

فصل چهاردهم

حل مسائل خانوادگی

مشکلات و مسائل خانوادگی را چگونه حل کنیم؟
غالب دشواری‌های خانوادگی از عدم اطلاع افراد خانواده از نیروهای روحی سرچشمه می‌گیرد، فی‌المثل اگر زن یا شوهر به طرز صحیحی از قانون روح تبعیت نمایند هرگز دچار اختلاف و جدایی نخواهند شد. در صورتی که هر دو به هدف والای زندگی مشترک زناشویی با دیده احترام بنگرند و قدر زندگی خویش را بدانند و از جوانی هم لذت ببرند هرگز غبار کدورت آینه پیوند مقدسشان را تیره و تار نخواهد کرد.

بهترین فرصت برای رفع اختلافاتی که منجر به طلاق می‌شود دوران قبل از آن است. وجوه مشترک عشق عبارت است از شرافت، صداقت، خوبی و مهربانی. هر یک از طرفین بایستی این اصول را در مورد دیگری مراعات کند و بخصوص اصل صداقت و صمیمیت را هرگز از خاطر دور نسازد. اگر

مردی صرفاً به خاطر پول و ثروت و یا زیبایی ظاهری و یا شغل و موقعیت با زنی ازدواج کرد باید یقین داشته باشد که از اصول صداقت و عشق واقعی تخطی جسته است. چنین وصلتی هرگز فرجامی خوش و فرخنده نخواهد داشت.

هنگامی که زنی می گوید:

- من از کار کردن خسته شده‌ام. می‌خواهم ازدواج کنم تا بعد از این با خیال راحت زندگی کنم و دست به‌سیاه و سفید نزنم.

این اظهارات او کذب محض است و پایه و اساسی ندارد زیرا به‌نحو صحیحی از قوانین روح بهره‌نگرفته است. آسایش خیال او در واقع به شناخت عمل متقابل ضمیر آگاه و ضمیر باطن و نحوه اجرای آن بستگی دارد.

به‌عنوان مثال اگر زنی از تکنیک‌هایی که در فصول متعدد کتاب ذکر گردید پیروی نماید و از سلامت فکر و روح برخوردار گردد هرگز دچار اشتباهات فاحشی که منجر به از هم گسیختگی زندگی زناشویی می‌شود، نخواهد شد. مساله مالی هر کس با عقل و درایت حل خواهد شد. هیچ زنی حق ندارد شادی و سلامتی و خوشبختی و آرامش و مهر و محبت و ثروت از شوهر مطالبه کند زیرا خود با پیروی از اصول روحی و شناختی که از نیروهای ضمیر پیدا می‌کند قادر به کسب هر چه میل دارد خواهد شد و نیازی به کسی دیگر نخواهد داشت.

پیدا کردن شوهر دلخواه

اینک که از طرز کار ضمیر باطن آگاه شدید می‌دانید که هر چه در آن ضبط کنید در جهان وجودتان به گونه‌ای خاص ظاهر خواهد شد. پس آن مشخصاتی را که مایلید در یک مرد وجود داشته باشد به ذهن بدهید تا همان را برایتان مهیا سازد.

با این تکنیک وارد عمل شوید. شب روی کاناپه‌ای بنشینید و اعصاب و عضلاتتان را آرام نمایید و چشم‌ها را ببندید و پس از این که آمادگی کامل در قبول ایده‌ها پیدا کردید با ضمیر باطن شروع به صحبت نمایید:

- من مردی را می‌پسندم که شریف، صدیق، وفادار، مهربان، آرام و نجیب باشد. این صفات و مشخصات مرد دلخواه من است که در ضمیر باطنم رسوخ می‌کند. در حالی که من درباره این خصوصیات به تفکر مشغول می‌شوم آنها در من زنده می‌شوند و در ضمیر باطن من تجسم عینی پیدا می‌کنند. من اطمینان دارم که قانونی به نام جاذبه وجود دارد و من خواهم توانست به موجب این قانون مردی را به سوی خود جلب کنم. من آنچه را که در ضمیر باطن آنرا واقعی تلقی خواهم کرد، به سوی خود خواهم کشاند. من اطمینان دارم که می‌توانم در خوشی و سعادت این مرد مشارکت نمایم. او ایده‌آل‌های مرا دوست دارد و من هم با او مخالفتی ندارم. او در صدد تغییر من نیست همان‌طور که من هم به این فکر نیستم. بین ما عشق و آزادی و احترام متقابل وجود خواهد داشت.

این روش تلقین را چندبار ادامه بدهید تا ذهن شما از آن اشباع شود. آنگاه قادر خواهید گشت مردی را با مشخصاتی که به ضمیر باطن سپرده‌اید برای زندگی زناشویی انتخاب کنید. هوش باطن شما راهی فراروی شما خواهد گشود و یک‌بار دیگر نیروی لایتغیر و غیرقابل مقاومت ضمیر باطن سفارش شما را انجام خواهد داد. در زندگی از عشق و فداکاری و همکاری دریغ نورزید.

انتخاب همسر ایده آل

هر جوانی برای انتخاب زنی که بتواند همسر ایده آلی برای او گردد می‌تواند از روش زیر استفاده نماید:

- من به‌سوی زنی گرایش دارم که سازگاری کامل با من داشته باشد. توافق من و او توافقی روحی است و من می‌دانم که قادر خواهم بود به‌این زن عشق و نور و آرامش و سعادت و شادی ارزانی نمایم. من اطمینان دارم که خواهم توانست برای او زندگی توام با مهر و محبت و خوشبختی و شادکامی فراهم سازم. از هم‌اکنون می‌توانم تصور کنم که همسر آینده من دارای این صفات و خصوصیات است: زنی است وفادار و فهمیده و واقع‌بین و بلندنظر. خوش‌خلق و مهربان و حلیم و بردبار. ما هردو در صدد یافتن یکدیگر هستیم و در زندگی ما جز حقیقت و صفا و یکدلی وجود نخواهد داشت. حالا من آماده زندگی با چنین زنی هستم.

در همان حال که خصال و صفات حمیده‌ای برای شریک زندگی آینده خود در ذهن ترسیم می‌کنید آنها را به ضمیر باطن خویش می‌سپارید و از آن مشخصات اشباع می‌سازید. جریانات ضمیر باطن خواسته‌های شما را به مرحله اجرا در خواهد آورد.

همسر سوم

اخیراً یکی از زنانی که به مقام استادی دانشگاه ارتقاء یافته بود برایم چنین تعریف کرد:

- من سه شوهر کرده‌ام که همگی مطیع و سربه‌زیر بودند و بالای حرف من حرفی نمی‌زدند و اختیار اخذ هر تصمیمی را به‌عهده من می‌گذاشتند. مگر من چه دارم که این جور شوهرهای چلمن و بی‌دست و پا نصیبم می‌شوند؟

از او پرسیدم که از خصوصیات و اخلاق شوهر دومش خبر داشت که ضعیف‌الاراده و نازک‌نارنجی بود و او در جوابم گفت: - مطمئناً که نه. اگر از آن بو برده‌بودم، زنش نمی‌شدم.

قدر مسلم این بود که این خود خانم استاد بود که مرتکب خطا می‌گشت و هر بلایی سرش می‌آمد ناشی از شخصیت خود وی بود. اصولاً او زنی مردصفت بود و دوست داشت تحکم کند و امر و نهی نماید و از شوهران خود بردگانی مطیع و بیچاره و بی‌زبان بسازد. بر آنان حکم‌فرمایی کند و آنها هم «بله قربان» بگویند. تمام خواسته‌های او ناآگاهانه بود و تصویر ضمیر باطن وی آن چه را که از لحاظ ذهنی تمنا کرده بود، برایش فراهم

می ساخت. خانم استاد چاره‌ای نداشت جز آن که الگوی ذهنی خود را درهم بریزد و از خویش موجود جدیدی بسازد. این بانوی تحصیل کرده به این حقیقت ساده بایستی پی می برد که اگر با مرد یازنی پیوند ازدواج بستید یقین بدانید که او همان الگویی است که آن را در خاطر تصویر کرده‌اید. با این حال خانم استاد پند مرا به گوش گرفت و برای شکستن قالبی که از مرد در ذهن خود ساخته بود دست به روش القایی زد تا توانست ایده نوینی در ضمیر باطنش جای دهد:

- من در ذهن خود نمونه مردی را می سازم که قوی و مقتدر و مهربان و شرافتمند و وفادار باشد و در من عشق و سعادت بیابد و من هم تا آن جا که او می خواهد به دنبالش بروم. من می دانم که او نیز در انتظار زنی چون من است. من هم زنی صدیق و شریف و خوب و مهربان خواهم بود. من هم واجد خصال نیکویی هستم که به پای او می ریزم و آن عبارتست از اراده محکم، قلب شاد و پیکر سالم. او نیز از همین صفات برخوردار خواهد بود. هوش خداداد من می داند چنین مردی در کدام نقطه عالم است و درایت و خردمندی ضمیر باطنم او را برای من پیدا می کند و ما را به هم پیوند می دهد و دیری نخواهد پایید که این واقعه اتفاق خواهد افتاد. من این خواست خود را به ضمیر باطن می سپارم تا آن طور که صلاح می داند وارد عمل شود و ما را به هم برساند.

روز و شب چندبار به این تمرین پرداخت. اینک ایمان داشت این بار شوهر دلخواهش را پیدا خواهد کرد.

چند ماهی گذشت. خانم استاد هم چنان به روش خود ادامه می داد. به خیابان می رفت و به این سو و آن سو سر می کشید تا شاید گمشده خود را بیابد. اما فایده ای نداشت. گاه به فکرش می رسید دست از تقلا و جستجو بردارد ولی هر بار که به هوش بیکران ضمیر می اندیشید از تصمیمش منصرف می شد و بار دیگر تجسس از سر می گرفت. طلاقش رسماً از طرف دادگاه اعلام شد و همین باعث گردید تا او خود را آزادتر از پیش بداند و احساس آزادی بیشتری نماید.

کار تدریس را رها کرد و به عنوان دستیار دکتری در مطب او به کار مشغول شد. شگفت آن که در همان هفته اول متوجه شد که این پزشک همان گمگشته او است و دکتر نیز که در به در به دنبال چنین همسری می گشت او را به عقد ازدواج خود در آورد. دکتر از لحاظ خصوصیات اخلاقی همان بود که خانم استاد می طلبید. قهرمان سابق فوتبال، مردی خشن و مقتدر و در عین حال مهربان و جدی که زیر بار حرف زور نمی رفت و خلاصه واجد تمام صفاتی بود که همسرش به کامپیوتر ذهن داده بود. بانوی مزبور آن چه را که آرزو می کرد به دست آورد زیرا ضمیر باطن را تا حد اشباع از تصویر شوهر دلخواه اشباع کرده بود. به عبارت بهتر، او آرمان خود را از لحاظ روحی و عاطفی همسان و هماهنگ کرد تا به حدی که این ایده به صورت جزئی از وجود وی درآمد. درست مثل سیبی که اگر خورده شود به صورت خون در پیکر شخص در خواهد آمد.

آیا طلاق کار پسندیده‌ای است؟

طلاق مسأله‌ای شخصی است و نمی‌تواند جنبه عام پیدا کند. در بعضی موارد بهتر آن بود که اصلاً این ازدواج سر نمی‌گرفت. هرچند که طلاق را نمی‌توان راه حل مناسب و شایسته‌ای قلمداد کرد زیرا ازدواج نیز همواره برای یک جوان مجرد طریقی معقول و خردمندانه نیست. طلاق برای یک نفر خوب و برای دیگری مضر و بد است. یک زن مطلقه بر زنی که با دروغ و سیاهکاری روزگار می‌گذراند و با شوهر نقش بازی می‌کند برتری دارد.

به‌عنوان مثال من خود زنی را می‌شناسم که شوهری دایم‌الخمیر و خشن و بی‌مهر و بی‌نزاکت دارد و زمانی به سراغ زنش می‌آید که او را عذاب و آزار بدهد. به‌او گفته بودند که طلاق کار ناپسند و زشتی است و او می‌سوخت و می‌ساخت و دم برنمی‌آورد. به‌من مراجعه کرد در جوابش گفتم که ازدواج پیوند دو قلب است و اگر این دو قلب هماهنگ و سازگار با عشق و محبت سرکنند چنین وصلتی ایده‌آل خواهد گشت.

درپی این اظهارنظر بود که زن مزبور راه خود را پیدا کرد و فهمید چه کاری باید بکند. او اینک می‌دانست هیچ قانون آسمانی و زمینی اجازه نمی‌دهد که مردی با زنش به خشونت رفتار کند و او را به‌باد ناسزا و دشنام بگیرد و احياناً کتک بزند صرفاً به‌این خاطر که این دو را به عقد هم در آورده‌اند.

اگر در مورد آن چه می‌خواهید انجام بدهید دچار شک و تردید شدید به‌کانون عقل و خرد خود در ذهن رجوع کنید همو

دستورهای لازم را به شما خواهد داد. از این نظریات که آرام آرام در فکر شما می‌خلد استقبال نمایید. آن ندای باطن و ضمیر شما است که دارد سخن می‌گوید.

چرا نباید از هم جدا شد؟

اخیراً با زن و شوهری آشنا شدم که بعد از چندماه زندگی قصد جدایی از هم را داشتند. بعد از آنکه از ریشه اختلاف آگاه شدم معلوم گشت که شوهر جوان همواره از اینکه روزی زنش او را ترک کند دچار هول و هراس بوده است. از بی‌وفایی زن شکوه‌ها سر می‌داد و سوئظن خود را نسبت به‌وی بیشتر می‌ساخت. زندگی آن‌دو اکنون در ترس و اضطراب و سوئظن و بدبینی می‌گذشت. اتمسفری که شوهر در کانون خانواده به‌وجود آورده بود بر زن تاثیر گذاشته و او را بدخلق و مشکوک و عصبی ساخته بود. روی هم‌رفته این نتیجه تصویری بود که شوهر به ذهن فرستاده بود. ما قبلاً گوشزد کردیم که قانون عمل - عکس‌العمل و یا علت و معلول را نباید دست‌کم گرفت و گفتیم که فکر عمل و پاسخ ضمیر باطن عکس‌العمل است.

عاقبت زن خانه شوهر را ترک کرد و تقاضای طلاق نمود و این درست چیزی بود که همسر جوان و بی‌تجربه از آن واهمه داشت و بار دیگر درستی این ضرب‌المثل معلوم شد که انسان از هرچه بترسد به سرش می‌آید.

طلاق ابتدا در ذهن صورت می‌گیرد.

در بدو امر جدایی در ذهن انجام می‌شود و به دنبال آن دادگاه حکم خود را صادر می‌کند. این زوج جوان نسبت به هم از کینه و سوءظن و ترس و تردید و خشم لبریز بودند و همین حالات روحی است که موجب تضعیف روحیه می‌گردد و نیروی باطنی را دچار تزلزل می‌سازد. این نکته را همواره باید به خاطر داشت که کینه و نفرت جدایی می‌آفریند و عشق پیوند می‌زند و به هم وصل می‌کند.

بعد از چندی این دو جوان ملتفت شدند که چه بهروز خود آورده بودند. این دو از قوانین روح آگاهی نداشتند و از این رو آن را تا سرحد افراط به بازی گرفته و در نتیجه دعوا و مرافعه و اوقات تلخی و سوءظن و ترس را به سوی خود کشانده بودند.

به توصیه من بار دیگر زندگی از سر گرفتند و این بار توانستند با روش‌های مسالمت‌جویانه کانون گرم خانواده را از نو بنا کنند.

آن دو پرتو عشق و مهر و خوبی و لطف را برهم افشاندند و هریک در این کار بر دیگری پیشی می‌گرفت و روز بروز محبت بیشتری نسبت به هم پیدا می‌کردند.

زن سرکش و ستیزه‌جو

گاهی اوقات به زنانی تندخو و آتشین مزاجی برمی‌خوریم که با زمین و زمان سرجنگ و پیکار دارند. اینان غالباً افرادی تشنه

محبت هستند که نیاز باطنی خود را به این ترتیب آشکار می‌سازند؛ شیفته ستایش و تعریفند و به‌سان کودکان نیاز بدان دارند که دست محبتی به سرشان کشیده شود تا آتش فشان خشم درونشان آرام گردد. زنانی هم وجود دارند که شوهرانی سربه‌زیر و بره‌صفت می‌خواهند تا هرچه می‌گویند او «بع‌بع!» کند و این ساده‌ترین وسیله برای از دست دادن شوهری بی‌زبان و رام و مطیع می‌باشد.

به هر حال هر زن و شوهری بایستی از به‌رخ کشیدن معایب و خطاهای ناچیز و جزئی یکدیگر خودداری نماید. بالاخره در هر انسان صفتی برای ستایش و تعریف یافت می‌شود. تنها به انتقاد از عیوب هم دل خوش نکنید.

همسران لجباز

بعضی از شوهران لجباجت و یکدندگی را به‌حد کودکان لوس و نر می‌رسانند و در اداره زندگی خانواده جز افکاری سیاه و منفی و مخرب به‌سر راه نمی‌دهند. اگر مردی کینه‌زنش را به‌دل بگیرد و یا در خفا و آشکار به‌عناد و دشمنی برخیزد به‌یقین رفتاری شرافتمندانه و دوستانه و انسانی پیشه نکرده‌است. مگر نه این‌که سوگند یاد کرده تا آخر عمر نسبت به‌او وفادار و مهربان باقی بماند و در غم و شادی او شریک باشد.

مردی که این‌همه به‌خود زحمت روا می‌دارد تا تمام مدتی را که در خانه به‌سر می‌برد عبوس و گرفته و ترش‌رو و بداخلاق

جلوه کند می‌تواند بی‌هیچ زحمتی اخم‌هایش را بگشاید و لبخند بر لب بنشانند و ثمرات آن را به چشم ببینند. با روش‌القایی و ارسال درخواست خوش‌خلقی به ذهن می‌توان از شر اخلاق نحس و ترش‌رویی و بدذهنی خلاصی یافت. تردیدی نیست که خلق تنگی و بداخلاقی مردی که خانهاش را تاریک می‌کند به محیط کارش نیز سرایت خواهد کرد و دیری نخواهد پایید که تاثیر آن در زندگی اجتماعی چنین مردی اثراتی منفی به بار خواهد آورد. روشی ملایم و معقول در پیش‌گیری و یقین داشته‌باشید که درهای آرامش و سعادت را به‌رووی خود باز خواهید کرد.

راز دل فاش نکنید

یکی از بزرگترین اشتباهاتی که هرزن و شوهری ممکن است مرتکب شوند در ددل کردن و معایب یکدیگر را برای همسایه‌ها و قوم و خویش برشمردن است. فرض کنیم که زنی به یکی از همسایگان خود بگوید:

- شوهرم هیچ وقت به من پول نمی‌دهد. از مادرم بدش می‌آید و تا خرخره می‌نوشد و مردی بداخلاق و بهانه‌گیر است.

این زن شوهرش را در چشم آشنایان و همسایگان پایین می‌آورد و آنها هرگز به او به چشم شوهری ایده‌آل نمی‌نگرند. پس معایب و خصوصیات اخلاقی شریک زندگی خود را به هیچ وجه در نزد کسی فاش نکنید مگر این که مخاطب شما از هر جهت واجد صلاحیت باشد (مثل مشاور خانوادگی و یا روانشناس و

غیره...)) چرا سخنانی به زبان می‌آورید که هر کس بشنود به این فکر بیفتد که زندگی ناموفقی داشته‌اید. از همه این‌ها گذشته، با برشمردن نقاط ضعف شوهرتان، ناخواسته آنها را در ذهن خود نیز می‌کارید. چه کسی جز خود شما آنها را می‌پذیرد و باور می‌کند! مگر نگفتیم که خود هر طور فکر می‌کنید همان گونه نیز هستید.

افراد فامیل و آشنایان و همسایگان معمولاً ناصحان خوبی نیستند. نظریات و پند و نصیحت‌هایشان بر اساس پیشداوری‌هایی است که ارتباطی با زندگی شما ندارد. هر راهنمایی که به شما می‌کنند با اصل طلایی «آن‌چه بر خود نمی‌پسندی بر دیگران مپسند» مطابقتی ندارد و گفته‌هایشان نه مهرآمیز است و نه مشفقانه.

این نکته را باید به خاطر داشت که دو نفری که زیر یک سقف زندگی می‌کنند از جهات مختلف باهم اختلاف سلیقه دارند. پس جنبه منفی و مخالف زندگی خود را در نزد هر کسی افشا نکنید. دعوا و مرافعتان را برای خودتان و در دل خودتان نگه دارید. شریک زندگی خویش را در پیش دوست و آشنا بی‌آبرو و بی‌اعتبار نسازید که لطمه آن متوجه خودتان خواهد شد.

از زنتان نسخه بدل خود درست نکنید.

هیچ شوهری نبایستی به این فکر باشد که از همسرش نسخه بدلی شبیه خود بسازد. این کار خلاف قانون طبیعت است و سرانجام به جدایی منجر خواهد شد. کوششی که در این راه به عمل

می‌آورید موجب آن می‌شود تا غرور و عزت‌نفس او جریحه‌دار گردد و خودبه‌خود کینه شما را در دل بگیرد و بی‌آنکه خود بخواهد علم مخالفت بر علیه شما برافزاید که طبعاً در آن صورت زندگی مشترک‌تان در معرض ازهم گسیختگی قرار خواهد گرفت.

بدیهی است که در زندگی زناشویی تفاهم و سازگاری سواى رونوشت ساختن از یکدیگر می‌باشد. اگر هر کس صادقانه در خود بنگرد به اندازه‌ای عیوب و کج خلقی خواهد یافت که تنها به وجود خویش اکتفا خواهد کرد و دیگر به دنبال رونوشت و نسخه بدل آن نخواهد رفت! اگر به روش تلقینی متوسل شوید و مثلاً بگویید:

- من بالاخره او را عوضش خواهم کرد و مطابق میل خودم بارش می‌آورم. پس این نکته را از یاد نبرید که به هر حال این شما هستید که باید و می‌توانید خودتان را عوض کنید و نه شریک زندگی‌تان را!

سه گام اساسی برای تفاهم مشترک

گام اول

ابراز گله‌ها و خشم و ناراحتی‌های خود را موکول به روز دیگر نکنید و به اصطلاح آنها را بر روی هم تلنبار نسازید زیرا دعوای بزرگ از سوءتفاهم‌های کوچک به وجود می‌آیند. قبل از

اینکه به بستر بروید سعی کنید اختلافات را رفع نمایید و بریکدیگر ببخشید. موضوع را کش ندهید. صبح روز بعد که از خواب برمی‌خیزید برای همسرتان و افراد و تمام مردم آرزوی خیر و خوشی نمایید و با دلی شاد از بستر بیرون آید.

گام دوم

درسر صبحانه طوری رفتار کنید که کینه‌های از نثار و کدورت دوشین ندارید. بهانه‌گیری نکنید و از موضوعات جزئی درگذرید.

گام سوم

شریک زندگی خود را شریک شغلی و ملکی خود تصور نکنید. برای او احترام و ارزش خاصی قائل شوید. به‌جای عیبجویی و خرده‌گیری و انتقاد و بهانه‌جویی با مهر و زبان خوش با او صحبت کنید و از محبتی که برای یک زندگی شاد و سعادت‌آمیز نیاز به ابراز دارید مضایقه نکنید و در هر لحظه آن را به‌اثبات رسانید.

خلاصه مطالب

موفقیت در زندگی زناشویی

۱- ناآگاهی از قوانین روحی موجب ایجاد اختلافات زناشویی می‌گردد. سعی کنید یکدیگر را درک نمایید.

۲- بهترین لحظه برای اجتناب از طلاق اوقات قبل از ازدواج است. در صورتی که زوج مناسبی را انتخاب کردید از بابت جدایی نگرانی نخواهید داشت.

۳- ازدواج موفق پیوند عشق آمیز یک زن و مرد است.

۴- ازدواج به خودی خود سرچشمه خوشبختی محسوب نمی‌شود. بلکه این زن و شوهرند که می‌توانند در تکمیل سعادت خویش یکدیگر را یاری دهند.

۵- با تفکر درباره خصائل و خصوصیات همسر آینده و سپردن آن به ضمیر باطن قادر خواهید شد تا همسر ایده‌آل خود را انتخاب نمایید.

۶- ایجاد توافق ذهنی یا همسر و شریک زندگی از اهمیت خاصی برخوردار است. اگر می‌خواهید همسران انسانی شریف و مهربان و وفادار باشد خود بایستی از این اصول پیروی کنید.

۷- قبول چیزی به‌مفهوم پذیرش آن به‌صورت واقعیت است. از هم‌اکنون شریک زندگی خود را به‌عنوان اصل مسلم بپذیرید و با او از در مخالفت درنیائید.

۸- در به‌در به‌دنبال همسر آتی خود نگردید. کار را به ضمیر باطن بسپارید خود شریک زندگی‌تان را انتخاب خواهد کرد.

۹- هنگامی از لحاظ روحی از همسران جدا شده محسوب خواهید شد که با او از در مخالفت درآیید و به‌جای مهر و محبت خصومت و کینه را به‌کانون خانواده راه دهید. در این صورت از لحاظ روحی اشتباه‌کارید و راه درستی نمی‌پیمائید. به‌سوگندی که در آغاز ازدواج خورده‌اید وفادار بمانید.

- ۱۰- کانون خانواده را با پرتو عشق و سازگاری و شادی و نشاط لبریز کنید تا ازدواجی موفق داشته باشید.
- ۱۱- پرتو عشقی که برهم می‌تابید باعث می‌شود تا در ضمیر باطن یکدیگر تفاهم متقابل و سازگاری و احترام به وجود آورید.
- ۱۲- زن ناسازگار و ستیزه‌جو معمولاً در صدد جلب احترام و محبت دیگران است و به همین علت دعوا و جنجال به راه می‌اندازد. سعی کنید با زبان محبت او را رام کنید و با حربه خود او به پیکارش نروید که خانه را به میدان نبرد و جنگ مبدل خواهید ساخت.
- ۱۳- مردی که زنش را دوست دارد رفتاری مغایر با عشق و علاقه (نه در حرف نه در عمل) نشان نمی‌دهد. از گرمای عشق در کانون پر مهر خانواده نگاهید.
- ۱۴- درباره مسائل و مشکلات خانواده با قوم و خویش‌ها و همسایگان درددل نکنید و اسرار خانوادگی را برملا نسازید. در صورت لزوم از مشاور صدیق و مطمئن استفاده نمایید.
- ۱۵- هرگز در صدد تغییر اخلاق شوهر یا زنتان برنمایید. با این رفتار خود غرور و عزت نفس شریک زندگی‌تان را جریحه‌دار خواهید کرد و راه به جایی نخواهید برد. وانگهی این مساله موجب برانگیختن حالت دفاعی در طرف مقابل خواهد شد.

فصل پانزدهم

رابطه خوشبختی با نفسانیات

ویلیام جیمز پدر روانشناسی امریکا اظهار می‌دارد که بزرگترین اکتشافات قرن نوزدهم اختراعات و کشفیات دانش فیزیک نبود بلکه مهم‌ترین کشف در زمینه نفسانیات صورت گرفت که بشر به این پدیده مهم یعنی قدرت شگرف ضمیر متاثر از ایمان دست یافت و به این مساله پی‌برد که هر انسانی دارای مخزن سرشاری از نیروی نامحدودی می‌باشد که بوسیله آن می‌تواند بر تمام مشکلات غلبه نماید.

سعادت واقعی و پایدار زمانی میسر است که بتوان بر ضعف درونی چیره گردید و آن روزی است که یقین قاطع در مورد نیروی ضمیر باطن پیدا نمود. یعنی نیرویی که قادر است تمام مسایل دشوار زندگی را حل نماید و جسم را از ابتلائات و ناخوشی‌ها مصون نگاه دارد و درمان نماید و بلند پروازانه‌ترین و گرامی‌ترین رویاهای آدمی را صورت حقیقت بپوشاند.

شاید خوشی‌های زندگی را در تولد نوزادتان پنداشته‌اید و یا شاید در ازدواج با دختری زیبا و یا اخذ لیسانس و دکترا و یا کسب مقادیری پول و بالاخره رشته‌ای از این قبیل رویدادها... اما هر بار که باطناً به خود مراجعه کنید متوجه خواهید شد که این گونه سعادت‌ها ارضاء نفسانی پایدار را در شما به وجود نیاورده‌اند بلکه احساسی موقت و زودگذر بخشوده‌اند.

زمانی که زمام هستی خود را به عقل و درایت و نیروی ضمیر باطن می‌سپارید تا فرمان هدایت زندگی‌تان را به دست گیرد و از کوره‌راه‌ها به سرمنزل مقصود رساند احساس خواهید کرد که لحظه‌بلحظه حیاتتان از خوشی و امید و شادکامی سرشار گشته است و حالت سازگاری و تعادلی بی سابقه در خویش خواهید یافت که همان موجب رضایت باطنیتان خواهد گردید. هنگامی که فروغ عشق و محبت و خیرخواهی را متوجه هموعان و اطرافیان خویش می‌سازید بنایی رفیع و مستحکم از شادی و لذت برای تمام عمر خود پی‌ریزی می‌کنید.

خوشبختی را انتخاب کنیم

خوشبختی یک حالت روحی است. هر کس در انتخاب سعادت خویش مختار است و این کاری بس آسان می‌نماید. کسانی که در شاهراه‌های خوشبختی حیران و سرگردان باقی می‌مانند و نمی‌دانند از کدام سو بروند از سادگی و سهولت یافتن مفتاح این راز غافلند. مفاهیم والای زندگی ساده و حیات‌بخش و

خلاق است که موجب رفاه و سعادت بشر می‌گردد.

آن‌چه از خوبی و لطف و صفا سراغ دارید در خویش جای دهید تا بتوانید افکاری بر آن پایه بنا نمایید و از بدی و پلستی برکنار بمانید.

از هم‌اکنون به جستجوی خوشبختی و انتخاب آن برآید. نخستین سوالی که به ذهن هر کس می‌رسد این است که چگونه می‌توانم این کار را بکنم. با این روش ساده از هم‌اکنون شروع کنید و به خود بگویید:

- همه چیز مطابق دلخواه من است. امروز برای من روز خوبی خواهد بود. تا به حال چنین روز خوشی نداشته‌ام. خداوند نظر لطف خود را از من دریغ نخواهد کرد. من جز به خوبی و خیر و صلاح نخواهم اندیشید و جز از سرچشمه محبت و عشق نخواهم نوشید. من امروز تمام کارهایم را با موفقیت به پایان خواهم رساند و تمام روز شاد و خندان خواهم بود.

اعتیاد به خوشبختی

چند سال قبل برای اقامت کوتاهی به یکی از روستاهای غرب ایرلند رفتم. یک روز حین گردش در مزارع به زارعی برخوردیم که در تمام مدتی که کار می‌کرد سوت می‌زد و آواز می‌خواند. راز سرخوشی و نشاطش را جویا شدم و او در جوابم گفت:

- من اصولاً عادت دارم شاد و شنگول باشم. شب‌ها قبل از

خواب و صبح‌ها بعد از بیداری برای خانواده‌ام و گاو و گوسفندم و بذر و زمینم دعا می‌کنم و شکر خدا را به‌خاطر این همه نعمتی که به من داده، بجا می‌آورم.

این زارع پاکدل از چهل سال قبل به‌این کار عادت داشت. همان‌طور که اکنون می‌دانیم اگر فکری به‌صورت عادت در آید و اعتقاد به ضمیر باطن داده شود جزء لایتجزای وجود می‌گردد. آن زارع تیزهوش این مساله را درک کرده بود که خوشبختی یک عادت است.

خوشبختی باطنی

نکته جالب و مهمی در مورد خوشبختی وجود دارد که بایستی بدان اشاره شود و آن‌هم این است که هر کس باید از صمیم قلب بخواهد که خوشبخت باشد. بعضی از افراد سال‌هایی از عمر خود را چنان در اندوه و کج خلقی و یاس و بدبختی سپری کرده‌اند که اگر روزی به سعادت غیر مترقبه نایل شوند بدان زنی می‌مانند که برایم فاش کرد:

- اصولاً خوشبخت بودن چیز خوبی نیست!

آری اینان چنان به تیره‌روزی و تلخکامی خویش خو گرفته‌اند که خوشبختی دیگر برایشان مفهومی ندارد و باز در به‌در به‌دنبال همان احساس دیرین خویش می‌گردند.

باز زنی را می‌شناسم که سال‌ها از درد روماتیسم خود رنج می‌برد و در حالی که زانویش را می‌مالید می‌گفت:

- روماتیسم من امروز بدتر شده. پاک خانه‌نشین شده‌ام.
روماتیسم مریضم کرده.

این پیرزن مهربان به این ترتیب حس دلسوزی پسران و نوه‌هایش را به سوی خود جلب می‌کرد و همان‌طور که خود می‌گفت «بدبختی» اش را به صورت کانونی برای جذب و کشش در آورده بود و به عبارت بهتر او هرگز در صدد رهایی از چنگال عفریت بدبختی خویش نبود و اصلاً به این کار تمایلی نداشت.

برایش شرح دادم اگر دست از ناله و فغان همیشگی بردارد و خود را به نیروی درمان شفابخش ضمیر باطن بسپارد به زودی از جای برخواهد خاست و درد و مرض جسمش را ترک خواهد گفت و سلامتش را بار دیگر به دست خواهد آورد. اما او هیچ توجهی به گفته‌های من نکرد. گویی بسیاری از مردم با غم و غصه و درد و آه و ناله خویش همساز گشته و بدان خو گرفته‌اند و جریان ذهنی اندوهناک ضمیرشان آنها را از رسیدن به سرچشمه شادی و روشنی حیات بازمی‌دارد.

چرا بایستی خوشبخت بود؟

گروهی از مردم بدبختی را برمی‌گزینند و برای توجیه این سوآنتخاب چنین جملاتی به زبان می‌آورند:

- امروز روز نحسی است دست به هر کاری بزنم بد می‌آورم.

- همه مردم با من بدند.

- روزگار سر ناسازگاری دارد و همین وضع و حال را

تباه‌تر می‌کند.

- من نمی‌دانم چرا همیشه دیر می‌رسم.

- وقت سرخاراندن ندارم.

- شاید این کار از دیگری برآید من که مردش نیستم.

اگر همان طوری که در بالا متذکر شدیم همین امروز صبح با روحیه‌ای شاد و خوب از خواب برنخاسته باشید یقین بدانید که مثل گفته‌های بالا تمامی غم و غصه و ناراحتی‌های دنیا را به‌سوی خود جذب خواهید کرد.

به این نکته عمیقاً ایمان داشته باشد دنیای خارج شما جز بازتاب جهان ذهنی شما چیز دیگری نیست. مارک اورل Aurele Marc فیلسوف معروف رومی در این باره گفته است:

- این افکار آدمی است که زندگی او را می‌سازد.

«امرسون» فیلسوف بزرگ امریکایی عقیده داشت:

- هر انسان حاصل تفکرات روزانه خویش است.

افکاری که معمولاً در ذهن خود می‌آورید به‌نحوی گرایش به‌سریز شدن از اعماق وجودتان دارند و سرانجام روزی این کار را خواهند کرد. پس زنه‌ار که از افکار منفی و مخرب و اندوه‌زا و یاس‌آور دوری کنید و همواره این موضوع را به‌خود بقبولانید که شما چیزی جز اندیشه‌ها و پنداره‌های باطنی خود نیستید.

اگر میلیونر بودم خوشبخت می‌شدم؟

من در بسیاری از کلینیک‌های روان‌درمانی و تیمارستان‌ها با میلیونرهایی روبه‌رو شده‌ام که همگی پولدار بودن خود را انکار می‌کردند و فغان و ناله سر می‌دادند که آهی در بساط ندارند. غالب آنان بیشتر به خاطر افسردگی شدید و عوارض عصبی و اضطراب تحت درمان قرار داشتند. پس ثروت و تمول به‌خودی خود سعادت‌ساز نیست و به اصطلاح معروف پول خوشبختی نمی‌آورد. از سوی دیگر باید گفت که پول مانع خوشبختی نمی‌گردد و سعادت را از چنگ کسی نمی‌رباید. امروزه کسانی یافت می‌شوند که تصور می‌کنند با خرید یک رادیو، تلویزیون و یا خانه ییلاقی و یا قایق تفریحی و یا یک استخر سعادت‌مند می‌شوند و درهای خوشبختی به‌رویشان گشوده می‌گردد حال آنکه خوشبختی و سعادت را نه با پول می‌توان خریداری کرد و نه با آن می‌توان وسایلی فراهم نمود.

قلمرو خوشبختی در احساس و اندیشه شخص قرار دارد. بسیاری کسان عقیده دارند که یک شیئی مصنوعی خواهد توانست بدیشان خوشبختی ببخشد و برخی می‌گویند:

- اگر من شهردار و یا رئیس مؤسسه و مدیرعامل کارخانه می‌شدم، دیگر هیچ غمی نداشتم.

اما واقعیت این است که خوشبختی یک حالت روحی و ذهنی بیشتر نیست. تمام این‌هایی را که بر شمردیم قادر به خوشبخت کردن کسی نیستند. قدرت و شادی و سعادت هر فرد بستگی به

شناخت و کشف کانون الهی و رفتار صواب جای گرفته در ضمیر باطن وی دارد و این که چگونه بتوان از این اصول در کلیه مراحل زندگی استفاده نمود.

روح سرشار از آرامش

چندی قبل در سانفرانسیسکو با مردی آشنا شدم که هر چند مدیر کل یک شرکت بزرگ تجاری بود اما به دلیل مخالفت رئیس و نایب رئیس مؤسسه با وی، خود را فردی بدبخت و بیچاره می دانست و در اثر همین کارشکنی ها روزبه روز از میزان فروش مؤسسه کاسته می شد نه سود سهامی در کار بود و نه پاداش و بهره ای.

سرانجام او ساعتی با خود خلوت کرد و بعد از آن تصمیم گرفت دیدگاه های خود را از پایه تغییر دهد و از فردای همان روز که سر از خواب برداشت این جملات را در دل به زبان آورد:

- افرادی که در مؤسسه ما کار می کنند جملگی شریف و صدیق و وفادار و خیرخواه و خوش قلب هستند. اینان همگی حلقه ای از سلسله روحی ذهنی رشد و تعالی و رفاه و آسایش و سعادت محفل ما به شمار می روند. من با پرتو عشق و آرامش و خیرخواهی اندیشه هایم و گفتارم و کردارم بر همکارانم و بخصوص دو شریکم می تابم. امیدوارم رئیس و نایب رئیس مؤسسه نیات قلبی مرا دریابند و هوش ذاتی من تصمیم لازم را اتخاذ نماید. تمامی روابط ما بر شالوده ای صحیح قرار گیرد و

مناسبات فردی ما از این اصول پیروی کند. من قبل از خود پیک عشق و شادی و خیر و سعادت به دفاتر کار ایشان می‌فرستم. امیدوارم قلب همه و حتی خود من لبریز از آرامش و امید باشد. اینک من روز نو و سرشار از ایمان و اعتماد مطلق را آغاز می‌کنم.

مدیر مزبور گفته‌های تلقینی را آن روز صبح سه‌بار تکرار کرد تا آنکه حقیقت آن گفته‌ها در اعماق ذهنش جایگزین گردید. در تمامی طول آن روز، هنگامی که شراره خشم و غضب جانش را دستخوش لهیب خود می‌ساخت به خود می‌گفت:

- آرامش، تعادل و خونسردی بر تمام وجود من حاکم هستند و مرا زیر سلطه خود دارند. به همان اندازه که او روح خود را به حالت نظم و انضباط تحت کنترل درمی‌آورد به همان میزان افکار منفی و مخرب از ذهن و ضمیر باطنش دور می‌گشتند و دیری نباید که توانست از محصول افکارش برداشت نماید و ثمره آن را شاهد گردد.

چندی پس از آن ماجرا برایم به تفصیل نوشت که بعد از دو هفته تمرین، رئیس و معاون مرا به‌نزد خود احضار کردند و بی‌مقدمه زبان به تحسین از من و کارهایم گشودند و ابتکارات و

تلقین منفی و ترس و اضطراب

چندی پیش مقاله جالبی خواندم که در آن نوشته شده بود: «اسبی در جاده‌ای با تنه درختی مصادف می‌شود و در همان حال که چهارنعل به‌پیش می‌تاخته است به دیدن آن کنده درخت به‌ناگهان از رفتن باز می‌ماند و به اصطلاح به عقب پس می‌زند. صاحب آن اسب اظهار می‌دارد که اسب مزبور هر بار که از آن جاده می‌گذشت در مقابل آن تنه درخت همین عکس‌العمل را نشان می‌داده تا این که مزرعه‌دار تنه درخت را از میان جاده کنار می‌کشد و حتی آن را می‌سوزاند ولی باز هر بار اسب به آن نقطه می‌رسد بی‌اختیار سر دو پا بلند می‌شود و پس می‌زند و تا مدتی از رفتن باز می‌ماند. آری اسب مزبور خود به‌خوبی آگاه بود که دیگر کنده‌ای در آن جا وجود ندارد ولی خاطره آن را نمی‌توانست از ذهنش پاک کند.»

پس سد و مانع خوشبختی وجود خارجی ندارد و تنها پرورده ذهن شخص است که او را از دستیابی به سعادت باز می‌دارد. حال باید دید آیا ترس و وحشت یا اندوه و اضطراب است که مانع دستیابی ما به هدف می‌گردد؟ ترس چیزی جز وهم و گمان نیست. شما از هم‌اکنون می‌توانید آن را از اعماق ذهن خود بیرون بکشانید و به جای آن بذر امید و موفقیت و اندیشه و احساس پیروزی در تمام امور بنشانید.

با مردی آشنا شدم که خطاهای بسیاری در زندگی مرتکب شده بود و خود او به‌من گفت:

- من اشتباهات زیادی داشته‌ام اما از آن درس‌های بسیاری آموختم. براساس آموخته‌ها زندگی‌م را از نو ساختم و حال خود را انسانی موفق می‌دانم. -
او کسی بود که آن «کنده درخت» را دیده بود ولی توانست آن را از ذهنش بیرون بیاورد و در آن مدتی که به این کار اشتغال داشت نه ناله و شکوه کرد و نه آه و فغان سرداد بلکه با ایمان و اعتقاد باطنی و با استفاده از قدرت درون، تمام افکار هراس‌آلود و افسردگی‌های کهنه و مزمنش را به‌دور انداخت و از سر نو آدمی دیگر شد. پس به خودتان اعتماد داشته باشید تا بتوانید موفق و خوشبخت باشید.

استعدادهای خود را بشناسید

خوشبخت‌ترین آدم‌ها افرادی هستند که توانسته‌اند استعدادهای خود را بشناسند و از آن بهره بگیرند و یا به عبارت دیگر از بهترین نیروی باطنی خود به‌نحو احسن استفاده نمایند. البته بهترین آدم‌ها الزاماً خوشبخت‌ترین نیستند ولی خوشبخت‌ترین کسانی هستند که توانسته‌اند در هنر زیستن با موفقیت زندگی نمایند. از موهبت‌هایی که در وجودتان به‌ودیعہ گذاشته شده با افتخار یاد کنید و بار دیگر به‌یاد آورید که هر فرد منبع لایزال عشق و امید و شادی و تندرستی می‌باشد.

اپیکتت Epictete فیلسوف رواقی مشهور یونانی می‌گفت:

- فقط یک راه برای رسیدن به آرامش روح و خوشبختی وجود دارد؛ آن‌هم این که حضور خداوند را در خود از یاد نبری.

خلاصه مطالب

پیش به سوی خوشبختی!

- ۱- ویلیام جیمز عقیده داشت یکی از بزرگترین کشفیات قرن نوزدهم شناخت قلمرو قدرت ضمیر باطن متأثر از ایمان می باشد.
- ۲- در هر کس نیروی شگرفی نهفته است و در صورتی می توان به خوشبختی رسید که بتوان به این نیرو عمیقاً ایمان و اعتقاد داشت. در این صورت رویاهای دور و دراز جامه عمل می پوشند.
- ۳- حتی می توانید شکست های خود را به موفقیت تبدیل کنید و خواستهای عمیق قلبی تان را توسط نیروی شگفت انگیز روح به مرحله عمل در آورید.
- ۴- همواره خوشبختی را انتخاب نمایید. خوشبختی یک عادت است سعی کنید به این عادت خوب معتاد شوید و پیوسته امیدوار و شادان باشید.
- ۵- صبح ها که چشم از خواب می گشایید به خود بگویید: «امروز من خوشبختی و موفقیت را انتخاب کردم. امروز من کار خوب پیشه می کنم. خیر و صلاح برای همه مردم می خواهم. امروز من آرامش را انتخاب می کنم. اگر به این اعتقاد خود عشق و عشق به زندگی را بیامیزید به یقین خوشبختی را برگزیده اید.
- ۶- برای مواهب زندگی که در دسترس خود دارید شکر گزار باشید. برای تمامی افراد خانواده و اقوام و خویشان آرزوی خیر و خوشی و

تندرستی نمایید.

۷- از صمیم قلب بایستی خوشبختی خود را آرزو کنید. هیچ آرزویی بدون خواست قلبی و تمنای شما میسر نخواهد شد. تمایل آرزویی است که بال‌هایش تخیل و ایمان می‌باشند. برآورده شدن آرزویتان را در خاطر مجسم کنید و آن را انجام شده بپندارید به‌یقین شاهد تحقق آن خواهید گشت. استجاب دعا خوشبختی را به‌دنبال خواهد آورد.

۸- کسی که دائماً در غم و اندوه و اضطراب و تشویش و یاس و کج خلقی روزگار می‌گذرانند جز سیاه‌بختی فرجامی نخواهد داشت. فراموش نکنید زندگی هر کس مولود افکار اوست.

۹- با تمامی پول و ثروت دنیا نمی‌توان ذره‌ای خوشبختی خریداری کرد. بعضی از میلیونرها خوشبخت و برخی نیز سیاه‌روزگار و بدبختند. بسیاری از کسانی که آهی در بساط ندارند از لحاظی بسیار خوشبخت‌تر و غنی‌تر از ثروتمندان جهان هستند. شماری از افراد متاهل سعادتمند و به‌عکس گروهی دیگر بدبخت‌ترین افرادند. بعضی از مجردان بدبخت و گروهی نیز خوشبخت می‌باشند. قلمرو خوشبختی در اندیشه و احساس هر فرد گسترده است.

۱۰- خوشبختی فرآورده و محصول یک روح آرام است. پس لنگرافکار خود را در اقیانوس آرامش و تعادل و امنیت خاطر فرواندازید تا در ساحل خوشبختی بیارامید.

۱۱- هیچ‌سد و مانعی در برابر خوشبختی شما وجود ندارد. قضایای خارجی علت نیستند بلکه معلولند. از اصل خلاقه ذات خود پیروی کنید. اندیشه شما جنبه علتی دارد و یک علت تازه یک معلول تازه به‌وجود

می آورد. خوشبختی را انتخاب کنید.

۱۲- یک انسان خوشبخت کسی است که والاترین و بهترین نیروی ذاتی خود را به کار می گیرد.

فصل شانزدهم

سموم ذهنی و زندگی

سموم ذهنی زندگی را زهر آگین می‌سازد

با مطالعه این کتاب متوجه خواهید شد که ضمیر انسان به‌سان دستگاه ضبطی است که هر چه به آن بدهی همان را تحویل خواهی گرفت. از این‌رو بار دیگر این نکته را متذکر می‌شویم که این قانون طلایی را همواره بایستی در مدنظر داشت: «آن چه را بر خود نمی‌پسندی بر دیگران می‌پسند!»

این گفته از مفهوم دو گانه‌ای که ظاهری و باطنی است، برخوردار می‌باشد مفهوم باطنی آن انسان را متوجه ضمیر باطن می‌سازد: هر کس می‌خواهد طرف توجه دیگران قرار گیرد پس مردم را دست کم نگیرید و چون بر آنید که برای شما احترام قائل شوند همان رفتار را با ایشان درپیش گیرید.

مثلاً هر کس که وارد دفتر کارتان می‌شود با او به گرمی رفتار نمایید و رفتاری انسانی با وی داشته باشید. ولی مبادا که تا پای از

روح اصولاً عنصری خلاقه است. از این رو است که به ما گفته‌اند: هر طور دیگران را قضاوت کردی به همان گونه مورد قضاوت قرار می‌گیری. اگر این اصل و نحوه عمل ضمیر باطن را مورد توجه قرار دهید در چگونگی تفکر و رفتار خود نسبت به دیگران دگرگونی زیادی به وجود خواهید آورد و بالاخره نحوه اندیشیدن شما موجب آزادی از قید و بندهایی که بردست و پای افکار و عقاید خود زده‌اید، خواهد گردید و ملاً بر موانعی که در ذهنتان به وجود آورده‌اید، غلبه خواهید کرد و آنها را از پیش پایتان برخواهید داشت.

تو نیکی میکنی و...

خوبی و محبتی که نسبت به دیگران می‌کنید پاداش این است که آن را دست کم به همان صورت دریافت می‌دارید و بدی که به مردم روا می‌دارید حداقل این که در ضمیر باطنتان جای می‌گیرد و به همان گونه آزارتان می‌دهد. کسی که دیگران را فریب می‌دهد و مثلاً مالشان را می‌دزدد جز خودفریبی هیچ کار دیگری نکرده است. احساس گناه هرگز چنین شخصی را ترک نمی‌کند و سرانجام در یک لحظه بخصوص بر او می‌تازد و دمار از روزگارش درمی‌آورد. ضمیر باطن رفتار ذهنی را در خود ضبط می‌کند و بر طبق نیت ضمیر در مورد عمل، عکس العمل نشان می‌دهد.

ضمیر باطن حالتی بی طرفانه و انفعالی و تغییرناپذیر دارد و

هیچ اعتنایی به نحوه تفکر مذهبی و مسلک و مشرب شخص از خود نشان نمی‌دهد. نه محکوم می‌کند و نه حکم برأنت می‌دهد. فقط بدانید آن قضاوتی که در مورد دیگران دارید و همان احساس و همان اندیشه سرانجام به سوی خودتان برمی‌گردد.

از هم‌اکنون درون را بنگرید و در احوال آن مذاقه نمایید. واکنش خویش را در رابطه با نتایجی که از برخورد با مردم پیدا می‌کنید، مورد بررسی قرار دهید. اصولاً در برخورد با حوادث و اخبار و رویدادهای روزانه چه عکس‌العملی ابراز می‌کنید؟ آیا همه مردم را خطاکار و خود را مبری از اشتباه می‌پندارید و فقط حق را به‌جانب خود می‌دهید؟ اگر شنیدن خیرهایی ناراحت‌تان می‌سازد آیا این عواطف و هیجانات منفی شما نبوده که آرامش و اعتدال را از شما بازستانده است؟

بانویی برایم نوشته بود که شوهرش از خواندن مقالات بعضی از جراید به شدت خشمگین می‌شد و کار خشم و عصبانیت او سرانجام به‌جایی رسید که دچار خونریزی معده گردید و پزشک معالج او وی را از هر نوع آشفتگی و هیجان‌درونی برحذر داشت.

من این مرد را به‌خانه‌ام دعوت کردم و مدتی برای او از نحوه کار روح و نفسانیات آدمی سخن گفتم و حالی وی کردم که مطالعه اظهارنظرهای دیگران که به‌صورت مقالات در روزنامه‌ها منتشر می‌شود نبایستی باعث بی‌قراری و عصبانیت او گردد زیرا این امر عدم بلوغ عاطفی شخص را در برخورد با

دیدگاه‌های دیگران نشان می‌دهد. او اینک متوجه گردیده بود که بایستی به نظر نویسندگان مقالات احترام بگذارد هرچند که نقطه‌نظرهای آنان در مورد مسائل سیاسی و اجتماعی و مذهبی متفاوت باشد. از سویی خود او نیز برای نوشتن مقالاتی که مبتنی بر نظریات متضاد وی خواهد بود از آزادی کامل برخوردار است و حتی می‌تواند بر علیه آنان دست به هر اقدام قانونی و مطبوعاتی بزند. میهمان من از شنیدن این مثال ساده به حقیقت امر پی برد: این گفتار و کردار مردم نیست که بر ما تأثیر می‌گذارد بلکه واکنش ما در مقابل گفته و عمل دیگران است که حائز اهمیت می‌شود.

سخنان من بر آن مرد سریع‌التأثیر بسیار مؤثر افتاد و او توانست خشم‌های نابه‌هنگام خود را از آن پس کنترل نماید. همسرش بعدها برایم نوشت که او اینک به افکار بی‌پایه خود که تحت تأثیر مقالات نویسندگان از کوره در می‌رفت می‌خندد و از زودرنجی آن دوران خود هنوز هم در حیرت است. زیرا اکنون تندترین مقالات را می‌خواند و آنها را تجزیه و تحلیل می‌کند و اولس‌های معده‌اش نیز از بین رفته و بار دیگر سلامتی‌اش را به دست آورده است.

رسوب افکار منفی و سیاه را از ذهن بزداید

خانم منشی‌ای که در شرکتی کار می‌کرد از همکاران اداریش که به گفته او پشت سرش غیبت می‌کردند و داستانهای سراپا دروغ درباره‌اش می‌ساختند به سختی رنجیده و عصبانی

گشته بود و گاه کار گلایه از ایشان را به جایی می‌رسانید که بی‌پروا آنان را به باد حملات تند خود می‌گرفت و می‌گفت:

- راستش را بخواهید من از هر چه زن تو دنیا است بدم می‌آید چون فقط مردها را دوست دارم.

در هنگام گفتگو متوجه شدم که او با غرور و نخوتی فراوان از خود سخن می‌گوید و با نیش تند زبان بردختران می‌تازد و با لحنی کینه‌توزانه از ایشان یاد می‌کند و بهانه کلمات را رفتار خشن آنان ذکر می‌کند و این که آنها اصلاً او را دوست ندارند و کارهایش را با اشکال مواجه می‌سازند و با او همکاری نمی‌کنند. احساس کردم در پس کلامش طعنه و نیشی نهفته که با ایما و اشاره برای هر یک از دوستان و همقطاران پرونده‌ای درست می‌کند و اتهامی به ایشان می‌بندد.

این سوال پیش می‌آید که در ورای هر اختلافی که بین شما و همکارانتان به وجود می‌آید سوئفاهمی وجود نداشته است؟ اگر از سگی بترسید یا اصولاً از سگان بدتان بیاید یقین داشته باشید که مورد حمله آنها قرار خواهید گرفت. سگ‌ها از موجوداتی هستند که از ارتعاشات ضمیر باطن هر کس به نیت باطنی او پی خواهند برد و به عکس‌العمل خواهند پرداخت. بسیاری از اشخاص نیز از این صفت برخوردارند و مثل سگان و گربه‌ها قادر به تشخیص ارتعاشات مزبور می‌باشند و واکنش نشان می‌دهند.

به آن خانم منشی پیشنهاد کردم نحوه تلقی خود را از برداشته‌های همکاران زن و دختر خود تغییر دهد و حقایق

زندگی را سو تعبیر نکند تا کینه‌اش نسبت به‌ایشان از بین برود. او تا آن زمان نمی‌دانست که عواطف کینه‌توزانه در کلام و رفتار و حتی نوشته‌ها اثرات خود را آشکار می‌سازد و اطرافیان به‌نیت باطنی او پی می‌برند. از آن پس کوشید تا با خشم و کنایه با دیگران برخورد نکند و به‌جای آن از چاشنی محبت و احترام در رفتار و گفتار استفاده نماید.

البته قبل از آن، چند روزی به تمرین زیر توسل جست تا توانست رسوب افکار تیره و تار را از ذهن پاک کند:

- من با عشق و آرامش و علاقه و محبت فکر می‌کنم و سخن می‌گویم. من پاسخ انتقادات و متلک‌های این دختران را جز با خوبی و خوش‌زبانی نخواهم داد و جز عشق و مسالمت و ادب و احترام فکر دیگری به‌سر نخواهم داشت. هر بار که آماده می‌شوم تا واکنشی منفی داشته باشم به‌خود می‌گویم: «من با پیروی از اصول هماهنگی و تعادل و سازگاری و عشقی که در نهان من است اندیشه و عمل می‌کنم. فکر خلاقه مرا هدایت می‌کند و مرا زیر سلطه خود می‌گیرد و مرا در همه‌جا رهنمون می‌شود».

تغییر رفتار و لحن این خانم منشی باعث گردید تا دختران همکارش نیز رفتار خود را عوض نمایند و روشی احترام‌آمیز در پیش گیرند و به‌صورت دوستانی یکدل و یک‌رنگ در آیند. بار دیگر این نظریه به‌اثبات رسید که هیچ کس را جز خود نمی‌توان تغییر داد.

خودتان را عوض کنید

یک روز فروشنده‌ای به نزد من آمد و درباره برخوردهایی که با مدیر فروشگاه پیدا کرده بود به مشورت پرداخت. او درددل می‌کرد که حدود ده سال است در این فروشگاه کار می‌کند و در این مدت نه تعریف و تمجیدی شنیده و نه پاداشی دریافت کرده. او ارقام فروش بالایش را نشانم داد و گفت این مقدار کالا را نه کسی فروخته و نه چنین درآمدی نصیب مؤسسه ساخته. او تمام این بی‌عدالتی‌ها را زیر سر مدیر قسمت فروش می‌دانست که او را به چیزی نمی‌گرفت و از وی خوشش نمی‌آمد و رفتاری ظالمانه با او پیشه کرده بود و حتی در جریان کنفرانس‌های اداری که تشکیل می‌شد نه تنها از پیشنهادهای وی حمایت نمی‌کرد بلکه گاه او را در جمع همکاران به مسخره می‌گرفت و به اصطلاح دستش می‌انداخت.

برای او شرح دادم که مقصر اصلی در مورد رفتاری که رئیس قسمت فروش با او درپیش گرفته خود وی می‌باشد زیرا او فقط عکس‌العمل نشان می‌دهد و جز این کار دیگری نمی‌کند. همین که اعتراف می‌کرد رئیسش مرد بدقلب و بددهن و مزوری است دیگر نیازی به توضیح بیشتر نداشت زیرا همان‌طور که خود گفته بود او نیز رفتاری خصومت‌آمیز و سرشار از تلخی و کدورت با وی درپیش گرفته و جواب‌های را با هوی داده بود! در سر راه خود تا اداره ذهن خویش را از تندوی و تبعیض و بدخلقی و بی‌عدالتی رئیس اشباع می‌کرد.

خلاصه آن چه در ضمیر باطن می‌انباشت الزاماً به خود وی بازگشت می‌کرد. بازاریاب اینک یقین حاصل کرده بود که صحنه گفتگوی باطنی او و مدیر فروش قسمت تا چه اندازه مخرب و بنیان‌کن بوده و شدت و وسعت افکار ویرانگرش ضمیر باطنش را یکسره از دشمنی و کدورت لبریز ساخته بود. همین امر موجب آن شده بود تا رئیس مستقیمش واکنش منفی نشان دهد و روابطشان روزبروز خراب‌تر و کینه‌توزانه‌تر گردد.

برای بهبود مناسبات چاره‌ای جز توسل به تمرین‌های القایی نداشت:

- من تنها متفکر دنیای وجود خودم هستم. من مسئول تفکری می‌باشم که در مورد رئیس‌م به ذهن راه می‌دهم و او در مورد نحوه تفکر من هیچ مسئولیتی ندارد. بعد از این به هیچ کس و هیچ عنصر تحریک‌کننده‌ای اجازه نمی‌دهم تا مرا برسر خشم آورد و ذهنم را مغشوش کند. من برای رئیس‌م آرزوی خیر و رفاه و تندرستی و خوشبختی می‌کنم. من از صمیم قلب این آرزو را می‌کنم و می‌دانم که دعای خیر من در تمام امور راهنمای او خواهد گشت.

او این گفته‌ها را چندین بار قبل از خواب به آرامی تکرار کرد و یقین داشت آن چه به‌زبان می‌آورد بر صحیفه دلش به وضوح نقش می‌بست و هر چه می‌کاشت، همان می‌دروید.

در ضمن به‌او گفتم قبل از خواب این تصاویر را به ذهن راه دهد و بعد به خواب برود: او رئیس خود را می‌بیند که به گرمی

دست او را می‌فشارد و از نحوه برخورد او با مشتریان ابراز رضایت می‌کند. او این‌ها را به‌دل و عده نمی‌داد بلکه به‌راستی رئیسش را می‌دید که با صمیمیت با او سخن می‌گوید و لبخند به لب نشانده است. حتی صدای تمجید آمیزش را می‌شنید. او هر شب فیلم برخورد گرم و دوستانه‌اش را با رئیس قسمت فروش در صحنه ذهن به‌نمایش می‌گذاشت. او بی‌آن که خسته شود هر شب قبل از خواب این فیلم را می‌دید و مطمئن بود که ضمیر باطن تمام آنها را به‌طور خستگی‌ناپذیر و با دقت بر سلول‌های حساسش ضبط کرده است.

رفته‌رفته براساس قانون ظروف مرتب‌طه روحی و ذهنی، هرچه در ذهن تصویر کرده بود، آثار ظاهری پیدا کرد و رئیس قسمت فروش او را احضار نمود و پس از این که از زحمات و فداکاری‌های وی ستایش و قدردانی کرد او را به سمت مدیر فروش منطقه‌ای با صد کارمند بازاریاب که زیر دستش کار می‌کردند، منصوب نمود.

آری این مرد نظر خود را در مورد رئیسش تغییر داده و او نیز تقریباً بلافاصله عکس‌العمل نشان داده بود.

رشد و کمال عاطفی

آن‌چه دیگران می‌گویند و یا کاری که می‌کنند در واقع نیاستی شما را خشمگین سازد و یا وادار به موضع‌گیری تلافی سازد مگر این که خود از قبل بدان رضایت داده باشید. دیگران

قادر خواهند بود فقط. از راه اندیشه در ما نفوذ کنند و ما را تحریک نمایند. در حقیقت هنگامی که خشمناک می شوید از چهار مرحله روحی گذر می کنید. ابتدا به فکر حرف مردم می افتید. سپس تصمیم به عصبانی شدن می گیرید و شعله خشم به جانتان می افتد. آنگاه تصمیم به عمل می گیرید. بعد بر حسب گفتار و کردار طرف مقابل یا به جواب گویی می پردازید و یا دست به عمل می زنید. به این ترتیب ملاحظه می کنید که فکر و هیجان و عمل و عکس العمل همگی در ذهنتان گذر می کنند.

هنگامی که به رشد و پختگی عاطفی رسیدید هرگز در مقابل انتقاد و خرده گیری و حقد و حسد و کینه دیگران از کوره در نروید و واکنش منفی نشان ندهید. انجام این کار به مفهوم سقوط در نوسانات ذهنی و پیوستن به حالت منفی طرف دیگر خواهد بود. پس در زندگی هدف خود را مشخص سازید و به هیچ کس اجازه ندهید تا شما را از مسیر احساس عمیق آرامش و خونسردی و سلامت عقل به بیراهه بکشاند.

مفهوم مهر و محبت در روابط انسانی

زیگموند فروید اتریشی بنیان گذار مکتب روانکاوی عقیده داشت که اگر شخصیت انسان از عشق تهی گردد بی گمان خود او پژمرده می شود و محکوم به مرگ زودرس می گردد. عشق همان ادراک و احترام تقدس و پاکی ذات دیگری است. هر قدر عشق و آرزوی خیر و خوشی از وجود شما پرتوافشانی نماید بهمان

نسبت پاسخ آن را دریافت خواهید کرد. اگر دیگران را با زخم‌زبان بیازارید و اگر احترامی برایشان قائل نشوید هرگز در آمال و آرزوهایشان سهم نخواهید گشت و به‌قولی محلی از اعراب برایتان قائل نخواهند شد. در حالی که هر انسانی علاقمند است مورد توجه قرار گیرد و در نظر دیگران شخص مهمی جلوه کند. این نکته را عمیقاً درک کنید که هر کس برای خود ارزش زیادی قائل شود، از اصل منحصر به فرد حیات که همه جان‌ها را دربر گرفته برخوردار می‌گردد. با درک این مساله برای سایرین ارزش و احترام خاصی در نظر می‌گیرید و آنان نیز متقابلاً همین احساس را برای شما منظور خواهند کرد.

چگونه با خودتان کنار بیایید

هنرپیشه‌ای برای من تعریف می‌کرد که در نمایشنامه‌ای بازی می‌کرد که نقش مهمی به‌عهده نداشت و علاوه بر آن خود نمایش نیز به‌خوبی نوشته نشده و روی هم‌رفته مردم‌پسند و گیرا نبود. کار به‌جایی رسید که بعد از چند ماه احساس کرد از تماشاچیان بدش می‌آید و نفرت چنان بالا گرفت که آنها را کودکانه «ابله و بی‌ذوق و بی‌هنر می‌نامید و عاقبت بیش از آن کار بر روی صحنه را طاقت نیاورد و برای امرار معاش در «دراگ استوری» استخدام شد.

روزی یکی از دوستانش از او دعوت کرد تا برای استماع سخنرانی که در تالار شهرداری نیویورک برگزار شده بود، شرکت

نماید. موضوع سخنرانی این بود: «چگونه با خودتان کنار بیایید؟» حضور در آن سخنرانی و شنیدن بیانات ناطق زندگی او را یک باره دگرگون ساخت. مجدداً به تاتری که از آن رو گردانده بود برگشت و کار خود را از سر گرفت و این بار تماشاگران و خود را با دیدی دیگر مورد ارزیابی قرار داد.

هر شب قبل از اینکه پا به صحنه گذارد قلب خود را از عشق و محبت تماشاچیان لبریز می کرد و به خود تلقین می نمود افرادی که شاهد نمایش وی هستند با دلی آرام و سرشار از عشق و علاقه به تماشای هنرنمایی او آمده اند و هربار احساسات مهر آمیز خود را نثار تماشاچیان می نمود. امروزه او در زمره یکی از مشهورترین هنرمندان جهانی قرار دارد و از شهرت زیادی برخوردار است و مردم را هم چنان دوست دارد و به آنان احترام می گذارد. آرزوی قلبی و مهر و علاقه اش به مردم منتقل می شود و ایشان نیز احساس او را بی جواب نمی گذارند.

برخورد با آدم‌های عوضی

در هر جامعه‌ای به افرادی برخورد می کنیم که اصطلاحاً آنها را «آدم‌های عوضی» می نامند. برخی از این‌ها دعوایی، پرخاش جو، ستیزه گر، زودخشم و عبوس هستند و فاقد حس همکاری می باشند و بهر بهانه‌ای سر بحث و جدل را باز می کنند. غالب این افراد روحاً آدم‌هایی در خود فرورفته و از لحاظ روحی تغییر شکل داده و درهم پیچیده هستند و احتمالاً در دوران

کودکی دچار دگرگونی‌ها و ناهنجاری‌های تربیتی شده‌اند. بعضی دیگر نواقص مادرزادی دارند. کسی را که دچار بیماری صعب‌العلاج جسمی است و هم‌چنین کسی را که دچار بیماری روحی است نمی‌توان محکوم کرد و از او واکنش‌های رفتاری افراد سالم را طلبید. روی سخن ما در اینجا با اشخاص گوزپشت نیست ولی در این مورد ما با گوزپشت‌های روحی گفتگو داریم که هر کس بایستی آنها را درک کند و با ایشان مدارا نماید.

* * *

یک روز دختری به دیدنم آمد و گفت در شرکتی کار می‌کند که نسبت به یکی از زنان کارمند آن جا شدیداً حسادت می‌ورزد. زیرا او زنی است پولدار و زیبا و علاوه بر همه این‌ها نامزد مدیر شرکت نیز می‌باشد و از خوشبختی کم و کسری ندارد. بعد از آن برایم تعریف کرد که یک روز پس از ازدواج وی که همه در دفتر مشغول کار بودیم به ناگهان در باز شد و دختر کوچولویی که معلول بود داخل اتاق گردید و خود را به آغوش همان زن به اصطلاح تازه عروس انداخت و گفت:

- مامان... مامان... من چقدر بابای جدیدم را دوست دارم. نگاه کن چه اسباب‌بازی قشنگی به من داده.

آن دختر حسود آنگاه برایم تعریف کرد که در آن لحظه چنان احساس شرم کردم که حال خود را نفهمیدم و تازه متوجه شدم که آن زن چقدر از خوشبختی واقعی فاصله دارد و چقدر در زندگی رنج می‌کشد. در آنجا بود که یکباره احساس کردم با

تمام وجود دوستش دارم و از همان دم با نگاه دیگری بر او نگریستم و بهوی گفتم از صمیم قلب آرزوی سعادتش را دارم.

امروزه در روانشناسی این حالت را آمپاتی (Empathie) می‌نامند و آن شناخت دیگری از طریق تشعشع ذهنی در روح می‌باشد. واسطه ایجاد علاقه بین این دو زن وجود کودک بود که توانست آن دو را به هم مرتبط سازد.

آیا بایستی برده‌صفت بود؟

بعضی‌ها عادت دارند خواسته‌ها و نیات خود را با صحنه‌سازی‌هایی از قبیل داد و فریاد و گریه‌زاری و تهدید و تطمیع و حتی غش و ضعف برآورده سازند و به مقصود خویش برسند. فراموش نکنید این افراد دیکتاتورهای زورگویی هستند که عادت کرده‌اند حرف خود را به کرسی بنشانند و برای دیگران ارزش و احترامی قائل نیستند و زندگی خود را با همین ادا و اطوارها و دوز و کلک پیش می‌برند. هرگز زیر بار آنان نروید و تحت تأثیر رفتارشان قرار نگیرید. محکم و استوار در مقابل اراده‌ای که می‌خواهند بر شما تحمیل کنند، ایستادگی نمایید و البته این کار را با خوشرویی انجام دهید و کار را به جنگ و جدل متقابل نرسانید ولی هرگز تسلیم نشوید. بره‌صفت بودن و سر در مقابل هر کس خم کردن کار آزادگان نیست. هرگز در مقابل خودپسندی و غرایز پست دیگران سرفروود نیاورید و شریک جرم سیاه‌کاری‌های ایشان نشوید. بار دیگر به خاطر آورید که کدام

کار خوب است و کدام بد. شما به این دنیا آمده‌اید تا از آرمان‌های والای انسانی پیروی نمایید و تا پایان عمر نسبت به حقایق و ارزش‌های جاویدان روح وفادار بمانید.

به هیچ کس اجازه ندهید تا مانع دستیابی شما به هدف‌تان گردد. هدفی که خدمت به هم‌نوع و اکتشاف زیبایی‌ها و مواهب خدادادی ذات بشر است. از عقل و درایت خود یاری بطلبید و بهر پیشنهاد روی خوش نشان ندهید. به آرمان خود وفادار بمانید. این نکته را عمیقاً در مدنظر قرار دهید آن چه در آرامش و سعادت و کمال شخص دخالت دارد الزاماً برای تمام افراد بشر نیز سودمند می‌باشد. هماهنگی جزء به هماهنگی و اعتدال کل می‌رسد و عشق به ذات خود به عشق بشریت منتهی می‌شود.

خلاصه مطالب

روابط انسانی

۱- ضمیر باطن به سان دستگاه ضبطی است که هر چه به آن داده شود همان را تحویل می‌دهد. به فکر خیر و خوشی دیگران باشید تا خودتان نیز از آن بهره‌مند شوید.

۲- افکار نفرت آلود و کینه‌توزانه به سان سم مهلک در بدن است. پس به فکر بدی کردن به دیگران نیفتید که خودتان نیز مسموم خواهید شد.

شما تنها متفکر دنیای وجود خویش هستید و از افکار خلاقه‌ای برخوردارید.

۳- فکر عنصر خلاقه است و در نتیجه آن چه شما می‌اندیشید و آنچه در مورد دیگران می‌پندارید همانی است که در فکر خود خلق کرده‌اید. به این اصل طلایی توجه نمایید: طوری در مورد دیگران فکر کنید که دوست دارید آنها نیز در مورد شما به همانگونه فکر کنند.

۴- در صدد فریب مردم برنیایید و سعی نکنید چیزی را که متعلق به دیگری است از چنگش در آورید زیرا با این کار خودتان را دچار عقده‌ها و محرومیت‌های ذهنی خواهید ساخت. ضمیر باطن شما انگیزه‌های درونی و افکار و احساساتتان را ضبط خواهد کرد. اگر سرشتی منفی و مخرب همراه با عقده‌ها و محرومیت‌ها داشته باشید به صد شکل متفاوت در بزندگیتان بروز خواهد کرد.

۵- از خوبی و مهربانی و کار خیری که انجام می‌دهید به گونه‌های مختلف پاداش خواهید گرفت.

۶- شما مسئول افکار خود در قبال دیگران هستید. فراموش نکنید هیچ کس مسئول طرزتفکر دیگری نسبت به خود نیست. حال بگویید که در مورد مردم چه نظری دارید؟

۷- از لحاظ عاطفی و هیجانی متعادل باشید و به دیگران امکان بدهید که مثل شما فکر نکنند. هر کس حق دارد با شما اختلاف نظر داشته باشد و شما نیز حق دارید که دنباله‌روی دیگران نباشید.

۸- حیوانات به ارتعاشات ترس شما پی می‌برند و به این علت حمله را آغاز می‌کنند. اگر آنها را دوست داشته باشید دست به حمله نخواهند

- زد. حالت بعضی از انسان‌ها از حیث حساسیت بی‌شبهت به این حالت نیست مواظب باشید آنها را تحریک به حمله به‌سوی خود نکنید!
- ۹- گفتگوی ذهنی شما که نمایانگر افکار و احساساتان می‌باشد موجب واکنش‌های دیگران نسبت به شما می‌گردد.
- ۱۰- آنچه بر خود نمی‌پسندید بر دیگران می‌پسندید. این مفتاح روابط انسان‌ها با یکدیگر است.
- ۱۱- دیدگاه‌ها و رفتار خویش را - در صورت لزوم - با مدیرمسئول و ریاستان تغییر بدهید. فقط این نکته را بدانید که او پاسخ رفتارها و افکار شما را می‌دهد.
- ۱۲- این شما هستید که اجازه می‌دهید دیگران رفتار خشم‌آلود و نامحترمانه‌ای نسبت به شما داشته باشند. افکار شما آفریننده است و قادر خواهید بود دیگران را به‌سوی خود جلب کنید.
- ۱۳- عشق کلید روابط نیکو با دیگران است. عشق ادراک و تمایل و احترام متقابل نسبت به یکدیگر است.
- ۱۴- از یک آدم قوزی چرا باید بدتان بیاید بلکه باید با او حس همدردی داشته باشید. پس با قوزی‌های روحی نیز باید احساس همدردی نمایند زیرا اینان نیز از لحاظ شرایط روحی دچار اشکال گشته‌اند، تفاهم موجب گذشت می‌شود.
- ۱۵- از خوشبختی و موفقیت و ارتقاء دیگران ابراز خوشحالی کنید. اگر چنین کاری کردید یقین داشته باشید شما نیز از مواهب آن بی‌بهره نخواهید ماند.
- ۱۶- هرگز در مقابل داد و قال و جار و جنجال و بحران‌های عصبی

دیگران تسلیم نشوید. روحیه آستی جویانه افراطی زبان آور است. بره‌صفت نباشید. به‌خیر و صلاح بیندیشید. آرمان خود را از نظر دور نسازید و از حقیقت جدا نشوید.

۱۷- جز خیر و خوبی برای دیگران نخواهید تا مردم نیز نظر خوشی نسبت به‌شما داشته باشند.

فصل شانزدهم

فصل هفدهم

آیا باید مردم را ببخشیم؟

زندگی با هیچ کس سر سازگاری ندارد. با این حال مواهب زندگی چون تندرستی، شادی، زیبایی و رفاه و آسایش را می‌توان به دست آورد و از آن بهره‌ها گرفت.

اگر در مقابل جریان آزاد زندگی در روحتان مقاومتی ایجاد نمایید، این سد و مانع عاطفی به صورت موضع منفی در اعماق ضمیر تثبیت می‌شود و در نتیجه نحوه تفکر منفی و ویران‌گراز رسیدن به غایت مطلوب باز می‌ماند. به هر حال در هر شکست و ناکامی نمی‌توان و نباید چرخ و فلک کج مدار و روزگار دون و طبیعت ستمگر و یا خداوند را مقصر و مسئول دانست چون در این جا نیز پای افکار به میان می‌آید که هر گرفتاری را خود شخص برای خویش به وجود می‌آورد.

کسانی که برای تمام شکست‌ها و بیماری‌ها و حتی از دست دادن عزیزان خدا را مسبب می‌شناسند به یقین سرزنش

خویش را به عاملی نیرومندتر متوجه می‌سازند و به عبارت دیگر اینان عکس‌العمل‌های منفی ضمیر باطن را ابراز می‌دارند نه واقعیت امر را و نمی‌دانند که به این ترتیب خود را تنبیه و مجازات می‌کنند نه دیگری را. اینان باید بدانند حق محکوم کردن کسی دیگر را هر چند عنصری مقتدرتر باشد ندارند و هیچ عامل خارجی را در عدم موفقیت خویش نباید دخالت دهند. گفتیم که اصالت زندگی عشق است و اگر جای آن را به نفرت و کینه بسپاریم در مقابل تندبادهای حوادث حیات تاب مقاومت نخواهیم آورد و به حمله‌ای از پای در خواهیم آمد.

زندگی با گذشت و بخشنده است

اگر انگشتان را ببرید زندگی چشم‌پوشی می‌کند و از سر تقصیرتان در می‌گذرد. هوش و خرد ضمیر باطن فوراً دست به کار می‌شود و به ترمیم خرابی‌ها می‌پردازد و سلول‌های تازه محل جراحات را اشغال می‌کند. اگر غذای مسمومی بخورید زندگی گذشت می‌کند و با درآوردن آنچه بلعیده‌اید جان تازه‌ای به شما می‌بخشد. اگر دستتان را بسوزانید اصل زندگی به یاریتان می‌شتابد و با بافت‌های تر و تازه و سلول‌های نو و پوست شاداب محل سوختگی را از سر نو می‌سازد. زندگی با شما سر عداوت و دشمنی ندارد و بزرگوار است و همیشه بر شما می‌بخشد. اگر شما نیز با زندگی از سر خصومت در نیابید بر طبق اصول طبیعت شادی و نشاط و تندرستی به شما ارزانی خواهد داشت. خاطرات

منفی و دردناک و افکار تلخ و شوم و آمیخته با سوئیت جریان آزاد زندگی را سد می‌کند و مانع از گردش طبیعی آن در شما می‌گردند.

احساس گناه را از خود دور کنید

مردی را می‌شناسم که هم‌شب تا دم صبح کار می‌کرد و هیچ توجهی به زن و دو فرزندش نداشت و اصولاً آدمی خشن بود و جز به کارش نمی‌اندیشید. او عقیده داشت که افراد خانواده‌اش بایستی به خاطر جان‌فشانی و تلاشی که برای رفاه آنان انجام می‌دهد و خواب شیرین بر خود حرام می‌کند، به وی احترام بگذارند و قدر زحماتش را بدانند. هرچند که او تا اندازه‌ای حق داشت اعتنا و دلسوزی بیشتری از زن و کودکانش بطلبد ولی مجاز نبود که آنها را به حال خود رها کند و بخصوص تمام مسئولیت‌های خانواده را به‌همسرش بسپارد و خود به‌بهانه خستگی و بی‌خوابی کنار بکشد.

هنگامی که برای مشاوره به نزد من آمد و گرفتاری‌هایش را بیان کرد در جوابش گفتم:

- در ذات شما چیزی وجود دارد که شما را از درون می‌بلعد و اگر آن چیز نبود به‌یقین تا این حد به‌آزار خود نمی‌پرداختید و چنین از خود انتقام نمی‌گرفتید. شما می‌خواهید خودتان را تنبیه و مجازات کنید حال آن که باید یاد بگیرید خودتان را مورد عفو قرار دهید و بر خویش ببخشید.

او سرانجام اعتراف کرد که به راستی در خود احساس گناه می‌کند و این را به خاطر گناهی که نسبت به برادرش مرتکب شده می‌داند.

برایش گفتم که خداوند از سر تقصیرش درمی‌گذرد اما او دارد خودش را عقوبت می‌کند. هنگامی که از اصول زندگی تخطی می‌کنیم بایستی چوب آن را نیز بخوریم. اگر دستتان را روی میله آهن گذاخته‌اید بگذارید لاجرم خواهید سوخت. قوای طبیعت فی‌نفسه بد یا خوب نیستند بلکه این نحوه استفاده از آنها است که نتیجه و فرجامی خوب یا بد به همراه می‌آورد. نیروی برق به خودی خود زیان‌آور نیست ولی نحوه بهره‌گیری از آن فرق می‌کند و می‌توان برای آتش کشیدن خانه‌ای و یا روشنی بخشیدن از آن استفاده نمود. پس تنها گناه بی‌خبری و غفلت از اصول زندگی است و تنها مکافات، واکنش اتوماتیکی در نحوه کاربرد آن است.

اگر از فرمول‌های شیمی به درستی استفاده نکنید یقین داشته باشید آزمایشگاه را به آسمان خواهید فرستاد. اگر با مشت به الواری بکوبید بی‌گمان به دستتان صدمه وارد خواهید آورد زیرا الوار می‌تواند برای کارهای مفید دیگر مورد استفاده قرار گیرد نه آنکه با آن به مشت‌بازی پردازید.

مرد مزبور فهمید که جز خود او کسی دیگر مسئول خطاهای وی نیست و عکس‌العمل‌هایش نتیجه مستقیم افکار منفی و مخربش می‌باشد. او در معامله‌ای حق برادر را خورده و به او

زبان هنگفتی رسانده بود. با این حال از ندامت و پشیمانی هم چنان در رنج بود و احساس گناه می کرد.

از او پرسیدم:

- هنوز هم دارید سر برادران کلاه می گذارید؟

در جوابم گفت:

- نه.

- زمانی که برادران را فریب می دادید عمل خود را به حق

می دانستید و احساس رضایت می کردید؟

جواب داد:

- بلی!

به او گفتم:

- ولی حالا که این کار را نمی کنید.

- نه! حالا می خواهم به دیگران راه و رسم زندگی کردن را

یاد بدهم.

در پاسخش گفتم:

- معلوم می شود در حال حاضر عقل و شعورتان را به کار

انداخته‌اید. پس بایستی خودتان را هم مورد عفو قرار بدهید و از

خطاهای گذشته در گذرید و به عبارت بهتر افکارتان را با قانون

آسمانی تعادل و توازن هماهنگ سازید. محکوم ساختن خود یعنی

داشتن یک زندگی جهنمی و پراز عذاب و شکنجه.

آنگاه بارگناهی را که بر دوش می کشید یک باره بر زمین

انداخت و دست از محکومیت خود کشید و روحش را از آن همه

زجر و درد آزاد ساخت. شگفت آن که پزشک معالجهش دریافت که فشارخونش به حال عادی برگشته است. داروی درد او توجیه رفتارش بود و بس.

گذشته‌ها گذشته است

چند سال قبل قاتلی که دوستش را در اروپا کشته بود و از عذاب وجدان خلاصی نداشت، به دیدنم آمد. غم و اضطراب دمی رهایش نمی‌کرد و از عقوبت و مجازات پروردگار لحظه‌ای خواب و آسایش نداشت. او اعتراف کرد که دوستش به او خیانت کرده و با زنش روابطی برقرار ساخته و او آن‌دو را در بدترین وضع غافلگیر کرده و در حالت خشم و غضب آن دوست خیانت‌کار را کشته و دست به جنایت آلوده بود. این ماجرا حدود پانزده سال قبل اتفاق افتاده و بعد از آن به آمریکا گریخته و در آن‌جا با دختری ازدواج کرده بود که حاصل آن سه دختر زیبا بودند و بغایت آنها را می‌پرستید. او اکنون شغل مهمی داشت که با آن می‌توانست به دیگران کمک کند و خلاصه در این مدت به‌طور کلی تغییر یافته و آدم دیگری شده بود.

برایش شرح دادم که او دیگر آن کسی که دوست فریب‌کارش را به قتل رسانده بود نیست زیرا دانشمندان عقیده دارند که ما همان آدم یازده ماه قبل نیستیم زیرا سلول‌های بدن در این مدت عوض می‌شوند و ما از لحاظ جسمی موجود تازه‌ای می‌شویم. او نیز انسانی دیگر شده بود که جز خیر و صلاح

دیگران نمی‌خواست و از هر کمکی نسبت به مردم مضایقه نمی‌کرد. «پیرمرد»ی که در پانزده سال قبل مرتکب آن جنایت شده بود، دیگر وجود خارجی نداشت. در حقیقت مردی که برای مشورت به سراغ من آمده بود اکنون بی‌گناهی را محکوم می‌کرد!

این توضیح چنان او را متقاعد و خوشحال ساخت که بلافاصله اظهار نمود باری سنگین از گرده‌اش برداشته شده است و این را مدیون اعترافی می‌دانست که به‌من کرده بود.

از حرف حق نهراسید

خانم آموزگاری به‌نزد من آمد و شکایت کرد که بعد از ایراد سخنرانی در تالار مدرسه یکی از همکارانش وی را به‌باد انتقاد گرفته و او از سخنان تند او بسیار رنجیده خاطرگشته است. زیرا آن آموزگار به‌وی گفته بود که در حین سخن گفتن کلمات را جویده‌جویده ادا می‌کرده و گفته‌ها مفهوم نبوده و اصولاً موضوع سخنرانی ارتباطی به آن‌چه بیان کرده نداشته و نتیجه‌ای از آن نگرفته و از این قبیل حرف‌ها که او را بسیار خشمگین ساخته بود.

با این حال اقرار کرد که قسمت عمده انتقادات او بجا و درست بوده و وی توانسته به‌راهنمایی آنها گفتار خود را تصحیح نماید. بعدها شخصاً شاهد پیشرفت او در این امر بودم که چگونه مدارج ترقی را پیمود و حتی در کالج شهر به سخنرانی پرداخت و با استقبال حضار روبرو شد. در پی آن رویداد بود که نامه‌ای به‌آن

همکارش نوشت و از او به مناسبت انتقادی که از وی به عمل آورده و راهنمایی‌ای که نموده بود، سپاسگزاری کرد.

حال فرض کنیم که انتقاد دوستش سراپا غرض آلوده بوده و از حقیقت در آن کمترین اثری وجود نداشته و سخنرانی او برخلاف پیشداوری و تعصبات تنگ‌نظرانه و پندارهای وهم آلود و خرافی منتقدش بوده است و اصولاً آن شخص فردی کینه‌توز و بدقلب و حسود بوده که چشم دیدن موفقیت و محبوبیت سخنران را نداشته و از آن به شدت ناراحت گشته است.

در این صورت نیز باید بر او بخشید و با وی احساس همدردی کرد و از صمیم قلب برای سلامتی و شادی و تعادل زندگی دست به دعا برداشت. اگر کسی بر خود و افکار و هیجانات خویش مسلط باشد هرگز دچار خشم و بی‌قراری و تزلزل خاطر نخواهد شد. زیرا هیجانات در پی افکار ظاهر می‌شوند و بنابراین به سهولت می‌توان افکاری را که موجب اختلال و آشفتگی می‌شوند، از سر دور ساخت.

* * *

یک روز برای شرکت در مراسم عقد زن و مرد جوانی به کلیسا دعوت شده بودم. در مراسم عقد داماد حضور نیافت و هر قدر مدعوی صبر کردند از وی خبری نشد. عروس با چشمان اشک آلود رو به من کرد و گفت:

- من خودم را به خدا سپرده بودم که او هر چه مصلحت می‌داند انجام دهد. لابد او خیر و صلاح مرا دیده و مانع

سرگرفتن این وصلت شده من هم راضیم به رضای او.
 آری عروس سرخورده به این ترتیب رضای باطنی خود را
 فراهم می‌ساخت حال آن که اگر کس دیگری جای او بود
 کارش به غش و حمله و بحران عصبی و بیمارستان می‌کشید.
 آری بهتر آنکه خود را به نیروی پرشکوه و پر قدرت ضمیر
 باطن بسپارید همان طوری که در کودکی در سختی‌ها و ناراحتی‌ها
 از مادران کمک می‌گرفتید و به دامان او پناهنده می‌شدید. به این
 ترتیب خواهید توانست تعادل و سلامتی عاطفی بدست آورید.

حقایق زندگی را دریابید

چند سال قبل به دختری برخوردیم که تحت تأثیر تلقینات
 مادرش افکار عجیب و غریبی در مورد زندگی پیدا کرده بود.
 لباس و جوراب سیاه می‌پوشید و از سخن گفتن ساده با مردان
 وحشت می‌کرد و از زندگی زناشویی می‌هراسید زیرا رابطه با
 مردان حتی شوهر خود را گناه آلوده می‌پنداشت که عاقبتی جز
 سوختن ابدی در آتش به دنبال نخواهد داشت.

این دختر با خود مثل کسی که معصیت بزرگی مرتکب شده
 رفتار می‌کرد و احساس گناه دمی او را راحت نمی‌گذاشت. با
 این حال ساده‌ترین راه این بود که دید تازه‌ای نسبت به زندگی
 پیدا کند و تمامی اعتقادات پوسیده و کهنه‌اش را بدور ریزد و
 حقایق زندگی را دریابد. در طی این مدت چند جوان به
 خواستگاریش آمده بودند اما او نمی‌توانست تصمیم بگیرد و برای

مشاوره به نزد من آمد و گفت:

- ازدواج کار گناه آلوده‌ای است و من نمی‌توانم به آن راضی شوم.

فهمیدم ندای باطنی او است که از دوران‌های دور سال‌های کودکی سخن می‌گوید. این دختر مدت ده هفته به دفتر من آمد تا توانستم عقاید باطل وی را از ذهنش بیرون بکشانم و به جای آن اندیشه‌های درست سرشار از زندگی بنشانم. در آخر متوجه شدم که مادر غافل و نادان و متعصب و بیسواد، او را شستشوی مغزی کرده و اباطیلی به جای افکار روشن و زندگی‌بخش تحویل وی داده است. در پی آن توانست ازدواج کند و خانواده‌ای شاد و خوب تشکیل دهد. شگفت آنکه او شریک زندگی و مرد ایده‌آلش را در همان دفتر کار من پیدا کرد. جریان از این قرار بود که یک روز که می‌خواست از دفتر من خارج شود با جوانی که برای مشاوره پیش من می‌آمد برخورد کرد و من آنها را به هم معرفی کردم و همین باعث آشنایی و بعد ازدواجشان شد.

عفو و بخشش برای سلامتی بدن مفید است

دیگران را مورد عفو قرار دادن، سلامتی به جسم و روح بخشیدن است. شما باید کسانی را که به شما بدی کرده‌اند ببخشید و از تقصیرشان درگذرید تا به آرامش و خوشی دسترسی پیدا کنید. بر خطاهای خود چشم ببوشید و برای آنها اهمیت زیادی قائل نشوید. هنگامی می‌توانید بر خود ببخشید که دیگران را مورد عفو

قرار داده باشید. چشم نبستن بر خطای خود نه از موضع غرور بلکه از سر جهالت و غفلت است.

امروزه در دانش پسیکوسوماتیک (روان‌تنی) به این نتیجه رسیده‌اند که سرمنشأ غالب هیجانات از قبیل کینه‌توزی و ندامت و محکوم ساختن دیگران و خصومت و عداوت با مردم از عوارض جسمانی چون تنگی عروق و بادمفاصل و بیماری قلبی می‌باشد.

پزشکان پسیکوسوماتیک عقیده دارند که بیماران مزبور معمولاً افرادی هستند که کتک خورده‌اند و مجروح شده‌اند و یا حتی فریب خورده‌اند و بدرفتاری دیده‌اند و پس از آن در دلشان نسبت به همه مردم کینه و نفرت احساس می‌کنند و به قول معروف همه را با یک چوب می‌دانند و این حالت در اعماق ضمیرشان رسوب می‌کند.

اینان چاره‌ای جز این ندارند که خود به دست خویش این جراحت باطنی را قطع کنند و چون عضوی زاید آن را بدور افکنند و تنها وسیله درمان، گذشت کردن و چشم‌پوشیدن بر آن حالت روحی است.

در کار بخشش رضایت باطنی را باید ملحوظ داشت. اگر صمیمانه و صادقانه قلم عفو بر خطاها بکشید یقین داشته باشید که پنجاه درصد کار را انجام داده‌اید. من یقین دارم که شما اکنون این مساله را می‌فهمید: عفو کردن دیگری به مفهوم مشتاق بودن به ایجاد رابطه با او نمی‌باشد و به عبارتی شما خود را محکوم به

دوست داشتن هر کس نمی‌کنید و این عمل با هیچ اصلی از حیات مطابقت ندارد. مگر می‌توان به‌زور خود را وادار کرد که کسی را که هیچ هماهنگی و سنخیتی با افکار و ایده‌آل‌های شما ندارد، دوست داشت. بلکه مقصود این است که نفرت و کینه‌ای از کسی به‌دل نگرفت و گرنه دوست داشتن همگان عقلانی نیست.

البته همان‌طور که قبلاً خاطر نشان گردید برای تمام مردم باید آرزوی خیر و خوشی و تندرستی و خوشبختی نمود و بد کسی را نخواست. اگر چنین کنید در این صورت گزینه صیانت ذات را نیز ارضاء کرده‌اید زیرا هر چه برای خود می‌خواهید برای دیگران نیز خواسته‌اید و در این میان خود را هم فراموش نکرده‌اید و ارزشی حیاتی برای آن قائل شده‌اید. وانگهی، اکنون می‌دانیم که جز آن چه احساس می‌کنید و می‌اندیشید، چیزی بیشتر نیستید و آیا ساده‌تر از این عبارت برای ادای مقصود وجود دارد؟

فوت و فن گذشت

برای اینکه آتش خشم و کینه خود را فرو بنشانید به این روش متوسل شوید:

- دراز بکشید تا روح و جسمتان آرام بگیرد آنگاه به خود بگویید: «من در کمال آزادی و در منتهای صداقت کسی را که به‌من اهانت کرده می‌بخشم و او را از ذهن خودم خارج می‌کنم. من از خطای او چشم‌پوشی می‌کنم. من فردی آزاد هستم و او هم آزاد است. من امروز اعلان عفو عمومی می‌کنم و هر کس را که

به من بدی کرده، می‌بخشم و برای جملگی آرزوی تندرستی شادی و خوشبختی می‌کنم. من این کار را با خلوص نیت و از صمیم قلب انجام می‌دهم و هر بار که به این فرد - یا افرادی که به من بد کرده‌اند می‌اندیشم به خود می‌گویم: «من شما را آزاد کردم. دعای خیر من بدرقه‌تان باد! من آزاد شدم و شما هم آزادید. این خیلی بهتر است!»

راز بزرگ این قضیه در این است که در صورتی که این تمرین را برای یک بار به طور کامل انجام دهید دیگر نیاز به تکرار نخواهید داشت. اگر بار دیگر به یاد اهانت‌ها و یا آزارهای او افتادید کافی است این جمله را تکرار نمایید:

- - خدا به او خیر بدهد.

این دعا را هر بار که فکر او به سرتان آمد به زبان بیاورید. آنگاه به حیرت در خواهید یافت که آن شخص یا حادثه‌ای که در خانه ذهنتان رسوب کرده و باعث رنجش خاطر تان می‌شد، به سادگی از ضمیرتان پای بیرون نهاده و شما را به خود نهاده است.

در عفو لذتی است...

اگر به پول بازیافته و ثروتی سرشار دست یافتید باز به احساس شیرین عفو و بخشش نخواهید رسید. مثالی می‌زنم: اگر من به شما خبرهای خوشی درباره شخصی بدهم که مال شما را دزدیده و کلاهتان را برداشته و یا اهانت و توهین روا داشته، در

صورتی که از شنیدن این اخبار خوش دربارہ او، ناراحت بشوید و (هرچند بهرویتان هم نیاورید) این نشان می‌دهد که هنوز کینه او را از دل بیرون نرانده‌اید و به عبارت بهتر بر او نبخشیده‌اید.

فرض کنیم شما در سال قبل که به ملاقات من آمده بودید از آبه دندانتان می‌نالیدید و دربارہ درد آن مدت‌ها با من صحبت می‌کردید. حالا بعد از گذشت یک سال که مجدداً به دیدنم آمده‌اید من حالتان را می‌پرسم و از دندانتان سراغ می‌گیرم. تقریباً یادتان نمی‌آید که چنان دردی داشته‌اید و به سادگی جواب می‌دهید:

- نه... دیگر هیچ دردی احساس نمی‌کنم و به کلی خوب شده‌ام.

بلی تمام موضوع در همین است. درد را به کلی فراموش کرده‌اید ولی وجود آبه را از یاد نبرده‌اید و دیگر از آن رنج نمی‌کشید. دردهای روحی نیز بدینگونه است. سرمنشأ آن را از یاد می‌بریم و احساس آن را هم به‌بوتہ فراموشی می‌سپاریم و آنگاه لذت عفو را با تمام وجود احساس می‌کنیم.

ظاہرین نباشید

اگر کسی به روحیات و امکانات باطنی خویش پی ببرد. بهیقین از سرزنش کردن و شماتت دیگران دست برمی‌دارد و برای حرف و نظر دیگران ارزش بیش از حد قائل نمی‌شود. او می‌داند که افکار و احساسات خود او است که دنیای وجودش را

می‌سازد. او می‌داند آن‌چه در ظاهر می‌بیند عامل و علت خوشبختی وی نخواهد گشت. اگر فکر کنید که دیگران قادرند به‌شما لطمات جبران‌ناپذیر بزنند و انسان بازیچه دست سرنوشت بیرحم خویش است و بایستی برای لقمه‌نانی با دیگران مبارزه کرد تا آن را از گلوی آنان بیرون کشید مرتکب اشتباه فاحشی شده‌اید چون این اندیشه شما است که زندگی‌تان را می‌سازد. این گفته ساده و درعین حال عاقلانه را فراموش نکنید که هر کس نان قلب خودش را می‌خورد.

خلاصه مطالب

زندگی شاد و شیرینی داشته باشیم

۱- زندگی با کسی سر دشمنی و عداوت ندارد. این خود شماست که باید در راه صلح و صفا و شادی و امید و موفقیت گام بردارید و زندگی را در مسیر امیال خود قرار دهید.

۲- زندگی برای کسی ناخوشی، حادثه و درد و غم فراهم نمی‌سازد. این فکر منفی و مخرب ما است که حوادث تلخ و غم‌انگیز برای ما می‌آفریند. هرچه بکاریم همان را برداشت می‌کنیم.

۳- عشق و علاقه را در ضمیر باطن بنشانید و ثمره آن را به چشم

۴- زندگی نظر حقدآمیز نسبت به کسی ندارد و کسی را محکوم نمی‌کند. اگر دستتان را زخم کنید و اگر انگشتتان را بسوزید بر شما خشم نمی‌گیرد و شما را می‌بخشد و علاوه بر آن محل جراحت را ترمیم می‌کند و سوختگی را درمان می‌کند و پوستی تر و تازه و شاداب به‌رومی سوختگی می‌کشد.

۵- عقده مجرم شمردن خود، داشتن برداشت غلط از زندگی است. چون زندگی نه داوری می‌کند و نه اقدام به مجازات و تنبیه می‌نماید. این خودتان هستید که در نتیجه داشتن افکار غلط و منفی و سیاه و اعتقادات ناصواب خویش را محکوم می‌کنید و به مجازات می‌سپارید.

۶- نیروهای طبیعت بد و مضر نیستند. طرز بهره‌برداری از نیروهای باطنی است که آنها را بد و خطرناک می‌سازد. از نیروی برق هم برای کشتن یک انسان و هم برای روشن کردن خانه می‌توان استفاده کرد. آب را می‌توان برای رفع عطش و یا خفه کردن کسی مورد استفاده قرار داد. خوبی و بدی زاده فکر انسان است.

۷- انسان با برداشت‌های غلطی که از خدا و زندگی و طبیعت پیدا می‌کند خود را به‌دست عقوبت می‌سپارد. افکار آدمی آفریننده هستند و می‌توانند بدبختی صاحب خود را موجب شوند.

۸- اگر کسی از شما انتقاد کرد و گفته‌های وی را درست و موثق تشخیص دادید از این که آینه‌وار عیوبتان را پیش‌رو تصویر کرده قلباً بایستی خوشحال و ممنون باشید و برای انتقادهای او ارزش قائل شوید. با این کار خواهید توانست نقاط ضعف خود را از بین ببرید.

۹- از انتقاد دیگران ناراحت و دلخور نشوید زیرا می‌دانید که

سررشته افکار و احساسات و عواطفشان را به دست دارید و کسی مسئول آنها نیست.

۱۰- هرگز از انتقاد مردم نسبت به خود خشمگین نشوید و بر خویش دلسوزی نکنید و به خود کینه نورزید.

۱۱- خوب و بد و فکر ما به وجود می آورد. ازدواج امری طبیعی است و مثل خوردن و خوابیدن و غیره می باشد. با استفاده نابجا از مواهب طبیعت زندگی را بر خود سیاه نسازید. برای لقمه نانی که نمی توان آدمکشی کرد.

۱۲- کینه و نفرت و بدقلبی و دشمنی غالباً منشأ جسمانی دارند و در پی یک بیماری خاص به وجود می آیند. بر کسانی که شما را رنجانده اند و یا حتی آزار و اذیت رسانده اند ببخشید و از خطاهای خویش نیز درگذرید و به خوبی با خود کنار آیید. زندگی شاد و شیرین و پرامید را به ضمیر باطن راه دهید و از افکار منفی دوری نمایید.

۱۳- بخشیدن نوعی بزرگواری است. با دیگران رفتاری بزرگوارانه و جوانمردانه داشته باشید تا آثار درد ناشی از برخوردهای نامطلوب آنان از ذهنتان پاک شود.

۱۴- فرض کنیم که سال قبل از درد آبه دندان رنج می بردید. آیا هنوز همان درد را حس می کنید؟ نه! آیا اگر کسی در گذشته به شما توهین کرده، دشنام و ناسزا داده، اهانت روا داشته و بهتان و تهمت زده، باز هم باید در مورد او احساسات منفی داشته باشید تا به فکر او می افتید از خشم قرمز شوید و بر خود بیچید؟ اگر چنین است پس ریشه های کینه و نفرت هنوز در اعماق ضمیرتان وجود دارند و زندگیتان را تباہ می سازند

و آرامش‌تان را باز می‌ستانند. برای برکندن عواطف منفی خود را به عشق بسپارید و برای کسی که آرامش از شما ستانده آرزوی خوشی و خیر و رفاه کنید تا اینکه هیچ فکری از او در سرتان باقی نماند.

فصل هیجدهم

نابودی موانع روانی

چگونه می‌توان موانع روانی را نابود کرد؟

هر مسأله‌ای راه‌حلی دارد و پاسخ هر مشکل در خود آن قرار دارد. اگر با موقعیت دشواری مواجه شدید و راه به‌جایی نبردید و حیران و سرگردان گشتید بهترین راه این است که به‌خود بگویید هوش بیکران نهفته در ضمیر باطن هر کس که از همه‌چیز آگاه است و همه‌چیز را می‌بیند و جواب هر مسئله‌ای را می‌داند، آن‌را برای شما فاش می‌کند.

اتخاذ همین رویه که کار را به ضمیر باطن می‌سپارید و این‌که فکر خلاقه راه‌گشای مشکلات است موجب می‌شود تا راه خود را بیابید و از مخمصه‌ای که گریبانتان را گرفته خلاصی یابید. مطمئن باشید اتخاذ این خط سیر آرامش و اعتماد به‌نفس را به شما باز خواهد گردانید و بر بزرگترین دشواری‌هایی که آن‌را لاینحل پنداشته‌اید، فایق خواهید گشت.

ترک عادات بد

انسان اصولاً موجودی معتاد است و اعتیاد یکی از اعمال ضمیر به شمار می‌رود (البته در این جا روی سخن ما با معتادان مواد مخدر نیست هر چند که آن نیز یکی از ابتلائات و اعتیادات منفی می‌باشد) رانندگی، دوچرخه سواری، شنا کردن و غیره در اثر تمرین و تکرار عادات آموخته می‌شود تا زمانی که در ضمیر باطن اصول آن کارها به طور دقیق ضبط می‌گردد و به گونه‌ای اتوماتیک منشأ ظهور پیدا می‌کند و صورت وقوع می‌یابد. به این علت است که گاهی اوقات آن را طبیعت دوم می‌نامند و آن چیزی نیست جز عکس‌العمل ضمیر باطن در قبال تفکر و نحوه عمل.

هر کس در برگزیدن یک عادت خوب یا بد مختار است. اگر به مرور زمان اندیشه‌ای مخرب و فکری منفی را تکرار و دنبال کنید بدان خو خواهید گرفت و تحت تأثیر آن قرار می‌گیرید. شخصی بنام «جونز» برایم اعتراف کرد که هوس خوردن مشروب در من چنان نیرومند بود که دو هفته تمام به باده‌نوشی می‌پرداختم و مست و ملنگ می‌ماندم و هر کار می‌کردم نمی‌توانستم این عادت بد را از خود دور کنم.

چندبار کوشیدم تا خویش را از این اعتیاد زشت نجات دهم و عادت خوبی جانشین آن سازم ولی راه به جایی نمی‌پردم. می‌خواستم کاری کنم تا از مشروب بدم بیاید و روی این اصل به حد وفور می‌نوشیدم تا حالت دل‌زدگی در خود ایجاد کنم. ولی

بعد از آن طاقت و قرار از دست می‌دادم و اراده‌ام سست می‌شد و بار دیگر شکست می‌خوردم. شکست‌های متوالی موجب شده بود که به ناتوانیم در زمینه کنترل خواهش‌های نفسانی پی ببرم. بارها سعی کردم تا با نیروی تلقین در ضمیر باطن به‌جنگ این اعتیاد بروم و هر بار مایوس و شکست‌خورده به‌جام پناه بردم و زندگی از آن پس در شکست‌های متوالی خلاصه گردید.

به‌جونز پیشنهاد کردم که بین ضمیر آگاه و ضمیر باطن هماهنگی به‌وجود آورد. اگر بین این دو تعادل ایجاد کنید تا با یکدیگر همکاری نمایند ایده یا هوسی که در ضمیر باطن جای گرفته پای از آن بیرون می‌گذارد. عقل سلیم او این مساله را می‌پذیرد که اگر عادتش او را به آن گرداب و بدبختی کشانده، می‌توان راهی برای بیرون کشاندن وی پیدا کرد تا بار دیگر دست از اعتیاد بردارد و راه صواب و رستگاری درپیش گیرد. او می‌داند که عادت زشتش بدون دخالت اراده صورت وقوع می‌یافت زیرا عالمانه این راه را برگزیده بود البته به‌این نکته وقوف یافت که چون طبقه‌بندی عادت در ضمیر در مکان منفی قرار گرفته‌است بنابراین با روشی ضد آن و به‌گونه‌ای مثبت می‌توان آن را از میان برداشت. از آن پس این فکر را که آدم ضعیفی است و در مقابل این اعتیاد کاری از او بر نمی‌آید، از سر دور کرد و همین که در این اقدام به پیروزی دست یافت از این مساله مهم آگاه گردید که برای علاج خود و رفع اعتیاد چاره‌ای جز این ندارد که از فکر خود کمک بگیرد. اینک برای مبارزه فقط به

تلاشی مختصر نیاز داشت.

نیروی تصویر ذهنی

آقای جونز به‌تمرین آرام‌سازی جسم و روح پرداخت و گاه در حالت خلسه که فرو می‌رفت ذهن خود را از تصویرهای آرزوگونه خود لبریز می‌ساخت و می‌دانست که ضمیر باطنش به‌موقع پاسخ مناسبی به خواسته‌هایش خواهد داد. او پیش خود مجسم کرد که دخترش به‌دیدن او از سر خوشحالی بانگ برمی‌کشد و می‌گوید:

- اوه بابا! چقدر خوشوقتم که شما را باز در خانه می‌بینم!

زیرا به‌علت اعتیادی که داشت خانواده از او روی برگردانده بود و زنش حتی با او حرف نمی‌زد. کار فرستادن تصویرهای دلخواه و مثبت و سازنده را به‌ضمیر باطنی به‌طور خستگی‌ناپذیر ادامه داد. هربار که اراده‌اش به‌سستی می‌گرایید تصویر دخترش را در خاطر زنده می‌کرد که لبخند زنان از او استقبال می‌کند و سایر افراد خانواده و آشنایانی را که به‌دیدن وی روی برمی‌گردانیدند، در مخیله به‌عیان می‌دید که به‌او خوشامد می‌گویند و عمل قهرمانان‌هاش را می‌ستایند.

این تصاویر موجب شکل‌پذیری تصاویر جدیدی در ضمیر باطنش شد. او اینک یقین داشت دیر یا زود عادت تازه‌ای و جانشین اعتیاد مزمنش می‌گردد. به‌او گفتم که شعور روشن و ضمیر آگاهش را هم‌چون دوربین عکاسی تصور کند و

شعور تاریک و ضمیر باطنش را به سان فیلمی که اگر دگمه دوربین را فشار دهند هر چه را بخواهد در خود ضبط می‌کند. از آن پس کوشید تا تصاویر دلخواه را به صفحه حساس ضمیر باطن بسپارد تا آن چه را مایل است به عیان ببیند. فیلم‌های عکاسی در تاریک‌خانه ظاهر می‌شوند و همین‌طور تصاویر ذهنی تاریک‌خانه ضمیر باطن.

تمرکز دقت

آقای جونز اینک تلاش فوق‌العاده‌ای برای ترک اعتیاد به عمل نمی‌آورد بلکه می‌کوشید تصویری را که به ذهن می‌فرستد مطابق دلخواه باشد. او خود را در بست به این سینمای ذهنی سپرد و اتمسفری را که در ضمیر به وجود آورد چندین بار به معرض نمایش گذارد. او اکنون نسبت به درمان قاطعش اطمینان کامل داشت. هنگامی که هوس خوردن مشروب به سرش می‌زد بلادرنگ فکر خود را متوجه خانواده و استقبال گرم آنها می‌کرد. سرانجام توانست بر عادت بدش غلبه کند و این بار آن را با شکست مواجه سازد زیرا با اطمینان خاطر تصویر روشنی را به ذهن سپرده بود. او اینک مدیرعامل یک شرکت تجاری بزرگ است و از خوشبختی به دست آورده لذت می‌برد.

آیا بدشانسی وجود دارد؟

آقای «بلوک» * برایم فاش کرد که در آمد سالیانه‌اش به حدود ۲۰/۰۰۰ دلار می‌رسد ولی به‌تازگی بدشانسی آورده چون هر بار که مشتریانی برای عقد قرارداد پیدا می‌کند در مرحله پایانی زیر قول و قرارشان می‌زنند و حاضر به امضاء نمی‌شوند. او عقیده داشت که جز بدبختی در زندگی نصیبی نداشته است.

پس از اینکه دو نفری نشستیم و مسائل را از دیرباز تا آن زمان مورد ارزیابی قرار دادیم به این نتیجه رسیدیم که آقای بلوک در سه ماه پیش هنگام امضای قرارداد با یک دندان‌ساز، با هم حرفشان شده و در نتیجه وجود اختلاف به‌سردی از هم جدا شده‌اند. از آن به‌بعد آقای بلوک در موقع انعقاد پیمان‌نامه با سایر مشتریان دست و دلش می‌لرزیده که مبادا حادثه فوق یک بار دیگر روی دهد و این بار نیز مشتری قهر کند و پی‌کار خود برود. وجود این پس زمینه فکری بلافاصله همان صحنه را به‌وجود می‌آورده و در نتیجه آقای بلوک این مساله ساده را حمل بر بداقبالی و سحر و جادو و از این قبیل موهومات می‌کرده و به‌قول معروف از آن‌چه می‌ترسیده، به‌سرش می‌آمده است.

بعد از گفتگوی بسیار آقای بلوک به این نتیجه دست یافت که بایستی حالت ذهنی خود را عوض کند و در نحوه

* Block در انگلیسی معنای مانع و رادع می‌دهد و نویسنده عمداً این اسم

را برای رساندن مفهوم برگزیده است (م)

برداشت خویش از مسایل دگرگونی ایجاد نماید. آنگاه با تلقینات زیر به دوران بدشانسی! خود خاتمه داد:

- من اطمینان دارم که به هوش بیکران ضمیر باطن خود متصل شده‌ام و این پدیده‌ای است شگرف که نه سد و مانعی می‌شناسد و نه مشکل و دشواری را قبول دارد و از چنان قدرتی برخوردار است که هر مساله‌ای را به سادگی حل می‌کند. پس آن چه برایم پیش آید خوش آید چون زمام کار به عقل سپرده‌ام و او خود از پس همه مشکلات برمی‌آید و جواب همه را می‌دهد. یقین دارم که بر کار ضمیر باطنم خرده نمی‌توان گرفت. آن چه را امروز شروع می‌کند با خوبی و خوشی به پایان می‌رساند. هوش و درایت من تا کار را به سرانجام نرساند دست بردار نیست. وظیفه انسانی من خدمت به ممنوع است و مشتریان طرف قرار داد با من نیز این را می‌دانند که من جز خیر و صلاحشان نمی‌خواهم و معامله با من برکت دارد.

شب‌ها قبل از خواب و صبح‌ها قبل از اینکه به سرکار برود این گفته‌ها را چندبار تکرار می‌کرد و دیری نپایید که توانست تأثیر کلام خود را بر ذهن عملاً تجربه کند و مشتریان خوبی پیدا نماید و فکر بدشانسی و این چیزها را از خاطر بزداید.

مرز آرزوها تا کجا است؟

یک روز جوانی از سقراط پرسید:

- استاد... چگونه می‌توان عاقل و خردمند شد؟

سقراط در جوابش گفت:

- با من بیا!

سپس او را با خود به کنار رودخانه‌ای برد و آنگاه سر وی را به دست گرفت و زیر آب فرو کرد به طوری که جوان نزدیک بود خفه شود و بعد او را رها کرد. هنگامی که شاگرد جوان حالش جا آمد و توانست نفسی بکشد سقراط از او پرسید:

- وقتی که زیر آب بودی تنها آرزویت چه بود؟

مرد جوان جواب داد:

- هوا.

آنگاه سقراط به او گفت:

- اگر عقل و خرد را نیز، به همان گونه بطلبی که هوا را آرزو می‌کردی، پس آن را خواهی یافت.

به این ترتیب، هنگامی که از صمیم قلب خواستار برطرف کردن مانعی باشید و زمانی که عمیقاً ایمان پیدا کنید که راهی برای غلبه بر آن وجود دارد پیروزیتان حتمی و مسلم خواهد بود.

حال اگر واقعاً طالب آرامش باطنی و درونی هستید بهیقین بدان دست خواهید یافت. در این صورت اگر کارفرمایان با شما بد اخلاقی نماید و یا زبان هرزه گردی دشنامتان داده باشد مسلماً تأثیری بر دنیای آرام ذهنیتان نخواهد کرد و به سادگی از آن خواهید گذشت. اینک می‌دانید چه می‌خواهید و به هیچ وجه اجازه نخواهید داد راهزنان افکار راه براندیشه آزادتان ببندند و قلب شما را از کینه و نفرت و خشم و عداوت لبریز سازند و مانع رسیدن

شما به سر منزل مقصود که همان خوشبختی و سلامتی و امید و موفقیت است گردند. از آن پس زیر بار حرف زور کسی نخواهید رفت و تحت تأثیر هیچ کس قرار نخواهید گرفت زیرا افکار تان از قبل نقشه زندگیتان را ریخته و آن را تنظیم کرده است. هدف شما در زندگی عبارت خواهد بود از آرامش، تندرستی، هماهنگی و تعادل و رفاه. همواره به خاطر داشته باشید که نهری از آرامش در وجود شما جریان دارد. اندیشه شخص نیروی غیر عادی و نامرئی وجود او است که باید بدان امکان انتخاب خیر و خوشی و الهام بخشیدن و آرامش گرفتن داده شود.

احساس گناه آرامش را از انسان سلب می کند

مردی را می شناسم که صاحب چهار فرزند بود. در مسافرت هایی که به یکی از شهرهای دوردست می کرد ناچار شده بود در آنجا با زنی سر و سری برقرار کند. از آن به بعد آرامش از وجودش رخت برپست به طوری که شبها خواب راحت نداشت و ناچار می شد با قرص های خواب آور چند ساعتی به خواب رود. پزشکان روز بروز شاهد وضع وخیم جسمانیش بودند و علت آنرا کشف نمی کردند. فشارخونش بالا می رفت و بیقراریش بیشتر می شد و قرص های آرام بخش دیگر تأثیری نمی بخشیدند. کار به جایی رسید که ناچار به باده نوشی روی آورد و وضع خود را از آن چه بود، بدتر کرد.

علت العلیل تمام آنها احساس گناهی بود که وی را لحظه ای

آرام نمی گذاشت. او مرد مرتب و منظمی بود که اکنون سوگند ازدواج را زیرپا نهاده بود. از سوی دیگر اعتقادات مذهبی وی نیز مزید بر علت شده و بیشتر او را تحت فشار قرار می داد و همین فشار او را به سوی شرب مواد الکلی سوق داده بود تا شاید لحظه ای از وضعی که برای خود پیش آورده بود، رهایی یابد. بعضی از بیماران برای تسکین درد به مرفین یا «کودئین» متوسل می شوند ولی او به الکل پناه برده بود حال آن که این کار به سان نفتی بود که بر آتش دل خویش ریخته باشد.

سرانجام با تجربه درون نگری توانست از شر عذاب وجدان رهایی پیدا کند و از ورطه ای که در آن سقوط می کرد، نجات یابد. او اینک می دانست که علت واقعی ناراحتی هایش در اعماق ضمیرش قرار دارد و در صورتی که بتواند آن را از بین ببرد درمان عاجل از پی خواهد رسید.

روزی سه چهار مرتبه در روز اقدام به تمرین گفتار تلقینی زیر کرد:

- روح من از آرامش و تعادل و سکون و آسایش برخوردار است. عقل در ضمیرم خانه کرده و من از گذشته، حال و آینده نمی ترسم. هوش بیکران ضمیر باطن راهنمای من در تمام کارها است و مرا آگاهانه هدایت می کند. اینک من با اعتقاد و آرامش و اطمینان کامل با هر مشکلی روبرو می شوم. حالا دیگر در کمال قدرت دست از اعتیاد برمی دارم و لب به مشروب نمی زنم. روحم آزاد است و سرشار از آرامش و خوشی. من خودم را می بخشم و

به این ترتیب حالا بخشیده شده‌ام. آرامش و قناعت و آزادگی و هشیاری و اعتماد حاکم مطلق روح شده‌اند.

او این گفته‌ها را تا مدت‌ها تکرار کرد. او می‌دانست چه می‌کند و به چه علت این کارها را انجام می‌دهد. عملی که آگاهانه انجام می‌داد موجب آن می‌شد که ایمان و اعتقاد لازم در وی به وجود آید. به او گفتم این کلمات را شمرده و آرام ادا کند و با عشق و علاقه و ایمان کامل این کار را انجام دهد تا ضمیر باطنش گفته‌هایش را که از سردل برمی‌آمد، بپذیرد و در خود جای دهد و آنگاه هم چون دانه‌ای که در کشتزاری کاشته شده ثمرات خود را آشکار سازد.

این حقایقی که آنها را در ذهن متمرکز می‌ساخت از طریق چشمان و گوش‌ها و ارتعاشات درمان‌بخش صدایش در ضمیر باطنش جایگزین می‌شدند و تمام نمونه‌های منفی را که در آن رسوب کرده بودند بیرون می‌راندند. روشنایی تیرگی‌ها را می‌زداید. فکر سازنده اندیشه منفی را از بین می‌برد و نمونه آن همین مردی که ظرف یک ماه تغییر یافت و انسانی دیگر شد.

زنداد معتاد

اگر معتاد به الکل یا مواد مخدر هستید بایستی از این موضوع اطلاع حاصل کنید. سعی نکنید با خودتان نقش بازی کنید. بسیاری از اشخاص، معتاد باقی می‌مانند چون نمی‌خواهند بپذیرند که معتاد هستند. بیماری شخص معتاد گواه بر عدم اعتدال

و ترس و نگرانی عمیق وی است. او از مقابله با زندگی روی گردان و هراسان است و توسط اعتیاد از مسئولیت‌های زندگی می‌گریزد. کسی که گرفتار دام اعتیاد است خود را آزاد و صاحب اراده‌ای نیرومند می‌پندارد در حالی که به چیزی می‌نازد که از آن بویی نبرده. اگر معتادی به مواد مخدر تفاخر کنان بگوید:

- من دیگر لب به این آت و آشغال‌ها نمی‌زنم.

یقین بدانید که او حتی قادر نیست از این گفته خود، حقیقتی بسازد زیرا نمی‌داند نیروی لازم را از کجا فراهم نماید. معتاد در زندان روحی خود که به دست خویش ساخته محبوس گشته است و بندهای دست و پای او را عقاید و باورها و پندارها و تلقینات و تاثیرات محیط و اطرافیان تشکیل می‌دهد. او نیز مثل هر انسان دیگری اسیر عادات خویش است و ناچار است بر طبق آن عمل نماید.

آزاد ساختن خود روشی برای ترک اعتیاد

هر کس قادر است ایده آزادسازی و آرامش روح را در خود به وجود آورد به طوری که در اعماق ضمیر باطن او جای گیر شود. در صورتی که این ایده از توان کافی برخوردار باشد خواهد توانست صاحب خود را از شر اعتیاد نجات دهد. با پیدا کردن برداشت و معیارهای نوین و ارسال پیام‌های واقعی به ضمیر باطن طرز تلقی قبلی از میان خواهد رفت و دیدگاه جدیدی جای آن را خواهد گرفت.

هرگز نباید از یاد برد که برای نجات از آفت اعتیاد شرط اصلی تمایل و خواستن است و اگر این خواست درونی به آن حد برسد که تصمیم به خلاصی از اعتیاد گرفته شود اشکالاتی که بر سر راه آزادسازی کامل به وجود می‌آید، از میان خواهد رفت.

همان‌طور که گفتیم اندیشه شخص درباره هر موضوع مشخص که در ذهن متمرکز شود آن را در ضمیر باطن می‌نشانند و توسعه می‌دهد. مثلاً اگر درباره آرامش روح و برداشت رهاشدن از قید اعتیاد ایده‌ای به ذهن بدهید و اگر فکرتان را در این راستا نگاه دارید احساسات و هیجاناتی در شما بروز خواهند کرد که رفته‌رفته ایده آزادسازی و آرامش را پذیرا خواهند شد. به عبارت بهتر آن‌چه احساس می‌کنید توسط ضمیر باطن مورد قبول قرار می‌گیرد و امکان بروز پیدا می‌کند.

فرض کنیم که به دنبال هر ناخوشی، خوشی پدید آید در این صورت می‌توان نتیجه گرفت که رنج و درد ما بیهوده نبوده است. با این حال تن به درد سپردن کار عاقلانه‌ای به شمار نمی‌آید. حال اگر کسی هم‌چنان به مشروب‌خواری ادامه بدهد از لحاظ جسمی و روحی خود را با اشکالاتی مواجه می‌سازد. اما این نکته را نباید از نظر دور داشت که قدرت ضمیر باطن حامی و پشتیبان ما است. اگر دچار غم و اندوه شدید ایده شادی و خوشحالی را به ذهن بدهید و آنگاه متوجه خواهید شد که غم و غصه از وجودتان رخت بر بسته است. این را در روانشناسی قانون جانشینی می‌خوانند. نیروی تخیل شما را به باده‌پیمائی وا می‌دارد. به جای

آن ایده آرامش روح و آزادسازی از قید اعتیاد بنشانید. البته تردیدی نیست در ترک اعتیاد دچار ناراحتی‌ها و عوارض ناشی از ابتلا، به آن عادت مذموم خواهید گشت اما منکر نمی‌توان شد این ریاضت و تحمل و مقاومت به نتیجه شیرینی که دربر خواهد داشت، می‌ارزد. درد و رنجی که احساس می‌کنید شبیه درد زایمانی است که مادر در هنگام تولد نوزادش می‌کشد: اینک ضمیر باطن شما نوزادی دیگر می‌خواهد به‌شما عرضه نماید که نام آن زندگی نوین سرشار از آرامش و سلامتی می‌باشد.

علت اعتیاد

علت هر اعتیاد نحوه تفکر منفی و مخرب است زیرا همان‌طور که اشاره شد شما براساس اندیشه‌ای که به‌سر دارید خود و شخصیت خود را می‌سازید. اعتیاد در پی عقده حقارت و عقیمی فکر و شکست و یاس همراه با حس خصومت شدید به‌وجود می‌آید.

سه گام سحر آمیز برای ترک اعتیاد

- ۱- آرام دراز بکشید و فکرتان را آرامش ببخشید. برای رسیدن به مرحله دوم در حالت خلسه فرو روید.
- ۲- جمله کوتاهی که بتواند در ذهن جا بیفتد آماده سازید و چندبار تکرار نمایید مثلاً: «من اعتیادم را ترک می‌کنم و آرامشم را به‌دست می‌آورم» برای اینکه مانع از پراکندگی افکار خویش

گردید این کلمات را با صدای بلند ادا نمایید و جز به مفهوم آن به چیز دیگری فکر نکنید.

این کار باعث تراوش آن در ضمیر باطن می‌گردد. به مدت پنج دقیقه این تمرین را ادامه بدهید، در پی آن به حالت عمیق باطنی دچار خواهید شد.

۳- در هنگام خواب کاری که «گوته» نویسنده شهیر آلمانی می‌کرد انجام دهید: در عالم تخیل چنین فرض کنید که دوست و یا یار دل‌بندتان در پیش رویتان قرار دارد. در آن حال چشمانتان را ببندید و آرام دراز بکشید. همان یار غایب که اینک در برابرتان حضور دارد به شما می‌گوید: «تبریک!» شما لبخند مهرآمیز او را می‌بینید و صدایش را می‌شنوید. در ذهن دستش را به دست می‌گیرید: دستی است کاملاً زنده و واقعی. کلمه تبریکی که از دهان او بیرون می‌آید نشانه آن است که شما در آزادسازی خود از قید اعتیاد موفق بوده‌اید. این تمرین را چندبار تکرار نمایید تا حالت و صدای او در اعماق ضمیرتان جایگزین شود.

در ترک اعتیاد پشتکار داشته باشید

هنگامی که آثار ترس و تردید و نگرانی و اوهام و خیالات در ذهن شما ظاهر می‌شوند در آن صورت به هدف و چشم‌انداز گسترده آن بنگرید. به نیروی بیکران ضمیر باطن که قادر است اندیشه و تخیل‌تان را وارد میدان سازد، بیندیشید. با این ترفند اعتماد به نفس و شجاعت و شهامت خود را باز خواهید یافت و

توان جدیدی در خویش احساس خواهید کرد. در مبارزه با اعتیاد بایستی ثابت قدم بود و پشتکار داشت تا ابرهای تیره از افق ذهن پراکنده شوند و خورشید آزادگی بر تمامی وجودتان بتابد.

خلاصه مطالب

مروری در قدرت تفکر

- ۱- راه حل هر مسئله در خود آن نهفته است و جواب هر معادله نیز با خود آن است. هوش و خرد ذاتی شما هنگامی جواب مسائل را می دهد که شما با ایمان و اعتقاد کامل آنرا طلب کرده باشید.
- ۲- اعتیاد تابع ضمیر باطن است. انسان موجودی است تابع عادت.
- ۳- نمونه های عادت در ضمیر باطن از طریق تمرین و تکرار میسر می شود تا به جایی که در اعماق ضمیر جای می گیرند مثل شنا کردن، ماشین نویسی، رانندگی و غیره...
- ۴- هر کس از آزادی انتخاب برخوردار است و در نتیجه هر کس آزاد است تا عادت بد یا خوب اختیار کند.
- ۵- هر تصویر ذهنی که با ایمان راسخ به ضمیر آگاه می سپارید، ضمیر باطن نتیجه آنرا بازبس خواهد داد.
- ۶- تنها مانع موفقیت هر کس، اندیشه خود او و تصویر ذهنی وی است.

- ۷- هنگامی که دقت و حواس شما دچار پراکندگی می‌شود آن را بر روی هدف اصلی و خیر و صلاح خود متمرکز کنید و به صورت عادت در آورید. اصطلاحاً این را «انضباط روحی» می‌نامند.
- ۸- ضمیر آگاه شخص مثل دوربین عکاسی است و ضمیر باطن هم چون فیلم آن. هر چه فیلم برخورد ضبط کند همان را نشان خواهد داد.
- ۹- بدترین بدشانسی یک فرد در این است که روح او ترس و دودلی را در خود ضبط کند. این سطح فکر را در خود بشکنید. هدف والا برای خود در نظر بگیرید و ترس و تردید را به دل راه ندهید.
- ۱۰- برای ایجاد یک عادت خوب و جدید بایستی متقاعد شده باشید که این عادت از هر جهت پسندیده و مطلوب است. میل و اراده شخصی برای ترک عادت بد عامل مهمی در راه مبارزه با آن می‌باشد.
- ۱۱- سخن دیگران هنگامی به شخص زبان می‌رساند که از طریق اندیشه خود او مورد قبول ذهن قرار گیرد. هدف زندگی خود را که عبارت است از ایجاد تعادل و هماهنگی و شادی و تندرست بودن از یاد نبرید و برای حرف مردم ارزش بیش از حد قائل نشوید. شما تنها متفکر دنیای وجود خویش هستید.
- ۱۲- اعتیاد به تمایل ناآگاهانه گریز از واقعیات مربوط می‌گردد. اعتیاد به مواد مخدر داشتن نوعی طرز تفکر منفی و مخرب است. درمان آن در نحوه اندیشیدن به آزاد شدن و به کمال رسیدن و رضایت باطنی یافتن است.
- ۱۳- بسیاری از معتادان، معتاد باقی می‌مانند زیرا نمی‌خواهند قبول کنند که معتاد هستند.

- ۱۴- قانون ضمیر باطن از سویی شخص را برده و اسیر می‌سازد و مانع آزادی عمل وی می‌گردد، ولی در عین حال قادر خواهد بود به انسان آزادی و سعادت ببخشد. پس این امر بستگی به این می‌یابد که شخص چگونه از آن استفاده کند.
- ۱۵- نیروی تخیل آدمی را به اعتیاد می‌کشاند. برای یک بار هم که شده باید امکان داد تا شخص را به آزادی و رهاشدن از قید آن رهنمون گردد.
- ۱۶- اگر ترس به در روح شما کوفت در به‌رویش باز نکنید.

فصل نوزدهم

ترس را از خود برانیم

چگونه ترس را از خود دور کنیم

یکی از دانشجویانم تعریف می کرد که از وی برای ایراد سخنرانی در تالار دانشگاه دعوت نمودند و او از این پیشنهاد چنان جاخورد و وحشت کرد که احساس نمود قادر نیست در برابر آن همه چشم که او را می پایند کلامی به زبان آورد. سرانجام با توسل به تمرین زیر توانست بر ترس و وحشت بی مورد خود غلبه کند:

چند شب قبل از ایراد سخنرانی و به هنگام خواب بر تخت خود آرام دراز می کشید و این جملات را تکرار می کرد:

- «من باید جلوی این ترس را بگیرم. من از همین حالا آن را در خود از بین می برم. من به خودم اطمینان دارم و خیلی راحت و آسوده این سخنان را به زبان می آورم.»

آری او با بهره گیری از قانون ذهنی توانست بر ترس خود

غلبه کند و به راحتی به سخنرانی بپردازد. ضمیر باطن مطیع تلقین است و تلقین بر آن تسلط دارد. هنگامی که شما راحت غنوده‌اید و جسم و جانتان را آرام ساخته‌اید اگر در آن حال افکاری را از ضمیر آگاه روانه ضمیر باطن سازید یقین داشته باشید بر طبق قانون «اسموز» مایعات جداگانه در هم نفوذ خواهند کرد و یکی خواهند شد. هر قدر که این افکار در پهنه ضمیر باطن جای بگیرند به همان نسبت ثمرات خود را به بار خواهند آورد و شخص معتدل و آرام‌تر خواهد گردید.

ترس بزرگترین دشمن انسان

می‌گویند که ترس بزرگترین دشمن جان انسان است. ترس سرمنشأ شکست‌ها، بیماری‌ها و روابط خطرناک انسانی است. میلیون‌ها انسان از گذشته، آینده و پیری و جنون و یا مرگ خود در هراسند. ترس تراوش اندیشه روح شخص است و بنابراین فرد ترسو از افکار خویش می‌ترسد.

اگر به یک پسر بچه بگویند خرچنگی زیر تخت خوابش می‌خواهد او را بخورد ممکن است از ترس سگته کند. ولی پدرش که چراغ را روشن می‌کند و زیر تخت را به وی نشان می‌دهد که چیزی آن زیر وجود ندارد، آن وقت خیال پسرک راحت می‌شود و ترسش می‌ریزد. اما ترس که به مخیله آن پسر کوچولو راه یافته چنان واقعی می‌نماید که گویی به راستی آن خرچنگ بدقیافه در آن زیر وجود داشته است. اما پدرش او را از

شر فکری که به سرش راه یافته بود نجات می‌دهد. در حقیقت او از چیزی می‌ترسید که اصلاً وجود خارجی نداشت. آری این ترس و هراس‌های بی‌مورد اشباح و سایه‌هایی هستند که اصلاً و ابداً مبداء و منشایی ندارند.

به‌مقابله ترس بروید!

فیلسوف و شاعر معروف رالف والدو امرسون Emerson Ralf Valdo می‌گوید:

- کاری را که از آن می‌ترسید انجام بدهید تا ترستان بریزد. راقم این سطور در سال‌ها پیش، از حاضر شدن در مقابل جمع و ایراد سخنرانی دچار وحشت می‌شد. برای مقابله با ترس بی‌موردم خودم را وادار کردم تا در برابر جماعت به نطق و خطابه بپردازم و سرانجام توانستم ریشه ترس را در خود بخشکانم و ناظر مرگ آن باشم.

هنگامی که شما به خود می‌گویید باید بر ترسم غلبه کنم و آن را در خود از بین ببرم نتایج تصمیم قطعی خویش را به‌ضمیر آگاهتان ابلاغ می‌کنید و او قدرت ضمیر باطن را آزاد می‌کند و همین نیرو برطبق طبیعت اندیشه‌تان واکنش نشان می‌دهد.

از ترس نترسید!

از خواننده جوانی برای آواز خواندن دعوت نموده بودند و او به‌شدت دچار وحشت شده بود زیرا در سه مورد قبلی که برایش

پیش آمده بود به دلیل همان هول و هراس به خوبی از ادای مقصود برنیامده و در نتیجه قادر به اداره جلسه نگشته و روی هم رفته آن گونه که باید و شاید هنرنمایی نکرده بود.

خوانند مزبور صدای خوشی داشت لیکن به دلیل ترسی که حین آواز خواندن بر روحش مستولی می شد نمی توانست به خوبی هنر خویش را عرضه کند. ضمیر باطن ترس ها را می گیرد و آن را به نحوی دیگر متجلی می سازد. در سه جلسه گذشته خواننده یادشده خارج خواننده و از صحنه بیرون آمده و گریه را سر داده بود. علت ناکامی او در هنرنمایی صرفاً به تلقینی مربوط می شد که به خود می کرد و ترس نهفته و خاموشی که به حالت عاطفی و ذهنی وی ارتباط پیدا می کرد.

سرانجام توانست با توسل به این تمرین بر ترس خود غلبه کند. روزی سه بار به گوشه خلوتی در خانه اش پناه می برد. در به روی خود می بست و به آرام سازی جسم و روح می پرداخت و سپس چشم ها را به هم می گذاشت: رخوت جسمانی حالت انفعالی به انسان می بخشد و روح را برای پذیرش تلقین آماده می سازد. در همان حال که آرام دراز کشیده بود تلقین ترس زدایی را آغاز می کرد و به خود می گفت:

- من آدمی هستم متعادل، آرام و به خودم اطمینان دارم و از

چیزی نمی ترسم.

او این تمرین ها را روزی سه بار و یک بار قبل از خواب شبانه انجام می داد و جملات فوق را - در هر تمرین - پنج تا ده بار تکرار

می‌کرد. در پایان هفته هنرمندی کاملاً آرام و خونسرد گشته بود که از اعتماد به نفسی مطلق برخوردار بود و عاقبت توانست با هنرنمایی خود مدعوین و هنردوستان را مجدوب هنر خویش سازد.

شما نیز با این روش به جنگ ترس و وحشت بی‌مورد خود بروید من قول می‌دهم به‌زودی شاهد مرگ نابه‌هنگام ترس خود خواهید گشت.

ترس از شکست

غالب دانشجویانی که برای مشاوره به‌نزد من می‌آیند از ترس و وحشت بی‌پایان خود در جلسه امتحان می‌گویند که چگونه یک‌باره تمام محفوظات خود را از یاد می‌برند. همگی آنها یک ناله سر می‌دهند و از یک موضوع شکایت می‌کنند:

- پس از آنکه از جلسه امتحان بیرون آمدم تمام آن‌چه را که در مدت آزمون از یاد برده بودم به‌خوبی به‌یاد آوردم و خیلی عصبانی شدم.

ایده‌ای که صورت تحقق پیدا می‌کند معمولاً همان است که ما دقت خود را حول آن متمرکز ساخته بودیم. من به‌این نتیجه می‌رسم که اکثریت این دانشجویان کسانی هستند که از ایده شکست می‌ترسیده‌اند. ترس موجب بی‌حسی موقت در آنان گردیده و در نتیجه شکستشان را به‌همراه آورده.

یکی از دانشجویان رشته طب که دانشجویی فوق‌العاده ممتاز

بود در سر جلسه امتحان (شفاهی یا کتبی) از عهده پاسخ دادن به ساده‌ترین سوالات بر نمی‌آمد. به وی توضیح دادم علت عدم موفقیت او در ترس و وحشتی است که از چند روز قبل از امتحان فکرش را به خود مشغول می‌کند و به عبارت بهتر افکار منفی وی با هراس امتحان درهم می‌آمیزد و مابقی اندیشه‌های او را از سرش می‌رانند.

افکاری که از نیروی عاطفی که همان ترس است پربار می‌گردد در ضمیر شکل خاصی پیدا می‌کند. دانشجوی مزبور از ترس شکست در امتحان ضمیر باطن خود را اشباع می‌کرد و دقیقاً همان اتفاق نیز روی می‌داد و در روز امتحان همان بیحسی القایی گریبان‌گیرش می‌گردید.

چگونه باید بر ترس غلبه کرد؟

سرانجام دانشجوی مزبور فهمید که ضمیر باطن وی، انبار بایگانی حافظه‌اش می‌باشد و هر آن چه را در طول ترم تحصیلی خوانده و شنیده در خود ضبط کرده است. سوای آن، به این نکته مهم پی برد که ضمیر باطن بسیار حساس است و از طریق واسطه وارد عمل می‌شود و تنها راه کنار آمدن با آن آرام‌سازی خود و داشتن اعتماد به نفس است.

هر صبح و شب تصویر مادرش را به ذهن می‌آورد که موفقیت او را در امتحاناتش تبریک می‌گفت. نامه‌ای از مادرش را در ذهن می‌دید که در دست گرفته و به خواندن آن مشغول است.

عاقبت دانشجوی مزبور توانست تصویر موفقیت آمیزی در ضمیر باطن خود به‌نمایش بگذارد و پاسخ متقابل را از آن دریافت دارد.

نیروی عقل و قدرت بلامنازع ضمیر باطن او بود که توانست ضمیر آگاهش را به‌تحرك مثبت وادار سازد. او پایان کار را به‌نظر آورد و روش‌های لازم را برای مهیا ساختن این امکانات فراهم ساخت و عاقبت به‌این نتیجه رسید که موفق شدن در امتحانات کار دشواری نیست و به‌خوبی خواهد توانست از عهده هر سوالی برآید. به‌عبارت بهتر، خرد ذاتی و وظایف خود را به‌انجام رسانید و او را مجبور کرد تا خود را به‌نحو شایان توجهی توجیه نماید.

فوبیاهای ترس از کوه و آب و مکان‌های سربسته و ارتفاعات

غالباً به کسانی برمی‌خوریم که از صعود بر ارتفاعات و شناکردن و یا حتی سوار آسانسور شدن می‌ترسند. چه‌بسا در این میان افرادی بوده‌اند که در دوران کودکی بی‌آنکه شنا بدانند، آنها را در آب هل داده و یا اینکه در همان دوران در آسانسوری گیر کرده بودند که در اواسط راه از گار افتاده و آنان را دچار هول و هراس ساخته و در نتیجه ترس از مکان‌های مسقف و سربسته از همان‌وقت در دلشان راه‌یافته است.

من خود در طفولیت و هنگامی که بیش از ده سال نداشتم در

آب‌گیری افتادم و چون شنا نمی‌دانستم نزدیک بود غرق شوم. هنوز سنگینی آب‌های تیره را بر سرم و هول مرگ را در آن لحظات که فاصله‌ام دم‌بدم با زندگی بیشتر می‌شد، احساس می‌کنم، در دم آخر که امیدم از هر جا قطع شده بود پسر بچه‌ای از هم‌بازی‌هایم توانست مرا از مرگ حتمی نجات دهد. این ماجرا چنان در اعماق ضمیرم جای گرفت که تا سال‌ها از ترس غرق شدن قادر به شنا کردن در آب نبودم.

یک روز روانشناس سالخورده‌ای به من گفت: بهترین راه برای غلبه بر ترسی که از آب داری این است که به کنار استخری بروی و به آن خیره بشوی و با صدای بلند خطاب به آن گویی: - من می‌خواهم بر تو پیروز شوم. می‌خواهم تو را فتح کنم. سپس به میان آب استخر شیرجه برو و با استفاده از تکنیک‌های شنا که در بیرون آموخته‌ای خودت را روی آب نگاه‌دار تا بتوانی بر ترس خودت غلبه کنی.

با راهنمایی روانشناس پیر به استخری رفتم و همان کارها را کردم تا توانستم پهنه آب‌ها را به‌زیر سلطه خود در آورم. کاری نکنید تا آب بر شما مسلط شود و همواره به‌خاطر بیاورید این شما را که بر آب‌ها فرمان‌روایی می‌کنید.

هنگامی که این حالت روحی را در خود به‌وجود آوردم، نیروی نهفته در ضمیر به من پاسخ مثبت داد و از نو به‌من توان تازه‌ای بخشید و اعتماد به‌نفس از دست رفته‌ام را به من بازگردانید تا سرانجام توانستم بر ترسم غلبه کنم.

چگونه ترس را شکست بدهیم؟

با به کارگیری تکنیک‌هایی که در زیر می‌خوانید خواهید توانست به سادگی ترس ذاتی خود را منکوب نمایید.

فرض کنیم که شما از محل‌های سربسته و جاهای مسقف و یا از کوه‌پیمایی و بلندی‌ها و یا از شنا کردن و یا حتی از ایراد سخنرانی و مصاحبه می‌ترسید. اگر مثلاً از غوطه‌خوردن در آب دچار وحشت می‌شوید روزی سه چهار بار - بعد از آن که توانستید تن و روان خود را آرام سازید - خود را در آن احوال در ذهن خود مشغول شنا کردن تصور کنید. در واقع، در آن موقعیت در ذهن خود مشغول شنا کردن شده‌اید. این یک تجربه ذهنی است که در عالم خیال خود را به درون آب پرتاب کرده و به شنا کردن پرداخته‌اید. در همان حال که خود را می‌بینید مشغول حرکت دادن دست‌ها و پاهایتان هستید، خنکی آب را نیز احساس می‌کنید. این یکی از فعالیت‌های زنده و شادی‌بخش و مفرح روح شما است این رویایی خیال‌پردازانه نیست و با آن تفاوتی آشکار دارد زیرا در این حال می‌دانید آن‌چه به مخیله خود راه می‌دهید به همان صورت در ضمیر باطن ثبت می‌شود. پس از آن قادر خواهید شد آن‌چه را در اعماق ضمیر ضبط کرده‌اید بر طبق قوانین روح صورت تحقق ببخشید و آن را به منصف ظهور در آورید.

با بهره‌گیری از همین تکنیک خواهید توانست بر ترس ناشی از صعود از قله‌ها و مکان‌های مسقف و غیره غلبه نمایید. خود را

در حال بالا رفتن از کوه تصور کنید و این که پای بر قله آن نهاده‌اید و از چشم‌انداز زیبای زیر پایتان لذت می‌برید و در حالی که از لحاظ ذهنی آن کوه پرشکوه را فتح کرده‌اید در همان حال نیز بر بلندای ستیغ ترس و وحشت خود ایستاده و پای بر سر آن نهاده‌اید.

من با مدیر یک شرکت بزرگ آشنا بودم که از سوار شدن بر آسانسور وحشت داشت و هر روز صبح برای رسیدن به دفتر کارش از پله‌های پنج طبقه بالا می‌رفت تا خود را به دفتر کارش برساند. سپس تصمیم گرفت بر ترس خود چیره شود و برای این کار به روش زیرین متوسل شد.

روزی چندبار بعد از آرام‌سازی خویش به ستایش از آسانسور می‌پرداخت و گفت:

- واقعاً که ساختمان آسانسور پدیده جالبی دارد و محصول عقل و درایت صنعتگران کار آزموده و کارگرانی خبره و ماهر است. کار آن بر اساس قانون نظم جهانی است و من از سوار شدن بر آن احساس لذت و آرامش می‌کنم و جریانات عشق و زندگی و تفاهم را می‌بینم که در تمامی افکارم به گردش درمی‌آیند. در خیال داخل کابین آن می‌شوم و بعد از چند لحظه برای رفتن به دفتر کارم از آن بیرون می‌آیم. کابین آسانسور پر از کارمندان شرکت است که با من خوش و بش می‌کنند و همگی قیافه‌های شاد و دوستانه و خندانی دارند. با هم احوالپرسی می‌کنیم. من آزادگی و ایمان و اعتماد به نفس را تجربه می‌کنم و خیلی راضی

هستم. او حدود ده روز مرتباً به این تمرین ذهنی پرداخت و روز یازدهم با سایر کارمندان شرکت وارد آسانسور شد و بدون کمترین ناراحتی فاصله طبقات همکف و دفتر کارش را ظرف چند ثانیه پیمود و به این ترتیب توانست بر ترس دیرین و کهنه‌اش غلبه نماید.

ترس طبیعی و ترس غیرطبیعی

آدمی‌زاد فقط با دو ترس به دنیا می‌آید: ترس از افتادن و ترس از سر و صدا. این ترس‌ها نوعی آژیر خطر است که توسط طبیعت به ما داده شده تا بتوانیم خود را از مخاطرات احتمالی آن حفظ کنیم. پس ترس طبیعی ترسی است خوب و بجا. فی‌المثل صدای نزدیک شدن اتومبیلی را در اطراف خود می‌شنویم و به سرعت خود را کنار می‌کشیم تا در پناه قرار بگیریم و آسیبی نبینیم پس ترس آنی از خطر تصادف ما را به عکس‌العمل واداشته است. مابقی ترس‌ها توسط پدر و مادر و مربیان و اطرافیان در خلال سال‌های کودکی و نوجوانی در ذهن مان سرریز می‌گردند.

ترس غیرطبیعی

ترس آن‌رمال یا غیرطبیعی زمانی است که به نیروی تخیل ذهنی خود امکان تاخت و تاز و جولان می‌دهیم. زنی را

می‌شناسم که از وی برای سفر دور دنیا دعوت کردند و او بلافاصله شروع به انتخاب و بریدن مقالاتی که در آنها درباره حوادث و سوانح هوایی قلم‌فرسایی شده بود، نمود. او خود را می‌دید که در هواپیمایی نشسته و دارد در اقیانوس سقوط می‌کند و بقیه قضایا. این نمونه یک ترس غیرطبیعی است. اگر زن مزبور در ترس و وحشت خود هم‌چنان مداومت به خرج داده بود بی‌گمان بلایی به سرش می‌آمد.

مثال دیگری در مورد ترس‌های غیرطبیعی نقل می‌کنم: باز مرد دیگری را می‌شناسم که نمونه کامل‌العیار یک تاجر موفق بود. با این حال تنها عیبی که داشت این بود که در سینمای ذهنش دائماً تصویر فقر و ادبار خود را به نمایش می‌گذاشت که ورشکست شده و کارش به افلاس کشیده و پشیزی در موجودی حسابش نمانده‌است. این تصاویر ذهنی او را دچار افسردگی عمیق ساخته بود. هر قدر نصیحتش می‌کردند دست از این افکار سیاه و مخرب بردارد به خرجش نمی‌رفت و دائماً به زنش می‌گفت:

- روز بروز وضع بدتر می‌شود. من می‌دانم که بالاخره ورشکست می‌شوم و به روز سیاه می‌افتم.

همسرش برایم تعریف کرد که سرانجام از آن‌چه می‌ترسید به سرش آمد و دچار ورشکستگی شد و کارش به افلاس کشید و دیگر با مرز جنون فاصله‌ای نداشت. حوادثی که بی‌صبرانه انتظارشان را می‌کشید در اصل وجود خارجی نداشت اما او با سماجت تمام آن قدر آنها را در ذهن مرور کرد تا عاقبت همان

مصیبت‌ها به سراغش آمدند.

گروهی از مردم همواره از وقایع وحشتناکی که ممکن است برای هرکسی پیش بیاید چنان به هول و هراس می‌افتند که عاقبت خود و یا افراد خانواده‌شان گرفتار بلاهایی که در ذهن پرورده بودند می‌گردند. مثلاً اگر درباره شیوع یک بیماری واگیردار نادر بخوانند بلافاصله ترس برشان می‌دارد و حتی خود را در دام آن گرفتار می‌بینند. این‌هم نمونه‌ای از ترس‌های غیرطبیعی به‌شمار می‌رود.

درمان ترس‌های غیرطبیعی

برای مبارزه با این قبیل ترس‌ها ابتدا باید نسبت به آن موضعی کاملاً متضاد اتخاذ کرد. ابتلا به ترس‌های غیرمنطقی و هول و هراس‌های واهی نتیجه رسوب آن در ذهن منحرف است. هنگامی که دچار وحشت می‌شویم، بلافاصله تمایلی متضاد با آن ترس در ما به وجود می‌آید و همان ما را به مقابله وادار می‌کند. این‌بار بهتر است دقت خود را بلادرنگ حول آن تمایل ستیزه‌جویانه متمرکز نماییم و خود را تسلیم آن خواست کنیم و این نکته را از یاد نبریم که دوربین ذهن همواره هدف خود را معکوس می‌بیند. سپس ضمیر باطن به نفع شخص وارد عمل می‌گردد و در این مبارزه دچار شکست نمی‌گردد. در نتیجه آرامش و اطمینان جای ترس را می‌گیرند و آن‌را از ذهن بیرون می‌رانند.

آیا باید از ترس گریخت؟

مدیر یک کمپانی بزرگ برایم حکایت کرد که هنگامی که در جوانی شغل ساده بازاریابی شرکت را داشت عادتش بر این بود که قبل از عرضه کالاها به مشتریان، چندین بار دور خانه‌هایی که می‌خواست اجناسش را به آنها بفروشد، طواف می‌کرد و به اصطلاح موقعیت محلی را ارزیابی می‌نمود تا ترسش بریزد. یک روز مدیر فروش قسمت به او گفت:

- از خریداران واهمه‌ای نداشته باش. این‌ها که آدم‌خوار نیستند. اگر از آنها می‌ترسی تقصیر خودت است. فقط کافی است که ترس را پیش رویت بنشانی و بی‌پروا در آن نگاه کنی. خودت متوجه می‌شوی که طاقت نگاه تو را نمی‌آورد و مثل برف زیر آفتاب آب می‌شود و هیچ اثری از آن به‌جای نمی‌ماند.

خلبانی تعریف می‌کرد در طی یک رشته عملیات جنگی در جنگ دوم جهانی هواپیمایش آسیب دید و خود او ناچار شد با استفاده از چترنجات به پایین که جنگل انبوهی بود، بپرد. او ابتدا خیلی ترسیده بود ولی همان‌طور که به او گفته شده بود ترس یا طبیعی است و یا غیرطبیعی و از این رو برای مقابله با ترس و وحشتی که بر او مستولی شده بود شروع به گفتگو با خود کرد:

- رابرت... تو نباید مغلوب این ترس بشوی. ترس تو فقط از خواست و تمایلت برای نجات از این مخمصه می‌باشد و این که بتوانی از این گرفتاری خلاص شوی.

سپس با صدای بلند ادامه داد:

- آن خرد جهانی که گردش اختران و کرات را تنظیم می‌کند مرا نیز از این جنگل بیرون خواهد برد.

به‌همین ترتیب مدت ده دقیقه تمام به صحبت کردن با خود پرداخت تا این‌که احساس کرد چیزی در درونش به تب و تاب افتاده و احساس اطمینان سراپای وجودش را در خود گرفته است. آنگاه از جا برخاست و به‌راه افتاد. چند روز در جنگل سرگردان بود تا اینکه یک هواپیمای شناسایی به‌سراغش آمد و او را پیدا کرد و با خود برد.

آن‌چه باعث نجات رابرت خلبان گشته بود حالت روحیش بود و اطمینان خاطرش به عقل ذاتی و نیروی باطنی آن و عاقبت همین اعتماد توانست جان او را از مرگ نجات دهد خود او در این باره به من چنین گفت:

- اگر من خون‌سردی خود را از دست می‌دادم و به‌حال و روزی که پیدا کرده بودم تأسف می‌خوردم و ترس را به‌خود راه می‌دادم بی‌گمان در زیر پنجه‌های هیولای مهیب ترس از پای در می‌آمدم و احتمالاً از آن جنگل انبوه جان سالم بدر نمی‌بردم.

* * *

مدیر یک شرکت معتبر برایم تعریف کرد که به‌مدت سه سال تمام از ترس از دست دادن شغلش خواب راحت به چشمانش راه نمی‌یافت و لاینقطع از بابت اینکه مبادا از کار اخراجش نمایند در هول و اضطراب به‌سر می‌برد. در واقع او از چیزی

می‌ترسید که ساخته و پرداخته ذهنش بود و اصلاً وجود خارجی نداشت. نیروی تخیل او از دست دادن شغل را به چنان درجه‌ای از اهمیت رسانده و از این فکر چنان وحشتی بر جاننش انداخته بود که خورد و خوراک نمی‌فهمید و حتی در شب‌ها کابوس بیکار شدن به خوابش می‌آمد تا عاقبت دچار افسردگی عصبی حاد گردید و در آن وضع مزاجی ادامه کارش میسر نگردید تا به‌او تکلیف استعفا کردند.

در حقیقت این مرد باعث اخراج خویش گشته بود. پندار دایمی و منفی و القائات هراس‌گونه چنان ضمیر باطنش را اشغال کرد که سرانجام ناچار به جواب‌گویی گردید و به روش فوق واکنش نشان داد. خطاهایی که در این مدت مرتکب شد و تصمیمات نابجایی که گرفت ملاً موجب اخراج او گردید حال آن که اگر رویه‌ای متضاد با پندارهای وهم‌آلود خود اتخاذ کرده بود هرگز پست و مقام خود را از دست نمی‌داد.

* * *

در جریان مسافرتی که به‌دور دنیا داشتم و در آن با مقامات برجسته ممالک مختلف بحث و گفتگو می‌کردم یک روز با یکی از زمامداران کشور میزبان به مذاکره نشستیم و جالب این که او را دنیایی از صفا و صداقت باطنی و آرامش یافتیم. او به من گفت تمام حملات جناح‌های مختلف و جراید وابسته بدانها کمترین تأثیری بر من نمی‌کنند و این را مدیون تمرینی می‌دانست که هر روز صبح به‌مدت یک ربع ساعت انجام می‌داد و در طی آن

به خود تلقین می‌کرد که در باطن او دریایی از آرامش وجود دارد که هیچ عاملی قادر نخواهد بود بر آن تأثیر بگذارد و خدش‌های بر آن وارد سازد. با تفکر و تأملی که درباره قدرت روحی خویش پیدا می‌کرد به این نتیجه می‌رسید که با این نیروی بیکران درونی بر هر مشکل و مانعی غلبه خواهد کرد و از هیچ اتهام و حمله‌ای دچار هراس و وحشت نخواهد شد. چندی بعد از آن ملاقات، یکی از همکارانش در هیأت دولت حدود ساعت دو صبح وی را از خواب بیدار کرد و سراسیمه به او اطلاع داد که توطئه‌ای بر علیه وی در شرف تکوین است و اگر دیر بجنبند به دست توطئه‌گران نابود خواهد شد. اما او در کمال خونسردی جواب داد:

- فعلاً من با خیال راحت می‌خوابم. فردا صبح ساعت ده به دفترم بیا تا درباره این موضوع با هم صحبت کنیم. خود او بعدها به من گفت:

- من یقین داشتم هیچ حادثه‌ای بدون رضایت باطنی من انجام نخواهد شد تازه آن‌هم زمانی میسر می‌گردد! که من خود افکار منفی و مخرب را به ذهن راه داده و از لحاظ عاطفی آن‌را قبول کرده باشم. من تلقینات ناشی از ترس و وحشت را هرگز نمی‌پذیرم و همیشه آن‌را رد کرده‌ام. در نتیجه هیچ حادثه سوئی برایم پیش نمی‌آید.

به این همه آرامش و اعتماد به نفس توجه کنید! او مردی بود که نه تحت تأثیر قرار می‌گرفت و نه از چیزی متأسف می‌شد.

او در وجود خود «اقیانوسی از آرامش» کشف کرده بود که در آن از امواج متلاطم و پرجوش و خروش هیچ اثری وجود نداشت.

خلاصه مطالب

ترس را از خود دور کنید تا انسانی آزاده بشوید

۱- بکوشید تا بر ترس خود غلبه کنید. در آن صورت مرگ ترس حتمی خواهد بود.

۲- ترس چیزی نیست جز بازتاب افکار منفی شما. آن را با افکار سازنده و مثبت عوض کنید. ترس باعث مرگ میلیون‌ها انسان می‌شود. اعتماد به نفس از ترس نیرومندتر است.

۳- ترس بزرگترین دشمن آدمی است. سرمنشاء تمام امراض، ناکامی‌ها و شکست‌ها و به وجود آورنده روابط ناپسند انسان‌ها است. عشق ترس را از دل می‌زداید. عشق دلبستگی عاطفی به خوبی‌های زندگی است. عاشق کمال و زیبایی و پاکدامنی و عدالت و شرافت شوید. مشتاقانه دیده به محاسن زندگی بدوزید تا از آن برخوردار گردید.

۴- تلقینات ذهنی هراس‌آمیز را از خود دور کنید و به جای آن ضدش را بنشانید مثلاً: «من آدم متعادلی هستم، خوب فکر می‌کنم و از آرامش کامل برخوردارم و به خودم اطمینان دارم.»

۵- بی‌حسی موقتی ذهنی دانش‌آموزان و دانشجویان در سر جلسات امتحانات (کتبی و شفاهی) ناشی از ترس است. برای غلبه بر این ترس‌های موضعی از این تمرین‌القای استفاده نمایند: «من حافظه نیرومندی دارم و هروقت بخواهم از آن بهره‌گیری می‌کنم.» یا دوستان را در عالم تخیل مجسم کنید که موفقیت شما را در امتحان تبریک می‌گوید. ثابت قدم باشید.

۶- اگر از آب می‌ترسید در استخر بپرید و شنا کنید. در عالم خیال با شادی و فراغ‌بال به شنا بپردازید. حتی خنکی آب را در هنگام شنا کردن تخیلی احساس کنید و تصویر زنده‌ای از آن در مخیله خویش به‌وجود آورید. بعد از آنکه در ذهن خود توانستید صحنه‌های شنا کردن بیافرینید یقین داشته باشید که قادر به تسخیر آب خواهید گشت و بی‌ترس و واهمه در آن به شنا خواهید پرداخت.

۷- اگر از مکان‌های مسقف و در بسته مثل آسانسور و یا سالن‌های سینما می‌ترسید ابتدا پایه‌های ترس و وحشت را در خود متزلزل سازید و وظایف و کارهای آسانسور و غیره را به‌یاد آورید که چگونه برای خیر و رفاه‌آسایش بشر ساخته شده‌اند و چه منافعی دربردارند. با حیرت در خواهید یافت که ترستان خواهد ریخت.

۸- هرکس با دوگونه ترس پای به جهان می‌گذارد: ترس افتادن و ترس از سر و صدا. سایر ترس‌ها اکتسابی هستند و می‌توانید از شر آنها خلاص شوید.

۹- ترس طبیعی خوب است و عیبی بر آن متصور نیست. این ترس آنرمال یا غیرطبیعی است که مذموم و ناپسند و مخرب می‌باشد. خود را

گرفتار ترس‌های موهوم ساختن موجب ایجاد عقده‌های متفاوت می‌گردد. اگر دائماً از چیزی بترسید عاقبت دچار احساس وحشت دائم‌التزاید در خود خواهید شد.

۱۰- هنگامی قادر به سرکوب ترس‌های غیرطبیعی خود خواهید گشت که بدانید نیروی ضمیر باطنتان خواهد توانست شرایط مربوط به آن را تغییر دهد و به جای آن امیال قلبی‌تان را جایگزین سازد. تمایل مخالف با ترس را جانشین هراس غیرمنطقی و ترس غیرطبیعی بسازید. عشق از هر دری وارد شود ترس از در دیگر می‌گریزد.

۱۱- اگر از شکست می‌ترسید فکر موفقیت را به سر راه دهید. اگر از بیماری در هراسید اندیشه تندرستی کامل را به ذهن بسپارید.

۱۲- تبادل و جانشینی ترس را درمان می‌کند. اگر در زندان ترس محبوس شده‌اید به فکر آزادی بیفتید. جز به خیر و خوبی نیندیشید. فکر خود را در حول خوبی‌ها متمرکز کنید مطمئن باشید ضمیر باطن واکنش مثبت نشان خواهد داد.

۱۳- عامل ترس و وحشت معمولاً ذهنی است و ریشه آن فقط در افکار شخص وجود دارد. درعین حال افکار آدمی خلاق است. از کوزه همان برون تراود که در اوست.

۱۴- به ترس‌هایتان با دقت بنگرید و آنها را در پرتو چراغ عقل و خردتان روشن نگاه دارید. ترس‌هایتان را بزرگ نکنید و به آنها بخندید. خنده بهترین درمان است.

فصل بیستم

با روحیه‌ای شاداب و جوان

روحیه‌ای شاداب و جوان داشته باشیم

ضمیر باطن انسان هرگز پیر نمی‌شود. دست تطاول زمان بر آن نمی‌تازد و همواره جاودانی و ابدی می‌ماند. خستگی و پیری را با نیروی پرتوان روحی کاری نیست. صبر و بردباری، خوبی و مهربانی، گشاده‌رویی، فروتنی، خیرخواهی، آرامش، تعادل، اخوت، مودت خصلت‌ها و صفت‌هایی هستند که هرگز گرد پیری بر آنها نمی‌نشیند. اگر بر ضمیر دل خود بذر این صفات را بکارید همواره روحاً جوان و شاداب خواهید ماند.

چند سال پیش گروهی از پزشکان برجسته دانشگاه اوهایو اعلام کرده بودند که پیری صرفاً معلول گذشت زمان نیست بلکه بیشتر ترس از سپری شدن عمر و نه خود عمر است که به جسم و روح ما لطمه وارد می‌سازد و ترس و نگرانی ناشی از گذشت عمر علت اساسی پیری‌های زودرس می‌باشد.

در خلال سال‌ها تحقیقات و مطالعاتم به این نتیجه رسیدم که بسیاری از بزرگان جهان علم و ادب و مخترعان و مشاهیر افرادی بوده‌اند که کارهای پربار خود را در پی سال‌ها فعالیت مداوم در سنین بالای عمر به انجام رسانیده‌اند و بسیاری از ایشان در دوران کهولت شاهد موفقیت را در آغوش کشیدند. حتی با پژوهش در زندگی افراد ساده و معمولی دریافتم که بسیاری از ایشان از پیری و فرتوتی نهراسیده و آن‌را به چیزی نگرفته‌اند و ترس از آن‌را به دل راه نداده‌اند و تا پایان زندگی دلی شاد و خوش و روحی آزاد و سبکبار داشته‌اند.

چند سال قبل در لندن به دوستی کهنسال که سنی متجاوز از هشتاد داشت برخوردی که از بیماری می‌نالید و در بستر افتاده بود و انتظار مرگ را می‌کشید. آه و ناله می‌کرد که سربار همه شده است و دیگر کسی توجهی به وی ندارد و از این قبیل سخنان. فلسفه‌بافی و منفی‌بافی می‌کرد:

- این زندگی چه ارزشی دارد... به دنیا می‌آییم و رشد می‌کنیم و بعد هم پیر می‌شویم. به هیچ دردی نمی‌خوریم و بعدش هم زیر خروارها خاک می‌خوابیم.

همین طرزفکر که به هیچ دردی نمی‌خوریم و به عبارت بهتر همین بیهودگی او را به بستر بیماری افکنده بود. او جز پیری و نیستی و رهسپاری خویش تا دیار عدم چیز دیگری نمی‌دید و از این زندگی چیزی درک نمی‌کرد. در حقیقت او در نحوه تفکر پیر شده بود و طبعاً باطنش آن‌چه را می‌اندیشید تحویلش می‌داد.

طلوع عقل و درایت در پیری

بدبختانه غالب مردم دیدگاه‌های مشابهی مثل این پیرمرد دارند و همواره از آن‌چه که «پیری» و خاموشی و پایان کار می‌نامند، در هراسند و به عبارت بهتر اینان از خود زندگی می‌ترسند. باین حال زندگی را نه‌ایتی نیست و پیری پرواز سال‌ها به‌شمار نمی‌آید بلکه در آن دوران عقل و خرد آدمی با جلا و درخشندگی خاصی طلوع می‌کند.

عقل و خرد در اختیار گرفتن و تصاحب قدرت‌های شگرف روحی ضمیر و شناخت آنها است که به انسان امکان می‌دهد تا برای زندگی شاد و سعادت‌آمیز خود به‌نحو احسن از آنها استفاده کند. هرگز به سال شماری ایام عمر نپردازید و با وحشت نگوئید که وای شصت و پنج ساله و هفتاد و پنج ساله و هشتاد و پنج ساله شدم و دیگر کارم تمام است. چه‌بسا ممکن است که این سال‌ها سرآغاز زندگی نوین و پربراری باشد که در تمام عمر آن‌را تجربه نکرده و طعم شیرین آن‌را نچشیده بودید. به‌این گفته ایمان داشته باشید و آن‌را به ضمیر باطن بفرستید تا اثرات تحسین‌انگیز آن‌را ببینید.

پیری واقعی غم‌انگیز نیست

پیری را نمی‌توان مرحله‌ای غم‌بار از زندگی تلقی کرد. آن‌چه را که بدان نام پیری می‌نهییم در واقع نوعی تغییر و دگرگونی می‌باشد. این دوره از عمر را با شادی و خوشحالی

فزون‌تر مورد استقبال قرار دهیم زیرا هر مرحله از عمر آدمی که پیموده می‌گردد به‌سوی مقصدنهایی که بر آن پایانی متصور نیست نزدیک‌تر می‌شود.

انسان دارای قدرت‌های خاصی است که او را از قدرت‌های جسمانی سرشار می‌سازد و مجموعه‌ای از حواس است که پنجگانه نمونه‌ای از آن است.

امروزه دانشمندان به‌این تجربه مهم دست یافته‌اند که قسمتی از شعور بشر قادر به جدا شدن از پیکر خود می‌باشد تا هزاران فرسنگ آن سوتر به پرواز درآید و با افراد خاصی به گفتگو بپردازد و آنان را ببیند و لمس کند و صدایشان را بشنود ولی درعین حال همان جایی که خوابیده، بیارامد و از بسترش جدا نشود.

زندگی آدمی جاوید و معنوی است و پیری را بدان راهی نیست چون زندگی هرگز پیر نمی‌شود و همواره جوان می‌ماند. زندگی حقیقت وجود افراد بشر است.

زندگی پس از مرگ

چندی قبل در انگلستان کتابی تحت عنوان صورت مجلس سازمان پژوهش‌های روانی منتشر شد که در آن گزارش‌های متعددی درباره تجارب و تحقیقات روانکاوان و دانش‌پژوهان امریکائی درباره حقایق زندگی پس از مرگ به‌چاپ رسیده بود و در آن دانشمندان مشهور جهان در این باره اظهارنظر می‌کردند و

به صراحت در مورد جاودانگی روح بشر داد سخن می‌دادند محض اطلاع خوانندگان محترم به قسمت‌هایی از این کتاب اشاره می‌کنیم:

خانمی از توماس ادیسون مخترع مشهور برق سوال کرد:
- آقای ادیسون این برق که این همه درباره‌اش صحبت می‌کنند چه چیزی است؟
او جواب داد:

- برق وجود دارد. شما هم می‌توانید از آن استفاده کنید. برق اسمی است که ما به نیرویی نامرئی که شناخت کاملی از آن نداریم می‌دهیم ولی تمام آن چه را که به الکتریسیته و نحوه استفاده از آن مربوط می‌شود فرا خواهیم گرفت و در جمیع جهات آن را مورد بهره‌برداری قرار خواهیم داد.

دانشمند پژوهشگر قادر به دیدن الکترون نیست با این حال آن را به‌عنوان یک پدیده علمی قبول می‌کند زیرا این تنها استنتاج با ارزشی است که با سایر آزمایش‌های تجربی وی تطابق و تقارن دارد. ما قادر به دیدن زندگی نیستیم اما می‌دانیم که در ما جریان دارد. زندگی وجود دارد و ما در این جهان هستیم تا وجود آن را با تمام زیبایی و شکوهش به اثبات رسانیم.

روح هرگز پیر نمی‌شود

انسانی که بر این پندار است که چرخه خاک‌کی تولد، جوانی، بلوغ و پیری تمامی زندگی را تشکیل می‌دهد سخت در اشتباه

است. چنین انسانی نه لنگرگاهی دارد و نه امیدی و نه دیدگاهی و نه بینش و عاقبت زندگی در نظر او از معنا و مفهوم تهی می‌گردد.

چنین اعتقادی به دنیاپرستی، به سترونی اندیشه و رکود فکری منجر می‌شود و عاقبت جز بیماری‌های عصبی و عقده‌های جورواجور و نومیدی محض برای صاحب خود به‌همراه نخواهد آورد. اگر به چستی و چالاکی گذشته نمی‌توانید فوتبال بازی کنید و یا در شنا از پسران عقب می‌مانید و یا بدنتان فرزی سابق را ندارد و گام‌هایتان سنگین‌تر شده است به‌خاطر بیاورید که این‌ها تماماً مقدمه سرآغازی دیگر است. آن‌چه را که مردم اصطلاحاً مرگ می‌نامند تنها سفری است به‌سوی دیاری جدید که در قلمرو زندگی قرار گرفته.

من در طی سخنرانی‌هایم خطاب به زنان و مردان شنونده هشدار می‌دادم که پیری را بایستی به‌گرمی پذیرا شوند و از آن استقبال کنند. این دوره از عمر نیز حلاوت‌ها و عقل و کمال و زیبایی‌های خاص خود را دارد. آرامش روح، عشق، شادی، زیبایی، خوشبختی، خیرخواهی و فهم و تکامل صفاتی هستند که هرگز به پیری نمی‌رسند و همواره جوان و شاداب باقی می‌مانند.

رالف والدو امرسون شاعر و فیلسوف شهیر در این باره می‌گوید:

- ما هنگامی سال‌های عمر را می‌شماریم که دیگر چیزی برای شمارش نداشته باشیم.

خلق و خو و نحوه تفکر و ایمان و باورهای شخص دچار پیری و کهنولت نمی‌گردند و گذشت ایام آنها را از جلوه و جلا نمی‌اندازد.

هر کس به همان اندازه جوان است که خود آن را باور دارد
روزی پزشک جراحی به من گفت:

- من هشتاد و چهار سال دارم. صبح‌ها به اتاق عمل می‌روم و بعد از ظهرها از بیمارانی که صبح عمل کرده‌ام عیادت می‌کنم و شب‌ها به نوشتن مقالات علمی و طبی برای مجلات مشغول می‌شوم.

وضع و حالت وی خبر از شادابی و سرزندگی درونش می‌داد و از این که هنوز می‌توانست مفید واقع شود احساس رضایت باطنی می‌کرد و روی هم رفته نحوه تفکرش او را هنوز جوان نگاه داشته بود. او افزود:

- خوب گفته‌اند که انسان به همان اندازه قوی و جوان و مفید است که خود می‌پندارد.

مرور زمان بر آن جراح پیر نتاخته بود و از پیری و فرتوتی هراسی به دل راه نمی‌داد. در پایان به من گفت:

- اگر همین فردا صبح بمیرم و دیگر در این دنیا نباشم می‌دانم که کارم را به نحوی دیگر ادامه خواهم داد، هر چند که این بار چاقوی جراحی به دست نخواهم گرفت ولی به گونه‌ای دیگر زندگی را از سر خواهم گرفت مرگ برای انسان مفهومی ندارد.

موی سفید محاسنی دارد

هرگز دست از کار و فعالیت نکشید و به خود تلقین نکنید:
- من بازنشسته شدم و پیر و از کار افتاده شده‌ام و دیگر
کارم تمام است.

در واقع اگر چنین فکری به سرتان بزند آن روز، روز
مرگ واقعی‌تان فرا رسیده و به‌راستی کارتان تمام است. بعضی‌ها
در سی سالگی پیر می‌شوند و گروهی دیگر در هشتاد سالگی هنوز
هم جوان می‌مانند و جوانی می‌کنند. روح در سنین بالا به تکامل
می‌رسد و تازه در آن سن و سال است که می‌توان از تجارب
زندگی بهره‌ها گرفت. «جرج برنارد شاو» نویسنده و
نمایشنامه‌نویس معروف انگلیسی در سن نود سالگی کاملاً فعال و
سرزنده بود و بهترین آثار ادبیش را خلق کرد.

غالباً به افرادی برمی‌خورم که می‌گویند هنگامی که به سراغ
کاری می‌روند کارفرما سن و سالشان را می‌پرسد. تا جواب
می‌دهند چهل سال دارم در را به‌رویشان می‌بندند و از ارجاع کار
به ایشان خودداری می‌کنند. این طرز تلقی از جانب هر
کارفرمایی که باشد نشانه بلاهت و نپختگی و عاری بودن از خلق
و خوی انسانی او است. برای ارجاع کار بر جوانی تکیه می‌کنند
و چه سخت در اشتباهند چنین کارفرمایانی که بس تنگ‌نظر و
کوتاه‌فکرند. زیرا اگر اینان به‌درستی می‌اندیشیدند به این نتیجه
دست می‌یافتند که این متقاضیان کار موی سپید خود را برای
کار کردن ارائه نمی‌کنند بلکه با آن استعداد و پختگی و تجربه و

عقل و خرد خود را که ثمره سال‌ها کار مداوم در پهنه زندگی بوده است، عرضه می‌دارند.

پیری گنجینه تجارب عمر

در واقع پیری حاصل تجربیات ارزنده و گرانبهایی است که شخص در خلال سال‌ها اندوخته و اکنون می‌تواند به نحو احسن از آنها بهره‌گیری نماید موی سفید سالخوردگان نشان دهنده عقل و درایت و فهم و کمال آنان می‌باشد. پختگی و تکامل عقلانی و عاطفی می‌تواند منبع خیر و برکت برای کارگاهی باشد که آن انسان سپیدموی در آن به کار می‌پردازد. هیچ کس حق ندارد در سن شصت و پنج سالگی خود را بازنشسته اعلام نماید زیرا تازه در این سن و سال است که براساس تجارب ارزنده‌ای که کسب کرده خواهد توانست هر جایی که کار می‌کند اثرات وجودی خود را نشان دهد و منشاء تحولات گردد و از اطلاعات ذی‌قیمت خود فایده‌ها به دستگاهی که در آن خدمت می‌کند، برساند.

همواره در سن خود بمانید

یکی از فیلمنامه‌نویسان سینمایی برایم تعریف کرد که چندی قبل مجبور شده بود نمایشنامه‌ای درباره یک پسر دوازده ساله بنویسد و چون نویسنده از آن سال‌ها بسیار دور شده بود احساسات آن سنین عمر را فراموش کرده و در نتیجه هر کار

می‌کرد نمی‌توانست اثر ارزنده‌ای ارائه نماید و از این حیث بسیار رنج می‌برد. این بدان معنا است که تکیه بیش از حد بر جوانی و نشانه‌های آن زبینه نیست و هر کس باید خصوصیات سنی خود را درک کند و در همان سنی که هست باقی بماند و خود را جوان‌تر و یا پیرتر نپندارد.

مردی را می‌شناسم که شصت و پنج سال سن داشت اما نومیدانه به جوانی چسبیده بود و دلش نمی‌آمد از آن جدا شود. رفتاری جوانگونه داشت و هنوز تنیس بازی می‌کرد و مثل جوان‌ها لباس می‌پوشید و به کوه‌پیمائی سنگین و سنگ‌نوردی می‌رفت و به‌دیدن جوان‌ها بادی به غبغب می‌انداخت و می‌گفت:

- مرا نگاه کنید... به صدتا جوان می‌ارزم. هیچ کدامتان حریف من نیستید. او به این گفته داهیان تکیه می‌کرد که: «هر کس به قدر قلبش جوان می‌ماند.» ولی تظاهر به جوان‌گرایی شخص را جوان نگاه نمی‌دارد. اگر در باطن جوان و شاداب ماندی دیگر نیاز به خودنمایی و تظاهر نخواهی داشت.

همواره سعی کنید افکار خوب، نجیبانه، پاک و صادقانه به ضمیر باطن بسپارید تا واکنش آن را که تر و تازه و شاداب ماندن است تحویل بگیرید.

ترس از پیری

بسیاری از مردم از پیری وحشت دارند زیرا از آینده‌ای می‌ترسند که ممکن است هرگز برایشان پیش نیاید خود را

می‌بینند که پیر و زمین‌گیر شده و توان حرکت از دست داده و در گوشه‌های به حال زار افتاده‌اند. همان‌طور که گفتیم اگر انسان از چیزی بترسد همان به سرش می‌آید.

بار دیگر تکرار می‌کنیم آدمی زمانی به پیری واقعی می‌رسد که عشق و علاقه به زندگی کردن را و عطش دانستن حقایق تازه را از دست بدهد و در پی کشف دنیا‌های نو در قلمرو خویش نباشد. تا هنگامی که دریچه روح خود را در برابر ایده‌های نوین گشوده نگه می‌دارید و به نور و الهام حقایق جدید زندگی امکان تراوش در خویش می‌دهید، جوان و سر حال باقی خواهید ماند.

سخاوتمند باشید

اگر شصت و پنج و یا هفتاد و پنج سال یا هر سنی دارید امکان خواهید یافت تا دست‌دهنده داشته باشید و از گنجینه وجود و تجربیات خود بذل و بخشش نمایید و می‌توانید از آموخته‌ها و تجارب ارزنده خود به نسل جوان بیاموزید و آنها را هدایت کنید و به‌سان شمعی در تاریکی فرا راهشان قرار گیرید. دیگران را در خیرات و برکات کارهایتان سهیم و شریک سازید و از دانش و آگاهی خود خیل مشتاقان را بهره‌مند نمایید. همواره به پیش رو بنگرید تا قلمروهای تازه‌ای را کشف کنید چون در آن صورت است که موفق به تماشای افق‌های پرشکوه و اعجاب‌انگیزی خواهید گشت. بکوشید تا هر روز چیز تازه‌ای یاد

بگیرید و در این حال است که تا آخرین دم خواهید توانست خود را به راستی جوان و شاداب نگاه دارید.

چندی قبل در بمبئی به پیرمرد صد و ده ساله‌ای برخوردیم که قیافه‌ای بس گیرا و دوست‌داشتنی داشت. گویی صفای باطن و نور ایمانش در چهره‌اش متجلی شده بود. در عمق چشمان او زیبایی خاصی به چشم می‌خورد که خبر از رضایت باطنی سال‌های دیرین زندگی می‌داد و آن شادی و پاکدلی ضمیر در آن انعکاس یافته بود.

بازنشستگی، رویدادی نو در زندگی

مطمئن باشید که روح انسان هرگز بازنشسته نمی‌شود و به‌سان چترنجاتی است که اگر باز نشود ارزشی نخواهد داشت. به استقبال ایده‌های نوین بروید و آنها را با آغوش باز بپذیرید. من مردان شصت و پنج و هفتاد ساله بازنشسته را زیاد دیده‌ام. با این احساس که بازنشسته شده‌اند چنان دچار اندوه و ملال و بیهودگی شدند که در پی آن مردند و طاقت زندگی نیاوردند. بهر تقدیر اینان در زمره آن افرادی بودند که عقیده داشتند زندگی دیگر برایشان به پایان رسیده.

بازنشستگی می‌تواند رویدادی نوین، تجربه‌ای تازه برای تحقق رویاهایی دور و دراز باشد. غالباً این کلمات را از زبان افراد بازنشسته می‌شنویم:

- حالا که بازنشسته شده‌ام چه کاری از من ساخته است؟

در حقیقت زبان حال او این بوده است:

- من از لحاظ جسمی و روحی دیگر مرده‌ام. روح خلاقم از هر ایده‌ای تهی شده است. تمام این‌ها تصویری نابجا و غلط است. شما در هشتاد سالگی هم قادر به انجام کارهایی خواهید گشت که شاید در شصت سالگی از عهده آن بر نمی‌آمدید زیرا در آن دوران فاقد تجربه و پختگی کامل بودید حال آنکه در این سن کمال عقل و تجربه راهنمون شخص می‌گردد و به دلیل تجاربی که کسب کرده از عهده کارهای بی‌شماری برخوردار آمد.

یکی از مدیران کل شرکتی بزرگ که از دوستان من بود چندی پیش بازنشسته شد. به دیدنش رفتم و او را شادمان و سرحال یافتم. کار و بارش را پرسیدم و او گفت:

- مثل اینکه تازه از مادر زاده شده‌ام و خود را برای رفتن به مدرسه آماده می‌کنم! من بازنشستگی خود را مثل ارتقاء مقام در کار اداری می‌دانم چون امکانات زیادتری برای زندگی پیدا خواهم کرد.

او برایم شرح داد که هم‌چون دوران دانشگاه که صرف آموختن مطالب تخصصی گذشت اینک نیز بار دیگر فرصت آن یافته‌ام تا بار دیگر وارد دانشگاه زندگی شوم و برگنجینه آموخته‌ها و تجربیات بیافزایم. او عاقلانه اظهار نظر می‌کرد که مراد از داشتن زندگی شیرین در این سن و سال کسب درآمد بیشتر نیست بلکه خود زندگی از آن مهم‌تر می‌باشد. این دوست سالخورده بازنشسته که به عکاسی آماتوری علاقه داشت به

فراگیری رشته عکاسی پرداخت. سپس به سیاحت دور دنیا و عکس برداری از مناظر بدیع در نقاط مشهور گیتی مشغول شد. پس از آن با ارائه آن تصاویر به ایراد سخنرانی در کلوب‌ها و تالارهای دانشگاهی اشتغال ورزید و دیگر نیازی به ذکر بقیه قضایا نیست که چگونه توانست در حرفه تازه‌ای که در پیش گرفته بود سر خود را گرم کند و در ضمن ممر عایداتی هم داشته باشد.

بهر حال برای مبارزه با پیری روش‌های بسیاری وجود دارد و به جای این که آن قدر در خویش فرو بروید و غصه بخورید می‌توانید با توسل به آن شیوه‌ها زندگی تازه‌ای در پیش گیرید. با شوق و ذوق به اکتشاف ایده‌های خلاق بروید و روح خویش را همگام با آنها به پیشروی وادارید و بر دانش و معلومات خود بیفزایید. تنها به این وسیله است که جوان و شاداب خواهید ماند و طراوت روحی خویش را حفظ خواهید کرد. عطش دانستن پدیده‌های نوین زندگی روح را جوان و سرزنده نگه خواهد داشت و نحوه تفکر و اکنش مثبت خود را نشان خواهد داد.

تولیدکننده نه زندانی جامعه

براساس آماری که از انتخابات کالیفرنیا به دست آمد معلوم گردید غالب رای دهندگان در سنین بالای عمر هستند و با آن شور و هیجانی که در این رویداد اجتماعی شرکت کرده‌اند بعید نیست در آتیه بر طرز فکر کسانی که به مجالس راه می‌یابند تأثیر گذارند و حداقل آن این که کارفرمایان مساله سن و سال را برای

جویندگان کار پیش نکشند و موی سفید را بهانه‌ای برای بیکار و بازنشسته ساختن قرار ندهند.

بسیاری از مردان شصت سال به بالا از لحاظ جسمی و روحی بنیه‌ای بهتر از جوان‌های سی ساله دارند. این خیلی مسخره است که به یک انسان چهل ساله بگویند که تو چون داری به سن پیری می‌رسی بنابراین حق کار کردن نداری. مگر بازار کار بازار نعل بندان است.

آخر یک مرد چهل ساله و یا مسن‌تر از آن چرا نباید کار کند؟ آیا باید تجربیات شغل و حرفه خود را زیر خاکستر چال کند و از آن بهره نگیرد و بهره نرساند؟ انسان برای این به دنیا می‌آید تا ثمرات کار و خلاقیت خود را در اختیار همنوع خویش قرار دهد او تولیدکننده جامعه خویش است نه زندانی و اسیر آن که محکوم به بیکاری گشته است.

هر قدر پا به سن می‌گذاریم، طبیعی است که حرکاتمان آرام‌تر و کندتر می‌شود حال آن که به همان نسبت ذهنی هوشیارتر و فعال‌تر پیدا می‌کنیم. در حقیقت روح هرگز دچار پیری و شکستگی نمی‌شود.

راز جوان ماندن

برای بازیافتن جوانی، نیروی شگرف و شفابخش ضمیر باطن را که دائماً به گونه‌ای نو زاده می‌شود، در تمام وجود خود احساس نمایید و پرتوهای نشاط بخش و پرامید آن را که در

اعماق ضمیر می‌تابد به سراسر وجود خود منتقل سازید. هم‌چون دوران جوانی برای هر چیز نو و هر پدیده تازه ارزش قائل شوید و از شگفتی‌ها سرمست گردید و روح دیگری در خود بدمید. نوری که از فراز سر شما می‌تابد و روشنی می‌بخشد پرتوی از هوش خدادادی است که هر چه را بخواهید بدانید در برابران آشکار می‌سازد و خیر و صلاح کارتان را نشان می‌دهد. ضمیر باطن هم‌چون مشعلی فرا راهتان قرار می‌گیرد و خورشید دانش و عقل تیرگی‌ها را می‌زداید.

گذر عمر

با «هربرت هوور» یکی از روسای جمهور امریکا که در سنین بالای عمر هم‌چنان فعال و سرزنده بود در محفلی آشنا شدم. او را مردی شاد و سرشار از زندگی و شور و شتاب یافتم. چند منشی در اطرافش در رفت و آمد بودند و دستوراتش را یادداشت می‌کردند و دمی از تحرک و رفت و آمد باز نمی‌ماندند. شنیدم که آن رئیس جمهور کهنسال از هر فرصتی برای نوشتن کتاب‌های سیاسی و تاریخی استفاده می‌کرد. او نیز مثل تمام اشخاص برجسته‌ای که در طول زندگی با ایشان آشنا شدم خنده‌رو و شاد و بذله‌گو و مهربان به‌نظر می‌رسید. در طول سال‌های محنت‌بار بحران اقتصادی که گریبان‌گیر امریکا شده بود هربرت هوور خم به ابرو نیاورد و علی‌رغم حملات تند مخالفان از کوره در نرفت و با همان خوشرویی و با همان شهامت و شجاعت

و با عزمی راسخ در برابر کوه مشکلات پایداری کرد تا توانست خود و ملتی را از آن ورطه مهیب به سلامت برهاند.

در هر سنی می‌شود آموخت

پدرم در سن شصت و پنج سالگی شروع به آموختن زبان فرانسه کرد و در هفتاد و پنج سالگی به خوبی از عهده تکلم و ترجمه آن برمی‌آمد. در شصت سالگی به عتیقه‌شناسی پرداخت و چند سال بعد خبره‌ای در این رشته شد. در سن نود سالگی به خواهرم در کارهای تحقیقاتی دانشگاهی کمک می‌کرد. روح و فکر با طراوت و شاداب چون بیست سالگان داشت. با گذشت سال‌ها بر پختگی کلامش افزوده شده و نوشته‌هایش از زیبایی خاصی برخوردار گشته بود. پدرم مصداق بارز این مثال بود: انسان هم سن و سال افکار و احساساتش می‌باشد.

نوابغ هشتاد ساله

«کاتون» Caton میهن پرست مشهور رومی زبان یونانی را در سن هشتاد سالگی یاد گرفت. بانوی موسیقیدان مشهور «ارنستین شومان» هنگامی به اوج افتخار هنری دست یافت که مادر بزرگ شده بود.

آیا مگر می‌توان موفقیت‌های «بزرگان» خود را دست کم گرفت؟

سقراط در هشتاد سالگی شروع به یاد گرفتن چند ساز با هم

کرد و **ویسه** زودی در این رشته نیز سرآمد اقران گردید. میکل آنژ نقاش **سپهر** در سن هشتاد سالگی ظریف‌ترین شاهکارهای خود را عرضه نمود، سیمونید سئوس Cimonide Ceos در همین سن و سال بود که **جایزه** سرودن اشعار را ربود. **گوته** هشتاد ساله در این سن توانست **فاوست** را به رشته تحریر کشد، **رانکه** Ranke نیز در هشتاد سالگی شروع به نوشتن کتاب تاریخ جهانی خود نمود و در **نود** و دو سالگی آن را به اتمام رسانید. **نیوتون** تا هشتاد و پنج سالگی که **زمان** مرگش فرا رسید دست از پژوهش و فعالیت برنداشت. **جان** و سلی John Wesley در هشتاد و هشت سالگی در **راس** یک نهضت مذهبی قرار گرفت. **من** شخصاً دوستان و آشنایان فراوانی دارم که غالباً سن و سالشان از هشتاد بالاتر رفته و **هنگی** اظهار می‌دارند حال و وضعی بهتر از بیست سالگی‌شان دارند!

در این مورد مثال‌ها فراوان است و از آن درمی‌گذریم اما اگر **شما** دوران بازنشستگی را می‌گذرانید زندگی را به خودتان سخت نگیرید و به انتظار پایان کار ننشینید که در این صورت **بزرگی** فرا می‌رسد. خود را به شیرینی زندگی بسپارید و قدرت **ضمیر** باطن را دست کم نگیرید، کارهایی را انجام بدهید که از **سالها** قبل نقشه انجام آن را می‌کشیدید. موضوعات نو و **پدیده‌های** جدید را کشف کنید و به آموختن آنها پردازید.

مزایای پیری

دوران پیری روزگار کشف و شهود و تماشای عجایب و شگفتی‌های جهان هستی است. این موضوع مهم را باید بپذیرید که در راه سفر بی‌پایانی هستید که در اقیانوس بیکران زندگی به پیش خواهید رفت. توشه راه خود را که عشق، شادی، آرامش، صبر، مهربانی، خوبی، ایمان، فروتنی و سازگاری است، از یاد نبرید. انسان زاده حیات بیکران و فرزند ابدیت است.

خلاصه مطالب

دوران کهولت خود را به بطالت نگذرانیم

- ۱- صبر و شکیبایی، خوبی و مهربانی، عشق، خیرخواهی، خوشحالی، خوشبختی، عقل و کمال صفاتی هستند که هرگز پیر نمی‌شوند و پیری نمی‌شناسند. آنها را در خود بارور سازید تا همواره روحاً و جسماً جوان بمانید.
- ۲- پزشکان عقیده دارند که ترس‌های ناشی از بیماری‌های اعصاب موجب پیری زودرس در انسان می‌گردد.
- ۳- گذشت عمر فرار سال‌های خوش عمر نیست بلکه طلیعه خورشید عقل و کمال را نوید می‌دهد.
- ۴- پربارترین سال‌های عمر آدمی، در صورت تمایل شخص، سنین

بین شصت و پنج تا نود و پنج سالگی می‌تواند باشد.

۵- گذشت سال‌ها را قبول کنید. نشانه آن است که در سیری والا و بی‌انتها گام نهاده‌اید.

۶- زندگی از سر نو زاده می‌شود و جاودانی و بی‌تزلزل و شکست نیافتنی است. این حقیقت زندگی بشری است.

۷- گواهان زندگی پس از مرگ بی‌شمارند زندگی دانشمندان نمونه آن است.

۸- کسی نمی‌تواند روح خود را ببیند اما از وجود آن خبر دارد. شما قادر به دیدن روح نیستید اما آن‌را در شاهکارهای هنری و گفته‌ها و نوشته‌ها می‌بینید. روح خوبی و مهربانی و حقیقت و زیبایی را می‌بیند که قلب و دلتان را آکنده از شور و شوق می‌سازد و شما را به تحرک وادار می‌کند. شما زندگی را نمی‌بینید اما می‌دانید که موجود زنده‌ای هستید.

۹- شادی‌های دوران پیری بسی جالب‌تر از دوران جوانی هستند. در این سال‌ها با کسب تجربه فنون کامل قادر خواهید بود به جنگ ناملازمات بروید. طبیعت از شتاب رفتار و حرکات شخص می‌کاهد تا انسان بتواند درباره موضوعات روح خویش به تعمق بپردازد.

۱۰- هنگامی سال‌های عمر خود را شماره می‌کنیم که چیزی دیگری برای شمردن نداشته باشیم. ایمان و باورهای شخص هرگز دچار پیری و شکستگی نمی‌شوند.

۱۱- هر کس به اندازه فکر و عقیده‌اش جوان و به اندازه باورش نیرومند و به قدر اندیشه‌اش مفید می‌باشد. پس جوان ماندن بستگی به فکر شخص دارد.

۱۲- موی سپید مزایایی دارد. کسی موی سفیدش را به معرض فروش نمی‌گذارد ولی استعدادها، تجارب، آموخته‌ها و عقل و خرد به‌دست آمده در طول سال‌ها را برای فروش عرضه می‌کند.

۱۳- رژیم‌ها و ورزش‌ها تأثیر چندانی در جوان ماندن شما ندارند. جوانی زاینده فکر شما است.

۱۴- ترس از پیری می‌تواند موجب فرسودگی روحی و جسمی گردد. از هرچه بترسی بر سرت می‌آید.

۱۵- دوران پیری هنگامی فرا می‌رسد که عشق به زندگی در شخص بمیرد. آدم‌های عبوس و بدخلق و ستیزه‌جو و تندمزاج زودتر پیر می‌شوند. پرتو مهر و عشق بر خود و بر اطرافیان خویش بیفشانید تا همواره جوان و شاداب بمانید.

۱۶- همواره به پیش رو بنگرید چون زندگی جاودانی را نظاره خواهید کرد.

۱۷- بازنشستگی مرحله نوینی از عمر است. اقدام به آموختن مطالب تازه نمایید و علایق نوینی در خود ایجاد کنید. در دوران گذشته آرزوی چنین روزی را داشتید تا بتوانید کارهای مورد علاقه‌تان را دنبال کنید. اینک دلبستگی به زندگی را تجربه کنید.

۱۸- تولیدکننده‌ای برای جامعه‌تان بشوید و سربار و زندانی آن نگردید.

۱۹- راز جوانی در عشق و شادی و آرامش باطنی قرار دارد.

۲۰- بسیاری از نوابغ و نویسندگان و نقاشان و مخترعان و شاعران آثار خلاقه خود را بعد از هشتاد سالگی عرضه کردند. همیشه می‌توانید

- نیازهای دیگران را برآورده سازید و مثمرثمر واقع شوید.
- ۲۱- ثمرات دوران پیری عشق، شادی، صبر، بردباری، مهربانی و عطف و تواضع و سازگاری است.
- ۲۲- آدمی فرزند زندگی بیکران و زاده ابدیت است. انسان موجودی با شکوه است.

در این کتاب می‌خوانید :

گنجینه ضمیر - چگونگی فعالیت نفسانیات - نیروی شگرف
تلقین - خود تلقینی چیست؟ - جنبه‌های مثبت و منفی
تلقین - قدرت لایزال شعور باطن - روان‌درمانی در گذشته
و حال - مفهوم ایمان ذهنی - تکنیک‌های علمی روان
درمانی - دستیابی به امیدها و آرزوها - تفاوت بین اراده
و تخیل - آیا پولدار شدن هدف زندگی است؟ - جایگاه
انسان در زندگی - چه کنیم تا دچار فقر معنوی و مادی
نشویم - شگرد مردان موفق - بهره‌گیری دانشمندان از ضمیر
باطن - حل مشکلات خانوادگی و یافتن همسر دلخواه -
طلوع عقل و فرزندی در پیری - پیری واقعیتی غم‌انگیز
نیست - زندگی پس از مرگ - روح هرگز پیر نمی‌شود -
محاسن موی سفید و گنجینه تجارب - نابود کردن موانع
روانی - غلبه بر ترس‌های بیدلیل و راز جوان و شاداب
ماندن .

