

چهار میثاق

کتاب خرد سرخپوستان تولتک

راهنمایی کارآمد برای رسیدن
به آزادی، عشق و سعادت فردی

نویسنده: دون میگوئل روئیز
مترجم: زهرا بختیاری

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

چهار میثاق

کتاب خردِ سرخپوستان تولتک

راهنمایی کارآمد برای رسیدن به آزادی، عشق و سعادت فردی

نویسنده: دون میگوئل روئیز

مترجم: زهرا بختیاری

سرشناسنامه: رونیز، میگل، ۱۹۵۲ - م. Ruiz, Miguel
عنوان و نام پدیدآور: چهار میثاق کتاب خرد سرخپوستان تولتک: راهنمایی کارآمد برای رسیدن به آزادی، عشق و سعادت
فردی/نو یسنده دون میگوئل رونیز؛ مترجم زهرا بختیاری.
مشخصات نشر: قم: آریسا، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص.
شابک: ۲۰۰۰۰۰ ریال ۷-۴۹-۸۷۵۴-۶۰۰-۹۷۸:
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
یادداشت: *The four agreements: a practical guide to personal freedom, c 1997*: عنوان اصلی
یادداشت: کتاب حاضر در سال‌های مختلف توسط ناشران و مترجمان مختلف منتشر شده است.
عنوان دیگر: راهنمایی کارآمد برای رسیدن به آزادی، عشق و سعادت فردی.
موضوع: راه و رسم زندگی / موضوع: *Conduct of life*
موضوع: فلسفه تولتک -- مطالب گونه‌گون / موضوع: *Toltec philosophy-- Miscellanea*
شناسه افزوده: بختیاری، زهرا، ۱۳۶۵-، مترجم
رده‌بندی کنگره: ۲/B۸۵۸۱
رده‌بندی دیوئی: ۷۹۲/۲۹۹
شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۷۸۸۲۴

چهار میثاق کتاب خرد سرخپوستان تولتک

راهنمایی کارآمد برای رسیدن به آزادی، عشق و سعادت فردی

نویسنده: دون میگوئل روئیز

• مترجم: زهرا بختیاری

• ناشر: آتریس

• نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

• تیراژ: ۵۰۰ نسخه

• چاپخانه: زمزم

• صحافی: براتی

• قیمت: ۲۴۰۰۰ تومان

• شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۵۴-۴۹-۷

مرکز پخش: قم انتشارات آتریس ۰۹۱۲۶۶۵۹۲۴۶

تقدیم به حلقه‌ی آتش...

به آن‌هایی که بار سفر بستند و رفتند...

و آن‌هایی که هستند و خواهند آمد...

فهرست مطالب

فصل اول: اهلی شدن و رؤیای کره‌ی زمین

فصل دوم: میثاق اول: کلامتان معصومانه باشد و با آن گناه نکنید

فصل سوم: میثاق دوم: هیچ‌چیز را به خودتان نگیرید

فصل چهارم: میثاق سوم: تصورات و فرضیات بیهوده را کنار بگذارید

فصل پنجم: میثاق چهارم: همیشه نهایت تلاشتان را بکنید:

فصل ششم: رمز رسیدن تولتک‌ها به آزادی: شکستن میثاق‌ها و توافقات قدیمی

فصل هفتم: رؤیای تازه؛ بهشت روی زمین:

درباره‌ی تولتک‌ها:

هزاران سال پیش در مکزیک جنوبی، زنان و مردان خردمند را تولتک‌ها می‌نامیدند. متخصصان انسان‌شناسی، آن‌ها را به عنوان یک ملت یا نژاد توصیف می‌کردند، اما در واقع تولتک‌ها، دانشمندان و هنرمندانی بودند که جامعه‌ای تشکیل دادند تا خرد معنوی و آیین‌های کهن را کشف کنند و حفظ نمایند. این متخصصان به عنوان استاد (ناوال‌ها^۱) و شاگرد در تئوتیهواکان؛ شهر باستانی اهرام در خارج از مکزیکوسیتی دور هم جمع شدند. جالب است بدانید که تئوتیهواکان^۲، به مکانی که «انسان در آن خدا می‌شود» معروف است!

با گذشت سال‌های طولانی، ناول‌ها به ناچار مجبور شدند که خرد نیاکان و آبا و اجدادی‌شان را پنهان کرده و در خفا از آن نگهداری کنند. فتح قاره‌ی اروپا توسط اروپاییان به همراه سوءاستفاده‌ی بی‌حدوحصر تعدادی از کارآموزان از قدرت شخصی‌شان، باعث شد که ناول‌ها این خرد و دانش را از دسترس کسانی که شایستگی استفاده از آن را نداشتند یا ممکن بود قصد سوءاستفاده از این خرد و دانش را در جهت رسیدن به منافع شخصی‌شان داشته باشند، دور نگه دارند. خوشبختانه دانش محرمانه‌ی تولتک‌ها توسط تبارهای مختلف ناول‌ها جمع‌آوری شد و نسل به نسل و سینه به سینه انتقال یافت. با اینکه این خرد و دانش صدها سال در پرده‌ی اسرار پنهان باقی ماند، اما جالب است بدانید که غیب‌گویان دوران باستان این‌طور پیشگویی کرده بودند: «زمانی فرا خواهد رسید و ضرورت بازگرداندن این خرد و دانش به مردم احساس خواهد شد.» حالا دون میگوئل روئیز یکی از ناول‌های تبار ایگل نایت یا جنگجویان عقاب، فردی هدایت شده است و قصد دارد که تعالیم و آموزه‌های قدرتمند تولتک‌ها را با ما در میان بگذارد.

خرد و دانش تولتک‌ها، همانند همه‌ی آیین‌ها و آموزه‌های آبا و اجدادی سراسر جهان، از یکپارچگی حقیقی خاصی برخوردار است. با اینکه دانش تولتک‌ها یک دین یا مذهب نیست، اما به همه‌ی استادان معنوی و مذهبی که تعالیم و آموزه‌های دینی را آموزش می‌دهند، احترام می‌گذارد و برای تک‌تکشان ارزش قائل می‌شود. خرد تولتک از معنویت دور نیست و به این اصل هم می‌پردازد، اما در معنای دقیق‌تر به عنوان راهی برای درست زندگی کردن تعریف شده است و دسترسی به عشق و شادی حقیقی را ممکن می‌سازد.

آیینی دودی:

سه هزار سال پیش، فردی درست شبیه من و شما در نزدیکی شهری که کوه‌ها اطرافش را احاطه کرده بودند، زندگی می‌کرد. او درس می‌خواند و آموزش می‌دید تا طبیب حاذقی شود و دانش نیاکانش را بیاموزد، اما راستش را بخواهید با چیزهایی که فرامی‌گرفت کاملاً موافق نبود و همواره در قلبش احساس می‌کرد که چیزی بیشتر از آنچه می‌آموزد، وجود دارد. یک روز که در غاری خوابیده بود، در عالم رؤیا خواب دید که بدن خفته‌اش را نگاه می‌کند. از غار بیرون آمد، ماه در آسمان کامل شده بود و به زیبایی می‌درخشید. آسمان صاف و زیبا بود و مرد می‌توانست میلیون‌ها ستاره را تماشا کند. همین‌طور که آسمان را تماشا می‌کرد، ناگهان در درونش اتفاقی افتاد که زندگی‌اش را برای همیشه متحول ساخت. به دست‌هایش نگاه کرد، بدنش را حس کرد و صدایی را از درون وجودش شنید که می‌گفت: «من از نور ساخته شده‌ام، من از ستارگان ساخته شده‌ام!»

دوباره سرش را بالا گرفت، به آسمان و ستارگان چشم دوخت و متوجه شد که ستارگان منبع ایجاد نور نیستند، نور است که ستارگان را به وجود می‌آورد. با خودش گفت: «من فکر می‌کنم همه‌چیز از نور ساخته شده است و فضای بین آن‌ها خلأ نیست.» به این ترتیب، فهمید که هرچه وجود دارد، یک موجود زنده است و نور پیام‌آور زندگی ست، چرا که زنده است و همه‌ی اطلاعات را با خودش به همراه دارد. سپس با تفکر و تأمل بیشتر به این نتیجه رسید که با وجود اینکه از ستارگان ساخته شده است، اما خودش ستاره نیست. با خودش گفت: «پس من در بین ستارگان هستم.» به همین خاطر ستارگان را تونال و نور میان آن‌ها را ناوال نامید، به علاوه به خوبی می‌دانست آنچه را که بین این دو هماهنگی و فضا ایجاد می‌کند، حیات یا نیت است. بدون حیات، ناوال و تونال هیچ‌کدام نمی‌توانستند وجود داشته باشند. حیات نیرویی برتر و مطلق است و همانند آفریننده‌ای ست که همه‌چیز را خلق می‌کند.

به این ترتیب، آنچه را که مرد با تفکر و تفسیراتش به آن رسید به این شرح است: «هر چیزی که وجود دارد جلوه‌ای از یک موجود زنده است که ما آن را «خدا» می‌نامیم.» ادراک انسان نوری ست که نور و روشنایی را درک و مشاهده می‌کند. ماده (جسم) همچون آینه نور را منعکس می‌کند و تصویرهایی می‌سازد که همگی نور هستند. از آن طرف جهان توهم یا همان رؤیا و خواب، همانند دودی ست که به ما اجازه نمی‌دهد حقایق را

آن‌طور که هستند ببینیم. حال آنکه وجود حقیقی ما از عشق و نور خالص است. درک و تفسیر این مطالب زندگی مرد را تغییر داد. وقتی واقعاً فهمید که قضیه از چه قرار است و با این درک و بصیرت به انسان‌ها، طبیعت و جهان اطرافش نگاه کرد، از چیزی که دید متحیر و شگفت‌زده شد! او خودش را در همه‌چیز دید و وجودش را در همه‌ی حیوانات، درختان، آب، باران، ابر و کره‌ی زمین مشاهده کرد. همچنین دریافت که حیات همه‌ی جانداران و موجودات زنده ترکیبی از تونال و ناوال است که در همه‌چیز تجلی‌یافته و به آن‌ها حیات بخشیده است.

در همان چند لحظه‌ی کوتاه، مرد همه‌چیز را برای خودش تفسیر کرد. این‌همه شگفتی و زیبایی او را هیجان زده کرد و قلب و دلش از آرامش و صلح پر شد. دلش می‌خواست هرچه را که کشف کرده است با بقیه‌ی مردم در میان بگذارد، بیشتر از این تعلل کردن را جایز نمی‌دانست، اما در واقع هیچ کلمه‌ای پیدا نمی‌کرد تا بتواند به آن‌ها آنچه را کشف کرده است، توضیح دهد! تلاش می‌کرد تا به دیگران همه‌چیز را بگوید، اما بقیه منظورش را متوجه نمی‌شدند. می‌دیدند که مرد تغییر کرده است و چیز زیبایی در چشم‌هایش می‌درخشد و در صدایش هویداست اما نمی‌دانستند، این‌همه زیبایی از کجاست. به علاوه اکثر اطرافیان مرد متوجه شده بودند که او دیگر درباره‌ی هیچ‌چیز و هیچ‌کسی قضاوت نمی‌کند و دیگر شبیه کسی نیست! مرد همه را به‌خوبی درک می‌کرد، اما هیچ‌کس نمی‌توانست خودش را درک کند! کم‌کم همه‌ی اطرافیان مرد به این باور و اعتقاد رسیدند که او جلوه‌ای از خداوند است. وقتی خودش هم این گفته را شنید، لبخندی زد و در پاسخ گفت: «بله من جلوه‌ای از خدا هستم، اما شما هم جلوه‌ای از خدا هستید. ما همگی شبیه هم هستیم. هم من و هم شما تجسمی از نور و زیبایی هستیم، پس همگی جلوه‌ای از وجود خداییم.» اما مردم حرف‌های مرد را متوجه نمی‌شدند و آن را درک نمی‌کردند.

کم‌کم به این نتیجه رسید که آینه‌ای برای دیگران است، آینه‌ای که می‌توانست خودش را در آن ببیند. با خودش گفت: «هر انسانی یک آینه است که می‌تواند خودش را در آن ببیند.» جالب اینجاست که او خودش را در وجود همه می‌دید، اما هیچ‌کس نمی‌توانست خودش را در وجود او ببیند. به این ترتیب این‌طور تفسیر کرد که همه‌ی مردم در خواب و توهم به سر می‌برند، بدون اینکه آگاه باشند و بدانند که واقعاً چه کسی هستند؛ به عبارت دیگر، هیچ‌کس نمی‌توانست خودش را همانند او ببیند، چون دیواری از دود و مه غلیظ در بین آینه‌ها قرار داشت و این دیوار مه‌آلود از تفسیر نور یا همان رؤیاهای انسان‌ها شکل گرفته بود. سپس با خودش گفت که با این شرایط پیش آمده، خیلی زود آنچه را یاد گرفته‌ام فراموش می‌کنم. دلش می‌خواست تمام چیزهایی که دیده بود را همیشه به خاطر داشته باشد، بنابراین تصمیم گرفت خودش را «آینه‌ی دودی» بنامد تا همواره یادش باشد که جسم آینه است و دود و مه در بین آینه‌هاست که اجازه نمی‌دهد ما بفهمیم واقعاً که هستیم؛ بنابراین به همه گفت: «من آینه‌ی دودی هستم، چون در وجود همه‌ی شما خودم را می‌بینم، اما اگر هرکدام از ما نمی‌توانیم این‌طور باشیم، به خاطر وجود دودی است که بین ما قرار گرفته است. این دود و مه، همان رؤیا و توهمات است و آینه خودتان هستید؛ یعنی کسی که رؤیا را می‌بیند.»

«زندگی با چشمان بسته و عدم درک آنچه می‌بینید، واقعاً آسان‌تر است.» جان لِنون^۳

فصل اول:

اهلی شدن و رؤیای کره‌ی زمین

آنچه هم‌اکنون می‌بینید و می‌شنوید چیزی جز رؤیا و خواب نیست. شما در همین لحظه و در عین حال که بیدار هستید، رؤیا می‌بینید، شاید باورتان نشود اما شما با مغز بیدار هم در حال رؤیا دیدن هستید! رؤیا دیدن، فعالیت اصلی ذهن است و ذهن انسان بیست و چهار ساعت از شبانه‌روز را در حال رؤیا دیدن است. ذهن در هر دو زمان بیداری و خواب، رؤیا می‌بیند، اما تفاوت اصلی در اینجاست که وقتی ذهن ما بیدار است و در حال رؤیاپردازی است، چارچوبی مادی وجود دارد که باعث می‌شود همه‌چیز را به صورت خطی درک کنیم؛ اما در عالم خواب چنین چارچوبی وجود ندارد، به همین خاطر هم رؤیاهای ما در خواب مدام تغییر می‌کنند. همه‌ی انسان‌ها دائماً در حال رؤیا دیدن هستند. قبل از اینکه متولد شویم، انسان‌های ماقبل ما وجود داشتند که رؤیایی بزرگ و ماورایی خلق کردند که ما اسمش را «رؤیای جامعه» یا «رؤیای کره‌ی زمین» می‌گذاریم. رؤیای کره‌ی زمین یک رؤیای جمعی و مشترک است که از میلیون‌ها رؤیای فردی و کوچک تشکیل شده است که همه‌ی این‌ها با همدیگر رؤیای یک خانواده، جامعه، شهر، کشور و در آخر بشریت را به وجود می‌آورند. رؤیای کره‌ی زمین همه‌ی مقررات یک جامعه، باورها، قوانین، مذاهب، فرهنگ‌ها، روش‌های زندگی، دولت‌ها، مدارس، رویدادهای اجتماعی و تعطیلات جامعه را شامل می‌شود.

از بدو تولد ما انسان‌ها با توانایی رؤیا دیدن به دنیا می‌آییم و انسان‌های قبل از ما به ما یاد می‌دهند که چگونه به شیوه‌ای که جامعه‌مان رؤیاپردازی می‌کند، رؤیاپردازی کنیم. رؤیاهای سطحی و بیرونی بشر، قانون و

مقررات زیادی دارند. در زمانی که کودکی متولد می‌شود، ما توجه‌مان را به آن کودک بیشتر کرده و این مقررات و قوانین را وارد ذهنش می‌کنیم. رؤیای بیرونی از پدر و مادر، مدرسه و دین و مذهب استفاده می‌کند تا به ما یاد بدهد که باید چگونه رؤیاپردازی کنیم. توجه توانایی دیگری ست که ما خیلی زود با آن آشنا می‌شویم و باعث می‌شود که از طریق آن فقط بر روی چیزهایی که دلمان می‌خواهد تمرکز کنیم و آن‌ها را تشخیص بدهیم. ما انسان‌ها قادر هستیم که به‌طور هم‌زمان میلیون‌ها اطلاعات را دریافت کنیم، اما با استفاده از توانایی «توجه» می‌توانیم آن چیزهایی که دلمان می‌خواهد را مشاهده و درک نماییم و در پیش‌زمینه‌ی ذهنمان نگه داریم. از آن طرف، کسانی که دور و بر ما هستند و از ما به لحاظ سنی بزرگ‌ترند، توجه بیشتری به ما دارند و با تکرار کردن اطلاعاتی را وارد ذهنمان می‌کنند. به همین خاطر است که ما هر چیزی را که می‌دانیم از قبل یاد گرفته‌ایم؛ مثلاً ما با توصیه‌های مادر یا پدرمان نحوه‌ی غذا خوردن و آداب معاشرت کردن را فرامی‌گیریم، در ابتدا با این کارها آشنا نیستیم.

بنابراین ما با «توجه کردن»، حقایق کلی و رؤیاها را فراگرفتیم. نحوه‌ی رفتار کردن در اجتماع را آموختیم؛ اینکه باید چه چیزهایی را باور کنیم و چه چیزهایی را نادیده بگیریم؛ چه چیزهایی را بپذیریم و چه چیزهایی را قبول نکنیم. خوب و بد و زشت و زیبا را تشخیص دهیم، درست و غلط یک موضوع را بفهمیم. همه‌چیز از قبل آماده شده بود؛ تمام چیزهایی که باید می‌دانستیم، تمام قوانین و مفاهیم مرتبط به چگونگی رفتار کردن ما در این دنیا همگی از پیش تعیین شده بودند. جالب است نه؟ مثلاً به همان شیوه‌ای که شما به مدرسه رفته‌اید، روی نیمکت‌های کلاس نشسته‌اید و به صحبت‌های معلمتان گوش داده‌اید یا به کلیسا رفته‌اید و به آموزه‌های پدر روحانی با دقت توجه نشان داده‌اید، پدر و مادرتان هم درس خوانده و به کلیسا رفته‌اند. در رابطه با خواهر و برادران هم همین‌طور است. معلم و پدر روحانی تلاش می‌کردند که توجه ما را به خودشان معطوف کنند، ما هم از آن‌ها یاد گرفتیم که چگونه دیگران را به خودمان جلب کنیم. به تدریج هم نیاز به توجه بیشتر شد و شکل رقابت جویانه به خودش گرفت. حتماً بارها و به وضوح دیده‌اید که بچه‌های یک خانواده برای به دست آوردن توجه بیشتر از سمت والدین، معلم و دوستانشان با همدیگر رقابت می‌کنند و به‌طور غیرمستقیم می‌گویند: «مرا نگاه کن، ببین که چه کاری انجام می‌دهم، من اینجا هستم، به من توجه بیشتری داشته باش!» و این نیاز به توجه روز به روز بیشتر و بیشتر شد و تا دوران بزرگسالی هم ادامه دارد. رؤیای بیرونی تلاش می‌کند تا توجه ما را به خودش جلب کند و با زبانی که با آن صحبت می‌کنیم به ما یاد می‌دهد چه چیزهایی را باور کنیم. زبان رمز و کلیدی ست که ما از طریق آن با انسان‌ها ارتباط برقرار کرده و همدیگر را درک می‌کنیم. هر حرف و کلمه‌ای در زبان ما انسان‌ها، یک «میثاق^۴ و توافق» است؛ مثلاً حرف‌هایی که در این قسمت می‌نویسم را یک «صفحه» از کتاب می‌نامیم؛ بنابراین واژه‌ی «صفحه» توافق و میثاقی ست که همگی آن را درک می‌کنیم و به محض اینکه رمز و نشانه را تشخیص می‌دهیم، توجه ما به آن رمز معطوف شده و انرژی از یک فرد به فرد دیگری انتقال می‌یابد.

شما زبانی که با آن صحبت می‌کنید، مذهب یا ارزش‌های اخلاقی جامعه‌تان را انتخاب نکرده‌اید، همه‌ی آن‌ها قبل از تولد شما وجود داشته‌اند. ما هرگز فرصت نکردیم که انتخاب کنیم چه چیزهایی را باور داشته باشیم

و چه چیزهایی را باور نداشته باشیم. ما انسان‌ها حتی کوچک‌ترین این توافقات را هم انتخاب نکردیم، حتی در انتخاب اسم خودمان هم نقشی نداشتیم. در دوران کودکی به ما این فرصت را ندادند تا باورهای خودمان را انتخاب کنیم و فقط اطلاعاتی که دیگران درباره‌ی رؤیای کره‌ی زمین به ما دادند را پذیرفتیم. یادتان باشد که تنها راه ذخیره‌سازی اطلاعات، پذیرش و توافق است که ما این کار را انجام دادیم. ممکن است رؤیای بیرونی مدام در پی جلب توجه ما بوده باشد، اما اگر ما با این اطلاعات موافقت نکنیم و آن‌ها را نپذیریم، ذخیره هم نمی‌شوند. به محض اینکه با چیزی موافقت می‌کنیم، باورش می‌کنیم و این همان چیزی است که ایمان نام دارد. ایمان یعنی باور و اعتقاد بی‌قید و شرط!

در کودکی همه‌چیز را به همین ترتیب یاد گرفتیم. بچه‌ها هر چیزی را که بزرگ‌ترها می‌گویند باور می‌کنند. ما هم مثل سایر کودکان این حرف‌ها را باور کردیم و حالا ایمان و باورمان به قدری قوی است که نظام اعتقادی‌مان همه‌ی رؤیاهایی که از زندگی داریم را کنترل می‌کند. در واقع ما این باورها را انتخاب نکردیم و می‌توانستیم در مقابلشان مقاومت به خرج دهیم، اما آن قدر قوی نبودیم که در این شورش پیروز شویم. پس با توافق خودمان در مقابل این باورها تسلیم شدیم. من اسم این فرآیند را «اهلی شدن انسان‌ها» می‌گذارم. از طریق همین اهلی شدن است که ما انسان‌ها یاد می‌گیریم چطور زندگی کنیم و رؤیا بسازیم. در فرآیند اهلی سازی، اطلاعاتی که از دنیای بیرونی دریافت می‌کنیم به رؤیای درونی ما منتقل می‌شود و نظام باورهای ما را به وجود می‌آورد. اول از همه بزرگ‌ترها به کودکان اسامی را یاد می‌دهند: مامان، بابا، شیر، بطری و غیره. هرروز در خانه، مدرسه، کلیسا، تلویزیون به ما یاد می‌دهند که چطور زندگی کنیم، چه شیوه‌ی رفتاری‌ای مورد پسند است. رؤیاهای بیرونی به ما یاد می‌دهند که چطور انسان باشیم. همگی ما از واژه‌ی «مرد» و «زن» یک مفهوم کلی در ذهن داریم. همچنین قضاوت کردن را به یک شیوه یاد گرفته‌ایم: ما خودمان را قضاوت می‌کنیم، همسایه، دیگران و هرکسی که ببینیم را قضاوت می‌کنیم. کودکان درست به همان شیوه‌ای اهلی می‌شوند که ما حیوانات خانگی همچون سگ، گربه یا هر حیوان دیگری را اهلی می‌کنیم؛ مثلاً برای اینکه به یک سگ آموزش بدهیم، سگ را تنبیه می‌کنیم یا به او پاداش می‌دهیم. با کودکانمان هم با وجود اینکه به شدت عاشقشان هستیم به همین شیوه‌ی اهلی کردن حیوانات خانگی رفتار می‌کنیم: یعنی از سیستم «پاداش و تنبیه» استفاده می‌کنیم. اگر خاطرتان باشد وقتی پدر و مادرمان در کودکی از ما می‌خواستند کاری را انجام دهیم به ما می‌گفتند: «تو پسر خوبی هستی!» یا «تو دختر خوبی هستی!» اما اگر آن کار را انجام نمی‌دادیم یا به نوعی به حرفشان گوش نمی‌کردیم، «دختر بد» یا «پسر بدی» بودیم؛ به عبارت دیگر در هر زمانی که برخلاف قانون‌های پدر و مادرمان رفتار می‌کردیم، تنبیه می‌شدیم و در هرزمانی که مطابق با میل آن‌ها عمل می‌کردیم، پاداش می‌گرفتیم. در طول روز به دفعات تنبیه شدیم و پاداش گرفتیم و همین باعث شد که خیلی زود ترس از تنبیه شدن و پاداش نگرفتن به جانمان بیفتد. پاداش گرفتن ما، در واقع توجهی بود که ما از سمت والدین، خواهر و برادر، معلم و دوستانمان دریافت می‌کردیم. خیلی زود هم نیاز به جلب‌توجه دیگران و پاداش گرفتن در وجودمان شکل گرفت.

اینکه کسی به ما پاداش بدهد، احساس خوشایندی دارد. پس ما تلاش کردیم کاری را انجام دهیم که دیگران از ما می‌خواهند تا از این طریق پاداش بگیریم. به خاطر ترس از تنبیه و طرد شدن از سمت دیگران به کسی تبدیل شدیم که واقعاً نبودیم. آن‌هم فقط برای اینکه دیگران را راضی کنیم و برای آن‌ها به قدر کافی خوب باشیم! ما همواره تلاش کردیم پدر و مادرمان را از خودمان راضی نگه داریم، معلم‌هایمان را در مدرسه راضی کنیم، رضایت اعضای کلیسا را جلب نماییم و به این ترتیب نقش بازی کردن را یاد گرفتیم. تظاهر به چیزی کردیم که واقعاً نیستیم، چون از طرد شدن می‌ترسیدیم. ترس از طرد شدن به ترس از اینکه به قدر کافی خوب نیستیم تبدیل شد. سرانجام هم آن کسی شدیم که حقیقی نیست و تبدیل به رونوشتی شدیم از باورهای مادر، پدر، جامعه و مذهب!

به این ترتیب، فرآیند اهلی شدن، همه‌ی تمایلات و نیازهای طبیعی ما را می‌سوزاند و از بین می‌برد. کم‌کم که بزرگ‌تر می‌شویم و همه‌چیز را بهتر درک می‌کنیم، «نه» گفتن را می‌آموزیم. بزرگ‌ترها به ما می‌گویند: «این کار را بکن و آن کار را انجام نده!» ما مقاومت به خرج می‌دهیم و می‌گوییم: «نه!» نه می‌آوریم و گوش نمی‌کنیم چون می‌خواهیم از آزادی‌ای که حقمان است دفاع کنیم. دل‌مان می‌خواهد خودمان باشیم، ولی هنوز کوچک هستیم و زورمان به بزرگ‌ترها نمی‌رسد؛ بنابراین بعد از مدتی ترسو می‌شویم، چون می‌دانیم هر بار که اشتباهی از ما سر بزند، تنبیه می‌شویم. فرآیند اهلی شدن آن‌قدر قوی و شدید است که در دوره‌ای از زندگی‌مان دیگر لازم نیست کسی ما را اهلی کند. دیگر لازم نیست پدر، مادر، مدرسه یا کلیسا اهلی‌مان کنند. ما به قدری خوب تربیت شده‌ایم که خودمان وارد عمل می‌شویم و خود را اهلی می‌کنیم. ما حیوانات دست‌آموزی هستیم که خودش، خود را اهلی می‌کند. هم‌اکنون هم به سنی رسیده‌ایم که دیگر می‌توانیم مطابق با سیستم اعتقادی‌ای که به ما داده‌اند و البته با استفاده از سیستم پاداش و تنبیه، خودمان را اهلی کنیم. به بیان دیگر، وقتی از باورهایی که به خوردمان داده‌اند و اعتقادمان شده است، سرباز می‌زنیم خودمان را تنبیه می‌کنیم و وقتی دختر و پسر خوبی هستیم و پیمان را فراتر از اصول و قواعد نمی‌گذاریم، به خودمان پاداش می‌دهیم!

سیستم اعتقادی ما همانند یک کتاب قانون است که ذهنمان را کنترل می‌کند. بدون هیچ سؤال و چون و چرایی، هر چیز که در این کتاب وجود دارد، حقیقت زندگی ماست. شاید باورتان نشود اما ما همه‌ی قضاوت‌هایمان را بر اساس کتاب قانون انجام می‌دهیم، حتی اگر این قضاوت‌ها برخلاف طبیعت ذاتی‌مان باشند! به علاوه قوانین و باورهای اخلاقی‌مان هم درست مثل «ده فرمان خداوند به حضرت موسی^ع» در طول فرآیند اهلی شدن در ذهنمان برنامه‌ریزی شده‌اند و ما هیچ دخل و تصرفی در آن‌ها نداشته‌ایم. همه‌ی این میثاق‌ها و توافقات یک به یک وارد کتاب قانون می‌شوند و بر رؤیاهایمان حکم‌فرمانی می‌کنند. جالب است بدانید که در ذهن ما چیزی وجود دارد که همه‌کس و همه‌چیز از جمله هوا، سگ، گربه و هر چیز دیگری را قضاوت می‌کند. این قاضی درونی از هر چیزی که در کتاب قانون ما هست استفاده می‌کند و کارهایی که انجام می‌دهیم و نمی‌دهیم، هر چیزی که به آن فکر می‌کنیم یا فکر نمی‌کنیم و همه‌ی احساسات داشته و نداشته‌مان را قضاوت می‌کند. همه‌چیز تحت تسلط و حاکمیت این قاضی مستبد و ظالم قرار دارد. هر بار که

ما کاری برخلاف کتاب قانون انجام می‌دهیم، قاضی درونی و مستبد می‌گوید که ما مقصر و گناهکار هستیم و باید تنبیه شویم و خجالت بکشیم. این اتفاق بارها و بارها در طول روز و در تمام سال‌های عمرمان می‌افتد.

و اما بخش دیگری از وجودمان هست که تحت تأثیر این قضاوت‌ها قرار می‌گیرد، این بخش «قربانی» نامیده می‌شود. قربانی، همه‌ی شرمندگی‌ها، سرزنش‌ها و احساس گناه را درباره‌ی خودمان می‌پذیرد. همین بخش از وجودمان است که می‌گوید: «بیچاره من که به‌اندازه‌ی کافی خوب نیستم؛ باهوش نیستم. من به‌اندازه‌ی کافی جذاب و زیبا نیستم. لیاقت عشق و محبت هیچ‌کس را ندارم. بیچاره من! دلم برای خودم می‌سوزد.» قاضی مستبد و درونی ما هم از فرصت استفاده می‌کند و همه‌ی این‌ها را می‌پذیرد و در جواب می‌گوید: «بله درست است. تو به‌اندازه‌ی کافی خوب نیستی! هوش و جذابیتی برای دیگران نداری!» همه‌ی این‌ها باورها و اعتقاداتی هستند که ما کوچک‌ترین نقشی در انتخابشان نداشتیم و به‌قدری قوی هستند که حتی سال‌ها بعد، وقتی در معرض مفاهیم جدید قرار می‌گیریم و دلمان می‌خواهد خودمان تصمیم‌گیری کنیم، متوجه می‌شویم که این باورها همچنان زندگی‌مان را کنترل می‌کنند. علاوه بر این، هر چیزی که برخلاف کتاب قانون باشد، باعث می‌شود که شما احساسی عجیب و غریب در بخش اعصاب معده‌تان داشته باشید، این احساس عجیب و غریب «ترس» نامیده می‌شود. با زیر پا گذاشتن قوانین و مقررات کتاب قانون، زخم‌های عاطفی شما سرباز می‌کنند و شما در واکنش به این زخم‌ها سم عاطفی تولید می‌کنید، چون همه‌ی محتوای کتاب قانون برایتان حقیقت دارد، پس هر چیزی که برخلاف آن باشد، در شما احساس ناامنی ایجاد می‌کند. حتی اگر مواردی از کتاب قانون غلط و اشتباه باشند، باز هم به شما احساس امنیت می‌دهند و به نظر می‌آید برایتان بهتر هستند.

به همین خاطر برای مقابله با باورها و اعتقاداتمان به شجاعت و شهامت بیشتری نیاز داریم. چون اگر به این نتیجه برسیم که این باورها را خودمان انتخاب نکرده‌ایم، باز هم واقعیت این است که ما با همه‌ی آن‌ها موافقت نموده‌ایم. این موافقت و پذیرش به‌قدری شدید است که حتی اگر بفهمیم این مفاهیم درست نیستند، از تک و تا نمی‌افتیم و در صورتی که برخلاف آن‌ها رفتار کنیم، احساس شرمندگی، گناه، سرزنش و خجالت به سراغمان می‌آید. درست مثل دولت که یک کتاب قانون دارد و بر رؤیاهای جامعه حکم‌فرمانی می‌کند، سیستم اعتقادی ما هم کتاب قانونی است که بر رؤیاهایمان فرمانروایی می‌کند. همه‌ی این قوانین کتاب قانون در ذهن ما حک شده‌اند، ما باورشان داریم و قاضی درونمان همه‌چیز را بر اساس این قوانین قضاوت می‌کند. قاضی حکم صادر می‌کند و قربانی رنج می‌کشد و تنبیه می‌شود؛ اما چه کسی اعتقاد دارد که عدالت همین است؟ عدالت واقعی یعنی انسان برای هر اشتباهش فقط یک‌بار مجازات شود، اما بی‌عدالتی به این معناست که انسان برای هر اشتباهی که مرتکب می‌شود، چندین بار تاوان بپردازد و مجازات شود.

ما انسان‌ها برای یک گناه چند بار مجازات می‌شویم و تاوان می‌دهیم؟ «هزاران بار!» انسان تنها موجود زنده‌ای است که بابت یک اشتباه، هزاران بار مجازات می‌شود، حال آنکه موجودات دیگر برای هر اشتباهشان، فقط

یکبار مجازات می‌شوند، ولی ما نه! ما انسان‌ها حافظه‌ی قوی‌ای داریم: مرتکب اشتباه می‌شویم، خودمان را قضاوت می‌کنیم و گناهکار می‌دانیم و در آخر هم خودمان را تنبیه می‌کنیم. اگر عدالتی وجود داشته باشد همین یکبار کافیت و دیگر لزومی ندارد مجدداً آن را تکرار کنیم؛ اما هر بار که گناه و اشتباهمان را به خاطر می‌آوریم، خودمان را دوباره قضاوت می‌کنیم، گناهکار می‌دانیم و دوباره تنبیه می‌کنیم. این روند بارها و بارها تکرار می‌شود. اگر همسری داشته باشیم او نیز اشتباه ما را یادمان می‌آورد و ما دوباره خودمان را قضاوت و تنبیه می‌کنیم و احساس گناه و شرمندگی به سراغمان می‌آید؛ اما آیا همه‌ی این‌ها منصفانه است؟

چند بار باید همسر، فرزندان و والدینمان را مجبور کنیم تا به خاطر یک اشتباه تاوان بدهند و مجازات شوند؟ هر بار که آن اشتباه را به خاطر می‌آوریم، دوباره آن‌ها را سرزنش می‌کنیم و همه‌ی سم عاطفی‌ای که در اثر بی‌عدالتی در وجودمان احساس می‌کنیم را به آن‌ها منتقل می‌کنیم و مجبورشان می‌کنیم دوباره تاوان اشتباهی که یکبار به خاطرش مجازات شده‌اند را بپردازند؛ اما آیا این عدالت است؟ قاضی ذهن ما در این باره اشتباه می‌کند، چون محتوا و چارچوب کتاب قانون و باورهای ما غلط هستند. یادتان باشد که همه‌ی رؤیاهای ما بر پایه‌ی قانون‌های غلط بنا شده‌اند. نود و پنج درصد قانون‌هایی که در ذهنمان ذخیره کرده‌ایم، چیزی جز دروغ و اشتباه نیست و چون همه‌ی این دروغ‌ها و فریب‌کاری‌ها را باور داریم، رنج می‌کشیم. در رؤیای کره‌ی زمین، رنج کشیدن انسان، زندگی کردن با ترس و ایجاد فاجعه‌های عاطفی همگی امری عادی و طبیعی محسوب می‌شوند. رؤیای بیرونی، رؤیای خوشایندی نیست؛ رؤیای خشونت، ترس و بی‌عدالتی است. رؤیای شخصی هر فرد ممکن است متفاوت باشد اما از اساس و به طور کلی یک کابوس است! اگر با دقت به جوامع انسانی نگاه کنیم، می‌بینیم که زندگی کردن در چنین جامعه‌ای دشوار است، چون ترس بر آن حاکم است. در سراسر جهان انسان‌هایی را می‌بینیم که از خشم، کینه، اعتیاد و خشونت رنج می‌برند و گرفتار بی‌عدالتی و انتقام جویی ترسناکی هستند. میزان این واقعیت‌های هولناک در هر کشوری از جهان متفاوت است، اما ترس رؤیای بیرونی همه‌ی ما را کنترل می‌کند. اگر رؤیای جامعه‌ی انسانی را با توصیفاتی که ادیان مختلف جهان از «جهنم» دارند، مقایسه کنیم، متوجه می‌شویم که دقیقاً مثل هم هستند. ادیان و مذاهب مختلف می‌گویند جهنم محل مجازات شدن، ترس و درد و رنج کشیدن است. جایی است که در آن انسان‌ها را در آتش می‌سوزانند؛ آتش هم نتیجه‌ی عواطف و احساساتِ ناشی از ترس است. هر وقت که دچار احساساتی چون خشم، حسادت، کینه یا نفرت می‌شویم، آتشی در درونمان شعله‌ور می‌شود که ما را می‌سوزاند. در حقیقت، همه‌ی ما در رؤیای جهنم زندگی می‌کنیم.

اگر جهنم را یک حالت ذهنی در نظر بگیرید، در آن صورت باید بگوییم که جهنم دور تا دور ما را احاطه کرده است. افرادی هستند که به ما هشدار می‌دهند اگر آنچه را که آن‌ها می‌خواهند انجام ندهیم، به جهنم می‌رویم. عجب خبر بدی! همه‌ی ما در حال حاضر در جهنم زندگی می‌کنیم و این جهنم فقط شامل ما نیست، آن دسته افرادی که این حرف‌ها را به ما می‌زنند هم در همین جهنم زندگی می‌کنند. هیچ‌کس نمی‌تواند فرد دیگری را به جهنم رفتن محکوم کند، چرا که ما همین حالا هم در جهنم هستیم. البته در این بین افرادی هستند که می‌توانند ما را در جهنم عمیق‌تری فرو ببرند، اما شرطش این است که خودمان اجازه‌اش را

صادر کنیم. هر انسانی رؤیای شخصی مخصوص به خودش را داراست؛ اما در رؤیای شخصی درست مثل رؤیاهای جامعه ترس حکم فرماست. ما یاد گرفته‌ایم که جهنم را در زندگی شخصی و رؤیاهای خودمان بپروانیم؛ جهنم و رؤیای آن همان ترس‌های ماست که به شکل‌های مختلف برای هر انسانی خودش را نشان می‌دهد؛ به شکل خشم، حسادت، نفرت، کینه یا سایر احساسات و عواطف منفی. رؤیاهای شخصی ما می‌توانند به یک کابوس دائمی و همیشگی تبدیل شوند، کابوسی که در آن مدام رنج بکشیم و با ترس زندگی کنیم؛ اما آیا واقعاً داشتن کابوس و ترس در زندگی مان لازم است؟ همه‌ی ما حق داریم که از یک رؤیای شیرین لذت ببریم.

بشر همواره در جستجوی حقیقت، عدالت و زیبایی است. همه‌ی ما از ابتدای زندگی مان در جستجوی حقیقت هستیم، چون فقط دروغ‌هایی را باور داریم که ذهنمان را پر کرده‌اند. در جستجوی عدالت هستیم، چون در سیستم اعتقادی مان عدالتی وجود ندارد. در جستجوی زیبایی هستیم، چون هرچقدر هم که یک نفر زیبا باشد، باز هم باورمان نمی‌شود زیبایی در وجود یک نفر وجود داشته باشد. ما به این جستجو همین‌طور ادامه می‌دهیم، غافل از آنکه نمی‌دانیم همه‌چیز در درون خودمان است. حقیقتی وجود ندارد که ما با جستجو آن را به دست آوریم. سرمان را به هر طرف بگردانیم حقیقت را می‌بینیم، اما به واسطه‌ی توافق‌ها و باورهایی که در ذهنمان انباشته‌ایم، چشمی برای دیدن حقایق نداریم. حقیقت را نمی‌بینیم چون نابینا هستیم. باورهای غلطی که در ذهنمان جا خوش کرده، کورمان کرده‌اند. همیشه خودمان را حق‌به‌جانب می‌دانیم و دیگران را مقصر می‌کنیم. در واقع ما به آنچه باور داریم اعتماد می‌کنیم و همین باورها موجبات رنج‌مان را فراهم می‌کنند. انگار که در وسطِ زندگی می‌کنیم و دورتر از جلوی پایمان را نمی‌توانیم ببینیم؛ مه‌ای که حتی حقیقت ندارد! این مه فقط رؤیا و توهم است. رؤیای شخصی ما انسان‌ها از زندگی است. همه‌ی آن چیزهایی است که ما باورشان داریم، مفاهیمی که درباره‌ی خلقت و خودمان می‌دانیم، هم‌چنین توافق‌هایی که با دیگران، خودمان و خدا بسته‌ایم.

در واقع ذهن شما مه‌ای است که تولتک‌ها آن را می‌توتت می‌نامند. علاوه بر این، رؤیایی است که هزاران نفر در آن هم‌زمان صحبت می‌کنند و هیچ‌کدام حرف همدیگر را نمی‌فهمند. این وضعیت ذهن انسان است: یک می‌توتت و آشفتگی بزرگ که شما در آن نمی‌توانید ببینید واقعاً که هستید. در هندوستان به این وضعیتِ ذهنی انسان، «مایا» می‌گویند که به معنای توهم است: «یعنی مفهوم شخصیتی از جمله‌ی (من هستم).» در مفهوم واضح‌تر، هرآنچه را که شما درباره‌ی خودتان و جهان باور کرده‌اید، به علاوه‌ی همه‌ی مفاهیم و برنامه‌هایی که در ذهن دارید، همگی می‌توتت هستند. ما نمی‌توانیم ببینیم واقعاً که هستیم، نمی‌توانیم ببینیم چون آزاد نیستیم. به همین خاطر است که در برابر زندگی مقاومت می‌کنیم. در واقع زنده ماندن، بزرگ‌ترین ترسی است که انسان دارد. مرگ بزرگ‌ترین ترس ما انسان‌ها نیست؛ بزرگ‌ترین ترس ما انسان‌ها، خطر زنده ماندن و بیان این حقیقت است که واقعاً که هستیم. ما یاد گرفته‌ایم طوری زندگی کنیم که با آن خواسته‌های دیگران را برآورده سازیم. ما یاد گرفته‌ایم که بر اساس نظر دیگران زندگی کنیم، چون می‌ترسیم که ما را طرد کنند و از نظرشان به قدر کافی خوب نباشیم.

در طی فرآیند اهلی سازی، ما تصویری از کمال و یکپارچگی را برای شخصیت‌مان می‌سازیم و تلاش می‌کنیم به اندازه‌ی کافی خوب باشیم؛ به عبارت دیگر، تصویری خلق می‌کنیم از کسی که باید باشیم تا بقیه قبولمان کنند. مخصوصاً سعی می‌کنیم مورد پسند آن اشخاصی باشیم که واقعاً ما را دوست دارند و آن‌ها را راضی نگه داریم، از جمله: پدر، مادر، برادر یا خواهر بزرگ‌تر، کشیش و معلم. تلاش می‌کنیم به اندازه‌ی کافی خوب باشیم، پس تصویری از کمال می‌سازیم، اما متأسفانه این تصویر مناسب ما نیست. ما این تصویر را خلق می‌کنیم اما واقعی نیست. چرا که گاهی اوقات یادمان می‌رود با چنین دیدگاه و نظری، هرگز نمی‌توانیم به کمال برسیم. هرگز! کامل نیستیم و خودمان را طرد می‌کنیم و پس می‌زنیم و میزان این طرد کردن بستگی به این موضوع دارد که چقدر بزرگ‌ترها در شکستن هویت و شخصیت ما نقش داشته‌اند و مؤثر بوده‌اند. بعد از اهلی شدن دیگر خوب بودن به اندازه‌ی کافی برای کسی اهمیت ندارد. شاید برای دیگران به اندازه‌ی کافی خوب باشیم اما برای خودمان نیستیم، چون تصویری که از خودمان ساخته‌ایم، با ما جور در نمی‌آید، نمی‌توانیم خودمان را به خاطر چیزهایی که آرزویشان را داشتیم و آن چیزی که باور داشتیم باید باشیم ببخشیم. ما خودمان را به خاطر اینکه حالا از نظر خودمان کامل نیستیم باز هم نمی‌بخشیم.

می‌دانیم آن فردی که قرار بوده باشیم، نیستیم، برای همین احساس ناامیدی، دروغ و پوچی می‌کنیم. تلاش می‌کنیم خودمان را پنهان کنیم و ادعای چیزی را کنیم که نیستیم. نتیجه‌اش این می‌شود که احساس می‌کنیم یک آدم اصیل و واقعی نیستیم، بنابراین مجبور می‌شویم نقاب‌هایی اجتماعی بر چهره‌مان بزنیم تا دیگران متوجه این موضوع نشوند. به شدت می‌ترسیم که کسی بفهمد همه‌چیز تظاهر و ادعا بوده است و ما آن فردی که ادعایش را داشته‌ایم نیستیم. به همین خاطر دیگران را بر اساس تصویری که خودمان از کامل بودن داریم، قضاوت می‌کنیم و طبیعتاً آن‌ها هم نمی‌توانند توقعات و انتظارات ما را برآورده کنند. ما به خودمان توهین می‌کنیم، آن هم فقط به این خاطر که دیگران را راضی نگه داریم. حتی به جسممان صدمه و آسیب می‌رسانیم تا بقیه ما را بپذیرند. صورتمان را جراحی می‌کنیم، چون دیگری با این کار جذاب‌تر به نظر آمده است و از خود حقیقی‌مان دور می‌شویم. حتماً نوجوانان زیادی را دیده‌اید که از ترس طرد شدن توسط هم سن و سال‌هایشان قدرت گفتن «نه» را ندارند و با آن‌ها مواد مخدر مصرف می‌کنند و معتاد می‌شوند. این نوجوانان کم‌تجربه آگاهی لازم را ندارند و نمی‌دانند که مشکل اصلی این است که آن‌ها خودشان را قبول ندارند. خودشان را پس می‌زنند و قبول ندارند، چون کسی که تظاهر به بودنش می‌کنند، نیستند. آن‌ها (نوجوانان) دلشان می‌خواهد جور خاصی باشند، اما نیستند و به خاطر همین موضوع احساس شرمندگی و گناه می‌کنند. انسان‌ها تا ابد خودشان را به جرم چیزی که باور دارند باید باشند، تنبیه و مجازات می‌کنند. آن‌ها از خودشان سوءاستفاده می‌کنند و از دیگران هم برای آزار دادن و بدرفتاری با خودشان کمک می‌گیرند!

اما هیچ‌کس به اندازه‌ی خودمان ما را اذیت نمی‌کند و آزار نمی‌دهد و مسبب همه‌ی این‌ها هم سیستم اعتقادی ما و بخش قضاوتگر و قربانی وجودمان است. درست است که افراد زیادی می‌گویند همسر یا مادر و پدرمان از ما سوءاستفاده می‌کنند و آزارمان می‌دهند، اما باور کنید که ما خودمان بیشتر از هرکس دیگری خود را زجر و عذاب می‌دهیم. طوری که ما خودمان را قضاوت می‌کنیم، بدترین قاضی هم نمی‌کند؛ مثلاً اگر

در مقابل دیگران اشتباهی مرتکب شویم، ابتدا تلاش می‌کنیم تا اشتباه و خطایمان را انکار کنیم و روی آن سرپوش بگذاریم؛ اما به محض اینکه تنها می‌شویم، قاضی وجودمان به قدری قدرتمند می‌شود که احساس گناه و عذاب وجدان به سراغمان می‌آید و آزارمان می‌دهد، آن وقت است که احساس می‌کنیم احمق، بی‌ارزش و بی‌لیاقت هستیم. برای همین است که می‌گوییم در طول زندگی‌تان هیچ‌کس به اندازه‌ی خودِ شما، شما را آزار نداده است. اندازه‌ی این خودآزاری‌ها هم دقیقاً به همان اندازه‌ی ست که آزار و اذیت دیگران را تحمل می‌کنید. در مفهوم واضح‌تر، اگر کسی شما را کمی بیشتر از حدی که خودتان را آزار می‌دهید، بیازارد، به احتمال زیاد آن شخص را ترک خواهید کرد؛ اما اگر شما را کمتر از خودتان آزار دهد، رابطه‌تان را با او حفظ می‌کنید و تا آخر عمرتان کنارش می‌مانید و تحملش می‌کنید! شاید باورتان نشود اما اگر شما با خودتان رفتار خیلی بدی داشته باشید، حتی می‌توانید کسی که شما را کتک می‌زند، تحقیر می‌کند و مانند آشغال با شما رفتار می‌کند را هم تحمل کنید. چرا؟ چون در سیستم باور و اعتقادی‌ای که دارید، به خودتان می‌گویید: «من مستحق چنین رفتارهایی هستم. این فرد لطف می‌کند که با من می‌ماند. من ارزش عشق و احترام را ندارم. من به اندازه‌ی کافی خوب نیستم.»

ما نیاز داریم که دیگران ما را بپذیرند و دوستمان داشته باشند، اما خودمان نمی‌توانیم خود را بپذیریم و دوست داشته باشیم. به خاطر داشته باشید که هرچقدر بیشتر خودتان را دوست داشته باشید، کمتر خودآزاری را تجربه خواهید کرد. خودآزاری از طرد کردن و پس زدن خودمان نشأت می‌گیرد و علت آن، ترسیم تصویری از مفهوم کمال است که ما هرگز امکان دستیابی به آن را نداریم. پس تصویرسازی ما از داشتن شخصیت کمال‌گرا و ایده آل، دلیل پس زدن ما از جانب خودمان است و به همین علت هم نمی‌توانیم خودمان را همان‌طور که هستیم بپذیریم و دیگران را همان‌طور که هستند قبول کنیم.

پیش درآمدی بر یک رؤیای جدید:

هزاران میثاق یا همان عهد و پیمان و توافق وجود دارند که شما با خودتان، دیگران، رؤیای زندگی‌تان، خداوند، جامعه، پدر و مادر و شریک زندگی و فرزندانان بسته‌اید؛ اما مهم‌ترین میثاق‌ها، آن‌هایی هستند که شما به خودتان قول داده‌اید. در این میثاق یا توافقی‌ها شما به خودتان القا می‌کنید که واقعاً که هستید، چه احساسی دارید، اعتقاد و باورتان چه چیزهایی هستند و چگونه باید رفتار کنید. نتیجه‌ای که از این عهد و پیمان‌ها هم دستگیرتان می‌شود، شخصیت شما را می‌سازند؛ مثلاً در این توافقات می‌گویید که: «من این هستم. فلان مسائل چیزهایی هستند که به آن‌ها معتقدم. بعضی کارها را می‌توانم انجام دهم و بعضی کارها را نمی‌توانم. این واقعیت من است و آن یکی خیال. فلان کار ممکن است و دیگری غیرممکن.»

داشتن یک میثاق یا توافق مشکل زیادی درست نمی‌کند، اما متأسفانه ما انسان‌ها در طول زندگی‌مان عهد و پیمان‌های زیادی بسته‌ایم که باعث می‌شوند رنج و عذاب بکشیم و در زندگی شکست را تجربه کنیم؛ بنابراین، اگر خواهان زندگی سرشار از شادی و سعادت هستید، بایستی خودتان هم شجاعت برهم زدن توافقی‌های مبتنی بر ترس را پیدا کنید و قدرت و توان شخصی‌تان را بستانید. میثاق‌ها و توافقاتی که ناشی از ترس هستند، بخش زیادی از انرژی ما را تحلیل می‌برند، اما میثاق‌هایی که ناشی از عشق و محبت هستند به ما کمک می‌کنند تا انرژی درونی‌مان را ذخیره و حتی انرژی بیشتری به دست آوریم. هرکدام از ما با میزان مشخصی از توان و قدرت شخصی به دنیا می‌آییم که هرروز بعد از کمی استراحت سرحال می‌شویم و دوباره آن توان و قدرت را به دست می‌آوریم؛ اما متأسفانه همه‌ی توان و قدرتی که داریم را در وهله‌ی اول صرف ایجاد میثاق‌ها و بعد حفظ و نگهداری آن‌ها می‌کنیم. توان شخصی ما به خاطر ایجاد این توافقی‌ها تمام می‌شود و احساس ناتوانی و سرخوردگی‌اش برایمان می‌ماند. جالب است بدانید که ما انسان‌ها به اندازه‌ی یک زندگی یک روزه توان داریم، چون بیشتر قدرت و توانمان را صرف حفاظت از توافقات و میثاق‌هایی می‌کنیم که ما را در رؤیای کره‌ی زمین نگه دارد. وقتی توان تغییر دادن جزئی‌ترین توافقی‌ها را هم نداریم، چطور می‌توانیم کل رؤیاهای زندگی‌مان را تغییر دهیم؟ اگر به این باور برسیم که میثاق‌هایمان، زندگی ما را کنترل می‌کنند و بفهمیم که این رؤیای زندگی حقمان نیست و دوستش نداریم، آن وقت نیاز به تغییر میثاق را در زندگی‌مان احساس می‌کنیم و دست به کار می‌شویم.

حال هر وقت که آمادگی تغییر دادن میثاق‌ها را پیدا کردید، به چهار میثاق قدرتمندی که در این کتاب گفته‌ام، عمل کنید. چهار میثاقی که به شما کمک می‌کنند عهد و پیمان‌های قبلی‌تان را که زاده‌ی ترس هستند و انرژی‌تان را هدر می‌دهند بشکنید. هر بار که میثاقی را می‌شکنید، همه‌ی آن انرژی‌ای که صرفش کرده بودید، به شما بازمی‌گردد. اگر خودتان را با این چهار توافق یا میثاق وفق دهید، توان و قدرت کافی برای تغییر همه‌ی توافقات قدیمی را پیدا خواهید کرد. برای پذیرفتن این چهار میثاق به اراده‌ی قوی نیاز دارید. از طرفی اگر بتوانید با این چهار توافق زندگی کنید، به شما قول می‌دهم که در آن صورت تحولی عظیم و شگفت‌انگیز در زندگی‌تان روی خواهد داد. خواهید دید که جهنم و آن ترس و رنج‌های دنیوی از پیش چشمانتان ناپدید می‌شوند و به جای زندگی کردن با رؤیای جهنم، رؤیای جدیدی می‌سازید که همان رؤیای شخصی شما از بهشت است. پس پیش به سوی این چهار میثاق!

فصل دوم:

میثاق اول: کلامتان معصومانه باشد و با آن گناه نکنید

اولین میثاق، مهم‌ترین میثاق و در عین حال دشوارترین آن‌هاست. این میثاق و توافق به قدری اهمیت دارد که فقط با به کارگیری همین توافق می‌توانید به سطحی از وجود برسید که من اسمش را بهشت روی زمین می‌گذارم. اولین میثاق این است: «کلامتان معصومانه باشد و با آن گناه نکنید.» شاید به نظرتان بسیار ساده بیاید، اما فراموش نکنید که بسیار قدرتمند است. حال چرا کلام؟ چون کلام شما قدرتی ست که برای ساختن و خلق کردن در اختیار دارید. کلام موهبتی ست که مستقیماً از جانب خداوند به شما داده شده است. شما به واسطه‌ی کلمات می‌توانید قدرت خلاقیت خودتان را نشان دهید و هر چیزی را که دوست دارید بیان کنید. صرف‌نظر از اینکه به چه زبانی صحبت می‌کنید، قصد و نیت شما از طریق کلمات مشخص می‌شوند. رؤیاهای، احساسات و آنچه واقعاً هستید با کلام تجلی می‌یابد.

کلمه تنها یک صدا یا علامت نگارشی نیست. کلمه یا کلام نیروست؛ قدرتی است که شما از طریق آن ارتباط برقرار می‌کنید، می‌اندیشید و رویدادهای زندگی‌تان را خلق می‌کنید. شما از طریق کلمات با دیگران حرف می‌زنید؛ اما کدام حیوان دیگری در این کره‌ی خاکی وجود دارد که بتواند صحبت کند؟ کلام، قدرتمندترین ابزاری ست که شما در جایگاه انسان از آن برخوردار هستید؛ و ابزاری جادویی محسوب می‌شود؛ اما همانند تیغ دو لبه می‌تواند زیباترین رؤیاهای را برایتان بسازد یا هر چیزی که در اطراف شماست نابود کند. یک لبه‌ی کلمه، استفاده‌ی نادرست از آن است که جهنمی واقعی در زندگی‌تان درست می‌کند و لبه‌ی دیگر آن بی‌عیب و نقص بودن کلمه است که فقط عشق، زیبایی و بهشت زمینی را پدید می‌آورد. بسته به نحوه‌ی استفاده از آن، کلمات می‌توانند شما را آزاد کنند یا حتی بیشتر از آنچه اکنون در بند هستید، گرفتارتان نمایند و به دام بیندازند. جادوی شما، کلام شماست. کلمات شما جادویی خالص است و استفاده‌ی نادرست از آن جادوی سیاه.

گفتار و کلام به قدری قدرتمند است که تنها یک کلمه می‌تواند زندگی یک شخص را تغییر دهد و متحول سازد و زندگی میلیون‌ها انسان را نابود کند. سال‌ها پیش مردی در آلمان با استفاده از کلامش مردم یک کشور را که بسیار باهوش بودند، بازی داد. او با استفاده از قدرتی که در کلام داشت، آن‌ها را به سمت جنگ جهانی سوق داد. افراد زیادی را متقاعد کرد تا خشونت‌بارترین اعمال و جنایات را انجام دهند. با کمک

کلمات، ترس مردم را برانگیخت و مانند انفجاری بزرگ، کشت و کشتار و جنگ سراسر جهان را فراگرفت. در سرتاسر جهان همه‌ی انسان‌ها یکدیگر را می‌کشتند، چون از همدیگر می‌ترسیدند. کلام هیتلر که بر اساس باورها و میثاق‌های ترس‌آور بود، قرن‌ها در ذهن‌ها خواهد ماند. ذهن انسان همانند زمین حاصلخیزی ست که دائماً در آن بذر کاشته می‌شود. بذره‌ای این زمین همان عقاید، نظرات و مفاهیم هستند. شما هر بذر یا اندیشه‌ای را که بکارید رشد می‌کند. کلمه هم مانند بذر است و ذهن انسان بسیار حاصلخیز! از طرفی مشکل اینجاست که ذهن انسان معمولاً برای بذر ترس بیش از حد حاصلخیز است؛ به عبارت دیگر، هر ذهنی حاصلخیز است اما فقط برای آن دسته از بذرهایی که آمادگی رشد کردن را دارند. آنچه اهمیت دارد این است که بفهمیم ذهن ما برای چه نوع بذرهایی آمادگی بیشتری دارد و آماده‌اش کنیم تا بذر محبت را رشد دهد.

مثال هیتلر را در نظر بگیرید: او همه‌ی بذره‌های ترس و وحشت را در دنیا پاشید، همه‌ی بذره‌هایش با قدرت رشد کردند و خرابی و ویرانی جمعی را به وجود آوردند. پس وقتی قدرت کلمات را درک کنیم، متوجه می‌شویم چه نیرویی از دهانمان خارج می‌شود. علاوه بر این، بذر دودلی و ترسی که در ذهنمان کاشته می‌شود، می‌تواند رویدادهای فاجعه‌آمیز غیرقابل جبرانی را به وجود آورد. یک کلمه مانند طلسم است و انسان‌ها از کلمات مانند جادوگران جادوی سیاه^۶ استفاده می‌کنند. آن‌ها بدون اینکه کمی بیندیشند، طلسم‌هایشان را به سمت همدیگر پرتاب می‌کنند و نمی‌دانند که چه عواقبی در انتظارشان است. هر انسانی یک جادوگر است؛ یعنی ما می‌توانیم با کلاممان، فردی را طلسم کنیم و یا از طریق همین کلام، طلسمش را باطل نماییم؛ و اما سؤالی که در اینجا پیش می‌آید این است که ما از چه طریقی طلسم‌هایمان را به همدیگر منتقل می‌کنیم؟ «با دادن نظرات در مورد هم.» به این مثال توجه کنید: من یکی از دوستانم را می‌بینم و نظری که همان لحظه درباره‌ی او به ذهنم خطور کرد را به زبان می‌آورم و می‌گویم: «چه بد! رنگ صورتت درست همانند رنگ صورت کسانی ست که سرطان گرفته‌اند.» اگر آن شخص به حرف‌های من گوش کند و با آن‌ها موافقت نماید، در کم‌تر از یک سال به سرطان مبتلا خواهد شد! قدرت کلمات تا این حد بالاست، شک نکنید!

در طی فرآیند اهلی سازی، پدر و مادر و خواهر و برادرانمان، بدون اینکه به چیزی فکر کنند، نظراتشان را به ما گفته‌اند. ما این نظرات را باور کرده‌ایم و همواره با ترس ناشی از آن‌ها زندگی می‌کنیم؛ مثلاً اینکه در شنا کردن، ورزش کردن یا نوشتن استعداد نداریم و خوب نیستیم. به حدی این حرف‌ها را قبول داریم که وقتی کسی از ما می‌خواهد مثلاً بنویسیم خودمان به زبان می‌آوریم و می‌گوییم خوب نیستیم. حتی حاضر نمی‌شویم نوشتن را امتحان کنیم! یا اینکه شخصی به دختری بگوید: «نگاه کن، این دختر چقدر زشت است!» آن دختر هم بعد از شنیدن باور می‌کند که زشت است و با این نظر که «دختر زشتی ست» بزرگ می‌شود. اهمیتی ندارد که چقدر زیباست؛ تا وقتی با این میثاق زندگی کند و آن را بپذیرد، باور دارد که زشت است. این همان طلسمی ست که درباره‌اش گفتیم و ذهن دختر را هم‌اکنون کنترل می‌کند.

کلمات می‌توانند با جلب توجه کردنشان، به ذهن ما وارد شوند و همه‌ی باورهایمان را به سمت بهتر یا بدتر شدن تغییر دهند. مثال دیگری را در نظر بگیرید: ممکن است شما فکر کنید که آدم احمق هستید و از وقتی که یادتان می‌آید، در مورد خودتان این‌طور فکر می‌کردید. این میثاق و توافق بسیار وسوسه‌انگیز و گول زننده است و شما را وادار می‌کند کارهای زیادی انجام دهید، فقط برای اینکه ثابت کنید احمق هستید. ممکن است دست به کاری بزنید و بعد با خودتان بگویید: «اگر باهوش‌تر بودم، هیچ‌وقت چنین کاری نمی‌کردم.» ذهن به صدها جهت مختلف می‌رود و ما روزهای زیادی از عمرمان را صرف اثبات این باور (یعنی احمق بودنمان) می‌کنیم؛ اما یک روز فردی پیدا می‌شود و با استفاده از کلمات توجه شما را به خودش جلب می‌کند و به شما می‌گوید احمق نیستید. شما حرف او را باور می‌کنید و آن وقت میثاق جدیدی با خودتان می‌بندید. دیگر احساس حماقت نمی‌کنید، کار احمقانه‌ای انجام نمی‌دهید و با استفاده از قدرت کلام طلسم قبلی شما باطل می‌شود. بالعکس این امر اگر شما باور داشته باشید که احمق هستید و شخصی پس از جلب توجه‌تان به شما بگوید: «درست است. شما احمق‌ترین فردی هستید که در عمرم دیده‌ام!» میثاق قبلی شما شدت بیشتری پیدا می‌کند و قوی‌تر می‌شود.

حال بیابید معنای کلمه‌ی «معصوم یا بی‌عیب و نقص» را بررسی کنیم. معصومیت به معنای «بدون گناه زندگی کردن» است. واژه‌ی معصوم (Impeccable) از ریشه‌ی لاتینی **peccatus** گرفته شده است که به معنای «گناه» است و پیشوند **im** در این واژه به معنای «بدون» یا «عاری» می‌باشد. مذاهب مختلف درباره‌ی گناه و گناهکاران زیاد سخن گفته‌اند، اما در وهله‌ی اول باید بدانیم که گناه به چه معناست. گناه هر کاری است که شما علیه خودتان انجام می‌دهید. هر احساس، باور یا حرفی که به ضرر خودتان است، گناه نامیده می‌شود. وقتی خودتان را به خاطر چیزی قضاوت یا سرزنش می‌کنید، به ضرر خودتان رفتار می‌کنید. بی‌گناه بودن درست برعکس این کارهاست؛ یعنی وقتی شما بی‌عیب و نقص و معصومانه رفتار می‌کنید دیگر به خودتان ضرر نمی‌رسانید. از آن‌طرف هنگامی که گناهی مرتکب نشده‌اید، مسئولیت اعمال و رفتارهایتان را بر عهده می‌گیرید و خودتان را قضاوت یا سرزنش نمی‌کنید.

از این دیدگاه، مفهوم گناه کاملاً عوض می‌شود و از موضوعی مذهبی یا اخلاقی به مفهومی در حوزه‌ی عقل سلیم تبدیل می‌شود. گناه کردن با پس زدن و طرد کردن خودتان آغاز می‌شود و این بزرگ‌ترین گناهی است که انسان مرتکب می‌شود. در مذهب و ادیان مختلف هم طرد کردن خود، جزو «گناهان کبیره» به حساب می‌آید و منجر به مرگ می‌شود، حال آنکه بی‌گناهی حیات و زندگی دوباره است. کلام معصومانه داشتن به این معناست که «از کلمات علیه خودتان یا به ضرر خودتان استفاده نکنید.» مثلاً اگر من در خیابان شما را ببینم و به جای رفتار درست، احمق خطابتان کنم، این‌طور به نظر می‌آید که از کلام علیه شما استفاده کرده‌ام،

حال آنکه برعکس است و خودم را پیش شما خراب کرده‌ام. چرا که شما به خاطر لحن صحبت من، از من متنفر می‌شوید و این موضوع برای «من» خوب نیست. پس از کلام علیه خودم استفاده کرده‌ام. علاوه بر این، اگر من عصبانی شوم و از طریق کلام همه‌ی سم‌های عاطفی و احساسی‌ام را به شما منتقل کنم، در حقیقت از آن کلمات به ضرر خودم استفاده کرده‌ام.

حال اگر خودم را دوست داشته باشم، این عشق و محبت را در هنگام تعامل و ارتباط با شما هم بیان خواهم کرد. پس با لحن و کلام معصومانه با شما سخن می‌گویم تا عکس‌العمل دوستانه‌ای را از جانب شما دریافت کنم. اگر من شما را دوست داشته باشم، شما هم مرا دوست خواهید داشت. اگر به شما توهین کنم، شما هم به من توهین خواهید کرد. اگر از شما تشکر و قدردانی کنم، شما هم از من تشکر و قدردانی خواهید کرد. اگر با شما رفتار خودخواهانه‌ای داشته باشم، شما هم همین رفتار را خواهید داشت. اگر از کلماتم برای طلسم کردن شما استفاده کنم، شما هم مرا با کلماتتان طلسم خواهید کرد. داشتن کلام معصومانه یعنی اینکه از انرژی‌تان به درستی استفاده نمایید؛ یعنی انرژی‌تان را در مسیر حقیقت و عشق به خودتان به کار بگیرید. اگر شما با خودتان عهد کنید که کلماتان معصومانه و عاری از گناه باشد، همین نیت، حقایق وجودی‌تان را آشکار کرده و همه‌ی سم‌های عاطفی‌ای که در درونتان است را از بین می‌برد؛ اما پایبندی به این عهد و میثاق دشوار است، چرا که ما یاد گرفته‌ایم دقیقاً برعکس عمل کنیم. ما یاد گرفته‌ایم که در هنگام تعامل و ارتباط با دیگران و از همه مهم‌تر خودمان، دروغ بگوییم. در حقیقت ما انسان‌ها در استفاده از کلام، معصوم و بی‌عیب و نقص نیستیم و با صداقت سخن نمی‌گوییم.

در اغلب موارد، استفاده‌ی نادرستی از کلمات داریم و از آن برای نفرین، دشنام، سرزنش، تخریب و ایجاد احساس گناه استفاده می‌کنیم. البته ناگفته نماند که گاهی اوقات کلاممان را در مسیر صحیح به کار می‌گیریم، اما این اتفاق به ندرت می‌افتد. گفتار و کلام، جادوی خالص است؛ قدرتمندترین موهبتی ست که به ما انسان‌ها داده شده است، اما متأسفانه قدرش را نمی‌دانیم و علیه خودمان از آن استفاده می‌کنیم: نقشه‌ی انتقام می‌کشیم، با گفتن یک کلمه آشوب و بلوا درست کرده و رابطه‌ی دیگران را شکر آب می‌کنیم. ما از کلام برای ایجاد نفرت و دشمنی بین نژادها، قوم‌ها، خانواده‌ها و ملت‌ها استفاده می‌کنیم. ما انسان‌ها همگی مان به نحوی کلمات را در مسیر غلطی به کار می‌گیریم و همین موضوع است که باعث ایجاد و تداوم رؤیای جهنم در زندگی‌مان می‌شود. استفاده‌ی نادرست از کلام یعنی اینکه چگونه یکدیگر را پایین بکشیم و در وضعیت ترس و تردید نگه داریم. همان‌طور که پیش‌تر هم گفتم، کلام جادویی ست که ما انسان‌ها در اختیار داریم و استفاده‌ی نادرست از آن جادوی سیاه است و متأسفانه اکثریت ما از کلام برای آسیب رساندن به همدیگر و پاشیدن خشم و نفرتمان استفاده می‌کنیم.

خانمی را می‌شناسم که بسیار باهوش بود و قلب مهربانی داشت. این زن صاحب یک دختر کوچک بود که به شدت و تا سرحد پرستش دوستش داشت. یک شب بعد از گذراندن یک روز سخت کاری و خیلی بد، خسته

و رنجور، با استرس فراوان و سردردی وحشتناک به خانه آمد. در آن شرایط، دلش آرامش و سکوت می‌خواست، اما دختر کوچولویش با شادی در حال آواز خواندن و بالا و پایین پریدن بود. دختر کوچولو نمی‌دانست که مادرش چه دردی را تحمل می‌کند؛ در عالم و رؤیاهای خودش سیر می‌کرد و با خوشحالی آواز می‌خواند. آن قدر شاد بود که مدام بالا و پایین می‌پرید و صدایش را بلند و بلندتر می‌کرد تا از این طریق سرخوشی و محبتش را بیان کند. آن قدر صدای آوازش را بلند کرد که سردرد مادرش بدتر شد. در همان لحظه مادر دختر کنترلش را از دست داد و با عصبانیت به دختر کوچولوی زیبایش نگاه کرد و گفت: «بس کن! خفه شو! صدایت خیلی بد است. ممکن است صدایت را ببری؟!» حقیقت ماجرا این بود که مادر دختر کوچولو، دیگر طاقت و تحمل شنیدن هیچ صدایی را نداشت و صدای دخترش اصلاً بد نبود؛ اما دختر کوچولو حرف مادرش را باور کرد و در همان لحظه با خودش عهدی بست. اینکه دیگر هیچ‌وقت آواز نخواند، چرا که باور کرده بود صدایش زشت است و نمی‌خواست با این کار دیگران را اذیت کند! در مدرسه منزوی و گوشه‌گیری را انتخاب کرد و اگر از او می‌خواستند آواز بخواند، قبول نمی‌کرد. حتی حرف زدن ساده با دیگران هم برایش سخت شده بود. همه‌چیز در زندگی دختر کوچولو تغییر کرد، آن هم فقط به خاطر عهدی که با خودش بست. او اعتقاد داشت که باید احساساتش را سرکوب کند تا مورد پذیرش دیگران باشد و دوستش داشته باشند.

پس با این تفاسیر، هر زمان که نظری را از جانب دیگران می‌شنویم و باورش می‌کنیم، میثاق و عهدی با خودمان می‌بندیم که آن میثاق و عهد بخشی از سیستم اعتقاد و باورمان می‌شود. دختر کوچولو با این باور بزرگ شد و حتی اگر صدای زیبایی داشت، با خودش عهد کرد که دیگر هیچ‌وقت آواز نخواند. به خاطر یک طلسم، عقده‌ای بزرگ در وجودش به وجود آمد و متأسفانه این طلسم را مادرش، کسی که بیشتر از هرکسی او را دوست داشت به او داد. مادر دخترک حتی روحش هم خبر نداشت که با او چه کرده است. او نمی‌دانست که از جادوی سیاه در کلامش استفاده کرده و پاره‌ی تنش را طلسم کرده است. نمی‌دانست که قدرت کلام چقدر زیاد است. پس نباید سرزنشش کرد. این زن همان کاری را کرد که مادر و پدر خودش و دیگران به مراتب با او کرده بودند. آن‌ها هم مثل خودش کلمات را به شیوه‌ای غلط به کار می‌گرفتند و او هم یاد گرفته بود. همین! تابه‌حال چند بار همین کار با فرزندانمان کرده‌ایم؟ ما با ناآگاهی نظرات بد و منفی‌مان را درباره‌ی آن‌ها ابراز می‌کنیم و این طفل معصوم‌ها سال‌های سال جادوی سیاه را با خودشان حمل می‌کنند. کسانی که دوستان دارند، جادوی سیاه را در کلامشان بیشتر استفاده می‌کنند، اما نمی‌دانند که با این کارشان با ما چه می‌کنند. به همین خاطر باید آن‌ها را ببخشیم، چون روحشان هم خبر ندارد.

مثال دیگر در این باره این است که شما یک روز صبح با خوشحالی از خواب بیدار می‌شوید. احساس فوق‌العاده‌ای دارید، حتی یک یا دو ساعت مقابل آینه می‌ایستید و خودتان را خوشگل می‌کنید. به خودتان می‌گویید چقدر امروز احساس خوبی دارم. تا اینکه یکی از بهترین دوستانتان را می‌بینید و به شما می‌گوید: «چرا سر و شکلت این‌طور است؟ خیلی زشت شده‌ای! نگاه کن چه لباسی پوشیده‌ای، واقعاً خنده‌دار شده‌ای!» همین حرف‌ها کافی است تا شما را بلافاصله پایین بکشد و به قعر جهنم وارد کند. شاید اصلاً دوستان به قصد آزار دادن این جمله‌ها را گفته باشد که البته موفق می‌شود و شما ناراحت می‌شوید. او با تمام قدرتی که پشت

کلماتش نهفته بودند، نظرش را به شما ابراز کرده است؛ اما اگر شما حواستان نباشد و حرف‌هایش را بپذیرید، میثاق جدیدی برای خودتان می‌سازید و همه‌ی قدرتتان را روی این نظر می‌گذارید. آن وقت است که طلسم می‌شوید و این باور تبدیل به جادوی سیاه در زندگی‌تان می‌شود و هر جا می‌روید مرورش می‌کنید. این طلسم‌ها به سختی باطل می‌شوند و تنها راه شکستن آن‌ها ایجاد میثاقی جدیدی و بر پایه‌ی حقیقت است. «حقیقت»، مهم‌ترین بخش داشتن کلام معصومانه و بی‌عیب و نقص است. تیغ دو لبه را یادتان می‌آید که درباره‌ی کلمات گفتیم؟ یک لبه‌ی تیغ، دروغ‌هایی ست که جادوی سیاه ایجاد می‌کند و لبه‌ی دیگر آن حقایقی ست که قدرت شکستن طلسم جادوی سیاه را دارد. «تنها حقیقت است که ما را نجات می‌دهد.»

به روابط و تعاملات روزمره‌ی انسان‌ها نگاه کنید، آن وقت متوجه می‌شوید که با استفاده از کلام چند بار همدیگر را طلسم و جادو می‌کنیم. فاجعه‌ی بدتر این است که با گذشت زمان ارتباطات به بدترین شکل جادوی سیاه یعنی «حرف زدن پشت سر دیگران» یا همان «غیبت کردن» تبدیل شده است. غیبت بدترین نوع جادوی سیاه است، چرا که سم و زهر خالص است! ما غیبت کردن را از طریق میثاق‌های قبلی‌مان یاد گرفته‌ایم: از دوران بچگی‌مان. وقتی بچه بودیم، می‌شنیدیم که بزرگ‌ترهایمان دائماً غیبت می‌کردند و بی‌پرده نظراتشان را درباره‌ی دیگران می‌گفتند. حتی درباره‌ی کسانی که نمی‌شناختند هم اظهارنظر می‌کردند! کم‌کم همراه با نظراتشان، سم‌های عاطفی این حرف‌ها به ما هم منتقل شد و یاد گرفتیم که غیبت کردن شکل عادی ارتباط گرفتن است.

غیبت کردن، یکی از شکل‌های اصلی و مهم برقراری ارتباط در جوامع انسانی است. روشی ست که ما انسان را به همدیگر نزدیک‌تر می‌کند؛ چرا که وقتی ما می‌بینیم شخص دیگری همان احساس بد ما را دارد، خوشحال می‌شویم و احساس بهتری پیدا می‌کنیم. ضرب‌المثلی قدیمی در این باره وجود دارد که می‌گوید: «بدبختی به دنبال همراه و شریک می‌گردد!» بنابراین افرادی که از بودن در جهنم دنیا رنج می‌برند، دلشان نمی‌خواهد تنها بمانند و به دنبال شریک می‌گردند. رنج و ترس بخش‌های مهمی از رؤیای کره‌ی زمین هستند و به همین خاطر است که ما را افسرده و غمگین می‌کنند.

اگر ذهن انسان را به یک کامپیوتر تشبیه کنیم، غیبت کردن حکم ویروس کامپیوتری را دارد. این ویروس بخشی از زبان کامپیوتر است و به زبان بقیه‌ی کدها نوشته شده است، با این تفاوت که ویروس کامپیوتری قصد آسیب زدن و تخریب کامپیوتر را دارد. این کد در زمانی که اصلاً انتظارش را ندارید، وارد سیستم شما می‌شود و اغلب اوقات متوجه حضورش نمی‌شوید. بعد از اینکه چنین اتفاقی افتاد و کد وارد کامپیوترتان شد، دیگر کامپیوتر شما درست کار نمی‌کند یا کلاً از کار می‌افتد. چون پیام‌های مغایر از سمت ویروس با سایر کدها قاطی می‌شوند، در نتیجه سیستم عملکرد درست و مطلوبی نخواهد داشت. غیبت هم دقیقاً همین کار را انجام می‌دهد؛ مثلاً شما می‌خواهید یک کلاس جدید را با استاد جدیدی شروع کنید و مدت‌هاست انتظار چنین کلاسی را می‌کشیدید. در روز اول کلاس، به شخصی برمی‌خورید که قبلاً با این استاد کلاس داشته است و او

به شما می‌گوید: «وای! استاد این کلاس یک احمق از خود راضی ست و اصلاً نمی‌داند درباره‌ی چه حرف می‌زند. به‌علاوه کمی منحرف و فاسد است. حواست باشد!»

این کلمات و کدهای احساسی‌ای که آن شخص در زمان حرف زدنش گفت، فوراً در ذهن شما حک می‌شود، اما نیت او را از گفتن این حرف‌ها نمی‌دانید. شاید به دلیل رد شدن از کلاس این استاد عصبانی ست یا از روی تعصب و ترس، پیش‌داوری و قضاوتش می‌کند. شما هیچ‌چیز نمی‌دانید، اما یاد گرفته‌اید مانند یک کودک اطلاعات را جذب کنید، برای همین بخشی از وجودتان این غیبت را باور می‌کند و با این طرز فکر وارد کلاس می‌شوید. وقتی استاد مشغول صحبت کردن است، سم درونتان فعال می‌شود و شما حواستان نیست که دارید استادتان را از چشم کسی که غیبتش را کرده است، می‌بینید. بعد خودتان هم دست به کار می‌شوید و پشت سرش غیبت می‌کنید، بقیه هم او را به چشم یک احمق منحرف می‌بینند. از کلاس درس این استاد متنفر می‌شوید و خیلی زود تصمیم می‌گیرید که آن درس را حذف کنید. شما همه‌ی این اتفاقات را از چشم استاد می‌بینید، حال آنکه مسبب همه‌ی این مشکلات غیبتی بود که شما به آن گوش دادید و باورش کردید. همه‌ی این آشفتگی‌ها را یک ویروس کامپیوتری کوچک به وجود می‌آورد. یادتان باشد که ذره‌ای اطلاعات غلط می‌تواند تعامل و روابط بین افراد را برهم بزند و باعث شود هرکس آن اطلاعات را لمس می‌کند، مانند بیماری‌ای که مسری است آلوده شود و دیگران را آلوده کند. تصور کنید هر بار که دیگران در حضور شما غیبت می‌کنند، یک ویروس کامپیوتری وارد ذهنتان می‌شود که باعث می‌شود از وضوح و روشنی اندیشه‌ی شما کاسته شود. شما هم برای اینکه این سردرگمی و بلاتکلیفی را از بین ببرید و از زهری که به جانتان افتاده است خلاص شوید، مثل آن‌ها مشغول غیبت کردن می‌شوید و ویروس را به فرد دیگری منتقل می‌کنید.

حال به این فکر کنید که این الگو به صورت زنجیره‌ای بی‌انتهای در بین همه‌ی افراد کوه‌ی زمین ادامه پیدا کند و تکرار شود. در این صورت دنیا پر می‌شود از انسان‌هایی که اطلاعاتشان را فقط از طریق مدارهایی دریافت می‌کنند که توسط یک ویروس مسری و زهرآگین مسدود شده است. یک‌بار دیگر می‌گوییم که این ویروس‌های مسری همان چیزی ست که تولتک‌ها به آن می‌توت‌ه می‌گویند؛ آشفتگی و هرج‌ومرج هزاران صدای مختلف که همگی به‌طور هم‌زمان در ذهن صحبت می‌کنند. از این بدتر، جادوگران سیاه یا هکرها کامپیوتری هستند که عمداً این ویروس‌ها را پخش می‌کنند. به گذشته برگردید و به زمانی فکر کنید که از دست خودتان یا کسی که او را می‌شناسید عصبانی بودید و دلتان می‌خواست از او انتقام بگیرید. برای رسیدن به این مقصود حرف‌هایی را درباره‌ی آن شخص به دیگران و یا خودش زدید تا او را پیش چشم دیگران خراب کنید و باعث شوید که احساس بدی نسبت به خود پیدا کند. وقتی بچه بودیم این کار را بدون هدف و دلیل خاصی انجام می‌دادیم، اما حالا که بزرگ‌تر که شده‌ایم برای پایین کشیدن و خراب کردن دیگر حسابگرانه‌تر عمل می‌کنیم. بعد هم به خودمان دروغ می‌گوییم که آن شخص به خاطر عمل اشتباه خودش تنبیه و مجازات شد.

به این ترتیب اگر ما دنیا را با ذهنی پر از ویروس‌های کامپیوتری ببینیم، توجیه بی‌رحمانه‌ترین رفتارهایمان هم آسان می‌شود؛ اما چیزی که نمی‌بینیم این است که با استفاده‌ی نادرست از کلمات خودمان را بیشتر از قبل به قعر جهنم می‌بریم.

سالیان سال است که بدگویی و غیبت در مورد دیگران را می‌شنویم و با کلمات دیگران طلسم می‌شویم. علاوه بر این با کلماتمان، خودمان را هم زجر و عذاب می‌دهیم و طلسم می‌کنیم؛ مثلاً دائماً با خودمان حرف می‌زنیم و اغلب اوقات از چنین جمله‌هایی استفاده می‌کنیم: «آه، چقدر چاق و زشت شده‌ام، پیر شده‌ام و موهایم همین‌طور می‌ریزند. احمق هستم؛ هیچ‌وقت هیچ‌چیزی را نمی‌فهمم. هرگز آن قدر که باید خوب باشم، نبودم. هیچ‌وقت آدم کاملی نمی‌شوم، می‌دانم!» می‌بینید چطور از کلمات علیه خودمان استفاده می‌کنیم؟ این‌طور درباره‌ی خودمان و هر چیزی نظر می‌دهیم و نمی‌دانیم با این کلمات چه به روز دیگران و خودمان می‌آوریم. پس برای شروع باید بفهمیم که کلام چیست و با ما چه می‌کند. اگر میثاق اول را که می‌گوید: «کلامتان معصومانه باشد و با آن گناه نکنید» را درک کنید، آن وقت همه‌ی تغییراتی که در زندگی‌تان رخ می‌دهند را خواهید دید. یادتان باشد که تغییرات ابتدا در رفتار خودتان و بعد از آن در رفتار دیگران، مخصوصاً آن‌هایی که دوستشان دارید، صورت می‌گیرد.

تابه‌حال چند بار پشت سر کسی که دوستش دارید، بدگویی کرده‌اید، آن هم فقط به این خاطر که دیگران از دیدگاهتان حمایت کنند؟ چند بار برای جلب توجه دیگران، علیه کسی که دوستش دارید سم‌پاشی کرده‌اید تا بقیه به شما حق بدهند؟ نظرات شما، همان دیدگاه‌های شما هستند و الزاماً هم درست و حقیقت نیستند. نظرات شما از باورهایتان، ایگوی (منیت) شما و رؤیاهایتان نشأت می‌گیرند. در واقع ما همه‌ی این سم‌ها و زهرها را تنها با این نیت که احساس خوبی درباره‌ی نظراتمان داشته باشیم، در بین دیگران پخش می‌کنیم. اگر میثاق اول را بپذیریم و کلاممان معصومانه و عاری از گناه باشد، آن وقت همه‌ی سم‌های عاطفی از ذهن و روابط شخصی‌مان پاک می‌شوند. دیگر با همه یکسان رفتار نمی‌کنیم. علاوه بر این، معصومیت در کلام شما را از طلسم منفی دیگران در امان نگه می‌دارد. همواره به خاطر داشته باشید که فقط زمانی ایده‌ای منفی را دریافت می‌کنید که ذهنتان برای پاشیدن آن بذر حاصلخیز باشد. وقتی کلامتان معصومانه باشد و با آن گناه نکنید، ذهن شما دیگر برای کلماتی که ناشی از جادوی سیاه هستند، حاصلخیز نخواهد بود. بالعکس برای کلماتی که محبت‌آمیز هستند، حاصلخیز می‌شود. شاید برایتان این نکته جالب باشد: «شما می‌توانید میزان معصومیت در کلامتان را با میزان عشق و علاقه‌ای که به خودتان دارید، بسنجید.» حد دوست داشتن و احساس خوب درباره‌ی خودتان، مستقیماً با کیفیت و صداقت کلام شما ارتباط دارد. در مفهوم واضح‌تر وقتی کلامتان معصومانه باشد و با آن گناه نکنید، همیشه صداقت را می‌گویید، احساس خوبی درباره‌ی خودتان خواهید داشت و همیشه خوشحال و آرام هستید.

پس با همین یک میثاق می‌توانید فراتر از رؤیای جهنم را در زندگی‌تان ببینید. هم‌اکنون من این بذر را در ذهن شما می‌کارم، میزان رشد آن هم بستگی به این دارد که ذهن شما تا چه حد برای بذر عشق و محبت حاصلخیز است. همچنین بستگی به خودتان دارد که به این میثاق عمل کنید: «من با کلامم دیگر هیچ‌وقت گناه نمی‌کنم.» به این بذر آب بدهید تا در ذهنتان رشد کند و بذره‌های بیشتری از عشق با بذره‌های ترس جایگزین شوند. اولین میثاق نوع بذری را که ذهنتان برای رشدش حاصلخیز است را تغییر می‌دهد. «کلامتان معصومانه باشد و با آن گناه نکنید» این اولین میثاق است و اگر شما خواهان شادی، آزادی هستید و دوست دارید از سطح وجودی که جهنم نام دارد، فراتر بروید باید آن را بپذیرید. این میثاق بسیار قدرتمند است. از کلمات در مسیر درست استفاده کنید. دیگران را در عشق و محبت خودتان شریک کنید. به جای استفاده از جادوی سیاه و پاشیدن سم به دیگران، جادوی سفید را به کار بگیرید. به خودتان بگویید که چقدر فوق‌العاده و عالی هستید و چقدر خودتان را دوست دارید. از کلام برای در هم شکستن همه‌ی میثاق‌های ناچیز و حقیرانه که شما را رنج می‌دهند، استفاده کنید.

همه‌ی این کارها ممکن است. ممکن است، چون من توانستم انجامشان دهم. پس شما هم می‌توانید، چون من بهتر از شما نیستم. هستم؟ نه نیستم! من و شما دقیقاً مثل هم هستیم. مغز و بدن‌های همگی‌مان مثل هم است. ما همه انسان هستیم. اگر من توانسته‌ام آن میثاق‌های رنج‌آوری که در گذشته با خودم بسته بودم را بشکنم و میثاق جدیدی ایجاد کنم، پس شما هم می‌توانید. اگر من می‌توانم کلام معصومانه داشته باشم، چرا شما نتوانید؟ همین یک میثاق، همه‌ی زندگی‌تان را تغییر می‌دهد. معصومیت کلام، شما را به سمت آزادی شخصی، موفقیت و وفور نعمت سوق می‌دهد، همه‌ی ترس‌های درونی‌تان را از بین می‌برد و به شادی و محبت تبدیل می‌کند. فقط چند لحظه تصور کنید که با معصومیت در کلام چه کارهایی می‌توانید انجام دهید: می‌توانید از دنیای ترس‌ها فراتر بروید و متفاوت زندگی کنید. می‌توانید در میان هزاران انسانی که در جهنم زندگی می‌کنند، در بهشتِ کره‌ی زمین زندگی کنید. چون شما با این میثاق از ورود به آن جهنم مصون خواهید بود. شما با همین یک میثاق می‌توانید به قلمرو بهشت دسترسی پیدا کنید. یادتان نرود: «کلامتان معصومانه باشد و با آن گناه نکنید.»

فصل سوم:

میثاق دوم: هیچ چیز را به خودتان نگیرید

سه میثاق بعدی، همگی شان زاییده‌ی میثاق اول هستند؛ و اما میثاق دوم این است: «هیچ چیز را به خودتان نگیرید.» هر اتفاقی که در اطرافتان افتاد را به خودتان نگیرید. بر اساس مثال فصل قبل اگر من شما را در خیابان ببینم و بدون اینکه شما را بشناسم، بگویم: «هی، تو چقدر احمق هستی!» این جمله مربوط به شما نیست، مربوط به من است. اگر این جمله را به خودتان بگیرد، ممکن است باور کنید که احمق هستید. یا اینکه به فکر فرو بروید و بگویید: «این شخص که مرا نمی‌شناسد، از کجا چنین چیزی می‌داند؟ نکند طالع‌بین است یا آن قدر واضح است که همه می‌توانند احمق بودنم را ببینند؟»

در واقع شما این جمله را به خودتان می‌گیرید، چون با جمله‌ای که من گفته‌ام، موافق هستید. به محض اینکه این جمله را می‌پذیرید و با آن موافقت می‌کنید، سم ناشی از این حرف، وارد وجودتان می‌شود و شما در رویای جهنم به دام می‌افتید. علت گرفتار شدن شما در این دام چیزی است که ما به آن «اهمیت شخصی» می‌گوییم. اهمیت شخصی یا همه‌چیز را به خود گرفتن، بیانگر ابراز خودخواهی است. چون در اهمیت شخصی فرض را بر این می‌گیریم که همه‌چیز به «من» مربوط می‌شود. فکر می‌کنیم مسئول همه‌چیز ما هستیم. من، من و همواره من! یادتان باشد هر کاری که دیگران انجام می‌دهند، به خاطر شما نیست، به خاطر خودشان است و شما مسئول گردن گرفتن کارهایشان نیستید. هر فردی رؤیا و ذهن خودش را دارد و در دنیایی کاملاً متفاوت با شما زندگی می‌کند. وقتی همه‌چیز را به خودمان می‌گیریم، تصور می‌کنیم که بقیه می‌دانند در دنیای ما چه می‌گذرد، از این رو تلاش می‌کنیم مدام دنیای خودمان را به آن‌ها تحمیل کنیم؛ بنابراین حتی اگر شرایط بسیار شخصی باشد و کسی مستقیماً به شما توهین کند، باز هم مقصرش شما نیستید. آن چه دیگران می‌گویند، انجام می‌دهند و درباره‌اش اظهارنظر می‌کنند، همگی بر اساس میثاق‌هایی است که در ذهنشان دارند. دیدگاه‌های آن‌ها ناشی از برنامه‌هایی است که در طول فرآیند اهلی شدن دریافت کرده‌اند.

مثلاً اگر فردی درباره‌ی شما اظهارنظر کند و بگوید: «چقدر چاق شده‌ای!» شما نباید این جمله را به خودتان بگیرید. چون واقعیت این است که این فرد نمی‌داند با احساسات، باورها و نظراتش اصطلاحاً چند چند است. از این رو می‌کوشد سم درونی‌اش را به سمت شما بفرستد و اگر شما حرفش را قبول کنید، سم را دریافت کرده و مال خودتان می‌کنید؛ به بیان دیگر، اگر شما حرف‌های دیگران را به خودتان بگیرید و سریعاً بپذیرید، به‌آسانی به دام جادوگران سیاه و انسان‌های بدطینت می‌افتید. آن‌ها با یک اظهارنظر کوچک توجه شما را جلب می‌کنند، سپس هر سمی که دلشان می‌خواهد به خوردتان می‌دهند و چون شما این آدم‌ها را باور

کرده‌اید، زهر را تا آخر سر می‌کشید. شما همه‌ی این آشغال‌های عاطفی را می‌خورید و آن‌ها را مال خودتان می‌کنید؛ اما بالعکس اگر هر حرفی که دیگران به شما می‌زنند را به خودتان نگیرید، در وسط جهنم هم آسیبی به شما نمی‌رسد. مصون ماندن از اثرات سم آن هم در وسط جهنم، موهبتی ست که میثاق دوم به شما می‌دهد.

وقتی چیزی را به خودتان می‌گیرید، احساس می‌کنید به شما توهین شده است، پس ناراحت می‌شوید و در جواب از باورهایتان دفاع می‌کنید و اختلافی جدید می‌سازید. اینجاست که از کاه، کوه درست کرده و یک مسئله‌ی پیش‌پافتاده را بزرگ می‌کنید. چون نیاز دارید که حق با شما باشد و به دیگران نشان دهید که اشتباه می‌کنند. از این رو، نظرات و عقایدتان را ابراز می‌کنید تا آن‌ها حق را به شما بدهند؛ اما چیزهایی که شما احساس می‌کنید و انجام می‌دهید، تنها فرافکنی رؤیاهای خودتان و بازتاب میثاق‌های گنجانده شده در ذهنتان است و کسی را راضی نمی‌کند. آنچه می‌گویید و انجام می‌دهید اعتقاد شماست، بر اساس میثاق‌های شماست و این عقاید به من یا فرد دیگر ارتباطی ندارد. از این دفاع کردن‌ها شما به هیچ جایی نمی‌رسید، جز اینکه سم‌های عاطفی دیگران را دریافت می‌کنید. کار درست این است که برایتان مهم نباشد دیگران درباره‌ی شما چه فکری دارند؛ مثلاً برای من مهم نیست که شما درباره‌ی من چه فکری دارید و من هر چیزی که درباره‌ام می‌گویید به خودم نمی‌گیرم. وقتی شما یا شخصی دیگر به من می‌گوید: «میگوئل تو بهترین هستی» یا «میگوئل تو آدم خیلی بدی هستی» من هیچ‌کدام از این جملات را به خودم نمی‌گیرم. چون می‌دانم وقتی خوشحال هستید به من می‌گویید: «میگوئل تو مثل فرشته‌ها هستی» و وقتی از دستم عصبانی می‌شوید می‌گویید: «میگوئل تو واقعاً شیطانی! حالم را به هم می‌زنی! چطور توانستی آن حرف‌ها را بزنی؟» هیچ‌کدام از این نظرات مرا تحت تأثیر قرار نمی‌دهد، چون من می‌دانم که واقعاً که هستم. من نیاز ندارم که مورد پذیرش شما یا بقیه باشم. نیاز ندارم تا کسی به من بگوید: «میگوئل کارت را خوب انجام دادی!» یا «چطور جرأت کردی چنین کاری انجام دهی!»

در هر صورت من این جمله‌ها را به خودم نمی‌گیرم. شما مختارید هر طور که دوست دارید، فکر کنید و هر احساسی داشته باشید؛ و این موضوع مشکل من نیست، مشکل شماست. شما دنیا را این‌طور می‌بینید و اصلاً به من ارتباطی ندارد. چون شما با خودت آن طرف هستید نه با من. هر انسانی بر اساس سیستم اعتقاداتش، نظر و عقاید خودش را دارد. لذا هر چیزی که دیگران درباره‌ی من فکر می‌کنند، در واقع درباره‌ی خودشان است. ممکن است شما به من بگویید: «میگوئل حرف‌هایی که می‌زنی، مرا ناراحت می‌کند.» اما چیزی که شما را ناراحت و رنجیده‌خاطر می‌کند، حرف‌های من نیست. شما زخم‌هایی دارید که من با گفتن حرف‌هایم، روی آن‌ها نمک می‌پاشم و اذیت می‌شوید. شما خودتان می‌خواهید که اذیت شوید، دلیلی ندارد که من این حرف را به خودم بگیرم. اگر زخم‌زبان می‌زدم، شرایط فرق داشت، آن وقت کلام معصومانه‌ای نداشتم؛ اما وقتی صحبت عادی می‌کنم و زخم‌های شما سرباز می‌کنند، تقصیر من نیست. می‌دانم حقیقت را می‌گویید که واقعاً ناراحت می‌شوید و من به شما بی‌اعتماد نیستم، اما شما دنیا را از زاویه‌ی دیگری نگاه می‌کنید، زاویه‌ی دید خودتان. در تصویر و فیلمی که در ذهنتان می‌سازید، شما کارگردان هستید، تهیه‌کننده هستید، نقش اصلی هستید. بقیه نقش‌های فرعی دارند، چون این فیلم، فیلم شماست نه آن‌ها.

نحوه‌ی دیدن این فیلم به میثاق‌هایی بستگی دارد که شما در طول زندگی پذیرفته‌اید. دیدگاه و نظر موضوعی شخصی ست و فقط مربوط به شماست. برای هیچ‌کس دیگری جز خودتان حقیقت ندارد. پس وقتی از دست من عصبانی می‌شوید، من می‌فهمم که شما با خودتان درگیر هستید. من بهانه‌ی خشم شما هستم نه علتش! شما عصبانی می‌شوید، چون می‌ترسید، چون با ترس درگیرید. اگر نترسیده باشید، دلیلی ندارد از دست من عصبانی شوید، اگر نترسیده باشید، دلیلی ندارد از من بدتان بیاید، امکان ندارد حسادت کنید یا غمگین شوید. در مفهوم واضح‌تر، اگر شما بدون ترس زندگی کنید و دیگران را دوست داشته باشید، جایی برای احساساتی همچون خشم، کینه، نفرت و غم باقی نمی‌ماند. از طرفی اگر هیچ‌کدام از این احساسات را نداشته باشید، طبیعتاً حالتان خوب خواهد بود. وقتی حالتان خوب باشد، همه‌چیز در اطرافتان هم خوب است. وقتی همه‌چیز در اطرافتان عالی باشد، هر چیزی خوشحالتان می‌کند. شما هر چیزی که در اطرافتان هست را دوست خواهید داشت، چون خودتان را دوست دارید. چون از آدمی که هستید، خوشتان می‌آید. چون از خودتان رضایت خاطر دارید. چون در زندگی خوشحال هستید. در حقیقت شما از فیلمی که تهیه کرده‌اید، خوشحالیید و از میثاق‌های زندگی‌تان راضی هستید. آرامش دارید و شاد هستید. خوشبختی و سعادت به شما رو کرده و همه‌چیز شگفت‌انگیز، فوق‌العاده و زیباست. در چنین شرایطی به هرچه می‌بینید هم عشق می‌ورزید.

به این ترتیب، هرچه را دیگران انجام می‌دهند، احساس می‌کنند، می‌اندیشند و می‌گویند را به خودتان نگیرید! اگر آن‌ها به شما می‌گویند چقدر فوق‌العاده هستید، به خاطر خودتان نیست. شما می‌دانید که فوق‌العاده و عالی هستید، لازم نیست حرف دیگران را باور کنید تا به شما بگویند فوق‌العاده هستید یا فوق‌العاده نیستید. هیچ‌چیزی را به خودتان نگیرید. حتی اگر کسی اسلحه‌ای برداشت و روی شقیقه‌تان گذاشت تا شلیک کند، هیچ موضوع شخصی‌ای در کار نیست. تا این حد (چنین موقعیت حادی) مسائل را به خودتان ربط ندهید. دائماً خودتان را به خاطر رفتار بقیه مقصر ندانید و سرزنش نکنید. علاوه بر این، نظرانی که درباره‌ی خودتان دارید، همگی‌شان لزوماً درست نیستند؛ لذا هر چیزی که در ذهنتان می‌شنوید یا درباره‌ی خودتان می‌گویید، جدی نگیرید. ذهن این قدرت را دارد که با خودش حرف بزند، اما علاوه بر آن، این قابلیت و توانایی را دارد که اطلاعات قابل‌دسترسی از منابع دیگر را هم بشنود و دریافت کند. گاهی اوقات صداهایی در ذهنتان می‌شنوید و از خودتان می‌پرسید که این صداها از کجا آمده است. ممکن است منشأ این صداها واقعیت دیگری باشد که در آنجا موجودات زنده‌ای با ذهنی مشابه با ذهن انسان زندگی می‌کنند. سرخ‌پوستان تولتک این موجودات را «هم‌پیمان» می‌نامند؛ اما در اروپا، آفریقا و هندوستان به آن‌ها «خدایان» می‌گویند.

بنابراین، ذهن انسان قادر به درک وقایع ماورالطبیعه و غیر دنیوی هم می‌باشد. ذهن ما با چشم می‌بیند و بیداری را درک می‌کند و در عین حال این قابلیت را دارد که بدون چشم هم قادر به دیدن حقایق است؛ اما

منطق از چنین مسائلی آگاهی ندارد. ذهن ما در بیش از یک بُعد زندگی می‌کند. حتماً بارها برایتان پیش آمده است که شما عقاید و نظری دارید که از ذهنتان نشأت نگرفته باشد، اما با ذهنتان آن را درک می‌کنید. شما حق دارید که این صداها را باور کنید یا نکنید. حق شماست که هر اتفاقی می‌افتد خودتان را مقصر ندانید. همه‌ی ما انسان‌ها حق انتخاب داریم. مختاریم صداهایی که در ذهنمان می‌شنویم را باور کنیم یا نکنیم. هیچ‌کس حق ندارد چیزی را به ما تحمیل کند، حتی توافق‌های روی کره‌ی زمین را مختاریم بپذیریم یا رد کنیم. ذهن می‌تواند با خودش حرف بزند و به حرف‌های خودش گوش کند. ذهن هم همانند بدنتان از بخش‌های مختلفی تشکیل شده است. همان‌طور که شما می‌توانید بگویید: «من یک دست دارم و می‌توانم آن را تکان دهم و با دست دیگر لمسش کنم»، ذهن هم می‌تواند با خودش حرف بزند. پس یک بخش از ذهن ما حرف می‌زند و بخش دیگر گوش می‌کند. حال اگر هزار بخش مختلف ذهن شما هم‌زمان صحبت کنند، مشکل بزرگی به وجود می‌آید که می‌توتنه نام دارد. قبل هم درباره‌اش گفتیم. خاطرتان هست؟

می‌توتنه را می‌توان به بازاری بزرگ تشبیه کرد که در آن هزاران نفر هم‌زمان در حال حرف زدن و مبادله‌ی کالاهایشان هستند. هرکدام از این افراد، افکار و احساسات مختلفی دارند، دیدگاه‌های متفاوتی در ذهنتان است و شبیه هم نیستند. پس برنامه‌ریزی‌های ذهنی و همه‌ی میثاق‌هایی که ما با خودمان بسته‌ایم، لزوماً با فرد دیگر هماهنگ نیست. هر میثاق و توافق مانند یک موجود زنده و جداگانه‌ای است که صدای خودش را دارد. همچنین در ذهن ما اختلاف میثاق وجود دارد؛ میثاق‌ها دائماً با همدیگر در حال مشاجره هستند و آن‌قدر اختلاف بینشان ادامه پیدا می‌کند تا به جنگی بزرگ در ذهن تبدیل شود. دلیل اصلی اینکه انسان‌ها نمی‌دانند از زندگی چه می‌خواهند، چه وقت می‌خواهند و به چه شکلی می‌خواهند همین می‌توتنه است. چنین افرادی با خودشان به توافق نمی‌رسند، چون بخشی از ذهنتان یک چیز می‌خواهد و بخش دیگر درست برعکسش را! به عبارت دیگر، بخشی از ذهن مخالف افکار و اعمال مشخصی است و بخش دیگر از همان اعمال و افکار حمایت می‌کند! بنابراین این موجودات زنده و کوچک درونی (یا همان میثاق‌ها) اختلاف و جنگی در ذهن ما راه می‌اندازند، چون زنده هستند و هرکدام صدای خودشان را دارند؛ اما اگر فهرستی از این میثاق‌ها تهیه کنیم و همه‌ی اختلافات ذهنی‌مان را کشف و بررسی نماییم، در آخر می‌توانیم صدای می‌توتنه را بخوابانیم و در ذهنمان نظم ایجاد کنیم.

پس هیچ‌چیز را به خود نگیرید، چون وقتی این کار را انجام می‌دهید، خودتان رنج می‌کشید و به‌زحمت می‌افتید. آدم‌ها به رنج کشیدن در سطوح و درجات مختلف اعتیاد دارند و جالب اینجاست که برای تداوم و حفظ این اعتیاد، همدیگر را کمک می‌کنند. حتی با هم پیمان بسته‌اند تا در رنج کشیدن یکدیگر را یاری کنند! اگر نیاز داشته باشید که کسی با شما بدرفتاری کند، حتماً کسی پیدا می‌شود تا آزارتان دهد. هیچ‌کس دلش برای شما نمی‌سوزد. یا برعکس اگر کنار افرادی باشید که زجر کشیدن را دوست دارند، چیزی در درونتان شما را قلقلک می‌دهد و وادار می‌کند که با آن‌ها رفتار آزاردهنده‌ای داشته باشید. چنین افرادی به دنبال کسی می‌گردند تا رنج‌هایشان را توجیه کنند. مدام آه و ناله می‌کنند. انگار یادداشتی بر پشتشان نصب کرده و رویش نوشته‌اند: «لطفاً به من لگد بزن!» اعتیاد آن‌ها به رنج کشیدن چیزی به جز میثاق‌هایی که روز به روز

قوی تر می شود، نیست.

هر جا بروید بالاخره کسانی پیدا می شوند که به شما دروغ بگویند و به محض بیشتر شدن آگاهی تان به این نتیجه می رسید که خودتان هم به خودتان دروغ می گویند. پس از دیگران توقع نداشته باشید که به شما حقیقت را بگویند، چون آن ها به خودشان هم دروغ می گویند! فقط به خودتان اعتماد کنید و بعد تصمیم بگیرید که آیا دوست دارید آنچه را دیگران به شما می گویند، باور کنید یا نه! به این ترتیب، اگر بدون آنکه اعمال و رفتار دیگران را به خودمان بگیریم، آن ها را همان طور که هستند ببینیم، دیگر هیچ وقت از حرف ها و رفتارهایشان آزرده خاطر نخواهیم شد. حتی اگر دروغ هم بگویند، اذیت نمی شویم. آن ها به شما دروغ می گویند چون می ترسند. می ترسند که شما متوجه شوید کامل نیستند. برداشتن نقاب اجتماعی دردناک و آزاردهنده است؛ اما مسئله اینجاست که اگر دیگران حرف و عملشان یکی نباشد و شما این رفتارها را نادیده بگیرید، آن وقت خودتان را گول زده اید و به خودتان دروغ گفته اید. حال آنکه اگر در همه ی موارد با خودتان روراست و صادق باشید، از بسیاری از رنج ها و دردهای عاطفی در امان خواهید بود. گفتن حقیقت ممکن است زجرآور و دردناک باشد، اما برای آرام ماندن نباید به رنج وابسته باشید. همه چیز درست می شود و زخم شما هم التیام پیدا می کند، فقط کمی زمان لازم است تا اوضاع بر وفق مراد گردد.

اگر فردی با محبت و احترام با شما رفتار نمی کند، فاصله گرفتن از چنین شخصی، خودش نعمت است. اگر از شما دور نشود، شک نکنید که بایستی سال های سال رنج کشیدن با او را تحمل نمایید. ممکن است فاصله گرفتن از شخصی، برای مدتی زجرآور باشد، اما قلب شما بالاخره التیام می یابد. آن وقت است که می توانید چیزهایی که واقعاً دوست دارید را انتخاب کنید. ذهنتان از آشفتگی و می توتنه رها می شود و می فهمید که برای انتخاب های درست، بهتر است بیشتر از آنکه به دیگران اعتماد کنید، به خودتان اعتماد داشته باشید. وقتی عادت کنید که هیچ چیز را به خودتان نگیرید، از بسیاری آشفتگی ها در زندگی تان دوری می کنید. خشم، حسادت و کینه در دلتان ناپدید می شود و حتی اگر پای موضوعی بزرگ در میان باشد، باز هم غم های تان به راحتی از بین می روند. اگر میثاق دوم را به شکل یک عادت در زندگی تان درآورید، خواهید دید که هیچ چیزی شما را به جهنم دنیوی بر نمی گرداند. وقتی چیزی را به خودتان نگیرید، به آزادی قابل توجهی دست پیدا می کنید، از جادوی سیاه در امان خواهید بود و هیچ طلسمی نمی تواند بر شما اثر بگذارد، حتی اگر قوی باشد. اگر به میثاق دوم عمل نمایید، حتی وقتی کل دنیا هم پشت سرتان حرف بزنند، باز برایتان مهم نیست و آزرده خاطر نمی شوید. اگر فردی از روی نیت و قصد و غرض سمی عاطفی را به سمتتان بفرستد، از آن نمی خورید. وقتی شما سم های عاطفی فرستاده شده از جانب دیگران را به خودتان نگیرید، این سم در وجود فرد فرستنده قوی تر شده و خودش را از پا در می آورد. اجازه ندهید هیچ چیز و هیچ کس کنترل شما را در دست بگیرد.

می‌بینید چقدر این میثاق مهم است. بی‌اهمیتی و به خود نگرستن مسائل، به شما کمک می‌کند تا بسیاری از عادت‌ها و روزمرگی‌هایی که شما را در جهنم دنیوی گرفتار کرده و باعث رنجتان شده است را بشکنید. با تمرین و به کارگیری این میثاق در زندگی‌تان، بسیاری از توافقات جزئی و ناچیزی که موجبات رنجتان را فراهم کرده است، شکسته می‌شوند. با تمرین دو توافق اول، هفتاد و پنج درصد توافقات و میثاق‌هایی که در جهنم دنیوی گرفتارتان کرده است، شکسته شده و از شرشان خلاص خواهید شد. این میثاق را روی یک کاغذ کوچک بنویسید و روی یخچال خانه‌تان بچسبانید تا همیشه یادتان باشد که: «هیچ چیز را به خودتان نگیرید!»

پس یک‌بار دیگر می‌گویم وقتی عادت کنید که هیچ چیز را به خودتان نگیرید، دیگر لازم نمی‌بینید به آنچه دیگران انجام می‌دهند و می‌گویند اعتماد کنید. تنها به خودتان اعتماد می‌کنید و مسئولیت همه چیز را بر عهده می‌گیرید. وقتی این میثاق را درک کنید، آن وقت است که از حرف‌های بی‌اساس یا رفتارهای بد دیگران آزاده نمی‌شوید. اگر به این توافق یا میثاق پایبند بمانید، می‌توانید با قلبی گشاده‌رو به هرجایی که دوست دارید سفر کنید و هیچ‌کس آزارتان ندهد. می‌توانید بگویید: «دوستت دارم»، بدون اینکه بترسید کسی شما را مسخره کند یا پس بزند. می‌توانید هرچه لازم دارید را بخواهید، بدون احساس گناه یا قضاوت کردن خودتان، به درخواست‌های دیگران «بله» یا «نه» بگویید. از قلبتان پیروی کنید. قادر خواهید بود که در وسط جهنم بایستید و باز هم آرامش و شادی درونی را تجربه کنید. سعادت و خوشبخت بمانید و جهنم دنیوی هیچ اثری روی شما نگذارد.

فصل چهارم

میثاق سوم: تصورات و فرضیات بیهوده را کنار بگذارید

سومین میثاق این است که تصورات و فرضیات بیهوده را کنار بگذارید. همان‌طور که می‌دانید، ما انسان‌ها خوشمان می‌آید، برای هر چیزی تصور و خیال بسازیم؛ اما مشکل از وقتی به وجود می‌آید که این تصورات واهی را باور می‌کنیم و آن‌قدر به آن‌ها ایمان داریم که به خاطرشان قسم می‌خوریم. همه‌ی ما درباره‌ی اعمال، رفتار و افکاری که دیگران دارند، تصور و فرضیاتی داریم و بعد این تصور و فرضیات را به خودمان می‌گیریم و آن‌ها را سرزنش می‌کنیم و همه‌ی سم‌های عاطفی‌مان را با کلمات به سمت بقیه می‌فرستیم. به همین خاطر است که هر وقت فرضیاتی به ذهنمان می‌آید، به دنبال مشکلات می‌گردیم، دچار سوءتفاهم می‌شویم، مسائل را به خودمان می‌گیریم و از هیچ، فاجعه‌ای بزرگ درست می‌کنیم.

همه‌ی غصه‌ها و مصیبت‌هایی که در زندگی برایمان پیش می‌آیند، نشأت گرفته از تصورات واهی و ربط دادن موضوعات به خودمان است. یک دقیقه وقت بگذارید و خوب فکر کنید. همه‌ی جنگی که ما انسان‌ها بر سر کنترل کردن همدیگر به راه می‌اندازیم و رؤیایی که از جهنم دنیوی داریم، به واسطه‌ی همین تصورات غلط و به خود گرفتن‌ها شکل می‌گیرد. ما با تصوراتی که در ذهنمان می‌پرورانیم و ربط دادن هر مسئله‌ای به خودمان، تعداد زیادی سم عاطفی ایجاد می‌کنیم. چون معمولاً درباره‌ی دیگران فکر و خیال بد می‌کنیم و بعد بر اساس تصوراتمان به غیبت کردن می‌پردازیم. یادتان هست که غیبت راه ارتباطی ما با همدیگر در رؤیای جهنم بود و از طریق آن سم‌هایمان را منتقل می‌کردیم؟ حتماً یادتان است، چرا که در فصل‌های قبل مفصل در این باره صحبت کردیم. در حقیقت، ما انسان‌ها می‌ترسیم تا همه‌چیز واضح و معلوم شود، به همین خاطر پیش خودمان هر مسئله‌ای را تصور می‌کنیم و بعد باورمان می‌شود که تصور و فرضیاتمان درست هستند. در کمال تعجب تلاش می‌کنیم تا از تصوراتمان دفاع کنیم و دیگری را مقصر جلوه دهیم، غافل از اینکه همه‌چیز تصورات خودمان بوده است نه واقعیت. در چنین شرایطی بهتر است به جای تصور کردن از طرف مقابلمان توضیح بخواهیم و سؤال بپرسیم، چرا که تصورات واهی درباره‌ی دیگران فقط رنج ما را بیشتر می‌کند.

می‌توته در ذهن، آشفتگی و همه‌همه‌های زیادی ایجاد می‌کند و باعث می‌شود درباره‌ی هر چیزی دچار سوءتفاهم و سوءتعبیر شویم. ما انسان‌ها فقط چیزهایی که دلمان می‌خواهد را می‌بینیم و می‌شنویم. مسائل را آن‌طور که هستند درک نمی‌کنیم. عادت کرده‌ایم که فقط خیال‌پردازی کنیم، اما خیالاتمان واقعیت ندارند. عملاً رؤیای هر چیزی را در خیالاتمان می‌پرورانیم و چون درکی از مسائل نداریم، برای فهمیدن معنایشان به

تصوراتمان متوسل می‌شویم؛ اما بعد از اینکه حقیقت معلوم شد، حباب خیال و رؤیایمان می‌ترکد و می‌فهمیم موضوع ابداً آن‌طور که ما فکر می‌کردیم، نبوده است؛ مثلاً در بازار یا مرکز خرید مشغول گشتن هستید که ناگهان به فردی برمی‌خورید و از او خوشتان می‌آید. آن شخص به طرف شما برمی‌گردد و لبخند می‌زند و بعد هم بدون هیچ واکنشی دیگر به راهش ادامه می‌دهد. به خاطر همین یک اتفاق، تصورات زیادی در ذهنتان شکل می‌گیرد. خیالاتی به سرتان می‌زند و تلاش می‌کنید همین خیال و تصورات را باور کنید. بعد از آن رؤیا ساختنتان شروع می‌شود. به خودتان می‌گویید: «فکر کنم آن شخص واقعاً از من خوشش آمده است.» در ذهنتان رابطه‌ای را با او شروع می‌کنید و حتی این رابطه را به سمت ازدواج می‌برید؛ اما این خیالات و تصورات فقط در ذهن شما هستند، در رؤیاهای شخصی‌تان و واقعیت ندارند!

تصورات و خیال‌پردازی در روابط معمولاً مشکلات زیادی را به وجود می‌آورد؛ مثلاً اغلب فکر می‌کنیم که شریک عاطفی‌مان می‌داند ما به چه چیزی فکر می‌کنیم و دیگر لازم نیست به او بگوییم چه می‌خواهیم. تصور می‌کنیم کاری را که دل‌مان می‌خواهد، انجام می‌دهد، چون ما را خیلی خوب می‌شناسد؛ اما اگر احیاناً آن کاری را که تصور می‌کردیم، انجام می‌دهد را انجام ندهد، آزرده‌خاطر می‌شویم و می‌گوییم: «خودت باید می‌دانستی!» یا مثلاً: شما تصمیم می‌گیرید ازدواج کنید و در صحبت‌های مقدماتی و پایانی با همسر آینده‌تان تصور می‌کنید که او درباره‌ی ازدواج و زندگی زناشویی درست مثل شما فکر می‌کند؛ اما بعد از اینکه با او زیر یک سقف می‌روید، تازه متوجه می‌شوید که اشتباه فکر می‌کردید و همه‌ی این‌ها فقط تصورات شما بوده‌اند. این مسئله چالش‌های زیادی را در زندگی‌تان درست می‌کند، اما شما باز هم تلاش نمی‌کنید احساسات و انتظاراتان را از ازدواج و زندگی زناشویی به همسرتان بگویید. شوهر از سرکار به خانه می‌آید و می‌بیند همسرش عصبانی و ناراحت است، اما چرایش را نمی‌داند. چون خانم تصور می‌کند که شوهرش باید بدون گفتن بفهمد او چه می‌خواهد و چون او را خوب می‌شناسد، پس می‌تواند ذهنش را بخواند. وقتی می‌بیند شوهرش نمی‌داند او چه می‌خواهد و انتظاراتش برآورده نشده است، به شدت ناراحت و رنجیده‌خاطر می‌شود. تصورات در زندگی، مخصوصاً در رابطه با کسانی که دوستشان داریم، اختلافات، مشکلات و سوءتفاهمات فراوانی به وجود می‌آورد.

در هر رابطه‌ای اکثر ما، فرض را بر این می‌گذاریم که طرف مقابلمان می‌داند ما به چه چیزی فکر می‌کنیم، پس لازم نیست دیگر به او بگوییم چه می‌خواهیم. او کاری را که دل‌مان می‌خواهد انجام می‌دهد، چون ما را خوب می‌شناسد؛ اما وقتی خواسته‌هایمان برآورده نمی‌شود و آنچه را که فکر می‌کنیم باید انجام دهد را انجام نمی‌دهد، ضربه می‌خوریم، ناراحت می‌شویم و می‌گوییم: «چطور توانستی این کار را با من بکنی؟ خودت باید همه‌چیز را می‌فهمیدی! لازم نبود من برایت بگویم!» یک‌بار دیگر هم تصور می‌کنیم که فرد مقابلمان باید بدون گفتن، خواسته‌ی ما را می‌فهمید. مصیبت و مشکلات هم از همین‌جا شروع می‌شود، چرا که تصورات دیگری را هم ایجاد می‌کند. عملکرد ذهن ما انسان‌ها بسیار جالب است. ما نیاز داریم همه‌چیز را توجیه کنیم، توضیح دهیم و بفهمیم تا احساس امنیت کنیم. میلیون سؤال در ذهن داریم که نیازمند پاسخ هستند و ذهن منطقی پاسخی برایشان پیدا نمی‌کند. اینکه پاسخ درست یا غلط باشد، اهمیت ندارد. صرفاً وجود یک پاسخ به ما احساس امنیت می‌دهد و به همین خاطر است که تصورات را به ذهنمان راه می‌دهیم.

اگر دیگران چیزی به ما بگویند، بر اساس آن تصویری می‌کنیم، اگر حرفی نزنند باز هم تصویری می‌سازیم تا نیازمان به دانستن موضوع را ارضا کرده و آن تصورات را با نیاز به ارتباط برقرار کردن جایگزین نماییم. حتی اگر چیزی بشنویم و آن را درک نکنیم، برای رسیدن به معنایش باز هم به تصورات متوسل می‌شویم و آن‌ها را باور می‌کنیم. ما همه طور تصویری برای خودمان می‌سازیم، آن هم به این خاطر که شهادت سؤال پرسیدن را نداریم. این نوع تصورات معمولاً سریع و به صورت ناخودآگاه در ذهن ما ساخته می‌شوند. چون یاد گرفته‌ایم به این شکل ارتباط برقرار کنیم. ما می‌دانیم و به این توافق رسیده‌ایم که سؤال کردن روش درستی نیست، این‌طور با خودمان توافق کرده‌ایم که اگر دیگران ما را دوست دارند، باید بدانند که چه می‌خواهیم و چه احساسی داریم. وقتی هم چیزی را باور می‌کنیم، دیگر هیچ‌کس و هیچ‌چیز نمی‌تواند مقابل باورهایمان بایستد، گمان می‌کنیم همه‌جا حق با ماست و آن‌قدر این موضوع را قبول داریم که برای دفاع از باورمان حاضر می‌شویم حتی رابطه را به هم بزنییم.

ما این تصور و خیال واهی را داریم که همه زندگی را همان‌طوری می‌بینند که ما می‌بینیم. گمان می‌کنیم بقیه مثل ما فکر می‌کنند، همان احساساتی که ما داریم را دارند، همان‌طوری که ما قضاوت می‌کنیم، قضاوت کرده و مثل ما از چیزی سوءاستفاده می‌کنند. این تصور بزرگ‌ترین تصور و خیالی ست که ما انسان‌ها داریم و به همین دلیل است که می‌ترسیم در حضور دیگران خودمان باشیم. چون فکر می‌کنیم همه همان‌طوری ما را قضاوت و سرزنش می‌کنند که ما خودمان می‌کنیم؛ بنابراین قبل از اینکه دیگران فرصت پیدا کنند تا ما را طرد کنند، خودمان این کار را انجام می‌دهیم. ذهن ما دقیقاً چنین عملکردی دارد. علاوه بر تصور کردن در مورد دیگران، تصویری در مورد خودمان داریم که باعث درگیری‌های درونی زیادی در وجودمان می‌شود؛ مثلاً در ابتدا تصور می‌کنید که قادر به انجام فلان کار هستید، اما کمی بعد متوجه می‌شوید که از پس آن کار برنمی‌آید. خودتان را دست بالا یا دست پایین می‌گیرید، چون حتی ذره‌ای به خودتان زمان نمی‌دهید تا درباره‌ی فلان کار یا فلان شخص سؤال کنید و به جواب درستی برسید. شاید در موقعیتی خاص لازم باشد که حقایق بیشتری را بدانید و یا نیاز باشد که در مورد خواسته‌هایتان با خودتان روراست باشید و برای قانع کردن خودتان دروغ نگویند. سریع تصمیم نگیرید.

وقتی با کسی که از او خوشتان می‌آید، وارد رابطه می‌شوید، در وهله‌ی اول باید دلیل علاقه‌تان به این شخص را توجیه کنید؛ اما اغلب این کار را نمی‌کنید، فقط آنچه را که در مورد آن شخص دوست دارید می‌بینید و هر ویژگی یا مشکلی که درباره‌ی او به مذاقتان خوش نمی‌آید را نادیده می‌گیرید. به خودتان دروغ می‌گویید و قیافه‌ی حق‌به‌جانب می‌گیرید. بعد از آن تصویری به ذهنتان راه می‌دهید؛ مثلاً می‌گویید: «عشق من این آدم را تغییر می‌دهد!» حال آنکه این تصور اصلاً واقعیت ندارد. عشق و علاقه‌ی شما هیچ‌کسی را تغییر نمی‌دهد و یک فرد تنها وقتی تغییر می‌کند که خودش بخواهد، نه اینکه شما تغییرش دهید. بعد از این تصور بیهوده، ناگهان اتفاقی بین شما دو نفر می‌افتد و شما با همان خصوصیت و مسئله‌ای که دوست نداشتید ببینید، روبه‌رو می‌شوید، با این تفاوت که اکنون این مسئله به خاطر وجود سم عاطفی‌تان، بزرگ‌تر خودش را نشان می‌دهد. بعد از روبه‌رو شدن با چنین وضعیتی ضربه می‌خورید و به ناچار مجبور می‌شوید که درد و رنج عاطفی‌تان را توجیه کرده و به خاطر انتخاب خودتان دیگران را سرزنش نمایید.

همواره به خاطر داشته باشید که عشق نیازی به توجیه کردن ندارد، عشق یا هست یا نیست. علاوه بر این، عشق واقعی عشقی ست که طرف مقابلمان را همان‌طور که هست بپذیریم، بی‌آنکه بخواهیم ذره‌ای تلاش در تغییر دادنش داشته باشیم. اگر در تلاش هستیم تا شریک عاطفی‌مان را تغییر دهیم، معنایش این است که واقعاً دوستش نداریم. اگر تصمیم به زندگی کردن زیر یک سقف را با کسی دارید، با خودتان عهد ببندید که دقیقاً همان شخصی را پیدا کنید که خودتان می‌خواهید، فردی که اصلاً لازم نباشد تغییرش دهید؛ بنابراین اگر شخصی را پیدا کنید که مطابق میلان باشد، بسیار بهتر است تا اینکه به جای آن تلاش کنید طرف مقابلتان را تغییر دهید. نکته‌ی مهم دیگر هم این است که طرف مقابلتان هم باید شما را آن‌طور که هستید، قبول کند و اصلاً تمایلی به تغییر دادن شما نداشته باشد. اگر کسی قصد تغییر دادن شما را داشته باشد، معنایش این است که شما را واقعاً دوست ندارد. بودن با کسی که خود واقعی‌تان را دوست ندارد، چه فایده‌ای دارد؟

باید خودمان باشیم، آن وقت دیگر لازم نیست تصویری ساختگی از خودمان نشان دهیم و نقاب بزنیم. این جملات را خوب آویزه‌ی گوشتان کنید: اگر شما مرا همان‌طوری که هستم دوست داری، «بسیار خوب، من در کنار شما خواهم بود.» اما اگر مرا همین‌طور که هستم، دوست نداری، «بسیار خوب، پس خداحافظ، برو و فرد دیگری را پیدا کن!» شاید این جملات کمی ناخوشایند و سنگدلانه به نظر بیاید، اما این طرز رفتار به این معناست که میثاق‌های شخصی‌مان با دیگران کاملاً واضح و معصومانه است. جدا شدن در اول روابط به مراتب آسان‌تر است. کفایت یک روز را مجسم کنید که درباره‌ی هیچ فردی در زندگی‌تان، تصورات واهی ندارید و آن را به کار بگیرید. آن وقت خواهید دید که شیوه‌ی ارتباط برقرار کردن شما با دیگران کاملاً تغییر می‌کند و روابط شما با تصورات اشتباه و غلط دیگر از هم نمی‌پاشد.

به این ترتیب، تنها راه خلاص شدن از تصورات درباره‌ی خودمان و دیگران این است که سؤال کنید. مطمئن شوید که همه‌چیز واضح و روشن است. اگر چیزی را نمی‌فهمید یا درک نمی‌کنید، پرسید. شهادت سؤال کردن را پیدا کنید تا موضوع کاملاً برایتان شفاف و روشن شود. خودتان را گول نزنید و نگوئید که تا حد ممکن درباره‌ی آن موقعیت، همه‌چیز را می‌دانید. وقتی یک‌بار جواب سؤالی را شنیدید، تصور نکنید که این جواب کل حقیقت و جریان است. باز هم سؤال کنید و همه‌ی جوانب را در نظر بگیرید. همچنین هرچه می‌خواهید را به زبان بیاورید. هر فردی حق انتخاب دارد که درخواست شما را قبول کند یا نکند، اما شما هم حق دارید که خواسته‌تان را بگوئید. به همین شکل هرکس دیگری هم حق دارد از شما درخواست کند و شما هم حق دارید جواب مثبت یا منفی بدهید. اگر چیزی را نمی‌فهمید بهتر است که به جای حدس زدن، سؤال کنید. روزی که دست از تصور و خیال‌پردازی بردارید، ارتباطاتی تمیز، روشن و به دور از سم‌های عاطفی خواهید داشت. بدون تصور و پیش‌داوری کلام شما هم معصومانه خواهد شد. داشتن ارتباط روشن و شفاف، رابطه‌ی شما را نه تنها با همسران بلکه با همه تغییر می‌دهد. در این شرایط دیگر لازم نیست که خیال‌پردازی کنید، چون همه‌چیز واضح و روشن است. «این چیزی ست که من می‌خواهم و آن مسئله چیزی ست که شما می‌خواهی» اگر به این طریق ارتباط برقرار کنیم، کلاممان هم معصومانه خواهد شد. در واقع اگر همه‌ی انسان‌ها می‌توانستند به همین طریقی که گفتم ارتباط برقرار نمایند و کلام معصومانه داشتند، دیگر هیچ

کجای جهان، جنگ، خشونت و سوء تفاهمی به وجود نمی‌آید. اگر ما بتوانیم ارتباطات درست و روشنی داشته باشیم، تمامی مشکلاتمان حل خواهد شد.

پس میثاق سوم؛ یعنی «تصورات و فرضیات بیهوده را کنار بگذارید» را همواره به خاطر داشته باشید. این میثاق به حرف آسان است، اما من خوب می‌دانم که در عمل سخت و دشوار است. دشوار است چون دقیقاً همگی ما برعکس آن رفتار می‌کنیم. همه‌ی ما عادت‌ها و روزمرگی‌هایی داریم که حتی از وجودشان باخبر نیستیم؛ بنابراین، اولین گام، آگاه شدن از عادت‌ها و درک اهمیت این میثاق است. درک اهمیت به خودی خود کافی نیست. اطلاعات یا عقاید و نظرات فقط بذری هستند که ما در ذهنمان می‌کاریم، اما آنچه تفاوت اساسی ایجاد می‌کند، عمل ماست. عمل کردن مکرر به این میثاق است که اراده‌ی شما را قوی می‌کند و بذر را پرورش می‌دهد. به علاوه بنیانی محکم برای رشد یک عادت جدید را به وجود می‌آورد. با تکرار یک عمل، میثاق‌های جدید طبیعت ثانویه‌ی ما می‌شوند، آن وقت خواهید دید که چطور معجزه‌ی کلام، ما را از یک جادوگر سیاه به جادوگر سفید تبدیل می‌کند. جادوگر سفید از کلام به منظور آفرینش، بخشش، مشارکت و محبت استفاده می‌کند.

پس با عادت دادن خودتان به همین یک میثاق، کل زندگی و هرچه در آن است را متحول و دگرگون کنید. وقتی رؤیاهای شما دگرگون شوند، آن وقت است که معجزه در زندگی‌تان رخ می‌دهد. هر آنچه را دوست دارید به آسانی به دست می‌آورید، چون روح شما آزاد است و دیگر درگیر محدودیات نیست. هم چنین بر روحیات، نیت‌ها، عشق و همه‌ی زندگی‌تان تسلط می‌یابید. هدف تولتک‌ها هم همین است: ایجاد مسیری برای رسیدن به آزادی، سعادت و عشق شخصی.

فصل پنجم:

میثاق چهارم: همیشه نهایت تلاشتان را بکنید:

میثاق چهارم، میثاقی است که باعث می‌شود سه میثاق قبلی به عادت‌های ریشه‌دار تبدیل شوند. میثاق چهارم در مورد عمل به سه میثاق دیگر است: «همیشه نهایت تلاشتان را بکنید.»

تحت هر شرایطی که هستید، نهایت تلاشتان را بکنید؛ نه کم‌تر نه بیشتر؛ اما همواره به خاطر داشته باشید که تلاشتان همیشه یک‌جور نیست و لحظه به لحظه تغییر می‌کند؛ به عبارت دیگر، هر چیزی که زنده است، دائماً در حال تغییر کردن است، پس گاهی اوقات نهایت تلاش شما از کیفیت خوبی برخوردار است و گاهی اصلاً خوب نیست؛ مثلاً وقتی صبح‌ها از خواب بیدار می‌شوید، سر حال‌تر و شاداب‌تر هستید و نهایت تلاش شما بهتر از شب‌هاست که خسته‌اید. علاوه بر این، توان و تلاشتان در زمانی که سالم هستید با زمانی که بیمار هستید متفاوت است. در حقیقت تلاش شما به این موضوع بستگی دارد که چه احساسی دارید، حالتان خوب است، خوشحالید یا ناراحت، عصبانی هستید و یا به کسی حسادت می‌کنید. تلاش شما در طول روز بر اساس حالت روحی و خلق و خوی‌تان تغییر می‌کند؛ مثلاً ممکن است در یک ساعت از روز حالتان خوب باشد و انرژی مضاعفی داشته باشید و در یک ساعت بعد، خسته باشید و نتوانید درست کار کنید. پس نهایت تلاش شما با گذشت زمان تغییر می‌کند و با عادت دادن خودتان به این چهار میثاق، توان و تلاشتان روز به روز بهتر از گذشته خواهد شد.

اما صرف‌نظر از کیفیت، همیشه همه‌ی تلاشتان را بکنید نه بیشتر نه کمتر. اگر بیش از حد توانتان تلاش کنید، انرژی زیادی را از دست می‌دهید و برای اتمام کار، دیگر انرژی‌ای برایتان نمی‌ماند. پس با زیاده‌روی کردن در کار، بدنتان را ضعیف کرده و به خودتان آسیب می‌رسانید. در نتیجه هم‌زمان بیشتری می‌برد تا به هدف‌تان برسید. اگر کم‌تر از حد توانتان تلاش کنید، خودتان را در معرض ناامیدی، پیش‌داوری، احساس گناه و پشیمانی قرار خواهید داد. پس در هر شرایطی از زندگی‌تان که هستید، نهایت تلاشتان را بکنید. مهم نیست که بیمارید یا خسته، اگر نهایت تلاشتان را به کار بگیرید، جایی برای قضاوت کردن خودتان و احساس گناه باقی نمی‌ماند. وقتی هم خودتان را قضاوت نکنید، دلیلی برای احساس گناه، سرزنش و تنبیه وجود ندارد. با تلاش همیشگی، طلسمی که سال‌هاست تحت نفوذش هستید را خواهید شکست.

مردی بود که از صمیم قلب دلش می‌خواست از رنج و غصه‌های روزگار رهایی یابد. پس به معبدی بودائی رفت تا استادی را پیدا کند و از او کمک بگیرد. پس به نزد استاد بودائی رفت و از او پرسید: «استاد اگر من چهار ساعت در روز مراقبه کنم، چقدر طول می‌کشد تا از رنج‌ها و غصه‌هایم رهایی یابم؟» استاد نگاهی به مرد انداخت و گفت: «اگر چهار ساعت در روز مراقبه کنی، شاید ده سال دیگر بتوانی بر این رنج‌ها تعالی یابی.» مرد کمی فکر کرد و با خودش تصمیم گرفت کار بهتری انجام دهد. دوباره از استاد بودائی پرسید: «اگر هشت ساعت در روز را به مراقبه مشغول باشم، چقدر طول می‌کشد تا این رنج‌ها و مشقت‌هایم تمام شوند؟» استاد باز هم نگاهی به مرد انداخت و پاسخ داد: «اگر هشت ساعت از روز را به مراقبه کردن بپردازی، شاید بتوانی بیست سال دیگر از رنج‌هایت رهایی یابی.»

مرد پرسید: «چرا اگر بیشتر تلاش کنم، بیشتر طول می‌کشد استاد؟»

استاد در جواب گفت: «تو به این دنیا نیامده‌ای تا خوشی‌ها و زندگی‌ات را قربانی کنی. تو به این دنیا آمده‌ای تا زندگی کنی، شاد و خوشحال باشی و عشق بورزی. اگر دو ساعت مراقبه در روز نهایت تلاش و توانت باشد، با رساندنش به هشت ساعت فقط خودت را خسته می‌کنی و به هدفی که دوست داری هم نمی‌رسی. از زندگی هم لذت نخواهی برد. پس حداکثر تلاشت را بکن. شاید آن وقت یادگیری که مدت زمان مراقبه اهمیتی ندارد، مهم این است که بتوانی زندگی کنی، شاد باشی و عشق بورزی!»

پس اگر همیشه نهایت تلاشتان را بکنید، زندگی فوق‌العاده‌تری را تجربه می‌کنید و مثمرتر خواهید بود. رفتار بهتری با خودتان خواهید داشت. به علاوه از خودتان برای خانواده، جامعه و همه‌چیز بیشتر مایه می‌گذارید؛ اما فقط با کار کردن و فعالیت می‌توانید شاد و آرام باشید. اگر همیشه تلاشتان را به کار بگیرید، آن وقت می‌توان گفت که وارد عمل شده‌اید. در چنین شرایطی با عشق و علاقه کار می‌کنید و در انتظار پاداش نیستید؛ اما متأسفانه اغلب افراد دقیقاً برعکس این کار را انجام می‌دهند؛ یعنی کار می‌کنند و انتظار پاداش دارند و هیچ لذتی هم از کارشان نمی‌برند، برای همین هم حداکثر تلاشتان را به کار نمی‌گیرند؛ مثلاً اکثریت مردم هرروز سرکار می‌روند، اما فقط به روز پرداخت حقوق و پولی که بابت انجام آن کار عایدشان می‌شود، فکر می‌کنند. حاضر نیستند تا روزی که پول را دریافت می‌کنند، صبر کنند و بعد استراحت کنند. آن‌ها به خاطر پاداش کار می‌کنند، در نتیجه در برابر کار کردن مقاومت به خرج می‌دهند. سعی می‌کنند از زیر کار در بروند و همین موضوع شرایط را دشوارتر می‌کند. چنین افرادی نهایت تلاشتان را نمی‌کنند.

آن‌ها تمام طول هفته به سختی کار می‌کنند و از کار کردن رنج می‌برند. نه به این خاطر که آن کار را دوست ندارند، به این خاطر که احساس می‌کنند مجبورند کار کنند. مجبورند کار کنند چون باید اجاره خانه‌شان را بپردازند. مجبورند هزینه‌ی معاش خانواده‌شان را تأمین کنند. این افراد این‌همه ناامیدی و درماندگی را تحمل می‌کنند و وقتی حقوقشان را می‌گیرند باز هم خوشحال نیستند. آن‌ها دو روز یا یک روز آخر هفته را تعطیل هستند و می‌توانند هر کاری دلشان می‌خواهد انجام دهند؛ اما فکر می‌کنید چه کار می‌کنند؟ سعی می‌کنند از همه‌چیز بگریزند زندگی‌شان را دوست ندارند. وقتی ما از کسی که هستیم خوشمان نمی‌آید، از راه‌های مختلفی به خودمان آسیب می‌رسانیم تا این رنج و عذاب را فراموش کنیم.

به بیان دیگر، اگر شما کاری را صرفاً به خاطر خودش انجام دهید و به پاداش و حقوقش فکر نکنید، از کاری که انجام می‌دهید، لذت خواهید برد. پاداش و حقوق هم خودش می‌آید، ولی شما وابسته‌ی آن نیستید. حتی ممکن است بیشتر از حدی که انتظارش را دارید پاداش بگیرید. پس اگر کاری که انجام می‌دهیم را دوست داشته باشیم و نهایت تلاشمان را به کار بگیریم، به معنای واقعی از زندگی لذت خواهیم برد، خوشی به ما رو می‌کند، خسته نمی‌شویم و درمانده و ناامید نخواهیم بود. وقتی شما نهایت تلاشتان را می‌کنید، به قاضی وجودتان حتی فرصت نمی‌دهید که شما را مقصر بداند و سرزنش کند. در چنین شرایطی وقتی قاضی بخواهد بر اساس کتاب قانون شما را قضاوت کند، شما دیگر زبانتان بند نمی‌آید و جوابی دارید: «من همه‌ی تلاشم را کردم!» پس هیچ دلیلی برای تأسف خوردن و پشیمانی وجود ندارد. علت اصلی اینکه در هر کاری باید نهایت تلاشتان را بکنید همین مسائل است. میثاق چهارم، میثاق ساده‌ای نیست، اما شما را واقعاً آزاد می‌کند و به آرامش می‌رساند.

وقتی در کارها حداکثر تلاشتان را بکنید، آن وقت یاد می‌گیرید که خودتان را بپذیرید. البته باید آگاه باشید و از اشتباهاتتان درس بگیرید. درس گرفتن از اشتباهات یعنی اینکه تمرین کنید به نتیجه‌ی کار صادقانه نگاه کنید و آن را ادامه دهید. این امر آگاهی‌تان را بالا می‌برد. وقتی با جان و دل کار کنید، هرگز این احساس به شما دست نمی‌دهد که دارید به زور کار می‌کنید. چون از هر کاری می‌کنید لذت می‌برید یا آن را طوری انجام می‌دهید که تأثیر منفی روی شما نداشته باشد. نهایت تلاشتان را می‌کنید چون خودتان می‌خواهید، نه به این خاطر که مجبورید یا می‌خواهید قاضی و دیگران را از خودتان راضی نگه دارید.

اگر کاری را با اجبار انجام دهید، امکان ندارد که برایش نهایت تلاشتان را به کار بگیرید. پس بهتر است کاری را که می‌خواهید زورکی انجامش دهید را رها کنید. شما نهایت تلاشتان را می‌کنید، چون از این کار خودتان خوشحال می‌شوید. وقتی کاری را برای لذت بردن و تفریح انجام می‌دهیم، تمام تلاشمان را می‌کنیم تا به ما خوش بگذرد. پس کارکردنتان را به یک لذت تبدیل کنید. عمل و کار کردن به معنای داشتن یک زندگی کامل و پربار و سستی و تنبلی به معنای انکار و فرار از زندگی ست. سستی و تنبلی یعنی اینکه ساعت‌ها بیکار جلوی تلویزیون بنشینید، چون می‌ترسید زنده بمانید و ریسک ابراز وجود را به جان بخرید. ابراز

وجود یعنی اینکه دست به کاری بزنید. شما ممکن است هزاران فکر و ایده در ذهن داشته باشید، اما چیزی که تفاوت اساسی را ایجاد می‌کند، «عمل» است. بدون عمل، ایده و افکار ما، بدون هیچ نتیجه و پاداشی و در حد همان فکر و خیال باقی می‌مانند.

یک مثال خوب در این مورد داستانِ فارست گامپ^۷ است. فارست گامپ مردی بود که افکار بزرگی در سر نداشت، اما اهل عمل بود. او همیشه خوشحال بود، چون در هر کاری نهایت تلاشش را به کار می‌گرفت. بدون اینکه انتظار پاداش داشته باشد، دائماً پاداش‌های قابل‌توجهی دریافت می‌کرد. فارست گامپ با توجه به محدودیت‌هایی که داشت توانست به موفقیت‌های بزرگی دست یابد و علتش این بود که او در هر کاری نهایت تلاشش را می‌کرد. وارد عمل شدن یعنی زنده ماندن، ریسک کردن و محقق ساختن رؤیاهایتان در زندگی. این موضوع با تحمیل کردن رؤیاهایمان به فرد دیگر فرق می‌کند. چون هرکسی حق دارد رؤیای خودش را محقق سازد. نهایت تلاش را به کار گرفتن، عادت بسیار خوبی ست. من در هر کاری که انجام می‌دهم یا هر احساسی که دارم، نهایت تلاشم را می‌کنم. «به کار گرفتن نهایت تلاش» در زندگی من به صورت آیین درآمد است. چون خودم خواستم که از آن آیین بسازم. این هم باوری ست که مثل سایر باورهایم در زندگی، خودم آن را انتخاب کردم. راستش را بخواهید من از هر چیزی آیین می‌سازم و بعد برای انجامش نهایت تلاشم را به کار می‌گیرم؛ مثلاً: دوش گرفتن برای من یک آیین است و با این عمل به بدنم می‌گویم که چه اندازه دوستش دارم. آب را روی بدنم احساس می‌کنم و لذت می‌برم. من همیشه نهایت تلاشم را می‌کنم تا نیازهای جسمم را برآورده کنم و تا جایی که می‌شود آنچه را می‌توانم به بدنم می‌دهم و متقابلاً آنچه بدنم به من می‌دهد، دریافت می‌کنم.

وقتی شما از گذشته دست می‌کشید و آن را رها می‌کنید، به خودتان اجازه می‌دهید که در لحظه زندگی کنید. رها کردن گذشته به معنای لذت بردن از رؤیایی ست که اکنون در حال اتفاق افتادن است.

اگر با رؤیاهای گذشته زندگی کنید، نمی‌توانید از آنچه اکنون برایتان اتفاق می‌افتد، لذت ببرید. چون همواره آرزو می‌کنید که کاش همه‌چیز طور دیگری بود. زندگی محدود است، شما وقت ندارید برای چیزی یا کسی که رفته است دل‌تنگ شوید. باید در زمان حال زندگی کنید چون گذشته تمام شده است و شما زنده‌اید. لذت نبردن از آنچه اکنون رخ می‌دهد، یعنی در گذشته زندگی کردن و نیمه زنده بودن که باعث ترحم به خود، رنج و عذاب کشیدن می‌شود. شما به دنیا آمده‌اید تا شاد زندگی کنید. حق دارید که عاشق شوید، لذت ببرید و عشق و محبتتان را با دیگری تقسیم کنید. شما زنده‌اید، نفس می‌کشید پس قدردان باشید و لذت ببرید. در برابر زندگی و خدایی که اکنون در درون شما جریان دارد، مقاومت نکنید. وجود شما، وجود خداوند، زندگی و انرژی را ثابت می‌کند. لازم نیست که ما چیزی را بدانیم یا ثابت کنیم. فقط کاری که باید انجام دهیم این است که زندگی کنیم، شهامت ریسک کردن را داشته باشیم و از زندگی‌مان لذت ببریم. فقط وقتی «بله» یا «نه» بگویید که خودتان می‌خواهید. شما حق دارید که خودتان باشید و فقط وقتی می‌توانید خودتان

باشید که نهایت تلاشتان را بکنید. وقتی حداکثر تلاشتان را نمی‌کنید، خودتان را نادیده گرفته و حق اینکه خودتان باشید را از خود می‌گیرید. این بذری ست که باید در ذهنتان بکارید و آن را پرورش دهید. لازم نیست دانش وسیع یا مفاهیم فلسفی را بلد باشید. مورد پذیرش دیگران قرار بگیرید. شما با زندگی کردن و عشق ورزیدن به خودتان و دیگران، موجودیت خودتان را ابراز می‌کنید، پس دیگر به اثبات خودتان به دیگران نیاز ندارید. فراموش نکنید که خداوند همواره در کنار ماست و به ما می‌گوید: «بنده‌ی من، تو را دوست دارم!»

سه میثاق اول تنها در صورتی مؤثر واقع می‌شوند که شما نهایت تلاشتان را بکنید. انتظار نداشته باشید که همیشه کلامتان معصومانه باشد. بالاخره عادت‌های روزمره‌ی زندگی قوی هستند و در ذهنتان ریشه دوانده‌اند، یک‌شبه از بین نمی‌روند، اما شما نهایت تلاشتان را بکنید. توقع نداشته باشید که هیچ‌وقت هیچ‌چیز را به خودتان نگیرید، ولی همه‌ی تلاشتان را بکنید که این‌طور باشید. انتظار نداشته باشید که هرگز تصور و خیالات بیهوده به ذهنتان نیایند، اما نهایت تلاشتان را بکنید که آن‌ها را کنار بگذارید و واقعیات را ببینید. میثاق چهارم، رفته‌رفته عادت گناه کردن را در کلام شما تضعیف کرده باعث می‌شود کمتر تصورات بیهوده داشته باشید و همه‌چیز را به خودتان بگیرید یا اینکه موجب می‌شود این عادات را در فواصل طولانی‌تری انجام دهید. اگر نتوانستید به میثاق‌ها پایبند بمانید، خودتان را قضاوت یا سرزنش نکنید. گناهکار و لایق مجازات ندانید، ولی نهایت تلاشتان را بکنید تا پایبند بمانید. اگر این کار را انجام دهید، حتی اگر باز هم تصورات بیهوده به ذهنتان بیایند، هر چیزی را به خودتان بگیرید و با کلام گناه کنید، احساس بهتر از گذشته را نسبت به خودتان خواهید داشت. چون می‌گویید من همه‌ی تلاشم را کردم.

اگر همیشه به میثاق چهارم پایبند بمانید و دائماً انجامش دهید، استاد تغییر و تحول خواهید شد. تمرین کردن و تکرار است که از ما یک استاد خبره و ماهر می‌سازد. پس با به کار گرفتن حداکثر تلاشتان، به یک استاد باتجربه تبدیل شوید. یادتان باشد که با تکرار و تمرین می‌توانید هر چیزی را که تا به الآن در کتاب آموخته‌اید، یاد بگیرید. شما با تکرار و تمرین یاد می‌گیرید بنویسید، رانندگی کنید، راه بروید. استاد صحبت کردن به زبان خودتان هستید، چون تمرینش کرده‌اید؛ بنابراین «عمل» است که تفاوت اساسی ایجاد می‌کند نه فقط «حرف زدن از عمل». اگر برای رسیدن به آزادی شخصی و سعادت فردی همه‌ی تلاشتان را به کار بگیرید، کم‌کم متوجه می‌شوید که برای رسیدن به آنچه در جستجوی هستید، کمی زمان نیاز دارید. لازم نیست ساعت‌های طولانی بنشینید و به مراقبه کردن بپردازید و خیال‌پردازی کنید. کافیست از جایتان بلند شوید و مثل یک انسان زندگی و تلاش کنید. به زن یا مردی که هستید، افتخار کنید. به جسمتان احترام بگذارید و آن را دوست داشته باشید. سر ساعت غذا بخورید و به سالم بودن جسمتان اهمیت دهید. اگر هم خدای ناکرده مشکلی برایتان پیش آمد، فوراً درمانش کنید. ورزش کنید و کارهایی انجام دهید که به بدنتان احساس خوبی بدهد. همه‌ی این کارها، به جا آوردن آیین پوجا برای بدن شماست و رابطه‌ای بین شما و خداوند می‌باشد.

فراموش نکنید که بدن شما تجلی حضور خداوند است و اگر به جسم و خودتان احترام بگذارید، همه چیز در شما تغییر خواهد کرد. وقتی همه‌ی وجودتان را دوست داشته باشید، بذره‌های محبت را یک به یک در ذهنتان می‌کارید و وقتی این بذرها رشد کنند و بزرگ شوند، آن وقت است که بدنتان را عمیقاً دوست خواهید داشت، به آن احترام می‌گذارید و به خودتان می‌بالید. با رسیدن به چنین مرحله‌ای، هر عملی که انجام می‌دهید، تبدیل به آیینی برای پرستش خداوند می‌شود و با هر اندیشه، احساس یا باورتان چه درست باشد و چه غلط خداوند را ستایش می‌کنید. هر فکر و اندیشه‌ی شما منبع ارتباط با خداوند شده و شما به زندگی دور از قضاوت، قربانی شدن، پر از آرامش و بدون غیبت و سوءاستفاده دست پیدا می‌کنید.

وقتی این چهار میثاق را هم‌زمان با همدیگر انجام دهید، دیگر هرگز در جهنم زندگی نخواهید کرد. هرگز! همچنین اگر کلام شما معصومانه باشد و با آن گناه نکنید، هر چیزی را به خودتان نگیرید، تصورات بیهوده را به ذهن و دلتان راه ندهید و نهایت تلاشتان را بکنید، زندگی قشنگ‌تری را تجربه خواهید کرد و صد در صد کنترل زندگی‌تان را به دست می‌گیرید. چهار میثاق، خلاصه و راه رسیدن به مرحله‌ی دگرگونی و تحول در زندگی شماست. همچنین یکی از مهارت‌های تولک‌هاست که شما از طریق آن می‌توانید جهنم را به بهشت تبدیل کنید. چهار میثاق رؤیای کره‌ی زمین را تغییر می‌دهد و به رؤیای شخصی شما از بهشت تبدیل می‌کند. باعث می‌شود که روی جهنم را در زندگی‌تان نبینید یا اگر دیدید بتوانید همه‌چیز را کنترل کنید. معرفت و دانش اینجاست و منتظر است تا شما از آن استفاده کنید. چهار میثاق هم اینجا هستند: تنها کاری که شما باید انجام دهید این است که به این میثاق‌ها عمل کنید و به قدرت و معنایشان احترام بگذارید.

نهایت تلاشتان را بکنید تا از ارزش این میثاق‌ها کم نشود. از همین امروز می‌توانید عمل کردن به میثاق‌ها را شروع کنید. من با افتخار به هر چهار میثاق عمل می‌کنم. چون آن قدر ساده و منطقی هستند که حتی یک کودک هم می‌تواند به راحتی آن‌ها را درک کند؛ اما برای حفظ و نگهداری از این چهار میثاق بایستی اراده‌ی بسیار قوی داشته باشید. چرا؟ چون به هر طرف که برویم، خواهیم دید که راهمان پر از موانع است. هر کسی تلاش می‌کند تا تعهد ما را به میثاق‌های جدید بشکند و همه‌چیز در اطرافمان به‌گونه‌ای طراحی شده است که ما این میثاق‌ها را زیر پا بگذاریم. مشکل بعدی هم این است که میثاق‌های دیگری به جز این چهار تا بخشی از رؤیای کره‌ی زمین هستند و همین کار ما را سخت‌تر می‌کند. آن‌ها زنده و بسیار قوی هستند.

فصل ششم:

رمز رسیدن تولتک‌ها به آزادی: شکستن میثاق‌ها و توافقات قدیمی

هر جا از این کره‌ی خاکی را که نگاه می‌اندازیم، همه از آزادی صحبت می‌کنند. کل دنیا، اقوام و نژادهای مختلف، کشورهای مختلف همگی برای آزادی می‌جنگند و جانشان را کف دستشان می‌گذارند؛ اما به نظر شما آزادی چیست؟ در آمریکا ما از زندگی کردن در یک کشور آزاد حرف می‌زنیم، اما آیا واقعاً آزاد هستیم؟ نه! در واقع ما آزاد نیستیم. آزادی حقیقی مرتبط به روح و روان بشر است. آزادی یعنی همانی باشیم که هستیم. خودمان باشیم.

و حالا چه کسی مانع آزادی ماست؟ ما دولت را مقصر می‌دانیم، آب و هوا، پدر و مادرمان، مذهب و دینی که داریم و حتی خدا را مقصر و مانع آزادی‌مان می‌دانیم. حال آنکه خودمان مانع آزادی خویش هستیم. به نظر شما آزاد بودن واقعاً به چه معناست؟ ازدواج که می‌کنیم، می‌گوییم آزادی‌مان را از دست داده‌ایم؛ اما طلاق هم که می‌گیریم باز احساس نمی‌کنیم آزاد شده‌ایم. چه چیزی مانع آزادی ماست؟ چرا نمی‌توانیم خودمان باشیم؟ ما خاطراتی از زمان‌های دور داریم، زمانی که آزاد بودیم و آزادی را دوست داشتیم؛ اما واقعاً فراموشمان شده است که آزادی چه معنایی دارد. ما انسان‌ها معنای آزادی و آزاد بودن را گم کرده‌ایم. اگر به یک کودک دو یا سه ساله یا حتی چهارساله نگاه کنیم، در وجود او انسان آزادی را می‌بینیم. چرا؟ چون او هرچه را دلش بخواهد انجام می‌دهد. انسان همانند گل، درخت و یا حیوانی که هنوز رام و اهلی نشده است، موجودی کاملاً وحشی و خودسر است. اگر به کودکان دوساله نگاه کنیم، می‌بینیم که آن‌ها بیشتر اوقات لبخند بر چهره‌شان نقش بسته است و خوشحال‌اند. در حال کشف دنیا هستند و از بازی کردن نمی‌ترسند؛ اما وقتی گرسنه می‌شوند، آسیب می‌بینند و بعضی از نیازهایشان برآورده نمی‌شود، ترس برشان می‌دارد. ولی نگران گذشته یا آینده نیستند، آن‌ها در زمان حال زندگی می‌کنند!

بچه‌های کم سن و سال از اینکه احساساتشان را ابراز کنند، ابایی ندارند. آن‌قدر مهربان و دوست‌داشتنی‌اند که اگر محبت را ببینند، در آن عشق و محبت ذوب می‌شوند. آن‌ها از دوست داشتن اصلاً نمی‌ترسند و همه‌ی این‌ها توصیف یک انسان طبیعی و نورمال است. در کودکی ما نگران آینده نیستیم و از گذشته‌مان خجالت نمی‌کشیم. تمایل طبیعی و انسانی همه‌ی ما این است که از زندگی لذت ببریم، بازی و ماجراجویی کنیم، کشف و کنکاش کنیم، خوشحال باشیم و عشق بورزیم؛ اما وقتی بزرگ‌تر شدیم چه بر سرمان آمد؟ چرا این‌قدر فرق کرده‌ایم؟ چرا دیگر وحشی و ماجراجو نیستیم؟ اگر از دید یک «قربانی» به مسئله نگاه کنیم،

می‌گوییم اتفاق ناراحت کننده‌ای برایمان افتاد، اما اگر از چشم یک جنگجو به موضوع نگاه کنیم در جواب این سؤال می‌گوییم: «آنچه بر ما گذشته، طبیعی ست.» در واقع اتفاقی که برای ما بزرگ‌ترها افتاده، این است که ما اکنون «یک کتاب قانون شخصی»، یک «قاضی» قدرتمند و یک «قربانی» داریم که زندگی‌مان را اداره می‌کنند. ما آزاد نیستیم، چون قاضی، قربانی و سیستم باورهایمان دیگر اجازه نمی‌دهند که خودمان باشیم. به محض اینکه ذهنمان با آشغال‌ها برنامه‌ریزی شدند، ما انسان‌ها هم شادی‌مان را از دست دادیم و لبخند از روی لب‌هایمان کنار رفت.

این زنجیره‌ی آموزشی از انسانی به انسان دیگر و از نسلی به نسل دیگر در جوامع انسانی کاملاً طبیعی و متعارف است. پدر و مادران را به این خاطر که به شما یاد دادند آن‌ها باشید، سرزنش نکنید. آن‌ها جز آنچه بلد بودند و می‌دانستند، چه چیز دیگری می‌توانستند به شما یاد بدهند؟ آن‌ها هر کاری از دستشان برمی‌آمد برای شما انجام دادند و اگر از شما سوءاستفاده کردند، علتش روند اهلی شدن خودشان بود. ترس و باورهایی که از پدر و مادر و دیگران آموخته بودند. آن‌ها کنترلی بر روی برنامه‌ریزی‌هایی که دریافت کرده بودند، نداشتند؛ بنابراین، نمی‌توانستند طور دیگری رفتار کنند. پس لزومی ندارد که پدر و مادر یا هرکس دیگری که در زندگی‌تان از شما سوءاستفاده کرده از جمله خودتان را سرزنش کنید. بیهوده خودتان و بقیه را زجر ندهید. به جای همه‌ی این‌ها جلوی این سوءاستفاده‌ها را بگیرید! زمان آن رسیده که با تغییر دادن میثاق‌هایتان، خود را از سلطه و استبداد قاضی برهانید و از نقش قربانی بودن در زندگی‌تان خلاص شوید.

خود واقعی هرکدام از ما، کودک خردسالی است که هنوز بزرگ نشده است و گاهی اوقات وقتی تفریح و بازی می‌کنید، خوشحال هستید، نقاشی می‌کشید، شعر می‌گویید، پیانو می‌نوازید یا به هر طریقی خودتان را ابراز می‌کنید، سر و کله‌اش پیدا می‌شود. همه‌ی این کارها شادترین لحظات زندگی شما هستند. وقتی خود واقعی‌تان خودش را نشان می‌دهد، شما به گذشته اهمیت نمی‌دهید و نگران آینده نیستید، درست شبیه بچه‌ها هستید؛ اما یک موضوع هست که همه‌ی این‌ها را تغییر می‌دهد؛ چیزی که ما اسمش را «مسئولیت» گذاشته‌ایم. قاضی وجودمان در چنین موقعیت‌هایی می‌گوید: «صبر کن، تو مسئول هستی. کارهایی داری که باید انجامشان بدهی. باید کار کنی، به مدرسه بروی و امرار معاش کنی.» همه‌ی این مسئولیت‌ها به ذهنتان می‌آیند و آن وقت چهره‌ی خندان شما محو می‌شود و شکل جدی به خودش می‌گیرد. اگر به چهره‌ی کودکان وقتی در حال بازی با بزرگ‌ترها هستند نگاه کنید، خواهید دید که صورت کوچک و زیبایشان وقتی می‌گویند: «مثلاً من یک وکیل هستم» تغییر می‌کند و جدی می‌شود. همان چهره‌ای که ما وقتی به دادگاه می‌رویم آن را می‌بینیم و این همان چیزی است که هستیم. همه‌ی ما انسان‌ها هنوز بچه‌ایم، اما آزادی‌مان را گم کرده‌ایم. در واقع آزادی‌ای که در جستجویش هستیم، آزاد بودن خودمان و ابراز وجودمان است. اگر صادقانه به زندگی‌مان نگاه کنیم، می‌بینیم در بیشتر اوقات کارهایی انجام می‌دهیم که به جای خودمان دیگران را راضی نگه داریم و مورد پسند آن‌ها باشیم تا قبولمان کنند. این بلایی است که بر سر آزادی‌مان آمده است و ما در جامعه‌ی خودمان و سراسر جوامع انسانی می‌بینیم که از هر هزار نفر ۹۹۹ نفرشان کاملاً اهلی شده‌اند!

بدترین قسمت ماجرا این است که اکثریت ما هنوز نمی‌دانیم آزاد نیستیم. چیزی در درونمان نجوا می‌کند و می‌گوید که آزاد نیستیم، اما ما منظورش را نمی‌فهمیم و نمی‌دانیم چرا آزاد نیستیم. مشکل اصلی اکثریت انسان‌ها این است که به زندگی خودشان ادامه می‌دهند، اما اصلاً نمی‌دانند که بخش قاضی و قربانی بر ذهنشان حکم‌فرماست و به همین دلیل است که فرصت آزاد بودن را پیدا نمی‌کنند؛ بنابراین، اولین قدم برای رسیدن به آزادی شخصی از دیدگاه تولتک‌ها، «آگاهی» است. در درجه‌ی اول باید بدانیم که آزاد نیستیم تا آزادی را به دست آوریم. باید بدانیم مشکل از کجاست تا راه‌حلش را پیدا کنیم. آگاهی همیشه اولین قدم است، چون تا وقتی آگاه نباشید، هیچ‌چیز را نمی‌توانید تغییر دهید. اگر ندانید که ذهن شما پر از سم و زخم‌های عاطفی است، نمی‌توانید این زخم‌ها و سم‌ها را تمیز کرده و آن‌ها را درمان کنید، پس همچنان درد می‌کشید. در مفهوم واضح‌تر، باید منشأ درد و رنج را بدانید تا بتوانید درمانش کنید.

هیچ دلیلی برای رنج کشیدن وجود ندارد و شما با آگاهی می‌توانید علیه همه‌چیز تمرد کنید و بگویید: «بس است دیگر!» با آگاهی می‌توانید راهی برای درمان کردن زخم‌هایتان و تغییر دادن رؤیای شخصی‌تان پیدا کنید. رؤیای کره‌ی زمین فقط یک رؤیاست، واقعیت ندارد. اگر وارد این رؤیا شوید و باورهایتان را به چالش بکشید، خواهید دید که اکثر این باورها ذهن شما را به سمت زخم‌هایی هدایت کرده‌اند که حتی واقعیت ندارند. خواهید فهمید که این‌همه سال برای هیچ و پوچ رنج کشیده‌اید. چرا؟ چون سیستم باور و اعتقادی‌ای که در ذهنتان است، بر پایه‌ی دروغ و فریبکاری است! به همین خاطر است که تأکید می‌کنم تسلط یافتن بر رؤیاهایتان بسیار مهم است. به همین خاطر است که تولتک‌ها به استاد رام کردن رؤیا تبدیل شدند. فراموش نکنید که زندگی تجلی رؤیاهای شماست و یک هنر است؛ و شما اگر از این رؤیا لذت نمی‌برید، باید زندگی‌تان را تغییر دهید. استادان رؤیا (تولتک‌ها) از زندگی خودشان، شاهکار می‌سازند؛ آن‌ها با انتخاب‌هایشان کنترل زندگی را به دست می‌گیرند. هر چیزی پیامدهای خودش را دارد و استادان رؤیا از این واقعیت آگاهند. تولتک بودن یک طریقه از زندگیست. طریقه‌ای از زندگی که در آن مرید و پیروی وجود ندارد. در این طریقه شما حقیقت خودتان را دارید و بر مبنای خویشتن زندگی می‌کنید. یک تولتک خردمند می‌شود، وحشی می‌شود و دوباره آزاد می‌شود.

سه نوع مهارت وجود دارد که شما را به سمت تولتک شدن هدایت می‌کند. اولین مهارت، «تسلط پیدا کردن بر آگاهی» است؛ آگاهی از اینکه واقعاً که هستید و چه امکاناتی دارید. دومین مهارت، «تسلط پیدا کردن بر تغییر و دگرگونی ست»؛ اینکه چگونه تغییر کنید و از فرآیند اهلی شدن خلاص شوید. سومین مهارت «تسلط یافتن بر معناست». از دیدگاه تولتک‌ها، نیت و معنا بخشی از زندگی است که امکان تغییر انرژی را فراهم می‌سازد؛ یگانه موجودی که کاملاً همه‌ی انرژی‌ها را در اختیار دارد، همان معبودیست که ما آن را خدا می‌نامیم. از آن‌طرف نیت و معنا همان زندگی و عشق بی‌قید و شرط است و تسلط یافتن بر آن، تسلط پیدا کردن بر عشق و محبت است.

وقتی از رمز رسیدن تولتک‌ها به سوی آزادی صحبت می‌کنیم، متوجه می‌شویم که آن‌ها برای شکستن فرآیند اهلی سازی، نقشه‌ی کاملی را در اختیار دارند. تولتک‌ها، بخش قاضی، قربانی و سیستم باورهای ما را به انگلی تشبیه می‌کنند که ذهن آدمی را اشغال کرده است. جالب است بدانید که از دیدگاه تولتک‌ها انسان‌هایی که اهلی شده‌اند، بیمارند! بیمارند چون انگلی در ذهنشان وجود دارد که ذهن و مغز آن‌ها را کنترل می‌کند. غذای این انگل هم احساسات و عواطف منفی نشأت گرفته از ترس است. حال اگر به تعریف واژه‌ی «انگل» نگاه کنیم، متوجه می‌شویم که انگل موجودی زنده است که از بدن موجودات زنده‌ی دیگر تغذیه می‌کند. او بدون اینکه فایده‌ای داشته باشد، انرژی می‌زبانش را می‌مکد و به تدریج او را از پا درمی‌آورد. بخش قاضی، قربانی و سیستم باورهای ما، کاملاً با تعریف انگل یکی هستند. این سه بخش با همدیگر موجود زنده‌ای را می‌سازند که کالبد او از انرژی روانی یا عاطفی تشکیل شده است. انرژی روانی یا عاطفی زنده هستند، اما مادی نیستند، ولی همه‌ی ما می‌دانیم که وجود دارند. رؤیاهای ما هم همین‌طورند: یعنی انرژی مادی نیستند، اما می‌دانیم که وجود دارند.

یکی از وظایف مغز این است که انرژی مادی را به انرژی عاطفی تبدیل می‌کند، همچنین مغز کارخانه‌ی تولید عواطف و احساسات است و همان‌طور که قبلاً گفتیم، عملکرد اصلی ذهن، رؤیا دیدن است. تولتک‌ها معتقدند که انگل‌ها (یا همان بخش قاضی، قربانی و سیستم باورهای ما)، کنترل ذهن و رؤیاهای شخصی شما را در دست دارند. انگل از طریق ذهن شما، رؤیا می‌بیند و توسط جسم شما به زندگی ادامه می‌دهد. با احساسات و عواطف ناشی از ترس، زنده می‌ماند و با رنج و مصیبت رشد می‌یابد. آزادی‌ای که ما انسان‌ها در جستجوییم هستیم، استفاده کردن از ذهن و جسم خودمان است، زندگی کردن بر مبنای خویشتن است نه سیستم باورهایمان. وقتی به این حقیقت می‌رسیم که ذهن ما توسط بخش قاضی و قربانی وجودمان کنترل می‌شود و «من» حقیقی‌مان در حاشیه قرار گرفته است، تنها دو گزینه برایمان باقی می‌ماند: یکی اینکه همچنان مانند قبل به زندگی‌مان ادامه دهیم، تسلیم «قاضی» و «قربانی» بمانیم و با رؤیای کره‌ی زمین زندگی کنیم. یا اینکه همان کاری را انجام دهیم که در دوران کودکی وقتی والدینمان می‌خواستند ما را اهلی کنند، انجام می‌دادیم؛ یعنی تمرد کنیم و بگوییم: «نه!» به عبارت دیگر، علیه انگل یا همان قاضی و قربانی وجودمان اعلان جنگ کنیم. جنگ برای به دست آوردن استقلال و استفاده‌ی درست از ذهن و مغزمان. چیزی که حقمان است.

به همین خاطر است که در همه‌ی سنت‌های شمن باوری ^۱ در آمریکا، از کانادا تا آرژانتین مردم خودشان را «جنگجو» می‌نامند. چون دائماً در حال جنگیدن با انگل ذهنی‌شان هستند. معنای حقیقی واژه‌ی جنگجو هم همین است: جنگجو به کسی گفته می‌شود که در مقابل تهاجم انگل‌ها یا همان دشمنان اشغالگر می‌ایستد و مبارزه می‌کند. اصلاً نمی‌ترسد و آمادگی‌اش را برای جنگیدن اعلام می‌کند؛ اما جنگجو بودن به این معنا نیست که دائماً پیروز میدان باشیم. ممکن است در جنگ با انگل‌های ذهنی‌مان گاهی ببریم و گاهی ببازیم. ولی همیشه تلاشمان را می‌کنیم که برنده باشیم، چون دست‌کم یک فرصت برای آزاد شدن را به دست

می‌آوریم. انتخاب این مسیر به ما شکوه و اعتبار یک جنگجو را می‌دهد و خیالمان را راحت می‌کند که ما یک فرد قربانی و بی‌دفاع در برابر احساسات وسوسه‌انگیز خودمان و سم‌های عاطفی دیگران نیستیم. از خودمان اراده و قدرت داریم و دست‌آویز هیچ باور و عقیده‌ای نیستیم. حتی اگر در برابر انگل‌های ذهنی تسلیم شویم، باز هم جزو قربانیانی که بدون مبارزه تسلیم شده‌اند نیستیم و این یعنی تمام تلاشمان را کرده‌ایم و خودمان را دائماً سرزنش و سرکوب نمی‌کنیم.

در بهترین حالت، جنگجو بودن به ما فرصت می‌دهد که رؤیای سیاره‌مان را تعالی ببخشیم و رؤیای شخصی‌مان را که آکنده از ترس و رنج است به رؤیایی با نام «بهشت» تبدیل کنیم. درست شنیدید! درست مثل جهنم دنیوی، مکان دیگری در ذهن ما وجود دارد که بهشت نامیده می‌شود. بهشت ذهن ما جایی ست که ما در آن شاد و خوشحال هستیم، می‌توانیم آزادانه عشق بورزیم و خود واقعی‌مان باشیم. ما می‌توانیم در همین دنیا در بهشت زندگی کنیم؛ لازم نیست که منتظر بمانیم تا پس از مرگ به آنجا برویم. خداوند همیشه حضور دارد و بهشت ملکوتش در همه‌جا هست. فقط باید در ابتدا چشم‌ها و گوش‌هایی داشته باشیم که بتوانند حقیقت را ببینند و بشنوند. باید از شر این انگل خلاص شویم تا به بهشت برسیم. انگل ذهن را می‌توان به هیولایی تشبیه کرد که هزار سر دارد! هر سر این انگل، یکی از ترس‌هایی ست که ما در زندگی‌مان داریم. اگر خواهان آزادی در زندگی‌تان هستید، باید این انگل را نابود کنید. یکی از راه‌های مقابله با انگل ذهن، رودررو شدن با آن است، یعنی اینکه یک به یک با همه‌ی ترس‌هایمان روبه‌رو شویم و آن‌ها را برطرف کنیم. این روش، کمی طول می‌کشد اما نتیجه می‌دهد. هر بار که با یکی از ترس‌هایمان روبه‌رو می‌شویم، خیالمان راحت شده و کمی آزادتر می‌شویم. راه دوم مقابله با انگل ذهن این است که به انگل غذا نرسانیم. اگر به انگل غذا نرسانیم از گرسنگی می‌میرد و برای این کار بایستی کنترل عواطف و احساساتمان را به دست بگیریم. باید از سوخت رساندن به احساساتی که ناشی از ترس هستند، خودداری کنیم. حرف زدن از این روش آسان است، اما انجام دادنش کار راحتی نیست! راحت نیست، چون قاضی و قربانی، ذهنمان را کنترل می‌کنند. راه سوم رویارویی با این انگل، «پذیرش مرگ» است. پذیرش مرگ در بسیاری از سنت‌ها و مکاتب عرفانی در سرتاسر جهان از جمله: مصر، هندوستان، یونان و آمریکا وجود دارد. این مرگ نوعی مرگ نمادین است که بدون آسیب رساندن به جسم، انگل را می‌کشد. وقتی ما به طور نمادین می‌میریم، انگل هم می‌میرد. این راه‌حل از دو راه‌حل قبلی، سریع‌تر عمل می‌کند، اما از آن‌ها سخت‌تر است. مواجه شدن با فرشته‌ی مرگ، دل و جرأت زیادی می‌خواهد. باید بسیار قوی باشیم تا موفق شویم. حال بیابید نگاه دقیق‌تری به این سه راه‌حل بیندازیم:

هنر دگرگونی و تحول؛ رؤیای توجه دوم

در فصل‌های گذشته آموختیم، رؤیایی که هم‌اکنون در آن به سر می‌بریم، رؤیای بیرونی نام دارد که توجه ما را به خودش جلب می‌کند و ما با باورهایمان آن را تغذیه می‌کنیم. فرایند اهلی سازی را می‌توان «رؤیای

توجه اول» نامید، چون که در این فرآیند، توجه ما برای اولین بار جلب شد و اولین رؤیای زندگی‌مان را از طریق آن خلق کردیم؛ و اما یکی از راه‌های تغییر دادن باورهایمان این است که توجه‌تان را بر روی میثاق‌ها و باورهای قدیمی متمرکز کنید و عهد و میثاق‌هایی که با خودتان بسته‌اید را تغییر دهید. با این کار برای بار دوم شما از قدرت توجه‌تان استفاده کرده و «رؤیای توجه دوم» یا همان «رؤیای جدید» را خلق می‌کنید. تفاوت این رؤیا با رؤیای توجه اول در این است که شما دیگر در رؤیای توجه دوم، معصوم و بی‌گناه نیستید. در دوران کودکی یک طفل معصوم و بی‌گناه بودید و حق هیچ انتخابی را نداشتید؛ اما حالا دیگر کودک و بچه نیستید، انتخاب با خودتان است که چه چیزهایی را باور کنید و چه چیزهایی را باور نکنید. اکنون می‌توانید هرچه را دوست دارید انتخاب کنید، از جمله: باور کردن خودتان.

اولین گام برای تغییر باورها و رؤیاهایمان این است که از وجودِ مه و توهم درون ذهن‌تان باخبر شوید. نکته‌ی بعدی این است که بدانید شما در تمام مدت زندگی‌تان در حال رؤیا دیدن هستید، حتی در زمان خواب! فراموش نکنید که تنها با آگاهی می‌توانید رؤیاهایمان را تغییر دهید. اگر بدانید که همه‌ی غم و غصه‌ها و مصیبت‌های زندگی‌تان نتیجه‌ی باورهای شماست و این باورها حقیقت و وجود خارجی ندارند، آن وقت می‌توانید دگرگونی و تغییر را شروع کنید. برای تغییر دادن باورهایمان، بایستی بر روی چیزهایی که می‌خواهید تغییرشان دهید، تمرکز کنید. همچنین قبل از شروع باید بدانید که می‌خواهید کدام میثاق را تغییر دهید. گام بعدی این است که باید نسبت به همه‌ی باورهایی که شما را محدود می‌کنند یا ناشی از ترستان هستند و شما را ناراحت می‌کنند، آگاهی پیدا کنید. سپس فهرستی از همه‌ی توافق‌هایمان و هر آنچه که باور دارید تهیه کنید و با همین روند، فرآیند تغییر را شروع نمایید. تولک‌ها نام این کار را هنر تحول و دگرگونی گذاشته‌اند که به خودی خود مهارت کامل به حساب می‌آید. پس با تغییر میثاق‌هایی که بر مبنای ترس هستند و موجبات رنجش شما را فراهم می‌کنند، می‌توانید به مهارت دگرگونی و تغییر دست پیدا کرده و به شیوه‌ی خودتان ذهن‌تان را مجدداً برنامه‌ریزی کنید. یکی از روش‌های انجام این کار، کشف و جایگزینی باورهایی همچون چهار میثاق است.

اجرای چهار میثاق، تصمیمی است که شما با آن به انگل‌های ذهنی‌تان اعلام جنگ کرده و آزادی‌تان را مجدداً به دست می‌آورید. همچنین به رنج‌ها و دردهای عاطفی شما پایان می‌دهد و دری به روی لذت‌های زندگی و شروع رؤیایی جدید را به روی شما باز می‌کند. بعد از آن همه‌چیز به خودتان بستگی دارد، اگر علاقه‌مند باشید می‌توانید امکانات رؤیای جدید را کشف کرده و از آن بهره‌مند شوید. چهار میثاق به وجود آمده است تا به شما در شکستن میثاق‌ها و باورهای محدود کننده، هنر دگرگونی، به دست آوردن قدرت و توان بیشتر کمک کند. یادتان باشد هرچه قوی‌تر باشید، قادر به شکستن میثاق‌های بیشتری خواهید بود تا آنجا که به بطن همه‌ی میثاق‌ها برسید و بر آن‌ها مسلط شوید. من رفتن به بطن میثاق‌ها را «وارد شدن به سرزمین وحوش» گذاشته‌ام. وقتی شما به سرزمین وحوش بروید، بایستی رو در رو با دیوهای درونتان مواجه شوید؛ و بعد از بیرون آمدن از این سرزمین، همه‌ی آن دیوها به فرشته تبدیل شده‌اند. عمل کردن به توافق‌های جدید کار بسیار بزرگی ست. شکستن طلسم جادوی سیاه در ذهن نیازمند قدرت و توان شخصی بالایی است. هر بار که

شما میثاق یا توافق قدیمی را می‌شکنید، قدرت و توانی وافر به دست می‌آورید. پس ابتدا از میثاق‌های کوچک شروع کنید که به توان و قدرت کمتری نیاز دارند. بعد از اینکه این میثاق‌ها را شکستید، قدرت و توان شخصی‌تان حالا به حدی رسیده است که با آن می‌توانید با دیوهای درون ذهنتان روبه‌رو شوید.

مثلاً آن دختر کوچولویی که در فصل‌های قبل ماجرایش را شنیدید و تصمیم گرفت دیگر آواز نخواند، هم‌اکنون بیست ساله است و هنوز هم آواز نمی‌خواند! یکی از راه‌های غلبه بر این باور که صدای زشتی دارد، این است که به خودش بگوید: «بسیار خوب، من سعی می‌کنم هر طور شده آواز بخوانم، حتی اگر بد بخوانم.» بعد از آن وانمود کند که در هنگام خواندن، کسی برایش دست می‌زند و می‌گوید: «وای! چقدر عالی خواندی!» این کار او، عهدی را که با خودش بسته است را کمی بی‌رنگ می‌کند اما آن عهد و میثاق هنوز پابرجاست. با این حال، او قدرت و دل و جرأت بیشتری پیدا می‌کند تا کارش را مجدداً تکرار کند و بارها و بارها انجامش دهد تا اینکه بتواند آن عهد را بشکند.

روشی که در بالا گفتم، یکی از راه‌های خروج از رؤیای جهنم است. هر بار که میثاق و توافق رنج‌آوری را می‌شکنید، بایستی یک میثاق جدید و خوشحال‌کننده جایگزینش کنید. این کار باعث می‌شود که شما دیگر به میثاق قبلی برنگردید. اگر بتوانید با میثاق جدید فضای میثاق قبلی را کاملاً پر کنید، میثاق قبلی کاملاً از بین می‌رود و جایش را به میثاق دیگری می‌دهد. باورها و اعتقادات زیادی در ذهن ما وجود دارند که می‌توانند این روش را در نظرمان بپهوده و بی‌فایده جلوه دهند. برای همین پیشنهاد من به شما این است که قدم به قدم پیش بروید و صبر به خرج دهید. چون این فرآیند کمی طول می‌کشد. شما سال‌هاست که با روند اهلی سازی و این باورها و میثاق‌ها زندگی می‌کنید، نباید انتظار داشته باشید که بتوانید در عرض یک روز یا یک شب آن‌ها را بشکنید. شکستن میثاقی که سال‌هاست دارید، کار بسیار دشواریست، چون ما برای هر میثاق و عهدی که با خودمان بسته‌ایم، اراده و قدرت زیادی به خرج داده‌ایم. پس برای تغییر میثاق مدنظرمان، به همان مقدار قبل به قدرت و توان نیاز داریم تا بتوانیم میثاق قبلی را بشکنیم. با قدرت کمتر از آن موقع، راه به جایی نمی‌بریم. به علاوه تقریباً همه‌ی توان و قدرت شخصی‌مان را برای حفظ میثاق‌هایی که با خودمان بسته‌ایم، به کار گرفته‌ایم. برای همین از شما خواستم با میثاق‌های کوچک‌تر شروع کنید. میثاق‌های ما، مانند اعتیاد شدید شده‌اند. ما به این گونه زندگی کردن و ماندن اعتیاد پیدا کرده‌ایم. به خشم، حسادت و ترحم به حال و روزمان معتاد شده‌ایم. متأسفانه ما به باورهای ناراحت‌کننده و عذاب‌آوری معتادیم. باورهایی که به ما می‌گویند: «من به اندازه‌ی کافی خوب نیستم، به اندازه‌ی کافی باهوش نیستم. پس اصلاً چرا باید تلاش کنم؟ بقیه تلاش می‌کنند چون بهتر از من هستند!» و این‌ها یعنی فاجعه!

اما شما می‌توانید با تمرین و تکرار زیاد، همه‌ی باورها و میثاق‌های قدیمی‌ای که رؤیای زندگی‌مان را کنترل می‌کنند را بشکنید و تغییرشان دهید؛ بنابراین برای اجرا کردن چهار میثاق، نیازمند تمرین و تکرار هستید. با

تمرین و تکرار میثاق‌های جدید، زندگی‌تان بهتر می‌شود و به شادی و آرامش و آزادی‌ای که در جستجوی‌ش هستید دست می‌یابید. فراموش نکنید که تمرین و تکرار از شما یک استاد خبره می‌سازد.

انضباط جنگجو: تسلط یافتن بر رفتارهای خودتان

تصور کنید یک روز صبح زود با اشتیاق فراوان از خواب بیدار می‌شوید، حال خیلی خوبی دارید. خوشحال هستید و انرژی مضاعفی برای شروع یک روز خوب در خود احساس می‌کنید. به خودتان می‌رسید و اصلاً حس روزهای قبل را ندارید؛ اما در زمان صرف صبحانه، ناگهان با همسرتان دعوای مفصلی کرده و سیلی از احساسات و عواطف منفی و ناخوشایند وجودتان را در برمی‌گیرد. بعد از دعوا احساس می‌کنید که همه‌ی توانتان به یک‌باره خالی شده است. فقط دلتان می‌خواهد به گوشه‌ای بروید و گریه کنید. در واقع به قدری خسته شده‌اید که به اتاقتان می‌روید و روی تخت می‌افتید تا حالتان کمی بهتر شود. تمام روز را با همین احساسات منفی می‌گذرانید. حتی انرژی ندارید که از جایتان بلند شوید و بیرون بروید، فقط دلتان می‌خواهد از همه‌چیز فرار کنید! ما انسان‌ها هر روز با میزان معینی انرژی فیزیکی، روانی و عاطفی از خواب بیدار می‌شویم و در طول روز آن را مصرف می‌کنیم. اگر اجازه دهیم که احساسات و عواطف همه‌ی انرژی‌مان را بگیرند، دیگر انرژی‌ای برای تغییر زندگی‌مان یا وقت گذاشتن برای دیگران نخواهیم داشت. نحوه‌ی نگرش شما به دنیا، به احساساتی که در آن لحظه دارید بستگی دارد؛ مثلاً وقتی عصبانی هستید؛ هر چیزی که در اطرافتان است به نظر اشتباه و غلط می‌آید و هیچ‌چیز سر جای خودش نیست. همه را مقصر می‌دانید، حتی اگر هوا بارانی یا آفتابی باشد، شکایت می‌کنید و می‌گویید: «این دیگر چه هوایی‌ست!» خلاصه هیچ‌چیزی راضی و خوشحالتان نمی‌کند. وقتی غمگین هستید؛ همه‌چیز برایتان غمگین و گریه‌آور است. به درخت‌ها که نگاه می‌کنید، بغض می‌کنید. باران را که می‌بینید دلتان می‌گیرد. شاید هم احساس ضعیف بودن کنید و بگویید که کاش کسی حواسش به شما بود. چون آن‌قدر حالتان بد است که نمی‌دانید دوباره قرار است مورد حمله‌ی چه کسی یا چیزی قرار بگیرید. به هیچ‌کس و هیچ‌چیز در اطرافتان اعتماد ندارید؛ و همه‌ی این‌ها به این دلیل است که با ترس و وحشت به همه‌چیز نگاه می‌کنید!

تصور کنید که ذهن انسان مانند پوستش باشد. وقتی شما به پوست سالم و تمیز دست می‌زنید، احساس فوق‌العاده‌ای را تجربه می‌کنید. پوست، برای درک احساس لامسه ساخته شده است و اگر تمیز و سالم باشد، واقعاً به شما آرامش می‌دهد. حال تصور کنید که پوستتان زخم شده، عفونت گرفته یا آن را بریده باشید، هر بار که آن را لمس می‌کنید، درد می‌گیرد و می‌سوزد. برای همین به ناچار مجبور می‌شوید روی زخمتان را ببندید تا بدتر نشود. علاوه بر این، دیگر دوست ندارید با چنین وضعیتی پوستتان را ببینید، چون هر بار که به آن دست می‌زنید، دردتان می‌آید و احساس بدی به شما منتقل می‌شود.

و حالا اگر همه‌ی انسان‌ها بیماری پوستی داشته باشند؛ دیگر هیچ‌کس فرد دیگری را لمس نمی‌کند. چون برایش دردناک و ناراحت کننده است. پوست همه مجروح و زخمی ست، بنابراین داشتن پوستی پر از عفونت و زخم‌های چرکین برایمان عادی می‌شود. درد و رنج برایمان عادی می‌شود و همگی باور می‌کنیم که باید با چنین پوست و آلودگی‌هایی زندگی کنیم. اگر همه‌ی انسان‌ها بیماری پوستی داشتند، واقعاً ما با همدیگر چطور رفتار می‌کردیم؟! مسلمان هیچ‌کدام همدیگر را در آغوش نمی‌گرفتیم، چون بسیار دردناک بود. برای همین مجبور می‌شدیم بین خودمان و دیگران فاصله ایجاد کنیم تا درد نکشیم.

ذهن انسان دقیقاً مشابه پوست زخمی و پر از عفونت است. هر انسانی یک بدن عاطفی هم دارد که کاملاً از جراحت و زخم‌های عفونی پوشیده شده است. هر کدام از این جراحت‌ها هم با سمی عاطفی دچار عفونت شده‌اند. سم احساساتی همچون خشم، نفرت، کینه، حسادت، غم و ناراحتی که ما را رنج می‌دهند. عملی ناعادلانه و ظلمی در حق ما موجب شده روی زخمِ ذهنمان باز شود و ما به خاطر مفاهیم و باورهایی که درباره‌ی انصاف و عدالت و بی‌انصافی در ذهن داریم، با سم عاطفی به آن‌ها واکنش نشان داده‌ایم. به این ترتیب، ذهن ما در اثر فرآیند اهلی سازی به شدت زخمی و پر از سم است؛ اما از آنجایی که اکثراً شبیه ما هستند، داشتن ذهن سمی و مجروح در چشم همه امری عادی و طبیعی است؛ اما من به شما می‌گویم که اصلاً عادی و طبیعی نیست! ما انسان‌ها رؤیایی ناکارآمد از سیاره‌ی زمین داریم و ذهن انسان‌ها از نظر ذهنی به بیماری‌ای به نام «ترس» مبتلاست. علائم و نشانه‌های این بیماری آن احساسات و عواطفی هستند که باعث رنج همه‌ی ما می‌شوند: عصبانیت، نفرت، ناراحتی، کینه و خیانت. وقتی ترس ما زیاد می‌شود، منطقمان از کار می‌افتد، چیزی که ما به آن بیماری روانی می‌گوییم. جالب است بدانید که رفتارهای روان پریشانه از زمانی شروع می‌شوند که ذهن به شدت ترسیده و زخم‌های درون آن بسیار دردناک و ناراحت‌کننده‌اند، پس فرد تصمیم می‌گیرد که رابطه‌اش را با دنیای بیرون قطع کند.

با این تفاسیر، اگر وضعیت ذهنی‌مان را یک بیماری بدانیم، درمانش را هم پیدا می‌کنیم و دیگر این‌همه درد نمی‌کشیم؛ اما در وهله‌ی اول به حقیقت نیاز داریم تا روی زخم‌های عاطفی را با آن باز کنیم، سم داخلش را خارج کرده و بعد زخم را به طور کامل مداوا نماییم. ولی چگونه می‌توانیم این کار را انجام دهیم؟ باید کسانی را که احساس می‌کنیم به ما ظلم کرده‌اند را ببخشیم، نه به این خاطر که آن لایق بخشش هستند، به این خاطر که خودمان را آن‌قدر دوست داریم که نمی‌خواهیم بیش از این تاوان بی‌عدالتی و ظلم دیگران را پس بدهد و رنج بکشد. بخشش تنها راه چاره و درمان این زخم‌هاست. ما می‌توانیم بخشش را انتخاب کنیم و با خودمان همدردی کنیم. همه‌ی دلخوری‌ها را رها کنیم و بگوییم: «بس است واقعاً! من دیگر نمی‌خواهم با قاضی درونم علیه خودم رأی صادر کنم و با غصه خوردن و بازی کردن نقش قربانی به خودم آسیب برسانم. من قربانی نیستم!»

ابتدا باید پدر و مادر، خواهر و برادر، دوستان و خدا را ببخشید. اگر خدا را ببخشید، خودتان را هم می‌توانید ببخشید. یادتان که نرفته است؟ شما تجلی حضور خداوند هستید. وقتی خودتان را ببخشید، دیگر در ذهنتان خودتان را پس نمی‌زنید و طرد نمی‌کنید. با این کار رفته‌رفته پذیرش خودتان شروع شده و خود دوستی آن‌قدر در شما زیاد می‌شود که در نهایت خودتان را آن‌طور که هستید، می‌پذیرید. این آغاز راه رسیدن به آزادی است و بخشش کلید این راه. حال چطور بفهمیم که کسی را واقعاً بخشیده‌ایم؟ وقتی متوجه می‌شوید که فردی را واقعاً بخشیده‌اید که اگر او را دیدید، واکنش عاطفی‌ای نشان ندهید. اسمش شما را اذیت نکند. اگر فردی خواسته یا ناخواسته زخم قدیمی‌تان را لمس کرد، درد نکشید. وقتی توانستید این‌گونه باشید، آن وقت می‌توانید بگویید که واقعاً فردی را بخشیده‌اید.

حقیقت مانند چاقوی جراحی ست و همیشه تلخ و عذاب‌آور است. چون همه‌ی زخم‌ها و جراحتهایی که با دروغ پوشانده شده است را می‌شکافد تا ما را درمان کند. این دروغ‌ها همان چیزی ست که ما آن را نظام انکار می‌نامیم. داشتن نظام انکار خوب است چون باعث می‌شود زخم‌هایمان را بپوشانیم و بتوانیم به زندگی ادامه دهیم؛ اما اگر زخم یا سمی در وجودمان نباشد، دیگر لازم نیست دروغ هم بگوییم. به نظام انکار هم نیاز نخواهیم داشت. چون یک ذهن سالم را می‌توان مانند یک پوست سالم لمس کرد، بدون اینکه درد بگیرد. وقتی ذهن تمیز و سالم باشد، لمس آن هم خوشایند و آرامش‌بخش خواهد بود؛ و اما ریشه‌ی این مشکلات از کجاست؟ مشکل اصلی اغلب افراد این است که آن‌ها کنترلی بر روی عواطف و احساساتشان ندارند. در واقع احساسات و عواطف است که آن‌ها را کنترل می‌کند نه خودشان! پس با این تفاسیر، وقتی ما انسان‌ها اختیار و کنترل خودمان را از دست می‌دهیم، چیزهایی می‌گوییم که نباید بگوییم و کارهایی می‌کنیم که نباید بکنیم. به همین خاطر داشتن کلام معصومانه و جنگجوی معنوی بودن از اهمیت زیادی برخوردار است؛ بنابراین، باید کنترل کردن احساساتمان را یاد بگیریم تا از این طریق توان و قدرت کافی برای تغییر میثاق‌هایی که ناشی از ترس هستند را به دست آوریم. باید از جهنم فرار کنیم و بهشت شخصی خودمان را بسازیم.

اما چگونه می‌توانیم به یک جنگجو تبدیل شویم؟ یک جنگجو خصوصیات و ویژگی‌های مشخصی دارد که تقریباً در همه‌جای دنیا یکسان است. یک فرد جنگجو آگاه است و این موضوع بسیار مهم است. فرد جنگجو می‌داند در میدان جنگ است. پس ما هم باید بدانیم در میدان جنگ هستیم و جنگ ذهنی‌مان نیازمند نظم و انضباط است. منظورم از انضباط، انضباط تحمیلی یک سرباز که دیگران به او می‌گویند چه کار کند و چه کار نکند نیست، منظور من از انضباط، انضباط یک جنگجوست؛ یعنی هر اتفاقی بیفتد در هر شرایطی خودمان باشیم. ویژگی بعدی این است که یک فرد جنگجو تسلط و کنترل دارد: یعنی هیچ‌کسی او را کنترل نمی‌کند و بر روی احساسات و عواطف خودش کاملاً مسلط است. وقتی اختیار و کنترل‌مان را از دست می‌دهیم، احساساتمان را سرکوب می‌کنیم، اما بالعکس وقتی اختیار احساساتمان دست خودمان است، می‌دانیم کی و کجا این احساسات را بروز دهیم. تفاوت میان یک فرد جنگجو و قربانی در همین است: قربانی احساساتش را سرکوب می‌کند و جنگجو آن را مهار می‌کند. فرد قربانی همه‌چیز را سرکوب می‌کند چون می‌ترسد احساساتش را بروز دهد، می‌ترسد چیزی که دلش می‌خواهد را بگوید؛ اما جنگجو این‌طور نیست. مهار کردن و خودداری از گفتن احساسات، به معنای سرکوب کردن نیست. مهار کردن یعنی پیدا کردن تسلط و کنترل

بر روی احساسات و بیان آنها در زمان درست، نه زودتر و نه دیرتر. به همین خاطر است که جنگجویها اکثراً انسان‌های بی‌عیب و نقصی هستند. چون کاملاً بر روی عواطف، احساسات و در نتیجه رفتارشان کنترل دارند.

پذیرش مرگ؛ در آغوش گرفتن فرشته‌ی مرگ

آخرین راه برای رسیدن به آزادی شخصی این است که خودمان را برای مرگ آماده کنیم و آن را به عنوان یک معلم در زندگی‌مان بپذیریم. فرشته‌ی مرگ به ما یاد می‌دهد که چطور زنده ماندن را غنیمت بدانیم و زندگی کنیم. ما را از این حقیقت آگاه می‌کند که هر لحظه ممکن است بمیریم؛ و فقط لحظه‌ی حال را برای زنده ماندنمان داریم. واقعیت این است که ما نمی‌دانیم فردا زنده خواهیم بود یا نه. چه کسی می‌داند؟ هیچ‌کس! همه‌ی ما فکر می‌کنیم که سال‌های سال زنده می‌مانیم؛ اما آیا واقعاً مطمئنیم؟ نه!

اگر به بیمارستان برویم و دکتر به ما بگوید که بیشتر از یک هفته زنده نیستیم، چه کار می‌کنیم؟ همان‌طور که قبلاً گفتم، دو گزینه پیش روی ما قرار دارد: یکی این است که چون قرار است روزی بمیریم، رنج و عذاب بکشیم و به همه بگوییم که: «بیچاره من! من دارم می‌میرم» و مصیبت و فاجعه‌ای بزرگ برای خودمان درست کنیم و یا اینکه از هر لحظه‌ی زندگی‌مان برای شاد بودن استفاده کنیم و کارهایی را انجام دهیم که واقعاً دلمان می‌خواهد. اگر قرار است فقط یک هفته زنده باشیم، بهتر است به جای آه و حسرت، از زندگی لذت ببریم و واقعاً زندگی کنیم. می‌توانیم بگوییم: «از این لحظه به بعد دیگر می‌خواهم خودم باشم. دیگر به خاطر اینکه دیگران را راضی نگه دارم، زندگی نمی‌کنم. دیگر از اینکه دیگران درباره‌ی من چه فکر می‌کنند، نمی‌ترسم. وقتی قرار است هفته‌ی دیگر نباشم، چه اهمیتی دارد که دیگران درباره‌ی من چه فکری دارند؟ از این لحظه به بعد فقط می‌خواهم برای خودم زندگی کنم و خودم باشم!»

فرشته‌ی مرگ به ما یاد می‌دهد که هر روزمان را طوری زندگی کنیم که انگار آخرین روز زندگی ماست و فردایی وجود ندارد. ما می‌توانیم هر روزمان را با گفتن این جمله آغاز کنیم: «امروز هم بیدار شدم. خورشید را بار دیگر می‌بینم. از خداوند، خورشید و همه‌چیز و همه کس ممنونم که هنوز زنده هستم. یک روز دیگر هم می‌توانم برای خودم زندگی کنم.» من به زندگی‌ام این‌طور نگاه می‌کنم. این دیدگاه را فرشته‌ی مرگ به من یاد داد: اینکه مرگ را بپذیریم و بدانیم هیچ دلیلی برای ترسیدن وجود ندارد؛ و البته با کسانی که دوستشان دارم با عشق و محبت رفتار می‌کنم، چون ممکن است این آخرین روزی باشد که می‌توانم به آنها بگویم چقدر دوستشان دارم. نمی‌دانم که دوباره آنها را می‌بینم یا نه. برای همین هم دلم نمی‌خواهد با آنها دعوا کنم. شاید فردا نباشم! اگر من با شما دعوا می‌کنم و همه‌ی سم‌های عاطفی درونم را به شما منتقل

کنم و شما فردای آن روز بمیرید، چه به روز من می‌آید؟ وای! خدای من! قاضی وجودم پوستم را قلفتی می‌کند و من دائماً به خاطر حرف‌هایی که به شما زده‌ام، احساس گناه می‌کنم. حتی به خاطر اینکه به شما نگفتم چقدر دوستان دارم هم احساس گناه خواهم کرد. محبتی مرا خوشحال می‌کند که با شما تقسیمش کنم. چرا باید عشق و علاقه‌ام را به شما انکار کنم؟ مهم نیست که شما هم مرا دوست دارید یا نه. وقتی ممکن است من فردا بمیرم یا شما فردا نباشید، این‌ها چه اهمیتی دارند؟ چیزی که در این لحظه مرا خوشحال می‌کند این است که شما بفهمید من چقدر دوستان دارم.

شما هم می‌توانید این‌طور زندگی کنید و با این طرز فکر خودتان را برای مرگ آماده کنید. اتفاقی که با پذیرش مفهوم مرگ برایتان می‌افتد این است که رؤیاهای قدیمی ذهنتان برای همیشه می‌میرد. خاطراتی که از انگل یا همان بخش قاضی، قربانی یا باورهای اعتیادی خود دارید، باقی می‌ماند اما خود انگل از بین می‌رود. در پذیرش مرگ فقط انگل است که می‌میرد؛ اما برای قاضی و قربانی وجودمان پذیرش این حقیقت واقعاً سخت است. آن‌ها دلشان نمی‌خواهد که بمیرند برای همین با تمام قدرتشان در مقابل مرگ می‌ایستند؛ و ما فکر می‌کنیم که مرگمان نزدیک است و ترس برمان می‌دارد. اگر با رؤیای کروی زمین به زندگی‌مان ادامه دهیم، مثل این است که مرده باشیم. مرگ بالاخره به سراغ ما می‌آید، چه باورش داشته باشیم و چه باورش نداشته باشیم! اما هر کس مرگ را بپذیرد و او را در آغوش بگیرد، هدیه‌ای فوق‌العاده دریافت می‌کند و آن روز رستاخیز است. رستاخیز یعنی زنده شدن مردگان پس از مرگ، یعنی مثل بچه شدن! وقتی کودک هستیم، وحشی هستیم و آزادانه زندگی می‌کنیم؛ اما با یک تفاوت. تفاوت ما در این است که با پذیرش مرگ و رستاخیز، عقلمانه آزادی را به دست می‌آوریم نه معصومانه (مثل کودکان). همچنین این توانایی را پیدا می‌کنیم که اهلی شدنمان را بشکنیم و دوباره آزاد شویم و ذهنمان را درمان کنیم. ما تسلیم فرشته‌ی مرگ می‌شویم و می‌دانیم که با این کار انگل‌های ذهنمان می‌میرند، اما ما با ذهنی سالم و عاقل زنده می‌مانیم. آن وقت آزادیم تا از ذهنمان هر طور که دوست داریم استفاده کنیم و زندگی خودمان را بسازیم. در طریقه‌ی تولتک‌ها، این موضوعات همان چیزهایی ست که فرشته‌ی مرگ به ما می‌آموزد. فرشته‌ی مرگ به ما می‌گوید: «هرچه در این دنیا داری، از آن من است و مال تو نیست. خانه، همسرت، فرزندان، اتومبیل، شغل و پولت همه برای من هستند و من هر وقت بخواهم می‌توانم آن‌ها را از تو بگیرم؛ اما فعلاً تو می‌توانی از آن‌ها استفاده کنی!»

اگر خودمان را تسلیم فرشته‌ی مرگ کنیم و او را در آغوش بگیریم تا ابد خوشحال خواهیم بود. چرا؟ چون فرشته‌ی مرگ گذشته را از ما می‌گیرد و ادامه‌ی زندگی را میسر می‌کند. هر لحظه‌ای که می‌گذرد، می‌میرد و تمام می‌شود و فرشته‌ی مرگ این لحظات مرده را برمی‌دارد تا ما در زمان حال زندگی کنیم. انگل می‌خواهد که ما دائماً گذشته را همراه خودمان داشته باشیم و همین موضوع زنده بودن را بسیار سخت می‌کند. وقتی ما مدام در گذشته زندگی می‌کنیم، چطور می‌توانیم از حالمان لذت ببریم؟ وقتی رؤیای آینده را در سر داریم، چرا باید بار مسئولیت گذشته را به دوش بکشیم و دائماً آن را با خودمان مرور کنیم؟ پس چه وقتی قرار است که ما در حال زندگی کنیم؟ رسیدن به جواب این سؤالات، چیزی ست که فرشته‌ی مرگ به ما می‌آموزد. کافیت آن را بپذیریم و در آغوش بگیریم!

فصل هفتم:

رؤیای تازه؛ بهشت روی زمین:

در این فصل از شما می‌خواهم هر چیزی را که در تمام زندگی‌تان یاد گرفته‌اید، فراموش کنید! این کار، آغازِ درکی تازه و رؤیایی جدید است. رؤیایی که در آن زندگی می‌کنید، ساخته‌ی خودتان و درک شما از واقعیت است؛ بنابراین، می‌توانید هر زمان که بخواهید تغییرش دهید. شما این قدرت را دارید که بهشت و جهنم بیافرینید، پس چرا رؤیای تازه‌ای خلق نکنید؟ چرا از ذهن، قدرت تخیل و احساسات برای خلق رؤیای بهشت استفاده نکنید؟ کفایت از قدرت تخیلتان استفاده کنید تا اتفاقی فوق‌العاده بیفتد: تصور کنید که شما قادرید در هر زمانی که می‌خواهید دنیا را با چشمانی متفاوت ببینید؛ یعنی هر بار که چشمانتان را باز می‌کنید، دنیای اطرافتان را طور دیگری ببینید. همین حالا چشمان خود را ببندید و بعد باز کنید و به دنیای اطرافتان نگاه کنید.

خواهید دید که عشق و زیبایی از درختان می‌تراود، عشق از آسمان ظاهر می‌شود، از نور عشق بروز می‌کند و به این ترتیب از هر چیزی که در اطراف شماست عشق دریافت می‌کنید. بودن در چنین وضعیتی سعادت و خوشبختی است؛ چرا که شما عشق را مستقیماً از وجود همه‌چیز از جمله خودتان و دیگران دریافت می‌کنید. حتی وقتی انسان‌ها عصبانی یا ناراحت هستند هم شما می‌توانید از پشت این احساسات، عشقتان را ببینید.

حال از شما می‌خواهم که با استفاده از قدرت تخیل و چشمان زیبایی که دارید، خودتان را در زندگی و رؤیای جدیدی تصور کنید. زندگی‌ای که در آن لازم نیست هستی‌تان را توجیه کنید و آزادید همان کسی باشید که واقعاً هستید. تصور کنید این اجازه را دارید که شاد و خوشبخت باشید و از زندگی به معنای واقعی لذت ببرید. به علاوه زندگی‌تان از درگیری با خودتان و دیگران هم جداست. تصور کنید که بدون ترس از ابراز رؤیاهایتان، زندگی می‌کنید. می‌دانید چه می‌خواهید و چه نمی‌خواهید و حتی چه وقتی می‌خواهید! آزاد هستید که زندگی‌تان را آن‌طور که دوست دارید تغییر دهید. از درخواست چیزهایی که به آن نیاز دارید نمی‌ترسید. از گفتن «بله» یا «نه» به هیچ‌کس و هیچ‌چیز ابایی ندارید. تصور کنید که بدون ترس از قضاوت کردن دیگران زندگی می‌کنید. دیگر رفتارتان بر اساس آنچه دیگران در مورد شما فکر می‌کنند، نیست. دیگر مسئول عقاید و نظرات دیگران نیستید. به کنترل دیگران نیاز ندارید، کسی هم شما را کنترل نمی‌کند.

تصور کنید خودتان هم بدون قضاوت کردن دیگران زندگی می‌کنید. به راحتی می‌توانید دیگران را ببخشید و قضاوت‌هایی که درباره‌شان دارید را دور بریزید. نیازی ندارید که همیشه حق با شما باشد و دیگران را مقصر و خطاکار بدانید. به خودتان و بقیه احترام می‌گذارید و دیگران هم به شما احترام می‌گذارند. تصور کنید که بدون ترس از دوست داشتن و دوست نداشته شدن زندگی می‌کنید. دیگر از طرد شدن نمی‌ترسید و نیاز ندارید که بقیه قبولتان کنند. می‌توانید بدون هیچ شرم و خجالتی به فردی بگویید: «دوستت دارم». می‌توانید با قلبی گشاده از عشق در دنیا قدم بردارید و از ضربه خوردن نترسید. تصور کنید از خطر کردن و کشف زندگی نمی‌ترسید. از اینکه چیزی را از دست دهید، ترس و واهمه به دلتان راه نمی‌دهید. از مردن و زنده ماندن هم نمی‌ترسید. تصور کنید خودتان را همین‌طور که هستید دوست دارید؛ یعنی جسم و احساساتتان را به همین شکلی که هستند پذیرفته‌اید و دوست دارید. چون می‌دانید که همین‌طوری کاملید و لازم نیست تغییرش دهید.

علت اینکه از شما خواستم همه‌ی موارد بالا را تصور کنید، این است که همگی‌شان قابل اجرا و امکان‌پذیر هستند! شما می‌توانید با شادی، سعادت، خوشبختی و با رؤیای بهشت زندگی کنید؛ اما برای تجربه‌ی چنین رؤیایی در وهله‌ی اول باید آن را بفهمید و درک کنید. تنها عشق است که می‌تواند شما را به سعادت و خوشبختی برساند. عاشق شدن و سعادت‌مند و خوشبخت بودن هر دو یکی هستند. وقتی شما عاشق و خوشبخت باشید، از خوشحالی روی ابرها هستید و هر کجا که می‌روید عشق دریافت می‌کنید. شک نداشته باشید که دائماً با این حالات زندگی کردن ممکن است! ممکن است چون دیگران انجامش داده‌اند، پس شما هم می‌توانید انجامش دهید، چون تفاوتی با بقیه ندارید. این افراد در سعادت و خوشبختی زندگی می‌کنند، چون بالاخره توانسته‌اند میثاق‌هایشان را تغییر دهند و رؤیاهای متفاوتی بسازند.

اگر معنای با خوشبختی و سعادت زندگی کردن را بفهمید، عاشقش می‌شوید! درمی‌یابید که بهشت روی زمین واقعی است و به طور کلی بهشت وجود دارد. وقتی فهمیدید که بهشت وجود دارد و می‌توانید برای همیشه در آن بمانید، آن وقت دیگر تلاش کردن برای آن به خودتان بستگی دارد. دو هزار سال پیش، عیسی مسیح از بهشت ملکوت و ملکوت عشق برای ما سخن گفت اما هیچ‌کس آمادگی شنیدن این حرف‌ها را نداشت. مردمان آن زمان با شنیدن سخنان حضرت مسیح گفتند: «از چه چیزی حرف می‌زنی؟ قلب هر کدام از ما خالی است. آن عشق و آرامشی که از آن حرف می‌زنی، احساس نمی‌کنیم!» اما شما نباید چنین حرف‌هایی بزنید. فقط و فقط تصور کنید که دریافت پیام عشق امکان‌پذیر است، آن وقت خواهید دید که عشق، مال خودتان می‌شود. جهان بسیار زیبا و شگفت‌انگیز است. اگر عشق، راه زندگی‌تان باشد، زندگی کردن بسیار آسان خواهد بود. شما می‌توانید همواره عشق بورزید و لذت ببرید، انتخاب با خودتان است. ممکن است دلیلی برای عشق ورزیدن به کسی نداشته باشید، اما به جای آن می‌توانید دیگران را دوست بدارید، چون این کار باعث خوشحالی شما می‌شود. عشق و محبت، شادی‌آور است. به شما آرامش درونی می‌دهد و درک شما را نسبت به همه‌چیز دگرگون می‌کند.

شما می‌توانید به هر چیزی از منظر عشق نگاه کنید و یقین داشته باشید که عشق در اطراف شما وجود دارد. وقتی با این طرز فکر زندگی کنید، دیگر هیچ مه و توهمی ذهنتان را فرامی‌گیرد. می‌توت به برای همیشه به مرخصی و تعطیلات می‌رود. عشق همان چیزی ست که انسان‌ها قرن‌هاست به دنبالش هستند. هزاران سال است که همه‌ی ما به دنبال خوشبختی می‌گردیم. خوشبختی همان بهشت گمشده است. انسان‌ها بسیار تلاش کردند تا به این نکته برسند و این نکته بخشی از تحول ذهن و آینده‌ی بشریت است. زندگی کردن با عشق و محبت، ممکن است و تحقق آن به دست خود شماست. حضرت موسی به آن «سرزمین موعود» می‌گفت، بودا اسمش را نیروانا گذاشته بود، عیسی مسیح چنین زندگی‌ای را بهشت نامید و تولتک‌ها اسمش را رؤیای تازه گذاشتند. بدبختانه، هویت شما با رؤیای کره‌ی زمین درهم‌آمیخته و همه‌ی باورها و میثاق‌هایتان در مه و توهم فرورفته‌اند. حضور انگل را در ذهن و زندگی‌تان احساس می‌کنید، اما فکر می‌کنید «انگل» خودتان هستید! و همین فکرها هم خلاص شدن از شر انگل و ایجاد فضایی آکنده از عشق را سخت می‌کند. همه‌ی شما به بخش «قربانی» و «قاضی» وجودتان چسبیده‌اید. رنج کشیدن به همه شما احساس امنیت می‌دهد، چون آن را خوب می‌شناسید.

اما در واقع دلیلی برای رنج و عذاب کشیدن وجود ندارد. تنها علت رنج کشیدن شما این است که خودتان انتخاب کرده‌اید. اگر به زندگی‌تان خوب نگاه کنید، بهانه‌های زیادی برای رنج کشیدن پیدا می‌کنید، اما یک دلیل محکم و قانع کننده برایش ندارید. شاد بودن و رنج کشیدن هر دو یک انتخاب هستند. شاید نتوانیم از سرنوشتان فرار کنیم، اما انتخاب پیش روی ماست: اینکه از سرنوشتان رنج بکشیم و یا از آن لذت ببریم. رنج بکشیم یا شاد باشیم و عشق بورزیم، در جهنم دنیا زندگی کنیم و یا در بهشت. انتخاب من زندگی کردن در بهشت روی زمین است. انتخاب شما کدام است؟

دعا:

لطفاً برای یک لحظه چشمانتان را ببندید و قلب و دلتان را بگشایید، سپس همه‌ی عشق و محبتی که به قلب و دلتان وارد می‌شود را احساس نمایید؛ و بعد با کلمات من به ذهن و قلبتان وصل شوید تا ارتباط محکمی با عشق احساس کنیم. هدف من این است که همگی با همدیگر ارتباط خالصانه‌ای را با خداوند برقرار کنیم:

روی ریه‌هایتان تمرکز کنید، انگار که فقط ریه‌های شما وجود دارند. لذت فرو بردن هوا به داخل ریه و خارج کردن هوا برای برآوردن مهم‌ترین نیاز انسان یعنی «نفس کشیدن» را احساس کنید. نفس عمیق بکشید و احساس کنید که هوا کاملاً ریه‌هایتان را پر می‌کند. تصور کنید که هوا و عشق یکی هستند. حالا به رابطه‌ی بین هوا و ریه‌هایتان توجه کنید؛ یک رابطه‌ی عاشقانه بین آنهاست! سپس ریه‌هایتان را آن قدر از هوا پر

کنید که بدنتان به خارج کردن این هوا نیاز پیدا کند. وقتی این‌طور شد، هوا را بیرون بدهید و لذت ببرید. چرا که برآوردن نیازهای جسمانی واقعاً لذت بخش است. در بین این نیازها نفس کشیدن واقعاً خوشایند است. همین نفس کشیدنمان کافیست تا همیشه شاد باشیم و از زندگی لذت ببریم. زنده بودنمان کافیست تا با شادی و خوشحالی زندگی کنیم و عشق بورزیم.

دعای آزادی:

ای خالق و آفریننده‌ی هستی، امروز همگی ما به پیشگاه تو حاضر شده‌ایم و از تو تقاضایی داریم؛ اینکه اجازه دهی حضورت را احساس کنیم و رابطه‌ی عاشقانه‌ای با تو داشته باشیم. همه‌ی ما می‌دانیم که نام حقیقی تو «عشق» است و ارتباط داشتن با تو به این معناست که با تو در یک ارتعاش و فرکانس هستیم. خالق بی‌همتای ما، تو تنها کسی هستی که در گُل جهان هستی حضور داری. امروز به ما اجازه بده که شبیه تو باشیم؛ زندگی را دوست بداریم، زندگی بدهیم و عشق باشیم. ما را یاری کن تا آن‌طور که تو عشق می‌ورزی، به دیگران عشق بورزیم. بی‌قید و شرط، بدون چشم‌داشت و تعهد و بدون قضاوت کردن. ما را یاری کن تا بدون قضاوت خودمان را بپذیریم و دوست داشته باشیم. چون وقتی دیگران را قضاوت می‌کنیم، احساس قصور و گناه کرده و خودمان را لایق مجازات می‌دانیم. به ما کمک کن تا هر مخلوقی را که تو آفریده‌ای یعنی جانداران، انسان‌ها، خویشاوندان، نزدیکان و کسانی که سخت تلاش می‌کنیم با آن‌ها آخت شویم را دوست بداریم. چون وقتی آن‌ها را پس می‌زنیم و طرد می‌کنیم. وقتی هم خودمان را پس بزنیم، در واقع از تو دور می‌شویم. ما را یاری کن تا دیگران را آن‌طور که هستند و بدون هیچ قید و شرطی دوست بداریم. کمک کن بدون قضاوت و پیش‌داوری آن‌ها را بپذیریم. چون اگر قضاوتشان کنیم، آن‌ها را مقصر می‌دانیم و سرزنششان می‌کنیم. حتی لازم می‌بینیم مجازاتشان کنیم!

امروز از تو می‌خواهیم که قلب و دلمان را از هرگونه سم عاطفی‌ای که داریم پاک کنی و ذهنمان را از هرگونه قضاوتی آزاد نمایی تا بتوانیم در آرامش و عشق کامل زندگی کنیم. امروز روز خاصی برای همه‌ی ماست. چون ما دل و قلبمان را گشوده‌ایم تا دوباره بتوانیم بدون هیچ ترس و از صمیم قلب به یکدیگر بگوییم: «دوستت دارم». امروز ما خودمان را به تو پیشکش می‌کنیم، وارد وجودمان شو. صدای ما، چشم ما، دست ما و قلبمان باش تا بتوانیم رابطه‌ای عاشقانه برقرار کنیم. ای خالق بی‌همتای ما، امروز یاری‌مان کن تا شبیه تو شویم. به خاطر همه‌ی چیزهایی که امروز نصیبمان می‌شود، از تو ممنون هستیم. کمکمان کن آزاد باشیم و همان کسی باشیم که واقعاً هستیم.

دعای عشق:

این بار قصد دارم همگی مان با همدیگر رؤیایی را سهیم شویم که دلمان می‌خواهد همیشه آن را داشته باشیم. در این رؤیا و تخیل شما در وسط یک روز آفتابی و زیبا هستید. صدای آواز پرندگان، باد و یک رودخانه‌ی زیبا و روان را می‌شنوید. به طرف رودخانه به راه می‌افتید. در حاشیه‌ی رود پیرمردی نشسته و مشغول مراقبه کردن است. شما می‌بینید که از بالای سرش نوری با رنگ‌های متفاوت بیرون می‌آید. سعی می‌کنید مزاحمش نشوید اما او حضور شما را احساس کرده و چشم‌هایش را باز می‌کند. چشم‌هایش پر از عشق و محبت است و لبخند زیبایی بر چهره دارد. از او می‌پرسید چطور می‌تواند این نور چند رنگ و زیبا را از خودش ساطع کند؟ از او می‌خواهید طریقه‌ی این کار را به شما هم یاد بدهد. او هم در جواب به شما می‌گوید که سال‌های پیش همین سؤال را از معلمش پرسیده است!

بعد از آن هم داستانش را برای شما تعریف می‌کند: «معلم من سینه‌اش را باز کرد و قلبش را بیرون آورد، شعله‌ی زیبای درون قلبش را جدا کرد و بعد سینه‌ی من را باز نمود، قلبم را بیرون کشید و آن شعله‌ی زیبا را درون قلب من گذاشت. قلبم را سرجایش برگرداند و به محض آنکه این کار را کرد، عشق شدیدی در درون قلبم احساس کردم. چون آن شعله‌ای که درون قلبم گذاشت، عشق خودش بود! آن شعله در قلبم شعله‌ورتر شد و به آتشی بزرگ تبدیل گشت. آتشی که نمی‌سوزاند اما هر چه را لمس می‌کرد، پاک می‌گرداند. آن آتش تک‌تک سلول‌های بدنم را لمس کرد و سلول‌های بدنم عشقی که دریافت کرده بودند را به من بخشیدند. من با جسمم یکی شدم، اما عشق و محبت درونم بزرگ‌تر شد. آن آتش همه‌ی احساسات درون ذهنم را لمس کرد و آن‌ها همگی به عشقی قوی تبدیل شدند. دیگر از آن به بعد من خودم را بی‌قید و شرط دوست داشتم. این آتش همین‌طور اوج می‌گرفت و شعله‌ورتر می‌شد، من باید آن را با کسی سهیم می‌شدم؛ بنابراین تصمیم گرفتم بخش کوچکی از عشقم را به درختان بدهم و درختان هم به نوبه‌ی خودشان به من عشق و محبت بخشیدند و من با درختان یکی شدم؛ اما عشق درونی‌ام کمتر نشد و شدت بیشتری پیدا کرد. بخشی از عشقم را به تک‌تک گل‌ها، علف‌ها و زمین دادم، آن هم به سهم خودشان به من عشق هدیه کردند و ما یکی شدیم. عشق و محبت به قدری در من رشد کرد که دیگر همه‌ی حیوانات را دوست داشتم، آن‌ها هم بلافاصله به عشقم پاسخ دادند و با آن‌ها هم یکی شدم. عشق من همچنان رشد می‌کرد و اوج می‌گرفت.»

«بخشی از عشقم را به سنگ‌های روی زمین، خاک، آهن هدیه کردم و آن‌ها هم به من عشق بخشیدند. به این ترتیب من با خاک و زمین هم یکی شدم. بعد از همه‌ی این‌ها تصمیم گرفتم به آب، اقیانوس، رودخانه، باران و برف هم عشق بدهم. آن‌ها هم مثل موجودات دیگر مرا از عشقشان بهره‌مند کردند. ولی همچنان عشقم ادامه داشت. تصمیم گرفتم آن را به هوا و باد بدهم. ارتباط محکمی را با خاک، باد، اقیانوس‌ها و طبیعت احساس کردم. به آسمان نگاهی انداختم و به تک‌تک ستارگان، آفتاب، ماه هم عشق دادم و با آن‌ها یکی شدم. در آخر هم تکه‌ای از عشقم را در وجود تک‌تک آدم‌ها گذاشتم و با همه‌ی انسان‌ها یکی شدم. حالا هر جا

می‌روم و هر کسی را می‌بینم، خودم را در وجودش نظاره می‌کنم. چون من بخشی از همه‌چیز هستم و به همه عشق داده‌ام!»

در آخر مرد سینه‌اش را باز می‌کند و قلبش را با همه‌ی زیبایی‌هایش بیرون آورده و در قلب تک‌تک شما خوانندگان عزیزم می‌گذارد؛ و حالا آن عشق در وجود شما در حال رشد کردن است. اکنون شما هم با آب، باد، ستاره‌ها، طبیعت، همه‌ی حیوانات و انسان یکی شده‌اید. شما حرارت و نوری که از شعله‌ی قلبتان ساطع می‌شود را احساس می‌کنید. درست مثل پیرمرد از سر شما هم نورهای رنگارنگ بیرون می‌آید. هم‌اکنون شما از نور و رنگ‌های مختلفش آکنده‌اید. درخشانید و این‌طور به پیشگاه خداوند دعا می‌کنید:

«خداوندا، ای خالق هستی! به خاطر همه‌ی موهبت‌ها و نعمت‌هایی که به من بخشیده‌ای از تو ممنون و سپاسگزارم. به خاطر هر آنچه که حقیقتاً به آن نیاز داشتم و تو به من دادی، شکرگزار توام. خداوندا از تو سپاسگزارم که به من فرصت دادی این جسم زیبا و ذهن خارق‌العاده را داشته باشم. به خاطر همه‌ی محبت‌ها، ذات خالص و بی‌کرات تو را شکر می‌کنم. خدایا از تو ممنونم که با همه‌ی این خوبی‌ها در درون من هستی. تو را شکر می‌کنم که از چشم‌ها، کلام و قلب من استفاده می‌کنی تا هر کجا می‌روم عشق تو را با دیگران سهیم شوم. من تو را همان‌طور که هستی دوست دارم چون بنده و مخلوق تو هستم. خودم را هم همان‌طور که هستم از صمیم قلبم دوست دارم. یاریم کن که بتوانم عشق و آرامش را در قلب و دلم حفظ نمایم و از عشق، راه تازه‌ای برای زندگی‌ام بسازم. امیدوارم تا پایان عمرم با عشق و محبت زندگی کنم. آمین»

پایان.

کلام آخر:

کتابی که مطالعه کردید، حاصل تجربیات و اندیشه‌های فردیِ مردی از تبار سرخ‌پوستان تولتک است. دون میگوئل روئیز نویسنده‌ی کتاب چهار میثاق در تلاش است که در این کتاب همه‌چیز را به زبانی ساده و شیوا بیان کند. همان‌طور که خواندید، میگوئل از باورها و میثاق‌هایی می‌گوید که نسل به نسل به ما منتقل شده است. میثاق‌هایی که هیچ‌کدام در آن نقش نداشتیم. چهار میثاق در سال ۱۹۹۷ منتشر شد و بیشتر از یک دهه در لیست پرفروش‌ترین کتاب‌های نیویورک تایمز قرار گرفت. روئیز در خانواده‌ای که به شمن باوری (ناوال) معتقد بودند و در مکزیک به دنیا آمد. اعضای خانواده‌اش امید داشتند که او سنت‌ها و تعالیم سرخ‌پوستان تولتک را ادامه داده و آن را به بقیه بیاموزد؛ اما میگوئل دوست داشت که در رشته‌ی پزشکی ادامه تحصیل دهد. بعد از سختی‌های بسیار از رشته‌ی پزشکی فارغ‌التحصیل شد و به عنوان جراح تخصص گرفت؛ اما در اوایل دهه‌ی هفتاد یک شب در حال رانندگی کردن بود که در پشت اتومبیل خوابش برد و با دیواری برخورد کرد. وقتی به هوش آمد، ناگهان متوجه شد که از کالبد جسمش خارج شده است. این تجربه‌ی او از مرگ، تمام زندگی‌اش را متحول کرد.

سانحه‌ی تصادف او با دیوار، پرسش‌هایی را در ذهنش به وجود آورد و به این ترتیب تصمیم گرفت برای رسیدن به جواب سؤال‌هایش، مهارت خرد تولتک‌ها را بیاموزد. همان‌طور که خواندید در سنت تولتک‌ها، ناوال به کسی گفته می‌شود که فرد را به سمت آزادی و سعادت شخصی هدایت می‌کند. روئیز ناوالی از تبار جنگجویان عقاب (ایگل نایت) است که خودش را وقف انتقال خرد تولتک‌ها به دیگران کرده است. این نویسنده‌ی خوش قلم تا به حال چند اثر دیگر را هم به رشته‌ی تحریر درآورده است. استادی در عشق، صدای دانش، حلقه‌ی آتش و میثاق پنجم از دیگر آثار این نویسنده‌ی مکزیک‌ی است.

((امید است که با خواندن این کتاب از تعالیم و آموزه‌هایش بهره‌مند شوید و آن را در زندگی به کار بگیرید.))

۱. naguals

۲. Teotihuacan

۳. جان لنون: موسیقی‌دان، ترانه‌سرا، خواننده، نویسنده، آهنگساز، شاعر و از معروف‌ترین و برجسته‌ترین چهره‌های دنیای موسیقی راک است که در انگلستان به دنیا آمد. او به عنوان یکی از مؤثرترین افراد در بافت موسیقی عامه‌پسند در سراسر جهان شناخته شد.

۴. میثاق با کلماتی چون توافق، عهد و پیمان یکی است.

۵. ده فرمان فهرستی از دستورهای مذهبی است که بر طبق اعتقادات یهودیان، مسیحیان و دین اسلام، فرمان‌های خداوند به حضرت موسی هستند.

۶. در داستان‌های هری پاتر جادوگران سیاه به کسانی گفته می‌شود که با استفاده از جادوی سیاه دست به کارهای اشتباه و شرورانه می‌زنند. نویسنده با این مثال اشاره به انجام اعمال شرورانه توسط انسان کرده است.

۷. فارست گامپ یکی از موفق‌ترین فیلم‌های هالیوودی و برنده‌ی شش جایزه‌ی اسکار است. این فیلم روایت گر مردی به نام فارست گامپ می‌باشد که با بهره‌ی هوشی پایین و محدودیت‌هایی که دارد، در جریان فیلم به موفقیت‌های فوق‌العاده‌ای می‌رسد. این فیلم محصول سال ۱۹۹۴ است و بر پایه‌ی رمانی به همین نام اثر وینستون گروم ساخته شده است. تام هنکس بازیگری ست که در نقش فارست گامپ در این فیلم بازی می‌کند.

۸. شمن باوری یا شمینیسیم نام یک رشته باورهای سنتی در برخی اقوام بیابان‌گرد است که از دوران پیش از تاریخ در سراسر دنیا وجود داشته است. شمن باوران معتقدند که از طریق تماس با ارواح می‌توان بیماری و رنج افراد را تشخیص داد و درمان کرد و یا بالعکس در افراد رنج و بیماری را ایجاد نمود. توان پیشگویی آینده یکی دیگر از باورهای شمن‌گرایان است.