

فصل هجدهم

واضح شدن عشق

من و ریچارد دوباره بحث در مورد عشق را از سر گرفتیم. من بحث در مورد این عقیده که یکی از کلیدهای پروسه درمان روشن کردن مبحث عشق که غلط تعریف شده، استفاده شده و تحریف شده است را مطرح کردم. تصحیح تعریف آن در اذهان ما یک کار اساسی و پایه‌ای محسوب می‌شود.

دو هزار سال پیش، به ما آموخته شده که عشق یکی از مهمترین قانونهای خلقت بشر است. عشق پیش نیاز بینش و درک است. آموختن عشق امری مذهبی نیست، آن کاربردی‌ترین و کارآمدترین مساله دنیا است. یکی از بزرگترین دامهایی که ممکن است ما را گرفتار کند این است که باعث شویم هر گونه تعلیماتی در این مورد، مذهبی به نظر برسد. بسیاری از مردم تعلیمات بر مبنای عشق را دور می‌اندازند، یا توجه سطحی به آن می‌کنند چرا که فکر می‌کنند عشق جزء تعلیمات مذهبی است و آنها آموخته‌اند با زیرکی آنها را نپذیرند.

"ریچارد، ریشه کلمه «دین» کلمه *religare* است به معنی محکم بستن. تنها، دین واقعی، اهداف واقعی خود را دارد، که آن باز گرداندن ما به سرشت اولیه واقعی خودمان، عشق است. عشق تنها طبیعت و سرشت خالق و پروردگار است. شما تنها می‌توانید عشق را با عشق مقید کنید."

اندیشه کلیدی:

شما تنها می‌توانید عشق را با عشق مقید کنید. هر چیز دیگری فقط دیوانگی است، یک راهنمایی کور کورانه و بی

بصیرت!

"ذهن شکل گرفته بر اساس ترس و دشمنی سعی می‌کند بفهمد عشق چیست. آن نمی‌تواند! یک مبلغ دینی یا شخص روحانی حتی نمی‌تواند با عبارات منطقی در مورد عشق صحبت کند. آن قادر نیست، اگر چه هنوز خودش را ذیصلاح می‌داند و سعی می‌کند قدرتش را حفظ کند. آن با تظاهر و سفسطه‌سازی، هر کس که از او تبعیت کند را فریب می‌دهد. زیرا که این ماهیتش است. ماهیت خالق دروغین عشق، ماهیت ذهن شکل گرفته بر اساس ترس و دشمنی، کنترل کردن و حمله کردن است و در صورتی که موفق نشود، ویران کردن است. تشخیص اینکه بتوانیم بفهمیم کدامیک دین حقیقی و کدام اشتباهی است بسیار آسان است. اگر آن سعی کند شما را به ترس یا دشمنی مقید و گرفتار کند، هر چه باشد سفسطه است؛ پی می‌برید آنها گرگانی هستند در لباس میش."

همانطور که تنبیه می‌کند می‌گوید: "من فقط این کار را انجام دادم چون تو را دوست دارم!" همانطور که او تفتیش عقاید می‌کند، محکوم به رفتن به جهنم می‌کند، شکنجه می‌دهد و به قتل می‌رساند. می‌گوید: "من تنها این کار را برای نجات روح شما انجام می‌دهم، من فقط تو را محکوم می‌کنم که از تو محافظت کنم! همانطور که جنگ

افروزي مي کند مي گويد: "من فقط براي ايجاد صلح اين کار را انجام دادم! او از صحبت در مورد عشق حقيقي کاملاً قاصر است. آن تنها مي تواند بر اساس محتويات ذهن خود «فکر» کند و بنا بر اين از ترس و خشم خود استفاده کرده تا به نظر ديگران چنين جلوه کند. یک هدف احمقانه، دست نيافتني و غير ممکن!"

"دشمني و ترس، هرگز باعث هدايت افراد به سمت عشق نمي شوند، زيرا نمي توانند. آنها ابزاري براي تاريخي هستند. دشمني و ترس در حضور عشق از بين مي روند. آنها با بر پا کردن پروسه دين حقيقي قلع و قمع مي شوند! تمام ترسها و خشمهاي ريشه داشته در عقايد تعصب آميز، تلاش روحانيون براي مقيد کردن ديگران به خودشان و ذهن بدون عشقشان همچنان باعث مي شود قربانيان آنها زيرکي و فراست خود را فراموش کنند. مهم نيست از چه تعداد کلمه براي مخفي کردن حقيقت استفاده مي کنند، همه سفسطه است؛ جايي که دشمني و ترس است، هيچ عشقي پيدا نمي شود. آنها، شرايط منحصر ا متقابلي هستند و هر فردي بايد انتخاب کند که به چه می خواهد خدمت کند."

آن عقايد در مورد عشق به نظر ريجارد جالب بود. او متوجه شده بود هر جا که ترس و دشمني هست هيچ عشقي نيست، اما مي خواست بداند چگونه مي توان کسي را دوست داشت که با او بد رفتاري کرده است و او را مورد اذيت و آزار قرار داده است. به نظر مي رسيد گيج شده و با لحن خشمگيني پرسيد، "چه کسي مي تواند در چنين موقعيتي احساس ديگري جز خشم داشته باشد؟"

"عشق ورزیدن، تو اول بايد معني دقيق اين کلمه را بفهمي. ريجارد، ممکن است پيش پا افتاده به نظر برسد اما مردمي که مورد تهاجم قرار مي گيرند و مي دانند عشق چيست واقعايتي که خشم و تنفر ناميده مي شود در وجود آنها جايی ندارد.

ريجارد با لحن معترضانه اي گفت، "اما..."

"یک دقيقه به حرفهاي من گوش کن، به خاطر مي آوري، هدف ما رها کردن اعتقادات قديمي مان و تعليمات دست کاري شده اي است که به اندازه و مدت کافي باعث ايجاد سلولهاي جديد مغزي شده اند. اگر، وقتي که حرف من تمام شد، آن براي معني نداشت، به آن اعتنايي نکن و همان راه قديمت را ادامه بده."

گفتم "در آرامی، عشق به معني همکاري کردن و کمک کردن به کسي که به تو آزار مي رساند نيست. آن به معني قبول کردن هر گونه بيرحمي، با لبخند زدن و وانمود کردن به اينکه همه چيز رو براه است وقتي که رو براه نيست، نيست. عشق به اين معني نيست که تو افراد را مسئول رفتارشان نداني. عشق به معني تسليم بودن شما و سرکوب کردن خشمتان تا شما مثل اولياء خدا به نظر بيائيد نيست."

ريجارد با خوشحالي گفت: "پس وقتي کسي با شما بد رفتاري مي کند و از شما سوء استفاده مي کند عصباني شدن طبيعي است؟"

پاسخ دادم: "واقعايت موجود در ذهن در حال حاضر به تو اطلاعات می دهند، نه کلماتی که من به تو می گویم.

وقتی تو احساس می کنی هوش و عقلت به خاطر مصالحه با چنین افرادی به خطر افتاده عصبانی می شوی و این طبیعی است. به خاطر بیاور ترس و دشمنی، انتخابهایی تضعیف کننده، و دانایی. وقتی چنین انرژیهایی در بدن ما فعال هستند، کاملاً زبان بسته و لال می شویم.

اندیشه کلیدی:

ذهن، بدون عشق و حق انتخاب، ضعیف عمل می کند و هر چیزی را که می فهمد طرح ریزی واقعیات گذشته اش است.

ریچارد تقریباً با فریاد گفت: "این دیگر به چه معنی است؟ به نظر تو داری با من بازی می کنی و من اصلاً این را دوست ندارم!"

در تلاش برای سبک کردن جو و آرام کردن او به حالت شوخی گفتیم: "یک گفته قدیمی است که می گوید حقیقت باعث آزاد شدن شما می شود، اما اول باید تو را خیلی عصبانی کند."

"ریچارد، کلمه عشق در این فرهنگ بسیار مورد تحریف قرار گرفته است و معنی صحیح آن تقریباً از بین رفته است. صنعت سرگرمی و سینما به بیشترین نحوی خواهد به ما بقبولاند که عشق، زور آزمائیهایی جنسی و ارضاء شدن است. دیگران از می خواهند به خود بقبولانیم آن انکار و قربانی کردن خود است. هنوز دیگران از ما می خواهند که ما با دیدن بد رفتاریهایشان آنها را دلسوزانه دوست داشته باشیم. در این مورد فکر کن. چه کسی با اعتقاد به این اصطلاحات مهمل از عشق منفعتی عایدش خواهد شد؟"

اندیشه های زیادی در مغز ریچارد در جستجوی جواب موج می زدند. "مطمئن نیستم منظورت چیست؟"

"آیا اگر معتقد باشم عشق، زور آزمائیهایی جنسی به نمایش گذاشته شده صنعت سینما است، ممکن است فیلمهایی بیماری گونه بیشتری را ببینم و همواره دنبال روابط جنسی بیشتری برای ارضای بیشتر باشم؟ آیا ممکن است فکر کنم آنچه که در این فیلمها نمایش داده می شود طبیعی است و با اعتقاد به چنین واقعیتی زندگی کنم؟ آیا ممکن است من روزی متوجه شوم که خودم هم می خواهم در این عادات توهین آمیزی که صنعت تفریح و سرگرمی به این دلیل مشهور شده است خودم را غرق کنم؟"

"ریچارد ما باید به این تشخیص برسیم که حتی انجام دادن این سرگرمی های وحشتناک هیچ گاه ما را ارضاء نمی کند، آن تنها منجر به رفتارهایی نا مانوس دیگری نیز می شود. تا زمانی که ما این کار را تکرار می کنیم، این رفتارها را ادامه خواهیم داد، با تعجب از خودمان می پرسیم، همه اش همین بود؟ برایم چه اتفاقی افتاده است؟ چه مشکلی دارم؟ اگر ما آن واقعیات درد آور را درون ذهنهایمان حفظ کرده باشیم، مهم نیست چقدر از این پاداشها بر

اساس فهم نادرستمان از زندگي به دست مي آوريم، عليرغم تمام اين «پاداشها» خوشحالي هنوز از ما دوري مي کند. مهم نيست چقدر مايملک و دارايي داشته باشيم، چقدر پول، روابط جنسي، قدرت يا شهرت به دست آورده ايم، اينها هيچ کدام هيچ وقت ما را ارضاء نمي کنند چون همه آنها پوچ و دروغين هستند. ارضاء خود را به شکل رضائيت مخفي مي کند، اما هنگامي که تجربه مي شود نمي تواند به ضمانت اغوا آميزش عمل کند.

اندیشه کلیدی:

دارائيهاي نمي توانند جای خوشحالي يا یک ارتباط واقعي را بگيرند.

براي ريچارد داستان مرد سالخورده اي را تعريف کردم که از او علت و راز شادي اش را پرسيدند و آن مرد پير پاسخ داد: "سالها و سالها دنبال چيزي بودم که مردم آن را خوشحالي مي دانستند و بعد تصميم گرفتم فقط خدمت کنم و بدون آن خوشبخت باشم." شادي حالي از ذهن است، انتخاب خود ما، نه نتيجه دارائيهايمان يا در کنترل ديگران يا شرايط بودن. مردم اغلب از احساسی از مايملک و دارائيهاي به عنوان جايگزين شادي صحبت مي کنند، و در مورد روابط، آن راهی برای روبرو نشدن با دردهای درونی شده است. عشق حالي از بشر است که باعث ايجاد خوشحالي در ذهن می شود و بقيه آن فقط یک احساس است.

اندیشه کلیدی:

یک چیز که می دانم "تنها افرادی میان شما واقعا خوشحال هستند که فکر می کنند و می فهمند که چگونه بايد خدمت کنند".

"ارتباط واقعي، با معني فريبنده عشق از بين رفته است. آیا تا به حال احساس کرده اي که به عنوان یک شي جنسي مورد استفاده قرار گرفته اي و سپس دور انداخته شده اي؟ اضافه کردم، "هر کس که خريدار معني عشق در رسانه هاي جمعي است و آن را باور مي کند تبديل به یک شي، هم در ذهن خودش و هم در ذهن ديگران مي شود. البته، مثل بقيه اشياء بعد از استفاده دور انداخته مي شود."

ريچارد با غمگيني گفت: "من در هر دو قسمت اين سناريو بوده ام. نمي فهميدم که چرا بايد اين گونه باشد. من دوست دارم به روش صحيح عشق بورزم آن هم در یک رابطه صحيح، صادقانه و واقعي. شايد تا زماني که بعضي از واقعيات مخالف يکديگر در ذهن من تصحيح نشود، اين مسئله غير ممکن باشد."

"فکر کنم حق با توست. ما تمايل داريم بر همان اساس که به ما آموخته شده است زندگي کنيم و اگر مورد سوء استفاده و استفاده ديگران قرار بگيريم، براي داشتن یک زندگي متفاوت بايد واقعا روي اين مسئله کار کنيم. روابط بين انسانها مکان عجيب و شگفت انگيزي براي پرورش پيدا کردن، حمايت يکديگر و درمان پيدا کردن است؛ در صورتي که ما بتوانيم واقعيات مخالف يکديگر و آنچه که به آنها قلاب و متصل شده ايم را از ذهنمان پاک کنيم و به وجود و هستي اصلي خودمان برگرديم. تجربه من در مورد افرادی است که نمي توانند یک رابطه بلند مدت را

شکل دهند و یا آن را اصلاً نمی پذیرند؛ زیرا آنها در فایل مربوط به روابط، دردهای زیادی ذخیره کرده اند که یا باید این اطلاعات را پاک کنند یا باید با آنچه که درون این فایلها مخفی کرده اند روبرو شوند. برای چنین شخصی تجربه یک زندگی واقعی به دلیل آن احساسات درد آور و ناراحت کننده ای که در بدنش ذخیره شده است، غیر ممکن است. و البته، آنها همیشه فرد دیگری را به این دلیل سرزنش می کنند.

ریچارد خیلی آرام با صدای موزونی گفت: "برای مدت طولانی سعی می کردم از این مسئله فرار کنم"، او پرسید: "حق با توست، کسی بوده ام که همیشه آنجا حضور داشته ام. دارم می فهمم که این مسئله من است. چه کسانی این دیوانگی و جنون را ترویج می دهند؟ چرا دنیا دچار این همه سراسیمگی و آشوب شده است؟" "برای جواب به چنین سوالی، متوجه باش مزایای فهم تحریف شده از عشق متوجه چه کسی می شود. هر کسی که حقیقت را برای به دست آوردن منفعتی برای خودش تحریف می کند، در رنج و اندوه خیلی زیادی زندگی می کند و در چنان فقر درونی گرفتار می شود که نمی تواند با صداقت زندگی کند. آنها فکر می کنند که باید در هر چیزی انحراف ایجاد کنند تا آن را برای خودشان به دست آورند. برای بقای خود.

اضافه کردم: "آیا تا کنون متوجه شده ای که ترویج دهندگان این عقیده معتقدند که «عشق به معنی قربانی کردن خود است»، و افرادی که با حمایت از این عقیده که عشق مهربانانه بد رفتاریهای آنها را می پذیرد باعث می شوند کسانی که بد رفتاری می کنند به بد رفتاری خود ادامه دهند؟ آنهایی که ترویج می دهند عشق داشتن روابط جنسی است، اشخاص بیشتری به عنوان شیء های جنسی برای بهره برداری و سوء استفاده کردن دارند. آنهایی که از نظر ذهنی قربانی هستند، به داشتن مزایای نقش یک قربانی را بازی کردن، معتاد شده اند و خود را به این نقش اختصاص داده اند.

"نمی توانم هر چه را که می گویی بفهمم، اما متوجه اهمیت آن می شوم. تصور می کنم باید توهمات را که به ذهنم راه داده ام پاک کنم، به ذهنم اجازه داده ام تا سلولهای جدید مغزی بیشتری برای پذیرش این که عشق واقعا چه است قبل از اینکه کاملا متوجه شوم اختصاص می دهم. گر چه تو دوباره توجه مرا به این موضوع جلب کردی. مایکل، یک سوال دارم که تمام عمرم مرا آزار می داده. عشق چیست؟

جوابی کاملا غیر مترقبه به ذهنم آمد، "نمی دانم آن چیست."

"چه؟ اگر تو حتی به من نمی توانی بگویی عشق چیست چرا ما داریم در مورد عشق بحث می کنیم؟ تصور می کردم در این زمینه تو متخصصی! ریچارد دوباره آشفته شده بود. سریع به همان حالت اولیه اش برگشت، اگر چه بعد از مدتی نفسی کشید و از خشمگین شدنش معذرت خواهی کرد.

"خیلی خوب دوباره به حالت قبلیت باز گشتی. متوجه آن سیستم تصمیم اتوماتیک وار و نا خودآگاه در ذهنت شدی که با اندکی ناخشنودی دوباره به همان حالت خشنونت آمیز برگشت."

"این نوع پاسخگویی در نتیجه خواسته بچه گانه ای است که هر لحظه دنیا باید در برابر اراده او سر تعظیم فرود بیاورد. آن همان ذهن متخاصم و ترسو است که باعث می شود وجود ما از عشق پاک شود."

ریچارد فقط لبخند زد و با تکان دادن سرش تصدیق کرد، "فهمیدم. این پاسخ من است که هر مسئله زیبایی را که نزدیک من می شود را نابود می کند. می خواهم این مسئله را حل کنم. حالا که نشسته ام و به خوبی به رفتارهایم فکر می کنم، می بینم که چقدر جالب است. این واقعاً راه دیوانه کننده ای برای زندگی کردن است!"

من از مشاهده تغییرات او بسیار خوشحال بودم، در حقیقت او از این مسئله بسیار خوشحال بود. جرج برنارد شاو در جایی بسیار خوب این مسئله را مطرح کرده است و عاشق روش او هستم. او گفته: به جایی اینک که یک کلوخ بیقرار و خودخواه کوچک از بیماریهای مزمن و شکایتهای مداوم باشی و مدام شکایت کنی که دنیا خود را به خوشحال کردن من اختصاص نداده است، یک نیروی واقعی بر اساس ذات و طبیعت خود باش. "ریچارد و من هر دو به بلند به زیرکی شاو خندیدیم."

"به موضوع عشق بر می گردیم. ریچارد، من نگفتم هیچ نظری در این مورد که عشق چیست ندارم، فقط تردید دارم که چنین معنی عظیمی را تا حد کلمات کاهش دهم زیرا کلمات قاصر از بیان آن هستند."

در آرامی، عشق همان وجود ماست؛ بدون آن، ما یک انسان نیستیم، همچنین درجه متعالی خودمان را از حد یک انسان به یک موجود پست تر از حیوان تقلیل می دهیم. در تعلیمات آرامی، به ما گفته شده ما با عشق به پروردگار خود آفریده شده ایم و این پروردگار عشق است.

اندیشه کلیدی:

فرزند یک فیل، فیل است؛ فرزند یک سگ، سگ است و فرزند و نتیجه عشق چیست؟

"آیا زمانی که یک بچه بودی را به خاطر می آوری؟ اطرافت را نگاه می کردی که ببینی دنیا چگونه کار می کند، تو قلباً می دانی اتفاقی که ماورای کشمکشهای جهانی است در حال افتادن است."

"به چشمهای یک کودک نگاه کن. چند مرتبه. باید با یک کودک بد رفتاری کنی و انرژی او را کاهش دهی تا باعث ایجاد تنفر در او شوی؟ چقدر تبلیغات لازم است که آن کودک تبدیل به شخصی شود که بتواند دیگران را به قتل برساند؟ و به یک انسان بقبولانیم که دنیا محل ترسناکی است، زندگی همان فلاکت و بیچارگی است، ارتباطات بین افراد منجر به جهنم رفتن آنها می شود و سکس مسئله ای کثیف است؟

چه مسئله ای باعث می شود افراد معتقد باشند گناهکار هستند و پروردگاری که عشق نامیده می شود آنها را محکوم به سرزنش می کند آن هم با تصویری که آن افراد از خدا ساخته اند؟ چرا چنین سردرگمی و ابهامی در دنیا به وجود آمده است؟ اگر می خواهی جواب را بدانی خوب دقت کن و ببین چه کسانی از این بیهوشی و عدم

هوشیاری منفعت می برند؟

ریچارد معترضانة گفت: "مطمئن نیستم منظورت دقیقاً همین باشد. اما من می توانم دوباره به همان کودک نگاه کنم و ببینم که این منافقین چگونه با یکدیگر می جنگند و یکدیگر را تحقیر می کنند و من می دانم این همان رفتاری نیست که ما باید در پیش بگیریم و از آن تبعیت کنیم. حالا می بینم چگونه به اشخاصی که با من بد رفتاری کرده و از من سوء استفاده کرده اند اعتماد کرده ام و تمام عشق وجودی ام از بین رفته است. من کاملاً شکست خورده ام!" همانطور که لبهایی او از حرکت متوقف شده بود اشکهایش به پائین می غلتیدند.

پرسیدم: "پس تو هم رفتار آنها را در پیش گرفتی؟"

او با اعتراض گفت: "چه؟ من هرگز این کار را نکرده ام!"

گفتم: "آیا مطمئن هستی؟"

"من هیچ وقت از کسی سوء استفاده نکرده ام، هرگز در زندگی ام به کسی ضربه نزده ام."

"تو هیچ وقت برای استفاده خودت عشق را زیر پا نگذاشتی، از آن صرف نظر نکردی، تو هیچ گاه از خشم، پول یا موارد دیگر برای گمراه کردن دیگران و مجبور کردن آنها به انجام رفتاری به منفعت خود اقدام نکرده ای؟ آیا زمانی پیش آمده است که تو خودت را دوست نداشته باشی؟"

"خوب، بله، این که سوء استفاده و بد رفتاری کردن نیست."

من با توجه به ظاهر شدن بعضی از احساسات لطیف او خیلی آرام گفتم: "به عقب برگرد و فکر کن بچه ای هستی که آنهایی را هم که با او بد رفتاری می کنند را دوست دارد، او فقط یک چیز می خواهد، می خواهد که دوست داشته شود. وقتی که عشق خود را از او دریغ کرده ای و او را با پول، تهدید و تحقیر فریب داده ای چه احساسی پیدا می کنی؟"

او به آرامی پاسخ داد: سوء استفاده شده و تنها. من احساس کردم اشکهای او که مدت طولانی خود را نشان نمی دادند به زودی خود را نشان داده و ظاهر می شوند.

"ریچارد، من فکر کنم ممکن است غمگینی، غم و غصه، اشکهایی که باید به این دلیل می ریختی به زودی خود را به تو نشان دهند."

اندیشه کلیدی:

تمام استثمارها خواسته یا ناخواسته به دلیل همکاری با فرد استثمار کننده است. اگر چه بسیاری از پذیرفتن چنین مسأله ای متنفریم. این حقیقت دارد که اگر مردم از سوء استفاده کننده اطاعت نکنند یا او را پس زنند و نپذیرند دیگر هیچ بهره کشی از افراد وجود نخواهد داشت.

ماهاتما گاندی- هند آرزوهای من

همینطور که او سعی می کرد غم و غصه خود را مخفی کند و صدایش می لرزید گفت: "به من آموخته شده که

گریه کردن اشتباه است."

"این یکی دیگر از واقعیاتی است که ما با آن شستشوی مغزی شده ایم. رفتار مردانه ای که به تو آموخته شده اینجا جواب نمی دهد. اگر ما به دقت نتوانیم احساسات خود را احساس کنیم، ارتباط خود را با بهترین سیستم هدایتیمان از دست می دهیم. ریچارد، به یاد بیاور یک اصل قابل استفاده در اینجا استفاده می شود، "اگر من احساس درد و رنج دارم، افکارم اشتباه هستند." درد یک قسمت از بدن به تو هشدار می دهد که مشکلی وجود دارد.

خاطر نشان کردم، "یادت باشد تو وقتی آن رفتارهایی که با دیگران و خودت انجام می دادی را در کودکی تجربه کرده بودی، احساس می کردی مورد سوء استفاده قرار گرفته ای."

"منظورت این است که من یک فرد سوء استفاده کننده هستم؟ هرگز این گونه در مورد خودم فکر نکرده بودم. او اضافه کرد، "همیشه فکر می کردم آدم خیلی خوبی هستم. من فکر می کردم هر چه که انجام می دهم طبیعی و رفتاری نرمال است."

بله، ریچارد، این در فرهنگ ما طبیعی است. اینها رفتارهایی است که به ما یاد داده شده و تعداد کمی از آموختن آنها فرار می کنند. این تقریباً یک پدیده جهانی است. شانس برای درمان که تقریباً هر کدام از ما آن را به دست می آورد. متأسفانه بد رفتاری و بهره کشی برای بسیاری از مردم بسیار نرمال و طبیعی است، اما این باعث نمی شود آن طبیعی جلوه کند. به خاطر می آوری وقتی کودکی بودی می دانستی که زندگی در مورد عشق است و مفهوم بد رفتاری برای کاملاً نامأنوس بود؟ دنیای ما دیوانگی و آشفتگی را برای ما مدل کرده و ما آن را به بهای فروختن احساسات خریداری می کنیم.

"شخصی که درگیر این خواسته و نگرش به دنیا می شود، خواه معلم، والدین، سیاستمدار یا وزیر از طریق انکار احساسات عاشقانه و پر از محبت و استفاده از بد رفتاری، کمک می کند واقعیات تحریف شده ای در ذهن افراد ساخته شود. سپس اینها از واقعیات تحریف شده برای کنترل کردن و بهره کشی از افراد استفاده می کنند. واقعیاتی که به جز عشق که ما خود انتخاب می کنیم باعث می شوند ما مسیری را در زندگی به جز طبیعت و سرشت خود انتخاب کنیم و موجودیت خود را قربانی زندگی کردن در این راه کنیم. هر بد رفتاری باعث ایجاد «اندکی مرگ» در فرد بد رفتار و سوء استفاده کننده می شود.

اندیشه کلیدی:

ذهنی که به صورت تحت اللفظی اطلاعات را از خودش مخفی می کند، نمی تواند بر خلاف آنچه که معتقد است آن اطلاعات را بفهمد. این وضعیت بلوکه کردن حقیقت نامیده می شود، یکی از ناراحتیها و ناآرامیهای اصلی ذهن بشر.

ریچارد وقتی که سخن می گفت تقریباً مثل یک بچه به نظر می رسید، "دارم مواقعی را به یاد می آورم که می

دانستم نباید با مردم رفتاری بکنم که می کردم. من همیشه دوست داشتم برای مردم دوست داشته باشم، اما بیشتر اوقات آسیب می دیدم و حدس می زدم به دلیل تاثیر رفتارهایم کمی سخت دل شده ام و با مردم با گردن کلفتی رفتار می کنم.

ما در مورد عقیده بد رفتاری صحبت کردیم و به این نتیجه رسیدیم کسی که بد رفتاری می کند و هم کسی که از ابزار عشق و محبت خود مضایقه می کند، این پاسخها را آموخته اند. از بحثی که در مورد ساختار واقعیت در ذهن بیشتر افراد داشتم به این نتیجه رسیدم که ذهن بیشتر آنها و رفتارشان بر اساس تجربیات تحریف شده ای است که آموخته اند. هر تجربه تحریف شده ای در نتیجه ترکیب واقعیات درونی با تاثیرات محیطی است.

واقعیتی که عامل محرکه ما در رفتارهایمان هستند آنهایی هستند که به منظور کاهش استرسهای خودآگاه و نا خودآگاه خود و افرادی که مورد توجهمان هستند به آنها توجه می کنیم، واقعیتهایی که تعبیر ذهن ما از موفقیت هستند."

"در آرمی، نادیده گرفتن رفتارهای بد به دلیل عشق یا احساسات دیگر، «سخت شدن قلب» نامیده می شود. توضیح دادم هر قلبی که سخت شده است متقاعد شده که رفتار بر اساس آن ساختار واقعیت تعریف شده اش نه تنها «طبیعی» است بلکه لازم است. زمانی که ما نتوانیم احساس کنیم، می توانیم متقاعد به انجام هر عمل غیر منطقی و احمقانه ای در حق خودمان و دیگران شویم و فکر کنیم این قابل قبول است." ما از تجربیات خودمان فهمیده ایم شخصی که قلبش سخت شده زمانی که کاری را انجام می دهد معتقد است که رفتارش صحیح است. حتی اگر دیگران بگویند کارهای او احمقانه است، او می گوید دیگران احمق هستند چرا که خودشان هم دقیقاً این رفتارهای مشابهی را انجام می دهند."

ریچارد فهم خود را از آنچه که آن را ویژگی و رفتار فریب آمیز ذهنش نامید تصریح کرد. بلوکه کردن حقیقت، "ذهنی که اطلاعات حقیقی را از خودش مخفی می کند آن نمی تواند اطلاعات و اتفاقاتی که افتاده است را بر خلاف آنچه که به آن معتقد است قبول کند."

من تایید کردم، "به نظر می رسد همین گونه است. اگر ما از نظر احساسی هدف و منظور خود را برای خود موجه جلوه دهیم، ذهن تمام شواهدی که ما را قادر به دیدن حقیقت می کند از ما مخفی می کند. تنها چیز موجود، اشتباه است. به افرادی فکر کن که بد رفتاری می کنند اما آن را نمی پذیرند. آنها رفتارهای دیگران را دوباره تفسیر می کنند تا آنرا توجیه کنند یا حقیقت را از ذهن خود پاک کنند بنابراین آنها می توانند به این فکر که «درست» رفتار می کنند ادامه دهند. حقیقت رفتار اشتباهی که انجام می دهند برای آنها نامرئی است. این شرایطی است که می تواند با دوست داشتن حقیقت و پذیرفتن آن تصحیح شود. نشانه های اصلی بلوکه کردن حقیقت حضور ترس یا دشمنی است.

"آیا تا به حال، ناگهان بدون هیچ دلیلی، از زندگی کسی بیرون انداخته شده اید یا شاید، فردی را از زندگی خود بیرون انداخته اید و متعجب شده اید که چرا این اتفاق افتاده است؟"

ریچارد پاسخ داد: "حقیقت امر این است که فکر می‌کردم یک رابطه ظاهراً نزدیک و صمیمی در نتیجه یک بحث غیر منطقی خاتمه پیدا می‌کند. او مرا برای مسئله‌ای سرزنش می‌کرد که من هیچ اطلاعی در آن مورد نداشتم، و هیچ راهی برای متقاعد کردن او که به گونه‌ای دیگر فکر کند نبود؛ هیچ راهی نبود که دوباره در هر موردی که من گفته‌ام تجدید نظر کند. همیشه تعجب می‌کردم که چرا این اتفاق اغلب برای من می‌افتد، اما فکر می‌کنم همین الان تو آن را توضیح دادی. برای اولین بار متوجه شدم که چه اتفاقی افتاده است. ذهنش فقط شواهدی به او می‌داد که او لازم داشت مرا مقصر جلوه کند و به جای اینکه مسئولیت رفتار خود را قبول کند مرا مقصر جلوه می‌داد. بلوکه کردن اطلاعات مربوط به من، راهی برای محافظت او از خودش بود. قلب او، برای پذیرفتن حقیقت سخت شده بود. به نظر می‌رسید ریچارد همینطور که صحبت می‌کرد غرق در تفکر شده بود.

اندیشه کلیدی:

ذهن دیوانه و بی عقل ذهنی تعریف می‌شود که فاقد عشق باشد.

"اگر می‌خواهی تجربه جالبی انجام دهی، به آنها تجربه‌ای از حقیقت نشان بده که نمی‌خواهند ببینند. فقط زمانی که آنها واقعا عشق واقعی را عمیقاً تجربه کرده باشند، مرتکب چنین رفتارهایی نمی‌شوند:

1- به تو می‌گویند دیوانه‌ای یا این مسائل را تصور می‌کنی، اینها تصورات توست، یا حتی اتفاقی را که تا کنون افتاده است را «فراموش» می‌کنند.

2- با آوردن عذر و بهانه تو را چه جسمی و چه ذهنی ترک می‌کنند، یا ذهن تو را به مسئله و موضوع دیگری به جز موضوع بحث منحرف می‌کنند و متقاعد به داشتن هیچ گفتگویی با تو در این مورد نمی‌شوند.

3- با بعضی حالات فریبکاری و معمولاً با خشم تو را تحریک می‌کنند تا تو را از ارائه اطلاعات منصرف کنند یا به تو می‌قبولانند که تو هم عیب مشابهی داری از زمانی می‌گویند که تو هم کار مشابهی در حق آنها انجام داده‌ای و سعی می‌کنند رفتار خود را توجیه کنند.

4- با تند خونی به تو حمله می‌کنند، آن هم به نحوی که اصلاً ربطی به موضوع بحث ندارد. شما تعجب خواهید کرد که چرا چنین اتفاقی افتاد، شانسهایی که تو می‌توانی وارد زندگی او کنی مورد استقبال او قرار نمی‌گیرند.

"و اگر تو به ارائه کردن شواهد ادامه دهی آنها همچنان به تکذیب خود ادامه می‌دهند، آمادگی مواجهه با خطر را داشته باش، ممکن است آنها سر تو را زیر آب کنند. من با حالت طنز آمیزی گفتم: "چرا که دیوانگی زیادی در جامعه ما وجود دارد."

او پرسید: "من چنین تجربه‌ای را مشاهده کرده‌ام و این گونه مورد هجوم قرار گرفته‌ام، دقیقاً همانطوری که تو

توضیح دادی، اما آیا تو واقعاً فکر می‌کنی بسیاری از مردم دیوانه هستند؟

"من در مورد مریض بودن ذهن و احمقانه رفتار کردن صحبت می‌کنم نه زوال عقلي، ریچارد. در این کار و تجربه یک ذهن بیمار و دیوانه، ذهني بدون عشق تعریف شده است که نمی‌تواند تجربیات واقعي داشته باشد، بنابراین «دیوانه» است."

"در افکار آرامی همه می‌دانند که بدون عشق به راحتی می‌توان از انسانها سوء استفاده کرد. آنها فقط گوشت هستند و بسیار آسیب پذیر. عشق یک راه حل اصلي است چرا که آن با ذهن آغشته می‌شود و در برابر رفتارهاي دیوانه وار افراد پر از خشونت که فکر می‌کنند طبیعی است می‌ایستد و ایستادگی می‌کند. به همین دلیل است که آن قانون اول نامیده می‌شود. فقدان آگاهی از این قانون دستور العمل دیوانگی است."

او حرف مرا قطع کرد، "من دوباره بحث را از دست دادم. تازه داشتم می‌فهمدم که دوباره حساسترین قسمت را از دست دادم و نفهمیدم، نفهمیدم چرا آنرا از دست دادم و مطمئناً زمانی که متوجه این قسمت شوم دوباره نا امیدي سراغ من خواهد آمد. منظور تو را نفهمیدم، اما من حالا افکار معشوش و متعارضی دارم!"

"زمانی که سلولهای مغزی در حال شکل پیدا کردن و ساخته شدن هستند، این اتفاق می‌افتد. واقعیاتی که در ذهن تو حضور پیدا می‌کنند در ذهنهایی ساخته می‌شوند که تازه سلولهای مغزشان شکل گرفته و پرورش پیدا کرده و بنابراین سلولهای مغزی شکننده هستند، به آسانی تحریف شده یا واقعیات متضاد گذشته جایی آنها را می‌گیرند. به همین دلیل من از افراد می‌خواهم که تحقیق کنند و به خاطر خودشان به این عقاید فکر کنند و حتی به یک کلمه از حرفهای من اعتقاد پیدا نکنند. انجام این تحقیقات باعث می‌شود شما توانایی ذهنتان را برای ایجاد واقعیات صحیح، یکپارچه کنید و افزایش دهید."

او با طعنه و ریشخند گفت: "اوه، بس است مایکل. بدیهی است تو کارهایی را که انجام داده ای بیان کردی، بنابراین مردم به آن اعتقاد پیدا می‌کنند." فک او محکم به هم چسبده بود.

"ریچارد، واقعا نه، من به دیگران می‌آموزم که چهار چوب فکری جدیدی برای خود بسازند و به آنها ابزاری معرفی می‌کنم که با آنها زندگی جدیدی را تجربه کنند. یک سیستم فکری که بر اساس تجربه شخص دیگری ساخته می‌شود تنها یک سیستم اعتقادی است. آن تحت فشار آن خرد و بی معنی می‌شود."

"برای مثال، تو کمی قبلتر در مورد معنی اصطلاح عشق از من پرسیدی و من هیچ جوابی برای آن نداشتم اما راهی را برای تجربه کردن آن بلام و اینکه چه علامتهایی به شما می‌گویند که عشق وجود دارد."

او پرسید: "علامتهایی که به تو می‌گویند عشق وجود دارد چه هستند؟"

"اول، ذهني که عشق را با خود همراه دارد. در آرامی کهن عشق کامل در همه شرایط آرام و صبور رفتار می‌کند. آن نمی‌تواند واقعیتي بر اساس ترس ایجاد کند، این ذهن مسئولیت هر ناراحتی که دارد را قبول می‌کند"

بنابراین خیلی سریع خود را درمان می کند و فضایی برای درمان دیگران به وجود می آورد. آن عاشق حقیقی است. میوه و ثمره دیگری که یک ذهن حامل عشق دارد دلسوزی، شفقت، رحم و ملامت است. جالب توجه این است که ذهنی که مردانگی به او آموخته شده است فاقد این موارد است. بیشتر مردان اجناسی را به فروش می رسانند که باعث مرگ آنها می شود، به طور میانگین ده سال زودتر از زنها و آن مردان فکر می کنند که بسیار باهوش هستند!

اندیشه کلیدی:

بیشتر مردان اجناسی را به فروش می رسانند که باعث مرگ آنها می شود، به طور میانگین ده سال زودتر از زنها و آن مردان فکر می کنند که بسیار باهوش هستند!

"ذهنی که به طور آشکار مجازاتها و تهدیدهای ترسناک خود را به نام عشق اعلام می کند و همه جا اعلان می کند، یا در حال فریب دادن است یا یک ذهن فریب خورده است. چنین نتیجه ای ابدأ از عشق انتظار نمی رود." "این باعث می شود شما توانایی فکر کردنتان را از دست بدهید و بی فکریهای زیادی دامنگیر شما شود، من دیده ام. ریچارد آهی کشید و گفت: "وقتی گفتم تو راهی برای تجربه عشق داری منظور چیست؟" "ما می توانیم این را یک اصطلاح تجربی بدانیم. درست بعد از اینکه تو بخشش حقیقی را تجربه کردی و استفاده کردی، عشق را تجربه می کنی. حالا، اگر من این را به تو بگویم و تو به آن اعتقاد پیدا کنی ما یک سیستم عقیده ای دیگر در دنیا پیدا خواهیم کرد، یک سیستم عقیده ای دیگر که باید برای آن مبارزه کنی و از آن حمایت کنی."

اندیشه کلیدی:

یک اصطلاح تجربه از عشق: آنچه که شما درست بعد از بخشش حقیقی تجربه می کنید.

زمانی که شما یک تجربه شخصی دارید که خود شخصاً آن را تجربه کرده اید، آیا چیزی برای جنگیدن دارید؟ تنها فرد نامطمئن که نمی داند عشق چیست مجبور است بجنگد و برای سیستم اعتقادی خود مدام مبارزه کند. تنها فردی که احساس امنیت نمی کند و امنیت ندارد نیازمند این است که هر کس دیگری نیز اعتقاداتی مثل او داشته باشد و کارهای مشابهی بر اساس آن اعتقادات انجام دهد، بنابراین اعتقادات آنها هیچ وقت به چالش کشیده نمی شود. تنها چنین ذهنی می تواند به نام عشق دیگران را به قتل برساند.

"ریچارد، هر کدام از ما هستی مان با عشق شکل گرفته است و ما لایق هستیم که این تجربه را بیست و چهار ساعت در روز و هفت روز هفته تجربه کنیم. اگر آن را تجربه نکنیم، چیزی سر جایش قرار ننگرفته است. وقتی که ما از عشق ورزیدن به دیگری دریغ می کنیم، ما کسی هستیم که از دریغ کردن عشق رنج می بریم. به خاطر می آوری تو به عنوان یک کودک تصور می کردی دنیا چگونه اداره می شود؟ یک ذهن خشمگین یا ترسو سریع آن را از خاطر تو بیرون می برد و تو را از فکر کردن یا به خاطر آوردن آن منع می کند! به همین دلیل یکپارچه

کردن فهمی که از آن صحبت کردیم واقعاً احتیاج به کار دارد.

اندیشه کلیدی:

بزرگترین کمکی که تو می توانی به من بکنی دور کردن ترس از قلبت است. ماهاتما گاندی، رامانا

"کار من در دنیا این است که ابزار را به افراد تحویل دهم و به آنها نتیجه ای را نشان دهم که آنها در صورت استفاده از این ابزار به آنها خواهند رسید. هدف من تشویق تو به استفاده از این ابزار و رسیدن به اهداف مورد نظرت در زندگی است. البته، با توجه به شواهد موجود در این کار و تحقیق که به خوبی، خودش را ثابت می کند، دنیا به یک سیستم اعتقادی دیگر نیاز ندارد، آن به تجربه عشق نیاز دارد. تنها تجربه عشق است که می تواند دیوانگیهایی که ما با زندگی بدون عشقمان آموخته ایم یا تحت شرایط خاصی، دنیا ما را به انجام آن هدایت کرده را تغییر بدهد."

"در آرامی، عشق، حالتی است که ذهن هر کدام از افراد مسئول نگهداری و حمایت از آن است. این همان سوختی است که ذهن بشر را برای عملکرد صحیح قدرتمند می کند."

"بدون عشق، ذهن غیر عادی عمل می کند و ما مرتکب اعمال غیر طبیعی و دیوانه وار می شویم. من پرسیدم: "به من بگو ریچارد، از نظر هوش تو در چه هنگام در بالاترین سطح رفتار می کنی؟ وقتی که بیشترین انعطاف را داری، انتخابهای وسیعی داری و بالاترین قدرت خلاقیت را در خود همراه داری؟ یا زمانی که عصبانی هستی؟ می ترسی؟ و یا خشمگین هستی؟"

"بدیهی است بیشترین کارهایی که از انجام آنها تأسف خورده ام را زمانی انجام داده ام که خشمگین بوده ام یا می ترسیدم. او گفت: "بیا در این مورد واضح صحبت کنیم، فکر کنم بالاخره متوجه منظور تو شدم. حضور فعال عشق، دلیل اصلی نه تنها هوش، بلکه سلامتی نیز است؟!"

من تأکید کردم، "هوش به معنی توانایی انتخاب کردن است، بلکه متوجه باش زمانی که تو تصمیمی بر اساس نگرانی یا خشم می گیری در شرایطی که با رضایت و محبت آن را قبول نداری، این اصلاً یک انتخاب نیست. ما به سادگی تحت تاثیر واقعیات عاطفی که از گذشته همراه داریم قرار می گیریم و حتی بر خلاف اراده خودمان کارهایی را انجام می دهیم و انتخاب می کنیم. این تنها در ذهنی اتفاق می افتد که فاقد عشق و محبت است و در شرایط نا آرامی و بیماری به سر می برد."

"این فقدان عشق، با هوش مصالحه می کند، منجر می شود مسائل بشریت و انسانیت پایبند به مذهب و سیستم های سیاسی مبتنی بر ترس قرار بگیرند. لازم است ما بفهمیم که چگونه باید ترسهایمان را ببخشیم یا همانطور که در تعلیمات آرامی گفته شده ترس شیطانی را دور بیندازیم. اگر چنین کاری نکنیم متوجه می شویم نا خواسته با

کارهایمان شیطان را حمایت می‌کنیم. یک ذهن بدون عشق در هر موقعیتی ترس را ترویج می‌دهد و آن را تقویت می‌کند. هیچ معلم واقعی روحانی که متوجه طرز کار ذهن باشد، از ترس برای تشویق کردن افراد و انگیزه دادن به آنها استفاده نمی‌کند زیرا ترس تنها نتیجه‌ای درست مثل خودش می‌تواند ایجاد کند."

ریچارد حرف مرا قطع کرد و گفت: "من دیده‌ام که ترس در بعضی افراد انگیزه انجام کارهای صحیح شده است!" "در یک مدت کوتاه بله، من موافق هستم، تو می‌توانی افراد را مجبور به کارهایی بر اساس ترس کنی. آیا تا کنون متوجه شده‌ای که نتیجه طولانی مدت آن یک فاجعه است؟ برای مثال والدین یک کودک با تهدید و بد رفتاری او را مجبور به انجام کاری می‌کنند. آن کودک به دلیل ترس از آنها اطاعت می‌کند؛ اما در نهایت تنفر؛ زور گفتن به دیگران و بد رفتاری با دیگران نتیجه آن است. ترس یک خدای دروغین است. دلیل این اتفاق این است که ابزاری که برای تولید یک نتیجه استفاده می‌شوند همیشه نتیجه‌ای مثل آن ابزار تولید می‌کنند. کودکان «اسفنج‌های یاد گیرنده» هستند، آنها به مخلوقات اعتقاد پیدا می‌کنند. آن چه که با آن زندگی می‌کنند را می‌آموزند، و سپس بر اساس آنچه که آموخته‌اند زندگی می‌کنند.

به نظر می‌رسد ریچارد با تمام وجود، حرفهای مرا تصدیق می‌کرد. او گفت: اینها خیلی برای من معنی دار بودند.

"بله، و زمانی که یک فرد به آن سطح کاربردی از ابزاری که در این تحقیق به کار می‌آیند می‌رسد و از دانش زیر بنایی خود برای تقویت این فهم استفاده کند به یک آرامش وصف نشدنی دست می‌یابد. این کار باعث می‌شود تمام تعلیمات لازم برای کنترل رفتار به منظور ساختن یک زیر بنای مستحکم در رفتار کردن ناخودآگاه در فرد ایجاد شود و آن زمان زندگی متعادل و پر از صلح می‌شود."

"با ترکیب آن از تعلیمات لازم برای کنترل رفتار، آن لقمه‌ای بسیار بزرگ برای خوردن و جویدن است. باز گرداندن یک ذهن خشمگین یا ترسو به همان هوش طبیعی خود احتیاج به زمان و صبر دارد."

"ساختن سلولهای مغزی احتیاج به صبر و زمان دارد و گردآوری کردن تعلیمات و آموزشهایی که هر کدام از آنها کمک به انجام شدن و ساختن این زیر بنای فکری می‌شود. آن زیر بنای فکری باعث می‌شود این ابزار کاملاً در دسترس قرار بگیرند.

همانطور که تو با فهم و دانشی که به دست آورده‌ای الگوهای گذشته‌ات را جبران می‌کنی رفتارهای ناخودآگاهی هم از خودت بروز می‌دهی. با اجازه دادن به ظاهر شدن موضوعات عمیق تر با حضور عشق تو آنها را از بین می‌بری، پس صحبت کن. اگر تو بخوای به دقت خودت، روابط خانوادگی و نقش موثر را بررسی کنی، درمانت سریعتر انجام می‌شود."

"عدم تمایل به بررسی دقیقتر به این معنی است که الگوهای گذشته به نسل بعدی منتقل می‌شوند و آنها این رفتارها

را تکرار می کنند. عشق آگاهانه، فعال و همیشگی، کلید درمان تمام مواردی است که باید درمان شوند.

ریچارد پرسید: "بهترین ابزار واقعی و صحیح برای داشتن روابطی پر از عشق با بچه ها، همسر، یا خودم و درمان الگوهایی که از نسلهای قدیم آموخته ایم چیست؟"

"وقتی شخصی شناسی برای درمان تو ظاهر می کند، اولین کار انتخاب قبول مسئولیت خروجی های ذهنت است. نفس بکش و ببخش. یاد بگیر تحت هر شرایطی عشق را در ذهنت تجربه کنی، علیرغم هر آنچه که ذهنت تو را به انجام آن وادار می کند. ما چنین عشقی را عشق همه جانبه می شناسیم. ابزار تعهد من، از درمان به کارگاه ارتباطات ببین افراد تغییر پیدا می کند و این خود باعث می شود آن فضای مملو از عشق و کدهای انسانی که در این راه به شما کمک می کنند و از شما حمایت می کنند در وجود شما ایجاد شوند. آن یک ابزار و کلید قدرتمند برای ادامه دادن راه صحیح و حفظ کردن عشق زمانی که تو احساس آشفتگی و ناراحتی می کنی است. زمانی که نگرانیهای من ظاهر می شوند این بهترین یادآور کننده ای است که برای بازگرداندن عشق به ذهنم از آن استفاده می کنم. حداقل روزانه در نزدیکترین روابط شخصیت در آن مورد صحبت کن و زمانی که در آینه نگاه می کنی بلند این را به خودت بگو.

تعهدات من

به تو قول می دهم به اندازه کافی به تو اعتماد کرده، حقیقت را به تو بگویم و برای تو حقیقی باشم. متعهد می شوم همیشه بهترین رفتارها در زندگی ام را انجام دهم، تو را روزانه تربیت کنم، با تو رفتاری عاشقانه، آرام و با احترام در افکارم، کلمات و اعمالم خواه در حضور یا عدم حضور تو داشته باشم.

در هر ارتباطی متعهد می شوم به تو احترام بگذارم، به دنبال و تصدیق بالاترین و بهترین ها و تسلیم عشق به تو باشم، سرشت واقعی ما. ارتباطم با مبدع هستی ام، با تو و آرامشمان همیشه مهمتر از هر مسئله ای برایم خواهد بود. قلبم را برای در آغوش گرفتن تو با عشق می گشایم، قلبم را می گشایم تا عشق تو را در آغوش بگیرم.

اگر هر چیز دیگری جز عشق، پیش آمد، خودمان را در قلبم نگه خواهم داشت و آن گونه که آموخته ام گوش فرا می دهم و سخن می گویم، تجربه می کنم و مسئولیت واقعیاتم را می پذیرم. من این جا هستم برای تو و با تو. قول می دهم این ارتباط را ادامه دهم و آگاهانه عشق بورزم، فعال و حاضر، همانگونه که درمان می یابیم.

زندگی را جشن بگیر و با یکدیگر رشد پیدا کنید!

