هشیار خود شیفت کرده اید و سعی می کنید مشکل را فقط با نیروی اراده ی خود حل کنید.دراین صورت، بخش حیاتی اطلاعات ناشی ازبصیرت یا حس ششم را که شما را به روش زندگی سرشاراز برکت بازمی گرداند ازدست می دهید.اگربا خود درجدال و کشمکش هستید، نشانه ی درگیری بین انگیزه های مختلف در روان شما است.**

**مثلا می خواهید خانه ای بخرید که قیمت اش هم مناسب است ولی زیبا نیست.اگر نمی توانید تصمیم بگیرید یعنی نیاز شما به زیبایی دارد خود را می شناساند.**

**هرگاه فکربرداشتن یک گام تازه به ذهن تان می آید، روش درست این است که فورا دراین مورد کاری بکنید.در این مواقع هرچه سریع تر عمل کنیدسریع تربه جریان مسیربازمی گردید.ولی اگردست دست کنید و برای برداشتن گام بعدی کندعمل کنید آن انرژی از دست می رود و احساس خستگی، ناامیدی و درماندگی خواهید کرد.**

**موهبت های حس ششم ورویاها**

**دکترمارسیا اِمه ری نویسنده کتاب صیرت یا حس ششم ویک مشاوراست که دراین زمینه با مدیران اجرایی شرکتها کارمیکند. روزی به دیدارمن آمد تا نهاری بخوریم و دراین زمینه صحبت کنیم که حس ششم، چگونه گام بعدی ما را تعیین می کند.داستان زندگی خودش نمونه جالبی است.گفت برای چاپ اولین کتابش، پنجاه باراز ناشرین جواب رد شنیده است.**

**پرسیدم:"چطورپس نا امید نشدی؟" لبخندی زد و گفت:"دردرونم مطمئن بودم که کتابم حرفی برای گفتن به مردم دارد و چاپ میشود.نمی توانم بگویم چطور ولی واقعا مطمئن بودم.دو چیزمرا امیدوار نگه داشت که این کتاب چاپ خواهد شد.**

**اول این که گویی ازعمق وجودم صدای این کتاب را می شنیدم که می گفت"من زنده ام -من زنده ام"**

**دوم این که من اصولابه صداهای منفی و مخالف گوش نمی کنم." و خندید.**

**"در ضمن من به خرد و درکی که در رویاهایم هست باور دارم.مثلا بارها خواب دیدم که گربه ماده ای را که درخانه نگه می دارم ازقفس اش بیرون آورده ام و خیلی خوشحال شده است.این درحالی است که من گربه ام را اصلا در قفس نگه نمی دارم!**

**با دیدن این خواب مکرر حس کردم گربه ماده ی من نماد یا نشانه همان بصیرت و حس ششم است(موضوع کتاب من)که با خوشحالی از قفس بیرون می پرد.**

**"یک بارهم خواب دیدم در بیمارستان بستری ام و دکترمی گوید:"بچه زنده نیست" و دقایقی بعد برمی گردد و می گوید**

**"بچه احیا شده وزنده است"-مدت کوتاهی پس از این دو رویا خبر رسید که کتابم برای چاپ پذیرفته شده والبته اصلاحاتی لازم داشت که انجام دادم."**

**"من همیشه در جستجوی نشانه هایی برای یافتن یک مسیر تازه هستم.به رویا هم باوردارم وبه لحظات خاص تنهایی وتمرکز.هرگاه چیزی دراین مسیر توجهم را جلب کند آن را دنبال می کنم و بسیارهم صبورهستم"**

**ازاوپرسیدم:"وقتی ازوجود یک بصیرت درخودمان آگاه می شویم چه اتفاقی می افتد؟"**

**پاسخ داد:"من زیاد سفرمی کنم و مجله های داخل پرواز را مرتب می خوانم.هروقت این مجله رامی دیدم با خود تکرار می کردم:**

**"باید مقاله ای درمورد بصیرت برای این مجله بنویسم .می خواهم مقاله ی من تواین مجله چاپ شه "...**

**بالاخره مقاله را نوشتم وبرای سردبیر نشریه فرستادم.خانم سردبیر گفت این مبحث کمی مبهم است و قطعیتی ندارد.ولی سرانجام قبول کرد آن را چاپ کند.آن جای مقاله را دوست داشت که تاکید کرده بودم مدیران اجرائی شرکتها با بهره گیری از بصیرت و حس ششم وتصمیم های منطقی در کارشان موفق ترمی شوند.عنوان مقاله را هم خودشان انتخاب کردند(نیروی بصیرت و حس ششم)که آن را خیلی دوست داشتم و از آن پس در سمینارهایم از این عنوان استفاده می کنم."**

**مای با تاکید می گفت :**

**"این نوع مشیت یک باردیگرهم رخ داد.زمانی که می خواستم تصمیم بگیرم همراه شوهرم ازمیشیگان(شهری که او پنجاه وهشت سال در آن زندگی کرده بود) به کالیفرنیا درساحل غربی نقل مکان کنیم.آن موقع من در سن دیه گو کنفرانس داشتم.موقعیتی فراهم شد که شام جمعه شب را با جفری میشلاو بخورم.اورییس شبکه ای بود با موضوع بصیرت وحس ششم بود.اینگه لیلی (تحلیل گرمالی) هم با او بود.به جفری گقتم برای رفتن به کالیفرنیا، هنوزتصمیم نگرفته و بلاتکلیف هستم.آن موقع همسرم دچار افسردگی عمیق بالینی بود و نمی خواست به کالیفرنیا برویم.**

|  |
| --- |
| **روش های ساده ای برای افزایش بصیرت**  **-------------------------**  **-هفته ای یکی دو ساعت با خود خلوت کنید.هیچ کاری نکنید.رها وآزاد.موسیقی گوش کنید.ذهن را ازهرقید وبندی آزاد کنید.**  **-درکافه ای بنشینید وبه مردم دقت کنید.بعد داستان زندگی آنها را درتصورات خود بنوبسید.**  **- به ابرها نگاه کنید و شکل های مختلف آنها را مجسم کنید.**  **-هربارکه تلفن زنگ می زند ازخودبپرسید کیست ؟ زن است؟ مرد است؟**  **- پیش از این که به پیام های تلفنی گوش کنید بدون فکرکردن فورا حدس بزنید چند نفر پیام گذاشته اند.**  **یک دست ورق تاروت یخرید(کارتهای متافیزیک)هرروزصبح یک کارت از میان آنها بکشید و ببینید برای آن روز یا هفته چه رویدادهایی را پیش بینی می کند.سپس در زندگی روزانه خود دقت کنید که چه اتفاقی می افتد.**  **-پیش ازخوابیدن، ازرویاهای خود بخواهید به یک پرسش خاص شما پاسخ دهند.پس از بیداری هرچه از رویای خود به یاد می آورید یادداشت کنید.یادتان باشد که:**  **\*آنچه درشروع رویا می بینید مشکل یا سوالی است که مطرح کرده اید.آنچه پس ازآن می آید به شما می گوید باید چه کنید تا مشکل حل شود.درآخرین قسمت رویا نتیجه ی عمل به آن راه حل را خواهید دید.**  **-وقتی با کسی تعامل می کنید، بدون سخن گفتن لحظاتی به او نگاه کنید و زیبایی چشم یا چهره او را ببینید.اورا به صورت جان و روان ببینید.با هشیاری و عشق برایش انرژی مثبت بفرستید و دقت کنید که این کارچگونه وچقدرروابط شما را بهبود می بخشد و چه اطلاعاتی به دست می آورید که برای شما و پرسش های زندگی شما مفید واقع می شود.**  **-صبح ها ازکائنات درخواست کنید که آن روز افراد خوب و یاری رسان را ببینید.یا اطلاعاتی به دست آورید که شما را به سوی منظور یا هدف خاصی که می خواهید هدایت کند.**  **-روز خود را با امید و به انتظاررویدادهای خوب و مثبت شروع کنید.** |

**جفری روکرد به اینگه و پرسید:"تو فکر می کنی مشکل کجاست؟" اینگه هم پس از لحظه ای تمرکز شروع کرد به یادداشت کردن اطلاعاتی که ازحس ششم خود دریافت می کرد.بعد روبه من کرد وگفت:**

**" خواست تو روشن نیست.دقیقا نمی دونی چه می خواهی.این موضوع را روشن کن.ببین دقیقا و درته دلت واقعا چی می خواهی."**

**آن شب به این نتیجه رسیدم که قطعا دلم می خواهدبه ساحل غربی برویم.یک روزدر رستورانی نهارمی خوردم.زنی کناردستم نشسته بود.مدتی بود که به فکربودم یک کارِخانه داری یا مراقبت از حیوانات خانگی پیدا کنم تا بتوانم ناحیه خلیج را ببینم و به اطراف سرک بکشم و با محل زندگی احتمالی آینده ام به خوبی آشنا شوم تا تصمیم بگیرم.سان دیه گو و فونیکس را هم به عنوان یک احتمال برای سکونت بررسی کنم.**

**آن روز، زنی که سر میز کناری من نشسته بود سرصحبت را باز کرد:**

**"تا چندهفته دیگه برای یک ماه راهی سفرهستم.به یه نفراحتیاج دارم که تواین مدت توخونه ام زندگی کنه و مراقب گربه هام باشه"**

**حیرت کردم که چگونه و به این سرعت و به این راحتی همه چیز جور می شد.**

**من و شوهرم این کار را قبول کردیم. شوهرم هم ازاین که موقعیتی فراهم شده که پیش از تصمیم گیری برای جا به جائی، به خوبی با آن منطقه آشنا شویم به هیجان آمده بود.ظرف مدتی که در خانه ی آن زن زندگی کردیم، با آن منقطه به خوبی آشنا وعلاقه مند شدیم.درآنجا خانه ای خریدیم.خیلی غریب بود که اتاق خواب خانه ی جدید ما سقف شیشه ای داشت وآسمان زیبا بالای سرمان بود.**

**وقتی آن اتاق را دیدم به یاد یکی از رویاهایم افتادم که درخانه ای با سقف شیشه ای در نزدیکی آب زندگی می کنم.یادم هست وقتی از آن خواب بیدار شدم خیلی خوشحال بودم.ولی این رویا را فراموش کرده بودم تا زمانی که چنین اتاقی را در واقعیت دیدم.**

**این اتفاق مرا مطمین کرد که این خانه همان خانه ای است که باید می خریدیم.کالیفرنیا بهترین جایی بود که می توانستم به توسعه برنامه آموزش خود ادامه دهم."**

**کنجکاوشده بودم که اوچگونه موقعیت خود را به عنوان یک استاد دانشگاه موفق ویک روان شناس بالینی ترک کرد تا به بازرگانان مشاوره بدهد..**

**" درست میگی.جالب بود که چطوراین کاررا کردم.راستش تا موقعی که آن رویاها را ندیده بودم به بحث حس ششم وسینکرونیسیتی کوچک ترین علاقه ای نداشتم. روزی در درون خود احساس کردم ، یا بهتر است بگویم که دیدم دو اتومبیل با هم تصادف کردند.همین حادثه درهمان زمان در واقعیت رخ داده بود.واقعا خیلی شوکه شده بودم.درست مثل این بود که این حادثه را به چشم خود می دیدم.**

**بصیرت وخردی بود که آن را خرد درخشان می نامم.بعد متوجه شدم که این بصیرت ازمن نمی آید بلکه توسط من و بواسطه ی من آشکارمی شود.دراین مورد با کسی صحبت نکردم ولی سینکرونیسیتی ها ادامه داشتند."**

**"روزی دختر دانشجویی با تاکید به من گفت-"برو و کارت هایت را بخوان"**

**و من فکرکردم از ورق یا کارتِ بازی حرف می زند ولی وقتی کارت های"تاروت"ام را خواندم اطلاعاتی به من داده شد که بعدا درست ازآب درآمد.متوجه شدم که تحصیل دررشته روان شناسی هم بسیار به کمک من آمده است.حتا متوجه شدم که کلاس رقصی که در سنین جوانی می رفتم، خلاقیت مرا افزون کرده و کمک کرده تا بین سویه ی بصیرت وسویه ی منطقی خودتوازنی برقرارکنم.هر چیزی که یاد گرفته ام مفید بوده اند."**

**همیشه گوش کردن**

**مطلب بعدی ما درباره ی لائورا ادکین است.مدیر اجرایی یک سازمان مردم نهاد فعال در زمینه ی بازیافت واستفاده از وسایلی که مردم اهدا می کنند.سازمان مردم نهاد لائورا اقلام و لوازم مازاد مردم را از خانه ها گردآوری می کند و از کانال های مختلف به دست کسانی که به آنها نیازدارند می رساند.در این فرآیند، کمکهای بسیار موثری به افراد مختلف می شود و زندگی بسیاری از مردم کاملا تغییر می کند.**

**جستجوی لائورا برای یافتن منظور زندگی اش دو نکته را روشن کرده است:**

**اول این که می بینیم زندگیِ سخت دوران کودکی و جوانی و آرامش و رفاه پس ازآن، او را به لحاظ روانی آماده کرده است تا کار بی مانند وخاصی ی برای خود ایجاد کند.**

**دوم این که موفقیت خود را تا اندازه ی بسیار زیادی مدیون گوش سپردن به ندای درون خود می داند.درسانفرانسیسکو دفتر وفضایی به مساحت 7000فوت مربع دراختیاردارد.کارکنان اواقلام مازاد و اهدایی مردم را مستقیما ازاهدا کنندگان تحویل می گیرند.او روی صفحه کامپیوترش می بیند که چه تعداد از چه اقلامی گردآوری شده و به دست کسانی که به آن نیاز داشته اند رسیده است ازاوخواستم برایم بگوید این ایده از کجا آغاز شد و چگونه رشد کرد و کدام بخش از زندگی اش به مسیر او شکل داده اند.**

**"این کاررا مدیریت خیریه ی ضایعات می نامم.می شود گفت چیزی شبیه کار"رابین هود"است.پیش از این کار به دلیل شغل ام با بسیاری ازآدم های سرشناس و سلبریتی ها آشنا بودم.با آرشیتکت ها وطراحان داخلی نیزدرارتباط بودم و با آنها کارمی کردم.جالب بود که درهرکاری که بودم می دیدم در واقع همان کار قبلی را انجام میدهم و به شکل های مختلف، رابط بین داراها و ندارها بودم و این دو را به یکدیگر وصل می کردم.من دو مدرک دانشگاهی دارم.هنرهای زیبا وروان شناسی.**

**کارم را با روان شناسیِ هنر شروع کردم ولی پس ازآن در سازمان رفاه اجتماعی-بهزیستی-مشغول کارشدم. با خانواده های کم درآمد سر و کار داشتم و می دیدم دراین شغل همیشه یک چیزی کم است و جای خالی آن را به روشنی حس می کردم.می دیدم که نیازمندان و بی خانمان های معتاد و بیمار به هزینه ی این سازمان ها درمان می شوند و به جامعه بازمی گردند و وقتی جایی و سر پناهی پیدا می کنند هیچ امکاناتی ندارند.مثلا تختخواب ندارند که رویش بخوابند یا مبلمان برای نشستن و یخچال.**

**پس از کار در بهزیستی و سازمان های خدماتی رفاهی، درانجمن معماران آمریکا مشغول کار شدم.آنها ازمن خواستند در مورد خدمات مورد نیاز برای ساخت مسکن بی خانمان ها تحقیق و نیازها را برآورد کنم.دراین شغل، متوجه شدم که این سازمان ها و بهزیستی ها چیزی ندارند که به بی خانمان ها بدهند ولی انجمن های معماران و طراحان ساختمان خیلی چیزها دارند که به درد نیازمندان می خورد.**

**فکر کردم باید معماران و طراحان را جایی دورهم جمع کنم و این جا همان حفره ای بود که باید پر می شد.**

**زندگی سخت و بی پولی هایی که در دوران کودکی داشتم مرا به یاد افراد بسیارفقیرمی انداخت.وقتی خیلی کوچک بودم پدر و مادرم از هم جدا شدند و من تا چهارسالگی با مادر بزرگ مادری ام بزرگ شدم.او زنی بسیار مذهبی بود و خیلی دوست داشتنی.جوری رفتار می کرد که حس می کردم وجود من یک موهبت الاهی است.خیلی هم فقیر بود.برعکسِ مادر بزرگم که حس بسیار خوبی به من می داد، پدر و مادرم اصلا فکر نمی کردند که من اهمیتی دارم.به خصوص مادرم که رفتارش تحقیرآمیز بود ومی گفت من عرضه ندارم چیزی را تغییر دهم و کار مفیدی انجام دهم.**

**عجیب بود که مادرم که دوبار مرا تنها گذاشته بود بعدها به من پیغام داد که هرکاری که درست تشخیص می دهم بکنم و زندگی ام را سامان دهم.تنهایی و بی پناهی دوران کودکی و زندگی در هم ریخته ی خانواده گی باعث شد در دوره ی دبیرستان دچار افسردگی بالینی شوم. تا یک سال با هیچ کس حرف نمی زدم.**

**در 1974 موقعیتی پیش آمد وبا یک خانواده ی خیلی ثروتمند آشنا شدم که مرا به فرزندی قبول کردند و زندگی ام به کلی عوض شد.درآن موقع، مادر جوان مجردی بودم با یک دختر چهارساله.آن خانواده در واشنگتن خانه ای در اختیارم گذاشتند.حالا در کار خودم روش بخشنده گی و انسانیت آنان را تقلید می کنم."**

**"آشنایی من با آن خانواده هم بیشتر مثل معجزه بود.مردی که با او دوست بودم مرا به آنها معرفی کرد.زن جوانی بودم و سن آنها هم برای این که مرا به فرزندی قبول کنند مناسب بود.البته بچه های خود را هم داشتند."**

**به تحصیلات خیلی اهمیت می دادند.ارزش ها و اصولی که به آن باور داشتند دقیقا همان هایی بودند که من به آنها پای بند بودم.از خدا خواسته بودم خانواده ای داشته باشم و خواست من اجابت شد.سپس تصمیم گرفتم به کالج جونیور بروم.به مجرد این که این کار را کردم همه چیز در جای خود قرار گرفت.من به چیزهایی علاقه مند شدم که مانند زندگی قبلی ام نبود."**

**لائورا پس از مدتی کار درمان گری در ویرجینیا، تصمیم گرفت یک سال مرخصی بگیرد و به عنوان یک شخص رسانه ای برای یک سازمان مردم نهاد در لس آنجلس کار داوطلبانه بکند.این سازمان مردم نهاد به کشاورزان شیلیایی روش های پرورش خوک و کشاورزی نوین راآموزش می داد.پس از یک دوره کار داوطلبانه به دلیل تجربه های کاردراموررفاه اجتماعی و رسانه به استخدام همان سمن درآمد.**

**"پس ازآن با نیازهای سمن ها بیشترآشنا شدم.شرکت ها وکسانی را که اقلام و وسایل مازاد برنیازشان داشتند به سمن هایی که هیچ چیزی نداشتند معرفی می کردم.چیزی که دراین کار دوست داشتم این بود که وسایل کوچک و سالمی که اهداکننده می داد به دست کسانی می رسید که برای شان بسیار کارسازبود و کارشان را راه می انداخت.اگر به کسانی یک ماشین تحریر، یک کامپیوتر و یک میز کار یا یک صندلی بدهید کارهای بسیار مفیدی انجام خواهند داد."**

**"وقتی کارمان را شروع کردیم مقدار خیلی زیادی لوازم و وسایل خیلی خوب دراین جا جمع می شدند و من خیلی راحت می توانستم آنها را به مردمی که به آنها نیازداشتند برسانم.در زندگی ام هم فقرشدید وهم ثروت فراوان را تجربه کرده ام"**

**وبعدهم خندید وبه شوخی گفت:**

**"من باید یا ماری آنتوانت می شدم یا ملکه ی سبا! گویا قرار نبوده هیچ وقت مالک چیزی باشم، ولی بیش از هر زن دیگری دراین دنیا با انبوهی از اموال و اجناس مختلف سر و کاردارم."**

**با مرور کوتاهی بر زندگی او می بینیم که زندگی اش در دو مرحله شکل گرفت.**

**اول-فقری که باعث شد به خود اتکایی و وابسته نبودن به دیگران فکر کند.**

**دوم-کاردر دنیای سمن ها و کمک به نیازمندان که او را به هدف و منظور زندگی اش نزدیک کرد.ثروت و رفاه هم ابتدا از ناحیه خانواده ای که او را به فرزندی پذیرفتند و بعد هم با کار در پست های بالا در شرکتهای بزرگ به دست آمد.**

**از او پرسیدم در شرایط وجایگاه فعلی اش در مورد منظور و هدف زندگی اش چه فکرمی کند.**

**"راستش جواب روشنی ندارم...نیمه های شب بیدار می شوم و در این مورد با خودم گفتگو می کنم.به خوبی یاد گرفته ام که همیشه گوش کنم.حتابه چیزهایی که معمولا به آنها گوش نمی کنم.هر وقت به چهره ی کسی نگاه می کنم او را نشانه ای از وجود خدا می بینم.چه یک الکلی باشد یا یک بی خانمان یا کسی دیگر.فکرمی کنم خدا در وجود آن الکلی خیابان خواب است.**

**"هرکسی را می بینم چنین حسی به او دارم.مهم نیست که جف بریج باشد (یکی ازشاخص ترین وباهوش ترین ودرس خوانده ترین آدم هایی که می شناسم) یا فرد دیگری.در هر حال از دید من چهره ی دیگری از خداهستند.**

**هدف زندگی ام هرچه هست این را میدانم که بخش عمده آن دیدن و تجربه کردن های مکرر وگوش کردن به همه ی صداهاست. وقتی بچه بودم دلم می خواست رییس جمهور بشوم.یادم هست وقتی آیزنهاوردرانتخابات برنده شد به این فکرافتادم ولی بعد فهمیدم که نمی توانم رییس جمهورشوم چون دختر هستم..."**

**آنچه به دست می آوریم**

**آخرین بخش این فصل درمورد دونا استونهم است.یک مشاوررشد وتوسعه ی سازمانی که ضمنِ کار تمام وقت مشاوره ای خود درحال تحصیل دردوره دکترا هم هست.یکی ازفعال ترین ودلنشین ترین واصیل ترین آدم هایی است که تا به حال شناخته ام کار و تمرکز اصلی او آگاه کردن سازمان ها و شرکت های بزرگ ازارزش های معنوی است.**

**او معتقد است سازمان ها باید از این نکته آگاه باشند.داستان زندگی او نشان می دهد که بصیرت یا حس ششم و رویاهای ما هستند که ما را به جایی که باید باشیم می برند.  
"یک هفته بعد از شروع دوره ی کالج درسال 1994شبی خوابی دیدم.به رویاها خیلی توجه دارم و معتقدم مفاهیم مهمی در خود دارند.خواب دیدم لیز(ازکارکنان کالج و مشوق من برای شرکت درآن دوره) دررویایم حضوردارد.**

**ما بیست و دو دانشجو به صورت دایره دورهم نشسته بودیم و لیز در وسط بود.همه در حال و هوایی روحانی بودیم.شروع کردیم به رقصیدن به دور لیز.اومی گفت:**

**"شما دوباره با هم بازگشته اید تا در این جهان کار بسیار مهمی انجام دهید".**

**این رویا تا دوسال و نیم بعد درذهنم باقی بود.روزی قرار شد کارگاهی برگزار کنیم.سه گروه بودیم که یکی ازآن ها روی ویدیوئی کارمی کرد که داستان زندگی های خود ما بود و این که آمده ایم که چه کارکنیم."**

**ویدیو ساخته شد.وقتی شروع به تماشایش کردم گریه ام گرفت.آن ویدیونشانه ی همان رویای من بود وکاری که می کردیم همان چیزی بود که در رویا دیده بودم.در تعطیل آخرهفته خیلی به این گروه های روحی فکرکردم و این که چرا مردم بازمی گردند و دوباره دورهم جمع می شوند که با هم کاری بکنند"**

**دونا درحال صحبت بود و من حس می کردم وجه مشترک همه ی ما کارکردن با مردم و رسیدگی به آنهاست.با همین نیت درزمان های معینی دور هم جمع می شویم تا متوقف نشویم و در حرکت بمانیم.**

**دونا ادامه داد:"باید بگویم بزرگ ترین تفاوت بین آنچه که امروزهستم با آنچه که شش سال پیش(زمانی که دنیای کار درشرکت های بزرگ تجاری را رها کردم) بودم این است که سرانجام متوجه شدم موضوع این نیست که تو چه می کنی، بلکه مهم این است که چه کسی هستی.فهمیدم که مشتاقم با حقایقی در مورد خودم رو در روشوم تا مرا به زندگی با معنایی هدایت و تفاوتی ایجاد کند. حالا سعی می کنم با تمام روح و جان خود زندگی کنم.کارهایی بکنم که رضایت قلبی برایم به بارمی آورند.نه اینکه کاری را بکنم به این دلیل که کسی آن کار را دوست دارد.برای نمونه، هفته ی پیش برای یک گروه زنان بازرگان سمیناری داشتم با موضوع رهبری زنان. به صورت دایره نشسته بودیم.قرار بود هرکس بگوید که چرا به آن سمینارآمده است.من گفتم به آنجا آمده ام چون شش سال اخیر زندگی ام را صرف بازیابی وجه زنانه خود کرده بودم.تا پیش از آن همیشه به روشی مردانه عمل کرده بودم چون تنها راه موفقیت بود.ولی دراین شش سال تلاش کرده ام خلاقیت وبصیرت یا خرد خود را پرورش دهم."**

**" شش سال پیش باید وانمود می کردم که می دانم چه می کنم، حتا اگر واقعا نمی دانستم چه می کنم!.همه ی ما همین جور هستیم.در تلاشیم تا مسیرمان را پیدا کنیم.همه ی ما چیزهایی داریم که به دیگران بیاموزیم.اما حالا همه چیز تغییرکرده.شش هفت سال پیش آن قدرهشیار نبودم که بدانم در اطرافم چه می گذرد.ورم روده داشتم و به شدت بیمار و بداخلاق و بیچاره بودم.اما دیگرنمی خواهم درچنان شرایطی گیرکنم.متوجه شدم که می توانم انتخاب کنم که کجا می خواهم بروم و کجا نمی خواهم بروم و مرزها و محدوده هایم کجا هستند.حالا هم شاید بدون فکر و بی ملاحظه به درون آتش بپرم ولی خیلی سریعتراز گذشته خودم را بیرون می کشم."**

**"حالا خیلی خوب می دانم این خودم هستم که اجازه می دهم قربانی شرایط باشم.حالا وقتی اتفاقی می افتد اصلا فکرنمی کنم که کسی باعث آن شده و به من بدی می کند و یا بلایی سرمن آورده یا مشکلی برایم درست کرده است.فقط به این فکرمی کم که قراراست به عنوان یک آموزگار و یک شاگرد ازاین اتفاق درسی بگیرم."**

**از دونا پرسیدم چگونه ازکارمندی به شغل مشاورفریلنسررسید.**

**" ظرف سه سال به دلایل اقتصادی و تعدیل نیروی انسانی، کارم را در سه شرکت از دست دادم.به شدت ناراحت بودم.مثل این بود که با پتک ضربه خورده باشم.ولی فکرمی کنم اینجا هم باید درس بزرگی می گرفتم.باید سر در می آوردم که دراین جهان چه کار دارم.آمده ام که چه کار کنم.می خواستم با خودم رو در روشوم و از بندهایی که مرا به برده گی کشانده بودند رها شوم.**

**یکسال ونیم به یک سفرعمیق روحانی رفتم.مشکلات بسیاری را که سرراهم قرارگرفته بودند ازمیان برداشتم.افکاری را که حس قربانی بودن با خود داشتند از ذهنم پاک کردم.حالا احساس رهایی دارم.در کارمشاوره هم روش ام تغییرکرده است.قبلا عادت داشتم مردم را به زور به راه شایدغلطی بکشانم که فکرمی کردم راه بهتری است اما حالا به مردم میگویم:**

**"می خوای کسی باهات حرف بزنه؟" و فقط تلاش می کنم به آنها بگویم برای حل مشکل شان راه هایی هست ومی توانیم با هم آنها رابررسی کنیم." ،**

**"بخش زیادی ازکاری که در دنیای بیرونی انجام می دهم درکارهایی ریشه دارند که در دنیای درونم انجام می دهم.سخنرانی ها و مشاوه های من در زمینه ی مدیریت و رهبری توسط زنان، دقیقا و مستقیما از رویاهای من می آیند.نوشته ها ومقالات درسی من هم در رویاهایم ریشه دارند.به این نتیجه رسیده ام که اگررویاها وبصیرت خود وآنچه را قلبم می گوید دنبال کنم همیشه به نتیجه می رسم.شایدآن طورکه می خواهم نباشد ودقیقا به صورتی که می خواهم جواب ندهد، ولی به هرحال همیشه و برای همه جواب میدهد."**

**پرسیدم وقتی شرکت یا سازمانی که دوست ندارد ازاو دعوت می کند چه می کند؟ آیا حس می کند ماموریت دارد که فقط با افرادی که با او سازگارهستند کارکند؟**

**" فکرنمی کنم قراراست فقط با گروه کرآواز بخوانم.کار من هم مشکلات خود را دارد.پارسال به شرکتی مشاوره می دادم که مدیرآن کاملا بی تفاوت و بی علاقه و بی خاصیت بود.اصولا به حرف کسی گوش نمی داد.به طوری که پس از دو ماه کارکردن متوجه شدم که اصلا در جریان کار و کلاس های من نیست و کارکنان اش هم کوچک ترین اهمیتی برایش ندارند.آنها را موجوداتی مکانیکی می دید که هروقت دلش خواست می توانست اخراج شان کند.مگراینکه دقیقا کارهایی را بکنند که او می خواهد.**

**سعی کردم به کارکنان او کمک کنم تا ببینند و باورکنند که گزینه های دیگری هم دارند و مجبور نیستند درآن شرکت بمانند و رفتار نا درست رئیس شان را تحمل کنند.خوشحالم که بگویم سه ماه پس از آن سه نفرازآنان شرکت را ترک کردند.این یک پیروزی بود-نه برای آن رئیس نادان بلکه برای آن سه نفر و بقیه ی کارکنان.**

**همیشه سعی می کنم اشکالات را ببینم و اصلاح کنم.تلاش من گاهی جواب می دهد وگاهی هم نمی دهد.ولی به هرحال جایی که مرا نخواهند وحس خوبی نداشته باشم نمی مانم.چنین شرایطی برای هیچ کس مفید نیست".**

**با خودت حرف بزن**

**-چه جنبه هایی از داستان زندگی افرادی که گفتم برشما اثرگذاشته؟ آنها را بنویسید و پس از شش ماه آنها را دوباره بخوانید.**

**-کدام یک ازبصیرت هایی که دراین فصل دیدید برایتان جذاب بوده؟ قول می دهید که یکی ازآنها را درهمین هفته عمل کنید؟**

**- دست کم یکی از رویاهای خود را بنویسید و ازخود بپرسید این رویا می خواهد چه بگوید که من همین حالا باید ازآن با خبر شوم؟**

**----**

**فصل نهم**

**خلاقیت وپرورش توانایی ها**

**خلاقیت، توانایی یا مهارت طبیعی ما برای شکل دادن به انرژی بالقوه ی خودمان است.ما متولد شده ایم تا زندگی خود را درون مدیومی که در اختیارمان گذاشته می شود خلق کنیم.بعضی ازما می خواهیم زندگی را مثل یک سفال گربا گل رس بسازیم و شکل دهیم.بعضی دیگر، دنبال یک زندگی شکوهمند وغریب هستیم.یعضی هم دوست داریم بی سر و صدا درگوشه ای زندگی کنیم.**

**خلاقیت، کلید زندگی دلخواه شماست.وقتی اززندگی هدفمند ورسیدن به خواسته ها می گوئیم، ازخلق کردن زندگی حرف می زنیم.**

**در محدوده ی باورهای خود می توانید آرزوها و رویاهای خود را بیافرینید.با انتخاب های قبلی خود همه چیز زندگی خود را خلق کرده اید.چیزهایی که به وقت خودشان خوب و ضروری بوده اند. برای این که ببینید تا چه حد خلاق هستید، به اطراف خود نگاه کنید.همین جایی که الان نشسته اید.اگر درخانه هستید بینید چه چیزی را بیشتر از بقیه دوست دارید؟ میزقهوه خوری که خودتان درست کرده اید؟ یا مجموعه ی موسیقی های محبوب تان یا دفترکاری که در خانه درست کرده اید.اینها را با میل وخواست خود خلق کرده اید.آیا ازآنها راضی هستید؟**

**می خواهید درآن ها تغییری بدهید؟**

**خلاقیت ازخانه شروع می شود**

**اگر می خواهید خلاقیت خود را افزایش دهید، باید برایش جا باز کنید.معتقدم حتا اگر ذهن ما تلاش میکند که بداند:**

**"من این جا هستم که چه کنم؟" پاسخ این سوال را باید درهمین فضای اطراف و میدان انرژی خود جستجو کنید.**

**تا به حال چه چیزی خلق کرده اید؟ چه بخشی از زندگی شما نیاز به تغییردارد؟آیا درخانه ومحل زندگی شما چیزی هست که نیازبه تغییر یا سامان دهی یا تکمیل و تعمیر داشته باشد؟ آیا گچ گوشه ی سقف اتاق ریخته و آجرسقف بیرون زده؟**

**همه ی گلدان ها خشک شده اند؟ لامپ جلوی در ورودی ساختمان سوخته؟ لباس چرکها کف حمام پخش و پلاهستند؟ کمدها پر از وسایل و لباس های به درد نخور و کهنه است که پنج سال است آنها را بیرون نریخته اید؟**

**خلاقیت ازهمین جا شروع می شود.با جمع آوری و دور ریختن لوازم به درد نخوریا تعمیر سقف و جمع کردن لباس های کثیف از کف حمام.همین کارهای ساده قدرت بسیاری درخود دارند.ذهن تان نیز آزاد و پاک می شود.حس می کنید زندگی را در کنترل دارید. خیلی وقت ها به دنبال موضوعات عمیقی مثل معنای زندگی هستیم ولی نمی دانیم که همین خرت و پرت هایی که گوشه و کنارخانه جمع شده اند راه را بر انرژی ما می بندند.ذهن و فکرخود و کمدهای خانه را خالی کنید تا انرژی بدون برخورد با مانع جاری شود. ک کانالی برای جریان انرژی**

**ما درون یک میدان انرژی زندگی می کنیم که گرچه با حواس فیزیکی ما حس نمی شود ونا دیدنی است اما وقتی با هوشیاری بیشتر با آن روبرو شوید حیرت خواهید کرد.تصورکنید این انرژی چگونه درخانه ی شما جریان می یابد.فکر کنید جریان فراوانی و شکوفایی پشت در ورودی خانه درانتظاراست که به درون بیاید.دررا بازمی کنید تا وارد شود.حالا چه اتفاقی برایش میافتد؟ کجا و چگونه ضعیف و بعد هم متوقف می شود؟**

**آیا مقابل در ورودی خانه دیواری هست؟ یا میزوو مبل وصندلی ها مانعی هستند که نمی گذارند این انرژی در تمام خانه گردش کند؟ آیا انرژی از در ورودی وارد می شود و به سرعت از درپشتی بیرون می رود؟**

**شاید به این فکربیفتید که جای مبلمان را کمی تغییردهید تا راه بازشود.شاید خرد وتدبیر به شما می گوید چیدمان فضای زندگی شما ناهماهنگ و نادرست است.اگر می خواهید بدانید که چیدمان وسایل چگونه بر اجزای زندگی شما اثرمی گذارد، کتاب هایی را که در مورد هنرباستانی چین-فنگ شوی-به چاپ رسیده اند بخوانید. امروز، بسیاری ازمردم غرب برای ایجاد هماهنگی بین خانه و فضاهای طبیعی پیرامونی و به ویژه به منظورگردش بهترانرژی درخانه و دفترکار خود ازاین هنرباستانی چینی استفاده می کنند.نمی دانم باورمی کنید یانه، ولی ثابت شده که فنگ شوی[[21]](#footnote-21) برای برداشنن موانع زندگی، کار، شهرت، خلاقیت شما بسیار موثر و مفید است.**

**وقتی در حال منظم کردن و پیراستن و پاکسازی خانه و کمدها و انبار و زیرزمین خانه و دفترخود هستید با خود بگویید:**

**"من کانالی ایجاد می کنم تا انرژی آزادنه درزندگی من واجزای آن جاری شود ومرا به جایی که باید بروم هدایت کند"**

**قدرت ماندالا [[22]](#footnote-22)واثرآن درافزایش خلاقیت ما**

**وقتی درجستجوی هدف زندگی خود هستید، روش دیگراین است که یک ماندالا رسم کنید.وقتی درجستجوی کار و شغل هستیم معمولا اولین کاری که می کنیم این است که می نشینیم و رزومه خود را به روز می کنیم.رزومه هم فقط بیان تحصیلات و سابقه کار درجاهای مختلف نیست.بلکه باید موفقیت ها و کارهای شاخص خود را درآن مشاغل، برجسته کنیم وتوضیح دهیم.یعنی همان چیزهایی که باید برجسته شوند تا موقعیت شغلی بهتری برای ما فراهم شود.**

**درپروسه ی تنظیم رزومه، بخش منطقی یا سمت چپ مغز را به کار می گیریم.ولی ترسیم ماندالا، برعکس نوشتن رزومه، خلاقیت سمت راست مغز را فعال می کند وابعاد دیگری از نفوذ و اثر گذاری برمیدان انرژی را به ما نشان می دهد.**

**حتا اگردرکارهنرهیچ مهارتی نداشته باشید با نیروی ماندالای خود می توانید انرژی خلاقانه را افزایش دهید.**

**شکل دایره ای ماندالا، نمادی از نظم کیهانی است.وقتی ماندالای خود را در آغوش می گیرید نشانه هایی از مردم مکانها فرصت ها و موقعیت هایی که آرزو دارید به شما جذب شوند، رسم می کنید.**

**نیات وآرزوهای شما ماندالا را فعال خواهندکرد.آنچه را می خواهید به سوی خود جذب کنید تا جایی که ممکن است کاملا روشن و مشخص کنید و برای پذیرش طرح بزرگتری که کیهان و کائنات تدارک دیده اند نیز کاملا آماده باشید.**

**ماندالا، رزومهِ روحانی آینده ی ماست.وقتی آماده شد ازخدا و کیهان تشکرکنید.تردید نکنید که نیازهای شما برآورده می شوند.**

**سالها پیش کسی همین توصیه را به من کرد.ماندالای خود را کشیدم و پیش ازهر چیز درخواست کردم درآمدم افزایش یابد.درخواست های دیگرهم داشتم که همه را نوشتم.ماندالاها را در کشویی گذاشتم.چند ماه بعد که کشوها را مرتب می کردم، به آنها برخوردم.**

**دیدم ظرف چند ماهی که گذشته بود واقعا درآمدم کاملا بالا رفته بود.حتا بیش ازآنچه که درخواست کرده بودم.دوستی هم برایم گفت که همین تکنیک را به کارکنان یک بیمارستان معرفی کرده وهمه ی آنها جواب خوبی گرفته وآنچه خواسته بودند به دست آورده بودند.جالا خوتان امتحانش کنید.**

**برای درست کردن ماندالا یک ورق کاغذ بزرگ-8.5 در11 اینچ-و یک سری کامل مداد رنگی نیازدارید.هر وقت امکان دارد یکی دو ساعت برای این کار وقت بگذارید.بنشینید و یک موزیک ملایم هم آماده کنید.برآنچه که می خواهید به زندگی شما جذب شود تمرکز کنید.شغل بهتر- یاپول بیشتر-سلامتی بهتر یا یک شریک کاری خوب وقابل اعتماد؟ یا یک دلداده؟ یک اتومبیل خوب با قیمت مناسب و یا این که دیگران شما را در کارتخصصی خود در سطح عالی ببینند و شایستگی های شما را درک کنند؟**

**حالا یک یا دو چیزی را که بسیار مشتاق هستید به آن برسید تصویرسازی کنید.بعد ازتمرکز براهداف، دایره ای بکشید و چند دقیقه به آن دایره ی خالی نگاه کنید.در وسط دایره اول، دایره ی کوچک تری بکشید.این دایره کوچک، هسته ی مرکزی ماندالای شماست. نماد یا نشانه ای ازمنبع روحانی خود درون دایره ی کوچکتربکشید.نیت کنید که مردم خوب و کمک کننده به زندگی شما بیایند.**

**حالا با مدادهای رنگی اشکال مختلف و نشانه ها و سمبل ها را روی ماندالای خود رسم کنید.انتخاب رنگ را به بصیرت خود بسپارید.درحالی که مشغول رسم نشانه هاهستید، گاهی به دایره ی بزرگ نگاه کنید.ببینید کجای آن خالی مانده و نیاز به توازن دارد.درهمین حال درخواست کنید که خود واقعی تان ومسیر درست زندگی به شما نشان داده شوند.**

**به محض این که حس کردید انرژی تان کم شده کار را متوقف کنید.اگرماندالای شما ناتمام مانده آن را با همین وضع در جایی بگذارید که هیچ کس به آن دسترسی نداشته باشد و وقتی آماده بودید دوباره دست به کارشوید و تکمیل اش کنید.**

**در پایان آن را در جای پاکیزه و خوبی نگه دارید تا انرژی از آن بتراود و خواسته های قلبی شما را به خود جذب کند.هر تعداد ماندالا که می خواهید درست کنید ولی یادتان باشد وقتی خیلی خسته هستید این کاررا نکنید.**

**اگربه ماندالا علاقه مند شدید و مایل هستید دراین مورد اطلاعات بیشتر به دست آورید، خواندن کتابهای جودیت کورنل را به شما توصیه می کنم:"ماندالا و ماندالا" - "نشانه های درخشان برای شفا"-و"کلیدهای بیداری نیروی خلاقه"**

**خلق کردن با موزیک**

**هروقت می خواهید به بصیرت و حس ششم خود بپردازید تلفن را قطع کنید و درصندلی یا مبل راحت خود بنشینید.یک موسیقی روحیه سازخوب هم آماده کنید.پیش از گوش کردن به موسیقی، پرسشی را که دوست دارید بپرسید یادداشت کنید.چشمها را ببندید و موزیک را پخش کنید.**

**بگذارید تصورات شما صحنه ای را بسازند.وقتی موزیک، شما را به آن صحنه می برد شاید خودِ والاترتان را ببینید.اگراین کارمشکل است وانمود کنید که خود والاترتان را می بینید.وانمود کردن روش خوبی برای دریافت تصویرهای خرد یا بصیرت است.**

**وقتی درموزیک غوطه می خورید، چه تصاویر پاسخ ها سمبل ها و پیام هایی برشما ظاهرمی شوند؟هر چه را حس می کنید، با جزییات دقیق و کامل روی کاغذ بیاورید.ایده ای را که توجه شما را جلب کرده، در وسط صفحه بنویسید.**

**بگذارید همان ایده، پرسش های بعدی را شکل دهد.خطی بکشید وآن ایده را با این افکاراحاطه کنید.حالا یک** **سری ایده ها دراطراف آن ایده اصلی در دست دارید.ببینید با پرسش های فعلی شما چه ارتباطی دارند؟**

**تصویری که دریافت می کنید به مرور زمان معنادارترمی شود و مسیرهای جدید به شما نشان داده می شود که شما را به پاسخ پرسش ها هدایت می کنند.**

**نگاه نزدیک به زندگی**

**با هشیاری و توجه بیشتر به جزییات خلاق ترمی شویم.تمرین های ساده ی زیر بصیرت شما را به صورتی حیرت انگیز افزایش میدهند.این باروقتی برای پیاده روی به دامان طبیعت می روید یک چیزخاص، مثلا یک سنگ یا یک برگ بردارید.وقتی به خانه برگشتید بنشینید و پنج دقیقه از نزدیک به آن نگاه کنید. بعد هر ویژه گی را که درآن دیده اید با توصیف دقیق در دفتری بنویسید.**

**ازخود بپرسید:"پیام این سنگ یا برگ چیست؟"- "این تکه سنگ مرا به یاد چه می اندازد؟ اگراین سنگ آینده ی من باشد،به چه می ماند؟-" خداچرا این سنگ را آفریده است؟"**

**توصیفی را که از این سنگ کرده اید یک هفته کنار بگذارید.بعد از یک هفته دوباره آن را بخوانید.هریک ازویژه گی هایی را که برای آن سنگ نوشته اید به عنوان داستانی از زندگی خود در نظر بگیرید و به جای سنگ، نام خودتان را بگذارید..و حالا داستان زندگی خود را بخوانید.**

**برای مثال شاید نوشته باشید:"این سنگ مرا به یاد کوه کوچکی می اندازد که نورغروب خورشید برآن پاشیده است"یا**

**"این سنگ، لبه دار وتیز و قسمت بالای آن گرد است.کوچک وتیره رنگ است اما رگه ها و نقاط رنگارنگ زیبایی دارد"**

**اگرخودتان را جای سنگ گذاشته باشید این طور می شود:**

**"من مانند کوه کوچکی هستم که نور خورشیدِ درحال غروب، برمن پاشیده شده است"یا:**

**"من کوچک وتیزهوشم-بخشی ازآگاهی من در تاریکی است و دیده نمی شود.چیزهای زیادی را نمی توانم ببینم چون خورشید درحال غروب کردن است.غروب یعنی زمان بسته شدن و تمام کردنِ کار و زمان خوابیدن.**

**نشانه های رنگی و خطوط زیبای خود را ستایش می کنم. رنگها و نقش های زیبا، حاصل تلاش های قبلی من است.آینده ام سخت به نظرمیرسد ولی راه های زیادی پیش رو دارم.شکل مدوربالای این سنگ مرابه فکرمی اندازد که در حال بالا رفتن از چیزی مدور و دایره ای شکل هستم."**

**این داستانها شاید جالب به نظر برسند وشاید هم ابلهانه وباورنکردنی .**

**اطلاعاتی که ازعمق خلاقیت شما می آیند، شما را حیرت زده می کند. و زمانی که داستان خود را می نویسید داستانی بسیار با معناتر و قدرتمندتر خواهد بود.**

**گفتگوهای رازآلود-کارتهای تاروت**

**داستان خود را بنویس**

**تمرین های زیر از مری کریراقتباس شده اند.دراینجا فقط از22 کارت خود استفاده می کنید.درخواست کنید که اطلاعاتی به شما داده شود تا منظور زندگی خود را روشن ترببینید.یک کارت بردارید و آن را به دقت بررسی کنید.**

**پرسش های زیر را مطرح کرده و جواب هر یک را در دفتر یادداشت کنید:**

1. **در این کارت چه چیزی دیده می شود؟چه اتفاقی می افتد؟ هر چه رامی بینید شرح دهید.**
2. **افرادی که در این کارت دیده می شوند چه حسی دارند؟ جزییات را بنویسید.**

**حالا نکات مهم کارها و احساس هایی را که نوشته اید دوباره به صورتی بنویسید که گویی در حال توصیف خود هستید-**

1. **چه چیز معنا داری می بینید؟**

**نوشته ی خود را تاریخ بزنید و یادداشت کنید که شش ماه بعد این داستان را دوباره بخوانید.**

**این تکنیک را با کارت پستال هایی از نقاشی های موردعلاقه خود هم می توانید بیازمایید.**

**تغییر صحنه**

**چه کشوری را همیشه دوست داشته اید که ببینید؟ فرانسه؟ آفریقا؟ جزایرسی شل؟**

**اگر آزاد هستید و امکانش را دارید که به آنجا سفرکنید که عالی است ولی اگر کارو مسیولیت ها و بی پولی مانع سفرهستند چه؟ در واقع این محدودیت ها فرصت های بسیار مناسبی برای پرورش خلاقیت شما است.محدودیت ها اغلب ما را وامیدارند کارهایی بکنیم که قبلا هرگز نمی کردیم.یادتان باشد که *همه چیزممکن است.***

**وقتی در گوشه ای آرام می نشینید و خیال پردازی می کنید، فرصت های تازه می آفرینید تا منظورزندگی تان آشکار شود.اگرفکر کنید منظور زندگی شما با جمع آوری عتیقه های فرانسوی یا یاد گرفتن آشپزی فرانسوی ارتباطی دارد گویی به سفر فرانسه رفته اید.تعدادی عکس های سفری را به صورت کولاژ درست کنید و یکی ازعکس های خود را هم بالای عکس برج ایفل بگذارید.در شهرخود یک معلم زبان فرانسه پیدا کنید و اگر ممکن است برای یک گفتگوی ده پانزده دقیقه ای او را ببینید و بپرسید از کجا آمده است و چگونه شده که فرانسه تدریس می کند.شاید او بستگانی داشته باشد که بخواهند مدت دو هفته آپارتمانی را به شما اجاره دهند**

**ببینید علاقه به فرانسه ، شما را به کجاها می برد.یک چیز فرانسوی، مثلا یک نوع غذای فرانسوی را به زندگی هفتگی خود وارد کنید.با کسانی که به نوعی با فرانسه مربوط می شوند ارتباط بگیرید.حتا ارتباط های کوچک.**

**کم کم می بینید کمترین اثرش این است که کاری مفرح انجام می دهید و حس خوبی پیدا می کنید.برای پذیرفتن راه های جدید وآشنایی با آدم های جدید آماده می شوید.دراین صورت نه تنها پهنه ی فرصت های خود را گسترده می کنید بلکه این کاربا شادی و تفریح همراه است و جریان انرژی را نیز در گردش نگه می دارد.**

**زن بسیار پرکارو فعال**

**حتا زمانی که مسیرزندگی مان روشن است، شاید خود ما همیشه نتوانیم تشخیص دهیم کاری که می کنیم اساسا چیست.وقتی این فصل را می نوشتم به یاد اله اونورکاپولا افتادم.اونمونه ی خوبی است که مسیرهای بی شمار خلاقیت را کشف کرده است.درهرکاری که می کند به مرحله استادی رسیده است.**

**او و خانواده اش را از اواخردهه ی 1970 می شناسم.با فرانسیس فورد کاپولا کارگردان ازدواج کرده است.دو فرزند بزرگ، یک نوه و یک خانواده ی بزرگ و پر جمعیت در سراسر جهان دارند.وقتی اله اونورپنجاه ساله بود، پسربزرگ شان را درحادثه تصادف قایق از دست دادند.او ازباهوش ترین آدم هایی است که می شناسم.هیچ وقت حرف بی ارزش و بی اساسی از او نشنیده ام.درخانواده اش نماد ثبات حمایت زیبایی و تفاهم فلسفی و تدبیراست.**

**قوی ترین وجه مشترک ما، عشق به طراحی روی پارچه، رنگ وتحلیل های روان شناسانه است.از او خواستم از نقش خود در خانواده برایم بگوید.**

**"همیشه فکرمی کردم *دیگران* برای زندگی خود فقط یک هدف دارند و درآن خبره می شوند.مثلا یک نجاریا یک سینماگریا نقاش.خودم را با کسانی که در کارخود خیره اند قیاس می کردم.وقتی بچه بودم دلم می خواست معلم مدرسه ی ابتدایی بشوم. درضمن می خواستم مثل پدرم هم باشم که نقاشی آب رنگ می کرد.یادم هست خیلی ناراحت بودم که نمی توانم مثل او نقاشی کنم.همیشه حس می کردم کوچک وبی اهمیت هستم (درمقایسه با آدم های بزرگتر) درکالج رشته طراحی روی پارچه و سرامیک خواندم و طراحی جواهرات و گرافیک.**

**بعد هم برای آرشیتکت ها و طراحان داخلی، نقاشی های بزرگ دیواری می کشیدم.پس از مدتی موقعیتی پیش آمد که برای کمک به کارگردان هنری یک فیلم سینمایی که با بودجه کم تولید می شد به ایرلند بروم که محل فیلم برداری بود.فرانسیس درآن فیلم نویسنده وکارگردان بود"**

**"شش ماه بعدازآن فیلم - من وفرانسیس ازدواج کردیم. نمی دانستم اودرمورد ازدواج دیدگاه خیلی سنتی ایتالیایی دارد ومعتقداست که جای زن در خانه است.من هم پذیرفتم ولی درخانه، استودیوی خودم را راه انداختم.**

**پس ازازدواج، دوبارپشت سرهم بچه دارشدیم.دراستودیوی خودم تا چند سال برای آرشیتکت ها کار موردی و پروژه ای می کردم. ولی کا رفیلم سازی فرانسیس اوج گرفت وما اغلب درلوکیشن های مختلف سرصحنه بودیم.خیلی پیش می آمد که از پروژه های خودم باز می ماندم.اواخر دهه ی شست واوایل هفتاد که در سانفرانسیسکو زندگی می کردیم، خیلی درگیرعکاسی شدم وازکارهایم نمایشگاهی برگزار کردم .مدت کوتاهی پس از نمایشگاه، انگار تب نقاشی های بزرگ مینیمالیستی- ساده گرایانه- به سراغم آمد.از نقاشی هایم هم نمایشگاهی برگزارشد.یکی ازکارهایم را یک موزه و بقیه را مجموعه داران خریدند.**

**این تب هم فروکش کرد و من با دوستم لین هِرشمان به هنرهای مفهومی مشغول شدیم.عادت داشتم مدتی با اشتیاق به کاری می پرداختم وبعد زمینه ی علاقه ام تغییرمی کرد.**

**کارهای اِلی هم خیلی خاص بودند.مثلا چیدمان موزائیک های سیاه وسفید درکف ورودی یک ساختمان.یا زنی در برابرآیینه درحال تعویض لباس.یا یک اتاق نشیمن خالی ازاثاثیه با یک تلویزیون برفکی روشن.**

**وقتی بچه ها دبیرستان می رفتند، اله نور با یکی از دوستانش به کار طراحی پارچه وتولید لباس هایی با طرح کیمونوی ژاپنی مشغول شد.پارچه هایی با طرح های دستی و ماشینی.بعدهم برای یک آموزشگاه مشهور رقص طراحی لباس انجام می داد. نقاشی و هنر های مفهومی و عکاسی را هم دوست داشت و به آنها مشغول بود.در زمینه ی مد و لباس، نویسندگی وسخنرانی های عمومی هم فعال بود.سر گرم کارهای متعددی بود.چند سال بعد هم فیلم مستندی ساخت که چندین جایزه بین المللی و داخلی برد.االه نورمی گوید:**

**" یکی ازاهداف من همیشه این بود که به خوبی به همه ی کارهایم برسم و کارهای بچه ها و خانه و همه ی اینها به صورت کامل انجام بشه.ملکی خریده بودیم که تاکستان بزرگی داشت.درکارکشاورزی و تولید شراب هم مشغول بودیم.می خواستیم تاکستان را توسعه دهیم.همه ی این کارها را با عشق انجام می دادم.همیشه سرگرم هستم وهمه کارهایم را دوست دارم.کار دیگری که در دست دارم ساخت مستندی است در مورد روش کار فرانسیس با بازیگرانش.**

**یک باربرای فیلم برداری به مّمفیس رفتیم.من همیشه فرانسیس را در کارهایش همراهی می کنم.حفظ خانواده و یک پارچه بودن خانواده برایم خیلی مهم است.درآن سفر برای خودم در ساختمان تولید، دفتری دست وپا کردم که چشم انداز زیبایی هم داشت.آسمان پاک و شکل های مختلفی که ابرها به هم می گرفتند و یخ های روی رودخانه، منظره ی بسیار زیبایی ساخته بودند.هر روزهفت و نیم صبح به محل فیلم برداری می رفتیم.یک ساعت آنجا بودیم.ساعت نه به دفترم می رفتم و تاپایان روز کار می کردم.عاشق دفترم و عاشق کارم بودم.یک روز که سر صحنه بودیم سکانس جالبی در حال ضبط بود.**

**دستار فرانسیس به من گفت:"الی باید از کارفرانسیس یک مستند تهیه کنی"**

**تا به خودم آدم دیدم طرحی را جلویم گذاشته اند که فیلم را تهیه کنم.تا آن موقع فیلم نساخته بودم.به هرحال شروع کردم. گاهی خیلی با هیجان و گاهی خیلی با شادی وخوشی و گاهی با احساس درمانده گی.اشتباه پشت اشتباه.البته ازفیلم سازی و بازی گردانی و کارگردانی فرانسیس خیلی چیزها یاد گرفته بودم"**

**ازالی پرسیدم:"درکارهنر چه چیزمعنا داری پیدا کردی؟"**

**"هنرهمیشه بخش مهمی از وجود من بوده .این اواخر برای نوه ام چند لباس عروسک دوختم.او با بقیه ی بچه ها و خانواده پیش من آمده بودند.وقتی آنها رفتند گیا پیش من ماند ولی حوصله اش سررفته بود.اورا به مغازه پارچه فروشی بردم تا چند تکه پارچه انتخاب کند که برای عروسک هایش لباس بدوزم.دو پارچه انتخاب کرد که برای عروسک ها دوختم .وقتی که رفت عروسک دیگری خریدم و برایش لباس دوختم و فکرکردم هفته ی دیگر که می آیند عروسک را به او بدهم.**

**کار خیلی شیرینی بود ولی حس می کردم با این کارهای کوچک ازکارهای دیگرم عقب می مانم.کلی کارهای دیگردرانتظارم بودند.همیشه یکی از اهداف من این بود که برای خانواده ام عامل ثبات باشم .**

**با محدودیت ها وگرفتاری هایم کنار بیایم و از چیزهایی که یاد گرفته ام استفاده کنم.کارهای هنری همیشه برایم شیرین بودند.شاید بشود گفت که کارم همیشه یک نوع بافندگی بوده. بافتن و پیوند بین همه ی امور زندگی .**

**تو خاص و با ارزش و استثنایی هستی**

**چهره هایی ازسنگ قیمتی یشم در درون شماست.در درون خود جواهری ارزنده دارید.یک سنگ قیمتی بسیار با ارزش.داستان بعدی ما داستان گلن لِهرراست.**

**یک جستجوگرعوالم روحانی و یک هنرمند که همیشه به ندای قلب خود گوش کرده است.او یک طلاسازاست.روی سنگ یشم و سایرسنگ های قیمتی هم کارهای بسیار جالبی می کند.تراش های بسیار ظریف روی سنگ ها و ساخت مجسمه های کوچک از سنگ یشم.کارهایش درموزه ها و نمایشگاه های تخصصی و بین المللی طلا و جواهر وبرش سنگ های زینتی، چندین جایزه برده و روی جلد مجله های معتبرتجاری هم چاپ شده اند.**

**اوهنرمندی کم نظیر و درسطح جهانی شناخته شده است. تعداد هنرمندان این رشته در آلمان به انگشتان یک دست هم نمی رسند. "درهمه این سال ها من دنبال کارهایی بودم که دوست داشتم و به آنها عشق می ورزیدم. سال ها تلاش کردم و حالا کارهایم در سطح جهان به خوبی شناخته شده اند."**

**"فکرمی کنم این شهرت و توفیق به این دلیل است که به دنبال منظور و هدف زندگی ام بودم وهرکاری کردم در آن مسیر بوده است. وقتی از کاری که می کنید راضی نیستید و دلتان شاد نیست، آن را رها کنید.کاری کنید که با نهایت اشتیاق و شوق انجام اش می دهید و رضایت قلبی به دست می آورید .**

**اگراز کارتان راضی و خوشحال نباشید و روحیه خوبی نداشته باشید، برای هیچ کس دیگری هم نمی توانید مفید باشید.وقتی دبیرستان را تمام کردم، مدتی درآمریکا گشتم. یعنی پیش ازآنکه به کالج بروم وهنرهای لیبرال بخوانم .**

**در سال 1971 به لحاظ روحی درمن تحولی ایجاد شد.نوعی حس بیداری روحانی عرفانی.درکالج پیش ازاینکه استادان سوالی مطرح کنند، احساس می کردم پیامی به من می رسد.سوال را می شنیدم و پاسخ می دادم.**

**موردی پیش آمد که متوجه شدم من تجربه جدا شدن ازجسم خود را پشت سر گذاشته ام .روزی از میان دیواری گذشتم و وقتی برگشتم، بدن خود را دیدم که ازروح ام جدا شده است."**

**تجربه ی مدارج بالای روحی، ازجمله سامادی[[23]](#footnote-23) را هم داشتم.می خواستم ازاین مرحله بگذرم وبه سطح بالاتر وابعاد بزرگتری برسم به من نیروی خاصی داده شده بود.به دانش فیزیک اتمی دست یافته بودم وجالب بود که من اصلا فیزیکدان نیستم واین حادثه پیش ازنشرکتاب تائوی فیزیک[[24]](#footnote-24) بود.کتابی ازفریت جوف کاپرا.**

**خیلی عجیب بود که این کتاب با روحیات من کاملا هماهنگ بود.درواقع سینکرونی سیتی هایی که پیش می آمدند بسیارقدرتمند بودند.بعد شروع کردم به مطالعه ی فلسفه ی شرق و با چند آموزگارِاین فلسفه، کارکردم.پس از یک سال تحصیل در کالج وتجربه های غریبی که گفتم تصمیم گرفتم دنیا را بگردم.بیشتردرایتالیا، فرانسه ویونان سفرکردم و البته خیلی کشورهای دیگر.دراین سه کشور در زمینه ی هنر سنتی آنها مطالعه کردم.گویی حس می کردم دانش خالص و زلالی به دست آورده ام.خیلی کنجکاو بودم بدانم همه ی اینها چگونه انفاق افتاد."**

**یادم هست روزی درافغانستان، سوار قطاری بودم که از یک منطقه ی کوهستانی می گذشت.کنار من مردی نشسته بود با یک تفنگ وینچستر روی زانو و قطار فشنگ روی سینه اش.مردی غول پیکر مثل یک برج بلند.برجی از مردانگی.آرام و مغرور و استوار.درآن لحظه می دانستم درمورد زندگی دراین دنیا به درک خاصی رسیده ام.ازآن تاریخ، بیست سال می گذرد.نیمی ازجهان را گشته و در فرهنگ های بسیار متفاوت زندگی کرده ام و این سفرها قلبم را باز کرده اند .**

**درافغانستان حس و حال غریبی داشتم.مردم آنجا بیشتر با قلبشان حرف می زدند تا با فکر و ذهن شان واین مرا کاملا بیدار کرد.این مردم فقیر، پولی در بساط ندارند.برای گذران زندگی هر روزشان به سختی و به اندازه ی همان روز پول در می آورند، ولی شادمانی غریبی در وجود آنهاهست.چیزی که من هرگز درکالیفرنیا ندیده ام.**

**ازرضایت عجیب این مردم فقیر حیرت کردم.آنها به شکلی کاملا متفاوت به جهان نگاه می کردند.**

**بعد ازافغانستان مدتی هم دریک آشرام(عبادتگاه کوچک هندویان درمحلی کوچک و دنج) زندگی کردم.آن زمان دنبال شغل وکاری نبودم.حتی فکرش را هم نمی کردم.آزاد و رها و منتظر بودم که هر روز سینکرونی سیتی ها پیش آیند وآنها را دنبال کنم.آنچه که امروز به عنوان یک هنرمند انجام می دهم، ادامه ی همان دوره زندگی ام در آشرام است.**

**پس از مدتی اقامت درهندوستان به کالیفرنیا برگشتم و از تفاوت عظیم فرهنگی آنها با آسیا شوکه شدم .یک شوک فرهنگی بزرگ. ازهواپیما پیاده شدم و همان دنیای سراسرمادی و کاملا تجاری شده، دوباره روبرویم بود.بدون اثری از معنویت.تحملش سخت بود.به خصوص بعد از مدتی که درهندوستان گذرانده بودم.**

**یک سال و نیم طول کشید تا دوباره به آن فرهنگ تجاری عادت کردم.روزی برادر بزرگترم یک تکه کریستال سنگ کوارتز پولیش شده به من داد.به سنگ دقیق شدم.چیزی دردرونم حرکت کرد.حس کردم این همان کاری است که باید دنبال کنم.برش سنگ های تزئینی.البته آن موقع ازبرش سنگ چیزی نمی دانستم.فقط مختصری طلاسازی ونقاشی رنگ روغن، گرافیک وعکاسی بلد بودم.**

**با دیدن آن سنگ کوارتزچیزی در درونم اتفاق افتاده بود.به دانشگاه برگشتم وبه تحصیل ادامه دادم. زمین شناسی خواندم. شیمی معدن شناسی و ریاضیات.حس می کردم به معدن شناسی علاقه مندم.ضمن مطالعه متوجه شدم که انگار زمینه ی معدن شناسی در وجودم هست وبا این علم انس دارم. با آن کاملا آشنا هستم.حالا می توانستم وجه هنری ام را با وجه دانش خود ادغام کنم.**

**احساس قدرت بیشترمی کردم.با شوق بیشتربه مطالعه پرداختم.دیدگاهم بازتر و گسترده تر می شد.متوجه شدم به آنچه می خواستم و ازعمق وجودم علاقه مند بودم رسیده ام.حالا بیست سال ازآن زمان گذشته است.**

**هنوز به افکار و ایده های جدید نیازمندم و در این زمینه به افکار جدیدی هم می رسم.با برش سنگ یشم، تمام عناصر زندگی ام گویی یک پارچه شده اند.مرا به سطح بالاتری از آگاهی برده اند. دنبال کردن هدف زندگی ام هیچگاه کار آسانی نبوده و مشکلات مالی هم گاهی به شدت آزار دهنده بوده اند.**

**به طوری که گاهی مجبورمی شدم دکه ی کتاب فروشی راه بیاندازم. گاهی هم در رستوران ویتر بودم تا زندگی ام را اداره کنم.گاهی آدم نمی داند به کجا می رود.باید دوام آورد و زنده ماند و زندگی کرد.من همیشه به مردم می گویم اگر نمی دانید سرنوشت شما چیست وچه چیزی درانتظارتان است- فقط کاری را بکنید که دوست دارید.تفریح کنید. نگران نباشید که با زندگی تان چه کارمی خواهید بکنید .**

**فکرش را نکنید که پولدارمی شوید یا نه.ازهرروزتان استفاده کنید.به آنچه دوست دارید بپردازید.چیزی که مشتاقش هستید و به آن عشق می ورزید.ببینید پرداختن به چنین کاری شما را به کجا می برد.**

**مثلا من هرروز صبح موج سواری می کنم.خانه ام نزدیک اقیانوس است.ازبچه گی هم همیشه موج سواری را دوست داشتم.یک دسته دلفین از روی سرم می پرند و شیطنت می کنند.شیرهای دریایی دور و بر من شنا می کنند.لذت غریبی دارد.موج سواری عشق من است و هرروز این کار را می کنم.چیز دیگری هم هست که باید به یادتان باشد.آن این است که هیچ کس نمی تواندهمه چیز را بداند و بلد باشد.این عیب و نقص نیست.فکرنکنید همه چیز را باید بدانید.**

**کنجکاوی کردن و یادگیری و فکرکردن به ایده های بهتر، مغز را زنده نگه می دارد.ولی فکرنکنید باید همه کارها را بلد باشید و در هر کاری به درجه عالی برسید.چنین چیزی امکان ندارد.فقط سعی کنید هرکاری را به بهترین شکلی که در توان شما است انجام دهید.تلاش خود را بکنید.برای جستجوی تعالی و شکوفایی انرژی مصرف کنید وانرژی بگیرید.دروجود شما ودر دی ان ا شما چیزی هست که خواهان تعالی است.**

**به دنبال توازن و زیبایی باشید تا به تعالی برسید.همیشه درحال یادگیری و جلورفتن باشید.شما فقط یک بارزندگی می کنید.اگرهر کس سعی کند دنیا را بهترو زیباترکند واگرهر کس قدم کوچکی بردارد دنیا زیباترین جای کهکشان خواهد شد.**

**زیبایی یکی ازاصول روحانی و معنوی زندگی است.من درکارم هیچ آموزش رسمی ندیده ام.هرچه هست خودم یادگرفته ام.تلاش بسیارکرده ام.تعداد شکست هایم نیز بسیار زیاد بوده است.**

**یادتان باشد هرچه بیشترشکست بخورید آماده تر، مسلط تر و قوی ترمی شوید.شکست های پی درپی شما را کارآزموده، پخته و مسلط می کنند.راه درست را می آموزید.تجربه میدانی وعملی به هیچ وجه قابل مقایسه با تحصیلات دانشگاهی نیستند.پس ازهر شکست سرپا شوید و دوباره به راه بیافتید.در زندگی شما نیرویی هست فراتر و بزرگترازخود شما.این نیرو دردرون شماست.در روح و روان شماست-نه بیرون از وجود شما.**

**کره خاکی همیشه درحال تغییر ودگرگونی است ومن حس می کنم بخشی ازاین مجموعه ی بزرگ وعظیم کیهانی هستم.اگراز کاری که می کنیم وازچیزی که خلق می کنیم راضی باشیم با تحصیلات دانشگاهی سرپا می مانیم و نقش خود را دراین جهان ایفا می کنیم تا دردنیای بهتری زندگی کنیم"**

**آخرین داستان این فصل درمورد دیوید اینوسِن سیو سی وسه ساله است .**

**او مدتی است درشغل رویایی خود به عنوان رئیس بخش آموزش خدمات خبری پاسیفیک مشغول است.یک سازمان مردم نهاد که می خواهد صداهای بخش های مختلف جامعه وعقاید و افکارمردم را به عرصه عمومی بیاورد و به گوش همه برساند. ااین سازمان نشریه ای دارد با عنوان دیدگاه جوانان.**

**روزنامه ای که جوانان آن را می نویسند.ازسال 1995 به عنوان رئیس آموزش دراین سازمان مردم نهاد استخدام شده است.دراین پست بود که دقیقا و در زمان درست برای اوامکاناتی فراهم شد.**

**پس ازاستخدام دراین سازمان او و سردبیرنشریه به نام نیل برنشتاین یک کارگاه نویسندگی به راه انداختند که درمرکز هدایت یا ندامت گاه جوانان(زندان جوانان)برگزارمی شد.جوانانی با جرایم مختلف.ازسرقت اتوموبیل تا فروش مواد مخدر،تجاوزو قتل.دراین کارگاه های نویسندگی دیوید و گروهش تلاش می کردند تا تعدادی از این بچه های درد سرساز و مجرم را که بعضی از آنها جرایم سنگینی هم داشتند به نویسندگان خوش آتیه تبدیل کنند.**

**برای بیشتراین بچه ها اولین مشکل این است که کسی به آنها توجه نمی کند و از زندگی و مشکلات شان چیزی نمی پرسد.دیوید به این مجرمان جوان می گوید که مشکلات آنها را دراین نشریه چاپ خواهد کرد و درگروه کتاب خوانی هم خوانده می شوند و ده ها نفربه آنها گوش می دهند.به این ترتیب برای اولین باراحساس می کنند اهمیت دارند وکسی هست که به حرف آنها گوش دهد.هویت پیدا می کنند.مشتاق می شوند با دیگران ارتباط برقرارکنند وبه زندگی امیدوارمی شوند.داستان زندگی دیوید قدرت حیرت انگیز بصیرت و خلاقیت را به خوبی نشان می دهد .**

**قدرتی که قفل قلب وروان این جوانان را بازمی کند وزندگی آنان را دگرگون می سازد.**

**دیوید دردفترش در سافرانسیسکو برایم صحبت می کرد.**

**"تا بیست وشش سالگی عکاسی می کردم.کاری که عاشقش بودم ولی می دانستم کاری نبود که برای همیشه انجام دهم.یعنی در مسیرهدف زندگی ام نبود.درعین حال علاقه عجیبی داشتم که با جوانانی که درمعرض خطر و ارتکاب جرم هستند و جوانان طبقه ی محروم و فقیرکارکنم و به آنها کمک کنم.درمورد مشکلات این بچه ها درجامعه حرف زیاد زده می شد".**

**"ولی من نمی خواستم فقط حرف بزنم. می خواستم برای این بچه ها کاری بکنم.به کالج رفتم و دررشته مدد کاری اجتماعی درس خواندم. دقیقا می دانم چه می خواهم و چه کاری را دوست دارم.می خواهم آنچه را که دوست دارم دنبال کنم.**

**وقتی دوره را تمام کردم انگارهمه چیزیک به یک درجای خود قرارگرفتند.دیدم اصلا نیازی نیست که دنبال کارشناسی ارشد باشم و ادامه تحصیل دهم.کاری داشتم که همیشه می خواستم.یعنی لمس کردن زندگی مردم وزندگی جوانان گرفتارومحروم که در شرایط خاصی به جرم وبزه روی می آورند.کسانی که نیاز به کمک دارند.**

**یک رویداد مهم زندگی ام آشنایی با مارنیلاوودز بود که منتورو دوست من شد.روزی کلید یک سلول را به من داد تا با یکی از جوانان زندانی صحبت کنم و شرایط وحال وهوای کاری را که می خواستم درآن مشغول شوم ببینم.کارعکاسی را کنارگذاشتم**

**و تمام وقتم را صرف حضور دردادگاه های جوانان کردم.کارکردن با وکلای این بچه ها و قضات را یادگرفتم.دادگاه نگهبان پیری داشت که دوست نداشت کسی ازبیرون وازجامعه بیاید و دراین دادگاه های کیفری بچه ها حضوریابد ولی ما کارخودمان را می کردیم..کارهای بزرگی را شروع کردیم.ازترک اعتیاد بچه ها تا برنامه های دیگر برای بهبودی شرایط آنها.بازگرداندن شان به مدرسه و ادامه تحصیل تا کار پیدا کردن برای آنها وشرکت دادن آنان دربرنامه های خاص که خیلی دوست داشتند و برای ما هم موفقیت بزرگی بود.خبلی خوشحال وهیجان زده بودم.**

**سردبیرنشریه هم ازمن دعوت به همکاری کرد.کاربزرگی انجام شد. چون این آژانس خبری توانست به روشی یسیارهماهنگ گروه های مختلفی ازاین بچه ها را گردهم جمع کند تا با هم ارتباط بگیرند.**

**ازطرفی ارتباطم را با دادگاه بچه ها حفظ کردم چون فکرمی کردم صدای آنها باید شنیده شود.بین آنان استعدادهای فراوانی وجود داشت که خام ودست نخورده بودند.یکی از سازکارها راه اندازس یک کارگاه نویسندگی برا یدخنران بود ک ه بعد نوسعه یافت .دردروزنامه هم ستونی راه اندازی کردیم با عنوان *نامه هایی از زندان*. بچه ها ی مجرم ازدختر و پسر شروع کردند به نوشتن .بعضی نوشته ها حیرت انگیزوعالی بودند.این نشریه را فقط درون زندان پخش می کردیم.**

**بچه هایی که هرگز با هم صحبت نمی کردند کم کم با هم ارتباط گرفتند و ازشیوه زندگی یکدیگربا خبر شدند ودراین روزنامه داستانهای زندگی یکدیگررا خواندند.**

**برای خیلی های شان سخت بود که ازخودشان بگویند.آنهائی که شروع به نوشتن می کردند نوشته های شان تلخ وتاریک بود وازتنهایی- انتقام -ترس وخود کشی حرف می زدند.وازطغیان وخشونت برعلیه دیگران.**

**سعی می کردیم فضائی درست شود که این بچه ها همه ی حرف هایشان را بزنند وبعد با آنها ازدوستی ومهر و یگانگی حرف زدیم تا جای نفرت و خشونت ونژاد پرستی را بگیرد**

**ازاین مجرمان جوان خواستیم درمورد بازی زندگی چیزی بنویسند وبگویند که این بازی ازدیدآنها چیست وآیا دراین بازی خود را برنده می بینند یا بازنده.**

**جّی بی نوشت:" بازی زندگی یعنی تو بری تویک باند تبهکار.برنده یا بازنده بودن واقعا ساده است.اگرببازی جونتو باختی و اگر زنده موندی یعنی برنده ای.تواولین بازی زیردست بهترین بازی کناهستی. برای برنده شدن باید به بازی وفادارباشی واحترام بزاری.. برای بازی کرن زیاد اشتیاق نداشته باش.اول فکر کن برای اینکه بهترین بازی کن بشی چندنفرروباید بکشی و یادت باشه نوبت خودت هم میشه که جونتو بگیرن."**

**آنجلو نوشت:**

**"فکرکردن به بازی یعنی فکرکردن به تقلا برای زنده موندن.همیشه هم چند نفرهستن که نمی خوان من زنده بمونم"**

**فیلی فیل نوشت"**

**"بازی با تولدت شروع میشه برای بعضی ها زندگی یعنی ماریجوانا و مواد.این دومی یعنی خیابون یه طرفه.مواد یه خیابون یه طرفه است.اگرگرفتارمواد شی عاقبتش یا زندونه یا مرگ.بازی دیگه هم بازی خیابونه.زندگی تو خیابون مث زندگی با مواده که آخرش معمولا مرگه ..این بازی ها برنده وبازنده ای دارن.برنده کسیه که تو زندگی موفقه و به هدف هاش می رسه.بازنده اونیه که عقب می افته.بلد نیست و نمیدونه چطوری ازمخ اش استفاده کنه.توهمه ی این بازیهایی که می کنیم اصل قضیه پوله.همه ما پول لازم داریم و باید هر جوری شده پول درآریم"**

**خیلی ازاین نوشته ها سرد وتلخ وغمباروسرشار ازخشم و افسردگی هستند.بعضی دیگربه خوبی احساس نویسنده را بیان می کنند.**

**پسردیگری نوشته بود:**

**"حس می کنم مث پرنده ای هستم توقفس.درآرزوی کمی ماریجوانا.تو قفس بودن رو دوس دارم.فرصتیه برای فکر کردن.فرصتی که به درون واقعی خودم برم وخود واقعی ام را پیدا کنم."**

**یکی ازبچه هایی که قبلا در این ندامت گاه بوده، کارترهیجده ساله است:**

**"دوبارتیرخوردم وچند بارکتک مفصل که تا پای مرگ رفتم.دوبارهم تصادف شدید با ماشین.اونایی که تودادگاه نشسته ان بدونن که اون بیرون تو خیابون و تواین شهر، دنیا دنیای دیگه ایه.. زندگی توخیابان متفاوته،اون زندگی یعنی خلافکاری و دادگاه وزندون"**

**دیوید می گوید می خواهد به جوان ها بیاموزد که با چالش ها ومشکلات قوی ترمی شوند.**

**"به این جوان ها می گویم که اشتباهات و خطاهای شما قدرت شما هستند.می توانید ازدانسته ها و تجربه های تلخ تان به خوبی استفاده کنید.تجربه، بزرگترین آموزگار شماست.به دیگران هم می توانید یاد بدهید"**

**مصاحبه هابم با این جوانان به پایان رسیده است.دیوید لبخندی می زند:**

**"نمی توانم باورکنم که واقعا دارم کاری را انجام می دهم که آرزویش را داشتم و همیشه هم به بسیاری ازاهدافم رسیده ام.روزی**

**یک نفرازمن پرسید می خواهم پنج سال آینده چه کارکنم و کجا باشم.من نتوانستم جوابش را بدهم.تا جایی که می دانم کارهای بسیار زیادی پیش رو دارم .نمی توانم پیش بینی کنم پنج سال آینده کجا هستم.ازطرفی هم اصلا نمی توانم بی کاربمانم.هرگزهم نمی خواهم یک آدم اداری باشم.**

**می خواهم به این بچه ها کمک کنم.این عشق من و زندگی من است.می خواهم زندگی جوان ها را لمس کنم.آنها به توجه نیازدارند.شکرمی کنم که عاشق این کارهستم و می توانم کمک شان کنم تا ازاین زندگی تلخ و سیاه بیرون بیایند.**

**با خودت حرف بزن**

**-هرچیزی که ازداستان های زندگی این فصل یاد گرفته اید وهرآگاهی و بینش جدیدی که به دست آورده اید بنویسید.**

**-جزییاتی که درهرداستان توجه شما را جلب کرده روی کاغذ بیاورید.ازاین ماجراها و زندگی آدم های مختلفی که برایتان گفتم کدام را بیشتردوست داشته اید وازآن چه برداشتی کرده اید؟**

**-یک ماندالا برای خودتان تهیه کنید .**

**برای ازدست نرفتن انرژی چه کارمی توانید بکنید.دراین مورد کمی بنویسید و توضیح دهید.با این جمله شروع کنید:**

**"می خواهم خلاقیتم جاری باشد" و بعد ادامه دهید.بگذارید ضمیرهوشیارتان به شما کمک کند.به آنچه نوشته ایدعمل کنید.**

**----**

**بخش سوم**

**آبهای عمیق**

**فصل دهم**

**احساس پوچی وتهی بودن**

**هرگز ندیده ام که احساس پوچی کسی را به جایی عمیق تر، پربارتر و بامعناتر رسانده باشد"-تونی شوارتز**

**احساس پوچی چیست؟**

**هریک ازما، در وقعیت های خاصی حس کرده ایم که نمی دانیم که هستیم.حس می کنیم ارتباط مان را با جهان ازدست داده ایم احساس پوچی هم با شدت و ضعف های مختلف به سراغ مان می آید.**

**مثلا ممکن است کلا حال خوشی نداشته باشید و به دوستان بگویید:"من افسرده شده ام" یا "هیچ اتفاقی نمی افتد و احساس می کنم زندگی ام بی معناست"یا "خدایا کاش این انتظار به سرمی آمد.." و یا "نمی دانم کجا بروم .حس می کنم دارم روانی می شوم"**

**افسردگی بالینی، شاید یکی ازاشکال احساس پوچی باشد و شاید ریشه درشرایط جسمی داشته باشد.مثلا به هم ریختن هورمونها یا بیماری های دیگرکه ازموضوع این کتاب خارج است.البته وقتی در جستجوی یک زندگی معنا دارهستیم حس بیهوده گی هم گاهی به سراغ مان می آید.این حس در واقع بخشی ضروری و طبیعی از مسیرمعنوی زندگی است.گر چه آزاردهنده هم هست.**

**مهم ترین نشانه ی احساس پوچی این است که حس می کنید درزندگی چیزی غایب است.چیزی نیست که به امید آن زنده باشید:**

**" اگرزندگی همین باشد که الان هست به مفت نمی ارزد وارزش زنده ماندن ندارد".**

**حس پوچی گاهی حاصل رویدادهای غیرمنتظره و ناخوشایند مثل طلاق یا از دست دادن شغل است.یا وقتی فکر می کنید دیگران برای شما ارزشی قایل نیستند و قدر تلاش های بی وقفه و صداقت و پاکی شما را نمی دانند.قدر**

**ناشناسی یکی از دلایل مهم احساس تهی بودن است.حتا ممکن است پول زیاد و موقعیت عالی شغلی و دوستان بسیار وخانواده ای هم داشته باشید ولی احساس پوچی کنید.**

**(شخصیت های مشهورو ثروتمند وموفقی بوده اند که در شرایط بحران روحی و احساس پوچی به زندگی خودپایان داده اند-مترجم)**

**همه ی ما گاه در شرایطی قرارمی گیریم که از خود می پرسیم:"آیا خدا مرا فراموش کرده و حالا که بیش ازهمیشه به او نیازدارم مرا تنهاگذاشته است؟" و یا فکرکنید: "من گم شده ام.ارتباطم باهمه چیزقطع شده است.."**

**گاهی درتختخواب دراز می کشیم و از پنجره به بیرون خیره می شویم و این خیره شدن و بلاتکلیفی بیش ازحد معمول به طول می انجامد. یا بی هدف درحیاط خانه می چرخیم و با حقوق بیکاری مان گذران می کنیم.یا اگر شرایط مالی اش را داشته باشیم به معبدی دورافتاده درهند یا نپال می رویم.**

**دراین کتاب بارها گفته ایم که برای پیدا کردن هدف زندگی واستفاده ازمهارتهای مان باید مسیرمتفاوتی را در پیش گیریم.**

**آیا احساس پوچی هم هدفی درخود دارد؟**

**احساس پوچی، به این معنا نیست که شما آدم بدی هستید، شخصیت ضعیفی دارید یا خطایی کرده اید.وقتی درکاری شکست می خورید به جای در خود جمع شدن وحسرت خوردن، بهتراست فکرکنید احساس پوچی بخشی از مناسک وآیین حرکت درمسیراست و شما را به سطح بالاتری از زندگی می برد.این احساس زمانی دست می دهد که خود جدید شما می خواهد شکوفا شود و جوانه یزند.**

**لزلی لوبینسک، یک منتور و مشاوراست که در کالیفرنیا کارمی کند.او احساس پوچی را به یک نهال تشبیه می کند:**

**"نهال را باید آبیاری کنید.آفتاب کافی و خاک خوب هم لازم است.دراین صورت پس ازمدتی شکوفه ها جوانه می زنند.احساس پوچی هم مثل همان نهال کوچک است."**

**چگونه می توانیم با احساس پوچی زندگی کنیم**

**احساس پوچی، بخش عادی و طبیعی زندگی است.هراز گاهی ازسرعت خود بکاهید.بگذارید چیزهای جدید به سطح بیایند.گاهی حس می کنیم از مسیرخارج شده ایم.دراین مواقع وادار می شویم که در مورد کارهائی که می کرده ایم دوباره فکر کنیم.با خود می گوییم:**

**"چه چیزی اشتباه بود؟" یا "چرا این طورشد؟"**

**گاهی همه چیزرا فقط سیاه یا سفید و خودمان را هم یا بد یا خوب می بینیم.دیگران را هم به دو دسته ی شیاطین و مقدسین تقسیم می کنیم. فکرمی کنیم فقط زندگی خودمان بد است و بقیه مردم خوش و خرم اند.برای گذرازاحساس پوچی، که برای همه هم راحت وساده نیست- بایدآن را بپذیریم و احساساتی را که نتیجه ی این شرایط هستند واقعا درک کنیم:خشم - تنهایی- اندوه- بی پناهی و مانند آن.مهم این است که به یاد داشته باشیم این احساسات تلخ برای همیشه باقی نخواهندماند.گرچه احساس پوچی هم وقتی به زندگی ما می آید منظور و هدف خود را دارد و به آن عمل می کند.**

**بروس بیل ته کوفیک، ساکن نیویورک از رویارویی خود با احساس پوچی می گوید:**

**"من دریافته ام که سه چیزهست که به من کمک می کند تا ازاین احساس رها شوم.**

**اول- مدیتیشن یا مراقبه.**

**دوم-ارتباط با دیگران-وقتی ازتجربه های مان برای یکدیگرمی گوییم این یک موهبت است.**

**"وقتی دو نفر یا بیشتردورهم جمع می شوند من هم آنجا حاضر شوم"**

**سومین چیزی که در رویارویی با حس بیهوده گی کمکم می کند خدمت و کمک به دیگران است.هریک ازاین سه مورد شما را به جلومی برد.من وقتی به حس پوچی گرفتار می شوم به خودم می گویم ایمانت را حفظ کن.در ضمن این را هم می دانم که شرایط به زودی تغییرمی کند و تنها کاری که باید بکنم این است که فقط کمی صبرکنم.**

**اگراتاق تاریک با روشن کردن یک کبریت، تاریکی به روشنایی تبدیل می شود.دراین صورت مهم نیست که درحال مراقبه هستید یا با کسی گفتگو می کنید یا کارخیری برای دیگری انجام می دهید.بلکه فقط با یک کبریت تاریکی را به روشنایی تبدیل کرده اید.**

**گلن لِه رر، متخصص تراش سنگهای قیمتی که در فصل نهم این کتاب با او مصاحبه کرده ام، این تجربه را بارها آزموده است:**

**"برای من ساعات سکوت و آرامش، قدرتمندترین زمان ها هستند.اوایل سکوت را دوست نداشتم ولی حالا دوست دارم.اگرکاری را می کنید که دوست دارید.کاری به دیگران و حرف های شان نداشته باشید.ازاین زمان های سکوت و تنهایی استفاده کنید و رویاهای تان را گسترده ترکنید.می دانم شاید این حرف دیوانه وار به نظر برسد ولی من هیچ گاه تصویرسازی چیزهایی را که می خواهم به انجام برسانم متوقف نکرده ام.خیالبافی ها و رویاها و تصویرسازی هایم را ادامه داده ام.**

**زمان های سکوت، برای این کار بهترین زمان ها هستند.زیرا دنیا ساکت است و من می توانم بهتر وعمیق ترتفکر کنم.وقتی احساس پوچی دارم مهم است که یاد بگیرید راحت باشید و با آن کنار بیایید.**

**اگر به دنبال منظور زندگی خود هستید باید بخش پنهان یا سایه ی خود را بپذیرید.همان بخشی را که مدتها مدفون ووجودش را انکارکرده اید.**

**درفرهنگهای باستانی مانند فرهنگ تبت، می بینید که علت پرستش هیولاها و حیوانات غول پیکر،این نیست که مردم مسحورآنان شده اند بلکه این است که وقتی با آنها رو دررومی شوند و تماس برقرارمی کنند توسط آنها آزاد می شوند. ولی ما چنین مناسکی نداریم تا با سویه ی تاریک خود رو در رو شویم.به همین دلیل وجود آن را انکار می کنیم.**

**ارتباط شما با قدرت**

**معمولا وقتی با شب تاریک روان یا همان احساس بیهودگی مواجه می شوید، احساس ضعف می کنید.گویی نیرویی در بدن شما نیست و منبع امید یا نوری هم وجود ندارد.اگراکنون هم چنین حسی دارید فصل پنجم کتاب "تحلیل ازدست دادن نیرو" را بخوانید.دراین شرایط شاید به صحبت با یک درمان گر یا یادگیری مهارتِ خوب گوش کردن نیاز داشته باشید.**

**مردی که ازکارش اخراج شده بود می گفت:**

**"وقتی کارم را از دست دادم، به صورت همزمان گرفتار ترس شدم وهم خشم.ترس از این که نیروهایی بیرونی، کنترل زندگی ام را در دست گیرند و آن را از معنا تهی کنند.و خشم ازاین که شاید احساس سرخوردگی موجب شود که دیگران(کارفرمایم)کنترل زندگی مرا دردست گیرند.ترسم باعث شد که دست به هیچ کاری نزنم.گویی درون یک سیاه چاله افتاده بودم.**

**وحشت کردم.حس می کردم تغییراتی که در زندگی ام رخ داده، خطرناک اند وهرکاری هم که می کنم بی حاصل است."**

**" خنده دار این بود که به نظرم می آمد کارفرمای من کنترل زندگی ام را در دست گرفته و این من هستم که کنترل زندگی ام را به او سپرده ام.تلاش کرده بودم کارم را بسیارعالی انجام دهم.حتا فراتر از حد انتظار آنان.ولی اشتباه می کردم.**

**نباید برای راضی نگه داشتن آنان خود را به هر دری می زدم.واقعا نمی فهمیدم چرا و باور نمی کردم که دیگر مرا نمی خواهند.**

**ولی پس از مدتی بر خود مسلط و متوجه شدم که این اخراج، باعٍث رهایی و آزاد شدن من شده بود.فکرمی کردم سوالم باید به این صورت تغییرکند:**

**"چگونه از قابلیت های واقعی ام وعلایق ام استفاده کنم؟"**

**"کارهایی را که اطرافیانم همیشه می گفتند آنها را خیلی خوب بلدم، کی و چگونه باید شروع کنم؟ مثل نویسندگی یا استند آپ کمدی؟"**

**زمانی رسید که دیگرنگران کار پیدا کردن درزمینه ی برنامه نویسی نرم افزار نبودم.یک ماه استراحت کردم وبه خودم رسیدم.ازآن وحشتی که گفتم خلاص شدم.حالا کتاب می خوانم.مدیتیشن و پیاده روی و دوچرخه سواری می کنم و نوشتن را هم شروع کرده ام."**

**----**

**درطول مدتی که سر درگم و ترسان و درتلاطم هستید به نکات زیر توجه کنید**

**دراین جا برای کنارآمدن با احساس بیهوده گی چند راه به شما پیشنهاد می کنم تا استفاده کنید:**

**1-با باورواعتقاد بنیادین خود به این احساس نگاه کنید.دقت کنید که دراین مورد دوگزینه دارید:**

**اول- فکرکنید حتما خطایی کرده اید که حس پوچی به سراغ تان آمده، ولی دوستان شما موفق و کامرواتر از شما هستند و یا شما محکوم هستید که همیشه یک آدم معمولی بمانید و زندگی بی معنایی را بگذرانید.**

**دوم -بپذیرید که احساس بیهوده گی هم بخشی طبیعی اززندگی ونشانه ای ازنیازبه تغییراست.اگراین طورفکرکنید وآن را طبیعی و ضروری بدانید، میدان انرژی خود را برای دریافت اطلاعات تازه باز می کنید تا مثل آب جاری شود.**

**2-فرض کنید این احساس پوچی درخود منظور وهدفی دارد.حتا اگرآن هدف را نمی بینید.هرگاه خود را در جایگاه یک دانشجوی زندگی ببینیم، به شکل خودکارآماده ی پذیرفتن مسیرجدید می شویم.ازسوی دیگراگر زندگی را ناعادلانه وخود را قربانی شرایط بدانیم درموقعیت ضعف قرارمی گیریم.نیروی خود را ازدست می دهیم وتهی می شویم.**

**به یاد داشته باشید که هرچیزی وهراتفاقی، منظوروهدفی درخود دارد.اگربگذارید ترس بر شما حاکم شود و کنترل شما را دردست گیرد درس لازم را نخواهید گرفت.یک مزیت احساس پوچی کردن این است که همه چیز برای شما ناشناخته است.نمی دانید چه اتفاقی می افتد یا نمی افتد.امتیاز دیگرش این است که کارهای عادی شما را متوقف و راه را برای گزینه های تازه بازمی کند. شما را از کنج راحتی تان بیرون می کشد و به کار ومیدارد.**

**3-ازخود بپرسید"من چه چیزی را داشتم تحمل می کردم؟"**

**دقت کنید که پیش ازاین که احساس پوچی به سراغ تان بیاید چه اتفاقی می افتاد.چیزی درزندگی شما نیاز به تغییر داشت؟ حالا وقتش رسیده که تغییر را عملی کنید.نیازی نیست به تحمل کردن ادامه دهید.**

**4-به احساس خود توجه کنید-وقتی از چیزی وحشت دارید، به وجود ترس اذعان کنید و به خود وقت بدهید که واقعا بفهمید در آن لحظه چه احساسی دارید.آنچه اتفاق افتاده روی کاغذ بیاورید تا روشن شود چه چیزی است که نیازدارید بدانید.**

**5- برای تنها ماندن و تفکر زمان کافی درنظربگیرید اگربا کس دیگری زندگی می کنید حتما زمانی را هم برای تنهایی درنظر بگیرید.اگرشغل خود را از دست داده اید با عجله و ترس و خستگی برای مصاحبه شغل تازه نروید.چون اصلا زمان مناسبی نیست.**

**صبرکنید و به ندای خرد درون خود گوش بسپارید.بگذارید تلخی و ترس از دست دادن شغل کمرنگ و ناپدید شود.تنها بودن با خود شما را قدرتمند می کند.پس صبرکنید تا مدتی بگذرد و کنترل زندگی خود را دوباره به دست گیرید.**

**6- حس پوچی را فرصتی عالی برای خود بازسازی بدانید.اگرخود منتقد یا بدبین هستید به کارهای کوچکی که درلحظه شما را خوشحال می کند فکرکنید وازآنها لذت یبرید.تا جایی که می توانید درلحظه ی حال بمانید.**

**ازحسرت خوردن برای گذشته و ترس ازآینده به کلی دوری کنید.به فرصتهای خوبی که این احساس برایتان فراهم کرده فکر کنید.بهترین کاراین است که تا جایی که ممکن است به طبیعت نزدیک شوید ومدتی درآنجا بمانید.دورازشهرو دریک روستا.**

**7-کمترکاروتلاش کنید-وقتی طلاق گرفته اید یا کارتان را ازدست داه و احساس نا امنی می کنید، باید دقیق تراز گذشته به نشانه ها و صداهائی که ازدورن شما می آیند گوش بسپارید و به آنها عمل کنید.برای این کارلازم است کمترتلاش کنید وآرام بگیرید.فقط کارهایی را بکنید که واقعا ضروری اند.نیازی نیست سوپرمن باشید.**

**بارخود را سنگین کرده اید ؟**

**گاه زندگی به قدری سخت می شود که فکرمی کنیم به کلی ازکنترل خارج شده وهمیشه هم همین طورمی ماند. درعالم واقع این شرایط زمانی پیش می آید که حجم کارهای مان بیش ازتوان ما است.وقتی زمان کم می آوریم، حس بدی به خود پیدامی کنیم.دریکی ازکلاس هایم، مردی برایم ازحس سرخوردگی ویاس شدیدش گفت واین که خیلی احساس پوچی می کند.نقاشی هم می کرد و کسب و کاری هم داشت که از آن ناراضی بود. نمی دانست آن را بفروشد و دنبال کاردیگری برود یا آن را ادامه دهد.نقاشی را دنبال کند یا دنبال کارمندی در یک شرکت بزرگ باشد.**

**دربحبوحه ی همین بلاتکلیفی ها اداره مالیات هم می خواست دفاترش را رسیدگی و کل بدهی های معوقه او بابت مالیات فروش را وصول کند.ازطرف دیگر تاریخ شروع نمایشگاه نقاشی نزدیک می شد و می خواست تابلوهایش را برای نمایشگاه انتخاب وآماده کند.خیلی کارهای دیگرهم بود که باید انجام می داد.چند دقیقه ای صحبت کردیم و برای حل این مشکل راه هایی پیدا کردیم.**

**دراینجا این روش ها را بینید:**

|  |
| --- |
| **راهنمایی هایی برای مدیریت حجم بالای کار، درشرایطی که احساس بی ارزش و به درد نخوربودن دارید**  **------------------------------------------------------------------------------------------------------------------**  **نفسهای عمیق بکشید.**  **احساس خود را تا جایی که ممکن است به خوبی درک کنید.**  **اگردلتان می خواهد با صدای بلند گریه کنید.با تمام قوا فریاد بزنید.خشم خود را خالی کنید.**  **توجه خود را فقط بر زمان حال متمرکز کنید.به گذشته وآینده اصلا فکرنکنید.**  **قبول کنید که هراتفاقی منظور وهدفی درخود دارد.**  **برای چیزهای ساده ای که دارید شکرگزار و قدردان باشید.**  **ببینید چگونه می توانید بیست و چهارساعت بعدی زندگی خود را ساده وآسان کنید.**  **کارها و دیدارهای غیرلازم را حذف کنید.**  **سی دقیقه روی نیمکت پارک یا در یک کافی شاپ بنشینید.**  **یک برگ گاغذ سفید بردارید.**  **کارهای هفته بعد را بنویسید و اولویت بندی کنید.**  **افکار مزاحم را به کلی کناربگذارید وفقط به زمان حال فکرکنید.**  **برخی کارهای ساده وکم ارزش را در برابر دستمزد به کسی بسپارید.**  **بطلبید تا به آن برسید**  **بپرسید:"هم اکنون چه چیزی مرا ازاین شرایط می رهاند" وبرای به دست آوردنش دعا کنید.**  **ترس و گم گشتگی وسرگردانی خود را به خرد کیهانی بسپارید تا آن را مدیریت کند.به این فرایند اعتماد کنید.**  **دقت کنید که بازیابی انرژی شما ازچه زمانی شروع می شود.** |

**دراین جا داستان استفان را می خوانید که این احساس پوچی درزندگی او چندسال به طول انجامید و داستان ساندرا که حس پوچی و بیهودگی اوبه اوج خود رسید.**

**استفان، چهل وچهارساله راننده ی یک ون است که سالمندان را جا به جا می کند.درضمن به صورت آزاد در یک تلویزیون کابلی با مباحث معنوی وروحانی کارمی کند.سرحال وخوش صحبت است.درمسیری روحانی ئ عرفانی حرکت می کند.ازنارضایتی و پریشان حالی اش می گوید واززمانی که احساس پوچی گرفتارش کرده بود.**

**"سالها پیش شرایط خاصی داشتم.حس می کردم گم شده ام.ولی احساس قدرت می کردم. حس می کردم نیروی عظیمی ازدرونم بالا می آید. رویدادهای غیرعادی حیرت انگیزی-سینکرونیسیتی-روی می داد که گویی مرا به جایی هدایت می کرد.حس می کردم ازعیسا مسیح نیرومی گیرم وبا همه ی مردم به شکلی درارتباط هستم.درآن زمان حتا می توانستم دیگران را با دستهایم شفا دهم.اما طی ده پانزده سال گذشته، انگار در خود فرو رفته ام و در دنیایی معمولی زندگی می کنم."**

**" ازآن قدرت روحانی دیگرخبری نیست.به انرژی های والا دسترسی ندارم و اتفاقات خوب روی نمی دهند.حس می کنم از شور وشوق پیشین چیزی درمن باقی نمانده است.از روابطم با مردم وازوضعیت مالی ام راضی نیستم.کاش پول بیشتری داشتم وسفر می کردم ولی بی پولی دستهایم را بسته است".**

**" پیش ازاین زندگی خوبی داشتم.یک زندگی منظم.به کالج رفتم.خدمت وظیفه را تمام کردم.شغلی پیدا کردم وازدواج کردم و تابع ضوابط بودم.در سی سالگی، روزی تجربه ی خیلی خاصی به سراغم آمد.حس کردم یک نیروی خاص روحانی دارم و گویی به مسیری کاملا تازه هدایت می شوم.خود را دراین مسیردرحرکت می دیدم.با تمام وجود حس می کردم خدا همه جا هست.و به همین دلیل خرد وهوش بسیارعظیمی در همه جا حضوردارد و ازهمه چیز در تمام لحظات آگاه است وسینکرونیسیتی ها به نیازهای ما پاسخ می دهند"**

**"درک من از زندگی به سطح بالاتری رفته بود و مشتاق بودم بیشتر بدانم ولی آموزگار واستادی نداشتم."**

**" سپس دریافتم که مسئول زندگی خود هستم و این گم گشتگی هم تقصیر خودم است.سپس دوره ی سرزنش خود و تردید آغاز شد. انرژی ام کاهش یافت و همه ی گناهان وتقصیراتم جلویم صف کشیدند.**

**هنوز هم نمیدانم چرا زندگی ام به این شکل درآمد.نمی دانم چرا من و چرا به این شکل؟ کسی هم نبود که دراین مسیر کمکم کند.**

**الان هم برایم سخت است که قبول کنم کجا هستم.ازکارم خسته وکسلم.خلاقیتی درآن نیست.مردم می گویند هرجایی که هستیم دقیقا همانجایی است که قراراست باشیم.ولی من این را قبول ندارم"**

**استفان صادقانه حرف می زند.دقیقا همین حسی را دارد که می گوید.به درجه ی بالایی ازآگاهی رسیده ولی به نظرمی رسد کارش دو اشکال دارد که نمی تواند ازاین شرایط رها شود:**

**اول -این که انرژی فراوانی را صرف تمرکز برگذشته می کند.اشکال این جاست که مرتب فکر می کند که چه شرایط و موقعیتی او را به سطح بالاتری از درک جهان رسانده است.می خواهد از تمام جزییات و دلایل آن سر در بیاورد و دریابدکه *چرا* این شرایط برای او روی داده است.درطول گفتگوی مان بارها گفت:**

**"نخواسته بودم این مورد روی دهد.کسی را هم نداشتم که درآن شرایط سخت همراهم باشد یا بگوید که چرا چنین شده است"**

**دوم-این پرسش ها را ازوجود خودش مهم ترمی دید.پرسش هایی که او را درابهام و سرگشتگی نگاه می داشتند.**

**برای یافتن پاسخ سوالاتی که جوابی برایشان وجود نداشت انتظارمی کشید و همین انتظار او را در بلاتکلیفی نگه می داشت و نیرویش را تحلیل می برد.جالب بود که دراین شرایط به جای احساس یگانگی با همه چیز حس می کرد از همه چیز منفصل و جدا است.همراه با حس پوچی، حس تردید به خود را هم داشت که نتیجه ی رفتارغلط مادرش بود.مادری که با رفتار و کلامش اعتماد به نفس او را نابودکرده بود.نارضایتی وخشم ازپدرو مادرش را در خودنگه می داشت و به زبان نمی آورد.**

**مدتی به کارهای سطح پایین مشغول شد تا برخلاف میل پدرش رفتار کرده باشد.از طرفی به دلیل تجربه های ماورای طبیعی که پشت سر گذاشته بود خود را آدم خاصی می دانست ولی حس می کرد کرد شایسته ی آن نیست.**

**به لحاظ روان شناسی،احساس پوچی استفان، بین خود بزرگ بینی(خاص بینی) وخودانتقادی درنوسان بود.دری بروی اوگشوده شده بود تا رشد کند و به ابعاد دیگری دست یابد که بخشی از منظور زندگی او بود ولی او تسلیم این پدیده شده و اجازه داده بود که ابهام و گیجی و نارضایتی براو حاکم شود.به جای گوش کردن به این نداها و ایمان به این که راه به او نشان داده خواهد شد، اجازه داده بود که ضعف هایش بر زندگی اش حکم برانند.**

**داستان ساندرا**

**-زندگی ساندرا، داستان جالب دیگری ازتجربه ی احساس پوچی است.زنی که صاحب یک کتاب فروشی وکافی شاپ بسیارموفق و پررونق بود ولی آن را از دست داد وسوژه ی غیبیت ها وبدگویی های بی پایان مشتریان ودوستانش شد.**

**وقتی کارش را شروع کرد، به سرعت پیشرفت کرد.علاقه مندان کتاب و مباحث فرهنگی به فروشگاه او سرازیر شدند.عاشق این بود که خودش از مشتریان استقبال کند.غروب ها وآخرهفته ها مردم برای صرف قهوه می آمدند.او در اوج موفقیت بود و دوستان جدیدی هم پیداکرد(دست کم خودش فکرمی کرد این طوراست)**

**به مشتریان کمک می کرد تا کتاب مورد نظرشان را انتخاب کنند.با آنها به گفتگو می نشست و ضمن صرف قهوه، گفتگوهای طولانی داشتند.بازارش کامل اگرم بود و هر روز دوستان بیشتری پیدا می کرد.**

**"اول خیلی دوست داشتم به مردم کمک کنم که بیاموزند و رشد کنند.کاری بود شبیه کار پیامبران.دوسال اول انرژی ام خیلی بالا بود و این را کاملا حس می کردم.مرا تحسین می کردند.ازاین که در مرکز توجه بودم لذت می بردم.با مردم احساس یکی بودن می کردم و اتفاق های خوبی می افتاد.راضی وشاد بودم و البته حس می کردم که مردم خود واقعی ام را نمی دیدند.**

**بعد ازمدتی، حس خود محوری به سراغم آمد.لباس های عجیب وغریب می پوشیدم وحرف هایی بحث برانگیزمی زدم.نوعی انرژی وحشی ولجام گسیخته را درخود می دیدم.سکرآورومست کننده و پرشور.**

**با مردم جدل می کردم.انرژی خاصی داشتم.بزرگ ترازانرژی آن جامعه ی محلی.کتابفروشی ام مرکزعیش ونوش فرهنگی وپاتوق دوست داران فرهنگ و یاد گیری شده بود.دربحث های مان دانش و اطلاعاتی مبادله می شد که درهیچ جای دیگری وجود نداشت.در ضمن -کسب وکار موفقی هم بود و آن را به خوبی اداره می کردم.عاشق مردم بودم و آنها هم عاشق من."**

**" اوایل 1995 بود که حس کردم آن شور وشوق و انرژی در وجودم ضعیف و ضعیف ترمی شود.چیزی تغییرکرده بود.خسته بودم از آدرنالین هم دیگر خبری نبود.رفتارم عوض شده بود.مثلا ناگهان متوجه شدم که به یکی از مشتریان همیشگی بی توجهی کرده ام. مشتری دیگری هم به من گفت:"به نظرم سرت خیلی شلوغه ونمی تونی با من حرف بزنی"**

**راست می گفت. خسته بودم و احساس تهی بودن می کردم.میهمانی تمام شده بود.دیگر دوست نداشتم دو ساعت بنشینم و با مشتریان حرف بزنم.آنها هم کم کم متوجه بی علاقه گی و بی توجهی من شدند.خیلی های شان رفتند ودیگرنیامدند.درهمین شرایط کسادی، زنی پیشنهاد خرید فروشگاه را به من داد.**

**اول به نظرم رسید که برای فروش وقت مناسبی است و یک اتفاق غیرعادی و به موقع دارد روی می دهد.با مشتریان باقی مانده خداحافظی کردم و مغازه را فروختم.به درخواست مالک جدید، هرازگاهی برای کمک به او سری به آنجا می زدم.**

**چند هفته بعد، کم کم متوجه شدم که مردم در مورد من حرفهای منفی می زنند.صاحب جدید کتاب فروشی، درعمل روش زندگی مرا درپیش گرفته بود و درهمان حال در مورد من بدگویی و شایعه پراکنی هم می کرد.مثل این بود که سایه ی من است. از فروشگاه موردعلاقه ی من همان مدل لباس هایی را می خرید که من می خریدم.به رستوران وسالن زیبایی می رفت که من می رفتم.کتاب فروشی هم رونقی نداشت.حس کردم آن زن ازمن نفرت دارد.انگار تعادل و توازن خود را از دست می دادم"**

**" حس می کردم خرد شده ام و کسانی که خیلی به آنها نزدیک بودم با آن زن همراه شده و به من خیانت می کنند.سردی را از کسانی می دیدم که زمانی با آنان گرم ترین روابط را داشتم."  
"انرژی ام کاملا تخلیه شده بود.نیرویی درتن نداشتم.دعا می کردم نیرو و شهامتم برگردند.شرایط مسخره و بی معنایی بود.احساس حقارت ودرماندگی داشتم.کتاب فروشی تکیه گاه من بود ولی ازدست داده بودمش.تمام تلخی هایی که ازکودکی با من بود به یادم آمد. حس می کردم اگرهمیشه سرحال نباشم و با مردم خوش وبش نکنم گویی به آنها خیانت کرده ام وسزاوارم مرا به صلیب بکشند. به زانو افتاده بودم ونمی توانستم سرپا شوم ومثل سابق با گردن افراشته و شانه های روبه عقب، به مغازه ها بروم وخرید کنم."**

**" ازدوستانم کمک می خواستم تا این شرایط هولناک را تاب بیاورم ولی کسی نمی توانست کمکم کند.حرف مرا نمی فهمیدند. تنها وبی پناه بودم.هویتم را ازدست داده بودم.قلبم به درد می آمد.ازخودم می رسیدم منظور وهدف این شرایط چیست؟حدس می زنم روان و جان من می خواست به مسیردیگری برود ولی من به نشانه های کوچکی که وجود داشت گوش نکردم وآنها را ندیدم."**

**" چیزی مرا وامی داشت که راه قبلی را ادامه ندهم و توقف کنم تا مسیردیگری برایم بازشود.ولی هیچ نشانه ای ازآن مسیربه چشم نمی خورد.می دانستم باید مسیر را عوض کنم اما پیام روشنی به من نمی رسید.همه ی کارها را متوقف کردم.هیچ کاری نمی کردم"**

**"این آزمونی بود برای ایمان من.چیزی بود که همیشه به دیگران یاد می دادم.همیشه فکرمی کردم تا زمانی که باوردارید کمک درراه است و رنج و سختی که تحمل می کنید معنا و مفهومی دارد، مدت بیشتری تاب می آورید.ولی ازکجا بدانیم که کمک درراه است ویا دراین رنج وسختی معنایی هست؟ شایدهم فنی است برای دوام آوردن وکمکی هم درکار نیست.اینها پرسشهای من هستند"**

**احساس پوچی مارا وامی دارد ارتباط با گذشته را قطع کنیم وبه حرکت ادامه دهیم.**

**زندگی ساندرا نشان می دهد که حتا وقتی درمسیرهدف زندگی مان قرارداریم باید درحرکت باشیم.نباید توقف کنیم.**

**دیدیم که پس ازدوسال کار با شوق وعشق، احساس کرد خسته و بی انرژی است.کتاب فروشی را فروخت و مسیردیگری در پیش گرفت.درعین حال با مشاوره دادن به صاحب جدید فروشگاه ورفتن به آن محل، پیوند خود را با زندگی سابقش حفظ کرد.وقتی می گوید"احساس پوسیدگی می کردم"، تشبیه مناسبی است برای چیزی که فاسد و غیرقابل استفاده است. وقتی می گوید:**

**"انرژی تاریک را حس می کنم"، باید همان جا توقف کند وبه صدای راهنمای درونش گوش بسپارد.وقتی با زرق وبرق زندگی گذشته اش ارتباط حتا ضعیفی را حفظ می کند به سایه خود و به وجه ناشناخته خود اجازه می دهد زندگی اش را مدیریت کند ودر کنترل گیرد.**

**احساس پوچی موجب شد شکوه و فریبندگی زندگی گذشته اش را فراموش وانرژی اش را صرف چیز بهتری کند.وقتی می گوید**

**".ولی من راه دیگری نمی بینم"، زمانی است که باید سکوت کند و صبورباشد تا آن *راه دیگر* آشکارشود.**

**زندگی همیشه درحال تغییراست.ساندرا عادت داشت همیشه خود را درجایگاه یک منتور ببیند که دیگران به سویش هجوم می آورند و راهنمایی می خواهند.در نتیجه نمی توانست از شرایطی که درآن بود جیزی بیاموزد.باید می پذیرفت که شرایط تغییرکرده است.**

**با خودت حرف بزن**

**- داستان زندگی این چند نفر، چه اثری بر شما گذاشت ؟ کجای این داستانها برایتان مهم بود؟**

**-آیا معمولا ازچیزی که منتظر وقوعش هستید تصویری منفی می سازید؟ مثلا وقتی منتظر دعوت به کار یا یک تماس تلفنی هستید.؟**

**-اگراکنون احساس پوچی می کنید هرحس وفکری را که درذهن دارید شرح دهید.**

**-هربینش تازه یا تغییر فیزیکی را که در وجود شما روی می دهد بنویسید.**

**-آرزو دارید همین حالا چه اتفاقی بیفتد؟ آن را روی کاغذ بیاورید.فرض کنید همین حالا برآورده شده است.**

**مثلا بنویسید:"احساس قدرت می کنم" یا "دراین مرحله اززندگی، حس می کنم در مسیر درست در حرکت هستم."**

**این نوشته را تاریخ بزنید و درکشوبگذارید و فراموش اش کنید!**

**----**

**فصل یازدهم**

**سایه ی ما و هدف زندگی**

**سایه ما چیست؟**

**اگرهرذره ازوجود خود را مانندآسمان پرشکوه شب، تحسین برانگیز، عمیق، بزرگ، قدرتمند ورازآلود تصورکنیم، برای وجود پیچیده و توانای خودمان به عنوان انسان و فرد سپاس گزارخواهیم شد-توماس مور**

**سایه، واژه ای است که کارل یونگ، روان شناس سویسی ابداع کرد.یک واژه ی روان شناسی برای توصیف همه چیزهایی است که درمورد خودمان نمی خواهیم بپذیریم.یا دوست شان نداریم و نمی خواهیم به آنها نگاه کنیم.**

**ما مایلیم سایه یا سویه ی تاریک خود را یک قدرت غیرقابل پیش بینی واحتمالا یک نیروی شیطانی بدانیم که ما را به انجام کارهای شیطانی وامی دارد)،اما سایه درتعریف دقیق ترخود مخزن مهارت ها وتوانایی های دست نخورده و خام ما است.توانایی هایی که به دلیل تحقیرها وقضاوت های منفی دیگران دردوران کودکی خود، آنها را به کلی نادیده گرفته ایم.**

**سایه دراوایل کودکی ساخته می شود.زمانی که بخشی ازخود را که پدر و مادرمان قبول نداشته وتمسخرش می کردند، مخفی می کنیم.با رسیدن به سن بلوغ، بخش دیگری ازویژه گی های خود را که به نظردیگران مناسب نیستند پنهان می کنیم تا درجامعه پذیرفته شویم.درآخرین داستان این فصل به شرح سفرکمدین جیم برنزمی پردازیم که می خواهد ازسایه ی خانواده اش بگریزد.**

**دردهه ی سوم زندگی برای خود شخصیتی خلق کرده ایم که درحقیقت همان شخصیت بیرونی ماست که به دنیا نشان می دهیم به امید آنکه دوست مان بدارند و پذیرفته شویم وموفق باشیم.یعنی جوری زندگی می کنیم که انتظارات اطرافیان ازجمله همسر-خانواده-رییس مان وجامعه ای که درآن زندگی می کنیم برآورده شود.درواقع برای دیگران زندگی می کنیم.مثلا کسی را تصو رکنید که در مسیر یک موفقیت بزرگ مادی درحرکت است.احساس می کند آدم مهمی است و کار بزرگی را به نتیجه رسانده است.دراین شرایط ممکن است حس تردید به خود را سرکوب کند یا نادیده بگیرد ولی این حسِ درپس ذهن او باقی خواهد ماند.**

**همه ی ما آدم هایی را دیده ایم که وقتی اصطلاحا در حال پرواز و رسیدن به موفقیت هستند فکرمی کنند ازدیگران والاترهستند و در مسیر موفقیت خود هر نوع احساس تهی بودن را انکارمی کنند و نادیده می گیرند.توجه ندارند که درهمین شرایط هم باید با ابعاد روحانی و معنوی درارتباط باقی بمانند.**

**بخش های پس زده شده ی ما وآنچه که ازدیگران مخفی کرده ایم، مانند یک کودک نافرمان درتاریکی حضوردارند وبسیارهم زنده و فعال هستند و معمولا هم وقتی اصلا انتظارشان را نداریم خود را نشان می دهند.**

**سایه ی ما خود را درعادات و رفتاری که نمی توانیم ترکشان کنیم نشان می دهد و دیده می شود.درواقع دروغی است که خودمان درمورد خودمان می گوییم.در فصل دهم دراین مورد صحبت کردیم.**

**سویه تاریک ما چگونه بر ماموریت ما درزندگی اثرمی گذارد؟**

**اگرشغل تان را دوست ندارید، ازکاری که می کنید لذت نمی برید و فقط برای پرداخت اجاره و صورت حسابها کارمی کنید مثل این است که تمام آرزوهایی را که روزی دردل داشته اید کنارگذاشته اید.به عبارت دیگرآنها را تا حد خیال پردازی های دوران کودکی که برای جهان و*اقعی* نامناسب بوده اند تنزل داده اید.وقتی به خود اجازه می دهیم کوچک وکوچکترشویم درواقع با تمام وجودمان زندگی نمی کنیم و به همین دلیل ماموریت یا هدف زندگی برما آشکارنمی شود.**

**توسراسربدی نیستی! میخوای شرط ببندی؟**

**اولین قدم این است که فقط بدانیم وآگاه باشیم که سویه ی تاریک یا سایه ی ما لزوما بد نیست و معمولا همانی است که فکرمی کنیم باید باشد.شاید وقتی مادرت ازدست توخیلی عصبانی می شده بارها و بارها گفته که تنبل وبی عرضه ای.دراین صورت بخش قابل توجهی ازانرژی روانی تو این ایده را به صورت یک باوردردرون ات(سایه)شکل می دهد و *تنبلی* بخشی ازهویت تومی شود.دراین صورت حالا که بزرگ شده ای ومی خواهی منظور زندگی خود را جستجو کنی با خود فکرمی کنی:**

**"هرگزهدف زندگی ام را پیدا نخواهم کرد.انگیزه ی کافی ندارم.کارسختی هم هست.چطوره اصلا بی خیالش بشوم؟ من که نابغه نیستم" وهزاربهانه ی دیگرهم به ذهنت می آید و فکرمی کنی:"من ازبقیه مردم تنبل ترهستم"**

**آیا من عالی نیستم؟**

**حتارسیدن به موفقیت هم ویژه گی های سایه را آشکارمی کند.اگربه هزینه ی دیگران به دستاورد بزرگی می رسیم و یا به ثروت وشهرت دست می یابیم- شاید زیر سلطه ی چیزی باشیم که یونانیان باستان آن راهوبریس [[25]](#footnote-25)می نامیده اند که همان سویه ی تاریک منظورزندگی است و زمانی که حس می کنیم کاری را به نتیجه رسانده ایم به صورت خزنده پیدایش می شود.**

**جان رایان اونیل، ریاست مدرسه ی عالی روان شناسی حرفه ای درسانفرانسیسکو و مولف کتاب سویه ی تاریک موفقیت نشانه های آشکارشدن هوبریس را به این صورت فهرست کرده است:**

**-موفقیت را نشانه ی نظرکرده بودن وموهبت خدایی می دانیم وبه خود فخرمی فروشیم.فکرمی کنیم ازهرخطایی مصون هستیم و جایگاهی آسیب ناپذیرداریم.دراین شرایط با چهره ی سایه ی خود رو درروهستیم.**

**-نادیده گرفتن پیام ها- به پیام هایی که برخلاف میل ماست گوش نمی کنیم.فقط آنچه را می شنویم که دوست داریم یشنویم و به همین دلیل اطراف مان را از آدم های بله گو پرمی کنیم.**

**نیاز به دخالت درهمه چیز و فرمان دادن-وقتی می خواهیم همه ی کارها را خودمان انجام دهیم(تنظیم لیست قراردیدارها-شرکت درگردهمایی هاو ....) تلاشی است برای حفظ قدرت وجایگاه و نشانه هایی ازحس نا امنی پنهان ما.**

**-زندگی درعالم خوش خیالی-هرگاه فکرکنیم همیشه برحق هستیم و حقیقت فقط نزد ما است دقیقا هنگام شکست وفاجعه است.بسیاری ازسیاست مداران، رهبران مذهبی و فعالان اجتماعی را دیده ایم که اجازه داده اند سایه آنها به جایشان عمل کند.**

**نفی یا بی اثر و کورکردن بصیرت**

**وقتی مشغول نوشتن این فصل بودم -جووان(کارگزاربیمه عمر)که به درمان گری با هیپنوتیزم علاقه مند شده بود به من زنگ زد تا شماره تلفن کسی را ازمن بگیرد.درصحبت با او متوجه شدم که حرف های اودقیقا همان بحث هایی هستند که می خواستم دراین فصل به آنها بپردازم.**

**جووان دراواخر دهه ی چهارم زندگی است.زیبا ریزه اندام و سرزنده و درکار فروش بیمه نامه هم بسیار موفق.حدود هفت سال پیش بود که با اوآشنا شدم.تازه مجوز درمان گری با هیپنوتیزم را گرفته بود.ولی تا جایی که می دانم این کار را پیگیری نکرد چون ازبیمه درآمد بسیارخوبی داشت و نیازی به کاربعدی نبود.**

**نیاز به تایید دیگران**

**جووان درمورد سختی راضی نگهداشتن دیگران با من صحبت کرد.**

**"به نظرم به جای اینکه رفتارمان را با مردم تغییردهیم خیلی راحت تراست که خصوصیات منفی خود را فهرست کرده وآنها را بر طرف کنیم.صادقانه بگویم رفتار خودم با دیگران همیشه براساس ترس از تنها ماندن و پذیرفته نشدن تنظیم می شود.می خواهم همه را راضی نگهدارم و به همین دلیل جوری رفتارمی کنم که گویی درخواست می کنم:**

**"برای دوستی منو انتخاب کن.منو ببین. منو ترک نکن".**

**"با دیگران جوری رفتارکرده ام که انگار از آنها می پرسم:**

**"دوست داری چگونه باشم که منو انتخاب کنی"؟**

**و طنز قضیه این جاست که حتا وقتی کسی مرا تایید و انتخاب می کند خودم باورندارم که خود واقعی ام را برگزیده است زیرا خود واقعی ام را به او نشان نداده ام! خودم را جوری نشان داده ام که توجه شان را جلب کنم.به آنها نمی توانم اعتماد کنم چون خود واقعی ام را ندیده اند.بنابراین هرگز نمی توانم به روابط با آنان اطمینان کنم"**

**صداقت جووان در بیان ضعف هایش تحسین کردنی بود.حس می کردم خیلی مایل است این روش را ترک کند.بابت این عادتش کاملا ناراضی بود و می خواست آن را تغییردهد.با حرف هایی که میزد دقیقا آثار سایه را بر زندگی شرح می داد.**

**"تازه دارم فکرمی کنم که هدف زندگی ام احتمالا این است که به خودم اطمینان کنم واعتماد به نفس داشته باشم و دنبال جلب رضایت دیگران نباشم.برای مثال درهمه ی روابط ناتمام مانده و شکست خورده ام ازهمان اولین لحظات شروع رابطه می دانستم که دوامی ندارد ولی این بصیرت یا حس ششم را نادیده می گرفتم وبه خودم دروغ می گفتم چون به توجه دیگران نیاز داشتم.به خودم می گفتم:**

**"برام مهم نیست که من واقعی را ندیده اند"**

**شناسایی الگو**

**برای استفاده ی بهینه ازانرژی خلاقانه درجهت منظور وهدف زندگی، باید درزمان حال به سر بریم.اگر انرژی خود را ازدست بدهیم دچارترس، ناامنی و بی ثباتی و تردید می شویم و نمی توانیم به اهداف بزرگ تربرسیم.ازخودتان سوال کنید:**

**"آیا در روابط شخصی ام از این الگوهای نادرست(نقش بازی کردن) پیروی می کنم؟"**

**واگردر روابط با دوستان و خانوده واقعا چنین کاری می کنید، ممکن است درمورد شغل تان نیز به صورت ناخودآگاه همین روش را در پیش گیرید؟ ولی توصیه می کنم به خودتان سخت نگیرید.همه ی ما در موقعیت های خاصی این کار را می کنیم والبته برخی ازاین راهبردها کاملا به نفع ما و برخی دیگر به زیان ما است.**

**الگوهای منفی**

**تشخیص نادرست -اظهارنظر و داوری غلط**

**"آیا با دیگران خیلی سریع دوست وصمیمی می شوم؟ و بعد می ترسم وعقب می کشم؟.وقتی خیلی زود با کسی صمیمی می شوم احساس می کنم به تله افتاده ام؟ وقتی می خواهم در شرکتی مشغول کار شوم نشانه های روشن ضعف ها و مشکلات آن را نمی بینم یا به روی خود نمی آورم چون می خواهم آن شغل را به دست آورم؟ آیا به بصیرت وغریزه ی خود گوش می کنم؟ نمی توانم تکلیف خود را روشن کنم که به چه ارزش ها و اصولی پایبند هستم؟ و از زندگی دقیقا چه می خواهم؟"**

**خشنود کردن و راضی نگه داشتن دیگران**

**"آیا ازخودشخصیت های متفاوتی به نمایش می گذارم؟همیشه با خوشروئی وانعطاف یا عشوه گری ودلبری، سعی درجلب نظردیگران دارم؟ یا رفتار بسیارمهربانانه پشت سرهمکارانم غیبت می کنم؟حس می کنم زندگی کاملی ندارم چون زندگی ام مال خودم نیست؟**

**میل شدید به شناخته شدن**

**-آیا برای هرکاری که می کنم الگویی دارم که شناخته شوم؟ کاری را به خاطر درآمد بالا یا شناخته شدن و مورد توجه بودن انجام می دهم وآن را به کاری که برایم لذت بخش است ترجیح می دهم؟ برای رییس ام خود شیرینی می کنم چون قدرت منداست؟**

**زیاد حرف زدن**

**آیا می خواهم کنترل صحبت را در دست گیرم؟ از خودم زیاد صحبت می کنم؟وقتی دیگران از من فاصله می گیرند سعی می کنم تندتر حرف بزنم تا ارتباط را حفظ کنم؟ عاشق حرف زدن هستم ولی گوش کردن برایم سخت است؟ خیلی وقت ها درنشست های کاری صحبت را قطع می کنم و مزه ای می اندازم و جوکی می گویم یا حرف ابلهانه ای می زنم؟"**

**راز داری**

**-حس می کنم ایده های خاصی را باید از دیگران مخفی کنم که نکند آن را ازمن بدزدند؟ آیا شک به دیگران موجب تنها ماندن من می شود؟ و ازکمک های دیگران بی بهره می مانم؟ مثلا نتوانم پروژه ای را بگیرم؟(وقتی به آن نیازدارم)**

**عشق به درخود نگهداشتن احساسات و بروزندادن آن**

**آیا با سکوت کردن خشم خود را پنهان میکنم ونمی گذارم دیگران دراین مورد با من صحبت کنند ودلیل خشم ام را بدانند؟**

**درمحل کارم دراین مواقع چه می کنم؟**

**بدگمانی ونادیده گرفتن ضوابط**

**-"آیا فقط با ناکامی و شکت خوردن دیگران می توانم احساس پیشرفت وموفقیت کنم.؟خود را تنها و خود رای می بینم؟ یا فکرمی کنم تنها کسی هستم که واقعیت و راه درست را می داند؟(با وجود اینکه هیچ کارسازنده ای در جهت اصلاح و تغییرامورانجام نمی دهم)  
 خود مطلق پنداری - خود برحق پنداری**

**-هرگاه در کاری موفق می شوم و دیگران تحسینم می کنند حس می کنم از همیشه قدرتمندتر هستم؟**

**-همیشه درجستجوی راه هایی هستم که ازهمکاران ودوستانم جلو بیفتم؟**

**-برایم خیلی مهم است که همیشه برنده باشم و حق بامن باشد؟**

**-آیا برایم خیلی سخت است که قبول کنم قضاوت غلط وناعادلانه ای کرده ام؟"**

**بی توجهی به تعهد و قول**

**-تعهدازنظرمن واقعا به چه معناست؟**

**-به نظرمن برای متعهد ماندن به یک قول، ازچه چیزی می توان دست کشید؟**

**-آیا با پای بند ماندن به قول و تعهد،احساس امنیت بیشتری می کنم؟**

**-آیاهمیشه منتظرآن زنگ تفریح بزرگ، یا یک مشتری بزرگ ویک پول درشت هستم؟**

**-وقتی ازشغلم متنفرم آیا خود را ازهمکارانم جدا و برترمی دانم چون معتقدم این کارشغل واقعی من نیست؟**

**پا فشاری درمورد چیزی که هرگزجواب نمی دهد.**

**-آیا با وجود این که نشانه های روشنی از نا دموفق بودن کار به چشم می خورد بازهم ادامه می دهم وبرای آن می جنگم؟**

**-آیا مانند دونده ی ماراتن، ساعت های طولانی برای درآمد اندک که بسیار کمتراز حق من است کارمی کنم؟**

**همیشه فکرمی کنی چیزی بهترازآنچه که تو داری وجود دارد**

**-آیا همیشه به یک آینده ی طلایی که هرگزاز راه نمی رسد چشم دوخته ای و فکرمی کنی؟ هر روز قدم های کوچکی به سوی اهدافت برمی داری یا آنها را رها می کنی چون معتقدی بسیاربزرگ ودست نیافتنی هستند؟**

**-کلاهمیشه ناراضی هستی واین نارضایی را به دیگران می گویی؟ آیا صادقانه برای توانایی ها و موفقیت هایت شکرگزارهستی؟**

**-آیا تصورمی کنی دیگران نیازهای ترا برآورده می کنند؟**

**-با دیگران ازسختی های دوران کودکی ات حرف می زنی؟**

**-از توانایی ها و مهربانی و سایر صفات خوبت استفاده می کنی؟**

**-ازعلاقه ات به معاشرت بامردم سخن میگویی؟**

**-انتظار داری مردم ذهن تو را بخوانند و هرچه را که می خواهی به موقع برایت انجام دهند؟**

**اگراوضاع بروفق مراد تونباشد؟**

**اگر در محل کار مشکل بزرگی هست یا رییس جدید را دوست نداری نتیجه می گیری که همه چیزآن جا غلط و درهم ریخته است؟**

**ترس ازتغییر**

**وقتی ترفیع می گیری ومسئولیت بیشتری می پذیری می ترسی ازعهده اش برنیایی؟**

**هریک ازالگوهای بالا را که درمورد شما درست است بنویسید.کاغذ را در جایی بگذارید که آن را ببینید وبه یادتان بیاید که برای کنارگذاشتن آن رفتارغیرسازنده وغلط، چه کارباید یکنید.منظور این است که بر این الگوهای سایه، نوری بتابانیم.بدون نکوهش یا قضاوت منفی در مورد خود تصمیم بگیرید که در آینده انتخاب های بهتری بکنید.**

**به یاد داشته باشید که تغییرهمیشه یک شبه روی نمی دهد.شاید فکر کنید این الگوها بد هستند یا از شما آدم بدی می سازند و اگر در مورد خود قضاوت منفی بکنید به نیمه ی تاریک یا شخصیت سایه ی خود خوراک می رسانید. ب با معایب خود آشتی کنید**

**زندگی یک فراز و نشیب یا جزر و مد همیشگی است.ما بیدارمی شویم و می خوابیم.روز به پایان می رسد و شب ما را درآغوش می گیرد.همه ی ما یک روی روشن و یک سویه ی سایه یا پنهان داریم.مانند روز وشب.**

**مشکلات جهان بیرونی، زمانی بروز می کنند که تقلا می کنیم که دیگران را کنترل کنیم یا تغییرشان دهیم وهمیشه هم حس می کنیم قربانی شرایط هستیم.به جای قضاوت کردن خود، بهتراست معایب خود را به عنوان بخش بسیار مهمی از ویژه گی های دورنی خود بدانیم که باید به آنها توجه کنیم.**

**باید ببینید این معایب درخدمت چه هدف منفی یا مثبتی هستند.اگردرمورد خصوصیات منفی خود که ازآنها نفرت دارید، قضاوت منفی نکنید، ممکن است منبع بزرگی ازآنکامون سنس به شما ارایه کنند.**

**یک راه ورودی**

**صحبت ما درمورد جووان-کارگزار بیمه عمر، نا تمام ماند.اوکم کم به این نتیجه رسید که الگوهایش درحقیقت راهی هستند برای رسیدن به سطح عمیق تری ازخود شناسی.**

**"وقتی کاربیمه را شروع کردم، یک نفردرمورد اهدافم پرسید.جواب دادم اهداف من شهرت -سعادت وشناخته شدن هستند.**

**برای من پول درآوردن یعنی"کارم را درست انجام داده ام" واین یعنی پذیرش وعشق.**

**-فکرمی کنم کسانی که درکارفروش و بازاریابی هستند وقتی یک مشتری را ازدست می دهند بسیارخشمگین می شوند.از دست دادن درآمد یعنی"کارم را درست انجام نداده ام" یا به این معناست که مشتری برنمی گردد و به سراغ کسی خواهد رفت که کارش رابهتر انجام می دهد."**

**"درکالج-اول روان شناسی می خواندم ولی بعد رهایش کردم.با خود گفتم که درس مشکلی است اما واقعیت این بود که نگران بودم نتوانم به خوبی ازعهده اش برآیم."**

**" درکودکی درمزرعه زندگی می کردم.خیلی دلم می خواست مثل یک شازده خانم باشم.همه چیزمی خواستم.می خواستم خاص باشم.-دیگران مرا انتخاب کنند وتحسین شوم.همیشه درکنسرت ها و مسابقات، لیدرباشم وشادی وسروربیافرینم. بزرگ ترین نگرانی ام این است که چون نمی توانم کاری رابه درستی انجام دهم(بی دست و پا هستم) تنها بمانم واین برایم خیلی سخت است.**

**گویی چیزی همیشه درذهنم فریاد می زند که مرا ببین- مرا انتخاب کن.حتا وقتی کسی مرا انتخاب می کند، بازهم می ترسم.ترس از این که از من ایراد بگیرند و قضاوتم کنند وبعد هم ترکم کنند و ترسم بیشترشود.**

**اعتماد به نفس ام بسیار پایین است.همیشه اندام خودم را با زنانی که به طورمنظم به کلوب ژیمناستیک می روند مقایسه می کنم یا با زنانی که درخیابان می بینم.اما کم کم فهمیدم عمیق ترین درس زندگی ام این است که یاد بگیرم خود را به همین شکلی که هستم قبول کنم و با خود مهربان باشم.وقتی خودم باشم وبرای خود واقعی ام ارزش قایل شوم، دیگران قطعا به منِ واقعی جواب می دهند.**

**"طی سال گذشته به سلامتی ام بسیار توجه کرده ام.ولی قبلا فقط به زیبایی و وزنم توجه داشتم .پارسال به سختی بیمار شدم و حالا فقط به سلامتی ام توجه دارم.اما بازهم به فکر جراحی پلاستیک هستم.هنوزفکرمی کنم نقصی و کمبودی در وجودم هست.می خواهم اعتماد به نفس ام را بالا ببرم.ولی سعی می کنم بفهمم باید به کدام صدا گوش کنم..**

**یافتن صدای واقعی**

**جووان حرف می زد و به نظرمی رسید به پرسش خودش در مورد انتخاب صدایی که باید گوش کند جواب می دهد.**

**"همیشه وقتی به شیوه ی خودم کارمی کنم موفق هستم.مثلا خیلی از بازاریابی هایم را با تلفن ونامه نگاری و پست انجام می دهم که درکاربیمه، معمول نیست.کارم را بدون هیچ شرم یا فشاریا نقصی انجام می دهم.قبلا گاهی ازروش ترساندن مشتری ازخطرات احتمالیتفاده می کردم، تابیمه نامه را بفروشم. ولی حالا این کار را نمی کنم.**

**درضمن روشه ای تلفنی و مکتوب را برگزیده ام تا ازهرگونه بدفهمی از رفتار و زبان بدن و مشکلات تماس رود رو در امان باشم وقتی کسی با من تماس می گیرد و مثلامی گوید خواهرزاده اش او را به من معرفی کرده خیلی خوشحال می شوم.همیشه سعی کرده ام با دقت تمام به حرف ها و خواسته های مشتریان گوش کنم و به همه ی ابهامات آنها پاسخ روشن وکافی بدهم."**

**جووان در مورد کارهیپپنودرمانی اش هم برایم گفت:**

**"اخیرا یاد گرفته ام که نظرهای منفی و انتقادها را هم به راحتی بپذیرم.در دوره ی آموزشی(برای دریافت مجوز) روزی بیماری را هیپنوتیزم کردم و او گفت که این کار برایش مفید وموثر بوده وطبیعی بود که ازشنیدن این حرف خوشحال شدم.**

**روز دیگری یکی ازهمکارانم که شاهد کار من بود، ازتکنیکی که به کارمی بردم ایراد گرفت.من ازآن تکنیک زیاد استفاده می کردم چون بیمار من آن را خیلی دوست داشت تحسین می کرد..بنابراین هم تایید وتحسین شدم وهم سرزنش.**

**ازتعریف و قدردانی مراجعه کننده شاد شدم وآن را پذیرفتم، بدون این که به اعتبارو درستی آن شک کنم.ازانتقاد آن هم دوره ای هم استقبال کردم، بدون اینکه فکر کنم کارم به کلی مردوداست.ازهردوی آنها در جهت بهترشدن کارم بهره بردم."**

**جایی که قدرت رابه نیمه تاریک خود واگذارمی کنیم**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ترس ازشکست** | **واکنش نشان دادن** | **احساس قربانی بودن** |
| **همیشه ازنداشتن پول وتحصیلات کافی-دوستان کم وجذاب نبودن وبی استعدادی خود حرف می زند.**  **کاری راکه می داند بی نتیجه است ادامه می دهد.------------------------------------امروز و فردا می کند**  **-------------------------------می ترسد زن بی خانمانی بشود که خرت وپرت هایش را درکیف نایلون خرید به این سو وآن سومی کشد--**  **----------------------------------- می ترسد نتواند آن طورکه باید به کسی کمک کند.**  **-====--------------------------همیشه برای سناریوهای آخرالزمانی و پایان جهان آماده است.بدبینی به دیگران را بهترین نوع دفاع می داند.**  **ترس ازتغییر:**  **مرتبا به دیگران می گوید:" نمیدانم چه کنم " یا" خیلی سردرگم هستم"**  **درموارد اختلاف، سازش می کند ولی بعد ازآن احساس رنجش و خشم دارد.**  **حس بی پناهی و یاس دارد ولی درصورت لزوم، شرایط حاضر را توجیه می کند مثلا می گوید:**  **"به حقوقم نیازدارم.".یا**  **"باید وحدت خانواده را حفظ کنم" یا "دیگه هیچکس منواستخدام نمیکنه و کاری به من نمیده"** | **فکرمی کند آنهایی که قدرت و مسئولیتی دارند ابله اند.**  **با تمسخر و بدبینی صحبت می کند وبه دیگران طعنه و نیش و کنایه می زند.**  **برای جدل همیشه آماده است وایرادات کوچک را بهانه ای می کند برای محکوم کردن و نفی دیگران**  **به انگیزه های دیگران بی اعتماد است**  **دیگران را احمق و نادان می داند**  **کنترل کننده**  **همیشه درجنگ قدرت است.**  **---------------------**  **-مداوم درحالت فوریت است و برای همه کارها عجله دارد**  **برای جلب توجه به سختی کارمی کند.**  **حس می کند برای موفق شدن زیر فشار است.**  **همیشه دیگران را نصیحت می کند**  **شکاک و پنهان کار است.**  **بی اراده و بی فکر حرف می زند.** | **تکرارو یادآری مکرر رویدادهای تلخ و دردناک زندگی(مثلا"وقتی شوهرم طلاقم داد..." یا "دوران کودکی ام به قدری بد بود که هرگز نمیتونم فراموش کنم...." )**  **دست کم گرفتن و تحقیرخود("من اصلا چیزی بلد نیستم" یا "هیچوقت نتوانسته ام که .." یا " فکرنمی کنم بتونم.."**  **احساس این که دیگران او را ضعیف-کم هوش و کند ذهن و ناموفق می دانند.**  **کارسنگین کردن ونفرت از آن**  **-------------------------------**  **-شکایت کردن وغرغرمداوم**  **----------------------------------**  **پیله کردن به جدل های آزاردهنده ی گذشته آ** |

**اشکالی ندارد که همیشه و درتمام لحظات، در مسیرهدف نباشید.گاهی آری و گاهی نه. یادتان باشد هر فرآیندی چرخه هایی دارد.-**

**وقتی خود را درحال انجام یک عادت کهنه گیرمی اندارید، فقط با هدایت بصیرت خود، درلحظه هماهنگ شوید.**

**.**

**آنچه برای پیداکردن منظورزندگی خود نیازدارید**

**دونا استونهام، مشاور توسعه ی سازمانی را(مصاحبه با او را در فصل هشتم خواندید) که یادتان هست؟ روزی به من گفت:**

**"سه ماه پیش بود که ازیک جلسه ی آموزشی به طرف خانه می راندم.برای لحظه ای حس کردم الهامی دریافت کرده ام.تجلی اراده الاهی را احساس کردم و ناگهان به گریه افتادم.برای اولین بارطی شش سال به خودم گفتم:**

**"دونا!.. همین الان دقیقا درجایی و در زمانی هستی که باید باشی"**

**"شاید بدونی که من از تیپ یا گروه شخصیتی حرف اول الفبا هستم.به جای توجه به این که الان ودرلحظه کجا هستم وازهرچه هست لذت ببرم، همیشه درشش ماه آینده زندگی کرده و ازلحظه ی حال به کلی غافل بوده ام.**

**آن روز پشت فرمان ناگهان دیدم هرکاری که دراین مرحله ی زندگی می کنم مهم است و مفهومی دارد حتا اگر با آرزوهای من کاملا هماهنگ نباشد."**

**"این نکته واین درک برایم با نوعی حس رهایی همراه بود.من زندگی معمولی را بسیاربا ارزش می دانم وبه همین دلیل بارها و بارها به خصوص بابت همه زیبایی های همین زندگی، شکرگزاری کرده و اشک ریخته ام.همیشه می دانستم که تغییر زندگی من در درونم صوت می گیرد اما سالها پیش که درشرکت های بزرگ کارمی کردم، فکرمی کردم تغییر نتیجه ی کاری است که که در جهان بیرون از خود انجام می دهیم.آن موقع دقیقا مثل یک موش آزمایشگاهی زندگی می کردم.تند و تند این ور وآن ورمی رفتم و بیش ازهمه کارمی کردم.کارهای درست را در زمان درست انجام می دادم.**

**وقتی مراقبه را شروع کردم یاد گرفتم که دست ازعجله و شتاب بردارم و خود را همان طور که هستم قبول کنم.به این ترتیب زندگی ام دگرگون شد.ایمان دارم اگر برای رضایت خداوند کارکنم همه چیز به موقع فراهم می شود"**

|  |
| --- |
| **چگونه سایه یا سویه پنهان را دریابیم.**  **تمرین روزانه**  **اگر به یکی ازاین اصول پای بند هستید یعنی به همه ی آنها پای بندید**  **ایمان دارم که می توانم انتخاب درستی بکنم.**  **ایمان دارم هرچیزدرخودهدف و منظوری دارد.**  **بیشترین زمانم را در زمان حال زندگی می کنم.**  **زندگی معمولی را، با ارزش می دانم ولی می توانم به شکل غیرمعمولی هم زندگی کنم.**  **دریافته ام که واقعیت، با افکار، زبان وعمل ما خلق می شود.**  **هرچیز خوب و بد و یا بین این دو را می پذیرم.**  **درهرشرایطی به دنیای مهر و دوستی بازمی گردم.**  **دربرابرنظم کیهانی و قدرت والاترتسلیم هستم.**  **تلاش می کنم با تمام وجود زندگی کنم و پویا بمانم.**  **با خود و دیگران مهربان هستم.**  **همیشه شوخ طبع وآماده پذیرش عقاید دیگران هستم وبه ایده های خود تعصبی ندارم.** |

**پیروی ازالگو ظرف یک هفته**

**ازجدول ص 231 با عنوان"چگونه نیروی مان را ازدست می دهیم"، یک فتوکپی تهیه کنید وآن را برای یادآوری چیزی که می خواهید تغییردهید، درجیب یا کیف بغلی خود نگهدارید.جلوی هر رفتاری که می کنید تیک بزنید.درپایان هفته، ازانرژی ازدست رفته برای هریک، حساب دقیقی خواهید داشت.همین که از رفتارهای نادرست خودآگاه شوید موقعیت های تازه ای را به سوی خود جلب می کنید.حسن دیگراین روش این است که به صورت خودکارتوانایی شما را برای ماندن درلحظه افزایش می دهد.**

**عادت ایراد گیری وانتقاد کردن را ترک کنیم**

**ماجرایی که دراینجا می خوانید نمونه ی خوبی است ازتخلیه برداشت های منفی درذهن به منظور بازیابی انرژی خلاق.وقتی این فصل را می نوشتم، دوستم گیلبرتومونگوا- بنیان گزارجشنواره ی موسیقی سان میگوئل درمکزیک، تماس گرفت و از تغییرات مثبتی که در زندگی اش روی داده بود برایم گفت.**

**متوجه شدم ازنیمه ی پنهان یا سایه ی خود صحبت می کند.**

**"ازدرگیری ها وکشمکش های درونی ام رها شدم.میدونی! ظرف چند ماه گذشته متوجه شدم که همیشه با این نگرانی وتفکر زندگی کرده ام که اتفاق بدی در راهه.انگار همیشه منتظربودم که ازجایی ضربه ای بخورم و به زمین بیفتم یا اتفاق بد دیگه ایبیفته .گویی این فکردر ذهنم حک شده و یک الگوی فکری بود که هر روز با خودم به این طرف وآن طرف می کشیدم.ولی خودم نمی دانستم که همیشه همراهمه. اما حالا خیلی فرق کرده ام.دیگه نگران رویداهای تلخ نیستم.اززندگی وکارم راضی ام.وقتی سازمی زنم حس می کنم عشق به خدا و زندگی، منو درآغوش گرفته اند"**

**" طی دو سال گذشته سعی کردم بفهمم چه کسی هستم و دراین دنیا چه می کنم. زندگی ام چه هدفی دارد.در این زمینه کتاب های زیادی خواندم تا پاسخ این سوالها را در آنها پیدا کنم.بعد ناگهان دری بازشد و چشم انداز بسیار زیبایی را در برابرخود دیدم. گویی چشم ام به زیبایی های حیرت انگیزدنیا باز شده بود.حس می کردم همیشه از وجود چنین دنیای زیبایی با خبربوده ام ولی فراموش اش کرده بودم.**

**کاری که باید بکنیم این است که به یاد بیاوریم ازکجا آمده ایم و دیگراین که بدانیم زندگی یک خلاقیت مستمراست."**

**"داشتم کتاب نیل مک دونالد وِلش را می خواندم. *گفتگوبا خدا* .خیلی دوستش داشتم.از خواندنش حیرت کردم.ازخود می پرسیدم:**

**"آیا حقیقت دارد؟ زندگی یعنی خلاقیت؟ وقتی اینها را از خودم می پرسیدم، در فضای باز بودم و ستاره ها بالای سرم بودند.**

**" اینها ممکنه درست باشن؟" و درهمان لحظه یک شهاب سنگ مانند یک راکت درگوشه ای ازآسمان پایین آمد.حیرت کردم.فهمیدم خدا از اندیشه های ما کاملا آگاه است.ناگهان پی بردم که زندگی یک کشف نیست، بلکه یک خلاقیت یا آفرینش است.این ما هستیم که زندگی را خلق می کنیم."**

**"مدتی پیش، به مشکل بزرگ مالی برخوردم.هزینه های برگزاری جشنواره هم بود و فشار زیادی بر خود حس میکردم. نمی دانستم این فشار و این مشکل بزرگ چه هدفی در خود دارد. ولی همین فشارها مرا به این فکرانداخت که از راه موسیقی کشف کنم که کی هستم و می خواهم چه کسی باشم.با خودم گفتم:"خب.. تو به عنوان یک موسیقی دان و یک مدیرجشنواره و یک تک نواز، چه چیز خاصی به این دنیا عرضه می کنی ؟ و در درونت چه حسی داری؟"**

**"تصمیم گرفتم کیفیت کارهایم را بالا ببرم.شروع کردم به تمرین های سنگین و طولانی و شرکت در کنسرتها.حالا خیلی بهتراز گذشته می نوازم و در درون خودم با دنیای والاتری روبرو هستم. درتک نوازی هم بسیارماهرترشده ام"**

**یک نکته:**

**"همانطورکه ولش در کتاب "گفتگوبا خدا" نوشته، وقتی نیایش می کنید، هیچگاه چیزی ازخدا نخواهید! فقط برای آنچه که دارید سپاس گزاری کنید.ومن چقدرخوش بخت بودم.تجربه ی حیرت انگیزی بود.همین کار را کردم و نتیجه ی عالی آن را بلافاصله در زندگی خود دیدم.اعتقاد دارم اگرحتا یک درصد مردم چنین روشی درپیش گیرند برزندگی دیگران اثر می گذارند. اگربه این روش مراقبه کنیم برمیدان انرژی همه ی مردم، حتا کسانی که درخواب هستند اثرمی گذاریم. مثل زمانی که آن شهاب را درآسمان دیدم."**

**"روزی داشتم رانندگی می کردم.ناگهان به خود آمدم و دیدم مدتی است که دارم غرمیزنم و به دیگران ایراد می گیرم:**

**"اونونیگا! چه کلاهی سرشه .. .چه شلوارکی پوشیده.. موها شو ببین!"**

**یعنی مرتب انرژی منفی از خود به بیرون می فرستادم.تصمیم گرفتم این کار بی معنا راهمان جا متوقف کنم وازکسی ایراد نگیرم.وقتی به خانه رسیدم سرشار از انرژی بودم.**

**بعد دریافتم که ما به صورت طبیعی صبح ها با انرژی کامل و صد در صدی از خواب بیدارمی شویم، ولی دردوساعت اول با ناله و شکایت از اوضاع و ایراد گرفتن از دیگران، مقدار زیادی از آن انرژی را مصرف می کنیم یا درواقع هدرمی دهیم.با فکرکردن به گذشته و مشکلاتش همین کار را تکرارمی کنیم"**

**"حالا، روزم را با عشق به خدا شروع می کنم.می گویم:**

**"این روز ِمن است و باهمراهی خدا معجزه ای در راه است.امرز روز ِخلاقیت من است"**

**شما هم همین کار را بکنید تا دنیا را پرازعشق ببینید.**

**.**

**سایه ی خانواده - شخصیت پنهان**

**ماجرای بعدی که می خواهم بگویم، نشان می دهد که چگونه تحت تاثیر سایه ی خانواده مان قرار می گیریم و حتا تحت تاثیرجامعه ای که در آن زندگی می کنیم وبه غلط این ابر سیاه را به عنوان نقصی در وجود خود می دانیم.**

**زندگی جیم برنز دراین مورد مثال بسیارخوبی است.**

**درسن پایین ازدواج ناموفقی داشت.روزی تصمیم گرفت درجستجوی چیزی عمیق تر و بامعناتر(که گویی او را به سوی خود می خواند) ، زندگی بدون عشق و حرفه آموزگاری را ترک کند و به دنبال هدف اش برود.حالا در کالیفرنیا زندگی می کند.با عشق زندگی اش ازدواج کرده و به نویسنده گی و استندآپ کمدی و سخنرانی انگیزشی مشغول و از زندگی اش کاملا راضی است.**

**"وقتی بیست سالم بود، مدتی پیش از فوت پدرم با او گفتگویی داشتم.قلبش را به روی من بازکرد و همه ی اسرارش را به من گفت.پدرم برق کار بود.ازعشقش به این حرفه صحبت کرد.**

**گفت فکر می کند مادرم هیچگاه ازاو راضی نبوده.می گفت مادرت انتظار داشته زندگی بهتری برایش فراهم کنم.گفت حس می کند مادر خیلی ازکارهای او را دوست ندارد.پدرم به علت بیماری قند، چند انگشت پایش را از دست داده بود و برای راحتی جوراب سفید و کفش دو رنگ سیاه سفید تنیس می پوشید که مادرم دوست نداشت. پدر فکر می کرد مادر کسی رامی خواست که بهتر لباس بپوشد و زنش را به گردش و تفریح و جاهای خوب ببرد."**

**" پدرم درسن کم ازدواج کرده بود و من هم همین کاررا کردم.جالب بود که چیزهای دیگری هم بود که بین و من و پدرم مشترک بود.مثلا من من کفش تنیس و لباس های گل و گشاد می پوشیدم.درست مثل پدرم. موقع ازدواج بیست و دو سه سالم بود و معلم مدرسه ابتدایی بودم.تازه معلم شده بودم.ازهمان زمان ماه عسل فهمیدم که انتخابم اشتباه بوده ولی سعی کردم کاری کنم که رفتار زنم عوض شود.سعی می کردم هرجور شده خوشحالش کنم.**

**" نیازهای خودم را نادیده می گرفتم تا خواسته های او را برآورده کنم.در واقع خود را قربانی م یکردم.خانه ی خوبی خریدیم.کار کردیم ومبلمان واثاثه خوبی هم تهیه کردیم.وقتی سی سالم شد دیدم نمی توانم ادامه دهم.همسرم فقط به حقوق معلمی وافزایش سالانه ی آن فکرواحساس امنیت می کرد.**

**خودم برای اومهم نبودم.اصولا محبت کردن را بلد نبود.فقط می خواست همه چیزبرایش فراهم شود.تصمیم گرفتم بیش ازآن عمرم را هدرندهم.رابطه ما بی معنا و یک طرفه بود.همان حسی را داشتم که پدرم داشت.زندگی ام خالی بود.ظاهرمان طوری بود که دیگران فکر می کردند رابطه مان عالی است.خانه ی زیبایی داشتیم ولی فکرمی کردم زندگی بی عشق چه حاصلی دارد.یعنی سی سال بعد، من هم مثل پدرم باید برای پسرم درد دل کنم؟"**

**"ما کاتولیک بودیم.طلاق درخانواده ی ما سابقه نداشت.شرایط خیلی بدی بود.اگرازجدایی صحبت می کردم، مادر و برادرهایم فکرمی کردند آدم خیلی بدی هستم.شرایط به هیچ شکلی قابل تحمل نبود.اوضاع جوری بود که خودکشی برایم از طرح موضوع طلاق راحت تربود.شنیده بودم و شاید شایعه بودکه بابا بزرگم خودکشی کرده است."**

**"با خودم گفتم من هم دلم می خواهد خود کشی کنم ولی اگر پیش از من تو همین خانواده سابقه داشته، بهتره که من این چرخه را متوقف کنم تا خودکشی دراین خانوده باب نشود."**

**"خانواده ی من اصلا اهل بیان احساسات و درونیات خود نبودند.هیچ کس از خود، خواسته ها واحساس اش صحبت نمی کرد.اجازه نداشتیم امور خاصی را در خانه مطرح کنیم.همسرم را هم نمی توانستم تحمل کنم.صبرم تمام شد و به کالیفرنیا رفتم"**

**به همه گفتم برای کار به آنجا میروم ولی همان وقت داشتم به کارکمدی و دلقک بازی فکرمی کردم ومهارت هایم را دراین زمینه بالا می بردم.برادرم گفت:**

**جالبه که دلقکها رو دوست داری.تو دلشون غصه دارند.ازبیرون لبخند می زنند ولی درون شان غمگینه "**

**"پنج یا شش سال بعد را صرف درمان و شفای خود کردم.فکرمی کنم حاصل همه ی مشکلات و چالش هایم این بود که یادبگیرم چه کسی هستم.خود را بشناسم.ویژه گی هایم را دوست بدارم و بپذیرم."**

**"دردوره ی درمانم، الکل را کنارگذاشتم وگیاه خوارشدم.مراقبه را آغاز کردم وآن را منبعی ازخرد دیدم و به آن بسیارعلاقه مند شدم.همان جایی بود که می خواستم برسم.خوب می دانم که الکل می خوردم تا احساسم را بکشم.الکل را ترک کردم.آن موقع به عنوان شومن وکمدین دربارها وکافه های بین راهی برنامه اجرا می کردم.ولی راضی نبودم.دوست نداشتم برای مستها برنامه اجرا کنم.می دانستم وقتی کسی مشروب می خورد درعالم دیگری سیرمی کند وحواسش به من نیست والکی می خندد.**

**فکرمی کنم قهقهه زدن روحیه سازاست ولی خیلی از کمدین ها می دانند که اجرا برای مست ها جالب نیست.گویی کمدین روی سن را نادیده می گیرند.گاهی خنده ی زورکی می کنند.**

**جوک هایی هم که در کافه های بین راهی روی صحنه می گفتند بی مزه و گاه زشت بود.می خواستم برای آدم های هوشیار برنامه اجرا کنم و روحیه شان را بالا ببرم.**

**نتیجه گرفتم که ازکارآموزگاری و از کارکردن با بچه ها هم درس های خوبی گرفته ام.براساس همین تجارب، نمایشنامه ی تک نفره خود را نوشتم:"هر دو سوی میز"**

**"تجربه های خودم را از زمان مدرسه، نوشتم یعنی زمانی که به عنوان شاگرد یک طرف میز می نشستم.بعدهم اززمانی که در طرف دیگرمیز معلم بودم و با بچه ها سر و کارداشتم.**

**حالامی خواهم درکنارکار کمدی ولابلای آن، از تحمل و مدارا و پذیرش تفاوت های فرهنگی و احترام به دیگران صحبت کنم. در کارم ترکیبی ازاینها را اجرا می کنم و می دانم مردم ضمن خنده های شان به فکرهم می افتند."  
"سرانجام حس کردم باید کاری کنم که چیزی اتفاق بیفتد.کاری کنم که دیگران بخندند.یعنی باید فضاسازی کنیم و شادی بیافرینیم. خود به خودچیزی اتفاق نمی افتد.حالا فهمیده ام که نیازی نیست همیشه در تلاش و تقلای بی پایان باشم.کافی است بهترین آدمی باشم که می توانم و کارم را هم به بهترین صورتی انجام دهم که باید باشد.**

**بیشتر جوکها و شوخی های کمدین ها یا در مورد لهجه و فرهنگ مردم است یا جوک های زننده و برخورنده و کلیشه ای جنسی یا قومی است و من این روش را اساسا قبول ندارم.می خواهم ضمن خنداندن، مردم را به تفکر و به تحمل و تساهل دعوت کنم.می خواهم بر وجوه اشتراک مردم وآسیب پذیری های مشترک مان تاکید کنم.دراین شرایط احساس راحتی دارم"**

**"درضمن، با زیباترین، وبا استعدادترین زن دنیا ازدواج کرده ام.**

**باراول که قرارگذاشتیم، فکرکردم کفش تنیس بپوشم یا کفش چرم بی بند.کفش تنیس ام را خیلی دوست دارم.تصمیم گرفتم همان را بپوشم.وقتی سرقراررسیدم، کارِن با شوق گفت:**

**"چقدرخوبه این کفش! خیلی دوستش دارم.آفرین به این سلیقه"**

**"بعد هم توعروسی مون، همون مدل کفش را پوشیدم.البته یک جفت نوی همان کفش را خریدم.حالا توکافه های جاده کارنمی کنم. درشهرهستم.درمراسم وشوها مجری وگرداننده ی صحنه هستم.تمام وقت کارمی کنم. کارِن هم با من خیلی هماهنگ است.استرس و نگرانی هایم پایان یافته اند.**

**یاد گرفته ایم هرگاه مشکلی پیش می آید رو به اقیانوس می ایستیم وآن را کف دستها می گذاریم وبه سمت آب فوت می کنیم وحل آن را به قدرت کائنات می سپاریم و پس ازمدتی نتیجه می گیریم."**

**"به این نتیجه رسیده ام که ما با برنامه ریزی برای زندگی مان، خود را محدود می کنیم.درزندگی ام چیزهای شگفت انگیزی رخ داده که هرگز برای آنها برنامه ریزی نکرده بوده ام.دیگران شاید وقتی از بیرون نگاه می کنند زندگی مارا چیز خاصی نبینند ولی آرامش خاصی داریم و خوشبختیم.احساس می کنم الان همان جایی هستم که باید باشم قرارهم نیست همیشه در اینجا بمانم زیرا جهان و همه چیز در حال تغییر هستند.باید تغییر را قبول کنیم وبگذاریم ادامه ی مسیررا به ما نشان دهد."**

**با خودت حرف بزن**

**چه می شود اگربخش نادیده وانکارشده ی ما، خرد ودرکی خاص درخود داشته باشد؟ یا دانش واطلاعاتی که درهیچ جای دیگری پیدانکنیم؟ نانسی روزانف، نویسنده ومشاور، برای دستیابی به خردپنهان شده درعمق گنجه ی سایه یا نیمه ی پنهان، تمرین زیر را توصیه می کند.**

**گام اول-یک شغل را انتخاب کنید که هرگزنمی خواهید شغل شما باشد.**

**گام دوم-کسی را تصورکنید که دراین شغل ماهراست وخیلی هم دوستش دارد و درطول زندگی اش همین شغل را ادامه داده است.**

**گام سوم-تصورکنید کناراین شخص نشسته اید.ازاوبپرسید چطورشده که دراین کار تا این حد مهارت پیدا کرده است.بخواهید چند ویژه گی خود را که باعث این تسلط شده برای شما توضیح دهد.یعنی همان کاری که خودشمااصلا دوست ندارید انجام دهید.**

**گام چهارم-جوابی را که می دهد بنویسید.فکرکنید که این شخص خیالی درحرف هایش برای حل مشکلات زندگی شما چه پیامی داشته است؟**

**روزی یک نفرگفت:"من هرگزنمی خواهم کسی را ترورکنم (گام اول) ولی یک بار کسی را تصور کردم که می خواست این کار را بکند.وقتی با این فرد خیالی صحبت می کردم گفت این کار دقت خیلی بالایی می خواهد.عواطف واحساس را هم باید به کلی فراموش کنی.سخن او باعث شد که بتوانم بعضی از مشکلات کاری ام را حل کنم.**

**در مورد دیگری، زنی که فکر می کرد هرگز کشتی ژاپنی سومو نخواهد گرفت(گام اول) درگفتگو با یک کشتی گیرخیالی ازاو شنید که اگرمی خواهی سوموکار خوبی بشوی، باید روی تشک کشتی بروی.به تمام حرکات بدنت دقت کنی وآن قدرتمرین کنی که به تمام بدنت کاملا مسلط شوی، نه فقط به سرت!.باید افتاده باشی.کثیف شوی.تلاش کنی.**

**این حرفها با مشکلات جاری زندگی آن زن کاملا مربوط می شد.**

**این نوع تمرین ها سایه یا نیمه ی پنهان ما و ترس هایمان را آشکارمی کنند و تغییرات مثبتی در پی دارند.**

**\*\*\***

**فصل دوازدهم**

**مهم نیست که دربرخی چیزها معنا وهدفی نمی بینید.مهم این است که رویدادهای غیرمنتظره را با دید مثبت نگاه کنید ودرآنها به دنبال ارزش باشید-جیمزهیلمن**

**چگونه خودمان مانع می سازیم**

**زندگی بیشترشبیه مجموعه ای ازموانع ومشکلات به نظرمی رسد تا معجزات.چه می شد اگرموانع ومشکلات ما، درخود منظوری می داشتند.در این فصل خواهیم دید که چگونه خودمان در ایجاد این موانع نقش داریم.یا د می گیریم که با این به اصطلاح موانع، ارتباط برقرار کرده و به خرد درون آنها پی ببریم.فراموش نکنیم که موانع ومشکلات همیشه بخشی از زندگی هستند.**

**میدان نیروی مغناطیسی ما مرتبا در اینجا وآنجا کانال هایی را می بندد و کانال های دیگری را بازمی کند.درزندگی مان، شاهد بوده ایم که می خواهیم کاری بکنیم ولی راهمان بسته می شود و ما اسم آن را مانع می گذاریم.خود ما شاید نادانسته ومعمولا به چهار روش، درایجاد این موانع نقش داریم.این چهار مورد درجدول زیر درج شده اند.**

**درست است که خیلی ازاین موانع بایک اقدام قاطع و مستقیم رفع می شوند ولی این روش همیشه هم جواب نمی دهد.اگرمنطق و استدلال را کنارنگذاریم،وازانها هم استفاده کنیم برای موانعی که سر راه مان ظاهرمی شوند راههایی بهتر وعمیق تر واساسی تر پیدا خواهیم کرد.**

|  |
| --- |
| **یک-مانع را چیزی منفی می بینی( کامون سنس) یا می خواهی آن را مثبت و با معنا وهدفمند ببینی(آن کامون سنس)**  **دو-معتقدی که موفقیت مشروط به رهائی ازموانع ومشکلات است، یا برای اینکه بفهمی این مانع چرا سرراهت قرارگرفته تلاش می کنی وازخودمی پرسی:**  **-چیزی که به توجه نیاز دارد چیست؟ آیا زمان درستی را انتخاب کرده ام؟ در دیدگاهم چه تغییری باید بدهم؟ چه چیزی را نادیده گرفته ام؟.آیا راهی بهترازآنچه من فکرمی کنم هست؟ آیا آماده هستم که آنچه راکه می خواهم داشته باشم؟**  **سه--قبول کن که این مانع، یک عامل بیرونی است که نمی گذارد به خواسته ات برسی.دریاب که این مانع بیرونی، نشانه ای از یک باور دورنی است.**  **چهار- باور کن که این مشکل یا مانع با استفاده از روش های کنترلی بیرونی یا اقدام فوری و پیگیری، حل شدنی و رفع شدنی است.با واضح کردن خواسته ات و شناخت باورعمیق و ریشه ای که خود موجب پیدایش این مانع شده وبا خواستن، اقدام کردن، تغییردادن ورها کردن وبی خیال شدن، مانع را ا میان بردار. .** |

**در ضمن به جای حمله مستقیم به مساله می توانیم به آن *گوش* کنیم..**

**خوراک رساندن به مشکل**

**یکی از مشکلات یا نگرانی های فعلی خود را به یاد بیاورید.آیا سنگینی و فشردگی آن را در میدان انرژی خود حس می کنید؟ شاید مشکل شما فقط یک ابهام یا بلاتکلیفی کوچک باشد.مثلا این که ندانید به چه کاری واقعا عشق دارید ویا به چندین کار بسیارعلاقه مندید.ولی نمی دانیدکدام را انتخاب کنید.**

**نگرانی وصحبت مکررازمشکلات، درست مثل خوراک رساندن به آنهاست.آنها را بزرگ تر و قوی ترو برما مسلط می کند.**

**هرچه بیشتردرموردشان صحبت کنیم محکم ترمی شوند واجازه نمی دهند کاری بکنیم که رضایت وشادی برایمان بیاورد.بیشتر آدمها برچیزهایی تمرکز می کنند که می ترسند اتفاق بیفتد ودراین کارهم استادند.برای آنها فکرکردن به چیزهای خوب و مثبت آسان نیست.**

**لحظاتی به این افکارمخرب که شاید هرروزازذهن تان می گذرد فکرکنید:**

**"هرگزبه سن بازنشسنگی نمی رسم/هرگزمحبوب وعشق خود را پیدا نمی کنم/قکرمی کنم به دلیل تعدیل نیرو، کارم را از دست خواهم داد/اگرقراردادم تمدیئد نشود چه کنم؟/فکرنمی کنم بتوانم برای تولیداتم مشتری های خوبی پیدا کنم/رقابت واقعا کشنده است و من نمی توانم دراین شرایط کارکنم"**

**هروقت چنین افکاری به سراغ تان می آیند، اصل زیر را به یادبیاورید:**

**هرچیزی-مثبت یا منفی-که به آن بیندیشید وبرآن تمرکزکنید بزرگ تروگسترده ترمی شود**

**تمرین کنید که این کار را کناربگذارید.ترس ونگرانی های بی جا وبی اساس را فراموش کنید وانرژی خود را ذخیره کنید**

**مسائل واقعی**

**در مورد مشکلات واقعی چه فکرمی کنید؟ مثل بیکارشدن یا ناتوانی درتهیه غذای خانواده؟**

**مردم گاهی از خود می پرسند:**

**"آیا من بودم که باعث کوچک شدن شرکتم شدم یا بی توجهی من بود که ماشینم موتورسوزاند؟**

**وقتی درد و مشکل یا حادثه ای پیش می آید فکرمی کنیم چرا چنین شده و چطوربا آن کناربیاییم ومشکل را حل کنیم.روشی که دراین موارد انتخاب می کنیم، واقعیت درون ما را نشان می دهد.**

**شاید خود ما باعث بیماری نبوده ایم ولی چگونه دیدن آن، ورفتارما با آن، چیزی است که ما خلق می کنیم.اگرفرض را براین بگیریم که هرحادثه ی تلخی، نتیجه ی کار خود ما است وما باعث آن بوده ایم، تفکر بسیارغلط و مخربی است.یعنی فکرمی کنیم عامدانه این کار را کرده ایم.این تفکر، احساس گناه ایجاد می کند و یاس و دلمردگی.بنابراین این گونه افکاررا نیزبه کلی ازخود دور کنید.مشکلات وقتی پیدا می شوند که دربرابر خود گزینه های محدودی را می بینیم.**

**بارآخری را که برای حل یک مشکل سر دو راهی قرارگرفته بودید به یاد بیاورید.آن مشکل چگونه حل شد؟ گاهی اوقات وقتی در این شرایط گیرمی افتیم، بلاتکلیفی بین دوگزینه، گاهی وادارمان می کند دنبال راه سومی هم باشیم که تا آن زمان اصلا به آن فکرنکرده ایم.وقتی نمی توانید تصمیم قاطعی بگیرید ویکی از دو راه را برگزینید، احتمال دارد که هیچ یک ازآن دو،بهترین راه نباشند.به پیامدهای هر کدام فکرمی کنید و مردد می مانید.**

**من هم درچنین شرایطی بوده ام و برایم پیش آمده که با کمی گذشت زمان، راه حل سومی آشکار شده است.می خواهم تاکید کنم که مشکلات و موانع موجب رشد و تقویت ما وبروزتوانایی هایی می شوند که تا آن زمان از آنها بی خبربوده ایم.**

**زنده نگهداشتن درد ورنج های گذشته، قدرت درونی ما را نابود می کند.**

**در فصل یازدهم گفتیم، انرژی صد در صدی صبح گاهی خود را چگونه از دست می دهیم.دراینجا می خواهم بگویم با فکرکردن به تلخی های گذشته، خلاقیت ما نیز به شدت افت می کند.**

**مثلا مشکل سارا این بود که شهامت نداشت از رییس سلطه گرش تقاضای اضافه حقوق بکند.**

**" شش ساله بودم که توسط مرد میان سالی مورد آزار جنسی قرارگفتم و ترس و نفرت ازمردان مست در وجودم رسوب کرد.به همین دلیل مواجهه با مردان مسن، برایم سخت است"**

**مورد دیگرجان است که شرایط مالی اش اصلا خوب نیست ودر معرض ورشکستگی قرار دارد.می گوید چون برکارش کنترل کافی نداشته شرایط اش به اینجا کشیده است:**

**"پدرم آدم خیلی خسیسی بود.هرگز ما را به تفریح و گردش نمی برد.به همین دلیل با خودم عهد کردم وقتی بزرگ شدم و دستم بازشد کمی زندگی کنم و برای خودم هزینه کنم" وهزینه کردن بی حساب برای جبران کمبودهای دوران کودکی، اورا به ورشکستگی کشاند.وقتی هویت خود را بر منفی گرایی بنا می کنیم، راه را بر گزینه های درست می بندیم.**

**وقتی مشکلِ پیش آمده آشنا به نظرمی رسد**

**اگر دوران کودکی شما، سراسردرگیری و سختی بوده، شاید هنوزهم ذهن تان طوری برنامه ریزی شده که درهمه جا وهمه چیز مشکلات وکشمکش ها را می بیند.دراین صورت، نا آگاهانه همان فضای سخت دوران کودکی را باز آفرینی می کنید.فضای آشنایی که آن را تجربه کرده اید.-**

**برای مثال، اگر پدر و مادر ما همیشه نگران و منفی ومنتظرحوادث تلخ بوده اند ما هم به عنوان یک کودک فکرمی کردیم زندگی نرمال همین است.واگرفضای زندگی خانواده ما درکودکی نقطه ی مقابل آن بود و پدر و مادری مثبت اندیش و خوش بین و امیدوار و با روحیه داشتیم، ما هم فکرمی کردیم که زندگی نرمال باید همان باشد.اگر در کودکی به دلیل توانایی های مان تشویق و تحسین شده ایم، دربزرگ سالی هم برای تحسین و تشویق شدن، همان رویه را درپیش می گیریم چون برایمان آشناست.**

**پنهان شدن پشت مشکلات و موانع**

**گاهی مشکل و مانعی را که پیش آمده، توجیهی می کنیم برای توقف کردن و برنداشتن گام بعدی.به عبارتی مانعی که پیش آمده بهانه ای می شود برای فرار از واقعیت.خیلی ها دراین مرحله، دست از تلاش می کشند وبرای تغییر شرایط و حل مشکل کاری نمی کنند.اگردراین مواقع شما هم پشت "محدودیتها"ی خود(مثلا:"برای کلاس کامپیوترپول کافی ندارم") پنهان می شوید، بدانید که تنها نیستید.بیشترمان دربرابر تغییر بهانه می آوریم و مقاومت می کنیم.**

**با موانع ومشکلات ارتباط برقرار کنید**

**گاه با کسی مشکلی پیدا می کنید، نشانه ی این است که به تغییری درونی نیازدارید.فکرکنید که این مشکل بی دلیل نیست.اگرروابط تان با کسی ضعیف یا قطع شده است، طرف مقابل هم همین را حس می کند.این مورد مرا به یاد فصل اول این کتاب می اندازد.زمانی که سخت و پیوسته در زمینه ی مشاوره مالی کارمی کردم. با همه تلاش و تقلایم، ازاین کار نتیجه ی خوبی نمی گرفتم.کاری بود که نه برای خودم جواب می داد و نه برای مشتریان و همکارانم نتیجه ای داشت.**

**رویکرد متفاوتی درپیش بگیرید**

**به جای اینکه بلافاصله مهر*بد* را روی مشکل پیش آمده بکوبید وآن را به گوشه ای برانید، کمی به آن فکر کنید.پیش ازهر چیز فکرکنید این مشکل، یک توده ی انرژی است که درمیدان انرژی ما ظاهرشده است و ما فعلا نه اطراف آن را می توانیم ببینیم و نه درون آن را.ولی به هرحال آن را به زندگی خود کشانده ایم.**

**اگر به گفته ی قبلی برگردیم که "هرچیزی هدف ومنظوری درخود دارد"، در اینجا هم باید فرض بگیریم که همین طوراست.اگراین مشکل را با بصیرت یا حس ششم خود نگاه کنیم، بذر یک راه حل را در آن خواهیم یافت.اگربه این مشکل عمیق ترنگاه کنیم شاید جور دیگری فکر کنیم و حتا نتیجه ای بهتر از آنچه فکرمی کرده ایم به دست آوریم .**

**کسی نمی داند که این مشکل خوب است یا بد**

**وظیفه عزت نفس انسان این است که به ما کمک کند تا زنده بمانیم، برکارخود کنترل داشته باشیم واحساس امنیت کنیم.این عزت نفس وغرورانسان است که همیشه و به طور پیوسته ارزیابی می کند که چیزی خوب است یابد.ما دوست نداریم درکارهای مان شکست بخوریم یا درشرایط غافلگیری قرارگیریم وکنترلی براوضاع نداشته باشیم.**

**ضروری است، اما وقتی با میدان کیهانی انرژی درتماس هستیم، باید سوی پنهان عزت نفس را هم ببینیم.باید بدانیم که ما بخشی ازیک طرح بزرگتر کیهانی هستیم-این آگاهی به ما یاد می دهد که داوری و اظهار نظرآنی و مهر*بد* یا *خوب* زدن به هر چیزی تا چه حد نادرست است و برایمان محدودیت ایجاد می کند.مکتب زِن می گوید در چنین مواقعی برای رویارویی با مشکل، باید ذهن مان را کاملا باز و رها نگاه داریم تا سویه های پنهان آن را هم ببینیم.**

**روزی کشاورزی که به تازه گی صاحب اسب نرجوانی شده بود، نزد استادِ زِن آمد و بانگرانی و افسوس گفت:**

**"استاد اسبم رفته ..اسبم فرارکرده .. استاد چه کنم ؟"**

**استاد جواب داد:"کسی نمی داند که رفتن اسب خوب است یا بد!"**

**کشاورز، باغصه ی از دست دادن اسب به سر کارش برگشت.دو روز بعد اسب نر، با دو ماده ی جوان برگشت.کشاورز بی نهایت خوشحال شد و نزد استاد رفت:"استاد اسبم برگشته و دو تا ماده هم با خودش آورده"**

**استاد گفت:"کسی نمی داند که خوب است یا بد"**

**سه روز بعد کشاورز برگشت و گفت تنها پسرو کمک حالش، در مزرعه از پشت یکی ازاسبها پرت شده و کمرش شکسته و تمام بدنش را گچ گرفته اند و دیگرنمی تواند کار کند.استادهمان جواب راتکرارکرد.چند روز، بعد چند نظامی برای سربازگیری و اعزام به جبهه از راه رسیدند و نتوانستند پسر کشاورز را به سربازی ببرند، چون تمام بدنش در گچ بود .شما هم عادت کنید که در رویارویی با مشکلات زندگی، با خود بگویید"کسی نمی داند که خوب است یا بد"**

**ازمشکلات فرارنکنید**

**وقتی برای رفع مشکلی تلاش می کنید، بهترین روش این است که فکرکنیداین مشکل در درون خود معنا وهدفی دارد. فقط یک لحظه به آن مشکل فکرکنید.ذهن شما انرژی را تعریف می کند وبه آن شکل می دهد، به امیداین که کنترل بیشتری براوضاع داشته باشید.ممکن است مشکل یک نفراین باشد که:**

**"می خواهم پول بیشتری در بیاورم وتفریح بیشتری بکنم ولی نمی دانم چگونه."**

**گاهی مشکلات بزرگ یا مسائلی یپیش می آیند که حس می کنید دست و پای شما را کاملا می بندند.اگرکلا اهل عقب انداختن کارها و امروز و فردا کردن باشید می گویید:**

**"نمی توانم ازتوانایی هایم استفاده کنم"**

**شاید فکر کنید، مشکل، خود شما هستید.چند نفرازما معتقدیم که:**

**"من پیرم.مرا نمی خواهند. وزنم زیاد است.به درد هیچ کاری نمی خورم، درجمع، کسی به من توجه ندارد.فکرمی کنم نامریی هستم و من واقعی را نمی بینند" این ها را به خود میگوییم تا از کنج راحت خود بیرون نیاییم و برای حل مشکل *اصلی* تلاش نکنیم.افکارشما این مشکل را بزرگتر و سنگین ترمی کند تا جایی که قبول می کنید یک حقیقت است و وادارمی شوید دربرابرآن واکنش نشان دهید.**

**ناظرخود باشید**

**شما این کتاب را می خوانید وبا افکارمن آشنا می شوید و نتیجه می گیرید که نظرات من درست و واقعی هستند یانه.بخشی از وجود شما نیز همیشه ناظراعمال و افکار شماست.این ناظر، خود ِجاودان ونامتغییرِشما است.این ناظرهیچ مشکل وایرادی ندارد.همان هسته ی مرکزی است که شما درمرکزآن و درون جریان کیهانی انرژی هستید..توجه کنیدکه این ناظر، صبح ها که ازخواب بیدارمی شوید و پیش از آن که مشکلات خود را به یاد بیاورید هست وحضوردارد.آزاد و رها است واتفاقات و احساسات براو اثرنمی گذارند.**

**حالا اگرمشکل را ازدید این ناظرنگاه کنید، دربیشتر موارد انرژی خلاق شما آزاد میشود.خیلی شبیه این است که راه بیافتید وبه سفربروید.ازهمه ی دردسرها فاصله بگیرید ومشکل را ازفاصله ی دورنگاه کنید.لحظه ای به یکی از باورهای محدودکننده ی خود دقت کنید:**

**"من هیچوقت فرصت کافی ندارم" یا**

**"الان باید خیلی جلوترازاین باشم که هستم"**

**توجه کنید که با این کاربراحتی باورهای منفی را تقویت می کنید.افکارمنفی مخرب هستند وخیلی ییشتر و راحت تراز افکار مثبت، انرژی را مصرف می کنند.درواقع وقتی هوشیارترهستید شنیدن صداهای منفی نگربرای شماسخت تر می شود وبه طورطبیعی مصرف انرژی در راه منفی بافی، متوقف می شود.هرقدرآگاه ترو خردمندترشوید انرژی روانی وماورای طبیعی شما افزایش می یابد که افزایش جریا ن سینکرونیسیتی ها و بصیرت ها را به دنبال دارد.منفی بودن ومنفی اندیشی حساب بانک انرژی شما را خالی می کند واخطارقرمزخواهید گرفت.**

**مشکل رابپذیرید.آموزگاربسیارخوبی است.عاشق اش باشید.**

**ناتالی گلدبرگ، درکتاب بزرگراه آرام طولانی ازدوره ی زِن خود می گوید که سعی می کرده استادش را مجاب کند اجازه دهد بدون شرکت درسخنرانی دوشنبه ها، در دوره ی زِن شرکت کند.ولی با رفتارغریب روشی به مشکل برخورده بود.**

**ناتالی دوشنبه شبها تعهد تدریس درجایی داشت و نمی توانست درسخنرانی حاضرشود ولی بسیار مشتاق بود که دوره ی زِن را شروع کند.ساعت ها فکر می کرد که با روشی چگونه صحبت کند که به نتیجه برسد.**

**"با استاد قراردیدارگذاشتم تا موضوع را مطرح کنم.شرایط را شرح دادم.هنوزیکی دوجمله نگفته بودم که اوبه طرف پنجره برگشت و بیرون را نگاه کرد.حس بدی پیداکردم.بقیه ی حرف هایم را کوتاه و فشرده گفتم.اوهمچنان بیرون را نگاه می کرد.نمی دانستم چه باید بکنم.وقتی حرفهایم تمام شد، به سمت من برگشت و پرسید:**

**"چی میخوای؟" انگاراز توضیحات من چیزی نشنیده بود!**

**"می خواهم در دوره ی پاییز شرکت کنم ولی دوشنبه ها نمی توانم درجلسه ی سخنرانی حاضر شوم چون تدریس دارم"**

**"خب.. من به جای دوشنبه، سه شنبه سخنرانی خواهم کرد.برنامه را عوض می کنم."**

**من شوکه شده بودم:**

**"نمی تونید این کاررا بکنید"**

**"چرا نمیشه؟خودت گفتی دوشنبه ها را نمیتونی بیای! میتونی ؟"**

**سرم را تکان دادم و گفتم نه!**

**استاد تقویم اش را باز کرد و گفت:"آری.. سخنرانی را میتونم به سه شنبه ها منتقل کنم"**

**ومن گیج وگنگ ومات مانده بودم.آن مرد تهی به نظرمی رسید.حرفهای مرا نمی فهمید وگویی آنجا حضورنداشت. روشی خالی وتهی بود.هیچ برنامه تنظیم شده ای نداشت.نه بهترونه بدترازمن-استادی درکارنبود.یک آدم خیلی معمولی و بدون تمرکز.این برای من غریب بود.درآن لحظه اوهیچ هویتی نداشت.**

**اصول و روشهای رویارویی با مشکلات**

**تمرین های زیررا روی کارتهای مقوایی کوچک بنویسید و دم دست نگاهدارید:**

**\* خودتان و توجه تان را به لحظه ی حال بیاورید-**

**\*دراین لحظه اصلا نباید احساس نگرانی کنید.اگرنگرانید معنایش این است که یا درگذشته هستید یا درآینده.یعنی درلحظه حضورندارید.پس دوباره سعی کنید به لحظه بیایید.نفس های عمیق بکشید و چند دقیقه براین تنفس ها تمرکز کنید.**

**\*به نشانه های بدن خود توجه کنید:**

**مثل حس خوشحالی یا سفت شدن و گرفتگی گردن یا دل آشوبه.اینها نشانه هایی هستند ازمسیری که درحال طی کردنش هستید. به زمان هایی که حس می کنید انرژی خود را از دست داده اید کاملا دقت کنید.زمان هائی که کاملا تخلیه می شوید کف دست خود را بالای شکم و درست زیر قفسه سینه بگذارید وبه انرژی خود فرمان دهید که به ناحیه شبکه خورشیدی یا شیکه عصبی پشت معده شما بیفتد.**

**خواسته خود را مشخص و برای خود روشن کنید-**

**هدف و اولویت های خود را به یاد بیاورید-**

**هر مشکلی که دارید بنویسید و برای حل آن کمک بطلبید.فکرکنید که راه حل مشکل شما درحال ظاهرشدن است.به نشانه ها وحس خود توجه کنید.**

**ببینید به طورکلی نشانه ی آری یا نه دریافت می کنید؟ کدام یک؟ به دنبال واقعیت باشید.ازخودبپرسید:"درنهایت می خواهم چه حسی بکنم؟سعی می کنم چه کاری را تمام کنم وبه نتیجه برسانم؟(نه این که"چه کارباید بکنم که دیگران خوشحال شوند؟")**

**به درون خود بروید تا جواب را بیابید**

**این مراقبه ی ساده را انجام دهید تا ببینید مشکل شما چه درسی برایتان دارد.جای آرامی پیدا کنید که عامل مزاحمی درآن نباشد. بهتراست موزیک ملایمی هم باشد.چشم ها را ببندید و بگذارید تصاویر ظاهر شوند.چند نفس عمیق بکشید.تمام بدن خود را تا چند دقیقه کاملا رها کنید.بگذارید چیزهایی که دوست دارید ظاهرشوند.به محض این که مراقبه تمام شد آنچه را که دریافته اید بنویسید. همه مراحل را با آرامش کامل انجام دهید.وقتی بدن را کاملا رها کرده اید بخواهید که مشکل شما به شکل یک نشانه ظاهرشود. ه.اگر چیزی ظاهر نشد فکرکنید مشکل شما مانند چیست.بعد ازآن بپرسید:**

**-درزندگی من چه کارداری؟منظورت چیست؟**

**-چه افکار و باورهایی باعث شده که تو به زندگی من بیایی؟**

**--چه درسی می خواهی به من بدهی؟**

**-چه چیزی هست که باید بدانم یا به آن فکرکنم تا به پیش بروم؟**

**-حالا برنماد یا نشانه ای که تصورکرده اید تمرکزکنید.وقتی سوال آخررا پرسیدید تصورکنید نشانه ی دیگری را هم می بینید.مثلا یک کلمه یا یک رنگ یا نشانه ای که از درون نشانه ی اولیه بیرون می آید.با این کار درخواست می کنید که برای مشکل خود راه حلی که درخود آن مشکل حاضر و موجود است به شما نشان داده شود.**

**سعی کنید ببینید می خواهید آن مشکل باقی بماند؟ یا ازسر راه کنار برود؟.نماد مشکل خود را درنورسفید درخشان غرق کنید و بگذارید درانرژی بالقوه ی کیهانی حل شود.هرچه را که ازاین مراقبه یادگرفته اید بنویسید.دراین جا کار تمام است.اصلا به آن فکر نکنید.به کار دیگری بپردازید.آرام بمانید وکمی به سرگرمی و تفریح بپردازید.**

**نمادها پاسخ سوالها رامی دهند**

**جانیس، مراقبه ی بالا را انجام داه است.مشکلی که مطرح کرده این بوده که اتومبیل ندارد تا به شهری که فکرمی کند درآنجا شغلی برایش هست سفرکند.این مشکل را به صورت حفره ی بزرگ سیاهی روی زمین دیده است.**

**وقتی درخواست کرد که می خواهد بداند آن مشکل چه هدفی درخود دارد، راهنمای درونش به اوگفت:**

**"توهمین الان درجای درستی هستی" این پاسخ برای اوغریب بود چون هیچ راهی نمی دید که درآمدش بالا برود و ماشین هم بخرد.در بافت فرسوده ی خارج از محدوده زندگی می کرد.پرسید که چه باوری باعث بروزاین مشکل شده است؟ جواب این بود:**

**"به خاطرحرفهایی که در کودکی به توزده اند، اعتقاد داری که به درستی رشد نکرده ای"**

**جانیس برایم گفت همیشه فکرمی کرده نسبت به دیگران فرودست است.عمیقا باور داشت که قراراست همیشه فقیر باقی بماند و هیچگاه پولدار نخواهد شد.ولی به این نتیجه رسید که این تفکررا به کلی تغییردهد.به همین منظورباید شغل اش راعوض کند ودر جای بهترو درشهر کارکند.واقعیت این بود که باوربه این که قراربوده همیشه آدمی فرودست باشد، دردرون او جا افتاده بود. وقتی پرسیده بود مشکل او(نداشتن اتومبیل) قراراست چه چیزی به او یاد بدهد، در پاسخ این جمله را شنیده بود:**

**"بگذار به سویت بیایند" والبته معنای این جمله را درک نکرد.اما آن را در دفترش نوشت تا بعدا به مفهموم آن پی برد. درمورد سوال آخر:"برای حرکت کردن چه چیزی را باید بدانم یا به آن فکرکنم؟"، تصویری که بر اوظاهر شد، توده ای سیم خاردار بود با دو پرچم شطرنجی که از آن حفره ی بزرگ سیاه بیرون آمده بودند.**

**جانیس می گفت: "اصلا نمی فهمیدم که اینها یعنی چه و بالاخره چگونه می توانم ماشین بخرم.چند ماه بعد که به دفتریادداشتم نگاه می کردم خنده ام گرفت.چهار ماه بعد ازآن مراقبه، درمحل رختشویخانه ساختمان محل زندگی ام(جایی درطبقه همکف یا زیر زمین ساختمان که چند ماشین لباسشویی بزرگ درآن جا نصب شده و ساکنان با انداختن سکه ازآن استفاده می کنند-مترجم) با زنی آشنا شدم که دنبال کسی می گشت که برایش کارکند.آن زن، دو بلوک آن سوتر یک مرکر نگهداری و مراقبت از سگ داشت.کارم را با او شروع کردم.اولین کارم این بود که فنس های فرسوده ی مسیر دویدن و بازی سگ ها را تعویض کنم.**

**جالب بود که جلوی خانه ی آن زن دو پرچم شطرنجی نصب شده بود که مشتریانش(صاحبان سگ ها)محل را راحت تر پیدا کنند.همان دو پرچمی که در تصوراتم دیده بودم.**

**حالا من و آن زن با هم شریک هستیم.سر و کار داشتن با حیوانات را خیلی دوست دارم و خیلی خوشحالم که به جای کاردفتری به این کارمشغول هستم.باید یاد می گرفتم که هیچ دلیلی ندارد که به خاطراین که دردوران کودکی فقیر بوده ام، همیشه فقیر بمانم.حالا حس می کنم دری به رویم گشوده شده است.**

**نوشتن هوشیارانه**

**همین پرسش ها را بنویسید و بگذارید پاسخ ها به ذهن تان بیایند.چیزی را سانسورنکنید.هر کلمه ای را که به ذهن تان می آید بنویسید.وقتی ضمیر ناخودآگاه شما می بیند که واقعا به اطلاعات نیاز دارید تعجب خواهید کرد که چه حجم بزرگی ازاطلاعات از درون خود دریافت می کنید ودردنیای بیرونی نیز، فرصت های فراوانی برشما ظاهرمی شوند.منتظررویدادهای حیرت انگیز باشید.**

**تهیه نقشه برای ذهن**

**این روش قدرتمند دیگری است که دراوایل دهه ی 1970 توسط تونی بوزان ابداع شد.چهره ها یا وجوه مختلف مشکل خود را بیازمایید: یک برگ کاغذ سفید بردارید و در وسط آن تعریف خیلی کوتاهی ازمشکل تان را بنوبسید.هرچه کوتاه تر بهتر.دورنوشته ی خود یک باکس واز وسط این باکس یک خط عمودی به سمت بالا بکشید.**

**یک خط افقی هم بکشید.روی خط عمودی بنویسید اهداف و روی خط افقی اهدافی را که می خواهید حتما به آنها برسید بنویسید.برای هرهدف یک خط افقی اضافه کنید و روی هر کدام یک هدف را بنویسید.**

**ازانتهای باکس مرکزی، خط عمودی دیگری بکشید.روی این خط بنویسید:"ریشه های مشکل من" و در اینجا هم برای هر ریشه ای یک خط افقی اضافه کنید.از سمت چپ باکس خطی بکشید و رویش بنویسید:"باورهای من در مورد این مشکل" برای هرباوری که پیدا می کنید خط دیگری بکشید.حالا از سمت راست باکس، دو خط بکشید.روی یکی بنویسید:"چیزهایی که باید ترک شوند-کنارگذاشته شوند" و روی دومی بنویسید:"کارهایی که باید انجام دهم".**

**برای درست کردن نقشه ی ذهنی خود، کاملا آزاد و راحت باشید.برای این کارهیچ راه درست یا غلطی نداریم.هر جور که می خواهید بکشید.با هرفرمتی که می خواهید.**

**هرروز ازکارهایی که می خواهید بکنید نقشه ای بکشید وکارهای مهم تررا برجسته کنید.هروقت یکی ازاین کارها انجام و نهایی شد، با رنگ دیگری آن را هایلایت کنید.**

**یادآوری برای جذب راه حل ها**

**اگرمی خواهید حتا ازراههای نا بخردانه به جلو بروید به نکات زیر توجه کنید.**

**-ببینید اگرآن مشکل وجود نداشته باشد ازچه اتفاقی می ترسید؟**

**خانمی می گفت کسب و کارش همیشه درمعرض خطراست چون خودش به همه ی کارها نمی رسد و آن کسب و کار به سختی اداره می شود.از طرفی نمی خواست حتا هفته ای یک روز یک نیروی پاره وقت بگیرد که کمک او باشد و در درازمدت هم برای توسعه کسب وکارش به او کمک کند.**

**پس از مدتی، دریافت که دردرون خود اساسا باوردارد که داشتن کسب و کار اصولا ریسک است.درخانواده ی او کسی کارفرما یا کارآفرین نبود.از استخدام نیروی کمکی می ترسید چون فکر می کرد ریسک کاررا بالا می برد.**

**همیشه می توانید انتخاب تان را عوض کنید.حتا یک روز بعد.اگر ترس شما را فلج می کند کاری بکنید.چیزی که همه می دانیم این است که همه چیز همیشه در حال تغییراست.آرزو کنید که نتیجه ی کار بیشتر و بهتر از چیزی باشد که می خواسته اید.آرام و رها باشید.یادتان باشد که نبایدهمه چیز وهمه ی آدمها را کنترل کنید.**

**داستانهایی ازغلبه برمشکلات**

**دراینجا با سه نفرآشنا می شویم که براستی با بصیرت خود زندگی کرده اند.هرسه ی آنان با مشکلات ودردسرهای بزرگی درگیربوده اند و امروزبا نگاهی به تجربه ی گذشته ی خود تائید می کنند که پیروی ازسینکرونیسیتی و بصیرت یا حس ششم چگونه آنها را به سوی فراوانی و نعمات بیشترهدایت کرده است.**

**کارن مک گیل -بنیان گزار و ریاست کل یک موسسه ی مشاوره مالی درکالیفرنیا است.**

**"سال 1986در یک شرکت بزرگ سخت افزاری کامپیوتری استخدام شدم.امنیت شغلی داشتم.اتومبیل در اختیارم گذاشته بودند و پورسانت وپاداش هم می گرفتم.همه چیزخوب بود.تنها اشکال این بودکه ازآن شغل متنفر بودم ولی نمی توانستم ازآن دست بکشم از کامپیوتر اطلاعات اندکی داشتم و همیشه در درونم حس می کردم که دیر یا زود جایی گیرمی افتم ومچم را می گیرند"**

**" یک روز دل درد شدیدی گرفتم و افسردگی هم به سراغم آمد.نتوانستم سرکاربروم.غیبت را شروع کردم یا به معنای دیگرمخفی شدم و چون فروش بیرون از شرکت را انجام می دادم، غیبت من زیاد به چشم نمی آمد.برای درمان نزد درمان گررفتم.دچارناتوانی جسمی و ذهنی شده بودم.درهمان زمان برای یک شغل خوب درخواست دادم.از خودم پرسیدم *دوست* دارم چه کاری باشد؟ یا چه کار *می توانم* بکنم"**

**و نقطه ی عطف زندگی کارن، دقیقا به پاسخ هایی که به این دو سوال می داد بستگی داشت.   
"پول بزرگ ترین آموزگارمن وهمینطور بزرگ ترین مشکل من بوده است.وقتی دختر کوچولویی بودم عادت داشتم توخونه ی مادر بزرگم روی زمین بنشینم و مجلات رنگی تبلیغاتی را ورق به ورق نگاه کنم.درعالم خود فکرمی کردم برای افراد خانواده ام چی بخرم تا زندگی شان بهترشود.مثلا خانه ی مادربزرگم لوله کشی داخلی نداشت و فکرمی کردم این کاررا بکنم تا داخل خانه، حمام گرم داشته باشند.همیشه در خیالبافی هایم دلم می خواست به شکل های مختلف به دیگران کمک کنم.غفلت از نیازهای خودم باعث شده بود پولم را خرج دوستان و بچه هایم بکنم.برای آنها هدایای گران قیمت می خریدم و برای خودم هم گاهی هزینه می کردم. لباس هایی می خریدم که به نظردیگران جذاب و قابل قبول باشم."**

**رویداد مهم زندگی ام، زمانی بود که در یک فروشگاه بزرگ با کارت آمریکن اکسپرس خودم خرید می کردم.جلوی غرفه ی لوازم آرایش بودم که فروشنده از من کارت ملی ام را خواست.ظرف یک ساعت هزار و سیصد دلار کارت کشیده بودم و آنها شک کرده بودند که شاید آن کارت دزدی است.در ضمن من مست خرید کردن بودم.یک پیراهن شب ابریشم مشکی و یک کیف جواهرنشان خریدم چون قراربود دوست پسرم را ببینم.اصلا متوجه نبودم تا آن موقع چقدرهزینه کرده ام.این خریدهای جنون آمیز هم درعین حال به افسردگی من هیچ کمکی نمی کرد.**

**درخانه ام هیچ مبلمانی نداشتم، ولی خریدهای ابلهانه ای می کردم.برای شام فست فود یا سریال صبحانه می خوردم. چون مبل وصندلی ومیز نداشتم روی پله ی نردبانی می نشستم وغذای سرهم بندی شده را می خوردم.**

**میز و مبلمان نداسشم چون دو سال پیش ازآن، برای پرداخت مالیات مجبورشده بودم همه اثاثیه ام را بفروشم."**

**ماجرای خرید آن روز برایم یک هشدار بود.متوجه شدم که واقعا مشکلی دارم.تا پیش از آن روز فکرمی کردم آن نوع زندگی و همیشه بدهکار و دست به دهان بودن عادی است"**

**"خیلی خوش شانس بودم که همان روزها با یک گروه خود یاوری آشنا شدم.آنجا بود که فهمیدم من دراین مورد تنها نیستم وخیلی های دیگرهم مثل من زندگی می کنند.تصمیم گرفتم روش زندگی ام را تغییردهم و فهمیدم که می توانم این کار را بکنم.**

**"خیلی سخت تلاش کردم اوضاع مالی وخرح و دخلم را زیر کنترل بگیرم.دوسال گذشت.روزی در سمینار زنان بازرگان شرکت کردم.سخنران جلسه چیزهایی می گفت که با آنها کاملا مخالف بودم.ناگهان به فکرم رسید که:**

**"اگر من بودم، اصلا جور دیگری صحیت می کردم.فکرکردم اگر جای او بودم چه می گفتم.از این فکر به هیجان آمدم.در راه برگشت از سمیناردراتوبوس نشسته بودم و در تمام مسیر با خشم در حال نوشتن یک سخنرانی خیالی بودم.ناگان به فکرم رسید که یک دوره ی آموزشی ببینم در مورد این که مردم چگونه امور مالی و هزینه های خود را مدیریت می کنند. واقعیت این بود که پس ازسالها زندگی با درآمد کم وهزینه کردن بی حساب و همیشه بدهکاربودن، فهمیده بودم که می خواهم چکار کنم.تصمیم گرفتم کارمشاوره مالی را شروع کنم.دو نفراز دوستانم دراین مورد خیلی کمکم کردند"**

**حتا کاریک نفر برهمه ی ما اثرمی گذارد**

**کارن، درحال حاضر کسب و کارموفقی دارد که آن را مرهون تبلیغ دهان به دهان و معرفی مشتری جدید توسط مشتریان قبلی است.روش خاص اوتازه است و تا پیش ازآن به عنوان یک رشته یاعرصه ی حرفه ای مطرح نبوده است.پیشگامی کارن دراین زمینه چند دلیل عمده دارد:**

**اول تجربه های شخصی اش دردوران کودکی و دوم زمان بندی درست.زیرا دهه ی 1980 دورانی بود که بر پول و مادیات تاکید فراوانی می شد.زمان اوج رونق کارت های اعتباری بود که تبلیغ می کردند:**

**"هرچی دلت میخاد همین الان بخر و بعدا پولشوبده"**

**دیگراین که آمریکا، کشوری است که فقط ده درصد مردمش حساب پس اندازدارند ولی کارتهای اعتباری بسیاررایج اند وهیچ کنترلی هم برآنها نیست.مردم اسراف کارو به شدت مصرف گراهستند.دهه ی هشتاد دقیقا وقتش بود که همه یاد بگیرند به لحاظ مالی روش سالمی را در پیش گیرند.نکته ی مهم این که درآمریکا به صورت سنتی برای نرخ بهره بانکی و فعالیت موسسات مالی و سیستم تنظیم مقررات، همیشه قوانین و ضوابطی برقراراست که هرازگاهی تغییراتی هم می کنند ولی تا امروز کسی به فکرنبوده که پول را ازجنبه ی روان شناسانه و احساسی وروحی هم نگاه کند.ولی کارن به دلیل تجربه های شخصی اش به این نکات توجه کرده و هدف بزرگتری را در پیش گرفته است.**

**هیچ تجربه ای نیست که به هدربرود وازآن استفاده نشود**

**زنی که من اورا آنجلا می نامم، یک طراح داخلی موفق است که چندسال پیش در یکی از کلاس های من شرکت کرد.هوش و شوخ طبعی و ویژه گی های خاص او، برای من وهم دوره هایش، ازاو شخصیتی دوست داشتنی ساخته بود.**

**در زندگی با مشکلات بزرگی درگیربود ولی آنها را به صورتی مدیریت کرده بود که کوچکترین حسی و نشانه ای از قربانی بودن دراو دیده نمی شد.درشست سالگی، حداکثرچهل و پنج ساله به نظرمی رسید.سه سال پیش، دختر سی و هشت ساله ی او که مادر دو تین ایجرهم بود از اسب افتاد واز ناحیه ی سر به شدت مجروح شد.با او تماس گرفتم تا از زندگی اش واتفاقاتی که او را به شرایط امروز و رضایت و موفقیت اش درکار طراحی داخلی کشانده، برایم حرف بزند.**

**اولین حرفش این بود که مهم ترین چیزی که اورا سرپا واستوارنگهداشته، عشق به طراحی داخلی وتوانایی اش برای کمک به دیگران است تا فضای زندگی خود را زنده و شاداب کنند وبه سلامتی وآرامش بیشتربرسند.**

**ک**

**تقویت روابط**

**"توصیف رضایتی که ازسروکارداشتن با مشتریانم به دست می آید کارراحتی نیست.لذت خاصی دارد.با یکنفردرباره بازسازی و چیدمان جدید آشپزخانه اش صحبت می کنم و با مشورت وهمکاری یکدیگرکاررا انجام می دهیم اما دوستی و روابط مان تا ده سال بعد هم ادامه پیدامی کند.نمی دانیم به کجا می رویم و چه زمانی به آخر خط می رسیم.فقط ازکاری که به اتفاق هم انجام داده ایم لذت می بریم وحیرت می کنیم که چقدربرایمان شیرین است"**

**"وقتی بچه بودم می خواستم رقصنده وستاره سینما و محبوب و معروف شوم.سال 1952 ملکه ی زیبایی ایالت آیداهو شدم قراربود مسابقه ی سراسری میس آمریکا هم همان سال برگزارشود.همان موقع پیشنهاد بازی دریک فیلم به من داده شد.ولی هم زمان با خبرشدیم شد که مادرم(درسن چهل وسه سالگی)به سرطان پیش رفته مبتلا است وبه زودی از دنیا می رود.**

**برای خوشحال کردن مادرم، بلافاصله با مردی که او می خواست ازدواج کردم و بلافاصله هم فهمیدم که ازدواج درستی نبوده . جدا شدم و سالهای سختی برمن گذشت.با یک بچه وهزینه های سنگین.سالها کار کردم.می خواستم مردی را پیدا کنم که پول داشته باشد و من مجبورنباشم سخت کارکنم.دلم می خواست خانه ی زیبایی داشته باشم وامنیت مالی.**

**خیلی زیبا وجذاب بودم و نمی خواستم خودم را دست کم بگیرم. دردهه ی 1960ازآیداهو به سانفرانسیسکوآمدم و کاری پیدا کردم.به فاصله اندکی درآمدم سه برابر شد.دوباره ازدواج کردم وهمسرم مراسمی رویایی گرفت.با هم فروشگاهی راه انداختیم و کسب و کاری را شروع کردیم.چند ماه بعد متوجه شدم او قمارباز است وهمه چیز حتا موجودی صندوق مغازه را هم در قمار باخته است.از اوهم جدا شدم و مغازه را به تنهایی اداره کردم.این بار با مرد رویاهایم آشنا شدم.مردی بسیارجذاب وخواستنی.ازخودش خانه ای داشت و بچه های مرا هم دوست داشت.عروسی ما هم سیندرلا وار بود.شش ماه، بعد دیدم شبها لباس تیره می پوشد و بیرون می رود وساعاتی بعد بامقداری اموال دزدی به خانه می آید! پیش از این که بفهمم چه اتفاقی دارد می افتد، یک سرقت ساختگی ازخانه ی خودمان ترتیب داد تا از بیمه غرامت بگیرد"**

**"وقتی ازکارهایش سر درآوردم و اعتراض کردم، عصبانی شد و پرخاش کرد.اختلال روانی داشت.نوعی بیماری که باعث می شود بیماراز انجام کار نادرست احساس شرم و پشیمانی نمی کند.درخواست طلاق کردم.**

**درهمین گیرودار جراحی مثانه داشتم و زهدانم را هم درآوردند.به معنای واقعی داغون بودم."**

**"ولی وقتی به گذشته نگاه می کنم می بینم که ازاین ماجراها درس های بزرگی گرفته ام وتجربه ها مرا بسیارقوی ترکرده اند.یاد گرفته ام که در زندگی دنبال مفهوم عمیق تری باشم وبه خود اعتماد کنم.پس از پشت سرگذاشتن مشکلات و کمرراست کردن ازهمه آن دردسرها دریک کاونتری کلاب عضوشدم تا بدون هیچ مخفی کاری دنبال مردی بگردم که پولدار باشد.مدتی بعد با مرد فوق العاده ای آشنا شدم.نامزد کردیم.خانه ای خریدیم و آن را بازسازی و داخلش را طراحی مجدد کردیم.شش ماه پس از نامزدی، برای دویدن و ورزش بیرون رفت.درپارک دچارحمله قلبی شد و درگذشت.طاقتم تمام شده بود.**

**تا یکسال و نیم بعد از فوت اوبه صورت جدی به خودکشی فکرمی کردم.شرایط خیلی بدی داشتم.ازدنیا و کائنات و همه چیز نا امید شده بودم.مرگ نامزدم آغاز مسیر روحانی زندگی من بود.رابطه ی ما صادقانه بود.برایم کمک و درواقع چراغ راهنما بود.پیش از مرگ او من اعتقادات مذهبی داشتم ولی ازعوالم روحانی دوربودم.**

**از طراحی داخلی جالب خانه ی ما گزارشی دریک مجله ی تخصصی چاپ شد وآن مجله برای علاقه مندان تورهایی ترتیب داد که از خانه ی ما بازدید کنند.همین نقطه ی شروع پیشرفت شغلی من شد واکنون کسب وکار ودرآمدم عالی است."**

**"پس از حادثه ای که برای دخترم پیش آمد، فکر کردم بروم واز او مراقبت کنم.ولی نمی دانستم این کار را بکنم یا نه.با خودم کلنجار می رفتم.ناچار یک دوره ی درمان در پیش گرفتم و متوجه شدم که به لحاظ روحی و معنوی به جایی که می خواسته ام نرسیده ام. خیلی غریب بود.انگار دو آدم مختلف بودم.یکی که بچه هایش را می پرستد و دیگری کسی که می خواهد زندگی کند و فقط مادر بودن برایش کافی نیست.می خواهم کارم را ادامه دهم و دیگران خلاقیتم را تحسین کنند.این حس را دوست دارم و پنهان هم نمی کنم.سالها این حقیقت را مخفی می کردم ولی حادثه ای که برای دخترم پیش آمد باعث شد این واقعیت را بپذیرم..**

**" وضعیت دخترم، زندگی مان را نابود کرد.به شدت نگران او بودم. باید کاری می کردم که از دست نرود.طی چهارسال هر کاری می شد کردم وهردری را که می شد زدم ولی دخترم ازدست رفت.تا زنده ام این درد هولناک را با خودم حمل می کنم.اما خود را هیچ وقت قربانی نمی دانم"**

**"این واقعه، مرا وادارکرد که بهتر و بهترشوم.یاد گرفته ام که انتظار نداشته باشم که زندگی ام همیشه با رضایت وخوشی همراه باشد. یاد گرفته ام دنیا را و زندگی را همین طور که هست بپذیرم.اکنون قلبم شکسته است.دلم برای او خیلی تنگ شده، اما اکنون چیزی که می خواهم، زیبایی و شکوه ژرف زندگی است.اورا ازدست داده ام ولی کاری نمی توانستم بکنم "**

**"به انتخاب هایم مباهات می کنم.هر شکست و وقفه ای در زندگی ام به من یادآوری کرده که نباید تسلیم شوم.می خواهم بگویم حالااز زندگی ام بسیار لذت می برم.در فصل کشت به آیداهو برمی گردم که دوران کودکی ام را درآنجا گذرانده ام.مزرعه را کود می دهم و از زمین مراقبت می کنم.این کار برایم بسیار لذت بخش است.کرم ها را که برای رشد خاک و تغذیه ی گیاهان لازم اند دوست دارم و بوی خاک وگیاه و سبزی را دوست دارم.کاستن از ضایعات برایم بسیارمهم است.چیزی را دور نمی ریزم.ازبرگ ها و ته مانده غذا و پوست میوه ها کود درست می کنم. برادرم هم با من کار می کند.کاش می توانستم این شیرینی را با کلمات توصیف کنم.نزدیک شدن به طبیعت، زندگی ام را به کلی عوض کرده است "**

**سینکرونیسیتی همیشه در دسترس است**

**داستان بعدی، در مورد زنی است به نام فیلیپا که ازسالها پیش میشناسمش.می دانم که یک بیماری سخت و دوران بی پولی مشقت باری را پشت سر گذاشته است.در1993 برای کاردر یک فیلم سینمایی به عنوان کارگردان هنری، پیشنهادی دریافت کرد ولی بیماری هولناکی سراغش آمد وآن موقعیت را از دست داد.معالجه را شروع کرد ولی پس از بهبودی دریک تصادف سخت رانندگی به عارضه ی مغزی دچارشد.اما حالا روحیه ی اوبه شکل غریبی عالی است.عمیقا باوردارد که هرسختی ودرد ورنجی درسی بزرگ درخود دارد. روزی که قرار بود داستان زندگی اش را برایم بگوید، درپنجاه وپنج سالگی با موهای بلند قرمز تیره، سرحال و قبراق دامن شلواری ابریشمی قهوه ای رنگ وکفش هایی به رنگ مسی متالیک پوشیده بود.**

**آرامش با وجود درد**

**"همین چهارسال پیش بود.درآغاز کاربودم و راهم روشن بود. کار طراحی می کردم ولی بعد ازآن بیماری و تصادف، درسی گرفتم و همه چیز تغییر کرد.حالا شخصیت دیگری دارم.مثل سابق زیاد بیرون نمی روم، ولی زندگی ام خیلی آرام است.**

**نمی توانم طولانی مدت رانندگی کنم چون خسته می شوم ولی آرامش و هارمونی زندگی ام را خیلی دوست دارم.**

**ازهمسرم، دوستانم، خانواده ی روحانی ام و دو سگ ام عشق زیادی می گیرم.حس می کنم درهای بهشت به رویم باز شده است. پاسخ همه ی سوال هایم را گرفته ام.سوال هایی مثل:**

**من کی هستم؟ به کجا می روم ؟ قرار است چه کنم؟"**

**درک این چیزها برای من با درد و رنج و بیماری، ممکن شده است به خصوص آن بیماری وآن حادثه ی رانندگی.مدتی پس ازآن دیدعمیق تری پیدا کردم.**

**پیش ازآن، همیشه دنبال مادیات بودم و بیشتر و بیشترمی خواستم، ولی از دوران کودکی رشد روحی ام خوب بود.توصیف اش کمی سخت است ولی پس از دوباررویارویی با شرایط مرگ و زندگی، تغییر خاصی درمن روی داد.دو سال قبل از تصادف رانندگی طراح مد بودم.در کار طراحی داخلی و صنعت فیلم هم کار می کردم.روزی که برای ویزیت دکتر رفتم معلوم شد بیماری سختی دارم و باید بستری شوم.همان موقع منشی ام زنگ زد که استیون اسپیلبرگ ازمن دعوت کرده درفیلمی با اوکار کنم.مدتها بود منتظراین تماس بودم.ولی باید بستری می شدم. یک ماه بعد مرخص شدم و تاهیجده ماه یک دوره ی توان بخشی و فیزیوتراپی داشتم.**

**خیلی مشتاق بودم که به کار برگردم و مشغول شوم.از خودم می پرسیدم از کجا باید شروع کنم.جراجی حساسی روی مغزم انجام شده بود و تا دوسال و نیم بعدازعمل با لکنت زیان و ضعف شدید حافظه و مشکلات دیگردرگیر بودم.**

**باید دوباره ریاضیات یاد می گرفتم و خواندن و رانندگی کردن را که بعد از تصادف و عمل جراحی مغزهمه را فراموش کرده بودم. باید یاد می گرفتم که به کلی یک آدم جدیدبشوم."**

**"مثلا پیش از آن حادثه با توانایی غریبی می توانستم طرح لباس یا طراحی داخلی را با چشم ذهنم ببینم وآنها را روی کاغذ بیاورم ولی پس از جراحی این قابلیت را ازدست داده بودم وتازه فهمیدم که چه موهبتی بود.فراموشی به سراغم آمده بود.پشت فرمان مسیرها را گم می کردم.همه ی توانایی هایم ازبین رفته بودند ولی موهبت دیگری به زندگی ام آمد.پیکرتراشی را آغازکردم"**

**"یکروز صبح از خواب بیدار شدم و احساس کردم باید این کار را شروع کنم. درتمام زندگی ام چنین پیام هایی را از درون خود و از بصیرت خود دریافت کرده ام.**

**"پیکرتراشی را آغازکردم وفرآیند حیرت انگیز بهبودی ام ازهمان جا شروع شد.هرسنگی را که کارمی کردم به ظرافت های بیشتری پی می بردم و سنگ های بعدی را بزرگ ترانتخاب می کردم.با هرکار زیبایی های بیشتری آشکار می شدند.باید از کارهایم نمایشگاهی ترتیب دهم تا مردم ببینند.هیچگاه نباید تسلیم شد.همیشه فردایی هست.باید به دقت گوش کنی.درس های زندگی یکی یکی ازراه می رسند وکاری ندارند توغمگینی ودرد می کشی یا ازخوشی میرقصی.**

**دراتوبوس**

**"دوماه پیش مادرم از دنیا رفت.باید به لس آنجلس می رفتم تا کارهایش را سر و سامان دهم.خواهری هم دارم که روی صندلی چرخ داراست.باید اوضاع او را هم سامان می دادم.خاک سپاری و مراسم و کارهای دیگر انجام شد.روزی برای برگشتن به سمت فرودگاه می رفتم.خیلی خسته اما خوشحال بودم که تنها مسافراتوبوس هستم چون اصلا میلی به صحبت کردن نداشتم.اتوبوس جایی ایستاد تا یک مسافر دیگررا سوارکند.زنی سوارشد وبلافاصله پرسید:**

**"شما میرین سانفرانسیکو؟" گفتم: "بله" وجوری گفتم که دیگرادامه ندهد.ولی او پرسید"می خواین برین نمایشگاه؟" گفتم:**

**"چه نمایشگاهی؟"جواب داد:"نمایشگاه غذاهای فانتزی" تعجب کردم! گفتم"نه!. ولی خوب شد گفتین.دوست دارم برم"**

**من در کار قنادی و شکلات هم مهارتی داشتم و هر از گاهی چیز جدیدی درست می کردم.در اتوبوس فرودگاه، به آن زن توضیح دادم که:"این اواخر یک شیرینی شکلاتی جدید درست کرده ام واون نمایشگاه جای خوبیه که کارم راعرضه کنم."**

**ازآن لحظه با هم بودیم.درهواپیما هم کنار هم نشستیم و تا سانفرانسیسکو حرف زدیم.معلوم شد که مرا از زمانی که دردهه ی 1980درلس آنجلس بوتیک داشتم می شناخته وغیرمستقیم ازکارم خبرداشته.وجوه مشترک دیگری هم داشتیم و با هم دوست شدیم.معلوم شد اوهم در زمینه ی غذا و خوراک کارمی کند.روز بعد مرا به تعدا دزیادی از شکلات سازی های معروف معرفی کرد.**

**با خودت حرف بزن ا اتوبیوگرافی**

**شما با مسایل و مشکلات پیجیده ی زندگی خود در گذشته چگونه کنار آمده اید؟ چندمشکل یزرگ را که در مورد شغل و کار یا امور مالی و پول برایتان پیش آمده بنویسید.مثلا:**

**"هشت ساله بودم که اولین پول توجیبی ام را در برف گم کردم ولی به هیچ کس نگفتم"**

**"ده سالم بود که پدرم بی کار شد و ناچار شدم روزنامه فروشی کنم.باید صبح زود بیدار می شدم که اصلا دوست نداشتم.اما وقتی درآمد روزانه ام را به مادرم تحویل می دادم خیلی کیف داشت. یک بار یواشکی ده دلار برای خودم کنار گذاشتم ولی احساس گناه می کردم.."**

**ا"بیست و یک سالم بود که ناچارا به خدمت وظیفه رفتم چون پول نداشتم که در کالج اسم نویسی کنم"**

**وقتی مشکلات را نوشتید، موردی را که مهم تر بوده درقالب یک داستان کوتاه بنویسید.در آخر هم بنویسید که ازآن رویداد چه درسی گرفته و به چه بصیرتی دست یافته اید.سعی کنید درداستان دقیقا همان حسی را بنویسید که درآن زمان داشتید.این تمرین به شما کمک می کند تا انرژی و نیرویی که درخاطرات منفی و حسرت خوردن ها حبس شده اند آزاد شود.دراین صورت به موفقیت ها و رویدادهای مثبت گذشته هم فکرخواهید کرد.**

**---**

**بخش چهارم**

**آنجا بودن**

**فصل سیزدهم**

**پیدا کردن جای شما درجهان، کمی شبیه سفربا مترواست.راهیِ جایی هستید.قطاررا هم انتخاب کرده اید.درجایی سوار و در ایستگاهی دیگر پیاده می شوید.دراین سفربا غریبه ها ودوستان هم سفرهستید.ممکن است چند بارهم خط عوض کنید.هربارکه این کار را می کنید به یک انتخاب دست زده اید.به خانه می رسید و مدتی بعد بازآنجا را ترک می کنید..**

**دوستی دارم به نام مایکل کونروی. پیمانکار ساختمان است.روزی با او در مورد زندگی صحبت می کردیم.می گفت:**

**" توزندگی وقت هایی هست و شرایطی پیش میاد که توفقط باید ایمان داشته باشی که اوضاع درست میشه.حتا اگراز میزان پیشرفت خودت اصلا راضی نباشی"**

**مایکل همیشه میگفت گفته لئوناردوداوینچی رادرمورد صبرخیلی دوست دارد:**

**"صبوری واقعی زمانی است که فکرمی کنی دیگرهیچ راهی برای صبرکردن نداری. صبوری بیشترامکان ندارد".**

**مایکل ادامه داد:"مدتهاست که دیگه دنبال مشهورشدن نیستم.درهیچ زمینه ای شهرت را نمی خواهم.کارم خانه سازی است و مردم هم ازمن همین را می خواهند.طی سال هایی که پشت سرگذاشته ام یاد گرفته ام درهر شرایطی دنبال درس گرفتن باشم. وقتی متوجه می شوی که در حال درس گرفتن هستی واقعا حس رهایی داری.در ضمن یاد گرفته ام که اجازه هم ندهم که ترس مرا از انجام کارهای جدید باز دارد.یک روز ناگهان به فکر افتادم که چرا مثل سابق در تکاپو و تقلا نیستم.البته هنوز هم مشکلاتی دارم ولی مدتهاست بر خلاف سابق نگران چیزی نیستم و رام زندگی می کنم ...."**

**\*\*\***

**یک روز بهاری، درحیاط پشتی خانه دوستی به نام دکترسِلما لیوایز، زیر یک بلوط خیلی کهنسال سریک میز چوبی فرسوده نشسته بودیم.آفتاب ازلابلای درختان برما می تابید.سلما روان درمان گروهرهفته بین لس آنجلس و فیرفاکس درکالیفرنیا دررفت وآمد است.من می دانم که چراهرهفته سری به فیرفاکس می زند.کلبه ی ساده روستایی اودرفیرفاکس، درانتهای یک جاده ی روستایی قراردارد که پشت آن بیشه زاری است که به نظرمی رسد انرژی روحانی خاصی دارد.**

**آن روزپیش ازظهر، باسلما با یک مایل پیاده روی به آبشار دهکده رسیدیم.درمسیرراجع به موضوع همین کتاب حرف می زدیم.**

**دوستانی مثل سلما وآشنایانی مانند همه ی کسانی که با نقل داستان زندگی خود و یا به شکل دیگری درنوشتن این کتاب به من کمک کرده اند، درپربارکردن زندگی ام نقش بسیارمهمی دارند وقدردان آنها هستم.**

**همیشه ازگفتگوهای آرام و طولانی صبح گاهی بسیارلذت برده ام.روزی هم که با سلما گذراندم چنین روزی بود.نشسته بودیم و چای می خوردیم وبه جیک جیک پرنده ها گوش می کردیم.ازسلما پرسیدم به نظراو آن کامون سنس چه معنایی دارد.؟**

**"آن کامون سنس(بازنگری درافکاروایده های سنتی جامعه یا جوردیگراندیشیدن) ازچیزهای آشکاروعادی ومتعارف نمی آید. حاصل شناخت ما ازخودمان است.این که بدانیم که هستیم، به اواعتماد کنیم وبگذاریم ما را به جایی که باید برویم ببرد.این بازنگری، آگاهی عمیق در مورد خودمان است.شناخت خود، کاری زمان براست.باید آن را یاد بگیری.." -**

**"آیا من بستنی شکلاتی دوست دارم یا وانیلی ؟"**

**"آیا زندگی در روستا را دوست دارم یا کناردریا"**

**"طراحی گرافیک را بیشتر دوست دارم یا درست کردن خانه درختی را؟"**

**اداره کردن کسب و کار را بهتر بلدم یا اختراع کردن را"**

**" به نطرمن آن کامون سنس ازخرد وآگاهی ژرف تری می آید.از چیزی که برای ما *درست* است.آن کامون سنس گوش کردن به صدایی است که به ما می گوید:**

**"آرام باش. کندتر..و آهسته تر"**

**کسانی که ازبصیرت خود کمتراستفاده می کنند، این نوع اندیشیدن را غریب می دانند.برای کسانی هم که درسینکرونیسیتی ها ی) اهمیتی نمی بینند وازکنارآنها می گذرند نیزهمین طوراست.**

**" فرهنگ ما، صرف نظرازهر مذهبی که داریم ازآموزه های پیوریتن ها [[26]](#footnote-26) سرشاراست.طوری بزرگ شده ایم که یاد گرفته ایم**

**به امیال ونیازهای خود توجه نکنیم.ازساده ترین چیزها احساس گناه می کنیم.مثلا ازخوردن یک لیوان بستنی پیش ازشام یا چرت کوتاه درمحل کار، وقتی به آن نیاز داریم.به خود اجازه نمی دهیم که به آن کامون سنس خود اعتماد کنیم، چون بسیاری ازنیازهای مان را سرکوب وبسیاری ازرویاهای مان را نابود کرده ایم"**

**رویاهای شما**

**برای مراقبت ازدنیا، چه کمکی می کنید؟ اولویت های شما طی چند سال اخیرچه تغییری کرده اند؟ دراین کتاب سعی شده با کمک خودتان توجه شما را به هدف یا ماموریت اصلی خود درزندگی جلب کنم.درعمق وجود خود می دانید که چه باید بکنید.چگونه برای شروع مسیررسیدن به رویای بزرگی که مدتها دردل پرورانیده وعزیزش داشته اید آماده می شوید؟**

**فقط شمائید که جواب این سوال را می دانید.امکانات ارتباطی امروز، درمورد رفتارنادرست ما با محیط زیست وخطرهای بهره برداری بی رویه ازمنابع کره خاک به ما هشدارمی دهتد.اما تا زمانی که برای خودمان مشکل و مساله ای پیش نیاید برای اصلاح این رویه و مراقبت ازکره ی قدمی برنمی داریم.اگربراستی می خواهیم منظوروهدف زندگی را بدانیم، باید ببینیم کجا قرارگرفته و مستقر شده ایم.کارمان چیست وکجاهستیم.**

**وقتی تک تک ما درپی اهداف فردی هستیم به شکل انفرادی وجمعی وبه صورت پیوسته، دریک میدان هوشیاری هستیم.این میدان هوشیاری، واقعیت زمینی ما را می آفریند.ازآنجا که هرواحد بشری-من ی شما- دراین میدان واحد و یک پارچه ی انرژی کیهانی مشارکت داریم، می توانیم آن را بخشی ازمنظورفردی خود بدانیم، و به حس ژرف تری ازمسئولیت خود برای مراقبت ازیکدیگر و حفاظت از کره ی خاک دست یابیم.**

**زمانی که برای نوشتن این فصل با روی دوتی(مشاورکسب وکاروتجارت)درمورد مشاوره دادن به بازرگانان و صاحبان کسب و کارگفتگومی کردم، به نکته ای از فیزیک جدید اشاره کرد که برایم جالب بود.**

**"درنظریه کوانتوم چیزی هست به نام جذب کننده ی عجیب[[27]](#footnote-27) که گاه تحلیل گران ازآن استفاده می کنند.مثلا برای پیش بینی وضع هوا یا بورس وبازار سهام. تحلیل گران همه ی پارامترها وعوامل موثر را به سیستم وارد می کنند واین دیتا روی صفحه ی نمایش شکل های مختلفی می سازند.ولی صرف نظراز شکل و فرمی که گفتم، همیشه یک حفره در وسط آنها به چشم می خورد.نام این حفره همان جذب کننده ی عجیب است.کسی نمی تواند آن حفره را معنا کند.تنها چیزهایی که می توانند آن را تعریف ومعنا کنند چیزهایی است که دراطراف آن وجود دارند وکسی هم نمی داند آن حفره چراآنجا است.**

**وقتی می خواهم به بازرگانان و صاحبان کسب وکاربرای رسیدن به اهدافشان مشاوره بدهم، متوجه ی همین نکته می شوم.با مشتریانم درباره ی همه چیزدرحول و حوش این جذب کننده ی عجیب صحبت می کنیم ولی درباره ی مردم وانتخاب های شان صحبتی نمی کنیم.این چیزی است که هرگزدرباره اش صحبتی نشده است.این نوع نگاه کردن به خود و کسب وکارتان نیازمند چرخش عظیمی در هویت شمااست.به جای آن که خود را کسی ببینید که این طرف وآن طرف می رود، تصمیم هایی می گیرد صورت حساب ها را پرداخت می کند و کارهای معمولی دیگررا سر وسامان می دهد، یک روح بینهایت خواهید شد که درمسیر هدف زندگی قراردارد و درحرکت است.**

**دراین جا، ودر آخرین فصل این کتاب، داستان زندگی چهارنفردیگررا می خوانید که برای رسیدن به یک زندگی متفاوت وپرباربا پیروی ازنیازهای روح و جان خود به کاری دست زدند که از نتیجه ی آن اطمینانی نداشتند.**

**الیزابت فریس- زنی که زندگی راحت و آرام حومه ی شهرو کارموفق خود در زمینه ی بروکری املاک و مستغلات را رها کرد و دراردوگاه پناهندگان تبتی درهند به خدمت پرداخت.**

**استفن سیمون- که عاقبت به رویاهایش برای ساختن فیلمهای عرفانی دست یافت.**

**روی دوتی-از زمانی می گوید که کاردرشرکت های بزرگ را رها کرد.به ادبیات علاقه مند شد وسپس به کارمشاوره پرداخت.**

**سینتیا اشمیت--فرآیند بصیرت خود را شرح می دهد که باعث شد طی دو دهه هفت شرکت و کسب وکارموفق را راه اندازی کند.**

**ماجراجویی**

**الیزابت فریس- راهی پیدا کرده که جهانی متفاوت می سازد.او زندگی راحت و درآمد خوب کاراملاک و مستغلات را رها کرد و برای کار داوطلبانه دراردوگاه پناهندگان تبتی به هندوستان رفت.او زنی جذاب وسرزنده است و پنجاه وسه سال دارد.**

**سالها پیش، ازآشنایان من بود.این اواخر برای دیدار دوستان و شرح زندگی تازه اش، ازوطن جدید خود در دارماسالای هند به آمریکا برگشت.درهند به عنوان آموزگار زبان انگلیسی در پروژه ای در صومعه ی دولمالینگ مشغول بود.ازاو خواستم از تغییر بزرگی که در زندگی اش داده بود وازماجراهای هند برایم بگوید.**

**ترک کردن خانه وآمدن به خانه**

**"کمک به پناهندگان تبتی، تلاش وکوشش سنگینی می طلبد ولی برای من کار نیست.سراسرخشنودی و سعادت است.لذت می برم. برایم تفریح هم دارد.هر روز برای شروع کار بی تاب هستم.همیشه پرانرژی هستم و پرهیجان.وقتی تبتی ها به من می گویند:**

**"امروز جوان تربه نظرمی رسی"،غرق شادی می شوم.واقعا هم همین طوراست.احساس جوانی می کنم.زندگی برایم شیرین است چون دقیقا دارم همان کاری را می کنم که برایش ساخته شده ام.فکرمی کنم همه باید همین طورباشند.فقط کاری را بکنند که به آن عشق می ورزند."**

**"دونفرازشاگردانم یک مدرسه ی زبان جدید راه انداخته اند که خود تبتی ها آن را اداره می کنند.دانشجویانش کسانی هستندکه تا کلاس نهم به یکی از زبان های چینی یا تبتی درس خوانده اند."**

**این مدرسه، زبان های تبتی، چینی، هندی وانگلیسی را آموزش می دهد.من بخش انگلیسی آن و کل مدرسه را مدیریت می کنم.ازمنابع مختلف کمکهای مالی دریافت می کنیم ومدرسه را توسعه می دهیم وبه پناهندگان کمک می کنیم.**

**کارهیجان انگیزی است.هرروز شاهد شورو شوق شاگردان هستم.زندگی درآن جا را دوست دارم.هرنفسی که می کشم حس زنده بودن به من می دهد.شاگردان وهمکارانم هم همین حس را دارند.تا جایی که سرپا باشم و تا روزی که بتوانم، همان جا میمانم و با این مردم زندگی می کنم.معنای زندگی ام همین است."**

**"ماجرا ازدوسال پیش شروع شد.درجلسه ای که درمورد پروژه راهبه های تبتی برگزارمی شد شرکت کردم. سخنران جلسه در پایان صحبت هایش گفت اردوگاه پناهندگان تبتی درهند به یک معلم زبان انگلیسی نیاز دارد ومن بلافاصله با خودم گفتم می توانم این کار را بکنم. البته به تمام مشکلات ونگرانی های این کارهم فکرکردم.**

**دو ماه به خودم وقت دادم که فکرکنم.تصمیم گرفتم بروم.خانه ام را اجاره دادم.اسباب و وسایلم را درانبارگذاشتم و راهی هند شدم. برای یک سال تعهد کارداوطلبانه رایگان دادم با امکان تمدید"**

**"مردم این کارها را قربانی کردن و ایثار و از خود گذشتگی می نامند ولی کاری که من کردم هیچ یک ازاین ها نبود.شکرگزارم که در دارماسالا با این مردم دوست داشتنی زندگی می کنم.این برای من موهبتی است"**

**" بودا می گوید:"تودقیقا باید همان کاری را بکنی که هستی.بین کاری که می کنی وکاری که با تمام وجود به آن می اندیشی و برای آن ساخته شده ای حتا به اندازه ی تارمویی نباید فاصله باشد"**

**"پیش ازاین که به هند بروم بروکر املاک بودم.درآمدم خوب بود و کاملاموفق بودم، ولی این کار با طبیعت و درون من همخوان نبود.پس ازچند سال کاراملاک، این موضوع مرا به فکرانداخت.**

**حتا وقتی درکاری موفق هستی ودرآمد خوبی داری، اگرآن کار با درونت هماهنگ نباشد واگرآن را باعشق وشوق انجام نمی دهی، باید شهامت اش را پیدا کنی که به ندای دعوتی که ازقلبت می آید گوش کنی وبه آن عمل کنی"**

**الیزابت تعدادی ازعکس های شاگردان وهمکارانش رابه من نشان داد.درچهره ی آنها شادی وسرزنده گی خاصی می دیدم و نوری درچشمان و لبخند شیرینی برلبان شان.الیزابت برای صد وچهل و پنج شاگرد تدریس می کند.چندشاگردخصوصی راهم رایگان درس می دهد.بیشتر شاگردانش بچه های یتیم و بچه هایی هستند که خانواده وعزیزان خود را در تبت ترک کرده وپس ازچندهفته از راه کوهستان خود را به نپال وهند رسانده اند.این بچه ها اگرانگلیسی یاد بگیرند کاری پیدامی کنند وزندگی شان تغییرمی کند"**

**"فرارازتبت و رسیدن به مرکز پذیرش پناهندگان تبتی درنپال، بین دوهفته تا بیست وهفت روز طول می کشد.پناهندگان دراین مدت از گذرگاه های لغزنده ی برفی می گذرند.ده تا دوازده روزازاین مدت، با بادهای سرد و طوفان و سراشیبی های خطرناک روبروهستند.برای تمام مسیرغذای ساده ی خود را همراه دارند.وقتی به نپال می رسند، به معنای واقعی خسته ودرمانده ونحیف هستند و نیازبه مراقبت و تغذیه اساسی دارند"**

**الیزابت ازدیدارش با دالایی لاما هم گفت که خیلی برایش شیرین بوده.می گفت ازساده گی و فروتنی او حیرت کرده بود.**

**"وقتی گروه کوچک ما داوطلبان را دید گفت:**

**"من فقط یک مانک[[28]](#footnote-28) هستم، ولی شماها پزشک وآموزگارهستید" وازما صمیمانه تشکرکرد که وقت و نیروی خود را صرف پناهندگان می کردیم.می گفت:"ما همه، تن واحد هستیم.همه یکی هستیم"**

**بعد هم پرسیدآیا ما پتو و لباس ضخیم کافی داریم"**

**"صومعه ی دولمالینگ، مدل متفاوتی است.راهب ها برای همیشه ازازدواج چشم می پوشند و ترک دنیا می کنند.خود را وقف آموزش های مذهبی وعبادت و خدمت به مردم می کنند"**

**شنیدن ندای دعوت**

**درسال 1975 استفن سیمون، دوره ی حقوق را دردانشگاه به پایان رساند ولی نمی خواست وکالت کند.رویای همیشگی اش فیلم وسینما بود.اولین بار که اسمش را شنیدم وقتی بود که یکی ازدوستان به من گفت با استفن تماس بگیرم چون داستان زندگی اش به درد این کتاب می خورد.استفان هم کسی بود که با شوق تمام، رویای زندگی اش را دنبال می کرد.**

**درست دوماه بعد ازمصاحبه با اله نورکاپولا(فصل نهم) متوجه شدم فیلمی که قراربود اویک مستند درباره اش بسازد همان فیلمی است که استفن تولید کننده آن بود.درهمین مصاحبه هم درباره آن صحبت می کند که می خوانید.**

**وقتی با اله نورصحبت می کردم، نمی دانستم این همان فیلم است.ولی این سینکروسیتی رخ داده بود.بعدی هم ،هفته ی پیش روی داد. وقتی داشتم ازتسلسل رویدادها با دخترم سیگرید صحبت می کردم.**

**سیگرید امرسون، درلس آنجلس زندگی می کند وضمن گذراندن دوره ی بازیگری، مربی و مدرس هم هست.یکی ازهنرجویان او برنارد ویلیامز است که سناریوی همان فیلم را به سیگرید داده بود تا بخواند ونظرش را بگوید! ومن اصلا نمی دانستم که سیگرید وقتی ماه گذشته به دیدار من آمده بود این فیلم نامه را همراهش داشت.حالا به داستان خوداستفان برگردیم:**

**به او زنگ زدم تا ترتیب مصاحبه ای را بدهیم وبگوید چه شد یکمرتبه به ساخت فیلمی با موضوع متافیزیک علاقه مندشده بود.**

**"سال 1976 روزی به یک کتاب فروشی رفتم وکتابی به من دادند با عنوان بید تایم ریترن[[29]](#footnote-29).داستانی درمورد سفر به گذشته درتونل زمان نوشته ی ریچارد ماتسون. کتاب را خواندم.نمی توانم توضیح بدهم که چه شد.فقط بگویم که بلافاصله فکر کردم باید ازآن داستان فیلمی ساخته شود و تصمیم گرفتم خودم این کاررا بکنم.به دفترتهیه کننده ای به نام ری استارک رفتم تا با اوصحبت کنم.با نویسنده هم تماس گرفتم که از بزرگان ادبیات تخیلی است.با هم نهاری خوردیم وگفتم درکار فیلم و سینما هستم واگرموافق باشد می خواهم ازکتابش فیلم بسازم.خیلی راحت دست دادیم وقبول کرد.قراردادی بستیم.سه سال طول کشید تا آن فیلم را بسازم.نام فیلم جایی درزمان[[30]](#footnote-30) بود باشرکت کریستئفرریو.**

**سال 1980به نمایش درآمد و باموفقیت بزرگی روبروشد.این فیلم به عنوان یکی ازکارهای درخشان سینما در ژانر تخیلی شناخته شده است.وقتی به گذشته نگاه می کنم فکر می کنم می توانست موفق ترهم باشد و تماشاگران بیشتری جلب کند ولی آن زمان این سوژه ها چندان شنخته شده نبودند.ریچارد ماتسون، پس ازآن فیلم نامه دیگری هم به من داد.داستان مردی بود که دردنیای پس ازمرگ، دنبال همسرش می گشت.ساخت این فیلم هیجده سال به تعویق افتاد ولی سرانجام ساخته شد:**

**چه رویایی می آید، باشرکت رابین ویلیامز.**

**فیلم دیگری هم ساختم که زیاد راضی ام نکرد.حس می کردم از رویای زندگی ام دورمی شوم.در1990ازهمسرم جداشدم که برایم تلخ بود.ورشکستگی هم درپی آن آمد و زندگی ام به هم ریخت. در1993 روزی انگارچیزی به من الهام شد.تصمیم گرفتم زندگی ام را تغییراساسی بدهم.کارم را رها کردم.ارتباط با اطرافیان را هم قطع کردم ودرمباحث متافیزیک غوطه ورشدم.درهمان مدت یک شریک کاری پیدا کردم که مثل من به دنیای متافیزیک علاقه داشت و با من کاملا هماهنگ بود."**

**"حالا فکرمی کنم تاخیرطولانی درساختن چه رویایی می آید، به سود ما بود.در این فاصله دیدیم که فن آوری های جدید با قیمتهای مناسب تر وکیفیت بهتردرخدمت صنعت سینما قرارگرفتند که کارما را راحت کردند.درضمن دراین فاصله طولانی فیلم های روح فارست گامپ [[31]](#footnote-31)وپدیده هم ساخته شدند و فروش خوبی داشتند.همین باعث شد که دست مان بازشود.**

**" شرکت فیلم سازی ما، متا فیلمیکس،اولین شرکت فیلم سازی است که می گوید ما انسانها موجوداتی روحانی هستیم.من فکرمی کنم چه رویایی می آید برای این تفکرشروع خوبی بود.معتقدم درآینده فیلم هایی با این تم به تعداد فیلم های اکشن تولید خواهند شد.یعنی بین ده تا پانزده فیلم در سال.نمی خواهیم جای فیلم های آکشن را بگیریم ولی می دانیم که این نوع فیلم ها نیزجای خود را بازکرده اند."**

**"صنعت سرگرمی و سینما، این قابلیت را دارد که حس مردم نسبت به خودشان را تغییردهد.تا امروز بسیاری از فیلم ها باعث شرم تماشاگران شده اند.شرم ازانسان بودن.سوژه ها وفیلم نامه ها طوری هستند که به تماشاگرالقا می کنند که موجودی بی ارزش است نشان می دهند که انسان براساس غریزه اش می کشد، تحقیرمی کند وبردیگران مسلط می شود ودرپی منافع فردی است.البته این صفات هم بخشی ازوجود بعضی ازانسان هاست. ولی ما بی ارزش و به درد نخورنیستیم.انسان موجود با ارزشی است که می تواند به شکلی بی مانند و باهشیاری کامل، عاشق شود.برای مثال فارست گامپ موجب شد تماشاگر به خودش احساس بهتری داشته و از انسان بودن خود خشنود باشد.تم اصلی فیلم های ما این است که نشان دهیم چگونه واقعیت یا ریالیتی خود را بسازیم.چگونه با هشیاری واقعیت خود را بیافرینیم و برای خود آینده ای مثبت بسازیم.**

**اخلاقیات - زیبایی وخلاقیت**

**روی دوتی درمشاوره های کاری اش برای مدیران بازرگانی وتجارت و کسب وکارازادبیات و شعرهم استفاده می کند تا به بحث اخلاقیات وخلاقیت برسد.وقتی ازروش او باخبرشدم با اومصاحبه ای کردم.او در سمینارهایش روش خاصی دارد.ازحاضرین می خواهد داستان های کوتاهی راکه آنهارابه تفکروادشته درحضورجمع بخوانند.وقتی به سمینارمی آیند افکار وعقایدشان به چالش کشیده میشوند. پرورش مییابند وعمق بیشتری پیدا می کنند."**

**یکی ازداستان های محبوب من نوشته ایوان ایلیچ تولستوی است.داستان زندگی یک قاضی ازطبقه الیت روسیه که تمام عمرش رادرقالبها ودرون مرزهای طبقه اجتماعی اش زندگی کرده است.یک زندگی کاملاقراردادی.روزی ترفیع میگیرد وذوق زده تصمیم می گیرد دکوراسیون دفترش راعوض کند.ضمن کارازنردبان می افتد.دراثرپیامدهای آن سقوط زندگی اش به کلی تغییرمیکند به عقب برمی گردد وفرضیاتی راکه عمری با آنهازندگی کرده زیرسوال میبرد.**

**ازخودش میپرسد:"من چرااین جا هستم؟" "با مردم چگونه باید تا کنم؟**

**این پرسش هابرای همه مامطرح است.میخواهیم بدانیم که دراین جهان چگونه بایدزندگی کنیم.درموردخودم (روی)بگویم که در سن پایین با کارسنگین بدنی شروع کردم.خیلی سخت بود.جهنم واقعی.هم کارسنگین وهم درس.**

**هرگزفراموش نمیکنم روزی راکه پس ازپایان کارپدرم دنبال من آمد.به من گفت:**

**"پسرم اگر خانوداه مرفه وثروتمندی نداری هرروز بایدبرای زندگی ات کارکنی وهرروزباید برای کس دیگری هم کارکنی"هیچگاه قطعیت کلام اورافراموش نمیکنم.**

**" آن موقع دنبال هنر وشاعری ونویسندگی نبودم فقط فکرمی کردم هرچه زودتر کاری پیدا کنم که بتوانم اجاره خانه را بدهم. فکرمی کردم دنیا برای چیزهایی که برای من مهم اند جایی ندارد.حال خوشی نداشتم.به مواد مخدر روی آوردم.بیست سال تمام گرفتاراعتیادبودم زندگی دوگانه ای را شروع کرده بودم .یکی من خصوصی یا شخصی ام بود که کارهای هدفمند ومعنادارمی کرد مثل شعر گفتن وهنرهای دیگر.ودومی من عمومی بود(برای دیگران)که ازدواج می کرد-صورت حسابها را پرداخت می کرد ودر یک شرکت شاغل بود.**

**همه ی مردم من عمومی را به عنوان تنها من می دیدند که من او را موجودی با ارزش می دانستم.من خصوصی ام را هم دوست نداشتم چون بسیار ترسو و بی خاصیت بود ونمی توانست رویاهایش را دنبال کند."**

**"یک روز که درسفربودم بودم متوجه نکته ای شدم.درهتلی اقامت داشتم و درنشست هایی که همکارانم ترتیب داده بودند شرکت میکردم.برای لحظاتی همه ی آن مدیران ارشد را درست مثل خودم تصورکردم ولی بیست و پنج سال مسن تر.هرشب کیک پنیری و برندی می خوردند وخوش بودند.همه ی آنها از آدم های موفق و درزندگی برنده بودند ولی درتصوراتم جوری می دیدم شان که گویی ماشینی آنها را زیرگرفته است.شاید قراربود پیامی به من برسد.گویا معنای این صحنه این بود که من هم اگرخیلی سخت و سنگین کارکنم تا یک سال دیگر با سکته قلبی ازدنیا می روم"**

**"گیاه خواری ومدیتیشن را شروع کردم و مشروب را به کلی کنارگذاشتم.آن موقع معاون ریاست کل یک شرکت بودم و باید برای کارکنان بخش فروش صحبت می کردم تا انگیزه شان را بالا ببرم.این باربه جای این که ازپول درآوردن به عنوان تنهاهدف آنها صحبت کنم ازاهمیت روشن بودن منظورزندگی ووابسته نبودن صحبت کردم.می دانستم حرفهایم اثرمی کند چون خودم به آنهاعمل کرده ودرمنطقه ی تحت پوشش خودم بازاریاب موفقی بودم ودرآمدم سه برابرشده بود.**

**این موفقیت نتیجه مستقیم درست کاری وصداقت با مشتریانم و وابسته نبودن من به نتیجه ی کاربود.وقتی با صداقت تمام با مشتری صحبت می کردم و به تمام خواسته ها وحرف های اوتوجه می کردم دیگرفکرم را درگیرنتیجه نمی کردم که هرلحظه منتظر نتیجه مثبت کار باشم.رها می کردم و به کائنات می سپردم.دریافته بودم که این روش به خوبی جواب می دهد.**

**البته این روش درکار فروش خیلی افراطی به نظرمی رسد ولی من به آن باوردارم.بعد همان اتفاقاتی افتاد که باعث شد کلا از کار در شرکت ها منصرف شوم و بر پایه ی اصولی که به آن اعتقاد دارم عمل کنم.**

**این بصیرت ها زندگی مرا کاملا تغییردادند وسرانجام کارخودم را به عنوان مشاورشروع کردم.حالا دریافته ام که پدرم چه حرف ارزشمندی زد.می گفت هر کس باید برای دیگران و به خاطردیگران هم کارکند نه فقط برای خودش.وقتی برای خودم ارزش قایل می شوم فکرمی کنم درمسیر درست هستم.ازمهم ترین ارزشهای من خلاقیت است.**

**به ادبیات هم بسیارعلاقه مندم واعتقاد دارم دربهبود زندگی انسان نقش اساسی دارد.آثارتولستوی از بهترین نمونه های ادبیات هستند که ما را به تفکروا می دارند تا به ژرف ترین مسائل انسان بودن بیندیشیم.ادبیات زندگی ها را تغییرمی دهد و جهانی بهترمی سازد.بسیاری ازما ادبیات را به عنوان سرگرمی و گذران وقت نگاه می کنیم نه راهی برای اصلاح زندگی خودمان.معتقدم در جهان تجارت و شرکت های بزرگ جای معنویات خالی است"**

**می خندد ومی گوید: "چرا درشرکتها معاونت اخلاقیات وخلاقیت وجود ندارد؟**

**نقشه ی راه موفقیت**

**سینتیا اشمیت یک زن بازرگان و کارآفرین است.شش سال پیش یک شرکت نرم افزاری تاسیس کرد.وقتی برای مصاحبه با او تماس گرفتم باخبرشدم که ازکار حقوق بگیری اش استعفا داده است.دوازده سال درزمینه ی منابع انسانی وشانزده سال در کاربازایابی فعال بود.درزمینه های مختلف هفت شرکت خودش را تاسیس کرده است.ازشرکت کاریابی و تامین نیروی انسانی تا تولید نرم افزار.نگارخانه ومرکزتعالیم روحی ومعنوی.**

**خیلی پیش ازآن که این کسب وکارها سروکله شان در زندگی من پیدا شوند به شکل تصاویرذهنی ظاهر می شدند وبه رویاهای من می آمدند یا به شکل های دیگر درتفکرات روزانه ام ظاهر می شدند.من یاد گرفته ام به این رویاها حتما توجه کنم. به جای این که بگویم "ای بابا اینا همه اش خواب و رویاست و حاصلی ندارد" شروع کردم آنها را دردفترم یاداشت کردم.جالب است که تمام کارهایی که کرده ام و شرکت هایی که تاسیس کرده ام قبلا خواب آنها را می دیدم.یعنی هروقت قراربود کارجدیدی را شروع کنم آن را درخواب می دیدم. انگار به من گفته می شد که کارقبلی کامل شده و باید دنبال بعدی بروم.**

**بصیرت هایم بیشتر به شکل عکسها پدیدارمی شدند.یک سال پیش ازاین که نگارخانه را راه بیندازم خواب سنگهای بسیار زیبای معدنی را دیدم. شش ماه بعد ازآن با خودم گفتم:"یه اتفاقی داره میفته" وبعد به سانتافه درمکزیک رفتم بعضی ازعناصر رویایم را درآنجا دیدم.وقتی متوجه شدم که این عناصر چگونه کنارهم قرارمی گیرند دست به کارشدم وکار نگارخانه را شروع کردم.**

**"پیش ازاین که شرکت نرم افزاری را راه بیندازم درمورد یک کارجهانی و بین المللی درزمینه ی پردازش اطلاعات به روشی جدید فکرمی کردم..این کاررا بعد از دیدن یک ویدیو درگلوبال برین(موسسه سرمایه گذاری مستقل حامی استارت آپ ها درسطح دنیا با تمرکز بر مباحث محبط زیستی-مترجم) انجام دادم.**

**این شرکت را واقعا دیدم و شش ماه صرف مجسم کردن و تصویرسازی آن کردم.بعد سه مهندس نرم افزاربه دیدن من آمدند با پروپوزالی درمورد محصول جدید که دقیقا با آنچه تصویرسازی کرده بودم هماهنگ بود.می دانستم که آن دیداربه هیچ وجه اتفاقی نبود.این را هم بگویم که نقاط قوت من درآرمان گرایی وابتکاروعمل گرایی است.سویه ی عمل گرای من نتیجه ی تربیت وپرورش پدرومادرم است. درحال حاضرفکربرگزاری یک مرکزکنفرانس معنوی وروحانی برای بازرگانان و کسب وکارها کم کم برایم پررنگ می شود.مرکزی برای کار روی بدن و ذهن آنان. صاحبان کسب وکار معمولا با کنفرانس و سمینار کاملا آشنا هستند ولی بیشترشان زندگی متوازنی ندارند.می خواهم به مردم قرن بیست ویکم تکنیک هایی را بیاموزم تا زندگی بسیار سعادتمندی داشته باشند.**

**شش ما پیش با مردی آشنا شدم که اوهم دقیقا همین فکررا درسرداشت.**

**" من مطمئن هستم هر روز مردم بیشتری به دنبال همفکران خود می گردند.کسانی که دیدگاه و منظورمشابه داشته باشند یکدیگر را پیدا می کنند ولی برای بهره مندی ازمزایای این سینکرونیسیتی ها باید ازآنها آگاه باشیم و این نشست ها وگفتگوها را جدی بگیریم.هرگاه متوجه می شوم که دیدگاه با ارزشی در من پیدا شده ذهنم را برای پذیرش هر امکانی آماده و باز نگه می دارم .**

**خیلی برایم پیش می آید که ابتدا دردرونم میل شدیدی به خلق کردن حس می کنم و بعد با نیایش کردن انرژی کیهانی را به کار می گیرم.همیشه خوش بینم واین انرژی را دراین مسیراستفاده می کنم.ایمان دارم که کائنات رفتارونیات و دیدگاهم رازیرنظردارد.**

**فکرمی کنم بیشتر مردم فراموش می کنند که آنچه را می خواهند باید طلب کنند و بخواهند.باید کمک بخواهند.همه ی مردم این نیروی خلاقه را دردورن خود دارند ولی باید هرلحظه یادمان باشد که درخواست کنیم.بخواهیم و طلب کنیم.خواسته مان را فریاد بزنیم .با صدای بلند بخواهیم.**

**" خیلی وقت ها حس می کنم چیزهایی را می دانمو باید کاری بکنم .دراین مواقع حس خوبی دارم.خیلی کم پیش می آید که از نتیجه ی کار بترسم یا نگران شوم.**

**البته این آرامش حاصل ده سال مطالعه در زمینه خودشناسی و تعمق درکتاب مسیر معجزات[[32]](#footnote-32) نوشته ی هلن شوکمان است.رسیدن به این شرایط چیزی مانند دوران گذاراست و برای خیلی ها هم آسان نیست.برای من هم همین طور بوده.گاهی خیلی هم نا امید کننده است.مثلا می دانم که تصمیم دارم از کارفعلی ام استعفا دهم تا راه برای رویداد بعدی زندگی باز شود.رویدادی که احتمالا دو تا سه سال دیگر پیش می آید.ولی می دانم که بخشی ازاین فرآیند این است که استراحت کنم و جان تازه ای بگیرم. ولی صبر ندارم! اما باید صبور باشیم وبگذاریم کار به روال خود پیش برود.فقط میتوانم بگویم که وقتی جوان تر بودم اوضاع خیلی بدتر بود و خیلی بی صبرترازحالا بودم. صبوری با افزایش سن همراه است.**

**" به عنوان یک دخترجوان می خواستم طراح مد بشوم وبعد درسن تین ایجری دلم می خواست روانشناس سازمانی بشوم (روانشناسی تخصصی سازمانی به بحث استخدام -انتخاب نیروی انسانی مناسب- آموزش و ارزیابی کارنیروی انسانی- ایجاد انگیزه و برقراری سیتم پاداش برای عملکرد خوب کارکنان می پردازد که حاصل آن گردش یهتر امور ورفع به موقع اختلافات بین کارکنان وایجاد محیطی رضایت بخش وپویا می پردازد-مترجم) دراین مورد کتابی خوانده بودم ویایش را می دیدم.این اولین رویای بزرگ ومهم من بود و تا مدتها به آن فکر می کردم.به همین دلیل بود که بعدها دوازده سال تمام درکار منابع انسانی بودم.خنده داراست! باوجود این که عنوان درمان گر نداشتم ولی درتمام کارهایم از مهارت های درمان گری ام استفاده می کردم.**

**درهمه ی هفت شرکتم مسئولیت خلاقیت به عهده ی من بود.درهمه ی موارد از راه اتدازی شرکت تا استخدام نیروی انسانی و برنامه های مالتی میدیا وهر کاری که نیاز به تفکر و خلاقیت داشت خودم دست به کارمی شدم.**

**مثلا درمورد نگارخانه - من در زندگی ام هرگزحتا یک بار به دیدن یک نگارخانه نرفته بودم ولی وقتی ازسانتافه برگشتم نشستم و طرح یک نگارخانه را ریختم.**

**خلاقیتم درتوان من برای بیان احساس و حال وهوایم با رنگ و نقش واشکال مختلف ریشه دارد.برای بیدارشدن نیروی خلاقه ام تمرکز میکنم وچشمهایم را می بندم ودرخواست میکنم که تصویری به ذهنم بیاید که آنچه را باید بدانم به من نشان دهد.درمورد نوشتن هم همین تکنیک را به کار می برم.ذهنم را کاملا پاک می کنم وساکت وآرام می شوم.درخواست می کنم واژه ها ازخلاقیت وازاندیشه های کیهانی جاری شوند.چند دقیقه صبرمی کنم وسپس شروع می کنم به تایپ کردن.**

**می دانم که با طلب کردن و خواستن ارتباط های درست برقرارمی شوند.اگراین کار را نکنم مشکلی پیدا می شود و باید کار را ازاول تکرار کنم.درمورد گالری دارشدن و راه اندازی مرکز کنفرانسهای معنوی باید بگویم که دراین فرآیند فرصت وموقعیتی پیش آمد که با تعداد زیادی آموزگاران عالی کارکنم. صادقانه بگویم که بیشترموفقیت هایم را مدیون همین آموزگاران و مربیان و بخشی را مدیون سخت کوشی خود هستم و ادامه مطالعه درمورد معجزه و خواندن کتابهای فراوان در این زمینه ازجمله پیش گوئی کیهانی(سلستاین پرافسی) و بصیرت دهم نوشته ی جیمز رد فیلد که ذهن شما را بازمی کنند.**

**اکثربازرگانان و صاحبان کسب وکارها وشاغلان این گونه فضاها با اصول معنوی ارتباط زیادی ندارند ونمی دانند چگونه به این مباحث اطمینان کنند.**

**" درشرکت نرم افزاری یکی از کارها یا وظایف من این است که همیشه به دنبال محصولات جدید و جایگزین باشم. به رقابت های فشرده فکرمی کنم. ایده های نورا با همکارانم در میان می گذارم و مشورت می کنیم.حالا به خوبی یاد گرفته ام که به حس ئ دانش دورن ام اعتماد کنم.باوردارم که آنچه نیا زدارم به دستم خواهد رسید.یادگرفته ام که برای دریافت اطلاعات مورد نیاز فقط به خودم تکیه نکنم. برای مثال-ممکن است یک خبرکوتاه دراینترنت توجه مرا جلب کند- حال اگرچیزی باشد که قراراست من انجامش دهم سینکرونیسیتی بعدی واتفاقات مربوط به آن هم برایم روی می دهند.**

**مردم ازمن می پرسند بازیگران اصلی را چگونه شاسایی می کنی؟ ولی من چنین کاری نمی کنم.فقط در خواست می کنم آنچه باید بدانم جاری شود و بیاید و درخواست می کنم که این کار به آسانی صورت گیرد.**

**بازرگانان وصاحبان صنایع معمولا به تحلیل های خطی و پژوهش های این چنینی علاقه دارند ولی من واقعا خیلی کم از این روش استفاده میکنم. من دانش دورنم را پررش دادم وبه خوبی می دانم با طلب کردن وخواستن در مسیر درست قرارمی گیرم با طلب کردن- با آمادگی برای پذیرش وبا اعتماد به کاینات.حقیقت اش ده پانزده سال پیش این کاربرایم آسان نبود.حالا درشرکت بخشی داریم با شانزده نفرپرسنل معتقد به این فرآیند که البته خیلی جوان ترهستند و به این کارایمان دارند.شما هم می توانید برای درک واقعیت این پروسه خودتان آن را بیازمایید وتجربه کنید.یادگیری اش کارسختی است ولی فکرمی کنم ازعهده اش برآیید ومسیردنبال کردن آن کامون سنس را بیاموزید. ایمان دارم آنچه را باید بدانم و قراراست بدانم وکاری راکه قراراست انجام دهم بر من آشکار خواهند شد.**

**دوباره درجاده**

**کسانی که زندگی آرامو رضایت بخشی دارند به طورکلی درهرکاری که می کنند نوعی حس عرفانی یافته اند.فلسفه زندگی شان آنها را به دیدگاه بزرگ تری مرتبط می کند.آنان قبول دارندکه زندگی یک چالش دائمی است واغلب اوقات توان این را دارند که بر مبنای برنامه ومیل خود زندگی کنند.کاری را انتخاب کنند که برایشان جالب وبه اندازه ی کافی دشوارهست که آنان را کاملادرگیروعلاقه مند سازد.مشتاقند درزندگی دیگران مفید واقع شوند وهر روزهم چیزهای تازه ای یاد بگیرند.دوستان اندکی دارند که حس و حال و روحیات آنها را درک می کنند.هم زبان و همدل هستند وانگیزه های مشابه دارند. دزندگی آنان عجله و فوریت- رقابت وخود بزرگ بینی نقشی ندارد. اینها کارهایی را می کنند که بهترازهرکاردیکری بلدند.می خواهند درلحظه ی حال حضورکامل داشته باشند.ترس غرورخود بزرگ بینی حسادت و حسرت درزندگی آنها جایی ندارد. تصمیم های شان براصول اخلاقی استواراست ورضایت ژرف درونی. می خواهند ببینند که زندگی چه هدایایی برایشان می آورد ودرهمان حال به تعهدات خود کاملا پای بندهستند و هرچه که بگویند به آن عمل می کنندوخود را بخشی از نظام کیهانی می دانند.**

**وقتی به پیش می روی**

**تو دراین جهان جای خودت را داری.حالا وقتی می خواهی این کتاب را ببندی جهان را بهترشناخته ای وبهترمی دانی که این جهان چگونه جایی است.دید گسترده تری داری ازاین که این جهان ترا به کجا می برد.وقتی کتاب را تمام می کنی درذهنت آن را مرورکن هدفت را فراموش نکن وچشم ازآن برندار.مانند دریا نوردی دردریا.به راهنمای درونت توجه کن.بگذارنوربرکارهایت بتابد وگام بعدی را نشانت دهد.**

**-لحظه را درآغوش بگیروهرجایی را اکنون درآن هستی بپذیر.**

**-به یاد داشته باش که پیش از تولدت دقیقا میدانسته ای که درزندگی زمینی ات چه فرصتهائی درانتظارت هست وخودت بودی که این بدن واین زندگی را برگزیده ای.**

**-مهارت های جدید یاد بگیرو با مشکلات وموانع زندگی رو دررو شو تا با هدف زندگی ات دوباره مرتبط شوی.**

**-برچیزهائی تمرکزکن که به تونیرومی دهند.با اطمینان درمسیر آنها قدم بگذار.**

**-فکرنیازبه قطعیت نتیجه را کناربگذار.نیازی نیست درهرکاری که میکنی به نتیجه مشخص آن فکرکنی.**

**-این باوررادرخود تقویت کن که با منظوروهدف مشخصی به این جهان آمده ای.واین منظورباید با رفتارو بصیرت وحس ششم و تلاشهای خودت وتوسط خرد روحانی وعرفانی برتوآشکار شود وخواهد شد.**

**ب با خودت حرف بزن**

**-ازدید شما چه چیزهایی هست که ارزش زندگی کردن دارد.؟ ازآنها فهرستی تهیه کنید-**

**-کاربعدی که می خواهید بکنید چیست؟**

**مفاهیم مهم این کتاب را مرور کنید وهرایده یا مطلبی را که برشما اثر گذاشته وبرایتان مهم بوده یادداشت کنید یا تک تک روی کارتهای کوچک مقوایی بنویسید ودر جایی دم دست نگهدارید.هروقت نیاز به حمایت داشتید یکی ازآنها را به صورت شانسی بیرون بکشید.**

**مراقبه: فرض کن یک درخت هستی.میدان بزرگ و نیرومندی ازانرژی ونشانه ویژه گی های جوهره ی جان وروح خود.گاهی فرض کن مخلوق شگفت انگیز دیگری ازنظم مقدس هستی.این تجربه کمک می کند تا جای خود را دراین جهان پیدا کنی.**

**آخرین مراقبه ای که توصیه می کنم انجام دهید ازخانم دینا مِتزگر نویسنده و روان درمان گراست که درکتابش نیز آورده است: *راهنما و همراه شما برای ورود به دنیا های درون***

**چشمهایت را ببند وتصورکن یک درخت هستی.مجسم کن پاهایت محکم درزمین کاشته شده و ریشه هایت درعمق خاک گسترده شده اند وبخش بالایی بدنت تنه درخت است که به سمت آسمان قد می کشد وبالا می رود.دستهایت هم شاخه های درخت هستند که به آسمان سرکشیده اند.درخت شو..**

**حالا بخش مشکل این جاست:**

**وقتی به خوبی حس کردی یک درخت هستی و وقتی درخت را عمیقا شناختی می توانی همین مراقبه را به عنوان یک پرنده- یک ستاره یا یک سنگ تکرار کنی تا زمانی که بتوانی با تمام زندگی وبا تمام شکلهای بودن یکی شوی-----------------------------**

**پایان -------------------------------------**

1. Synchronicity- **سینکرونیسیتی ها یا رویدادهای-ظاهرا-تصادفی -نیروهایی هستند که درزمان ومکان به هم می پیوندند تا دقیقا آنچه که لازم است پیش آید.-سینکرونیسیتی ها-غافلگیرکننده اند و ربطی به استدلال وارتباط بین علت ومعلول ندارند.بر روان انسان اثرمی گذارند و او را به فکرمی اندازند که یک ماموریت بزرگ تر و یا حتا یک هدف کیهانی درکاراست.** [↑](#footnote-ref-1)
2. -Numerology [↑](#footnote-ref-2)
3. -Parapsychology [↑](#footnote-ref-3)
4. -Archetypal psychology [↑](#footnote-ref-4)
5. -Celestine Prophecy [↑](#footnote-ref-5)
6. -Celestine insight 9 [↑](#footnote-ref-6)
7. -Body work [↑](#footnote-ref-7)
8. -Chiaotzu [↑](#footnote-ref-8)
9. -DNA [↑](#footnote-ref-9)
10. - Homeopathy [↑](#footnote-ref-10)
11. -Vedic [↑](#footnote-ref-11)
12. -Institute of noetic science [↑](#footnote-ref-12)
13. -Silicon vally [↑](#footnote-ref-13)
14. -Dharma [↑](#footnote-ref-14)
15. -Dharmasala [↑](#footnote-ref-15)
16. -Zen san jakusho [↑](#footnote-ref-16)
17. -Furtune one hundred [↑](#footnote-ref-17)
18. - Beta kappa [↑](#footnote-ref-18)
19. -Wayne Dyer [↑](#footnote-ref-19)
20. -Aroma therapist [↑](#footnote-ref-20)
21. -Feng shui [↑](#footnote-ref-21)
22. -Mandala [↑](#footnote-ref-22)
23. -Samadhi [↑](#footnote-ref-23)
24. -Tao of physics [↑](#footnote-ref-24)
25. -Hubris [↑](#footnote-ref-25)
26. -Puritans [↑](#footnote-ref-26)
27. -Strange attractor [↑](#footnote-ref-27)
28. -Monk [↑](#footnote-ref-28)
29. -Bid time return [↑](#footnote-ref-29)
30. -Somwhere in time [↑](#footnote-ref-30)
31. -Forrest gump [↑](#footnote-ref-31)
32. -A course in miracles [↑](#footnote-ref-32)