شفای زندگی

لوئیز هی

ترجمه گیتی خوشدل

این ترجمه را به خواهر مهربانم تقدیم می کنم .

گیتی خوشدل

****

کتاب شفای تن نخستین کتاب لوییز هی است که تماماً در فصل پانزدهم کتاب شفای زندگی آمده است .

گیتی خوشدل

****

اهداء

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

لوییز هی

****

توجه :

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

لوییز هی

فهرست

پیشگفتار ۴
بخش اول : مقدمه ۵
نکاتی درباره فلسفه ام ۶
فصل اول : آنچه معتقدم ۹
بخش دوم : جلسه ای با لوییز ۱۴
فصل دوم : مشکل چیست ؟ ۱۴
فصل سوم : مشکل از کجا پدید می آید؟ ۲۲
فصل چهارم : آیا حقیقت دارد؟ ۲۷
فصل پنجم : حالا چه کار کنیم ؟ ۳۲
فصل ششم : مقاومت در برابر دگرگونی ۳۶
فصل هفتم : شیوه دگرگونی ۴۶
فصل هشتم : نوسازی ۵۴
فصل نهم : تمرین روزانه ۶۱
بخش سوم : به کار بردن این آرمانها ۶۸
فصل دهم :روابط ۶۸
فصل یازدهم : کار ۷۲
فصل دوازدهم : موفقیت ۷۴
فصل سیزدهم :ثروت ۷۶
فصل چهاردهم : جسم ۸۲
فصل پانزدهم : فهرست بیماری ها ۹۴
الگوهای تازهٔ ذهنی ۱۱۷
بخش ویژه : جابه جا شدن مهره های ستون فقرات ۱۱۹
بخش چهارم ۱۲۳
فصل شانزدهم : داستان من ۱۲۳
قواعدتکرار جملات تأکیدی (ازطرف تایپیست) ۱۳۲

پیشگفتار

اگر به جزیره ای دور افتاده تبعید می شدم و تنها می توانستم یک کتاب را همراه خود ببرم ، چه بسا کتاب «شفای زندگی » لوییز هی را با خود می بردم . این کتاب نه تنها شیرهٔ وجود آموزگاری بزرگ که جوهر قدرتمند و تجربه شخصی بانویی بزرگ نیز هست .

لوییز در این کتاب شگفتی انگیز ما را در بخشی از سفر تکاملی اش با خود همراه می کند . داستان زندگیش که مختصراً در اینجا به آن اشاره شده و به نظر من خود کتابی دیگر است حس شفقت و تحسین مرا برانگیخت.

معتقدم هرآنچه باید دربارهٔ زندگی و درسهایش و شیوه کار با خویشتن بدانید تماماً در اینجا آمده است . این دانش یک راهنمای ارجاعی را نیز شامل می شود که برای الگوهای احتمالی ذهنی که در پس امراض نهفته است به کار می رود.تجربهٔ شخصی من می گوید که این راهنما بی همتا و درخور توجه است . اگر انسانی که به گوشه ای دورافتاده تبعید شده است به طریقی این کتاب را بیابد هرآنچه باید در این زندگی و برای این زندگی بداند خواهد دانست .

خواه در جزیره ای پرت و دورافتاده باشید و خواه (کشور جهان سومی مثل ما – از قول تایپیست) نه .حتی اگر تصادفاً به کتاب لوییز هی دست یافته اید مطمئن باشید که راه خود را پیدا کرده اید . کتابهای لوییز و نوارهای شایان توجهش درباره شفا و کلاسهای الهام بخش او، هدایای اعجاب آوری برای دنیایی محنت زده است .خدمتم در راه کمک به بیماران ایدز موجب دیدارم با لوییز و کاربرد شیوه ای شد که او برای شفا توصیه می کند.برای هر بیمار ایدز که نوار کاست لوییز را گذاشتم در نخستین جلسه پیام او را گرفت .

احترام و محبت من نسبت به لوییز از آنجا نیرو گرفت که دیدم بیماران عزیزم چه سریع و آسان بهبود می یابند.

من در زندگی خود از نعمت استادانی بزرگ و حتی قدیسان و شاید آواتارها (هندوان معتقدند هرگاه راستی کاستی گیرد و بیعدالتی جهان را تهدید به نیستی کند خداوند از روی مرحمت به هیأت انسان به زمین می آید.) نیز بهره مند بوده ام .با این حال لوییز آموزگاری بزرگ است که به دلیل ظرفیت عظیمی که برای گوش فرادادن و محبت بی قید و شرط دارد، می توان همراه او ظرف شست و با او سخن گفت .مفتخرم از این که شما را دعوت می کنم تا این کتاب را جزئی از زندگی خود سازید ، زیرا شما و این کتاب لیاقت این پیوند را دارید.

دیو بران

رئیس سازمان پیشرفتهای درونی

دانا پوینت ، کالیفرنیا

سپتامبر ۱۹۸۴

بخش اول

مقدمه

پیشنهادهایی به خوانندگانم

این کتاب را ازآن رو نوشته ام تا آنچه را که می دانم و آموخته ام با خوانندگانم تقسیم کنم .کتاب کوچکم «شفای تن » به عنوان کتابی معتبر درباره آن دسته الگوهای ذهنی که در جسم بیماری می آفریند با استقبال بسیار روبه رو شده است .
صدها نامه از خوانندگانم دریافت کرده ام که از من خواسته اند اطلاعات بیشتری را در اختیارشان بگذارم . افراد بسیاری که به صورت مراجعان خصوصی با آنها کارکرده ام و همچنین کسانی که در کلاسها و کارگاههایم در داخل و خارج کشور شرکت کرده اند از من خواسته اند که بنشینم و این کتاب را بنویسم .
این کتاب را طوری تنظیم کرده ام که گویی شما را به یکی از جلسه هایم برده ام . درست مانند اینکه به صورت مراجعی خصوصی نزدم آمده باشید یا در یکی از کلاسها و کارگاههایم شرکت کرده باشید .
اگر همانطور که پیش می روید تمرینها را به شیوه ای که گفته شده به انجام برسانید در پایان کتاب می بینید که دگرگون ساختن زندگی خود را آغاز کرده اید .
پیشنهاد می کنم یکبار تمام کتاب را بخوانید . آنگاه دیگر بار به آهستگی آن را بخوانید و تمرینهایش را تمام و کمال عمل کنید .این فرصت را به خود بدهید که هریک از تمرینها را جداگانه به کارگیرید .در صورت امکان تمرینها را با یک دوست یا با یکی از اعضای خانواده انجام دهید .
هر فصل با یک جمله تأکیدی آغاز می شود . به کاربردن این جمله های تأکیدی هنگامی که روی آن زمینه زندگی خود کار می کنید بسیار سودمند است . برای به کار بستن هر فصل دوسه روز وقت بگذارید آن جمله تأکیدی را که فصل با آن آغاز می شود بارها بگویید و بنویسید.
در پایان هر فصل عبارتی تأکیدی آمده که هدیه مخصوص من به شماست . این عبارات تأکیدی را هر روز و روزی چند بار بخوانید . این کتاب را با داستان زندگیم تمام می کنم .می دانم این داستان به شما نشان خواهد داد که از هرکجا آمده باشیم و نقطه آغازمان هر اندازه بی اهمیت باشد می توانیم زندگی خود را یکسر دگرگون سازیم و بهبود بخشیم .
بدانید هنگامی که با این اندیشه ها کار می کنید حمایت سرشار از مهرو محبت من همراه شماست .

نکاتی درباره فلسفه ام

ما صدردصد در برابر همه تجربه هایمان مسئول هستیم.

هر اندیشه ای که از ذهن ما می گذرد آینده ما را می آفریند.

نقطه اقتدار همواره در لحظهٔ حال است .

عذاب هر کس به دلیل انزجار از خویشتن و احساس گناه است .

درونی ترین احساس هر کس این است که : آنچنان که باید خوب نیستم.

این تنها یک اندیشه است و اندیشه را می توان عوض کرد .

انزجار و انتقاد و احساس گناه بیش از هرالگوی دیگر صدمه می زند.

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

هنگامی که به راستی خود را دوست بداریم همهٔ چیزهای نیکوی زندگی به حرکت در می آید .

ما باید گذشته را رها کنیم و همه را ببخشاییم.

باید مشتاقانه بخواهیم که خویشتن دوستی را بیاموزیم .

تأیید و پذیرش خویشتن در زمان حال کلید دگرگونی های مثبت است.

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

درلایتناهای حیات – آنجا که ساکنم هرچند زندگی همواره دگرگون می گردد ، همه چیز عالی و کامل و تمام عیار است .

نه آغازی هست و نه پایانی .

آنچه هست تنها چرخش و واچرخش جوهر و تجربه هاست .

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

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

من از این آگاهی شادمانم که قدرت ذهنم در اختیار من است و هرگونه که می خواهم به کارش می برم .

آنگاه که از گذشته دور می شویم هر لحظهٔ زندگی نقطهٔ آغازی است .

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

در جهانم همه چیز نیکوست .

فصل اول

آنچه معتقدم

«دروازه های حکمت و دانش همواره گشوده اند .»

زندگی واقعاً بسیار ساده است . از هر دست که بدهیم ، از همان دست می گیریم . هرگونه درباره خود بیندیشیم ، برایمان به واقعیت در می آید.من معتقدم که هرکس از جمله خودم – صد در صد مسؤول همهٔ چیزهایی است که در زندگیش پیش می آید . هر اندیشه ای که از ذهن ما می گذرد ، آینده ما را می آفریند.هرکدام از ما با اندیشه ها و احساسهایمان تجربه های خود را می آفرینیم . اندیشه هایی که به ذهن ما راه می یابد و کلماتی که بر زبان می رانیم ، تجربه های ما را می آفریند.

خود ما اوضاع و شرایط را می آفرینیم و بعد برای ناکامی خود دیگران را سرزنش می کنیم و اقتدار خویش را از دست می دهیم . هیچ کس و هیچ جا و هیچ چیز بر ما اقتداری ندارد.زیرا «ما » تنها اندیشه ور ذهن خودمان هستیم . ما تجربه ها و واقعیت خویش و همهٔ کسانی را که در این واقعیت جا گرفته اند می آفرینیم .

کدام یک از جملات زیر تکیه کلام شماست ؟

«همه منتظرند که سربزنگاه گیرم بیاورند.»

«همه منتظرند تا اگر خدمتی از دستشان بر می آید لطفی در حقم بکنند.»

هر یک از این معتقدات ، تجربه هایی کاملاً متفاوت ایجاد می کند .هراعتقادی که درباره خود یا درباره زندگی داشته باشیم برایمان به واقعیت در می آید .

کائنات ما را در هر اندیشه ای که برگزینینم و به آن معتقد باشیم کاملاً حمایت می کند.

به عبارت دیگر ، ذهن نیمه هشیار ما ، هر اعتقادی را که انتخاب کنیم می پذیرد.هر دو عبارت به این معناست که آنچه درباره خود و درباره زندگی معتقدم برایم به واقعیت در می آید.آنچه درباره خود و درباره زندگی می اندیشی و معتقدی برایت به واقعیت در می آید و ما برای آنچه می توانیم بیندیشیم انتخابهایی نامحدود در اختیار داریم .

اکنون که این را دانستیم ، معقول است که به جای « همه منتظرند که سربزنگاه گیرم بیاورند.» فکرکنیم که :« همه منتظرند تا اگر خدمتی از دستشان برمی آید ، لطفی در حقم بکنند.»

قدرت کائنات هرگز درباره ما قضاوت یا انتقاد نمی کنند.

این قدرت تنها ارزش ما را می پذیرد. آنگاه معتقداتمان را در زندگیمان باز می تاباند.اگر بخواهم فکر کنم که زندگی یعنی تنهایی و این که هیچ کس دوستم ندارد .آنگاه همین را در دنیایم می یابم .

هرچند اگر مشتاقانه بخواهم که از این اعتقاد دست بردارم و مؤکدانه به خود بگویم که : « محبت همه جا هست و من نازنین و دوست داشتنی هستم » و به این اعتقاد تازه بچسبم و مدام تکرارش کنم آنگاه برای من صورت واقعیت می گیرد.آن وقت مردمان دوست داشتنی وارد زندگیم می شوند و کسانی را که از قبل می شناختم نسبت به من پرمحبت تر می شوند و می بینم که من نیز به آسانی نسبت به دیگران محبت نشان می دهم.

بیشتر ما درباره این که کی هستیم عقایدی نابخردانه و درباره این که زندگی را چگونه باید زیست قواعد بسیار خشکی داریم .

این به معنای سرزنش ما نیست . زیرا در این لحظه به بهترین کاری که از دستمان برمی آید سرگرمیم . اگر دانش و فهم و هشیاری بهتری داشتیم حتماً به کاری دیگر دست می زدیم . تمنای من اینست که به دلیل جایی که در آن قراردارید خود را به دیده تحقیر ننگرید.این واقعیت که مرا و این کتاب را یافته اید نشان می دهد که آمادگی ایجاد تغییر تازه را در زندگی خود دارید . پس قدر خود را بدانید و به خاطر داشته باشید که عباراتی نظیر این که : « مرد نباید گریه کند » یا «زن نمی تواند پول درآورد» عقاید محدود کننده است که باید در زندگی کنارشان گذاشت .

هنگامی که خیلی کوچک هستیم از واکنشهای بزرگسالان اطرافمان می آموزیم که درباره خود و درباره زندگی چه احساسی باید داشته باشیم .

در این ایام می آموزیم که درباره خود و درباره دنیایمان چه احساسی باید داشته باشیم .پس اگر شما این ایام را با کسانی بسر برده باشید که بسیار بدبخت و وحشتزده و خشمگین یا سرشار از احساس گناه بودند چه بسیار احساسهای منفی درباره خود و دنیای خویش اندوخته اید . اعتقاداتی از این دست که « من هیچ وقت نمی توانم کاری درست انجام بدهم » یا « تقصیر من است » یا «اگر عصبانی بشوم یعنی آدم بدی هستم » همه یک زندگی لبریز از ناکامی را به بار می آورند .

بزرگ که می شویم تمایل داریم همان محیط عاطفی دوران کودکی را برای خود بازآفرینیم .

این نه خوب است و نه بد ،نه درست است نه نادرست . زیرا باطن ما تنها آن محیط را به عنوان «خانه » می شناسد.همچنین تمایل داریم که در روابط شخصی خود روابطی را باز آفرینیم که با پدر و مادر خود داشتیم یا روابطی را که میان آنها وجود داشت به این نکته بیندیشید که چه بسا محبوب یا رییسی داشته اید که عیناً مانند پدر یا مادر شما بوده است .

ضمناً با خودمان به همان شیوه ای رفتار می کنیم که پدر و مادرمان با ما رفتار می کردند . و باز به همان شیوه خود را سرزنش یا مجازات می کنیم . اگر به ندای درون خود گوش کنید همان کلمات را می شنوید اگر در زمان کودکی دوستمان می داشتند و تشویقمان می کردند می بینیم خود را به شیوه آنها دوست می داریم و تشویق می کنیم .

حال ببینید چند بار این جمله ها را به خود گفته اید ؟

« تا حالا نشده که کاری را درست انجام بدهی » یا اینکه « همه اش تقصیر خودته »

و چندین با راین جمله ها را به خود گفته اید :« تو واقعاً بی نظیری » یا اینکه :«خیلی دوستت دارم »

گذشته هرچه که باشد من پدرو مادرم را سرزنش نمی کنم

همه ما قربانیان قربانیان هستیم . و این قربانیها احتمالاً نمی توانستند آنچه از آن بی خبر بودند را به ما بیاموزند اگر مادر یا پدر شما نمی دانست چگونه خود را دوست بدارد برایش محال بود بتواند به شما بیاموزد که خود را دوست بدارید آنها با در نظر گرفتن آنچه در کودکی خود آموخته بودند بهترین کاری را که ازدستشان برمی آمد در حق شما کردند . اگر می خواهید پدر و مادرتان را بهتر درک کنید از آنها بخواهید درباره کودکی شان برایتان صحبت کنند اگر با مهربانی و همدلی گوش کنید در می یابید که ترسها و الگوهای خشک و انعطاف ناپذیرشان از کجا آمده است . کسانی که آن بلاها را سر شما آوردند خودشان همان قدر ترسان و وحشت زده بودند که شما .

من معتقدم که خود ماپدر و مادرمان را انتخاب می کنیم .

خود ما تصمیم می گیریم در کدام مرحله از زمان و مکان در این سیاره به دنیا بیاییم . ما از آن رو این تولد و بازگشت را برگزیده ایم تا درس ویژه ای را که در پیشرفت تکامل معنوی ما موثر است بیاموزیم . خود ما جنسیت و رنگ پوست و کشورمان را انتخاب می کنیم . آنگاه به پیرامون خویش می نگریم و آن پدر و مادری را که بازتاب الگویی خواهد بود که برای

کار در این عمر نیاز داریم برمی گزینیم .سپس بزرگ می شویم و انگشت اتهام خود را به سوی آنها اشاره می رویم و زیر لب می گوییم : «تو باعث شدی » اما در واقع خو دما آنها را انتخاب کرده ایم . زیرا برای آنچه در این عمر می بایست بر آن غلبه می کردیم ، آنها عالی و بی نظیر بودند .

نظامهای اعتقادی خود را زمانی می آموزیم که بسیار کوچک هستیم و آنگاه وارد زندگی می شویم و تجربه هایی می آفرینیم که با اعتقادمان جوردرآید .به زندگی گذشته خود بنگرید و ببینید چند بار تجربه ای یکسان را تجربه کرده اید . من معتقدم که خود شما بارها و بارها آن تجربه ها را آفریدید، زیرا بازتاب اعتقادی بودند که درباره خود داشتید . واقعاً مهم نیست که این مشکلات چقدر دوام یافتند و تا چه اندازه بزرگ بودند و زندگی ما را تهدید می کردند زیرا می توانند دگرگون شوند .

نقطه اقتدار همواره در لحظهٔ حال است .

همه رویدادهایی که تا این لحظه از عمرتان تجربه کرده اید ، آفریده اندیشه ها و اعتقادهایی بوده است که در گذشته داشته اید . حاصل اندیشه ها و واژه هایی که دیروز و هفته پیش و ماه گذشته و پارسال و بسته به سنی که دارید – ده، بیست ، سی ، چهل یا چندین سال پیش به کار می بردید.

هرچند که این گذشته شما بوده است اما گذشته و تمام شده و پی کار خود رفته است .آنچه در این لحظه مهم است این است که اکنون چه چیزی را برای اندیشه و اعتقاد و بیان خود انتخاب می کنید . زیرا این اندیشه ها و اعتقادها و سخن ها آینده شما را خواهند آفرید .نقطه اقتدار شما در همین لحظه حال است و همین لحظه حال تجربه های فردا و هفته ها و ماه ها و سالهای آینده شما را می آفرینند.

اکنون به فکری که در این لحظه در سردارید توجه کنید و ببینید که مثبت است یا منفی ؟ آیا می خواهید که این اندیشه آینده شما را بسازد؟ تنها توجه کنید و هوشیار باشید .

تنها چیزی که با آن سروکار داریم اندیشه است و اندیشه می تواند عوض شود.

مسأله ما هرچه باشد ، تجربه های ما تنها تظاهر بیرونی اندیشه های درونی ماست . حتی نفرت از خود ، تنها نفرت از اندیشه ای است که درباره خود دارید . اندیشه ای در سردارید که می گوید:« من آدم بدی هستم ».این اندیشه احساسی می آفریند و شما گرفتار احساس خود می شوید . حال آنکه اگر این اندیشه در سرتان نباشد این احساس را نیز نخواهید داشت . اما اندیشه ها می توانند عوض شوند اندیشه را عوض کنید تا احساس نیز عوض شود .

این تنها نشان می دهد که ما بسیاری از اعتقادهای خود را از کجا به دست می آوریم .اما نباید از این مسأله به عنوان بهانه ای استفاده کنیم تا در درد و رنج خود باقی بمانیم .گذشته کوچکترین اقتداری بر ما ندارد . اصلاً مهم نیست که برای چه مدت زمانی الگویی منفی را با خود نگاه داشته بودیم . نقطه اقتدار در لحظهٔ حال است! واقعاً که چه دریافت شگفت انگیزی ! در این لحظه می توانیم آزادی خود را آغاز کنیم .

چه باور کنید و چه نه ، ما اندیشه های خود را انتخاب می کنیم .

شاید از روی عادت ، آنقدر به اندیشه ای فکر کنیم که دیگر متوجه نشویم خود ما آن اندیشه را انتخاب می کنیم اما انتخاب نخستین با خود ما بوده است می توانیم اندیشیدن به اندیشه های معینی را نپذیریم . ببینید که چه بسیار اندیشه ای مثبت درباره خود را نپذیرفته اید .

به نظر من همه افرادی که من در این سیاره می شناسم یا با آنها کار کرده ام از نفرت به خود یا میزانی از احساس گناه رنج می برند . هر اندازه نفرت از خود و احساس گناه ما بیشتر باشد .میزان کامرانی زندگی ما کمتر خواهد بود .هر اندازه نفرت از خود و احساس گناه ما کمتر باشد میزان کامیابی ما در همه زمینه های زندگی بیشتر خواهد بود.

نهانی ترین اعتقاد همه کسانی که با آنها کار کرده ام همواره این است که : «آنچنان که باید خوب نیستم »

و معمولاً به جمله بالا می افزاییم :« و آنقدر که باید کار نمی کنم .» یا « لیاقتش را ندارم » آیا این جمله ها شبیه جملاتی که شما می گویید نیست ؟ یا دست کم مفهوم ضمنی جملات یا احساس شما را ندارد؟
آیا احساس می کنید که به اندازه کافی خوب نیستید؟ اما خوب برای چه کسی ، و طبق کدام معیار؟
اگر این اعتقاد در شما ریشه گرفته باشد که آنچنان که باید خوب نیستید چگونه ممکن است که برای خود زندگی شیرین و شکوهمند و کامروا و سالمی آفریده باشید ؟زیرا همیشه اعتقاد اصلی ذهن نیمه هشیارتان به طریقی آن را خنثی کرده است . و به طریقی همواره همه آنچه باید دور هم گرد نمی آمد .زیرا همیشه رویدادی ناگوار پیش می آمد و یکی از کاسه کوزه ها را به هم می ریخت .
می بینیم که نفرت و انتقاد و احساس گناه و ترس ، بیش از هر چیز دیگر مشکل ایجاد می کند.
این چهار چیز ، در تن و زندگیمان ،مسائل عمده ایجاد می کند.این احساسها حاصل سرزنش دیگران و شانه خالی کردن از زیر بار مسؤولیت برای تجربه های خویش است .اگر ما صددرصد مسؤول همه چیز زندگی خود هستیم ، دیگر جایی برای سرزنش دیگری باقی نمی ماند .هر رویدادی که در زندگی ما پیش می آید بازتاب تفکر درونی ماست .من رفتار ناپسند دیگران را تأیید نمی کنم ، اما اعتقادات ماست که مردمانی را که آنگونه رفتار می کنند به سوی ما جذب می کند .
اگر می بینید که مدام می گویید : « همه با من چنان و بهمان می کنند از من انتقاد می کنند هرگز مطابق خواسته ام رفتار نمی کنند مرا چون حصیر زیرپا به کار می برند یا از من سواستفاده می کنند » همین الگوی شماست .در شما اندیشه ای هست که مردمانی را به سوی شما می کشاند که چنین رفتاری از خود نشان می دهند.هرگاه که دیگر نیندیشید ، آنها به جایی دیگر می روند و این کارها را با کس دیگری می کنند زیرا شما دیگر آنها را به سوی خود جلب نمی کنید .
اکنون چند الگو را نام می برم که به جسم صدمه می زند : نفرت طولانی چنان بدن را می خورد که به مرضی می انجامد که آن را سرطان می خوانیم . اگر انتقاد به صورت عادت مدام درآید اغلب آرتروز یا ورم مفاصل می آورد . احساس گناه همواره جویای مجازات است و مجازات درد می آفریند . (هرگاه مراجعی با درد فراوان نزدم می آید ، می فهمم که آکنده از احساس گناه است .) ترس و فشار ناشی از آن می تواند بیماری هایی چون کچلی و ریزش مو ، زخم معده و پاهای دردناک به وجود بیاورد.
دریافته ام که عفو و بخشایش و دست کشیدن از نفرت می تواند حتی سرطان را علاج کند . اگر چه ممکن است این حرف ساده لوحانه به نظر برسد اما خودم عملاً شاهد آن بوده ام و تجربه اش کرده ام .

می توانیم گرایشی را که در برابر گذشته داریم عوض کنیم .

گذشته تمام شده و پی کار خود رفته است . اکنون دیگر نمی توانیم گذشته را عوض کنیم .اما می توانیم اندیشه هایی را که درباره گذشته داریم عوض کنیم . چه احمقانه است که در لحظه حاضر به این دلیل که یکی در گذشته دور آزارمان داده است خود را مجازات کنیم .
من اغلب به مردمانی که الگوی ژرف انزجار و نفرت دارند می گویم :« لطفاً از همین حالا ، دست برداشتن از نفرت را آغاز کن که نسبتاً آسان است . صبر نکن تا زیر تهدید چاقوی جراحی یا روی بستر مرگ قرار بگیری که تازه باید با وحشت و اضطراب نیز کنار بیایی .»
به هنگام هراس متمرکز ساختن ذهن بر کار شفا بسیار دشوار است ابتدا باید مدت زمانی را صرف زدودن ترسها کنیم .

اگر این اعتقاد را انتخاب کنیم که قربانیان درمانده ای هستیم و چاره دیگری برای ما نمانده است کائنات از اعتقاد ما حمایت می کند و شیره جانمان کشیده می شود.واجب است از این عقاید احمقانه و عقب ماندهٔ منفی که از ما پشتیبانی نمی کند و به ما خوراک نمی رساند دست بکشیم .حتی نسبت به خدا باید این اعتقاد را داشته باشیم که همراه و همدم ماست ،نه بر ضدما .

برای رهایی از گذشته باید مشتاق عفو و بخشایش باشیم .

ما باید رهایی از گذشته را انتخاب کنیم ، و همگی ا زجمله خودمان را ببخشاییم .شایدندانیم چگونه عفو کنیم و شاید نخواهیم که ببخشاییم .اما به محض اینکه صمیمانه بگوییم مشتاق عفو بخشایش هستیم فرایند شفا آغاز می شود.برای شفای خود «ما »لازم است که گذشته را رها کنیم و یکایک افراد را ببخشاییم .

«تورا عفو می کنم که آنگونه من می خواستم نبودی . تورا می بخشم و آزاد می کنم .»

این تأکید ما را آزاد می سازد.

همه امراض از عدم بخشایش ناشی می شوند.

هرگاه که بیماریم باید در دل خود جستجو کنیم و ببینیم که چه کسی را باید ببخشاییم .کتاب « تعلیم معجزات » می گوید :«همه امراض از عدم بخشایش ناشی می شوند و هرگاه که بیماریم باید به پیرامون خویش بنگریم و ببینیم که چه کسی را باید عفو کنیم .»

من به این نظریه می افزایم که عفو و بخشایش هرکس را دشوارتر می یابید هم اوست که بیش از هرکس دیگر باید رهایش کنید .بخشایش یعنی دست برداشتن و رها کردن .این به معنای تأیید رفتار آنها نیست .این به معنای دست برداشتن از سر آن کس و آن مسأله است . لازم نیست که بدانیم چگونه عفو کنیم .تنها کاری که باید بکنیم این است که مشتاق عفو و بخشایش باشیم .کائنات ، خود از «چگونه ها » مراقبت خواهد کرد.

ما چه خوب درد خود را درک می کنیم . اما برای بیشتر ما چه اندازه دشوار است که بفهمیم آنها – همان کسانی که بیش از هر کس دیگر باید آنها را ببخشاییم – نیز دچار درد بودند . ما باید بفهمیم که آنها با فهم و هشیاری و دانشی که در آن زمان داشتند ،بهترین کاری را که به عقلشان می رسید انجام داده اند.

هنگامی که مراجعانم نزدم می آیند اصلاً به این که مشکل آنها بیماری است یا بی پولی یا روابط ناموفق یا خلاقیت ناکام مانده ، توجه نمی کنم .من همواره بر یک نکته تأکید می کنم و آن **خویشتن دوستی** است .

دریافته ام زمانی که دقیقاً همان گونه که هستیم خود را دوست بداریم و بپذیریم و تأیید کنیم ،همه چیز زندگی بر وفق مراد ما خواهد بود .گویی معجزههایی کوچک در همه جا منتظرند . سلامت ما بهبود می یابد ، پول بیشتری به سراغمان می آید روابط ما موفقیت آمیزتر می شود و خلاقیت خود را از راههایی رضایت بخش تر عیان می سازیم.و انگارهمه اینها بدون تلاشی از جانبت ما پیش می آیند.

دوست داشتن و تأیید خود فضایی از ایمنی و اعتماد و استحقاق و پذیرش می آفریند و به ذهن سازمان می دهد و روابطی دلخواه تر در زندگیتان پدید می آورد .آنگاه کاری تازه و خانه ای بهتر خواهید یافت و وزن بدنتان نیز طبیعی خواهد شد .کسانی که خود را و تن خویش را دوست می دارند ، نه از خود سواستفاده می کنند و نه از دیگران .

تأیید و پذیرش خویش در این لحظه شاه کلید ایجاد دگرگونی های مثبت در همه زمینه های زندگی است .

به نظر من خویشتن دوستی از اینجا آغاز می شود که هرگز و در هیچ شرایطی ، برای هیچ چیز از خود انتقاد نکنیم .

انتقاد ، ما را در الگویی که قرارداریم و می خواهیم دگرگونش سازیم ، محبوس می کند .تفاهم داشتن و ملایم بودن با خود به ما کمک می کند که از الگوی خود بیرون بیاییم . به یاد داشته باشید که سالهای سال از خود انتقاد کرده اید و کاری از پیش نبرده اید . پس اکنون خود را تأیید کنید و ببینید که چه پیش می آید .

درلایتناهای حیات – آنجا که ساکنم – همه چیز عالی و کامل و تمام عیار است .

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

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

همهٔ پاسخ ها و چاره ها و شفاها و آفرینش های تازه از این یگانه عقل می آید.

من با وقوف به اینکه هرآنچه باید بدانم بر من آشکار خواهد شد و هرآنچه بدان نیازمندم، در زمان و مکان و به شیوهٔ درست نزدم می آید ، به این قدرت وبه این عقل اعتماد می کنم .

در جهانم همه چیز نیکوست .

بخش دوم

جلسه ای با لوییز

فصل دوم

مشکل چیست ؟

«درون نگری ، خطری ندارد.»

جسمم درست کار نمی کند .

تنم دردناک است .خونریزی دارم ، جسمم آزارم می دهد، تیر می کشد ، دارم تحلیل می روم ، پیچش دارم ، ورم می کنم ، می لنگم ، تنم می سوزد،دارم پیر می شوم ، نمی توانم ببینم ، نمی توانم بشنوم ، فرسوده شده ام ، و شاید هزاران مشکل دیگر که همگی را خود آفریده اید و فکر می کنم جملگی را شنیده ام .

در روابطم مشکل دارم .

مردم یک جوری هستند ، هروقت به آنها نیاز دارم غیبشان می زند ؛ پرتوقع هستند ؛ از من حمایت نمی کنند ، همیشه از من انتقاد می کنند ، دوستم ندارند ، دست از سرم بر نمی دارند ، مدام مرا به ستوه می آورند ،کاری به کارم ندارند ، د رکارهایم مداخله می کنند ،به حرفم گوش نمی دهند ، و هر مشکل دیگری که همگی را خود آفریده اید و تمام اینها را نیز شنیده ام .

درآمدم کفافم را نمی دهد .

اصلاً درآمدی ندارم ، گاه به گاه چیزی در می آورم ،هیچ وقت نشده که دخلم به خرجم برسد .دست ما کوتاه و خرما بر نخیل است .هنوز پول به دستم نرسیده از کفم می رود ، بودجه ام آنقدر نیست که بتوانم قبضها و صورت حسابهایم را بپردازم آرزو به دلم مانده که پول توی دستم بماند و تا آخر ماه دوام بیاورد، به اضافهٔ هزار مشکل دیگر که خود آفریده اید و البته همه اینها را نیز شنیده ام .

زندگیم بر وفق مرادم نیست .

هیچ وقت به کارهایم نمی رسم ، هرگز نشده که خواسته ام براورده شود .هرچه می کنم باز هم دیگران راضی نمی شوند .نمی دانم که می خواهم چه بکنم .هیچ وقت به اندازه کافی وقت ندارم .همیشه نیازها و آرزوهایم ناکام می مانند.این کار را فقط برای جلب رضایت آنها می کنم من بیش از یک حصیر زیرپا نیستم ، برای هیچ کس مهم نیست که من چه می خواهم .استعداد ندارم ، هیچ وقت نشده که کاری را درست انجام بدهم ،هرچه می کنم برای کشتن وقت است . مدام مسامحه و امروز و فردا می کنم ، هر کاری می کنم با مانع روبرو می شوم ، بعلاوهٔ هر مشکل دیگری که برای خود آفریده اید و نه تنها همهٔ اینها ، که بیشتر از اینها را نیز شنیده ام.

هرگاه که از مراجع تازه ای درباره زندگیش می پرسم معمولاً یک یا چند شکایت ، شبیه آنچه در بالا نام بردم می شنوم . آنها واقعاً فکر می کنند که از مشکل خود باخبرند .اما من می دانم که این گلایه ها ،اثرات بیرونی الگوهای اندیشهٔ درونی است .در پس این الگوهای اندیشهٔ درونی ، الگوی نهفته ای ژرفتر و اساسی تر هست که ریشهٔ همهٔ این اثرات است .

آنگاه سؤالهای زیر را می پرسم و به کلماتی که به کار می برند گوش فرا می دهم .

رویدادهای زندگیت چیست ؟ وضع تندرستی ات چگونه است ؟از چه راهی امرار معاش می کنی ؟ آیا کارت را دوست داری ؟ وضع مالی ات در چه حال است ؟ روابط عاشقانه ات چگونه است ؟ این رابطه چقدر دوام داشته است ؟ آیا قبلاً عروسی کرده اید ؟و آیا این ازدواج موفقیت آمیز بوده است ؟ آیا می توانید مختصراً درباره دوران کودکی خود برایم صحبت کنید ؟

در این هنگام به حرکات بدن و حالات چهره آنها توجه می کنم ، اما بیشترین توجهم بر کلام آنهاست .زیرا اندیشه ها و واژه ها تجربه های آینده ما را می آفرینند .هنگامی که به پاسخهای آنها گوش فرا می دهم ، می توانم بی درنگ در یابم که چرا این مشکلات ویژه را آفریده اند .کلماتی که به کار می بریم نشانه اندیشه های درونی ماست . گاه واژه هایی که به کار می برند

با تجربه هایی که توصیف می کنند جور در نمی آید آنگاه در می یابم که یا با آنچه د رزندگیشان می گذرد تماس راستین ندارند یا به من دروغ می گویند .در هردوحال ، نقطه آغازی است و پایه و اساسی که باید از همان جا شروع کرد .

تمرین : من باید

آن وقت یک قلم و کاغذ به دستشان می دهم و می خواهم که بالای کاغذ بنویسند :

من باید

آنها پنج یا شش جمله که با «من باید »شروع می شود ، برای من می نویسند . برای بعضی دشوار است که جمله خود را شروع کنند عده ای نیز آنقدر از این من بایدها دارند که نمی دانند چطور جملاتشان را تمام کنند .

آن وقت از آنها می خواهم جملاتشان را که با «من باید »شروع می شود برایم بخوانند .ودر پایان هر جمله از آنها می پرسم «چرا ؟» پاسخهایشان جالب توجه و آشکارکننده و معمولاً از این دست است که :

- مادرم گفته که باید
- چون می ترسم که
- چون باید بی نقص و کامل باشم
- چون همه مجبورند که
- چون خیلی تنبل هستم
- چون قدم کوتاه است
- چون قدم دراز است
- چون خیلی چاقم
- چون خیلی لاغرم
- چون خیلی نفهم و کودنم
- چون خیلی زشتم
- چون موجود بی ارزشی هستم

این پاسخ ها نشان می دهد که گره گاه اعتقاداتشان کجاست .و چه چیزی را محدودیت یا محدودیتهای خود می پندارند .

در برابر پاسخهایشان کوچکترین اظهار نظری نمی کنم اما هنگامی که فهرست خود را تماماً خواندند درباره واژه «باید »صحبت می کنم .

به آنها می گویم که به نظر من واژه «باید »یکی از زیان آورترین الفاظ زبان می باشد .زیرا هر بار که واژه باید را به کار می بریم ثمره اش این است که به زبان بی زبانی می گوییم که اشتباه می کنم .اشتباه کرده ام .اشتباه کرده بودم یا اشتباه خواهم کرد .حال آنکه من فکر نمی کنم که در زندگی به «اشتباه ها»ی بیشتری نیاز داشته باشیم .ما به آزادی انتخاب بیشتر نیازداریم .من می خواهم که شما برای همیشه این واژه «باید»را از فرهنگ لغات خود حذف کنید .من به

جای آن ، واژه «می شد » را می گذارم .چون واژه می شد به ما حق انتخاب می دهد و ابداً متضمن هیچ گونه اشتباهی نیست .

آنگاه از آنها می خواهم که دیگر بار فهرست خود را برایم بخوانند . منتها این بار جمله شان را این طور شروع کنند که « اگ به راستی می خواستم ، می شد که ....» این ترکیب جمله به موضوع ما رنگی تازه می بخشد.

این بار ، هنگامی که جمله خود را می خوانند در پایان هر جمله از آنها می پرسم :«پس چرا این کار را نکردی؟»در پاسخ این سوال نیز جوابهای متفاوتی می شنویم ، از این دست که :

- آخر نمی خواستم
- می ترسیدم
- نمی دانستم چطور آن کار را بکنم
- چون لیاقتش را نداشتم
- و غیره ...

معمولاً در میابیم که آنها سالها خود را برای چیزی سرزنش کرده اند که هرگز نمی خواستند انجامش دهند.یا برای چیزی از خود انتقاد کرده اند که عقیده خودشان نبوده است . معمولاً چیزی بوده که کس دیگری گفته که باید انجامش بدهند .هنگامی که به روشنی آن را می بینند ، معمولاً آن را از فهرست خود حذف می کنند.و این حذف ، چه آسایشی در بردارد.

به اشخاصی بنگرید که سالها بدون ذره ای علاقه ، صرفاً به این دلیل که پدر یا مادر آنها خواسته اند که دندانپزشک یا معلم بشوند ، خود را به کاری معین واداشته اند .چه بارها از شنیدن این که باید مانند فلان خویشاوند ، هوشمند تر یا ثروتمند تر یا خلاق تر باشیم احساس حقارت کرده ایم .

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

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

اکنون می توان مشکل را از سر راه برداشت .من فرایند خلاص شدن از احساس «اشتباه »را آغاز می کنم ، زیرا که اینها با معیارهای دیگری جور درنیامده اند.

آنگاه درباره فلسفه ام از زندگی (که در فصل اول می خوانید) برای آنها صحبت می کنم .من معتقدم که زندگی بسیار ساده است . هرچه بکاریم می درویم ، و از هر دست که بدهیم از همان دست می گیریم .کائنات از هر اندیشه و اعتقادی که برای خود برگزینیم کاملاً حمایت می کند.زمانی که کودکی خردسال هستیم ، از واکنشهای بزرگسالان پیرامون خود می آموزیم که درباره خویشتن و درباره زندگی ، چه احساسی داشته باشیم این اعتقادات هرچه باشند وقتی بزرگ می شویم خود را به صورت تجربه های ما بازمی آفرینند.در هرحال ما تنها با الگوها یا قالبهای فکری سروکار داریم ، و نقطهٔ اقتدار همواره در لحظهٔ حال است . دگرگونیها را می توان از این لحظه آغاز کرد.

خویشتن دوستی

آنگاه ادامه می دهم که مشکل آنها هرچه که باشد ، من همواره با یک چیز کار دارم ، و آن خویشتن دوستی است . محبت ، درمان معجزه آسای هر درد است . خویشتن دوستی ، معجزه ها را به زندگیمان فرا می خواند.

البته منظور من ، غرور و نخوت و خودپرستی نیست . زیرا آنها محبت نیستند .آنها را تنها می توان ناشی از ترس دانست . منظور من حرمتی ژرف نسبت به خود و قدردانی از معجزه تن و ذهن ماست .

«محبت »به نظر من یعنی آن میزان از سپاس ، که از درونم می جوشد و بیرون می ریزد. محبت می تواند به هر مسیری برود.من می توانم نسبت به همه این ها محبت احساس کنم :

- خودِ فرایند زندگی
- شادیِ زنده بودن
- زیبایی هایی که می بینم .
- به یک نفر دیگر
- به دانش
- به فرایند ذهن
- به بدن و طرز کارش
- به حیوانها و پرنده ها و ماهی ها
- به همهٔ گیاهان
- به کائنات و شیوه کارش

اکنون ببینید که خودتان چه چیزهایی را می توانید به فهرست بالا بیفزایید.

اینک به چند شیوه که نشانهٔ آن است که خود را دوست نداریم بنگریم :

- اگر مدام به سرزنش و انتقاد از خود بپردازیم .
- اگر با بدغذایی و مواد الکلی یا مخدر ، با جسم خود بدرفتاری کنیم .
- اگر این اعتقاد را انتخاب کنیم که دوست داشتنی نیستیم .
- اگر جرأت نکنیم که برای کار و خدمت خود ، اجرت و پاداشی مناسب بطلبیم .
- اگر بیماری و درد در تن خود بیافرینیم .
- اگر درمورد چیزهایی که به خیر و صلاح ما هستند مسامحه کنیم .
- اگر در آشفتگی و بی نظمی زندگی کنیم .
- اگر قرض و فشار برای خود ایجاد کنیم .
- اگر یاران و همسری برگزینیم که ما را تحقیر کنند.

اکنون به روشهای خود بنگرید .

اگر به هر طریق ، خیر و صلاح خود را انکار کنیم ، عملی ناشی از دوست نداشتن خویش است .به یاد دارم یکی از مراجعانی که با او کار می کردم چشمش ضعیف بود . روزی یکی از ترسهای قدیمی دوران کودکیش را زدودیم .روز بعد که بیدار شد ، دید که عدسی هایی که در چشم می گذاشت آزارش می دهدبه اطراف نگاه کرد و دریافت که قوه بینایی اش بی نقص شده است .

اما تمام روز یکریز گفت : «باورم نمی شود واقعاً باورم نمی شود » روز بعد دوباره چشمانش ضعیف شد و مجبور شد که عدسی ها را بر چشمانش بگذارد . ذهن نیمه هشیار ما شوخی سرش نمی شود او نمی توانست باور کند که قوه بینایی بی نقصی برای خود آفریده است .

خود را بی ارزش پنداشتن یکی دیگر از نشانه های آن است که خود را دوست نداریم. تام هنرمند بسیار خوبی بود و مشتری های ثروتمندی داشت که از او می خواستند یکی دو دیوار خانه شان را برایشان تزیین کند .با این وصف همیشه در پرداخت قبض ها و صورت حسابهایش مشکل داشت . تکیه کلامش این بود که هیچ وقت آنقدر فرصت ندارد که بتواند کارش را تمام کند . هرکس که خدمتی ارائه می دهد یا چیزی می آفریند آزاد است که کارش را به هر بهایی که می خواهد

بفروشد.دولتمندان دوست دارند که در ازای آنچه می ستانند پولی گزاف بپردازند . این طوری آن کار را آرزشمندتر می انگارند.

اکنون چند مثال بیشتر :

دوست ما خسته است و غرغر می کند به فکر می افتیم که ما چه کرده ایم که ناراحت شده است .

دوستی یک دوبار ما را بیرون دعوت می کند و آن وقت غیبش می زند.فکر می کنیم که باید اشکالی در ما وجود داشته باشد.

ازدواجمان به جدایی می انجامد و می پنداریم که ما شکست خورده ایم .

می ترسیم که تقاضای اضافه حقوق کنیم .

بدن ما شبیه مانکن های مجله وگ نیست و از این بابت احساس حقارت می کنیم .

دست به کار نمی زنیم و نقش خود را ایفا نمی کنیم و آن وقت می پنداریم که لیاقتش را نداریم .

از صمیمیت می ترسیم و نمی گذاریم که هیچ کس به ما نزدیک شود .

نمی توانیم تصمیم بگیریم چون اطمینان داریم که نادرست از آب در می آید.

شیوه شما برای بی ارزش پنداشتن خود چیست ؟

بی همتا چون کودکان

هنگامی که کودکی خردسال بودید چقدر بی همتا بودید.کودکان برای این که عالی و بی نظیر باشند لازم نیست کاری بکنند .آنها طبیعتاً کامل و بی نقص هستند و طوری رفتار می کنند که گویی همه چیز را می دانند . آنها می دانند که کانون کائنات هستند .آزادانه احساس خود را بیان می کنند .هنگامی که کودکی خشمگین است ، نه تنها شما که تمام همسایه ها نیز می فهمند .البته زمانی هم که خوشحالند لبخندشان تمام خانه را روشن می کند .آنها از عشق و محبت لبریزند .

اگر کودک خردسال محبت نستاند می میرد.اما موقعی که بزرگ می شویم یاد می گیریم که بی محبت زندگی کنیم .اما کودکان نمی توانند آن را تحمل کنند.ضمناً بچه ها همه اعضای تن خود و حتی مدفوعشان را دوست دارند.کودک سرشار از شهامتی باور نکردنی است . شما نیز آن گونه بودید.همه ما آنگونه بودیم . آنگاه شروع کردیم به گوش فرادادن به بزرگسالان اطرافمان که آموخته بودند که هراسان باشند و ما نیز انکار عظمت خود را آغاز کردیم .

هنگامی که مراجعانم می کوشند مرا متقاعد کنند که موجود وحشتناک یا نامطبوع هستند حرفشان را باور نمی کنم کار من این است که آنها را به زمانی بازگردانم که می دانستند چگونه خود را به راستی دوست بدارند.

تمرین : آینه

آنگاه از مراجعانم می خواهم که آینه ای کوچک به دست بگیرد و به چشمان خودش نگاه کند و نام خود را بگوید و این جمله را تکرار کند که :«تورا دقیقاً همانطور که هستی دوست دارم و می پذیرم »

این تمرین برای بسیاری آنقدر دشوار است که نگو ونپرس .بندرت با واکنشی آرام مواجه شده ام چه برسد به اینکه از این تمرین لذت ببرند.بعضی به گریه می افتند یا تقریباً اشکشان در می آید عده ای عصبانی می شوند و برخی شکل و شمایل و خصوصیات خود را مسخره می کنند . بعضی نیز اصرار می ورزند که قادر به انجام این کار نیستند .حتی آقایی آینه را به آن سوی اتاق پرت کرد و می خواست فرار کند . ماهها طول کشید تا توانست خودش را در آینه نگاه کند و با آن تصویر رابطه برقرار سازد.

خودم سالها به آینه نگاه می کردم تا از آنچه در آن می دیدم انتقاد کنم وقتی به یاد می آورم که چه ساعتها وقتم را پای آینه گذراندم تا به این منظور که خود را خواستنی کنم موهای ابروانم را بکنم حالا به خنده می افتم .به خاطر دارم هر بار که به چشمهایم نگاه می کردم دچار وحشت می شدم .

این تمرین ساده ، چه چیزها که نشانم نمی دهد.در مدتی کمتر از یک ساعت به چند موضوع اصلی که زیر مشکل بیرونی نهفته است پی می برم .اگرتنها در سطح مشکل کار کنیم می توانیم ساعتهای متمادی سرگرم حل جزئیات و مسائل متفاوت باشیم . و درست لحظه ای که فکر می کنیم مشکل را تمام و کمال حل کرده ایم در جای دیگری سروکله اش پیدا می شود. ندرتاً «مشکل »مشکل واقعی است .

یکی از مراجعانم آنقدر به قیافه اش و مخصوصاً دندانهایش اهمیت می داد که مدام از مطب یک دندانپزشک به مطب دندانپزشک دیگر می رفت و احساس می کرد که همه آنها تنها کار را خرابتر می کردند .بینی اش را به دست جراح سپرد و آن هم خوب از آب درنیامد.هرکدام از این متخصصان آیینه ای بود که اعتقاد خودش را به این که زشت است به او نشان می داد .مشکل این زن قیافه اش نبود مشکلش این بود که مجاب شده بود که ایرادی دارد.

یکی از مراجعانم خانمی بود که تنفسش چنان بوی نامطبوعی داشت که نمی شد نزدیکش رفت . درس کشیشی می خواند و سرووضعی پارسا و روحانی داشت .منتها در زیر این ظاهر جریانی از خشم و حسد می جوشید و می خروشید و هرگاه این اندیشه به سرش می آمد که مبادا یک نفر دیگر تهدیدی برای مقام کشیشی او باشد اندیشه های درونش از طریق بوی نامطبوع دهانش آشکار می شدند .حتی زمانی که می کوشید دوست داشتنی به نظر آید ، قیافه ای تهاجمی داشت . هیچ کس تهدیدی برای او نبود الا خودش .

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

از ته دل می خواست که هنرپیشه شود.به دست آوردن شهرت و ثروت آنقدر برایش مهم بود که بدون آن نمی توانست احساس شادمانی کند . فکر می کرد تنها در صورتی می تواند پذیرفتنی و ارزشمند باشد که مشهور شود .به او آموختم که خود را همانطور که هست بپذیرد و دوست بدارد.او نیز بهبود یافت .اکنون بزرگ شده و هر روز در برادوی بر صحنه ظاهر می شود.به محض اینکه آموخت آنچه هست شادمان باشد ، راهش در نمایش نیز گشوده شد.

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

چاقی فقط اثر بیرونی یک مشکل ژرف درونی است .به نظر من همواره نشانه ترس و نیاز به حمایت است .هنگامی که احساس وحشت و عدم امنیت می کنیم یا خود را بی لیاقت می پنداریم بسیاری از ما این اضافه وزن را برا ی حمایت از خود به جان می خریم .

اگر وقت خود را صرف سرزنش و تحقیر خود کنیم که چرا این قدر سنگین و چاق هستیم یا برای هر لقمه غذایی که در دهان خود می گذاریم احساس گناه کنیم یا تعدا کالری هرچیز را بشماریم و مدام مراقب وزن خود باشیم همگی اتلاف وقت است . چون بیست سال بعد نیز می توانیم خود را در همان وضع بیابیم .همه این کارها ما را وحشتزده تر و ناامن تر می کند و آنگاه برای حمایت از خود به وزن بیشتری نیاز داریم .

از این رو ، من توجه به وزن و تمرکز بر رژیم غذایی را نمی پذیرم و مردود می شمارم .تنها رژیمی که سودمند و موثر است رژیم ذهنی است و کنارگذاشتن افکار منفی .به مراجعان می گویم :«بگذارید فعلا این مشکل را کنار بگذاریم و نخست به چند مشکل دیگر بپردازیم .»

آنها اغلب به من می گویند که چون خیلی چاق هستند نمی توانند خود را دوست بدارند . دختری به من گفت :« آخر چطور این کپل خپله را دوست داشته باشم؟» من برای آنها توضیح می دهم که چون خود را دوست ندارند چاق شده اند.هنگامی که دوست داشتن و تأیید خود را آغاز می کنیم ، واقعاً حیرت انگیز است که اضافه وزن چگونه از تن ما فرار می کند و ناپدید می شود.

وقتی برای مراجعانم توضیح می دهم که عوض کردن زندگیشان چقدر ساده است گاه از دستم عصبانی می شوند و گاه احساس می کنند که مشکلاتشان را نمی فهمم .خانمی آزرده خاطر گفت :«من برای گرفتن کمک در نوشتن رساله ام به اینجا آمدم نه برای این که خودم را دوست داشته باشم .»برای من کاملاً آشکار بود که مشکل اصلی او نفرت فراوان از خود بود و انزجاری که در جزء جزء زندگیش از جمله نوشتن رساله اش نفوذ کرده بود.تا زمانی که به این اندازه احساس بی ارزشی می کرد در هیچ کاری نمی توانست موفق شود.

اوقادر نبود به حرفهایم گوش کند و اشکریزان بیرون رفت و یک سال بعد با همان مشکل و هزار مشکل جدید که به مسائل پیشین خود افزوده بود نزدم بازگشت .عده ای هنوز آماده نیستند و این به معنای حکم و داوری نیست . همه ما در زمان و مکان وبه ترتیب درست دگرگونی های خود را آغاز می کنیم .خود من سنم از چهل گذشته و هنوز دگرگونیهایم را آغاز نکرده بودم .

مشکل راستین

اکنون مراجعی برابر من نشسته که در آینه کوچک بی آزار نگریسته و سخت ناراحت است .من با شادی لبخند می زنم و می گویم:«بسیار خوب حالا داریم به مشکل راستین نگاه می کنیم و از هم اکنون می توانیم برداشتن آنچه را که به راستی سر راهت قرار دارد آغاز کنیم »

اندکی بیشتر درباره خویشتن دوستی صحبت می کنم و می گویم که به نظر من خویشتن دوستی از اینجا شروع می شود که هرگز و در هیچ شرایط و به هیچ دلیل و برای هیچ چیز از خود انتقاد نکنیم .

هنگامی که از آنها می پرسم که از خود انتقاد می کنند یا نه ، به حالات چهره شان توجه می کنم واکنشهای آنها به من می گوید :

- البته که از خودم انتقاد می کنم
- تمام مدت به همین کار سرگرمم.
- نه به اندازه سابق
- خب اگر از خودم انتقاد نکنم پس چطور باید عوض شوم ؟
- مگر همه از خودشان انتقاد نمی کنند؟

د رمورد پاسخ آخر می گویم :«اما درباره همه صحبت نمی کنیم ما درباره شخص شما صحبت می کنیم شما چرا از خود انتقاد می کنید ؟مگر چه ایرادی دارید ؟»

وقتی پاسخ می دهند من یک فهرست تهیه می کنم آنچه می گویند معمولاً با فهرست «من باید »آنها تطبیق می کند.احساس می کنند که زیادی دراز ، زیادی کوتاه ، زیادی چاق ، زیادی لاغر ، زیادی نفهم و کودن ، زیادی پیر ، زیادی جوان ، زیادی زشت (اتفاقاً این را معمولاً کسانی می گویند که از زیباترین زنان یا خوش قیافه ترین مردان به شمار می

آیند.) هستند.یا اینکه می گویند همیشه زیادی تأخیر دارند همیشه زیادی زود می رسند زیادی تنبل هستند و هزار چیز دیگر .اگر توجه کنید می بینید که همیشه زیادی یک چیزی هستند در انتها به خط آخر می رسیم و می گویند :«آنطور که باید خوب نیستم .»

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

درلایتانهای حیات – آنجا که ساکنم – همه چیز عالی و کامل و تمام عیار است .

من همواره در حمایت و هدایت الهی قرار دارم .

درون نگری برای من خطری در بر ندارد.

من فراتر از شخصیت و گذشته و حال یا آینده ام هستم .

اکنون به انتخاب خود ، ازمشکلات شخصیتی خویش فرا می روم تا اهمیت هستی خود را دریابم .

من کاملاً مشتاقم که خویشتن دوستی را بیاموزم .

در جهانم همه چیز نیکوست .

فصل سوم

مشکل از کجا پدید می آید؟

«گذشته کوچکترین اقتداری بر من ندارد.»

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

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

به گل سرخ بیندیشید – از لحظه ای که غنچه ای کوچک است تا زمانی که کاملاً می شکفد و حتی لحظه ای که آخرین گلبرگش می افتد – همواره زیبا و کامل است و همواره در حال دگرگونی .ما نیز همین گونه ایم .همیشه عالی و کامل و همیشه در حال دگرگونی .با فهم و شعور و هشیاری و دانشی که در اختیار داریم به بهترین کاری که از ما بر می آید سرگرمیم.هنگامی که فهم و شعور و آگاهی و دانش بیشتری به دست آوریم ، به نحوه دیگری عمل خواهیم کرد.

خانه تکانی ذهنی

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

بعضی از افراد این خانه تکانی را بسیار دردناک می یابند اما لزومی ندارد این طور به آن نگاه کنیم .پیش از خانه تکانی ذهنی باید به اعتقادات پیشین خود بنگریم .

اگر بخواهید اتاقی را کاملاً تمیز کنید ، هرچه در آن است بیرون می آورید و می آزمایید.به بعضی چیزها با علاقه نگاه می کنید و گرد و خاکش را می گیرید و خوب برق می اندازید تا بر جلوه اش بیفزایید .می بینید بعضی از چیزها به لعاب یا تعمیر نیاز دارند پس فهرستی تهیه می کنید که با آن کارها بپردازید.بعضی از چیزها از کار افتاده اند و دیگر نمی توانید از آنها استفاده کنید . وقت آن رسیده است که آنها را کنار بگذارید و به دور افکنید. مجله ها و روزنامه های کهنه و بشقابهای کاغذی مصرف شده را با خیال راحت می توان در سطل خاکروبه انداخت .برای تمیز کردن اتاق لازم نیست عصبانی شویم .

خانه تکانی ذهنی نیز همین گونه است . برای دور انداختن چند اعتقاد کهنه و قدیمی لازم نیست عصبانی شویم .بگذارید با همان آرامشی که پس از خوردن غذا خرده ریزها را جمع می کنیم و در ظرف آشغال می ریزیم آنها را نیز به همان آسانی دور بریزیم .آیا شما واقعاً حاضرید که برای تهیه شام امشب در زباله های دیشب خود دنبال غذا بگردید؟ آن وقت حاضرید که با جستجو در آشغالهای کهنه ذهنی ، تجربه های فردای خود را بیافرینید؟

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

پس بیایید به چند اعتقاد محدود کننده – و اینکه این اعتقادات از کجا می آیند – بنگریم .

اعتقاد محدود کننده :

«من آنقدر که باید خوب نیستم .»

این اعتقاد از کجا آمده است ؟

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

پدر ، اورا به مشاغل و امور مالی می گماشت و او نیز مدام ورشکست می شد.او درواقع با این شکستها حسابش را تسویه می کرد .او پدرش را وامی داشت که برایش خرج کند و پول بپردازد .البته بگذریم که بزرگترین بازنده خودش بود.

یک مورد دیگر :

اعتقاد محدود کننده : عدم خویشتن دوستی .

این اعتقاد از کجا آمده است ؟

سعی در جلب رضایت پدر .مراجعم خانمی بود که ابداً نمی خواست مانند پدرش باشد.هیچ وقت نمی توانستند سر موضوعی با هم به توافق برسند و همیشه در حال جروبحث بودند.بزرگترین آرزویش این بود که پدرش تأییدش کند ، حال آنکه تنها چیزی که از او می ستاند انتقاد بود.همه جای بدنش درد می کرد.اتفاقاً پدرش نیز عیناً دردهای او را داشت .همانگونه که خشم پدرش نیز در تن اودرد می آفرید.

یک مورد دیگر :

اعتقاد محدود کننده :زندگی پر از خطر است .

این اعتقاد از کجا آمده است ؟

ازجانب پدری وحشتزده .

مراجعی دیگر ، زندگی را تیره و دشوار می یافت .نمی توانست بخندد. هرگاه می خندید وحشت می کرد . زیرا می پنداشت از پس هر خنده آخر گریه ای است .با این اخطار بزرگ شده بود که «اگر بخندی لولو میاد تورو می خوره .»

یک مورد دیگر:

اعتقاد محدود کننده : آنقدر که باید خوب نیستم .

این اعتقاد از کجا آمده است : تنها و بی کس ماندن و نادیده گرفته شدن.

یکی از مراجعانم مردی بود که نمی توانست سکوت خود را بشکند .سکوت شیوه زندگیش شده بود .تازه ترک اعتیاد و الکل کرده بود و اعتقاد داشت که موجودی وحشتناک است .دریافتم در کودکی مادرش را از دست داده بود و خاله ای او را بزرگ کرده بود که جز برای دستور دادن و بکن و نکن با او حرف نمی زد.در نتیجه ، در سکوت بزرگ شده بود در تنهایی و در سکوت غذا خورده و همیشه تنها و آرام در سکوت اتاق خودش نشسته است .یاری داشت که اونیز مردی ساکت بود وحتی زمانی که با او بود ، بیشتر اوقات را در سکوت می گذراندند . این یار مرد و او دیگر بار ، تنها شد.

تمرین : پیام های منفی

تمرین دیگر ما ، برداشتن یک کاغذ بزرگ است و نوشتن هرآنچه پدرومادرتان در کودکی به شما گوشزد می کردند که از عیوب و نقاط ضعف شماست .پیام های منفی که می شنیدید چه پیامهایی بود؟ به خود فرصت کافی بدهید تا همه این پیامهای منفی را به خاطر آورید و بنویسید.معمولاً نیم ساعت کافی است .

درباره پول ، درباره جسم شما ، درباره عشق و روابط عاشقانه ، و درباره استعداد ها و قدرت خلاقیت شما چه می گفتند ؟ پیامهای منفی و حرفهای محدود کننده شان چه چیزهایی بود؟

اکنون در صورت امکان با نگرشی عینی و واقع بینانه به هرآنچه نوشته اید بنگرید و به خود بگویید: «پس این اعتقادات از آنجا آمده اند.»

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

ازخویشاوندان ..... از معلمان ..... از دوستان ..... از قدرتمندان ..... از کلیسا و موسسات مذهبی ...
همه آنها را سر فرصت بنویسید . نسبت به احساسی که در وجودتان می گذرد دقیق و هوشیار باشید.
آنچه بر روی این دو برگ کاغذ نوشته اید اندیشه هایی هستند که لازم است از هوشیاری خود حذفشان کنید .زیرا همین اندیشه ها موجب شده اند که احساس کنید «آنقدر که باید خوب نیستم .»
خود را به صورت یک کودک نگریستن
اگر بچه ای سه ساله را وسط اتاق بگذاریم و سرش داد بزنیم که خیلی احمق است و هرگز نمی تواند کاری را درست انجام بدهد و این کار را این طوری باید انجام بدهد و نباید آن کار را بکند و واقعاً که چه آشفته بازاری درست کرده است و چند بار هم کتکش بزنیم ، دست آخر با کودکی وحشتزده روبرو می شویم که یا گوشه ای کز می کند ، یا زیر گریه می زند .کودک یکی از این دوراه را انتخاب می کند و ما نیز هرگز به توانایی هاو استعداد های بالقوه اش پی نمی بریم .
اما اگر به همین بچه بگوییم که چقدر دوستش داریم ، چه زیباست و وجودش تا چه اندازه برایمان مهم و عزیز است و چقدر باهوش درخشان و دانا و کاردان است و اگر هم اشتباهی کند کوچکترین مانعی ندارد زیرا از همین تجربه هاست که چیزهای تازه می آموزد و در هر شرایطی دوستش می داریم و به کمکش می شتابیم آنگاه استعدادهایی که این کودک از خود نشان خواهد داد شمارا به حیرت فرو خواهد برد.
درون هر یک از ما کودکی سه ساله هست که بیشتر اوقات سرش داد می زنیم و آنگاه حیرت می کنیم که چرا زندگیمان بر وفق مرادمان نیست .
اگر دوستی مدام از شما انتقاد کند آیا شما از حضورش خوشحال می شوید؟ شاید در کودکی این طور با شما رفتار می شد که البته موجب تأسف است اما گذشته ، گذشته است و اگر شما بخواهید اکنون نیز با خود چنین رفتاری کنید موجب تأسف بیشتر خواهد بود .
حالا فهرستی از پیامهای منفی دوران کودکی را برابر خود داریم . آیا این فهرست با آنچه خود شما نقاط ضعف خویش می دانید تطبیق می کند ؟ شاید کم و بیش تطبیق کند .
ما داستان زندگیمان را مطابق با پیام های اولیه ای که دریافت کرده ایم می نویسیم .همه ما بچه های کوچولوی خوبی هستیم و مطیعانه هرآنچه «آنها »به عنوان حقیقت محض به ما می گویند می پذیریم . سرزنش پدر و مادر و یک عمر قربانی باقی ماندن ، بسیار آسان است . اما نه لذتی دارد و نه ما را از گره گاه خود بیرون می کشاند.

سرزنش خانواده

سرزنش و ملامت ، مطمئن ترین راه برای چسبیدن و جدا نشدن از مشکل است . در حالی که فهمیدن به ما کمک می کند تا از آن موضوع فرا برویم و عنان آینده خود را به دست بگیریم .
گذشته را نمی توان عوض کرد ، اما آینده از اندیشه کنونی ما شکل می گیرد .برای آزادی و رهایی ما لازم است که بفهمیم پدر و مادرمان با توجه به فهم و شعور و آگاهی و دانشی که داشتند بهترین کاری را که از دستشان بر می آمد انجام داده اند.**هرگاه دیگری را سرزنش کنیم معنایش این است که مسئولیت خود را به عهده نگرفته ایم .**
همهٔ کسانی که آن بلاها را سرتان آوردند همانقدر هراسان و وحشتزده و آکنده از احساس درماندگی بودند که اکنون شما هستید . تنها چیزی که احتمال داشت به شما بیاموزند ، همان چیزی بود که خود آموخته بودند.
از دوران کودکی پدر و مادر خود – مخصوصاً تا پیش از دهسالگی – تا چه اندازه با خبرید؟ اگر هنوز این امکان برایتان هست که آن را دریابید از آنها بپرسید.اگر بتوانید درباره کودکی پدرومادر خود بیشتر بدانید به آسانی در خواهید یافت که چرا آنها چنین کردند .فهمیدن این موضوع شما را سرشار از رحم و شفقت خواهد کرد .

اگر نمی دانید و نمی توانید بفهمید ، بکوشید تصور کنید که کودکیشان چگونه می بایست بوده باشد؟ چه نوع از کودکی ، بزرگسالانی چون آنها را می آفریند؟
برای رهایی خود شما لازم است که این اطلاعات را به دست آورید . تا آنها را آزاد نکنید ، خود نمی توانید آزاد شوید تا آنها را عفو نکنید نمی توانید خود را ببخشایید اگر از آنها بخواهید عالی و بی نقص باشند از خود نیز خواهید خواست که کامل و بی همتا باشید . و به این ترتیب تا آخر عمر نگون بخت خواهید بود.

انتخاب پدرو مادر

من با این نظریه موافقم که خود ما پدر و مادرمان را انتخاب می کنیم . ظاهراً درسهایی که می آموزیم کاملاً با ناتوانایی ی پدر و مادرمان جور در می آید .
من معتقدم که همه ما در ابدیت ، به سفری بی انتها سرگرمیم. ما به این دلیل به این سیاره می آییم که درسهای ویژه ای را که برای تکامل معنوی ما لازم است بیاموزیم .ما خود ، جنسیت و رنگ پوست و کشورمان را انتخاب می کنیم . آنگاه به دنبال پدر و مادری می گردیم که از هرجهت بازتاب الگوهای ما باشند.
دیدار ما از این سیاره ، به مدرسه رفتن می ماند .اگر بخواهید متخصص زیبایی شوید به کلاس زیبایی می روید . اگر بخواهید مکانیسین شوید ، به کلاس مکانیک می روید . اگر بخواهید وکیل شوید به دانشکده حقوق می روید .پدر و مادری که این بار برای خود برگزیده اید جفت کامل و متخصصان رشته ای هستند که برای آموزش انتخاب کرده اید .وقتی بزرگ می شویم این گرایش را می یابیم که انگشت اتهام خود را به سوی پدر و مادرمان اشاره رویم و بگوییم : تقصیر از تو بود!
اما من معتقدم که خود ما آنها را برگزیده ایم .
گوش دادن به دیگران
وقتی کوچک هستیم برادرها و خواهرهای بزرگتر ، در نظرمان چون خدایانند.چه بسا هر گاه ناراحت بوده اند ناراحتی خود را به صورت جسمانی یا کلامی بر سر ما خالی کرده اند .چه بسا چیزهایی از این دست به ما گفته اند که :

- حالا نشانت می دهم (ایجاد احساس گناه .)
- تو که بچه ای و نمی توانی این کار را بکنی .
- تو احمقتر از آن هستی که بتوانی با ما بازی کنی .

معلمان مدرسه نیز اغلب اثری نافذ بر ما می گذارند . کلاس پنجم که بودم آموزگاری با تأکید به من گفت که زیادی درازم و نمی توانم بالرین بشوم . من هم حرفش را باور کردم و جاه طلبیهای رقصم را کنار گذاشتم تا موقعی که دیگر از سنم گذشته بود که رقص را به عنوان شغل خود انتخاب کنم .
آیا شما می توانستید بفهمید که امتحانات و نمره ها تنها برای این است که ببینید تا آن موقع چقدر دانش اندوخته اید یا اینکه همان بچه ای بودید که می گذاشت امتحانات و نمره ها ، ارزش وجودش را بسنجد؟
یاران نخست ما ، دانش نادرستی را که از زندگی دارند با ما تقسیم می کنند . دیگر بچه های مدرسه نیز می توانند سربه سر مابگذارند و آزارهایی ماندگار به جای نهند.موقعی که بچه بودم نام خانوادگیم «لانی» بود و آنها مرا «لوناتیک» (هپروتی) صدا می زدند .
همسایه ها نیز می توانند اثربگذارند . اما نه به دلیل اظهار نظرهایشان بلکه به این علت که از ما می پرسند :«همسایه ها چه فکری خواهند کرد ؟»
به دیگر قدرتمندان و اشخاص با نفوذی بیندیشید که در کودکیتان بر شما اثر گذاشته اند .
البته عبارات و تبلیغات نیرومند و بسیار مجاب کننده مجلات و تلویزیون را نیز باید نام برد.چه بسیار عقاید و کالاهایی که به این دلیل به فروش می رسند که ما احساس می کنیم اگر آنها را نخریم بی ارزشیم و ایرادی داریم .

ما همه اینجاییم تا از محدودیت های نخست خود – هرچه که باشد- فراروییم . اینجاییم تا عظمت و الوهیت خود را – علی رغم هرچه آنها به ما گفته باشند – دریابیم .برای تو لازم است که بر اعتقادات منفی خود غلبه کنی و برای من لازم است که بر اعتقادات منفی خود غلبه کنم .

در لایتناهای حیات – آنجا که ساکنم – همه چیز عالی و کامل و تمام عیار است .

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

می بینم گذشته ام مرا به جایگاه امروزم آورده است .

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

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

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

مشتاقم خود را آزاد کنم .

در جهانم همه چیز نیکوست .

فصل چهارم

آیا حقیقت دارد؟

«حقیقت ، جزء دگرگونی ناپذیر من است .»

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

بیشتر ما همان اندیشه هایی را انتخاب می کنیم که پدر و مادرمان برمی گزیدند .اما مجبور نیستیم که این شیوه را ادامه دهیم . هیچ نص صریح و قانون مدونی نمی گوید که تنها یک راه برای اندیشیدن وجود دارد.

هر اعتقادی را که برگزینیم برای من به حقیقت در می آید ، هر اعتقادی را که شما برگزینید ، برای شما به حقیقت در می آید.اندیشه های ما می تواند کاملاً متفاوت باشد.زندگی ها و تجربه های ما نیز می تواند کاملاً متفاوت باشد .

اندیشه های خود را بیازمایید.

به هرچه معتقد باشیم برای ما به حقیقت در می آید .اگر ناگهان دچار مصیبت مالی شده اید چه بسا در یکی از سطوح اندیشه معتقد باشید که استحقاق رفاه مالی را ندارید .یا به فشار و قرض اعتقاد دارید .شاید معتقد باشید که هیچ چیز خوبی دوام ندارد .آیا معتقدید که زندگی منتظر است تا شما را گیر بیندازد؟ بارها این جمله را شنیده ام که « من نمی توانم برنده شوم .»

اگر به نظر می رسد که نمی توانید رابطه دلخواه خود را به دست آورید ، شاید معتقد هستید که :«هیچ کس دوستم ندارد .» یا «من دوست داشتنی نیستم .»شاید می ترسید بر شما مسلط شوند ، همانگونه که مادرتان بر شما مسلط بود یا شاید فکر می کنید که «مردم آزارم می دهند.»

اگر وضع سلامتی تان خوب نیست شاید معتقد هستید که :«وضع سلامتی هیچ یک از افراد خانوادهٔ ما تعریفی ندارد.»یا شاید فکر کنید که قربانی هوا هستید یا شاید بیندیشید :«به این دنیا آمده ام که رنج ببرم » یا اینکه : «مصیبت پشت مصیبت می آید.»

یا شاید هم عقیده دیگری داشته باشید و شاید هم اصلاً ندانید که عقیده ای دارید .بیشتر مردم ابداً متوجه نیستند . آنها تنها شرایط بیرونی را می بینند ، مثل این که از یک تکه نان شیرینی ، خاکه قند و خرده ریزه می ریزد . تا لحظه ای که کسی نتواند رابطه میان تجربه های بیرونی و اندیشه های درونی را نشانتان دهد همچنان در زند گی خود ، به صورت یک قربانی به جای خواهید ماند .

مسأله	اعتقاد
مشکلات مالی	لیاقت پول داشتن را ندارم .
دوست و همدم نداشتن	هیچ کس دوستم ندارد.
مشکلات شغلی	آن قدر که باید خوب نیستم.
همواره به جلب رضایت دیگران سرگرم بودن	هرگز نمی توانم به راه خودم بروم .

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

همه مسائلی که در زندگی با آنها دست به گریبانیم و با چنین تردستی فریبمان می دهند ، شاید حقیقی به نظر برسند یا ما احساس کنیم که حقیقت دارند.مسأله ای که با آن سروکار داریم ، هر اندازه نیز که دشوار به نظر برسد ،صرفاً حاصل یا اثر بیرونی الگوی اندیشه ای درونی است .

اگر نمی دانید کدام اندیشه ها مشکلات شما را آفریده اند ، در جای درست خود قراردارید زیرا هدف این کتاب این است که به شما کمک کند تا این اندیشه ها را بیابید . به مسائل زندگی تان بنگرید.از خود بپرسید : « چه اندیشه هایی در سرم می گذرد که این مشکل را آفریده است ؟»

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

صرفاً اعتقادی است که در کودکی آموخته اید

بعضی از اعتقادهای ما مثبت و پرورانده اند. این اعتقاد ها به ما و زندگی ما خدمت می کنند.اعتقادهایی نظیر این که :« پیش از این که از خیابان رد شوی ، به هر دو طرف نگاه کن »

برخی از اندیشه ها در ابتدا بسیار سودمندند ، اما وقتی بزرگ می شویم دیگر به درد ما نمی خورند .اعتقادهایی از این دست که :« به غریبه ها اعتماد نکن » شاید این اندرز برای بچه ای کوچک ،خوب باشد اما برای بزرگسال مناسب نیست چون به جز تنهایی و انزوا ثمره دیگری برایش به بار نخواهد آورد.

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

اعتقادهایی از این دست که : «پسر نباید گریه کند یا دختر نباید از درخت بالا برود .» مردانی می آفریند که احساس خود را پنهان می کنند و زنانی که می ترسند قدرت جسمانی خود را بروز دهند.

اگر در کودکی به ما آموخته باشند که دنیا ماتمکده است ، در بزرگسالی همین که چیزی در روال آن اعتقاد بشنویم ، می پذیریم که برای ما حقیقت دارد. این نکته در مورد « به غریبه ها اعتماد نکن .... شب بیرون نرو ... مردم سرت کلاه میگذارند » نیز مصداق دارد.

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

اگر در کودکی به شما آموخته بودند که « همه اش تقصیر خودمه !» هرچیزی که دوروبرتان پیش بیاید مدام احساس گناه می کنید و به انسانی تبدیل می شوید که تکیه کلامش این است که : متأسفم .

اگر در کودکی این اعتقاد را به شما آموخته اند که : « من به حساب نمی آیم » این اعتقاد – هر کجا که باشید – همیشه شما را ته صف نگاه خواهد داشت .مانند تجربه دوران کودکی خودم که هیچ گاه کیک و شیرینی به من نمی رسید . آنگاه پس از چندی که دیدید دیگران متوجه حضور شما نمی شوند ، احساس می کنید که شاید نامرئی هستید.

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

آیا خانواده تان به شما آموختند که : « پول چندانی در بساط نیست » در این صورت به شما اطمینان می دهم که اغلب با قفسه های خالی روبرو می شوید ، یا احساس می کنید که فقط به اندازه بخور و نمیر پول دارید ، یا همیشه زیر قرض هستید.

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

مراجعی دیگر ، فرزند یک واعظ بود.پسر بچه که بود به او آموخته بودند که نخست باید دیگران را در نظر گرفت . اعضای خانواده واعظ همیشه آخر از همه بودند.اکنون نقش او در یاری به مراجعانش اعجاب انگیز است و بزرگترین موفقیت ها را به زندگی آنها فرا می خواند ، اما خودش معمولاً با پول تو جیبی اندک می سازد و همیشه زیر قرض است . اعتقادش هنوز او را در آخر خط نگاه می دارد.

اگر به آن معتقد باشید ، حقیقت به نظر می آید.

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

آیا شما نیز از کسانی هستید که اگر صبح بیدار شوید و ببینید که باران می آید ، می گویید: وای چه روز ملال انگیزی ؟؟؟؟

هرچند روزی نمناک است ، روز ملال انگیزی نیست . اما اگر لباس مناسب بپوشیم و گرایش خود را عوض کنیم ، می توانیم از روزهای بارانی لذت فراوان ببریم. اگر واقعاً معتقد باشیم که روزهای بارانی ملال انگیزند ، آنگاه همواره با دلی چرکین به پیشواز باران خواهیم رفت. و به جای این که در رویداد لحظه شناور باشیم ، تمام روز را به پیکار سرگرم خواهیم بود.

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

اگر خواهان زندگی شادمانیم باید از اندیشه های شاد سرشار باشیم .اگر می خواهیم از زندگی کامیاب بهره مند باشیم.باید اندیشه های ما غنی باشند.اگر زندگی شیرین می خواهیم ، بای از اندیشه های مهر آمیز لبریز باشیم . هرآنچه با ذهن یا با زبان از خود بیرون بفرستیم ، به همان شیوه به ما باز میگردد.

هر لحظه ، آغازی تازه است.

تکرار می کنم که نقطه اقتدار همواره در لحظه حال است.هرگز در وضعی خاص گیر نمی کنید.اینجاست که دگرگونیها پیش می آیند : اینجا و هم اکنون ، در ذهن خود ما. اصلاً مهم نیست که چه مدت ، الگویی منفی یا بیماری یا رابطه ای ناخوشایند یا بی پولی یا نفرت از خود را همراه داشته ایم .می توانیم همین امروز دگرگونش سازیم .

دیگر لازم نیست که مشکلتان برای شما حقیقت داشته باشد.هم اکنون می تواند به نیستی ازلی خود بازگردد، به همان جایی که از آن آمده بود و شما به انجام این کار قادرید.

به یاد داشته باشید که : فقط خود شما هستید که در ذهنتان می اندیشید ! شما قدرت با نفوذ و معتبر دنیای خود هستید.

اندیشه ها و اعتقادهای گذشته شما ، این لحظه و تمام لحظه هایی را که تا حال ادامه داشتند ، آفرید.آنچه اکنون برای اعتقاد و اندیشیدن و گفتن انتخاب می کنید ، لحظه بعد و روز بعد و ماه بعد و سال بعد را خواهند آفرید.

آری ، عزیزان من ! می توانم گرانقدر ترین پندهایی را که حاصل سالها تجربه من است در اختیارتان بگذارم و شما همچنان اندیشه های قدیم خود را در سر بپرورانید و همه مشکلات خویش را همراه داشته باشید.

تو اقتدار دنیای خود هستی !تو به هما چیزی خواهی رسید که اندیشیدن به آن را برمی گزینی !!

این فرایند تازه از این لحظه آغاز می شود ، هر لحظه ، آغازی تازه است . و این لحظه در اینجا و هم اکنون برای تو آغازی تازه است . این لحظه نقطه اقتدار است.دگرگونی از همین لحظه آغاز می شود.

آیا حقیقت دارد؟

لحظه ای مکث کنید و ببینید که به چه می اندیشید.هم اکنون به چه فکرمی کنید؟ اگر حقیقت دارد که اندیشه هایتان به زندگیتان شکل می دهند آیا می خواهید آنچه بدان می اندیشید برایتان به واقعیت در آید؟اگر اندیشه ای آکنده از نگرانی یا خشم یا آزار یا انتقام یا ترس بوده است فکر می کنید که این اندیشه چگونه به ذهن شما بازخواهد گشت ؟

مهار کردن اندیشه هایمان همیشه آسان نیست . زیرا بسیار سریع حرکت می کنند.اما همین که دیدید کلام شما ذره ای سیمای منفی دارد بی درنگ جمله خود را قطع کنید.یا به شکلی دیگر بر زبانش آورید ، یا حذفش کنید و به آن بگویید: «برو بیرون »

خود را در کافه تریا یا بوفه هتلی بسیار عالی مجسم کنید که به جای انواع ظروف غذا ، ظروف اندیشه ها را چیده اند. آن اندیشه هایی را انتخاب کنید که می خواهید و دوست می دارید.زیرا این اندیشه ها ، تجربه های آینده شما را خواهند آفرید.

اکنون اگر اندیشه هایی را انتخاب کنید که مشکل و رنج می آفرینند، احمقانه است .مانند انتخاب غذایی است که هیچ گاه با مزاج شما سازگار نیست و بیمارتان می کند.شاد یکی دوبار غذای نادرست را نتخاب کنیم ، اما به محض اینکه دریابیم چه غذاهایی ناراحتمان می کنند، دیگر به آنها لب نمی زنیم . اندیشه ها نیز همین گونه اند بیایید از اندیشه هایی که مشکل و رنج می آفرینند ، دوری گزینیم.

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

ذهن ما آینده ما را می آفریند.اگر در زمان حال در زندگیمان چیزی ناخوشایند هست باید با بکار گرفتن ذهن خود این وضعیت را دگرگون سازیم و ازهمین لحظه می توانیم این دگرگونی را آغاز کنیم .

آرزوی عمین من این است که موضوع « چگونگی شیوه کار اندیشه ها» نخستین درسی باشد که در مدرسه می آموزند.من هیچ گاه اهمیت این نکته را درنیافته ام که چرا دانش آموزان باید تاریخ جنگ ها را حفظ کنند.به نظر من اتلاف نیروی ذهن است. به جای آن می توانیم موضوعهای شایان اهمیتی نظیر این را بیاموزیم که «ذهن چگونه کار می کند » و « چگونه باید امور مالی را اداره کرد» « چگونه باید برای امنیت مالی سرمایه گذاری کرد » «چگونه پدر و مادری باید بود» «چگونه باید روابط نیکو آفرید » « چگونه باید حرمت به خود را ایجاد و آن را حفظ کرد و چگونه باید خود را ارزشمند دانست .»

آیا می توانید تصور کنید که اگر در کنار درسهای معمول ، این درسها را نیزدر مدارس می گنجاندند ، با چگونه نسلی مواجه می شدیم ؟ تنها در نظر بگیرید در این افراد که بزرگ می شدند ، چگونه حقیقتهایی به منصه ظهور می رسید.با مردمانی شاد و خوشبخت روبرو می شدیم که درباره خود احساسی نیکو می داشتند.مردمانی صاحب رفاه مالی که با سرمایه گذاری های خردمندانه شان ، بر رشد و شکوفایی اقتصادی می افزودند.با همه رابطه یی دلپذیر می داشتند و با نقش خود به عنوان پدر یا مادر آسوده بودند و نسلی از کودکانی را به وجود می آوردند که آنها نیز می توانستند خود را دوست بدارند.و با همه اینها هر فرد خود باقی می ماند و خلاقیت شخص خودش را عیان و بیان می کرد.

فرصت اتلاف وقت نداریم .بیایید به کار خود ادامه دهیم .

در لایتناهای حیات – آنجا که ساکنم – همه چیز عالی و کامل و تمام عیار است .

من دیگر اعتقاد به محدودیتهای کهنه و کمبودها را انتخاب نمی کنم .

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

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

اکنون من عالی و کامل و تمام عیارم.

همواره نیز عالی و کامل و تمام عیار خواهم بود.

اکنون انتخاب می کنم که با این ادراک زندگی کنم.

در زمان درست ، در مکان درست هستم و کار درست را انجام می دهم .

در جهانم همه چیز نیکوست .

فصل پنجم

حالا چه کار می کنیم ؟

«الگوهای خود را می بینم و دگرگونی ها را انتخاب می کنم .»

تصمیم برای دگرگونی

از نابسامانی های زندگی دست خود را به سوی آسمان بلند کردن یا در برابر آن تسلیم شدن ، واکنشهایی است که بسیاری از مردم در این گونه موارد از خود نشان می دهند.منظورم از تسلیم شدن این تصمیم است که :« ایجاد دگرگونی محال و بی فایده است . پس چرا سعی کنم این وضع را تغییر بدهم ؟» یا این تصمیم که : « همین طوری که هستی بمان . دست کم با این درد آشنایی و میدانی چگونه با آن بسازی و کنار بیایی .هرچند دوستش نداری اما به آن خو گرفته ای وباید امید داشت که از این بدتر نمی شود.»

از دیدگاه من ، خشم مدام و برحسب عادت مانند این است که سرخود کلاه بگذاریم و گوشه ای بنشینیم.آیا این نیز آشناست ؟ چیزی پیش می آید و خشمگین می شوید ، آن وقت رویدادی دیگر پیش می آید و دوباره خشم می گیرید.چندی نمی گذرد که باز اتفاقی می افتد و خشمناک می شوید.اما هرگز از خشم فرا نمی روید.

فایده خشم چیست ؟ وقت خود را با خشم تلف کردن ، واکنشی احمقانه است.نمی گذارد که از راهی تازه و متفاوت به زندگی بنگرید.بسیار سودمندتر است که از خود بپرسید چرا بارها اوضاع و شرایطی ایجاد می کنید که موجب خشم شما می شود.

چه اعتقادی دارید که این همه ناکامی به بار می آورد؟ از شما چه بروز می کند که در دیگران این نیاز را می آفریند که شما را برمی انگیزانند؟ چرا معتقدید برای اینکه به راه خود بروید باید خشمگین شوید؟

هر آنچه از شما بروز کند به خودتان بازخواهد گشت .هرچه بیشتر خشم نشان بدهید بیشتر اوضاعی ایجاد می کنید که موجب خشم شما می شود.همانطور که اگر سرخود کلاه بگذاریم و گوشه ای بنشینیم ما را به جایی نمی رساند ، خشم نیز مشکلی را حل نمی کند.

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

تصمیم بگیرید که « مشتاق دگرگونی »باشید.

اگر به راستی می خواهید بدانید که تا چه اندازه سرسخت هستید ببینیدکه نظرتان درباره «اشتیاق برای دگرگون شدن » چیست ؟ همه ما می خواهیم که زندگیمان تغییر کند و وضعمان بهتر و آسانتر شود.اما نمی خواهیم که خودمان ناچار به عوض شدن باشیم .ترجیح می دهیم که آنها عوض شوند.به این منظور ما باید از درون عوض شویم .باید طرز تفکر و شیوه سخن گفتن و ابراز عقیده خود را عوض کنیم .تنها در این صورت دگرگونیهای بیرونی پدید می آیند.

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

من همواره رگه ای از سرسختی در خود داشته ام .حتی اکنون هنگامی که تصمیم می گیرم تغییری در زندگیم ایجاد کنم این سرسختی ظاهر می گردد و مقاومت نیرومندم در برابر عوض کردن طرز تفکرم نمایان می شود.گاه خود نیز به این اعتقاد می رسم که حق با من است یا به خشم می آیم و کناره گیری می کنم .

آری پس از این همه سال کار هنوز این گرایشها در من وجود دارند و می دانم که این یکی از درسهای من است . باری ، هرگاه که این گرایشها پیش می آیند پی می برم که روی یکی از نقاط حساس دگرگونی سرگرم کارم. هرگاه که تصمیم می گیرم تغییری در زندگیم ایجاد کنم یا چیزی را آزاد و رها سازم همواره برای انجام این کار ژرفتر در خود فرو می روم .
هر لایه کنه را باید کنار گذاشت تا تفکری تازه جانشین آن شود.کنار گذاشتن بعضی از آنها آسان است اما کنار گذاشتن پاره ای از آنها مانند این است که بخواهیم با یک پر ، تخته سنگی را بلند کنیم .
زمانی که می خواهم دگرگونی ایجاد کنم هر قدر محکمتر به اعتقادی قدیمی بچسبم بیشتر متوجه می شوم که این همان چیزی است که رها کردنش برای من نقش حیاتی دارد.تنها با آموختن این چیزهاست که می توانم به دیگران نیز بیاموزم .
به نظر من ، بسیاری از آموزگارا به راستی نیکو از خانه و کاشانه ای شادمان که همه چیز آن سهل و آسان بوده نمی آیند.آنها از آغوش درد و رنج می آیند ، امابر لایه های بسیار کار کرده اند تا به جایی رسیده اند که اکنون می توانند دیگران را یاری دهند تا آزاد شوند.بیشتر آموزگاران نیکو همواره سرگرمند تا هرچه بیشتر از این لایه ها را کنار بگذارند و ژرفترین سطوح انواع محدودیتها را نیز از وجود خود حذف کنند.
تفاوت اصلی میان شیوه کارم در گذشته و امروز این است که اکنون برای انجام این کار بر خود خشم نمی گیرم .دیگر این اعتقاد را برنمی گزینم که آدم بدی هستم که مجبورم چیزی را در خود عوض کنم .

خانه تکانی

کار ذهنی که اکنون به آن سرگرمم مانند خانه تکانی است . به اتاق های ذهنم می روم و اندیشه ها و اعتقاداتی را که در آنهاست می آزمایم .بعضی را دوست دارم و آنها رابرق می اندازم و جلا می دهم تا سودمند تر شوند . می بینم پاره ای از آنها نیازبه جایگزینی و تعمیر دارند و می کوشم تا حد امکان درستشان کنم یا کنارشان بگذارم .بعضی از آنها مانند روزنامه های دیروز و مجلات یا لباسهای کهنه اند و دیگر مناسب نیستند . اینها را به دیگران می بخشم یا دور می اندازم که دیگر جلو چشمم نباشد.ضرورتی ندارد که خشمگین شوم یا احساس کنم آدم بدی هستم که به این کار سرگرمم.

تمرین : من مشتاق دگرگونی هستم .

بیایید مدام این جمله تاکیدی را تکرار کنیم که :« من مشتاق دگرگونی هستم ، من مشتاقم دگرگونی هستم ؛ من مشتاق دگرگونی هستم.»وقتی این جمله را با صدای بلند ادا می کنید ، می توانید گلوی خود را احساس کنید .گلوگاه مرکز تولید انرژی در بدن است ، جایی است که دگرگونی از آنجا پدید می آید.با حس کردن گلوی خود در واقع تصدیق می کنید که در فرایند دگرگونی قرار گرفته اید.
هنگامی که دگرگونیها به زندگیتان وارد می شود مشتاق پذیرفتن آنها باشید .آگاه باشید آن دگرگونی که نمی خواهید بپذیرید ، دقیقاً همان است که بیش از همه به آن نیاز دارید.«من مشتاقم که عوض شوم .»

راههای بیشمار برای عوض شدن

کار با آرمانهای من ، تنها راه عوض شدن نیست . شیوه های بسیار موثر دیگری نیز وجود دارند.در آخر کتاب فهرستی از شیوه هایی را گنجانده ام که می توانند در فرایند رشد و کمال سودمند باشند.
اکنون به چند شیوه بیندیشید.هم نگرش معنوی وجود دارد ، هم نگرش ذهنی ، هم نگرش جسمی ، شفای جامع ؛ تن و ذهن و روح و جان را در برمی گیرد.از هر نگرشی که بخواهید می توانید شروع کنید.بعضی از نگرش ذهنی آغاز می کنند و به کلاسها و کارگاهها می روند یا به درمان می پردازند.عده ای با مراقبه و مکاشفه و دعا از زمینه معنوی شروع می کنند.

فرقی ندارد که خانه تکانی خود را از کدام اتاق آغاز می کنید .از جایی شروع کنید که بیش از همه توجهتان را جلب می کند و دوستش دارید ، مابقی خودبه خود پیش می آیند.
کسانی که فقط به طعم غذا اهمیت می دهند و به اصطلاح آشغال خور هستند وقتی به معنویت رو می آورند معمولاً به سوی علم تغذیه کشیده می شوند.دوستی یا کتابی یا کلاسی این فکر را در آنها القا می کند که آنچه به جسم خود می خورانند در نوع احساسات و قیافه و ظاهر آنها سهمی بسزا دارد.تا زمانی که اشتیاق برای رشد و کمال و دگرگونی وجودداشته باشد هر سطح انسان را به سطح بالاتر می کشاند.
من درباره تغذیه پند و اندرزی نمی دهم چون دریافته ام که تمام نظامها با بعضی از افراد سازگارند.من شبکه یی از متخصصان «شفای جامع » در اختیار دارم که در صورت لزوم مراجعانم را برای دانش بیشتر درباره تغذیه نزد آنها می فرستم .تغذیه زمینه ای است که باید راه خود را در آن بیابید یا نزد متخصصی بروید که بتواند با آزمایش تغذیه مناسب شما را پیدا کند.
بسیاری از کتابهای تغذیه را کسانی نوشته اند که خود به شدت بیمار بوده اند و نظامی برای شفای خود یافته اند .آنگاه برای این که روشهای خود را در اختیار مردم بگذارند کتابشان را نوشته اند .هرچند باید به یاد داشت که همه یکسان نیستند.
مثلاً ماکروبیوتیک (نوعی از روش تغذیه ای مادام العمر که براساس این روش باید با حرمت و سپاسگزاری به مواد غذایی دست زد و در پختن آنها عنصر مذکر و مونث را که جزیی از آفرینش است در نظر داشت .طبق این نظریه پاره ای از مواد غذایی مذکر هستند و بعضی مونث) و خام گیاهخواری دو روش تغذیه ای کاملاً متفاوتند.خام گیاهخواران هرگز غذا را نمی پزند و به نان لب نمی زنند و معمولاً حبوبات مصرف نمی کنند و مراقب هستند که میوه جات و سبزیجات را باهم نخورند و از نمک نیز استفاده نکنند.حال آنکه طرفدارمیان ماکروبیوتیک تقریباً همه غذاهای خود را می پزند و روش ترکیب مواد غذایی آنها متفاوت است و مقدار نمکی نیز که به مصرف می رسانند بسیار زیاد است .هردونظام نیز موثر است و برای افرادی سازگار بوده اند و جسمشان را شفا داده اند.اما همه نظامها برای همه کس خوب نیست .
نگرش تغذیه ای من ساده است اگر نظامی با شما سازگار است ادامه اش دهید و اگر سازگار نیست رهایش کنید.
اما مراقب تغذیه خود باشید زیرا توجه به تغذیه عیناً توجه به اندیشه هاست .ضمناً می توانیم به علائمی که بدن ما به ما می دهد گوش فرادهیم و دریابیم که چه روشی را باید انتخاب کنیم .
خانه تکانی ذهن ، پس از این همه سال فرورفتن در اندیشه های منفی کمی شبیه به اتخاذ رژیم غذایی درست ، پس از سالها آشغال خوردن است.هردو می توانند فاجعه های شفا بیافرینند.وقتی رژیم جسمانی خود را شروع می کنید بدن بیرون ریختن سموم را آغاز می کند و شاید یکی دوروز احساس خستگی و فرسودگی کنید . وقتی تصمیم به عوض کردن الگوهای ذهنی و قالب های فکری می گیرید نیز همین گونه است شاید اوضاع و احوال تا مدتی بدتر از سابق به نظرتان برسد.
لحظه ای به پایان شام جشن شکرگزاری بیندیشید . غذا خورده شده و وقت تمیز کردن قابلمه بوقلمون رسیده است تمام قابلمه سوخته و سیاه و پر ازدوده است . مجبورید که برای مدتی آن را در آب داغ و مایع ظرفشویی بخیسانید.بعداً شروع می کنید به ساییدن قابلمه اکنون به راستی با چرکی و سیاهی مواجهید.از هروقت دیگر بدتر به نظر می رسد .اما اگر به ساییدن ادامه دهید چندی نمی گذرد که قابلمه شما مثل روز اول نوخواهد شد.
تمیز کردن الگوی ذهنی سوخته و خشک شده و دودآلود نیز همین گونه است .وقتی آن را در عقاید و آرمانهای تازه می خیسانید، قیافه زشت و کثیفش به سطح می آید و نمایان می شود.به تکرار جمله های تأکیدی تازه خود ادامه بدهید.چندی نمی گذرد که محدودیت قدیمی و کهنه را کاملاً پاک خواهید کرد.

تمرین : اشتیاق برای دگرگونی

پس تصمیم گرفته ایم که مشتاقیم عوض شویم ، و برای انجام این منظور هر شیوه و تمام شیوه های سودمند را به کار خواهیم گرفت .بگذارید کی از شیوه هایی را که برای خود و همچنین برای دیگران به کار می گیرم توصیف کنم .

نخست خود را در آینه ای نگاه کنید و بگویید : من مشتاقم که عوض شوم .

ببینید چه احساسی به شما دست می دهد.اگر مرددید یا مقاومت به خرج می دهید یا نمی خواهید عوض بشوید دلیلش را از خود بپرسید . به کدام اعتقاد کهنه چسبیده اید ؟ لطفاً خود را سرزنش نکنید.

تنها ببینید که این اعتقاد چیست . شرط می بندم که آن اعتقاد برایتان مشکلات فراوان آفریده است . من نمی دانم این اعتقاد از کجا سرچشمه گرفته است آیا شما می دانید؟

خواه بدانیم از کجا و خواه نه ، بیایید دست به کاری بزنیم که اکنون آن را حل کنیم . دوباره به سراغ آینه بروید و عمیقاً به چشمان خود بنگرید و گلوی خود را لمس کنید و ده بار به صدای بلند بگویید: من مشتاقم که هرگونه مقاومت را کنار بگذارم. کار با آینه بسیار موثر است .درکودکی بیشتر پیام ها ی منفی خود را از کسانی دریافت کرده ایم که مستقیم به جشمان ما نگاه کرده اند و چه بسا انگشت خود را به سوی ما تکان داده اند .امروز نیز هر گاه به آینه می نگریم بیشتر ما چیزی منفی به خود می گوییم . یا از قیافه خود انتقاد می کنیم یا به دلیلی خود را سرزنش می کنیم . به نظر من نگاه کردن مستقیم به خود در آینه و تأیید چیزی مثبت در خود سریعترین راه برای بهره گیری از جمله های تأییدی است

در لایتناهای حیات – آنجا که ساکنم – همه چیز عالی و کامل و تمام عیار است.

اکنون در کمال آرامش ، دیدن عینی الگوهای کهنه ام را انتخاب می کنم و مشتاقم که آنها را دگرگون سازم.

من قادر به آموزش و فراگرفتنم .

من مشتاقم که عوض بشوم . من انتخاب می کنم که انجام این کار برایم مرفه باشد.

هرگاه چیزی تازه برای رها کردن می یابم ، این واکنش را برمی گزینم که گویی گنجی یافته ام .

می بینم و احساس می کنم که لحظه به لحظه عوض می شوم .اندیشه ها دیگر بر من اقتداری ندارند.

من اقتدار جهان خویشم . من آزاد بودن را انتخاب می کنم .

در جهانم همه چیز نیکوست .

فصل ششم

مقاومت در برابر دگرگونی

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

آگاهی ، نخستین گام برای شفا دگرگونی است

هنگامی که الگویی در ژرفای درون ما نقش بسته است برای شفای این وضع باید از آن آگاه شویم .شاید شروع کنیم به یادآوری این وضع یا از آن شکایت کنیم یا آن را در دیگران ببینیم .باری ، به طریقی متوجهش می شویم و با آن رابطه برقرار می کنیم . معمولاً معلمی ، دوستی ، کلاسی ، کارگاهی ، یا کتابی را به سوی خود می کشانیم که راههای تازه نگرش به حل مشکل را در ما بیدار می کند.

بیداری من با اظهار نظر تصادفی دوستی درباره جلسه یی آغاز شد.دوستم به آن جلسه نرفت . اما ندایی در درونم پاسخ مثبت داد و من به آن جلسه کوچک رفت که نخستین گام من در راه شکوفایی بود. چندی گذشت تا به اهمیت آن پی بردم.

معمولاً واکنش ما به نخستین مرحله این است که فکرمی کنیم این نگرش احمقانه است . یا به نظرمان بی معنا می آید.شاید زیادی آسان بنماید یا با طرز فکر ما جور درنیاید.می بینیم تمایلی به انجامش نداریم .بشدت در برابرش مقاومت می کنیم .شاید حتی از فکر انجامش نیز به خشم درآییم.

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

من به مراجعانم می گویم هر واکنشی که احساس کنند نشانه آن است که پیشاپیش در فرایند شفا قرار دارند هرچند هنوز شفای کامل به سرانجام نرسیده است.حقیقت این است که فرایند شفا از لحظه یی آغاز شده است که درباره عوض شدن اندیشیدیم .

بی صبری تنها شکلی دیگر از مقاومت است .بی صبری یعنی مقاومت در برابر فراگیری و دگرگونی . هنگامی که چنین می طلبیم که همین حالا باید انجام گیرد و بی درنگ تکمیلی شود این فرصت را به خود نمی دهیم تا درسی را فراگیریم که باید از مشکلی که برای خود آفریده ایم بیاموزیم .

اگر بخواهید به اتاقی دیگر بروید ، باید از جا برخیزید و قدم به قدم مسیری را بپیمایید.اگر در جای خود بنشینید و صرفاً بخواهید که در اتاق دیگری باشید کاری از پیش نمی برید این نیز همین گونه است همه ما می خواهیم که مشکلمان حل شود اما نمی خواهیم به جزئیاتی که لازمه حل مشکل است بپردازیم .

اکنون زمان آن است که مسئولیت خود را در آفریدن مشکل یا وضعیت خویش تصدیق کنیم . البته منظورم احساس گناه یا این که « من آدم بدی هستم » نیست . منظورم تصدیق « قدرت نهفته درون » است که هر اندیشه ای را به تجربه بدل می کند . در گذشته ما نادانسته این قدرت را برای آفریدن چیزهایی به کاربردیم که نمی خواستیم تجربه شان کنیم . این آگاهی را نداشتیم که به چه کاری سرگرمیم . اکنون با تصدیق مسئولیت خود هوشیار می شویم و می آموزیم که این قدرت را آگاهانه و به راههای مثبت و در جهت خیرو صلاح خویش به کارگیریم .

اغلب اوقات همین که به مراجعی راه حلی پیشنهاد می کنم – راهی تازه برای نگرش به موضوعی یا عفو و بخشایش بعضی از اشخاص – می بینم که داندانها به هم قفل و فکها برآمده می شوند و مراجع دست به سینه می نشیند و بازوهایش را محکم به همی می فشارد . شاید حتی مشتهایش گره شود .مقاومت نمایان می شود و در می یابم که دقیقاً به هدف زده ایم .

همه ما درسهایی داریم که باید بیاموزیم . چیزهایی که به نظرمان بسیار سخت می آید همان درسهایی است که برای خود انتخاب کرده ایم اگر به نظرمان آسان می آیند درسهای ما نیستند . آنها چیزهایی هستند که پیشاپیش می دانیم .

از طریق آگاهی می توان درسها را آموخت

به کاری که به نظرتان بیش از هرچیز دشوار می آید و در برابرش مقاومت به خرج می دهید بیندیشید ، زیرا در این لحظه این بزرگترین درس شماست ، تسلیم و دست کشیدن از مقاومت . اگر بگذارید آنن چیزی را که لازم است بیاموزید ، گام بعدی شما را نیز آسانتر خواهد کرد . نگذارید که مقاومتتان شما را از دگرگونی بازدارد.ما در دو سطح می توانیم کار کنیم : ۱) نگریستن به مقاومت ۲) ایجاد دگرگونی های ذهنی . مشاهده خویشتن . دیدن اینکه چگونه مقاومت می کنیم و آنگاه پیش رفتن .

نشانه های غیر کلامی

اعمال ما معمولاً مقاومتمان را نشان می دهد مثلاً

موضوع صحبت را عوض کردن

ترک کردن اتاق

دستشویی رفتن

دیر کردن

مریض شدن

مسامحه و امروز و فردا کردن از طریق : به کاری دیگر پرداختن ... خود را در کار غرق کردن ...به هدر دادن وقت ... به دوردستها خیره شدن یا از پنجره به بیرون نگریستن ... مجله ورق زدن ...زیر بار دقت و توجه نرفتن .... به خوردن و آشامیدن و سیگار کشیدن پناه بردن .... ایجاد یا خاتمه یک رابطه .. ایجاد به هم ریختگی عصبی و خود را به اتومبیل و ماشین الات و تعمیرات منزل سرگرم کردن .

فرضیات

ما معمولاً برای توجیه مقاومت خود ، فرضیاتی درباره دیگران داریم مانند اینکه :

به هر حال فایده ای ندارد.

همسرم این را نمی فهمد

باید از سر تا پای شخصیتم را عوض کنم

فقط دیوانه ها نزد روانکاو می روند

آنها نمی توانند مشکلم را حل کنند

آنها نمی دانند چگونه از پس خشم من برایند وضع من فرق می کند .

نمی خواهم مزاحمشان شوم

خودش درست خواهد شد .

هیچ کس دیگر این کار را نمی کند .

اعتقادات

ما با اعتقاداتی بار می آییم که موجب مقاومت ما در برابر دگرگونی می شود . بعضی از این عقاید محدود کننده عبارتند از :

این طوری نمی شود

این درست نیست

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

آنها
ما اقتدار خود را به دیگران می دهیم و از آن به عنوان بهانه ای برای مقاومت در برابر دگرگونی بهره می جوییم مانند عقایدی از این دست که :

خدا این کار را تأیید نمی کند
من منتظر طالع سعد و مساعدت ستارگانم
این محیط مناسب نیست
آنها نمی گذارند عوض شوم
من آموزگار مناسب را ندارم
من کتاب لازم را دراختیار ندارم
من کلاس مناسب را پیدا نمی کنم
من وسایل لازم را در اختیار ندارم
پزشکم نمی خواهد که من .....
نمی توانم مرخصی بگیرم
نمی خواهم زیر تسلط آنها باشم
همه اش تقصیر آنهاست
اول آنها باید عوض شوند
به محض اینکه .... را به دست بیاورم آن کار را خواهم کرد
تونمی فهمی
آنها نمی فهمند

نمی خواهم آزارشان دهم
این برخلاف طرز تربیت من است
این برخلاف دین من است
این برخلاف فلسفه من است .

عقاید درباره خود

عقایدی نیز درباره خود داریم که از آنها به عنوان بهانه هایی محدود کننده یا مقاومت در برابر دگرگونی استفاده می کنیم .
من زیادی پیرم .
من زیادی جوانم
من زیادی چاقم
من زیادی لاغرم
من زیادی کوتاهم
من زیادی درازم
من زیادی تنبل هستم
من زیادی نیرومندم
من زیادی ناتوانم
من زیادی کونم
من زیادی باعئشم
من زیادی فقیرم
من زیادی بی ارزشم
من زیادی سبکسرم
من زیادی جدی هستم
من زیادی درگیرم
خلاصه مدام زیادی یک چیزی هستم

روشهای به تأخیر انداختن

معمولاً مقاومت ما خود را به روشهای به تأخیر انداختن نمایان می سازد و بهانه هایی از این دست می آوریم که : بعداً این کار را می کنم
حالا نمی توانم فکر کنم
الان وقتش را ندارم
این واقعاً وقت کارم را می گیرد
بله عقیده خوبی است یک موقع انجامش خواهم داد.
هزار کار دیگه دارم که باید اول انجام بدهم .

فردا درباره اش فکر می کنم .
به محض اینکه از این سفر برگردم
حالا وقتش نیست
خیلی دیر شده
الان خیلی زود است .

تکذیب

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

ترس

فعلاً بیشترین عامل مقاومت ترس بوده است ، ترس از نامعلوم و ناشناخته .به این بهانه ها گوش فرا دهید :
هنوز آماده نیستم
ممکن است شکست بخورم
شاید آنها قبولم نکنند.
همسایه ها چه فکری خواهند کرد ؟
نمی خواهم این موضوع کثیف و پردردسر را باز کنم
می ترسم به همسرم بگویم
آن قدر که باید می دانم
شاید ناراحت شوم
شاید مجبور شوم که عوض بشوم
شاید مجبور شوم که پولش را بدهم
من حاضرم بمیرم و طلاق نگیرم
نمی خواهم هیچ کس بفهمد که مشکلی دارم .
می ترسم که احساسم را نشان بدهم
میل ندارم درباره اش صحبت کنم
نیرویش را ندارم
کسی چه می داند که این مسأله به کجا خواهد انجامید؟
شاید آزادیم را از دست بدهم
انجامش خیلی دشوار است

حالا که پولش را ندارم
شاید پشتم را بشکند
من کامل نیستم
شاید دوستانم را از دست بدهم .
من به هیچ کس اعتماد ندارم
شاید این کار به تصویرم لطمه بزند
آن قدر که باید خوب نیستم .

این فهرست می تواند سر به فلک بزند . آیا بعضی از آنها شیوه های مقاومت خود شماست ؟ به مقاوتی که در مثالهای بالا نمایان است توجه کنید .
مراجعی به دلیل درد زیاد نزد من آمد . استخوان پشت و گردن و زانویش در سه تصادف رانندگی شکسته بود. هنوز نیز همیشه دیر می رسید و خیابانها را گم می کرد و پشت ترافیک می ماند.
برایش آسان بود که از مشکلاتش برایم صحبت کند اما به محض این که گفتم : « بگذار من هم لحظه ای حرف بزنم » همه عذابها آغاز شد .
عدسی هایی که در چشم داشت ناراحتش می کرد.می خواست روی یک صندلی دیگر بنشیند . مجبور شد به دستشویی برود آن وقت مجبور شد که عدسی هایش را از چشم درآورد.من نمیتوانستم توجهش را به مابقی جلسه جلب کنم .
یکسر مقاومت بود.هنوز این آمادگی را نداشت که رها شود و شفا یابد . دریافتم که پشت خواهرش نیز دوبار شکسته بود و همچنین پشت مادرش .
مراجعی دیگر ، هنر پیشه بود و در خیابان لال بازی در می آورد و کارش را نیز خوب می دانست به زیرکی خود در کلاه گذاشتن سر مردم و مخصوصاً نهادها و سازمانها می بالید . می دانست که چگونه خود را از شر هرچیز خلاص کند و با این حال چیزی در بساط نداشت .همیشه ورشکسته بود و یک ماه اجاره خانه اش عقب می افتاد و اغلب تلفن نداشت . لباسهایش رنگ و رو رفته و کارش گاه به گاه و تن او بسیار دردناک و زندگی عاشقانه اش زشت و ناهموار بود.
نظریه اش این بود که تا بخت و اقبالی نیکو در زندگیش رو ننماید نمی تواند از کلاهبرداری دست بردارد البته با آنچه از او بروز می کرد هیچ بخت و اقبال نیکویی نیز در زندگیش پیش نمی آمد . او می بایست از کلاهبرداری دست می کشید . شیوه مقاومتش این بود که هنوز برای رها کردن شیوه های قدیم آماده نیست .

دوستانتان را به حال خود بگذارید.
چه بسیار پیش می آید که بجای این که به دگرگون ساختن خود بپردازیم بر آن می شویم که ببینیم کدام یک از دوستانمان به عوض شدن نیاز دارند . این نیز مقاومت است .
در ابتدای کارم ، مراجعی داشتم که مرا نزد همه دوستانش که در بیمارستان بستری بودند می فرستاد.به جای این که برای آنها گل بفرستد مرا می فرستاد تا مشکلات آنها را برطرف کنم . من هم ضبط صوت در دست به بیمارستان می رفتم و معمولاً با بیماری مواجه می شدم که نمی دانست آنجا چه می کنم یا نمی توانست بفهمد که به چه منظور به سراغش رفته ام . این پیش از آن بود که بیاموزم تنها با کسانی کارکنم که خودشان تقاضا کرده اند.گاه مراجعانی نزدم می آیند که دوستی به عنوان هدیه ، پول انی جلسه را به جای آنها پرداخته است . معمولاً این نوع جلسات حاصل درخشانی ندارند و کمتر پیش آمده که این اشخاص ، دیگر بار برای کار بیشتر مراجعه کنند.

هنگامی که از چیزی بهره فراوان می بریم ، اغلب می خواهیم آن را با دیگران تقسیم کنیم . اما چه بسا آنها در آن لحظه از زمان و مکان آمادگیش را نداشته باشند .حتی زمانی که مصمم به ایجاد دگرگونی در خود هستیم کاری دشوار است . چه برسد به ایجاد دگرگونی در کسی که تمایلی نسبت به آن احساس نمی کند . این کار محال است و می تواند دوستی خوبی را نابود کند ، من مراجعانم را زیر فشار می گذارم و مجبورشان می کنم چون خودشان نزد من آمده اند . اما دوستانم را به حال خود رها می کنم .

کار با آینه

آینه ، احساسهایی را که درباره خود داریم ، باز می تاباند . به روشنی به ما نشان می دهد که اگر زندگی شاد و سرشار از توفیقی می خواهیم ، کدام زمینه ها باید عوض شوند .

من از مراجعانم می خواهم که هر بار از برابر آینه ای می گذرند به چشمان خود نگاه کنندو چیزی مثبت درباره خود بگویند.موثرترین شیوه برای ادای جملات تأکیدی ، نگریستن در آینه و به صدای بلند ادا کردن آنهاست . بی درنگ متوجه مقاومت خود می شوید و آنگاه سریعتر می توانید از این مرحله بگذرید . به هنگام خواندن این کتاب ، بسیار خوب است که آینه ای همراه داشته باشید . به هنگام تکرار عبارات تأکیدی ، از آینه استفاده کنید تا بدانید کجا مقاومت می کنید و کجا گشوده و شناور در جریان هستید.

اکنون به آینه بنگرید و به خود بگویید :«من مشتاقم که عوض بشوم »

به احساسی که در شما می گذرد توجه کنید .اگر مردد هستید یا مقاومت می کنید یا نمی خواهید عوض شوید ، علت آن را از خود بپرسید به کدام اعتقاد کهنه چسبیده اید ؟

اکنون موقع آن نیست که خود را سرزنش کنید . تنها دریابید که چه می گذرد و کدام اعتقاد به سطح می آید و نمایان می شود.این همان اعتقادی است که مشکلات بسیار برایتان آفریده است . آیا می توانید پی ببرید که این اعتقاد از کجا آمده است ؟

وقتی می بینیم که با عبارات تأکیدی خود نمی توانیم کنار بیاییم یا احساس دلپذیری به ما نمی دهد و گویی کاری از پیش نمی برند ، خیلی آسان است که بگوییم : « از تکرار عبارات تأکیدی که کاری دست نمی شود » این بدان معنا نیست که از تکرار عبارات تأکیدی کاری برنمی آید . این بدان معنا است که برای ما لازم است پیش از تکرار عبارات تأکیدی ، گامی دیگر برداریم .

الگوهای مکرر ، نیازهای ما را نشانمان می دهند

هر یک از عادتهای ما ، هر تجربه ای که مدام در زندگی ما پیش می آید ، هر الگویی که تکرار می شود ، نمایانگر نیازدرونی ما برای آن است این نیاز با بعضی از اعتقادهایی که داریم مطابقت می کند . اگر این نیاز وجود نداشت آن عادات یا تجربه ها را نمی داشتیم و آن کارها را نمی کردیم و آن گونه نمی بودیم .درون ما چیزی است که به چربی و روابط ناخوشایند و شکستهای پی در پی و سیگارو خشم و فقر و سوء استفاده و کار خلاف و هرچه که مشکل ماهست نیاز دارد.

چه بارها که گفته ایم : « دیگر این عمل را تکرار نمی کنم » آن وقت هنوز آن روز تمام نشده که یک تکه کیک می خوریم یا سیگار می کشیم یا به کسانی که دوستشان می داریم سخنی نفرت انگیز می گوییم و عهد خود را می شکنیم . آنگاه برخود خشمی می گیریم و می گوییم :« تو اصلاً قدرت اراده نداری انضباط سرت نمی شود سست عنصر و ناتوانی »

و به این شیوه برانبوه مشکلات و مسائل و بار عظیم گناهی که از پیش بردوش داریم می افزاییم .

این اصلاً به قدرت اراده و انضباط مربوط نیست

آنچه می خواهیم در زندگی رها کنیم تنها یک عارضه و اثر بیرونی است . تلاش برای حذف عارضه بدون کوشش برای حل علت بی فایده است . زیرا لحظه ای که از قدرت اراده یا انضباط دست برداریم عارضه دیگر بار نمایان می شود.

اشتیاق برای رها کردن نیاز

به مراجعانم می گویم : « در تو باید نیازی برای این وضع وجود داشته باشد اگر نه دچارش نمی شدی . بیا یک گام به پس برویم و بر اشتیاق برای رها کردن نیاز کار کنیم . زمانی که این نیاز از میان برود تو تمایلی به سیگار و پر خوری یا الگوی منفی نخواهی داشت »

یکی از نخستین **جمله های تأکیدی** که باید تکرار کنیم این است که :«من مشتاقم که نیاز به مقاومت یا نیاز به سردرد یا نیاز به یبوست یا اضافه وزن یا بی پولی یا هرچیز دیگر را رها کنم . »

بگویید : « من مشتاقم که نیاز برای ..... را رها کنم »

اگر در این مرحله مقاومت ورزید ، آنگاه سایر جملات تأکیدی شما نیز اثر نخواهند کرد .

لازم است تارهایی که پیرامون خویش تنیده ایم گشوده شوند .اگر کاموای گره خورده ای را باز کرده باشید می دانید که به زور کشیدن تنها کار را خرابتر می کند . بسیار نرم و آهسته و صبورانه باید گره ها را باز کرد به هنگام گشودن گره های ذهنی خویش با خود آرام و شکیبا باشید.

در صورت نیاز به کمک ، یاری بطلبید . از همه مهمتر این که در این فرایند خود را دوست بدارید.اشتیاق برای رها کردن کهنه ها ، شاه کلید و راز نهان این کار است.

وقتی می گویم « نیاز به مسأله » منظورم این است که بر طبق الگوهای اندیشه و قالبهای فکری ویژه خود ،ما «نیاز» به اثرات بیرونی یا تجربه هایی معین داریم . هر اثر بیرونی ، تجلی طبیعی الگوی اندیشه ای درونی است . پیکار با اثر بیرونی یا عارضه ، جز اتلاف نیرو نیست ؛و اغلب بر مشکل می افزاید.

«من بی ارزشم» مسامحه می آفریند

اگر یکی از نظامهای اعتقادی درونم یا الگوهای اندیشه ام این باشد که « بی ارزشم » یکی از اثرات بیرونی احتمالاً مسامحه خواهد بود زیرا امروز و فردا کردن ، راهی برای بازداشتن ما از رفتن به جایی است که می گوییم می خواهیم به آن برویم .مسامحه کاران ، وقت و نیروی بسیار زیادی را صرفت سرزنش خود می کنند که چرا امروز و فردا می کنند خود را تنبل می خوانند و معمولاً این احساس را در خود پدید می آورند که آدمهای بدی هستند .

غبطه به خیر و خوشی دیگران

مراجعی داشتم که آرزو داشت مورد توجه باشد و معمولاً دیر به کلاس می آمد تا توجه دیگران را به خود جلب کند.او هجدهمین فرزند خانواده اش بود و همیشه برای گرفتن هرچیز ، آخرین نفر بود.بچه که بود می بایست منتظر می شد و نگاه می کرد تا همه چیزی بگیرند ، اما خودش منتظر می شد تا نوبتش برسد . حتی اکنون نیز وقتی می دید خیر و خوشی سراغ دیگری آمده است ، به جای این که خوشحال شود می گفت : « ای کاش مال من بود » یا اینکه « پس چرا این خیر و خوشی به سراغ من نمی آید؟»

غبطه اش به خیرو خوشی دیگران ، سدی در برابر رشد و دگرگونی اش بود.

خود را ارزشمند دانستن ، درهای بسیاری را می گشاید

مراجعی ۷۹ ساله نزدم آمد.معلم آواز بود و چند تن از شاگردانش در تلویزیون ، برنامه تبلیغاتی اجرا می کردند . او نیز علاقه داشت که این کار را بکند ، اما می ترسید . من کاملاً حمایتش کردم و توضیح دادم که:«هیچ کس دیگر مانند تو نیست تنها خودت باش و محض تفریح ، این کار را بکن . چه بسیار مردمانی که دقیقاً منتظر آنچه تو می توانی ارائه بدهی هستند . بگذار آنها بفهمند که تو وجود داری .»

به چند سازمان تبلیغاتی تلفن کرد و گفت که : « من خواننده ای سالمندم و می خواهم برنامه های تبلیغاتی اجرا کنم .»چندی نگذشت که برنامه ای به او واگذار شد و از آن پس ، مرتب بر صفحه تلویزیون و صفحات مجلات ظاهر می شود.در هر سن و سالی می توان شغلی تازه را اغاز کرد .به ویژه اگر این کار را محض تفریح و لذتی که دربردارد ، انجام دهید .

انتقاد از خود ، یعنی دور شدن کامل از هدف

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

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

«چون در درونم الگوی ارزشمند بودن را می آفرینم ، دیگر نیاز ندارم که خیرو صلاحم را به تعویق بیندازم»

آیا می توانید دریابید چگونه باید جمله های بالا را برای بعضی از الگوهای منفی یا اثرات بیرونی زندگی خود به کار گیرید؟بیایید وقت و نیرویمان را با کوچک کردن خود برای چیزی که اعتقاد های درونی معینی نمی گذارد از انجامش خودداری کنیم به هدر ندهیم . اعتقادها را عوض کنید.

نگرش شما یا موضوعی که درباره اش صحبت می کنیم هرچه باشد فرقی نمی کند ، زیرا تنها با اندیشه سروکار داریم و اندیشه ها می توانند عوض شوند.

هنگامی که می خواهیم وضعی را عوض کنیم باید بگوییم : « من مشتاقم آن الگوی درونم را که این وضع را می آفریند عوض کنم .»

هرگاه به بیماری یا مشکل خود می اندیشید ، می توانید جمله بالا را بارها و بارها تکرارکنید . به محض گفتن این جمله از طبقه قربانی بیرون می جهید.دیگر درمانده نیستید و اقتدار خود را تأیید می کنید. چون می گویید : « من دارم می فهمم که خودم به وجودش آورده ام . اکنون اقتدارم را باز پس می گیرم . عقیده کهنه را رها می کنم و می گذارم پی کار خود برود.»

انتقاد از خود

مراجعی دارم که وقتی نمی تواند اندیشه های منفی خود را تحمل کند نیم کیلو کره یا هرچه به دست می آورد می خورد.روز بعد ، از اینکه سنگین شده است ، ازدست خودش و جسمش عصبانی می شود.دخترک کوچکی که بود ، دور میز غذا راه می افتاد و هرچه در بشقاب هرکس مانده بود ، به اضافهٔ یک قالب کره میخورد . اعضای خانواده نیز می خندیدند و می گفتند چه بانمک است .تقریباً این تنها تأیید خانواده اش بود.

وقتی خود را سرزنش می کنید یا به باد ملامت می گیرید ، یا خود را می کوبید ، فکر می کنید با چه کس به این شیوه رفتار می کنید؟

تقریباً همه برنامه ریزی هایمان را – خواه منفی و خواه مثبت – زمانی که سه ساله بودیم پذیرفته ایم .تجربه های ما از آن وقت تا به حال بر پایه آنچه در آن زمان دربارهٔ خود و زندگی پذیرفتیم و به آن اعتقاد آوردیم پیش آمده است .معمولاً ما با خود به همان شیوه ای رفتار می کنیم که در کودکی با ما رفتار شده است . شخصی که سرزنشش می کنید همان کودک سه سالهٔ درون شماست .

اگر از اینکه ترسو و هراسان هستید بر خود خشم می گیرید ، خود را کودکی سه ساله بدانید.اگر کودکی سه ساله در برابر شما بود که می ترسید ، با او چه می کردید ؟آیا از دستش عصبانی می شدید یا در آغوشش می گرفتید و آن قدر تسلایش می دادید تا احساس ایمنی و آسایش کند ؟ شاید بزرگسالانی که در کودکی پیرامونتان بودند ، در آن وقت نمی دانستند چگونه تسلایتان دهند. اکنون شما بزرگسال زندگی خود هستید ، واگر کودک درون خود را تسلا ندهید واقعاً غم انگیز است . آنچه به گذشته مربوط است ، گذشته و تمام شده است . اکنون زمان آن است که با خود چنان رفتار کنید که دوست دارید با شما آن گونه رفتار شود . کودک هراسان به تسلا نیاز دارد ، نه سرزنش . سرزنشِ خود ، تنها شما را وحشتزده تر می کند و آن وقت جایی نخواهید داشت که به آن پناه ببرید.هنگامی که کودک درون احساس ناامنی کند ، مشکلات فراوانی به وجود می آورد.به یاد دارید که اگر در کوچکی تحقیرتان می کردند ، چه احساسی به شما دست می داد ؟ اکنون کودک درون شما نیز همان احساس را دارد.

با خود مهربان باشید . دوست داشتن و تأیید خود را آغاز کنید .

این چیزی است که کودک برای نشان دادن بیشترین توانایی و استعدادش نیاز دارد.

در لایتناهای حیات – آنجا که ساکنم – همه چیز عالی و کامل تمام عیار است ، هرالگوی مقاومت درونم را تنها به

سیمای چیزی می بینم که باید رها شود.آنها بر من اقتداری ندارند . من اقتدار جهان خویشم .

من با دگرگونی هایی که در زندگیم پیش می آیند تا جایی که بتوانم همنواختم.

من خود را وشیوهٔ دگرگونیم را تأیید می کنم .

بهترین کاری که از من برمی آید انجام می دهم . کارم هر روز آسانتر می شود.

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

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

در جهانم همه چیز نیکوست .

فصل هفتم

شیوه دگرگونی

« من با شادمانی و آسانی از سدها می گذرم .»

من «شیوه ها » را دوست می دارم.همه نظریه های جهان نیز بدون دانستن چگونگی به کار گرفتن آن ، یکسر بی فایده است . من همواره انسانی بسیار عمل گرا ، با نیاز شدید برای دانستن طرز انجام کارها بوده ام .

اصولی که اکنون بر آن کار خواهیم کرد عبارتند از :

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

رها کردن نیاز

گاه هنگامی که برای رها کردن الگویی می کوشیم می بینیم که گویی اوضاع یکسر خرابتر می شود. این نشانه ای منفی نیست . نشانهٔ این است که تغییر وضعیت آغاز شده است و جملات تأکیدی ما سودمند قرار گرفته اند و برای ما لازم است که به راه خود ادامه دهیم .

مثالها :

- برای افزایش ثروت سرگرم کاریم و کیف پول خود را گم می کنیم .
- برای بهبود روابط خود سرگرم کاریم و نزاعی در زندگیمان پیش می آید.
- برای بهبود سلامت خود سرگرم کاریم و سرما می خوریم .
- برای نشان دادن استعدادها و خلاقیت خود سرگرم کاریم و گرفتار آتش سوزی می شویم .

گاه می بینیم مشکل در مسیر دیگر شروع به تغییر می کند و موجب فهم و بینش بیشتر می شود.مثلاً تصمیم گرفته اید سیگار خود را ترک کنید و می گویید : « من میل دارم که از احتیاج به سیگار دست بردارم » به هنگام ادامهٔ این کار می بینید که در روابط خود آسوده نیستید.

ناامید نشوید این نشانهٔ آن است که این فرایند سرگرم کار است .

شاید از خود سؤالهای بیشماری از این دست بپرسید که : « آیا من مشتاقم که روابط ناخوشایند را رها کنم ؟ آیا سیگار فضای دودآلود آفریده بود که نمی گذاشت دریابم که این روابط تا چه اندازه نامطلوب هستند ؟ چرا من چنین روابطی را می آفرینم ».

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

آنگاه شروع می کنید به گفتن اینکه : من مشتاقم نیاز به روابط ناآسوده را رها کنم .

آنگاه درمی یابید که دلیل ناآسودگی شما این است که به نظرتان مردم بی وقفه از شما انتقاد می کنند.

با وقوف به اینکه خود ما همواره تجربه های خویش را می آفرینیم اکنون آغاز می کنید به گفتن اینکه : « من مشتاقم که نیاز به مورد انتقاد قرارگرفتن را رها کنم .»

آنگاه درباره انتقاد می اندیشید و در می یابید که در کودکی انتقادهای زیادی از شما می شد. کودک درون شما تنها هنگامی احساس « در خانه بودن » می کند که از او انتقاد شود.شیوهٔ پنهان شدن شما از این امر ، «فضایی دود آلود» آفریده بود.

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

هنگامی که به تکرار جملات تأکیدی خود ادامه می دهید ، شاید متوجه شوید که سیگار دیگر برای شما کششی ندارد و افرادی نیز که در زندگیتان حضور دارند، دیگر از شما انتقاد نمی کنند .آنگاه پی می برید که نیاز خود را رها کرده اید.
به انجام رساندن این کار ، معمولاً اندکی وقت می گیرد.اگر با ملایمت و پشتکار به پیش بروید و مشتاق باشید که هر روز ، چند لحظهٔ آرام را به اندیشه دربارهٔ فرایند دگرگونی خویش بگذرانید ، پاسخ های خود را خواهید یافت . هوشمندی درون شما همان خردی است که کل این سیاره را آفریده است . به هدایت باطنی خود اعتماد کنید و یقین بدارید که آنچه را لازم است بدانید ، بر شما آشکار خواهد شد.

تمرین : رها کردن نیاز

در کلاس می گویم که شاگردان این تمرین را دوبه دو انجام بدهند. اما شما می توانید با استفاده از آینه ترجیحاً آینه بزرگ ، همین تمرین را به تنهایی انجام بدهید.
لحظه ای به آنچه می خواهید در زندگی خود عوض کنید بیندیشید.مقابل آینه بروید و در چشمان خود نگاه کنید و به صدای بلند بگویید : « من اکنون می فهمم که خودم این وضع را آفریده ام و اکنون مشتاقم آن الگوی آگاهیم را که مسبب این وضع است رها کنم .» چند بار با اشتیاق جملهٔ بالا را تکرار کنید .
اگر یاری در این تمرین همراهیتان می کند ، باید از شما بپرسد که آیا این اندیشه واقعاً خواسته راستین شماست یا نه ؟ و شما باید یار خود را مجاب کنید که واقعاً آن را می خواهید .
از خود بپرسید که آیا به راستی آن را می خواهید ؟ در آینه خود را مجاب کنید که این بار آماده هستید که از اسارت گذشته بیرون بیایید.
بسیاری از مردم در این مرحله می ترسند چون نمی دانند چگونه این رها کردن را به انجام برسانند.و تا زمانی که پاسخ همه پرسشهای خود را ندانند می ترسند خود را متعهد کنند که این فقط نشانه مقاومت بیشتر است تنها کاری که لازم است بکنید این است که از این مرحله بگذرید.
یکی از مهمترین نکته ها این است که لازم نیست چگونگی انجام آن را بدانیم . تنها چیزی که لازم است اشتیاق است . خرد کائنات یا ذهن نیمه هشیار شما ، خود به انجام چگونگی ها خواهد پرداخت . هر اندیشه ای که به ذهنتان بگذرد و هر کلامی که بر زبانتان جاری شود پاسخ خواهد یافت و نقطه اقتدار در این لحظه است .اندیشه هایی که در این لحظه از ذهنتان می گذرد و کلامی که در این لحظه بر زبانتان جاری می شود آیندهٔ شما را خواهد آفرید.

ذهن شما وسیله است .

شما بسی فراتر از ذهن خود هستید . شاید فکر کنید که همهٔ این نمایش با ذهن شما انجام می گیرد.اما این تنها به این دلیل است که به ذهن خود آموخته اید که چنین بیندیشد.می توانید این آموزش را پس بگیرید و دیگر بار ذهن خود را که وسیله ای بیش نیست آموزش دهید .
ذهن شما مانند ابزار و وسیله ای است که به هر طریق که دوست دارید می توانید آن را به کار بگیرید . شیوه ای که اکنون ذهن خود را به کار می برید تنها یک عادت است .هر عادتی را اگر بخواهیم می توانیم عوض کنیم . حتی اگر بدانیم که امکان عوض شدن آن هست ، کافی است .
لحظه ای گفتگوی درونی ذهن خود را خاموش کنید و به راستی به این مفهوم بیندیشید که :
ذهن شما مانند ابزار و وسیله ای است که می توانید به هر طریق که دوست دارید آن را به کارگیرید.

اندیشه هایی که « انتخاب می کنید » تجربه های شما را می آفریند .اگر معتقد باشید که عوض کردن یک عادت یا یک اندیشه ، سخت و دشوار است ، آنگاه این اندیشه که برگزیده اید برای شما به واقعیت در خواهد آمد . اما اگر این اندیشه را انتخاب کنید که : « ایجاد دگرگونی ها برای من آسانتر شده اند »انتخاب این اندیشه ، آن را برای شما به واقعیت درخواهد آورد.

تسلط بر ذهن

در باطن شما هوشمندی و اقتدار وصف ناپذیری هست که مدام به اندیشه ها و کلام شما پاسخ می دهد .هنگامی که با انتخاب آگاهانهٔ اندیشه های خود ، تسلط بر ذهن را می آموزید ، خود را با این قدرت متحد می کنید .
نپندارید که اختیار شما تابع ذهن است . اختیار ذهن در دست شما است . شما از ذهن خود استفاده می کنید .شما می توانید اندیشه های قدیم خود را متوقف کنید و از اندیشه های کهنه دست بردارید.
هر گاه اندیشهٔ قدیم شما می کوشید که بازگردد و بگوید :« عوض شدن خیلی سخت است » اختیار ذهن را به دست بگیرید و به ذهن خود بگویید: من اکنون این اعتقاد را انتخاب می کنم که ایجاد دگرگونی ها برای من آسانتر شده است .» شاید مجبور شوید که این گفتگو را چند بار با ذهن خود ادامه بدهید تا سرانجام تصدیق کند که اختیار در دست شماست و هرچه شما بگویید همان خواهد شد.
تنها چیزی که در اختیار شماست =======> اندیشهٔ این لحظه است .
اندیشه های قدیم که رفته اند و تنها کاری که می توانید با آن بکنید استفاده از تجربه هایی است که برجا گذاشته اند.اندیشه های آینده نیز که هنوز شکل نگرفته اند و نمی دانید که چه خواهند بود.اندیشهٔ این لحظهٔ شما ، یعنی اندیشه ای که هم اکنون در سردارید ، کاملاً در اختیار شماست .ص ۱۲۱
مثال :
اگر بچه یی داشته باشید که همیشه اجازه داشته تا دیروقت بیدار بماند و ناگهان شما تصمیم بگیرید که اکنون می خواهید این بچه هر شب سر ساعت هشت بخوابد فکر می کنید ماجرای نخستین شب چگونه خواهد بود ؟
کودک بر ضد این قانون جدید عصیان خواهد کرد و پاهایش را بر زمین خواهد کوفت و فریاد خواهد کشید و تا آنجا که بتواند خواهد کوشید که به رختخواب نرود .
اما اگر شما در کمال آرامش به تصمیم خود بچسبید و بسیار محکم و استوار بگویید که این وقت جدید خوابیدن است ، عصیان کمتر و کمتر خواهد شد و پس از دو سه شب نیز این قانون تازه استقرار خواهد یافت .
ذهن شما نیز همین گونه است .البته نخست عصیان خواهد کرد .چون نمی خواهد از نو تربیت شود . اما اختیار در دست شماست .اگر مصمم و متمرکز بمانید ، چندی نخواهد گذشت که شیوه جدید تفکر استقرار خواهد یافت .و هنگامی که در می یابید شما قربانی درمانده اندیشه هایتان نیستید ، بلکه حاکم ذهن خود هستید ، احساسی بسیار نیکو به شما دست می دهد .

تمرین : **رها کردن**
اکنون که این را می خوانید ، نفسی عمیق بکشید و بگذارید به هنگام بازدم همه فشارها جسم شما را ترک کنند .بگذارید پوست فرق سر و پیشانی و چهره تان استراحت کند . به هنگام مطالعه لازم نیست که به سر خود فشار آورید . بگذارید زبان و گلو و شانه هایتان استراحت کنند.می توانید با بازوها و دستهایی آسوده کتاب را نگه دارید .هم اکنون این کار را بکنید .

بگذارید پشت و شکم و لگن خاصره تان بیاساید . همچنان که به ساقها و پاهای خود استراحت می دهید .بگذارید نفسهایتان آرام شوند .

آیا پس از خواندن بخش بالا تغییر محسوسی در تن خود مشاهده می کنید ؟ توجه کنید که تا چه اندازه به چیزی چسبیده اید و این انقباض را با تن خود انجام می دهید یا با ذهن خود ؟

در این حالت آسوده و راحت به خود بگویید : «من مشتاقم که رها شوم .من رها می کنم . من رها می شوم . من هر فشاری را رها می کنم .من هر ترسی را رها می کنم . من هر خشمی را رها می کنم من هر احساس گناهی را رها می کنم من هر غم و اندوهی را رها می کنم من همه محدودیت ها ی کهنه را رها می کنم .من رهای می کنم و در آرامشم .من با خودم در آرامشم .من با فرایند زندگی در آرامشم .من ایمن هستم .»

تمرین بالا را دو سه بار انجام دهید .سهولت رها کردن را احساس کنید به محض بروز اندیشه های سختی و دشواری تمرین بالا را تکرار کنید .مدت زمانی طول می کشد تا این روند جزئی از وجودتان شود .

هنگامی که خود را در این حالت آرام قرار می دهید ، نخست تسلط بر جملات تأکیدی برایتان آسان می شود .با آغوش گشوده و پذیرا به سراغشان می روید .می بینید که نیازی برای تقلا و فشار و تکاپو وجود ندارد .فقط آرام و آسوده باشید و اندیشه های مناسب را در سر بپرورانید .بله ، به همین آسانی .

رها کردن جسمانی

گاه ما به تجربه رها کردن جسمانی نیاز داریم . تجربه ها و هیجان ها می توانند در بدن مسدود و قفل شوند .اگر از بیان و کلام خود جلوگیری کرده باشیم ، اگر شیشه های اتومبیل را بالا بکشیم و فریاد بزنیم می تواند بسیار رها کننده باشد . مشت زدن به رختخواب یا لگد زدن به بالش و همچنین بازی تنیس یا دویدن نیز می تواند راهی بی آزار برای رها کردن خشم فرو خورده باشد .

چندی پیش یکی دو روز دردی در شانه ام احساس می کردم .کوشیدم به آن اهمیت ندهم .اما دست از سرم بر نمی داشت .سرانجام نشستم و از خودم پرسیدم : چه پیش آمده است ؟ چه احساسی دارم ؟

دیدم که حسی شبیه به سوختن است و سوختن و سوختن ، سوختن نشانه خشم است .پرسیدم از چه خشمگین هستی ؟

نمی دانستم از چه خشمگینم .پس گفتم : بیا بنشینیم ببینیم که می توانیم علتش را پیدا کنیم ؟

دو بالش بزرگ را روی تخت گذاشتم و با تمام نیرو به آنها ضربه زدم .

تقریباً پس از دوازده ضربه دقیقاً دریافتم که از چه خشمگینم .کاملاً روشن بود .پس با شدتی بیشتر بر بالش ها کوفتم و سروصدایشان را نیز درآوردم و هیجان های تنم را نیز رها کردم . وقتی این کار به پایان رسید حالم خیلی بهتر شد و روز بعد در شانه ام دردی نداشتم .

نگذارید گذشته شما را عقب نگاه دارد .

عده ای نزد من می آیند و می گویند که به دلیل رویدادی در گذشته نمی توانند از امروز خود لذت ببرند .چون کاری را در گذشته به انجام نرسانده اند یا به طریقی خاص انجام داده اند ، امروز قادر نیستند زندگی کاملی داشته باشند .چون دیگر چیزی را که در گذشته داشتند ندارند ، نمی توانند از امروز خود کام بجویند .چون درگذشته آزار دیده اند ، اکنون عشق و محبت را نخواهند پذیرفت .چون یک بار که کاری کرده اند چیزی ناخوشایند پیش آمده است مطمئن نیستند که امروز نیز اتفاق نیفتد.چون یک بار کاری کرده اند که از بابت آن متأسف هستند یقین دارند که تا ابد انسانهای بدی خواهند بود .چون

یک بار کسی در حق آنها ناجوانمردی کرده است اکنون تقصیر همه انسانهاست که زندگی آنها آنگونه که باید باشد نیست .چون روزگاری از وضعیتی به خشم آمده اند به این اعتقاد که انسانهایی ضعیف هستند خواهند چسبید .به علت تجربه ای بسیار دور که با آنها بدرفتاری شده است هرگز کسی را نخواهند بخشید و آنچه در حق آنها شده است فراموش نخواهند کرد .

- چون به ضیافت دبیرستان دعوت نشدم ، امروز نمی توانم از زندگی خود لذت ببرم .
- چون نخستین اجرای من موفق از آب در نیامد ، تا آخر عمرم از هرچه اجراست وحشت دارم .
- چون هرگز ازدواج نکرده ام نمی توانم در زندگی خوشبخت باشم .
- چون در نخستین رابطه عاشقانه ام شکست خوردم دیگر نمی خواهم عشق وارد زندگیم شود .
- چون روزگاری تذکرکسی آزارم داد ، دیگر به هیچ کس اعتقاد ندارم .
- چون یک بار چیزی دزدیدم باید خودم را تا آخر عمر مجازات کنم .
- چون در کودکی فقیر بودم هرگز به جایی نخواهم رسید .

آنچه معمولاً نمی خواهیم بپذیریم دریافتن این نکته است که چسبیدن به گذشته – هرچه بوده و هراندازه نیز که هولناک بوده – تنها خود ما را آزار می دهد .«آنها» اصلاً اهمیت نمی دهند .معمولاً آنها خبر هم ندارند .از نپذیرفتن این که به طورکامل در همین لحظه زندگی کنیم ، تنها خود را آزار می دهیم .

گذشته تمام شده و رفته و آن را نمی توان عوض کرد .تنها می توانیم این لحظه را تجربه کنیم .حتی زمانی که افسوس گذشته را می خوریم خاطره گذشته را در این لحظه تجربه می کنیم ، و از این طریق تجربه راستین این لحظه را از دست می دهیم .

تمرین : رها کردن

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

اگر به لباسی که کلاس سوم دبستان می پوشیدید فکر کنید ، معمولاً هیچ گونه دلبستگی عاطفی به آن ندارید .تنها به چشم یک خاطره نگاهش می کنید.

همه رویدادهای گذشتهٔ زندگیمان می توانند همین گونه باشند وقتی گذشته ها را رها می کنیم آزاد می شویم تا از تمام قدرت ذهن خود برای کام جویی از این لحظه و آفرینش آینده ای عظیم ، استفاده کنیم .

از تمام چیزهایی که می خواهید رها کنید فهرستی تهیه کنید .برای انجام این کار ، تا چه اندازه مشتاق هستید ؟ به واکنش های خود توجه کنید .برای رهاکردن این ها چه باید بکنید ؟ برای این کار ، تا چه اندازه مشتاقید ؟ تا چه حد مقاومت می کنید ؟

بخشایش

گام بعد، **بخشایش** است .بخشیدن خودمان و دیگران ، ما را از گذشته ها رها می کند .کتاب تعلیم معجزات ، **بارها و بارها می گوید که بخشایش تقریباً پاسخ همه مسائل است** .من می دانم که هرگاه گیر کرده باشیم به این معناست که هنوز بخشایشی را به انجام نرسانده ایم .هنگامی که در جریان زندگی در این لحظه آزادانه شناور نباشیم ، معمولاً معنایش این است که به لحظه ای در گذشته چسبیده ایم .این می تواند پشیمانی و اندوه و آزار و ترس و احساس گناه و سرزنش و خشم و نفرت و انزجار و گاه حتی میل به انتقام جویی را در برگیرد.

همهٔ این حالات از فضای عدم بخشایش و عدم پذیرش رها کردن ، به این لحظه می آید.

محبت همواره پاسخ هرگونه شفاست و راهی که به محبت می انجامد ، بخشایش است .بخشیدن ، نفرت و انزجار را نابود می کند من برای این روش چند راه پیشنهاد می کنم .

تمرین : نابود کردن نفرت

امت فاکس برای نابود کردن نفرت ، تمرینی قدیمی دارد که همیشه موثر بوده است .او توصیه می کند که آرام بنشینید و چشمان خود را ببندید و بگذارید که جسم و ذهنتان استراحت کند .آنگاه خود را در تآتری تاریک مجسم کنید . صحنه ای کوچک جلو شماست .شخصی را که بیش از همه از او نفرت دارید ، بر آن صحنه قرار دهید .وقتی این شخص را به روشنی دیدید ، همه موهبتهای نیکو را برای او مجسم کنید .همه موهبتهایی که برای او پرمعنا خواهد بود .او را متبسم و خوشبخت ببینید .چند دقیقه این تصویر را نگاه دارید ، آنگاه بگذارید محو شود.من دوست دارم که گامی بر این گام بیفزایم .وقتی او صحنه را ترک می کند ، خود را بر صحنه قرار دهید ببینید که همه موهبتهای نیکو به سراغ شما نیز می آیند خود را نیز متبسم و خوشبخت ببینید بدانید که نعمت کائنات در اختیار همه ماست .

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

تمرین: انتقام

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

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

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

تمرین : بخشایش

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

دیگر بار آرام بنشینید و چشمان خود را ببندید و بگویید:« کسی که لازم است او را ببخشم .... است .و من تو را برای .... می بخشم .» این تمرین را بارها و بارها تمرین کنید .شاید در مورد بعضی ها خیلی چیزها را باید ببخشایید و در مورد عده ای یکی دو چیز را .اگر یاری دارید ، بگذارید او به شما بگوید : « متشکرم .من اکنون تو را آزاد می کنم .»

اگر یاری ندارید ، مجسم کنید شخصی که او را می بخشید این جمله را به شما می گوید . این تمرین را دست کم مدت پنج یا ده دقیقه انجام دهید .خاطره بی عدالتی ها و ناروایی هایی را که هنوز در وجودتان مانده است در دل خود جستجو کنید .آنگاه بگذارید از ذهن شما بروند .

وقتی تا آنجا که اکنون برایتان مقدور است مسأله را پاک و روشن کردید توجهتان را به سوی خود برگردانید و به صدای بلند به خود بگویید : «من خودم را برای .... می بخشم .» این تمرین را نیز به مدت پنج دقیقه انجام بدهید .این ها تمرین هایی نیرومند هستند که خوب است برای پاک کردن زوائد باقی مانده هفته ای یکبار آنها را انجام داد .رها کردن پاره ای از تجربه ها آسان است و بعضی را باید ریزریزکرد تا سرانجام روزی ناگهان نابود شوند و راهشان را بگیرند و بروند .

تمرین : تجسم

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

خود را کودکی پنج شش ساله مجسم کنید و به ژرفای چشمان این کودک بنگرید و آرزوی صمیمانه اش را در یابید که این کودک تنها چیزی که از شما می خواهد محبت است .پس آغوش خود را بگشایید و این کودک را بغل کنید و با محبت و ملایمت در آغوشش بگیرید و به او بگویید که چقدر دوستش دارید و برای شما عزیز است .همه چیز این بچه را تحسین کنید و به او بگویید که اگر به هنگام فراگیری اشتباهی از او سربزند کوچکترین اشکالی ندارد و به او قول بدهید که در هر شرایطی با او خواهید بود اکنون بگذارید این بچه آنقدر کوچک شود که در قلب شما جا بگیرد .بگذارید این بچه در قلب شما بماند همین که سرتان پایین می آید چهره کوچکش را ببنید که سرش را بالا کرده و به شما نگاه می کند تا میتوانید همه محبت خود را نثارش کنید .

اکنون مادر خود را نیز به صورت دخترکی چهار پنج ساله مجسم کنید که وحشتزده است و جویای محبت و هراسان از اینکه این محبت را کجا پیدا کند .آغوش خود را بگشایید و این دختر بچه را بغل کنید و به اوبگویید که چقدر دوستش دارید و برای شما عزیز است .به او اطمینان خاطر بدهید که می تواند به شما تکیه کند و همواره در هر شرایطی با او خواهید بود و قتی آرام گرفت و احساس ایمنی کرد بگذارید آن قدر کوچک شود که در قلب شما جا بگیرد او را نیز با کودک کوچک خود در قلبتان جا دهید تا محبت خود را به یکدیگر نثارکنند .

اکنون پدر خود را نیز به صورت پسر بچه ای سه چهار ساله مجسم کنید که وحشتزده و گریان و جویای محبت است و اشک از چهره اش می بارد ، چون نمی داند به کجا پناه ببرد .اکنون که آرامش بخشیدن به کودکان وحشتزده کوچک را به این خوبی آموختید آغوش خود را بگشایید و این پسر بچه لرزان را نیز آرامش دهید .نوازش کنان قربان صدقه اش بروید و بگذارید بفهمد که چقدر دوستش دارید این احساس را به او بدهید که برای همیشه در کنارش خواهید بود .

هروقت اشکهایش خشک شد و احساس کردید که این پسر بچه آرام و قرار گرفته است بگذارید آنقدر کوچک شود که در قلب شما جا گیرد .بگذارید او نیز در قلب شما بماند تا این بچه های کوچک بتوانند عشق خود را نثار یکدیگر کنند و شما نیز همگی آنها را دوست بدارید .

در قلب شما آنقدر محبت هست که می توانید با آن تمام این سیاره را شفا دهید .اما اکنون بگذارید از این محبت برای شفای شما استفاده کنیم .تابش گرما و ملاطفت و ملایمت را در کانون دل خود احساس کنید بگذاریداین احساس طرز تفکر و شیوه گفتاری را که درباره خود دارید عوض کند .

در لایتناهای حیات – آنجا که ساکنم – همه چیز عالی و کامل و تمام عیار است .

دگرگونی ، قانون طبیعی زندگی من است .

من به پیشواز دگرگونی می روم .من مشتاقم که عوض شوم .من انتخاب می کنم که طرز تفکر خود را عوض کنم .

من انتخاب می کنم که واژه هایی را که به کارمی برم عوض کنم .

من به آسانی و شادمانی از کهنه به نو رهسپارم .

برای من بخشیدن ، از آنچه فکر می کردم آسانتر است .

بخشیدن به من احساس آزادی و سبکی می دهد .

با شادمانی می آموزم که خود را هرچه بیشتر دوست بدارم .

هرچه بیشتر نفرت و انزجار را رها می کنم عشق و محبت بیشتری از خود نشان می دهم .عوض کردن اندیشه هایم به من احساسی نیکو می بخشد .

من می آموزم که تجربه امروز را به شادکامی بدل کنم .

در جهانم همه چیز نیکوست .

فصل هشتم

نوسازی

«پاسخ های درونم به آسانی به سطح هوشیاری می آیند .»

- نمی خواهم چاق باشم .
- نمی خواهم ورشکسته و مفلس باشم .
- نمی خواهم پیر باشم .
- نمی خواهم در اینجا زندگی کنم
- نمی خواهم این رابطه را داشته باشم .
- نمی خواهم مانند مادرو پدرم باشم .
- نمی خواهم د راین شغل بمانم
- نمی خواهم گیسوانم چنین باشد .
- نمی خواهم این بینی را داشته باشم .
- نمی خواهم بدنم به این شکل باشد .
- نمی خواهم تنها باشم .
- نمی خواهم بدبخت باشم.
- نمی خواهم بیمار باشم .

به هرچه توجه کنید بزرگ می شود .

جمله های بالا چگونگی آموزش فرهنگی ما را برای پیکار ذهنی با چیزهای منفی نشان می دهد .فکر می کنیم اگر به این شیوه عمل کنیم چیزهای مثبت خود به خود به سراغمان خواهد آمد .اما چنین نیست .

آیا این کار هرگز آنچه را به راستی می خواستید برایتان به ارمغان آورد ؟ اگر واقعاً می خواهید در زندگی خود دگرگونی ایجاد کنید ، جنگیدن با چیزهای منفی ، یکسره اتلاف وقت است .

هرچه بیشتر به چیزهایی که نمی خواهید فکر کنید ، بر آنها خواهید افزود .آنچه همواره درباره خود و زندگی خویشت دوست نمی داشتید احتمالاً هنوز وجود دارند .

به هرچه توجه کنید بزرگ می شود و در زندگیتان پایدار می ماند .از هر اندیشه منفی دوری بجویید و توجه خود را به آنچه به راستی می خواهید باشید یا داشته باشید معطوف کنید .بیایید جمله های منفی بالا را به جمله های مثبت برگردانیم .

- من کشیده هستم .
- من ثروتمند و سعادتمندم .
- من تا ابد جوان می مانم .
- من اکنون به جایی بهتر نقل مکان می کنم .
- من رابطه ای تازه و شگفت انگیز دارم .
- من خودم هستم .
- من گیسوانم را دوست دارم .
- من بینی ام را دوست دارم .

- من تنم را دوست دارم .
- من از عشق و محبت سرشارم .
- من شادو خوشبخت و آزادم .
- من کاملاً سلامتم .

جمله های تأکیدی

بیاموزید که جمله های مثبت به کار ببرید .هر جمله ای که به کار می برید جمله ای تأکیدی است .ما اغلب با جملات منفی فکر می کنیم .جملات منفی تنها کاری که می کنند این است که برآنچه نمی خواهید می افزایند گفتن اینکه :« من اکنون کاری تازه و شگفت انگیز را می پذیرم .»در آگاهی شما راه های آفرینش آن را می گشاید.

مدام درباره این که می خواهید زندگی شما چگونه باشد جمله هایی مثبت بگویید .نکته بسیار مهم این است که همیشه جمله های خود را به زمان حال بگویید : «من هستم .» یا «من دارم .» ذهن نیمه هشیار شما خادمی چنان مطیع است که اگر بگویید : «من می خواهم » یا «من خواهم داشت .» همیشه خواسته تان در آینده – دور از دسترس شما – و در آتیه خواهد ماند .

فرایند خویشتن دوستی

همان طور که پیش از این گفتم – مسأله هرچه که باشد – موضوع اصلی که باید بر روی آن کار کرد خویشتن دوستی است .

زمانهایی را به یاد آورید که درباره خود احساسی نیکو داشته اید آیا در آن مواقع زندگیتان خوب پیش نمی رفت ؟ وقتی را به یاد آورید که عاشق بودید .آیا در آن زمان چنین به نظر نمی رسید که هیچ مشکلی ندارید ؟ آری خویشتن دوستی چنان جوششی از احساسات دلپذیر و خوش اقبالی برایتان به ارمغان خواهد آورد که می توانید در آسمان ها برقصید.

خویشتن دوستی برایتان سرخوشی می آورد .

بدون تأیید و پذیرش خود ، خویشتن دوستی راستین محال است .

خویشتن دوستی یعنی هیچ گونه انتقاد از خود .من از هم اکنون همه مخالفت هایتان را می دانم و می توانم بشنوم .

- اما من همیشه از خودم انتقاد کرده ام .
- اما من چطور می توانم این ویژگی خودم را دوست بدارم ؟
- پدر و مادرم همیشه از من انتقاد کرده اند ؟
- معلم هایم همیشه از من انتقاد کرده اند .
- کسانی که دوستم داشته اند همیشه از من انتقاد کرده اند.
- انگیزه ام برای خویشتن دوستی چه باید باشد؟
- این برای من خوب نیست که این کارها را بکنم .
- اگر از خودم انتقاد نکنم پس چطور باید عوض شوم ؟

آموزش ذهن

انتقادهایی از خود – نظیر آنچه در بالا گذشت – نمایانگر ذهنی است که همچنان به گفتگوهای درونی کهنه سرگرم است .آیا می بینید چگونه ذهن خود را آموخته اید که شما را سرزنش کند و در برابر دگرگونی مقاوم باشد؟ به آن اندیشه ها اهمیت ندهید و به کار مهمی که در دست دارید بپردازید.

بیایید برگردیم به تمرینی که چندی پیش انجام دادیم .دیگر بار به آینه بنگرید و بگویید : « من خود را دقیقاً به همین شکلی که هستم دوست دارم و تأیید می کنم .»
اکنون چه احساسی دارید ؟ آیا پس از انجام کار بخشایش ، این تمرین اندکی آسانتر شده است ؟ تأیید و پذیرش خود همچنان موضوع اصلی است و شاه کلید دگرگونی های مثبت .

روزهایی که «انکار خود » بر من حاکم بود پیش می آمد که به صورتم سیلی می زدم .آن روزها معنای پذیرش خود را نمی دانستم . اعتقادم به کمبود ها و محدودیتهایم چنان نیرومند بود که هیچ کس نمی توانست خلافش را بگوید . اگر کسی به من می گفت دوست داشتنی هستم بی درنگ می پرسیدم : «چرا ؟ مگر در من چه می توان دید ؟» یا همان اندیشه و واکنش معمول که : «اگر آنها از آنچه به راستی در درونم می گذرد خبر داشتند نمی توانستند دوستم بدارند.»
نمی دانستم تمام خوبی ها با این آغاز می شود که آنچه درون شماست بپذیرید و آن درون را که خود شماست دوست بدارید. مدتی به درازا کشید تا بتوانم رابطه ای آرام و دلپذیر با خودم را بپرورانم .
نخست در پی چیزهایی کوچک بودم که فکر می کردم «ویژگی های خوب » من هستند .حتی این کار نیز کمک کرد و وضع سلامتیم رو به بهبود گذاشت . تندرستی کامل و همچنین ثروت و عشق و خلاقیت با خویشتن دوستی آغاز می شود . بعدها آموختم که تمامیت خود را حتی ویژگی هایی را که می پنداشتم «چندان که باید خوب نیستند » دوست بدارم و تایید کنم . اما آن مربوط به زمانی است که به راستی در حال پیشرفت بودم.
تمرین : **من خود را تأیید می کنم** .

من این تمرین را به صدها نفرداده ام و حاصل آن حیرت انگیز بوده است .
«من خود را تأیید می کنم .»
این تمرین را روزانه و هر روز دست کم سیصد یا چهارصد بار تکرار کنید. این خیلی زیاد نیست .هنگامی که دلواپس و نگرانید مشکل خود را دست کم به همین تعداد بررسی می کنید . بگذارید «من خود را تأیید می کنم » ذکر مدام شما باشد و بی وقفه در دل خود تکرارش کنید .
تضمین می شود که گفتن «من خود را تأیید می کنم » هر مخالفتی را که در آگاهی شما مدفون است به سطح می آورد .
هنگامی که این اندیشه منفی بر می خیزد که : «وقتی چاق هستی چگونه می توانی خود را تأیید کنی ؟ »یا«احمقانه است که آدم فکر کند چنین کاری فایده ای هم دارد » یا «تو که خوب نیستی .»یا هر فکر منفی دیگر که به سر شما بیاید ، همان زمانی است که باید اختیار ذهن را به دست بگیرید .اصلاً به آن اندیشه اهمیت ندهید ، تنها ببینید که چیست ، راه دیگری برای این که باز شما را در گذشته نگاه دارد . با ملایمت و آرامش به اندیشه خود بگویید : «من می گذارم که تو بروی . من خود را تأیید می کنم .»
حتی تصور انجام این تمرین نیز می تواند مخالفتهایی از این دست ایجاد کند که : «احمقانه به نظر می رسد » یا «مثل بدل می ماند نه اصل » یا «گیر دارد» یا «اگر تمام روز آن را تکرار کنم که فرصت نمی ماند خودم را تأیید کنم .» بگذارید تمام این اندیشه ها بگذرند . این اندیشه ها تنها نمایانگر مقاومت هستند . این ها بر شما اقتداری ندارند ، مگر این که خودتان انتخاب کنید که به آنها اعتقاد داشته باشید .
هرچه می خواهد پیش بیاید ، هرکس هرچه می خواهد به شما بگوید و هرکس هرچه می خواهد در حق شما بکند ، به رغم اینها ، تنها کاری که لازم است بکنید ادامه دادن به این است که :«من خود را تأیید می کنم . من خود را تأیید می کنم . من

خود را تأیید می کنم .» در واقع ، وقتی می بینید که می توانید زمانی آن را به خود بگویید که دیگری کاری می کند که مورد تأیید شما نیست ، متوجه رشد و دگرگونی خود می شوید.

اندیشه ها بر ما اقتداری ندارند ، مگر اینکه تسلیم آنها شویم . اندیشه ها تنها رشته ای از واژه ها هستند . معنایی ندارند . این ما هستیم که به آنها معنا می دهیم . و ما انتخاب می کنیم که چه معنایی به آنها بدهیم . بیایید اندیشه هایی را انتخاب کنیم که به ما خوارک و حمایت می رسانند .

آنچه اغلب چیزهای ناجور خود می پنداریم تنها نشانه فردیت ماست . این یکتایی و بی همتایی و ویژگی منحصر به فرد ماست .

طبیعت هرگز خود را تکرار نمی کند .از ابتدای خلقت تا کنون ، هنوز دو دانه برف یا دوقطره باران که عیناً مانند یکدیگر باشند ، بر روی این سیاره مشاهده نشده است . هر گل مینا با گل مینای دیگر تفاوت دارد . اثر انگشت های ما با هم تفاوت دارند و خود ما نیز با یکدیگر تفاوت داریم .

مشیت این بوده که متفاوت باشیم . اگر بتوانیم این را بپذیریم دیگر رقابت و مقایسه پیش نمی آید .

سعی در شبیه دیگری بودن ، چروک کردن روح است ، به این سیاره آمده ایم تا نشان دهیم که ما چه کسانی هستیم .

تا زمانی که شروع به آموختن این نکرده بودم که خود را آن گونه که در این لحظه هستم دوست بدارم ، حتی نمی دانستم کیستم .

هشیاری خود را به کارگیرید .

اندیشه هایی را در سر بپرورانید که خوشحالتان می کنند . دست به کارهایی بزنید که موجب شادمانی می شوند . با کسانی باشید که حضورشان به شما احساسی نیکو می بخشد . چیزهایی را بخورید که برای جسم شما مطبوع است . با شتابی گام بردارید که در شما احساسی دلپذیر پدید می آورد .

کاشتن دانه

لحظه ای به بته گوجه فرنگی بیندیشید . بته سالم می تواند صدها گوجه فرنگی داشته باشد . برای به دست آوردن یک بته گوجه فرنگی با این همه بار ، از دانه ای خشک و کوچک شروع کرد .آن دانه شبیه بته گوجه فرنگی نیست . یقیناً مزه اش نیز مانند گوجه فرنگی نیست . اگر مطمئن نبودید که می تواند بته گوجه فرنگی شود حتی نمی توانستید باور کنید . این دانه را در خاک بارآور می کارید و به آن آب می دهید و می گذارید آفتاب بر آن بتابد .

وقتی نخستین جوانهٔ کوچک سر از خاک بیرون می زند ، به آن پا نمی کوبید و نمی گویید :«این که بته گوجه فرنگی نیست !» کاملاً برعکس ، با شادی نگاهش می کنید و می گویید :«وای جوانه زده !» و مراقب رشد آن خواهید بود . اگر به آب دادن به آن ادامه بدهید و بگذارید آفتاب فراوان بر آن بتابد و علفهای هرز را از پیرامونش درآورید به موقع یک بتهٔ گوجه فرنگی خواهید داشت که شاید بیش از صد گوجه فرنگی لذیذ ثمر دهد و این ها همه با همان یک دانه ریز آغاز شد.

آفرینش تجربه ای تازه نیز بر همین گونه است . زمینی که در آن می کارید ، ذهن نیمه هشیار شماست . دانه ، جمله تأکیدی تازه ای است که به کار می برید .

تجربه نو یکسره در این دانه ریز نهفته است .

با جمله های تأکیدی خود آن را آب می دهید . می گذارید آفتاب اندیشه های مثبت بر آن بتابد . با کندن اندیشه های منفی که سر بر می آورد علفهای هر باغ را می کنید . و به هنگام مشاهده نخستین نشانه کوچک ، آن را لگد مال نمی کنید و نمی

گویید : «این کافی نیست !» در عوض به نخستین پیشرفت خود می نگرید و با ذوق و شوق می گویید : «وای شروع شده ، کار خودش را آغاز کرده است !»

آنگاه مراقب رشدش می شوید و تجلی آن آرزوی شما می شود .

تمرین : **دگرگونی هایی تازه ایجاد کنید** .

اکنون وقت آن است که فهرست نواقص خود را بردارید و به جمله های مثبت برگردانید .

یا از همه تغییراتی که می خواهید ایجاد کنید و آنچه می خواهید داشته باشید و کارهایی که می خواهید انجام بدهید فهرستی تهیه کنید . آنوقت سه چیز از این فهرست را انتخاب کنید و به جملات مثبت برگردانید .

فرض می کنیم فهرست منفی شما چنین بوده است :

- زندگیم آشفته است .
- باید از وزن خود بکاهم .
- هیچ کس دوستم ندارد .
- می خواهم در خانه ای دیگر زندگی کنم .
- از کارم متنفرم
- باید منظم شوم .
- کم کار می کنم .
- آنقدر که باید خوب نیستم .

می توانید آنها را برگردانید و بگویید :

- مشتاقم آن الگوی درونم را که این وضع را آفریده است رها کنم .
- من در فرآیند دگرگونی های مثبت قرار دارم .
- من جسمی شاد و باریک دارم .
- به هرکجا که می روم محبت نثارم می شود.
- من در عالیترین محیط زندگی می کنم .
- من اکنون کاری تازه و شگفت انگیز برای خود می آفرینم .
- من اکنون بسیار منظم و مرتب هستم .
- من هرکاری را که می کنم دوست دارم .
- من خود را دوست دارم و تأیید می کنم .
- من به فرایند زندگی اعتماد می کنم و می دانم که والاترین موهبت ها را برای من به ارمغان می آورد .
- من ارزش عالی ترین چیزها را دارم و اکنون آنها را می پذیرم .

این جمله های تأکیدی ، هرآنچه می خواهید و در فهرست خود نوشته اید را در بردارند :خویشتن دوستی و تأیید خود ، ایجاد فضای ایمنی .

زیرا اعتماد و احساس لیاقت و پذیرش به جسم شما این قدرت را خواهد داد که وزن مناسب خود را بیابد . این جمله ها به ذهن شما نظم و سازمان می دهد .در زندگیتان روابط دلپذیر می آفریند . کاری تازه و مکانی تازه برای برای زیستن را به سوی خود می کشد شیوه رشد یک بته گوجه فرنگی اعجاب آور است . شیوه ای که مانیز می توانیم به آرزوهای خود برسیم معجزه آساست .

لیاقت داشتن برای موهبتی که می خواهیم !

آیا معتقدید که لیاقت آنچه می خواهید دارید ؟زیرا اگر این اعتقاد را نداشته باشید ، نخواهید گذاشت که آن را به دست آورید . شرایطی فراسوی قدرت و اختیار شما ، برای ناکام گذاشتن شما بروز خواهد کرد .

تمرین : **من لیاقت دارم** .

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

چه احساسی به شما دست می دهد ؟ همیشه به احساسات خود و آنچه در جسم شما می گذرد ، توجه کنید . آیا احساس می کنید آنچه می گویید حقیقت دارد یا هنوز احساس می کنید که ارزش و لیاقت خواسته خود را ندارید ؟

اگر احساسی منفی در وجودتان می گذرد به تکرار جمله تأکیدی خود بازگردید و بگویید :«من آن الگوی آگاهیم را که در برابر خیرو صلاحم مقاومت می ورزد رها می کنم من لیاقت ..... را دارم .»

آن قدر این جمله را تکرار کنید تا احساس پذیرش به شما دست دهد . حتی در صورت لزوم ، چند روز پیاپی ، جمله تأکیدی را تکرار کنید .

فلسفه کل نگر

ما برای نوسازی ، نگرشی کل نگرانه می خواهیم .فلسفه کل نگر یعنی پرورش و تغذیه تمامی هستی : جسم و ذهن و جان !اگر هر یک ازاینها را نادیده بگیریم ، نگرش ما ناقص و فاقد تمامیت خواهد بود .مادامی که نگرش ما همه این زمینه ها را در برگیرد ، اهمیت ندارد که از کجا آغاز می کنیم .

اگر از جسم شروع می کنیم باید به تغذیه خود توجه کنیم و رابطهٔ میان انتخاب غذا و آشامیدنی ها ، و اثر آنها را بر احساسهایمان دریابیم . باید بهترین تغذیه را برای جسم خود انتخاب کنیم . برای این منظور می توان از گیاهان و ویتامین ها و داروهای هامیوپاتیک (در این نظام ، اندکی از همان بیماری وارد جسم بیمار می شود .) و گل های دارویی باخ استفاده کرد یا به کلونیکس (روشی برای تمیز کردن رودهٔ بزرگ .در آمریکا و اروپا کسانی در این کار تخصص دارند و بیماران به آنها مراجعه می کنند .) پرداخت .

لازم است تمرین های ورزشی دلخواه را پیدا کنیم . ورزش ، استخوان های ما را تقویت می کند و جسم ما را جوان نگاه می دارد .علاوه بر شنا و انواع ورزشها ، می توان رقص و تای _ چی (حرکات موزون رقص مانند ، همراه با تمرکز که ریشه چینی دارد .) و هنرهای نظامی و تمرین های یوگا را نیز در نظر گرفت . من وسایل آکروبات خود را دوست دارم و هر روز آنها را به کار می برم . تختهٔ شیبدار من ، بر زمان استراحتم می افزاید .

شاید بخواهیم به تمرینات بدنی نظیر رولفینگ (یک سیستم درمانی جسمانی با توجه به مفاصل ، کشش ، و حرکات درست بدنی) ، هلر یا تراگر رو آوریم . ماساژ بدن ، بازتاب شناسی کف پا ، طب سوزنی ، جابه جا کردن مهره های ستون فقرات ، جملگی سودمند و مؤثر هستند .

همچنین شیوهٔ الکساندر (گرفتاری های جسم ناشی از عادات نادرست) ، بیوانرژی (یک سیستم درمانی مبتنی بر تنظیم املاح معدنی در بدن) ، فلدنکرایس (یک سیستم درمانی مبتنی بر در نظر گرفتن جسم و مغز و روح با هم نه جدا) ، انتقال انرژی و ریکی (نوعی سیستم درمانی که بیشتر جنبه انتقال انرژی دارد .) نیز از جملهٔ تمرینات جسمانی هستند .

برای ذهن می توانیم از روشهای تجسم ، تصویر بینی هدایت شده ، و عبارتهای تأکیدی استفاده کنیم . روشهای روانشناسی بسیاری نیز چون گشتالت ، هیپنوتیزم ، تولد دوباره همراه با آینده نگری ، روان نمایش و به یادآوردن زندگی های گذشته ، هنر درمانی ، و حتی کار بر رؤیا وجود دارد . هر نوع مراقبه نیز یکی از راههای شگفت انگیز برای آرام کردن ذهن است که اجازه می دهد «دانش » شما از ژرفای درون به سطح هوشیاری بیاید . من معمولاً با چشمان بسته می نشینم و می پرسم : «لازم است چیزی را بدانم ؟» آنگاه در انتظار پاسخ می نشینم و اگر پاسخ بیاید ، چه بهتر ، اگر نیاید وقت دیگری خواهد آمد.
گروه هایی نیز هستند که به صورت دسته جمعی و به منظورهای متفاوت نظیر بینش و الهام ، آموزش روابط دلخواه ، تجربهٔ حمایت ، گروه کن کیز (نویسنده کتاب «راهنمایی برای آگاهی برتر» نشان می دهد چگونه خود ما زندگی و تقدیر خود را برنامه ریزی می کنیم .) ، تحقیق و غیره ،.... کار می کنند . بسیاری از این گروه ها ، کلاسهای مخصوص تعطیل آخر هفته دارند . این کلاسها به شاگردان این امکان را می دهند که با دیدگاهی کاملاً تازه به زندگی بنگرند . من نیز به همین منظور ، کلاسهایی ویژه تعطیل آخر هفته دارم . هیچ کلاسی همه مشکلات شما را به طور کامل و برای ابد حل نمی کند . هرچند این کلاسها می توانند به شما کمک کنند که زندگی خود را در اینجا و اکنون عوض کنید .
در حیطهٔ معنوی می توان از دعا و مراقبه و وصل شدن به مبدأ و سرچشمه بهره جست . به نظر من ، عفو و بخشایش و محبت بی قید و شرط نیز تمرین های معنوی هستند .
می خواهم بدانید که می توانید راههایی بی شمار را کشف کنید .چنانچه یکی از این راهها را برای خود مناسب نیافتید ، به سراغ راه دیگر بروید . همهٔ این راهها سودمند بوده اند . من نمی توانم بگویم که کدام راه برای شما مناسب است . هیچ شیوه یا هیچ شخص یا هیچ گروهی نمی تواند پاسخگوی تمام نیازهای همه کس باشد . من نیز پاسخگوی تمام نیازهای همه کس نیستم . من تنها یک پلهٔ دیگر در راه سلامت جامع هستم .

در لایتناهای حیات – آنجا که ساکنم – همه چیز عالی و کامل و تمام عیار است .

زندگیم همواره تازه است . هرلحظهٔ زندگیم سرشار از طروات و تازگی است .

ازاندیشهٔ نافذ خود ، برای آفریدن آنچه دقیقاً می خواهم بهره می برم .

به شیوه یی متفاوت می اندیشم و سخن می گویم و عمل می کنم .

دیگران نیز به شیوه یی متفاوت با من رفتار می کنند .

جهان تازه ام بازتاب اندیشهٔ نوین من است .

کاشتن دانه های تازه ، شادی و سرخوشی دارد . زیرا می دانم این تجربه ها به تجربه های تازه ام بدل می شوند .

در جهانم همه چیز نیکوست .

فصل نهم

تمرین روزانه

«من از به کار بردن مهارتهای تازهٔ ذهنی لذت می برم .»

اگر کودک همان نخستین بار که زمین می خورد از راه رفتن دست می کشید ، هرگز به راه نمی افتاد.

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

فرایند یادگیری – برای همهٔ موضوع ها – یکسان است . خواه آموختن رانندگی باشد ، یا ماشین نویسی ، یا بازی تنیس ، یا به شیوهٔ مثبت اندیشیدن . نخست ناشیانه و افتان و خیزان به کار ادامه می دهیم ، زیرا ذهن نیمه هشیار از راه آزمون و تجربه می آموزد . با این حال ، هربار که تمرین می کنیم ، آسانتر و بهتر می شود .البته همان روز اول «کامل» نمی شوید . کاری را که از دستتان بر می آید انجام می دهید . برای شروع همین کافی است . مکرراً به خود بگویید : «بهترین کاری را که از دستم بر می آید انجام می دهم .»

همواره از خود حمایت کنید .

نخستین سخنرانیم را خوب به یاد می آورم . به محض پایین آمدن از جایگاه سخنرانی ، فوراً به خود گفتم : «لوییز ، عالی بود به عنوان اولین سخنرانی ، کارتو بی نظیر بود . اگر پنج یا شش سخنرانی دیگر بکنی ، سخنرانی ماهر و کارآزموده می شوی.»

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

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

ببینید که «قانون» در همه چیز پیرامون ما کار می کند .

درست پیش از آغاز نوشتن این کتاب ، برای پردازش واژه ها ، یک کامپیوتر برای خود خریدم ، که آن را «بانوی جادویی » من می خواندم .

آموزش چیزی تازه را برگزیده بودم . دریافتم که آموختن کامپیوتر ، به فراگرفتن قوانین معنویت شباهت فراوان دارد . چون قوانین کامپیوتر را آموختم ، به راستی که برایم «جادو» کرد . اما اگر قوانینش را مو به مو دنبال نمی کردم ، یا پاسخی نمی داد ، یا به طریقی که من می خواستم کار نمی کرد ، ذره ای به من راه نمی داد . می توانستم هراندازه که بخواهم احساس ناکامی کنم ، حال آنکه او صبورانه منتظر بود تا قوانینش را بیاموزم و آنگاه برایم جادو کند .تمرین می خواست .

کاری که اکنون در حال فراگیری آن هستید نیز همین گونه است . باید قوانین معنویت را بیاموزید و موبه مو دنبال کنید . نمی توانید این قوانین را به شکل طرز تفکر پیشین خود درآورید . باید زبان تازه را بیاموزید و در پیش گیرید . هرگاه چنین کنید ، آنگاه در زندگیتان «سحر و افسون » نمایان خواهد شد .

آموزش خود را تقویت کنید

هرچه بتوانید از راههای بیشتری فراگیری تازهٔ خود را تقویت کنید ، بهتر است .
من این راه ها را پیشنهاد می کنم :

- ابراز حق شناسی
- نوشتن عبارتهای تأکیدی
- مراقبه کردن
- لذت بردن از تمرینات ورزشی
- داشتن تغذیه صحیح
- ادا کردن عبارتهای تأکیدی به صدای بلند
- خواندن عبارتهای تأکیدی به آواز
- وقت صرف کردن برای تمرینهای مربوط به استراحت
- بهره جستن از تجسم و تصاویر ذهنی
- مطالعه و بررسی .

کار روزانهٔ من

کار روزانهٔ من تقریباً به این ترتیب است :
نخستین اندیشه یی که پیش از چشم گشودن و بیدار شدن به ذهنم می آید ، این است که برای هرچیزی که بتوان فکرش را کرد سپاسگزار باشم .
پس از دوش گرفتن ، نزدیک نیم ساعت مراقبه و دعا می کنم و آنگاه به عبارتهای تأکیدی خود می پردازم .
سپس نزدیک پانزده دقیقه تمرینات ورزشی انجام می دهم و معمولاً از وسایل آکروبات استفاده می کنم . گاه به برنامهٔ بدنسازی ساعت شش تلویزیون می پیوندم .
اکنون برای صبحانه آماده ام که شامل میوه و آب میوه و دم کردهٔ گیاهی است . از «زمین» که «مادر» است و این برکت را به من داده و همچنین از بابت آنچه می خورم شکر می کنم و سپاس می گزارم که میوه ، زندگی خودش را به من می بخشید تا به من خوراک برساند .
پیش از نهار به سراغ آینه می روم و عبارتهای تأکیدی خود را به صدای بلند ادا می کنم . حتی شاید آنها را به آواز بخوانم .
چیزی مانند این که :
لوئیز تو عالی هستی و من دوستت دارم .
امروز یکی از بهترین روزهای زندگی توست .
همه چیز در راه والاترین خیر و صلاح تو پیش می رود .
هرچه باید بدانی برتو آشکار می شود .
هرچه نیاز داری در اختیارت قرار می گیرد .
همه چیز نیکوست .
ناهار معمولاً مقدارزیادی سالاد است . دیگر بار برای روزی و برکت ، شکر به جا می آورم .
عصر ، چند دقیقه ای روی تختهٔ شیبدار دراز می کشم و می گذارم که بدنم استراحتی ژرف را تجربه کند . در این حال ، ممکن است نوار گوش کنم .

شام از سبزیجات پخته با بخار و یکی از انواع حبوبات است . غذاهای ساده با جسم من سازگار است . دوست دارم با دیگران شام بخورم . در این هنگام ، علاوه بر شکرگزاری و طلب برکت برای روزی ، برای یکدیگر نیز برکت می طلبیم .
گاه عصرها اندکی مطالعه می کنم . همیشه برای فراگیری بیشتر ، مطلب هست . در این هنگام ممکن است عبارتهای تأکیدی تازهٔ خود را نیز ده یا بیست بار بنویسم .
شب که به بستر می روم ، به جمع بندی اندیشه هایم می پردازم . به فعالیتهای روز که فکر می کنم و برای همهٔ این فعالیت ها آمرزش و برکت می طلبم . به تأکید می گویم که به خوابی ژرف فروخواهم رفت و صبح ، شادابتر و تازه و و منتظر روزی نو ، از خواب برخواهم خاست .
مقاومت ناپذیر به نظر می رسد مگر نه ؟ هرچند شاید برای شروع کار زیادی به نظر آید ، اما چندی نمی گذرد که طرز تفکر تازهٔ شما جزئی از زندگیتان می شود ، همچنان که شستشوی روزانه و مسواک زدن .
بسیار عالی است اگر اعضای خانواده ، دست کم بخشی از این کارها را باهم انجام بدهند . مراقبهٔ دسته جمعی در صبح برای آغاز روز یا پیش از شام ، برای یکایک افراد خانواده آرامش و هماهنگی می آورد .اگر فکر می کنید که فرصتش را ندارید ، می توانید نیم ساعت زودتر بیدار شوید . منافعش به زحمتش می ارزد.

شما روز خود را چگونه آغاز می کنید ؟

صبح که بیدار می شوید ، نخستین چیزی که می گویید چیست ؟ همهٔ ما صبح که بیدار می شویم ، تقریباً هر روز همان چیز را می گوییم . آیا چیزی که شما می گویید مثبت است یا منفی ؟ به یاد دارم من عادت داشتم به محض بیدار شدن ، بنالم که :«خدایا ، بازهم یک روز دیگر .» و دقیقاً نیز چنان روزی در پیش می داشتم . همهٔ کارها خراب از آب در می آمد .
اکنون که بیدار می شوم ، حتی پیش از آنکه چشم بگشایم . از تختخوابم برای خواب شبانه ای خوب سپاس می گزارم .هرچه باشد تمام شب را در آسایش با هم گذرانده ایم . آنگاه ، هنوز با چشمان بسته ، نزدیک ده دقیقه را به سپاسگزاری برای تمام نعمتهای زندگیم می گذرانم . برای روز خودم اندکی برنامه می ریزم و به تأکید می گویم که همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت . و من از همهٔ رویدادها لذت خواهم برد . این پیش از آن است که برخیزم و به مراقبه یا دعاهای صبحگاهی ام بنشینم .

مراقبه

هر روز چند دقیقه این فرصت را به خود بدهید که آرام بنشینید و به مراقبه بپردازید . اگر مراقبه را تازه شروع کرده اید از پنج دقیقه آغاز کنید . آرام بنشینید و با چشمان بسته تنفس خود را مشاهده کنید و بگذارید که اندیشه هایتان آرام از ذهنتان بگذرند . اگر به آنها اهمیت ندهید خودشان رد خواهند شد . طبیعت ذهن این است که فکر کند ، پس نکوشید که خود را از شر اندیشه ها خلاص کنید .
کلاسها و کتابهای بیشماری برای آموزش راه های متفاوت مراقبه کردن وجود دارد . علی رغم اینکه چگونه یا از کجا آغازکرده باشید ، سرانجام بهترین شیوه یی را که برای شما مناسب است خواهید آفرید.
من معمولاً آرام می نشینم و می پرسم : «چه را باید بدانم ؟»
اگر پاسخ می خواهد بیاید ، می گذارم بیاید .اگر نه ، می دانم که بعداً خواهد آمد .برای مراقبه کردن ، راه درست و نادرست وجود ندارد.
راه دیگر مراقبه کردن این است که آرام با چشمان بسته بنشینیم و دم و بازدم خود را مشاهده کنیم .به هنگام دم یک شماره بشمرید و به هنگام بازدم دو شماره . به همین ترتیب ادامه بدهید تا شماره ی بازدم خود را به ده برسانید . اگر متوجه شدید

که ذهن شما سرگرم شمارش لباسهایی است که باید بشویید ، دیگر بار به شماره ی یک بازگردید . اگر دیدید که شماره ی شما به بیست و پنج یا نزدیک بیست و پنج رسیده ، باز به شماره یک برگردید.
مراجعی داشتم که به نظرم بسیار زیرک و باهوش می آمد . معمولاً حضور ذهنی تیز و سریع و شوخ طبعی فراوانی داشت .با این حال ، این خانم رفتارش عاری از انسجام بود .اضافه وزن داشت و جیبش خالی و در کارش ناکام و سالهای سال بود که رابطهٔ عاشقانه یی نداشت .همهٔ مفاهیم ما بعدالطبیعی را می توانست به سرعت بپذیرد و برایش پرمعنا بودند . با این حال ، زیادی زیرک و فرز و چابک بود و نمی توانست از سرعت خود بکاهد تا در زمانی مناسب ، مفاهیمی را که چنین سریع در میافت بر مبنای لحظه به لحظه هضم کند .
مراقبه روزانه به یاریش شتافت . از روزی پنج دقیقه شروع کردیم تا به پانزده و بیست دقیقه رسیدیم.

تمرین : **عبارتهای تأکیدی روزانه**

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

یکی از اعتقاداتم این است که همیشه با صاحب خانه ام روابطی دلپذیر دارم . آخرین صاحب خانه ام در نیویورک ، مردی بود که همه می گفتند کنارآمدن با او بسیار دشوار است و همهٔ مستأجران از او شکایت داشتند . در پنج سالی که آنجا زندگی کردم ،تنها سه بار او را دیدم . وقتی تصمیم گرفتم به کالیفرنیا نقل مکان کنم ، می خواستم دارو ندارم را بفروشم و از نو آغاز کنم و باگذشته وداع گویم . شروع کردم به تکرار عبارتهای تأکیدی نظیر این که :
«همهٔ اثاثیه ام به آسانی و به سرعت به فروش می رسد.»
«نقل مکان بسیار آسان است .»
«همه چیز با نظم درست الهی پیش می رود.»
«همه چیز نیکوست .»
به این فکر نکردم که فروش اثاثیه دشوار خواهد بود یا چند شب دیگر را کجا خواهم خوابید یا اندیشه های منفی دیگر . تنها به تکرار عبارتهای تأکیدی خود ادامه دادم . خب ، همه مراجعانم و شاگردانم بسرعت تمام لوازم و بیشتر کتابهایم را خریدند.با نامه یی به صاحب خانه ام اطلاع دادم که اجاره نامه ام را تجدید نمی کنم .و در کمال حیرت تلفنی به من گفت که از رفتن من متأسف است . پیشنهاد کرد که برای صاحب خانهٔ تازه ام در کالیفرنیا ، توصیه نامه یی بنویسد و پیشنهاد کرد که اثاثیه ام را بخرد ، چون قصد داشت آپارتمان را مبله اجاره بدهد.
هشیاری برتر من این دو اعتقاد را چنان به هم پیوسته بود که حتی تصورش را نیز نمی توانستم بکنم : «من همیشه با صاحب خانه ام روابطی دلپذیر دارم .» و « همه اثاثیه ام به آسانی و بسرعت به فروش می رسد.»
درکمال حیرت سایر مستأجران ، توانستم تا لحظهٔ آخر در یک آپارتمان کاملاً مبله و آسوده ، در رختخواب خودم بخوابم و تازه پولش را هم بگیرم ! با چند دست لباس و دستگاه آب میوه گیری و مخلوط کن و موخشک کن و ماشین تحریر و چکی به مبلغی هنگفت ، از آنجا بیرون آمدم سرفرصت سوار قطاری شدم که به لوس آنجلس می رفت .

به محدودیت ها اعتقاد نداشته باشید

به کالیفرنیا که رسیدم ، لازم بود اتومبیل بخرم . چون هیچ گاه ماشین نداشتم و خرید بزرگی نکرده بودم ، اعتبار نداشتم و بانکها نیز به من اعتبار نمی دادند.چون زن بودم و شلغم نیز شخصی بود ، کارم در این مورد به دادم نمی رسید.نمی خواستم تمام پس اندازم را بدهم و اتومبیل نو بخرم . ایجاد اعتبار مانند مسابقه شده بود.

دربارهٔ این وضعیت یا این که بانک ها چه خواهند کرد، زیر بار هیچ اندیشهٔ منفی نرفتم .اتومبیلی اجاره کردم و به تکرار جملهٔ تأکیدی خود ادامه دادم که : «من اتومبیل زیبای تازه ای دارم که به آسانی نزدم می آید.»

ضمناً به هرکس که رسیدم گفتم که می خواهم اتومبیل نو بخرم و تاکنون نتوانسته ام اعتبار بگیرم .سه ماه نگذشته بود که به خانم بازرگانی برخوردم که در همان لحظهٔ اول از من خوشش آمد. وقتی وضعم را به او گفتم که اتومبیل نو لازم دارم اما اعتبار ندارم ، گفت که ترتیب این کار را خواهد داد.

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

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

تمرین : من خود را دوست دارم

فرض بر این است که پیشاپیش بی وقفه می گویید : «من خود را تأیید می کنم .» این پایه و اساسی نیرومند است . دست کم یک ماه آن را تکرار کنید .

اکنون یک صفحه کاغذ بزرگ بردارید و بالای آن بنویسید:

«من خود را دوست دارم ، پس ....»

جملهٔ خود را با جمله های بسیار تمام کنید . هر روز این صفحه را بخوانید و اگر مطلب تازه ای به نظرتان رسید بر آن بیفزایید.

اگر می توانید این مطلب را همراه یک یار انجام دهید ، این کار را بکنید .دست یکدیگر را بگیرید و یکی در میان بگویید : « من خود را دوست دارم ، پس ....»

بزرگترین فایدهٔ این تمرین این است که وقتی می گویید خود را دوست دارید ، تقریباً ناممکن است که خود را تحقیر کنید.

تمرین : تازه جوباشید !

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

دانش خود را بگسترانید

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

دانش ، کار یک عمر است . هرچه بیشتر بیاموزید ، بیشتر می دانید . هرچه بیشتر تمرین کنید و دانش خود را به کار گیرید ، احساس بهتری به شما دست می دهد و زندگیتان شگفت انگیزتر می شود.این کار به شما احساسی نیکو می بخشد.

ثمرۀ کار خود را ببینید

با به کار گرفتن شیوه های بیشمار ، خواهید توانست نتایج این کار را ببینید.در زندگی خود شاهد معجزه هایی کوچک خواهید شد . چیزهایی که آمادۀ حذف آنها هستید، با هماهنگی بیرون خواهند رفت . چیزها و رویدادهایی که به آنها علاقه مندید ، از حیطه ای نامعلوم ظهور خواهند کرد . پاداشهایی خواهید گرفت که حتی تصورش را نیز نمی کردید!

من از کار ذهنی خود آنقدر شگفت زده و سرخوش بودم که پس از چند ماه ، جوانتر به نظر می آمدم . امروز ده سال ازآنچه ده سال پیش به نظر می آمدم ، جوانتر به نظر می رسم .

خود را _ هر کس و هرچه هستید_ و کاری که می کنید دوست بدارید . به خودتان و زندگی بخندید، آنگاه هیچ چیز نمی تواند تکان یا آزارتان بدهد.به هرحال ، همه چیز گذراست .در هرصورت ، در زندگی بعد ، آن را به شیوه ای دیگر انجام خواهید داد.پس چرا از هم اکنون آن را به شیوه ای دیگر انجام ندهید؟

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

برای شفا یافتن به نگرشهای بسیار می توان رو آورد . همۀ این راهها را بیازمایید ، اما آنهایی را که با شما سازگار است به کار گیرید.

شب که به بستر می روید ، چشمان خود را ببندید و دیگر بار برای تمام نعمتهای زندگی خود سپاس بگزارید . شکرگزاری ، نعمات بیشتری را به زندگی شما فرا می خواند .

خواهش می کنم به اخبار رادیو و تلویزیون گوش نکنید . خبرها معمولاً رشته ای از فجایع و مصائب است که شما نمی خواهید آنها را وارد رویاهای خود کنید . مقدار زیادی از کار پالایش به هنگام رویا صورت می گیرد ، و شما می توانید از رویاهای خود برای هرآنچه درباره اش سرگرم کار هستید ، کمک بطلبید.معمولاً تا صبح پاسخ خود را می یابید.

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

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

اگر مشکلات خود را در یکی از نمایشنامه های نیل سیمون بر صحنه می دیدید ، از خنده روده بر می شدید و از صندلی می افتادید. تراژدی و کمدی _ به دیدگاهتان _ یکسان هستند ! «به راستی که ما میرندگان چه احمقهایی هستیم .»

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

درلایتناهای حیات _ آنجا که ساکنم _ همه چیز عالی و کامل و تمام عیار است . من خود را حمایت می کنم و زندگی مرا.

می بینم این قانون همه جا در پیرامونم و در یکایک زمینه های زندگیم سرگرم کار است .

آنچه را می آموزم ، از راههایی شاد ، نیرومند می سازم .

روز من با سپاس و سرور آغاز می شود. با شور و شوق در انتظار رویدادهای امروز می مانم .

می دانم که در زندگیم «همه چیز نیکوست .» آنچه هستم و آنچه به انجام می رسانم را دوست می دارم .

من تجلی زنده و نازنین و شادمانهٔ حیاتم .

بخش سوم
به کاربردن این آرمانها
فصل دهم
روابط
«همهٔ روابط من هماهنگ اند.»
گویی که زندگی سراسر روابط است . با همه چیز رابطه داریم . حتی شما اکنون با این کتاب که سرگرم خواندنش هستید و با من و مفاهیم من رابطه دارید.
روابطی که با اشیاء و غذاها و وسایل حمل و نقل و مردم دارید، جملگی بازتاب رابطه ای است که با خود دارید . رابطه ای که با خود دارید به شدت تحت تأثیر روابطی است که در کودکی با بزرگسالان پیرامون خود داشتید.شیوه ای که آنها آنگاه نسبت به شما واکنش نشان می دادند خواه مثبت خواه منفی معمولاً همان شیوه است که ما اکنون نسبت به خود واکنش نشان می دهیم .
لحظه ای به واژه هایی بیندیشید که به هنگام سرزنش خویش به خود می گویید.آیا این واژه ها همان کلماتی نیستند که پدر و مادرتان به هنگام سرزنش شما به کار می بردند ؟ مطمئنم که به هنگام تحسین خود نیز همان واژه ها را به کار می برید. پدر و مادرتان را ملامت نمی کنم ، زیرا همه ما قربانیان قربانیان هستیم .احتمالاً آنها نمی توانستند آنچه را که خود نمی دانستند به شما بیاموزند.
سوندرا ری ، متخصص تولد دوباره ، دربارهٔ روابط بررسی بسیار کرده است . مدعی است که هر رابطهٔ مهم ما بازتاب رابطه ای است که با یکی از والدین خود داشته ایم . او همچنین مدعی است تا زمانی که رابطهٔ نخست را پاک و روشن نکنیم ، این آزادی را نخواهیم داشت تا روابطی را که دقیقاً می خواهیم بیافرینیم .
روابط ، بازتاب خود ما هستند. آنچه به سوی خود می کشانیم همواره نمایانگر ویژگی های ما یا باورهایی است که دربارهٔ روابط داریم . این در مورد رییس و همکار و کارمند و دوست و یار و همسر یا فرزند صدق می کند . آنچه در این اشخاص دوست ندارید ، کارهایی است که خود می کنید یا دوست داشتید که می کردید ، یا چیزی است که به آن اعتقاد دارید . اگر صفات یا شیوهٔ رفتار آنها به طریقی مکمل زندگی شما نمی بود ، نمی توانستید آنها را به سوی خود جذب کنید یا به زندگی خود فراخوانید.

تمرین : ما در برابر آنها
لحظه ای به یکی از اشخاص زندگیتان بیندیشید که شما را می آزارد.سه ویژگی این شخص را که مورد پسند شما نیست و دوست دارید عوض شوند توصیف کنید.
به ژرفای وجود خویش بنگرید و از خود بپرسید: «در کدام مورد من به او شباهت دارم و چه وقت همان کارها را می کنم ؟»
چشمان خود را ببندید و برای انجام این کار به خود فرصت بدهید.
آنگاه از خود بپرسید :«آیا می خواهی که عوض بشوی ؟» هرگاه این الگوها و عادتها و باورها را از اندیشه و رفتار خود بزدایید ، یا آنها عوض خواهند شد یا از زندگیتان بیرون خواهند رفت .
اگر رییسی دارید که همیشه انتقاد می کند و جلب رضایت او محال به نظر می رسد ، به درون خو بنگرید . یا در یکی از سطوح ، خودتان همان کار را می کنید ، یا اعتقاد دارید که : «رؤسا همیشه ایراد می گیرند و نمی توان رضایتشان را جلب کرد .»

اگر کارمندی دارید که مطیع نیست و دستورهای شما را اجرا نمی کند بنگرید که خودتان همان کار را کجا می کنید و مشکل خود را حل کنید . اخراج کارمند بسیار آسان است ، اما الگوی ذهنی شما را پاک نمی کند .
اگر همکاری دارید که همکاری نمی کند و کار گروهی را نمی پذیرد ، ببینید که چگونه این وضع را به سوی خود کشانده اید ، و در چه مواردی شما فاقد حس همکاری هستید.
اگر دوستی دارید که نمی توان به او تکیه کرد و شما را تحقیر می کند به درون خود بنگرید.در کدام موارد زندگی نمی توان به شما تکیه کرد و در چه مواقعی دیگران را تحقیر می کنید؟ و یا آیا این اعتقاد شماست ؟
اگر یاری دارید که سرداست و گویی دوستتان ندارد ، به درون خود بنگرید و ببینید که آیا از دیدن رابطهٔ پدر و مادرتان در زمان کودکی این اعتقاد در شما ایجاد شده است که : «عشق سرد است و خودش را نشان نمی دهد ؟»
اگر همسری دارید که مدام غر می زند و از شما حمایت نمی کند ، دیگر بار به باورهای کودکی خود بنگرید، آیا پدر ومادری داشتید که غر می زد و حمایتگر نبود ؟ آیا شما نیز همین گونه اید؟
اگر کودکی دارید که عادتهایش خشم شما را برمی انگیزاند ، تضمین می کنم که عادتهای خود شماست . کودکان تنها از راه تقلید از بزرگسالان پیرامون خود می آموزند ، مشکل را در درون خود حل کنید تا ببینید که آنها نیز خود به خود عوض می شوند .
تنها راه عوض کردن دیگران این است که نخست خود ما عوض شویم . الگوهای خود را عوض کنید تا ببینید که «آنها » نیز متفاوت شده اند .
ملامت کردن بی فایده است . سرزنش فقط اقتدار ما را از بین می برد.اقتدار خود را حفظ کنید.بدون اقتدار نمی توانیم دگرگونی ایجاد کنیم . قربانی درمانده نمی تواند راه خروج را ببیند.

جلب محبت

محبت زمانی از راه می رسد که کمتر از هر موقع دیگر انتظارش را داریم و در جستجوی آن نیستیم . شکار عشق هرگز یار درست را به ارمغان نمی آورد . تنها عطش و بدبختی می آفریند.عشق هیچگاه برون از ما نیست ، درون ماست .
هرگز اصرار نورزید که عشق بی درنگ بیاید، شاید هنوز آمادهٔ آن نیستید، یا هنوز آنقدر پرورش نیافته اید که عشقی را که می خواهید به سوی خود جذب کنید .
صرفاً به خاطر بی کسی ، هرکسی را نپذیرید.معیارهای خود را تعیین کنید . چگونه عشقی را می خواهید به سوی خود فراخوانید ؟ از ویژگی هایی که به راستی در ارتباط عاشقانه می جویید ، فهرستی تهیه ببینید.این ویژگی ها را درخود بپرورانید تا شخصی را به سوی خود بکشانید که صاحب این ویژگی ها باشد .
می توانید بیازمایید که چه چیز عشق را از شما دور نگاه می دارد. آیا مشکل ، انتقاد است یا احساس بی ارزش بودن یا معیار های نامعقول یا تصاویر هنرپیشه ها و ستاره های سینما یا ترس از صمیمیت یا این اعتقاد که شما دوست داشتنی نیستید؟
وقتی عشق از راه می رسد برایش آماده باشید . زمینه را فراهم سازید و آماده باشید تا عشق را بپرورانید . لبریز از مهر و محبت باشید تا دوست داشتنی شوید. با آغوش گشوده پذیرای عشق باشید .

در لایتناهای حیات _ آنجا که ساکنم _ همه جیز عالی و کامل و تمام عیار است . من با هرکس که می شناسم در هماهنگی و توازن زندگی می کنم .

در ژرفای کانون هستی ام ، سرچشمهٔ لایزال محبت است .

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

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

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

با مهر و محبت ، به تنم خوراکها و آشامیدنی های سودمند می رسانم و با مهر و محبت به آن جامه می پوشانم و آرایشش می کنم و تنم نیز به شیوه ای مهرآمیز ، با سلامت و نیرویی درخشان پاسخ می دهد .

من خودم را دوست دارم از این رو برای خود خانه ای راحت تهیه می بینم . خانه ای که همهٔ نیازهایم را برمی آورد و زندگی در آن برایم لذت بخش است .

من اتاقها را از طیف عشق لبریز می کنم تا هرکس که به آن می آید _ از جمله خودم _ این عشق را احساس کند و از آن نیرو بگیرد.

من خود را دوست دارم . پس در شغلی کار میکنم که به راستی از آن محفوظ شوم . کاری که از استعدادها و توانایی های خلاق من بهره ببرد.و برای کسانی ، و همراه با کسانی که دوستشان دارم و دوستم دارند و برای درآمدی نیکو .

من خود را دوست دارم . از این رو نسبت به همهٔ مردم ، به شیوه ای مهرآمیز می اندیشم و رفتار می کنم . زیرا می دانم آنچه از من آشکار می گردد چندین برابر بیشتر به خودم بازمیگردد.

من تنها افرادی دوست داشتنی را به جهانم می کشانم ، زیرا آنها بازتاب خودم هستند .

من خود را دوست دارم ، پس گذشته را می بخشم و همهٔ تجربه های گذشته را یکسره رها می کنم و می بینم که آزادم .

من خودم را دوست دارم . پس با دل و جان در حال زندگی می کنم و با این آگاهی که آینده ام درخشان و شادمان و ایمن است ، هرلحظه را به خوبی تجربه می کنم .زیرا من فرزند محبوب کائناتم ، و کائنات با مهر و محبت از اکنون تا ابدالآباد از من مراقبت می کند

در جهانم همه چیز نیکوست .

فصل یازدهم

کار

«به هر کاری که دست می زنم ، به راستی کامیابم .»

دوست نداشتید که جملهٔ بالا در مورد شما صدق می کرد ؟ شاید خود را با بعضی از اندیشه های زیر محدود کرده اید :

- نمی توانم این شغل را تحمل کنم .
- از رییسم متنفرم .
- درآمدم کافی نیست .
- افرادی که با آنها کار می کنم قدرمرا نمی دانند.
- نمی توانم با همکارانم کنار بیایم .
- نمی دانم می خواهم چه بکنم .

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

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

با محبت، شغل کنونی خود را متبرک کنید . دریابید که آن تنها پله ای است که در راه شماست . شما به علت الگوهای ذهنی خود در آن مانده اید . اگر «آنها » به طریقی که دوست دارید با شما رفتار نمی کنند ، درآگاهی شما الگویی است که چنین رفتاری را به سوی خود می کشاند.پس در ذهن خود ، به شغل فعلی تان یا آخرین کاری که داشتید بنگرید و همه چیز _ ساختمان و آسانسور و پله ها و اتاقها و اسباب و اثاثیه و همهٔ کسانی را که برای آنها کار می کردید و همکاران و همهٔ مشتریان را _ متبرک کنید .

تکرار این عبارتهای تأکیدی را آغاز کنید که :«همواره برای عالیترین رؤسا کار می کنم .» ، « رییسهای من همیشه در کمال ادب و احترام با من رفتار می کنند .» و «رییسم سخاوتمند است و کارکردن با او بسیار آسان» . این جمله ها را در تمام عمر خود به کار ببرید تا هرگاه خود نیز رییس شدید ، چنین رییسی باشید .

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

اگر می خواهید کار خود را ترک کنید . تکرار این عبارت تأکیدی را آغاز کنید که شغل کنونی خود را با محبت به شخصی می سپرید که از به دست آوردن آن خوشحال خواهد شد . بدانید که عده ای دقیقاً منتظر چیزی هستند که شما می توانید ارائه بدهید و اکنون شما و آنها بر صحنهٔ زندگی ، روبه روی یکدیگر قرار گرفته اید.

عبارت تأکیدی برای کار

«من با آغوشی گشوده ، شغلی تازه و شگفت انگیز را می پذیرم که همهٔ استعدادها و توانایی هایم را به کار می گیرد و این فرصت را به من می دهد تا از راههایی رضایت بخش ، قدرت خلاقیت خود را نشان دهم. من در مکانی دلپذیر و با درآمدی نیکو ، با کسان و برای کسانی کار می کنم که دوستشان دارم و دوستم دارند و به من احترام می گذارند.»

اگر در محل کارتان کسی هست که شما را می آزارد ، هرگاه به او می اندیشید ، با محبت برایش برکت و آمرزش بطلبید. در یکایک ما ، همهٔ خصایص هست . هرچند ممکن است خودآگانانه انتخاب کنیم که چنین نکنیم ، اما همهٔ ما می توانیم هیتلر یا «مادر ترزا»(راهبه ای مسیحی که زندگی خود را وقف کمک به درماندگان هند کرده است .) باشیم . اگر این همکار ایرادگیر است ، به تأکید بگویید که دوست داشتنی و تحسین انگیز است . اگر ظالم است ، به تأکید بگویید که دلرحم و مهربان است . اگر تنها خصایص نیکو را در این شخص ببینید _ رفتار او با دیگران هرچه باشد _ مجبور است این ویژگی ها را به شما نشان بدهد .

مثال :

شخصی که نزدم آمده بود ، کار تازه اش پیانو نواختن در باشگاهی بود که رییس آن به نامهربانی و بدذاتی شهرت داشت . کارمندان پشت سرش او را «آقای گرگ »می خواندند. از من پرسید که چگونه با این وضع کنار بیاید.

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

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

اگر کار خود را دوست دارید اما احساس می کنید که حقوقتان کافی نیست حقوق فعلی خود را با محبت متبرک کنید . شکر بجا آوردن برای آنچه پیشاپیش داریم ، به آن امکان افزایش می دهد . به تأکید بگویید که اکنون هشیاری خود را به روی ثروت بیشتر می گشایم و بخشی از این ثروت ، حقوقی افزونتر است . به تأکید بگویید که استحقاق اضافه حقوق را دارید _ نه به دلایل منفی ، بلکه به این دلیل که وجود شما برای این شرکت ثروت است _ و آنها می خواهند که منافع خود را با شما تقسیم کنند . همیشه به هنگام کار ، بهترین کاری که از دستتان برمی آید انجام دهید ، زیرا آنگاه کائنات در خواهند یافت شما آماده اید که از جایی که در آن هستید بیرون بیایید و به جای بعدی که جایی بهتر است بروید .

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

در لایتناهای حیات _ آنجا که ساکنم _ همه چیز عالی و کامل و تمام عیار است . استعدادها و توانایی هایی بی همتای خلاقم نمایان و از راههایی بسیار رضایت بخش بیان می شوند .

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

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

در جهانم همه چیز نیکوست .

فصل دوازدهم

موفقیت

«هر تجربه یی موفقیت است .»

به راستی معنای «شکست» چیست ؟ آیا معنایش این است که چیزی به دلخواه شما ، یا آن گونه که انتظارش را داشتید پیش نیاید؟ قانون تجربه همواره کامل و بی نقص است . ما اندیشه ها و اعتقادهای درونی خود را به شیوه یی عالی باز می تابانیم . یا یکی از گامها را برنداشته اید ، یا اعتقاد باطنی شما این بوده است که لیاقتش را ندارید ، و یا احساس بی ارزشی کرده اید.

وقتی با کامپیوتر خود کار می کنم نیز همین گونه است . اگر اشتباهی پیش آید ، همواره از جانب من است . یکی از قوانین کامپیوتر را اجرا نکرده ام و این تنها یعنی آموزش درسی تازه .

این گفتهٔ قدیمی که : « اگر بار نخست موفق نشدی باز هم بکوش !» به راستی حقیقت دارد. معنایش این نیست که خود را بکوب و دیگر بار همان شیوهٔ سابق را تکرار کن . معنایش این است که اشتباه خود را دریاب و از راهی دیگر وارد شو تا بیاموزی چگونه درست آن را انجام بدهی .

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

اگر نسبت به جایگاه این لحظهٔ خود ، معیارهایی چنان دور از دسترس برگزینیم _ که هم اکنون نتوانیم به آن دست یابیم – همواره شکست خواهیم خورد .

هنگامی که کودک سرگرم آموختن راه رفتن یا حرف زدن است ، تشویقش می کنیم و برای هر پیشرفت کوچک تحسینش می کنیم . کودک به وجد درمی آید و می کوشد که بهتر آن را انجام دهد. آیا به هنگام آموزش چیزی تازه ، خود را به همین شیوه تشویق می کنید ؟

یا اینکه با گفتن کلماتی نظیر احمق یا دست و پاچلفتی یا «شکست خورده » فراگیری خود را دشوارتر می نمایید؟

بسیاری از ستارگان و هنرپیشه ها تصور می کنند که از همان نخستین نمایش ، نحوهٔ اجرایشان باید عالی و بی نقص باشد . من به آنها یادآوری می کنم که هدف نمایش ، تمرین و آموختن است . بر روی صحنه می آییم تا اشتباه کنیم و راههای تازه را بیازماییم و بیاموزیم .تنها با تمرین مکرر ، چیزی تازه را می آموزیم و آن را جزیی از طبیعت خود می سازیم . هرگاه در هرزمینه ای به یک کار تمام شدهٔ حرفه ای می نگرید، به حاصل ساعتهای بی شمار تمرین چشم می دوزید .

کاری را که من کردم نکنید . از دست زدن به هر کار تازه می ترسیدم ، چون نمی دانستم چگونه باید انجامش دهم و چون نمی خواستم ابله به نظر برسم . آموختن یعنی اشتباه کردن ، تا آنجا که ذهن نیمه هشیار ما بتواند تصاویر درست را کنار هم قرار دهد.

اصلاً مهم نیست که برای چه مدت زمانی خود را شکست خورده پنداشته اید. هم اکنون الگوی «موفقیت» را بیافرینید.اهمیت ندارد که در چه زمینه ای می خواهید کار کنید . اصول یکسانند . لازم است که «دانهٔ» موفقیت را بکاریم . این دانه ها خرمنی عظیم به بار خواهند آورد.

در اینجا چند عبارت تأکیدی مربوط به «موفقیت» را می خوانید که می توانید به کار ببرید:

- به هرچه دست می زنم موفق از آب در می آید.
- برای همه ، از جمله برای خودم ، وفور نعمت هست .
- برای خدماتم مشتریان بیشمار وجود دارد.

- من آگاهی تازه ای از موفقیت را در خود استوار می سازم .
- من به دور پیروزی می افتم .
- من مانند مغناطیس ، ثروت الهی را به سوی خود جذب می کنم .
- برکتهای من چنان بیکران است که در خیال نمی گنجد.
- هرگونه ثروت و توانگری به سوی من می آید.
- فرصت های طلایی در هر گوشه و کنار منتظر من هستند.

یکی از جمله های تأکیدی بالا را برگزینید و چند روز پیاپی تکرارش کنید . آنگاه جمله ای دیگر را برگزینید و چند روز پیاپی آن را تکرار کنید . بگذارید که هشیاری شما از این آرمانها سرشار شود . نگران «شیوهٔ » اجرای آن نباشید.فرصتها خود به سراغتان خواهند آمد به خرد درون خود اعتماد کنید و بدانید که شما را هدایت و رهبری می کند . شما لیاقت آن را دارید که در همهٔ زمینه های زندگی خود موفق باشید.

درلایتناهای حیات _آنجا که ساکنم _ همه چیز عالی و کامل و تمام عیار است .

من با قدرتی که مرا آفرید یگانه ام . همهٔ عوامل موفقیت درون من است . اکنون می گذارم که قانون کامیابی در من جریان یابد و در جهانم نمایان شود .

هرآنچه در حمایت هدایت انجام می دهم ، موفقیت است .

از هر تجربه ای می آموزم .

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

در راهم پله هایی هست که مرا به موفقیت های عظیمتر می رساند .

در جهانم همه چیز نیکوست .

فصل سیزدهم

ثروت

«من لایق بهترین هستم و اکنون بهترین را می پذیرم .»

اگر بخواهید عبارتهای تأکیدی شما برایتان به حقیقت درآیند ، لازم است به جملات زیراعتقادی نداشته باشید:

- پول توی خیابان نریخته .
- پول کثیف و ناپاک است .
- پول پلیداست .
- من فقیراما پاک و درستکارم .
- ثروتمندان کلاه بردارند .
- نمی خواهم پول داشته باشم و به خودم مغرور شوم .
- من هرگز کارخوب پیدا نمی کنم .
- من هیچ وقت پول در نمی آورم .
- پول آسان از دست می رود و سخت به دست می آید.
- من همیشه قرض دارم .
- مردم فقیر همیشه زیردست اند.
- پدر و مادرم تنگدست بودند و من هم فقیر خواهم ماند .
- هنرمندان مجبورند زحمت بکشند.
- فقط شیادان می توانند پولدار باشند .
- اول نوبت دیگران است .
- من نمی توانم این همه از مردم پول بگیرم .
- لیاقتش را ندارم .
- استحقاق پول درآوردن را ندارم .
- هرگز به کسی نگو که در بانک چقدر پول داری.
- پول قرض نده .
- یک قران یک قران باید جمع کرد.
- برای روز مبادا پولی کنار بگذار .
- هرلحظه ممکن است کسادی پیش آید.
- من از پولدارها بیزارم .
- آدم در صورتی پولدار می شود که تقلا بکند.

کدامیک از این اعتقادها ، باور شماست ؟ آیا واقعاً فکر می کنید چنین اعتقاداتی برایتان ثروت می آورد ؟

اینها اندیشه های محدود و کهنه اند. شاید خانوادهٔ شما دربارهٔ پول چنین اعتقادی داشتند . زیرا تا زمانی که اعتقادهای آنها را خودآگاهانه رها نکنیم ، این باورها با ما می مانند. این اعتقادها از هرکجا که آمده باشند ، اگر می خواهید توانگر شوید ، باید هشیاری شما را ترک کنند .

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

استحقاق

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

یکی از شاگردانم که برای افزایش توانگری به کلاسم آمده بود شبی بسیار هیجان زده به کلاس آمد چون ۵۰۰ دلار برنده شده بود یکریز می گفت : «باورم نمی شود من هیچوقت برنده نمی شوم .» ما می دانستیم که این بازتاب دگرگونی در آگاهی او بود . اما او همچنان احساس می کرد که به راستی استحقاق ندارد . هفته بعد نتوانست به کلاس بیاید چون پایش شکسته بو مبلغی که به پزشک می پرداخت نیز ۵۰۰ دلار شده بود.

او از « پیش رفتن » در مسیر تازهٔ «توانگری» وحشت کرده بود و احساس می کرد لیاقتش را ندارد.پس از این راه خود را مجازات کرد.به هرچه بیندیشیم افزایش می یابد . پس به صورتحسابها نیندیشید.اگر به تنگدستی و قرض توجه کنید تنگدستی و قرض بیشتری خواهید آفرید.

خزانه کائنات ، لبریز و لایتناهی است .آگاهی از این امر را آغاز کنید . در شبی مهتابی ، ستاره ها را بشمرید . یا مشتی شن به دست بگیرید و دانه هایش را بشمارید.یا برگهای شاخه هایی از یک درخت را یا قطره های باران را که بر پنجره نشسته اند ، یا دانه های یک گوجه فرنگی را بشمرید. یک دانهٔ گوجه فرنگی می تواند یک باغ بزرگ گوجه فرنگی با گوجه فرنگی های بیشمار محصول دهد . برای آنچه دارید شاکر باشید تا شاهد افزایش آن شوید . من دوست دارم همهٔ آنچه اکنون در زندگی من هست با محبت متبرک کنم . خانه ام ، گرما ، آب ، برق ، تلفن ، اثاث ، لوله کشی ، ابزار و وسایل ، لباسها ، حمل و نقل ، کارها ، همان قدر پولی را که دارم ، دوستان ، توانایی دیدن و احساس کردن و چشیدن و لمس کردن و راه رفتن و لذت بردن از این سیارهٔ تصورناپذیر را.

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

آیا پول را تنها به این منظور می خواهید که به دیگران کمک کنید ؟ در این صورت معتقدید که بی ارزش هستید .

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

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

برای چیزهای تازه جا بازکنید.

برای چیزهای تازه جا بازکنید .یخچال خود را تمیز کنید .ته ماندهٔ غذاها را که در کاغذ آلومینیومی پیچیده اید دور بریزید . گنجهٔ لباس خود را خالی و تمیز کنید و خود را از شر لباسهایی که در شش ماه گذشته نپوشیده اید خلاص کنید . اگر یک سال است که آنها را نپوشیده اید ، حتماً آنها را از خانهٔ خود دور کنید . آنها را بفروشید . معاوضه کنید ، ببخشید ، دوربریزید یا بسوزانید.

گنجه های درهم برهم ، نشانهٔ ذهن درهم ریخته است .وقتی گنجهٔ خود را تمیز و مرتب می کنید با خود بگویید :«گنجه های ذهن خود را تمیز و مرتب می کنم .» کائنات ، اشارات نمادی را دوست دارد.
نخستین بار که این مفهوم را شنیدم که :«فراوانی کائنات در اختیار همهٔ ماست » به نظرم خنده دار آمد .
با خود گفتم :« به همهٔ تنگدستان بنگرید. به فقر چاره ناپذیر خودم نگاه کنید.» شنیدن اینکه : «فقر تو حاصل اعتقادی است که در هشیاریت نقش بسته است .» تنها خشمگینم کرد . سالها به درازا کشید تا توانستم دریابم و بپذیرم که من تنها کسی هستم که مسوؤل عدم توانگری من است . اعتقادم این بود که «بی ارزشم » ، «لیاقت ندارم .» ، «پول درآوردن سخت است .» و «استعداد و تواناییهای لازم را ندارم » و همهٔ این باورها مرا در نظام ذهنی « بی پولی » نگاهداشته بود.

پول درآوردن آسانترین کار است
واکنش شما نسبت به این جمله چیست ؟ آیا آن را باور می کنید ؟آیا خشم شما را برانگیخته است ؟آیا برایتان بی تفاوت است ؟ حاضرید که این کتاب را از اتاق بیرون بیندازید ؟ هرکدام از این اعتقادها را که داشته باشید خوب است چون با چیزی در ژرفای وجودتان تماس گرفته ام ، با نقطهٔ حساس مقاومت در برابر حقیقت . این زمینه ای است که باید بر آن کار کرد . زمانش فرارسیده که خود را به روی توانایی دریافت پول و ثروت و همهٔ خیر و خوشی خویش بگشایید .
صورت حسابهای خود را دوست بدارید .
لازم است که از دلهره برای پول دست برداریم و از نفرت نسبت به صورت حسابهای خود دست بکشیم . مردم بسیاری به گونه ای با قبض ها و صورت حسابها رفتار می کنند که گویی مجازاتی است که باید در صورت امکان ، خود را از آن دور نگاه داشت . فرض طلبکار این است که شما دارا هستید و پیش از دریافت پول ، خدمت یا کالای خود را در اختیار شما می گذارد.من هرگاه چکی می نویسم ، آن را می بوسم و با محبت متبرک می کنم . اگر با نفرت و انزجار پولی را بپردازید ، پول دشوار به شما بازمیگردد.اگر با محبت و شادمانی بپردازید ، شاهراه بازگشت آزادانهٔ آن را به سوی خود می گشایید . با پول مانند **دوست** خود رفتار کنید ، نه مانند دستمال مچاله شده یا لایی و قاب دستمال کهنه ای که در جیب خود فرو کرده اید.
شغل یا حساب بانکی یا سرمایه گذاری ها یا همسر یا پدر و مادرتان موجب امنیت شما نیستند . ایمنی شما در توانایی شما برای تماس با قدرت کیهانی است که همهٔ چیزها را آفریده است .
من دوست دارم فکر کنم قدرتی که در تن من نفس می کشد همان قدرتی است که همهٔ نیازهایم را به همان آسانی و سادگی برمی آورد.کائنات سرشار از وفور و فراوانی است و این حق حیات ماست که به هرچه نیازداشته باشیم دارا باشیم ، مگر اینکه خلاف این اعتقاد را برگزینیم.
هرگاه از تلفن خودم استفاده می کنم ، با محبت آن را متبرک می کنم و اغلب به تأکید می گویم که تلفن من تنها برایم ثروت و ابزار محبت می آورد.با صندوق پستی خود نیز چنین می کنم و هرروز لبریز از پول و انواع و اقسام نامه های مهرآمیز از جانب دوستان و مراجعان و خوانندگانی است که در دوردستها کتابم را خوانده اند . از دریافت قبضها و صورت حسابها نیز به وجد درمی آیم و از شرکت ها و سازمانهایی که به من اعتماد کرده اند که این پول را به آنها خواهم پرداخت سپاسگزاری می کنم . زنگ خانه و آستانهٔ در را نیز متبرک می کنم و می دانم که تنها خیر و خوشی به خانه ام می آید و انتظار دارم که زندگیم نیک و شادمان باشد و چنین نیز هست .
از خوشبختی دیگران خوشحال شوید.
با نفرت و حسد نسبت به دارایی دیگری ، ثروت خود را به تأخیر نیندازید . از راهی که آنها برای مصرف پول خود برمی گزینند انتقاد نکنید . این امر به شما مربوط نیست .

هرکس در لوای قانون هشیاری و آگاهی خویش است . **تنها مراقب اندیشه های خود باشید** . برای خوش اقبالی دیگران برکت بطلبید و بدانید که برای همه به وفور هست .
آیا در انعام دادن خسیس هستید؟ آیا به کسانی که دستشویی ها را تمیز می کنند جواب سربالا می دهید؟ آیا به دربان و مستخدم اداره یا منزل خود عیدی می دهید ؟ آیا وقتی پول خرد برای خریدن سبزی یا نان نیاز ندارید ، باز هم پول خردها را نگاه می دارید؟ آیا همیشه از مغازه های ارزان قیمت خرید می کنید و در رستوران ارزان ترین غذا را سفارش می دهید ؟
قانونی هست به نام «عرضه و تقاضا» . تقاضا نخست می آید. پول به آنجا می رود که مورد نیاز باشد . فقیرترین خانواده ها نیز تقریباً همیشه می توانند برای مراسم کفن و دفن پولی جور کنند.

تجسم – اقیانوس فراوانی

هشیاری شما از ثروت ، به پول بستگی ندارد. پول شما ، به هشیاریتان از ثروت وابسته است .
چون بتوانید ثروت بیشتری را تصور کنید ، ثروت بیشتری به سراغتان خواهد آمد .
تجسم ایستادن کنار اقیانوس ، و نگریستن به بیکرانی آن را دوست دارم ، و می دانم که این اقیانوس همان وفوری است که در اختیار من است . به دستهای خود بنگرید و ببینید که چه ظرفی را همراه آورده اید.آیا ظرف شما یک قاشق چایخوری است ، یا انگشتانه ای که وسط آن سوراخ است ، یا یک فنجان ، یا یک لیوان ، یا یک کوزه ، یا یک سطل یا یک لگن رختشویی یا شاید همم لوله کشی کرده اید و به این اقیانوس فراوانی متصل شده اید؟ به پیرامون خود بنگرید و دریابید که هرچند نفرهم که باشید و هرقدر که ظرف همراه آورده باشید ، باز برای همه به وفور هست. شما نمی توانید حق یک نفر دیگر را بربایید و دیگری نیز نمی تواند حق شما را برباید و ابداً نمی توانید این اقیانوس را خشک و خالی کنید.ظرف شما هشیاری شماست که همواره می تواند دگرگون و بزرگتر شود . تا می توانید به انجام این تمرین بپردازید تا آگاهی خود را بگسترانید و عظمت نامحدود این خزانه را احساس کنید.

آغوش خود را بگشایید.

من دست کم روزی یک بار با آغوش کاملاً گشوده می نشینم و می گویم :«آغوش من برای پذیرفتن همهٔ خیر و خوشی و فراوانی کائنات گشوده است .» و این به من احساس گسترش می بخشد.
کائنات تنها آن چیزی را می تواند به من ببخشد که در هشیاری من است و من همواره می توانم هشیاری وسیعتری برای خود بیافرینم.هشیاری مانند خزانه ای کیهانی است ، و من با افزایش هشیاری خود نسبت به توانایی های آفرینش خویش ، در این خزانه ، سپرده های ذهنی می گذارم . **مراقبه و درمانها و عبارتهای تأکیدی ، ودیعه های ذهنی هستند . بیایید گذاشتن سپرده های روزانه را به یک عادت بدل کنیم .**

تنها پول بیشتر داشتن کافی نیست .ما می خواهیم که از این پول لذت ببریم . آیا به خود اجازه می دهید که پول وسایل تفریح شما را فراهم سازد؟ اگراجازه نمی دهید ، چرا ؟ آیا هفتهٔ گذشته از پول خود لذت بردید؟ اگر نبردید دلیلش چه بود؟ کدام اعتقاد کهنه ، شما را بازداشت ؟ بگذارید این اعتقاد کهنه برود.
لازم نیست پول مسأله جدی زندگی شما باشد. از دور به آن نگاه کنید . پول وسیله ای برای مبادله است . تنها همین . اگر به پول نیاز نداشتید، چه می کردیدو چه می داشتید؟
جری گیلز، نویسندهٔ کتاب «عشق پول» که یکی از بهترین کتابهایی است که دربارهٔ پول خوانده ام ، پیشنهاد می کند که برای خود «جریمهٔ فقر» بیافرینیم.هرگاه دربارهٔ پول می اندیشیم ، یا کلامی منفی بر زبان می آوریم ، باید به مقدار معینی خود را جریمه کنیم و این پول را کنار بگذاریم و آخر هفته آن را خرج تفریح خود کنیم.

ما باید مفاهیمی را که دربارهٔ پول داریم تکان بدهیم . دریافته ام که آموزش سمیناری دربارهٔ مسائل جنسی آسانتر از پول است . اگر اعتقادات پولی مردم به مبارزه دعوت شود ، به شدت خشمگین می شوند.حتی اشخاصی که خود به سمینار می آیند و به راستی می خواهند که پول بیشتری به زندگی خود فراخوانند ، همین که می کوشم اعتقادات محدودکننده شان را عوض کنم دیوانه می شوند.

«من مشتاقم که عوض بشوم .»، «من مشتاقم که اعتقادهای کهنه را رها کنم .» گاه ما باید مدتها این دو جمله را تکرار کنیم تا بتوانیم برای آغاز آفرینش ثروت ، فضا ایجاد کنیم .

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

راههای بیشمار نامحدود وجود دارد. باید خود را به روی همهٔ آنها بگشایید.باید در هشیاری خود بپذیریم که برکت می تواند از هرجا و همه جا بیاید.آنگاه از خیابان که رد می شویم ، یک سکه پیدا می کنیم و به منشأ می گوییم : «متشکرم» ممکن است کوچک باشد اما گشایش راههای تازه آغاز شده است.

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

«اکنون خیر و خوشی خود را از سرچشمه های منتظر و نامنتظر دریافت می کنم .»

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

از نشانه های کوچک آغاز کار به وجد درآیید

هنگامی که روی افزایش ثروت کار می کنیم ، همیشه بر طبق اعتقادهایی که به لیاقت خود داریم ،چیزی به دست می آوریم .نویسنده ای برای افزایش درآمد خود کار می کرد یکی از جملات تأکیدی او این بود که : «من از راه نویسندگی پول خوبی در می آورم .» سه روز بعد به قهوه خانه ای رفت که معمولاً صبحانه اش را آنجا می خورد.پشت میزی نشست و کاغذهایش را پهن کرد مدیر قهوه خانه نزدش آمد و از او پرسید : « شما نویسنده هستید مگر نه ؟ آیا برایم چندچیز می نویسید؟ »

آن وقت برایش چند کارت آورد و خواست که روی آنها بنویسد : «غذای بوقلمون ۴ دلار » در عوض ، پول صبحانه را از او نگرفت .

این رویداد کوچک ، آغاز دگرگونی هشیاری او را نشانش داد و به فروش آثارش پرداخت .

ثروت را دریابید.

شروع کنید به تشخیص ثروت در همه جا ، و از آن به وجد درآیید.عالیجناب آیکه ، واعظ مشهور نیویورک به خاطر می آورد وقتی فقیر بود عادت داشت که از برابر رستورانها و خانه ها و اتومبیل ها و لباس فروشی های گران قیمت که می گذشت به صدای بلند بگوید :«این مال من است !این مال من است .» بگذارید خانه های خیال انگیز و بانکهای مجلل و همهٔ لباس فروشی های زیبا و حتی نازیبا ، به شما احساس شادمانی ببخشند.دریابید که همهٔ اینها جزئی از وفور نعمت شماست و شما بر هشیاری خود می افزایید تا در صورت دلخواه ، صاحب همهٔ اینها شوید .به هنگام دیدن مردم خوش پوش ، با خود بیندیشید: آیا نازنین و شگفت انگیز نیست که آنها از چنین وفور نعمتی بهره مندند ؟این فراوانی در اختیار همهٔ ماست .

ما که برکت کس دیگری را نمی خواهیم .ما خیر و خوشی خودمان را می خواهیم .

با همهٔ این ها ، صاحب همه چیز نیستیم .تنها برای مدت زمانی اموال خود را استفاده می کنیم تا به دست یک نفر دیگر برسد.گاه شاید مایملکی به مدت چند نسل در خانواده ای بماند اما سرانجام به دست دیگری می رسد .زندگی آهنگ و جریان

طبیعی خود را دارد .اشیا می آیند و می روند .من معتقدم که وقتی چیزی می رود ، تنها به این منظور است که برای چیزی تازه و بهتر جا بازکند .

تمجید ها را بپذیرید

چه بسیارند مردمانی که می خواهند ثروتمند باشند و با این حال ، تمجید را نمی پذیرند .من مراجعان بسیاری دارم که هنرپیشها هایی در حال شکوفایی هستند یا ستاره هایی که می خواهند «درخشان »شوند و باز در برابر تمجید فروتنی می کنند .

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

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

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

در لایتناهای حیات _ آنجا که ساکنم _ همه چیز عالی و کامل و تمام عیار است .

من با قدرتی که مرا آفرید یگانه ام .من جریان وفور ثروتی را که کائنات در اختیارم می گذارد با آغوش باز می پذیرم .پیش از آنکه بخواهم ، همهٔ نیازها و آرزوهایم برآورده می شوند .

من در پرتو هدایت و حمایت الهای ، به انتخابهایی دست می زنم که برایم سودمندند.من از کامیابی های دیگران به وجد در می آیم و می دانم که برای همهٔ ما وفور نعمت هست .

من همواره بر هشیاری خویش از این فراوانی می افزایم و با درآمد همواره افزایندهٔ خود ، آن را باز می تابانم .

خیر و خوشی من از همه جا و از همه کس نزدم می آید.

درجهانم همه چیز نیکوست .

فصل چهاردهم

جسم

«من با محبت به پیام های تنم گوش می کنم. »

من معتقدم که هر به اصطلاح« بیماری »را خود ما در تن خویش می آفرینیم .تن ما مانند هر چیز دیگر زندگی ، بازتاب اندیشه ها و اعتقادهای درونی ماست .اگر به خود فرصت گوش فرا دادن بدهیم ، می بینیم که تن همواره با ما سخن می گوید .هر یاختهٔ تن شما ، به هر اندیشه ای که در سر دارید و به هرکلامی که بر زبان می آورید پاسخ می دهد.

شیوه های مدام تفکر و سخن گفتن ،رفتارهای تن و حالتها و حرکتها و سلامت و سهولت یا عدم سهولت و بیم آری (بیماری) را ایجاد می کند .شخصی که همواره سیمایی اخمو دارد ، این چهره را با اندیشه هایی شاد و مهر آمیز نیافریده است .چهره و بدن سالمندان ، الگوهای تفکر سراسر عمرآنها را به روشنی نشان می دهد .وقتی شما پیر شوید ، چگونه سیمایی خواهید داشت ؟

من در این فصل ، فهرست آن الگوهای ذهنی را که احتمالاً در تن بیماری می آفرینند و همچنین الگوهای تازه تفکر یا آن عبارات تأکیدی را که برای ایجاد سلامت به کار می روند ، گنجانده ام.این الگوها و عبارتهای تأکیدی در کتابم شفای تن نیز آمده است .علاوه بر این فهرست توضیحاتی نیز در اینجا ارائه می دهم تا دریابید چگونه این مشکلات را می آفرینیم .

شاید تمام الگوهای ذهنی ، صددر صد برای همه حقیقت نداشته باشد اما مرجعی را دراختیار ما می گذارد تا بتوانیم جستجوی علت بیماری را آغاز کنیم .درمانگران بسیاری که با شیوه های دیگری مراجعان خود را شفا می بخشند نیز مدام از کتاب شفای تن استفاده می کنند و در می یابند که نود یا نودوپنج درصد این علتهای ذهنی حقیقت دارند .

سر : نمایانگر ماست ، چیزی است که به جهان نشان می دهیم و معمولاً به وسیلهٔ آن شناخته می شویم .اگر درناحیه سر اشکالی وجود داشته باشد بدان معناست که احساس می کنیم در وجود «ما» نقصی بزرگ هست .

مو : نمایانگر نیروست .هرگاه در فشار و ترس باشیم ، اغلب آن نوارهای فولادی را می آفرینیم که از عضلات شانه ها شروع می شود و به فرق سر می رسد و گاه حتی به صورت حلقه های کبود دورچشمان خود را نشان می دهد.هرگاه در فرق سر ، فشار شدید وجود داشته باشد ، ممکن است آنقدر ریشهٔ مو را در تنگنا قراردهد که دیگر نتواند نفس بکشد و بمیرد و بریزد.اگر این فشار ادامه یابد و پوست سر استراحت نکند ، کیسه های کوچک ترشحی آن قدر تنگ می شوند که دیگر موی تازه نمی تواند از آنها عبور کند ، و ثمره اش طاسی است .

از وقتی که خانمها به «دنیای کار» پا گذاشته اند و با همهٔ فشارها و ناکامی های آن مواجه شده اند ، ریزش موی آنها نیز رو به افزایش گذاشته است .منتها ما به طاسی خانمها پی نمی بریم چون کلاه گیسهای زنانه بسیار طبیعی و زیبا به نظر می رسند .متأسفانه هنوز بیشتر کلاه گیسهای مردانه از دور داد می زند که کلاه گیس است .

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

اکنون این را بیازمایید ، به پوست سر خود بگویید که بیاساید و آنگاه تفاوت را ببینید .اگر به روشنی می بینید که پوست سرتان استراحت می کند ، پیشنهاد می کنم که اغلب این تمرین کوچک را انجام بدهید .

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

گوش درد در کودکان متداول است .آنها اغلب مجبورند به چیزهایی که در خانه می گذرد و به راستی نمی خواهند آنها را بشنوند گوش فرا دهند .قوانین موجود در خانه نمی گذارد کودک خشم خود را نشان بدهد و ضعف کودک برای عوض کردن امور ، در گوش او درد می آفریند.

کری ، نشانهٔ این است که برای مدتی دراز ، گوش دادن به کسی را نپذیرفته ایم .اگر به همسری که نقض شنوایی دارد توجه کنید ، می بینید که همسرش بی نهایت پر حرف است .

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

هرگاه می بینم کودکانی خردسال عینک به چشم زده اند ، پی می برم در خانه شان چیزهایی می گذرد که آنها نمی خواهند ببینند ، اگر نتوانند وضع یا تجربهٔ خود را عوض کنند ، بینایی خود را ضعیف می کنند تا مجبور نباشند آن را چنین روشن ببینند .

مرد بسیاری که مشتاق بوده اند گذشتهٔ خود را پاک کنند و به آنچه یکی دوسال پیش از عینک زدن ، که نمی خواستند ببینند نگاه کرده اند و آنها را از تجربهٔ خود زدوده اند ، شفایی حیرت انگیز یافته اند .

آیا شما آنچه اکنون پیش می آید را نفی می کنید ؟ با چه چیز نمی خواهید روبه رو شوید ؟ آیا می ترسید اکنون یا آینده را ببینید ؟ اگر می توانستید به روشنی ببینید چه چیز را می دیدید که اکنون نمی توانید ببینید؟

اینها پرسشهای جالب توجهی است که می توان به آنها نگریست .

سردردها : ناشی از اعتبار ندادن به خود است .دفعهٔ بعد که سردرد می گیرید مکث کنید و از خود بپرسید که کجا و چگونه خود مسبب اشتباه شده اید .خود را ببخشایید و رها کنید تا سردرد نیز به نیستی ازلی خویش بازگردد.

میگرن را کسانی می آفرینند که می خواهند کاملی و بی نقص باشند و خود را در فشار شدیدی قرار می دهند .میگرن ناشی از خشم شدید سرکوفته است .

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

فراموش می کنیم که ما وضعیت را می آفرینیم .آنگاه دیگری را مسوؤل ناکامی خود می دانیم و سرزنش می کنیم و به این ترتیب اقتدار خویش را از دست می دهیم .هیچ کس و هیچ چیز بر ما اقتداری ندارد. زیرا «ما » در ذهن خود می اندیشیم .ما تجربه ها و واقعیت خود را و کسانی را که در آن قراردارند می آفرینیم.هرگاه در ذهن خود آرامش و هماهنگی و توازن بیافرینیم در زندگی خویش نیز همانها را خواهیم یافت .

گردن و گلو : بسیار مهم هستند ، چون کار حائز اهمیتی را اداره می کنند .گردن انعطاف پذیری تفکر ما ، قابلیت دیدن روی دیگر مسأله و دیدن نقطه نظر اشخاص دیگر را نشان می دهد.هرگونه مشکل در ناحیه گردن معمولاً نشانه آن است که دربارهٔ نقطه نظرهای خود دربارهٔ وضعیتی ، سرسختی و یکدندگی به خرج می دهیم .هرگاه کسی را می بینم که از آن یقه های بلند محافظ گردن به گردنش انداخته است ، در می یابم که خود را بسیار حق به جانب می داند و برای دیدن آن سوی موضوعی لجبازی می کند .

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

گلو: نمایانگر قابلیت ما برای این است که بتوانیم «حرف خود را بزنیم » یا «آنچه می خواهیم بخواهیم» یا بگوییم : «من این هستم» و از این قبیل .هرگاه در ناحیه گلو ناراحتی داشته باشیم معمولاً به این معناست که احساس می کنیم حق نداریم این کارها را بکنیم .احساس می کنیم توان آن را نداریم که حق خود را بگیریم.
گلودرد همواره نشانهٔ خشم است .اگر با سرماخوردگی همراه باشد آنگاه آشفتگی ذهنی نیز وجود داشته است .لارنژیت معمولاً به معنای آن است که آنقدر خشمگین هستید که نمی توانید حرف بزنید .
گلو همچنین نشانهٔ جریان خلاقیت در بدن است .از طریق گلو خلاقیت خود را بیان می کنیم .هنگامی که خلاقیت ما سرکوب شود یا ناکام بماند اغلب ناراحتی های گلو پیدا می کنیم .همهٔ ما اشخاص بسیاری را می شناسیم که سراسر عمر خود را برای دیگران زندگی می کنند.آنها هرگز کاری را که خود می خواهند نمی کنند.همواره به جلب رضایت مادر و پدر و همسر و یار و رییس خود سرگرمند.ناراحتی های ورم لوزتین و تیرویید نشانهٔ خلاقیت ناکام مانده و نمایانگر این هستند که نمی توانید به کاری که خود می خواهید بپردازید.
«چاکرا»ی پنجم یا آن مرکز انرژی که در گلوگاه است جایگاهی است که دگرگونی ها در آن صورت می گیرند.هرگاه در برابر دگرگونی یا در نیمه فرایند دگرگونی مقاومت کنیم یا هرگاه که می کوشیم عوض شویم اغلب در گلوگاه خود فعالیت زیادی داریم .توجه کنید هرگاه خودتان یا دیگران سرفه کنید در آن لحظه چه گفته شده است ؟ در برابر چه چیز واکنش نشان می دهیم ؟ آیا مقاومت و سرسختی در برابر چه چیزی است یا شاید هم فرایند دگرگونی است که به پیش می رود؟در کلاس و کارگاه از سرفه برای خودشناسی استفاده می کنم .هرگاه کسی سرفه کند به آن شخص می گویم که گلوی خود را لمس کند و به صدای بلند بگوید: «من مشتاقم که عوض بشوم .من مشتاقم که عوض بشوم »
دستها : نمایانگر توانایی و گنجایش در آغوش کشیدن تجربهٔ زندگش است .بازوان با گنجایش و ساعدها با توانایی ما ارتباط می یابند.هیجانها و عواطف کهنه را درمفاصل خود جمع می کنیم .آرنج ها نشانهٔ انعطاف پذیری ما در تغییر جهت هستند.آیا شما در عوض کردن مسیرهیا زندگی خود انعطاف پذیر هستید یا این که عواطف و هیجانهای کهنه ، شما را در نقطه ای معین ثابت نگاه می دارند؟
دستها می گیرند و نگاه می دارند و چنگ می زنند .ما از صفاتی چون تردستی ، دم دستی ، خشکدست ، دست و دلباز، تنگدست ، چربدست ، سبکدست ، استفاده می کنیم و از افعالی چون به دست گرفتن امور ، دستمالی کردن ، دستچین کردن، از دست دادن و از دست ندادن .
با اصطلاحاتی چون دستگیره گذاشتن ، دست کسی را کوتاه کردن ، دست رد به سینه کسی زدن با کسی دست دادن ، همدست بودن ، دست در دست ، با دست پیش کشیدن، دردسترس بودن ، دستیاری کردن و غیره ...
دستها می توانند نرم و لطیف یا پر از برآمدگیهای گره مانند ناشی از تفکر مفرط یا پر از پیچ و تابهای آرتروز باشند که از انتقاد به وجود می آیند .دستهای مشت کرده نشانه ترس است ، ترس ازدست دادن ، ترس از کمبود، ترس از اینکه اگر دستها باز باشند دارو ندار از کف برود.
محکم به رابطه ای چسبیدن ، تنها ثمره اش این است که شخص مقابل پا به فرار می گذارد.دستهای مشت کرده و گره شده نمی تواند چیزی تازه را به دست بگیرد.تکان دادن آزادانهٔ دستها از ناحیهٔ مچ دسنت ، احساس رهایی و گشایش می بخشد. آنچه از آن شما باشد نمی تواند از شما بازگرفته شود.پس بیاسایید و آرام باشید .
هریک از انگشتان معنایی دارند .ناراحتی هر انگشت نشان می دهد که در کدام زمینه باید بیاسایید یا رها کنید.اگر انگشت اشارهٔ خود را ببرید ، نشانهٔ خشم و ترس است و «من » شما اخیراً از وضعیتی آزاردیده است .انگشت شست نشانهٔ مسائل ذهنی و نگرانی است .انگشت اشاه نمایانگر «من» و ترس است .انگشت وسط نشانهٔ جنسیت و خشم است .هرگاه خشمگین هستید، انگشت وسط خود را بفشارید و ببینید که خشم فرو می نشیند.اگر از دست یک مرد خشمگین هستید انگشت وسط

دست راست و اگر از دست یک زن خشمگین هستید ، انگشت وسط دست چپ را در دست نگاه دارید .انگشت انگشتر نمایانگر اتحاد، و همچنین نشانهٔ اندوه است .انگشت کوچک با خانواده و همچنین با تظاهر ارتباط می یابد.
پشت : نظام پشتیبانی ما را نشان می دهد .ناراحتی های مربوط به پشت معمولاً نمایانگر آن است که احساس می کنیم مورد پشتیبانی نیستیم.اغلب می اندیشیم که تنها پشتیبان ما یا شغل یا خانواده یا همسر ماست .حال آنکه کائنات ، و خود زندگی ما را کاملاً پشتیبانی می کند.
ناراحتی در بخش فوقانی پشت ، نمایانگر احساس عدم پشتیبانی عاطفی است ، ناشی از اعتقاداتی از این دست که همسر یا همدم یا رییس یا دوستم مرا نمی فهمد و از من پشتیبانی نمی کند.
ناراحتی در وسط پشت مربوط به احساس گناه و همهٔ چیزهایی است که پشت سر است .آیا از دیدن آنچه در پشت سر است می ترسید؟ آیا چیزی را پشت خود پنهان می کنید؟ آیا احساس می کنید که از پشت چاقو خورده اید؟
آیا احساس می کنید «سوخته »اید؟ وضع مالیتان خراب است ؟آیا خیلی نگران امور مالی خود هستید؟در این صورت چه بسا ناحیهٔ تحتانی پشت ناراحتتان کند .بی پولی یا نگرانی مالی معمولاً در این ناحیه ناراحتی ایجاد می کند اما به میزان پولی که دارید مربوط نیست .
بسیاری از ما می پنداریم که پول مهمترین چیز زندگی است و بدون پول نمی توان زندگی کرد.این حقیقت ندارد.چیزی هست که بسیار حیاتی تر و گرانبهاتر از پول است و بدون آن ابداً نمی توان زندگی کرد و آن نفسی است که می کشیم .
تنفس گرانقدرترین موهبت زندگی است و با این حال همهٔ ما بدیهی می پنداریم که در پس بازدم خود ، نفس بعدی را خواهیم کشید.اما اگر نفس بعد بالا نیاید ، سه دقیقه نیز دوام نخواهیم آورد.حال اگر قدرتی که ما را آفرید به اندازهٔ یک عمر به ما نفس داده است آیا نمی توانیم اعتماد کنیم که سایر نیازهای ما را نیز برخواهد آورد؟
ریه ها : نمایانگر گنجایش ما برای گرفتن و بیرون دادن زندگی است .ناراحتی ریه ها معمولاً به این معناست که می ترسیم زندگی را فرودهیم یا شاید این احساس که حق کامل زیستن را نداریم.
زنان معمولاً عمیق نفس نمی کشیدند و خود را شهروندانی درجه دو می دانستند که حق نداشتند جایی را اشغال کنند و گاه حتی حق نداشتند زندگی کنند.امروز این وضع کاملاً دگرگون شده است .زنان جای خود را به عنوان اعضای کامل جامعه یافته اند و ژرف و کامل نفس می کشند.دیدن زنان در جهان ورزش ، مرا خرسند می سازد.زنان همیشه در مزارع کار می کردند و تا جایی که من می دانم این نخستین بار در تاریخ است که آنها به عالم ورزش راه یافته اند .دیدن بدنهای شکوهمندی که ظهور می کنند شگفت انگیز است .
آمفیزم (بزرگ شدن ریه ها) و سیگار کشیدن ، راههیای برای نفی زندگی است .آنها خود را مستحق زیستن نمی دانند.سرزنش ،عادت سیگار کشیدن را برطرف نمی کند.نخست باید اعتقاد اصلی را عوض کرد.
پستانها : نمایانگر اصل مادر شدن هستند.ناراحتی پستانها نمایانگر آن است که برای شخصی یا جایی یا چیزی یا تجربه ای «زیادی مادری» می کنیم.
جزئی از فرایند مادری این است که بگذاریم کودک «رشد» کند.
باید بدانیم چه هنگام دست خود را پس بکشیم و چه هنگام عنان را رها کنیم .حمایت مفرط موجب می شود که آن شخص نتواند اداره تجربه خود را به عهده بگیرد.گاه گرایشهای «حمایت مفرط» ما موجب قطع کامل رسیدن خوراک در اوضاع و شرایطی می شود.
اگر ناراحتی پستان سرطان باشد ، نفرت و انزجاری ژرف نیز دخالت داشته است .ترس را رها کنید و بدانید که خرد کائنات در یکایک ما مأوا دارد.

قلب :نمایانگر محبت است و خون نمایانگر شادی .قلب ما با محبت شادی را به سراسر تن ما تلمبه می زند.هرگاه خود را از شادی و محبت محروم کنیم قلب ما چروک و خشک و سرد می شود.در نتیجه ، جریان خون کند و آهسته می شود و ما به سوی کم خونی ، آنژین و حمله قلبی راه می سپریم.

قلب به ما حمله نمی کند ، ما در مصیبت و فاجعه ای که خود می آفرینیم فرو می رویم و فراموش می کنیم شادی های کوچک پیرامون خود را دریابیم .سالیان سال چنان قلب خود را می فشاریم و شادی آن را خالی می کنیم که سرانجام از درد می ایستد.آنهایی که حملهٔ قلبی دارند هرگز انسانهایی شاد نیستند.اگر این فرصت را به خود ندهند که قدر شادیهای زندگی را بدانند، چیزی نخواهد گذشت که دچار حملهٔ قلبی دیگری خواهند شد.

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

معده : همه عقاید و تجربه های تازه ما را هضم می کند.معده شما چه چیز یا چه کسی را نمی پذیرد؟چه چیزی دل و روده شما را به هم می زند؟ناراحتی های معده نشانه آن است که نمی دانیم چگونه تجربهٔ تازه را هضم کنیم .می ترسیم .

بسیاری از ما نخستین روزهایی را به یاد می آوریم که هواپیماهای تجارتی به دلها راه یافته بودندو ماتوانستیم امن و امان به درون آن لوله بزرگ فلزی بخزیم که ما را به دل آسمان می برد.این کاری تازه بود و هضمش برای ما دشوار.

در برابر هر صندلی ، کیسه ای برای تهوع گذاشته بودند و بیشتر ما از آن استفاده می کردیم .با احتیاط هرچه تمامتر در کیسه های خود استفراغ می کردیم و آنها را می پیچیدیم و به دست مهماندار می دادیم که بیشتر وقتش به این می گذشت که از سرهواپیما به ته هواپیما بیاید و کیسه ها را جمع کند.

اکنون سالها گذشته و هرچند کیسه ها همچنان در جای خود باقیمانده اند به ندرت از آنها استفاده می شود .اندیشه پرواز را هضم کرده ایم .

زخم معده : هیچ چیز جز ترس نیست .ترس مفط از «به اندازهٔ کافی خوب نبودن » .می ترسیم برای پدر و مادر، یا برای رییس خود آنقدرکه باید خوب نباشیم .آنچه هستیم دل و روده ما را به هم می زند و تاب تحملش را نداریم.برای جلب رضایت دیگران دل و روده خود را پاره می کنیم و پدر خود را درمی آوریم .شغل ما هر اندازه نیز مهم باشد احترامی که به خود می گذاریم بسیار اندک است .می ترسیم آنها چیزی را درباره ما دریابند.

در اینجا محبت پاسخگوست .کسانی که خود را دوست دارند و تأیید می کنند هرگز زخم معده نمی گیرند .با کودک درون خود ملایم و مهرآمیز باشید و همهٔ تشویق و حمایتی را که در کودکی می خواستید نثارش کنید.

اندامهای تناسلی : زنانه ترین عضو زن ، و مردانه ترین عضو مرد ، و نمایانگر زنانگی و مردانگی است .هرگاه از زن بودن یا مرد بودن خود احساس آسودگی نکنیم و جنسیت خود را طرد کنیم و تن خود را ناپاک و مأمن گناه بدانیم معمولاً در این ناحیه دچار مشکل می شویم .

من به ندرک به کسی برخورده ام که در خانه ای بارآمده باشد که اندامهای تناسلی و کار آنها را به نام درست خود خوانده باشند.همهٔ ما با نوعی نزاکت بارآمده ایم .کلماتی را که در خانواده شما به کار می رفت به یاد آورید.این کلمه می تواند آنقدر ملایم باشد که مثلاً بگویند :«آن پایین » و همین کلمات این احساس را به شما بخشیده که اندامهای تناسلی ، کثیف و انزجار آورند.بله همه ما با این اعتقاد بار آمدیم که میان رانهای ما چیزی است که چندان تعریفی ندارد.

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

هرچند عدهٔ اندک شماری از ما به فکر مسأله ای افتاد که روزالامونت ،بنیانگذار موسسه ارتباط با خود ،«خدای مامان» می خواند .هرچه مادر شما در سه سالگی درباره خدا به شما آموخت هنوز در ذهن نیمه هشیار شماست .

مگر این که خودآگاهانه برای رها کردن آن کاری کرده باشید.آیا آن خدا ،خدایی غضبناک و جبار است ؟آن خدا دربارهٔ امور جنسی چه احساسی داشت ؟ اگر همچنان آن احساس گناهها را دربارهٔ جنسیت و تن خود به همراه داریم ، بی تردید برای خود مجازات خواهیم آفرید.

ناراحتی های مثانه و مقعد و پروستات و اندامهای تناسلی ، جملگی به این ناحیه ارتباط دارندو از اعتقادهای تحریف شده درباره بدن و صحت وظایف آنها ناشی می شوند.

هریک از اندامهای تن و وظایف خاصی که انجام می دهد، تجلی شکوهمند زندگی است .ما کبد یا چشم خود را کثیف و گناهکارنمی دانیم ، پس چرا چنین اندیشه ای را برای اندامهای تناسلی خود برمی گزینیم؟مقعد همانقدر زیباست که گوش .اگر مقعد نداشتیم نمی توانستیم موادزائدی را که بدن به آن احتیاج ندارد دور بریزیم .آنگاه چندی نمی گذشت که می مردیم .

هریک از اندامهای تن و هر وظیفه ای که انجام می دهد ، عالی و بهنجار و طبیعی و زیباست .

من از مراجعانی که ناراحتی های جنسی دارند می خواهم که با اندامهای تناسلی خود و قدردانی از وظایفی که انجامی می دهند با محبت و سپاس رابطه برقرارکنند.اگر به هنگام خواندن این مطلب خجالت می کشید یا خشمگین می شوید دلیلی آن را ازخود بپرسید.چه کسی به شما گفت که بخشی از تن خود را انکار کنید؟مسلماً خدا نگفته است .اندامهای جنسی برای لذت بخشیدن آفریده شدند.نفی این مسأله مجازات و در می آفریند.به رابطهٔ جنسی نباید تنها به صورت مسأله ای عادی نگریست .رابطه جنسی شکوهمند و شگفتی انگیز است .همانقدر به هنجار است که نفس کشیدن و غذا خوردن.تنها لحظه ای بکوشید بیکرانگی کائنات را مجسم کنید.فراسوی تصور ماست .حتی بزرگترین دانشمندان ما با آخرین تجهیزات خود نیز نتوانسته اند عظمت آن را را بسنجند .در این کائنات چه کهکشانهای بیشماری که وجود ندارد.

در یکی از کوچکترین کهکشانهای نقطه ای دور ، خورشیدی کوچک هست که چند نقطه دورش می چرخد و یکی از نقطه ها سیاره زمین خوانده می شود .

من این اعتقاد را دشوار می یابم که آن خرد لایتناهی که در وهم نمی گنجد ، او که کل این کائنات را آفریده است ، پیرمردی باشد روی ابری بالای سیاره زمین نشسته و کارش این است که مواظب اندامهای تناسلی من باشد.

با این حال به بسیاری از ما در کودکی این مفهوم را آموخته اند.

واجب است که عقاید احمقانه و عقب مانده یی را که به ماکمک نمی کند و به ما خوراک نمی رسانند رها کنیم .من به شدت معتقدم که حتی نظر ما نسبت به خدا باید این باشد که او پشتیبان ماست نه بر ضد ما .این همه دین هست .دین را که نباید با اکراه برگزید.دینی را برگزینید که شما را گناهکار یا کرمی خاکی نداند .

منظور من دفاع از روابط جنسی آزاد نیست .اما می گویم که بسیاری از قواعد ما بی معنی است .به همین دلیل مردم قانون شکنی می کنند و ریاکار می شوند.

هرگاه احساس گناه جنسی را از مردم بزداییم و به آنها بیاموزیم که خود را دوست بدارند و به خود احترام بگذارند آنها خود به خود با خویشتن و دیگران به گونه ای رفتار می کنند که برایشان والاترین خیر و صلاح وبزرگترین شادمانی را به بار بیاورد .علت این که اکنون این همه با جنسیت خویش مشکل داریم این است که بسیاری از ما از خود متنفر و منزجریم و به این دلیل با خویشتن و دیگران بدرفتاری میکنیم .

کافی نیست که در مدرسه به کودکان جنسیت را بیاموزیم .لازم است آنها یاد بگیرند از داشتن جسم و اندامهای تناسلی و جنسیت خود احساس شادمانی کنند .من به راستی معتقدم کسانی که خود را و بدن خویش را دوست دارند از خویشتن و دیگران سوءاستفاده نمی کنند .

دریافته ام که بیشتر ناراحتی های مثانه معمولاً از «ادرار کردن» به روی همبستر ناشی می شود .از چیزی خشمگین هستیم که با زنانگی یا مردانگی ما ارتباط می یابد .زنان بیش از مردان ناراحتی های مثانه دراند چون این گرایش در آنها هست که آزاری را که دیده اند پنهان کنند.

ناراحتی اندام تناسلی در زنان معمولاً به زخم خوردن از یک رابطه عاشقانه مربوط می شود.و ناراحتی های پروستات در مردان به خود را بی ارزش دانستن و این اعتقاد که چون پا به سن گذارند از مردانگی آنها کاسته می شود .ناتوانی بر ترس می افزاید و گاه به بغض و کینه نسبت به همبستر پیشین ارتباط می یابد.

سرد مزاجی : ناشی از ترس یا این اعتقاد است که لذت بردن از تن درست نیست .همچنین از انزجار از خود سرچشمه می گیرد که می تواند با رابطه با همبستری که حساس نیست شدت یابد.

عوارض پیش از عادت ماهانه که به صورت همه گیر درآمده است همزمان با تبلیغات رسانه های گروهی افزایش یافته است .این تبلیغ ها مدام این اندیشه را القا می کنند که باید به تن زن پودر و اسپری زد و از شستشوهای مخصوص استفاده کرد تا شاید قابل قبول شود.در عین حال زنان جای برابر و مستقل خود را باز می یابند و نیز زیر بمباران این عقاید منفی قرار می گیرند که مسائل زنانه آنقدرها پذیرفتنی نیست .همه اینها همراه با میزان مفرط شکر و شیرینی هایی که این روزها مصرف می شود زمینه مساعدی برای عوارض پیش از عادت ماهانه می آفریند.

همه مسائل زنانه (عادت ماهانه و یائسگی) جملگی فرایندهایی بهنجار و طبیعی هستند و باید آنها را به همان صورت پذیرفت .جسم ما زیبا و شکوهمند و شگفتی انگیز است .

من معتقدم که بیماری های آمیزشی تقریباً همیشه از احساس گناه جنسی ناشی می شود .معمولاً از این احساس نیمه هشیار بر می خیزد که درست نیست احساس جنسی خود را نشان بدهیم .حامل بیماری آمیزشی ممکن است چند همبستر داشته باشد اما تنها کسانی به آن مبتلا می شوند که مقاومت و مصونیت ذهنی و جسمانی آنها ضعیف باشد.

مسائل جنسی در سالهای اخیر بیش از سالهای گذشته بر میزان بیماری تاولهای دستگاه تناسلی افزوده است .این از آن بیماری هایی است که به علت این اعتقاد که« ما انسان بدی هستیم » مکرراً باز می گردد تا مجازاتمان کند .این تاولها زمانی بروز می کند که هیجان زده ایم یا از نظر عاطفی آزرده ایم و به زبان بی زبانی چه حرفهای بسیار را که بیان می کند . به زبان بی زبانی چه حرفهای بسیار را که بیان می کند .

همجنس بازان علاوه بر مشکلاتی که همه دارند این مشکل را نیز دارند که جامعه انگشت خود را به سوی آنها اشاره می رود و می گوید : «تو بد هستی » معمولاً پدر و مادرشان نیز همین را می گویند .حمل این بار سنگین است و در چنین شرایطی نمی توان خود را دوست داشت .پس چه جای تعجب اگر این دسته از نخستین کسانی باشند که بیماری مهلک ایدز را بگیرند.

در جوامعی که مسائل و علائق جنسی در آن مطرح است بسیاری از زنان به علت نظامهای اعتقادی که درباره شکوه جوانی آفریده ایم از پیرشدن می هراسند .این مسأله برای مردان چندان دشوار نیست چون تنها موی سر آنها قدری فلفل نمکی می شود و هرچه سن آنها بالاتر می رود متشخص تر می شوند و بر حرمت آنها می افزاید و مردم نیز با نگاهی احترام آمیز به آنها می نگرند .

تأکید برظاهر جسمانی آنقدر شدید است که احساس و باطن یکسره نادیده گرفته می شود .گویی اگر زیبا و جوان نباشی به حساب نمی آیی .پس شخص ، مورد نظر نیست تن او مورد نظر است .این طرز تفکر برای کل فرهنگ آبروریزی است .

به علت شیوه رفتار همجنس بازان با سایر افراد گروه خود برای بسیاری از این مردها نیز تجربه پیرشدن وحشت آور است .ترجیح می دهند بمیرند تا این که پیر شوند و ایدز همان بیماری است که اغلب می کشد.

معمولاً مردان همجنس باز احساس می کنند هرگاه پیر شوند بی فایده و ناخواستنی می شوند .ترجیح می دهند نخست خود را نابود کنند .و بسیاری از آنها به روشهای ویرانگر زندگی پناه می برند .بسیاری از مفاهیم و گرایشهایی که جزئی از شیوه

زندگی آنهاست نظیر رنج و عذاب و حکم و داوری مدام و گریز از نزدیک شدن به دیگران غول آساست و ایدز نیز مرضی غول آساست .

این گونه گرایشها و الگوهای رفتاری هراندازه نیز که درو خود تار تنیده باشیم تنها می تواند رد سطحی بسیار ژرف احساس گناه بیافریند.تار تنیدن که این قدر لذت دارد هم برای کسی که تار می تند و نیز برای اطرافیان بسیار مخرب است زیرا شیوه ای دیگر برای احتراز از نزدیکی و صمیمیت است .

من ابداً نمی کوشم که برای هیچ کس احساس گناه بیافرینم .هرچند لازم است به چیزهایی که باید عوض شوند بنگریم تا بتوانیم برای تمام مدت عمر با محبت و شادمانی و حرمت زندگی کنیم .

مردان معمولاً همیشه بیشتر از زنان همبسترهای متعدد داشته اند و هرگاه گرد هم جمع می شوند این فعالیت افزایش می یابد.بسیاری از مردان رابطه جنسی را نه برای لذت بلکه برای ارضای نیاز ژرف خود برای حرمت به خویشتن می خواهند اما نیاز به چند همبستر تنها برای اثبات ارزش خود نشان می دهد که به فضایی پرورانده تعلق نداریم و ایجاد دگرگونیهای ذهنی لازم به نظر می رسد.

اکنون وقت شفا و تمامیت یافتن است .نه سرزنش .باید از محدودیت های گذشته رها شویم .همه ما موجوداتی الهی و شکوهمند و جلوه زندگی هستیم .بیایید اکنون این را دریابیم .

روده ها : نمایانگر توانایی ما برای رها کردن است رها کردن چیزهایی که به آن نیاز نداریم .بدنی که با جریان زندگی در همنوایی کامل باشد به توازن میان ستاندن و هضم کردن و پس دادن نیاز دارد.ترس ما تنها چیزی است که راه رها کردن کهنه ها را مسدود می کند .

حتی اگر افرادی که یبوست دارند به راستی خسیس نباشند معمولاً اعتماد ندارند که همیشه به اندازه کافی خواهند داشت .به روابط کهنه ای می چسبند که برایشان رنج می آفریند. می ترسند لباسهایی را که سالها در گنجه مانده دور بریزند مبادا روزی به آنها نیاز پیدا کنند .در مشاغلی که خفه شان می کند باقی می مانند یا هرگز برای تفریح خود خرج نمی کنند تا پولی برای روز مبادا کنار بگذارند .ما برای پیدا کردن غذای امروز در آشغال دیشب جستجو نمی کنیم .بیاموزید به فرایند زندگی اعتماد کنید و بدانید که همواره آنچه را نیاز دارید در اختیارتان می گذارد.

پاها : ما را در زندگی به پیش می رانند .ناراحتی های پا اغلب نشان دهندهٔ آن است که از پیشروی در مسیر خاص می ترسیم ما با پای خود می دویم پای خود را روی زمین می کشیم دزدکی راه می رویم زانوی کج و معوج یا پنجهٔ خمیده داریم و رانهای بزرگ و چاق و خشمگینی که از نفرتهای دوران کودکی آکنده اند .وقتی نمی خواهیم کاری را انجام بدهیم ناراحتی های جزئی تر پا می آفرینیم .

واریس نمایانگر ماندن در شغل یا مکانی است که از آن نفرت داریم .

رگها توانایی حمل شادمانی را از دست می دهند .آیا شما به مسیری می روید که می خواهید ؟

زانوان مانند گردن با انعطاف پذیری ارتباط می یابند .زانوان نماینگر خم شدن و زانو زدن و غرور و خود پسندی و سرسختی و لجاجت هستند .معمولاً به هنگام پیش رفتن می ترسیم مبادا زانوان ما خم شوند و انعطاف ناپذیر می شویم .این ترس ، مفاصل را سفت و سخت می کند .می خواهیم به پیش برویم اما نمی خواهیم راههای خود را عوض کنیم .به این دلیل شفای زانوها چنین به درازا می کشد که خود پسندی ما بر آن تأثیر دارد .مچ پا نیز یک مفصل است .با این حال اگر درد بگیرد بسرعت شفا می یابد.

دفعهٔ بعد که زانویتان ناراحت می شود از خود بپرسید کجا خود را محق پنداشته اید و کجا نپذیرفته اید که تن بدهید ؟ سرسختی را دور بیفکنید و بگذارید رها شود .زندگی یعنی جریان و حرکت، زندگی یعنی آسوده بودن .باید انعطاف پذیر

باشیم و با زندگی حرکت کنیم .درخت بید سرخود را خم می کند وبا جریان باد تاب می خورد و همواره شکوهمند و زیباست و با زندگی آسوده است .
کف پا به فهم و شعور ارتباط می یابد .ادراکی که از خود و از زندگی و گذشته و حال و آینده داریم .
بسیاری از سالمندان با دشواری می توانند راه بروند .ادراکشان تاب برداشته و معمولاً احساس می کنند نمی دانند به کجا بروند .کودکان با شادی حرکت می کنند پاهایشان می رقصد سالمندان اغلب این پا و آن پا می کنند و گویی علاقه ای به حرکت ندارند .
پوست نمایانگر فردیت ماست .ناراحتی های پوستی معمولاً به این معناست که احساس می کنیم فردیت ما به طریقی مورد تهدید قرار گرفته است .احساس می کنیم که دیگران بر ما اقتدار و سلطه دارند .پوست نازک هستیم ، توی جلد ما می روند ، احساس می کنیم پوست ما را درسته می کنند ، اعصاب ما درست زیر پوستمان قرار دارد.یکی از سریعترین راههای شفای ناراحتی های پوستی این است که روزی چند صد بار در ذهن خود بگویید :« من خود را تأیید می کنم .» اقتدار خود را بازیابید .
تصادفات ، تصادف نیستند .مانند هر چیز دیگر زندگی ما آنها را می آفرینیم .لزوماً نمی گوییم :« من می خواهم تصادف کنم » امام صاحب آن الگوهای ذهنی هستیم که می تواند تصادف را به سوی خود فراخواند .بعضی از مردم همیشه در خطر تصادف قرار دارند و برخی در تمام مدت عمرشان یک خراش نیز برنمی دارند.
هرگونه تصادف نمایانگر خشم است .نشانهٔ انبوهی از ناکامی ها به علت این احساس که این آزادی را ندارید تا حرف خود را بزنید.ضمناً نمایانگر عصیان بر ضد قدرت است .آنقدر خشمگین می شویم که می خواهیم مردم را بزنیم .اما در عوض خودمان ضربه می خوریم .
به هنگام خشم از خود احساس گناه می کنیم چون نیاز به مجازات پیش آید تصادف بهترین راه برای ارضای این نیاز است .چنین به نظر می رسد که همهٔ تصادفها تقصیر ما نیست و ما قربانی درماندهٔ بازی سرنوشت می شویم .تصادف این امکان را به ما می دهد که برای جلب همدردی و توجه به دیگران رو کنیم .همچنین زخمهای خود را می شوییم و از آنها مراقبت می کنیم .مدتی نیز حسابی در بستر می آساییم و درد می کشیم .
بسته به این که درد در کدام ناحیه از بدن باشد می توانیم دریابیم که در کدام زمینه از زندگی احساس گناه می کنیم .میزان صدمهٔ جسم نمایانگر شدت نیاز به مجازات و محکومیت است .
بی اشتهایی و اشتهای مفرط : نشانهٔ نفی زندگی خود و صورت شدید انزجاز از خویشتن است .
خوراک اصلی ترین و اساسی ترین سطح تغذیه است .چرا به خود خوراک نمی رسانید ؟ چرا می خواهید بمیرید ؟ چه چیز هولناکی در زندگیتان می گذرد که می خواهید یکسر خود را از آن خلاص کنید ؟ نفرت از خود تنها اندیشه ای است که درباره خود دارید .اما اندیشه ها را می توان عوض کرد.
چه چیز وحشتناکی در شما وجود دارد ؟ آیا در خانواده ای بار آمدید که مدام انتقاد می کردند ؟ آیا آموزگارانتان انتقاد می کردند ؟آیا آموزش ابتدایی دینی شما به شما می گفت آنگونه که هستید چندان خوب نیست ؟ اغلب می کوشیم دلایلی که به نظرمان معقول می آید پیدا کنیم که چرا همانگونه که هستیم دوستمان نمی دارند و ما را نمی پذیرند .
به علت وسواسهای بازار زیبایی درباره لاغری ، بسیاری از زنان به تن خویش نفرت می ورزند ، زنانی که پیام اصلی شان این است که «آنقدر که باید خوب نیستم » یا «فایده اش چیست ؟» در واقع می گویند« اگر لاغر بودم دوستم می داشتند » حال آنکه چنین نیست .
مشکل از بیرون حل نمی شود .تأیید خود و پذیرش خویشتن ، کلید کار است .

آرتروز (ورم مفاصل) : مرضی ناشی از الگوی انتقاد بی وقفه است .نخست انتقاد از خود و بعد انتقاد از دیگران .معمولاً از مبتلایان به آرتروز انتقاد زیادی می شود چون الگوی انتقاد در خود آنها وجود دارد و خودشان نیز بسیار انتقاد می کنند .آنها نفرین شدهٔ «کمال گرایی » هستند نیاز به اینکه در همه وقت و هر شرایطی کامل باشند .

آیا شما در این سیاره کسی را می شناسید که «کامل» باشد ؟ من که نمی شناسم .چرا معیارهایی برای خود تعیین می کنیم که به ما می گوید برای این که پذیرفتنی شویم باید «ابرمرد» باشیم ؟ این بیان افراطی این نکته است که : «آنقدر که باید خوب نیستم» و الحق که چه بار سنگینی است .

آسم که ما اغلب آن را «محبت محبوس در دل » می خوانیم ناشی از این احساس است که حق ندارید برای خود نفس بکشید .کودکان مبتلا به تنگی نفس معمولاً «وجدانی شدیداً بیدار» دارند و از هرچه در محیط زندگیشان نادرست به نظر برسد احساس گناه می کنند .نخست احساس بی ارزشی و سپس احساس گناه و آنگاه نیاز به مجازات .

گاه تغییر آب و هوا در درمان آسم مؤثر واقع می شود مخصوصاً اگر اعضای خانواده همراه کودک نباشند.معمولاً کودکان مبتلا به آسم در بزرگی درمان می شوند چون به مدرسه می روند ، عروسی می کنند یا به طریقی خانه را ترک می کنند و بیماری آنها از بین می رود .بسیار دیده شده که بعدها در زندگی تجربه ای پیش می آید و این دکمهٔ درون آنها را فشار می دهد و بیماری باز می گردد.این به معنای واکنش نسبت به وضع حاضر نیست بلکه بازگشت به چیزی است که در دوران کودکیشان می گذشت .

جوش و کورک و دمل و سوختگی و بریدگی و هرگونه تب و زخم و جراحت والتهاب و ورم جملگی نشانه خشم هستند هر اندازه نیز که در سرکوبی خشم بکوشیم راه نشان دادن خود را پیدا می کند .جوش و خروشی که می آفریند باید رها شود و بیرون بریزد.می ترسیم خشم ما دنیایمان را خراب کند حال آنکه کافی است با گفتن این که «من از این مسئله خشمگینم » خشم خود را آزاد کنیم .البته همیشه نمی توانیم آن را به رییس خود بگوییم اما می توانیم به رختخواب خود مشت و لگد بزنیم یا در اتومبیل خود جیغ بکشیم یا تنیس بازی کنیم اینها راههای بی آزار جسمانطی برای رها کردن خشم هستند.

اشاص معنوی اغلب معتقدند که « نباید »خشمگین بشوند البته همه ما در حال کوشش برای زمانی هستیم که دیگران را برای احساسهای خود سرزنش نکنیم .اما تا موقعی که به آنجا نرسیده ایم سالمتر است که احساس آن لحظهٔ خود را تصدیق کنیم .

سرطان : ناشی از نفرتی دراز مدت است که آنقدر آن را در خود نگاه می داریم تا سرانجام تن را بخورد .گاه رویدادی در کودکی حس اعتماد را از بین می برد این تجربه هرگز فراموش نمی شود و شخص با حس دلسوزی به حال خود زندگی می کند و ایجاد روابط دراز مدت پرمعنا را دشوار می یابد .به علت نظام اعتقادی خودش زندگی به نظرش رشته ای از نومیدی ها می آید .احساس درماندگی و بیچارگی و فقدان در اندیشه اش نفوذ می کند و سرزنش دیگران برای مشکلاتش آسان می شود .مبتلایان به سرطان از خود بسیار انتقاد می کنند .به نظر من ، آموختن دوست داشتن و پذیرش خود کلید شفای سرطانهاست .

اضافه وزن : نمایانگر نیاز به حمایت است می خواهیم خود را برابر آزارها و تحقیرها و انتقاد و سواستفاده و جنسیت و مسائل جنسی و ترس از زندگی به طور عام و خاص و هرچیز دیگر که خود برمی گزینیم حمایت کنیم .

من اضافه وزن ندارم با این حال در طول سالها دریافته ام هرگاه احساس ناامنی و ناآسودگی می کنم چند کیلو به وزنم اضافه می شود .هروقت تهدید از بین برود اضافه وزن نیز خود به خود از میان می رود . پیکار با چربی و چاقی اتلاف وقت و نیروست رژیمهای غذایی مؤثر نیستند به محض اینکه از رژیم خود دست بکشیم اضافه وزن باز می گردد دوست داشتن و تأیید خود اعتماد به فرایند زندگی و احساس ایمنی به علت باخبر بودن از قدرت ذهنی خویش بهترین رژیم های غذایی هستند که من

می شناسم از اندیشه های منفی بپرهیزید و رژیم اندیشه های مثبت بگیرید تا ببینید که اضافه وزن خود به خود از بین می رود .

بسیاری از پدر مادرها – مشکل کودکشان هرچه باشد- دردهان او غذا می گذارند این کودکها بزرگ که می شوند به محض روبه رو شدن با مشکل جلوی یخچال باز می ایستند و می گویند «نمی دانم چه می خواهم »

به نظرم هرگونه درد ، نشانهٔ احساس گناه است .گناه همیشه جویای مجازات است و مجازات درد می آفریند .درد مزمن ناشی از احساس گناه مزمن است که اغلب چنان عمیق مدفون شده که دیگر حتی از وجودش خبر نداریم .

احساس گناه ، هیجانی یکسر بیهوده است نه موجب احساس بهتر می شود نه وضعیت را عوض می کند .اکنون محکومیت شما تمام شده است پس بگذارید که از زندان بیرون بیایید .بخشایش تنها یعنی رها کردن و دست از سر چیزی برداشتن .

سکته : نشانه تراکم لخته های خون در جریان خون مغز است که نمی گذارد خون به مغز برسد.

مغز کامپیوتر بدن است و خون ، شادی . رگها و شریانها ، راههای عبور شادمانی هستند . در لوای قانون و عمل محبت ، همه چیز درست کار می کند .هرذره خرد عالم ، از عشق سرشار است .بدون تجربهٔ محبت و شادمانی ، نمی توان درست کار یا انجام وظیفه کرد.اندیشهٔ منفی ، مغز را می بندد و برای جریان گشوده و آزادانهٔ محبت جایی نمی گذارد.

اگر نگذاریم خنده آزاد و بیخیال باشد ، نمی تواند جریان یابد . محبت و شادمانی نیز همین گونه است اگر ما با تیرگی به زندگی نگاه نکنیم ، زندگی تیره نیست .می توانیم در کوچکترین ناراحتی ، عظیمترین فاجعه را ببینیم و می توانیم در بزرگترین مصیبت اندکی شادمانی پیدا کنیم .این بسته به ماست .

گاه می کوشیم زندگی خود را به راهی بکشانیم که به خیر و صلاح ما نیست .گاه سکته می آفرینیم تا خود را واداریم که به مسیری کاملاً متفاوت برویم و از این راه ، شیوهٔ زندگی خویش را از نو ارزیابی کنیم .

خشکی بدن ، نشانهٔ خشکی ذهن است .ترس ما را وامی دارد که به راه های کنهنه بچسبیم و نرمش و انعطاف پذیری خود را از دست بدهیم .اگر معتقد باشیم که برای انجام کاری «تنها یک راه هست » اغلب پی می بریم که سفت و سخت شده ایم .همواره می توانیم برای انجام کارها راههایی دیگر بیابیم .ویرجینیا ساتیر و ۲۵۶ روش ظرفشویی او را به خاطر آورید.

توجه کنید عدم نرمش مربوط به کدام ناحیه از تن شماست و آن را در فهرست بیماری ها و الگوهای ذهنی که در این کتاب آمده است بیابید تا بدانید که در کجای ذهن خود سخت و خشک شده اید .

عمل جراحی جای خود را دارد .برای استخوان شکسته و تصادف و مسائلی که حل آن فراسوی توانایی یک مبتدی است خوب است .در چنین اوضاع و شرایطی آسانتر است که جراحی کرد و تمام کار شفای ذهنی را بر جلوگیری از تکرا این وضع متمرکز نمود .

هر روز بر تعداد پزشکان و مردمانی که به راستی خود را وقف یاری به انسانیت کرده اند افزوده می شود و پزشکانی بیشمار به شیوه های شفای جامع رو می آورند و تمامی وجود شخص را درمان می کنند با این حال ، بیشتر پزشکان کاری به کار علت مرض ندارند و تنها عوارض و اثرات آن را مداوا می کنند .

آنها از دو راه به این کار می پردازند : یا سم می دهند یا ناقص می کنند .جراح ها که می برند اگر نزد جراح بروید معمولاً جراحی را توصیه می کند .در هر صورت ، اگر تصمیم به جراحی گرفته شده ، خود را برای این تجربه آماده کنید تا هرچه نرمتر به پیش رود و هرچه زودتر شفا بیابید.

از جراح و دستیارانش بخواهید تا دراین امر با شما همکاری کنند.جراحان و دستیاران اتاق عمل آنها اغلب نمی دانند که هرچند بیمار بیهوش است هنوز در سطح نیمه هشیار ، هرچه گفته می شود می شنود و در می یابد.

شنیدم یکی از رهبران عصر نوین که نیاز به یک جراحی اضطراری داشت ، پیش از عمل با جراح و متخصص بیهوشی صحبت کرد و ازآنها خواست که بگذارند در حین عمل ، آهنگی آرام نواخته شود و خود بی وقفه عبارتهای تأکیدی مثبت را تکرار

کنند از پرستار اتاق هوش بری نیز همین را خواست و جراحی بسیار نرم پیش رفت و بهبودیش نیز سریع و راحت انجام گرفت .

من همیشه به مراجعانم تکرار این جمله را توصیه می کنم که « هر دستی که در بیمارستان مرا لمس کند ، دستی شفادهنده است و تنها نمایانگر محبت . جراحی به سرعت و آسان و علای صورت می گیرد و من همواره کاملاً راحت و آسوده ام .»

پس از عمل ، به آهنگی ملایم و دلپذیر گوش کنید و به تأکید با خود بگویید : «من به سرعت و آسان و راحت و عالی شفا می یابم و هر روز حالم بهتر می شود.»

در صورت امکان برای خود نواری از عبارتهای تأکیدی مثبت ضبط کنید و پخش صوت خود را همراهتان به بیمارستان ببرید و بارها به آن گوش کنید .به حسهای خود توجه کنید نه به درد.

مجسم کنید که عشق از قلب شما به سوی بازوان و دستهایتان جریان می یابد .دست خود را بر ناحیه ای که شفا می یابد بگذارید و به آن بگویید : "من دوستت دارم و کمک می کنم تا خوب شوی "

تورم بدن نشانهٔ مسدود بودن و ایستایی اندیشهٔ عاطفی است .ما اوضاعی را می آفرینیم که آزارمان می دهد و آنگاه به این خاطره ها می چسبیم .تورم اغلب نمایانگر اشکهای فرونریخته و احساس گیر کردن و در تله افتادن ، یا سرزنش دیگران برای محدودیتهای خودمان است .

گذشته را رها کنید و بگذارید که از ذهنتان پاک شود .اقتدار خود را بازیابید .از اندیشیدن به آنچه نمی خواهید بازایستید .از ذهن خود برای آفرینش آنچه «می خواهید » استفاده کنید .بگذارید در جریان زندگی شناور باشید.

تومورها رشدهای کاذب هستند .صدف برای حمایت از خود یک دانه شن ریز را برمی دارد و پوسته ای ضخیم دور آن می کشد ما آن را مروارید می خوانیم و زیبا می پنداریم .

ما نیز آزاری کهنه را برمیداریم و می پرورانیم و پوستش را می کنیم و به وقتش یک تومور خواهیم داشت .من به این می گویم همان داستان قدیمی .معتقدم که زنان از آن ور این همه در ناحیهٔ رحم تومور دارند که آزاری عاطفی یا ضربه ای به زنانگی خود را برمی دارند و می پرورانند .من این را عارضهٔ «او به من بد کرد» می خوانم .

اگر رابطه ای خاتمه یافت .دلیل نمی شود که ما اشکالی داریم یا موجود کم ارزشی هستیم .آنچه پیش می آید مهم نیست ، واکنش ما نسبت به آن مهم است .همهٔ ما صددرصد در مقابل تمام تجربه های خود مسوول هستیم .کدام اعتقادها را لازم است دربارهٔ خود عوض کنید تا رفتارهای دوست داشتنی تری را به سوی خود جلب کنید ؟

در لایتناهای حیات – آنجا که ساکنم همه چیز عالی و کامل و تمام عیار است .

تنم را به سیمای یاری نیکو در می یابم .

هر یاختهٔ تنم از خرد الهی سرشار است .

به آنچه به من می گوید گوش فرا می دهم و می دانم که اندرزش معتبر است .

همواره ایمن هستم و در پناه حمایت و هدایت الهی

من سلامت و آزادی را بر می گزینم .

در جهانم همه چیز نیکوست .

فصل پانزدهم

فهرست بیماری ها

«من سالم و کامل و تمام عیارم .»

با نگاه به این فهرست که به کتابم شفای تن متعلق است ، ببینید آیا می توانید میان بیماریهای پیشین یا کنونی خود در رابطه با علل ذهنی نامبرده در فهرست ، ارتباطی بیابید؟

بهترین راه به کاربردن این فهرست به هنگام مشکل جسمانی ، این است که :

۱- به علت ذهنی نگاه کنید وببینید که در مورد شما نیز صدق می کند یا نه .اگر صدق نمی کند آرام بنشینید و از خود بپرسید : «کدام اندیشه هایم می تواند این وضع را آفریده باشد؟ »

۲- با خود تکرار کنید : «مشتاقم آن الگوی هشیاریم را که این وضع را آفرید رها کنم .»

۳- الگوی تازه ذهنی را چندین بار تکرار کنید .

۴- پیشاپیش ، خود را در فرایند شفا ببینید .هرگاه به وضع خود می اندیشید این گامها را تکرار کنید .

بیماری	علت احتمالی	الگوی تازه ذهنی
آب جمع کردن بدن	می ترسید چه چیز را ازدست بدهید؟	من با شادی رها می کنم .
آبریزش بینی	گریهٔ درونی ، اشکهای کودکانه ، احساس قربانی بودن .	من تصدیق می کنم و می پذیرم که خود ، قدرت خلاق جهانم .اکنون آگاهانه کامروایی از زندگیم را برمیگزینم.
آبسه	اندیشه های برانگیزاننده دربارهٔ آزارها .احساس حقارت و میل به انتقامجویی .	اجازه می دهم اندیشه هایم رها و آزاد باشند .گذشته تمام شده من درآرامشم .
آبله مرغان	این دست و آن دست کردن .ترس و فشار .حساسیت مفرط.	من آسوده و آرامم زیرا به فرایند زندگی اعتماد دارم در جهانم همه چیز نیکوست .
آب مروارید	عدم اطمینان از آینده ای شاد .ترس از آینده ای تاریک .	زندگی ، جاودان است و سرشار از شادمانی .من به پیشواز هر لحظه می روم .
آپاندیس	ترس .ترس از زندگی .مسدود کردن جریان و راه خیر و صلاح .	من ایمن هستم .من می آسایم و می گذارم زندگی با شادمانی جریان یابد.
آرتروز	این احساس که «هیچ کس دوستم ندارد» انتقاد و نفرت و انزجار	من عشقم .اکنون برمیگزینم که خود را دوست بدارم و تأیید کنم .من با محبت به دیگران نگاه می کنم .
آرتروز انگشتان	تمایل به مجازات و سرزنش کردن .احساس قربانی بودن .	من با تفاهم و محبت می بینم .من همهٔ تجربه هایم را در پرتو عشق می نگرم .
آرنج (ناراحتی آرنج)	نمایانگر عوض کردن مسیر و پذیرفتن تجربه های تازه است .	من به آسانی با تجربه های تازه و راههای جدید و دگرگونی های نو خو می گیرم .
آروغ	ترس.بلعیدن تند وسریع زندگی	برای انجام آنچه می خواهم زمان و مکان کافی هست .من در آرامشم .
آسم	محبت دردل نگاه داشته شده .این احساس که نمی توان برای خود نفس کشید .احساس خفگی .گریه سرکوب شده .	اکنون به عهده گرفتن زندگیم خطری ندارد.من آزادی را برمی گزینم .

آسم کودکان و نوزادان	ترس از زندگی .کودک نمی خواهد در این دنیا باشد.	این کودک ایمن و خواستنی و عزیز است این کودک با آغوش باز و سرشار از محبت پذیرفته شده است .
آکنه	خود را نپذیرفتن و دوست نداشتن .	من تجلی الهی زندگی هستم .من خود را در جایی که هم اکنون قرار دارم دوست دارم و می پذیرم .
آلرژی ها (و تب ینجه)	نسبت به کی آلرژی دارید ؟ نفی اقتدار خود .	دنیا امن و دوستانه است .من ایمن هستم و با زندگی در آرامشم .
آماس	چه کس یا چه چیزبه شما اجازه نمی دهد که رهایش کنید؟	من مشتاقانه گذشته را رها می کنم .رها کردن خطری ندارد.من اکنون آزادم .
آمیزشی (بیماری های آمیزشی)	نیاز به مجازات خود.خویشتن را بد پنداشتن .احساس گناه جنسی .اندامهای تناسلی را گناهکار و ناپاک دانستن .سوءاستفاده از دیگری .	من خودم را و بدن و جنسیت خویش را دوست دارم .تنها اندیشه هایی را باور می کنم که حمایتم کنند و به من احساسی نیکو ببخشند.
آمیوتروفیک لاترال اسکلروسیس (تخریب الیاف عصبی که از دستها شروع می شود)	نپذیرفتن ارزش خود .نفی کامیابی و موفقیت .	می دانم که ارزشمندم .موفقیت خطری ندارد.زندگی دوستم دارد.
آنفارکتوس	خالی کردن قلب از هرچه شادی ، به نفع پول و جاه و مقام .	من شادمانی را به کانون قلبم بازمی گردانم .من به همه محبت نشان می دهم .
آنفلوآنزا	هجوم اندیشه های منفی .عدم اعتقاد به پویا بودن .	من فراسوی اعتقادات جمعی و تقویمی هستم .من از هر گونه تأثیر و تراکم رها و آزادم .
ادرار -التهاب مجاری ادرار - شب ادراری - عفونت مجاری ادرار	هیجانات و احساسات خشمناک .سرزنش ترس از والدین ، به ویژه پدر ادرار کردن به روی جنس مخالف سرزنش دیگران	من در زندگیم تنها تجربه های شادی انگیز می آفرینم . این کودک با چشم محبت و نرمش و مهربانی و تفاهم نگریسته می شود .همه چیز نیکوست . من آن الگوی درونم را که این وضع را آفریده رها میکنم من مشتاقم که عوض بشوم .من خود را دوست دارم و تأیید می کنم.
ادیسون (کم کاری قشر غدهٔ فوق کلیوی)	بدغذایی شدید عاطفی .خشم گرفتن بر خود .	من با محبت از تن و ذهن و عواطفم مراقبت می کنم .
اسپاسم	انقباض اندیشه ها به علت ترس .	من رها می شوم و می آسایم و رها می کنم .من در زندگی ایمن هستم.
استخوان - اسکلت بدن - استخوان شرمگاه - ناراحتیهای استخوان (شکستگی یا موبرداشتن) -کجی یا عفونت استخوان	نمایانگر ساختار کائنات و زندگی است . خردشدن ساختمان زندگی . نمایانگر حمایت از اندام تناسلی است . عصیان دربرابر قدرت . فشارذهنی .سرسختی .انقباض عضلات .فقدان تحرک ذهنی .	ساختار من نیکو و متوازن است . من سالم و نیرومندم و ساختارم نیکوست . جنسیت من ایمن است . من خود قدرت جهان خویشم .زیرا من تنها کسی هستم که در ذهنم می اندیشم . من کاملاً زندگی را فرو می کشم ، من می آسایم و به جریان و فرایند زندگی اعتماد می کنم .

-استخوان گیجگاه -مغز استخوان -نرمی استخوان	خشم و ناکامی .میل به نشنیدن آنچه می گذرد (معمولاً در کودکان) ترسی که ادراک را فلج می کند نمایانگر ژرفترین اعتقادات دربارهٔ خود .نمایانگر چگونگی پشتیبانی و مراقبت از خویشتن . بدغذایی عاطفی .فقدان محبت و امنیت .	هماهنگی و آرامش الهی درون و بیرونم را فراگرفته است .من محور محبت و شادمانی و آرامشم .درجهانم همه چیز نیکوست . ساختار زندگیم «جان لایتناهی » است .من ایمن هستم و در پناه محبت و حمایت کامل . من ایمن هستم و کائنات به من خوراک می رساند.
استفراغ	واکنش خشونت آمیز نسبت به عقاید .ترس از تازه ها	من با شادی و ایمنی زندگی را هضم می کنم .تنها نیکی به سراغم می آید من نیز تنها نیکی از خود نشان می دهم.
اسهال	ترس .طرد کردن .فرار.	ستاندن و هضم و حذف من در کمال نظم صورت می گیرد .من با زندگی در آرامشم .
اشتها -بی اشتهایی -پراشتهایی	 ترس .حمایت از خود .عدم اعتماد به زندگی . ترس .نیاز به حمایت .داوری درباره عواطف .	 من خود را دوست دارم و تأیید می کنم .من ایمن هستم و زندگیم شادمان است . من ایمن هستم .احساس کردن خطری ندارد .احساسهایم به هنجار و پذیرفتنی هستند.
اضافه وزن	ترس .نیاز به حمایت .فرار از احساس .احساس ناامنی .طرد خود .نیاز به کامیابی .	من با احساسات خود درآرامشم .در همین جا ایمن هستم .من امنیت خود را می آفرینم .خویشتن را دوست دارم و تأیید می کنم .
اضطراب	عدم اعتماد به جریان و فرایند زندگی .	من خود را دوست دارم و تأیید می کنم .به فرایند زندگی اعتماد دارم و ایمن هستم .
اطفال (امراض اطفال)	اعتقاد به زمان تقویمی و مفاهیم اجتماعی وقوانین کاذب .رفتار بچگانهٔ بزرگسالان پیرامون کودک.	این کودک در پناه حمایت و لطف و محبت الهی است .ما برای این کودک مصونیت ذهنی می طلبیم .
اعتیادها	فرار از خود .ترس هنگامی که ندانیم چگونه خود را دوست بداریم .	اکنون درمی یابیم که تا چه اندازه شگفتی انگیزم .من برمی گزینم که خود را دوست بدارم و کامروا شوم .
اعصاب -درهم شکستن ناگهانی اعصاب	نمایانگر ارتباط و گزارشهای گیرنده است . خود مرکز بودن .بستن راه های ارتباط.	من با سهولت و شادمانی ارتباط برقرار می کنم .من قلبم را می گشایم و تنها ارتباطهای مهرآمیز برقرار می کنم .من ایمن و نیکو هستم .
اغماء	ترس .فرار از کسی یا چیزی .	ما با محبت و امنیت تو را احاطه می کنیم .ما برای تو فضای شفا می آفرینیم و دوستت داریم .
افسردگی	خشم بی مورد .نومیدی .	من اکنون از ترسها و محدودیت های دیگران فرا می روم و خود ، زندگی خویش را می آفرینم .
اگزما	خصومت و عداوت مفرط .غلیان ذهنی .	آرامش و هماهنگی و عشق و شادمانی درون و برونم را فرا گرفته است .من ایمن هستم .
آلزایمر(زوال عقلی پیشرفته)	کنار نیامدن با دنیا و واقعیت .نومیدی و درماندگی	همواره راهی تازه و بهتر برای تجربهٔ زندگی پیدا می

	.خشم .	شود .من گذشته را می بخشم و رها می کنم و رهسپار شادمانی می شوم .
الکلسیم	زندگی را بی فایده دانستن .احساس پوچی و بیهودگی .احساس گناه .احساس بی کفایتی .نپذیرفتن خود .	من در این لحظه زندگی می کنم .هرلحظه تازه است و پرطراوت .من ارزش خود را می دانم .من خود را دوست دارم و تأیید می کنم .
ام.اس. مالتیپل اسکلروسیس (تخریف الیاف عصبی)	سرسختی ذهنی .سنگدلی .اراده پولادین .انعطاف ناپذیری .ترس.	با انتخاب اندیشه های شاد و مهرآمیز ، جهانی شاد و مهرآمیز ، جهانی شاد و مهرآمیز می آفرینم .من ایمن و آزادم .
انگشتان _ انگشتان پا _پینهٔ شست پا _ انگشتان دست _ آرتروز انگشتان _شست _انگشت اشاره _انگشت وسط _انگشت انگشتر _انگشت کوچک	نمایانگر جزئیات زندگی هستند . ناشادمانی از تجربه های زندگی . نمایانگر جزئیات زندگی هستند . میل به مجازات و سرزنش کردن.احساس قربانی بودن نمایانگر عقل و نگرانی . نمایانگر منیت و ترس . نمایانگر خشم و جنسیت . نمایانگر اتحاد و اندوه . نمایانگر خانواده و تظاهر .	همه جزئیات به خوبی به پیش می روند . من با شادمانی به پیشواز تجربه های شگفتی انگیز زندگی میروم . من با جزئیات زندگی درآرامشم . من با تفاهم و محبت می بینم .من همهٔ تجربه هایم را در پرتو عشق می نگرم . ذهنم در آرامش است . من ایمن هستم . من با جنسیت خود آسوده ام . من آرام و مهرآمیزم . من به خانواده و زندگی ، خود واقعی خویش را نشان می دهم .
انقباض	انقباض اندیشه از ترس.	من رها می شوم و می آسایم و رها می کنم .من در زندگی ایمن هستم.
انگل	قدرت را به دیگران سپردن و اختیار از دست دادن .	من با محبت اقتدار خود را پس می گیرم و هرگونه مداخله را رها می کنم .
ایدز	احساس بی دفاعی و نومیدی .کسی به من اهمیت نمی دهد .نفی خود .احساس گناه دربارهٔ امور جنسی.	من جزئی از طرح کائناتم .شایان اهمیت هستم و زندگی دوستم دارد .من توانا و قدرتمندم .تمامیت خود را دوست دارم و قدر خویشتن را می دانم .
بازوان .	نمایانگر گنجایش و توانایی در آغوش گرفتن تجربه های زندگی است .	من با سهولت و محبت و شادمانی ، تجربه هایم را به آغوش می گیرم .
باسن	نمایانگر قدرت .باسن شل و ول نمایانگر عدم قدرت .نمایانگر توازن کامل و پیشروی نیز هست .	من خردمندانه قدرت خود را به کار می گیرم .من نیرومندم و ایمن هستم .همه چیز نیکوست .هرروز شاد و شادابم و متوازن و آزاد.
بافتها(تصلب بافتها)	نپذیرفتن ارزش خود .نفی کامیابی .	می دانم که ارزشمندم .کامیابی خطری ندارد.از موفقیت نمی ترسم .زندگی دوستم دارد .
برایت (التهاب کلیه)	احساس بچگی و خود را به اندازه کافی خوب نپنداشتن .احساس شکست یا ازدست دادن .	من خود را دوست دارم دو تأیید می کنم و به خویشتن اهمیت می دهم .من همواره شایسته ام .
برفک	خشم از تصمیمگیری های نادرست .	من با محبت تصمیم های خود را می پذیرم و می دانم که برای دگرگونی آزادم .من ایمن هستم .

برونشیت	محیط ناآرام خانواده .مشاجرات و فریاد کشیدن .گاه فریادها خاموش است .	من در درون و برون و پیرامون خود تنها هماهنگی و آرامش را فرا می خوانم .همه چیز نیکوست .
بریدگی	عدم متابعت از قوانین خود .خشم بر خویشتن و مجازات خود .احساس گناه .	من برای خود یک زندگی سرشار از پاداش و آرامش می آفرینم .
بواسیر	ترس از مهلت و آخرین فرصتها.خشم از گذشته .ترس از رها کردن .فشار.	من هرچه را که همجنس محبت نباشد رها می کنم .من برای همهٔ کارهایی که دوست دارم زمان و مکان کافی دارم .
بوی بد بدن بوی بد دهان	ترس .دوست نداشتن خود .ترس از دیگران . گرایشهای پوسیده .غیبت و بدگویی .اندیشهٔ فاسد.	من خود را دوست دارم و تأیید می کنم .من ایمن هستم. من درکمال ملایمت و ملاطفت سخن می گویم .از دهانم تنها نیکی بیرون می آید.
بی اختیاری (مدفوع یا ادرار)	غلیان عواطف .کنترل دراز مدت هیجانها و احساسات	من مشتاقم که احساس کنم .نشان دادن عواطف خطری ندارد .من خود را دوست دارم .
بی اشتهایی	نفی زندگی خود .ترس مفرط .نفرت از خود و نپذیرفتن خویشتن .	می توانم خودم باشم و همین گونه که هستم شگفتی انگیزم .من زیستن را برمیگزینم و شادی و پذیرش را انتخاب می کنم.
بی تفاوتی	مقاومت در برابر احساس .کشتن خود .ترس.	احساس کردن خطری ندارد.من با آغوش باز خود را به روی زندگی می گشایم .من مشتاق تجربهٔ زندگیم .
بی حسی	مضایقه از محبت .بی ملاحظگی .ازنظر ذهنی مرده بودن.	من محبت و احساس را با دیگران تقسیم می کنم .به همه با محبت پاسخ می دهم .
بی خوابی	ترس .عدم اعتماد به فرایند زندگی .احساس گناه .	من با محبت روز را رها می کنم و به خوابی آرام فرو می روم و می دانم که فردا همه چیز به خیر و خوشی پیش خواهد رفت .
بیضه ها	نمایانگر مردانگی و اصل مذکر .	مرد بودن خطری ندارد.
بینی _ آبریزش بینی _ خونریزی _ بینی گرفته	نمایانگر شناخت خود طلب کمک .اشکهای کودکانه .گریهٔ درونی .احساس قربانی بودن . نیاز به شناخته شدن .نیاز به محبت و توجه . پی نبردن به ارزش خود .	من توانایی شهودی خود را می شناسم . من خود قدرت جهان خویشم .اکنون کامروایی از زندگیم را برمیگزینم .و از راه های خوشایند می آسایم .من خود را دوست دارم و تأیید می کنم . من خود را دوست دارم و تأیید می کنم.و ارزش راستین خود را درمی یابم .من شگفتی انگیزم . من خود را دوست دارم و قدر خود را می دانم .
بیهوشی (اغماء)	ترس .فرار از چیزی یا کسی.	ما با محبت و امنیت تو را احاطه می کنیم .ما برای تو فضای شفا می آفرینیم و دوستت داریم .
پا	پا نمودار فهم است .ادراکی که از خود و دیگران و زندگی درایم .	فهم و ادراکم روشن است و مشتاقم که در طول زمان عوض شوم .من ایمن هستم .
انگشتان پا	نمایانگر جزئیات زندگی هستند.	همهٔ جزئیات به خوبی پیش می روند.
پینه شست پا	ناشادمانی از تجربه های زندگی	من با شادمانی به پیشواز تجربه های شگفتی انگیز زندگی می روم .

قارچ انگشتان پا	ناکامی .عدم پذیرش .احساس ناتوانی برای پیشروی آسان .	من خود را دوست دارم و تأیید می کنم و به خود اجازهٔ پیشروی می دهم .حرکت کردن خطری ندارد.
مچ پا	انعطاف ناپذیری و احساس گناه .مچ پا نمایانگر توانایی شادی و خوشی است .	من شایستگی وجد و سرور را دارم .من همهٔ خوشی های زندگی را می پذیرم .
میخچهٔ پا	خشم از فهم و ادراک خود.ناکامی و ترس از آینده .	من در کمال اطمینان و سهولت به پیش می روم .به فرایند زندگی اعتماد می کنم و با جریان زندگی به پیش می روم.
فرورفتن ناخن شست پا در گوشت	اضطراب و احساس گناه دربارهٔ حق پیشروی خود .	این حق الهی من است که در زندگی راه دلخواهم را پیش گیرم .من ایمن و آزادم .
پارازیت	قدرت را به دیگران سپردن و اختیار از دست دادن .	من با محبت ، اقتدار خود را پس می گیرم و هرگونه مداخله را حذف می کنم.
پارکینسون	ترس .میل به تسلط بر همه چیز و همه کس.	من می آسایم و میدانم که ایمن هستم .زندگی از آن من است و به فرایند آن اعتماد می کنم.
پاگت	این احساس که دیگر هیچ نمانده تا بتوان براساس آن پی ریزی کردن .«هیچ کس به من اهمیت نمی دهد.»	می دانم که زندگی از راههای عظیم و شکوهمند و حیرت انگیز حمایتم می کند.زندگی دوستم دارد و به من اهمیت می دهد.
پرموبودن	لایه ای از خشم و حفاظی نشانهٔ ترس.میل به سرزنش کردن دیگران و نپروراندن خود.	من پدر و مادر خوبی برای خودم هستم .من پوشش محبت و تأیید به تن دارم .نشان دادن خود راستین خطری ندارد.
پروستات - ناراحتی های پروستات	نمایانگر مردانگی ترسهای ذهنی مردانگی را ضعیف می کند.تسلیم .فشارجنسی .احساس گناه .اعتقاد به پیری .	من مردانگی خود را می پذیرم و از آن شادمانم . من خود را دوست دارم و تأیید می کنم .من قدرت خود را می پذیرم .روح و جانم همیشه جوان است .
پستانها - ناراحتی های پستان	نمایانگر مادری کردن و پروراندن و خوراک رساندن است . به خود غذا نرساندن .نخست دیگران را در نظر گرفتن .افراط در مادری و حمایت .حمل بار یا تحمل بیش از گنجایش خود.	من درکمال توازن ، به خود و دیگران خوراک می رسانم. من اهمیت دارم و به حساب می آیم .اکنون با محبت و شادمانی به خود خوراک می رسانم و از خویشتن مراقبت می کنم ..به دیگران این آزادی را می دهم که خودشان باشند .همهٔ ما ایمن و آزادیم .
پسوریازیس (داءالصدف)	ترس از آزار.حسهای خود را کشتن .مسئولیت احساسات خود را به عهده نگرفتن.	من برای کامجویی از شادی های زندگی زنده ام .من شایستهٔ دریافت عالیترین موهبتهای زندگی هستم و همهٔ آنها را می پذیرم .من خود را دوست دارم و تأیید می کنم.
پشت - ناحیهٔ شانه - ناحیهٔ میانی	عدم حمایت عاطفی ، ممانعت از محبت .این احساس که هیچ کس دوستم ندارد. احساس گناه .ترسیدن از پشت سر.«دست از سرم	من خود را دوست دارم وتأیید می کنم .زندگی حمایتم می کند و دوستم دارد. من گذشته را رها می کنم.آزادم که در قلبم با محبت

- ناحیهٔ کمر	بردار.» ترس از بی پولی .عدم حمایت مالی .	به پیش روم. من به فرایند زندگی اعتماد می کنم.همواره همهٔ نیازهایم برآورده می شوند.من ایمن هستم.
پوست اگزما نیز ← پسوریازیس	حافظ فردیت و نمایانگر حس ها خصومت و عداوت مفرط.غلیان ذهن.	خود بودن خطری ندارد. آرامش و عشق و هماهنگی ، درون و برونم را فراگرفته است .من ایمن هستم.
-جرب	اندیشهٔ متعفن .به دیگران اجازه داده اید که توی جلد شما بروند.	من تجلی زنده و نازنین و شادمان حیاتم .من خودم هستم.
-خراش	این احساس که زندگی شما را پاره می کند.	از سخاوتهای زندگی شکرگزارم .زندگیم از برکت و توفیق الهی سرشار است .
-دانه های ریز	برانگیختگی از تأخیرها.راه بچگانه برای جلب توجه.	من خود را دوست دارم و تأیید می کنم من با فرایند زندگی درآرامشم.
عفونتهای قارچی	احساس پراکندگی .خشم و ناکامی شدید.پرتوقع بودن و عدم اعتماد به روابط .کسانی که فقط دست بگیردارند و بخشاینده نیستند.	به خود اجازه می دهم که تمامیت وجودم آشکار شود.من شایستگی عالیترین موهبتهای زندگی را دارم .من خود را و دیگران را دوست دارم و قدر خویشتن و دیگران را می دانم.
لک و پیس	احساس عدم تعلق و تملک	من در کانون زندگی قرار دارم و یکسر به محبت وابسته ام .
کهیر -سایر ناراحتی های پوستی	ترسهای کوچک نهفته .کاه را کوه ساختن. ترس .اضطراب .ناپاکی مدفون شدهٔ گذشته .احساس تهدید	من به همهٔ گوشه های زندگیم آرامش می بخشم . من با محبت و با اندیشه های شاد و آرامش بخش از خود حمایت می کنم .گذشته را بخشیده ام و فراموش کرده ام.من در این لحظه آزادم .
-پینه	مفاهیم سخت شده .ترس منسجم .	دین راه های تازه و تجربهٔ اندیشه های نو خطری ندارد.من خیر و صلاحم را با آغوش باز می پذیرم .
پیچ خوردن	خشم .مقاومت .عدم علاقه به حرکت در یکی از راههای زندگی .	می دانم زندگی تنها مرا به سوی عالیترین خیر و صلاحم می کشاند .من در آرامشم .
پیری (ناراحتی های کهولت)	باورهای اجتماعی .اندیشیدن به شیوهٔ قدیم .ترس از خود بودن .نپذیرفتن حال .	من خود را در هر سن و سالی دوست دارم و می پذیرم .هر لحظهٔ زندگی عالی و بی نقص است.
پیوره	خشم از ناتوانی در تصمیم گیری .از مشکلات مردمان نامصمم و سرسری است .	من خود را تأیید می کنم و همیشه بهترین تصمیم ها را می گیرم.
تاول	مقاومت به خرج دادن .فقدان حمایت عاطفی .	من در کمال آرامش در جریان زندگی و تجربه های تازه شناورم .همه چیز نیکوست .
تب	خشم .سوختن	من تجلی آرام و آرامش بخش و مهرآمیز زندگی هستم.
تبخال	گله و شکایت و خشم بر زبان نیامده .اندیشیدن به کلامی تلخ که بر زبان جاری نشده .	من تنها تجربه هایی آرامش بخش و مهرآمیز می آفرینم زیرا خود را دوست دارم .تنها به محبت می اندیشم و محبت بر زبان می آورم .همه چیز نیکوست و با زندگی در آرامشم .
تب یونجه	تراکم هیجانها و عواطف .ترس از زمان تقویمی .اعتقاد به آزار و شکنجه .احساس گناه .	من با همهٔ زندگی یگانه ام .همواره ایمن هستم .

تخمدان	نمایانگر آفرینش و خلاقیت است .	من در جریان خلاقیت خویش متوازن و متعادلم .
تصادفات	ناتوانی برای حرف خود را زدن .عصیان در برابر قدرت .اعتقاد به خشونت .	من آن الگوی درونم را که این وضع را آفرید رها می کنم .من در آرامشم .من ارزشمندم .
تصلب بافت ها	نپذیرفتن ارزش خود .نفی موفقیت .	می دانم که ارزشمندم .کامیابی برایم خطری ندارد.زندگی دوستم دارد.
تصلب شرایین	مقاومت .فشار .کوته فکری و تعصب .ندیدن خوبی ها	من با آغوش باز زندگی و شادمانی را می پذیرم .من آگاهانه همه چیز را به دیدهٔ محبت می نگرم.
تعادل . (عدم تعادل و توازن)	اندیشه های پراکنده .متمرکز نبودن.	من ذهن خود را بر ایمنی و پذیرش کمال و بالندگی زندگیم متمرکز می کنم .همه چیز نیکوست .
تناسلی (اندامهای تناسلی) تاول دستگاه تناسلی ترشح ماده سفید چسبناک از مهبل ناراحتی های دستگاه تناسلی	نمایانگر زنانگی و مردانگی است . رابطهٔ جنسی را گناه دانستن و خود را مجازات کردن .شرم از عموم .اعتقاد به خدایی جبار.طرد اندامهای جنسی . اعتقاد به این که زن بر جنس مخالف اقتدار ندارد.خشم از یک همبستر. نگرانی از این بابت که «آنقدر که باید خود نیستم »	هرچه هستم ایمن است و خطری ندارد. خدا پشتیبان من است و از من حمایت می کند من موجودی طبیعی و به هنجارم .من از جنسیت و تن خود خشنودم .من موجودی شگفتی انگیزم. من خود ، همهٔ تجربه هایم را می آفرینم .من قدرت زندگی خویشم .من از زن بودنم شاد و مسرورم .من آزادم. من از خود به وجد می آیم .همین گونه که هستم عالی است .من خود را دوست دارم و تأیید می کنم.
تنفس ناراحتی های تنفسی تنفس متعفن	نمایانگر فرو دادن زندگی است . ترس از فرودادن کامل زندگی .برای خود ، حق زندگی و نفس کشیدن قائل نشدن. اندیشه های ناشی از خشم و انتقام .	من زندگی را دوست دارم .زیستن خطری ندارد. من ایمن هستم و زندگیم را دوست دارم .این حق حیات من است که آزادانه و کامل زندگی کنم .ارزش آن را دارم که دوستم بدارند. من با محبت گذشته را رها می کنم.تنها کلام ناشی از محبت را بر زبان می آورم.
تورم (التهاب)	ترس.خشم .اندیشهٔ ناآرام و برافروخته .	اندیشه ام آرام و متمرکز است .
تورم گلوگاه	ترس.عدم اعتماد به فرایند زندگی .	من ایمن هستم و می دانم که زندگی پشتیبان من است .من اندیشه ها و احساساتم را با آزادی و شادی بیان می کنم .
تومور	پر و بال دادن به آزارهای کهنه و ایجاد پشیمانی .	من با محبت گذشته را رها می کنم و توجهم را به این روز تازه بازمی گردانم .همه چیز نیکوست .
تهوع تهوع ناشی از حرکت و سفر(اتومبیل یا کشتی یا هروسیله)	ترس .نپذیرفتن اندیشه یا تجربه ای . ترس.ترس از عدم تسلط.احساس قید و بند و اسارت.	من ایمن هستم.به فرایند زندگی اعتماد می کنم و می دانم که تنها نیکی برایم می آورد. من در طول زمان و مکان ، همواره امن و آسان حرکت می کنم .همیشه بر اندیشه هایم تسلط دارم .تنها محبت پیرامونم را فراگرفته است .من ایمن هستم من خود را دوست دارم و تأیید می کنم.
تیروییید	احساس حقارت .این اعتقاد که هرگز نمی توانم به کاری که دوست دارم بپردازم .«پس کی نوبت من	من ازهرچه محدودیت فرا می روم و اکنون می گذارم آزادانه وسرشار از خلاقیت درون خود را بیان و عیان

	می شود؟»	کنم.
تیموس ناراحتی غدهٔ تیموس	غدهٔ اصلی سیستم مصونیت.احساس حمله از جانب زندگی .این اعتقاد که آنها می خواهند گیر بیندازند.	اندیشه های مهرآمیزم سیستم مصونیت مرا تقویت می کند.من در درون و بیرون ، امن و امانم.من با محبت به صدای خود گوش می کنم.
جراحت (زخم)	خشم گرفتن بر خود .احساس گناه .	من اکنون خشم خود را از راههای مثبت آزاد می کنم.من خود را دوست دارم و قدر خویشتن را می دانم.
جریان خون	نمایانگر توانایی احساس و بیان عواطف از راههای مثبت است .	من آزادم تا محبت و شادمانی را در هرگوشهٔ جهانم به جریان اندازم .من زندگی را دوست دارم .
جزام	عجز کامل از ادارهٔ زندگی .اعتقاد دراز مدت به این که خوب یا تمیز نیستم.	من از همهٔ محدودیتها فرا می روم .من در پرتو عنایت و لطف و الهام الهی قراردارم.محبت همهٔ زندگی را شفا می دهد.
جنون	کنار نیامدن با واقعیت .نومیدی و خشم .	من در جای درست خود قرار دارم و همواره ایمن هستم.
جوش جوش های سرسیاه و جوشهای ریز چرکی جوشهای درشت چرکی جوشهای عفونی و کفگیرک	خشمهای کوچک زشتی نهفته خشم از تلاطم به جوش آمدن .	من در کمال آرامش و متانت ، اندیشه هایم را آرام می کنم . من خود را زیبا و دوست داشتنی می بینم. من مظهر محبت و شادمانی و آرامشم .
چاقی چاقی بازوان	حساسیت مفرط .ترس . نیاز به حمایت .لایه پوشانی خشم نهفته و مقاومت برای عفو و بخشایش . خشم از فقدان محبت .	عشق الهی از من حمایت می کند و همواره ایمن هستم .مشتاقم رشد کنم و مسئولیت زندگیم را به عهده گیرم . آفریدن محبت دلخواهم خطر ندارد.
چاقی باسن	خشمهای سخت گلوله شده نسبت به پدر و مادر .	مشتاقم گذشته را ببخشم .فرارفتن از محدودیت های پدر و مادرم خطری ندارد.
چاقی رانها	خشم بسته بندی شدهٔ دوران کودکی .معمولاً نسبت به پدر.	پدرم را به سیمای کودکی محروم از محبت می بینم و به آسانی او را می بخشم .هردوی ما آزاد هستیم.
چاقی شکم	خشم از بی خوراکی .	من با خوراک معنوی به خود غذا می رسانم و خرسند و آزادم.
چپ (سمت چپ بدن)	نمایانگر پذیرش وستاندن و انرژی زنانه و اصول مادرانه است .	انرژی زنانه ام کاملاً متوارن و متعادل و بسیار زیباست .
چشم - آب سیاه (کوری تدریجی) - آب مروارید - - آستیگمات	نمایانگر توانایی به روشنی دیدن گذشته و حال و آینده است . عدم عفو و بخشایش .فشار ناشی از آزارهای طولانی . ترس از آینده ای ناشادمان و تاریک . نمایانگر مشکلات مربوط به (من) و ترس از نگریستن به واقعیت خود .	من با محبت و شادی می بینم . من با محبت و ملاطفت می بینم . زندگی جاودان است و سرشار از شادمانی .من به پیشواز هر لحظه می روم. اکنون مشتاقم زیبایی و عظمت خود را ببینم . دیدن خطری ندارد .من در آرامشم .

- التهاب قرنیه چشم خشک - دوربین - ناراحتیهای چشم کودکان گل مژه لکه سفید بر روی قرنیه چشم - نزدیک بین - ورم ملتحمه	نمی خواهد ببیند چه می گذرد .مسائل متضاد مطرح است . خشم .با محبت نگاه نکردن .مرگ را بر عفو و بخشایش ترجیح دادن .انزجار.ترس از حال . ترس از حال کودک نمی خواهد آنچه را در خانوداده اش می گذرد ببیند. دوست نداشتن آنچه در زندگی می بیند.نگرش خشمناک به زندگی یا به یک نفر. ترس از نگریستن به همین لحظه . ترس از آینده . احساس خشم و ناکامی از آنچه در زندگی می بینید.	مشتاقانه می بخشایم .با دیدهٔ شفقت و تفاهم به زندگی نگاه می کنم . به روشنی می بینم که اکنون و اینجا ایمن هستم . اکنون هماهنگی و شادی و زیبایی و ایمنی ، این کودک را احاطه می کند. اکنون آن زندگی را می آفرینم که دوست دارم نگاهش کنم .خود آگاهانه به همه کس و همه چیز با محبت نگاه می کنم . هم اکنون خود را دوست دارم و تأیید می کنم. من هدایت الهی را می پذیرم و همواره ایمن هستم. من نیاز به کامل و بی نقص بودن را رها می کنم.من در آرامشم و خود را به همین صورت که هستم دوست دارم و تأیید می کنم .من با چشم محبت نگاه می کنم و می دانم راه حلی هماهنگ وجود دارد و من اکنون آن را می پذیرم .
حافظه (ضعف حافظه)	ترس.فرار از زندگی .ناتوانی برای دفاع از حق خود .	همواره از هوش و شهامت و ارزشمندی سرشارم.زنده بودن خطری ندارد.
حمله (صرع)	احساس شکنجه و تقلا.نپذیرفتن زندگی .خشونت نسبت به خود .فرار از خود و زندگی و خانواده .	من در کائنات ، احساس در خانه بودن می کنم .کاملاً ایمن هستم و همه مرا می فهمند .برمیگزینم که زندگی را جاودان شادمان ببینم .من در آرامشم.
خارش	آرزوهای نامعقول .عدم رضایت .پشیمانی .میل به فرار از وضعیتی خاص.	من همین جا در آرامشم .خیر و صلاحم را می پذیرم و می دانم که همهٔ آرزوهایم برآورده می شوند.
خرناس (خرخرکردن در خواب)	رها نکردن الگوهای کهنه .	من اندیشه های خلاف محبت و شادی را رها می کنم .از گذشته به حال می آیم .تازه ها از طراوت و زندگی سرشارند .
خستگی	مقاومت .ملال .بی علاقگی نسبت به کاری که انجام می دهید.	من برای زندگی سرشار از نیرو و اشتیاقم .
خواب آلودگی	از پس چیزی برنیامدن .فرار از همه چیز .نمی خواهم اینجا باشم .	من به خرد و هدایت الهی توکل می کنم و می دانم در پناه حمایتم .من ایمن هستم.
خود کشی	افراطی بودن .این اعتقاد که زندگی به دلخواهم نیست و می خواهم سر به تن زندگی نباشد	من درمیان امکاناتی نامحدود زندگی می کنم .همیشه راه دیگری پیدا می شود .من ایمن هستم .

	.نپذیرفتن راه های دیگر .	
خون	نمایانگر شادمانی و جریان آزاد آن است .	من شادمانی زندگی را می بخشم و می ستایم .
جریان خون	نمایانگر توانایی احساس و بیان عواطف از راههای مثبت است .	من آزادم تا محبت و شادمانی را در هرگوشهٔ جهانم به جریان اندازم .من زندگی را دوست دارم .
خونریزی	خالی شدن از شادی . خشم .	من شادمانی زندگیم و در کمال هماهنگی ، شادی می بخشم و شادی می ستانم .
خونریزی لثه	ناخرسندی از تصمیمی که در زندگی گرفته شده .	یقین دارم که همواره رویداد درست در زندگیم پیش می آید .من در آرامشم .
خونریزی مقعدی و روده ای	خشم وناکامی .	من به فرایند زندگی اعتماد می کنم .تنها آنچه درست و نیکوست در زندگیم پیش می آید.
فشار خون	مشکل عاطفی درازمدتی که حل نشده .	با شادی گذشته را رها می کنم .من درآرامشم .
پایین بودن فشار خون	کمبود محبت در کودکی .احساس شکست .زندگی را بی فایده دانستن .اعتقاد به این که مشکلات حل نمی شوند .	آگاهانه در همین لحظه زندگی می کنم که سرشار از شادمانی است .زندگیم لبریز از خوشی است .
کمخونی	بهانه گیری .فقدان شادی .ترس از زندگی .این احساس که آنقدر که باید خوب نیستم .	تجربهٔ شادمانی در تمام زمینه های زندگی خطری ندارد.من زندگی را دوست دارم .
کودکان (تغیرات گلبولی)	اگر کودک احساس کند آنقدر که باید خوب نیست شادی زندگیش از بین می رود.	این کودک شادی زندگی را می بلعد و خوراکش محبت است .خدا هر روز معجزه می کند .
لخته شدن خون	مسدود کردن جریان شادمانی	در باطن خود یک زندگی تازه را بیدار می کنم .من جریان دارم .
ناراحتی های خونی	فقدان شادمانی .عدم جریان پویای اندیشه ها و آرمانها.	اندیشه های شاد، آزادانه در من جریان دارند.
درد	نیاز به محبت و آغوش گرم .احساس گناه .گناه همواره جویای مجازات است .	من در کمال محبت گذشته را رها می کنم .همهٔ ما آزادایم .اکنون همه چیز در قلبم نیکوست .من خود را دوست دارم و تأیید می کنم .من نازنین و دوست داشتنی هستم .
درمان نا پذیر	در این مرحله نمی تواند از بیرون درمان یابد.باید به درون رفت تا به درمان کمک کرد .این مشکل از بیرون نیامده تا از بیرون علاج شود .	هر روز معجزه ها پیش می آیند .من به درون خود می روم تا آن الگویی که این وضع را آفرید از بین ببرم .اکنون شفای الهی را می پذیرم .این شفا اکنون پیش می آید.
دست	به دست گرفتن ، چنگ زدن ، قاپیدن ، نگاه داشتن ، گرفتن ، رها کردن ، نوازش ، نیشگون ، و به دست گرفتن امور و سرکار داشتن با تجربه ها .	خود آگاهانه همهٔ تجربه هایم را با محبت و شادی و سهولت اداره می کنم .
مچ دست	نمایانگر حرکت و سهولت .خشم و ناکامی از ناروایی	همهٔ تجربه هایم را در نهایت خرد و محبت و سهولت

	های زندگی .	به دست می گیرم و اداره می کنم .اکنون آگاهانه یک زندگی سرشار از شادمانی و توانگری و فراوانی را بر می گزینم و برای خود می آفرینم .
دماغی (اختلالات دماغی)	نیاز به اتحاد و محبت خانوادگی .	من در خانواده ای سرشار از اتحاد و محبت و آرامش زندگی می کنم .همه چیز نیکوست .
دمل	اندیشه های ناآرام و برانگیخته دربارهٔ آزارها .احساس حقارت و انتقالم .	اجازه می دهم اندیشه هایم آرام و آزاد باشند.گذشته تمام شده .اکنون در آرامشم .
دندانها ناراحتی های ریشهٔ دندان ناراحتی های دندان عقل ناراحتی های دندان	نمایانگر تصمیم دیگر جرأت ندارد به چیزی دست بزند.اعتقادات ریشه ای نابود شده اند. به ذهن خود فرصت آفریدن پایه و اساسی محکم نمی دهید. دودلی دراز مدت .ناتوانی در تجزیه و تحلیل اندیشه ها برای تصمیم گیری	 برای خویشتن و زندگیم پایه و اساسی محکم و استوار می آفرینم .اعتقاداتی را برمیگزینم که با شادمانی حمایتم کنند. خود را می بخشم وآگاهانه خویشتن را دوست می دارم . بر مبنای اصول حقیقت و در کمال آرامش تصمیم می گیرم و می آسایم و می دانم که تنها عمل درست در زندگیم پیش می آید.
دهان برفک بوی بد دهان زخم در دهان ناراحتی های دهان	نمایانگر گرفتن اندیشهای نو و تغذیه است . خشم از تصمیم گیری های نادرست . گرایشهای پوسیده .بدگویی و غیبت .اندیشه های فاسد. دشنام و کلام نکوهیده (حتی اگر به ذهن آمده و بر زبان جاری نشده)سرزنش و ملامت . عقاید ثابت و ذهن بسته و نپذیرفتن اندیشه های نو.	من با محبت به خود غذا می دهم . من در کمال محبت تصمیمهای خود را می پذیرم و می دانم برای دگرگونی آزادم .من ایمن هستم . من در کمال ملایمت و محبت سخن می گویم .از دهانم فقط نیکی و ملاطفت بیرون می آید. در جهان مهرآمیزم تنها تجربه هایی شادمان می آفرینم. من به پیشواز اندیشه ها و تجربه های نو می روم و مفاهیم نو را برای هضم و جذب آماده می کنم.
دیابت	همیشه به «ای کاش » اندیشیدن .حسرت .اندوه ژرف . نیاز به تسلط .هیچ چیز شیرین به جا نمانده .	این لحظه سرشار از شادمانی است .اکنون شیرینی امروز را تجربه می کنم .
دیسانتری دیسانتری آمیبی دیسانتری باسیلی	ترس و خشم مفرط. اعتقاد به اینکه «آنها » می خواهند مرا گیر بیندازند. ستم و نومیدی .	در ذهنم آرامش می آفرینم و تنم این آرامش را باز می تاباند. من قدرت جهان خویشم .من در آرامشم . من از نیرو و زندگی شادمانی سرشارم .
دیسک جابه جا شده	احساس فقدان حمایت زندگی .دودلی .	زندگی از همهٔ اندیشه هایم حمایت می کند .من خود را دوست دارم و تأیید می کنم .همه چیز نیکوست .
دیفتری	ترس.عدم اعتماد به فرایند زندگی .آزارهای عاطفی شفانیافته .	رشد کردن خطری ندارد .دنیا امن است و من ایمن هستم .
ذات الریه	نومیدی .خستگی از زندگی .آزارهای عاطفی شفا نیافته .	آزادانه اندیشه های الهی سرشار از تنفس و هوشمندی را فرو می دهم .این لحظه ، لحظه ای تازه است .
راست (سمت راست بدن)	نمایانگر نشان دادن و رها کردن و انرژی مذکر و	من به آسانی انرژی مذکر خود را متعادل و متوازن می

	اصول پدرانه .	کنم .
رحم التهاب رحم	نمایانگر خانهٔ آفرینش و کانون خلاقیت است . احساس نا امنی و ناامیدی و ناکامی .مصرف شیرینی و شکر را جانشین دوست داشتن خود ساختن .سرزنش کردن .	من در تنم احساس در خانه بودن می کنم . من قدرتمند و خواستنی هستم .زن بودن شگفتی انگیز است .من خود را دوست دارم و همواره کامیابم .
رگ به رگ شدن .	خشم و مقاومت .عدم علاقه به حرت در یکی از مسیرهای زندگی .	می دانم که فرایند زندگی تنها مرا به سوی والاترین خیر و صلاحم می کشاند .من در آرامشم .
روان (ناراحتی روانی)	گریز از خانواده .فرار.کناره گیری . جدایی خشونت بار از زندگی .	این ذهن ، هویت راستین خود را می شناسد و در جایگاه خلاق و الهی خویش قراردارد.
روده ها اسپاسم و انقباض روده ها التهاب رودهٔ بزرگ (ایلئون) ترشح مادهٔ لزج از روده خونریزی روده کولیت (ورم مخاط رودهٔ بزرگ) سایر ناراحتی های روده	نمایانگر رها کردن زوائد و هضم و جذب و تخلیه آسان هستند . ترس از رها کردن .احساس ناامنی ترس.نگرانی .احساس به اندازهٔ کافی خوب نبودن . زوائد گذشته ، اندیشههای آشفته ، راه تخلیه را بسته است .در لجن گذشته دست و پا زدن . خشم و ناکامی احساس ناامنی .عدم سهولت برای رها کردن آنچه گذشته است . ترس از رها کردن چیزهای کهنه ای که دیگر مورد نیزا نیستند و به درد نمی خورند .	رها کردن آسان است .هرچه را که باید بدانم به آسانی هضم و جذب می کنم و گذشته را با شادی رها می کنم. زیستن خطری ندارد.زندگی همواره همه چیز را در اختیارم خواهد داشت .همه چیز نیکوست . من خود را دوست دارم و تأیید می کنم .بهترین کاری را که از دستم برمیآید انجام می دهم .من موجودی شگفتی انگیزم و در نهایت آرامشم . من گذشته را رها می کنم .ذهنم شفاف و واندیشه هایم روشن است .من در نهایت شادی و آرامش در این لحظه زندگی می کنم . من به فرایند زندگی اعتماد می کنم .تنها آنچه درست و نیکوست در زندگیم پیش می آید. من جزئی از جریان هماهنگ زندگی هستم.همه چیز با نظم الهی و به شیوه درست پیش می رود . من به آسانی و آزادی ، کهنه ها را رها می کنم و در کمال شادمانی به پیشواز تازه ها می روم.
رماتیسم	کمبود محبت .احساس قربانی بودن .تلخی مزمن .نفرت و انزجار .انتقاد	من تجربه هایم را می آفرینم .چون خود را و دیگران را دوست دارم و تأیید می کنم، تجربه هایم هر روز بهتر می شوند .من قدرت زندگی خویشم و جهانم نیکوست.
ریزش مو	ترس.فشار .کوشش برای تسلط بر همه چیز .عدم اعتماد به فرایند زندگی .	من ایمن هستم و به زندگی اعتماد دارم .من خود را دوست دارم و تأیید می کنم .
ریه ناراحتی های ریه	توانایی فرودادن زندگی . اندوه و افسردگی .ترس از بلعیدن زندگی .آزارهای عاطفی شفانیافته .خود را لایق زندگی کامل ندانستن	من در نهایت تعادل و توازن ، زندگی را فرو می دهم . من توانایی فرودادن تمامیت زندگی را دارم .من از محبت سرشارم و زندگیم کامل است .

زانو ناراحتی های زانو	نمایانگر غرور و خودپسندی است . غرور شدید و خودپسندی مفرط.عجز از زانو زدن و خم شدن .انعطاف ناپذیری و تسلیم نشدن.	من انعطاف پذیر و شناورم . من از عفو و بخشایش و تفاهم و شفقت و مهربانی سرشارم .من به آسانی خم می شوم و جریان می یابم .همه چیز نیکوست .
زائده ها	پرو بال دادن به آزارهای کهنه و ایجاد نفرت و انزجار.	من به آسانی می بخشایم .من خود را دوست دارم و با اندیشه های سرشار از تحسین و تمجید به خود پاداش می دهم .
زبان	نمایانگر قابلیت چشیدن خوشی های زندگی .	من از برکت ها و نعمتهای زندگیم مسرورم و به وجد در می آیم .
زخم (جراحت)	خشم نامنتظر و ناگهانی .احساس گناه .بر خود خشم گرفتن .	من اکنون خشم خود را از راههای مثبت آزاد می کنم .من هیجاناتم را آرام می کنم و عواطفم را به شیوه هایی شادی بخش نشان می دهم .من خود را دوست دارم و قدر خویشتن را می دانم .
زخم معده	ترس .اعتقاد راسخ به این که آنقدر که باید خوب نیستید .چه چیز شما را می خورد ؟ اضطراب برای جلب رضایت دیگران .	من خود را دوست دارم و تأیید می کنم .من در آرامشم و همه چیز نیکوست .من موجودی شگفتی انگیزم.
زکام	اشتغال به امور فراوان .آشفتگی ذهنی .بی نظمی .آزارهای کوچک .اعتقاداتی از این دست که : من تمام زمستان زکام دارم .	می گذارم ذهنم بیاساید و آرام باشد .درون و برونم را هماهنگی فرا گرفته است .همه چیز نیکوست .
زگیل	نفرتهای کوچک .اعتقاد به زشتی .	من تجلی کامل محبت و زیبایی و زندگی هستم.
زنان (ناراحتی های زنان) التهاب واژن	نفی خود .نپذیرفتن زنانگی و اصل مونث .بر خود خشم گرفتن .نفرت از خویشتن . خشم بر همبستر .احساس گناه جنسی .مجازات خویشتن .	من از زنانگی خود شادمانم .تنم را دوست دارم .به همهٔ دورانهای زندگیم عشق می ورزم .همه چیز نیکوست . دیگران بازتاب محبت و تأییدی هستند که نسبت به خود دارم .من از جنسیت خود شادمانم .
زونا	این دست و آن دست کردن .ترس .فشار.حساسیت مفرط.	من آسوده و آرامم چون به فرایند زندگی اعتماد دارم .در جهانم همه چیز نیکوست .
ساقها ناراحتی های ساق قلم ساق پا	ساق پا ، ما را به پیش می راند. ترس از آینده .بی میلی به حرکت . شکستن آرمانها .ساقها نمایانگر معیارهای زندگی هستند .	زندگی از آن من است . من در کمال اطمینان و شادی به پیش می روم و می دانم که آینده ام نیکوست . من در نهایت محبت و شادمانی بر طبق والاترین معیارهایم زندگی می کنم .
ستون فقرات انحنا ستون فقرات مننژیت ستون فقرات	حمایت نرم و مطمئن زندگی . ناتوانی در پیشروی با حمایت زندگی .ترس .کوشش برای چسبیدن به عقاید کهنه .عدم اعتماد به زندگی .فقدان تمامیت .عدم شهامت برای اعتقادات راسخ . اندیشهٔ ملتهب و خشم از زندگی .	زندگی پشتیبان من است . من هر ترسی را رها می کنم .می دانم زندگی پشتیبان من است .چون سرو ، بلند و آزاد می ایستم و از محبت سرشارم .اکنون به فرایند زندگی اعتماد می کنم . من هرچه سرزنش را رهامی کنم و شادی آرامش

		زندگی را می پذیرم .
سردردها	خود را بی اعتبار پنداشتن .انتقاد از خود .ترس.	من خود را دوست دارم و تأیید می کنم .من به خویشتن و آنچه به انجام می رسانم به چشم محبت نگاه می کنم .من ایمن هستم .
سردمزاجی	ترس.نفی لذت .رابطهٔ جنسی را ناپاک دانستن.داشتن همبستری که حساس نیست .ترس از پدر.	کامجویی خطری ندارد.من از زن بودن خود مسرورم.
سرطان	آزار ژرف .نفرت و انزجار دراز مدت .رازی پنهان یا اندوهی نهفته که جسم و جان را خورده است .زندگی را بی فایده دانستن.	من در نهایت مهر و محبت ، همهٔ گذشته ها را می بخشم و رها می کنم.من آگاهانه جهانم را از شادی سرشار می سازم .من خود را دوست دارم و تأیید می کنم.
سرفه	میل به ایجاد هیاهو و فریاد کشیدن به روی جهان .«مرا ببینید و به من گوش کنید.»	همه از راههای مثبت به من توجه می کنند و قدرم را میدانند و دوستم دارند.
سرگیجه	اندیشهٔ سربه هوا و پراکنده .نگاه نکردن.	من عمیقاً متمرکز هستم و با زندگی در آرامشم .شادمانه زیستن خطری ندارد.
سفید شدن مو	فشار .اعتقاد به فشار و تقلا.	من در همهٔ زمینه های زندگیم آرام و آسوده ام .من توانا و نیرومندم .
سقط جنین	ترس.ترس از آینده .حالا باشد برای بعد.زمان بندی نامناسب.	همواره در زندگیم عمل درست الهی پیش می آید .من خود را دوست دارم و تأیید می کنم .همه چیز نیکوست .
سل	ضایع شدن از خود خواهی و حس تملک و اندیشه های ظالمانه و انتقام جویی.	چون خود را دوست دارم و تأیید می کنم جهانی سرشار از آرامش و شادمانی برای خویشتن می آفرینم.
سل پوستی	تسلیم.مرگ را بر روی دو پای خود ایستادن ترجیح دادن .خشم و مجازات.	من به آسانی و آزادی حرف خود را می زنم.من قدرت خود را فرا می خوانم .من خود را دوست دارم و تأیید می کنم .من ایمن و آزادم.
سلولیت	خشم اندوخته و مجازات خود	من خودم و دیگران را می بخشم .من در محبت و کامروایی از زندگی آزادم.
سنگ کیسه صفرا	تلخی .اندیشه های سخت .سرزنش .غرور.	رها کردن گذشته شادی انگیز است.زندگی شیرین است و من نیز شیرین هستم .
سوء هاضمه .	ترس مفرط.وحشت و اضطراب.محکم به چیزی چسبیدن .نالیدن.	من همهٔ تجربه های تازه را در کمال آرامش و شادی هضم و جذب می کنم.
سوختگی .	خشم .سوختن .جوش و خروش .برانگیخته شدن.	من در درون و بیرونم تنها آرامش و هماهنگی می آفرینم.من شایستگی آن را که احساسی نیکو داشته باشم دارم.
سیاتیک	انتقاد مفرط .ترس از بی پولی .ترس از آینده .	من به سوی خیر و خوشی عظیمتری روانم .شادمانی من همه جا یافت می شود و کاملاً ایمن هستم.
سیستیک فیبروسیس(تصلب انساج)	اعتقاد به این که «زندگی بر وفق مرادم نیست »٠«طفلکی من .»	زندگی دوستم دارد و من نیز زندگی را دوست دارم .اکنون آگاهانه بر می گزینم که زندگی را به طور کامل و آزادانه فرو دهم .

سیفیلیس	اقتدار و نفوذ خود را از دست دادن .	من مصمم هستم که خودم باشم .من خود را می پذیرم و تأیید می کنم .
سینوس .ناراحتی های سینوس (سینوزیت)	حساسیت و برانگیخته شدن نسبت به یک نفر .معمولاً از نزدیکان .	درونم همواره سرشار از آرامش و هماهنگی است .همه چیز نیکوست .
شانه ها شانه های جلو آمده	نمایانگر توانایی حمل شادمانهٔ تجربه های زندگی هستند .اما گرایشهای ما ، زندگی را به حمل بار و فشار تبدیل می کنند. حمل بارهای زندگی .نومیدی و درماندگی .	من آگاهانه می گذارم تجربه هایم شاد و دلپذیر باشند. من چون سرو بلند و آزادم.من خود را دوست دارم و تأیید می کنم .هرروز زندگیم بهتر می شود.
شب ادراری	ترس از والدین ، مخصوصاً پدر.	این کودک با چشم محبت و تفاهم و نرمش و مهربانی نگریسته می شود.همه چیز نیکوست .
شبکهٔ خورشیدی (بالای ناف)	واکنشهای ناشی از دل و جرأت .واکنشهای شکمی .کانون نیروی شهودی و کانون الهام .	من به ندای درونم اعتماد می کنم .من نیرومند و خردمند و مقتدرم .
شکم درد نفخ شکم (گاه با درد)	ترس.بندآوردن فرایند. انقباض .ترس.عقاید هضم نشده .	من به فرایند زندگی اعتماد می کنم و می دانم که ایمن هستم. من می آسایم و می گذارم زندگی با سهولت در من جریان یابد.
شریانها انسدادشریان اکلیلی قلب	شادمانی زندگی را حمل می کند . احساس ترس.تنهایی .آنقدر که باید خوب نیستم.آن قدر که باید کار نمی کنم.هرگز موفق نمی شوم.	من سرشار از شادمانی ، با هرضربان قلبم ، شادمانی در سراسر وجودم جریان می یابد.
صورت خطوط آویزان	نمایانگر چیزی است که به جهان نشان می دهیم. نمایانگر اندیشه های آویزان و از حال رفتگی ذهن و انزجار از زندگی است .	خود بودن خطری ندراد.آنچه را که هستم نشان می دهم. من شادی زندگی را نشان می دهم و می گذارم از هرلحظهٔ زندگی لذت ببرم و می بینم دیگر بار جوان شده ام.
ضربت (ضرب دیدن)	تسلیم .مقاومت .مردن را بر عوض شدن ترجیح دادن .نپذیرفتن زندگی .	زندگی یعنی دگرگونی .من به آسانی با تازه ها انطباق پیدا می کنم .من زندگی و گذشته و حال و آینده را می پذیرم.
ضعف	نیاز به آرامش و استراحت ذهن .	من به ذهنم یک مرخصی شاد می دهم.
طاسی	ترس.فشار.کوشش برای تسلط بر همه چیز .عدم اعتماد به فرایند زندگی.	من ایمن هستم و خود را دوست دارم و تأیید می کنم من به زندگی اعتماد دارم.
طحال	هر نوع وسواس	من خود را دوست دارم و تأیید می کنم .می دانم که فرایند زندگی پشتیبان من است .من ایمن هستم و همه چیز نیکوست .
عادت ماهانه .عوارض پیش از عادت ماهانه و سایر ناراحتی های آن	آشفتگی .خود را زیر نفوذ نیروهای بیرونی قراردادن.نپذیرفتن زنانگی .احساس گناه و ترس .این اعتقاد که اندامهای تناسلی ناپاک یا گناهکارند.	اکنون خود ادارهٔ ذهن و زندگیم را به دست می گیرم.من زنی پویا و قدرتمندم .همهٔ اعضای بدنم به درستی کار می کنند.و خود را دوست دارم .به عنوان یک زن ، اقتدار کامل و همهٔ فرایندهای جسمی خویشتن را که تماماً طبیعی و بهنجارند می پذیرم.

عدم توازن و تعادل	اندیشه های پراکنده .متمرکز نبودن.	من خود را بر ایمنی و پذیرش کمال و بالندگی زندگیم متمرکز می کنم.همه چیز نیکوست .
عصبی بودن	ترس.اضطراب .تقلا.شتابزدگی .عدم اعتماد به فرایند زندگی .	من در سفری شاد به سوی ابدیت روانم و فرصت فراوان دارم .من با قلبم در ارتباطم .همه چیز نیکوست .
عضلات اختلال رشد عضلانی انقباض ناگهانی عضلات سفتی و نرم نبودن عضلات گرفتگی و اسپاسم عضلات	مقاوت در برابر تجربه های تازه .عضلات نمایانگر توانایی ما برای حرکت در زندگی است . رشد کردن فایده ندارد. ترس.این احساس که دیگران نگاهم می کنند. عقاید خشک و اندیشه های ثابت .نرمش نداشتن. فشار.ترس .به چنگ گرفتن و چسبیدن .	من زندگی را به سیمای رقصی شادمان تجربه می کنم. من از محدودیت های پدر و مادرم فرا می روم.من آزادم تا بهترین چیزی که می توانم بشوم. زندگی یکسر مرا تأیید می کند .همه چیز نیکوست و من ایمن هستم . من ایمن هستم و ذهنم انعطاف پذیر است . من می آسایم و می گذارم ذهنم آرام باشد.
عفونت عفونت مجاری ادرار	بر انگیخته شدن .خشم .رنجش و آزار. ادرار کردن به روی جنس مخالف .سرزنش دیگران .	من آگاهانه آرام و هماهنگ بودن را بر می گزینم. من آن الگوی درونم را که این وضع را آفرید رها می کنم و مشتاقم که عوض بشوم .من خود را دوست دارم و تأیید می کنم.
عفونت ویروسی	فقدان شادمانی .تلخکامی .	می گذارم شادمانی آزادانه در زندگیم جریان یابد .من خود را دوست دارم .
غدد ازدیاد فعالیت غده تیرویید التهاب غدد ناراحتی های غدد ناراحتی های غدد فوق کلیوی ناراحتی های غدد در کودکان ناراحتی های غدد لنفاوی غدهٔ هیپوفیز	جایگاه های نگاهدارنده .نمایانگر فعالیت مستقل و ابتکار . خشم از تنها ماندن . خشم از فقدان محبت و مورد قدر دانی قرارنگرفتن .دیگر به خود اهمیت ندادن. عدم فعالیت ذهنی .خود را عقب نگاه داشتن . بدغذایی شدیدعاطفی .اضطراب .احساس شکست .بر خود خشم گرفتن .به خود اهمیت ندادن. اصطکاک با افراد خانواده .مشاجرات .اگر کودک در نیمه راه احساس کند که ناخواسته است. هشداری نمایانگر این که ذهن نیاز به تمرکز بر حیاتی ترین مسأله زندگی محبت و شادی دارد. نمایانگر مرکز کنترل.	من قدرت خلاق جهان خویشم . من در کانون زندگی هستم و خودم و آنچه را که می بینم تأیید می کنم . من خود را دوست دارد م وقدر خودر ا می دانم و از خویشتن مراقبت می کنم .من بسنده ام . من از آرمانهای الهی و فعالیت موردنیازم سرشارم و هم اکنون به پیش می روم . من در کمال محبت، از تن و ذهن و عواطفم مراقبت می کنم .من خود را دوست دارم و تأیید می کنم .به خود اهمیت دادن کوچکترین خطری برایم ندارد. این کودک خواستنی است و با آغوش باز پذیرفته می شود و به شدت مورد علاقه و محبت است . من اکنون تمام توجه خود را بر عشق و شادمانی زنده بودن متمرکز می کنم .من با زندگی جریان دارم .ذهنم سرشار از آرامش است . ذهن و تنم در تعادل و توازن کامل است من اندیشه هایم را کنترل می کنم.

غرور جوانی	خود را نپذیرفتن .خود را دوست نداشتن .	من تجلی الهی زندگی هستم.من خود را در جایی که هم اکنون قرار دارم دوست دارم و می پذیرم .
غش	ترس.از پس چیزی بر نمی آید .جلو چشمش سیاه می شود .	من برای ادارهٔ هر رویداد زندگیم ، قدرت و نیرو و دانش لازم را دارم .
فتق	روابط گسیخته .فشار و بار .خلاقیت نادرست.	ذهنم ارام و هماهنگ است .من خود را دوست دارم و تأیید می کنم .
فراموشی	ترس.فرار از زندگی .عدم توانایی برای دفاع از حق خود	هوش و شهامت و ارزشمندی همواره با من همراه است .زنده بودن خطری ندارد.
فرج (دستگاه تناسلی زنانه)	نمایانگر آسیب پذیری است .	من ایمن هستم.
فعالیت مفرط	احساس فشار شدید و جنون آمیز .	من ایمن هستم.همهٔ فشارها از بین می روند .من انقدر که باید خوب هستم .
فک (قفل شدن فک) ناراحتی های فک	خشم .میل به تسلط .بروز ندادن احساسات . خشم .نفرت و انزجار.میل به انتقام گرفتن .	من به فرایند زندگی اعتماد می کنم ، به آسانی آنچه را که می خواهم می طلبم .زندگی مرا حمایت می کند . مشتاقم آن الگوهایم را که این وضع را آفریدند عوض کنم .من خود را دوست دارم و تأیید می کنم و ایمن هستم .
فلج فلج اطفال	افکار فلج کننده .گیر کردن . حسد فلج کننده .میل به توقف ساختن یک نفر.	من اندیشمندی آزادم و تجربه هایی شگفتی انگیز و آسان و شاد می آفرینم . برای همه به اندازه کافی هست .من با اندیشه هایی مهرآمیز خیر و خوشی و آزادی خود را می آفرینم .
فیبرم (تومورها و کیستهای بافتهای الیافی)	آزار از همبستر را در دل خود نگاه داشتن .ضربه به غرور زنانه .	من آن الگوی درونم را که این تجربه را آفرید رها می کنم .من در زندگیم تنها نیکی می آفرینم.
فیستول	ترس.بند آمدن فرایند رها کردن .	من ایمن هستم .من به فرایند زندگی اعتماد کامل دارم .زندگی برای من و پشتیبان من است .
قارچ قارچ انگشتان پا ناراحتی های قارچی	احساس ناکامی از مطرود شدن .عدم پذیرش.احساس ناتوانی برای پیشروی آسان . اعتقادات راکد و ایستا.رها نکردن گذشته .اجازه دادن به گذشته که حاکم امروز باشد.	من خود را دوست دارم و تأیید می کنم .به خودم اجازهٔ پیشروی می دهم .حرکت کردن خطری ندارد. من با شادی و آزادی ، در لحظهٔ حال زندگی می کنم .
قانقاریا	فساد ذهنی .با اندیشه های مسموم ، در خوشی غرق شدن .	من اکنون اندیشه هایی هماهنگ بر می گزینم و می گذارم شادمانی ، آزادانه در من جریان یابد.
قطع قاعدگی	نفرت از زن بودن .خود را دوست نداشتن .	از آنچه هستم شادمانم .تجلی زیبای حیاتم و به شیوه ای کامل ، در همهٔ زمانها شناورم.
قلب ناراحتی های قلب	نمایانگر کانون محبت و امنیت است . مشکالت درازمدت هیجانی و عاطفی .عدم شادمانی ، سخت دل شدن .اعتقاد به فشار و تقلا.	ضربان قلبم همنوای آهنگ محبت است . شادی .شادی .من با مهر و محبت می گذارم شادمانی در ذهن و تن و تجربه هایم جریان یابد.
قولنج	برانگیختگی .انگیزش ذهنی .	من سرشار از آرامشم .

قولنج کودکان	ناشکیبایی .آزار از محیط.	این کودک تنها به محبت و اندیشه های مهرآمیز پاسخ می دهد .همه چیز آرامش بخش است .
کبد التهاب کبد ناراحتی های کبد	جایگاه خشم و عواطف بدوی است . مقاومت در برابر دگرگونی .ترس.خشم .نفرت.کبد جایگاه خشم و غضب است . گله و شکایت مزمن .توجیه ایرادگیری برای فریب خود .احساس نامطبوع .	من تنها محبت و آرامش و شادی را می شناسم. ذهنم پاک و آزاد است .من گذشته را رها می کنم و به تازه ها رو می آورم.همه چیز نیکوست . من زندگی در فضای باز قلبم را بر می گزینم .من جویای محبتم و در همه جا محبت را می یابم.
کبودی	ضربه های کوچک زندگی .مجازات خویشتن.	من خود را دوست دارم و به خود اهمیت می دهم .من با خویشتن مهربان و ملایم و نرم هستم.همه چیز نیکوست.
کچلی	اجازه داده اید دیگران توی جلدتان بروند .این احساس که آنقدر که باید خوب یا پاک نیستید.	من خود را دوست دارم و تأیید می کنم.هیچ کس و هیچ چیز و هیچ جا بر من اقتداری ندارد.من آزادم.
کرختی	مضایقه از محبت .بی ملاحظگی .از نظر ذهنی مرده بودن.	من محبت و احساسم را با دیگران تقسیم می کنم.من به همه با محبت پاسخ می دهم.
کرم کدو	اعتقاد راسخ به قربانی بودن .خود را ناپاک دانستن.در برابر گرایشهای دیگران خود را درمانده یافتن.	دیگران تنها بازتاب احساسهای نیکویی هستند که درباره خود درام .من تمامی آنچه را که هستم دوست دارم و تأیید می کنم.
کری	سرسختی و لجاجت ، انزوا و گوشه گیری .«چه چیز را نمی خواهید بشنوید؟» «اذیتم نکنید.»	من به نداری الهی گوش می کنم و از آنچه می توانم بشنوم به وجد می آیم .من با همه چیز یگانه ام .
کزاز	نیاز به ابراز خشم .اندیشه های گندیده و فاسد.	می گذارم محبت درونم ، باطنم را بشوید و پاک کند و همهٔ اندامهای تن و عواطفم را شفا دهد.
کفگیرک	خشم مسموم کننده درباره ناروایی هایی که شخص دیده است .	من گذشته را رها می کنم و می گذارم زمان همهٔ زمینه های زندگیم را شفا دهد .
کلسترول	مسدود کردن راههای شادمانی .ترس از پذیرش شادی .	من شادی را بر می گزینم .راههای شادمانیم کاملاً گشوده اند .پذیرفتن شادی خطری ندارد.
کلیه سنگ کلیه ناراحتی های کلیه	 خشم مفرط و به جا مانده انتقاد .نومیدی .شکست .شرم .بچگانه رفتار کردن .	 من همهٔ مشکلات گذشته را به آسانی حل می کنم. در زندگیم همواره اعمال الهی پیش می آید .حاصل هر تجربه تنها نیکی و خیر و خوشی است .رشد کردن خطری ندارد.
کم اشتهایی	نفی زندگی خود .ترس مفرط .نفرت از خود و نپذیرفتن خویشتن.عدم اعتماد به زندگی .	می توانم خودم باشم .همین گونه که هستم شگفتی انگیزم .من زیستن را بر می گزینم.من شادی و پذیرش خود را انتخاب می کنم.
کورک	خشم .به جوش آمدن .تلاطم و غلیان .	من مظهر محبت و شادمانی هستم و در آرامشم .
کوشینگ (پرکاری غدد فوق کلیوی)	عدم تعادل ذهنی .ازدحام اندیشه ها .احساس فشار مفرط.	من با محبت به ذهن و تن خود توازن می بخشم .اکنون اندیشه هایی را بر می گزینم که به من احساسی نیکو می بخشند.

کهولت (ضعف حافظه)	بازگشت به دوران به اصطلاح امنیت کودکی .نیاز به مراقبت و توجه .نوعی تسلط به اطرافیان .فرار.	حمایت وامنیت خرد لایتناهی کائنات در هر مرحله از زندگی سرگرم کار است .من از آرامش الهی سرشارم.
کیست ها	باز همان داستان دردناک قدیمی .به آزارها پرو بال دادن .رشد کاذب .	داستانهای ذهنم زیبا هستند چون آگاهانه می خواهم داستانهای زیبا را بر گزینم.من خود را دوست دارم .
کیسه صفرا	تلخی .سرزنش .غرور.اندیشه های سخت .	رها کردن گذشته شادی بخش است .زندگی شیرین است و من نیز شیرین هستم .
گردن گردن شق و انعطاف ناپذیر ناراحتی های گردن	نمایانگر انعطاف پذیری و دیدن پشت سر است . گردن شق و انعطاف ناپذیربودن . نگاه نکردن به سایر جوانب امر.	من با زندگی در آرامشم. دیدن سایر دیدگاهها خطری ندارد. من در نهایت نرمش و انعطاف ناپذیری و سهولت به همهٔ جوانب مسائل می نگرم .برای انجام کارها ، راههای بیشمار هست .
گرسنگی مفرط	وحشت و درماندگی .نفرت مفرط از خود .	زندگی دوستم دارد و به من خوراک می رساند و از من حمایت می کند .زیستن خطری ندارد.
گریه	اشک رودخانهٔ زندگی است .اشک ممکن است از شوق یا اندوه و یا از ترس باشد.	من با همهٔ عواطف و هیجاناتم در آرامشم .من خود را دوست دارم و تأیید می کنم.
گزیدگی گزیدگی حیوانات گزیدگی حشرات	ترس.پذیرفتن هر تحقیر خشم فروخورده .نیاز به مجازت کردن خود احساس گناه برای چیزهای کوچک .	من خود را می بخشم و اکنون و تا ابدالاباد خود را دوست دارم . من آزادم . من از همهٔ گزشها آزادم .همه چیز نیکوست .
گلو تورم گلو گلودرد	راه بیان و بروز خلاقیت اعتقاد راسخ به این که نمی توانید حرف خود را بزنید و آنچه را که می خواهید بطلبید. کلام خشمناک را در حلق نگاه داشتن .احساس ناتوانی برای حرف خود را زدن .	من با دل گشوده آوازهای شادمانی حاصل محبت را می خوانم . این حق حیات من است که نیازهایم برآورده شوند .من با محبت و سهولت آنچه را که می خواهم می طلبم . من خود ، قدرت زندگی خویشم .من آزادم تا خودم باشم .
گوآتر	نفرت از ضربه ای که به او تحمیل شده .احساس ناکامی و قربانی بودن .احساس عقیم ماندن و کامیاب نشدن در زندگی .	من خود ، قدرت زندگی خویشم .من آزادم تا خود باشم .
گوش گوش درد (التهاب گوش خارجی و میانی و درونی و شیپور گوش) وزوز و صدای گوش	نمایانگر گنجایش شنیدن خشم .عدم تمایل به شنیدن .آزارهای مفرط .مشاجرهٔ پدر و مادر (معمولاً در کودکان) گوش نکردن .به ندای درون خود گوش فرا ندادن .سرسختی و لجاجت .	من با محبت می شنوم. هماهنگی پیرامونم را فرا گرفته است .من با محبت ، به نیکویی های دلپذیر گوش می کنم .من کانون عشقم . به «من برتر» خود اعتماد می کنم و با محبت به ندای درونم گوش فرا می دهم .هرچه را که برخلاف محبت است رها می کنم .
لارنژیت	از شدت خشم نمی توانید حرف بزنید.ترس از دفاع از حق خود .نفرت و انزجار از قدرت .	من آزادم تا آنچه می خواهم بطلبم .بیان کردن عقیده ام خطری ندارد .من در آرامشم .

لثه ناراحتی های لثه	نمایانگر حمایت از تصمیم ها ناتوانی در حمایت از تصمیم ها .کم مایه بودن درباره اداره امور زندگی .	من شخصی مصمم هستم . من در کمال محبت ، از خود متابعت و حمایت می کنم .
لرز	آشفتگی و پریشانی ذهنی .میل به استراحت .نیاز به این که «دست از سرم بردارید و تنهایم بگذارید.»	من همواره در همهٔ لحظه ها ایمن هستم .محبت پیروامونم را گرفته و از من حمایت می کند.همه چیز نیکوست .
لکنت زبان	احساس ناامنی .عدم بیان خود .اجازه گریه نداشتن.	من اجازه دارم که حرفم را بزنم .من اکنون برای بیان مطلب خود آزادم .من با محبت رابطه برقرار می کنم .
لگن خاصره ناراحتی های لگن خاصره	نمایانگر توازن و تعادل و پیشروی . ترس از پیشروی به هنگام تصمیمات عمده .نمی داند به کجا برود.	من در توازن و تعادل کامل هستم. من در هر سن و سالی با سهولت و شادمانی در زندگی به پیش می روم.
لوزه (تورم و التهاب لوزه ها)	ترس.عواطف و هیجانات سرکوفته .خلاقیت ناکام مانده .	خیر و صلاحم آزادانه جریان می یابد.آرمانهای الهی از درونم بیرون می ریزند.من در آرامشم .
مالاریا	عدم تعادل با طبیعت و زندگی	من با همه اجزای زندگی در توازن و تعادل و یگانه ام .من ایمن هستم .
مثانه ناراحتی های مثانه	اضطراب .به عقاید کهنه چسبیدن .ترس از رها کردن .	من درکمال آسایش و سهولت کهنه ها را رها می کنم و با آغوش باز تازگیهای زندگی را می پذیرم .من ایمن هستم.
مرگ	نمایانگر ترک کردن داستان زندگی است .	من در کمال شادمانی به سطوح تازه ای از تجربه ها می روم .همه چیز نیکوست .
بیماری های مزمن	نپذیرفتن دگرگونی .ترس از آینده .احساس ناامنی	من مشتاقم که عوض شوم و رشد کنم .من اکنون آینده ای امن و تازه می آفرینم .
مسمومیت مسمومیت غذایی	احساس بی دفاع بودن و پذیرفتن خطر. اختیار را به دست دیگران سپردن .احساس بی دفاع بودن .	من ایمن و قدرتمندم .همه چیز نیکوست . من نیرو و قدرت و مهارت هضم و جذب آنچه به سویم می آید را دارم .
معده گاستریت سوزش معده ناراحتی های معده	نگاه دارندهٔ غذاست و نمایانگر هضم اندیشه ها . عدم اطمینان درازمدت .احساس فنا. ترس.ترس.ترس.ترس چنگ زننده . ترس.وحشت از چیزهای تازه .ناتوانی از هضم چیزهای جدید.	من به آسانی زندگی را هضم می کنم. من خود را دوست دارم و تأیید می کنم .من ایمن هستم. من آزادانه و کامل نفس می کشم .من ایمن هستم و به فرایند زندگی اعتماد می کنم . زندگی بر وفق مراد من است و هرلحظهٔ تازهٔ هر روز را هضم می کنم .همه چیز نیکوست .
مغز تومور مغزی	نمایانگر کامپیوترو مرکز فرماندهی است . اعتقاداتی که نادرست برنامه ریزی شده اند	من فرمانده پر مهر و محبت مغز خویشم . عوض کردن برنامهٔ کامپیوتر ذهنم برای من آسان است

	.سرسختی و لجاجت .عوض کردن الگوهای کهنهٔ خود را نپذیرفتن .	.همهٔ زندگی یعنی دگرگونی و ذهن من همواره تازه است.
مفصل ورم مفاصل (آرنج و زانو و شانه ها) التهاب کیسه های مفصلی مقاربتی (امراض مفاربتی)آمیزشی	نمایانگر تغییر مسیر زندگی و سهولت این حرکتهاست . خشم سرکوفته .میل به کتک زدن یک نفر.	من با هرگونه دگرگونی آسان کنار می آیم .زندگیم از هدایت الهی سرشار است و همواره در بهترین مسیر به پیش می رود. محبت ، هرچه را که همجنس خود نباشد رها و آزاد می کند .من از محبت سرشارم.
مقعد آبسه خارش درد فیستول	جایگاه رها کردن .جایگاه مواد زائد. خشم از آنچه نمی خواهید رهایش کنید . احساس گناه برای گذشته .پشیمانی . احساس گناه .تمایل به مجازات.این احساس که من آنقدر که باید خوب نیستم . رهاکردن ناقص زوائد.چسبیدن به زوائد گذشته .	من آنچه دیگر در زندگی نیاز ندارم ، به آسانی و راحتی رها می کنم. فقط آنچه دیگر به آن نیاز ندارم بدنم را ترک می کند. من با محبت خود را می بخشم ، من آزادم . گذشته تمام شده .من آگاهانه بر می گزینم که اکنون خود را دوست بدارم . من درکمال محبت ، گذشته را به طور کامل رها می کنم .من آزادم .من عشقم.
مو ریزش	ترس .فشار.کوشش برای تسلط بر همه چیز عدم اعتماد به فرایند زندگی .	من ایمن هستم .من خود را دوست دارم و تأیید می کنم .من به زندگی اعتقاد دارم .
میخچه	اندیشه های سخت .لجاجت در چسبیدن به رنج و درد گذشته .	من آزادانه از گذشته جدا می شوم .من ایمن و آزادم .
میگرن	عصیان در برابر فشار.مقاومت در برابر جریان زندگی .ترسهای جنسی .	من در جریان زندگی می آسایم و می گذارم زندگی همهٔ نیازهایم را به آسانی و سهولت برآورد.زندگی پشتیبان من است .
ناتوانی جنسی	فشار.فشارجنسی .احساس گناه .اعتقادات اجتماعی .انزجار از همبستری پیشین .ترس از مادر .	اکنون می گذارم قدرت کامل جنسیت من ، با سهولت و شادمانی فعالیت کند .
ناخن جویدن ناخن	نمایانگر حمایت است . ناکامی .خود را جویدن.نفرت از پدر یا مادر.	من در کمال امنیت به همه چیز می رسم . رشدکردن خطری ندارد.من اکنون در نهایت سهولت و شادمانی ، زندگیم را اداره می کنم .
نازایی	ترس و مقاومت در برابر فرایند زندگی .یا عدم علاقه به تجربهٔ پدر یا مادر بودن .	من به فرایند زندگی اعتماد می کنم.می دانم که در زمان درست ، همواره در جای درست قرار دارم و به کار درست سرگرمم .من خود را دوست دارم وتأیید می کنم.
نفخ	ترس از فرودادن زندگی .خود را شایستهٔ زیستن ندانستن .	کامل و آزاد زیستن ، حق حیات من است .من زندگی و خودم را دوست دارم .
نفریت (التهاب کلیه)	واکنش شدید نسبت به شکست و نومیدی.	تنها آنچه درست است در زندگیم پیش می آید .من کهنه را رها می کنم و به پیشواز تازه ها می روم.همه چیز نیکوست .

نقرس	نیاز به تسلط .بی صبری .خشم .	من ایمن هستم .من با خودم و دیگران در آرامشم .
نقصهای مادرزادی	اثرات «کارما»یی.خود شما انتخاب کردید که به این صورت به دنیا بیایید .ما پدر و مادر و فرزندانمان را انتخاب می کنیم .کار تمام نشده .	هرتجربه ای برای فرایند رشد و تکامل ما عالی و بی نقص است .من در هر نقطه ای که هستم در آرامشم .
نودول (گره های لنفی)	انزجار و ناکامی و آزار دیدن «منیت » در امور شغلی .	من الگوی تأخیر را از درونم رها می کنم و می گذارم کامیابی از آن من باشد .
نورالژی	مجازات خود برای احساس گناه .نگرانی از ارتباط.	من خود را می بخشم .من خود را دوست دارم و تأیید می کنم .من با محبت رابطه برقرار می کنم .
واریس	ماندن در وضعیتی که از آن نفرت دارید .نومیدی.احساس خستگی از کار ون فشار شدید.	جایگاهم حقیقت است .و با شادی حرکت و زندگی می کنم .من زندگی را دوست دارم و به آزادی در جریانم .
ورم	در اندیشهٔ خود ، گیرداشتن.عقاید بسته و دردناک .چه کس یا چه چیز نمی گذارد رهایش کنید.	اندیشه هایم آسان و آزاد و در جریانند.مشتاقانه گذشته ها را رها می کنم .رها کردن خطری ندارد.من کاملاً آزادم .
ورید (التهاب ورید ها)	خشم و ناکامی .سرزنش دیگران برای محدودیت و ناشادمانی زندگی خویشتن .	شادی آزادانه در درونم جریان دارد و من با زندگی در آرامشم .
ویروس	از حدود توانایی خود فرارفتن .ترس از به اندازه کافی خوب نبودن .شیرهٔ حمایت درون را کشیدن .این ویروس ، ویروس فشار است .	من ارزش خود را در می یابم .آنقدر که باید خوبم .زندگی ، آسان و شادمان است .
هاجکینز(سرطان غدد لنفاوی)	سرزنش .ترس مفرط از به اندازه کافی خوب نبودن .مسابقه ای جنون آمیز برای اثبات خود تا آنجا که خون دیگر ماده ای برای حمایت از خود ندارد.در مسابقه برای پذیرفتنی ساختن خود ، شادی زندگی فراموش شده است .	از این که خودم هستم کاملاً شادمانم .همین گونه که هستم عالی و کاملم .من خود را دوست دارم و تأیید می کنم .من شادی می بخشم و می ستانم .
هاری (گزیدگی سگ هار)	خشم .این اعتقاد که خشم پاسخ مسأله است .	درون و برونم سرشار از آرامش است .
هانتینگتون (نوعی تشنج که به دیوانگی می انجامد)	انزجار از ناتوانی برای عوض کردن دیگران .نومیدی.	من هرچه دگرگونی را به دست کائنات می سپرم .من با خودم و زندگی در آرامشم .
هضم سوء هضم	ترس شدید.وحشت .اضطراب .محکم به چیزی چسبیدن .نالیدن.	من همهٔ تجربه های تازه را با آرامش و شادی هضم و جذب میکنم.
یائسگی ناراحتی های یائسگی	ترس از اینکه دیگر خواستنی نباشید. ترس از پیری .خود را نپذیرفتن .این احساس که من آنقدر که باید خوب نیستم .	من در همه دورانهای زندگی ، متعادل و متوازن و سرشار از آرامشم و تن خود را با محبت تقدیس می کنم .
یبوست	رها نکردن عقاید کهنه .در گذشته ماندن .گاه نشانه خست .	چون گذشته را رها می کنم ، چیزهای تازه و پرطراوت و حیاتی وارد زندگیم می شوند .اجازه می دهم که زندگی در من جریان یابد.
یرقان	تعصب درونی و بیرونی .استدلال نامتعادل .	من از شکیبایی و شفقت سرشارم و همهٔ مردم از جمله خودم رادوست دارم .

الگوهای تازه ذهنی

صورت (آکنه): من به همین صورت که هستم ، خود را دوست دارم وتأیید می کنم .من شگفتی انگیزم .

سینوس ها : من با همهٔ زندگی یگانه ام .هیچ کس این قدرت را ندارد که مرا برانگیزاند، مگر اینکه خود اجازه بدهم.آرامش و هماهنگی .من هرگونه اعتقاد به زمان تقویمی را نفی می کنم .

چشمان : من آزادم و آزادانه به پیش می نگرم ، زیرا زندگی ابدی است و سرشار از شادمانی .من با چشم محبت نگاه می کنم.هیچ کس نمی تواند آزارم دهد.

گلو: من می توانم حرف خود را بزنم .آزادانه آنچه می خواهم بیان می کنم .من موجودی خلاقم و با محبت سخن می گویم .

ریه ها : دم و بازدم زندگی به آسانی در من جریان دارد .

برونشیت : آرامش .هیچ کس نمی تواند مرا برانگیزاند .

آسم : من برای به عهده گرفتن زندگیم آزادم .

قلب : شادمانی و محبت و آرامش . من در کمال شادی ، زندگی را می پذیرم .

کبد : آنچه را دگیر نیاز ندارم رها می کنم .اکنون هشیاریم پاک است .و اندیشه هایم ترو تازه و سرشار از زندگی .

روده بزرگ : من آزادم و گذشته را رها می کنم .زندگی به آسانی در من جریان دارد .

بواسیر: من همه بارها و فشارها را رها می کنم .من در همین لحظه شادمان زندگی می کنم .

اندامهای تناسلی (ناتوانی): قدرت ! می گذارم قدرت کامل اصول جنسیت من ، در کمال سهولت و مشادمانی کار کند .من شیوه ای مهر آمیز و سرورانگیز، جنسیت خود را می پذیرم .نه گناهی در کار است نه مجازاتی .

زانو : عفو و بخشایش و شکیبایی و شفقت . من بدون ذره ای تردید به پیش می روم .

پوست : از راههای مثبت به من توجه می شود .من ایمن هستم .هیچ کس فردیت مرا تهدید نمی کند .من در آرامشم .دنیا امن و دوستانه است .من هرچه خشم و انزجار را رها می کنم .هرچه نیاز دارم همواره در اختیارم قرار می گیرد .من خیر و صلاحم را بدون احساس گناه می پذیرم .من با همهٔ جزئیات زندگی در آرامشم .

پشت :زندگی پشت و پناه من است .من به کائنات توکل می کنم .آزادانه محبت و اعتماد می کنم .ناحیه کمر: من به کائنات اعتماد دارم و از شهامت و استقلال سرشارم .

مغز : زندگی یعنی دگرگونی . الگوهای رشد و کمال من همواره تازه اند .

سر : آرامش و شادی و محبت و استراحت .من در جریان زندگی می آسایم و می گذارم زندگی به آسانی در من جریان یابد .

گوشها : به ندای خدا گوش می کنم .شادمانی های زندگی را می شنوم .من جزئی از زندگی هستم .با محبت گوش فرا می دهم .

دهان : من انسانی مصمم هستم .تصمیم خود را تا به آخر دنبال می کنم .به پیشواز اندیشه ها و آرمانهای تازه می روم .

گردن : من انعطاف پذیرم و با آغوش باز سایر دیدگاهها را می پذیرم .

شانه ها: التهاب کیسه های مفصلی : از راههای بی آزار ، خشم خود را رها می کنم .محبت می رهاند و می آساید.زندگی شادمان است و آزاد.هرآنچه می پذیرم نیکوست .

دستها : همهٔ اندیشه ها را آسان و مهرآمیز به دست می گیرم .

انگشتان : من می آسایم و می دانم که خرد زندگی ، از همه جزئیات مراقبت می کند .

معده : اندیشه های تازه را به آسانی هضم می کنم .زندگی بر وفق مراد من است .هیچ چیز نمی تواند مرا برانگیزاند .من در آرامشم .

کلیه ها :من در همه جا تنها نیکی را می جویم .آنچه درست است پیش می آید .من به توفیق رسیده ام .

مثانه : گذشته را رها می کنم و با آغوش باز تازه ها را می پذیرم .

لگن خاصره : التهاب مهبل : راهها و ظاهر امور ممکن است عوض شوند ، اما محبت گم نمی شود و از دست نمی رود (ناراحتی های عادت ماهانه): من در همه دگرگونی ها و دورانها متوازن و متعادلم .من تنم را با محبت تقدیس می کنم .همهٔ اجزای تنم زیباست .

باسن : من با شادی ، و در پناه پشتیبانی و قدرت زندگی به پیش می روم و به سوی خیر و خوشی عظیمتر خود روانم .من ایمن هستم .

(آرتروز) : محبت و عفو و بخشایش . می گذارم دیگران خودشان باشند .من آزادم .

غدد: من کاملاً متوازن و متعادلم .تنم درست و منظم کار می کند .زندگی را دوست دارم و آزادانه در جریانم .

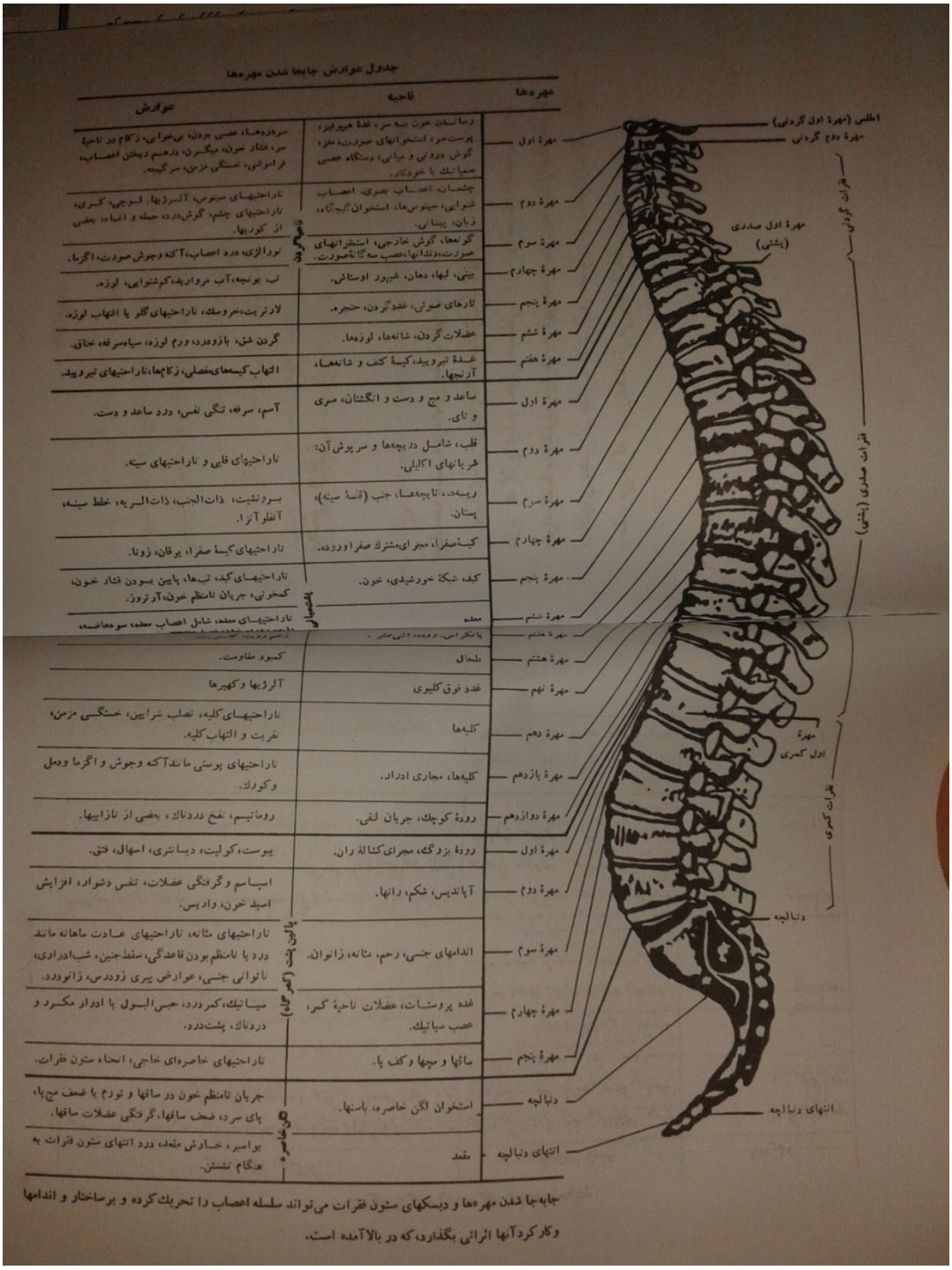
پاها (کف پا): من بر حقیقت می ایستم .با شادمانی به پیش می روم .من از فهم معنوی سرشارم .

الگوهای تازه ذهنی (عبارات تأکیدی مثبت) می توانند تن شما را شفا دهند و بیاسایند.

بخش ویژه

جابه جا شدن مهره های ستون فقرات

بسیاری از مردم چنان مشکلات گوناگونی در ناحیه ستون فقرات دارند که لازم دیدم بخش مستقلی را به این بحث اختصاص دهم .خواهشمندم جدول مربوط به مهره های ستون فقرات را مطالعه و با معادلهای ذهنی آن مقایسه کنید .طبق معمول ، خرد خود را به کار بندید و مفهومی را که یاری دهنده تر می یابید انتخاب کنید .



جدول عوارض جابجا شدن مهره‌ها

مهره‌ها	ناحیه	عوارض
مهرهٔ اول	رسانیدن خون به سر، غدهٔ هیپوفیز، پوست سر، استخوانهای صورت، مغز، گوش درونی و میانی، دستگاه عصبی سمپاتیک یا خودکار.	سردردها، عصبی بودن، بی‌خوابی، زکام در ناحیهٔ سر، فشار خون، میگرن، درهم ریختن اعصاب، فراموشی، خستگی مزمن، سرگیجه.
مهرهٔ دوم	چشمان، اعصاب بصری، اعصاب شنوایی، سینوس‌ها، استخوان گیجگاه، زبان، پیشانی.	ناراحتیهای سینوس، آلرژیها. لوچی، کوری، ناراحتیهای چشم، گوش‌درد، حمله و اغما، بعضی از کوریها.
مهرهٔ سوم	گوتعها، گوش خارجی، استخوانهای صورت، دندانها، عصب سه‌گانهٔ صورت.	نورالژی، درد اعصاب، آکنه وجوش صورت، اگزما.
مهرهٔ چهارم	بینی، لبها، دهان، شیپور اوستاش.	تب یونجه، آب مروارید، کم‌شنوایی، لوزه.
مهرهٔ پنجم	تارهای صوتی، غدهٔ تیروئید، حنجره.	لارنژیت، خروسک، ناراحتیهای گلو یا التهاب لوزه.
مهرهٔ ششم	عضلات گردن، شانه‌ها، لوزه‌ها.	گردن شق، بازودرد، ورم لوزه، سیاه‌سرفه، خناق.
مهرهٔ هفتم	غدهٔ تیروئید، کیسهٔ کف و شانه‌ها، آرنجها.	التهاب کیسه‌های مفصلی، زکامها، ناراحتیهای تیروئید.
مهرهٔ اول	ساعد و مچ و دست و انگشتان، مری و نای.	آسم، سرفه، تنگی نفس، درد ساعد و دست.
مهرهٔ دوم	قلب، شامل دریچه‌ها و سرپوش آن؛ شریانهای اکلیلی.	ناراحتیهای قلبی و ناراحتیهای سینه.
مهرهٔ سوم	ریه‌ها، تاپیچه‌ها، جنب (قشرهٔ سینه)، پستان.	برونشیت، ذات‌الجنب، ذات‌الریه، خلط سینه، آنفلوآنزا.
مهرهٔ چهارم	کیسهٔ صفرا، مجرای مشترک صفرا و روده.	ناراحتیهای کیسهٔ صفرا، یرقان، زونا.
مهرهٔ پنجم	کبد، شبکهٔ خورشیدی، خون.	ناراحتیهای کبد، تب‌ها، پایین بودن فشار خون، کمخونی، جریان نامنظم خون، آرتروز.
مهرهٔ ششم	معده	ناراحتیهای معده، شامل اعصاب معده، سوءهاضمه،
مهرهٔ هفتم	پانکراس، روده، اثنی‌عشر.	
مهرهٔ هشتم	طحال	کمبود مقاومت.
مهرهٔ نهم	غدد فوق کلیوی	آلرژیها و کهیرها
مهرهٔ دهم	کلیه‌ها	ناراحتیهای کلیه، تصلب شرایین، خستگی مزمن، نقرس و التهاب کلیه.
مهرهٔ یازدهم	کلیه‌ها، مجاری ادرار.	ناراحتیهای پوستی مانند آکنه وجوش و اگزما و دمل وکورک.
مهرهٔ دوازدهم	رودهٔ کوچک، جریان لنفی.	روماتیسم، نفخ دردناک، بعضی از نازاییها.
مهرهٔ اول	رودهٔ بزرگ، مجرای کشالهٔ ران.	پوست، کولیت، دیسانتری، اسهال، فتق.
مهرهٔ دوم	آپاندیس، شکم، رانها.	اسپاسم و گرفتگی عضلات، تنفس دشوار، افزایش اسید خون، واریس.
مهرهٔ سوم	اندامهای جنسی، رحم، مثانه، زانوان.	ناراحتیهای مثانه، ناراحتیهای عادت ماهانه مانند درد یا نامنظم بودن قاعدگی، سقط‌جنین، شب‌ادراری، ناتوانی جنسی، عوارض پیری زوددرس، زانودرد.
مهرهٔ چهارم	غدهٔ پروستات، عضلات ناحیهٔ کمر، عصب سیاتیک.	سیاتیک، کمردرد، حبس‌البول یا ادرار مکرر و دردناک، پشت‌درد.
مهرهٔ پنجم	ساقها و مچها و کف پا.	ناراحتیهای خاصره‌ای خاجی، انحناء ستون فقرات.
دنبالچه	استخوان لگن خاصره، باسنها.	جریان نامنظم خون در ساقها و تورم یا ضعف مچ پا، پای سرد، ضعف ساقها، گرفتگی عضلات ساقها.
انتهای دنبالچه	مقعد	بواسیر، خارش مقعد، درد انتهای ستون فقرات به هنگام نشستن.

جابه‌جا شدن مهره‌ها و دیسکهای ستون فقرات می‌تواند سلسله اعصاب را تحریک کرده و بر ساختار و اندامها وکارکرد آنها اثرائی بگذارد، که در بالا آمده است.

جابه‌جا شدن مهره‌های ستون فقرات

مهره‌ها	علت احتمالی	الگوی تازهٔ ذهنی
مهره‌های گردن مهرهٔ اول	ترس. اغتشاش. فرار از زندگی، این احساس که من چندان خوب نیستم، یا همسایه‌ها چه خواهند گفت؟ گفتگوی بی‌وقفهٔ درونی.	من متمرکز و آرام و متوازنم. کائنات مرا تأیید می‌کند. من به آگاهی برتر خود اعتماد می‌کنم. همه‌چیز نیکوست.
مهرهٔ دوم	نپذیرفتن عقل و خرد و فهم و شعور. دودلی، انزجار و سرزنش. عدم تعادل با زندگی. نفی معنویت خود.	من با همهٔ کائنات و زندگی یگانه‌ام. دانستن و بالیدن برایم خطری ندارد.
مهرهٔ سوم	پذیرفتن سرزنش دیگران. احساس گناه. شهادت‌طلبی. دودلی. آسیاب زیرین بودن. بیش از توانایی خود بار برداشتن.	من تنها مسؤول خویشم و از آنچه هستم شادمانم. من می‌توانم همهٔ آنچه می‌آفرینم را اداره کنم.
مهرهٔ چهارم	احساس گناه. خشم سرکوفته. تلخی. احساسات بروزنداده اشکهای نریخته.	در ارتباطم با زندگی روشنم. اکنون آزادم که از زندگی لذت ببرم.
مهرهٔ پنجم	ترس از تمسخر و تحقیر. ترس از بیان عقیدهٔ خود. نپذیرفتن خیر و صلاح خویش. فشار زیاد.	ارتباطم روشن است. خیر و صلاحم را می‌پذیرم. از انتظارها دست برمی‌دارم. همه دوستم دارند و ایمن هستم.
مهرهٔ ششم	فشارها. بارها. کوشش برای تثبیت دیگران. انعطاف‌ناپذیری.	من سرشار از محبت، دیگران را با درسهایشان تنها می‌گذارم. من به شیوه‌یی مهرآمیز، از خود مراقبت می‌کنم. من به آسانی در زندگی روانم.
مهرهٔ هفتم	اغتشاش. خشم. احساس درماندگی. دست ماکوتاه و خرما بر نخیل.	من حق دارم که خودم باشم. گذشته را می‌بخشم. می‌دانم که هستم. با محبت با دیگران رابطه برقرار می‌کنم.
فقرات صدری مهرهٔ اول	ترس از زندگی. با یک دست دو هندوانه برداشتن. زندگی را به روی خود بستن.	من زندگی را به آسانی می‌پذیرم و هیچ‌چیز را سخت نمی‌گیرم. همهٔ نیکویی‌ها اینک از آن من است.

مهرهٔ دوم	ترس. رنج و آزار. بی‌علاقگی نسبت به احساس کردن. جلو اشک خود را گرفتن.	قلبم می‌بخشد و رها می‌کند. خویشتن‌دوستی خطری ندارد. آرامش درون، هدف من است.
مهرهٔ سوم	آشفتگی درون. آزارهای ژرف کهنه. ناتوانی در رابطه برقرار کردن.	من همه را می‌بخشم. من خودم را می‌بخشم و به خویشتن خوراک می‌رسانم.
مهرهٔ چهارم	تلخی. نیاز به ایرادگیری از دیگران. ملامت.	من هدیهٔ بخشودن را به خود عطا می‌کنم و می‌دانم همهٔ ما آزادیم.
مهرهٔ پنجم	نپذیرفتن پرورش عواطف. احساسات ملعون. خشم.	می‌گذارم زندگی در من جریان یابد. مشتاقم زندگی کنم. همه‌چیز نیکوست.
مهرهٔ ششم	خشم از زندگی. انبوهی از عواطف منفی. ترس از آینده. نگرانی مدام.	یقین دارم زندگی از راههای مثبت، مرا پیش خواهد برد. خویشتن‌دوستی خطری ندارد.
مهرهٔ هفتم	ذخیرهٔ درد. نپذیرفتن شادکامی.	مشتاقانه رها می‌کنم. می‌گذارم شیرینی، زندگیم را سرشار کند.
مهرهٔ هشتم	وسواس نسبت به شکست. مقاومت در برابر خیر و صلاح خود.	من همهٔ موهبتها را با آغوش باز می‌پذیرم. کائنات دوستم دارد و از من حمایت می‌کند.
مهرهٔ نهم	احساس خواری از زندگی. سرزنش دیگران. خود را قربانی پنداشتن.	من اقتدار خود را فرا می‌خوانم. من در کمال محبت، واقعیت خود را می‌آفرینم.
مهرهٔ دهم	از زیر مسؤولیت شانه خالی کردن. نیاز به قربانی بودن. «همه‌اش تقصیر خودته!»	با آغوش باز شادی و محبت را می‌پذیرم. مهری که به رایگان می‌بخشم و به رایگان می‌ستانم.
مهرهٔ یازدهم	خود را ناچیز دانستن. ترس از روابط.	خود را زیبا و دوست‌داشتنی و گرانقدر می‌بینم. از آنچه هستم مغرورم.
مهرهٔ دوازدهم	برای خود حق حیات قائل نشدن. احساس ترس و ناامنی از محبت. ناتوانی در هضم.	من جریان شادمانی زندگی را برمی‌گزینم. مشتاقم که به خود خوراک برسانم.
فقرات کمری		
مهرهٔ اول	نیاز به محبت، و نیاز به احساس تنهایی. ناایمنی.	من در کائنات ایمن هستم و زندگی دوستم دارد و از من حمایت می‌کند.

مهرهٔ دوم	ماندن در رنج کودکی. راه خروج را ندیدن.	من از محدودیتهای پدر و مادرم فرا می‌روم و برای خود زندگی می‌کنم. اکنون نوبت من است.
مهرهٔ سوم	سوءاستفادهٔ جنسی، احساس گناه، انزجار از خویشتن.	من گذشته را رها می‌کنم. من جنسیت زیبای خویشتن را گرامی می‌دارم و قدر خودم را می‌دانم. من ایمن هستم و همه دوستم دارند.
مهرهٔ چهارم	نپذیرفتن جنسیت خود. ناامنی مالی. ترس از شغل. احساس ناتوانی.	من آنچه هستم دوست دارم و در قدرت خود استوارم. من در همهٔ زمینه‌ها ایمن هستم.
مهرهٔ پنجم	ناامنی. ارتباط را دشوار یافتن. خشم. ناتوانی از پذیرفتن شادی.	من شایستگی لذت بردن از زندگی را دارم. هرچه می‌خواهم می‌طلبم و با شادی و خوشی آن را می‌پذیرم.
دنبالچه	عدم اقتدار. خشم کهنهٔ سرسخت.	من قدرت زندگی خویشم. از گذشته دست برمی‌دارم و اکنون خیر و صلاحم را فرا می‌خوانم.
انتهای دنبالچه	عدم تعادل با خویشتن. به چیزی چسبیدن. سرزنش خود. دست از سر آزارهای کهنه برنداشتن.	من به زندگی خود تعادل می‌بخشم و سرشار از مهر و محبت، در امروز زندگی می‌کنم و آنچه هستم دوست می‌دارم.

بخش چهارم

فصل شانزدهم

داستان من

«همهٔ ما یگانه ایم .»

«آیا می توانید دربارهٔ کودکی خود مختصراً برایم صحبت کنید ؟» این را از مراجعانی بسیار خواسته ام .نیازی نیست همهٔ جزئیات را بشنوم .می خواهم الگویی کلی به دست آورم تا بدانم از کجا آمده اند .اگر اکنون مشکلاتی دارند ، الگوهایی که این مشکلات را آفریده اند مدتها پیش آغاز شده اند .

دختربچه ای هیجده ماهه بودم که پدرو مادرم از هم جدا شدند .این خاطره چندان دردناک نیست .خاطرهٔ وحشتناک از آنجا شروع شد که مادرم به عنوان خدمتکاری شبانه روزی کار گرفت و مرا در پانسیون گذاشت .ماجرا چنین است که من سه هفته بی وقفه می گریستم .مراقبانم از پس گریه هایم بر نمی آمدند .مادرم مجبورشد مرا از شبانه روزی درآورد و ترتیبی دیگر بدهد .این که او چگونه توانست یک تنه ، هم پدر باشد و هم مادر ، امروز تحسین و اعجاب مرا بر می انگیزد .آن روزها تنها چیزی که می فهمیدم این بود که همهٔ توجه و مهر و محبتی را که نثارم می شد از دست داده بودم .

هرگز نفهمیدم که مادرم ناپدریم را دوست داشت یا ازدواج کرد تا برای ما خانه و کاشانه ای ایجاد کند .در هر صورت ، کار درستی نبود ،این مرد در اروپا و به شیوه ای بسیار آلمانی و خشن بزرگ شده بود و جز جانور خویی راه دیگری برای ادارهٔ خانواده نیاموخته بود .مادرم خواهرم را آبستن شد .در سال ۱۹۳۰ گرفتار تورم و کسادی عمومی بازار شدیم و خود را در خانه ای خشونت بار یافتیم .در این هنگام پنج ساله بودم .

برای افزایش چاشنی داستان باید بگویم در همین زمان بود که همسایه ای ، تا جایی که به یاد می آورم _پیرمردی کریه المنظر_ به من تجاوز کرد. معاینه پزشک را به روشنی به خاطر می آورم ، همچنین دادگاهی را که ستارهٔ اول و شاهدش بودم .مرد به پانزده سال زندان محکوم شد و یکریز به من می گفتند :«تقصیر خودت بود » از این رو ، سالهای سال را در این ترس گذراندم که اگر از زندان آزاد شود به سراغم می آید و از این که آن قدر وحشتناک بوده ام که او را به زندان انداخته ام ، مرا مجازات می کند .

بیشتر کودکیم به تحمل سوء استفاده های جسمی و جنسی و تقلا و مشقت گذشت .تصویری که از خود داشتم چنان حقیر بود که هیچ کارم آسان پیش نمی رفت .و این الگو را در دنیای برون نیز آشکار می کردم .

در کلاس چهارم رویدادی پیش آمد که نمایانگر گویای زندگی آن روزهای من است .روزی در مدرسه جشنی بر پا بود می بایست چند کیک میان ما تقسیم می شد .جز من بیشتر بچه های این مدرسه از خانواده های مرفه طبقهٔ متوسط بودند .من لباسی فقیرانه به تن داشتم .با موهایی که به شکلی کوتاه شده بود که انگار یک کاسه را روی سرم برگردانده بودند و کفشهای سیاه نوک برگشته و بوی سیر خامی که مجبور بودم هر روز برای «دفع انگل » بخورم .ما هیچ وقت کیک نمی خوردیم .استطاعتش را نداشتیم .پیرزن همسایه ای داشتیم که هفته ای ده سنت به من می داد و یک دلار برای تولدم و یک دلار برای کریسمس.ده سنت صرف کمک به بودجهٔ خانواده می شد و یک دلار صرف خرید لباس زیر سالانه ام از حراجی .

بله ، آن روز در مدرسه جشن داشتیم و آنقدر کیک زیاد بود که وقتی داشتند آن را می بریدند بعضی از بچه هایی که تقریباً هر روز کیک می خوردند ، دو سه تکه گرفتند .عاقبت که معلم جلو من ایستاد (و البته من آخرین نفر بودم) حتی یک تکه کیک هم نمانده بود .

اکنون به روشنی می بینم «اعتقاد راسخم» به این که بی ارزش بودم و استحقاق هیچ چیز را نداشتم ، مرا آخر خط قرار داد و بی کیک گذاشت .

پانزده ساله که شدم دیگر نتوانستم سوءاستفادهٔ جنسی را تاب بیاورم و از خانه و مدرسه فرار کردم .کاری که به عنوان پیشخدمت در رستوران پیدا کردم خیلی آسانتر از کار در حیاط خانه به نظر می رسید، که مجبور به انجامش بودم .
من، تشنهٔ عشق و محبت ، با کمترین احساس احترام نسبت به خود ، مشتاقانه تنم را در اختیار هر کس که به نظرم مهربان می آمد می گذاشتم .درست روز بعد از تولد شانزده سالگیم ، دختری به دنیا آوردم .احساس می کردم نگاه داشتن او برایم محال است .اما توانستم برای او خانه ای خوب و پرمحبت پیدا کنم .زن و شوهری بی فرزند یافتم که در آرزوی بچه می سوختند .چهار ماه آخر حاملگی را در خانه آنها گذراندم و روزی که به بیمارستان رفتم ، بچه با نام خانوادگی آنها به دنیا آمد .
البته در چنین شرایطی ، هرگز نمی توانستم از مادر شدن شاد باشم و تنها ثمره اش احساس از دست دادن و شرم و گناه بود .می بایست هرچه زودتر از شر این دوران خجلت بار خلاص می شدم .تنها چیزی که به خاطر می آورم انگشتان بزرگ پاهای او بود که به طرز عجیبی به انگشتان خودم می مانست .اگر روزی ببینمش ، حتماً او را از انگشتان پایش خواهم شناخت .بچه پنج روزه بود که ترکش کردم .
فوراً به خانه برگشتم و به مادرم که همچنان به زندگی قربانی وار ادامه می داد گفتم : «راه بیفت ، دیگر لازم نیست به این وضع ادامه بدهی .من تورا با خود می برم .» او نیز با من آمد و خواهر ده ساله ام را که همیشه عزیز دردانه پدر بود تنها گذاشت تا با پدرش بماند .
پس از آنکه به مادرم کمک کردم به عنوان مستخدم در هتلی کوچک کار پیدا کند و آپارتمانی برایش دست و پا کردم تا بتواند در آن آزاد باشد و احساس راحتی کند ، حس کردم همهٔ تعهداتم را به انجام رسانده ام .با دختری که دوستم بود رفتم یک ماه در شیکاگو بمانم ، اما سی سال ماندم و برنگشتم .
در آن روزها ، به علت خشونتی که در کودکی تجربه کرده بودم و احساس بی ارزشی که در من ایجاد شده بود ، مردانی به زندگیم راه می یافتند که با من بدرفتاری می کردند و اغلب کتکم می زدند .می توانستم مابقی زندگیم را صرف سرزنش مردان کنم و احتمالاً هنوز نیز همان تجربه ها را داشته باشم .هرچند تدریجاً به علت تجربه های ناشی از تمرین ها و اندیشه های مثبت ، احترامم نسبت به خود افزایش یافت و آن گونه مردان زندگیم را ترک کردند .آنها دیگر با الگوی کهنه ام که ناخودآگاه ،خویشتن را سزاوار سوءاستفاده می دیدم ، جور در نمی آمدند .من رفتار آنها را ملامت نمی کنم ، زیرا اگر «الگوی من» چیز دیگر می بود ، نمی توانست آنها را به خود جذب کند .اکنون ، مردی که از زنان سوءاستفاده می کند ، حتی نمی تواند بداند که زنده ام .الگوهایم دیگر چنین تجربه ای را به سوی خود نمی کشاند .
پس از چند سال کارهای سطح پایین در شیکاگو ، به نیویورک رفتم و خوش اقبالی آوردم و مانکن شدم .حتی مانکنی برای طراحان بزرگ نیز نتوانست به احساس احترام نسبت به خودم چندان کمکی بکند .تنها سبب شد که نسبت به خود، عیب جو تر شوم .نمی توانستم خود را زیبا بدانم .
سالها در شغل مانکنی کار کردم .با مردی انگلیسی ، محترم و تحصیلکرده که بسیار نازنین و دوست داشتنی بود ، آشنا شدم و با او ازدواج کردم .دور دنیا را باهم گشتیم .با خانوادهٔ سلطنتی ملاقات کردیم ، حتی در کاخ سفید شام خوردیم .با اینکه مانکن بودم و بهترین همسر را داشتم ، احترامم نسبت به خود همچنان اندک بود ، تا سالها بعد که کار درونی را آغاز کردم .
یک روز ، پس از چهارده سال زندگی زناشویی ، شوهرم گفت که قصد دارد با زندی دیگر ازدواج کند ، آن هم درست هنگامی که داشتم معتقد می شدم این امکان هست که چیزهای خوب دوام بیاورند .آری ،در هم شکستم .اما زمان می گذرد.من نیز زنده ماندم .می توانستم احساس کنم که زندگیم در حال دگرگونی است .در بهار ، منجمی تأکید کرده بود که در پاییز ، رویدادی کوچک زندگیم را عوض می کند :

این رویداد آنقدر کوچک بود که تا ماهها بعد متوجهش نشدم ، کاملاً تصادفی به یکی از جلسات کلیسای علوم دینی نیویورک رفتم .از آنجا که پیامشان برایم کاملاً تازگی داشت ، ندایی در درونم گفت : «توجه کن » من نیز توجه کردم .علاقه ام به مد و زیبایی ، روز به روز کاهش یافت .

تا چه وقت می توانستم مراقب اندازه دور کمر و شکل ابروانم باشم ؟ از دختری که دبیرستان را رها کرده بود و عادت به آموختن نداشت به دانشجویی حریص بدل شدم که تا می توانست دربارهٔ مابعدالطبیعه و شفا می خواند .

کلیسای علوم دینی ، خانهٔ تازه ام شد .هرچند بیشتر زندگیم به شیوهٔ معمول می گذشت ، مسیر تازهٔ مطالعه ام بیشتر وقتم را پر می کرد .رویداد بعدی که به خاطر می آورم این است که سه سال بعد ، شایستگی احراز مقام درمانگر مجاز کلیسا را داشتم .در امتحانش نیز ، قبول شدم و کارم به عنوان مشاور کلیسا ، از اینجا آغاز شد .البته این مربوط به سالها پیش است .

آغازی کوچک بود .در این مدت ، تمرین مراقبهٔ ماورایی را شروع کردم .کلیسایم تا سال بعد برنامهٔ آموزش کشیشی نداشت .پس تصمیم گرفتم کار ویژه ای برای خود کنم .به مدت شش ماه به دانشگاه بین المللی ماهاریشی در فیرفیلد در ایالت آیوا رفتم .

در آن زمان ، این بهترین مکان برای من بود .در سال اول ، هر دوشنبه صبح ، موضوعی تازه را آغاز می کردیم ، چیزهایی که تنها درباره شان شنیده بودم ، مانند زیست شناسی و شیمی و حتی نظریهٔ نسبیت . هرشنبه صبح ، امتحان داشتیم .من مسن ترین دانشجوی دانشکده بودم و به هر لحظه اش عشق می ورزیدم .ابداً اجازهٔ سیگار و مشروب یا استفاده از مواد مخدر نداشتیم .روزی چهار بار مراقبه می کردیم .روزی که دانشکده را ترک کردم ، احساس می کردم از دود سیگار فضای فرودگاه بیهوش به زمین خواهم افتاد .

به محض بازگشت به نیویورک ، زندگیم را از سر گرفتم .چندی نگذشت که وارد برنامهٔ آموزشی کشیشی شدم .در کلیسا و امور اجتماعی آن بسیار فعال شدم .سخنرانی در جلسات ظهرانه و دیدن مراجعان کلیسا را آغاز کردم .بسیار سریع، این کار به شغلی تمام وقت بدل شد .ثمره کارم به صورت تهیهٔ کتاب شفای تن متجلی شد .نخست بر آن بودم که از علل مابعدالطبیعی که سبب بیماری های جسمی می شد ، فهرستی تهیه کنم .اما سرانجام کتابی کوچک شد .آنگاه سخنرانی و سفر و ادارهٔ کلاس های کوچکم را آغاز کردم .

و یک روز تشخیص دادند که سرطان دارم .

با در نظرگرفتن سابقه ام : تجاوز در پنج سالگی و یک کودک داغان ، چه جای تعجب اگر سرطان را در ناحیه تناسلی خود آفریدم !

مانند هرکس دیگر که تازه به او گفته باشند سرطان دارد ، دچار عذابی الیم شدم .با این حال ، به علت تجربهٔ کارم با مراجعان ، می دانستم که شفای ذهنی موثر است و اکنون این فرصت به من داده شده بود تا آن را به خود ثابت کنم .هرچه باشد ، نویسندهٔ الگوهای ذهنی بودم و می دانستم سرطان ، مرض نفرت و انزجاری ژرف است که برای مدتی دراز در دل نگاه داشته شده و آخر سر ، تن را خورده است .نپذیرفته بودم که مشتاقانه هرچه خشم و انزجار از «آنها»ی دوران کودکیم را از بین ببرم و رها کنم .فرصت اتلاف وقت نداشتم ، می بایست کاری بزرگ را به انجام می رساندم .

واژه علاج ناپذیر که مردمانی بیشمار را وحشتزده می کند از دیدگاه من تنها یعنی این که این وضع خاص را نمی توان با وسایل بیرونی مداوا کرد ، برای یافتن مداوای آن باید به درون برویم .اگر برای خلاص شدن از شر سرطان ، خود را به چاقوی جراح می سپردم و آن الگوی ذهنی که آن را آفریده بود را پاک نمی کردم ، پزشکها آن قدر این لوییز را می بریدند تا لوییزی بر جا نماند.از این فکر خوشم نیامد .

اگر تن به چاقوی جراح می سپردم و در عین حال الگوی ذهنی مسبب سرطان را پاک می کردم ، این مرض دیگر بار بازنمیگشت .اگر سرطان یا هر بیماری دیگر بازگردد، به اعتقاد من ، به این معنا نیست که آنها کاملاً «کلکش را نکنده

اند»بلکه به این معناست که بیمار به هیچ گونه دگرگونی ذهنی نپرداخته است .خود بیمار دیگر بار همان مرض را احتمالاً در ناحیه ای دیگر از تن خود می آفریند .

همچنین معتقد بودم اگر می توانستم آن الگوی ذهنی که این سرطان را آفریده بود پاک کنم ، حتی نیاز به جراحی نداشتم .پس زمان خواستم .وقتی به پزشکان گفتم که پول جراحی را ندارم ، آنها با اکراه سه ماه به من مهلت دادند.

بی درنگ مسئولیت شفای خود را به عهده گرفتم .هرچه برای کمک به فرایند شفایم می توانستم بیابم خواندم .

به چند مغازه مخصوص خوراکهای طبیعی و ویژهٔ تندرستی رفتم و بیشتر بررسی کردم .از بازتاب شناسی کف پا و درمان روده که برای خود سودمند می دانستم یاری گرفتم .گویی دقیقاً به سوی افراد درست هدایت می شدم .پس از مطالعه دربارهٔ بازتاب شناسی کف پا ، جویای یافتن درمانگر متخصص آن شدم .به هنگام شرکت در یک سخنرانی با وجود این که معمولاً در ردیف جلو می نشستم این بار مجبور شدم ردیف آخر بنشینم .دقیقه ای نگذشت که آقایی آمد و کنارم نشست.حدس بزنید او کی بود ؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟؟ درمانگر متخصص بازتاب شناسی کف پا که برای دیداری از دیارش به این شهر آمده بود . به مدت دوماه ، هفته ای سه روز نزد من آمد و کمکی بزرگ بود .

همچنین می دانستم که باید خود را بیش از گذشته دوست بدارم .در کودکی محبت چندانی نستانده بودم و هیچ کس کاری نکرده بود تا بتوانم دربارهٔ خود ، احساسی نیکو داشته باشم .من نیز گرایشهای آنها را پذیرفته بودم و مداوم درصدد سرزنش و انتقاد از خود بودم و درواقع طبیعت ثانویم شده بود .

کارم در کلیسا به من فهمانده بود که دوست داشتن و تأیید خود _نه تنها اشکالی ندارد_ حتی لازم و اساسی است .با این حال ، آن را به تعویق می انداختم .مانند رژیمی که همیشه قرار است از فردا آن را شروع کنید .اما دیگر نمی توانستم آن را به تعویق بیندازم .نخست برایم دشوار بود که جلو آینه بایستم و بگویم : «لوییز دوستت دارم .واقعاً دوستت دارم .»هر چند بر اثر پافشاری و پشتکار ، در چند رویداد زندگی دریافتم که به یمن کار با آینه و سایر تمرینها ، دیگر مانند گذشته خود را سرزنش نمی کنم .این نشانهٔ پیشرفت بود.

می دانستم باید الگوهای نفرت و انزجاری را که از کودکی همراه خود نگاه داشته بودم پاک کنم .رها کردن سرزنش ، برایم جنبه حیاتی داشت .

آری ، کودکی دشواری آکنده از سوء استفاده های جسمی و ذهنی و جنسی داشتم .اما این به سالیان سال پیش مربوط بود و نمی توانست بهانه ای برای رفتاری باشد که اکنون با خودم دارم .من به علت عدم عفو و بخشایش داشتم تنم را با رشد و پیشرفت سرطان می خوردم .

زمانی رسیده بود که از رویدادها فرا می رفتم و آغاز به فهم این نکته می کردم که تجربه ها چگونه می توانست مردمانی بیافریند که با یک کودک چنان رفتار می کردند .

به یاری یک درمانگر خوب ، همهٔ گذشته ها را بازگو کردم ، خشم فروخورده را با کوفتن بالشها و فریادهای از ته دل ، رها کردم .این کار سبب شد احساس کنم پاکتر شده ام ک.آنگاه شروع کردم به گردآوری تکه هایی از داستانهایی که پدر و مادرم دربارهٔ کودکی خود به من گفته بودند.توانستم دورنمای بزرگتری از زندگیشان را ببینم .چون فهم من افزایش یافت ، از دیدگاه انسانی بالغ ، نسبت به درد آنها احساس شفقت و دلسوزی کردم و سرزنشم اندک اندک از بین رفت .

وانگهی ، دست یاری به سوی یک متخصص تغذیه دراز کردم تا تنم را از سموم غذاهای آشغالی که در طول سالها خورده بودم پاک کند .آموختم که خوراک نادرست و بی فایده مسموم کننده است و بدنی مسموم می آفریند.اندیشه های فاسد نیز ذهن را مسموم می کنند .رژیم غذایی بسیار سختی به من دادند که در واقع جز سبزیجات تازه چیز دیگری نبود.حتی ماه نخست ، هفته ای سه بار تنقیهٔ آب ، رودهٔ بزرگم را تخلیه می کردند .

به هرحال جراحی نکردم و با پالایش کامل ذهنی و جسمی ، شش ماه پس از تشخیص سرطان توانستم رأی پزشکی را که خود پیشاپیش از آن مطلع بودم در این باره به دست آوردم که دیگر کوچکترین ذره ای از سرطان در بدنم نیست ! اکنون از تجربه شخصی خود می دانستم که اگر مشتاق به عوض کردن شیوهٔ تفکر و اعتقاد و عمل خود باشیم ، بیماری می تواند شفا یابد!

گاه آنچه مصیبتی بزرگ به نظر می رسد ، به عظیمترین خیر و صلاح زندگیمان بدل می شود.از این تجربه چه بسیار آموختم و به شیوه ای تازه قدر زندگی را دانستم .نگریستن به آنچه که به راستی برایم مهم بود را آغاز کردم .سرانجام تصمیم گرفتم که شهر بی درخت نیویورک و هوای خفه آن را ترک کنم .بعضی از مراجعانم اصرار داشتند که اگر آنها را ترک کنم «می میرند» و من به آنها اطمینان خاطر دادم که سالی دوبار باز می گردم تا پیشرفت آنها را کنترل کنم .وانگهی ، تلفن که هست .پس کار و بارم را تعطیل کردم و سرفرصت ، با قطار روانهٔ کالیفرنیا شدم و تصمیم گرفتم کارم را در لوس آنجلس آغاز کنم .

هرچند سالها پیش در کالیفرنیا به دنیا آمده بودم ، جز مادر و خواهرم که هردو به فاصلهٔ یک ساعت در حومه زندگی می کردند ، هیچ کس را نمی شناختم.ما هرگز خانواده ای نزدیک یا گشوده نبودیم .با این حال ، وقتی فهمیدم چند سال است که مادرم نابیناست و هیچ کس این زحمت را به خود نداده که مرا مطلع کند در حیرتی ناخوشایند فرورفتم .خواهرم «پرمشغله »تر از آن بود که بتواند مرا ببیند.پس او را به حال خود گذاشتم و به سروسامان دادن به زندگی تازه ام پرداختم .

کتاب کوچکم شفای تن ، درهای بسیاری را به رویم گشود.به هرگونه جلسه ای که به نهضت عصر نوین مربوط می شد می رفتم .خود را معرفی می کردم و هرگاه لازم می دانستم ، یک نسخه از کتاب کوچکم را تقدیم می کردم .در شش ماه نخست مکرراً به ساحل می رفتم و می دانستم چون در کار غرق شوم کمتر فرصت این گونه تفریحات را خواهم داشت .مراجعان نیز اندک اندک از راه رسیدند.از من می خواستند اینجا و آنجا سخنرانی کنم و چون لوس آنجلس با آغوش باز مرا به خود پذیرفت ، دیگر چیزها نیز خود به خود درست شد .چند سال نگذشت که توانستم به خانه ای زیبا و دلپذیر نقل مکان کنم .

شیوهٔ تازه زندگیم در لوس آنجلس ، در قیاس با شیوه ای که با آن بار آمده بودم ، نمایانگر جهشی عظیم در هشیاری و آگاهی بود .به راستی که همه چیز نرم و همواره پیش رفت .زندگیمان چه سریع می تواند از بیخ و بن دگرگون شود.

شبی خواهرم به من تلفن کرد ، نخستین تلفن پس از دو سال .به من گفت مادرمان _که اکنون نود ساله بود_ نابینا و تقریباً ناشنوا شده و زمین خورده و پا و پشت او شکسته است .مادرم در یک لحظه ، از زنی نیرومند و مستقل ، به کودکی درمانده و دردمند بدل شده بود .

مادرم پشت خود را و دیوار مرموز پیرامون خواهرم را شکست .سرانجام همهٔ ما ارتباط با یکدیگر را آغاز کردیم .دریافتم خواهرم نیز پشت دردی جدی دارد که نمی گذارد درست بنشیند و راه برود .او در سکوت درد می کشید و هرچند به شدت بی اشتها و کم غذا بود ، شوهرش از بیماری او خبر نداشت .

مادرم پس از یک ماه بستری شدن در بیمارستان ، توانست به خانه برود ، اما دیگر قادر نبود از خود مراقبت کند از این رو نزد من آمد .

هرچند به فرایند زندگی اعتماد داشتم ، ابداً نمی دانستم چگونه می توانم از عهده این کار برآیم .پس به خدا گفتم : «باشد ، من از او مراقبت می کنم ، اما تو باید ، هم برایم کمک بفرستی ، هم پولش را !»

به راستی که برنامهٔ سازگاری برای هردوی ما بود .مادرم شنبه به خانه آمد .جمعه ای که از راه می رسید می بایست به مدت چهار روز به سانفرانسیسکو می رفتم .نمی توانستم او را تنها بگذارم و ضمناً مجبور بودم که بروم .گفتم :«خدایا تو ترتیب این کار را بده .من باید پیش از رفتن آدم مناسب را برای این کمک بیابم .»

پنجشنبه ، آدمی بی نظیر «ظاهر شد» و به خانهٔ ما آمد تا اوضاع را برای من و مادرم سروسامان دهد .این رویداد ، تأکید یکی از اعتقادات اساسی من بود : «هرچه دانستنش برایم لازم باشد ، بر من آشکار می شود و هرچه نیاز داشته باشم به ترتیب درست الهی در اختیارم قرار می گیرد.»

دریافتم دیگر بار زمان یادگیری درسهایم فرا رسیده است .این فرصت به من داده شده بود تا بسیاری از ناپاکی های دوران کودکی را پاک کنم .

وقتی بچه بودم مادرم نتوانسته بود از من حمایت کند ، اما اکنون من می توانستم و از او مراقبت می کردم .میان مادر و خواهرم ماجرایی کاملاً تازه شروع شد.

دست یاری دادن به خواهرم برای کمکی که از من خواسته بود نیز توان آزمایی تازه ای بود .دریافتم که سالها پیش مادرم را نجات دادم ، پدر خوانده ام همهٔ دق و دلی خود را سر خواهرم خالی می کرد و نوبت او بود تا شاهد جانور خویی اش باشد .

دریافتم آنچه به صورت مشکل جسمانی آغاز شد ، از شدت ترس و فشار و این اعتقاد که هیچ کس نمی تواند به داد او برسد به طرزی وخیم افزایش یافت .لوییز با این که نمی خواست در نقش نجات دهنده و رهاننده بر صحنه آید اما می خواست این مجال را به خواهرش بدهد که در این نقطه از زندگی ، سلامت را انتخاب کند .

به تدریج گشایش آغاز شد و هنوز نیز ادامه دارد .ما گام به گام پیش می رویم و همچنان که راههای گوناگون شفا را کشف می کنم ، می کوشم فضایی سرشار از ایمنی بیافرینم .

اما مادرم بسیار پاسخگوست .روزی چهار بار تمرین ورزشی اش را انجام می دهد .بدنش نیرومندتر و انعطاف پذیرتر می شود .برایش سمعک تهیه کرده ام که به علاقه اش نسبت به زندگی افزوده است .با وجود اعتقادی که به شفای مسیح دارد ، تشویقش کردم که با عمل آب مروارید چشمش موافقت کند .چه شادی بزرگی برای خودش که دیگر بار می بیند و چه شادی بزرگی برای ما که دنیا را از چشم او می بینیم .

من و مادرم مجال یافتیم که بنشینیم و به شیوه ای که هیچ گاه پیش از این با هم سخن نگفته بودیم ، با یکدیگر حرف بزنیم .تفاهمی تازه میان ما ایجاد شد .امروز که با هم گریه می کنیم و می خندیم و همدیگر را در آغوش می گیریم ، آزادتر می شویم .گاه انگشتش را روی نقطهٔ حساسم می گذارد و این به من نشان می دهد که هنوز چیزهایی هست که کاملاً پاک نشده اند .اکنون در پاییز ۱۹۸۴ زندگیم چنین می گذرد.

مادرم در سال ۱۹۸۵ در کمال آرامش ، این سیاره را ترک کرد .من دوستش دارم و دلم برایش تنگ می شود .

کارم همواره در سطحی وسیعتر گسترش می یابد : دیگر مراجعان خصوصی را نمی پذیرم ، چون تمام وقتم صرف سفر و سخنرانی در نقاط مختلف دنیا می شود .به طرز قابل ملاحظه ای ، بر تعداد دستیارانم افزوده شده است .**موسسهٔ هی** ، به شیوه ای مهرآمیز کلاسها و سمینارهایی را متشکل از آموزگارانی که خود آنها را آموزش داده ام ، اداره می شود .افرادی را جذب کرده و آموزش داده ام که باورهایشان با اعتقاداتم هماهنگ بوده است .پیوند سابقه ها و تجربه های گوناگونی که در زندگی داشته ایم ، بر غنای آنچه ارائه می دهیم ، افزوده است و «گروه پشتیبانی از بیماران ایدز» موسسه ما که چهار سال و نیم پیش آغاز به کار کرد ، هنوز چهارشنبه شبها ، در لوس آنجلس جلساتی تشکیل می دهد .اکنون نزدیک به ۸۰۰ نفر ، در این جلسات هفتگی شرکت می کنند.

در لایتناهای حیات – آنجا که ساکنم – همه چیز عالی و کامل و تمام عیار است .

هریک از ما – از جمله خودم – غنا و تمامیت زندگی را از راههای پر معنا تجربه می کند .

اکنون گذشته را با محبت می نگرم و فراگیری از تجربه های کهنه ام را بر میگزینم .

درست و نادرست و نیک و بد وجود ندارد .

گذشته تمام شده و پی کار خود رفته است .

تنها چیزی که هست تجربهٔ این لحظه است .

من خود را دوست دارم که مرا از این گذشته به این لحظهٔ حال آورده است .

من تمامی آنچه را که هستم با دیگران قسمت می کنم ، زیرا می دانم که همهٔ ما در جان یگانه ایم .

در جهانم همه چیز نیکوست .

در ژرفای وجودم چشمه لایزال محبت است .

اکنون می گذارم این محبت به سطح آید و قلب و تن و ذهن و آگاهی وهستی ام را لبریز کند و ازمن بجوشد و به هرسو روان شود و دیگر بار چندین برابر به سوی خودم بازرگردد.هرچه بیشتر این محبت را به کار می برم و می بخشم ، فزونی می یابد.این خزانهٔ لایتناهی است .

بخشیدن محبت ، **به من احساسی نیکو می بخشد** ، زیرا تجلی شادمانی درون من است .من خود را دوست دارم .از این رو ، خانه ای راحت برای خود می آفرینم .خانه ای که همهٔ نیازهایم را بر می آورد و از زندگی در آن شادکامم.اتاقها را از امواج محبت می آکنم تا هرکس به آنها پا نهد- از جمله خودم - این عشق را احساس کند و از آن نیرو گیرد.من خود را دوست دارم .پس به کاری دست می زنم که به راستی از انجامش لذت ببرم .شغلی که همهٔ خلاقیت و استعدادها و توانایی هایم را به کار گیرد، با کسانی و برای کسانی که دوستشان می دارم و دوستم می دارند و برایم درآمدی نیکو دارد .من خود را دوست دارم از این رو نسبت به همه ، به شیوه ای مهرآمیز رفتار می کنم و می اندیشم .زیرا می دانم هرچه از من آشکار می شود ، چندین برابر به خودم بازمی گردد.من تنها مردمانی نازنین را به جهانم جذب می کنم ، زیرا آنها بازتاب خودم هستند.من خود را دوست دارم از این رو گذشته را می بخشم و همهٔ تجربه های گذشته را رها می کنم و آزادم .من خود را دوست دارم پس کاملاً در این لحظه زندیگ می کنم و می دانم که آینده ام درخشان و شادمان و ایمن است ،چرا که فرزند محبوب کائناتم و کائنات به شیوه ای مهرآمیز از اکنون تا ابدالاباد از من مراقبت می کند .به راستی که چنین است .

از مدتها پیش اعتقاد داشته ام : «هرچه باید بدانم بر من آشکار می شود .هرچه نیاز داشته باشم به سراغم می آید .در جهانم همه چیز نیکوست .» دانش تازه ای وجود ندارد.هرچه هست قدیم و نامحدود است .موجب شادمانی و شادکامی من است که این دانش و حکمت را به نفع آنان که در راه شفا گام برمی دارند گرد هم آورم .این پیشکش را به همهٔ شما تقدیم می کنم که آنچه می دانم به من آموخته اید : به همهٔ مراجعانم و دوستانی که در همین زمینه کار می کنند ، به همهٔ آموزگارانم و به خرد الهی لایتناهی که از طریق من ، این دانش را به گوش نیازمندان آن می رساند .

لوییز هی

Louise L.Hay

خواننده عزیز کتاب شفای زندگی در صفحه قبل به پایان رسید اما مطالبی که در ادامه ذکر می شود نکات کلیدی در مورد جملات تأکیدی است که در جهت تحقق جملات تأکیدی بسیار سازنده و مفید هستند که اینجانب (تایپیست) این مطالب را از (پیج فیسبوک شفای زندگی / قانون جذب برای همه) دریافت کردم امیدوارم برای شما هم مفید واقع گردد.

نکات بسیار مهم در مورد جملات تاکیدی

اولین نکته آن است که جملات تاکیدی باید مثبت و رو به جلو باشند، موردی باشد که می‌خواهید اتفاق بیفتد . این جملات تاکیدی بیان‌کننده اهداف شما هستند، مواردی که آرزوی به حقیقت پیوستن آنها را دارید، چیزهایی که از صمیم قلب مایل به داشتن آنها هستید . بهترین کاری که می‌توانید بکنید، بلند بلند اعلام کردن آنهاست .

نبایدها !!

چیزی که می‌خواهید ا ز شر آن خلاص شوید را به صورت یک عبارت تاکیدی درنیاورید مثل : «من سیگار کشیدن را ترک می‌کنم» یا « من از این اضافه وزن رهایی پیدا خواهم کرد» . لحن این جملات باعث می‌شود ایده‌های سیگارکشیدن یا اضافه وزن در ذهن شما فعال شود . از عبارت «من می‌خواهم» در جملات تاکیدی استفاده نکنید، زیرا واژه « خواستن» ، با خود معنی « نداشتن» را به همراه دارد . در نتیجه زمانی که می‌گویید «من ..... را می‌خواهم» ، در حال گفتن « مـــــن ..... را نـــــدارم» هم هستید ! (از عبارات « من آرزو می‌کنم» یا «من مایلم» یا « من باید» به جای «من می‌خواهم» استفاده کنید) به همین ترتیب، از عباراتی نظیر « من نیاز دارم» استفاده

نکنید، زیرا احتمال دارد برای همیشه درگیر نیازتان باقی بمانید ! تعداد دفعات تکرار . خانم لوئیس هی، متخصص جملات تاکیدی، چند صد دفعه در روز و هر بار یک یا دو جمله تاکیدی را توصیه می‌کند . دیگر متخصصین برنامه‌ای کمی متفاوت را پیشنهاد می‌کنند؛ توصیه آنها فهرستی از جملات متفاوت است که به طور معمول ۱۰ بار، دو نوبت در روز تکرار می‌شوند .

دروغ بزرگ !

اگر جمله تاکیدی، «دروغ بزرگی» است، به احتمال زیاد شما باید آن را ۱۰۰ تا ۲۰۰ بار در روز بگویید (مثل جمله تاکیدی« من ۷۵ کیلو وزن دارم» موقعی که وزن واقعی شما ۱۰۰ کیلو است). در چنین مواردی باید شما با تکرار بیش از حد، به خودهیپنوتیزمی بپردازید وگرنه بخشی از وجود شما که دروغ بودن مطالب را می‌فهمد، این جمله تاکیدی را به عنوان یک دروغ شناسایی می‌کند. این خود هیپنوتیزمی که ممکن است شما آن را شستشوی مغزی بنامید، قطعاً برای اثرگذاری این فرآیند لازم است . وقتی که این جملات تاکیدی را صـــدها بار تکرار می‌کنید، بخش کوچکی از وجود شـــما آغاز به گفتن این جمله می‌کند که « ممـــکن است» و این سایه شک است که اجازه تجربه‌ها و عادت‌های تازه را به شما می‌دهد . ناگهان، زمانی که با یک الگوی رفتاری قدیمی مواجه می‌شوید، متوجه می‌شوید که گزینه دیگری نیز برای شما وجود دارد. جملات تاکیدی بسیار مهم، ۱۰۰ تا ۲۰۰ بار در روز تکرار می‌شوند . جملات تاکیدی ضعیف‌تر، دو نوبت و هر نوبت ۱۰ بار تکرار می‌شوند .

دروغ کوچک !

ممکن است دروغ‌های کوچکتری نظیر «من هر ماه همه قبض‌های پرداختنی‌ام را به موقع پرداخت می‌کنم» را تکرار کنید . این تغییر رفتاری بزرگی نیست وگرچه ممکن است یک دروغ به نظر برسد، سخت نیست که خودتان را با آن منطبق کنید و توجه روزانه کمی به آن شما را قادر به انجام این عمل برای ماه آینده می‌کند . اگر این جمله به صورت « مساله‌ای مهم» برایتان در نیامده است، جملات تاکیدی و کم اهمیت با هر بار تکرار دو نوبتی و هرنوبت ۱۰ بار در روز، به نتیجه خواهد رسید . جملات تاکیدی درست : جملات تاکیدی که در حال حاضر صحت دارند (به عنوان نمونه « من عاشق هستم (« را می‌توانید

با تکرار ۱۰۰ تا ۲۰۰ بار در روز یا دو نوبت ۱۰ تایی تکرار کنید (البته سرعت حالت اول را ندارد) . این چنین جملات تاکیدی باعث می‌شوند آن مورد سریعتر و بیشتر در زندگیتان اتفاق بیفتد و هر چه بیشتر این جملات را تکرار کنید، حاصل آن سریعتر و بیشتر در زندگیتان ظاهر خواهد شد . فرآیند : شما شروع به گفتن یک جمله تاکیدی، صدها بار در روز می‌کنید . در انتها انتظار وقوع چه چیزی را دارید؟ در مدت یک یا دو روز، در برابر این جملات مقاومت می‌کنید؛ شما ممکن است با « مقاومت» ، «بازنگری » و یا « تصمیم در باره‌اینکه این جملات کارا نیستند» مواجه شوید. شما به احتمال زیاد با حداقل یک یا چند دلیل در مورد اینکه چرا در این وضعیت قرار دارید مواجه می‌شوید . معمولاً دلایل زیادی برای اینکه چرا وضعیت حاضرتان این گونه است وجود دارند . اگر می‌خواهید جملات تاکیدی اثرگذار باشند، باید ایده ها و باورهای خود را تغییر دهید . اگر نتوانید یا مایل نباشید این تغییرات لازم را انجام دهید، به طور حتم به زودی جملات تاکیدی را متوقف خواهید کرد و برای این کار خود دلایلی نظیر « این جملات کارا نبودند» را به جای دلیل واقعی « من هنوز برای این مساله آماده نیستم » به کار خواهید برد . ایرادی ندارد، جملاتی را به کار ببرید که درست به نظر
می‌رسند، مقاومت در برابر برخی از آنها ممکن است خیلی جدی نباشد و بتوانید حداقل بخشی از تمایلاتتان را ابراز کنید . اسب رویاهای خود را به راه بیاندازید. به اندامتان پس از لاغری فکر کنید و این که پس از لاغر شدن می‌خواهید چه کنید. لباسهای تازه؟ ! خوب، از همین لحظه برنامه خرید بگذارید و در ذهنتان خود را در حال امتحان و انتخاب لباس تازه ببینید . دویدن؟ شنا کردن؟ فرقی نمی‌کند . به هر چیزی که می‌خواهید فکر کنید . فراموش نکنید : همواره شما به چیزی دست می‌یابید که بر روی آن تمرکز می‌کنید . اگر شما هیچ رویایی در این زمینه در سر نداشته باشید، به معنی آن است که تمرکز زیادی بر روی آن مساله ندارید و کاهش وزن در چنین شرایطی با احتمال کمتری به وقوع خواهد پیوست . توجه کنید که معمولاً سه هفته طول می‌کشد تا یک عادت رفتاری جدید توسط بدن یا ذهن شما پذیرفته شود . به همین دلیل، جملات تاکیدی که یک رفتار خاص را مورد توجه قرار می‌دهند، باید حداقل سه هفته گفته شوند .

پایان

R.R