

هدف زندگی شما چیست؟ چرا به این دنیا آمده اید؟

نویسنده: کارول آدریان

مترجمان: دکتر محمد ابراهیم گوهریان - عبدالله دهناد

ناشر:

۱۴۰۳

جای خود را در این جهان پیدا کنید.

کارول آدریان

پیش گفتار از جیمز رد دفیلد:

اولین باری که کارول را دیدم، زمانی بود که داشتم برای کتابم یک راهنما می نوشتم. اشتیاق زیادی نداشتم. با بی میلی کار می کردم و نمی دانستم چیز مفیدی از آب در می آید یا نه. وقتی با او آشنا شدم آرامش یافتن و نگرانی ام کاملاً پایان یافت. کارول، چند ویژه گی مهم دارد. یکی این که در درک شرایط و دیدگاه و برداشت دیگران از زندگی، مهارت بالایی دارد. دیگر این که با مردم ارتباط خیلی خوبی برقرار می کند.

قرار شد نوشتن راهنما را با هم انجام دهیم که با قلم شیوا و بسیار جذاب او خیلی موفق از کار درآمد. کارول نبض دگرگونی های زمانه را در دست داشت.

بیشتر ما با این فکر بزرگ می شویم که درجهانی فیزیکی زندگی می کنیم. دنیایی عادی و خالی از هرگونه راز و معنویت و مفاهیم آن جهانی. در این دنیای جسمانی یا فیزیکی، منتظر فرصت ها و موقعیت هایی می نشینیم که بیایند و زندگی ما را تغییر دهند.

با دریافت اطلاعات تازه و مطالعه ی کتابهای بیشتر، تصویر تازه ای از جهان در اطراف ما شکل می گیرد و منتظر می مانیم تا معجزه ها و رویدادهایی همزمان در زندگی ما رخ نمایند. اتفاق هایی خوب و هدفمند و برنامه ریزی شده که همیشه در رویاهای خود می دیده ایم. انتظار داریم که ناگهان جرقه ای از احساس قدرتمند رسالت را هم در ذهن خود حس کنیم. چیزی که این تصویر غلط را بدتر و غم انگیزتر می کند این است که فکری کنیم راه درست را در پیش گرفته ایم

کسانی که در طول زندگی انسان بر کره خاک برای ساختن دنیایی بهتر، بیشترین کمک ها و ایثارها را کرده اند می دانستند که با زندگی مان باید مثل یک کارآگاه رویرو شویم و به هر زحمتی شده مفهوم و معنای آن را درک کنیم و بفهمیم که اساساً منظور یا هدف از به دنیا آمدن ما چیست.

باید فرصت های فراوانی را که در اطراف و در رویدادهای زندگی ما پنهان شده اند دریابیم و پیدا کنیم. در این نقطه از تاریخ، ما می دانیم که معنویات و تفکرات آن جهانی فقط متعلق به افراد خاص و صاحبان استعداد های خاص نیست. اگر چشم دل باز کنیم و زندگی و جهان را به شیوه دیگری نگاه کنیم، خواهیم دید که زندگی معنوی و درک عمیق جهان در انتظار همه ما هست و به گذشته مان، محل زندگی و رشد و سطح تحصیلات و زحمه مهم تر به چگونگی زندگی دوران کودکی ما نیز هیچ ارتباطی ندارد.

در این جانتها چیزی که مهم است، این است که راه را برای بهره گیری از این فرصت ها باز کنیم. برای این کار هر کس روش خاص خود را دارد. برای تغییرات و اتفاقات برنامه ریزی شده ای که قرار است در زندگی مان رخ دهند، باید جای درست خود را پیدا کنیم. برای این کار باید با بصیرت خود مرتبط شویم.

در این کتاب خواهید دید که اگر توانایی های خود را باور نداشته و ذهن خود را با افکار منفی درمورد خود یا افکار انتقام جویانه و نفرت از دیگران و یا هراندیشه ی مخرب دیگری پرکنیم، برای چیزهای دیگر جایی باقی نخواهد ماند.

آنچه که ما را و امیدارد کاری بکنیم، جایی برویم، کسی را ببینیم یا در جستجوی اطلاعات خاصی باشیم افکار شهودی ما هستند که ما راهنمایی می کنند. وقتی از این افکار پیروی می کنیم به جلو حرکت خواهیم کرد.

رهایی از افکار گذشته، ما را به شناخت بهتر خود هدایت و از توانایی ها و قدرت حیرت انگیزی که در وجودمان هست آگاه میکند. دانش و تجربه ای که از تک تک رویدادهای زندگی به دست می آید و آنچه از آنها می آموزیم بسیار با ارزش هستند و هدف و مفهومی به دنبال دارند. چه رویدادهای مثبت و چه منفی. همه آموزنده و بسیار مفیدند. رویدادهای زندگی ما دقیقاً همان هایی هستند که باید رخ می دادند تا ما در جایی قرار گیریم که اکنون هستیم.

یک بار دیگری گویم اگر به این توصیه ها فقط گوش کنید ولی عمل در کار نباشد، حتی اگر به آنها کاملاً باور داشته باشید کافی نیست و تغییری در شما 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.

در این کتاب، کارول ما را در پیمودن این مسیر کمک می کند. یاری به دیگران کار همیشگی او و هدیه ای است از او برای دیگران.

سپاس گزاری

مایلم از ویراستارم، جوان دیویس سپاس گزاری کنم که مرا ترغیب کرد تا از موضوعی بنویسم که به خواسته ی قلبی ام بسیار نزدیک است. از نماینده ی ادبی ام کندی فورمان نیز سپاس گزارم که یاری ها و حمایت های پیوسته اش را فراموش نمی کنم. قلب این کتاب، داستان زندگی عزیزانی است که لطف کردند و اجازه دادند با آنها مصاحبه کنم و داستان زندگی شان را در این کتاب بیاورم. بابت بزرگواری و مهر آنان سپاس گزار هستم.

از همه ی دوستانی که با راهنمایی ها و کمک های بی دریغ شان به اشکال مختلف مرا در نوشتن این کتاب کمک کرده اند صمیمانه قدردانی می کنم: زنوبیا بارلو، جوان جوان، الیزابت چکنیز، ویرجینیا لاوسون، مری پاتریک، ویرجینیا تالوچی، پاتریشیا ویت، اتاشا داوونینگ، استفن رز، دکتر سلما لَوایز، پنی پی پرس، نانسی روزائف، شارون فرانکومونت، دکتر ماریسا امه ری، دکتر جویس پچک، لری کالینز، استیو وینفیلد، لری لژون، استفانی مک کینزی، بیل ولکر، ریچارد ولسکی، والری ولمر، وندی تاپینگ، آرلن تامپسون، الیزابت ماگلیو، والری توماس، آمی آلد ریچ، لورن سایکس، جرجیا راجرز و جیمز ردفیلد.

همچنین می خواهم از همه ی آموزگارانی که در طول مسیر زندگی و از همراهان و یاوران نادیده ام، خوانندگان این کتاب، که بی شک خیلی جاها از استان سفر سراسر ماجرا و تجربه ام در کشاکش جاده ی زندگی حسابی خندیده اند، سپاس گزاری کنم.

و سپاس ویژه از کسانی که با آنها مصاحبه کرده ام. کسانی که مسیر زندگی خود را با عناوین زیر تعیین کردند:

*زنی که عاشق اسب ها بود

*یک فرد حیرت انگیز

*یک مدیر اجرایی درکنج دفتر یک شرکت بزرگ تجاری

*یک طراح شهرساز و بوداشناس 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 زن و عرضه کننده ی گلها و عطرهای 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 و غبارو 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

* الاهی سقوط کرده و شکست خورده

تصورکنید به عنوان میهمان به سالی دعوت شده اید و همه ی افراد بالا که آدمهای عادی ولی بسیار جالب و خلاق 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 در این جهان

۱- فراخوان و آغاز سفر ص ۳

۲- تو یک ساز و کا رخود سازمان ده هستی ص ۲۶

۳- تعیین تکلیف و قاطعیت تو را در جای خود قرار می دهد ص ۵۷

۴- هر چیزی ممکن است ص ۷۲

۵- میدان نیروی مغناطیسی-منظور و هدف زندگی تو ص ۸۸

۶- سینکرونیسیته^۱ منظور از به این جهان آمدنت را آشکار می کند ص ۱۰۸

بخش دوم: تکنیک ها

۷-رها کردن و وابسته نماندن ص ۱۳۱

۸-استفاده از بصیرت والهام و رسیدن به هدف زندگی ص ۱۵۵

۹-افزایش خلاقیت و پرورش توانایی هایت ص ۱۷۷

بخش سوم: آبهای عمیق ص ۱۹۷

۱۰- احساس پوچی و بیهودگی ص ۱۹۹

۱۱- سایه ها و هدف زندگی ص ۲۱۷

۱۲-مشکلات و موانع تغییر و دگرگونی ص ۲۴۱

بخش چهارم -حضور

- سینکرونیسیته ها یا رویدادهای-ظواهر-تصادفی -نیروهایی هستند که در زمان و مکان به هم می پیوندند تا دقیقاً آنچه که Synchronicity¹ لازم است پیش آید.-سینکرونیسیته ها-غافلگیرکننده اند و ربطی به استدلال و ارتباط بین علت و معلول ندارند.بر روان انسان اثر می گذارند و او را به فکری اندازند که یک مأموریت بزرگ تر و یا حتا یک هدف کیهانی در کار است.

مقدمه

منظور این

کتاب

هدف من از نوشتن 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 در این جا روایت کرده ام، برای شما بسیار مفید واقع می شود و اگر در آنها عمیق شوید زندگی شما نیز تغییر خواهد کرد. قصد من این است که اگر هنوز هدف زندگی برایتان روشن نیست، بین خودم شما و میدان جهانی هوش و خرد ارتباطی برقرار کنم تا انرژی لازم را برای شناخت هدف و منظور زندگی تان تولید کند. در این 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 و با معنایی برسید. در این کتاب از تجربه 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 سر گذاشته ام.

در این مسیر، خیلی چیزها را آزموده ام و اصول و تکنیک های مشخصی را شرح داده ام که فکر می کنم به همه ی ما کمک می کند تا جای خود را در این جهان پیدا کنیم. وقتی از زندگی خود می گوئیم و تجربه های مان را در میان می گذاریم به ساختن دنیای بهتر کمک می کنیم. داستانهای این کتاب برهبریک از شما به صورت های مختلف اثر می گذارند.

بعضی از آنها شما را به تفکر و حرکت وا می دارند و بعضی ها نه. ولی حسن شان این است که صرف نظر از زمان 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 منظور طراحی شده بودند که ذهن و جسم انسان را هماهنگ و روش زندگی او را نیز با آنچه که طبیعت دیکته می کند هم آوا کنند. هریک از ما از این داستانها معنایی بیرون می کشیم که با دغدغه های ما مرتبط اند.

هر داستانی به روشی خاص بر روان شما اثر می گذارد. چیزی که من از یک داستان یاد می گیرم شاید شبیه همان چیزی باشد که شما یاد می گیرید. شاید هم چیزی کاملاً متفاوت با آن. دلیلش به پیشینه ی زندگی، وضعیت فعلی، سطح فرهنگ، امیدها و ترسها و توانایی ما در گوش دادن و عوامل دیگر بستگی دارد. این احتمال هم هست که داستانی که امروز برایتان جالب نبوده، در آینده و در شرایط خاصی که در آن قرار می گیرید به ذهن تان بیاید و توجه شما را به خود جلب کند.

سمت راست مغز، جای الهام و تجلی و تصور و یاد گیری است. ولی سمت چپ مغز محل منطق و برهان است و براحتی با تکنیک ها. اصول و فرآیندهای گام به گام مرتبط می شود. در این کتاب از هر دو بخش مغز سخن می گوئیم تا جای خود را در این دنیا پیدا کنید.

روش استفاده از کتاب

این کتاب را به صورت پراکنده و نامنظم یا به شکل پیوسته بخوانید. هر دو حالت مفید و جالب است. ترکیبی است از تجربه های زندگی و اصولی که باید به آنها پایبند باشیم. پرسش ها و داستان های جالب زندگی که به شما کمک می کند تا خود را بهتر بشناسید.

زندگی یعنی ارتباط با مردم و زندگی کردن با آنها. ارتباط با مکانها و افکار و ایده های مختلف که انگیزه ی همه اینها، شوق شما برای شناخت خود است. در این فرآیند، دو آمادگی ذهنی ضروری است:

یکی نیت شما برای پذیرش ماموریت یا هدف زندگی است که به تدریج آشکار می شود.

و دوم، ظرفیت شما برای زندگی کردن بدون اطلاع از هدف و منظور زندگی است..... آماده باشید ..

شرح فصل ها

فصل اول- فراخوان و آغاز سفر

داستان من- در این فصل با زندگی من آشنا می شوید. از سینکرونیسیته (رویدادهای ظاهرا اتفاقی، اما هدفمند و معنا دار) زندگی ام ، و امیدها و نا امیدی هایم می گویم و از آشکار شدن هدف زندگی و چگونگی جستجوهایم. من تجربه هایم را صمیمانه در اختیار تان گذاشته ام. البته تجارب هرکس با دیگری متفاوت است. یافته ها و گفته های من نیز در این موارد به هیچ وجه کامل نیست.

فصل دوم- تویک ساز و کار خود سازمان ده هستی. ما همه، میدان انرژی خود سازمان ده هستیم و برای حضور در این دنیا منظور و هدفی بر ایمان تعیین شده است. یاد خواهیم گرفت که کدام هدف، هدف ماست و کدام هدف ما نیست. خواهیم دید که هدف زندگی هر یک از ما در هر صورت در حال کار است و ما اگر هشیاری باشیم و به نشانه ها و رویاهای شبانه ی خود دقت کنیم آثار آن را خواهیم دید و حس 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.

در این فصل جنبه های مختلف مسیری را که به سمت هدف طی می کنید بررسی خواهیم کرد. باید تصمیم بگیرید که بر چه چیزی تمرکز کنید و سپس باز خوردی را که دریافت می کنید، دنبال کنید. بدون تمرکز نمی توانید عمیقاً با این جریان مرتبط شوید تا سینکرونیسیته ی شما را به جایی ببرند که باید بروید.

یکی از دانشجویانم این گفته را خیلی دوست داشت:

"تو می توانی هر چیزی را که می خواهی به دست آوری ولی نمی توانی همه چیز بخواهی"

پس در طول زندگی باید انتخاب کنی که چه می خواهی."

در این فصل با زندگی که ونگ روشی هم آشنا خواهید شد. گاهی شرایطی پیش می آید که وادار به تعیین موضع خود می شویم و این کار بر بقیه ی زندگی مان اثر می گذارد. شرایطی که هویت ما را آشکار و به سمت هدف هدایت مان می کند.

فصل چهارم- هر چیزی ممکن است- این فصل در مورد یکی از مهم ترین باورهای بنیادین برای دستیابی به هدف و منظور زندگی شما سخن می گوید و از محدودیت های ذهنی مان که باید آنها را از ذهن بزداییم. اگر به خداوند پرستی باور داشته باشید، همه چیز ممکن است.

برای خدا معجزه ها هیچ محدودیتی ندارند و او بر همه چیز مسلط است. باور شما باید راستین و عمیق ودلی باشد تا همه چیز ممکن شود باور سطحی و زبانی در این جا به کار نمی آید.

فصل پنجم- میدان منغناطیسی منظور زندگی شما- در این فصل به فیزیک کوانتوم می پردازیم. خواهیم گفت که همه ی ما عرصه های انرژی و هشیاری هستیم و با میدان انرژی جمعی جهانی و کیهانی دریده و پستان و تعامل ایم. کتاب های مشابه این کتاب معمولا می گویند باید هدف زندگی خود را در جهان بیرونی پیدا کنید و بعد برای خود اهدافی تعریف و برای رسیدن به آنها تلاش کنید. در این کتاب از نظریه ای می گویم که معتقد است انرژی شخصی شما مانند آهن ربا عمل می کند و افراد، مکانها و اتفاقات مورد نیاز را به سوی شما می کشاند.

فصل ششم- هیچ رویدادی تصادفی یا شانسی نیست. هر چه برای شما اتفاق می افتد در حقیقت موقعیت هایی فراهم می کند و درهایی را می کشاید تا هدف زندگی خود را بیابید.

بخش دوم -تکنیک ها

فصل هفتم- نیت و وابسته نبودن-- در این فصل از تکنیک های عملی روزانه می گوئیم به منظور این که هدف خود را زندگی کنید. اگر این هدف برایتان روشن نیست کافی است با اشتیاق تمام بخواهید و بطلبید که بر شما آشکار شود.

فصل هشتم- استفاده از بصیرت و الهام برای پیروی از منظور زندگی به شما کمک میکند تا این نکته را درک و به آن عمل کنید چون برای دانستن این که چه زمانی چه کار باید بکنید بسیار مهم است.

فصل نهم -افزایش خلاقیت و پرورش توانایی ها -در این فصل برای دیدن کردن ایماهای دورنی خود روش های ساده ای نشان می دهم. پیدا کردن و عمل به هدف زندگی مستلزم این است که کلیشه ای و سنتی فکر نکنید. عقاید دیگران را به کلی نادیده بگیرید. باید به نیروی خلاقه ی خود اعتماد کنید و قدرت خود را در تعبیر و تفسیر پیامها و نشانه هایی که از بصیرت خود و از سینکرونیسیته ها به شما می رسند باور داشته باشید. اگر می خواهید بصیرت خود را تقویت کنید این کتاب روش های ساده ای را به شما عرضه می کند تا خلاق تر شوید. 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 در شرایط عادی هرگز نمی دیدید.

دوم اینکه ابزاری راحت و آسان در اختیار شما می گذارد تا ازالهام و بصیرت خود پیروی کنید.

وسوم این که شما را سرگرم می کند. با تفریح همراه است. وقتی آرام و راحت هستید برای دریافت انرژی آماده تر هستید.

بخش سوم- آبهای عمیق

فصل دهم -احساس پوچی و بیهودگی -این فصل به شما کمک می کند تا با مشکلات این چینی، احساس بی پناهی و تنهایی و ناامیدی و بی انگیزه گی، کنار بیایید و آنها را از سر بگذرانید. احساس پوچی برای همه پیش می آید و بخشی جدا نشدنی از زندگی و مسیر معنوی است که همه آن را طی می کنیم و بخشی ضروری از چرخه ی زندگی انسان است و ما را وامیدارد به تغییرتن دهیم و آنچه را هم که نمی توانیم تغییر دهیم بپذیریم. حس پوچی موجب رشد ما و جوانه زدن بذرها و جستجوی منظور زندگی است.

فصل یازدهم- از تله های مصرف انرژی مان در راه های غیرمولد سخن می گوید (اتلاف انرژی) هدف این فصل این است که چنین رفتارهایی را به کلی کنار بگذاریم.

فصل دوازدهم-مشکلات تغییر و دگرگونی-این فصل نشان می دهد مشکلاتی که برایتان پیش می آیند در خود بذره های پیشرفت و موفقیت 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 در مشکلات را آزاد و رها کنید.

بخش چهارم- آنجا بودن

فصل سیزدهم -کاری را بکنید که عاشقش هستید.از قلب خود پیروی کنید ولی ذهن خود را هم باز نگذارید. به طوری که خودتان هم منظور زندگی را که در درون شما هست زندگی کنید.

"من به این نتیجه رسیده ام که مردم برآستی از خود مرگ هراسی ندارند بلکه از آن می ترسند که هیچگاه زندگی نکرده باشند. ترس از این که هدف والای خود از حضور در این جهان را به درستی در نیابند. از این نگرانند که هیچ گاه برای این هدف قدمی برندارند و نتوانند برای ایجاد تغییر در این جهان کاری کنند."-جوزف یاوورسکی

بخش اول

اصولی برای یافتن جای تودراین جهان

فصل اول

دعوت و آغاز سفر-داستان زندگی من

"توبا ویژه گی های خاص خود به این جهان آمده ای. ویژه گی های خدادادی. هدیه ای از عالم بالا. از فرشتگان نگهبانت. همانطور که در داستان های قدیمی گفته اند هرانسانی با یک ندای دعوت به این جهان پا می گذارد."-جیمز هیلمن

به اعتقاد من دلیل نوشته شدن این کتاب، رویداد هولناکی است که برایم پیش آمد. روزی ناگهان شکستم و دو تکه شدم. آگوست ۱۹۹۳ بود. در آن لحظه درست وسط کلبه ی چوبی بسیار کوچکم در بالای تپه های شرقی خلیج ریچموند در کالیفرنیا ایستاده بودم.

اولین باری که این خانه را دیدم با خود گفتم:

"این جا مثل یک کلبه است. جان می دهد برای نشستن و نوشتن. گویی برای نویسنده ها ساخته شده است. فکرمی کنم یک کلبه ی بیلاقی بود که در دهه ۱۹۴۰ و برای خانواده ای که از سانفرانسیسکو آمده بودند ساخته شده بود. جلوی در ورودی اش یک سایه بان و تاقی بود که دو سوی آن گل بنفشه و چند جور گل کاغذی کاشتم.

از آنجا پل دروازه طلایی را کاملاً می دیدم. اگر درختان کاج و گیاهان جلوی خانه کاشته نشده بودند، کوه تامالپه هم دیده می شد. کوه با شکوهی که روح شهرک مارین است. سراسر دیوار جلویی 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 سبزره راه که بازمی شود و برای 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 تزئینی، 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 ۱۹۹۳، به همان صورت دردناکی که پیش آمد، جلوی چشم است. نقطه ی عطفی بود که برداشت و درک من از وجودم و زندگی ام با یکدیگر هماهنگ شدند. درآن موقع اصلا فکرنمی کردم قراراست دگرگونی بزرگی روی دهد. فقط می دانستم ومطمئن 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 ومغھومی 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 ۱۹۷۶ 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 در رختخواب دراز می کشیدم و وقتی صدای بمب افکنهای بی ۵۲ (که می خواستند خانه ام را بمبارن و جنگ سوم جهانی را آغاز کنند) قطع می شد، در خیالاتم به دور جهان سفر می کردم. کارهای مهمی صورت می دادم. در ماجراجویی های خیالی ام تنها بودم. خودم و خودم. جالب است که آن خیالات اکنون واقعیت یافته اند و کارم طوری است که همیشه در سفر هستم. برای سخنرانی-برگزاری کارگاه آموزشی و مشاوره. معمولاً هم تنها سفر می کنم.

در سال هایی که پشت سر گذاشته ام هرکاری که پیش می آمد می کردم. در تمام عمرم خانه داری کرده ام. زمانی هم منشی گری و فال گیری و پیش گوئی. آیا اینها همان خیالات کودکی بودند که واقعیت یافتند؟

یادم هست در کلاس هفتم از درس تاریخ گریزان بودم. آن قدر کسل می شدم که همان جا سر کلاس 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.

تقریباً 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 هنر دبیرستان را دوست داشتم ولی کلاس انگلیسی را بیشتر دوست داشتم. زنگ محبوب من بود. بی صبرانه منتظر بودم آموزگار برای نوشتن مقاله موضوعی تعیین کند تا دست به کار شوم. وقتی دبیرستان را تمام کردم، معلم انگلیسی ام به پدر و مادرم گفت دخترتان کاملاً آماده است که یک نویسنده ی حرفه ای بشود. فکرمی کنید من نظر معلم ام را جدی گرفتم؟ نه! ولی مدتی بعد قرار شد برای گروه بزرگی از هم کلاسی های سابق و استادان 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 در این زمینه نداشتم. سخن رانی برای هم کلاسی ها، دوستان و خانواده ام در جشن 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 و مادرم قصد نداشتند پس از دبیرستان مرا به کالج بفرستند. می گفتند چرا یک دختر باید 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 و خاص ترین کاری بود که تا آن زمان انجام داده بودم. فکرمی کردم که برایم کار آسانی است.

از آنجا 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 از کار و زندگی من است. برایم شیرین و به لحاظ مالی هم بسیار خوب و پردرآمداست. بهتر و پول سازتر از هر کار دیگری که تا به حال انجام داده ام.

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

تا امروز هم هرگز به فکر نام نویسی در مدرسه ی هنرنیوده ام.

وقتی به نوزده سالگی رسیدم، نمی دانم چرا و چگونه این فکر به سرم افتاد که اصلا قرار نیست آدم موفق بشوم. اساسا فکر نمی کردم یک هنرمند بتواند رشد کند و به جلو برود. فکرمی کردم نباید اشتباه کنم. هرگز و هیچوقت! نه اشتباه و نه رفتن به دنبال احتمالات. حالا که به گذشته نگاه می کنم فکرمی کنم آن زمان عقیده داشتم که هر کسی با پایان دوره ی تین ایجری اش باید آدمی کامل و عالی و بی نقص و در زمینه ی مورد علاقه اش هم بسیار ماهر شده باشد. فکرمی کردم چنین کسی از همه بهتر است و همه به دلیل بسیار خاص بودنش به دنبالش هستند و تحسین اش می کنند. با خودم می گفتم غیر از این نباید باشد. اگر غیر از این است بهتر است 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 و همسرم هر دو در شعبه ی برکلی دانشگاه کالیفرنیا دانشجوی بودیم. تازه روان شناسی را کشف کرده بودم. این علم مرا جادو کرده بود. آن موقع من اولین کلاس تاریخ را گذرانده بودم و قرار بود روی دوران رنسانس کار کنم. برای این موقعیتی که فراهم شده بود برآستی قدردان و شکر گزارم. مشغول مطالعه در زمینه ی هنر هلند بودم که شوق و هیجان بیشتری در من بیدار شد. نقاشان قرون وسطی و عصر رنسانس در کارهای شان از همه 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 درزنانشویی. هنر و زیبایی هایش خیلی جاها به داد من رسیده و مرا از افکار مالیخولیایی نجات داده اند.

این نشانه ها پیام هایی در خود دارند که در عمق جان من نشسته اند و برایم شیرین اند.

در ۱۹۶۳ دوره ی کارشناسی تاریخ هنر را در دانشگاه کالیفرنیا به پایان رساندم. درست در میانه ی "جنبش آزاد سخنرانی" و ناآرامی هایش. آن زمان احساس خوشی نداشتم. خجالتی و تنها و افسرده بودم. زیرا در شرایطی خیلی معمولی و با ناداری و محرومیت مادی و فرهنگی بزرگ شده بودم. از حال و روزم راضی نبودم. بسیار مشتاق بودم خود را به کلی تغییر دهم. سه سال اول زندگی مشترک برایم بسیار سخت بود. به طوری که گاهی فکرمی کردم اصلا وجود ندارم.

آن قدر خجالتی بودم که نمی دانستم برای خودم چطور دوست پیدا کنم. 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 بعد طلاق گرفتم، و به سانفرانسیسکو نقل 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) و شغل پاره وقتی برای اداره زندگی ام.

مهم ترین اتفاقی که موجب شد منظور و هدف زندگی ام را پیدا کنم در ۱۹۷۴ پیش آمد. دو هفته پیش از تولد سی و سه سالگی ام. آن موقع یکسال ونیم می شد که مدیریت یک شرکت خیلی بزرگ و پر رونق تهیه غذا را به عهده داشتم. شب و روز کار می کردم. چون خیلی به ندرت در خانه بودم برای بچه هایم پرستار گرفتم. برای سیگریت و گونتر.

اوایل، آنها را در خانه تنها می گذاشتم ولی نتوانستم ادامه دهم. سرکش و نافرمان شده بودند و با هم دعوا می کردند. پس پرستار گرفتم تا مراقب آنها باشد.

در اولین هفته ی ژانویه ی آن سال، من و دوستانم، ژنوبیا بارلو تصمیم گرفتیم یک هفته به سانتافه در مرکزیک سفر کنیم. هر دو از کار خیلی خسته شده بودیم. وقتی از فرودگاه به سمت شهر می رفتیم، متوجه ی چیز غریبی شدم.

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

چنین حسی برای سایر کسانی هم که به سانتافه سفر می کنند غیر عادی نیست. در آنجا 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. بیشتر میل و صندلی ها را فروختم. بقیه ی اثاثیه را بسته بندی کرده به مرکزیک فرستادم. خودم و بچه ها هم سه نفری در فولکس استیشن سواری آبی رنگم به طرف سانتافه راه افتادیم.

همانگی و هارمونی 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 از آن در نزدیکی همان متل، برای یکسال خانه ای اجاره کردم.

یکی از حیرت انگیزترین رویدادهای غیر عادی زندگی ام دقیقا در اولین شنبه ی ما در سانتافه پیش آمد. با این که خسته بودم و با شهر هم هنوز آشنا نشده بودم، تصمیم گرفتم برای دیدن یک فیلم هندی به موزه ی بین المللی هنر فولکلور بروم. به محض نشستن روی صندلی دیدم دیوارهای اطرافم پر از نقاشی های باتیک است که همیشه شیفته شان بوده ام. منتظر شروع فیلم بودم که متوجه شدم دو نفر ردیف جلویی ام رامی شناسم.

پتی نلسون، منشی سابق همسر قبلی ام و دوست پسرش جلوی من نشسته بودند. چند لحظه بعد پتی برگشت و مرا دید. با چشمان گشاد شده از حیرت گفت:

"کارول! باور می کنی همین الان با دیدن این باتیک ها داشتیم راجع به تو صحبت می کردیم؟! فکر می کردیم الان در چه حالی هستی و کجایی"

از آن 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 کار ساعتی دو دلار بود. اول برای یک نقاش، مدتی مدل شدم و بعد مدتی در رستوران ها و بتر شدم. یک رستوران ایتالیایی و یک مرکزیک. کار نصب جواهر روی نقره را هم یاد گرفتم. مدتی مدیر یک فروشگاه جواهرات و سنگهای بدلی بودم. بیشتر دوستانم هم از هنرمندان بودند. بسیار خوشبخت بودم که در این مدت، دوخواهری را که در ۱۹۷۱ با آنها آشنا شده بودم (زمانی که از نیویورک به سانفرانسیسکو اسباب کشی کرده بودم) پیدا کردم و دوباره با آنان مرتبط شدم. در واقع در آن سال خودم از آنها خواسته بودم که سه ماه در آپارتمان من بمانند. بعدا یکی از آنها، از سانفرانسیسکو به سانتافه آمده بود. دوباره دیدن آنها برایم بسیار غریب بود.

باور دارم که این دو از اعضای گروه جانی و روحی من بودند، و بخشی از ماموریت یا وظیفه شان این بود که مرا به نفر بعدی گروه معرفی کنند. به کسی که مرا با سرنوشت ام پیوند می داد. یکی از این دو خواهر اصرار داشت که حتما دوست او به نام روت دراپر را ببینم. معمولا وقتی کسی از شما می خواهد که دوست او را ببینید و با او آشنا شوید، نمی دانید که این کار حاصلی دارد و به جایی

می رسد یانه. ولی سرانجام یک روز روت را دیدم. زنی بسیار خوب و دوست داشتنی. با دو پسر هم 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 او گفتم مدتهاست می خواهم نام فامیلی ام را عوض کنم. چون از شوهرم جدا شده بودم و نام او روی من بود. اسم فعلی و اسم وسط ام را هم دوست نداشتم. روت فوراً پیشنهاد کرد که از یک سیستم نومرولوژی^۲ استفاده و نام جدیدی انتخاب کنم که با تاریخ تولد و مسیر تازه ی سرنوشت من نیز هماهنگ باشد.

گفت می خواهد برای انتخاب اسم، یک نمودار درست کند و من با دو دلی قبول کردم. نمی دانستم آن لحظه یکی از مهم ترین لحظات زندگی من است و مسیر زندگی و کارم را تعیین می کند و مرا در مسیر درست قرار می دهد.

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

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

ظرفیت نمادین این اسم، نشان از سرنوشتی داشت که با هنر و روانشناسی و امور معنوی و لاهوتی سر و کار داشت و با سخنرانی های انگیزشی در رسانه ها و ویرای شرکتها و سازمانها. با وجود این که در آن موقع احتمال نمی دادم که در کنار نویسندگی به این کار هم بپردازم ولی این ایده را دوست داشتم چون با هنر 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 در این زمینه نوشته شده بود پیدا کردم و خواندم و آنها را روی هر آدمی که می شناختم و هر کسی که با او آشنا 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. در ضمن باید در مورد چرخه های زندگی شخصی ام نیز مطالعه می کردم. در سال پرسونال ۹ به سانتافه نقل مکان کرده بودم و معنایش این بود که واقعا در حال کامل کردن یکی از چرخه ها بودم نه در آغاز یک چرخه ی جدید.

نفوذ و جاذبه ی عدد ۹ به رشد معنوی من نیز کمک بسیار بزرگی کرد. آن وقت بود که فهمیدم چرا برای زندگی به سانتافه رفته بودم. به سانتافه رفته بودم چون قرار بود در آنجا روت را ببینم و با نومرولوژی آشنا و به آن جذب شوم. قرار بود نومرولوژی به بخش مهم و بزرگی از زندگی 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 کار گیرم و به مردم کمک کنم تا به یاد بیاورند که برآستی کی هستند. لحظه ای که نومرولوژی را یافتم و آن را درک کردم، می دانستم قرار است سانتافه را ترک کنم و به کالیفرنیا برگردم. برای برگشتن کمی خجالت می کشیدم. دوستانم شاید فکرمی کردند نمی دانم دارم چکاری می کنم. این جا به جایی های سریع شاید برای آنها قابل درک نبود. البته حق داشتند این طور فکر کنند.

² - Numerology

پیش از ترک مکزیک، یک پیام خیلی روشن در مغزم جرقه زد. این یکی از اولین پیام های این چینی بود که دریافت کردم. پیام این بود: "تو حالا باید برگردی به مدرسه" ولی من مطلقاً 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 کار می کردم و به عنوان یک مادر مجرد اصلانمی خواستم علاوه بر این کار سنگین، گرفتاری و مشغله ی دیگری برای خودم درست کنم. فکرش را هم نمی کردم. اما سال ۹ به پایان رسیده و زمانی بود که باید مکزیک را ترک و مرحله ای کاملاً تازه و جدید را آغاز می کردم.

دو باره وسایلم را بسته بندی کردم و به کالیفرنیا برگشتم. با بچه ها در خانه ی دوستی در پرکلی اقامت کردیم. تلاش کردم سر در بیاورم که گام بعدی چیست و چه باید بکنم. فکر نام نویسی در دانشگاه رها می نمودم و ولی گیج بودم و نمی دانستم که قرار است چه رشته ای بخوانم. فقط می دانستم موضوعی معنوی و روحانی است (در مقایسه با هنر)

همیشه بسیار مشتاق دنیای متافیزیک بودم. شروع کردم به جستجوی رشته ی مناسب کارشناسی ارشد. پارا سایکولوژی؟ نه! روان شناسی یا سایکولوژی؟ خب!.. این یکی به خواسته ام نزدیک تر بود. ولی به وجوه مبهم و پیچیده ی زندگی که من دوست داشتم نمی پرداخت. سرانجام در دانشگاه 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 آغاز کردم.

آن سال دخترم رفته بود که پیش پدرش بماند. من و پسرم در یک آپارتمان فرسوده و کهنه ی دانشجویی در نزدیکی دانشگاه ساکن شدیم. به زودی متوجه شدم که با تمام تلاشی که می کردم نمی توانم کاری پاره وقت پیدا کنم. نشدنی بود. فکر اداره ی زندگی و تامین مخارج به شدت گرفتارم کرده بود.

حس می کردم خلاف جریان آب شنا می کنم. در ضمن حس می کردم جایی که هستم و کاری که کرده ام همان جایی است که باید می بودم و همان کاری است که باید می کردم. اما عاقبت به ناچار تسلیم شدم و به اوکلند برگشتم. در آنجا خیلی زود دو نفر دیگر 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 چهار نفر بلافاصله 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 مواعیتی که در دانشگاه کالیفرنیا ی جنوبی-سومونا- سر راهم سبز شده بودند و نبودن کار پاره وقت، در حقیقت نشانه های روشنی بودند از این که کیهان و کائنات برای زندگی ام چیدمان جدیدی تدارک دیده است. ولی در سومونا اصلاً متوجه ی این نکته نبودم و از پیدا نکردن کار به شدت کلافه بودم.

چند ماهی گذشت و کار پذیرش را که اصلاً دوست نداشتم ادامه دادم و برای افزایش درآمد تلاش کردم. روزی دوست قدیمی ام زنبیلا بارلو به من تلفن زد. او در پتا لوما -کالیفرنیا زندگی می کرد. با شوهر جدیدش یک سال دور دنیا در سفر بودند و در این فاصله ارتباط من و او قطع شده بود. اما آن روز زنگ زد و گفت:

"اینجا درسومونا یک دوره ی تحصیلی خیلی جالب پیدا کرده ام. اسمش روان شناسی آرچه تیپال⁴ است و می خواهم در آن نام نویسی کنم. فکر می 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 و آماده شده ام. ولی او اصرار می کرد که به حرف او عمل کنم.

دوره ای که او می گفت جدید و تازه بود. نوعی روان شناسی ژرف پرمبنای کارهای کارل یونگ، روانشناس سوییسی. یعنی دقیقاً همان چیزی که من دنبالش بودم. زمانش رسیده بود که تکه دیگری از پازل من جور شود. طی دو سال پس از آن هرچه لازم داشتم برایم فراهم شد. یک خانه ی عالی و چندین کار گوناگون پاره وقت. خانواده ام را به خوبی تامین می کردم و درسم را هم می خواندم.

استادمان علاقه و کشش خاصی به روانشناسی مکتب کارل یونگ داشت و از علاقه مندان جیمز هیلمن هم بود که کتابش با عنوان "گاهی دوباره به روان شناسی" آن موقع تازه منتشر شده 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، در خانه شان در دره ی نپا آشپزی می کردم. زنوبیا واله اونور را یک سال پیش از آن در سانفرانسیسکو دیده و با هم یک "گروه زنان" درست کرده بودیم.

در آن زمان فرانسیس، شوهر اله اونور، مشغول ساختن فیلم پدرخوانده بود. من و اله اونور و زنوبیا به دوستی مان ادامه دادیم و هر سه هم به شهر کوچکی در شمال سانفرانسیسکو اسباب کشی کردیم. در آن فاصله ی زمانی، من بین کار سنگین و موشکافی در بحث های روان شناسی و وظایف خانه داری و مادری، در نوسان بودم. به نظافت و بچه داری و کارهای خانه هیچ علاقه ای نداشتم ولی باید انجام می دادم. این بی علاقه گی و اکراه مرا واداشت که به دورن خود بپردازم و تفکر کنم.

در یک بعد از ظهر آرام که مشغول گردگیری مجموعه ی مجسمه های شیشه ای یک مشتری یا در حال نظافت توالت بودم، فرصت تفکر دست داد.

به دلیل کارهای گوناگونی که می کردم و تعامل و ارتباط با مردمی از فرهنگ های گوناگون و آشنایی با زندگی آنان، تجربه ی زیادی اندوخته بودم. در ضمن یاد گرفته بودم که در لحظه باقی بمانم و فقط به لحظه فکر کنم. وقتی در خانه ی مردم کار می کردم از مصاحبت با آنها هم خیلی چیزهای یاد می گرفتم. سالمندانی که به علت بیماری و ضعف جسمانی نمی توانستند از خانه بیرون بیایند. برای مثال مدتی از دوبچه و مادر بزرگ شان مراقبت می کردم. مادر بزرگ اسمش کانی بود و در مراحل اولیه ی آلزایمر. حرف های کانی گاهی خیلی جالب و شعرگونه بود. بعضی از آنها را می نوشتم. در خانه ی زنی دیگر که روی صندلی چرخ دار بود، نظافت می کردم و او با داستان های خیلی جذاب از سفرهای 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 دفتر خاطرات روزانه داشتم و شروع کردم به گفتن اشعار ساده به سبک هایکوی ژاپن.

زندگی فکری و ذهنی ام مخلوطی بود از افکار جاندار و زنده و روانشناسی شامل مطالعه ی کارهای یونگ، هیلمن و سایر هواداران یونگ. درباره تحلیل رویا و اعداد و سمبلها و نمادهای بازی تاروت (نوعی بازی ورق) -کتاب هایی می خواندم. در عین حال مادر بودم و در حال بزرگ کردن دو تین ایجرفعال و با هوش. نقاشی هم ادامه داشت. تلاش می کردم برای معاشرت با دیگران هم وقت پیدا کنم.

⁴ -Archetypal psychology

فرصتی نداشتم که به منظور و هدف زندگی ام فکر کنم. به سمبلها و رویاها هم توجه زیادی داشتم. کم کم آگاه می شدم که هماهنگی و هارمونی 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 دریافتیم که می توانم چهار نیروی اصلی درونم را که کار و زندگی ام را اداره می کنند شناسایی کنم.

پس با تعمق در رویاها و الهام ها شروع کردم به دنبال کردن این هویت های فرعی. پایان نامه ارشدم را درمورد همین چهار صدا نوشتم که حس می کردم در درونم زندگی می کنند.

چهار نیروی درونی که به نظرمی رسیده ادیت زندگی ام را به دست دارند و پیدایشان کردم اینها بودند:

-رئیس

-زنی در حرم سرای سلطان

-کارول کوچک و کارول سلطه گر

-مادر شعبده باز

به نظرمی رسید که زندگی ام در دستان این چهار شخصیت فرعی است:

--رئیس-صدایی مردانه و روشن و واقعی که باعث شده بود روی تمام کردن پروژه هایم تمرکز کنم و به سوی قلمروهای جدید رهسپار شوم. او بارها به شکل یک نیروی مسلط در رویاها هم 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 در اغلب کارهای هنری به شکل زن برهنه ای لم داده بر میبل و در حال اغوای مردان نشان داده می شد. این تصویر از زن در تمام زندگی ام پراحتی 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 اثر می گذاشت.

--کارول کوچولو و کارول غالب و مسلط ، همان کودک درون بود که با وجود ترس از نبود امنیت ، بسیار قیصر و در برابر مشکلات استوار بود. این کودک درون را در عکس 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 کوچولو بود که وقتی بزرگ شده بودم مرا به یاد خوشی ها و بازی های کودکی می انداخت.

در خیال او را می دیدم که با آرامش و تسلط و دست های به کمر زده و ابروهای درهم کشیده از نور آفتاب، و با همان ژست و فیگور همیشگی مادر بزرگ ایستاده و گویی بی صبرانه منتظر است که با هم ماجراجویی تازه ای را شروع کنیم.

-- سرانجام همان مادر شعبده بازی که هم زمان چندین کار و وظیفه را ماهرانه انجام می داد، مثل ژانگولر کاری که تعداد زیادی توپ را در هوا می چرخاند. خلاصه همه کار می کردم. برای تامین مخارج کارهای مختلفی می کردم. از پخت و پز در خانه 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 ۱۹۷۶ بود که دوره ی کارشناسی ارشدم را به پایان بردم و فکر کردم 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 و نودرجهان واقع به کاری نمی آمدند. نمی دانستم چگونه از آنها استفاده کنم. بدون هیچ دلیل محکمی و همین طور سرسری، تصمیم گرفته بودم پس از دریافت مجوز رسمی مشاور ازدواج و خانواده به تحصیلاتم هم ادامه دهم. درواقع کشش و علاقه ای به کار درمان گری نداشتم و حاصلی هم نداشت.

آن لحظه ای که در شروع کتاب اشاره کردم، یعنی لحظه ی درهم شکستم، نه در زمانی که به این بیهوده گی فکر می کردم، بلکه درست هفده سال بعد از آن بود. یعنی بعد از بحران های هویتی و تمرین صبور و تلاش و خلاقیت و بزرگ کردن بچه ها و همه مسئولیت هایی که به دوش کشیده بودم. البته آن درهم شکستن، بی شک مقدمه یا پیش درآمد چیزی بود که قرار بود اتفاق بیفتد. بین سال های ۱۹۷۶ تا ۱۹۹۳ 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 کنار تخت خوابم بالا رفته بودند و مرتب به کف اتاق می ریختند و جمع شان می کردم.

در طول روز و در وقت اضافی، در محل کارم روی چارت نومرولوژی یک مشتری کار می کردم. هنوز باهم خانه هایی زندگی می کردم تا کمک خرج اجاره باشند. یکی از این هم خانه ها و عزیزترین آنها برای من داستان نویسی بود به نام آن لاموت. یک سال باهم زندگی کردیم. او روی دومین کتابش به نام رزی کار می کرد. در آن یک سال خیلی وقت ها می شد که من در اتاقم در طبقه ی بالا نقاشی می کردم و او در طبقه ی پایین روی کلیدهای ماشین تحریر کهنه اش می کوبید. پنجره ی روبرویش هم چشم انداز یک معدن سنگ بود. رویداد مهم زندگی کاری من در یک بعد از ظهر زیبای تابستان بود:

- درانجمن هنرکالیفرنیا همراه گروهی از دوستان بازیگر، موسیقیدان و رقصنده، کنار غرفه های فروش غذا، زیر درختان بلوط نشسته بودم. مردی از جلوی من رد شد. چشم در چشم شدیم. مکثی کرد و گفت:

"میدونی؟! نومرولوژی ر همیشه تو برنامه ی کامپیوتری ریخت" و اگر بخواهم مرا به یک برنامه نویس نرم افزار معرفی می کند.

این را گفت و از زندگی من بیرون رفت و ناپدید شد. اما چیزی که گفت مرا رها نکرد. تصمیم گرفتم این فکر را دنبال کنم. باید کار کردن با کامپیوتر را یاد می گرفتم. به شکر خدا مدیر بخش نرم افزاری سازمان مردم نهادی که برایش کار می کردم، پردازش اطلاعات را به من یاد داد. مدتی بعد اولین کتابم را در مورد نومرولوژی نوشتم تا یک ناشر نرم 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 و تنهایی دوباره ازدواج کردم. با مردی خیلی جالب و بامزه و گرم و صمیمی و جوان تراز خودم. هنوز نقاشی می کردم. شغل دفتری ام را هم داشتم و روی نومرولوژی هم با جدیت کار می کردم. زندگی ام خوب بود و راضی بودم.

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

سالها از آن زمان گذشته و ماحوز با هم دوستیم. حالا او نماینده ادبی من هم هست و کار چاپ کتاب هایم را اداره می کند. کار مهمی هم که کرد این بود که کتاب نومرولوژی را که کنار گذاشته بودم به صورت یک کیت منتشر کرد که اولین کتاب من شد.

من و همسر مدت شش سال زندگی خوبی داشتیم. برآستی خوشبخت بودم و خدا را شکر می کردم. چهار سال پس از ازدواج مان دخترم سیگرید برای رفتن به کالج ما را ترک کرد. برادرش گونتر هم مدت کوتاهی پس از آن به کالج دیگری رفت. پس از رفتن بچه ها کارشوهرم جوری شده بود که بیشتر روزها در سانفرانسیسکو بود و ما از هم دور بودیم. فکر کردم ناچارم من هم به آن شهر بروم. با همسرم در این مورد صحبتی جدی کردیم. می خواستیم تصمیم بگیریم.

یک شب در همان 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 چیز مهمی نیست. ولی باید زیر نظر باشی"

چند ماه گذشت و دو متخصص دیگر سرطان پستان هم مرا معاینه کردند. جواب آنها هم شبیه جواب دکتر اولی بود:

"باید صبر کنیم و ببینیم چه می شود" و: "فکر نمی کنم جای نگرانی باشه"

در آن شرایط فکر کردم باید تصمیم رفتن به سانفرانسیسکو را عملی کنم.

چند ماهی گذشت و آن بافت یا غده بزرگ تر شد. سرانجام پزشک جراحم در مطب اش نمونه برداری کرد و چند دقیقه بعد گفت که سرطان پستان دارم که مقداری هم پیشرفت کرده است. اولین فکری که کردم این بود که "من از این بیماری نخواهم مرد. بلکه قراست از آن چیزی بیاموزم"

فکری بعدی ام این بود که چند کتاب در مورد سرطان پیدا کنم و ببینم برای مبارزه با این بیماری چه کاری توانم بکنم. همان روش درمانی که همیشه در پیش می گرفتم. یعنی خواندن چندین کتاب تخصصی.

روزی که نمونه برداری انجام شد الّه اونور کاپولا پامن آمده بود که تنها نباشم. در اتاق انتظار مطب خبر سرطان سینه را به او دادم. پس از این تشخیص قرار شد به سانفرانسیسکو نقل مکان کنم. بعد شیمی درمانی شروع شد و جراحی و پرتودرمانی و سرانجام جدایی و طلاق. از شروع تشخیص بیماری ام اتفاق های حیرت انگیزی روی دادند. دقیقاً حس می کردم که کائنات هدایت می کنند و تحت حمایت هستم. آثار این حمایت را در روابط با خانواده و دوستانم می دیدم.

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

در ۱۹۸۸ یک دوره ی سنگین درمانی داشتم. در مارس همان سال همسرم گفت که می خواهد جدا شویم. من برای لحظاتی گیج شدم. گویی حواس ام از کار افتاده بودند. این تصمیم برایم کاملاً 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 روبرو شود. پس مرا ترک کرد. شیمی درمانی را ادامه می دادم. خیلی ضعیف شده بودم و نمی توانستم هیچ کاری بکنم و به این ترتیب شغلی هم نداشتم. در طول روز روی کانایه دراز می کشیدم و کتاب می خواندم. در دهم زندگی چند ماه گذشته را مرور می کردم. وقت کافی داشتم که به مفاهیم عمیق تر این رویدادها فکر کنم.

آن روزها روی چند پرسش تمرکز کرده بودم:

در بیماری سرطان که در این 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 از جدایی از همسر، یکی از نزدیک 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 از نگرانی های مالی من کم کرد و روحیه ام بهتر شد.

کارمهم دیگر کاترین این بود که مرا از جستجوی 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 و سخنرانی هایت را دوست دارند. قلم را بردار و این بار یک کتاب بنویس. تو نباید دنبال کار بگردی. با نوشتن راهی برای خلاصی از مشکلات مالی پیدامی کنی.."

با هم در این مورد بیشتر صحبت کردیم و من دست به کار شدم. اولین کتابم با عنوان "کیت نومرولوژی" تابستان آن سال منتشر شد. در مراسم رونمایی و امضای کتاب که در یک کتاب فروشی برگزار شد 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 دیگر اصلاً نباید دنبال کار حقوق بگیري دفتری بگردم. معتقدم که سرطان آمد تا مرا به مسیر روحانی ام هدایت و وادارم کند قبول کنم روش های قدیمی دیگر به کار نمی آیند. برای خودم بروشور و کارت ویزیت جدید چاپ کردم و از مشتریانم خواستم که مرا به کسان دیگری که به مشاوره نیاز دارند 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 و آراسته و خوش لباس با ناخن های بلند لاک زده زیبا. همگی سرحال و پراثرژی 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 پیچ پیچ بود. خیلی ترسیده بودم. خود را کاملاً غریبه و بیگانه می دیدم ولی حس می کردم برای همین کار ساخته شده ام. سرطان مرا بیدار کرده بود تا به کاری که برای آن به دنیا آمده بودم بپردازم.

وقتی برای مردم صحبت می کردم و مشاوره می دادم کاملاً حس می کردم که چیزی در درون شان تغییر می کند. برای خود ارزش بیشتری قایل می شدند و با اعتماد 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 از خواندن کتاب پیش گونی کیهانی (سِلَه ستاین پرافسی) فهمیدم که چه مقدار از زندگی ام در ترس و گوشه گیری گذشته بود. در حالی که من آرام ورام منتظر بودم کسی مرا کشف کند.

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

در اتاق بازرگانی با تعدادی از کارآفرینان و صاحبان تجارت و صنعت آشنا شدم و با مدیران شرکتها و سازمانهای خرده فروشی، فروشندگان تلفن همراه و سایر کسب و کارها.

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 کاراکتر افراد 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 نظر می رسد.

موفقیت های کوچکی که به دست آوردم مرابه مسیری که برگزیده بودم هدایت کردند. صادقانه بگویم بیشتر حس می کردم که آن مسیر است که مرا انتخاب کرده است. اشتیاق درونی ام به متافیزیک قدرتمند بود. واقعا با خودم درگیر بودم. گاه شکوه و ناله می کردم مرتب از خود می پرسیدم: "چون به چیزی علاقه مندهستم یعنی باید از آن 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 هنر است. به هنر عشق 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 از آنها انرژی می گیرم. به ویژه در نشست های سخنرانی و مشاوره ی جمعی، اطرافم سرشار از انرژی مردم بود. البته هنوز هم دوست داشتم تنها درجایی بنشینم و نقاشی کنم.

به نقاشی ادامه دادم چون عاشق آن بودم. هر از گاهی و دقیقا همان وقت هایی که بی پول بودم، گویی معجزه ای روی می داد و یکی از تابلوهایم فروش می رفت. در زندگی به پیش می رفتم و هویتم را باز می یافتم. بیماری ام، امنیت و ایمنی ام و بی دل و جرات بودنم و به خصوص این که دیگران در مورد من چه فکری 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 آموزگارام به من آموخته بودند. دقیقا همان چیزهایی که برای گام های بعدی در کار مشاوره و تدریس به آنها نیاز داشتم. منتظر بودم ببینم رویدادهای بعدی زندگی ام چیست. بعدا کم کم در درسها و مشکلات فروکش کردند و نگرانی هایم تقریبا تمام شدند. گویی بعد از طلاق و سرطان و رفتن بچه ها به کالج ، و پس از آن همه مشکلات مالی، با شروع کسب و کار جدید مشاوره به آرامش رسیدم و نفسی تازه کردم. فلسفه ی آمدم به این جهان برایم روشن تر شده بود. در آرامش نیمه های شب افکار تازه ای به ذهنم می رسید تا کارگاه های دیگری برگزار کنم. ایده های جدی ذره ذره از راه رسیدند. فکر کردم 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. در مورد بازی تاروت و وان چینگ بیشتر مطالعه کردم و به آوای خردی که دقیقا در وقت نیاز پیدایش می شد گوش سپردم.

رویدادهای 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.

در این دوران پدر و مادرم به فاصله ی یک سال از یکدیگر فوت کردند. این هم ضربه ای گنج 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 و شادی و موفقیت بودم. اما آنها اهل این جور زندگی نبودند. از نظر سیاسی هم به سختی محافظه کار بودند و با افکار تازه و با فلسفه و امور روحانی هیچ میانه ای نداشتند.

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

خنده دار بود. افکار آنان موجب شده بود که بتوانم به خودم بخندم. در همان سنین، به طبیعت عشق می ورزیدم و با آن در تماس بودم.

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

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

این بار هم یک روز از خواب بیدار شدم و فکر روشنی به ذهنم آمد:

من می توانم به عنوان نویسنده ی کمکی با نویسنده ها کار کنم و پول درآورم"

اصلاً نمی دانم چه شد که به این فکر افتادم و چرا بدون هیچ تجربه ای در این زمینه، فکر کردم از عهده این کار برمی آیم. به دوستم کندیس تلفن کردم. چون او تنها کسی بود که با نوشتن و نشر و کتاب سروکار داشت.

"اگر کسی را می شناسی که برای نوشتن کتاب به کمک نیازداره به من بگو"

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

واقعاً حیرت کردم که چقدر زود به در خواستم پاسخ داده شد. کار کاینات بود. به علایق متفاوتی 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 در زمینه 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. حال خیلی بهتر شد. شفا یافتم و نیرو گرفتم. همیشه دوست داشتم با یک نفر همدل و همراه کار کنم و شریک شوم. برای راه انداختن کسب و کار تازه نیاز به کمک و پشتیبانی داشتم. نباید تنها می ماندم. من هم می توانستم به مردم کمک کنم و این کار را بسیار دوست داشتم. این مسیر تازه 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 در پایان 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 نظر می آمد. ایمان داشتم کار جدیدم موفق از کار درمی آید. مطمئن بودم توانایی اش را دارم. تنها مشکل این بود که در امور مالی تخصصی نداشتم.

زبان اعداد برایم بسیار آشنا بود. با نومرولوژی خیلی راحت بودم ولی در زمینه 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 از عهده ی نوشتن در بحث امور مالی 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 بلا تکلیف 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 باز هم به صورت غریبی زیر فشار بودم. قلب، وقت، پول و انرژی 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 کار آخرین شانسم در این 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 بر طبیعت خود کاملا مسلط شوم و همه ی نعمت ها و توانایی های طبیعی خود را به خاطر چیزی مطلوب تر و جذاب تر و واقعی نفی کنم و کنار بگذارم.

یک شب بارانی که از محل کار به 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 و خرد شدم. وسط اتاق 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 هر سه ی اینها هستم! خداااااااا! واقعا دیگه نمی دونم چه کار باید بکنم. خداااااااااااا باید کمک کنی تا از این شرایط بیرون بیام. من همین هستم که گفتم و این هم کاری است که میتونم بکنم"

این حرف ها را چندین بار با فریاد تکرار کردم. با تمام وجودم فریاد میزدم تا خدا صدایم را بشنود. وقتی فریاد میزدم برای تاکید پاهایم را هم به زمین می کوبیدم. رو در روی 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 در رنج هستم. وقتی می خواستیم خدا حافظی کنیم تلاش کردیم روحیه ی شوخ و طنز خود 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 از پیاده روی طولانی در یک مسیر سنگلاخ و سخت خسته و کوفته راهی خانه هستند.

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

بحران را پشت سر گذاشتم. خودم را دوباره پیدا کرده بودم. می دانستم که این تازه اول راه است و اوضاع بهتر هم می شود.

دوماه پس از شبی که بر سر کائنات فریاد کشیدم، به مکزیک دعوت شدم و خوشبختانه با آدم هایی بسیار دوست داشتی آشنا شدم که کمک کردند تا کارم را در مکزیک هم گسترش دهم. یک هفته پس از برگشتن از مکزیک در اگوست ۱۹۹۳ دو نفر از دوستانم به طور جداگانه به من پیشنهاد کردند که کتاب جدیدی را بخوانم: پیش گویی کیهانی (سلسطین پرافسی) از جیمز رد فیلد.

همیشه عادت داشتم وقتی کسی با من حرف می زند دقیقاً به او گوش کنم. به حرف این دو هم گوش کردم. رفتم و کتاب را خریدم. ناشرش خود نویسنده بود و تازه چند ماه بود که به بازار آمده 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 و شروع کردم به تفکر در مورد زندگی خودم و فلسفه ی کتاب در مورد زندگی.

کتاب جیمز رد فیلد، شرح ماجراهای سفر سخت و پر ماجرای شخصیتی ناشناخته بود که در جستجوی 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 هر روز تعداد بیشتری از مردم درمی یابند که خود بخشی از چشم انداز یک دنیای بزرگ تر هستند. 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 حقایق سخن می گوید که به طور غریزی 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 سینکرونیسیته ما را هدایت کند این هدف را پیدا خواهیم کرد. این منظور یا هدف را در چند چیز می توان دید:

اول درسیرت و گرایش های مان دوم در رویاهای دوران کودکی. سوم در تجلیات درونی و شهودی پی در پی و چهارم در رویاهای شبانه مان که ما را هدایت می کنند. این کتاب از ما می خواهد توجه کنیم که انرژی موجود در اطراف دیگران را چگونه ذخیره می کنیم یا از دست می دهیم. در ضمن به ما یاد آوری می کند که جان و روح و روان ما برای مدتی که در این جهان هستیم، قطعاً 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 در شرایط خاص خود قرار گیریم.

با نگرستن به والدین مان و مسیری که طی کرده اند بهتر درک 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 و به جلو برویم. این کتاب پیش بینی کرده است که اگر با این آگاهی ها

⁵ - Celestine Prophecy

و یا بصیرت های تازه زندگی کنیم، روابط مان با دیگران تغییر خواهد کرد و زندگی اصیل تر و درست تری را هماهنگ با آنچه که در این جهان به ما محول شده است آغاز خواهیم کرد.

اگر هر یک از ما کارهایی را بکنیم که برای انجام شان به دنیا آمده ایم، تمامی طبیعت با ما همراه می شود و برای زندگی خود تصمیم های درست تری می گیریم تا زندگی مان با کره خاکی هماهنگ و متوازن شود. گویا در زمانه ی ما این افکار برای بسیاری از مردم قابل درک و مهم است و به آنها باور پیدا کرده اند.

کتاب پیش گویی کیهانی در سالهای ۱۹۹۵ و ۱۹۹۶ پرفروش ترین کتاب جهان بود. باور شخصی 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 یکدیگر را پیدا می کنند. گروه هایی از برادران و خواهران همسو.

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

در ۱۹۹۳ 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 از پدر و مادرشان و رفتار و اندیشه های آنان چه چیزهایی آموخته اند. نظرم این بود که ویژه گی های شخصیتی والدین آنان را دریابم تا بتوانم منظور و هدف عمیق تری را جستجو کنم. می خواستم بفهمم که چرا برای مراقبت از خود، آن پدر و مادر را برگزیده ایم و به چه دلیل لازم بوده که پدر و مادرمان آن زن و مرد به خصوص باشند و از آنها متولد شویم. مشتاق بودم ببینم با تعمق در شخصیت 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.

در ضمن تجربیاتم نشان داد که فقط با چند پرسش از مشتریانم درباره ی زندگی پدر و مادرشان به سرعت می توانیم به منظور و هدف به دنیا آمدن آنها پی ببریم. به خصوص اگر چارت نومرولوژی زندگی آنان را هم تنظیم کنیم. حدود سه هفته بعد از این که کار با نهمین بصیرت کیهانی (سلسطین اینسایت ۹)^۶ آغاز کرده بودم، یک روز کنديس تلفن زد. مدتی در مورد امور عادی و پیش پا افتاده 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 کنديس بگو...".

من هم گفتم: "... راستی همین اواخر کتاب جدیدی را خواندم و تمام کردم که خیلی رویم اثر گذاشت."

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

کنديس گفت: "خیلی خوبه! کتاب را خود نویسنده منتشر کرده؟" گفتم: "آره. همین طوره"

و او گفت بد نیست با نویسنده تماس بگیرد و ببیند آیا علاقه مند هست که برای خود یک نماینده بگیرد. غافلگیر شده بودم. چرا خودم به این فکر نیکفتم؟ به هرحال تلفن جیمز رد فیلد را که پشت جلد کتاب چاپ شده بود به کنديس دادم.

می دانستم که جیمز آدمی بسیار کم حرف است. کنديس بارها زنگ زد تا موفق شد با او صحبت کند. جیمز در پاسخ کنديس گفته بود که نیازی به نماینده ندارد. کنديس ولی آدم پیگیری بود. پیشنهاد دیگری به جیمز داده بود: تدوین و تنظیم یک کتاب راهنما برای

⁶ - Celestine insight 9

استفاده از ایده هایی که در داستان و ماجراهای مسافر کتاب جیمز مطرح شده بود. به جیمز گفته بود مردم علاقه مند هستند چنین کتاب راهنمایی در اختیار داشته باشند. جیمز با اعتقادش به سینکرونیسیته آسمانی، تاملی کرده و پاسخ داد بود:

"..بسیار خوب. شما به همین منظور زنگ زده اید .. کتاب راهنما... فکر خوبیه ولی من وقت برای نوشتن آن ندارم..". و دقایقی پس از این مکالمه با جیمز، کندیس دوباره به من زنگ زد و ماجرا 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 و برای رشد معنوی خود از آن بصیرت ها و الهام ها بهره گیرند. برای آن پروژه هیجان داشتم.

به کندیس گفتم که پروپوزال را می نویسم. دیدم همه ی کارهایی که کرده ام از جمله نوشتن، یاد گرفتن سازمان دهی ایده ها و سفرهایم و کارهای دیگر، همه و همه 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.

چهار ماه بعد جیمز و همسرش سالی با من و کندیس قرار گذاشتند تا در مورد کتاب راهنما صحبت کنیم. جیمز موافقت کرد با من کارکنده طی چهار ماه پس از آن، ما گفتگوهای طولانی تلفنی داشتیم تا کتاب را با راهنمایی ها و نظرات او بنویسم. کار کردن با جیمز برآستی مایه ی خوشوقتی و شادمانی من بود. فکرمی کردم هر دوی ما به این مسیر هدایت شده ایم تا اولین کتاب مشترک مان را طی مدت نسبتاً کوتاهی به بازار روانه کنیم : راهنمای استفاده از کتاب پیش گویی آسمانی.

پس از آن جیمز از من خواست در نوشتن کتابهای بعدی اش هم با او همکاری کنم. از سال ۱۹۹۴ من به سفرهای متعدد داخلی و خارجی رفتم تا این کتاب و راهنمای استفاده از آن 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 از هر وقت دیگری باور دارم که هریک از ما باید با هشیاری تمام به بصیرت و ایده ها توجه کنیم. آنها به ما می گویند که کجای زندگی مان نیاز به توجه دارد و در چه زمینه ای باید رشد کنیم.

حتا وقتی حس می کنیم راهمان بسته است و در جایی گیر افتاده و نمی توانیم حرکت کنیم راهی باز خواهد شد.

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

اهمیتی ندارد که اکنون کجا و در چه شرایطی هستید. مطمئن باشید آن شرایط بی دلیل نیست. شما باید این مسیر را طی کنید. روشن است دوست ندارید مدت زیادی در وضعیت سختی باقی بمانید. اما بدانید که قرار گرفتن و ماندن تان در آن شرایط بخشی از رشد معنوی شماست. صبور باشید. از این 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 و عمل کردن است. فکرمی کنم نکاتی هستند که در زندگی ما اثر می گذارند، برای ما کار می 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. عمیقاً دریافته ام که وقتی در جستجوی خودمان هستیم واقعیت های کیهانی ما را در جهت تکامل یاری می کنند. همان نیروهایی که هزاران سال انسان را حفظ کرده و به این جا رسانده اند.

به سفر درک و تکامل خوش آمدید... بیاید شروع کنیم.

فصل دوم

تو خود 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 قرار است انجام دهم و برای من وظایفی تعیین شده است. ولی نمی دانم چه هستند." - "اگر بدانم که در این دنیا چه باید بکنم حتما به آنها عمل می کنم"

طی بیست سال گذشته این جملات را بارها و بارها از مراجعین خود شنیده ام. این اواخر مشایه همین حرف ها را از یک پسر هفده ساله هم شنیدم. او با دوست دخترش در مورد زندگی خود صحبت می کرد. ساعت ده و نیم شب بود و آنها در پارکینگ پشت کتاب فروشی که من در آنجا سخنرانی کرده بودم با هم صحبت می کردند. آنها در جلسه سخنرانی شرکت داشتند و پسر حرف هایی را که نمی توانست در حضور جمع بزند در پارکینگ به دوست دخترش می گفت:

"..دارم کتابهای مهربابا و ریلکه را می خوانم. به صوفی گری هم علاقه مندم و در موردش مطالعه می کنم. ولی نمی دانم در این 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. آشنای از آرزوها و خواسته ها از دهانش بیرون می ریخت. مرا بسیار تحت تاثیر قرار داده بود. این پرسش برای زندگی او هم بسیا مهم بود و می خواست جواب را پیدا کند.

در مورد دیگری زنی هشتاد و شش 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 بسیار جالب و مهم 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 بسیار خوبی داشت. اصرار داشت بداند واقعا به چه منظوری به این دنیا آمده است. در زندگی اش دنبال چیز معنا داری می گشت.

صدها نفر دیگر هم بودند که از شغل شان راضی نبودند و همین 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 بسیار کشیده 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 کار می کردند و یا برای خود کسب و کاری به راه انداخته بودند تا زندگی شان را اداره کنند. این سوال را از کسانی هم که با درآمد ساعتی پنج دلار کار می کردند بارها شنیده ام. کسانی که کاری سخت و کم درآمد داشتند. حتا از بی کاران هم این سوال را بارها شنیده ام. همه مشتاق بودند بدانند چرا در این دنیا هستند.

منظور وهدف شما از آمدن به این جهان روشن می شود

-آیا برایتان پیش آمده که درخانه این طرف و آن 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 و خشنود می شوید متوجه خواهید شد که همیشه پس ازاین مرحله ، دنبال خواسته ها و آرزوهای بزرگ تر وبیشتری 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 والائتری 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 از آن 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 و یکتا است و با سایر زندگی ها ارزش برابر دارد. همه ی ما رقص زندگی را با هم می رقصیم!

یک کلوزآپ-اگر این 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 در گذراست 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 از خواب بیدار می شوید. شاید هم اساسا در جستجوی چیزی با ارزش تر از پول یا شغل عالی و پردرآمد باشید. می دانم که می خواهید معنای زندگی تان را پیدا کنید و شناخته و دیده شوید.

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

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

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

وقتی با مشکلات و سختی 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 از هدف 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 در مورد زندگی نگاهی دوباره بیندازید. به طور کلی زمانی که در مسیر درست قرار می گیرید، رویدادهای درست هم روی می دهند.

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

"چرا چنین است؟ در تفکراتم 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 ببریم. المارشیلر 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:

"از کجا بدانیم که زندگی که در پیش گرفته ایم در جهت هدفی است که برای مان تعیین شده است؟"

او مثل همیشه بی معطلی و سراسر 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. فکر نمی کنم که مثلا سرنوشت کسی این باشد که حتما نویسنده بشه... یادات باشد که در طول زندگی ات کارهای مختلفی می کنی و در زندگی و جزییاتش تغییراتی می دهی. مثلاً کتی که من در جوانی می پوشیدم در سنین بالاتر دیگه به تن نمی خوره. مسیر زندگی هم همینیه. عوض می شه. کیفیت زندگی هم تغییر می کنه. فکر می کنم کارهایی که می کنیم دقیقا همان چیزی است که در مسیر هدف و منظور زندگی ماست..."

در دنیای اطراف توجه می گذرد؟

ولی من به عنوان یک ناظر و برخلاف المارشتر، حس می کنم هدف زندگی ام چیزی فراتر از 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 غیر از آنچه تا امروز می کرده ام؟

معتمد طی هر روز از زندگی سه کار را حتما و قطعا باید انجام دهیم:

- چیز متفاوتی بخوریم.

- مسیر رفتن به محل کارمان را تغییر دهیم.

- از مسیر و راه هزار بار رفته جدا شویم و کار متفاوتی بکنیم.

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

قوانین جاده برای زندگی - مسیری تعیین 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 بر اساس همین اصول و افکارم می نماید.

++ معتقدم و برایم کاملا روشن است که می خواهم در مسیر درست و در جهت 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 هدایت می کنند.

در هر شرایطی 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 بر آنان دست بکشم و رها کنم.

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

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

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

++ باور دارم که هر چیزی ممکن است.

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

اگر صادقانه پاسخ داده و باکس را به درستی تیک زده باشید به هدف زندگی تان می رسید. یا به آن رسیده اید یا به شما خیلی نزدیک است و به 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.

سینکروسیته- بصیرت و پیروی از عقاید رایج و مورد قبول اکثریت جامعه(عقل سلیم)

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

کارها یا هنرهای یاد می گیریم- مانند نقشه خوانی تا بتوانیم از جایی به جایی دیگر برویم. خواندن و نوشتن و جمع و تفریق 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 در هر کاری به هر قیمتی شده برنده شویم.

برای مشاوری های کاری میلیونها دلار هزینه می شود تا خود و توانایی 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. یاد می گیریم که زندگی مان باید با شغلی که داریم تامین شود.

خیلی ها هم می گویند بهتر است کاری را بکنیم که عاشق آن هستیم ولی متأسفانه متوجه نیستیم که این توصیه و نادرست و نا به جاست. چرا؟ فرض کنید من عاشق جدول حل کردن هستم. آیا از این کار پولی هم درمی آید تا زندگی ام را بگذرانم؟ یا مثلاً عاشق تماشای غروب خورشید هستم. آیا از تماشای غروب پولی درمی آید؟

ما بیشتر اوقات تابع عقل سلیم هستیم و براساس آن تصمیم می گیریم. مباحثات 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. فکری نمی کنیم همه ی اهداف با ارزش همین ها هستند. اما من بارها گفته ام باید فکر خود را به کار اندازیم و تصمیم های خوب و درست بگیریم. تصمیم هایی که با ارزش ها و اصول 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 و نگاه مان را به زندگی تغییر دهیم.

نظرات کهنه و قدیمی در زمینه کارکرد جهان (که مدت ها حاکم بوده اند)- همه در حال دگرگونی اند. علوم نیز در حال تغییراند. فیزیک - مهندسی- زیست شناسی- شیمی - روان شناسی- ژنتیک- پزشکی- اقتصاد و سیاست و جامعه شناسی همه در حال تغییراند.

امروزه کتاب هایی مانند "رهبری و دانش نو" نوشته ی مارگارت جی. ویتلی چشمان مان را باز می کنند تا آن نیروی سازمان دهنده و نادیدنی را که در زیر واقعیت فیزیکی ما پنهان است ببینیم.

-تردی نکنید که جهان با نظامی عظیم و حیرت انگیز اداره 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 در جستجوی هدف و منظوری باشیم.

مارگارت جی. ویتلی و مایرون کلنر راجرز می نویسند:

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

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

هدف نادیدنی شما را وای دارد که برایش جایی باز کنید و بازیگرانی در نظر بگیرید.

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

هر اتفاق و رویدادی هدف و منظوری در خود دارد.

هرگاه به این باور برسید که هرچه در زندگی روی می دهد، و هرچه روی نمی دهد در جهت رسیدن به هدف زندگی شماست، آنگاه هشیارتری می شوید. با قابلیت های خود که قبلا از وجود 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 را دارید.

اگر در هر چیزی هدفی را جستجو کنید، این جستجو دیدگاه درونی و میدان انرژی شما را به کلی تغییر می دهد. سینکرونیسیته های بیشتری روی می دهند و درهای جدیدی به روی شما باز می شوند. جهان بیرونی شما دقیقا نشان گر جهان درونی شماست.

پیام ها به صورت پیوسته و به شکل های مختلف به شما می رسند.

برای نمونه، جین شست و یکساله پس از سال های طولانی تجرد، دلباخته ی مردی جوان ترمی شود. پیش از آن، ده سال با کسی زندگی می کرده ولی سرانجام از هم 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 در یک جلسه ی مراقبه شرکت داشت و کسی را هم در آنجا نمی شناخت.

زن دیگری آمد و چند صندلی دورتر از او نشست. ولی در آخرین لحظات کلاس، جایش را عوض کرد و کنار دست جین نشست. کلاس تمام شد و آنها سر صحبت را باز کردند. آن زن که کمتر از شست ساله به نظرمی رسید گفت قرار است با مردی که یک سال پیش با او آشنا شده ازدواج کند و گفت که آشنایی با آن مرد به کلی دوران 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 بسیار علاقه 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 سینکرونیسیته است و در این کتاب خواهیم دید که همان جادویی است که شما رابه پیش می برد.

هر چیزی ممکن است

یک بار دیگر وقتی در حال نوشتن این کتاب بودم، لحظه ای به درونم توجه کردم و از خود پرسیدم:

"آیا من معتقدم که هر چیزی ممکن است؟" حالا باید به شما بگویم که آری به این گفته واقعا باور دارم. در زندگی ام شاهد تغییرات حیرت انگیزی بوده و عمیقا به این باور رسیده ام که معجزه وجود دارد و روی می دهد. به مجرد این که به این باور درونی قطعی

رسیدم در درونم 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.

اگر هنوز در شرایطی نیستید که به معجزه ایمان بیاورید، اشکالی ندارد. ولی اگر مایلید می توانید از کائنات درخواست کمک کنید تا اوضاع و شرایطی که دوست ندارید تغییر کند. از کائنات بخواهید کمک کنند تا مردمی را که سینکرونی سیتی های غیر معمول یا معجزات را دیده و تجربه کرده اند به سوی خود جذب کنید. در این صورت به عظمت کائنات ایمان می آورید و از آنچه سرراه تان قرار می گیرد شگفت زده خواهید شد.

وقتی در تصویر بزرگتر جای می گیرید

تو چنین هستی

بر اساس پژوهش پاول-اچ ری جامعه شناس، در ایالات متحده، فرهنگ جدیدی در حال ظهور است که به سرعت هوا خواهان بسیاری را به خود جلب می کند و به فرهنگ غالب تبدیل می شود. هوا خواهان این تفکر و فرهنگ تازه، اکثراً زنان هستند. ۶۷ درصد زن و ۳۳ درصد مرد. این افراد به موضوعات محیط زیستی بسیار علاقه مند هستند و توجه می کنند، ولی به پایداری و تداوم اکولوژیک کره خاکی توجه بیشتری دارند. به رشد و پرورش فکری افراد نیز بسیار اهمیت می دهند.

همه می دانیم رشد و تعالی جوامع فقط از راه رشد و تعالی افراد آن جامعه می گذرد. پیروان این فرهنگ، به ایده های جدیدی پردازند و از این کار لذت می برند. به سفر علاقه مند اند و به فرهنگ های بیگانه بسیار احترام می گذارند. سلامتی جسم و جان نیز از دغدغه های اصلی آنان است. سلامتی فردی و اجتماعی و سلامت کره خاکی و منابع محدود آن. هواداران این تفکر تازه به روان شناسی، معنویت و مباحث انسان دوستانه نیز بسیار علاقه مند اند.

آنان افرادی فرهیخته اند و از مسائل و مشکلات سیستماتیک که جهان با آنها روبروست آگاهند و مشکلات بزرگ محیط زیستی را به خوبی می شناسند. عمیقاً باور دارند که هر انسان، هر دانه ی بذر یا تخم میوه ها، هر گونه ی جانوری و گیاهی، همه ی جوامع در سراسر جهان، هر ایالت و کشور و هر ملت و هر یک از قاره های پنج گانه جهان و الگوهای نظام آب و هوایی، همه و همه با هم پیوسته و همبسته اند و تعامل و ارتباط دورنی دارند.

در این فرهنگ تازه، طبقه ی متوسط از طبقه فعال تر و هماهنگ تر و جدی ترند. با برگزاری کارگاه و سمینار ایده 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.

عمیقاً و قلباً به کمک به دیگران عشق می ورزند. با وجود این که بسیاری از آنها 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 چقدر هماهنگ و همراه هستید؟ اگر هماهنگ هستید بدانید که خودتان بخشی از این فرهنگ جدید هستید و بسیار محتمل است که هر پرسشی که در مورد هدف زندگی خود در ذهن دارید، ریشه در همین 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 از سراسر جهان به این باور رسیده ام که هر یک از ما عضوی از یک گروه روحی هستیم با اهداف مشابه، که به تدریج یکدیگر را پیدا می کنیم.

این چشم انداز تازه ی جهانی در سراسر کره ی زمین ظاهر شده و خود را درانرژی درمانی-بادی ورک(-نواح ماساژسوندی و تایلندی، شیاتسو، مترجم) و طبیبیت درمانی(درمان بیماریها از راه های غیردارویی و بدون جراحی وبا استفاده از آفتاب، خوراک و ورزش)، هیپنوتیزم درمانی، تغذیه درمانی و چیزی که اکنون فلسفه جاودانی نامیده می شود نشان می دهد. به لحاظ علمی هم در فیزیکی کوانتوم و پژوهش های دیگر دیده می شود.

امروزه شاهدیم که این تفکر، جای خود را در جهان تجارت و صنعت نیز به خوبی باز کرده است. بحث مسئولیت های اجتماعی صنایع و کسب و کارها 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 اگر اهداف درست و روش درست را بدانیم می توانیم آن را کنترل کنیم-)

فرهنگ جدیدی که از آن صحبت می کنیم می گوید مسائل و مشکلات جهان را باید حل کرد اما نه با روش های نامتوازن و سطحی. دردها و مشکلات بزرگ دنیا را نمی توان با یک چسب زخم درمان کرد. این کار بزرگ، 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 و فرهنگ ها احترام می گذارد و در هر اتفاقی به دنبال یک معنا و مفهوم روحانی و آن 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 و کیفی تر پیش پایمان می گذارد و خلاصه این که هدف زندگی هر فرد با هدف جمعی زندگی در هم تنیده است.

تغییر دیدگاه

نیمه ی دوم قرن بیستم با تغییرات سریع و پیش بینی نشده ی دهه ۱۹۶۰ آغاز شد و دنیا را به دوران جدیدی وارد کرد. در این زمان بود که پرسش های مهمی در سطح جهان مطرح شدند از جمله این که:

"ما که هستیم و در این جهان چه می کنیم؟"

"وجودمان چه اثری آثاری برای جهان دارد؟"

"مسئولیت فردی واقعا به چه معناست؟"

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

- چگونه می شود که مصرف سم های کشاورزی در ایالت آیوای آمریکا بر آب و هوای جزیره برننو (در مالکیت مشترک مالزی و اندونزی- مترجم) اثر می گذارد؟

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

"چگونه با جهان و مردمان در هماهنگی و دوستی زندگی کنیم؟"

⁷ -Body work

⁸ -Chiaotzu

در دهه ی ۱۹۶۰ در جاهایی که نیاز به تغییر حس می شد گویی نوعی حس بیداری پدید آمد. خیلی چیزها نیاز به تغییر داشتند. مثلاً حقوق مدنی و حقوق اقلیت ها. در نظریه های اقتصادی نیز نیاز به تغییر به خوبی احساس می شد. در زمینه ی مدیریت منابع کره زمین و ائتلاف گسترده آنها، حساسیت زیادی ایجاد شده بود. مدیریت بد و توزیع نادرست منابع و بهره برداری بی ضابطه و آلوده کردن آن ها و آسیب های وارده به محیط زیست از مهم ترین نگرانی های جوامع مختلف شده بودند.

تقریباً در همان 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 تغییر داده و تمرکز درونی را جایگزین تمرکز بیرونی کردند. مثل این که وقتی به بیست و یک سالگی می رسیدیم ناگهان متوجه می شویم که در مورد خودمان و زندگی مان مسئولیم و فکرمی کنیم که تا آن سن چه کرده ایم.

گاهی برخی از مردم عبارت خلق واقعیت خود را به شکل های زیر تعبیر می 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".

اگر این 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 پیچیده ای دخالت دارند و ماهیچ گاه و در هیچ 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 و یا قرار است چیز خاصی یاد بگیرد که تنها از راه یک رویداد هولناک یا قرار گرفتن در شرایط فقر مطلق ممکن می شود.

از آنجا که با اراده ی آزاد به این جهان می آییم، روح و جان مان نیست که زمان و مکان دقیق تصادف اتومبیل ما را تعیین میکند. البته شاید بخشی از منظور و هدف یک زندگی این باشد که بیاموزیم از دیگران محبت و عشق 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 در زندگی 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 اصلاً معلوم نیست نقش خود ما در رویدادهای زندگی مان چقدر است و تا چه اندازه در آنها دخالت داریم. بیماری ما شاید در سطح جان و روح روی دهد. شاید هم به این دلیل باشد که به سلامتی خود بی توجه بوده ایم و سی سال تمام کلی مارتینی نوشیده و کبد خود را از کار انداخته ایم.

نکته مهمی که می خواهم بر آن تاکید کنم این است که این تفکر غلط را که "فقر خود موجب فقر و گرسنگی کشیدن شان هستند" کنار بگذاریم و به جای بی اعتنایی و نادیده گرفتن آنان، مهرورزیدن و عشق بی دریغ به انسان ها را یاد بگیریم. هر جا و در هر شرایطی که امکانش فراهم می شود به دیگران کمک و خدمت کنیم. خالصانه و بی محدودیت.

همانطور که گفتیم 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 گوئیم: "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 بسیار عامدانه. در این گستره ی خلایق دقتاً همان جایی هستیم که می خواهیم باشیم. ولی معنایش این نیست که محکوم هستیم برای همیشه در همان جا بمانیم. این درست همان چیزی است که در حال حاضر با همین سطح آگاهی خلق کرده ایم. یعنی نیت خود را برخاسته 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 اصلاً هیچ گزینه ای نداریم و کاری نمی توانیم بکنیم. در عالم واقعیت همیشه برای روش رویارویی با اتفاق ها به صورت آگاهانه یا نا آگاهانه دست به انتخاب می زنیم .

تاریخ سرشار است از داستان های زندگی مردمانی که در هولناک ترین و سخت ترین شرایط فقر و محرومیت و رنج بوده اند ولی شجاعت و خلایق و شهامتی خاص و استثنایی از خود نشان داده اند.

چگونه زندگی کنیم

برای همه ی ما پرسش های زیر مطرح 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 در این جهان عمل کنیم؟

در جهانی زندگی می کنیم که همه چیز به سرد و گرم، خوب و بد، روشن و تاریک، درست و نادرست تقسیم می شود. ذهن ما نیز به طور طبیعی همه چیز را به سیاه و سفید تقسیم می کند. جالب این که واقعیات زندگی و قانون آهنین کائنات معمولاً 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 و معنوی ما است. اراده ی آزاد بر ما حکم می راند و زیر سلطه ی چیزی و کسی هم نیستیم.

پارادوکس دوم این است که نیت و خواسته های خود را بر مبنای آرزوها و امیال مان تنظیم می کنیم و معمولاً هم زمانی به این خواسته می رسیم که به آن نیاز داریم. این پارادوکس بین اراده شخصی یا نیت و تسلیم (بگذاریم کائنات یا خداوند آنچه را که برایمان بهترین است انجام دهند و در اختیارمان بگذارند) است. ما هم یک موجود فانی زمینی هستیم و هم یک روح جاودان (غیر فانی) در ابعاد بزرگ معنوی و روحانی. در واقع هر دوی این ها هستیم. تو نیز هم موجی و هم قطره. هم هدایت کننده ای و هم 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 حضور داریم و با نیت و خواسته های مان بر این میدان اثر می گذاریم. بر اساس فیزیک کوانتوم، زمان و مکان فقط مدل هایی مفهومی و ذهنی هستند. میدان انرژی کیهانی نیت ما را به فوریت جذب می کند.

فیزیک دان های برجسته و پیش گام مانند دکتر دیوید بوهم و جی اس بل، به ما آموخته اند که درکانات هر چیزی تحت تاثیر همه چیزهای دیگر است. جوزف جاوورسکی در کتابش با عنوان "سینکرونی سیتی یا گذرگاه درونی" زبان فنی فیزیک را که پشت این تفکر است ترجمه کرده است. ساده ترین توضیح این است:

حال بیابید تصور کنیم که هریک از ما، هم تکه ای و قطعه ای از بشریت هستیم و هم کل آن. در دیدگاه سیستمی، هریک از ما از یک 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 و مکان به هم پیوسته ایم. همه با هم در یک تعامل یا بده و بستان آسمانی می رقصیم. همه هم جزیی از یک کل هستیم و همه ی آن.

جین آختربرگ نویسنده و پروفیسور روانشناس در انستیتوی سی بروک سان فرانسیسکو، در مقاله ای گفته است: ما درون ترکیبی از کوانتوم بایوکمیکال و نورو فیزیولوژیکال زندگی می کنیم و مسئولیت ما در مورد زندگی درونی مان بسیار مهم و بزرگ و بسیار فراتر از رشد و پرورش شخصی و معنوی ما است.

اگر درون خود عشق-نفرت یا طمع یا هر ویژه گی انسانی دیگری را بهرورانیم 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:

"از این جهان و این زندگی راهی کجا هستیم؟ مرحله ی بعدی چیست؟"

آرزوها و خواسته های فردی شاید چیزی معادل دی ان آئی روح و جان مان باشد. بنابراین هریک از ما در برابر شرایط پیچیده ای قرار می گیریم و به انتخابی ناگزیر از بین چند چیز نامطلوب ناچار شویم -

"می دانم قرار است کاری بکنم. ولی نمیدانم آن کار چیست." بیابید به بخش اول این جمله دقت کنیم: "می دانم باید کاری بکنم"

وقتی پا به این جهان می گذاریم می دانیم در درون مان مقصد و هدفی هست و کاری یا کارهایی هست که باید انجام دهیم.

حال اگر آگاهی 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 غیر انسانی ببینیم، این تفکر در واقع سیستم را درهم می کوید و نابود می کند. اگر دنیا را چنین جایی ببینیم، تنها هدف ما این خواهد بود که خود را از هر درد سری دور نگهداریم. سهم خود را زودتر از دیگران بگیریم و به هر چیزی که نمی توانیم بخریم یا بفروشیم یا ببینیم - (نفعی در آن نداریم) مشکوک باشیم.

اگر لحظه ای از ذهنیت مشروط خود بیرون آییم، به سفر خارج 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 افتم که چیز جالب تر و مهم تری وجود دارد که وقت محدود و عمر کوتاه خود را برای آن صرف کنیم.

یا ممکن است ساعت چهار بامداد هر روز بیدار شویم و به نیازهای بی پاسخ مانده ی خود فکر کنیم. 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 از مرگ مان بفهمیم که جای ما در این دنیا کجاست. شاید برای نیازهای برآورده نشده (سرکوب شده) به عشق و مهر، موسیقی، زیبایی و یا سکوت شکوهمند طبیعت (که از آنها دور هستیم یا فرصت پرداختن به آنها را نداریم) اشک بریزیم.

ما بی شک بدون هدف به این جهان نیامده ایم. اگر هدفی در کار نبود به این جهان نمی آمدیم.

در یکی از کارگاه هایم یک نفر گفت (و نمودارم این اطلاعات را از کجا 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 هزار نفر هستید که در رقابت برنده شده اید."

مهم نیست که در طول زندگی چقدر بیراهه رفته ایم و جریان زندگی، ما را به کجاها برده است. مهم نیست چقدر عقب 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 تفکر هستند از خود می پرسیم: کار و هدف من در این جهان چیست؟ چرا این جا هستم؟ این جا چه کار دارم؟"

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 و از ما 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 و اعتبارمان را می افزاید.

وقتی حال مان خوش نیست و دل شکسته ایم فکرمی کنیم شاید اگر پدر و مادر بهتری داشتیم که خود خواه و سلطه طلب نبودند زندگی کاملاً 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 در آینده ای نا معلوم بر ما آشکار شود.

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

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

تو

"تو یک سیستم خود سازمان ده هستی در یک 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 و آن را تغذیه می کند.
تو این کتاب را می خوانی تا خود را بشناسی و هدف و منظور زندگی و دلیل حضورت در این جهان آشکار شود.
زندگی کردن با هدف، یعنی در مسیری هستی که خداوند نیز از آن عبور می کند و تو با او یک تن واحد می شوی.
هدف یا منظور زندگی، یعنی روابط انسانی با دیگران و به یاری آنان شتافتن و کمک به رشد و پیشرفت مردمان دیگر.
هدف یا منظور زندگی، یعنی تمرکز و توجه به زمان حال و دقیقاً به لحظه ای که در آن هستیم. یعنی با افکار تازه به جلو برویم، از دیگران حمایت کنیم و از سوی آنان حمایت شویم.
هدف و منظور زندگی، یعنی کار خیر و داوطلبانه. یعنی روابط انسانی، خیرخواه دیگران بودن، مشاوره دادن، در اختیار گذاشتن تجربیات و دانش و هدایت دیگران برای پیشرفت و رسیدن به مراحل بالاتر.
معنای زندگی، یعنی قدم برداشتن بر اساس رهنمودهای درونی و نشانه هایی از جهان بیرون.
هدف زندگی یعنی مسئولیت پذیری، و کنار گذاشتن احساس قربانی بودن برای همیشه.
یعنی تسلیم اراده آسمانی و کائنات شدن، تحمل، مدارا و دوست داشتن دیگران، مهر ورزیدن به مردم.
مردم گاهی وقت ها فکری کنند، جستجوی هدف زندگی کاری لوکس و تشریفاتی و خاص پولدارهاست. یعنی کسانی هدف زندگی را جستجوی کنند که دغدغه ی اقتصادی و نان روزانه شان را ندارند.
بسیاری از مردم فکری 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 در هتلی در استانبول سخنرانی داشتم. پس از پایان نشست، یک صنعت گراتریشی پیش من آمد. کمی خشمگین بود. می گفت: "بین واقعیت اینه که مردمی که برای گوش کردن سخنان تو آمده اند آدم های مرفهی هستند. ولی دنیای واقعی دیگری هم هست که با این هتل کاملاً متفاوته. دنیایی بیرون از این هتل. دنیای آلوده نشین ها. جایی که مردمش گرسنگی می کشند. فکری کنی برای این گرسنه ها اصلاً اهمیتی داره که بدونن هدف زندگی شون چیه و دنبال پیدا کردن آن باشن؟ و به هدف بزرگتر و دنیای بهتری هم فکر کنن؟" هنوز عصبانی بود.

"آدم هایی که که الان اینجا آدم های مرفهی هستند. از اینجا میرن و در جایی دیگه برای خودشون حسابی هزینه می کنن. با گوش کردن به حرفهای تو عوض نمی شن. اصلاً به فکر فقرا نیستن"

حرف های صنعتگر اتریشی درست بود و ریشه در احساس بیهودگی و ناامیدی اش داشت. او هم مثل خیلی های دیگر از بهبود اوضاع جهان و کاهش بی عدالتی ها ناامید و خسته بود. می دانم که چقدر دلش می خواست که مردم دنیا، رویاها و آرزوهایی را که برای تحقق آنها به دنیا آمده اند بشناسند و به آنها برسند.

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

اول- در سطح فیزیکی و جسمانی

یک سری نیازهای مهم و اولیه وجود دارند که باید پیش از نیازهای بزرگتر و پیش از طرح پرسش های فلسفی برآورده شوند.

دوم - به لحاظ معنوی و روحی

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

زندگی بسیار شیرین تر می شود وقتی لذات شخصی و خودخواهی ها و تمرکز بر موفقیت های فردی، جای خود را به خیرخواهی و نیکی کردن به دیگران می دهد.

گاهی همه ما از شرایط حاکم بر دنیا احساس ناامیدی و بیهوده گی می کنیم. نمی دانیم اساساً برای خود و دیگران چه کار موثر و مفیدی باید بکنیم تا دنیای بهتری بسازیم و در فضای بهتری زندگی کنیم.

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

در این شرایط، از شما کاری بر نمی آید. ولی از خود بپرسید آیا واقعاً 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 اساساً تغییری در زندگی ایجاد می کند و معنایی دارد؟ این حس یاس و بیاتکلیفی و پرسش های بی انتها برای بسیاری از ما پیش می آید.

ما سخت کار می 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 تغییر روش ادامه دهیم و این تلاشی است که همیشه ادامه دارد.

منظور با هدف زندگی

وقتی می خواهیم برای 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 زیر برسیم. افراد مختلف در شرایط گوناگون به صورت های زیر می اندیشند:

- ۱- هدف این است که انرژی زندگی را به مسیری که برای مان مهم است و مفهومی دارد هدایت کنیم.
- ۲- هر یک از ما 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.
- ۳- هدف ما این است که برای یک کار مشخص زمان بندی کنیم و در آن ثابت قدم باشیم.
- ۴- آموختن و یادگیری، 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 و شرط.
- ۵- هدف زندگی ما باید رشد معنوی، وفاداری، شهامت و بخشیدن و عفو کردن باشد.
- ۶- هدف زندگی کمک به رشد روحانی دیگران است.
- ۷- هدف در کارهایی که می کنیم پیدا می شود. کارهایی را از زمان و مکان که با دل و جان برای دیگران انجام می دهیم تا آنها را خوشحال کنیم.

- ۸- هدف را در جایی می توان یافت که تصمیم می گیریم دلمان را به روی چیزی که قبلاً بسته بود بگشاییم.
- ۹- هدف زندگی در همین کارهای عادی روزمره است و در لحظات خاص بیداری معنوی. تفکر در یک جنگل آرام، یا در یک ساحل زیبا و در تجربه های نزدیک به مرگ که برای بسیاری پیش آمده است و یا پس از موفقیت در کاری کوچک یا بزرگ که ما را به چیزی بزرگتر از خودمان متصل می کند.

هدف - حضور است. حضوری کامل و هوشیار در تمام لحظات. هدف این است که همیشه خود واقعی مان باشیم.

هدف تان را روی کاغذ بیاورید

بسیار خوب.. تا اینجا گفتیم که هدف یا آنچه که برای آن به این جهان آمده ایم چیست و برای درک آن چه باید کرد. هریک از شما یک میدان انرژی هستید با هدفی در درون خود و در مسیر آن حرکت می کنید. این روند و این تلاش کمک می کند که آگاهانه تر و هوشیارتر حرکت کنید. کمک کنید تا دنیای بهتری بسازیم. در این صورت زندگی معنا پیدا می کند و 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 بیا بید در مورد خودتان جدی ت صحبت کنیم. نترسید! کار سختی نیست. ساده و سرگرم 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 نیازی به 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 در جهت رشد و پیشرفت کمک کنم و تجربه هایم را خالصانه در اختیارشان 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. کمک کنم. هدایت شوم ، راهنمایی کنم و راهنمایی شوم. نوشتن را و رانندگی را دوست دارم، مطالعه و آواز خواندن را دوست دارم. شفا و درمان گری را دوست دارم، کار تولیدی، طراحی، رقص، خطاطی، دریانوردی، زیبا سازی و پاک سازی محیط، غذا دادن به بچه ها و حیوانات، مشاوره و در میان گذاشتن تجربه و دانش ام با دیگران، راه اندازی کمپین، از پنجره بیرون را تماشا کردن، فکر کردن، قدم زدن در ساحل، آشپزی کردن، همه ی اینها را دوست دارم.

هدف تان را روی کاغذ بیاورید

سوال های زیر را هرچه سریعتر جواب دهید. بدون اینکه در مورد آنها زیاد فکر کنید. بگذارید که جواب هایتان خالص و بدون داوری و قضاوت جاری شود. خود واقعی تان را به خوبی نشان دهید. چیزی را سانسور نکنید. وقتی به همه و یا بیشتر آنها پاسخ دادید، چکیده ی پاسخ ها را در چند خط بنویسید که نشان دهنده ی منش و شخصیت شما و عصاره 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 از همین متن اولیه استفاده می کنیم.

شناخت خود:

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.....از خوشحالی و شادی سرشار می 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

در اینجا 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 کنار بگذارید. 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. اگر چیز دیگری در وجود 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 و اصيل.

گام سوم

دلم می خواهد باشم .

در اینجا ویژگی های را بنویسید که دلتان می خواهد داشته باشید:

بنویسید دلم می خواهد این ویژه گی ها در من 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 آواز خواندن، ظرفیت و توان شفا دادن، قابلیت خلق موقعیت های خوب و اثرگذاری پر زندگی دیگران، بر محیط زیست و بر حقوق بشر، کمک به افراد گرفتار به لحاظ مالی و عاطفی، مهارت بالا در رقص.

گام چهارم

این ویژه گی ها را یک کاسه و یک جا جمع کنید. از گام اول و دوم و سوم استفاده کنید و همه 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 مادر است و دنبال کار می 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 و خیابان محل سکونت. دوست دارم همه چیز را زیبا و پاکیزه ببینم. کمد ها و انبار را مرتب کنم و همه چیز را به خوبی بچینم. برایم شیرین است.."

در مورد گام دوم نوشت:

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

و در مورد 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 در یک جمله نوشت و آن را با صدای بلند و اعتماد 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. در مورد گام اول نوشت:

"عاشق دریانوردی ام" و از خودش پرسیده بود: "چطور می شود عشق به دریا نوردی را به بخشی از هدف زندگی ام تبدیل کنم؟"

در گام دوم نوشت:

"من باهوش و صبور هستم"

و در گام سوم نوشت:

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

و سرانجام وقتی هر سه را با هم ترکیب کرد به این جمله رسید:

"من زندگی را در می نوردم. مانند دریایی که بر آن 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 بر آن کشتی راند. دوست دارم حس کنم در حرکت هستم و توقف نمی کنم. برای تعیین مسیر از غرایزم استفاده می کنم.

مثال سوم -الکس یک درمان گره پینوتیزم است. می گوید:

"عاشق مطالعه و عمیق شدن در ایده های گوناگون هستم. نوشتن را خیلی دوست دارم. ویراستاری، درمان گری و زیباسازی را هم بسیار دوست دارم. خلاق و مبتکر، بسیار مهربان، 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 و دیگران 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 وقار و 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 افزار و فعلا بی کار است. در مورد 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 و به 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 از توانایی های خود بیشتر استفاده کنید، به همان نسبت برای استفاده از آنها فرصت ها و موقعیت های بیشتری پیدا می کنید. در ضمن توصیه می کنم، صبح و عصر هر روز که نوشته ی خود را می خوانید تمرین کوتاه زیر را هم انجام دهید:

به کاری که خیلی دوستش دارید و در آن ماهرید فکر کنید. چشم تان را ببندید و آخرین 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 روز این کار را تکرار کنید. وقتی تمرین می کنید ارتباط با چنین فضای دلنشینی برایتان سریع تر و راحت تر برقرار می شود. آیا اکنون خود واقعی تان هستید؟ از کاری که می کنید، چه در برابر آن 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 و آرزوهای شما هماهنگ است. عکس هایی از مردم در سفر و گردش، کارهای خیریه و کمک رسانی به نیازمندان. در حال طراحی مبلمان داخلی، طراحی لباس و مد و فعالیت های روحانی و معنوی و اجتماعی و هر کاری که شما دوست دارید.

عکس هایی که نشان دهنده ی هدف و مقصد و رویاهای شما هستند. آن ها را از مجله ها قیچی کنید و روی یک مقوای بزرگ بچسبانید یا در یک 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 هر موقع 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 از دست ندهید. هرگاه چنین چیزی روی داد و موقعیتی و فرصتی فراهم شد، سریع اقدامی و کاری بکنید. در این صورت می بینید هدف زندگی شما در وجودتان جاری است. هراندازه رویاها و آرزوها و افکار خود را بهتر بشناسید، ارتباط شما با آن ها عمیق تر خواهد شد.

آشکار شدن هدف زندگی

بروندون فیلی، درمان گرمقیم و اشنگتن، برای خود هدفی تعیین کرده است. او آرزو داشته که در مسیری روحانی حرکت کند. آرزویی که گویا قرار است 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".

"چهار سال پیش، به صورت تمام وقت، درمان با داروهای طبیعی و مطالعه هومیوپاتی و اخترشناسی را آغاز کردم. به این کارها بسیار علاقمند شده بودم. نیمه ی دهه ۱۹۷۰ بود. ضمنا می خواستم این عشق و علاقه را به شکل پیشرفته تری به حرفه ام پیوند دهم

و به صورت تمام وقت در این زمینه کار کنم. من در غرب ایرلند بزرگ شده ام و همیشه کشش زیادی به عالم معنوی و زندگی عرفانی داشتم. در شانزده سالگی از مذهب کاتولیک دست کشیدم، چون پاسخ پرسش هایم را در آن نیافتم."

"بعد به هندوستان رفتم تا در زمینه ی فلسفه ی ودیک^۱ مطالعه کنم. طی پانزده سال پس از آن 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 آنچه تیپال بسیار علاقمند شدم. هم زمان با این تلاش ها، در دوبلین (ایرلند) مشغول تحصیل بودم تا کارشناسی ارشد را در رشته مهندسی بگیرم."

"با وجود اینکه مهندسی می خواندم به مردم و روان شناسی آنها و عالم روح و روان 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، در مورد 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 از هشت 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 پذیر است."

حدود سال های ۱۹۸۱ و ۱۹۸۲ بحران روحی هولناکی به سراغم آمد. کاملاً بلامتکلیف بودم. با تمام قلب و جانم از خود می پرسیدم چرا به این دنیا آمده ام و اصلاً هدف و مقصود از زندگی ام چیست؟"

"ما فکرمی کنیم زندگی معمولی در این جهان برایمان مفید و خوب 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 و آراسته باشیم. از فناوری های روز و پیشرفت های جهان با خبر باشیم. جدیدترین فیلم ها را تماشا کنیم. فکرمی کنیم این کارها از هر کار دیگری بهتر است و البته همه ی ما با باورهای فرهنگی خود زندگی می کنیم."

"مسیحیت، در ذات خود فلسفه ای مردانه دارد. روح مردانه و پدرسالاری در آن 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 دیدن خود. آن هم زمانی بود که روحیه ام خراب بود. سال ها با احساس غرق شدن و بلامتکلیفی زندگی کرده و برای بدست گرفتن کنترل این دوره ی پر آشوب تلاشی نکرده بودم و همین باعث شد از این دوران چیزهای زیادی یاد بگیرم."

همه درس هایی را که یاد گرفته بودم به دقت حفظ کردم. در آن دوره ی بلامتکلیفی، نمی دانستم چه کار باید بکنم. اما از این دوره هم بسیار آموختم و سرانجام تصمیم گرفتم کاری بکنم که به ثبات واقعی برسم."

"می ترسیدم افسردگی بر من چیره شود و روحیه ام را ببازم. مشتاق بودم خیلی چیزها را تغییر دهم و احساس بیهوده گی و نارضایتی را از خود دور کنم. در یک شرکت بزرگ کاری پیدا کردم و نه سال در آنجا ماندم. چند سال دیگر هم گذشت. سرانجام به شرایطی رسیدم که فکر کردم به مسیر درست پا گذاشته و راهم را در این جهان یافته ام. احساس کردم این دنیا وسیله ای است 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 و چه شیرین، همه ارزش دارند و به کار می 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 و تماس می گیرد. به این درک رسیده ام که دنیا یعنی همین روش گفتگو با 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 و به حیوانات آنقدر نگاه کن تا آنها را ببینی

می خواهم بگویم باید آنقدر به خودمان نگاه کنیم تا خودمان را ببینیم. شما در وجود خود چه چیزی می بینید؟ خود مزخرف و بی معنای تان را؟ خود ساختگی و جعلی را یا چیز دیگری را؟"

" این جهان آینه ای است که آن خود 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 در دیدن همین زیبایی های کوچک و بزرگ است که باید قدر آن را بدانیم. زیبایی های تمام اجزای زندگی را باید ببینیم. اینها نعمت های خداوند هستند. 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."

در مورد مردم غرب ایرلند، یعنی جایی که بزرگ شده بودم، برای شما گفتم که آنها چیزی داشتند که من دلم می خواست داشتم باشم. دلم می خواست دوباره با آنها مرتبط شوم. آنها فقیر بودند. مردان و زنانی معمولی که از فرهنگ و معنویات هیچ تصویری نداشتند و زندگی خود را به سختی اداره می کردند. ولی همبستگی و رفاقت آنها بسیار پر بار و باورنکردنی بود.

درواقع فکرمی کنم اکنون زندگی در آنجا و در میان آن مردم فقیر و در آن شرایط و فضا برایم خسته کننده است. در ضمن فکرمی کنم این روزها در ایالات متحده میل به زندگی فیلسوفانه در حال رشد است."

درفر هنگ آمریکایی چیزی که به آن عشق می ورزم و بسیار تحسین اش می کنم این است که آمریکاییان به مباحث زندگی روح و روان بسیار علاقه مندهستند. فکرمی کنم در این شرایط، کشف و یادگیری و تجربه کردن چیزهای تازه راحت تر است و آمریکاییان همین روش را در پیش 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 کاملاً درمان شد.

حرف پزشکی که پیش از مراجعه به آن زن روستایی مرا ویزیت کرده بود و درمان سریع من توسط آن زن برایم خاطره ای ماندگار شد. از آن لحظه به بعد، کشش سیری ناپذیری پیدا کردم برای کشف اسرار گیاهان دارویی. حتا در دبیرستان 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 از مراجعه به آن زن روستایی مرا ویزیت کرده بود گفته بود درمان من شاید یک سال طول بکشد. آن هم ذره ذره. و هیچ دارویی هم برایم تجویز نکرده بود."

و با خنده ادامه داد: "حیرت می کنم که به این نتیجه رسیدم. اصلاً 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

-اگر بخواهید بدون اشاره به منبع درآمد و گذران زندگی تان، خود را توصیف کنید چه خواهید گفت؟

-چه کسی یا کسانی، در زندگی شما تغییر و تفاوتی ایجاد کرده اند؟ مهم ترین ویژگی 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 یاد می گیریم با سینکرونیسیته و بصیرت همراه شویم و خود را به آنها بسپاریم، پارادوکس یا تناقض دیگری رخ می نماید:

"چگونه می شود این کار را کرد و در عین حال در مسیر منتهی 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؟

معمولاً وقتی به یک دو راهی می رسیم و باید تصمیم بگیریم که کدام راه را برویم-(مثلاً در کالج نام نویسی کنیم و به تحصیل ادامه دهیم یا به نیروی دریایی بپیوندیم و یا از بین 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 مسیر معنوی 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 از خود بکنیم این است:

"آیا این تصمیم برای رشد درونی من مفید است؟ از من 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 در پیش گیرید.

در این فصل خواهیم دید نیروی درونی و هدف زندگی مان زمانی آشکار می 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 و اعتماد به نفس، اعلام حضور می 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 پابندی به تعهد نسبت به خود. اگر پراستی 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 در مرحله ی بعد می توانید به حیطه ی بزرگ تری پا بگذارید و در آن 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 جای خوردیم. از او پرسیدم که در آن لحظه 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 و برای چه به این دنیا آمده ام. ولی نمی دانم چگونه از این ها سردر بیاورم. سوال من این است که برای رسیدن به این هدف چه کنم و چگونه چرخها را به حرکت در آورم؟ 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 در انستیتوی علوم نیوتیک^۱ از سخن ران آن جلسه، خاتم لین تویست هم پرسیده است. خاتم لین در جواب او گفته بود:

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

دانشجویم گفت: این پاسخ پراستی 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 صد درصد به نفع خود می بیند برگزیند و مصمم و محکم آن را پیگیری کند. ضمن صحبت مان، یک جریان انرژی بین ما جاری شد.

اصولی که در اینجا می آورم طی چند سال گذشته برای من روشن شده اند:

بیشتر ما اغلب با جدالی دورنی درگیر هستیم 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.

اگر زندگی 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 و ادارمان می کند به جهان ناشناخته ها گام بگذاریم.

¹ -Institute of noetic science

گویی در عمق 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 از خانواده، دایره ی اجتماعی، و کارفرمایان ما، که می گویند:

"فکر می کنی که هستی و چگونه هستی؟ به مسیرت برگرد. بنشین و ساکت باش! کار را 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 رو به راه نیست و خوب پیش نمی رود و نا امید هستید، ببینید آیا می توانید آن اعتقاد عمیق و ریشه داری را پیدا کنید که بدون اینکه بدانید در شما هست، در همان لحظه به آن فکر می کرده اید؟

در سراسر کتاب تاکید می کنم که ضمن همه ی تلاشها و کند و کاوه گاهی تاملی و مکثی بکنید و به افکاری که در همان لحظه در ذهن تان پدید آمده گوش بسپارید. هرگاه حس می کنید در بن بست قرار گرفته اید مکثی بکنید و به صدای افکار تان گوش دهید.

انتخاب

استفانی زنی است مجرد و در میانه ی دهه سوم عمر خود. به تازه گی آموخته است که موضع گیری و تعیین تکلیف در زمینه ی هدف زندگی به چه معناست. دو سال پیش در یکی از کلاس های من با عنوان "چگونه مسیر خود را پیدا کنیم" شرکت کرده بود. این او را خبر با 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 کار کرده بود. یک روز رییس اش به نام مونا، او را به دفترش دعوت کرد. استفانی نمی دانست موضوع چیست. برایم تعریف کرد:

"رئیس من بی هیچ مقدمه ای گفت: استفانی .. می خواهیم ترا به دفتر شیکاگو منتقل کنیم. شغل تو در این 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. کاملاً جا خورده بودم. فقط توانستم بگویم:

"نه نه! نمی خوام برم شیکاگو"

و او با رفتاری زننده و آمرانه 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 هایم افتادم که گفته بودی ما در زندگی همیشه گزینه ای داریم. در چشم های رئیس خیره شدم و قاطعانه گفتم: "نه مونا! این طور نیست. من راه دیگه ای هم دارم. از این شرکت می رم."

مونا دهانش باز ماند:

"ولی.. شغل تو از دست میدی. اونوقت کارت های اعتباری ات را چه جوری شارژ می کنی. بدون درآمد چطور زندگی می کنی؟"

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

طی چند هفته پس از آن دیدار، با استفانی در تماس 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 فکر کند. برایم می گفت که طی آن چند هفته تعدادی از همکاران 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 هر حال پس از سه هفته، استفانی که هنوز کاری پیدا نکرده بود به وحشت و تردید افتاد. از پس اندازش چیز زیادی باقی نمانده بود. به این فکر افتاده 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 کار کند 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. هر روز یکی دو نفر تماس می گرفتند. مصاحبه پشت مصاحبه. به مصاحبه معتاد شده بودم و همه شان هم عالی از آب در می آمدند. احساس بسیار خوبی داشتم. ترک آن شرکت باعث شد خودم و ارزش هایم را ببینم و بخواهم در شرکتی کار کنم که برایم مناسب و با شخصیت هماهنگ است. می خواستم برای کسی کار کنم که به اصول و ارزش های من احترام بگذارد. من باشم که شغلم را انتخاب می کنم نه این که به هر قیمتی 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 و ساده ! مشکلی ندارم. شما بگویید در این شغل چه استرسی هست "

یا وقتی پرسیدند نقطه ضعف ات کجاست، گفتم:

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

"شاید در آن مصاحبه ها بیش از اندازه اعتماد به نفس نشان داده بودم ولی من با احترام رفتار کرده و برخورد مثبت نشان دادم.

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. در همان حال خانواده و دوستانم مرا زیر فشار زیادی گذاشته بودند که به سیلیکون ولی^۱ بروم و فرصت های بزرگ کاری را از دست ندهم. می گفتند جای من آنجاست و حتما کاری عالی پیدا خواهم کرد.

¹ -Silicon valley

در شرکت نرم افزاری لوازم طبی مشغول کارشدم که ازخانه ام دوربود.هررفت و برگشت دو ساعت وقت می گرفت.یعنی روزی چهار ساعت.به کارهای دیگر نمی رسیدم.ورزش و پیاده روی و باشگاه و شنا و کلوب سلامتی را هم باید فراموش می کردم.

در آن شرکت چندهفته ای هم دوره ی فشرده ی تحلیل نرم افزار و 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 و علایق من هم جور نیست.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 و آنها به گرمی از من 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 در این جا شرح می دهم، عصاره ی مفهوم و منظور زندگی انسان هستند.برای رسیدن به این معنا باید از بصیرت یا حس ششم خود و سینکرونیسیتی 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 و به 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 بازنگری 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) و اگر درک کنیم که با اراده ی آزاد به دنیا آمده ایم و می توانیم انتخاب کنیم که چه کسی باشیم، در این 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 در علوم جدید صورت گرفته نشان می دهد که ما از راه آرزوها، اندیشه ها و نیات و عملکرد خود با جهانی بسیار بزرگ تراز آنچه تصور می کنیم پیوسته و مرتبط هستیم.

این هفت نکته را در نظر داشته باشید:

یک--هر چیزی امکان دارد- زندگی بسیار غریب تر و پیچیده تر از آنی است که ما برپایه ی الگوهای کهنه مان فکری می کنیم. الگوهایی که با آنها تصویری کردیم اگر از نقطه الف به نقطه ب برویم، بعد از آن حتما به نقطه پ می رسیم. اما هیچگاه نمی شود با قاطعیت چنین چیزی را گفت، زیرا گذشته ی ما نیست که آینده ی ما را تعیین می کند. هر گذشته ای داشته و هرکاری که تا به حال کرده اید بخشی از زندگی شما بوده و باید آنها را می گذرانید تا الان جایی باشید که هستید. هدف زندگی شما در حقیقت بخشی از تکامل انسان است که در حال آشکار شدن است.

دو- شما دنیای خود را با هوش کیهانی و خرد جمعی می سازید. زندگی و همه ی کارهای روزانه ی ما ریشه در افکار و منش و باورهای ما دارند. یعنی منظور و 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 برسایم. ما موجوداتی روحانی هستیم که موقتا یک زندگی خاکی را می گذرانیم و همیشه با منبع آسمانی و کیهانی زندگی در پیوند هستیم.

همه ی ما فرشته های نگهبانی داریم و دوستانی در گروه های جانی و روحی مان که در ابعاد روحانی حضور دارند و ما را یاری میکنند و به یادمان می آورند که هستیم و برای انجام چه کاری به این جهان آمده ایم. هرچه بیشتر از آنان کمک بخواهیم -باید بخواهیم- کمک های بیشتری از راه می رسند و اتفاق های حیرت انگیزی روی می دهند تا به هدفهای مان برسیم.

خیلی وقتها می بینید که بدون هیچ تلاش و تقلایی 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 از جنبه های ساز و کار کامل میدان های انرژی است. حواس فیزیکی ما به واقعیت جسمانی یا فیزیکی مان دسترسی دارند.

چهار- همیشه با جهان نا دیدنی در ارتباط هستیم. همه ی ما از راه رویاها و بینش مان با سویی روحانی خود در تماسیم. وقتی ناگهان چیزی شبیه معجزه روی می دهد و از محصله ای خلاص می شوید و یا بیماری سخت شما شفا پیدا می کند، اینها از قدرت کائنات و کار سویی 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 و نقش تو را پر رنگ ترمی کند-

تکلیف را روشن کن

روزی با که وونگ روشی تماس گرفتم. او رییس معبد زن کوهستان سومونا در سانتا رزا کالیفرنیا بود. می خواستم از او بپرسم از کجا می دانسته قرار است آموزگار ارشد زن بشود.

او و همسرش لانورا را در سالهای ۱۹۷۶-۱۹۷۵ دیده بودم. زمانی که در کلاس 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 او قرار داشتم هیچ برنامه ای دیگری در نظر نگرفتم، چون می دانستم رفت و برگشت تا آن منطقه ی کوهستانی و صحبت با او آن روزم را کاملاً پر خواهد کرد. بیست و یک سال از آن کلاس و دوره گذشته بود.

روزی که به دیدار او می رفتم، هوا بارانی و دلگیر بود. 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 ی یکدیگر می پریدند و بازی می کردند. شاهین ها در آسمان می چرخیدند تعدادی حواصیل و دو قو روی آبگیر بودند. بخش دوست داشتی 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 در اطراف یک درخت زیبا گذاشته بود و می فروخت. وسوسه شدم و سه چهارتا از آنها 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 نهار هم در آنجا 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 در آغوش گرفت.

لانورا نشسته بود و با یک دانشجو صحبت می کرد. قرار شد تا پیش از شروع مصاحبه با روشی، به کلاس مراقبه که در سالن کناری جریان داشت بروم. وارد سالن بزرگی شدم که قبلاً انبار محصولات کشاورزی بود.

یادم می آید یکی از دوستانم به نام وتزل، آن انبار را به رایگان با طراحی مجدد به یک معبد زیبا تبدیل کرده بود. روی روی ورودی سالن یک مجسمه ی چوبی پانزده فوتی قرار داشت. یک کوسن سیاه دایره شکل برداشتم. پنا بر سنت قبلی کنار سالن و دور از دیگران رو به دیوار نشستم. کت زمستانی ام را به تن داشتم. از سرما و سکوت لذت می بردم. عاشق آن درهای چوبی بودم. آن فضای دلپذیر روحانی انگار مرا در آغوش گرفته بود.

پس از مدتی، که وونگ روشی مرا به اتاق *دوکوسان* دعوت کرد. اتفاقی با زیبایی خاص خودش و میز بزرگی پر از چیزهای ساده. یک جعبه ی کنده کاری شده از یک دانشجوی آلمانی، عکسی از سوزوکی روشی و تعدادی شمع. بین من و روشی فاصله اندکی بود. نشستیم.

آخرین باری که در این اتاق نشسته بودم سال ۱۹۷۶ بود که روشی را بسیار متفاوت با امروزش دیده بودم. آن سال تازه یک دوره سه روزه مراقبه را تمام کرده بودیم و باید یک به یک استاد را در اتاق *دوکوسان* می دیدیم.

پس از سه روز مراقبه، با همه ی دردها، ناامید وبی پناه و غمگین و خشمگین و پرازشکوه 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 از آن همه سال، خیلی خوشحال بودم که روشی یک ملاقات خصوصی برایم در نظر گرفته بود. از تجربه ی شگفت انگیزش در سال ۱۹۹۳ برایم گفت. همان سالی که از او و همسرش دعوت شده بود برای آموزش زن به لهستان بروند.

"در لهستان عطش غریبی برای مذهب و سکس دیدم. اولین باری که به لهستان رفتم، ترجمه ی کتابم را با خود داشتیم و ده هزار نسخه از آن 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. در مورد 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 چیز خوب پیش می رود. اتفاق خوبی بود و به آنها روحیه و انرژی داده بود. از شنیدن خبر کرم 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..."

در اینجا از روشی پرسیدم وقتی قرار شد از گوشه ی دنج و زیبا و آرام 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 در آن سن و در آن اوضاع، احساس بی پناهی می کردم و هیچ کاری نمی توانستم بکنم. این حس تا کالج هم با من بود. سعی می کردم از آن خلاص شوم. وقتی به بزرگ سالی نزدیک می شدم فکر کردم بالاخره از این حس خلاص شده ام."

"حدود ده سال پیش در مرکز زن لس آنجلس، یک دوره ی زن 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 ۱۹۸۶ برای یک دوره به لهستان دعوت شدم. آن سفر یکی از بزرگ ترین و اثرگذارترین تجربه های زندگی ام بود."

"زمستان آن سال خیلی سرد بود و کمونیستها با قدرت بر سر کار بودند. در چشم به هم زدنی، چهارصد نفر آدم بسیار مشتاق برای شرکت در دوره نام نویسی کردند. با کسی که مراعات 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، سوال می کردند. این همه اشتیاق، آن هم فقط در مردم عادی و کسانی که با عوالم معنوی عرفانی سر و کاری نداشتند، حیرت انگیز بود. مغازه دارها، 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 نفر از آنها هنوز در تماس هستم بیشتر آنها الکلی بودند که با آنها کار کردم و این آغاز کار بود. مردم زیادی به سمت ما سرازیر شدند."

"در ۱۹۹۵ در لهستان صد و پنجاه دوکوسان داشتم. مراجعین زیاد و کار سنگین بود. جووری 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 با حضور دالایی لاما در دارما سال^{۱۰}

1 -Dharma 4
1 -Dharmasala 5

برگزار شد. دلایلی لاما به لهستان آمده بود و یکدیگر را دیدیم. دیدار خاصی بود. با هم به جاهای هولناکی از جمله اردوگاه مرگ آشویتس رفتیم. بر مزار قربانیان گل و شمع گذاشتیم و سخن رانی کوتاهی کردیم."

"یکی از بهترین بخش های این سفر دیدار با آخرین بازماندگان و جان به دربرندگان این اردوگاه ها و چند تن از رهبران 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 دلایلی 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 جور خوابیده بگذارید."

صحبت که به این جارسید من و روشی لحظه ای سکوت کردیم. صحنه ای را که توصیف کرد هرگز فراموش نمی کنم:

"در مکانی 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 دلایلی لاما گل نیاورده بودند. گل هایم را هم به ایشان دادم. لحظه ای که این کار را کردم حال و هوای روحانی خاصی داشت. وقتی ویدیوی آن را دیدم لحظه ی دادن گل، خیلی عادی به نظرمی رسید ولی من در خود 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 و به کارزن مشغولی؟ چه چیزی تورا به این سمت و به اینجا کشاند؟"

"فکر می کنم ضعف جسمی دوران کودکی و حس 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 پیدا کنم و در آن بمانم. سال ۱۹۵۷ در یک تصادف خیلی سخت تا پای مرگ رفتم تازه ازدواج کرده بودم و پس از تصادف گرفتار صندلی چرخ دار شدم"

فکر کردم جالب است که پس از خواب رفتن روی صندلی چرخ دار، شروع به بیدار شدن کرده است. به او گفتم عالم زن، به بیداری نیاز دارد، نه به خواب رفتن روی صندلی چرخ دار! با شادی خندید. جور خاصی که فقط کاهنان زن می خندند.

"مادرم هر روز ما را به کار و می داشت. من همیشه در حال کار بودم و آن تصادف، تنها فرصتی شد که موقتاً مرا از کار کردن رها کند. آن زمان هیچ کس آموزش زن نمی داد و استادی وجود نداشت. در یک روزنامه ی ژاپنی زبان آمریکایی مطلبی در مورد سوزوکی روشی خوانده بودم که بیل مک نیل، اولین دانشجوی او نوشته بود. به دیدار او رفتم. آن زمان پست چی بودم و روزنامه هم توزیع می کردم. آن مقاله را در همان روزنامه خواندم. بیل از روشی پرسیده بود:

"اگر به لیبرالیزم باور دارید چرا پرنده ای را در قفس نگه داشته اید؟"

سوزوکی رفته بود کنار قفس. آن را باز کرده و لب پنجره گذاشته بود. پرنده بیرون پریده و رفته بود. این کار خیلی بر من اثر گذاشته بود. مستقیماً به سراغ او رفتم. غرور و عزت نفس ام خیلی بالا بود."

که وونگ روشی ادامه داد:

"برای دیدن او به جایی رفتم که قبلاً کلیسا بود ولی آن را به صورت یک معبد زن درآورده بودند. من از یک در وارد شدم و آواز دری دیگر. حتا به خود زحمت ندادم سرم را برگردانم و ببینم کیست. او وارد شد و به سمت محراب رفت و گلها را جابه جا کرد. به او نگاه کردم حس کردم خیلی محافظه کار و سنتی است. این اولین دیدار ما بود."

"در مسیر برگشت به خانه عکس بسیار بزرگی از بودا را در گوشه ای رها کرده بودند. آن را به خانه بردم. ولی آن قدر بزرگ بود که به ناچار آن را در راهرو 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؟ کار آسانی نیست که پنج صبح و پنج عصر هر روز به مراقبه بنشینم"

"چی بگم؟ فقط می‌تونم بگم که می‌دانستم باید این کار را می‌کردم. یعنی چیزی بود که می‌خواستم انجام دهم. البته این را بگویم که سوزوکی روشی باعث آن شده بود. در زندگی 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 می‌کردم. می‌خواهم بگویم اولین بار بود که کسی مرا واقعا دیده بود، بدون این که مرا قضاوت کند و نظر بدهد. راستش از او خیلی ترسیده بودم. فقط می‌خواستم شاگرد خوبی باشم. او اشتیاق مرا دید. می‌دانست که پدرم یک پزشک چینی بوده است. به آرامی از من پرسید:

"فکر می‌کنی پدرت موافق باشه که هر شب برای آرامش و خواب راحت یک گیلان شراب بنوشی؟"

من و او صحبت در مورد زن سان جاکوشو^۱ را ادامه دادیم. به عکسی از پدرم معلم سوزوکی روشی اشاره کرد و توضیح داد که سوزوکی روشی هشتاد و پنجمین استاد و آموزگار این مکتب بوده است.

"وقتی سوزوکی این ملک را خرید، متوجه شدم که تیرهای تلفن در طول کوهستان سومونا شماره گذاری شده اند و تیر شماره ۸۹ دقیقا جلوی همین ملک بود. شماره پلاک دفتر سازمان مردم نهاد ما ۹۱ است. من هم نود و یکمین استاد این مکتب هستم. دیگران شاید به این هم زمانی ها و این گونه اتفاقات توجهی نکنند و آنها را تصادفی بدانند ولی برای من معنا دارند و نشانه هستند.

به پرسش اصلی ام برگشتم. در مورد این که چه چیزی او را در این مسیر نگهداشته است.

"یکی از چیزهایی که مرا در این مسیر نگهداشته، لائورا است. او موافق بود که در جهان قراردادی نمائیم و دنیای مان را پیدا کنیم. یکی از ما باید کار می‌کرد و دیگری در مرخصی یا تعطیلات بود. بعد جای مان را عوض می‌کردیم. در ضمن آن زمان، دوران مک کارتی بود و بگیر و ببند کمونیستها در آمریکا ریش داشتن هم یکی از نشانه های کمونیست بودن بود."

"از مدرسه بیرونم کردند چون ریش گذاشته بودم. دوران ترسناکی بود. بعد از تصادف، با ریش بزی سرکلاس می‌رفتم. معلم ها می‌گفتند نباید ریش بگذارم. آخر مجبور شدم مدرسه را رها کنم. با وجود این که ترم آخر بودم و تا پایان دوره چیزی باقی نمانده بود. تصمیم گرفتم بروم. در ضمن عشق معلم هنرشدن در سر داشتم." روشی نفسی تازه کرد و ادامه داد:

"همین دو سال پیش بود. در فرانسه بودم. سوار هواپیما شدم که به پاریس برگردم. جای من را به کس دیگری هم فروخته بودند و به ناچار مرا به درجه یک فرستادند. در صندلی کنار من، یک افسر ارتش نشسته بود که از مراسم یادبود جنگ دوم بازمی‌گشت. بگذار

¹ - Zen san jakusho

داستان را کوتاه کنم. به خاطر ریش بزی، اسم من در لیست سیاه مک کارتی بود. با آن افسردوست شدم و او چند سال بعد وارد سیاست شد. با ارتباط هایی که داشت اسم مرا از لیست سیاه مک کارتی کاملاً پاک کرد.

داستان لیست سیاه و نگرانی های من که از ۱۹۵۷ شروع شده بود، در ۱۹۹۳ پایان یافت. من دیگر تحت نظر نبودم و آزاد شدم.

یک بار دیگر به فکر فرو رفتم که چگونه می شود وقتی برای چیزی که به آن باور داریم تصمیم می گیریم، همین تصمیم ما را به مسیری که قرار است طی کنیم هدایت می کند؟ با ترک مدرسه (به دلیل ریش بزی) و رفتن به مدرسه ی هنر، دقیقاً همین اتفاق برای روشی افتاده بود. او را از مسیر مشروطی که انتخاب کرده بود بیرون کشیده و به 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.

در بدویم این خطوط مستقیم بودند. یکی در جهت حرکت عقربه های ساعت و دیگری در جهت عکس آن. روشی گفت

"عقربه همسویا عقربه ی ساعت یعنی با جریان همراه شود رزن، می گویم با جریان همراه شو ولی گاهی وقتها باید برخلاف جریان بروی و در این صورت به سختی احساس تنهایی خواهی کرد. اما همین تنهایی بخشی از این کار است و باید آن را بپذیری"

با خودت حرف بزن

-در مورد گذشته چه چیزی هست که نسبت به آن احساس دریغ و حسرت داری؟-

-اگر می شد آنچه از عمق وجودت می خواهی برایت فراهم شود، چه چیزی می خواستی؟

-چه بخش یا وجه زندگی یا شغلت هست که واقعا نسبت به آن متعهدی و به سختی پیگیری هستی؟

-چگونه می توانی کیفیت زندگی ات را تغییر دهی؟

-در این جهان دوست داری چه چیزی را تغییر دهی؟

فصل چهارم

هر چیزی ممکن است

"متونی را که می گویند هدف زندگی، درک و پرورش نیروی روح و روان ما است، تحسین می کنم و مقدس می دانم. این ها نیرویی که برای سلامتی جسمی و روحی ما ضروری و حتا حیاتی ند." - کارولاین میس

بازکردن کانال

بحث دنیای سرشار از فرصت ها و امکانات، آن قدر مهم است که باید در این فصل به صورت عمیق تری به آن بپردازیم. اگر همه چیز ممکن باشد، در پایان همین روز باید بتوانید بگویید در زندگی دنبال چه هستید. اگر چیزی ممکن باشد و باور داشته باشید که هیچ دلیل ندارد که اگر در گذشته شکست خورده اید در آینده هم شکست خواهید خورد، باید شهامتش را داشته باشید که رویاهای تان را بزرگ و بزرگ تر کنید.

این که "همه چیز ممکن است"، تاییدی است بر نامحدود بودن نیروی خلاقیت کائنات. اگر با جان و دل به این تفکر باور داشته باشی کانالی بازمی شود تا همه ی چیزهایی که به تو تعلق دارند به سویت بیایند. هدف و منظور زندگی ات، باورهایت، نیات و درونت، امیال و ترس هایت. خلاقیت به شکل افراد، افکار و رویدادهایی درمی آیند و در توجاری می شوند. باور به این که "همه چیز ممکن است" به نظر من اعتقاد درستی است که در زندگی ما قطعا اثر می گذارد.

بسیاری از مذاهب 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 تصویری کنیم جهان بر اساس همین تفکر کار می کند. برای تغییر این تفکر باید آگاهانه و عامدانه بگذارید خرد و درکی به دور از باورهای محدود کننده و فراتر از نظم جاری و دور از ترس های مان ما را هدایت کند. در این صورت، این باور کم کم به ساختار جسمانی شما نیز نفوذ می کند.

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

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

- کالین مک گاورن یک درمان گر و مشاور درمان لکنت زبان است و در کالیفرنیا کار می کند.

- هلن جانسون-بنیان گزار و مدیر یکی از شعبه های دانشگاه پرکلی کالیفرنیا است.

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

این سه نفر آدم هایی معمولی بودند. مثل من و شما. ولی با این اعتقاد زندگی می کردند که "هر چیزی ممکن است"

"وقتی کودک بودیم فکری کردیم یک جاروی دسته بلند کهنه ممکن است به اسب تبدیل شود و سوارش شویم. یا به یک ابزار جنگی تبدیل شود. تصورات و خیال های ما بسیار قابل انعطاف و باز و نامحدود بودند و سرشار از خلاقیت 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 "هر چیزی ممکن است" فکری کنید، چه احساسی به شما دست می دهد؟ آن روی کاغذ بیاورید.

هر مخالفتی با این موضوع دارید و یا هر دلیلی برای تایید و اثبات این موضوع هست- همه را روی کاغذ بیاورید.

وقتی می گوییم "هر چیزی ممکن است" یعنی "من ایمان دارم نیازها و آرزوهایم توسط یک نیروی آسمانی مراقبت و برآورده می شوند" یا "ایمان دارم هدفی که برایم در زندگی تعیین شده، در حال سازمان دهی زندگی من است" اگر پذیرفتن این ایده برای شما سخت است، از خود بپرسید:

"این تردید از کجا بر من مستولی شده است؟ چه کسی یا چه چیزی هست که بر تر از این ایده است و بر من تسلط دارد؟"

این جهان برای همه، سرشار از امکانات و فرصت ها است. برای همه، جایی هست. کسی جای کس دیگری را نمی گیرد. همیشه و در هر حال همه ی ما با این جهان در ارتباطیم.

کنار گذاشتن عقاید رایج و مورد قبول اکثریت جامعه و جو ردیگراندیشیدن (آن کامون سنس)

بعضی مردم معتقدند اگر به متافیزیک باور نداشته باشند این تفکرات در آنها اثر نمی کند. اصول متافیزیک می گویند و آموزش می دهند که تغییر در زندگی، وقتی اتفاق می افتد که از درون ما آغاز شود. 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 پسر بزرگش به اروپا سفر کند. قرار بود چند دانشگاه را هم ببینند و پسرش در یکی از آنها معماری بخواند. یک هفته پیش از سفر، پزشکان در آن زن سرطان استخوان را تشخیص دادند و گفتند فقط چند هفته ی دیگر زنده است و باید قید سفر را نیز بزنند.

ولی او این توصیه را نادیده گرفت و با پسرش به ایتالیا سفر کرد. 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 از سرطان دیده نمی شد.

بعد معلوم شد کلیسایی که آنها به صورت اتفاقی انتخاب کرده بودند، شهرت انرژی شفادهنده داشته ولی این مادر و پسر هیچ 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 بسیار غریب تر از چیزی 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. از توانایی های او داستان ها برایم گفتند. مثلاً می گفتند وقتی به سفر خارج می رود دقیقاً در زمان درست و مکان درست قرار می گیرد تا تنها کسی را که در آن شهر انگلیسی می داند و می تواند اطلاعات مورد نیاز او را در اختیارش 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 تر از کالین.

دیوید پیشنهاد کرد سفری به هاوایی بروند تا انگشتر نامزدی را در یک دالفریناریم و روی سر یک دالفین به انگشت کالین بکنند.

کالین پس از کار سنگینی که طی چند سال 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 چیز ممکن است" در دهه ۱۹۸۰ برای شرکت های فورچون وان هاندرد (یکصد شرکت بزرگ آمریکا به لحاظ درآمد سالانه) کاری کردم. زندگی ام مطلقاً بازتابی بود از باورهایم. کارم جوری بود که همیشه در جاده بودم. از این شهر به شهر دیگر برای فروش محصولات. هر روز چمدان در دست در سفر بودم.

دو باور داشتم که مرا به کار سخت وای می داشتند.

یکی این بود که: "باید این کار را ادامه دهم چون در آن مهارت دارم"

از بیرون و ظاهر، همه مرا آدمی خیلی منظم و سازمان دهی شده می دیدند. یک کارمند وظیفه شناس و فعال. ولی واقعیت این بود که کم کم داشتم از این کار خسته می شدم.

باور دوم این بود که "باید مراقب خودم باشم"

به توانایی های خود اعتقاد محکمی داشتم. این اعتقاد ریشه در سال 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 را به 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 در نظم و سازمان دهی او را در دنیای تجارت به جایگاه بالایی رساند و به خودشناسی او نیز بسیار کمک کرد.

پس از چندین سال مراقبه، مطالعه و شرکت در کلاس های گوناگون، با حقایق و اصول کائنات آشنا شد و با ذهن باز آنها را پذیرفت. سرانجام تصمیم گرفت به جای ادامه ی کار سنگین و پر حجم در آن شرکت، به باغبانی، آشپزی و نقاشی که دوست شان داشت بپردازد.

کاملاً مجاب شده بود که هر چه 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 کاری کرد.

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

"دو سال پیش برنامه کاری ام را تغییر دادم. می خواستم سه روز در هفته 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 در شرکت بزرگی کاری کردم، همیشه با خود می گفتم حتماً باید بیش از تمام وقت کار کنم. مجرد بودم و کسی نبود که از جهت 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 کوچک شخصی زندگی ام را اداره کنم .."

"اما حالا فقط سه روز در هفته کاری 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 و خدماتم است."

معتقدم بخشی از ماموریتم این است که جدا از تخصص ام ، هر کمکی از دستم بر می آید به مردم بکنم. این تفکر همیشه را هم را باز کرده است. نامزد 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 قراره ایم پیشاپیش قطعی و تنظیم شده باشند. نگرانی و پلاتکلیفی 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 انگیز است. وقتی با حقیقت و راستی زندگی می کنید، کاینات هم پشتیبان شما هستند. می دانم با انرژی الهی در تماس 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 جزم، 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 "اگر تحصیلات بالاتری داشتم در کارم موفق می شدم"

پس از همه 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 کهکشانی ما را به سوی آن می کشانند.

یادم هست خیلی تنها بودم و برای 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 پسر هستم، واقعا چه می خواهم؟ اهمیت واقعی دوست پسر داشتن 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 برآستی می خواستم این بود که با فرد دیگری کار کنم و از او بخواهم برایم شادی بیاورد و کمک 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 و به چند نفر از 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. با اضافه ویژه گی های بسیار دیگر. او مردی بود فراتر از آنچه انتظار داشتم.

شرح وظایف شما

در لابی شعبه ی دانشگاه کالیفرنیا در برکلی، روی یکی از ستون 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 چند سال وقفه، دوباره می خواهند سرکلاس درس بنشینند دوره های گوناگونی در نظر گرفته است. دوره هایی ویژه دانشجویان مسن تر که به هر دلیل از تحصیل بازمانده اند. این دانشجویان میان سال، برخلاف دانشجویان جوان

در مورد جایگاه اجتماعی و توانایی علمی خود اغلب نامطمئن هستند. خیلی از آنها شاغل اند و همسر و فرزند دارند و مسئولیت های دیگری که باید به همه ی آنها برسند. معمولاً احساس تنهایی و تنهاماندن می کنند و دغدغه ها و نیازهای خاص خودشان را دارند.

باهلن جانشون 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 و کامروایی" درمورد اومی شود گفت: "یک هدف را انتخاب کن و با تمام توان دنبالش کن"

از او خواستم برایم بگویند چگونه شد که زندگی لوکس و راحت را در خانه ی زیبایش رها کرده و در پنجاه 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 و ترس هایی آدمها را و 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 در این شرایط از چه چیزی نگران است. هلن برای جواب دادن کاملاً 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 درس بالا مغزش خیلی خوب کار نکند و برای درس خواندن توان کافی نداشته باشد..." و خندید.

"ترس دیگر هم از این است که فکر می کنند حتی اگر به دانشگاه برگردند شاید نتوانند چیزهایی بهتر از آنچه که اکنون دارند به دست آورند و حتی داشته های فعلی را هم از دست بدهند. نگرانی های دیگری هم دارند. شاید در دبیرستان 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 از جمله جایگاه و اعتبارشان در جامعه را ترک می کنند و یکباره خود را در برابر استاد می بینند که درس می دهد و باید به او گوش کنند. در صورتی که برخی از آنان 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 از دست داده اند و نمی دانسته اند که برگشتن به پشت نیمکت مدرسه آنها را به کجا خواهد برد. در فاصله ی تصمیم گیری تا عملی کردن آن، همه ی افراد خانواده و دوستان و اطرافیان از آنان سوال می کنند و نظر 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 دقیقاً با همین شرایط روبرو شده بود.

او اصالتاً اسکاتلندی است. در نوزده سالگی به آمریکا مهاجرت کرد. ازدواج کرد و بچه دار شد.

"در سال ۱۹۵۷ در هیچ شرکت یا دفتری، زن باردار نمی دیدید. آن زمان اصلاً مرسوم نبود که زن باردار کار کند. ولی سرانجام پس از سیزده سال خانه نشینی و خانه داری و مادری کردن، فعالیت های اجتماعی ام را شروع کردم. همیشه به من می گفتند باهوش هستم. دوستاتم 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 و زندگی خود را تغییر دهیم، نبود اعتماد به نفس مشکل بزرگی است. به همین دلیل نمی توانیم ازمیت های آن پیام ها و نداها بهره ببریم. از هلن پرسیدم پیشنهاد او برای به دست آوردن اعتماد به 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 فکرم 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. اگر در گوشه ی دنج و راحت خود بمانید هیچگاه تغییری روی نمی دهد.

"اگر می خواهید به هشتاد ونود سالگی برسید و سالم و سر پا بمانید همیشه باید در حال یادگیری باشید. در این 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 بسیار جذاب است. یکی از کارهای مهم ما در این دوره ها این است که آنها را دور هم 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 یکدیگر دارند 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 برقرار است.

از هنلن خواستم بگوید ترک کردن زندگی راحت و برگشتن به کلاس چه حسی دارد.

"در کالج اسم نوشتم که آرام بگیرم. صادقانه بگویم خیلی از هم دوره ها و کادر آموزشی، استعداد نویسندگی مرا تحسین می کردند. ضعف هایی هم داشتم که در دانشگاه تا اندازه ای برطرف شد. تلاش کردم تا سویی ی دیگر خود را پیدا کنم. کارهایم بهتر و بهتر شدند. به قصد دکترای بتاکاپا^۱ تلاشم را ادامه دادم. آن موقع حتما 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."

"در ۱۹۸۱ دانشگاه را شروع کردم و همزمان یانسه شدم. از این 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 همسر جدا شده بودم و می خواستم به درس ادامه دهم و این مشکل جدید بر دروسهای قبلی اضافه شده بود. زندگی آرام ام را هم از دست داده بودم تا درس بخوانم و می دانستم اگر این کار را نمی کردم می مردم."

"می خواهم بگویم ادامه ی تحصیل تا چه اندازه برایم مهم بود. آن موقع در مورد یانسی زنان هیچ مطلبی در دسترس نبود. راستش را بخواهی فکر می کردم دچار فراموشی و زوال عقل شده ام. نمی دانستم یانسی 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 و مرتباً کتاب بخوانید مغزتان سالم می ماند و در غیر این 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 کار با کار داوطلبانه که در آن بسیار ماهر شده بودم متفاوت است. در این جا هم خیلی می ترسیدم. یک دوره ی درمانی کوتاه مدت را شروع کردم تا این ترس را از میان بردارم."

¹ - Beta kappa

"در بخشی از این دوره از من خواستند تصویر ترس هایم را بکشم. من یک حصار توری فلزی با نوک های تیز کشیدم. 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 از حصار بالاتره یعنی میتونی روبرویت را ببینی و راهتو پیدا کنی.."

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

"از این که حافظه ام را ازدست بدهم خیلی می ترسیدم. مثل سابق تیزهوش و چابک نبودم. کند شده بودم. مطلب را دیر می گرفتم. پنجاه ساله شده بودم و می ترسیدم از عهده ی کار برنیايم و نتوانم از نه صبح تا پنج عصر کار کنم 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 اظهار نظر و راهنمایی. می گفتند باید درکالچ 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 رفتار می کردند.

وقتی اسکاتلند را به قصد مهاجرت به آمریکا ترک می کردم همین حس را داشتم. فکرمی کردم که در آمریکا هم با مهربانی با من روبرو می شوند. دوستانم می پرسیدند چرا می خواهم بروم. برای این که با من کلنجار نروند و نصیحت ام نکنند می گفتم فقط برای شش ماه می روم. وقتی در مرکز زنان مشغول کار شدم زنان بسیاری می آمدند که می خواستند ادامه تحصیل دهند. ولی در آنجا برای مشاوره و راهنمایی آنها، هیچ فکری نشده بود. تشویش و بلاتکلیفی را در چهره ی آنها می دیدم. عاقبت خودم دست به کار شدم. با این که از سیاست های آموزشی و اموراتاری 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 بسیار علاقه مند شدم. دریافتم همان کاری است که باید بکنم. کمک به دانشجویانی که در میان سالی و پس از یک وقفه ی طولانی می خواستند ادامه تحصیل دهند. دوره انترنی من در آن مرکز تمام شد و تمدیدش نکردند. روابطم با رییس مرکز خوب 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 از دو سال تلاش و تقلا ی 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 در زمینه روابط بین افراد و ارتباط های این چنینی نیرویی مجاب کننده در من هست. نمی دانستم که چنین توانایی هایی در وجودم هست و برای دیگران بسیار مفید هستم.

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

آیا در نزدیکی شما کسی هست که نیازی به یاری داشته باشد؟

دیدیم که هلن گفت مدیریت دانشگاه به مشکلات دانشجویان میان سال بی توجه بود و اقدامی نمی کرد، چون آنها را نمی دید. نادیدنی بودند. شهامت و هوشیاری هلن بود که باعث شد مدیریت دانشگاه این نیازها را ببیند و برای حل آنها اقدام کند. هلن با این کار در واقع 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

از خود بپرسید تا به حال چند بار پیش آمده که مثلاً 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 خوبی به یک نفر باید این جنس را بفروشه"

شاید یک ایده ی تولیدی را روی کاغذ آورده اید و احتمالاً در مورد هزینه ی تولید هم با کسی مشورتی کرده باشید ولی بعداً کاغذ را دور انداخته و با خود گفته اید:

"من که کاری نمیتونم بکنم. وقتش را ندارم. سرمایه اولیه ای هم در کار نیست. شاید هم اگر تولید بشه چیز به دربخوری از آب درنیا"

اما کرمیت هارت سانگ موسس و ریاست کل شرکت ورلد اورجین این طور فکرنمی کرد. او یک کارآفرین سی و شش ساله سیاهپوست بود که در سانفرانسیسکو زندگی می کرد. یک بار تجربه ی تکان دهنده ای در زندگی 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 و همه بازی

"واژه ها و زبان، همیشه برای مادرم بسیار مهم بودند. هر روز مطالب زیادی را از کتابها و منابع دیگر برای من و برادرم می خواند. ما را به خواندن عادت داده بود. من هم به کتاب بسیار علاقه مند شده بودم. شبها که به رختخواب می رفتم چراغ قوه ای با خودم می بردم و کتاب می خواندم و یا 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 نفر از 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. از طرفی در ادبیات و لغت ضعیف بودم. با دیکشنری سر و کله می زدم که خسته کننده بود. یادگیری برایم سخت بود. به تفکراتم 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 در یک برنامه بهزیستی برای بچه های مناطق محروم شهری کار می کردم. بعضی از این بچه ها هرگز ساحل دریا را ندیده 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 باز شود."

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 فکر کرد و بعد تلفظ را با حرف اس شروع کرد که ربطی به نردبان نداشت. فکر کردم ای بابا! اینجا یک چیزی درست نیست. بعد روی تخته نوشتم خانه و گفتم بخواند. او گفت نردبان! جالب بود که او تا کلاس هشتم هم رفته بود.

همیشه در مورد بی سوادی چیزهایی می شنوید ولی تا زمانی که بی سواد می 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 تفکراتم 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 مادر آن بچه بی سواد سیزده ساله و پدر و مادران مانند آنها فکر کردم. با خودم گفتم:

"هی! ببین.. اگر قرار است بچه ها چیزی یاد بگیرند عامل اصلی آن در رفتار و عمل کرد والدین آنهاست"

نکته ی کلیدی این است که بچه ها را درس پایین باید به این کار عادت داد. یکی از بازی 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."

از گرمیت خواهش کردم برایم بگویند چه چیزی در ابتدای 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 در این صنعت به شکلی فعال بود و اطلاعاتی داشت مشورت کردم و نظرات آنها را گرفتم. با بازی سازهای معروف آن قدر سر و کله زدم تا حاضر شدند به من کمک کنند. سوال های ریز و درشتی می کردم. مثل این که:

"تولید یک بازی چقدر هزینه دارد?"

توزیع اش چگونه است?"

"آیا از اولین عرضه به بازار انتظار سودی هم داشته باشم؟ و...."

وقتی همه اطلاعات لازم را جمع کردم با خودم گفتم این یک کار درست و حسابی است. دوستان و خانواده ام برای شروع کار کمک مالی کردند ولی کار متوقف شد چون در بازی 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 شرکت 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 قرار دارم. همه چیز خوب پیش می رفت تا این که پارسال اتفاق مهم تر و بزرگ تری افتاد. برای تبلیغات هنوز پول کافی نداشتم و پیشرفت قابل توجهی نکرده بودم. برای بازاریابی کسی را نداشتم. هنوز دفتری از خودم نداشتم. سال ۱۹۹۵ 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 جذابیتهای 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 نفر که نیاز به سرمایه داشتند پروپوزال های سه صفحه ای فرستاده بود. فقط ده پروپوزال انتخاب شده بودند که یکی از آنها 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 آینه 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 در اتاق هتل نشسته بودم و فکرمی کردم. درحالی که نه نفر دیگر برای رفتن روی صحنه آماده می شدند. خیس عرق شده بودم. زمان معرفی نزدیک می شد. غول های این صنعت در سالن حضور داشتند. گتی ملون- مک کیز و همه 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. داستاتم را گفتم و بازی را شرح دادم. باور کنید جادو از همان لحظه شروع شد. بقیه ی کار دقیقاً یک جادو بود. حاضرین خندیدند و دست زدند. حسی را که من داشتم گرفته بودند. سر نهار مرا سوال پیچ کرده بودند و نتوانستم حتی یک لقمه غذا بخورم مدتی بعد چندین سرمایه گذار اعلام آمادگی کردند. از آن جلسه حتی 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 را بفروشند."

به اینجا که رسیدیم از او پرسیدم "نظرت در مورد مسیر زندگی 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 باز شود که به بچه ها به جز درس های اساسی- زبان- هنر و موسیقی هم یاد بدهند. مدتی هم با بچه های محروم کار می کردم که بعد از کلاس دوباره به همان محیط های پر از خشونت و اوپاش گری برمی گشتند. می خواستم وقتی هنوز کوچک 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.

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

باخودت حرف بزن

- چه فکرتازه ای در سرداری که به هیجان می آوردت؟

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

فصل پنجم

میدان نیروی مغناطیسی ماموریت و هدف زندگی

مثل فکر کردن به چیزهایی است که خواهان شان هستی ولی آنها در انتهای رشته طنابی بی نهایت بلند قرار دارند ولی به شکلی نادیدنی با تو پیوسته و متصل هستند. فقط باید عمیقاً باور داشته باشی که میتوانی آن طناب را به سوی خودت بکشی و به آنها دست یابی. باید باور داشته باشی که هر چه

که به تو تعلق دارد به دست خواهی آورد. ولی رازکار این 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^{۱۹}

آیا تا به حال پیش آمده که احساس کنید زندگی دیگری هم دارید که در انتظار شماست؟

بباید تصویری از زندگی شما را به عنوان یک میدان انرژی تصور کنیم. این میدان انرژی، مردم، موقعیت ها و فرصت ها و اتفاق هایی را به سمت شما جذب می کند. نقطه مرکزی منظور زندگی شما درون این میدان انرژی قرار دارد. باورها، تجربه های گذشته آرزوها و انتظارات، میدان های فرعی انرژی هستند که بر این نقطه مرکزی اثر می گذارند.

ما انسانها همیشه بر اساس شرایط جسمی، روحی و احساسی خود الگوهایی از انرژی از خود بیرون می دهیم.

به نظر می رسد که میدان انرژی ما تمام اطلاعات ورودی را از کانال باورها، آرزوها، رنج ها و دردهای گذشته و شرایط زندگی ما رد کرده و فیلتر می کند. ما فقط اطلاعاتی را به کار می بریم که با هوشیاری به آنها توجه داریم و اطلاعاتی را هم که نتوانسته ایم به آنها توجه کنیم در جایی ذخیره می کنیم تا در فرصت بعدی به آنها برسیم.

در این لحظه چه حسی دارید؟. فکری کنید در کجای مسیر رسیدن به هدف زندگی هستید. نمره از یک تا ده را در نظر بگیرید.

ده یعنی: "من احساس عالی بودن دارم" حالا بگویید همین الان و در این لحظه چه حسی دارید؟ اگر آرام و راضی هستید به خود نمره ی شش یا هفت بدهید. و بعد چند لحظه صبر کنید و با خود بگویید:

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

اگر سطح انرژی شما در حد نمره ی دو یا سه است به یاد داشته باشید که "همه چیز ممکن است"

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

هرگاه دلسرد و افسرده هستید به چیزهای کوچکی فکر کنید که برای داشتن شان قلبا و خالصانه شکرگزار هستید. وقتی روی این موهبت ها تمرکز می کنید انرژی با فرکانس بالاتر و عمیق تر تولید می کنید. نعمت هایی که اشاره کردم اینها هستند:

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

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

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

"همیشه فکری 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. مثلاً یک بار می خواستم مقاله ای بنویسم. باید با کسی که بواسطه ی بصیرت خود شفا یافته بود صحبت می کردم

¹ -Wayne Dyer

تا تجربه اش را برایم بگوید و مقاله را کامل کنم. فردای روزی که به این موضوع فکرمی کردم به چند نفر از دوستانم تلفن زدم ولی هیچکدام در خانه نبودند. به فکر افتادم 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 از میدان 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 و نادرست، سطح خلاقیت، نیت خودآگاه، انگیزه های ناخود آگاه، سطح خوش بینی، مسئولیت ها و پای بندی ها، دستاوردهای مهم و لحظات افتخار، موفقیت، شکست، نتایج مثبت یا پاداش ها، توانایی درک معانی اتفاقات، قابلیت در لحظه ماندن، توانایی این که در میان جمع، خودتان باشید و ادای دیگران را در نیارید، توان شما در خندیدن به خود، توانایی کنار آمدن با ترس ها، آمادگی برای رها کردن تسلیم، توانایی درک معانی پنهان در نشانه ها و پیام ها و موانعی که سر راه تان قرار می گیرند.

آنچه میدان مغناطیسی هدف زندگی شما را شکل می دهد.

با پاسخ به پرسش های زیر، میدان نیروی مغناطیسی خود را شرح دهید. کاملاً صادقانه جواب دهید. هر جا ضعیف هستید حتماً اگر تعدادش زیاد باشد بنویسید: "ضعیف". واقعیت را بنویسید. جوابهای درست، همه ی ترس ها، و گرفتگی ها را جلوی چشم شما می آورده. نه برای این که در مورد خود قضاوت بد و منفی بکنید بلکه به این منظور که نقاط ضعف را با انرژی مثبت پر کنید. این امتحان 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-در حد وسط-بستگی دارد.

به طور کلی معتقدم که برای ریسک های احساسی: خیلی قوی-در حد میانه

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

به طور کلی در بیان واقعیت خودم در موضوعات بحث برانگیز: خیلی قوی-در حد میانه

توانایی ام برای خندیدن به خودم: خاص و استثنایی-افسانه ای-عالی .

در مورد خلاقیت : مطلقاً خلاق-خیلی خلاق-تا حدی خلاق-اندکی خلاق.

از جهت خوش بینی: خیلی بالا-بالا-در حد وسط-پایین.

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

توانایی رها کردن و تسلیم (وقتی کاری از دستم بر نمی آید): خیلی بالا-بالا-در حد وسط-پایین. ۱

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

وقتی..... به خودم سخت می گیرم و خود 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 در حضور جمع--اشتباه کردن- تمسخر شدن-دیدار با آدم های جدید-ابله به نظر رسیدن-گिरافتادن 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 از هر چیز دیگری به آنها مباحثات کنم:.....

کارهایی که به آنها عشق می ورزم:.....

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

نیت فعلی من :.....

وقتی..... می توانم کاملا بر زمان حال تمرکز کنم .

میدان مغناطیسی شما وقتی ضعیف می شود که افکار-کلام و اعمال شما در عوامل 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 و خشم 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 از عوامل بالا ریشه دارد. سپس آن افکار را رها کنید. از آنها کاملاً فاصله بگیرید. یادتان باشد شما هستید که باید انرژی خود را بازیابید و بر خود مسلط شوید. از خود بپرسید: "آیا واقعا می خواهم به این طرز تفکر ادامه دهم؟"

زبان

توجه کنید در گفتگو با دیگران چه زبان و بیانی به کار می برید. هرچه به زبان می آورید در ضمیرنا خودآگاه شما ذخیره می شود.

اعمال

برای بازیابی انرژی تمرین کنید در شرایط مشکل ساز، خود و دیگران را ببخشید. به قصد حرکت به جلو ببخشید و متوقف نشوید.

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

مهارت در استفاده از انرژی خلاق انسانی، بخشی از منظور زندگی شماست. وقتی در ابعاد روحانی خود هستید، بدن فیزیکی یا جسمانی ندارید که بخواهید مدیریتش کنید. انرژی فیزیکی هم ندارید. برخی از ما 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 کار می کنید و بعد بی حرکت گوشه ای می نشینید؟

- بآیند خود چگونه رفتار می کنید؟

اگر معتقدید نگرش های ذهنی شما هستند که دیدگاه جهانی شما را می سازند و شما هستید که باید هدف زندگی تان را به سمت خود بکشانید، خواهید دید که آگاهی از این که چه مقدار از انرژی شما به سوی جاذبه های مثبت و چه مقدار از آن به سمت جاذبه های منفی می رود 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 بر اراده، کارها را پیش ببرند. اما اگر با نیروی طبیعی خود مرتبط و هم پیمان شوند هدف زندگی را پیدا خواهند کرد. هرگاه حتی با یکی از ارزش های انسانی، مانند رحمت و مهربانی، اعتماد و احترام به خود، متحد شوید و یا سینکروسیتی ها را دنبال کنید زندگی معنا دارتر و مفرح تر و امیدوار کننده تر می شود.

هدف زندگی ات همان هدف الهی است و خالق یکتا می خواهد به آن برسی.

کارولین میس یک سری نوار آموزشی دارد با عنوان "آنا تومی 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 بیدار می شوید انرژی خلاق شما در حد صد در صد است و برای مصرف در جهت جلب زندگی مطلوب کاملاً 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 آشکار است و به همین دلیل به نتایج منفی بازمی گردیم.

از دست دادن و اتلاف نیرو

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

روی هر سوال حداکثر فقط یک یا دو دقیقه وقت صرف کنید.

این سوالها را جواب دهید.:

- برای شرایط نامطلوبی که با آن درگیر هستید 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؟.....

- چقدر از انرژی شما برای خوشحال کردن و رضایت خانواده تان صرف می شود ؟ %

- بدبینی و منفی نگری چقدر از انرژی شما را می گیرد؟ %

- برای فکر کردن به انتقام و تلافی کردن، چقدر انرژی صرف می کنید؟ %

- برای رضایت و خوشحال کردن رئیس تان چقدر انرژی می گذارید؟ %

- برای فکر کردن به قضاوت های منفی دیگران و سرزنش کردن خود چقدر انرژی 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؟ %

- چقدر از 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 چقدر انرژی مصرف می کنید؟ %

- برای نگرانی و دلشوره چقدر انرژی می گذارید؟ %

- چه مقدار از انرژی خلاقانه ی خود را برای چیزهایی که مستقیماً بر شما اثر منفی می گذارند صرف می کنید؟ %

در این جا با سه نفر آشنا می شوید که در مراحل 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 بلامتوجهی به حرکت در مسیر 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 چیمبا - یک هندی تبار است که اکنون در برکلی کالیفرنیا یک بنگاه چندین میلیون دلاری را اداره می کند.

- جری هوویتس - صاحب یک انتشاراتی بزرگ.

- لائورا - همسر روشی، استاد زن

بونا چیمبا

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 بهتر توصیف کنم باید بگویم زنی استوار، همیشه فعال، شریف، سرشار از عشق و مهربانی، هوش، صداقت و خرد و شوخ طبعی است. روزی که با بمب اتم به هیروشیما حمله شد او در هند به دنیا آمد.

در ۱۹۷۱ با جیب خالی به آمریکا آمد و دفترازه تاسیس خدمات اجتماعی برکلی، مقرری ماهانه ای برایش تعیین کرد. سپس به عنوان مشاور و روانشناس بهزیستی، در یک سازمان خدمات اجتماعی به کار مشغول شد و در ۱۹۷۹ 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 میلیون دلاری و یکصد کارمند. سازمانی برای تامین مسکن ، آموزش حرفه ای و کارایی و کمک های ضروری به تنگ دستان.

زندگی او نمونه ی بسیار خوبی است از شوق و لذت کمک به دیگران. از این که در زندگی دیگران تا این حد اثرگذار است 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 و نیت خدمت

"بی خانمانی را حاصل تضاد منافع طبقه ی کارگر و طبقه ی حاکم می دانم. در آمریکا 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، کاملاً شبیه شرایطی است که در کودکی ام و در زمان استقلال هند از بریتانیا در ۱۹۴۷ و بعد هم جدا شدن پاکستان و بنگلادش از هند، شاهدش بودم. در همه جای جهان و بین 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 فقیر است ولی چنین نیست. زندگی به من آموخته که ممکن است در یک 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:

در آگست ۱۹۴۵ و روز بمب باران اتمی هیروشیما به دنیا آمدم.

در زمان استقلال هند و جدایی پاکستان- ۱۹۴۷- با افرادی از سه 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.

در هشت سالگی به مدرسه کاتولیک ها رفتم- به این دلیل که خانواده ام می خواستند دخترشان تحصیلات خوبی را بگذرانند. یاد گرفتم که در شرایط سخت زندگی کنم. .

دیدار از معبد طلایی سیک ها در نه سالگی- این دیدار برای من پیام مهمی داشت:

به هر کس، از هر مذهب و آیینی و حتا بی مذهب ها که به این معبد قدم می گذارند، غذا و جای خواب بدهید.

دیدار دالایی لاما در سن سیزده سالگی-

بونا گفت که همراه پدرش (که برای اسکان پناهندگان تبتی کار می کرد) با دالایی لاما دیدار کردند و دالایی لاما سر او را لمس کرده بود.

"خیلی کوچک بودم. نمی دانستم آن مرد واقعا کیست. ولی حس کردم لمس کردن سرم توسط او برایم نعمت و لطف بزرگی بود.

کار کردن به عنوان یک روزنامه نگار-تفکر او را پرورش داد و دید او را به جهان بازتر کرد.

تحصیل بازیگری در هند-بازی در دو نقش زن و مرد در درون او توازنی ایجاد کرد.

ازدواج و مهاجرت به آمریکا- معنی گرسنگی کشیدن و پلاتکلیفی 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 فقر هم

هراسی ندارد. در این زمان است که به اهمیت محیط زیست و مسئولیت ما برای تحویل آن به نسل بعدی پی می برد.

پذیرش در مدرسه الاهیات -نظم و آموزش رسمی را آموخت تا در زندگی خود و دیگران اثرگذارتر بشود.

آلوده گی به موادمخدر-خود را در چالش با قدرتی بزرگ تر از خود دید. دریافت که نیروی گرداننده ی جهان هستی چقدر شگرف است.

-آشنایی با همسر دوم و ازدواج-برای اولین بار رابطه ای را تجربه کرد که طرفین آن یکدیگر را به صورت کامل پذیرفتند. مکمل و همراه

یکدیگر شدند. این ازدواج، آزادی بیشتری برایش به همراه آورد.

انتخاب هشیارانه مردمی که می خواست با آنها سروکار داشته باشد-

"زندگی در کنار مردمی که برای رسیدن به زندگی بهتر تلاش می کنند برای من آسان تر است. اگر در تمام کارگاه های خودشناسی شرکت

کنید و همه ی کتاب های روحانی و معنویت را هم بخوانید، تا زمانی که کمک به دیگران را آغاز نکنید، فقط برای خودتان کار کرده

اید. خواندن این کتابها و شرکت در کارگاه ها اگر برای ساختن دنیای بهتر برای همه، حتی با قدم های بسیار کوچک همراه نباشد

حاصلی ندارد. وقتی کسانی را می بینیم که ثروتمند و قدرتمند و زیبا هستند، باید به بی خانمان ها هم فکر کنیم. و این 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."

از بونا پرسیدم چگونه از عهده ی کارهای بسیار سنگین کمک به نیازمندان و تامین نیازهای فراوان آنها بر می آید.

"همیشه فقط بر یک هدف تمرکز می کنم تا آن را به نتیجه برسانم.

برای همه ی کارهایم نیز دلایل کاملاً روشنی دارم. مهم ترین کارم تامین مالی و بودجه بندی موسسه است. به این نتیجه رسیده ام

که سفر هر فرد در طول عمرش، در زندگی دیگران نیز تفاوت های بسیاری ایجاد می کند. به خصوص در زندگی 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 کار ساده ای نیست. انرژی ام را با

درگیری و جدل با دیگران هدر نمی دهم. بسیار هدف مند کار می کنم."

جریان گونه گونی

جری هورویتس، صاحب چاپخانه ای است که مجله، تقویم، کارت های تبریک و یادبود چاپ می کند. تم کارهایش بیشتر زیبایی های

طبیعت و هنرهای قومی است. با او چند سال پیش آشنا شدم و از آن پس او را به عنوان طراح و مشاور فضاهای شهری-بسکتبالست

و پیرو آموزه های بودا می شناسم. وقتی با او آشنا شدم می خواست دوره ی فنگ شوی را هم ببیند. با این که او را خوب نمی شناختم، ویژه گی های طبیعی او نظرم را کاملاً جلب کرد.

"نمی خواهم وقت خیلی زیادی را برای امور فوری صرف کنم و از آنچه که مهم است به کلی باز بمانم. کسب و کار چاپ و انتشارات را ازدواجی بین هنر، تجارت و خدمت می بینم که هدف همیشگی من بوده اند.

بخشی از کار من تصمیم گیری هائیدر کارهای هنری است که برای تجارت و کسب و کار هم خوب باشد. بخش مهم و بزرگ تری از این 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 در محصول تمام شده ای که بیرون می دهید و در روابط با مشتریان، نمایندگان فروش و دیگران آشکار می شود. اگر کسب و کارم با هنر، احترام به انسان و شرافت همراه نباشد اصلاً نمی خواهم کار کنم."

"روزی از خانمی سفارش کوچکی برای چاپ تقویم رسید. وقتی کار حاضر شد، دیدم محل تحویل در مسیر آن روز من است. با مشتری تماس گرفتم تا تقویم ها را به او برسانم. فکرمی کنم از این که سفارش اش را شخصاً به دستش می رسانم حیرت زده و غافلگیر شده بود. وقتی تقویم ها را تحویل دادم مدتی صحبت کردیم و قرار شد 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. اعتقادتم کار خودش را کرد. "هرچه کنی به خود کنی".

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 کشور سفر کرده و خوش بوده ام. تجربه های زیادی به دست آورده ام. الان چهل و هفت ساله هستم. در ضمن فکر می کنم این کار را زمان درستی آغاز کردم. توانایی هایم نیز با این کسب و کار هماهنگ اند و به کار می آیند."

جری پس از مکثی ادامه داد:

"شاید بعضی ها فکر کنند الان وارد شدن به کار انتشارات و چاپ دیوانگی است. البته ما هم می بینیم که انتشاراتی های بزرگ و زنجیره ای، ناشران کوچک را می بلعند و بازارشان را براحته می گیرند. آیا من دیوانه بودم که به این کار مشغول شده ام؟ آیا برای دوام آوردن در این بازار راهی پیدا می کردم؟ راستش نمی دانستم! ولی شک نداشتم که در این کار چیز با ارزشی برای من وجود دارد"

"با پخش کننده ام به شکلی ظاهراً بسیار اتفاقی آشنا شدم. با پخش کننده ی دیگری صحبت کوتاهی کرده بودم و قرار بود در اتحادیه کتاب آمریکا در شیکاگو با او مصاحبه کنم. ولی بعد با کسی آشنا شدم که قبلاً هم دوراً 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. او به فوریت تصویر بزرگ 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"

کنجاکو شدم از جری ببرسم وقتی پسر کوچکی بوده آرزو داشته چه کاره بشود.

"وقتی تقریباً خیلی کوچک بودم، روزی درمجله ای مقاله ای دیدم درمورد طرح ریزی آینده ی زندگی. فکر کردم من هم باید برای آینده ام برنامه ای داشته باشم. البته پدر و 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 کار مشغول شدم. تجربه ی خوبی بود. پس از آن علاقه مند شدم برای خودم کار کنم. و برای این کار باید کارشناسی ارشد را می گرفتم بنابراین به تحصیل ادامه دادم. ضمن تحصیل در شرکتی که با توجه به مباحث محیط زیست در کار طراحی فضاهای اجتماعی، شهری بود کار می کردم. دلم می خواست با مردم بیشتری آشنا شوم و تجربه کنم. اینجا بود که مسیرم را پیدا کردم. در کار جدیدم دریافتیم که ما واقعا نمی توانیم آینده را برنامه ریزی کنیم.

فهمیدم هر کس می تواند بهترین و عالی 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 از آن توهم دست برداشتم.

آن زمان در سیاست و نوشتن خیلی فعال بودم. به دلیل پیگیری ها و علاقه 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 کار تا مدتی خوب بود و راضی ام می کردم. ولی پس از مدت کوتاهی، باز سرخورده و ناامید شدم. این نوع خدمت مستقیم هم مرا راضی نمی کرد. احساس می کردم به اقدام و عمل بیش از فرم علاقه مند هستم."

"بعد در یک مرکز مشاوره برای کمک به کودکان مشغول کار شدم که برایم عالی بود. در این کار می توانستم از همه تجربه های پیشینم به خوبی استفاده کنم. برنامه ریزی، سازماندهی و پرورش مهارت های بچه ها با هدف مراقبت بیشتر از آنان 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 در آن 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 نسبتاً راحت هستید و برای دیگران هم مفید است، همین دلیل برای ادامه دادن آن کافی باشد. شاید هم منظور و مفهوم کاری که می کنید بعداً روشن شود."

"با تغییر شغل های مداوم من، شاید فکر کنید اصلا نمی دانم چه کار می خواهم بکنم. ولی من معتقدم در این تغییر شغل ها، معنا و مفهومی 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 در آن باشد. این کار، همان منظور زندگی شما در همان لحظه است. دنبال بهترین و عالی ترین نباشید. هر کار صادقانه ای ارزش خود را دارد. کافی است مفید و در ساختن 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 قلباً از آن راضی باشی. لازم نیست همیشه از دراصلی بروی گاهی از درکناری یا در پشتی وارد شو. شاید راحت را همان جاهایی که فکرش را نمی کنی ببایی. هیچگاه چیزی را خیلی جدی و سخت نگیر! شاید هدف کاری را که الان داری می کنی ندانی ولی شاید در حال برداشتن گام های میانی یا پایانی باشی و به زودی به مأموریت زندگی ات پی ببری. شاید با کسی آشنا شوی که در این مسیر تعیین کننده باشد."

مسلمان نمی خواهی درین بستی گیر کنی، ولی اگر چنین شد، کمی صبور باش و فکر کن که این بن بست معنایی درخود دارد.

سرانجام در زنگی جری عامل دیگری را هم یافتیم. چیزی که در زندگی دیگرانی که احساس می کردند در مسیر هدف خود در حرکت هستند نیز به چشم می خورد. مثل این بود که کسی خانه اش را به سمت مقصدی دور دست ترک کند و پس از مدتی 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 تصویر بزرگ 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 در جهان 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 و در گوشه ای امن خود بمانیم، و اگر اهل یادگیری و تجربه اندوزی نباشیم، هرگز به این جایگاه نمی رسیم.

از جری 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 قطعاً سفرهایم در این مورد کمک بسیاری کرده اند. در ۱۹۸۳ تصمیم گرفتم چهار ماه کارم را تعطیل و به چند کشور آسیایی سفر کنم. مهم ترین مقصد هیمالیا و محل زندگی بودایی های تبت بود. در روستاها و در زندگی آنان، نوعی قدرت درونی خاص و استواری غریبی یافتیم. 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 در عمرم دیده ام. می خواستم بدانم در درون آنان چیست که آنها را تا این اندازه شاد و راضی می کند."

"وقتی از هیمالیا به ایالات متحده برگشتم، مطالعه در زمینه 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 و کار هدایت کرد. او 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. حتی اگر فکرمی کنید با پیشرفت شغلی یا با هدف زندگی تان ارتباط مستقیمی ندارد. ممکن است کار دیگری پیدا کنم که از مشاغل قبلی ام اثرگذارتر باشم. البته آن هم شاید پایان کار نباشد ولی همین احساس رضایت، یعنی در مسیر درست هستم."

شریک زندگی

لانا، همسر روشی و همراه معنوی او طی چهل سال زندگی نیز در مورد مسیر روحانی اش با من صحبت کرد. یک ماه پیش از دیدارمان برای دوره راهبه گی زن، موهایش را به کلی تراشیده بود. زمانی که او را دیدم موهایش تازه درآمده بود.

با او بیست و پنج سال پیش که برای دریافت مجوز درمان گری کار آموزی می کرد آشنا شده بودم. در مورد 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 زن - رقصنده

"حتا تا شب پیش از مراسم 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 روز عروسی 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 زن هستم و سالهاست روشی را به عنوان آموزگار و استاد معنوی کاملاً 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 در اوایل زندگی برای راهبه شدن مقاومت می کرد و زنی که آرایش و رقص و معاشرت با مردم را بسیار دوست داشت (چهره بیرونی من) هر دوی این ها من بودم. طرف دیگر من (بعد معنوی ام) نیز همیشه در درونم حضور داشت. اما بعد، جای این دو با هم عوض شد. الان جنبه ی معنوی ام بیرونی است و آن زن 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 اگر از ابتدا می دانستم که قرار است عاقبت به این مسیر کشیده شوم، دنبال دوره های رسمی زن نمی رفتم. اکنون تجربه های کافی زندگی و دیسپلین روحانی را دارم و زازن (یک تکنیک مدیتیشن که در روانشناسی بودیسم ریشه دارد. آن را فکر کردن به فکر نکردن هم نامیده اند- مترجم) هم برایم بسیار مهم و با ارزش است. زازن در مورد سلامت روان و زلال بودن وجود انسان است. مثل آب. و در خود حس تروتازه گی دارد."

"در کودکی کاملاً آگاه بودم و می فهمیدم که جهان در رنج است و شاید قرار است با رقصیدنم، مردم را سرگرم کنم. از رنج 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 و هر روز که به خود واقعی ام و به جهان راستین هستی نزدیک ترمی شوم لذت این کار برایم بیشتر می شود."

"خیلی هیجان انگیز است. وقتی مردم از من می پرسند ماموریت یا هدف زندگی شان را چگونه پیدا کنند، به آنها می گویم باید خود واقعی شان را ببینند و بشناسند و روش ما برای این کار زازن است."

"مراقبه راهی است مستقیم برای دستیابی به درون خود. در واقع 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 و مراسم زن، در این جا بسیار مفید است. باید به صدای ضربان قلب مان گوش کنیم."

به صدایی که در لحظه از درون ما می آید گوش بسپاریم (نه در زمانی در آینده) تا این راز، همانجا و در همان لحظه بر شما آشکار شود. زمانی که شاید از ماموریت زندگی خود کاملاً 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 پدر و مادر به عهده من بوده، چرا آنها را انتخاب کرده ام؟

- اکنون و در همین لحظه چه تصویری از جهان دارید؟

همین حالا، از مهم ترین رویدادهای زندگی خود تصویری بکشید. نگران کیفیت آن نباشید. مهم نیست. هر جوری که می توانید بکشید. برای مشخص کردن موارد زیر از نشانه ها و نمادها استفاده کنید:

- هر چیزی 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. زیر هر چیز ارزشمندی کلمه ای بنویسید که نشان دهنده ی آن ارزش باشد. حالا تصویری که دارید نقشه ی ارزش های شماست و مستقیماً با روش زندگی همسو با مأموریت 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 نفر اعضای خانواده اش که سر یک میز نشسته اند. دور چیزهایی 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 تمایزش به انتقاد از خود.

در اینجا ارزش گذاری او را بر نقاشی 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 دودکش ثبات

اتومبیل تحرک

کامپیوتر خلاقیت

فصل ششم

سینکرونیسیته هدف یا مأموریت زندگی شما را آشکار می کند.

"اگر به جای تلاش و برنامه ریزی برای سورپرایز بیرون از زندگی خود به دنبال کشف ناشناخته های مهم باشید زندگی بسیار جالب تری برای خود می سازید و ظرفیت ها و مهارت های بسیار زیاد به دست آورید"-مارگارت جی. ویتلی- مایرون کلنر راجرز

سینکروسیستی چیست؟

سینکرونیسیستی ها یا رویدادهای-ظاهرا-تصادفی -نیروهای هستند که در زمان و مکان به هم می پیوندند تا دقیقا آنچه که لازم است پیش آید.-سینکرونیسیستی ها-غافلگیرکننده اند و ربطی به استدلال و ارتباط بین علت و معلول ندارند.بر روان انسان اثر می گذارند و او را به فکری اندازند که یک مأموریت بزرگ ترو یا حتی یک هدف کیهانی در کار است.

مثلا زمانی که ما به اطلاعات خاصی نیاز داریم 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 و بیندیشیم. واژه ی سینکرونیسیستی را اولین بار کارل یونگ روانشناس سوییسی به کار برد.

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 استوار بود 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 معلول قابل پیش بینی و تکرار همان نتیجه، در صورت تکرار همان علت.

اما خیلی چیزها تغییر کرده 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 شرکت دیگر هم می فرستیم.برای مصاحبه دعوت می شویم و اگر از آن شرکت خوشمان بیاید و آنها هم از رزومه و مصاحبه کاملا راضی باشند کار را شروع می کنیم و شکل زندگی ما تغییر می 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 چیز عادی است و این روش هم منطقی و درست به نظر میرسد. ولی امکان دیگری هم هست.یعنی ممکن است بدون هیچ برنامه ریزی قبلی یک سری اتفاق های هم زمان پیش آید. مانند موردی که برای جیل کلنن پیش آمد.او کار مشاوره اش را بدون اینکه هیچ طرح قبلی برای آن داشته باشد به کشور پرتغال منتقل کرد و در آنجا 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 کار هستند 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 در انتظارش بود که حتا به خواب هم نمی دید:

عشق و تجارت

جیل ابتدا در آمریکا زندگی می کرد:

" در جولای ۱۹۹۶ یک دوست قدیمی و شوهرش با من تماس گرفتند تا در یک شرکت های تک در بلژیک به کار مشغول شوم. آن شرکت در سراسر بلژیک مشاور منابع انسانی داشت و می خواست در خارج 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. تا آن موقع حقوقی به آن درستی از جایی نگرفته بودم."

" در پایان اگست من و دو نفر از دوستانم تصمیم گرفتیم به تعطیلات برویم. من دوست داشتم به یکی از سواحل زیبای یونان بروم ولی یکی از آنها اصرار داشت 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 اصرار آن دوست به پرتغال رفتیم و در یک شهر زیبای ساحلی ویلایی اجاره کردیم."

" پانزده سال پیش از آن من سراسر پرتغال را گشته بودم. با یک مرد پرتغالی به نام فرناندو آشنا شده و رابطه داشتم. در آن سالها دو سال تمام بین ساتفرانسیسکو و فارو-- محل زندگی فرناندو-- در رفت و آمد بودم. زبان پرتغالی خواندم و فقط آن قدر پول در آوردم که بتوانم هزینه رفت و آمد و راتامین کنم. با فرناندو در ارتباط بودم و آخرین باری که دیدمش سال ۱۹۸۶ بود. در ۱۹۹۶ و در سفر سه نفره به پرتغال، دیدم از محل اقامت ما تا فارو فقط پنج مایل است. تصمیم گرفتم سراغی از فرناندو بگیرم. فکر کردم در این فاصله ازدواج کرده و کلی هم بچه دارد. پیدا کردن او کمی مشکل بود ولی حس ام به من می گفت او را پیدا می کنم. به کافه ای رفتم که اولین بار دیدار کرده بودیم. مرد کافه دار مرا به یاد آورد و قول داد ترتیب دیدار ما را بدهد. خلاصه یکدیگر را پیدا کردیم و معلوم شد هنوز ازدواج نکرده است. کشش و علاقه ی پیشین در ما زنده شد و حالا در حال انتقال به آن جا هستیم و کارم را هم با او ادامه می دهم. برای سرفتریچی به پرتغال، ابتدا مقاومت می کردم ولی انگار دست سرنوشت و قدرتی بالاتر در کار بود."

حتا وقتی که به مانع برمی خورید و همه چیز متوقف 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. پدر روحانی جان روس نر-- پروفیسور مذاهب در دانشگاه کنکور دیا- مونترال-- در بیست و چهار سالگی از دانشگاه براون دیپلم گرفت. تخصص او تاریخ باستان و زبانهای کلاسیک است. داستان او را هم بخوانید:

"در انگلستان که بودم، یک اتومبیل نقلی ام جی داشتم. آن را به آمریکا آورده بودم. یک روز یکشنبه یکی از دوستان دانشجویان خواهرش کرد او را به کلیسای برساتم. ولی آن روز برای اولین بار ماشینم روشن نشد."

پیشنهاد کردم به جای آن کلیسای دوردست، پیاده به کلیسای سن استفان در همان نزدیکی برویم. و اعظ آن روز را 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 کارت 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 کاملاً نیاز داریم. اگر قبول کنی- برای سه سال اتفاقی 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 بپایند ماشین را با کشنده به تعمیرگاه ببرند. فکر کردم پیش از این کار یک بار دیگر استارت بزنم. زدم و روشن شد!"

این مورد نمونه ای از سینکرونیسمی بسیار قدرتمند است که تغییر بزرگی را در زندگی رقم می زند. بی اغراق چیزی است شبیه تماس با بال فرشتگان نگهبان شما و هدایت شدن به مسیری جدید.

مفاهیم سینکرونیسمی در سطوح مختلف

گاه اتفاق هایی می افتد که چرایی آن برای ما چندان روشن نیست. مثلاً به کسی فکر می کنید و ناگهان او به شما زنگ می زند. یا به صورت ظاهراً اتفاقی یک دوست خیلی قدیمی را پس از سالها می بینید؟ یا مثلاً وقتی می خواهید به تاییوان سفر کنید هم اتفاقی تاییوانی زمان دانشجویی زنگ می زند.

مثل همه چیز زندگی، اولویت ها در سطوح و مفاهیم مختلف وجود دارند. مثلاً از کسی که به تازه گی با او آشنا و عاشقش شده اید پیامی می رسد. این پیام مسلماً از پیام های دیگر مهم تر است. سینکرونیسمی ها را هم باید به این صورت دید.

گاهی در دفتر تلفن دنبال شماره کسی می گردیم و اسم دوست دیگری هم به چشم ما 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 در آن 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 "مدتی به اش خبری نگرفته ام". در واقع 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 دیگر، عادت نداشتم تلفنی گپ بزنیم. به او گفتم که اتفاقاً 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 سینکرونیسمی 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 سینکرونیسمی 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 هر جا 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 در مورد پرسش ها و علایق 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 مسیر است ؟

متوجه شده ام که خیلی وقتها در صحبت 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 فکر کنید.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 درگیر کرده مطرح کنید-این کار را بکنید.

وقتی کسی به شما تلفن می زند لحظه ای فکر کنید.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، تاهداف 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 طور که زمان می گذرد

اگر می خواهید با کسی تماس بگیرید و پس از چند نلش پی درپی موفق نمی شوید فکر کنید شاید مصلحتی در کار است.شاید کس دیگری هست که قرار است به جای او برایتان مفید افتد.ممکن است سینکرونیسیتی مهم بعدی، سالها بعد پیش آید.

دکتر راسنر از سینکرونیسیتی های بعدی زندگی اش میگوید:

"پس از دیدار با واعظ کلیسا و سه سال کار در آنجا، در فوریه سالی که دوره ی دانشگاه 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.در در 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. کشیش 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 و بعد مرا به آنجا برد. رییس صومعه همان کسی بود که چند سال پیش از آن، روزی که ماشینم روشن نشد در آن 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 را قبول کردم.

اگر به مونترال نیامده بودم، هرگز پیشنهاد تدریس در دانشگاه به من داده نمی شد و همسرم ماری لین را هم نمی دیدم و در نتیجه هرگز نمی توانستیم انستیتوی علوم انسانی را راه اندازی کنیم. این انستیتو را در سال ۱۹۷۵ 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 و آن هم شور و اشتیاق 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.

ونفر سوم -لیلا بنتلی- که زندگی او هم چیزی شبیه دو نفر قبلی است ، ولی پر چالش تر و سراسر مشکلات. شرایطی برایش پیش آمد که با روحیه ی ماجراجویانه او کاملاً 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 و دیگری 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 صبر کردم و بعد به او تلفن زدم تا همه چیز را از ابتدا برام 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 امروزهکاری که می خواسته ام انجام داده ام. همه ی آنها هم به شکلی غریب و کاملاً غیر منتظره با همزمانی و هماهنگی 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 سینکرونیسیته جلب می کنم و در زندگی شان بسیار اثر می گذارم."

"فکرمی کنم زندگی به دو صورت پیش می رود. اول زمانی است که با نیت و اراده ی قدرتمند و اشتیاق تمام کار می 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. مثلاً با زنی آشنا شدم که دقیقاً زن دلخواه من بوده و پیشاپیش 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 قبلاً برایم تعریف کرده بود:

روزی قرار بود یک کارتن نوار موسیقی را به یک باشگاه موسیقی برساند. در میانه ی راه مسیر را گم کرد. در یک تقاطع راه آهن توقف کرد تا یادش بیاید از کدام جهت باید برود. در همان لحظه از رادیوی اتومبیلش آگهی آن باشگاه موسیقی پخش می شد. گوینده در پایان آگهی گفت: "پس بادتون نره! به تقاطع راه آهن که رسیدین به چپ بپیچین و به سمت باشگاه ما بیاین"

مورد دیگر - استیو تعریف کرد:

"دو ماه پیش یک نفر پیامی روی تلفن خانه ام گذاشته بود. اسمش آشنا به نظرمی رسید ولی هرچه فکر کردم 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 دقیقی بعد شروع می شود. فکر کردم پس از نمایش دوباره به پیام گوش میدهم. نمایش مربوط بود به سپردن سگ ها به مراکز مراقبت و نگهداری حیوانات. موضوعی که به آن بسیار علاقه داشتم. یک دقیقه از شروع برنامه گذشته بود که کسی را که برایم پیام گذاشته بود روی صفحه ی تلویزیون دیدم که از موضوع برنامه صحبت می کرد! هرگز فکر نمی کردم که او در این زمینه هم اطلاعاتی داشته و فعال باشد. او را به یاد آوردم. یک نوازنده بود و در پیامش برای همکاری با من اعلام آمادگی کرده بود."

"روز دیگری برای دیدار از نمایشگاه محصولات صوتی تصویری به لاس وگاس رفته بودم. در غرفه ی کوچکی مشغول تماشای یک فیلم تبلیغاتی در مورد جدیدترین تلویزیون های آن سال بودم. فیلم خیلی کسل کننده بود و من حواسم رفت دنبال کاری که قرار بود روی یک ارکستر انجام دهم و آن را تجدید سازمان کنم.

سال پیش با آن گروه کار کرده بودم و می دانستم باید نوازنده ی گیتار باس آن را عوض کنم. به فکر بودم که نوازنده ی کارکشته ای را پیدا و جایگزین کنم. در همان لحظه همان فیلم تبلیغاتی ارکستری را نمایش می داد و دوربین مستقیماً روی نوازنده ی گیتار باس رفت و ریزه کاری هایش را به خوبی نمایش داد. دقیقاً دیدم چه کار می 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 از هواخواهان 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 پدر و مادرم اصرار داشتند معلم شوم. ولی من می دانستم موسیقی را ادامه می دهم و پول خوبی هم درمی آورم"

در تمام زندگی خیلی سخت کار کرده ام و نتیجه اش هم عالی بوده. این سخت کار کردن ارزش داشت و به من نشان داد که از عهده هرکاری برمی آیم. هنوز هم موسیقی درس می دهم چون دانشجویان بسیار مشتاقی دارم که نیاز به آموزش دارند و این کار برایم سراسر لذت است. کارهای کرده ام که هرگز تصورش را هم نمی کردم.

با بزرگ ترین گروه های موسیقی کار کرده و ساز زده ام. با گروه شیکاگو و گروه های دیگر. در نمایش های تلویزیون اوپرا و مری تیلر مور شرکت کرده ام. دو سال پیش برای گروه استیو آلن ترومپت نواختم. برای کسی که همیشه یکی از قهرمانان من بوده، و یکی از بهترین کارهایم با او ترانه 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 طور بود. به همه رویاها 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 چیز رسیدم."

ناگهان به ماموریتم در این 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 در این کار موفق بوده است. او موسس شرکت "قبیله ی زمین" و عرضه کننده ی روغن های اصلی ارگاتیک است که برای درمان بیماری مصرف می شوند. کارش را در زیرزمین خانه اش شروع و مدتی بعد آن را به شرکتی در اندازه ی متوسط تبدیل کرد که بر پایه ی بازاریابی شبکه ای کار می 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 از بدن 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 انگیز بودند. 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 گر هستم چون همیشه پرنده های بیمار را برای درمان به خانه می آوردم. من در مینه سوتا بزرگ شدم. در نزدیکی دریاچه لیج و منطقه ی حفاظت شده تورپستی. این منطقه فقط نهصد نفر جمعیت داشت ولی تابستانها جمعیت آن به ده هزار نفر می رسید. ما روی زمینی زندگی و کار می کردیم که از اجدادمان به ما رسیده بود. آن منطقه بسیار آرام و امن بود و هیچ جرمی در آنجا روی نمی داد. منطقه ای روستایی و ساده بود ولی تعداد گردش گران آن رو به افزایش بود.

فکرمی کنم در آن 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 و از باغچه، 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 در خانه دارند و صابون 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 مباحثات 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 از آن 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 و درضمن باید از نور آفتاب دور بمانم."

"با تجربه زندگی در آن روستا و کارهای مادر بزرگم تصمیم گرفتم به آن دکترها بفهمانم و ثابت کنم که اشتباه می کنند. به خانه رفتم و استفاده 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 در آمریکا امکانش نبود. هیچ کس حرف های مرا نمی فهمید."

"خوشبختانه یک دوست پسر سوئدی داشتم که در یک شرکت دارویی کار می کرد. به اروپا رفتم. مدتی در استکهلم. آتن و لندن زندگی کردیم. در این شهرها موفق شدم آروما تراپی کلینیکی بخوانم. رشته ای که در حال رشد بود. به خصوص در لندن متوجه شدم که مردم به درمان های گیاهی روی آورده اند. مدتی هم در یک شرکت داروسازی اروپایی کار کردم 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. از مادر بزرگم یاد گرفته بودم."

"نمونه هایی تولید کردم و به دوستانم دادم. یکی از آنان در هتل بورلی هیلز سمیناری ترتیب داد تا روغن ها و معجون هایم را معرفی کنم. خوشبختانه در آن سمینار چند متخصص محصولات بهداشتی آرایشی هم بودند که برای من شانس بزرگی بود. پس از سمینار، در مورد روغن ها و محصولات من مطالبی نوشتند. روغن های من شهرت یافتند و چند سلبیتری از جمله 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 در مورد این محصولات مقاله ای چاپ و نشانی مرا هم درج کرد. مدتی گذشت. نمی دانم چند وقت از چاپ آن مقاله گذشته بود. آن موقع بچه ها سه ماهه شده بودند و من کاملا سرگرم نگهداری از آنها 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".

"در اداره ی پست هم انبوهی از پاکت در انتظارم بود. همه درخواست اطلاعات و مواد آروما تراپی داشتند. شوهرم در واقع اولین کسی بود که گفت:

باید این کار را راه بندازی. تجارت و کسب و کار خودت را. این مردم همه به کمک تو نیاز دارند"

"به این ترتیب سه اتفاق افتاد که باعث شد این کسب وکار را شروع کنم.

اول آن انفجار اجاق گاز و 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."

" و در همین لحظه لامپ اتاق سوخت! این به باور من تجلی اراده ی الهی 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 از خواص این روغن های طبیعی آگاه کنم.

حالا مدتهاست کارم را شروع کرده ام. نامه های قدردانی و نظرات مشتریان که در مورد خواص حیرت انگیز این 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 داروهای را که برایش تجویز شده بود مصرف کند. از بهبودی اش ناامید شده بود. اما با مصرف روغن کالمیک (یکی از تولیدات 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. اگر پول 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 و خیر و خوشی مردم هم در آن باشد و اگر نیت کمک به دیگران در کار باشد همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت. خواست قلبی من این است که زندگی نسل بعدی را تغییر دهم. 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 قرن ها ارتباط ما با طبیعت دوباره برقرار می شود. بکارگیری این روشها روابط فرزندان و پدر و مادرها 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 تر می شود. روغن های اساسی نیروی شگرف خرد زنانه را آشکار می کنند و به قرن ها نادیده گرفتن قدرت طبیعی زنان (به عنوان شفا دهنده) پایان می دهند."

مری لی با استفاده از موهبت های میراث خانوادگی اش معنا و هدف 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.. کلنوپاترا بزرگترین و شناخته شده ترین آروماتراپیست² همه ی دورانها بود. دو نفر از قدرتمندترین مردان جهان را اغوا کرد و به سمت خود کشید. او پیش از حرکت، کشتی های جنگی اش به سمت مدیترانه، بادبان های آنها را معطر می کرد. به این ترتیب رومی ها پیش از این که او را سوار بر کشتی ببینند، بویش را حس می کردند.

وقتی می خواست برای اولین بار با امپراتور جولوس سزار دیدار کند کاری کرد که جولوس سزار ابتدا رایحه ی بدن او را حس کند. برهنه شد و خود را در یک قالی ظریف پیچید و قالی را با روغن مخصوصی که به خود زده بود معطر کرد. نگهبانان قالی لوله شده را به نزد امپراتور بردند و آن را باز کردند. و بعد... کلنوپاترا نزد امپراتور رفت و سه شبانه روز را در اتاق خصوصی سلطنتی با هم گذراندند. کلنوپاترا نیمی از جهان شناخته شده و کشف شده را فقط با استفاده از روغن های اساسی و بدون ذره ای خونریزی فتح کرد. من فکر می کنم زنان این نیروی خدادادی را دارند که بصیرت و غریزه و عشق و انسانیت را در شرکت های خصوصی نیز جاری سازند و زندگی را زیباتر کنند."

از کالیفرنیا به سمت آفریقا

نفر سوم- لایلا بنتلی

برای برگزاری یک کارگاه، به ساکرامنتو رفته بودم. لایلا بنتلی اطلاعاتی کارگاه را دیده بود و از من دعوت کرد پس از کارگاه یک شب در خانه ی او بمانم. او حالا در شهر کوچکی در بیست مایلی شمال ساکرامنتو زندگی می کند.

لایلا را اولین بار در ۱۹۸۹ دیدم. زمانی که بازاریاب ارشد بخش عضویت اتاق بازرگانی سانفرانسیسکو بود. با هم دوست شدیم. بعد هم مدت ها از او بی خبر بودم تا دو سال پیش که نامه ای از بوتسوآنا به دستم رسید. فرستنده ی نامه لایلا بود. برایم نوشته بود که به سپاه صلح آمریکا پیوسته و در آفریقا زندگی می کند. بسیار کنجکاو شدم که ببینم چگونه و با 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 و هیچ سابقه ای در آن 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 تقریباً غیرممکن را به سرانجام می رساند و صادقانه هم می گوید کار خاصی نکرده است.

زن ماجراجو

"وقتی در سال ۱۹۸۴ در بخش عضویت اتاق بازرگانی مشغول کار شدم، در کار فروش و بازاریابی، هیچ تجربه و سابقه ای نداشتیم. 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 کار در اتاق چقدر سخت است. قرار بود حقوق ماهانه در کار نباشد و کمیسیون 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 گرفتیم و تنها کسی که بیش از من درآمد داشت ریاست ارشد اجرایی اتاق بود.

² -Aroma therapist

همه جور آدم می آمدند و نام نویسی می کردند. نه فقط صاحبان کسب و کارها و تجارت های سنتی. فکرمی کردم همه باید عضو اتاق باشند. با همه جا تماس می گرفتم. از ماساژور و ماساژتراپیست تا تحلیل گر امور مالی و روان درمان گر و خیلی های دیگر."

خنده ام می گیرد. اولین باری را که برای آشنایی با اعضای جدید اتاق بازرگانی رفته بودم هرگز فراموش نمی کنم. لایلا به من سلام کرد. با وجود این که هنوز او را نمی شناختم. لبخند بزرگ زیبایی بر لب داشت. با من دست داد و گفت:

"خیلی خوشحالم که شما نومرولوژیست هستید.. ما اینجا به شما نیاز داریم"

این خوشامد گویی شیرین، برای من بسیار ارزشمند بود و به دلم نشست. از او پرسیدم:

"فکرمی کنی چرا در جذب اعضای جدید به اتاق این قدر موفق بوده ای؟"

"با مردم تماس می گرفتم و دعوت شان می کردم به نشست ها و نمایشگاه ها و گردهمایی های اتاق بیايند که برای کسب و کار آنها مفید است. گاهی هم آنها را دعوت می کردم بیايند و با کسانی آشنا شوند که احتمالا برای یکدیگر مفید واقع خواهند شد. برای آن کار هیچ اصرار و فشاری هم اعمال 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 در کارم 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 و فرصت هایی فراهم می کنم. این روش در نهایت اعضای جدیدی به اتاق اضافه می کرد و من در کار بازاریابی موفق تر عمل کردم و درآمد خوبی هم داشتم."

پرسیدم: "پیش از اتاق چه کاری کردی؟"

"آه! باور نمی کنی! کار قبلی ام را چطور پیدا کردم. یک سینکرونیستی خیلی غریب بود. رفته بودم پیش دندانپزشکم. او می دانست دنبال کار می گردم. مرا به یکی از دوستانش به نام دکتر ریچارد ولدن معرفی کرد که یک دستیاری خواست. دکتر ولدن تخصص دیگری هم داشت و به دکترهای دیگر نیز آموزش می داد. روزی به خانه ی من آمد تا با من مصاحبه کند."

گفت برای کلینیک اش در کالیفرنیا یک دستیاری خواهد ولی نگفت که کلینیک هنوز ساخته نشده است! آن موقع من بیست و شش سالم بود. دکتر گفت:

"راستی! من دو روز دیگه دارم میرم چین. دفترم در کالیفرنیا هنوز ساخته نشده. یک تکه زمین دارم که قرارداد بسته ام در مدتی که در سفر هستم اونو بسازن"

برای دفترش یک پارکینگ آسفالتی لازم داشت با اضافه 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 دیگر هم اطلاع دهد که برایش مشتری بفرستند. می خواست پیش از بازگشت از سفر کلینیک و همه ملحقاش 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:

"پاشه! همه این کارها را انجام میدهم"

در مدتی که او در چین بود ساختمان ساخته شد. لوله کشی ها و کابل کشیها و پارکینگ و چاه آب و ... کامل شدند. برای پذیرش و اتاق پرتوایکس و لابراتوار هم 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 در نوبت 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 دیگر پزشکی هم کار می کرد.

پس از مدتی کارهای دیگری هم به من یاد داد. از آنالیز خون و ادرار تا گرفتن نمونه خون از بیماران و عکس 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"

گفتم: "ولی تو که پرستار نبودی و درسش را نخوانده بودی؟"

" آره همین طوره .. تصمیم داشتم کارشناسی ام را از دانشگاه ایالتی بگیرم. می دانستم که اگر در یک 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 و کارپاره وقت را گرفتم. این عالی بود چون با سابقه ی کاری که با دکترولدن داشتم توانستم بدون پرداخت شهریه درس را شروع کنم"

"بعدا قرار شد با دکتر استفان کوادری کار کنم. معروف بود که کار کردن با او بسیار سخت است و کسی مدت زیادی با او دوام نمی آورد. اما من و او توانستیم خیلی خوب با هم کنار بیاییم و کار کنیم."

"همیشه و در هر 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 غافلگیر شده بودم که به کار من علاقه مند شده بود. دکتر استفان در زمینه ی غربال گری سرطان در دختران 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 هر حال باکره نباشند."

"دکترها نمی دانستند که دختران باکره هم در معرض خطر سرطان هستند. اما دکتر استفان اعتقاد داشت که این خطر آنها را هم تهدید می کند و می خواست آن را اثبات کند. بنابراین تست سینه توسط خود بیمار و 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. از آن 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 کار غربال گری را خیلی عالی و دقیق انجام می دهم و نتایج آن صد درصد درست است. در صورتی که دقت بقیه ی کارکنان تا ۸۲٪ و میانگین کلی از این هم پایین تر است."

پرسیدم: "خب.. چطور نتیجه این قدر دقیق از آب در می آید؟"

"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 کاملاً شرح می دادم که چه کاری خواهم بکنم. عجله ای در کار نبود. به همه ی حرفهای آنان هم به دقت گوش می دادم. فکر می 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 رسماً اعلام و روشن شد که زنان باکره هم دقیقاً به اندازه ی غیرباکره ها در معرض 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 در انتقال 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 و همه چیز از این جریان انرژی اثر می گیرند.

"عضویت در سپاه 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 و کار را می شناختم. رئیس بانک از من خواست که بانک را به آنها معرفی کنم. دفترکار بزرگی داشتم و در مدت کوتاهی دو میلیون دلار جذب 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 در کشورهای بلوک شرق از جمله استونی- لاتویا و لهستان دعوت کردند. ولی خودم حس می کردم قرار نیست به آن منطقه بروم. پیشنهاد را رد کردم و امیدوار بودم که شانس کار در سپاه صلح را از دست ندهم. تقاضا زیاد بود. برای دو هزار پست خالی دوازده هزار متقاضی درنوبت بودند."

نه ماه گذشت و من در این فاصله کار دیگری پیدا کردم و برای بازاریابی به ۲۷ شهر سراسر آمریکا سفر کردم. بعد از سپاه صلح تماس گرفتند و پیشنهاد کار در 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 و اسباب و وسایلم را در آن 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.

کاملاً آماده بودم که این دنیای فرهنگ مادی را ترک کنم و به آفریقا بروم. اول مرا به شهری در بوتسوانا فرستادند تا برای کار کردن با صحرائشینان آموزش ببینم. قرار بود با قبیله ی باساوارا (یکی از قدیمی ترین قبایل آفریقا باچهل هزار سال سابقه) کار کنم. شرایط زندگی در آنجا سخت بود. دو هفته اذدوره آموزشی گذشته بود که مالاریا گرفتم. اگر محلی ها به دادم نمی رسیدند، شاید همان جا می مردم. هم اتفاقی 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 رئیس قبیله مرا به بیمارستان رساندند. کل خانواده تا بیمارستان آمدند و یکروز بعد را هم آنجا ماندند و تنهام نگذاشتند. قرار بود در شمال بوتسوانا در برنامه ی آموزش کسب و کار برای تولید کنندگان کوچک کار کنم 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. در آن منطقه و در شش 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. اِتلاف 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 روزیه بعد همه چیز تغییر کرد. 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 اجرایی 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.

"باید راه چاره ای پیدا می کردم. به تفکراتادم دوره ها را به بخش های جدا و ساده 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 تغییر دهم.

باید کاری می کردم که دست کم ده تا پانزده نفر در کلاس ها حاضر شوند. معتقد بودم خرد کردن دوره به بخش های ساده و مستقل جواب می دهد ولی مدیریت می گفت جواب نمی دهد. اما در اولین روز کلاس هشتاد و یک نفر از گوشه و کنار کشور آمدند. بعضی هایشان از فاصله ی خیلی دور. از برنامه استقبال شد و از آن به بعد به طور میانگین هفته ای ۵۵ تا ۶۵ شاگرد داشتیم.

دوره ها کامل شدند و شاگردان با موفقیت آنها را به پایان رساندند و دانشگاه بوتسوانا برای آنان مدرک مدیریت بازرگانی صادر کرد. این برای مردمی که فقط هفت کلاس درس خوانده بودند، کار مهم و بزرگی بود.

خیلی خوشحال بودم و به آنها تاکید می کردم که پیشگام و شروع کننده هستند و کارشان مهم است و در زندگی مردم سراسر کشور اثرگذار است. سرانجام کارتا جایی پیش رفت که نمایشگاه های تولیدات محلی در آن منطقه شروع به کار کردند و یک نمایشگاه تجاری هم برگزار شد.

کار دیگری که کردیم برگزاری نمایشگاه سالانه مد و لباس زنانه بود که برای بسیاری از زنان شغل ایجاد کرد. بزرگترین لذت من این است که کار را به نتیجه برسانم و ببینم که زحماتم برای دیگران مفید بوده است"

با خودت حرف یزن

- از داستان 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 اواخر در زندگی خود شاهد چه سینکرونیسیتهایی بوده اید؟ و فکر می کنید پیام آنها چه بوده و چگونه 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 انگیز و جالبی اتفاق افتاد. جورجیوسرکتی، نویسنده ی ایتالیایی به من تلفن زد. یک سال پیش از آن با هم آشنا شده بودیم و حالا می خواست یکدیگر را ببینیم و درمورد چند طرح صحبت کنیم. او در ضمن باتی 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 ظهر به همراه تارا دوست دخترش به خانه من آمدم. از موضوعات 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 و همین طورهم می شود. به دیگران همیشه توصیه می کنم همین کاررا بکنند و صدایشان را هم ضبط و به آن گوش کنند.

شبها پیش از خواب می گویم:

"انرژی مثبت خود را برای همه ی کسانی که امروز دیده ام می فرستم" یا:

"برای همه ی کسانی که به من فکر می کنند و کسانی که امروز دیده ام سلامتی و خوشبختی 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 از او رنجیده ام نامش را به زبان می آورم و می گویم:

"ترا بخشیدم و برایت آرزوهای خوب دارم". به این ترتیب ذهنم را از هر خشم و کینه و رنجشی پاک می‌کنم تا آرام بخوابم. قول می‌دهم اگر این کار را سه هفته‌ی تمام ادامه دهید زندگی‌تان تغییر خواهد کرد. روی سه هفته تاکید می‌کنم چون این مدت برای تعویض خون در بدن شما لازم است. هر سه هفته خون شما عوض می‌شود.."

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 بسیار علاقه مند است. در مونترال با هم شام خوردیم و او از سینکرونیسیته‌ی های پرشماری گفت که زندگی‌اش را تغییر داده اند. پیش از آن سعی کرده بودم با تماس بگیرم ولی پیام داد که سه ساعت دیگر برمی‌گردد و صحبت می‌کنیم. وقتی برگشت و زنگ زد دقیقاً زمانی بود که جورجیو-که اصلاً فکرش را نمی‌کردم آن روز به دیدن من بیاید-هم در دفتر من بود.

ماتیو با عجله و هیجان زده گفت: "کارول .. خیلی خوشحالم باهات صحبت می‌کنم. باید بگم از آخرین باری که دیدمت اتفاق‌های خیلی حیرت‌انگیزی برام رخ داده. تازه از هاوایی برگشته‌ام. رفته بودم دوستانم جیمز و سالی ردفیلد را ببینم"

من با تعجب به تارا و جورجیو نگاه کردم. به ماتیو گفتم :

"میخواهی بزارم رو اسپیکر؟" او هم گفت "آره حتما!" و چند مورد را برایم تعریف کرد. موارد دیگری هم بود که می‌خواست بگوید. در صدایش عجله موج می‌زد. پس از لحظاتی جورجیو هم وارد صحبت شد. خودش را معرفی کرد و از او خواست ادامه دهد و از بقیه سینکرونی سیتی‌ها بگوید.

چند دقیقه‌ی دیگر در این مورد صحبت کردیم. ماتیو گفت چهارشنبه بعد به سدونا برمی‌گردد و اسم محل اقامتش را هم گفت. جورجیو صاحب آنجا را می‌شناخت و قرار بود خودش هم پنج شنبه‌ی بعد از سانفرانسیسکو به سدونا برود. قبلاً هم به من گفته بود که می‌خواهد به آنجا برود و کسی را نمی‌شناسد ولی مطمئن است کسی را که باید ببیند در آنجا خواهد دید.

ماتیو که نیمه ایتالیایی است فوراً از جورجیو دعوت کرد در سدونا او را همراهی کند و با هم به ماجراجویی‌هایی که در انتظارشان بود بپردازند. آشنایی این دو به آن صورت غریب یک سینکرونیسیته کامل بود. به خصوص که دقیقاً 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 ناہشیار

. نیت، کار ذهن است که قلب آن را هدایت و اداره می‌کند تا چیزی روی دهد. پشت هر اقدام و هرکاری یک خواسته یا آرزو وجود دارد. معمولاً نیت را چیزی می‌دانیم که هوشیارانه در موردش تصمیم گرفته و آرزو داریم اتفاق بیفتد. ولی مشکل این است که نمی‌دانیم روی چه چیزی تمرکز کنیم و چگونه با خودمان حرف بزنیم و به بصیرت خود گوش کنیم.

به جای آن سعی می‌کنیم دریابیم که بنا بر عادت توجه مان به کجا و کدام سمت می‌رود. دانستن این که عادتاً به کجا توجه داریم مثل این است که بدانیم پول مان را کجا خرج می‌کنیم.

مثل هر چیز دیگری در زندگی هر آرزو و یا نیتی که در دل داریم با انرژی روانی و معنوی ما در ارتباط دو جانبه است.

مثلا جان بیست ساله در جستجوی هدف یا مأموریت زندگی خود است. در نقاشی و گرافیک مهارت بالایی دارد و همیشه بسیار درخشان است. آشپزی و مطالعه در زمینه ی فلسفه و روان شناسی و درمان گری را هم دوست دارد. ولی پدرش فکر می کند آشپزی و هنر فقط مناسب زنان است.

از سوی دیگر هر 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. در این شرایط ، اگر جان بخواهد به توصیه های پدر و مادرش گوش کند و بنا بر میل آنان عمل کند قصد او برای شناخت هدف زندگی اش به دلیل ترس از نارضایتی دیگران (در این جا پدر و مادر) کم رنگ می شود.

از زندگی چه می خواهید؟

همه ی ما، هر روز در شرایط انتخاب قرار می گیریم. مثلا از خود می پرسید:

"بهتره در دانشکده حقوق 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 و مزایای هر یک از این دو فکر می کنید، با خود سر و کله می زنید. شاید هم به دوست خود بگویید:

"نمی دونم چیکار کنم.. واقعا گیج شده ام"

طی سالهای گذشته، یاد گرفته ام که به این جور پرسش ها به شکل دیگری نگاه کنم. حالا هر وقت کسی می پرسد "چه کار باید بکنم؟" می گویم بهتره بپرسی:

"من از زندگی چه می خواهم؟"

به جای بلا تکلیفی 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 بر آن تمرکز و فکر کنید چگونه و از چه راهی می توانید به آن برسید.

برای مثال در مورد سوالی که گفتیم یعنی رفتن به دانشکده حقوق یا کمک به کسب و کار خانوادگی. فکر می کنید بیشتر مردم کدام را انتخاب می کنند؟ تصور کنید پسریا دختر جوانی در این شرایط قرار گرفته و می خواهد بداند که انتخاب درستی کرده است یا نه. می خواهد کارش را با عشق و اشتیاق انجام دهد و همه توانایی ها و مهارت هایش را به کارگیرد. بعد هم قرار است 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. در این کار از همه توان و مهارت هایم بهره می گیرم و با کسانی که کار می کنم اوقات خوشی را می گذرانم. درآمد بالا و زندگی بسیار خوبی هم دارم"

اشتیاق - باور و جمله های تاکیدی

در این 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 در حرکت هستید باید به شوق بیاورید و از این 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 یار خواهد 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 دوبار دیگر هم در طول روز جمله های تاکیدی را با خود تکرار 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 از ایده های جدیدی که به ذهن تان می آید استقبال کنید.

توجه کنید که سینکرونیسیته ها چگونه افکار تازه ای با خود می آورند و یا آدم های جدیدی را سر راه شما قرار می 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 کار می 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 و آن 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 نیز مانند موفقیت ها و به همان اندازه مهم و مفید هستند. اگر فقط بر لحظه تمرکز کنیم خلاقانه تر عمل 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 فراتر از آن دوره می اندیشید و به احساس و ندای قلب و جان خود گوش می سپارید میدان انرژی خود را می گشایید.

منظور یا هدف زندگی ما همان چیزی است که به آن توجه داریم

منظور و نظام زندگی ما بخشی اساسی از ساز و کار انرژی زندگی ما است. نیت ما هم قوه محرکه و هم 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 و مرتبط هستیم. هر بار که با یکدیگر تعامل و معاشرت می کنیم تجربه ها و درک خود از زندگی را شکل می دهیم و بر یکدیگر اثر می گذاریم. در این تعامل هاسعی داریم اثر خوبی بر دیگران بگذاریم- قابل اعتماد و مهربان به نظر برسیم. 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 افکار و نظرات 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 و عقیده ی خود را به کرسی بنشاثم؟"

نسبت به آدمهای مختلف چه احساس و نظری دارید؟

وقتی با رییس یا دستیاران یا فرزند همسر پدر و مادر و همکاران 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 از حد معمول همدل و همراه هستید؟ صمیمانه می خواهید به خواست های شان برسند و شادی 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 الهی، بنیان یک زندگی آرام و رضایت بخش است. از آنچه عاشقش هستید دست بردارید. هیچگاه نگذارید عقاید دیگران بیش از حد بر شما اثر بگذارد.

در این جا داستان زندگی خانم سفرنویسی را می خوانیم که سینکرونیسیتی دقیقا آنچه را نیاز داشت برایش فراهم کرد.

از بروکری املاک تا سفرنامه نویسی

کوری پیش از این که به فکر تغییر شغل بیفتند سالها در کار بروکری املاک بود اما رویایش این بود که سفرنویس شود.

از وقتی 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 از علاقه ی او به نوشتن با خبر شد و از او خواست در مورد کسب و کار او 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 و احساس کرد آن نشریه احتمالا مقاله ای را که در مورد کسب و کار آن خانم فرانسوی باشد خواهد پذیرفت.

به دلیل ناآشنایی با روال معمول 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 از آن لحظه به بعد زندگی حرفه ای او با سینکرونیسیتی های پی در پی همراه شد و اوج گرفت.

پس از آن مقاله، بلافاصله از او خواستند در مورد بازی گلف مطلبی بنویسد و بعد هم آن قدر کارشش ریختند که نمی رسید آنها را جمع و جور کند. چند بار هم برای مراسمی به قصر پادشاه مراکش-مغرب- دعوت شد و به رقابت های جهانی گلف و مراکز بزرگ و معروف اقامتی تفریحی-ریسورت-در سراسر جهان سفر کرد.

ماموریت

کوری برایم تعریف کرد:

"شروع کرده ام به یادداشت کردن اتفاقاتی که بدون هیچ تلاشی از جانب من روی می دهند. تعداد این سینکرونیسمی 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 قرار است 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 در کالیفرنیا مطلبی بنویسم. تقریباً همان وقت ها بود که در تلویزیون با من مصاحبه ای صورت گرفته بود و چند قهرمان گلف هم در برنامه حضور داشتند. یکی از آنان 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 دیدار کنم. آنها معمولاً پس از نوسازی و بازسازی و تعمیرات از سفرنویس های شناخته شده، دعوت می کنند تا از آنجا بازدید کنند و در معرفی امکانات جدید آنها مطلبی بنویسند.

یک بار هم برای دیدار و معرفی بهترین رستوران ها و مراکز سرگرمی در مناطق کارمل و مونته ریری دعوت شدم. روشن بود مدیران این مراکز و باشگاه های گلف هم که بهترین منابع من بودند همه گی در آنجا جمع اند و این حیرت انگیز بود."

واگذارکن و رها کن

نیت خود را مشخص و آن را به حال خود رها کن. رها و واگذار 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. مثلاً می گوئید:

"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 و طراح فضای سبز و باغبان 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. مثلاً 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 کمک می کنه."

در ضمن منتظر و مراقب می مانید که اتفاق هایی هماهنگ با نیاز شما هم بیفتد و با کسانی آشنا شوید که شما را برای رسیدن به این هدف یاری کنند. در این صورت نباید به زمان و چگونگی رسیدن به این هدف فکر کنید و وابسته باشید.

شاید مشکلاتی در این کار پیش بیایند و موانعی سر راه تان پیدا شوند که بخواهند به شما بگویند

"به هیچ عنوان این کار را نکن"

اگر اینطور شد، باید از کائنات بخواهید شما را هدایت کند که چه زمانی و چگونه طراحی باغ را انجام دهید. حتی شاید از کائنات پیامی یا سرنخی به شما برسد که در ابتدا با هدف شما مرتبط به نظر نرسد. ولی کافی است بر عشق خود به باغبانی تمرکز کنید.

واگذار کردن و رها کردن یعنی صبور باش و به اراده ی الهی 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 قرار می دهند که کمکت کنند.

رها کردن غیردوطلبانه- وقتی است که به مانع یا دیواری برمی خورید و رها کردن ناخواسته یا به ناچار پیش می آید. گزینه ای ندارید مگر این که قبول کنید روشی که در پیش گرفته اید جوابگو نیست. واگذار کردن و تسلیم شدن یعنی می پذیرید که مسئول زندگی خود نیستید. چنین چیزی برای کسانی که بسیار علاقه 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 هر جا 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 دقیقاً 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 الهی، باید هرگونه قضاوت درمورد پیشرفت خود در مسیر هدف را کنار بگذارید. به جای این که مرتب از خود بپرسید: "آیا در جهت منظور زندگی ام در حرکت هستم؟" سعی کنید ببینید هر روز 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 سازمандهی خود بسپارید. واگذار و رها کردن یعنی هر جریان مثبتی را که به سوی شما می آید به خود جذب کنید و بگذارید در همان لحظه بخشی از هدف شما باشد.

ملکه زیبایی ایالات متحده آمریکا

در سال ۱۹۵۶ شارون ریچی به عنوان ملکه ی زیبایی آمریکا انتخاب شد. او را اولین بار در ۱۹۹۱ در نیویورک دیدم. داستان برنده شدن و تاج ملکه زیبایی بر سر گذاشتن او نمونه ی زنده ای از نیروی مثبت اندیشی است که برستی موهبتی است.

برای مصاحبه با او تماس گرفتم و از او خواستم از رویاهای دوران کودکی اش که در نبراسکا سپری شد برایم بگوید.

"وقتی بچه بودم آرزو داشتم ستاره سینما شوم و تصور آن مرا به شدت هیجان زده می کرد. در هفده سالگی از کالج دختران کلرادو یک بورس تحصیلی برنده شدم. یک هفته پیش از آن که به کلرادو بروم، پدرم کتابی به من داد با عنوان "قدرت مثبت اندیشی" نوشته ی دکتر نرمن وینسنت پیل.

یادم هست که پدر کتاب را در ساعات آخر شب 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، کاملاً تحت تاثیر قرار گرفته بودم.

آن کتاب به قدری بر من اثر گذاشت و جذبم کرد که در همان یک هفته ای که تا سفر به کلرادو فرصت داشتم سه یا چهار بار دیگر آن 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 در کلیسای کوچک کالج نیز، رهبر گروه مراقبه شدم.

دوستان بسیاری پیدا کردم و اتفاق های خوبی برایم افتاد. روابطم با همه خوب بود. با افکار و عقاید مختلف کنار می آمدم. به تفاوت ها احترام می گذاشتم و با همه مهربانی می کردم. آن سال، مدیریت کالج برای اولین بار یک مسابقه ملکه زیبایی برگزار کرد و قرار شد برنده آن به مسابقه ایالتی کلرادو اعزام شود.

سه روز پیش از مسابقه ی کالج، دو نفر از دوستانم به من گفتند در این رقابت شرکت کنم. مسابقه ای که، در زندگی ام نقطه عطفی شد. وقتی به پشت سرم نگاه می کنم به وضوح می بینم که آن کالج در واقع شروع تحولات بزرگی در زندگی ام بود. در مسابقه کالج برنده شدم. حیرت کرده بودم. پیش از شرکت در مسابقه ایالتی به نبراسکا رفتم. گویی کسی به من می گفت:

"برنده می شوی. این خواست الاهی است"

"با کتابی که بارها خوانده بودم، میانی تفکر مثبت را به خوبی می دانستم. طی دوماه تابستان روی بدن و ذهن خود کار کردم. وقتی برای شرکت در رقابت ایالتی به دنور برگشتم، بدنم خوش فرم تر و ذهنم آماده تر شده بودند.

دوباره بخت با من یار شد و در مسابقه ایالتی هم برنده شدم و قرار شد برای آمادگی جهت شرکت در میس آمریکا به آتلانتیک سیتی بروم. پیش از رفتن، شش هفته در دنور ماندم. آن زمان *میدانستم* در مسیر درست زندگی خود قرار دارم. نمی دانستم در مسابقه 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. فکر نمی کردم ممکن است همه چیز ناگهان غلط از آب 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 بسیار خاصی بود. سالنی عظیم با گنجایش بیست و پنج هزار نفر و صحنه ای بسیار بزرگ. تصورش را بکن.. اولین باری هم بود که سوار هواپیما شده بودم. همه چیز برایم تازه بود ولی در درون آرام بودم. میدانی که ده ها خبرنگار همیشه 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 از خبرنگاران جلو آمدند تا بپرسند داستان آرامش این دختر جوان در آن شرایط پرهیجان چیست.

یادآوری کنم که بحث تفکر مثبت در آن زمان بحثی کاملاً تازه بود. شب پیش از مراسم به بالکن هتل رفتم که مشرف به اقیانوس بود. دعا کردم:

"خدای من! اگر اراده ی تو بر این قرار گرفته خواهش می کنم کاری کن برنده شوم"

و بعد، شاید غریب به نظر برسد ولی باور کن حس کردم فرشته ای درون ابرها و بالای سر من است. انگار از دورنم صدایی شنیدم که می گفت: "درخواست تو اجابت می شود"

"احساس خوشی به من دست داد. کسی که قرار بود مرا به روی سن هدایت کند منتظرم بود. به او گفتم:

".. ایریس! حس می کنم برنده میشم. این یه احساس آسمانیه"

از همه ی رقبای هم جوان تر بودم. باور کن اتفاق حیرت انگیزی در راه بود. حس کردم در درونم یک عنصر روحانی حضور دارد.

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 الهی بین بسیاری از مردم پذیرفته شده ولی قبلا این جور نبود.حتا مجله ی مردم هم همین 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 کنی و هر وقت خشمگین یا مضطرب هستی به آنجا پناه ببری.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:

"دختر عزیزم، همیشه و درهرکاری دست ات را در دست خدا بگذار و حرکت کن.دراین صورت پاهایت هیچ گاه نخواهند لرزید"

دکتر پیل خیلی خوشحال شد.خودش هم این عبارات را درسختانش به کار می 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 تصوری کنم دستم را در دست خدا گذاشته ام. به 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 ۱۹۹۴ درکلاس من شرکت کرد.رئیس اش زن ناسازگاری بود که همه ی کارکنان از او متنفر بودند.هلن هم آن روزها ازاعصابانی بود.حال خوشی نداشت.وقتی به کلاس آمد با مراقبه و بازی تاروت ناآشنا بود.ازسینکرونیستی 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 او توجه 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 ازواضع واحوالش برابم بگویم.

"بدون تردید کلاسهای تو و ادامه ی کار با عوالم روحانی 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 دیگر از دست کسی عصبی نمی شوم. خیلی راحت از کنار این مسائل می گذرم و آنها را به کائنات وا می گذارم. سال ۱۹۹۴ در شرکتی کاری کردم. در آنجا حضور داشتم 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 روبرویی با مسائل، بایستم و آنها را حل کنم. حتما اگر لازم باشد در یک روز سی و دو بار به اینجا و آنجا تلفن بزنم و مشورت و کمک بخواهم.

حالا همه ی امور زندگی ام روان تر از پیش جریان دارند. درک کرده ام که اگر با خود بگویم که در تله 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 چیز کاملاً عوض 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 کاملاً روشن نشده ولی می دانم در مسیر درست حرکت می کنم."

"حس می کنم وقتی در لحظه زندگی می کنم و با خرد درونی خود در ارتباط هستم روابطم با دیگران نیز بهتر است و خرد درونی ام خود را نشان می دهد. بیانش مشکل است ولی می خواهم بگویم وقتی در لحظه 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. در درون من. این کار را به اومی سپارم چون خودم از عهده اش بر نمی آیم"

و این کلام بلافاصله موثر می افتد و مشکل به خوبی حل می شود و آدم ناخوشایند و سمی که موجب آزار من بوده دست از کارهایش برمی دارد و آرام می شود."

"برای مثال، روزی در محل کارم متوجه شدم یک همکار خاتم کارش را درست انجام نمی دهد و حال خوشی ندارد. پرسیدم مشکل اش چیست. برایم گفت یک مشکل خانوادگی دارد. وقتی به حرف هایش گوش می دادم فکرمی کردم برای او چه کار می توانم بکنم. حرفهایش که تمام شد تنها چیزی که گفتم این بود:

"توالان هم غمگینی و هم خشمگین"

بلافاصله حرف مرا تایید کرد. آن روز تنها کاری که برایش کردم این بود که گفتم شرایط اش را و دلیل اضطرابش را درک می کنم. فردا که سرکار آمد گفت همان سخن کوتاه هم دلانه چقدر او را آرام کرده بود.

"هنوز نمیدانم چه کنم ولی حالم خیلی بهتر است. سبک شده ام."

این یکی از مواردی بود که در زمان درست کلام درستی به زبان آوردم. در مورد خودم بگویم. وقتی از چیزی خشمگین می شوم به جای داد و فریاد و مقابله، به خود می گویم "آرام باش و ببین این خشم از کجاست؟ باید ریشه ی خشم را پیدا کنم و ببینم ترس من از چیست"

وقتی هلنا به کلاس من آمد از اسبهایش هم صحبت کرد. حس کردم وجود اسبها منظور زندگی او و حس ارتباط با عالم روحانی را برای مان روشن می کند. وقتی خواستم از اسب هایش بیشتر صحبت کند، لبخند شادمانه ای زد و در صندلی صاف تر نشست.

"وقتی با اسب هایم هستم، برایم فرقی نمی کند و مهم نیست چه کاری کنم. نظافت اصطبل، تیمار و نظافت و نوازش اسبها یا تمیز کردن انبار علوفه، سواری گرفتن از آنها یا تماشای بازی و شیطنت شان. از همه ی این کارها احساس خوبی دارم. وقتی کنار آنها هستم لحظاتی جادویی را می گذرانم."

"یک بار اواخر شب 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 مائز 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 بسیار خوبی داشتم. احساس سلامت و آرامش و ارتباط با عالم بالا. هر وقت صورتم را به گردن اسبم میمالم و نوازش اش می کنم، آرامش غریبی به من دست می دهد. حس می کنم فشار خونم پایین می آید و ارتباط قدرتمندی با طبیعت برقرار میشود. شود. اسبها حیوانات قدرتمندی هستند. غریزه نیرومندی دارند. بسیار با هوش اند. اگر چیزی بترسند فرار می کنند. این قدرت ویژه ی آنهاست"

ارتباط قلبی با حیوانات بسیار هیجان انگیز و نشاط بخش است. گاهی فکرمی کنم اگر بتوانم این اسب ۱۲۰۰ پاوندی را اداره کنم از عهده هر چیز دیگری هم برمی آیم. سر و کار داشتن با اسبها در سطح احساسی، فیزیکی و روحی و ذهنی بسیار زیباست."

از هلنا پرسیدم: "ماجرای آن رییس بد اخلاق به کجا کشید؟"

"همان طور که گفتم در زندگی ام همه چیز مثل سابق بود. همان خانه. همان دوا. ولی بعد از آن کلاس، زندگی ام را به شکل خیلی متفاوتی می بینم. بسیار تفاوت کرده و نمی توانم به شرایط قبلی برگردم."

در مورد رئیس خیلی جالب بود که رفتار او به شکل هولناکی بدتر و غیر قابل تحمل تر شده بود. به طوری که فکر می کردم اگر رفتارش درست نشود حتما باید از آن شرکت بروم."

تقریباً در همان زمان یکی از دوستان ماجرای مردی را برایم تعریف کرد که مشکل بزرگ مالی پیدا کرده بود. همه ی مشتریانش را از دست داده و بیکار شده و به شدت گرفتار بود. دستش کاملاً خالی بود و هیچ کاری نمی توانست بکند. سرانجام با خدا صحبت کرد: "خدای من! اگر این چیزی است که تو می خواهی و اگر قرار است از این شرایط چیزی بیاموزم، همه چیز را به تو واگذار می کنم. من کاری نمی توانم بکنم."

این داستان اثر عجیبی بر من گذاشت. فکر کردم من هم کنترلی بر رئیس 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 فکرم را نکردم. آن شب بهتر از شبهای پیش خوابیدم. صبح فردای آن روز آن زن - رئیس - به اتاقم آمد. در را 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 دو سال 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 دیوار آجری 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. همسر و مادر و زنی موفق در کسب و کار خود. 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 از این 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 ۱۹۹۱ 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. در ضمن در همان حال داشتم چند عادت نادرست را ترک می کردم. سیگار و الکل و مواد مخدر سبک.

مخالفت خانواده ام با طلاق هم، قوز بالای قوز شده بود. در شرکتی کارم را به عنوان دستیار بازاریابی و تحقیقات شروع کرده بودم. تازه کار بودم و کنترل درستی روی کارم نداشتم.

زیر نظر کسی کار می کردم که دید درستی از آن کار نداشت. واقعا از سرناچاری آنجا کار می کردم. آن شغل را اصلا دوست نداشتم. وقتی در کلاس تو اسم نویسی کردم حتا فکر نمی کردم بتوانم هر روز سرکار بروم. از آن محیط بیزار بودم. آرزو داشتم کسب و کار خودم 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"

"در تلاش بودم هرچه زودتر آن شرکت را ترک کنم. فکر می کردم حتا طاقت ندارم یک روز دیگر تحملش کنم. تمام مدت در فکر بودم که کار مشاوره ای ام را هرچه زودتر راه بیندازم. سرانجام روزی حس کردم اراده ی الهی در زندگی ام متجلی شد"

"در آن شرکت به نا کجاآباد روانه بودم. پس از چند جلسه از کلاس تو، روزی فکر کردم شاید چیزی که دنبالش هستم در همین جانی است که به شدت از آن 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 نفر از آن شرکت اخراج شد و من فکر کردم شاید این همان موقعیتی است که زندگی ام را تغییر می دهد. فکر می کردم اگر قرار است 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 و سعی کنم آن پست خالی شده را بگیرم."

"فکر کردم قرار نیست ابرو باد و مه و خورشید و فلک در کار باشند تا دفتر مشاوره مالی خود را راه اندازی کنم. پس فعلا باید در همین 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 درآمد دوبرابر شد. یک اتومبیل و یک تلفن اتومبیل خریدم و تفریح و گردش را به زندگی ام اضافه کردم."

"به فکر افتادم برای شرکتی که در آن کار می کردم هدف و ماموریت و برنامه ای تعریف کنم تا بدانیم به کجا می خواهیم برویم. مشکلات شرکت را بهتر حس کردم و دست به کار شدم. وقتی دل به کار دادم و بر آن تمرکز کردم فروش شرکت سه برابر شد. و توانستم خانواده ام را بهتر اداره کنم. به همین دلیل اعتماد به نفسم بالا رفت. در تمام آن شرایط می دانستم که آن شغل در هر حال در مسیر هدف

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 از کمند اتاقم بیرون آمدند. در خواب 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 زمامتش رسید که آن کار را ترک کنم. خانواده ام هم همین را می خواستند. فکر کردم دیگر باید آن شغل را رها کنم.

در آن شغل یاد گرفتم که در هر کاری و در هر جا و هر 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، در مسئولیت های خود نسبت به دیگران و یا در جامعه ای که در آن زندگی می کنید یا در کلیسایی که می روید و یا در مدرسه ی بچه هایتان پیدا کنید. کاری برای شاد کردن دیگران. تلاشی برای حل مشکلات مردم در هر جایی 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 کار دیگری 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 زور هم کج شده کارم را شروع کنم. ولی پس از مدتی یاد گرفتم که صبور باشم و رها کنم تا زمامتش برسد. به این نتیجه رسیدم که در این دوره ی انتظار، به همان کار کسالت باری که دارم دل ببندم. در همان کاری که دوستش نداشتم درآمد خوبی عایدم شد و روشن است که پول انگیزه می دهد..."

"اگر در این زندگی چیزی آموخته باشم این است که برنامه و طرح ریزی نکنید. فقط تمرکز کنید و بگذارید زمان مناسب فرا رسد و گام بعدی را به موقع بردارید. آموختم که برای راه انداختن کسب و کار خود باید اعتماد به نفس و احترام به خود را یاد بگیرم و این هم فقط با کار کردن و تجربه اندوزی میسر می شود.

اگر کارتان را دوست ندارید یا دلتان باشد که در هیچ 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 از کسی کمک قبول نمی کنند"

و این نوع تفکر موجب می شود که پل هم فکر کند هیچگاه نباید هیچ نوع کمکی را از کسی قبول کند حتی اگر به صورتی معجزه وار و بدون تلاش و مانند موهبتی الهی عرضه شده باشد. باور خانواده ی پل درست نیست و موجب شک نسبت به دیگران، تنها ماندن، بدبینی و فاصله گرفتن از مردم می شود و در نهایت ممانعتی است برای سینکرونیسیتی .

روزی با خانم کالین مک گاورن، درمان گر، صحبت می کردم. می گفت:

باورهای درونی ما بسیار مهم اند. مثلاً ممکن است به زبان آورید که "زندگی ام عالی است و من شایسته آن هستم" اما اگر در درون خود و از عمق جان و قلب تان آن را باور نداشته باشید بی حاصل است و تغییری در زندگی شما ایجاد نمی کند."

شاید با خود فکر کنید: "فکر نمی کنم برای زندگی ام هدف مشخصی وجود داشته باشد چون شایستگی اش را ندارم"

اگر این طور می 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 مرتباً به شما گفته اند:

"بچه ب درد نخور و بی ارزشی هستی"

آثار این قضاوت های غلط و کلام مخرب را از زندگی خود پاک کنید. شما بی ارزش و به درد نخور نیستید.

دکتر کالین می گوید برای رهایی از این آثار مخرب و منفی و تغییر دادن این باورهای غلط ("من هیچ مهارت یا توانایی خاصی ندارم") بهترین کار این است که **پذیرید** با جدیت دنبال یافتن هدف و منظور زندگی خود هستید. وقتی این حس در شما تقویت شد و باور کردید که موجود بسیار ارزشمندی هستید و می خواهید هدف زندگی خود را بشناسید، میدان انرژی شما فعال خواهد شد و عالم بالا به شما پاسخ خواهد داد. این پاسخ به صورت یک منتور که همراه 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 از یک اتفاق کابوس گونه، چگونه زندگی اش تغییر کرد و به مسیر کشف و شناخت خود هدایت شد.

در سال ۱۹۹۴ در آکادمی فدرال آمریکا، به صورت خشونت باری به دخترعمویم تجاوز شد. 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 با مسئولین آن نبود. از سوی 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 در آن شرایط و آن محیط ندارم"

"به مرور زمان او هم پذیرفت که:

"..بله می توانم درس را در جای دیگری ادامه دهم"

پدر و مادرش 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 اصلاً فکر نمی کردیم که چگونه این کار را عملی کنیم. فقط می دانستیم رفتن او از آکادمی فکر خوبی است.

"بعد از او خواستم با خودش کار کند و باور کند که این کار عملی 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 در همان فضایی ببیند که دوست دارد. و در درون خود بپذیرد که در آنجا حضور دارد."

دختر عموم 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) و البته می خواست احساس امنیت کند.

"دلم می خواد همون حسی را داشته باشم که وقتی برای دیدنت به کالیفرنیا آمدم داشتم"

"با خودش کار کرد. 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 را ندارند) با فرزند در سنین کودکی است که مشکلات بسیاری به بار می آورد. پدر او یک الکلی تمام عیار و مادرش زنی بسیار نادان و عامی بود."

"در خانواده اش آدم تحصیل کرده و آگاه وجود نداشت. حالا اعتقاد دارد که تجاویزی که به او شد، در واقع زندگی او را به مسیر درست انداخت و نتایج مثبتی به بار آورد. پیش از آن حادثه ی تلخ و دردناک، هیچگاه از کسی کمک و راهنمایی نمی خواست و خود را از این بابت بی نیازی دید. شاید برای بعضی ها غریب به نظر برسد ولی می خواهم بگویم تجربه های تلخ و هولناکی مثل آنچه برای او روی داد به او آموخت که از دیگران کمک بخواهد

حالا او زن متفاوتی است چون می داند درخواست کمک کردن نشانه ی ضعف نیست. در رود آیلند 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 تغییر کند؟

- در این لحظه ، ترس بزرگ شما چیست؟ آن را دقیقاً و به روشنی بنویسید. مثلاً:

"می ترسم هرگز هدف زندگی ام را پیدا نکنم. می ترسم هیچگاه نتوانم از توانایی های خود کاملاً 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. مثلاً به جای "می ترسم هیچگاه نتوانم از توانایی های خود کاملاً 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 مستقیماً به دست شما می دهد. شاید گاهی چنین باشد ولی معمولاً 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 در آنجا گیر افتاده 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 در مسیر درست خود قرار گیرید، دواثر باربارا شرهستند:

"کار جادویی-آنچه را که واقعاً می خواهید به دست آورید" و دومی: "جوری زندگی کنید که دوست دارید"

آیا بصیر و آگاه هستید ؟

انسان با پیشینه ی هزاران سال زندگی برکره ی خاک، برای دوام آوردن چاره ای جز آگاه و بصیر بودن ندارد. نیاکان ما برای شکار، پیش بینی وضع هوا و کشف خواص درمانی گیاهان بسیار آگاه بودند. بصیرت یک توانایی طبیعی است که ریشه درهوشی فراتر از ذهن هشیار ما دارد و بدون آن نمی توانیم زندگی کنیم.

بصیرت، تشخیص انرژی یک میدان انرژی است. حس حرکت به سوی رویدادی است که در آینده شاهدش خواهیم بود.

نوعی دانش بی واسطه و مستقیم است که با آموزش و تحصیل به دست نمی آید. بصیرت، تصویر کلی و یک جا را می بیند و راه حلی جامع ارائه می کند. معروف است که ریاضی دانه 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 از اطلاعاتی 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 خبر بوده اید.

هرچه بیشتر بر "رویدادهای اتفاقی" یا "شانسی" تمرکز کنیم قدرت شهودی مان بیشتر می شود. در این 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 زیر را به خاطر بسپارید:

- روان شما همیشه در حال سازمان دهی اطلاعات ورودی به ذهن شماست.

- هراتفاقی که می افتد و هراتفاقی که به دست می آورید دلیلی در پشت خود دارد.

- واکنش های شما به اطلاعات و اتفاقات به شما چیزی میگوید که باید بدانید.

- رویاها اغلب اطلاعاتی در خود دارند که برای شرایط فعلی شما مفید هستند.

وضوح بیشتر

برای افزایش توان بصیرت خود باید نسبت به سیگنال های بدن خود حساس تر شوید و به آنها توجه کنید. مثلاً 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. فکر کنید 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 و به پیام شان گوش کنید. به جای آن که سعی کنید از معنای آنها "سر در بیاورید" تلاش کنید با آنها گفتگو کنید.

واکنش های خود را بنویسید تا احساس تان به شما بگوید که معنای آنها چیست. از خودتان بپرسید:

"اگر می دانستم که کاری که همین الان انجام می دهم به موفقیت می انجامد الان واقعا چه می کردم؟"

بصیرت (شهود یا حس ششم) در افراد مختلف خود را به شکل های گوناگون نشان می دهد. ممکن است یک نفر وقتی به برنامه یا طرح معینی فکر می کند شهود یا حس ششم را به شکل سوزن سوزن شدن پوستش حس کند. فرد دیگری ممکن است صبح که از خواب بیدار می شود بواسطه ی گوش دورنش پیامی را بشنود که به او می گوید "باخانه تماس بگیر" یا فرد دیگری شاید متوجه شود چیزی مرتب یادآوری میکند که "باید یک دوره کامپیوتر ببینی". همه ی این ها شکل های مختلف اینتویشن هستند.

اگر می خواهید حس ششم خود را تقویت کنید باید از سرعت خود بکاهید. هفته ای یکی دوبار شب ها (هر باریک تا دو ساعت) در گوشه 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. گریه یاسگ خود را نوازش کنید. کاملاً ریلکس. هیچ کاری نکنید. بگذارید رویاهای روز یا خیالیافی ها بیایند.

در تقویم خود روزها و ساعاتی را برای این کار در نظر بگیرید و مانند قرارهای دیدارتان به آن پای بند باشید. بهتر است این کار را در فضای باز انجام دهید. این یک تمرین حس ششم است.

تمرین دیگر این است که نیم ساعت از پنجره اتاق تان به ابرها خیره شوید. ببینید ابرها چه شکل هایی دارند. اگر بتوانید در این شکل ها معنا و مفهومی ببینید به این معناست که دارید با ندای دورن خود (که در حال سازمان دهی واقعیت شماست) هماهنگ می شوید. این ندای درون به هر پرسش مهمی که برای شما مطرح است پاسخ می دهد. مثلاً "هدف زندگی من چیست؟"

اگر فکرتان درگیر تغییر شغل است و بلا تکلیف هستید دقت کنید که ابرها چه شکل هایی به خود می گیرند. این تمرین ها برای بصیرت شما مفید است. هر بار که می پرسید: "این شکل ابر به چه معناست؟" یا "من الان آنجا در آسمان چه می بینم؟" یا "چه صدایی از درون خود می شنوم؟" - دارید تمرین می کنید.

حس ششم یا بصیرت یا دانش پنهان معمولاً زمانی روی مینماید که منطق و رابطه علت و معلول را کنار می گذاریم. بصیرت مانند چشمه ای از خلایق و توانایی ما برای سفر در مسیری است که کمتر پیموده شده است.

پنی پی پرس کارشناس و نویسنده تمرین زیر را توصیه می کند:

آزمون شما

گام اول- سه گزینه مهم خود را انتخاب کنید و بنویسید.

گام دوم- یکی از آنها را در نظر بگیرید. تصور کنید که عملی شده و اکنون جلوی چشم شماست. یعنی همین حالا روی داده است.

گام سوم- چه حسی دارید؟ واکنش فیزیکی شما در آن 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 در بدن شما چه اتفاقی می افتد. سعی کنید با تمام حواس خود کار کنید. 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- تصور آینده- حالا صحنه ای را که تصور کرده اید به زمان آینده منتقل کنید. مثلاً به چهار یا شش ماه بعد. حالا چه حسی دارید؟ آیا حس رهایی به دلشوره تبدیل شده؟ یا حس خوبی دارید؟ هر اتفاقی افتاده و هر حسی دارید یادداشت کنید.

گام پنجم- حالا صحنه ای را که تصور کرده اید به یک سال بعد ببرید. باز هم واکنش های بدن خود را دقیقاً یادداشت کنید. اگر در گام چهارم حس خوبی داشتید، آیا حالا (یک سال بعد) همان حس باقی است؟ یا حس خوبی ندارید؟

آیا این گزینه در ابتدا با حس بد شروع شد و سپس (پس از یک 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 ارزیابی کامل گزینه ی اول، حالا ذهن خود را از همه ی این تصورات و احساسات پاک و همین روال را برای دو گزینه ی دیگر هم تکرار کنید.

گام هفتم- چه می شد اگر این 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) تکرار کنید. آیا اگر هیچ یک از این مراحل را طی نمی کردید حس خوبی داشتید؟ یا موجب دلشوره و نگرانی می شد؟

پن ی پرس می گوید: وقتی برای تصمیم گیری از این تکنیک استفاده می کنید، برگزیده ای که حس راحتی و رضایت عمیق به شما می دهد تمرکز کنید، نه به چیزی که راحتی و آسانی سطحی در آن هست.

شیر یا خط

تکنیک دیگری که شما را با بصیرت خود مرتبط می کند این است که سوالی را مطرح و بعد سکه ای را به بالا پرتاب کنید و ببینید از نتیجه ی آن چه حسی دارید. سکه را بردارید و به سوال خود فکر کنید. 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؟ ناامیدی؟ و یا حس می کنید که انرژی گرفته اید؟ آیا فکرمی کنید نتیجه خیلی خوب نبوده؟

هر احساسی که داشته باشید در هر حال صدای بصیرت شماست که با شما صحبت می کند.

به همین سادگی! این آغاز وضوح بیشتر است که دنبالش هستید. دریافت این اطلاعات در مورد میزان انرژی و حس حال شما نشان می دهد که آیا در مسیر هدف خود هستید یا نه.

وقتی احساس سردرگمی دارید چگونه با هدف خود در ارتباط باقی بمانید

پنی پی پرس می گوید: "وقتی احساس راحتی و رضایت دارید در واقع در حال دریافت پیامی از ذهن فوق هشیار خود هستید. به محض این که احساس دلشوره، سردرگمی یا به تله افتادن می کنید احتمالاً به ذهن نیمه هشیار خود شیفت کرده اید و سعی می کنید مشکل را فقط با نیروی اراده ی خود حل کنید. در این صورت، بخش حیاتی اطلاعات ناشی از بصیرت یا حس ششم را که شما را به روش زندگی سرشار از پرکت بازمی گرداند از دست می دهید. اگر با خود در جدال و کشمکش هستید، نشانه ی درگیری بین انگیزه های مختلف در روان شما است.

مثلاً 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 فکر برداشتن یک گام تازه به ذهن تان می آید، روش درست این است که فوراً در این مورد کاری نکنید. در این مواقع هرچه سریع تر عمل کنید سریع تر به جریان مسیریازمی گردید. ولی اگر دست دست کنید و برای برداشتن گام بعدی کند عمل کنید آن انرژی از دست می رود و احساس خستگی، ناامیدی و درماندگی خواهید کرد.

موهبت های حس ششم و رویاها

دکتر مارسیا اِمه ری نویسنده کتاب صیرت یا حس ششم و یک مشاور است که در این زمینه با مدیران اجرایی شرکتها کار میکند. روزی به دیدار من آمد تا نهار بخوریم و در این 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 بار از ناشرین جواب رد شنیده است.

پرسیدم: "چطور پس نا امید نشدی؟" لبخندی زد و گفت: "در درونم مطمئن بودم که کتابم حرفی برای گفتن به مردم دارد و چاپ میشود. نمی توانم بگویم چطور ولی واقعا مطمئن بودم. دو چیز مرا امیدوار نگه داشت که این کتاب چاپ خواهد شد.

اول این که گویی از عمق 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 گریه ماده ای را که در خانه نگه می دارم از قفس اش بیرون آورده ام و خیلی خوشحال شده است. این درحالی است که من گریه ام را اصلا در قفس نگه نمی دارم!

با دیدن این خواب مکرر حس کردم گریه ماده ی من نماد یا نشانه همان بصیرت و حس ششم است (موضوع کتاب من) که با خوشحالی از قفس بیرون می پرد.

"یک بار هم خواب دیدم در بیمارستان بستری ام و دکتر می 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 و البته اصلاحاتی لازم داشت که انجام دادم."

"من همیشه در جستجوی نشانه هایی برای یافتن یک مسیر تازه هستم. به رویا هم باور دارم و به لحظات خاص تنهایی و تمرکز. هرگاه چیزی در این مسیر توجهم را جلب کند آن را دنبال می کنم و بسیار هم صبور هستم"

از او پرسیدم: "وقتی از وجود یک بصیرت در خودمان آگاه می شویم چه اتفاقی می افتد؟"

پاسخ داد: "من زیاد سفر می کنم و مجله های داخل پرواز را مرتب می خوانم. هر وقت این مجله را می دیدم با خود تکرار می کردم:

"باید مقاله ای در مورد بصیرت برای این مجله بنویسم. می خواهم مقاله ی من تو این مجله چاپ شه ..."

بالاخره مقاله را نوشتم و برای 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 اجرایی شرکتها با بهره گیری از بصیرت و حس ششم و تصمیم 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 بار دیگر هم رخ داد. زمانی که می خواستم تصمیم بگیرم همراه شوهرم از میشیگان (شهری که او پنجاه و هشت سال در آن زندگی کرده بود) به کالیفرنیا در ساحل غربی نقل مکان کنیم. آن موقع من در سن دیه گو کنفرانس داشتم. موقعیتی فراهم شد که شام جمعه شب را با جفری میشلو بخورم. اوربیس شبکه ای بود با موضوع بصیرت و حس ششم بود. اینگه لیلی (تحلیل گرمالی) هم با او بود. به جفری گفتم برای رفتن به کالیفرنیا، هنوز تصمیم نگرفته و بلا تکلیف هستم. آن موقع هم سرم 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 و آزاد. موسیقی گوش کنید. ذهن را از هر قید و بندی آزاد کنید.

- در کافه ای بنشینید و به مردم دقت کنید. بعد داستان زندگی آنها را در تصورات خود بنویسید.

- به ابرها نگاه کنید و شکل های مختلف آنها را مجسم کنید.

- هر بار که تلفن زنگ می زند از خود بپرسید کیست؟ زن است؟ مرد است؟

- پیش از این که به پیام های تلفنی گوش کنید بدون فکر کردن فوراً حدس بزنید چند نفر پیام گذاشته اند.

یک دست ورق تاروت بخرید (کارت های متافیزیک) هر روز صبح 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 از خوابیدن، از رویاهای خود بخواهید به یک پرسش خاص شما پاسخ دهند. پس از بیداری هر چه از رویای خود به یاد می آورید یادداشت کنید. یادتان باشد که:

* آنچه در شروع رویا می بینید مشکل یا سوالی است که مطرح کرده اید. آنچه پس از آن می آید به شما می گوید باید چه کنید تا مشکل حل شود. در آخرین 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. او را به صورت جان و روان ببینید. با هشیاری و عشق برایش انرژی مثبت بفرستید و دقت کنید که این کار چگونه و چقدر روابط 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 از کائنات 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 انتظار رویدادهای 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 از حس ششم خود دریافت می کرد. بعد روبه من کرد و گفت:

"خواست تو روشن نیست. دقیقاً نمی دونی چه می خواهی. این موضوع را روشن کن. ببین دقیقاً و درته دلت واقعا چی می خواهی."

آن شب به این نتیجه رسیدم که قطعاً دلم می خواهد به ساحل غربی برویم. یک روز در رستورانی نهار می خوردم. زنی کنار دستم نشسته بود. مدتی بود که به فکر بودم یک کارخانه 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 سر صحبت را باز کرد:

"تا چند هفته دیگه برای یک ماه راهی سفر هستم. به یه نفر احتیاج دارم که تو این 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 از این که موقعیتی فراهم شده که پیش از تصمیم گیری برای جا به جایی، به خوبی با آن منطقه آشنا شویم به هیجان آمده بود. ظرف مدتی که در خانه ی آن زن زندگی کردیم، با آن نقطه به خوبی آشنا و علاقه مند شدیم. در آنجا خانه ای خریدیم. خیلی غریب بود که اتاق خواب خانه ی جدید ما سقف شیشه ای داشت و آسمان زیبا بالای سرمان بود.

وقتی آن اتاق را دیدم به یاد یکی از رویاهایم افتادم که در خانه 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 اتفاقی را در واقعیت دیدم.

این اتفاق مرا مطمئن 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 او چگونه موقعیت خود را به عنوان یک استاد دانشگاه موفق و یک روان شناس بالینی ترک کرد تا به بازرگانان مشاوره بدهد..

"درست میگی. جالب بود که چطور این کار را کردم. راستش تا موقعی که آن رویاها را ندیده بودم به بحث حس ششم و سینکرونیسیته 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 در همان 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 و خردی بود که آن را خرد درخشان می نامم. بعد متوجه شدم که این بصیرت از من نمی آید بلکه توسط من و بواسطه ی من آشکار می شود. در این مورد با کسی صحبت نکردم ولی سینکرونیسیته ها ادامه داشتند."

"روزی دختر دانشجویی با تاکید به من گفت-"برو و کارت هایت را بخوان"

و من فکر کردم از ورق یا کارت بازی حرف می زند ولی وقتی کارت های "تاروت" ام را خواندم اطلاعاتی به من داده شد که بعدا درست از آب درآمد. متوجه شدم که تحصیل در رشته روان شناسی هم بسیار به کمک من آمده است. حتما متوجه شدم که کلاس رقصی که در سنین جوانی می رفتم، خلایق مرا افزون کرده و کمک کرده تا بین سوبه ی بصیرت و سوبه ی منطقی خود توازن برقرار کنم. 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 و استفاده 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 نیاز دارند 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 زندگی سخت دوران کودکی و جوانی و آرامش و رفاه پس از آن، او را به لحاظ روانی آماده کرده است تا کار بی مانند و خاصی 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. در سانفرانسیسکو دفتر فضایی به مساحت ۷۰۰۰ فوت مربع در اختیار دارد. کارکنان او اقلام مازاد و اهدایی مردم را مستقیما از اهدا 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 از او خواستم برایم بگویند این ایده از کجا آغاز شد و چگونه رشد کرد و کدام بخش از زندگی اش به مسیر او شکل داده اند.

"این کار را 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 از آدم های سرشناس و سلبریتی ها آشنا بودم. با آرشیونکت ها و طراحان داخلی نیز در ارتباط بودم و با آنها کاری کردم. جالب بود که در هر کاری 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 و روان شناسی.

کارم را با روان شناسی هنر شروع کردم ولی پس از آن در سازمان رفاه اجتماعی-بهبیستی-مشغول کار شدم. با خانواده های کم درآمد سر و کار داشتم و می دیدم در این 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. مثلاً تختخواب ندارند که رویش بخوابند یا میلمان برای نشستن و یخچال.

پس از کار در بهبودی و سازمان های خدماتی رفاهی، در انجمن معماران آمریکا مشغول کار شدم. آنها از من خواستند در مورد خدمات مورد نیاز برای ساخت مسکن بی خانمان ها تحقیق و نیازها را برآورد کنم. در این شغل، متوجه شدم که این سازمان ها و بهبودی 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 دور هم 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 بسیار فقیری انداخت. وقتی خیلی کوچک بودم پدر و مادرم از هم جدا شدند و من تا چهار سالگی با مادر بزرگ مادری ام بزرگ شدم. او زنی بسیار مذهبی بود و خیلی دوست داشت. جوری رفتار می کرد که حس می کردم وجود من یک موهبت الهی است. خیلی هم فقیر بود. برعکس مادر بزرگم که حس بسیار خوبی به من می داد، پدر و مادرم اصلاً فکر نمی کردند که من اهمیتی دارم. به خصوص مادرم که رفتارش تحقیرآمیز بود و می 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 هر کاری 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 ۱۹۷۴ موقعیتی پیش آمد و با یک خانواده ی خیلی ثروتمند آشنا شدم که مرا به فرزندی قبول کردند و زندگی ام به کلی عوض شد. در آن موقع، مادر جوان مجردی بودم با یک دختر چهار ساله. 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 دقیقاً 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."

لانونرا 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 را آموزش می داد. پس از یک دوره کار داوطلبانه به دلیل تجربه های کار در امور رفاه اجتماعی و رسانه به استخدام همان سمن درآمد.

"پس از آن با نیازهای سمن ها بیشتر آشنا شدم. شرکت ها و کسانی را که اقلام و وسایل مازاد بر نیازشان داشتند به سمن هایی که هیچ چیزی نداشتند معرفی می کردم. چیزی که در این کار دوست داشتم این بود که وسایل کوچک و سالمی که اهداکننده می داد به دست کسانی می رسید که برای شان بسیار کارساز بود 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 در این جا جمع می شدند و من خیلی راحت می توانستم آنها را به مردمی که به آنها نیاز داشتند برسانم. در زندگی ام هم فقر شدید و هم ثروت فراوان را تجربه کرده ام" و بعد هم خندید و به 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 در این دنیا با انبوهی از اموال و اجناس مختلف سر و کار دارم."

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- کاربرد 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 فکری 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. حتماً به چیزهایی که معمولاً 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 الکی باشد یا یک بی خانمان یا کسی دیگر. فکری که خدا در وجود آن الکی خیابان خواب است.

"هرکسی را می بینم چنین حسی به او دارم. مهم نیست که جف بریج باشد (یکی از شاخص ترین و باهوش ترین و درس خوانده ترین آدم هایی که می شناسم) یا فرد دیگری. در هر حال از دید من چهره ی دیگری از خدا هستند.

هدف زندگی ام هرچه هست این را میدانم که بخش عمده آن دیدن و تجربه کردن های مکرر و گوش کردن به همه ی صداهاست. وقتی بچه بودم دلم می خواست رییس جمهور بشوم. یادم هست وقتی آیزنهاور در انتخابات برنده شد به این فکر افتادم ولی بعد فهمیدم که نمی توانم رییس جمهور شوم چون دختر هستم..."

آنچه به دست می آوریم

آخرین بخش این فصل درمورد دونا استونهم است. یک مشاور رشد و توسعه‌ی سازمانی که ضمن کار تمام وقت مشاوره‌ی خود درحال تحصیل در دوره دکترا هم هست. یکی از فعال‌ترین و دلنشین‌ترین واصل‌ترین آدم‌هایی است که تا به حال شناخته‌ام کار و تمرکز اصلی او آگاه کردن سازمان‌ها و شرکت‌های بزرگ از ارزش‌های معنوی است.

او معتقد است سازمان‌ها باید از این نکته آگاه باشند. داستان زندگی او نشان می‌دهد که بصیرت یا حس ششم و رویاهای ما هستند که ما را به جایی که باید باشیم می‌برند. "یک هفته بعد از شروع دوره‌ی کالج در سال ۱۹۹۴ شبی خوابی دیدم. به رویاها خیلی توجه دارم و معتقدم مفاهیم مهمی در خود دارند. خواب دیدم لیز (از کارکنان کالج و مشوق من برای شرکت در آن دوره) در رویایم حضور دارد.

ما بیست و دو دانشجو به صورت دایره دور هم 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 دو سال و نیم بعد در ذهنم باقی بود. روزی قرار شد کارگاهی برگزار کنیم. سه گروه بودیم که یکی از آن‌ها روی ویدیویی کار می‌کرد که داستان زندگی‌های خود ما بود و این که آمده ایم که چه کار کنیم."

ویدیو ساخته شد. وقتی شروع به تماشايش کردم گریه‌ام گرفت. آن ویدیو نشانه‌ی همان رویای من بود و کاری که می‌کردیم همان چیزی بود که در رویا دیده بودم. در تعطیل آخر هفته خیلی به این گروه‌های روحی فکر کردم و این که چرا مردم بازمی‌گردند و دوباره دور هم جمع می‌شوند که با هم کاری بکنند."

دونا در حال صحبت بود و من حس می‌کردم وجه مشترک همه‌ی ما کار کردن با مردم و رسیدگی به آنهاست. با همین نیت در زمان‌های معینی دور هم جمع می‌شویم تا متوقف نشویم و در حرکت بمانیم.

دونا ادامه داد: "باید بگویم بزرگ‌ترین تفاوت بین آنچه که امروز هستم با آنچه که شش سال پیش (زمانی که دنیای کار در شرکت‌های بزرگ تجاری را رها کردم) بودم این است که سرانجام متوجه شدم موضوع این نیست که تو چه می‌کنی، بلکه مهم این است که چه کسی هستی. فهمیدم که مشتاقم با حقایقی در مورد خودم رو در روشم تا مرا به زندگی با معنایی هدایت و تفاوتی ایجاد کند. حالا سعی می‌کنم با تمام روح و جان خود زندگی کنم. کارهایی بکنم که رضایت قلبی برایم به بار می‌آورند. نه اینکه کاری را بکنم به این دلیل که کسی آن کار را دوست دارد. برای نمونه، هفته‌ی پیش برای یک گروه زنان بازرگان سمیناری داشتم با موضوع رهبری زنان. به صورت دایره نشسته بودیم. قرار بود هر کس بگوید که چرا به آن سمینار آمده است. من گفتم به آنجا آمده‌ام چون شش سال اخیر زندگی‌ام 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 در این شش سال تلاش کرده‌ام خلاقیت و بصیرت یا خرد خود را پرورش دهم."

"شش سال پیش باید وانمود می‌کردم که می‌دانم چه می‌کنم، حتی اگر واقعا نمی‌دانستم چه می‌کنم! همه‌ی ما همین جور هستیم. در تلاشیم تا مسیرمان را پیدا کنیم. همه‌ی ما چیزهایی داریم که به دیگران بیاموزیم. اما حالا همه چیز تغییر کرده. شش هفته سال پیش آن قدر هشیار نبودم که بدانم در اطرافم چه می‌گذرد. ورم روده داشتم و به شدت بیمار و بداخلاق و بیچاره بودم. اما دیگر نمی‌خواهم در چنان شرایطی گیر کنم. متوجه شدم که می‌توانم انتخاب کنم که کجا می‌خواهم بروم و کجا نمی‌خواهم بروم و مرزها و محدوده‌هایم کجا هستند. حالا هم شاید بدون فکر و بی‌ملاحظه به درون آتش بپریم ولی خیلی سریع‌تر از گذشته خودم را بیرون می‌کشم."

"حالا خیلی خوب می دانم این خودم هستم که اجازه می دهم قربانی شرایط باشم. حالا وقتی اتفاقی می افتد اصلا فکرمی کنم که کسی باعث آن شده و به من بدی می کند و یا بلایی سر من آورده یا مشکلی برایم درست کرده است. فقط به این فکرمی کم که قرار است به عنوان یک آموزگار و یک شاگرد از این اتفاق درسی بگیرم."

از دونا پرسیدم چگونه از کارمندی به شغل مشاور فریلنسر رسید.

"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 در این 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 سفر عمیق روحانی رفتم. مشکلات بسیاری را که سر راهم قرار گرفته بودند از میان برداشتم. افکاری را که حس قربانی بودن با خود داشتند از ذهنم پاک کردم. حالا احساس رهایی دارم. در کار مشاوره هم روش ام تغییر کرده است. قبلا عادت داشتم مردم را به زور به راه شاید غلطی 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 و می توانیم با هم آنها را بررسی کنیم."

"بخش زیادی از کاری که در دنیای بیرونی انجام می دهم در کارهایی ریشه دارند که در دنیای درونم انجام می دهم. سخنرانی ها و مشاوره های من در زمینه ی مدیریت و رهبری توسط زنان، دقیقا و مستقیما از رویاهای من می آیند. نوشته ها و مقالات درسی من هم در رویاهایم ریشه دارند. به این نتیجه رسیده ام که اگر رویاها و بصیرت خود و آنچه را قلبم می گوید دنبال کنم همیشه به نتیجه می رسم. شاید آن طور که می خواهم نباشد و دقیقا به صورتی که می خواهم جواب ندهد، ولی به هر حال همیشه و برای همه جواب میدهد."

پرسیدم وقتی شرکت یا سازمانی که دوست ندارد از او دعوت می کند چه می کند؟ آیا حس می کند ماموریت دارد که فقط با افرادی که با او سازگار هستند کار کند؟

"فکرمی کنم قرار است فقط با گروه کرآواز بخوانم. کار من هم مشکلات خود را دارد. پارسال به شرکتی مشاوره می دادم که مدیر آن کاملا بی تفاوت و بی علاقه و بی خاصیت بود. اصولا به حرف کسی گوش نمی داد. به طوری که پس از دو ماه کار کردن 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 هر وقت دلش خواست می توانست اخراج شان کند. مگر اینکه دقیقا کارهایی را بکنند که او می خواهد.

سعی کردم به کارکنان او کمک کنم تا ببینند و باور کنند که گزینه های دیگری هم دارند و مجبور نیستند در آن شرکت بمانند و رفتار نا درست رئیس شان را تحمل کنند. خوشحالم که بگویم سه ماه پس از آن سه نفر از آنان 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 و گاهی هم نمی دهد. ولی به هر حال جایی که مرا نخواهند و حس 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 بر شما اثر گذاشته؟ آنها را بنویسید و پس از شش ماه آنها را دوباره بخوانید.

- کدام یک از بصیرت هایی که در این فصل دیدید برایتان جذاب بوده؟ قول می دهید که یکی از آنها را در همین هفته عمل کنید؟
- دست کم یکی از رویاهای خود را بنویسید و از خود بپرسید این رویا می خواهد چه بگوید که من همین حالا باید از آن با خبر شوم؟

فصل نهم

خلاقیت و پرورش 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 از ما می خواهیم زندگی را مثل یک سفال گریبا گل رس بسازیم و شکل دهیم. بعضی دیگر، دنبال یک زندگی شکوهمند و غریب هستیم. بعضی هم دوست داریم بی سر و صدا در گوشه ای زندگی کنیم.

خلاقیت، کلید زندگی دلخواه شماست. وقتی از زندگی هدفمند و رسیدن به خواسته ها می گوئیم، از خلق 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 درختان هستید ببینید چه چیزی را بیشتر از بقیه دوست دارید؟ میز قهوه 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 و خواست خود خلق کرده اید. آیا از آنها راضی هستید؟

می خواهید در آن ها تغییری بدهید؟

خلاقیت از خانه شروع می شود

اگر می خواهید خلاقیت خود را افزایش دهید، باید برایش جا باز کنید. معتمد حتما اگر ذهن ما تلاش میکند که بداند:

"من این جا هستم که چه کنم؟" پاسخ این سوال را باید در همین فضای اطراف و میدان انرژی خود جستجو کنید.

تا به حال چه چیزی خلق کرده اید؟ چه بخشی از زندگی شما نیاز به تغییر دارد؟ آیا در خانه و محل زندگی شما چیزی هست که نیاز به تغییر یا سامان دهی یا تکمیل و تعمیر داشته باشد؟ آیا گچ گوشه ی سقف اتاق ریخته و آجر سقف بیرون زده؟

همه ی گلدان ها خشک شده اند؟ لامپ جلوی در ورودی ساختمان سوخته؟ لباس چرکها کف حمام پخش و پلا هستند؟ کمد ها پر از وسایل و لباس های به درد نخور و کهنه است که پنج سال است آنها را بیرون نریخته اید؟

خلاقیت از همین جا شروع می شود. با جمع آوری و دور ریختن لوازم به درد نخور یا تعمیر سقف و جمع کردن لباس های کثیف از کف حمام. همین کارهای ساده قدرت بسیاری در خود 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 کنار خانه جمع شده اند راه را بر انرژی ما می بندند. ذهن و فکر خود و کمد های خانه را خالی کنید تا انرژی بدون برخورد با موانع جاری شود.

کاتالی برای جریان انرژی

ما درون یک میدان انرژی زندگی می‌کنیم که گرچه با حواس فیزیکی ما حس نمی‌شود و نا‌دیدنی است اما وقتی با هوشیاری بیشتر با آن روبرو شوید حیرت خواهید کرد. تصور کنید این انرژی چگونه در خانه‌ی شما جریان می‌یابد. فکر کنید جریان فراوانی و شکوفایی پشت در ورودی خانه در انتظار است که به درون بیاید. در را باز می‌کنید تا وارد شود. حالا چه اتفاقی برایش می‌افتد؟ کجا و چگونه ضعیف و بعد هم متوقف می‌شود؟

آیا مقابل در ورودی خانه دیواری هست؟ یا میز و میز و صندلی‌ها مانعی هستند که نمی‌گذارند این انرژی در تمام خانه گردش کند؟ آیا انرژی از در ورودی وارد می‌شود و به سرعت از در پشتی بیرون می‌رود؟

شاید به این فکر بپفید که جای مبلمان را کمی تغییر دهید تا راه باز شود. شاید خرد و تدبیر به شما می‌گوید چیدمان فضای زندگی شما ناهماهنگ و نادرست است. اگر می‌خواهید بدانید که چیدمان وسایل چگونه بر اجزای زندگی شما اثر می‌گذارد، کتاب‌هایی را که در مورد هنر باستانی چین-فنگ شوی-به چاپ رسیده‌اند بخوانید. امروز، بسیاری از مردم غرب برای ایجاد هماهنگی بین خانه و فضاهای طبیعی پیرامونی و به ویژه به منظور گردش بهتر انرژی در خانه و دفتر کار خود از این هنر باستانی چینی استفاده می‌کنند. نمی‌دانم باور می‌کنید یا نه، ولی ثابت شده که فنگ شوی برای برداشتن 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 دفتر خود هستید با خود بگویید:

"من کانالی ایجاد می‌کنم تا انرژی آزادانه در زندگی من و اجزای آن جاری شود و مرا به جایی که باید بروم هدایت کند"

قدرت ماندالا و آثار آن در افزایش خلاقیت ما

وقتی در جستجوی هدف زندگی خود هستید، روش دیگر این است که یک ماندالا رسم کنید. وقتی در جستجوی کار و شغل هستیم معمولاً اولین کاری که می‌کنیم این است که می‌نشینیم و رزومه خود را به روز می‌کنیم. رزومه هم فقط بیان تحصیلات و سابقه کار در جاهای مختلف نیست. بلکه باید موفقیت‌ها و کارهای شاخص خود را در آن مشاغل، برجسته کنیم و توضیح دهیم. یعنی همان چیزهایی که باید برجسته شوند تا موقعیت شغلی بهتری برای ما فراهم شود.

در پروسه‌ی تنظیم رزومه، بخش منطقی یا سمت چپ مغز را به کار می‌گیریم. ولی ترسیم ماندالا، برعکس نوشتن رزومه، خلاقیت سمت راست مغز را فعال می‌کند و ابعاد دیگری از نفوذ و اثر گذاری بر میدان انرژی را به ما نشان می‌دهد.

حتا اگر در کار هنر هیچ مهارتی نداشته باشید با نیروی ماندالای خود می‌توانید انرژی خلاقانه را افزایش دهید.

شکل دایره‌ای ماندالا، نمادی از نظم کیهانی است. وقتی ماندالای خود را در آغوش می‌گیرید نشانه‌هایی از مردم مکانها فرصت‌ها و موقعیت‌هایی که آرزو دارید به شما جذب شوند، رسم می‌کنید.

نیات و آرزوهای شما ماندالا را فعال خواهند کرد. آنچه را می‌خواهید به سوی خود جذب کنید تا جایی که ممکن است کاملاً روشن و مشخص کنید و برای پذیرش طرح بزرگتری که کیهان و کائنات تدارک دیده‌اند نیز کاملاً آماده باشید.

ماندالا، رزومه روحانی آینده‌ی ماست. وقتی آماده شد از خدا و کیهان تشکر کنید. تردید نکنید که نیازهای شما برآورده می‌شوند.

² -Feng shui

1

² -Mandala

2

سالها پیش کسی همین توصیه را به من کرد. ماندالای خود را کشیدم و پیش از هر چیز درخواست کردم درآمد افزایش یابد. درخواست های دیگر هم 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 درآمد کاملاً بالا رفته بود. حتا بیش از آنچه که درخواست کرده بودم. دوستی هم برایم گفت که همین تکنیک را به کارکنان یک بیمارستان معرفی کرده و همه ی آنها جواب خوبی گرفته و آنچه خواسته بودند به دست آورده بودند. جالا خوتان امتحانش کنید.

برای درست کردن ماندالا یک ورق کاغذ بزرگ- ۸/۵ در ۱۱ اینچ- و یک سری کامل مداد رنگی نیاز دارید. 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 و قابل اعتماد؟ یا یک دلداده؟ یک اتومبیل خوب با قیمت مناسب و یا این که دیگران شما را در کار تخصصی 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 از تمرکز بر اهداف، 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 از منبع روحانی خود درون دایره ی کوچکتر بکشید. 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 ها هستید، گاهی به دایره ی بزرگ نگاه کنید. ببینید کجای آن خالی مانده و نیاز به توازن دارد. در همین حال درخواست کنید که خود واقعی تان و مسیر درست زندگی به شما نشان داده شوند.

به محض این که حس کردید انرژی تان کم شده کار را متوقف کنید. اگر ماندالای 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 کار شوید 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 کار را نکنید.

اگر به ماندالا علاقه مند شدید و مایل هستید در این 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

هر وقت می خواهید به بصیرت و حس ششم خود بپردازید تلفن را قطع کنید و در صندلی یا مبل راحت خود بنشینید. یک موسیقی روحیه ساز خوب 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 خود و الاثرتان را ببینید. اگر این کار مشکل است و انمود کنید که خود و الاثرتان را می بینید. و انمود کردن روش خوبی برای دریافت تصویرهای خرد یا بصیرت است.

وقتی در موزیک غوطه می خورید، چه تصاویر پاسخ ها و پیام هایی بر شما ظاهر می 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 و آن ایده را با این افکار احاطه کنید. حالا یک سری ایده ها در اطراف آن ایده اصلی در دست دارید. ببینید با پرسش های فعلی شما چه ارتباطی دارند؟

تصویری که دریافت می کنید به مرور زمان معنادارتر می 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 بار وقتی برای پیاده روی به دامن طبیعت می روید یک چیز خاص، مثلاً 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 در آن دیده اید با توصیف دقیق در دفتری بنویسید.

از خود بپرسید: "پیام این سنگ یا برگ چیست؟" - "این تکه سنگ مرا به یاد چه می اندازد؟ اگر این سنگ آینده ی من باشد، به چه می ماند؟" - "خدا چرا 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 از ویژه 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 نور غروب خورشید بر آن پاشیده است" یا

"این سنگ، لبه دار و تیز و قسمت بالای آن گرد است. کوچک و تیره رنگ است اما رگه ها و نقاط رنگارنگ زیبایی دارد"

اگر خودتان را جای سنگ گذاشته باشید این طور می شود:

"من مانند کوه کوچکی هستم که نور خورشید در حال غروب، بر من پاشیده شده است" یا:

"من کوچک و تیزهوشم-بخشی از آگاهی من در تاریکی است و دیده نمی شود. چیزهای زیادی را نمی توانم ببینم چون خورشید در حال غروب کردن است. غروب یعنی زمان بسته شدن و تمام کردن 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 نظر میرسد ولی راه های زیادی پیش رو دارم. شکل مدور بالای این سنگ مرا به فکرمی اندازد که در حال بالا رفتن از چیزی مدور و دایره ای شکل هستم."

این داستانها شاید جالب به نظر برسند و شاید هم ابلهانه و باور نکردنی .

اطلاعاتی که از عمق 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 کریر اقتباس شده اند. در اینجا فقط از ۲۲ کارت خود استفاده می کنید. درخواست کنید که اطلاعاتی به شما داده شود تا منظور زندگی خود را روشن تر ببینید. 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.

- 3- 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 مورد علاقه خود هم می توانید بیازمایید.

تغییر صحنه

چه کشوری را همیشه دوست داشته اید که ببینید؟ فرانسه؟ آفریقا؟ جزایر سیل؟

اگر آزاد هستید و امکانش را دارید که به آنجا سفر کنید که عالی است ولی اگر کار و مسئولیت ها و بی پولی مانع سفر هستند 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 چیز ممکن است.

وقتی در گوشه ای آرام می نشینید و خیال پردازی می کنید، فرصت های تازه می آفرینید تا منظور زندگی تان آشکار شود. اگر فکر 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 از عکس های خود را هم بالای عکس برج ایفل بگذارید. در شهر خود 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. حتی 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 و آشنایی با آدم های جدید آماده می شوید. در این صورت نه تنها پهنه ی فرصت های خود را گسترده می کنید بلکه این کار با شادی و تفریح همراه است و جریان انرژی را نیز در گردش نگه می دارد.

زن بسیار پرکار و فعال

حتا زمانی که مسیر زندگی 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 خلافت را کشف کرده است. در هر کاری که می کند به مرحله استادی رسیده است.

او و خانواده اش را از اواخر دهه ی ۱۹۷۰ 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، پسر بزرگ شان را در حادثه تصادف قایق از دست دادند. او از باهوش ترین آدم هایی است که می شناسم. هیچ وقت حرف بی ارزش و بی اساسی از او نشنیده ام. در خانواده اش نماد ثبات حمایت زیبایی و تفاهم فلسفی و تدبیر است.

قوی ترین وجه مشترک ما، عشق به طراحی روی پارچه، رنگ و تحلیل 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 در آن خیره می شوند. مثلا یک نجاریا یک سینماگریا نقاش. خودم را با کسانی که در کار خود خیره اند قیاس می کردم. وقتی بچه بودم دلم می خواست معلم مدرسه ی ابتدایی بشوم. در ضمن 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 و بی اهمیت هستم (در مقایسه با آدم های بزرگتر) در کالج رشته طراحی روی پارچه و سرامیک خواندم و طراحی جواهرات و گرافیک.

بعد هم برای آرشیوکت 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 در آن فیلم نویسنده و کارگردان بود"

"شش ماه بعد از آن فیلم - من و فرانسیس ازدواج کردیم. نمی دانستم اودرمورد ازدواج دیدگاه خیلی سنتی ایتالیایی دارد و معتقد است که جای زن در خانه است. من هم پذیرفتم ولی در خانه، استودیوی خودم را راه انداختم.

پس از ازدواج، دوبار پشت سر هم بچه دار شدیم. در استودیوی خودم تا چند سال برای آرشیوکت ها کار موردی و پروژه ای می کردم. ولی کا رفیلم سازی فرانسیس اوج گرفت و ما اغلب در لوکیشن های مختلف سر صحنه بودیم. خیلی پیش می آمد که از پروژه های خودم باز می ماندم. اواخر دهه ی شست و اوایل هفتاد که در ساتفرانسیسکو زندگی می کردیم، خیلی درگیر عکاسی شدم و از کارهایم نمایشگاهی برگزار کردم. مدت کوتاهی پس از نمایشگاه، انگار تب نقاشی های بزرگ مینیمالیستی- ساده گرایانه- به سراغم آمد. از نقاشی هایم هم نمایشگاهی برگزار شد. یکی از کارهایم را یک موزه و بقیه را مجموعه داران خریدند.

این تب هم فروکش کرد و من با دوستم لین هرشمان به هنرهای مفهومی مشغول شدیم. عادت داشتم مدتی با اشتیاق به کاری می پرداختم و بعد زمینه ی علاقه ام تغییری کرد.

کارهای الی هم خیلی خاص بودند. مثلاً چیدمان موزانیک های سیاه و سفید در کف ورودی یک ساختمان. یا زنی در برابر آینه در حال تعویض لباس. یا یک اتاق نشیمن خالی از اثاثیه با یک تلویزیون برفکی روشن.

وقتی بچه ها دبیرستان می رفتند، اله نور با یکی از دوستانش به کار طراحی پارچه و تولید لباس هایی با طرح کیمونوی ژاپنی مشغول شد. پارچه هایی با طرح های دستی و ماشینی. بعد هم برای یک آموزشگاه مشهور رقص طراحی لباس انجام می داد. نقاشی و هنرهای مفهومی و عکاسی را هم دوست داشت و به آنها مشغول بود. در زمینه ی مد و لباس، نویسندگی و سخنرانی های عمومی هم فعال بود. سرگرم کارهای متعددی بود. چند سال بعد هم فیلم مستندی ساخت که چندین جایزه بین المللی و داخلی برد. اله نور می گوید:

"یکی از اهداف 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. در کار کشاورزی 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 و همه کارهایم را دوست دارم. کار دیگری که در دست دارم ساخت مستندی است در مورد روش کار فرانسیس با بازیگرانش.

یک بار برای فیلم برداری به ممفیس رفتیم. من همیشه فرانسیس را در کارهایش همراهی می کنم. حفظ خانواده و یک پارچه بودن خانواده برایم خیلی مهم است. در آن سفر برای خودم در ساختمان تولید، دفتری دست و پا 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 روز هفت و نیم صبح به محل فیلم برداری می رفتیم. یک ساعت آنجا بودیم. ساعت نه به دفترم می رفتم و تا پایان 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 کار فرانسیس یک مستند تهیه کنی" تا به خودم آدم دیدم طرخی را جلویم گذاشته اند که فیلم را تهیه کنم. تا آن موقع فیلم نساخته بودم. به هر حال شروع کردم. گاهی خیلی با هیجان و گاهی خیلی با شادی و خوشی و گاهی با احساس درمانده گی. اشتباه پشت اشتباه. البته از فیلم سازی و بازی گردانی و کارگردانی فرانسیس خیلی چیزها یاد گرفته بودم" از الی پرسیدم: "در کار هنر چه چیز معناداری پیدا کردی؟"

"هنر همیشه 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 سر رفته بود. او را 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 فکر کردم هفته ی دیگر که می آیند عروسک را به او بدهم. کار خیلی شیرینی بود ولی حس می کردم با این کارهای کوچک از کارهای دیگرم عقب می مانم. کلی کارهای دیگر در انتظارم بودند. همیشه یکی از اهداف من این بود که برای خانواده ام عامل ثبات باشم. با محدودیت ها و گرفتاری 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 از سنگ قیمتی یشم در درون شماس. در درون خود جواهری ارزنده دارید. یک سنگ قیمتی بسیار با ارزش. داستان بعدی ما داستان گلن لهر راست.

یک جستجوگر عوالم روحانی و یک هنرمند که همیشه به ندای قلب خود گوش کرده است. او یک طلا ساز است. روی سنگ یشم و سایر سنگ 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 و برش سنگ های زینتی، چندین جایزه برده و روی جلد مجله های معتبر تجاری هم چاپ شده اند.

او هنرمندی کم نظیر و در سطح جهانی شناخته شده است. تعداد هنرمندان این رشته در آلمان به انگشتان یک دست هم نمی رسند. "هرمه 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 و هرکاری 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."

اگر از 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 در آمریکا گشتم. یعنی پیش از آنکه به کالج بروم و هنرهای لیبرال بخوانم.

در سال ۱۹۷۱ به لحاظ روحی در من تحولی ایجاد شد. نوعی حس بیداری روحانی عرفانی. در کالج پیش از اینکه 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 از جسم خود را پشت سر گذاشته ام. روزی از میان دیواری گذشتم و وقتی برگشتم، بدن خود را دیدم که از روح ام جدا شده است."

تجربه ی مدارج بالای روحی، از جمله سامادی^۲ را هم داشتم. می خواستم از این مرحله بگذرم و به سطح بالاتر و ابعاد بزرگتری برسم به من نیروی خاصی داده شده بود. به دانش فیزیک اتمی دست یافته بودم و جالب بود که من اصلا فیزیکدان نیستم و این حادثه پیش از نشر کتاب تانوی فیزیک^۳ بود. کتابی از فریت جوف کاپرا.

خیلی عجیب بود که این کتاب با روایات من کاملا هماهنگ بود. در واقع سینکرونی سیتی هایی که پیش می آمدند بسیار قدرتمند بودند. بعد شروع کردم به مطالعه ی فلسفه ی شرق و با چند آموزگار این فلسفه، کار کردم. پس از یک سال تحصیل در کالج و تجربه های غریبی که گفتم تصمیم گرفتم دنیا را بگردم. بیشتر در ایتالیا، فرانسه و یونان سفر کردم و البته خیلی کشورهای دیگر. در این 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 اتفاق افتاد."

یادم هست روزی در افغانستان، 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. در آن لحظه می دانستم در مورد زندگی در این دنیا به درک خاصی رسیده ام. از آن تاریخ، بیست سال می گذرد. نیمی از جهان را گشته و در فرهنگ های بسیار متفاوت زندگی کرده ام و این سفرها قلبم را باز کرده اند.

² -Samadhi 3

² -Tao of physics 4

د افغانستان حس و حال غریبی داشتم.مردم آنجا بیشتر با قلبشان حرف می زدند تا با فکر و ذهن شان واین مرا کاملاً 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 آنهاست.چیزی که من هرگز در کالیفرنیا ندیده ام.

از رضایت عجیب این مردم فقیر حیرت کردم.آنها به شکلی کاملاً متفاوت به جهان نگاه می کردند.

بعد از افغانستان مدتی هم در یک آشرام(عبادتگاه کوچک هندویان در محلی کوچک و دنج) زندگی کردم.آن زمان دنبال شغل و کاری نبودم.حتی فکرش را هم نمی کردم.آزاد و رها و منتظر بودم که هر روز سینکرونی سیتی ها پیش آیند و آنها 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 در هندوستان به کالیفرنیا برگشتم و از تفاوت عظیم فرهنگی آنها با آسیا شوکه شدم .یک شوک فرهنگی بزرگ. از هواپیما پیاده شدم و همان دنیای سراسرمادی و کاملاً تجاری شده، دوباره رویرویم بود.بدون اثری از معنویت.تحملش سخت بود.به خصوص بعد از مدتی که در هندوستان 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 در درونم حرکت کرد.حس کردم این همان کاری است که باید دنبال کنم.برش سنگ های تزئینی.البته آن موقع از برش سنگ چیزی نمی دانستم.فقط مختصری طلاسازی و نقاشی رنگ روغن، گرافیک و عکاسی بلد بودم.

با دیدن آن سنگ کوارتز چیزی در درونم اتفاق افتاده بود.به دانشگاه برگشتم و به تحصیل ادامه دادم. زمین شناسی خواندم. شیمی معدن شناسی و ریاضیات.حس می کردم به معدن شناسی علاقه مند.ضمن مطالعه متوجه شدم که انگار زمینه ی معدن شناسی در وجودم هست و با این علم انس دارم. با آن کاملاً آشنا هستم.حالا می توانستم وجه هنری ام را با وجه دانش خود ادغام کنم.

احساس قدرت بیشتری کردم.با شوق بیشتر به مطالعه پرداختم.دیدگاهم بازتر و گسترده تر می شد.متوجه شدم به آنچه می خواستم و از عمق وجودم علاقه مند بودم رسیده ام.حالا بیست سال از آن 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 مجبور می شدم دکه ی کتاب فروشی راه ببیانم.گاهی هم در رستوران ویترو 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 و چه چیزی در انتظارتان است- فقط کاری را بکنید که دوست دارید.تفریح کنید. نگران نباشید که با زندگی تان چه کاری خواهید بکنید .

فکرش را نکنید که پولدار می شوید یا نه.از هر روزتان 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.

مثلاً من هر روز صبح موج سواری می کنم.خانه ام نزدیک اقیانوس است.از بچه 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 هر روز این کار را می کنم.چیز دیگری هم هست که باید به یادتان باشد.آن این است که هیچ کس نمی تواند همه چیز را بداند و بلد باشد.این عیب و نقص نیست.فکر نکنید همه چیز را باید بدانید.

کنجکاوی کردن و یادگیری و فکر کردن به ایده های بهتر، مغز را زنده نگه می دارد.ولی فکر نکنید 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 و انرژی بپذیرید. در وجود شما و در دی ان شما چیزی هست که خواهان تعالی است.

به دنبال توازن و زیبایی باشید تا به تعالی برسید. همیشه در حال یادگیری و جلوگیری و جلوگیری باشید. شما فقط یک بار زندگی می کنید. اگر هر کس سعی کند دنیا را بهتر و زیباتر کند و اگر هر کس قدم کوچکی بردارد دنیا زیباترین جای کهکشان خواهد شد.

زیبایی یکی از اصول روحانی و معنوی زندگی است. من در کارم هیچ آموزش رسمی ندیده ام. هر چه هست خودم یاد گرفته ام. تلاش بسیار کرده ام. تعداد شکست هایم نیز بسیار زیاد بوده است.

یادتان باشد هر چه بیشتر شکست بخورید آماده تر، مسلط تر و قوی تر می شوید. شکست های پی در پی شما را کارآموده، پخته و مسلط می کنند. راه درست را می آموزید. تجربه میدانی و عملی به هیچ وجه قابل مقایسه با تحصیلات دانشگاهی نیستند. پس از هر شکست سرپا شوید و دوباره به راه بیافزید. در زندگی شما نیرویی هست فراتر و بزرگتر از خود شما. این نیرو در درون شماست. در روح و روان شماست. نه بیرون از وجود شما.

کره خاکی همیشه در حال تغییر و دگرگونی است و من حس می کنم بخشی از این مجموعه ی بزرگ و عظیم کیهانی هستم. اگر از کاری که می کنیم و از چیزی که خلق می کنیم راضی باشیم با تحصیلات دانشگاهی سرپا می مانیم و نقش خود را در این جهان ایفا می کنیم تا در دنیای بهتری زندگی کنیم"

آخرین داستان این فصل در مورد دیوید اینوسین سیو سی و سه ساله است .

او مدتی است در شغل رویایی خود به عنوان رئیس بخش آموزش خدمات خبری پاسیفیک مشغول است. یک سازمان مردم نهاد که می خواهد صداهای بخش های مختلف جامعه و عقاید و افکار مردم را به عرصه عمومی بیاورد و به گوش همه برساند. این سازمان نشریه ای دارد با عنوان دیدگاه جوانان.

روزنامه ای که جوانان آن را می نویسند. از سال ۱۹۹۵ به عنوان رئیس آموزش در این سازمان مردم نهاد استخدام شده است. در این پست بود که دقیقاً و در زمان درست برای او امکاناتی فراهم شد.

پس از استخدام در این سازمان او و سردبیر نشریه به نام نیل برنشتاین یک کارگاه نویسندگی به راه انداختند که در مرکز هدایت یا ندامت گاه جوانان (زندان جوانان) برگزار می شد. جوانانی با جرایم مختلف. از سرقت اتوموبیل تا فروش مواد مخدر، تجاوز و قتل. در این کارگاه های نویسندگی دیوید و گروهش تلاش می کردند تا تعدادی از این بچه های درد سر ساز و مجرم را که بعضی از آنها جرایم سنگینی هم داشتند به نویسندگان خوش آتیه تبدیل کنند.

برای بیشترین 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 در این نشریه چاپ خواهد کرد و در گروه کتاب خوانی هم خوانده می شوند و ده ها نفر به آنها گوش می دهند. به این ترتیب برای اولین بار احساس می کنند اهمیت دارند و کسی هست که به حرف آنها گوش دهد. هویت پیدا می کنند. مشتاق می شوند با دیگران ارتباط برقرار کنند و به زندگی امیدواری شوند. داستان زندگی دیوید قدرت حیرت انگیز بصیرت و خلایق را به خوبی نشان می دهد .

قدرتی که قفل قلب و روان این جوانان را باز می کند و زندگی آنان را دگرگون می سازد.

دیوید در دفترش در سافرانسکو برایم صحبت می کرد.

"تا بیست و شش سالگی عکاسی می کردم. کاری که عاشقش بودم ولی می دانستم کاری نبود که برای همیشه انجام دهم. یعنی در مسیر هدف زندگی ام نبود. در عین حال علاقه عجیبی داشتم که با جوانانی که در معرض خطر و ارتکاب جرم هستند و جوانان طبقه ی محروم و فقیر کار کنم و به آنها کمک کنم. در مورد مشکلات این بچه ها در جامعه حرف زیاد زده می شد."

"ولی من نمی خواستم فقط حرف بزنم. می خواستم برای این بچه ها کاری بکنم. به کالج رفتم و در رشته 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 انگار همه چیز یک به یک در جای خود قرار گرفتند. دیدم اصلا نیازی نیست که دنبال کارشناسی ارشد باشم و ادامه تحصیل دهم. کاری داشتم که همیشه می خواستم. یعنی لمس کردن زندگی مردم و زندگی جوانان گرفتار و محروم که در شرایط خاصی به جرم و بزه روی می آورند. کسانی که نیاز به کمک دارند.

یک رویداد مهم زندگی ام آشنایی با مارنیلا وودز بود که منتورو دوست من شد. روزی کلید یک سلول را به من داد تا با یکی از جوانان زندانی صحبت کنم و شرایط و حال و هوای کاری را که می خواستم در آن مشغول شوم ببینم. کار عکاسی را کنار گذاشتم و تمام وقت را صرف حضور در دادگاه های جوانان کردم. کار کردن با وکلای این بچه ها و قضات را یاد گرفتم. دادگاه نگهبان پیری داشت که دوست نداشت کسی از بیرون و از جامعه بیاید و در این دادگاه های کیفری بچه ها حضور یابد ولی ما کار خودمان را می کردیم. کارهای بزرگی را شروع کردیم. از ترک اعتیاد بچه ها تا برنامه های دیگر برای بهبودی شرایط آنها. بازگرداندن شان به مدرسه و ادامه تحصیل تا کار پیدا کردن برای آنها و شرکت دادن آنان در برنامه های خاص که خیلی دوست داشتند و برای ما هم موفقیت بزرگی بود. خیلی خوشحال و هیجان زده بودم.

سر دبیر نشریه هم از من دعوت به همکاری کرد. کار بزرگی انجام شد. چون این آژانس خبری توانست به روشی بسیار هماهنگ گروه های مختلفی از این بچه ها را گرد هم جمع کند تا با هم ارتباط بگیرند.

از طرفی ارتباطم را با دادگاه بچه ها حفظ کردم چون فکرمی کردم صدای آنها باید شنیده شود. بین آنان استعداد های فراوانی وجود داشت که خام و دست نخورده بودند. یکی از سازکارها راه اندازس یک کارگاه نویسندگی برا یدختران بود که بعد توسعه یافت. در روزنامه هم ستونی راه اندازی کردیم با عنوان نامه هایی از زندان. بچه ها ی مجرم از دختر و پسر شروع کردند به نوشتن بعضی نوشته ها حیرت انگیز و عالی 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 از شیوه زندگی یکدیگر با خبر شدند و در این روزنامه داستانهای زندگی یکدیگر را خواندند.

برای خیلی های شان سخت بود که از خودشان بگویند. آنها می که شروع به نوشتن می کردند نوشته های شان تلخ و تاریک بود و از تنهایی- انتقام- ترس و خود کشی حرف می زدند. و از طغیان و خشونت بر علیه دیگران.

سعی می کردیم فضایی درست شود که این بچه ها همه ی حرف هایشان را بزنند و بعد با آنها از دوستی و مهر و یگانگی حرف زدیم تا جای نفرت و خشونت و نژاد پرستی را بگیرد

از این مجرمان جوان خواستیم در مورد بازی زندگی چیزی بنویسند و بگویند که این بازی از دید آنها چیست و آیا در این بازی خود را برنده می بینند یا بازنده.

جی بی نوشت: "بازی زندگی یعنی تو بری تو یک باند تبهکار. برنده یا بازنده بودن واقعا ساده است. اگر بازی جونتو باختی و اگر زنده موندی یعنی برنده ای. تو اولین بازی زیر دست بهترین بازی کنا هستی. برای برنده شدن باید به بازی وفادار باشی و احترام بزاری.. برای بازی کرن زیاد اشتیاق نداشته باش. اول فکر کن برای اینکه بهترین بازی کن بشی چند نفر رو باید بکشی و یادت باشه نوبت خودت هم میشه که جونتو بگیرن."

آنجلو نوشت:

"فکر کردن به بازی یعنی فکر کردن به تقلا برای زنده موندن. همیشه هم چند نفر هستن 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 به طرفه. مواد به خیابون به طرفه است. اگر گرفتار مواد شی عاقبتش یا زندونه یا مرگ. بازی دیگه هم بازی خیابونه. زندگی تو خیابون مٹ زندگی با ماده که آخرش معمولاً 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 از مخ 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 از این نوشته ها سرد و تلخ و غمبار و سرشار از خشم و افسردگی هستند. بعضی دیگر به خوبی احساس نویسنده را بیان می کنند. پسر دیگری نوشته بود:

"حس می کنم مٹ پرنده ای هستم توقفش. در آرزوی کمی ماریجوانا. تو قفس بودن رو دوس دارم. فرصتیه برای فکر کردن. فرصتی که به درون واقعی خودم برم و خود واقعی ام را پیدا کنم."

یکی از بچه هایی که قبلاً در این ندامت گاه بوده، کارتر هیجده ساله است:

"دوبار تیر خوردم و چند بار کتک مفصل که تا پای مرگ رفتم. دوبار هم تصادف شدید با ماشین. اونایی که تودادگاه نشسته ان بدونن که اون بیرون تو خیابون و تو این شهر، دنیا دنیای دیگه ایه.. زندگی تو خیابان متفاوته، اون زندگی یعنی خلافتکاری و دادگاه وزندون" دیوید می گوید می خواهد به جوان ها بیاموزد که با چالش ها و مشکلات 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 باور کنم که واقعا دارم کاری را انجام می دهم که آرزویش را داشتم و همیشه هم به بسیاری از اهدافم رسیده ام. روزی یک نفر از من پرسید می خواهم پنج سال آینده چه کار کنم 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. از طرفی هم اصلاً نمی توانم بی کار بمانم. هرگز هم 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 نیاز دارند. شکر می کنم که عاشق این کار هستم و می توانم کمک شان کنم تا از این زندگی تلخ و سیاه بیرون بیایند.

با خودت حرف بزن

-هر چیزی که ازدانستان های زندگی این فصل یاد گرفته اید و هر آگاهی و بینش جدیدی که به دست آورده اید بنویسید.
-جزییاتی که در هر دانستان توجه شما را جلب کرده روی کاغذ بیاورید. از این ماجراها و زندگی آدم های مختلفی که برایتان گفتم کدام را بیشتر دوست داشته اید و از آن چه برداشتی کرده اید؟
-یک ماتدالا برای خودتان تهیه کنید .

برای ازدست نرفتن انرژی چه کاری می توانید بکنید. در این مورد کمی بنویسید و توضیح دهید. با این جمله شروع کنید:
"می خواهم خلافتیم جاری باشد" و بعد ادامه دهید. بگذارید ضمیر هوشیار تان به شما کمک کند. به آنچه نوشته اید عمل کنید.

بخش سوم

آبهای عمیق

فصل دهم

احساس پوچی و تهی بودن

هرگز ندیده ام که احساس پوچی کسی را به جایی عمیق تر، پربارتر و بامعنا تر رسانده باشد. "تونی شوارتز

احساس پوچی چیست؟

هریک از ما، در واقعیت های خاصی حس کرده ایم که نمی دانیم که هستیم. حس می کنیم ارتباط مان را با جهان از دست 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 سر می آمد.." و یا "نمی دانم کجا بروم. حس می کنم دارم روانی می شوم"

افسردگی بالینی، شاید یکی از اشکال احساس پوچی باشد و شاید ریشه در شرایط جسمی داشته باشد. مثلا به هم ریختن هورمونها یا بیماری های دیگر که از موضوع این کتاب خارج است. البته وقتی در جستجوی یک زندگی معنا دار هستیم حس بیهوده گی هم گاهی به سراغ مان می آید. این حس در واقع بخشی ضروری و طبیعی از مسیر معنوی زندگی است. گر چه آزاردهنده هم هست.

مهم ترین نشانه ی احساس پوچی این است که حس می کنید در زندگی چیزی غایب است. چیزی نیست که به امید آن زنده باشید:

" اگر زندگی همین باشد که الان هست به مفت نمی ارزد و ارزش 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 قابل 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. حتی ممکن است پول زیاد و موقعیت عالی شغلی و دوستان بسیار و خانواده ای هم داشته باشید ولی احساس پوچی کنید.

(شخصیت های مشهور و ثروتمند و موفق بوده اند که در شرایط بحران روحی و احساس پوچی به زندگی خود پایان داده اند- **مترجم**)

همه ی ما گاه در شرایطی قرار می گیریم که از خود می پرسیم: "آیا خدا مرا فراموش کرده و حالا که بیش از همیشه به او نیاز دارم مرا تنها گذاشته است؟" و یا فکر کنید: "من گم شده ام. ارتباطم با همه چیز قطع شده است.."

گاهی در تختخواب دراز می کشیم و از پنجره به بیرون خیره می شویم و این خیره شدن و بلا تکلیفی بیش از حد معمول به طول می انجامد. یا بی هدف در حیاط خانه می چرخیم و با حقوق بیکاری مان گذران می کنیم. یا اگر شرایط مالی اش را داشته باشیم به معبدی دور افتاده در هند یا نپال می رویم.

در این کتاب بارها گفته ایم که برای پیدا کردن هدف زندگی و استفاده از مهارت های مان باید مسیر متفاوتی را در پیش گیریم.

آیا احساس پوچی هم هدفی در خود 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 و حسرت خوردن، بهتر است فکر کنید احساس پوچی بخشی از مناسک و آیین حرکت در مسیر است 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 مشاور است که در کالیفرنیا کار می کند. او احساس پوچی را به یک نهال تشبیه می کند:

"نهال را باید آبیاری کنید. آفتاب کافی و خاک خوب هم لازم است. در این صورت پس از مدتی 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 از سرعت خود بکاهید. بگذارید چیزهای جدید به سطح بیابند. گاهی حس می کنیم از مسیر خارج شده ایم. در این مواقع وادار می شویم که در مورد کارهایی که می کرده ایم دوباره فکر کنیم. با خود می گوئیم:

"چه چیزی اشتباه بود؟" یا "چرا این طور شد؟"

گاهی همه چیز را 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 گذر از احساس پوچی، که برای همه هم راحت و ساده نیست- باید آن 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 نخواهند ماند. 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 چیز هست که به من کمک می کند تا از این احساس رها شوم.

اول- مدیتیشن یا مراقبه.

دوم- ارتباط با دیگران- وقتی از تجربه های مان برای یکدیگر می گوئیم این یک موهبت است.

"وقتی دو نفر یا بیشتر دور هم جمع می شوند من هم آنجا حاضر شوم"

سومین چیزی که در رویارویی با حس بیهوده گی کمک می کند خدمت و کمک به دیگران است. هریک از این 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 تغییری کند و تنها کاری که باید بکنم این است که فقط کمی صبر کنم.

اگر اتفاق تاریک با روشن کردن یک کبریت، تاریکی به روشنایی تبدیل می شود. در این صورت مهم نیست که در حال 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. از این زمان های سکوت و تنهایی استفاده کنید و رویاهای تان را گسترده تر کنید. 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 و عمیق تر تفکر 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 مدت ها مدفون و وجودش را انکار کرده اید.

درفرهن گهای باستانی مانند فرهنگ تبت، می بینید که علت پرستش هیولاها و حیوانات غول پیکر، این نیست که مردم مسحور آنان شده اند بلکه این است که وقتی با آنها رو دررومی شوند و تماس برقرار می کنند توسط آنها آزاد می شوند. ولی ما چنین مناسبی نداریم تا با سویی 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. اگر اکنون هم چنین حسی دارید فصل پنجم کتاب "تحلیل از دست دادن نیرو" را بخوانید. در این شرایط شاید به صحبت با یک درمان گر یا یادگیری مهارت خوب گوش کردن نیاز داشته باشید.

مردی که از کارش اخراج شده بود می گفت:

"وقتی کارم را از دست دادم، به صورت همزمان گرفتار ترس شدم و هم خشم. ترس از این که نیروهای بیرونی، کنترل زندگی ام را در دست گیرند و آن را از معنای تهی کنند. و خشم از این که شاید احساس سرخوردگی موجب شود که دیگران (کارفرمایم) کنترل زندگی مرا در دست گیرند. ترس باعث شد که دست به هیچ کاری نزنم. گویی درون یک سیاه چاله افتاده بودم.

وحشت کردم. حس می کردم تغییری که در زندگی ام رخ داده، خطرناک اند و هرکاری 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 بسیار عالی انجام دهم. حتی 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، باعث رهایی و آزاد شدن من شده بود. فکرمی کردم سوالم باید به این صورت تغییر کند:

"چگونه از قابلیت های واقعی ام و علایق ام استفاده کنم؟"

"کارهایی را که اطرافیانم همیشه می گفتند آنها را خیلی خوب بلد، کی و چگونه باید شروع کنم؟ مثل نویسندگی یا استند آپ کمدی؟"

زمانی رسید که دیگر نگران کار پیدا کردن در زمینه ی برنامه نویسی نرم افزار نبودم. یک ماه استراحت کردم و به خودم رسیدم. از آن وحشتی که گفتم خلاص شدم. حالا کتاب می خوانم. مدیریتش و پیاده روی و دوچرخه سواری می کنم و نوشتن را هم شروع کرده ام."

در طول مدتی که سر درگم و ترسان و در تلاطم هستید به نکات زیر توجه کنید

در این جا برای کنار آمدن با احساس بیهوده گی چند راه به شما پیشنهاد می کنم تا استفاده کنید:

۱- با باور و اعتقاد بنیادین خود به این احساس نگاه کنید. دقت کنید که در این مورد دو گزینه دارید:

اول- فکر کنید حتما خطایی کرده اید که حس پوچی به سراغ تان آمده، ولی دوستان شما موفق و کامروا تر 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 از زندگی و نشانه ای از نیاز به تغییر است. اگر این طور فکر کنید و آن را طبیعی و ضروری بدانید، میدان انرژی خود را برای دریافت اطلاعات تازه باز می کنید تا مثل آب جاری شود.

۲- فرض کنید این احساس پوچی در خود منظور و هدفی دارد. حتما اگر آن هدف را نمی بینید. هرگاه خود را در جایگاه یک دانشجوی زندگی ببینیم، به شکل خودکار آماده ی پذیرفتن مسیر جدید می شویم. از سوی دیگر اگر زندگی را ناعادلانه و خود را قربانی شرایط بدانیم در موقعیت ضعف قرار می گیریم. نیروی خود را از دست می دهیم و تهی می شویم.

به یاد داشته باشید که هر چیزی و هر اتفاقی، منظور و هدفی در خود دارد. اگر بگذارید ترس بر شما حاکم شود و کنترل شما را در دست 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 و میدارد.

۳- از خود بپرسید "من چه چیزی را داشتم تحمل می کردم؟"

دقت کنید که پیش از این که احساس پوچی به سراغ تان بیاید چه اتفاقی می افتاد. چیزی در زندگی شما نیاز به تغییر داشت؟ حالا وقتش رسیده که تغییر را عملی کنید. نیازی نیست به تحمل کردن ادامه دهید.

۴- 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 نیاز دارید بدانید.

۵- برای تنها ماندن و تفکر زمان کافی در نظر بگیرید اگر با کس دیگری زندگی می کنید حتما زمانی را هم برای تنهایی در نظر بگیرید. اگر شغل خود را از دست داده اید با عجله و ترس و خستگی برای مصاحبه شغل تازه نروید. چون اصلا زمان مناسبی نیست.

صبر کنید 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 صبر کنید تا مدتی بگذرد و کنترل زندگی خود را دوباره به دست گیرید.

۶- حس پوچی را فرصتی عالی برای خود بازسازی بدانید. اگر خود منتقد یا بدبین هستید به کارهای کوچکی که در لحظه شما را خوشحال می کند فکر کنید و از آنها لذت ببرید. تا جایی که می توانید در لحظه ی حال بمانید.

از حسرت خوردن برای گذشته و ترس از آینده به کلی دوری کنید. به فرصتهای خوبی که این احساس برایتان فراهم کرده فکر کنید. بهترین کار این است که تا جایی که ممکن است به طبیعت نزدیک شوید و مدتی در آنجا بمانید. دور از شهر و در یک روستا.

۷- کمتر کار و تلاش کنید-وقتی طلاق گرفته اید یا کارتتان را از دست داده و احساس نا امنی می کنید، باید دقیق تراز گذشته به نشانه ها و صداهایی که از دورن شما می آیند گوش بسپارید و به آنها عمل کنید. برای این کار لازم است کمتر تلاش کنید و آرام بگیرید. فقط کارهایی را بکنید که واقعا ضروری اند. نیازی نیست سوپرمن باشید.

بار خود را سنگین کرده اید ؟

گاه زندگی به قدری سخت می شود که فکری کنیم به کلی از کنترل خارج شده و همیشه هم همین طور می ماند. در عالم واقع این شرایط زمانی پیش می آید که حجم کارهای مان بیش از توان ما است. وقتی زمان کم می آوریم، حس بدی به خود پیدای کنیم. در یکی از کلاس هایم، مردی برایم از حس سرخوردگی و یاس شدیدش گفت و این 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 کار دیگری برود یا آن را ادامه دهد. نقاشی را دنبال کند یا دنبال کارمندی در یک شرکت بزرگ باشد.

در بحبوحه ی همین بلاتکلیفی ها اداره مالیات هم می خواست دفاترش را رسیدگی و کل بدهی های معوقه او بابت مالیات فروش را وصول کند. از طرف دیگر تاریخ شروع نمایشگاه نقاشی نزدیک می شد و می خواست تابلوهایش را برای نمایشگاه انتخاب و آماده کند. خیلی کارهای دیگر هم بود که باید انجام می داد. چند دقیقه ای صحبت کردیم و برای حل این مشکل راه هایی پیدا کردیم.

در اینجا این روش ها را ببینید:

راهنمایی هایی برای مدیریت حجم بالای کار، در شرایطی که احساس بی ارزشی و به درد نخور بودن دارید

نفسهای عمیق بکشید.

احساس خود را تا جایی که ممکن است به خوبی درک کنید.

اگر دلتان 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 و آینده اصلا فکر نکنید.

قبول کنید که هراتفاقی منظور و هدفی در خود دارد.

برای چیزهای ساده ای که دارید شکرگزار و قدردان باشید.

ببینید چگونه می توانید بیست و چهار ساعت بعدی زندگی خود را ساده و آسان کنید.

کارها و دیدارهای غیر لازم را حذف کنید.

سی دقیقه روی نیمکت پارک یا در یک کافی شاپ بنشینید.

یک برگ کاغذ سفید بردارید.

کارهای هفته بعد را بنویسید و اولویت بندی کنید.

افکار مزاحم را به کلی کنار بگذارید و فقط به زمان حال فکر کنید.

برخی کارهای ساده و کم ارزش را در برابر دستمزد به کسی بسپارید.

بطلبید تا به آن برسید

بپرسید: "هم اکنون چه چیزی مرا از این شرایط می رها کند" و برای به دست آوردنش دعا کنید.

ترس و گم گشتگی و سرگردانی خود را به خرد کیهانی بسپارید تا آن را مدیریت کند. به این فرایند اعتماد کنید.

دقت کنید که بازیابی انرژی شما از چه زمانی شروع می شود.

در این جا داستان استفان را می خوانید که این احساس پوچی در زندگی او چند سال به طول انجامید و داستان ساتدرا که حس پوچی و بیهودگی او به اوج خود رسید.

استفان، چهل و چهار ساله راننده ی یک ون است که سالمندان را جا به جا می کند. در ضمن به صورت آزاد در یک تلویزیون کابلی با مباحث معنوی و روحانی کار می کند. سر حال و خوش صحبت است. در مسیری روحانی و عرفانی حرکت می کند. از ناراضایتی و پریشان حالی اش می گوید و از زمانی 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 از درونم بالا می آید. رویدادهای غیر عادی حیرت انگیزی- سینکرونیسیته- روی می داد که گویی مرا به جایی هدایت می کرد. حس می کردم از عیسا مسیح نیرو می گیرم و با همه ی مردم به شکلی در ارتباط هستم. در آن 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."

"از آن قدرت روحانی دیگر خبری نیست. به انرژی های والا دسترسی ندارم و اتفاقات خوب روی نمی دهند. حس می کنم از شور و شوق پیشین چیزی در من باقی نمانده است. از روابطم با مردم و از وضعیت مالی ام راضی نیستم. کاش پول بیشتری داشتم و سفر می کردم ولی بی پولی دستهایم را بسته است."

"پیش از این زندگی خوبی داشتم. یک زندگی منظم. به کالج رفتم. خدمت وظیفه را تمام کردم. شغلی پیدا کردم و ازدواج 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 در این مسیر در حرکت می دیدم. با تمام وجود حس می کردم خدا همه جا هست. و به همین دلیل خرد و هوش بسیار عظیمی در همه جا حضور دارد و از همه چیز در تمام لحظات آگاه است و سینکرونیسیته ی ها به نیازهای ما پاسخ می دهند"

"درک من از زندگی به سطح بالاتری رفته بود و مشتاق بودم بیشتر بدانم ولی آموزگار و استادی 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 و تقصیراتم 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 در این مسیر کمک کند.

الان هم برایم سخت است که قبول کنم کجا هستم. از کارم خسته و کسلم. خلاقیتی در آن نیست. مردم می گویند هر جایی که هستیم دقیقا همانجایی است که قرار است باشیم. ولی من این را قبول ندارم"

استفان صادقانه حرف می زند. دقیقاً همین حس را دارد که می گوید. به درجه ی بالایی از آگاهی رسیده ولی به نظرمی رسد کارش دو اشکال دارد که نمی تواند از این شرایط رها شود:

اول - این که انرژی فراوانی را صرف تمرکز برگزیده 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 دریابد که چرا این شرایط برای او روی داده است. در طول گفتگوی مان بارها گفت:

"نخواسته بودم این مورد روی دهد. کسی را هم نداشتم که در آن شرایط سخت همراهم باشد یا بگوید که چرا چنین شده است"

دوم - این پرسش ها را از وجود خودش مهم ترمی دید. پرسش هایی که او را در ابهام و سرگشتگی نگاه می داشتند.

برای یافتن پاسخ سوالاتی که جوابی برایشان وجود نداشت انتظار می کشید و همین انتظار او را در بلاتکلیفی نگه می داشت و نیرویش را تحلیل می برد. جالب بود که در این 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 رفتار غلط مادرش بود. مادری که با رفتار و کلامش اعتماد به نفس او را نابود کرده بود. نارضایتی و خشم از پدر و 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) و خود انتقادی در نوسان بود. دری بروی او گشوده 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 بر او 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 از تجربه ی احساس پوچی است. زنی که صاحب یک کتاب فروشی و کافی شاپ بسیار موفق و پررونق بود ولی آن را از دست داد و سوژه ی غیبت ها و بدگویی های بی پایان مشتریان و دوستانش 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 و آخر هفته ها مردم برای صرف قهوه می آمدند. او در اوج موفقیت بود و دوستان جدیدی هم پیدا کرد (دست کم خودش فکرمی کرد این طور است)

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 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. دو سال اول انرژی ام خیلی بالا بود و این را کاملاً حس می کردم. مرا تحسین می کردند. از این که در مرکز توجه بودم لذت می بردم. با مردم احساس یکی بودن می کردم و اتفاق های خوبی می افتاد. راضی و شاد بودم و البته حس می کردم که مردم خود واقعی ام را نمی دیدند.

بعد از مدتی، حس خود محوری به سراغم آمد. لباس های عجیب و غریب می پوشیدم و حرف هایی بحث برانگیزی زدم. نوعی انرژی وحشی و لجام گسیخته را در خود می دیدم. سکرآور و مست کننده و پر شور.

با مردم جدل می کردم. انرژی خاصی داشتم. بزرگ تر از انرژی آن جامعه ی محلی. کتابفروشی ام مرکز عیش و نوش فرهنگی و پاتوق دوست داران فرهنگ و یاد گیری شده بود. در بحث های مان دانش و اطلاعاتی مبادله می شد که در هیچ جای دیگری وجود نداشت. در ضمن - کسب و کار موفق هم بود و آن را به خوبی اداره می کردم. عاشق مردم بودم و آنها هم عاشق من."

" اوایل ۱۹۹۵ بود که حس کردم آن شور و شوق و انرژی در وجودم ضعیف و ضعیف تر می شود. چیزی تغییر کرده بود. خسته بودم از آدرنالین هم دیگر خبری نبود. رفتارم عوض شده بود. مثلاً ناگهان متوجه شدم که به یکی از مشتریان همیشگی بی توجهی کرده ام. مشتری دیگری هم به من گفت: "به نظرم سرت خیلی شلوغ و نمی 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 و دیگر نیامدند. در همین شرایط کسادی، زنی پیشنهاد خرید فروشگاه را به من داد.

اول به نظرم رسید که برای فروش وقت مناسبی است و یک اتفاق غیر عادی و به موقع دارد روی می دهد. با مشتریان باقی مانده خدا حافظی 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، در عمل روش زندگی مرا در پیش گرفته بود و در همان حال در مورد من بدگویی و شایعه پراکنی هم می کرد. مثل این بود که سایه ی من است. از فروشگاه مورد علاقه ی من همان مدل لباس هایی را می خرید که من می خریدم. به رستوران و سالن زیبایی می رفت که من رفتم. کتاب فروشی هم رونقی نداشت. حس کردم آن زن از من 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 کاملاً تخلیه شده بود. نیرویی در تن نداشتم. دعا می کردم نیرو و شهامت برگردند. شرایط مسخره و بی معنایی بود. احساس حقارت و درماندگی داشتم. کتاب فروشی تکیه گاه من بود ولی از دست داده بودم. تمام تلخی هایی که از کودکی با من بود به یادم آمد. حس می کردم اگر همیشه سر حال نباشم و با مردم خوش و بش نکنم گویی به آنها خیانت کرده ام و سزاوارم مرا به صلیب بکشند. به زانو افتاده بودم و نمی توانستم سرپا شوم و مثل سابق پا گردن افراشته و شانه های رویه عقب، به مغازه ها بروم و خرید کنم."

" از دوستانم کمک می خواستم تا این شرایط هولناک را تاب بیاورم ولی کسی نمی توانست کمک کند. حرف مرا نمی فهمیدند. تنها وبی پناه بودم. هویتم را از دست داده بودم. قلبم به درد می آمد. از خودم می رسیدم منظور و هدف این شرایط چیست؟ حدس می زدم روان و جان من می خواست به مسیر دیگری برود ولی من به نشانه های کوچکی که وجود داشت گوش نکردم و آنها را ندیدم."

" چیزی مرا وامی داشت که راه قبلی را ادامه ندهم و توقف کنم تا مسیر دیگری برایم باز شود. ولی هیچ نشانه ای از آن مسیر به 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 می‌دادم. همیشه فکرمی کردم تا زمانی که باوردارید کمک در راه است و رنج و سختی که تحمل می‌کنید معنا و مفهومی دارد، مدت بیشتری تاب می‌آورید. ولی از کجا بدانیم که کمک در راه است و یا در این رنج و سختی معنایی هست؟ شاید هم فنی است برای دوام آوردن و کمکی هم در کار نیست. اینها پرسشهای من هستند"

احساس پوچی مارا و امی دارد ارتباط با گذشته را قطع کنیم و به حرکت ادامه دهیم.

زندگی ساندرا نشان می‌دهد که حتا وقتی در مسیر هدف زندگی مان قرار داریم باید در حرکت باشیم. نباید توقف کنیم.

دیدیم که پس از دوسال کار با شوق و عشق، احساس کرد خسته و بی انرژی است. کتاب فروشی را فروخت و مسیر دیگری در پیش گرفت. در عین حال با مشاوره دادن به صاحب جدید فروشگاه و رفتن به آن محل، پیوند خود را با زندگی سابقش حفظ کرد. وقتی می‌گوید "احساس پوسیدگی می‌کردم"، تشبیه مناسبی است برای چیزی که فاسد و غیر قابل استفاده است. وقتی می‌گوید:

"انرژی تاریک را حس می‌کنم"، باید همان جا توقف کند و به صدای راهنمای درونش گوش بسپارد. وقتی با زرق و برق زندگی گذشته اش ارتباط حتا ضعیفی را حفظ می‌کند به سایه خود و به وجه ناشناخته خود اجازه می‌دهد زندگی اش را مدیریت کند و در کنترل گیرد.

احساس پوچی موجب شد شکوه و فریبندگی زندگی گذشته اش را فراموش و انرژی اش را صرف چیز بهتری کند. وقتی می‌گوید

"ولی من راه دیگری نمی‌بینم"، زمانی است که باید سکوت کند و صبور باشد تا آن راه دیگر آشکار شود.

زندگی همیشه در حال تغییر است. ساندرا عادت داشت همیشه خود را در جایگاه یک منتور ببیند که دیگران به سویی هجوم می‌آورند و راهنمایی می‌خواهند. در نتیجه نمی‌توانست از شرایطی که در آن بود چیزی بیاموزد. باید می‌پذیرفت که شرایط تغییر کرده است.

با خودت حرف بزن

- داستان زندگی این چند نفر، چه اثری بر شما گذاشت؟ کجای این داستانها برایتان مهم بود؟

- آیا معمولا از چیزی که منتظر وقوعش هستید تصویری منفی می‌سازید؟ مثلا وقتی منتظر دعوت به کار یا یک تماس تلفنی هستید؟

- اگر اکنون احساس پوچی می‌کنید هر حس و فکری را که در ذهن دارید شرح دهید.

- هربینش تازه یا تغییر فیزیکی را که در وجود شما روی می‌دهد بنویسید.

- آرزو دارید همین حالا چه اتفاقی بیفتد؟ آن را روی کاغذ بیاورید. فرض کنید همین حالا برآورده شده است.

مثلا بنویسید: "احساس قدرت می‌کنم" یا "در این مرحله از زندگی، حس می‌کنم در مسیر درست در حرکت هستم."

این نوشته را تاریخ بزنید و در کشویگذارید و فراموش اش کنید!

فصل یازدهم

سایه ی ما و هدف زندگی

سایه ما چیست؟

اگر هر نره از وجود خود را مانند آسمان پر شکوه شب، تحسین برانگیز، عمیق، بزرگ، قدرتمند و رازآلود تصور کنیم، برای وجود پیچیده و توانای خودمان به عنوان انسان و فرد سپاس گزار خواهیم شد-توماس مور

سایه، واژه ای است که کارل یونگ، روان شناس سوییسی ابداع کرد. یک واژه ی روان شناسی برای توصیف همه چیزهایی است که در مورد خودمان نمی خواهیم بپذیریم. یا دوست شان نداریم و نمی خواهیم به آنها نگاه کنیم.

ما مایلیم سایه یا سوییۀ تاریک خود را یک قدرت غیرقابل پیش بینی و احتمالا یک نیروی شیطانی بدانیم که ما را به انجام کارهای شیطانی وامی دارد، اما سایه در تعریف دقیق تر خود مخزن مهارت ها و توانایی های دست نخورده و خام ما است. توانایی هایی که به دلیل تحقیرها و قضاوت های منفی دیگران در دوران کودکی خود، آنها را به کلی نادیده گرفته ایم.

سایه در اوایل کودکی ساخته می شود. زمانی که بخشی از خود را که پدر و مادرمان قبول نداشته و تمسخرش می کردند، مخفی می کنیم. با رسیدن به سن بلوغ، بخش دیگری از ویژگی های خود را که به نظر دیگران مناسب نیستند پنهان می کنیم تا در جامعه پذیرفته شویم. در آخرین داستان این فصل به شرح سفر کمترین جیم برنزمی پردازیم که می خواهد از سایه ی خانواده اش بگریزد.

در دهه ی سوم زندگی برای خود شخصیتی خلق کرده ایم که در حقیقت همان شخصیت بیرونی ماست که به دنیا نشان می دهیم به امید آنکه دوست مان بدارند و پذیرفته شویم و موفق باشیم. یعنی جوری زندگی می کنیم که انتظارات اطرافیان از جمله همسر-خانواده-رییس مان و جامعه ای که در آن زندگی می کنیم برآورده شود. در واقع برای دیگران زندگی می کنیم. مثلاً کسی را تصوّر کنید که در مسیر یک موفقیت بزرگ مادی در حرکت است. احساس می کند آدم مهمی است و کار بزرگی را به نتیجه رسانده است. در این شرایط ممکن است حس تردید به خود را سرکوب کند یا نادیده بگیرد ولی این حس در پس ذهن او باقی خواهد ماند.

همه ی ما آدم هایی را دیده ایم که وقتی اصطلاحاً در حال پرواز و رسیدن به موفقیت هستند فکری کنند از دیگران و بالاتر هستند و در مسیر موفقیت خود هر نوع احساس تهی بودن را انکار می کنند و نادیده می گیرند. توجه ندارند که در همین شرایط هم باید با ابعاد روحانی و معنوی در ارتباط باقی بمانند.

بخش های پس زده شده ی ما و آنچه که از دیگران مخفی کرده ایم، مانند یک کودک نافرمان در تاریکی حضور دارند و بسیار هم زنده و فعال هستند و معمولاً هم وقتی اصلاً انتظارشان را نداریم خود را نشان می دهند.

سایه ی ما خود را در عادات و رفتاری که نمی توانیم ترکشان کنیم نشان می دهد و دیده می شود. در واقع دروغی است که خودمان در مورد خودمان می گوئیم. در فصل دهم در این مورد صحبت کردیم.

سوییۀ تاریک ما چگونه بر ماموریت ما در زندگی اثر می گذارد؟

اگر شغل تان را دوست ندارید، از کاری که می کنید لذت نمی برید و فقط برای پرداخت اجاره و صورت حسابها کار می کنید مثل این است که تمام آرزوهایی را که روزی در دل داشته اید کنار گذاشته اید. به عبارت دیگر آنها را تا حد خیال پردازی های دوران کودکی که برای جهان واقعی نامناسب بوده اند تنزل داده اید. وقتی به خود اجازه می دهیم کوچک و کوچکتر شویم در واقع با تمام وجودمان زندگی نمی کنیم و به همین دلیل ماموریت یا هدف زندگی بر ما آشکار نمی شود.

توسراسریدی نیستی! میخوای شرط ببندی؟

اولین قدم این است که فقط بدانیم و آگاه باشیم که سویه ی تاریک یا سایه ی ما لزوماً بد نیست و معمولاً همانی است که فکرمی کنیم باید باشد. شاید وقتی مادرت ازدست تو خیلی عصبانی می شده بارها و بارها گفته که تنبل و بی عرضه ای. دراین صورت بخش قابل توجهی از انرژی روانی تو این ایده را به صورت یک باور در درون ات (سایه) شکل می دهد و تنبلی بخشی از هویت تومی شود. دراین صورت حالا که بزرگ شده ای و می خواهی منظور زندگی خود را جستجو کنی با خود فکرمی کنی:

"هرگز هدف زندگی ام را پیدا نخواهم کرد. انگیزه ی کافی ندارم. کار سختی هم هست. چطور به اصلاً بی خیالش بشوم؟ من که نابغه نیستم" و هزار بهانه ی دیگر هم به ذهنت می آید و فکرمی کنی: "من از بقیه مردم تنبل تر هستم"

آیا من عالی نیستم؟

حترا رسیدن به موفقیت هم ویژه گی های سایه را آشکار می کند. اگر به هزینه ی دیگران به دستاورد بزرگی می رسم و یا به ثروت و شهرت دست می یابیم- شاید زیر سلطه ی چیزی باشیم که یونانیان باستان آن راهوبریس می نامیده اند که همان سویه ی تاریک منظور زندگی 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 در سانفرانسیسکو و مولف کتاب سویه ی تاریک موفقیت نشانه های آشکار شدن هووبریس را به این صورت فهرست کرده است:

-موفقیت را نشانه ی نظر کرده بودن و موهبت خدایی می دانیم و به خود فخر می فروشیم. فکرمی کنیم از هر خطایی مصون هستیم و جایگاهی آسیب ناپذیر داریم. دراین شرایط با چهره ی سایه ی خود رو در رو هستیم.

-نادیده گرفتن پیام ها- به پیام هایی که برخلاف میل ماست گوش نمی کنیم. فقط آنچه را می شنویم که دوست داریم بشنویم و به همین دلیل اطراف مان را از آدم های بله گو پرمی کنیم.

نیاز به دخالت در همه چیز و فرمان دادن- وقتی می خواهیم همه ی کارها را خودمان انجام دهیم (تنظیم لیست قراردادها- شرکت درگردهمایی ها و) تلاشی است برای حفظ قدرت و جایگاه و نشانه هایی از حس نا امنی پنهان ما.

-زندگی درعالم خوش خیالی- هرگاه فکر کنیم همیشه برحق هستیم و حقیقت فقط نزد ما است دقیقاً هنگام شکست و فاجعه است. بسیاری از سیاستمداران، رهبران مذهبی و فعالان اجتماعی را دیده ایم که اجازه داده اند سایه آنها به جایشان عمل کند.

نفی یا بی اثر و کور کردن بصیرت

وقتی مشغول نوشتن این فصل بودم -جوان (کارگزار نیمه عمر) که به درمان گری با هیپنوتیزم علاقه مند شده بود به من زنگ زد تا شماره تلفن کسی را از من بگیرد. در صحبت با او متوجه شدم که حرف های او دقیقاً همان بحث هایی هستند که می خواستم در این فصل به آنها بپردازم.

جووان در اواخر 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 او آشنا شدم. تازه مجوز درمان گری با هیپنوتیزم را گرفته بود. ولی تا جایی که می دانم این کار را پیگیری نکرد چون از بیمه درآمد بسیار خوبی داشت و نیازی به کار بعدی نبود.

نیاز به تایید دیگران

جووان در مورد سختی راضی نگهداشتن دیگران با من صحبت کرد.

"به نظرم به جای اینکه رفتارمان را با مردم تغییر دهیم خیلی راحت تر است که خصوصیات منفی خود را فهرست کرده و آنها 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 جواری رفتار می کنم که گویی درخواست می کنم:

"برای دوستی منو انتخاب کن. منو ببین. منو ترک نکن."

"با دیگران جواری رفتار کرده 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 باور ندارم که خود واقعی ام را برگزیده است زیرا خود واقعی ام را به او نشان نداده ام! خودم را جواری 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 تغییر دهد. 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 و اعتماد به نفس داشته باشم و دنبال جلب رضایت دیگران نباشم. برای مثال در همه ی روابط ناتمام مانده و شکست خورده ام از همان اولین لحظات شروع رابطه می دانستم که دوامی ندارد ولی این بصیرت یا حس ششم را نادیده می گرفتم و به 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 از انرژی خلاقانه در جهت منظور و هدف زندگی، باید در زمان حال به سر برسیم. اگر انرژی خود را از دست بدهیم دچار ترس، ناامنی و بی ثباتی و تردید می شویم و نمی توانیم به اهداف بزرگ تر برسیم. از خودتان سوال کنید:

"آیا در روابط شخصی ام از این الگوهای نادرست (نقش بازی کردن) پیروی می کنم؟"

و اگر در روابط با دوستان و خانواده واقعا چنین کاری می کنید، ممکن است در مورد 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 و البته برخی از این راهبردها کاملا به نفع ما و برخی دیگر به زیان ما است.

الگوهای منفی

تشخیص نادرست - اظهار نظر و داوری غلط

"آیا با دیگران خیلی سریع دوست و صمیمی می شوم؟ و بعد می ترسم و عقب 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 و غریزه ی خود گوش می کنم؟ نمی توانم تکلیف خود را روشن کنم که به چه ارزش ها و اصولی پایبند هستم؟ و از زندگی دقیقاً چه می خواهم؟"

خشنود کردن و راضی نگه داشتن دیگران

"آیا از خود شخصیت های متفاوتی به نمایش می گذارم؟ همیشه با خوشرویی و انعطاف یا عشوه گری و دلبری، سعی در جلب نظر دیگران دارم؟ یا رفتار بسیار مهربانانه پشت سر همکارانم 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 و آن را به کاری که برایم لذت بخش است ترجیح می دهم؟ برای رییس ام خود شیرینی می کنم چون قدرت مند است؟

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 در نشست 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 از من بدزدند؟ آیا شک به دیگران موجب تنها ماندن من می شود؟ و از کمک های دیگران بی بهره می مانم؟ مثلاً نتوانم پروژه ای را بگیرم؟ (وقتی به آن نیاز دارم)

عشق به در خود نگهداشتن احساسات و پروژندادن آن

آیا با سکوت کردن خشم خود را پنهان میکنم و نمی گذارم دیگران در این مورد با من صحبت کنند و دلیل خشم ام را بدانند؟

در محل کارم در این مواقع چه می کنم؟

بدگمانی و نادیده گرفتن ضوابط

- "آیا فقط با ناکامی و شکست خوردن دیگران می توانم احساس پیشرفت و موفقیت 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 تغییر امور انجام 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 در جستجوی راه هایی هستم که از همکاران و دوستانم جلو بیفتم؟

- برایم خیلی مهم است که همیشه برنده باشم و حق بامن باشد؟

- آیا برایم خیلی سخت است که قبول کنم قضاوت غلط و ناعادلانه ای کرده ام؟"

بی توجهی به تعهد و قول

- تعهد از نظرمین واقعا به چه معناست؟

- به نظرمین برای متعهد ماندن به یک قول، از چه چیزی می توان دست کشید؟

- آیا با پای بند ماندن به قول و تعهد، احساس امنیت بیشتری می کنم؟

- آیا همیشه منتظر آن زنگ تفریح بزرگ، یا یک مشتری بزرگ و یک پول درشت هستم؟

- وقتی از شغلم متنفرم آیا خود را از همکارانم جدا و پرترمی دانم چون معتقدم این کار شغل واقعی من نیست؟

پا فشاری در مورد چیزی که هرگز جواب نمی دهد.

- آیا با وجود این که نشانه های روشنی از نا دموفق بودن کار به چشم می خورد باز هم ادامه می دهم و برای آن می جنگم؟

- آیا مانند دونده ی ماراتن، ساعت های طولانی برای درآمد اندک که بسیار کمتر از حق من است کار می کنم؟

همیشه فکرمی کنی چیزی بهتر از آنچه که تو داری وجود دارد

- آیا همیشه به یک آینده ی طلایی که هرگز از 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 بسیار بزرگ و دست نیافتنی هستند؟

- کلا همیشه ناراضی هستی و این ناراضایی را به دیگران می گویی؟ آیا صادقانه برای توانایی ها و موفقیت هایت شکرگزار هستی؟

- آیا تصویری کنی دیگران نیازهای ترا برآورده می کنند؟

- با دیگران از سختی های دوران کودکی ات حرف می زنی؟

- از توانایی ها و مهربانی و سایر صفات خوبت استفاده می کنی؟

-از علاقه ات به معاشرت بامردم سخن میگوئی؟

-انتظار داری مردم ذهن تو را بخوانند و هرچه را که می خواهی به موقع برایت انجام دهند؟

اگر اوضاع بر وفق مراد تونباشد؟

اگر در محل کار مشکل بزرگی هست یا رییس جدید را دوست نداری نتیجه می گیری که همه چیز آن جا غلط و درهم ریخته است؟

ترس از تغییر

وقتی ترفیع می گیری ومسئولیت بیشتری می پذیری می ترسی از عهده اش بر نیایی؟

هریک از الگوهای بالا را که در مورد شما درست است بنویسید. کاغذ را در جایی بگذارید که آن را ببینید و به یادتان بیاید که برای کنار گذاشتن آن رفتار غیر سازنده و غلط، چه کاری باید یکنید. منظور این است که بر این الگوهای سایه، نوری بتابانیم. بدون نكوهش یا قضاوت منفی در مورد خود تصمیم بگیرید که در آینده انتخاب های بهتری بکنید.

به یاد داشته باشید که تغییر همیشه 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. با معایب خود آشتی کنید

زندگی یک فراز و نشیب یا جزر و مد همیشگی است. ما بیدار می شویم و می خوابیم. روز به پایان می رسد و شب ما را در آغوش می گیرد. همه ی ما یک روی روشن و یک سویه ی سایه یا پنهان داریم. مانند روز و شب.

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، بهتر است 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 در خدمت چه هدف منفی یا مثبتی هستند. اگر در مورد خصوصیات منفی خود که از آنها نفرت دارید، قضاوت منفی نکنید، ممکن است منبع بزرگی از آنکامون سنس به شما ارایه کنند.

یک راه ورودی

صحبت ما در مورد جوان-کارگزار بیمه عمر، نا تمام ماند. او کم کم به این نتیجه رسید که الگوهایش در حقیقت راهی هستند برای رسیدن به سطح عمیق تری از خود شناسی.

"وقتی کار بیمه را شروع کردم، یک نفر در مورد اهدافم پرسید. جواب دادم اهداف من شهرت -سعادت و شناخته شدن هستند.

برای من پول درآوردن یعنی "کارم را درست انجام داده ام" و این یعنی پذیرش و عشق.

-فکرمی کنم کسانی که در کار فروش و بازاریابی هستند وقتی یک مشتری را از دست می دهند بسیار خشمگین می شوند. از دست دادن درآمد یعنی "کارم را درست انجام نداده ام" یا به این معناست که مشتری بر نمی گردد و به سراغ کسی خواهد رفت که کارش را بهتر انجام می دهد."

"درکالج-اول روان شناسی می خواندم ولی بعد رهايش کردم.با خود گفتم که درس مشکلی است اما واقعیت این بود که نگران بودم نتوانم به خوبی از عهده اش برآیم."

" در کودکی در مزرعه زندگی می کردم. خیلی دلم می خواست مثل یک شازده خاتم باشم. همه چیز می خواستم. می خواستم خاص باشم. دیگران مرا انتخاب کنند و تحسین شوم. همیشه در کنسرت ها و مسابقات، لیدر باشم و شادی و سرور بیافرینم. بزرگ ترین نگرانی ام این است که چون نمی توانم کاری رایبه درستی انجام دهم (بی دست و پا هستم) تنها بمانم و این برایم خیلی سخت است. گویی چیزی همیشه در ذهنم فریاد می زند که مرا ببین- مرا انتخاب کن. حتا وقتی کسی مرا انتخاب می کند، باز هم می ترسم. ترس از این که از من ایراد بگیرند و قضاوت کنند و بعد هم ترکم کنند و ترسم بیشتر شود.

اعتماد به نفس ام بسیار پایین است. همیشه اندام خودم را با زنانی که به طور منظم به کلوب ژیمناستیک می روند مقایسه می کنم یا با زنانی که در خیابان 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 و برای خود واقعی ام ارزش قایل شوم، دیگران قطعاً به من واقعی جواب می دهند. "طی سال گذشته به سلامتی ام بسیار توجه کرده ام. ولی قبلاً فقط به زیبایی و وزنم توجه داشتم. پارسال به سختی بیمار شدم و حالا فقط به سلامتی ام توجه دارم. اما باز هم به فکر جراحی پلاستیک هستم. هنوز فکرمی 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

جوان 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 کار می کنم موفق هستم. مثلاً خیلی از بازاریابی هایم را با تلفن و نامه نگاری و پست انجام می دهم که در کار بیمه، معمول نیست. کارم را بدون هیچ شرم یا فشار یا نقصی انجام می دهم. قبلاً گاهی از فروش ترساندن مشتری از خطرات احتمالی استفاده می کردم، تابیمه نامه را بفروشم. ولی حالا این کار را نمی کنم. در ضمن ریشه ای تلفنی و مکتوب را برگزیده ام تا از هرگونه بدفهمی از رفتار و زبان بدن و مشکلات تماس رود رو در امان باشم. وقتی کسی با من تماس می گیرد و مثلاً می گوید خواهر زاده 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 و کافی بدهم."

جوان در مورد کار هیپنودرماتی اش هم برایم گفت:

"اخیراً 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 و موثر بوده و طبیعی بود که از شنیدن این حرف خوشحال شدم. روز دیگری یکی از همکارانم که شاهد کار من بود، از تکنیکی که به کار می بردم ایراد گرفت. من از آن تکنیک زیاد استفاده می کردم چون بیمار من آن را خیلی دوست داشت. تحسین می کرد. بنابراین هم تایید و تحسین شدم و هم سرزنش. از تعریف و قدردانی مراجعہ کننده شاد شدم و آن را پذیرفتم، بدون این که به اعتبار و درستی آن شک کنم. از انتقاد آن هم دوره ای هم استقبال کردم، بدون اینکه فکر کنم کارم به کلی مردود است. از هر دوی آنها در جهت بهتر شدن کارم بهره بردم."

جایی که قدرت رایبه نیمه تاریک خود واگذار می کنیم

احساس قربانی بودن	واکنش نشان دادن	ترس از شکست
-------------------	-----------------	-------------

تکرار و یادآوری مکرر رویدادهای تلخ و دردناک زندگی (مثلاً "وقتی شوهرم طلاقم داد..." یا "دوران کودکی ام به قدری بد بود که هرگز نمیتونم فراموش کنم...") دست کم گرفتن و تحقیر خود ("من اصلاً چیزی بلد نیستم" یا "هیچوقت نتوانسته ام که .." یا " فکر نمی کنم بتونم..." احساس این که دیگران او را ضعیف-کم هوش و کند ذهن و ناموفق می دانند.	فکر می کند آنهایی که قدرت و مسئولیتی دارند ابله اند.	همیشه از نداشتن پول و تحصیلات کافی-دوستان کم و جذاب نبودن و بی استعدادی خود حرف می زند.
چیزی بلد نیستم" یا "هیچوقت نتوانسته ام که .." یا " فکر نمی کنم بتونم..." احساس این که دیگران او را ضعیف-کم هوش و کند ذهن و ناموفق می دانند.	با تمسخر و بدبینی صحبت می کند و به دیگران طعنه و نیش و کنایه می زند.	کاری را که می داند بی نتیجه است ادامه می دهد.
کارسنگین کردن و نفرت از آن	برای جدل همیشه آماده است و ایرادات کوچک را بهانه ای می کند برای محکوم کردن و نفی دیگران	-----امروز و فردا می کند می
شکایت کردن و غرغرمداوم	به انگیزه های دیگران بی اعتماد است	ترسد زن بی خانمانی بشود که خرت و پرت هایش را در کیف نایلون خرید به این سو و آن سومی کشد.
پيله کردن به جدل های آزاردهنده ی گذشته آ	دیگران را احمق و نادان می داند کنترل کننده	-----
	همیشه در جنگ قدرت است.	می ترسد نتواند آن طور که باید به کسی کمک کند.
	-----مدوام در حالت فوریت است و برای همه کارها عجله دارد	=====
	برای جلب توجه به سختی کار می کند.	همیشه برای سناریوهای آخرالزمانی و پایان جهان آماده است. بدبینی به دیگران را بهترین نوع دفاع می داند.
	حس می کند برای موفق شدن زیر فشار است.	ترس از تغییر:
	همیشه دیگران را نصیحت می کند.	مرتبا به دیگران می گوید: " نمیدانم چه کنم " یا " خیلی سردرگم هستم "
	شکاک و پنهان کار است.	در موارد اختلاف، سازش می کند ولی بعد از آن احساس رنجش و خشم دارد.
	بی اراده و بی فکر حرف می زند.	حس بی پناهی و یاس دارد ولی در صورت لزوم، شرایط حاضر را توجیه می کند مثلاً می گوید:
		"به حقوقم نیاز دارم." یا
		"باید وحدت خانواده را حفظ کنم" یا
		"دیگه هیچکس منو استخدام نمیکنه و کاری به من نمیده"

اشکالی ندارد که همیشه و در تمام لحظات، در مسیر هدف نباشید. گاهی آری و گاهی نه. یادتان باشد هر فرآیندی چرخه هایی دارد. وقتی خود را در حال انجام یک عادت کهنه گیر می اندازید، فقط با هدایت بصیرت خود، در لحظه هماهنگ شوید.

آنچه برای پیدا کردن منظور زندگی خود نیاز دارید

دونا استونهام، مشاور توسعه‌ی سازمانی را (مصاحبه با او را در فصل هشتم خواندید) که یادتان هست؟ روزی به من گفت:

"سه ماه پیش بود که از یک جلسه‌ی آموزشی به طرف خانه می راندم. برای لحظه‌ای حس کردم الهامی دریافت کرده‌ام. تجلی اراده‌ی الهی را احساس کردم و ناگهان به گریه افتادم. برای اولین بار طی 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 و در لحظه کجا هستم و از هر چه هست لذت ببرم، همیشه در شش ماه آینده زندگی کرده و از لحظه‌ی حال به کلی غافل بوده‌ام.

آن روز پشت فرمان ناگهان دیدم هرکاری که در این مرحله‌ی زندگی می‌کنم مهم است و مفهومی دارد. حتی اگر با آرزوهای من کاملا هماهنگ نباشد."

"این نکته و این درک برایم با نوعی حس‌رهایی همراه بود. من زندگی معمولی را بسیار با ارزش می‌دانم و به همین دلیل بارها و بارها به خصوص بابت همه‌ی زیبایی‌های همین زندگی، شکرگزاری کرده و اشک ریخته‌ام. همیشه می‌دانستم که تغییر زندگی من در درونم صوت می‌گیرد اما سالها پیش که در شرکت‌های بزرگ کاری کردم، فکرمی کردم تغییر نتیجه‌ی کاری است که که در جهان بیرون از خود انجام می‌دهیم. آن موقع دقیقا مثل یک موش آزمایشگاهی زندگی می‌کردم. تند و تند این‌ور و آن‌ور می‌رفتم و بیش از همه کاری کردم. کارهای درست را در زمان درست انجام می‌دادم.

وقتی مراقبه را شروع کردم یاد گرفتم که دست از عجله و شتاب بردارم و خود را همان‌طور که هستم قبول کنم. به این ترتیب زندگی‌ام دگرگون شد. ایمان دارم اگر برای رضایت خداوند کارکنم همه چیز به موقع فراهم می‌شود"

چگونه سایه یا سویه پنهان را دریابیم.

تمرین روزانه

اگر به یکی از این اصول پای بند هستید یعنی به همه‌ی آنها پای بندید

ایمان دارم که می‌توانم انتخاب درستی بکنم.

ایمان دارم هر چیزی در خود هدف و منظوری دارد.

بیشترین زمانم را در زمان حال زندگی می‌کنم.

زندگی معمولی را، با ارزش می‌دانم ولی می‌توانم به شکل غیر معمولی هم زندگی کنم.

دریافته‌ام که واقعیت، با افکار، زبان و عمل ما خلق می‌شود.

هر چیز خوب و بد و یا بین این دو را می‌پذیرم.

در هر شرایطی به دنیای مهر و دوستی بازمی‌گردم.

در برابر نظم کیهانی و قدرت و الاترتسلیم هستم.

تلاش می‌کنم با تمام وجود زندگی کنم و پویا بمانم.

با خود و دیگران مهربان هستم.

همیشه شوخ طبع و آماده پذیرش عقاید دیگران هستم و به ایده‌های خود تعصبی ندارم.

پیروی از الگو ظرف یک هفته

از جدول ص ۲۳۱ با عنوان "چگونه نیروی مان را از دست می دهیم"، یک فتوکپی تهیه کنید و آن را برای یادآوری چیزی که می خواهید تغییر دهید، درجیب یا کیف بغلی خود نگهدارید. جلوی هر رفتاری که می کنید تیک بزنید. در پایان هفته، از انرژی از دست رفته برای هریک، حساب دقیقی خواهید داشت. همین که از رفتارهای نادرست خود آگاه شوید موقعیت های تازه ای را به سوی خود جلب می کنید. حسن دیگر این روش این است که به صورت خودکار توانایی شما را برای ماندن در لحظه افزایش می دهد.

عادت ایراد گیری و انتقاد کردن را ترک کنیم

ماجرایی که در اینجا می خوانید نمونه ی خوبی است از تخلیه برداشت های منفی در ذهن به منظور بازیابی انرژی خلاق. وقتی این فصل را می نوشتم، دوستم گیلبرت و مونگوا- بنیان گزار جشنواره ی موسیقی سان میگوئل در مکزیک، تماس گرفت و از تغییرات مثبتی که در زندگی اش روی داده بود برایم گفت.

متوجه شدم از نیمه ی پنهان یا سایه ی خود صحبت می کند.

"از درگیری ها و کشمکش های درونی ام رها شدم. میدونی! ظرف چند ماه گذشته متوجه شدم که همیشه با این نگرانی و تفکر زندگی کرده ام که اتفاق بدی در راهه. انگار همیشه منتظر بودم که از جایی ضربه ای بخورم و به زمین بیفتم یا اتفاق بدی که ایبافته. گویی این فکر در ذهنم حک شده و یک الگوی فکری بود که هر روز با خودم به این طرف و آن طرف می کشیدم. ولی خودم نمی دانستم که همیشه همراهم. اما حالا خیلی فرق کرده ام. دیگه نگران رویدادهای تلخ نیستم. از زندگی و کارم راضی ام. وقتی سازی زخم حس می کنم عشق به خدا و زندگی، منو در آغوش گرفته اند"

" طی دو سال گذشته سعی کردم بفهمم چه کسی هستم و در این 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 باز شد و چشم انداز بسیار زیبایی را در برابر خود دیدم. گویی چشم ام به زیبایی های حیرت انگیز دنیا باز شده بود. حس می کردم همیشه از وجود چنین دنیای زیبایی با خبر بوده ام ولی فراموش اش کرده بودم.

کاری که باید بکنیم این است که به یاد بیاوریم از کجا آمده ایم و دیگر این که بدانیم زندگی یک خلایقیت مستمر است."

"داشتیم کتاب نیل مک دونالد و لنش را می خواندم. گفتگوی خدا/ خیلی دوستش داشتم. از خواندنش حیرت کردم. از خود می پرسیدم:

"آیا حقیقت دارد؟ زندگی یعنی خلایقیت؟ وقتی اینها را از خودم می پرسیدم، در فضای باز بودم و ستاره ها بالای سرم بودند.

" اینها ممکنه درست باشن؟" و در همان لحظه یک شهاب سنگ مانند یک راکت در گوشه ای از آسمان پایین آمد. حیرت کردم. فهمیدم خدا از اندیشه های ما کاملاً آگاه است. ناگهان پی بردم که زندگی یک کشف نیست، بلکه یک خلایقیت 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 فکر انداخت 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 مدیر جشنواره 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 بهتر از گذشته می نوازم و در درون خودم با دنیای والاتری روبرو هستم. در تک نوازی هم بسیار ماهرتر شده ام"

یک نکته:

"همانطور که ولش در کتاب "گفتگو با خدا" نوشته، وقتی نیایش می کنید، هیچگاه چیزی از خدا نخواهید! فقط برای آنچه که دارید سپاس گزاری کنید. و من چقدر خوش بخت بودم. تجربه ی حیرت انگیزی بود. همین کار را کردم و نتیجه ی عالی آن را بلافاصله در زندگی خود دیدم. اعتقاد دارم اگر حتما یک درصد مردم چنین روشی در پیش گیرند بر زندگی دیگران اثر می گذارند. اگر به این روش مراقبه کنیم بر میدان انرژی همه ی مردم، حتا کسانی که در خواب هستند اثر می گذاریم. مثل زمانی که آن شهاب را در آسمان دیدم."

"روزی داشتم رانندگی می کردم. ناگهان به خود آمدم و دیدم مدتی است که دارم غرمیزنم و به دیگران ایراد می گیرم:

"اونونیکا! چه کلاهی سرشده .. چه شلواری پوشیده.. موها شو ببین!"

یعنی مرتب انرژی منفی از خود به بیرون می فرستادم. تصمیم گرفتم این کار بی معنا را همان جا متوقف کنم و از کسی 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 بیدار می شویم، ولی در دو ساعت اول با ناله و شکایت از اوضاع و ایراد گرفتن از دیگران، مقدار زیادی از آن انرژی را مصرف می کنیم یا در واقع هدر می دهیم. با فکر کردن به گذشته و مشکلاتش همین کار را تکرار می کنیم"

"حالا، روزم را با عشق به خدا شروع می کنم. می گویم:

"این روز من است و با همراهی خدا معجزه ای در راه است. امروز خلایق من است"

شما هم همین کار را بکنید تا دنیا را پراز عشق 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 تاثیر جامعه ای که در آن زندگی می کنیم و به غلط این ابر سیاه را به عنوان نقصی در وجود خود می دانیم.

زندگی جیم برنز در این مورد مثال بسیار خوبی است.

درسین پایین ازدواج ناموفقی داشت. روزی تصمیم گرفت در جستجوی چیزی عمیق تر و بامعنا تر (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 باز کرد و همه ی اسرارش را به من گفت. پدرم برق کار بود. از عشقش به این حرفه صحبت کرد.

گفت فکر می کند مادرم هیچگاه از او راضی نبوده. می گفت مادرت انتظار داشته زندگی بهتری برایش فراهم کنم. گفت حس می کند مادر خیلی از کارهای 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 را می خواست که بهتر لباس بپوشد و زنش را به گردش و تفریح و جاهای خوب ببرد."

"پدرم درسین کم ازدواج کرده بود و من هم همین کار را کردم. جالب بود که چیزهای دیگری هم بود که بین و من و پدرم مشترک بود. مثلا 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. از همان زمان ماه عسل فهمیدم که انتخاب اشتباه بوده ولی سعی کردم کاری کنم که رفتار زنم عوض شود. سعی می کردم هر جور شده خوشحالش کنم.

"نیازهای خودم را نادیده می گرفتم تا خواسته های او را برآورده کنم. در واقع خود را قربانی می کردم. خانه ی خوبی خریدیم. کار کردیم و مبللمان و اثاثه خوبی هم تهیه کردیم. وقتی سی سالم شد دیدم نمی توانم ادامه دهم. همسرم فقط به حقوق معلمی و افزایش سالانه ی آن فکر و احساس امنیت می کرد.

خودم برای او مهم نبودم. اصولاً محبت کردن را بلد نبودم. فقط می خواست همه چیز برایش فراهم شود. تصمیم گرفتم بیش از آن عمرم را هدر ندهم. 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 پسرمد درد دل کنم؟"

"ما کاتولیک بودیم. طلاق در خانواده ی ما سابقه نداشت. شرایط خیلی بدی بود. اگر ازدایی 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 تر بود. شنیده بودم و شاید شایعه بود که بابا بزرگم خودکشی کرده است."

"با خودم گفتم من هم دلم می خواهد خودکشی کنم ولی اگر پیش از من تو همین خانواده سابقه داشته، بهتره که من این چرخه را متوقف کنم تا خودکشی در این خانواده باب نشود."

"خانواده ی من اصلاً اهل بیان احساسات و درونیات خود نبودند. هیچ کس از خود، خواسته ها و احساساتش 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 و مهارت هایم را در این زمینه بالا می بردم. برادرم گفت:

جالیه که دلقکها رو دوست داری. تو دلشون غصه دارند. از بیرون 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 یاد بگیرم چه کسی هستم. خود را بشناسم. ویژه گی هایم را دوست بدارم و بپذیرم."

"در دوره ی درمانم، الکل را کنار گذاشتم و گیاه خوار شدم. مراقبه را آغاز کردم و آن را منبعی از خرد دیدم و به آن بسیار علاقه 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 شو من و کم دین در بارها و کافه های بین راهی برنامه اجرا می کردم. ولی راضی نبودم. دوست نداشتم برای مستها برنامه اجرا کنم. می دانستم وقتی کسی مشروب می خورد در عالم دیگری سیر می کند و حواسش به من نیست و الکی می خندد.

فکرمی کنم قهقهه زدن روحیه سازاست ولی خیلی از کم دین ها می دانند که اجرا برای مست ها جالب نیست. گویی کم دین 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 از کارآموزگاری و از کار کردن 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. بعد هم از زمانی که در طرف دیگر میز معلم بودم و با بچه ها سر و کار داشتم.

حالمی خواهم درکنار کار کمدی و لابلای آن، از تحمل و مدارا و پذیرش تفاوت های فرهنگی و احترام به دیگران صحبت کنم. در کارم ترکیبی از اینها را اجرا می کنم و می دانم مردم ضمن خنده های شان به فکر هم می افتند." "سرانجام حس کردم باید کاری کنم که چیزی اتفاق بیفتد. کاری کنم که دیگران بخندند. یعنی باید فضا سازی کنیم و شادی بیافرینیم. خود به خود چیزی اتفاق نمی افتد. حالا فهمیده ام که نیازی نیست همیشه در تلاش و تقلا 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 برخورد 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 و آسیب پذیری های مشترک مان تاکید کنم. در این شرایط احساس راحتی دارم."

"در ضمن، با زیباترین، و با استعدادترین زن دنیا ازدواج کرده ام.

بار اول که قرار گذاشتیم، فکر کردم کفش تنیس بپوشم یا کفش چرم بی بند. کفش تنیس ام را خیلی دوست دارم. تصمیم گرفتم همان را بپوشم. وقتی سر قرار رسیدم، کارن با شوق گفت:

"چقدر خوبه این کفش! خیلی دوستش دارم. آفرین به این سلیقه"

"بعد هم تو عروسی مون، همون مدل کفش را پوشیدم. البته یک جفت نوی همان کفش را خریدم. حالا تو کافه های جاده کار نمی کنم. در شهر هستم. در مراسم و شوها مجری و گرداننده ی صحنه هستم. تمام وقت کار می کنم. کارن 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 و آن را کف دستها می گذاریم و به سمت آب فوت می کنیم و حل آن را به قدرت کائنات می سپاریم و پس از مدتی نتیجه می گیریم."

"به این نتیجه رسیده ام که ما با برنامه ریزی برای زندگی مان، خود را محدود می کنیم. در زندگی ام چیزهای شگفت انگیزی رخ داده که هرگز برای آنها برنامه ریزی نکرده بوده ام. دیگران شاید وقتی از بیرون نگاه می کنند زندگی ما را چیز خاصی نبینند ولی آرامش خاصی داریم و خوشبختیم. احساس می کنم الان همان جایی هستم که باید باشم قرار هم نیست همیشه در اینجا بمانم زیرا جهان و همه چیز در حال تغییر هستند. باید تغییر را قبول کنیم و بگذاریم ادامه ی مسیر را به ما نشان دهد."

با خودت حرف بزن

چه می شود اگر بخش نادیده و انکار شده ی ما، خرد و درکی خاص در خود داشته باشد؟ یا دانش و اطلاعاتی که در هیچ جای دیگری پیدا نکنیم؟ ناسی روزائف، نویسنده و مشاور، برای دستیابی به خرد پنهان شده در عمق گنجی ی سایه یا نیمه ی پنهان، تمرین زیر را توصیه می کند.

گام اول- یک شغل را انتخاب کنید که هرگز نمی خواهید شغل شما باشد.

گام دوم- کسی را تصور کنید که در این شغل ماهر است و خیلی هم دوستش دارد و در طول زندگی اش همین شغل را ادامه داده است.

گام سوم- تصور کنید کنار این شخص نشسته اید. از او بپرسید چطور شده که در این 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 خود شما اصلا دوست ندارید انجام دهید.

گام چهارم- جوابی را که می دهد بنویسید. فکر کنید که این شخص خیالی در حرف هایش برای حل مشکلات زندگی شما چه پیامی داشته است؟

روزی یک نفر گفت: "من هرگز نمی خواهم کسی را ترور کنم (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 و احساس 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) در گفتگو با یک کشتی گیر خیالی از او شنید که اگر می خواهی سوموکار خوبی بشوی، باید روی تشک کشتی بروی. به تمام حرکات بدنت دقت کنی و آن قدر تمرین کنی که به تمام بدنت کاملاً مسلط شوی، نه فقط به سرت! باید افتاده باشی. کثیف شوی. تلاش کنی.

این حرفها با مشکلات جاری زندگی آن زن کاملاً مربوط می شد.

این نوع تمرین ها سایه یا نیمه ی پنهان ما و ترس هایمان را آشکار می کنند و تغییرات مثبتی در پی دارند.

فصل دوازدهم

مهم نیست که در برخی چیزها معنا و هدفی نمی بینید. مهم این است که رویدادهای غیرمنتظره را با دید مثبت نگاه کنید و در آنها به دنبال ارزش باشید-جیمز هیلمن

چگونه خودمان مانع می سازیم

زندگی بیشتر شبیه مجموعه ای از موانع و مشکلات به نظر می رسد تا معجزات. چه می شد اگر موانع و مشکلات ما، در خود 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 و مشکلات همیشه بخشی از زندگی هستند.

میدان نیروی مغناطیسی ما مرتباً در اینجا و آنجا کانال هایی را می بندد و کانال های دیگری را باز می کند. در زندگی 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 و معمولاً به چهار روش، در ایجاد این موانع نقش داریم. این چهار مورد در جدول زیر درج شده اند.

درست است که خیلی از این موانع بایک اقدام قاطع و مستقیم رفع می شوند ولی این روش همیشه هم جواب نمی دهد. اگر منطق و استدلال را کنار نگذاریم، و از آنها هم استفاده کنیم برای موانعی که سر راه مان ظاهر می شوند راههایی بهتر و عمیق تر و اساسی تر پیدا خواهیم کرد.

یک-مانع را چیزی منفی می بینی (کامون سنس) یا می خواهی آن را مثبت و با معنا و هدفمند ببینی (آن کامون سنس)

دو-معتقدی که موفقیت مشروط به رهانی از موانع و مشکلات است، یا برای اینکه بفهمی این مانع چرا سرراحت قرار گرفته تلاش می کنی و از خود می 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 بهتر از آنچه من فکرمی کنم هست؟ آیا آماده هستم که آنچه را که 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 باور عمیق و ریشه ای که خود موجب پیدایش این مانع شده و با خواستن، اقدام کردن، تغییر دادن ورها کردن و بی 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 بلا تکلیفی کوچک باشد. مثلاً این که ندانید به چه کاری واقعا عشق دارید و یا به چندین کار بسیار علاقه مندید. ولی نمی دانید کدام را انتخاب کنید.

نگرانی و صحبت مکرر از مشکلات، درست مثل خوراک رساندن به آنهاست. آنها را بزرگ تر و قوی تر و برما مسلط می کند. هرچه بیشتر در موردشان صحبت کنیم محکم تر می شوند و اجازه نمی دهند کاری بکنیم که رضایت و شادی برابمان بیاورد. بیشتر آدمها بر چیزهایی تمرکز می کنند که می ترسند اتفاق بیفتد و در این کار هم استادند. برای آنها فکر کردن به چیزهای خوب و مثبت آسان نیست. لحظاتی به این افکار مخرب که شاید هر روز ذهن تان می گذرد فکر کنید:

"هرگز به سن بازنشستگی نمی رسم/ هرگز محبوب و عشق خود را پیدا نمی کنم/ فکر می کنم به دلیل تعدیل نیرو، کارم را از دست خواهم داد/ اگر قرارداد تمدین نشود چه کنم؟/ فکر نمی کنم بتوانم برای تولیداتم مشتری های خوبی پیدا کنم/ رقابت واقعا کشنده است و من نمی توانم در این شرایط کار کنم"

هر وقت چنین افکاری به سراغ تان می آیند، اصل زیر را به یاد بیاورید:

هر چیزی- مثبت یا منفی- که به آن بیندیشید و بر آن تمرکز کنید بزرگ تر و گسترده تر می شود

تمرین کنید که این کار را کنار بگذارید. ترس و نگرانی های بی جا و بی اساس را فراموش کنید و انرژی خود را ذخیره کنید

مسائل واقعی

در مورد مشکلات واقعی چه فکر می کنید؟ مثل بیکار شدن یا ناتوانی در تهیه غذای خانواده؟

مردم گاهی از خود می پرسند:

"آیا من بودم که باعث کوچک شدن شرکت من یا بی توجهی من بود که ماشینم موتور سوزاند؟

وقتی درد و مشکل یا حادثه ای پیش می آید فکر می کنیم چرا چنین شده و چطور با آن کنار بیاییم و مشکل را حل کنیم. روشی که

در این موارد انتخاب می کنیم، واقعیت درون ما را نشان می دهد.

شاید خود ما باعث بیماری نبوده ایم ولی چگونه دیدن آن، و رفتار ما با آن، چیزی است که ما خلق می کنیم. اگر فرض را بر این بگیریم که هر حادثه ای تلخی، نتیجه ی کار خود ما است و ما باعث آن بوده ایم، تفکر بسیار غلط و مخربی است. یعنی فکر می کنیم عامدانه این کار را کرده ایم. این تفکر، احساس گناه ایجاد می کند و یاس و دلمردگی. بنابراین این گونه افکار را نیز به کلی از خود دور کنید. مشکلات وقتی پیدا می شوند که در برابر خود گزینه های محدودی را می بینیم.

بار آخری را که برای حل یک مشکل سر دو راهی قرار گرفته بودید به یاد بیاورید. آن مشکل چگونه حل شد؟ گاهی اوقات وقتی در این شرایط گیر می افتم، بلا تکلیفی بین دو گزینه، گاهی وادارمان می کند دنبال راه سوم می باشیم که تا آن زمان اصلاً به آن فکر نکرده ایم. وقتی نمی توانید تصمیم قاطعی بگیرید و یکی از دو راه را برگزینید، احتمال دارد که هیچ یک از آن دو، بهترین راه نباشند. به پیامدهای هر کدام فکر می کنید و مردد می مایید.

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 و بروزتوانایی هایی می شوند که تا آن زمان از آنها بی خبربوده ایم.

زننده 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. در اینجا می خواهم بگویم با فکرکردن به تلخی های گذشته، خلایقیت 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 از مردان مست در وجودم رسوب کرد. به همین دلیل مواجهه با مردان مسن، برایم سخت است"

مورد دیگر جان است که شرایط مالی اش اصلا خوب نیست و در 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 باز شد کمی زندگی کنم و برای خودم هزینه کنم" و هزینه کردن بی حساب برای جبران کمبودهای دوران کودکی، او را به ورشکستگی کشاند. وقتی هویت خود را بر منفی گرایی بنا می کنیم، راه را بر گزینه های درست می بندیم.

وقتی مشکل پیش آمده آشنا به نظرمی رسد

اگر دوران کودکی شما، سراسردرگیری و سختی بوده، شاید هنوز هم ذهن تان طوری برنامه ریزی شده که درهمه جا و همه چیز مشکلات و کشمکش ها را می بیند. در این 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 و منتظر حوادث تلخ بوده اند ما هم به عنوان یک کودک فکرمی کردیم زندگی نرمال همین است. و اگر فضای زندگی خانواده ما در کودکی 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، در بزرگ 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 در این مرحله، دست از تلاش می کشند و برای تغییر شرایط و حل مشکل کاری نمی کنند. اگر در این مواقع شما هم پشت "محدودیتها" ی خود (مثلا: "برای کلاس کامپیوتر پول کافی ندارم") پنهان می شوید، بدانید که تنها نیستید. بیشترمان در برابر تغییر بهانه می آوریم و مقاومت می کنیم.

با موانع و مشکلات ارتباط برقرار کنید

گاه با کسی مشکلی پیدا می کنید، نشانه ی این است که به تغییری درونی نیازدارید. فکر کنید که این مشکل بی دلیل نیست. اگر روابط 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 کار می کردم. با همه تلاش و تقلایم، از این 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 مهرید را روی مشکل پیش آمده بکوبید و آن را به گوشه ای برانید، کمی به آن فکر کنید. پیش از هر چیز فکر کنید این مشکل، یک توده ی انرژی است که در میدان انرژی ما ظاهر شده است و ما فعلا نه اطراف آن را می توانیم ببینیم و نه درون آن را. ولی به هر حال آن را به زندگی خود کشانده ایم.

اگر به گفته ی قبلی برگردیم که "هر چیزی هدف و منظوری درخود دارد"، در اینجا هم باید فرض بگیریم که همین طور است. اگر این مشکل را با بصیرت یا حس ششم خود نگاه کنیم، بذریک راه حل را در آن خواهیم یافت. اگر به این مشکل عمیق تر نگاه کنیم شاید جور دیگری فکر کنیم و حتا نتیجه ای بهتر از آنچه فکری 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، بر کار خود کنترل داشته باشیم و احساس امنیت کنیم. این عزت نفس و غرور انسان است که همیشه و به طور پیوسته ارزیابی می کند که چیزی خوب است یا بد. ما دوست نداریم در کارهای مان شکست بخوریم یا در شرایط غافلگیری قرار بگیریم و کنترلی بر اوضاع نداشته باشیم.

ضروری است، اما وقتی با میدان کیهانی انرژی در تماس هستیم، باید سوی پنهان عزت نفس را هم ببینیم. باید بدانیم که ما بخشی از یک طرح بزرگتر کیهانی هستیم. این آگاهی به ما یاد می دهد که دوری و اظهار نظر آتی و مهرید یا خوب زدن به هر چیزی تا چه حد نادرست است و برایمان محدودیت ایجاد می کند. مکتب زن 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 نر جوانی شده بود، نزد استاد زن آمد و بانگرانی و افسوس گفت:

"استاد اسبم رفته .. اسبم فرار کرده .. 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 پسر و کمک حالش، در مزرعه از پشت یکی از اسبها پرت شده و کمرش شکسته و تمام بدنش را گچ گرفته اند و دیگر نمی تواند کار کند. استاد همان جواب را تکرار کرد. 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"

از مشکلات فرار نکنید

وقتی برای رفع مشکلی تلاش می کنید، بهترین روش این است که فکر کنید این مشکل در درون خود معنا و هدفی دارد. فقط یک لحظه به آن مشکل فکر کنید. ذهن شما انرژی را تعریف می کند و به آن شکل می دهد، به امید این که کنترل بیشتری بر اوضاع داشته باشید. ممکن است مشکل یک نفر این باشد که:

"می خواهم پول بیشتری در بیاورم و تفریح بیشتری بکنم ولی نمی دانم چگونه."

گاهی مشکلات بزرگ یا مسائلی بیش می آیند که حس می کنید دست و پای شما را کاملاً می بندند. اگر کلاً اهل عقب انداختن کارها و امروز و فردا کردن باشید می گوید:

"نمی توانم از توانایی هایم استفاده کنم"

شاید فکر کنید، مشکل، خود شما هستید. چند نفر از ما معتقدیم که:

"من پیرم. مرا نمی خواهند. وزنم زیاد است. به درد هیچ کاری نمی خورم، در جمع، 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/صلی تلاش نکنیم. افکار شما این مشکل را بزرگتر و سنگین تر می کند تا جایی که قبول می کنید یک حقیقت است و وادار می شوید در برابر آن واکنش نشان دهید.

ناظر خود باشید

شما این کتاب را می خوانید و با افکار من آشنا می شوید و نتیجه می گیرید که نظرات من درست و واقعی هستند یا نه. بخشی از وجود شما نیز همیشه ناظر اعمال و افکار شماست. این ناظر، خود جاودان و نامتغیر شما است. این ناظر هیچ مشکل و ایرادی ندارد. همان هسته ی مرکزی است که شما در مرکز آن و درون جریان کیهانی انرژی هستید. توجه کنید که این ناظر، صبح ها که از خواب بیدار می شوید و پیش از آن که مشکلات خود را به یاد بیاورید هست و حضور دارد. آزاد و رها است و اتفاقات و احساسات بر او اثر نمی گذارند.

حالا اگر مشکل را از دید این ناظر نگاه کنید، در بیشتر موارد انرژی خلاق شما آزاد میشود. خیلی شبیه این است که راه بیافتید و به سفر بروید. از همه ی دردها فاصله بگیرید و مشکل را از فاصله ی دور نگاه کنید. لحظه ای به یکی از باورهای محدود کننده ی خود دقت کنید:

"من هیچوقت فرصت کافی ندارم" یا

"الان باید خیلی جلوتر از این باشم که هستم"

توجه کنید که با این کاربراحتی باورهای منفی را تقویت می کنید. افکار منفی مخرب هستند و خیلی بیشتر و راحت تر از افکار مثبت، انرژی را مصرف می کنند. در واقع وقتی هوشیار تر هستید شنیدن صداهای منفی نگر برای شما سخت تر می شود و به طور طبیعی مصرف انرژی در راه منفی بافی، متوقف می شود. هر قدر آگاه تر و خردمند تر شوید انرژی روانی و مایه ی طبیعی شما افزایش می یابد که افزایش جریان سینکرونیستی ها و بصیرت ها را به دنبال دارد. منفی بودن و منفی اندیشی حساب باتک انرژی شما را خالی می کند و اخطار قرمز خواهد گرفت.

مشکل را بپذیرید. آموزگار بسیار خوبی است. عاشق اش باشید.

ناتالی گلدبرگ، در کتاب بزرگراه آرام طولانی از دوره ی زن خود می گوید که سعی می کرده استادش را مجاب کند اجازه دهد بدون شرکت در سخنرانی دوشنبه ها، در دوره ی زن شرکت کند. ولی با رفتار غریب روشی به مشکل برخورد کرده بود.

ناتالی دوشنبه شبها تعهد تدریس درجایی داشت و نمی توانست درسخرانی حاضرشود ولی بسیار مشتاق بود که دوره ی زن را شروع کند. ساعت ها فکر می کرد که با روشی چگونه صحبت کند که به نتیجه برسد.

"با استاد قرار دیدار گذاشتم تا موضوع را مطرح کنم. شرایط را شرح دادم. هنوز یکی دوجمله نگفته بودم که او به طرف پنجره برگشت و بیرون را نگاه کرد. حس بدی پیدا کردم. بقیه ی حرف هایم را کوتاه و فشرده گفتم. او همچنان بیرون را نگاه می کرد. نمی دانستم چه باید بکنم. وقتی حرفهایم تمام شد، به سمت من برگشت و پرسید:

"چی میخوای؟" انگار از توضیحات من چیزی نشنیده بود!

"می خواهم در دوره ی پاییز شرکت کنم ولی دوشنبه ها نمی توانم در جلسه 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 کار را 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 و گنگ و مات مانده بودم. آن مرد تهی به نظرمی رسید. حرفهای مرا نمی فهمید و گویی آنجا حضور نداشت. روشی خالی و تهی بود. هیچ برنامه تنظیم شده ای نداشت. نه بهتر و نه بدتر از من- استادی در کار نبود. یک آدم خیلی معمولی و بدون تمرکز. این برای من غریب بود. در آن لحظه او هیچ هویتی نداشت.

اصول و روشهای رویارویی با مشکلات

تمرین های زیر را روی کارتهای مقوایی کوچک بنویسید و دم دست نگاهدارید:

* خودتان و توجه تان را به لحظه ی حال بیاورید-

* در این لحظه اصلا نباید احساس نگرانی کنید. اگر نگرانید معنایش این است که یا در گذشته هستید یا در آینده. یعنی در لحظه حضور ندارید. پس دوباره سعی کنید به لحظه بیاورید. نفس های عمیق بکشید و چند دقیقه بر این 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 از مسیری که در حال طی کردنش هستید. به زمان هایی که حس می کنید انرژی خود را از دست داده اید کاملاً دقت کنید. زمان هایی که کاملاً تخلیه می شوید کف دست خود را بالای شکم و درست زیر قفسه سینه بگذارید و به انرژی خود فرمان دهید که به ناحیه شبکه خورشیدی یا شبکه عصبی پشت معده شما بیفتد.

خوابسته 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. فکر کنید که راه حل مشکل شما در حال ظاهر شدن است. به نشانه ها و حس خود توجه کنید.

ببینید به طور کلی نشانه ی آری یا نه دریافت می کنید؟ کدام یک؟ به دنبال واقعیت باشید. از خود بپرسید: "در نهایت می خواهم چه حسی بکنم؟ سعی می کنم چه کاری را تمام کنم و به نتیجه برسانم؟ (نه این که "چه کار باید 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 در آن نباشد. بهتر است موزیک ملایمی هم باشد. چشم ها را ببندید و بگذارید تصاویر ظاهر شوند. چند نفس عمیق بکشید. تمام بدن خود را تا چند دقیقه کاملاً رها کنید. بگذارید چیزهایی که دوست دارید ظاهر شوند. به محض این که مراقبه تمام شد آنچه را که دریافته اید بنویسید. همه مراحل را با آرامش کامل انجام دهید. وقتی بدن را کاملاً رها کرده اید بخواهید که مشکل شما به شکل یک نشانه ظاهر شود. اگر چیزی ظاهر نشد فکر کنید مشکل شما مانند چیست. بعد از آن پرسید:

-در زندگی من چه کرداری؟ 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 فکر کنم تا به پیش بروم؟

-حالا برنامه ای که تصور کرده اید تمرکز کنید. وقتی سوال آخر را پرسیدید تصور کنید نشانه ی دیگری را هم می بینید. مثلاً 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 در خود آن مشکل حاضر و موجود است به شما نشان داده شود.

سعی کنید ببینید می خواهید آن مشکل باقی بماند؟ یا از سر راه کنار برود؟ نماد مشکل خود را در نور سفید درخشان غرق کنید و بگذارید در انرژی بالقوه ی کیهانی حل شود. هرچه را که از این مراقبه یاد گرفته اید بنویسید. در این جا کار تمام است. اصلاً به آن فکر نکنید. به کار دیگری بپردازید. آرام بمانید و کمی به سرگرمی و تفریح بپردازید.

نمادها پاسخ سوالها را می دهند

جانیس، مراقبه ی بالا را انجام داد. است. مشکلی که مطرح کرده این بوده که اتومبیل ندارد تا به شهری که فکر می کند در آنجا شغلی برایش هست سفر کند. این مشکل را به صورت حفره ی بزرگ سیاهی روی زمین دیده است.

وقتی درخواست کرد که می خواهد بداند آن مشکل چه هدفی در خود دارد، راهنمای درونش به او گفت:

"تو همین الان در جای درستی هستی" این پاسخ برای او غریب 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 بروز این مشکل شده است؟ جواب این بود:

"به خاطر حرفهایی که در کودکی به تو زده اند، اعتقاد داری که به درستی رشد نکرده ای"

جانیس برایم گفت همیشه فکرمی کرده نسبت به دیگران فرو دست است. عمیقاً باور داشت که قرار است همیشه فقیر باقی بماند و هیچگاه پولدار نخواهد شد. ولی به این نتیجه رسید که این تفکر را به کلی تغییر دهد. به همین منظور باید شغلش را عوض کند و در جای بهتر و در شهر کار کند. واقعیت این بود که باور به این که قرار بوده همیشه آدمی فرو دست باشد، در درون او جا افتاده بود. وقتی پرسیده بود مشکل او (نداشتن اتومبیل) قرار است چه چیزی به او یاد بدهد، در پاسخ این جمله را شنیده بود:

"بگذار به سویت بیایند" و البته معنای این جمله را درک نکرد. اما آن را در دفترش نوشت تا بعداً به مفهوم آن پی برد. در مورد سوال آخر: "برای حرکت کردن چه چیزی را باید بدانم یا به آن فکر کنم؟"، تصویری که بر او ظاهر شد، توده ای سیم خاردار بود با دو پرچم شطرنجی که از آن حفره ی بزرگ سیاه بیرون آمده بودند.

جانیس می گفت: "اصلاً نمی فهمیدم که اینها یعنی چه و بالاخره چگونه می توانم ماشین بخرم. چند ماه بعد که به دفتر یادداشتنم نگاه می کردم خنده ام گرفت. چهار ماه بعد از آن مراقبه، در محل رختشویخانه ساختمان محل زندگی ام (جایی در طبقه همکف یا زیر زمین ساختمان که چند ماشین لباسشویی بزرگ در آن جا نصب شده و ساکنان با انداختن سکه از آن استفاده می کنند-**مترجم**) با زنی آشنا

شدم که دنبال کسی می گشت که برایش کار کند. آن زن، دو بلوک آن سوتر یک مرکز 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 کار مشغول هستم. باید یاد می گرفتم که هیچ دلیلی ندارد که به خاطر این 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 سانسور نکنید. 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 از اطلاعات از درون خود دریافت می کنید و در دنیای بیرونی نیز، فرصت های فراوانی بر شما ظاهر می شوند. منتظر رویدادهای حیرت انگیز باشید.

تهیه نقشه برای ذهن

این روش قدرتمند دیگری است که در اوایل دهه ی ۱۹۷۰ 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 از مشکل تان را بنویسید. هرچه کوتاه تر بهتر. در نوشته 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 هر هدف یک خط افقی اضافه کنید و روی هر کدام یک هدف را بنویسید.

از انتهای 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 هر باوری که پیدا می کنید خط دیگری بکشید. حالا از سمت راست باکس، دو خط بکشید. روی یکی بنویسید: "چیزهایی که باید ترک شوند- کنار گذاشته شوند" و روی دومی بنویسید: "کارهایی که باید انجام دهم".

برای درست کردن نقشه ی ذهنی خود، کاملا آزاد و راحت باشید. برای این کار هیچ راه درست یا غلطی نداریم. هر جور که می خواهید بکشید. با هر فرمتی که می خواهید.

هر روز از کارهایی که می خواهید بکنید نقشه ای بکشید و کارهای مهم تر را برجسته کنید. هر وقت یکی از این کارها انجام و نهایی شد، با رنگ دیگری آن را هایلایت کنید.

یادآوری برای جذب راه حل ها

اگر می خواهید حتما از راههای نا بخردانه به جلو بروید به نکات زیر توجه کنید.

- ببینید اگر آن مشکل وجود نداشته باشد از چه اتفاقی می ترسید؟

خانمی می گفت کسب و کارش همیشه در معرض خطر است چون خودش به همه ی کارها نمی رسد و آن کسب و کار به سختی اداره می شود. از طرفی نمی خواست حتما هفته ای یک روز یک نیروی پاره وقت بگیرد که کمک او باشد و در درازمدت هم برای توسعه کسب و کارش به او کمک کند.

پس از مدتی، دریافت که در درون خود اساسا باوردارد که داشتن کسب و کار اصولا ریسک است. در خانواده ی او کسی کارفرما یا کارآفرین نبود. از استخدام نیروی کمکی می ترسید چون فکر می کرد ریسک کار را بالا می برد. همیشه می توانید انتخاب تان را عوض کنید. حتی یک روز بعد. اگر ترس شما را فلج می کند کاری نکنید. چیزی که همه می دانیم این است که همه چیز همیشه در حال تغییر است. آرزو کنید که نتیجه ی کار بیشتر و بهتر از چیزی باشد که می خواسته اید. آرام و رها باشید. یادتان باشد که نباید همه چیز و همه ی آدمها را کنترل کنید.

داستانهایی از غلبه بر مشکلات

در اینجا با سه نفر آشنا می شویم که پراستی با بصیرت خود زندگی کرده اند. هر سه ی آنان با مشکلات و دردهای بزرگی درگیر بوده اند و امروز با نگاهی به تجربه ی گذشته ی خود تانید می کنند که پیروی از سینکرونیسیتی و بصیرت یا حس ششم چگونه آنها را به سوی فراوانی و نعمات بیشتر هدایت کرده است.

کارن مک گیل - بنیان گزار و ریاست کل یک موسسه ی مشاوره مالی در کالیفرنیا است.

"سال ۱۹۸۶ در یک شرکت بزرگ سخت افزاری کامپیوتری استخدام شدم. امنیت شغلی داشتم. اتومبیل در اختیارم گذاشته بودند و پورسانت و پاداش هم می گرفتم. همه چیز خوب بود. تنها اشکال این بود که از آن شغل متفر بدم ولی نمی توانستم از آن دست بکشم از کامپیوتر اطلاعات اندکی داشتم و همیشه در درونم حس می کردم که دیر یا زود جایی گیر می افتم و مچم را می گیرند"

"یک روز دل درد شدیدی گرفتم و افسردگی هم به سراغم آمد. نتوانستم سرکار بروم. غیبت را شروع کردم یا به معنای دیگر مخفی شدم و چون فروش بیرون از شرکت را انجام می دادم، غیبت من زیاد به چشم نمی آمد. برای درمان نزد درمان گرفتم. دچار ناتوانی جسمی و ذهنی شده بودم. در همان زمان برای یک شغل خوب درخواست دادم. از خود 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 آموزگار من و همینطور 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. در عالم خود فکرمی کردم برای افراد خانواده ام چی بخرم تا زندگی شان بهتر شود. مثلا خانه ی مادر بزرگم لوله کشی داخلی نداشت و فکرمی کردم این کار را بکنم تا داخل خانه، حمام گرم داشته باشند. همیشه در خیالافی 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 نظر دیگران 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 جواهر نشان خریدم چون قرار بود دوست پسر من را ببینم. اصلا متوجه نبودم تا آن موقع چقدر هزینه کرده ام. این خریدهای جنون آمیز هم در عین حال به افسردگی من هیچ کمکی نمی کرد.

در خانه ام هیچ مبلمانی نداشتم، ولی خریدهای ابلهانه ای می کردم. برای شام فست فود یا سریال صبحانه می خوردم. چون میل و صندلی و میز نداشتم روی پله ی نردبانی می نشستم و غذای سرهم بندی شده را می خوردم.

میز و مبلمان نداشتم چون دو سال پیش از آن، برای پرداخت مالیات مجبور شده 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 یآوری آشنا شدم. آنجا بود که فهمیدم من در این مورد تنها نیستم و خیلی های دیگر هم مثل من زندگی می کنند. تصمیم گرفتم روش زندگی ام را تغییر دهم و فهمیدم که می توانم این کار را بکنم.

"خیلی سخت تلاش کردم اوضاع مالی و خرج و دخل را زیر کنترل بگیرم. دو سال گذشت. روزی در سمینار زنان بازرگان شرکت کردم. سخنران جلسه چیزهایی می گفت که با آنها کاملا مخالف بودم. ناگهان به فکر رسیدم که:

"اگر من بودم، اصلا جور دیگری صحبت می کردم. فکر کردم اگر جای او بودم چه می گفتم. از این فکر به هیجان آمدم. در راه برگشت از سمینار در اتوبوس نشسته بودم و در تمام مسیر با خشم در حال نوشتن یک سخنرانی خیالی بودم. ناگهان به فکر رسیدم 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 از سالها زندگی با درآمد کم و هزینه کردن بی حساب و همیشه بدهکار بودن، فهمیده بودم که می خواهم چکار کنم. تصمیم گرفتم کار مشاوره مالی را شروع کنم. دو نفر از دوستانم در این مورد خیلی کمک کردند"

حتا کاریک نفر بر همه ی ما اثر می گذارد

کارن، در حال حاضر کسب و کارموفق دارد که آن را مرهون تبلیغ دهان به دهان و معرفی مشتری جدید توسط مشتریان قبلی است. روش خاص اوتازه است و تا پیش از آن به عنوان یک رشته یا عرصه ی حرفه ای مطرح نبوده است. پیشگامی کارن در این زمینه چند دلیل عمده دارد:

اول تجربه های شخصی اش در دوران کودکی و دوم زمان بندی درست. زیرا دهه ی ۱۹۸۰ 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"

دیگر این که آمریکا، کشوری است که فقط ده درصد مردمش حساب پس انداز دارند ولی کارتهای اعتباری بسیار رایج اند و هیچ کنترلی هم بر آنها نیست. مردم اسراف کارو به شدت مصرف گرا هستند. دهه ی هشتاد دقیقا وقتش بود که همه یاد بگیرند به لحاظ مالی روش سالمی را در پیش گیرند. نکته ی مهم این که در آمریکا به صورت سنتی برای نرخ بهره بانکی و فعالیت موسسات مالی و سیستم تنظیم مقررات، همیشه قوانین و ضوابطی برقرار است که هرازگاهی تغییراتی هم می کنند ولی تا امروز کسی به فکر نبوده که پول را از جنبه ی روان شناسانه و احساسی و روحی 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 هدر رود و از آن استفاده نشود

زنی که من او را آنجلا می نامم، یک طراح داخلی موفق است که چند سال پیش در یکی از کلاس های من شرکت کرد. هوش و شوخ طبعی و ویژه گی های خاص او، برای من و هم دوره هایش، از او شخصیتی دوست داشتنی ساخته بود.

در زندگی با مشکلات بزرگی درگیر بود ولی آنها را به صورتی مدیریت کرده بود که کوچکترین حسی و نشانه ای از قربانی بودن در او دیده نمی شد. در شست سالگی، حداکثر چهل و پنج ساله به نظرمی رسید. سه سال پیش، دختر سی و هشت ساله ی او که مادر دو تین ایجر هم بود از اسب افتاد و از ناحیه ی سر به شدت مجروح شد. با او تماس گرفتم تا از زندگی اش و اتفاقاتی که او را به شرایط امروز و رضایت و موفقیت اش در کار طراحی داخلی کشانده، برایم حرف بزند.

اولین حرفش این بود که مهم ترین چیزی که او را سرپا و استوار نگه داشته، عشق به طراحی داخلی و توانایی اش برای کمک به دیگران است تا فضای زندگی خود را زنده و شاداب کنند و به سلامتی و آرامش بیشتر برسند.

تقویت روابط

"توصیف رضایتی که از سروکار داشتن با مشتریام به دست می آید کار راحتی نیست. لذت خاصی دارد. با یک نفر درباره بازسازی و چیدمان جدید آشپزخانه اش صحبت می کنم و با مشورت و همکاری یکدیگر کار را 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 از کاری که به اتفاق هم انجام داده ایم لذت می بریم و حیرت می کنیم که چقدر برایمان شیرین است"

"وقتی بچه بودم می خواستم رقصنده و ستاره سینما و محبوب و معروف شوم. سال ۱۹۵۲ ملکه ی زیبایی ایالت آیداهو شدم قرار بود مسابقه ی سراسری میس آمریکا هم همان سال برگزار شود. همان موقع پیشنهاد بازی در یک فیلم به من داده شد. ولی هم زمان با خبر شدیم شد که مادرم (در سن چهل و سه سالگی) به سرطان پیش رفته مبتلا است و به 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 بر من گذشت. با یک بچه و هزینه های سنگین. سالها کار کردم. می خواستم مردی را پیدا کنم که پول داشته باشد و من مجبور نباشم سخت کار کنم. دلم می خواست خانه ی زیبایی داشته باشم و امنیت مالی.

خیلی زیبا و جذاب بودم و نمی خواستم خودم را دست کم بگیرم.

ی ۱۹۶۰ از آیداهو به سانفرانسیسکو آمدم و کاری پیدا کردم. به فاصله اندکی درآمد سه برابر شد. دوباره ازدواج کردم و همسرم مراسمی رویایی گرفت. با هم فروشگاههای راه انداختیم و کسب و کاری را شروع کردیم. چند ماه بعد متوجه شدم او قمارباز است و همه چیز حتا موجودی صندوق مغازه را هم در قمار باخته است. از او هم جدا شدم و مغازه را به تنهایی اداره کردم. این بار با مرد رویاهایم آشنا شدم. مردی بسیار جذاب و خواستنی. از خودش 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 و ساعاتی بعد بامقداری اموال دزدی به خانه می آید! پیش از این که بفهمم چه اتفاقی دارد می افتد، یک سرقت ساختگی از خانه ی خودمان ترتیب داد تا از بیمه غرامت بگیرد."

"وقتی از کارهایش سر در آوردم و اعتراض کردم، عصبانی شد و پرخاش کرد. اختلال روانی داشت. نوعی بیماری که باعث می شود بیمار از انجام کار نادرست احساس شرم و پشیمانی نمی کند. درخواست طلاق کردم.

در همین گیرودار جراحی مثانه داشتم و زهدانم را هم درآوردند. به معنای واقعی داغون بودم."

"ولی وقتی به گذشته نگاه می کنم می بینم که از این ماجراها درس های بزرگی گرفته ام و تجربه ها مرا بسیار قوی تر کرده اند. یاد گرفته ام که در زندگی دنبال مفهوم عمیق تری باشم و به خود اعتماد کنم. پس از پشت سر گذاشتن مشکلات و کمر است کردن از همه آن دروسها در یک کاونتری کلاب عضو شدم 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. در پارک دچار حمله قلبی شد و درگذشت. طاقتم تمام شده بود.

تا یکسال و نیم بعد از فوت او به صورت جدی به خودکشی فکرمی کردم. شرایط خیلی بدی داشتم. از دنیا 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 از عوالم روحانی دور بودم.

از طراحی داخلی جالب خانه ی ما گزارشی در یک مجله ی تخصصی چاپ شد و آن مجله برای علاقه مندان تورهایی ترتیب داد که از خانه ی ما بازدید کنند. همین نقطه ی شروع پیشرفت شغلی من شد و اکنون کسب و کار و درآمد عالی است."

"پس از حادثه ای که برای دخترم پیش آمد، فکر کردم بروم و از 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 خلاقیت 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 و هردری را که می شد زدم ولی دخترم از دست رفت. تا زنده ام این درد هولناک را با خودم حمل می کنم. اما خود را هیچ وقت قربانی نمی دانم"

"این واقعه، مرا وادار کرد که بهتر و بهتر شوم. یاد گرفته ام که انتظار نداشته باشم که زندگی ام همیشه با رضایت و خوشی 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. او را از دست داده ام ولی کاری نمی توانستم بکنم"

"به انتخاب هایم مباحثات می کنم. هر شکست و وقفه ای در زندگی ام به من یادآوری کرده که نباید تسلیم شوم. می خواهم بگویم حالا از زندگی ام بسیار لذت می برم. در فصل کشت به آیداهو برمی گردم که دوران کودکی ام را در آنجا 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 و گیاه و سبزی را دوست دارم. کاستن از ضایعات برایم بسیار مهم است. چیزی را دور نمی ریزم. از برگ 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"

سینکرونیستی همیشه در دسترس است

داستان بعدی، در مورد زنی است به نام فیلیپا که از سالها پیش می شناسمش. می دانم که یک بیماری سخت و دوران بی پولی مشقت باری را پشت سر گذاشته است. در ۱۹۹۳ برای کار در یک فیلم سینمایی به عنوان کارگردان هنری، پیشنهادی دریافت کرد ولی بیماری هولناکی سراغش آمد و آن موقعیت را از دست داد. معالجه را شروع کرد ولی پس از بهبودی در یک تصادف سخت رانندگی به عارضه ی مغزی دچار شد. اما حالا روحیه ی او به شکل غریبی عالی است. عمیقاً باور دارد که هر سختی و درد ورنجی درسی بزرگ در خود دارد. روزی که قرار بود داستان زندگی اش را برایم بگوید، در پنجاه و پنج سالگی با موهای بلند قرمز تیره، سرحال و قیراق دامن شلواری ابریشمی قهوه ای رنگ و کفش هایی به رنگ مسی متالیک پوشیده بود.

آرامش با وجود درد

"همین چهارسال پیش بود. در آغاز کار بودم و راهم روشن بود. کار طراحی می کردم ولی بعد از آن 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.

از همسر، دوستان، 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 و آن حادثه ی رانندگی. مدتی پس از آن دید عمیق تری پیدا کردم.

پیش از آن، همیشه دنبال مادیات بودم و بیشتر و بیشتر می خواستم، ولی از دوران کودکی رشد روحی ام خوب بود. توصیف اش کمی سخت است ولی پس از دوبار رویارویی با شرایط مرگ و زندگی، تغییر خاصی در من 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 از من دعوت کرده در فیلمی با او کار کنم. مدتها بود منتظر این تماس بودم. ولی باید بستری می شدم. یک ماه بعد مرخص شدم و تا هیجده 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. جراحی حساسی روی مغزم انجام شده بود و تا دو سال و نیم بعد از عمل با لکنت زبان و ضعف شدید حافظه و مشکلات دیگر درگیر بودم. باید دوباره ریاضیات یاد می گرفتم و خواندن و رانندگی کردن را که بعد از تصادف و عمل جراحی مغز همه را فراموش کرده بودم. باید یاد می گرفتم که به کلی یک آدم جدید شوم."

"مثلا پیش از آن حادثه با توانایی غریبی می توانستم طرح لباس یا طراحی داخلی را با چشم ذهنم ببینم و آنها را روی کاغذ بیاورم ولی پس از جراحی این قابلیت را از دست داده بودم و تازه فهمیدم که چه موهبتی بود. فراموشی به سراغم آمده بود. پشت فرمان مسیرها را گم می کردم. همه ی توانایی هایم از بین رفته بودند ولی موهبت دیگری به زندگی ام آمد. پیکر تراشی را آغاز کردم."

"یکروز صبح از خواب بیدار شدم و احساس کردم باید این کار را شروع کنم. در تمام زندگی ام چنین پیام هایی را از درون خود و از بصیرت خود دریافت کرده ام.

"پیکر تراشی را آغاز کردم و فرآیند حیرت انگیز بهبودی ام از همان جا شروع شد. هر سنجی را که کاری کردم به ظرافت های بیشتری پی می بردم و سنگ های بعدی را بزرگ تر انتخاب می کردم. با هر کار 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 از راه می رسند و کاری ندارند تو غمگینی و درد می کشی یا از خوشی میرقصی.

در اتوبوس

"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 دار است. 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 مسافر اتوبوس هستم چون اصلا میلی به صحبت کردن نداشتم. اتوبوس جایی ایستاد تا یک مسافر دیگر را سوار کند. زنی سوار شد و بلافاصله پرسید:

"شما میرین ساتفرانسیکو؟" گفتم: "بله" و جوری گفتم که دیگر ادامه ندهد. ولی او پرسید "می خوانی برین نمایشگاه؟" گفتم:

"چه نمایشگاهی؟" جواب داد: "نمایشگاه غذاهای فانتزی" تعجب کردم! گفتم "نه! ولی خوب شد گفتی. 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 و اون نمایشگاه جای خوبی که کارم را عرضه کنم."

از آن لحظه با هم بودیم. در هواپیما هم کنار هم نشستیم و تا سانفرانسیسکو حرف زدیم. معلوم شد که مرا از زمانی که در دهه ی ۱۹۸۰ در لس آنجلس بوتیک داشتم می شناخته و غیرمستقیم از کارم خبر داشته. وجوه مشترک دیگری هم داشتیم و با هم دوست شدیم. معلوم شد او هم در زمینه ی غذا و خوراک کار می کند. روز بعد مرا به تعداد زیادی از شکلات سازی های معروف معرفی کرد.

با خودت حرف بزن

اتوبیوگرافی

شما با مسایل و مشکلات پیچیده ی زندگی خود در گذشته چگونه کنار آمده اید؟ چندمشکل بزرگ را که در مورد شغل و کار یا امور مالی و پول برایتان پیش آمده بنویسید. مثلاً:

"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 اصلاً 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 ناچاراً به خدمت وظیفه رفتم چون پول نداشتم که در کالج اسم نویسی کنم"

وقتی مشکلات را نوشتید، موردی را که مهم تر بوده در قالب یک داستان کوتاه بنویسید. در آخر هم بنویسید که از آن رویداد چه درسی گرفته و به چه بصیرتی دست یافته اید. سعی کنید در داستان دقیقاً همان حسی را بنویسید که در آن زمان داشتید. این تمرین به شما کمک می کند تا انرژی و نیرویی که در خاطرات منفی و حسرت خوردن ها حبس شده اند آزاد شود. در این صورت به موفقیت ها و رویدادهای مثبت گذشته هم فکر خواهید کرد.

بخش چهارم

آنجا بودن

فصل سیزدهم

پیدا کردن جای شما در جهان، کمی شبیه سفر با مترو است. راهی جایی هستید. قطار را هم انتخاب کرده اید. در جایی سوار و در ایستگاهی دیگر پیاده می شوید. در این سفر با غریبه ها و دوستان هم سفر هستید. ممکن است چند بار هم خط عوض کنید. هر بار که این کار را می کنید به یک انتخاب دست زده اید. به خانه می رسید و مدتی بعد باز آنجا را ترک می کنید..

دوستی دارم به نام مایکل کونروی. پیمانکار ساختمان است. روزی با او در مورد زندگی صحبت می کردیم. می گفت:

"تو زندگی وقت هایی هست و شرایطی پیش میاد که فقط باید ایمان داشته باشی که اوضاع درست میشه. حتا اگر از میزان پیشرفت خودت اصلاً راضی نباشی"

مایکل همیشه می گفت لئونارد و داونچی را در مورد صبر خیلی دوست دارد:

"صبوری واقعی زمانی است که فکر می کنی دیگر هیچ راهی برای صبر کردن نداری. صبوری بیشتر امکان ندارد."

مایکل ادامه داد: "مدتهاست که دیگه دنبال مشهور شدن نیستم. در هیچ زمینه ای شهرت را نمی خواهم. کارم خانه سازی است و مردم هم از من همین را می خواهند. طی سال هایی که پشت سر گذاشته ام یاد گرفته ام در هر 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، در حیاط پشتی خانه دوستی به نام دکتر سلما لیوایز، زیر یک بلوط خیلی کهنسال سریک میز چوبی فرسوده نشسته بودیم. آفتاب از لابلای درختان بر ما می تابید. سلما روان درمان گروهر هفته بین لس آنجلس و فیرفاکس در کالیفرنیا در رفت و آمد است. من می دانم که چرا هر هفته سری به فیرفاکس می زند. کلبه ی ساده روستایی اودر فیرفاکس، در انتهای یک جاده ی روستایی قرار دارد که پشت آن بیشه زاری است که به نظرمی رسد انرژی روحانی خاصی دارد.

آن روز پیش از ظهر، با سلما با یک مایل پیاده روی به آبشار دهکده رسیدیم. در مسیر راجع به موضوع همین کتاب حرف می زدیم. دوستانی مثل سلما و آشنایانی مانند همه ی کسانی که با نقل داستان زندگی خود و یا به شکل دیگری در نوشتن این کتاب به من کمک کرده اند، در پر بار کردن زندگی ام نقش بسیار مهمی دارند و قدر دان آنها هستم.

همیشه از گفتگوهای آرام و طولانی صبح گاهی بسیار لذت برده ام. روزی هم که با سلما گذراندم چنین روزی بود. نشسته بودیم و چای می خوردیم و به جیک جیک پرنده ها گوش می کردیم. از سلما پرسیدم به نظر او آن کامون سنس چه معنایی دارد؟ "آن کامون سنس (بازنگری در افکار و ایده های سنتی جامعه یا جور دیگر اندیشیدن) از چیزهای آشکار و عادی و متعارف نمی آید. حاصل شناخت ما از خودمان است. این که بدانیم که هستیم، به اوج اعتماد کنیم و بگذاریم ما را به جایی که باید برویم ببرد. این بازنگری، آگاهی عمیق در مورد خودمان است. شناخت خود، کاری زمان بر است. باید آن را یاد بگیری..." -

"آیا من بستنی شکلاتی دوست دارم یا وانیلی؟"

"آیا زندگی در روستا را دوست دارم یا کنار دریا؟"

"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 نظر من آن کامون سنس از خرد و آگاهی 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 از بصیرت خود کمتر استفاده می کنند، این نوع اندیشیدن را غریب می دانند. برای کسانی هم که درسینکرونیسیته ها ی) اهمیتی نمی بینند و از کنار آنها می گذرند نیز همین طور است.

"فرهنگ ما، صرف نظر از هر مذهبی که داریم از آموزه های پیوریتن ها² شرشراست. طوری بزرگ شده ایم که یاد گرفته ایم به امیال و نیازهای خود توجه نکنیم. از ساده ترین چیزها احساس گناه می کنیم. مثلا از خوردن یک لیوان بستنی پیش از شام یا چرت کوتاه در محل کار، وقتی به آن نیاز داریم. به خود اجازه نمی دهیم که به آن کامون سنس خود اعتماد کنیم، چون بسیاری از نیازهای مان را سرکوب و بسیاری از رویاهای مان را نابود کرده ایم"

² - Puritans

روایات‌های شما

برای مراقبت از دنیا، چه کمکی می‌کنید؟ اولویت‌های شما طی چند سال اخیر چه تغییری کرده‌اند؟ در این کتاب سعی شده با کمک خودتان توجه شما را به هدف یا مأموریت اصلی خود در زندگی جلب کنم. در عمق وجود خود می‌دانید که چه باید بکنید. چگونه برای شروع مسیر رسیدن به رویای بزرگی که مدت‌ها در دل پرورانیده و عزیزش داشته‌اید آماده می‌شوید؟

فقط شمانید که جواب این سوال را می‌دانید. امکانات ارتباطی امروز، در مورد رفتار نادرست ما با محیط زیست و خطرهای بهره‌برداری بی‌رویه از منابع کره خاک به ما هشدار می‌دهند. اما تا زمانی که برای خودمان مشکل و مسأله‌ای پیش نیاید برای اصلاح این رویه و مراقبت از کره‌ی قدیمی بر نمی‌داریم. اگر برآستی می‌خواهیم منظور و هدف زندگی را بدانیم، باید ببینیم کجا قرار گرفته و مستقر شده‌ایم. کارمان چیست و کجا هستیم.

وقتی تک‌تک ما در پی اهداف فردی هستیم به شکل انفرادی و جمعی و به صورت پیوسته، در یک میدان هوشیاری هستیم. این میدان هوشیاری، واقعیت زمینی ما را می‌آفریند. از آنجا که هر واحد بشری-من‌ی شما- در این میدان واحد و یک پارچه‌ی انرژی کیهانی مشارکت داریم، می‌توانیم آن را بخشی از منظور فردی خود بدانیم، و به حس ژرف‌تری از مسئولیت خود برای مراقبت از یکدیگر و حفاظت از کره‌ی خاک دست یابیم.

زمانی که برای نوشتن این فصل با روی دوتی (مشاور کسب و کار و تجارت) در مورد مشاوره دادن به بازرگانان و صاحبان کسب و کار گفتگویی کردم، به نکته‌ای از فیزیک جدید اشاره کرد که برایم جالب بود.

"در نظریه کوانتوم چیزی هست به نام جذب کننده‌ی عجیب^۲ که گاه تحلیل‌گران از آن استفاده می‌کنند. مثلاً برای پیش‌بینی وضع هوا یا بورس و بازار سهام. تحلیل‌گران همه‌ی پارامترها و عوامل موثر را به سیستم وارد می‌کنند و این دیتا روی صفحه‌ی نمایش شکل‌های مختلفی می‌سازند. ولی صرف‌نظر از شکل و فرمی که گفتیم، همیشه یک حفره در وسط آنها به چشم می‌خورد. نام این حفره همان جذب کننده‌ی عجیب است. کسی نمی‌تواند آن حفره را معنا کند. تنها چیزهایی که می‌توانند آن را تعریف و معنا کنند چیزهایی است که در اطراف آن وجود دارند و کسی هم نمی‌داند آن حفره چرا آنجا است.

وقتی می‌خواهم به بازرگانان و صاحبان کسب و کار برای رسیدن به اهدافشان مشاوره بدهم، متوجه‌ی همین نکته می‌شوم. با مشتری‌ام درباره‌ی همه چیز در حول و حوش این جذب کننده‌ی عجیب صحبت می‌کنیم ولی درباره‌ی مردم و انتخاب‌های شان صحبتی نمی‌کنیم. این چیزی است که هرگز درباره‌اش صحبتی نشده است. این نوع نگاه کردن به خود و کسب و کارتان نیازمند چرخش عظیمی در هویت شماست. به جای آن که خود را کسی ببینید که این طرف و آن طرف می‌رود، تصمیم‌هایی می‌گیرد صورت حساب‌ها را پرداخت می‌کند و کارهای معمولی دیگر را سر و سامان می‌دهد، یک روح بینهایت خواهید شد که در مسیر هدف زندگی قرار دارد و در حرکت است.

در این جا، و در آخرین فصل این کتاب، داستان زندگی چهار نفر دیگر را می‌خوانید که برای رسیدن به یک زندگی متفاوت و پربار با پیروی از نیازهای روح و جان خود به کاری دست زدند که از نتیجه‌ی آن اطمینانی نداشتند.

الیزابت فریس- زنی که زندگی راحت و آرام حومه‌ی شهر و کار موفق خود در زمینه‌ی بروکری املاک و مستغلات را رها کرد و در اردوگاه پناهندگان تبتی در هند به خدمت پرداخت.

استفن سیمون- که عاقبت به رویاهایش برای ساختن فیلم‌های عرفانی دست یافت.

² -Strange attractor

روی دوتی-از زمانی می گوید که کاردر شرکت های بزرگ را رها کرد.به ادبیات علاقه مند شد و سپس 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.

ماجرای جویی

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 در اردوگاه پناهندگان تبتی به هندوستان رفت.او زنی جذاب و سرزنده است و پنجاه و سه 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 و آمدن 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 از این که به هند بروم بروکر املاک بودم. درآمد خوب بود و کاملاً موفق بودم، ولی این کار با طبیعت و درون من همخوان نبود. پس از چند سال کار املاک، این موضوع مرا به فکر انداخت.

حتا وقتی درکاری موفق هستی و درآمد خوبی داری، اگر آن کار با درونت هماهنگ نباشد و اگر آن را با عشق و شوق انجام نمی دهی، باید شهامت اش را پیدا کنی که به ندای دعوتی که از قلبت می آید گوش کنی و به آن عمل کنی"

الیزابت تعدادی از عکس های شاگردان و همکارانش را به من نشان داد. در چهره ی آنها شادی و سرزندگی خاصی می دیدم و نوری در چشمان و لبخند شیرینی بر لبان شان. الیزابت برای صد و چهل و پنج شاگرد تدریس می کند. چند شاگرد خصوصی را هم رایگان درس می دهد. بیشتر شاگردانش بچه های یتیم و بچه هایی هستند که خانواده و عزیزان خود را در تبت ترک کرده و پس از چند هفته از راه کوهستان خود را به نپال و هند رسانده اند. این بچه ها اگر انگلیسی یاد بگیرند کاری پیدامی کنند و زندگی شان تغییر می کند"

"فراز تبت و رسیدن به مرکز پذیرش پناهندگان تبتی در نپال، بین دوهفته تا بیست و هفت روز طول می کشد. پناهندگان در این مدت از گذرگاه های لغزنده ی برفی می گذرنده تا دوازده روز از این مدت، با بادهای سرد و طوفان و سرایشی های خطرناک روبرو هستند. برای تمام مسیر غذای ساده ی خود را همراه دارند. وقتی به نپال می رسند، به معنای واقعی خسته و درمانده و نحیف هستند و نیازی به مراقبت و تغذیه اساسی دارند"

الیزابت از دیدارش با دلایی^۱ لا ما هم گفت که خیلی برایش شیرین بوده. می گفت از ساده گی و فروتنی او حیرت کرده بود. "وقتی گروه کوچک ما داوطلبان را دید گفت:

"من فقط یک مانک^۲ هستم، ولی شماها پزشک و آموزگار هستید" و از ما صمیمانه تشکر کرد که وقت و نیروی خود را صرف پناهندگان می کردیم. می گفت: "ما همه، تن واحد هستیم. همه یکی هستیم"

بعد هم پرسید آیا ما پتو و لباس ضخیم کافی داریم"

"صومعه ی دولمالینگ، مدل متفاوتی است. راهب ها برای همیشه از ازدواج چشم می پوشند و ترک دنیا می کنند. خود را وقف آموزش های مذهبی و عبادت و خدمت به مردم می کنند"

شنیدن ندای دعوت

در سال ۱۹۷۵ استفن سیمون، دوره ی حقوق را در دانشگاه به پایان رساند ولی نمی خواست وکالت کند. رویای همیشگی اش فیلم و سینما بود. اولین بار که اسمش را شنیدم وقتی بود که یکی از دوستان به من گفت با استفن تماس بگیرم چون داستان زندگی اش به درد این کتاب می خورد. استفن هم کسی بود که با شوق تمام، رویای زندگی اش را دنبال می کرد.

درست دوماه بعد از مصاحبه با اله نورکاپولا (فصل نهم) متوجه شدم فیلمی که قرار بود او یک مستند درباره اش بسازد همان فیلمی است که استفن تولید کننده آن بود. در همین مصاحبه هم درباره آن صحبت می کند که می خوانید.

وقتی با اله نور صحبت می کردم، نمی دانستم این همان فیلم است. ولی این سینکروسیتی رخ داده بود. بعدی هم، هفته ی پیش روی داد. وقتی داشتم از تسلسل رویدادها با دخترم سیگرید صحبت می کردم.

سیگرید امرسون، درلس آنجلس زندگی می کند و ضمن گذراندن دوره ی بازیگری، مربی و مدرس هم هست. یکی از هنرجویان او برنارد ویلیامز است که سناریوی همان فیلم را به سیگرید داده بود تا بخواند و نظرش را بگوید! و من اصلاً نمی دانستم که سیگرید وقتی ماه گذشته به دیدار من آمده بود این فیلم نامه را همراهش داشت. حالا به داستان خود استفن برگردیم:

² -Monk

به او زنگ زد تا ترتیب مصاحبه ای را بدهیم و بگوید چه شد یکمرتبه به ساخت فیلمی با موضوع متافیزیک علاقه مند شده بود. "سال ۱۹۷۶ روزی به یک کتاب فروشی رفتم و کتابی به من دادند با عنوان بید تایم ریترن^۲ 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 از آن داستان فیلمی ساخته شود و تصمیم گرفتم خودم این کار را بکنم. به دفتربهیه کننده ای به نام ری استارک رفتم تا با او صحبت کنم. با نویسنده هم تماس گرفتم که از بزرگان ادبیات تخیلی است. با هم نهار می خوردیم و گفتیم درکار فیلم و سینما هستیم و اگر موافق باشد می خواهم از کتابش فیلم بسازم. خیلی راحت دست دادیم و قبول کرد. قراردادی بستیم. سه سال طول کشید تا آن فیلم را بسازم. نام فیلم جایی در زمان پُود با شرکت کریستوفر ریو.

سال ۱۹۸۰ به نمایش درآمد و با موفقیت بزرگی روبرو شد. این فیلم به عنوان یکی از کارهای درخشان سینما در ژانر تخیلی شناخته شده است. وقتی به گذشته نگاه می کنم فکر می کنم می توانست موفق تر هم باشد و تماشاگران بیشتری جلب کند ولی آن زمان این سوژه ها چندان شناخته شده نبودند. ریچارد ماتسون، پس از آن فیلم نامه دیگری هم به من داد. داستان مردی بود که دردنیای پس از مرگ، دنبال همسرش می گشت. ساخت این فیلم هیجده سال به تعویق افتاد ولی سرانجام ساخته شد:

چه رویایی می آید، با شرکت رابین ویلیامز.

فیلم دیگری هم ساختم که زیاد راضی ام نکرد. حس می کردم از رویای زندگی ام دور می شوم. در ۱۹۹۰ از همسرم جدا شدم که برایم تلخ بود. ورشکستگی هم در پی آن آمد و زندگی ام به هم ریخت. در ۱۹۹۳ روزی انگار چیزی به من الهام شد. تصمیم گرفتم زندگی ام را تغییر اساسی بدهم. کارم را رها کردم. ارتباط با اطرافیان را هم قطع کردم و درمباحث متافیزیک غوطه ور شدم. در همان مدت یک شریک کاری پیدا کردم که مثل من به دنیای متافیزیک علاقه داشت و با من کاملاً هماهنگ بود.

"حالا فکرمی کنم تاخیر طولانی در ساختن چه رویایی می آید، به سود ما بود. در این فاصله دیدیم که فن آوری های جدید با قیمتهای مناسب تر و کیفیت بهتر در خدمت صنعت سینما قرار گرفتند که کار ما را راحت کردند. در ضمن در این فاصله طولانی فیلم های روح فارست گامپ^۳ و پدیده هم ساخته شدند و فروش خوبی داشتند. همین باعث شد که دست مان باز شود.

"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 تفکر شروع خوبی بود. معتقدم در آینده 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 اکشن را بگیریم ولی می دانیم که این نوع فیلم ها نیز جای خود را باز کرده اند."

"صنعت سرگرمی و سینما، این قابلیت را دارد که حس مردم نسبت به خودشان را تغییر دهد. تا امروز بسیاری از فیلم ها باعث شرم تماشاگران شده اند. شرم از انسان بودن. سوژه ها و فیلم نامه ها طوری هستند که به تماشاگران القا می کنند که موجودی بی ارزش است. نشان می دهند که انسان بر اساس غریزه اش می کشد، تحقیر می کند و بر دیگران مسلط می شود و در پی منافع فردی است. البته این صفات هم بخشی از وجود بعضی از انسان هاست. ولی ما بی ارزش و به درد نخور نیستیم. انسان موجود با ارزشی است که می تواند به شکلی بی مانند و با هشیاری 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.

² -Bid time return	9
³ -Somewhere in time	0
³ -Forrest gump	1

اخلاقیات - زیبایی و خلاقیت

روی دوتی درمشاوره های کاری اش برای مدیران بازرگانی و تجارت و کسب و کار از ادبیات و شعر هم استفاده می کند تا به بحث اخلاقیات و خلاقیت برسد. وقتی از روش او باخبر شدم با اومصاحبه ای کردم. او در سمینارهایش روش خاصی دارد. از حاضرین می خواهد داستان های کوتاهی را که آنها را به تفکر واداشته در حضور جمع بخوانند. وقتی به سمینار می آیند افکار و عقایدشان به چالش کشیده میشوند. پرورش میابند و عمق بیشتری پیدا می کنند."

یکی از داستان های محبوب من نوشته ایوان ایلیچ تولستوی است. داستان زندگی یک قاضی از طبقه الیت روسیه که تمام عمرش را در قبالها و درون مرزهای طبقه اجتماعی اش زندگی کرده است. یک زندگی کاملاً قراردادی. روزی ترفیع میگیرد و ذوق زده تصمیم می گیرد دکوراسیون دفترش را عوض کند. ضمن کار از نردبان می افتد. در اثر پیامدهای آن سقوط زندگی اش به کلی تغییر میکند به عقب برمی گردد و فرضیاتی را که عمری با آنها زندگی کرده زیر سوال میبرد.

از خودش میپرسد: "من چرا این جا هستم؟" "با مردم چگونه باید تا کنم؟"

این پرسش ها برای همه ما مطرح است. می خواهیم بدانیم که در این جهان چگونه باید زندگی کنیم. در مورد خودم (روی) بگویم که در سن پایین با کار سنگین بدنی شروع کردم. خیلی سخت بود. جهنم واقعی. هم کار سنگین و هم درس.

هرگز فراموش نمیکنم روزی را که پس از پایان کار پدرم دنبال من آمد. به من گفت:

"پسرم اگر خانواده مرفه و ثروتمندی نداری هر روز باید برای زندگی ات کار کنی و هر روز باید برای کس دیگری هم کار کنی" هیچگاه قطعیت کلام او را فراموش نمیکنم.

"آن موقع دنبال هنر و شاعری و نویسندگی نبودم فقط فکرمی کردم هر چه 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 گرفتار اعتیاد بودم زندگی دوگانه ای را شروع کرده بودم. یکی من خصوصی یا شخصی ام بود که کارهای هدفمند و معناداری کرد مثل شعر گفتن و هنرهای دیگر. و دومی من عمومی بود (برای دیگران) که ازدواج می کرد- صورت حسابها را پرداخت می کرد و در 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 و نمی توانست رویاهايش را دنبال کند."

"یک روز که در سفر بودم مردم متوجه نکته ای شدم. در هتلی اقامت داشتم و در نشست هایی که همکارانم ترتیب داده بودند شرکت میکردم. برای لحظاتی همه ی آن مدیران ارشد را درست مثل خودم تصور کردم ولی بیست و پنج سال مسن تر. هر شب کیک پنیری و برندی می خوردند و خوش بودند. همه ی آنها از آدم های موفق و در زندگی برنده بودند ولی در تصوراتم جوری می دیدم شان که گویی ماشینی آنها را زیر گرفته است. شاید قرار بود پیامی به من برسد. گویا معنای این صحنه این بود که من هم اگر خیلی سخت و سنگین کار کنم تا یک سال دیگر با سگته قلبی از دنیا می روم"

"گیاه خواری و مدیتیشن را شروع کردم و مشروب را به کلی کنار گذاشتم. آن موقع معاون ریاست کل یک شرکت بودم و باید برای کارکنان بخش فروش صحبت می کردم تا انگیزه شان را بالا ببرم. این بار به جای این که از پول درآوردن به عنوان تنها هدف آنها

صحبت کنم از اهمیت روشن بودن منظور زندگی و وابسته نبودن صحبت کردم. می دانستم حرفهایم اثر می کند چون خودم به آنها عمل کرده و در منطقه ی تحت پوشش خودم بازاریاب موفق بودم و درآمد سه برابر شده بود.

این موفقیت نتیجه مستقیم درست کاری و صداقت با مشتریام و وابسته نبودن من به نتیجه ی کار بود. وقتی با صداقت تمام با مشتری صحبت می کردم و به تمام خواسته ها و حرف های او توجه می کردم دیگر فکرم را درگیر نتیجه نمی کردم که هر لحظه 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 در کار فروش خیلی افراطی به نظرمی رسد ولی من به آن باور دارم. 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 تغییر دادند و سرانجام کار خودم را به عنوان مشاور شروع کردم. حالا دریافته ام که پدرم چه حرف ارزشمندی زد. می گفت هر کس باید برای دیگران و به خاطر دیگران هم کار کند نه فقط برای خودش. وقتی برای خودم ارزش قایل می شوم فکرمی کنم در مسیر درست هستم. از مهم ترین ارزشهای من خلایق است.

به ادبیات هم بسیار علاقه مندم و اعتقاد دارم در بهبود زندگی انسان نقش اساسی دارد. آثار تولستوی 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 تغییر می دهد و جهانی بهتری می سازد. بسیاری از ما 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 و می گوید: "چرا در شرکتها معاونت اخلاقیات و خلایق 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 باخبر شدم که از کار حقوق بگیریش استعفا داده است. دوازده سال در زمینه ی منابع انسانی و شانزده سال در کار بازاریابی فعال بود. در زمینه های مختلف هفت شرکت خودش را تاسیس کرده است. از شرکت کاریابی و تامین نیروی انسانی تا تولید نرم افزار. نگارخانه و مرکز تعالیم روحی و معنوی.

خیلی پیش از آن که این کسب و کارها سروکله شان در زندگی من پیدا شوند به شکل تصاویر ذهنی ظاهر می شدند و به رویاهای من می آمدند یا به شکل های دیگر در تفکرات 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 در دفترم یادداشت کردم. جالب است که تمام کارهایی که کرده ام و شرکت هایی که تاسیس کرده ام قبلا خواب آنها را می دیدم. یعنی هر وقت قرار بود کار جدیدی را شروع کنم آن را در خواب می دیدم. انگار به من گفته می شد که کار قبلی کامل شده و باید دنبال بعدی بروم.

بصیرت هایم بیشتر به شکل عکسها پدیدار می شدند. یک سال پیش از این که نگارخانه را راه بیندازم خواب سنگهای بسیار زیبای معدنی را دیدم. شش ماه بعد از آن با خودم گفتم: "یه اتفاقی داره میفته" و بعد به سانتافه در مرکزیک رفتم بعضی از عناصر رویایم را در آنجا دیدم. وقتی متوجه شدم که این عناصر چگونه کنار هم قرار می گیرند دست به کار شدم و کار نگارخانه را شروع کردم.

"پیش از این که شرکت نرم افزاری را راه بیندازم درمورد یک کارجهانی و بین المللی در زمینه ی پردازش اطلاعات به روشی جدید فکرمی کردم..این کار را بعد از دیدن یک ویدیو درگلوبال برین(موسسه سرمایه گذاری مستقل حامی استارت آپ ها در سطح دنیا با تمرکز بر مباحث محبظ زیستی-مترجم) انجام دادم.

این شرکت را واقعا دیدم و شش ماه صرف مجسم کردن و تصویرسازی آن کردم.بعد سه مهندس نرم افزاریه دیدن من آمدند با پروپوزالی درمورد محصول جدید که دقیقا با آنچه تصویرسازی کرده بودم هماهنگ بود.می دانستم که آن دیداریه هیچ وجه اتفاقی نبود.این را هم بگویم که نقاط قوت من درآرمان گرایی و ابتکارو عمل گرایی است.سویه ی عمل گرای من نتیجه ی تربیت و پرورش پدر و مادرم است. درحال حاضر فکری برگزاری یک مرکز کنفرانس معنوی و روحانی برای بازرگانان و کسب و کارها کم کم برایم پررنگ می شود.مرکزی برای کار روی بدن و ذهن آنان. صاحبان کسب و کار معمولا با کنفرانس و سمینار کاملا آشنا هستند ولی بیشترشان زندگی متوازنی ندارند.می خواهم به مردم قرن بیست و یکم تکنیک هایی را بیاموزم تا زندگی بسیار سعادتمندی داشته باشند.

شش ما پیش با مردی آشنا شدم که او هم دقیقا همین فکر را در سر داشت.

" من مطمئن هستم هر روز مردم بیشتری به دنبال همفکران خود می گردند.کسانی که دیدگاه و منظور مشابه داشته باشند یکدیگر را پیدا می کنند ولی برای بهره مندی از مزایای این سینکرونیسیتی ها باید از آنها آگاه باشیم و این نشست ها و گفتگوها 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 در درونم میل شدیدی به خلق کردن حس می کنم و بعد با نیایش کردن انرژی کیهانی را به کار می گیرم.همیشه خوش بینم و این انرژی را در این مسیر استفاده می کنم.ایمان دارم که کائنات رفتار و نیات و دیدگاهم را زیر نظر دارد.

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 در درون خود دارند ولی باید هر لحظه 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 دانم و باید کاری بکنم .در این 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 در کتاب مسیر معجزات آتوشته ی هلن شوکمان است.رسیدن به این شرایط چیزی مانند دوران گذار است 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 کار فعلی 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 از این فرآیند این است که استراحت کنم و جان تازه ای بگیرم. ولی صبر ندارم! اما باید صبور باشیم و بگذاریم کار به روال خود پیش برود.فقط میتوانم بگویم که وقتی جوان تر بودم اوضاع خیلی بدتر بود و خیلی بی صبر تر از حالا بودم. صبروری با افزایش سن همراه است.

" به عنوان یک دختر جوان می خواستم طراح مد بشوم و بعد درس تین ابجری 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 سیستم پاداش برای عملکرد خوب کارکنان می پردازد که حاصل آن گردش بهتر امور و رفع به موقع اختلافات بین کارکنان و ایجاد

محیطی رضایت بخش وپویا می پردازد-مترجم) در این مورد کتابی خوانده بودم وپایش 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 شرکت مسئولیت خلاقیّت به عهده ی من بود.درهمه ی موارد از راه اندازی شرکت تا استخدام نیروی انسانی و برنامه های مالی میدیا وهر کاری که نیاز به تفکر و خلاقیّت 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 ازخلاقیّت 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 گویی کیهانی(سلسطین پرافسی) و بصیرت دهم نوشته ی جیمز رد فیلد که ذهن شما را بازمی کنند.

اکثربازرگاتان 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.

بازرگاتان 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 قرار است بدانم و کاری را که قرار است انجام دهم بر من آشکار خواهند شد.

دوباره درجاده

کسانی که زندگی آرام و رضایت بخشی دارند به طور کلی در هر کاری که می کنند نوعی حس عرفانی یافته اند. فلسفه زندگی شان آنها را به دیدگاه بزرگ تری مرتبط می کند. آنان قبول دارند که زندگی یک چالش دائمی است و اغلب اوقات توان این را دارند که بر مبنای برنامه و میل خود زندگی کنند. کاری را انتخاب کنند که برایشان جالب و به اندازه ی کافی دشوار هست که آنان را کاملاً درگیر و علاقه مند سازد. مشتاقند در زندگی دیگران مفید واقع شوند و هر روز هم چیزهای تازه ای یاد بگیرند. دوستان اندکی دارند که حس و حال و روحیات آنها را درک می کنند. هم زبان و همدل هستند و انگیزه های مشابه دارند. در زندگی آنان عجله و فوریت- رقابت و خود بزرگ بینی نقشی ندارد. اینها کارهایی را می کنند که بهتر از هر کار دیگری بلند می خواهند در لحظه ی حال حضور کامل داشته باشند. ترس غرور خود بزرگ بینی حسادت و حسرت در زندگی آنها جایی ندارد. تصمیم های شان بر اصول اخلاقی استوار است و رضایت ژرف درونی. می خواهند ببینند که زندگی چه هدایایی برایشان می آورد و در همان حال به تعهدات خود کاملاً پای بند هستند و هر چه که بگویند به آن عمل می کنند و خود را بخشی از نظام کیهانی می دانند.

وقتی به پیش می روی

تو در این جهان جای خودت را داری. حالا وقتی می خواهی این کتاب را ببندی جهان را بهتر شناخته ای و بهتری می دانی که این جهان چگونه جایی است. دید گسترده تری داری از این که این جهان ترا به کجا می برد. وقتی کتاب را تمام می کنی در ذهنت آن را مرور کن هدف را فراموش نکن و چشم از آن برندار. مانند دریا نوردی در دریا. به راهنمای درونت توجه کن. بگذار نور بر کارهایت بتابد و گام بعدی را نشانت دهد.

-لحظه را در آغوش بگیر و هر جایی را اکنون در آن هستی بپذیر.

-به یاد داشته باش که پیش از تولدت دقیقاً میدانسته ای که در زندگی زمینی ات چه فرصتهایی در انتظارت هست و خودت بودی که این بدن و این زندگی را برگزیده ای.

-مهارت های جدید یاد بگیر و با مشکلات و موانع زندگی رو در رو شو تا با هدف زندگی ات دوباره مرتبط شوی.

-بر چیزهایی تمرکز کن که به تونیرومی دهند. با اطمینان در مسیر آنها قدم بگذار.

-فکر نیاز به قطعیت نتیجه را کنار بگذار. نیازی نیست در هر کاری که میکنی به نتیجه مشخص آن فکر کنی.

-این باور را در خود تقویت کن که با منظور و هدف مشخصی به این جهان آمده ای. و این منظور باید با رفتار و بصیرت و حس ششم و تلاشهای خودت و توسط خرد روحانی و عرفانی بر تو آشکار شود و خواهد شد.

با خودت حرف بزن

-ازدید شما چه چیزهایی هست که ارزش زندگی کردن دارد؟ از آنها فهرستی تهیه کنید-

-کاربعدی که می خواهید بکنید چیست؟

مفاهیم مهم این کتاب را مرور کنید وهرایده یا مطلبی را که بر شما 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 از آنها را به صورت شانس بیرون بکشید.

مراقبه: فرض کن یک درخت هستی.میدان بزرگ و نیرومندی از انرژی و نشانه ویژه گی های جوهره ی جان وروح خود.گاهی فرض کن مخلوق شگفت انگیز دیگری از نظم مقدس هستی.این تجربه کمک می کند تا جای خود را دراین جهان پیدا کنی.

آخرین مراقبه ای که توصیه می کنم انجام دهید ازخاتم دینا متزگر نویسنده و روان درمان گراست که درکتابش نیز آورده است: *رهنما و همراه شما برای ورود به دنیا های درون*

چشمهایت را ببند و تصور کن یک درخت هستی.مجسم کن پاهایت محکم در زمین کاشته شده و ریشه هایت در عمق خاک گسترده شده اند و بخش بالایی بدنت تنه درخت است که به سمت آسمان قد می کشد و بالا 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 عمیقاً 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 شکل های بودن یکی شوی-----

----- پایان -----