

فصل بیست و چهارم

با بهترین دوست خود تمرین کنید

ریچارد پرسید: "از کجا باید شروع کنم."

"بهترین جا برای شروع این است که ببینی دقیقاً چه کاری می خواهی انجام بدهی و چرا داری این کار را می کنی. اشخاصی که واقعاً از این کار برگ استفاده کرده اند به من گفته اند تبدیل به بهترین دوستانی برای یکدیگر شده اند که تا به حال داشته اند. توجه داشته باش، تاکید روی استفاده از این ابزار است. این پروسه به تو شانس برای مواجه شدن مستقیم با قسمتهایی از ذهن و مغزت می دهد که به نفع تو کار نمی کند، قسمتهایی که ممکن است در خودتان سرکوب کرده باشید و قدرت را از خود سلب کرده باشید. سپس، مهمترین قسمت را ، فرا خواهید گرفت چگونه این کار را انجام دهید. پروسه مدیریت واقعیت راهی برای آشکار کردن آنچه است که شاید از خودتان سرتا سر زنگیتان مخفی کرده اید و تمام قدرتهای مخفی شما را آشکار می کند.

"مایکل، احساس می کنم کمی نمی خواهم با این افکار روبرو شوم."

"در تعلیمات کهن ، نام این مقاومت ستان بود، توتنها نیستی، هیچ کس نمی خواهد تا زمانی که متوجه نشده است با دردهای خود روبرو شود و آنها را احساس کند."

ریچارد پرسید: "متوجه چه؟"

"درد حتی زمانی که بصورت خودآگاه احساس نشود آسیب خود را می زند هر چند که ناخودآگاه درک شود."
"خوب چگونه؟"

"آیا بحثمان در مورد درد را به خاطر می آوری؟ درد انعکاس انرژیهای ذخیره شده مخرب است. وقتی مردم خود را از دسترسی به درد محروم می کنند و یا آن را نمی پذیرند، تنها کاری که انجام می دهند کامل کردن آن و حفظ بهتر آن است. دردهای مخفی یا بی حس شده از طریق تکذیب یا دارو از بین نمی روند. آنها بصورت درد و ناراحتی و آنچه که «مسن شدن» نامیده می شود احساس می شوند. احساس ناگهانی درد زیادی که در تجربیاتمان به خاطرمان می آید ، آغاز نامعقول تخریب روابط ، حوادثی که اتفاق می افتد ، سردردها، دردهای بدنی و هر آنچه که مخفی شده است ، دردهای ناگوار ، بیماریهای مخرب و هزاران مشکلات دیگر ، همه تجزیه شده و از زندگی حذف می شوند."

"یک ضرب المثل می گوید انسان شجاع فقط يك بار می میرد، ولي انسان ترسو هزاران بار می میرد (مرگ یک بار ، شیون یک بار) . وقتی تو با ابزار واقعی که برای روبرو شدن و درمان آنچه که مخفی کرده تقویت

شوي، مشکلات روحي و درد از زندگي ات حذف مي شوند. همانطور که اين کار را انجام مي دهی، متوجه مي شوي که از زندگيت لذت مي بري. احساس خوشی و سرزندگي به همان سهمي که همانطور که پروسه بخشش را کامل مي کنی افزايش پيدا مي کند. در گذشته که زندگي بدون استفاده از اين ابزار بود بيشتر افراد فکر مي کردند روبرو شدن با مشکلات روحي قديمي به معني تقويت آنها و ناتوانتر شدن براي تغيير است. مراحل بخشش حقيقي تمام اين طرز فکرها را تغيير داده است. تغيير رخ می دهد!! با مشکلات زندگي مي توان روبرو شد و آنها را درمان کرد."

"بسيار خوب، مايکل، من فهميدم که چرا بايد پروسه مديريت واقعييت را بگذرانم، حالا مطمئن نيستم که چه بايد بکنم."

"چگونگي آن بسيار ساده است. اگر شخصي عصبانيت، خشم، ترس، انتقام، ياوه گويي يا هر واقعييت منفي ديگري را در وجود تو بارز کرد و آن را فعال کرد، اين شانس تو براي درمان خودت است. نه بخشش آنها براي خلاص شدن از شرشان و يك نفس راحت کشيدن، بلکه تغيير درد توليد شده توسط واقعييت ذهنت است." "هر آنچه که تو در زندگي تجربه مي کنی، هر واقعييتي در ذهنت قابل تغيير است. تو نمي تواني مستقيماً آنچه که در دنياي بيروني اتفاق مي افتد را تغيير دهی. مردم وقتي که مدام سعي مي کنند زندگي را کنترل کنند نااميد و بسيار عصباني مي شوند چون احساس نگراني و عصبانيت بسيار زيادي مي کنند. راهي که از آن طريق مي توان دنياي بيروني را تغيير داد از طريق تأثير غير مستقيم است. با تغيير واقعيات ذهنت تو کل انرژي بدنت را تغيير مي دهی. وقتي اين کار را مي کنی تمام الگوهاي زندگيت تغيير مي کنند و در نتيجه رفتارهايت هستند که عمل جذب انسانهاي زندگيت می شوند.. با تغيير الگوهاي زندگيت، تاثيرات موجهای کوچک هر چيزی که تو جذب می کنی را تغيير می دهند. اگر ثروت و فراواني مسئله تو باشد پني ها تبديل به دلارها مي شوند!

ترجمه کهن تعليمات از سقوط يك انسان صحبت کرده است. در متن آرامی هيچ اشاره اي به افتادن نشده است، اما به جاي آن مي گوید "و انسان فراموش کرده که چگونه بايد در ثروت و فراواني زندگي کند". واقعيات مربوط به فقر را از ذهن خود پاک کنيد و آنها را درمان کنيد هر چيزي که مربوط به فقر مي شود يك رابطه فقير، و سطحي، پول، کار، لذت، سلامتي و فراواني و ناخودآگاه در شرايط بيروني تو توسط قانون تشديد تغيير به وجود مي آيد.

"جالب توجه است که خاطر نشان کنم چگونه بسياری از افراد هزاران ساعت صرف يادگيري و انجام خوب یک مهارت می کنند، اما مهارتی که مهمتر از همه آنهاست، قبول مسئوليت و تغيير شرايط درونی خود را، شرايطی که در آن زندگي می کنند را، به ندرت درک می کنند و می آموزند. یکی از اين ابزارها اين است،

که شما باید انتخاب کنید که ارباب خودتان باشید ، باید بصورت مداوم آن را انجام دهید. یک کار برگ را به یک موضوع اختصاص دهید و تنها سطح را خراش دهید. این ابزاری است که به تمرین مداوم نیاز دارد!"

"بسیار خوب، من فهمیدم که چه کار می کنیم و چقدر این کار مهم است. چگونه يك موضوع انتخاب کنم؟ چه موضوعاتي مي توانند براي انجام کاربرگها مناسب باشند؟"

"تو مي تواني به هر کسي يك صفحه اختصاص دهی ، مکان، موضوع یا حادثه اي که يك واقعيّت در داور را درون تو تشدید مي کند. این مي تواند اتفاقي در زمان حال، گذشته یا حتي آینده، باشد، يك اتفاق پيش بيني شده. تو همچنين مي تواني از احساسات خود استفاده کني یا حتي خودت موضوع صفحه تمرينت باشي."

"من مي توانم يك صفحه به مشکلاتم با زنان اختصاص دهم. من با مادرم، خواهرم و تقريباً هر زني که با او رابطه داشته ام حتي پيش خدمتها مشکل داشته ام!"

"ريچارد، این موضوع بسیار گسترده اي است و شامل موارد بسیار زيادي مي شود. به تو توصيه مي کنم که خيلي دقيق عمل کني و يك موضوع کاملاً تعريف شده و مشخص را که بهترين نتيجه را براي تو به همراه مي آورد انتخاب می کنی. من گفتم: "اولين دفعه اي که تو از این ابزار استفاده مي کنی، بهتر است با يك موضوع بسیار آسان به جاي بزرگترین مشکل زندگيت شروع کني. مشکلاتي که تمام عمر گرفتار آنها بوده اي و با خود(واقعيّات) موضوعات ناخودآگاه زيادي همراه دارند، براي تو بهتر است تا با مشکلي کوچک کارت را شروع کني تا نسبتاً آگاهانه رفتار کني. همانطور که با انجام کارهاي مربوطه و پرکردن صفحات مديريت واقعيّت قدرتمندتر مي شوي مي تواني مشکلات بزرگتر در زندگيت را حل کني."

"به تو توصيه مي کنم يك دفتر به رویدادهاي روزانه کار برگهائی که باید انجام شود اختصاص دهی. تو احتمالاً با پرکردن صفحه هاي مربوط به مشکلاتت با زنان آن را بسیار موثر و سازنده خواهی یافت."

او قبل از اینکه صحبت کند غرق در فکر شده و در فکر فرو رفته بود. "يك کار برگ به نزديک شدن به خواهرم امي اختصاص مي دهم، ممکن است براي نقطه شروع خوبی باشد. به نظر این موضوع کم اهميتتر از موضوعي مثل داشتن مشکل با تمام زنان است، اگر چه این موضوع هم براي من هنوز مشکل بزرگي است."

حتي به تو توصيه مي کنم قبل از اینکه به موضوعات این چنيني فکر کني کمي صبر کني و اندکي به این کار عادت کني. چون ما این کار را با هم انجام مي دهيم و تو روي کمک من هم مي تواني حساب کني و آسانتر آغاز مي کنی، ممکن است بخواهی کار خود را با ذکر تاريخ و شماره نامه آغاز کنی (صفحه کار برگ را در انتهاي این فصل مي بينيد) صفحه 183).

"به تو پيشنهاده مي کنم يك فايل بگير کار برگهائيت را در آن نگه دار. در آینده، هر دفعه که به عقب برگردی

و به کار برگهای قدیمی تر نگاه کنی، آنها به تو هدایا و بینش جدیدی می دهند. قدم اول در انجام این صفحه مشخص بودن منبع واقعیت است. وقتی تو هر صفحه را با این یاد آوری شروع می کنی گذشتن از فرا فکنی های سرزنش خودت و دیگران آسانتر می شود. سرزنش کردن، گذشته از راهی برای سوء استفاده از قدرت تو، یک مکانیسم دوری و اجتناب است."

قدم 1A – آنچه را تصدیق می کند که به نظر صحیح است و به شما فضای کافی برای نوشتن افکارت را می دهد. زمانی که با افکارت، اساس واقعیاتت، خروجی ذهنت روی کاغذ، مواجه می شوی باید با دیدگاه جدیدی نگاه کنی."

"اگر فضای کافی وجود نداشته باشد، از کاغذ دیگری استفاده کن. بعضی از مردم کل فرم کار برگ خود را با دست پر می کنند. در اولین جی خالی، در قسمت، یک الف نام شخص، مکان، مسئله، یا حادثه ای که واقعیات پریشان کننده و دردناک شما را آشکار می کند بنویس."

او پرسید: "اسم خواهرم امی را در این جای خالی بنویسم؟"

"در این مورد، بله، اگر تو یک صفحه در مورد او پر می کنی، ولی اگر در مورد ماشینت صحبت می کنی آن را با «ماشین» شروع نکن. اگر صفحه ای در مورد صحبت امروز که اول صبح با هم داشتیم" احمق بودن" پر کنی می توانی احمق بودن را در اولین جای خالی بگذاری. قدم دوم، این است که اول حرف نام و نام خانوادگی را بین پرانتزها به عنوان یادآوری کننده قرار دهی چون این صفحه مربوط به تو و واقعیت موجود در ذهنت است. سپس تو خلاصه مختصری از آنچه که اتفاق افتاده است را می نویسی."

• ذهن مرا متقاعد کرده است که آشکار کننده من («آنها»، «آن»، «خودم» یا آن موقعیت، نان آن موضوع مورد نظرتان را بنویسید) پرستار من امی (ر.س) احساسات مرا ایجاد کرده است. (آنچه اتفاق افتاده است را شرح دهید) آن مورد علاقه بود. (نفس بکشید) حقیقت این است: واقعیت من منحصرأ درونی است، به من اختصاص دارد و خارج از افکار من شکل گرفته است! همانطور که می آموزم مسئول تغییر افکار پریشان کننده ام را قبول کنم و واقعیاتم نیز تغییر می کنند."

"مایکل، دارم بیشتر و بیشتر متوجه حقیقت آن افکار می شوم، و من این را دوست دارم! حالا تازه دارم احساس می کنم این عقیده ای قدرتمند کننده است. دارم می فهمم هر واقعیتهای که تجربه کرده ام تنها در ذهن من بوده است و تماماً قابل تغییر است!"

"در جای خالی بعدی، B1، احساسات خود را بنویسید. مطمئن باشید از کلماتی استفاده می کنید که احساسات را توضیح می دهند، نه افکارت را. در فرهنگ بر اساس عقل ما به اغلب آموخته شده که افکار را جایگزین احساسات کنیم. برای مثال، بسیاری ممکن است بگویند: "من احساس می کنم او شخص مورد علاقه بود،"

زیرا این یک فکر است، نه یک احساس. در سیستم بعضی خانواده ها بیان احساسات اجازه داده نمی شوند، بنابراین یافتن کلمات برای آنها مشکل است. گاهی اوقات احساسات ما ناشی از تجربیات دوران کودکی ما قبل از اینکه بتوانیم صحبت کنیم هستند، قبل از اینکه ما کلماتی برای آنها داشته باشیم و نمی توانی بگویی چه احساسی داری. مربع سمت راست جایی مناسب برای کشیدن و توضیح دیداری آنهاست.

B1- احساسات من، که درونی هستند، توسط موقعیت خشم بروز داده می شوند.

"مایکل، این آسانتر از آنی است که فکر می کردم."

"بسیار خوب است! قدم بعدی قدری مشکل تر است. ایده قدم C1 تشخیص افکاری که دلایل بروز خشم تو هستند."

"به خاطر می آورم قبلاً در این مورد صحبت کرده ایم، اما هنوز مطمئن نیستم که دقیقاً متوجه مطلب شده باشم. «تشخیص افکاری که دلایل بروز خشم من هستند» به چه معنی است؟"

"تمرینی را به خاطر می آوری که ما قبلاً انجام دادیم، جاییکه تو افکار مختلفی را تجربه کردی، و دریافتی که احساسات ما توسط افکار خود ما ایجاد می شوند؟" این مرحله در مورد آموختن به مغزت است که مراقب افکار ناخود آگاه، متلاشی کننده ای باشد که تنها از طریق احساسات نشان داده می شوند. ذهن تو بنابر عادت در جستجوی افکاری است که عامل ایجاد پریشانیهای است که به تو شانس یافتن آن افکار قبل از اینکه آنها به تو آسیب بزنند را می دهد. قبلتر تو آنها را یافتی، آسانتر است که الگوهای گذشته فکرت را تغییر دهی."

ریچارد در تایید حرف من گفت: "این درست است."

من پرسیدم: "چه افکاری، علی الخصوص، افکاری در مورد خواهرت آیا باید از اینکه او مورد علاقه والدینت بوده عصبانی باشی؟"

"چه راحت، با او همیشه رفتاری خوب می شد. من همیشه کتک می خوردم!"

همانطور که صحبت می کرد تن صدایش هم بالاتر رفته بود. خیلی واضح بود که احساسات او هنوز منتظر بروز داده شدن بودند، او چیزی نامتعارف را در فرهنگ ما تجربه می کرد برای بروز رفتارهایی صادقانه و منتقدانه احساس امنیت خاطر می کرد.

C1 - افکار باعث بروز احساساتم بوده اند، با امی رفتار خوبی می شد، من همیشه کتک می خوردم.

ریچارد اضافه کرد: "من هنوز نفهمیده ام که چگونه این افکار باعث بروز رفتار من شده اند." "تو واقعاً لازم نیست بدانی چگونه این اتفاق می افتاده است. ریچارد، فقط اینگونه اتفاق می افتاده است. برای مثال، اگر تو اینطوری فکر می کردی که: "خواهر من چه دختر خوبی است، او چقدر بهتر از من کارها را انجام می دهد و من به خاطر دوست داشته شدن او چقدر خوشحالم! آن وقت چه احساسی داشتی؟"

او پاسخ داد: "حدس می زخم خوشحال بودم."

"بنابراین، حقیقت همین خواهد بود. تنها چیزی که عصبانیت تو را به خوشحالی تبدیل می کند فکر تو از عصبانیت به خوشحالی تغییر می کند. اندیشه ای است که به آن فکر می کردی. درست است؟ و تغییر آن فکر نه تنها احساسات تو را تغییر داد، بلکه واقعیت تو را نیز تغییر داد. و فیزیولوژی تو را نیز تغییر داد. متوجه تغییرات بدنت باش."

او با شور و حرارت گفت: "مطمئن نیستم که آرام باشم... درحقیقت بسیار آرام شده ام."

"و این انتخاب توست. متوجه باش تو تنها کسی هستی که قدرت انتخاب و افکاری را که فکر می کنی را داری. این همیشه باعث حیرت مرا متحیر می کند که چگونه تعداد زیادی از مردم به افکاری فکر می کنند زیرا تنها آن افکار در ذهنشان است! تعداد زیادی از مردم هیچ عقیده ای در مورد قدرت کنترل افکارشان ندارند، و قدرت تغییر آنها را، حتی اگر آن افکار از صدها نسل قبل به آنها منتقل شده باشد. من پرسیدم: "و، البته، چه کسی از افکار منفی رنج خواهد کشید؟"

اندیشه کلیدی: تنها به خاطر اینکه فکری در ذهن توست به آن معنی نیست که مجبوری به آنگونه فکر کردن ادامه دهی. از جنبه کاربردی، حسن نیت توانایی تغییر ذهنت هر زمان که دوست داری است!

ریچارد با قیافه ای در هم گفت: "حالا فهمیده ام که خودم دلیل رنج و عذاب خودم بوده ام و از این متحیرم که چگونه ذهنم این پروسه را اتوماتیک وار انجام می داده."

ریچارد همانطور که افکارش شکل می گرفتند مکثی کرد و گفت: "مایکل می دانی من این مطلب را حدود دو ساعت پیش وقتی که صحبت می کردیم فهمیدم، من از کل موضوع بسیار متعجب شده بودم، حالا فهمیدم درست مثل این است که من برای اولین بار این موضوع را شنیده ام. دارم می فهمم که چگونه افکارم باعث بروز احساساتم می شوند و حالا بیشتر از دو ساعت پیش متوجه این موضوع شده ام."

"ریچارد، می توانم این را به آن ارتباط دهم. هر وقت که این را می آموزم، این مطلب باعث حیرتم می شود. زندگی کاملاً متفاوت از آنچه ما فکر می کنیم و به ما آموخته اند عمل می کند. تا زمانی که که خودمان مهارت جدید را بیاموزیم و متفاوت عمل کنیم. ما می توانیم مرتکب خطا شویم و به سادگی واقعیات سرزنش آمیز گذشته را حفظ کنیم. واقعیات سرزنش آمیز گذشته ما به سادگی باید حذف شوند، بخشیده شوند. پروسه ای که آموخته نشده اینجاست و هر زمان که تو مسئولیت پذیر باشی تو بخشی از آن احساسات قدیمی را از بین میبری و سلولهای مغزی جدیدی برای فهمیدن عقیده مالکیت کل خروجی ذهنت اضافه می کنی. سوال بسیار مهمی که باید پرسیده شود این است که: چه کسی مسئول افکار و احساسات شما است؟"

"در گذشته، هر کس دیگری جز من!، حالا حاضریم که مسئولیت ذهنم را به عهده بگیرم و مسئول افکارم باشم. بالاخره متوجه شده ام که احساسات من در نتیجه افکارم و کلماتی که استفاده می کنم هستند. بنابراین پیشنهاد می کنم که مسئولیت آنها را قبول کنم من باید بیشتر متوجه کلماتی باشم که استفاده می کنم. بنابراین فکر می کنم باید مسئولیت تمام آنها را به عهده بگیرم. من الان بیشتر مواظب کلماتی که استفاده می کنم هستم و سعی می کنم کارهایم را بدون عیب و نقص انجام دهم. خوشبختانه اصلاح تمام اینها در زندگی برای من نتیجه دلخواهم را به وجود می آورد."

"بسیار عالی! مرحله D1 کاملاً واضح و روشن است. تو به سادگی توضیح می دهی که برای مجازات عامل بارز دهنده ناراحتیت در شماره A1 چه کاری می خواهی بکنی. این مجازات و تنبیه هر چیزی می تواند باشد یک پوزخند، یک فکر تحقیر کننده، رها کردن یا بدرفتاری احساسی، لفظی، فیزیکی یا جسمی.

D1 – من می خواهم مجازات کنم یا اجتناب کنم و با فریاد کشیدن از شر امی خلاص شوم.

"بسیاری از افراد به اشکال مختلف تنبیه را از خود مخفی می کنند. آنها وانمود می کنند هرگز با افکاری نظیر "من دیگر نمی خواهم هیچ کاری با آنها داشته باشم" به یک دفعه، رها کردن دیگران می تواند بزرگترین تنبیهشان باشد."

ریچارد با افسوس گفت: "هرگز فکر نمی کردم اجتناب از کسی می تواند به عنوان تنبیهش باشد، اما وقتی فکر می کنم به رفتن همسرم فکر می کنم، خلاصه بگویم، او از من اجتناب کرد، مطمئناً با دیدگاهی که دارم او به نظر مرا تنبیه کرد."

پیشنهاد دادم: "به وضوح و بلند شنیدم چه می گویی. بیا نگاهی به تاثیر تنبیه و سرزنش روی کسی که درگیر آن می شود بیندازیم."

"اگر چه ممکن است هر کدام از آنها در مدتی کوتاه باعث آرامش خاطر آشکاری شوند، نتایج تنبیه و سرزنش همیشه مخرب قدرت شخصیت، فیزیولوژی، نحوه عملکرد ذهن و شادیت خواهند بود."

ریچارد که قطعاً متقاعد نشده بود پرسید: "آیا اندکی عصبانیت می تواند واقعاً این همه به تو آسیب برساند؟"

هر کس را که می تواند بزرگترین

"من مطمئن نیستم که بتوانم به تو تاثیرات «اندکی» خشم را نشان بدهم، اما باید به تو بگویم که نمی توانیم میزان مخرب بودن خشم که یکی از ویرانگرترین عوامل تخریب بدن و ذهن است را بسنجیم. این یک داروی تولید شده درونی است که درد و عملکرد صحیح ذهنی را سرکوب می کند. اغلب اوقات، ما چنان در سرکوب خوب عمل می کنیم که، معمولاً شانس مقابله مستقیم با تاثیرات احساسات مخفی خود را از دست می دهیم، تا زمانی که خیلی دیر شده و با شرایط انحطاط و تباهی و یا مشکلاتی بسیار زیاد در روابطمان با آن خشم

متناوب روبرو می شویم.

اندیشه کلیدی: رها شدن نورآدرنالین (به دلیل خشم) ... ما احمق می شویم. وقتی شما عصبانی هستید ، دسترسی به هشتاد درصد از هوش موثر خود را از دست می دهید.... این مخرب سلامتی شما و برخلاف آن است تیموتی ویلکن.

" هر زمان که عصبانی می شویم ، تمایل داریم تا هر کسی را که به آن اشاره کرده ایم را دیو بنامیم ، یک دروغ بزرگ درونی، و فعالیتی که هرگز در روابط به نفع ما نیست. خشم باعث سوء هاضمه ، کاهش ایمنی بدن و افزایش فشار خون می شود. خشم متناوب داروی مخرب کننده جسم و احساس است، که به دلیل نیاز به سرکوب کردن تاثیرات درد آور متناوباً منجر به رفتارهای اعتیاد آور مضاعفی می شود."

"ریچارد ترس یا خشونت، تنبیه و سرزنش دوستان تو نیستند. آنها غل و زنجیر هستند. هر زمان که آنها به سراغ تو می آیند ذهن ما را با استفاده از اطلاعات فاسد برای شکل دادن واقعیاتمان فریب می دهد ، که ، در عوض ، به ما تصویر اشتباهی از هر آنچه که در دنیا اتفاق می افتد را می دهد."

"منظورت چیست؟"

" آیا تا کنون متهم به گفتن چیزی یا انجام دادن کاری شده ای که اصلاً نه گفته ای و نه انجام داده ای؟"

" بله، اما مطمئنم که ما همه غیر منصفانه محکوم شده ایم."

"هوم، هر زمان که به آن فکر می کنم ، میبینم آنها عصبانی بودند. قبلاً هرگز به این رابطه پی نبرده بودم!"
"و، متوجه هستی که چقدر واضح بود، در ذهنت، که آنها در اشتباه بودند. مشخصاً مردمی که تو را محکوم می کردند به طرز صحیحی نمی دیدند. ذهن آنها، اگرچه متقاعد شده اند که گفته هایشان درست است، فهمشان ناقص است. این همان کاری است که ترس / خشونت با ذهن می کند. آنها انرژیهای هستند که نشانگر اطلاعات خراب هستند ، و زمانی که ذهن از آنها استفاده می کند اطلاعاتی را ارائه می دهد که به سادگی صحیح نیستند."

" مرد، این تا کنون حقیقت بوده! همیشه به غلط اغلب مرا متهم می کردند. جالب خواهد بود اگر چنین اشخاصی که معانی این چینی را با خود حمل می کنند راه خود را تغییر دهند!"

"البته، ریچارد، مهمترین چیزی که باید بفهمی این است که آخرین باری که تو عصبانی شدی، و کسی را متهم کردی، ذهنت به تو حقیقت را نگفت. همه ما، گاهی اوقات از اختلالی که انسداد حقیقت نامیده می شود رنج می بریم و این بزرگترین هم پیمان خشونت است. این شانس برای انتخابهای جدید است. ریچارد اندکی شرمنده به نظر می رسید. بیا به مرحله دوم نگاه کنیم، جایی که شما تصدیق می کنید که:

2- ترس یا خشونت و تنبیه واقعیات مرا تحریف می کنند. آنها ناشی از اطلاعات مخدوشی هستند که همیشه

به من دروغ را نشان می دهند. با سرزنش کردن من قدرت خودم را مخفی می کنم. حالا انتخاب می کنم به فرافکنی با قبول مسئولیت خاتمه دهم. انتخاب می کنم که هر قسمتی از ذهنم را به صورت صحیحی ببینم، درمان کنم ، و خودم را آزاد کنم. (نفس بکشید)

به خاطر داشته باش ذهن همیشه معتقد است که کار و عمل صحیح را انجام می دهد. در قدم سوم وقت آن رسیده که محق بودن را کنار بگذاریم و تصدیق کنیم که حتی اگر حق با شماست احساساتی که دارید باعث تخریب شما می شوند و وقت آن فرار رسیده که این احساسات را رها کنید."

"مایکل، چند لحظه صبر کن، منظور تو این است که حتی زمانی که می دانم دیگران اشتباه رفتار می کنند تسلیم آنها شوم. پادری در خانه دیگران بودن و تحقیر شدن توسط دیگران اصلا خوشایندتر از داشتن انرژیهای مخرب درونی من نیست."

" ریچارد ، احساسی نظیر یک قربانی داشتن تنها راه دیگری برای از دست دادن قدرتت است و خشم تو را پوشش می دهد. به خاطر بیاور، کار ما در مورد درمان انرژیهای مخربی است که حمل می کنیم و دیگران را به خاطر رفتار هایشان مسئول دانستن است. از طریق بخشش ما قادر خواهیم بود که برای خود و دیگران یک ذهن شفاف و کارآمد همراه با عشق ورزیدن ایجاد کنیم و با این عشق و محبت به جای ترک دیگران از آنها حمایت کنیم."

برای انجام دادن مرحله سوم ، پاسخهای مرحله اول را مرجع خودت قرار بده ، جاهای خالی را تیک بزن و اگر می توانی همزمان به رها شدن از آن احساس فکری کن یا با صدای بلند از آن صحبت کن.

3- انتخاب می کنم که خشم و ترس و رها کنم و با آنها شناخته نشوم. با میل و رعبت احساساتم را رها می کنم (1B) دلایلتان I (C) ، نیاز به تنبیه توسط (DI) و نیازم برای موجه بودن را. (نفس بکشید).

ریچارد پرسید: " دوباره به من یادآوری کردی، چرا من باید افکارم را رها کنم؟"

"اگر تو با یک فکر خود را مبتلا به غم و اندوه می کنی، آن را رها کن آنگاه می توانی درمان پیدا کنی. اگر خشم و ترس در نتیجه آن فکر درون توست، کار توست که خشم و ترس را درمان کنی. به خاطر داشته باش، تو نسخه اصلی آن هستی، او نسخه کپی آن را دارد. به بسیاری از ما آموخته شده که برای به دست آوردن خواسته هایمان باید عصبانی باشیم چه کسی چنین دیوانگی را به ما آموخته است؟ در حقیقت بدست آوردن آنچه که می خواهید از طریق عشق ورزیدن، آرامش و شفافیت راحتتر از به دست آوردن آن از طریق یک جو عصبانیت است."

اندیشه کلیدی: بدست آوردن آنچه که می خواهید از طریق عشق ورزیدن، آرامش و شفافیت راحتتر از به دست آوردن آن از طریق يك جو عصبانیت است.

" با چنین اقدامی تو از شر استرسهای خشم نهان شده در بدنت خلاص شوی و به سطح جدیدی از سلامتی و سرزندگی در این پروسه می رسی. سلامت شرایطی نیست که تو در آن شرایط از شر علایم و بیماریها خلاص هستی. در این کار ما سلامت را به عنوان حضور فعال، خودآگاهانه عشق می شناسیم. نبود این شرایط بیماری و عدم آسودگی خاطر است و شروع تمام بیماریهایی که از يك نسل به نسل دیگر برای سالیان متمادی منتقل می شوند!

سلامتی در بدن بوجود نمی آید، درمان صحیح به صورت جسمی آغاز نمی شود. درمان صحیح حضور فعال عشق است، سرشت حقیقیمان!"

"مزایای دیگر خلاص شدن از شر فکرهای مخرب داشتن آرامش فکری و ذهنی است؛ ذهن شما دیگر نیاز به ایجاد سناریوهایی که خشم شما را توجیح کند ندارد." او به نظر از این ایده ها بسیار خوشحال و خرسند می رسید و با انجام مرحله جدیدی از کار برگها بسیار احساس خرسندی و راحتی می کرد. آن مقاومتی که اوایل روز او از خود را نشان می داد از بین رفته بود. من فکر می کنم این مراحل به هر دوی ما آرامش فراوانی داده بود. کارکردن با شخصی که خود می خواهد به انجام این پروسه تمایل دارد بسیار آسانتر است."

"مرحله چهارم فراهم کردن و به دست آوردن دانش چگونه زندگی کردن است. باید متعهد شویم بر اساس سرشت حقیقیمان زندگی کنیم. زمانی که چیزی را تهی می کنیم مهم است که آن را پر کنیم. صحبتمان در مورد قدرت کلمات را به خاطر می آوری؟ زمانی که کلمات در گفتار ما به راحتی استفاده می شوند ایجاد فضایی آرام بسیار آسانتر می شود. شخصی که از کلمات خشم آلود استفاده می کند و مدام عصبانی است شرایطی را می یابد که در آن مدام با عصبانیت دست به گریبان است. شخصی که مرتباً با آرامش صحبت می کند آرامش را در فضای اطراف خود به وجود می آورد. کلمات ما منعکس کننده واقعیاتی در ذهن ما هستند آنچه که ما در زندگیهای خود تشدید و جذب می کنیم.

" این که من عمداً دنبال درد سر و زحمت باشم اصلاً جالب نیست و خیلی عجیب و غریب است! من خودآگاهانه، و یا ناخودآگاهانه به دنبال درد سر و زحمت میرفتم. به دنبال آن می رفتم و طوری رفتار می کردم که دوباره به درد سر می افتادم! وقتی که در مورد واقعیاتی که در ذهنم پذیرفته بودم، واقعیاتی که سر منشا کلمات و زبانی که برای توصیف خودم زنان، جسم و فعل و روابط صمیمی شخصی ام از آن استفاده می کردم فکر می کنم حیرت آور است که می بینم به سختی توانسته ام يك رابطه را حتی برای يك هفته ادامه دهم. من برای هیچ چیزی احترام قائل نبودم و دیگران را برای خشن بودنشان سرزنش می کردم، در

حالی که حقیقت این است که خودم آنها را تحریک می‌کردم! من همیشه دیگران را سرزنش می‌کردم، اما کسی که سنگدل و ستمکار بود خودم بودم!

اندیشه کلیدی: سرچشمه تمام تفاوتها ضعف است. [نمایشنامه نویس رومانیایی ، سنیکا](#)

"الگوهای کلمات از کودکی در ذهن مان شکل می‌گیرند، و مربوط به فعالیتهای مربوط به قدرت شخص می‌شوند که در کارگاه وابستگی به هبستگی در مورد آن بحث می‌کنیم. جزء خودآگاه ما شده، و کنترل ما را به دست می‌گیرند تغییر این الگوها نیاز به صرف هوش و تعهد دارد. در يك رابطه صمیمی و شایسته اگر ما از کلمات تحقیر کننده برای توصیف خودمان، جسممان، جنس مخالفمان و یا ارتباطمان استفاده کنیم احساسات خود را به پائینترین سطح تنزل می‌دهیم. در تعلیمات آرامی گفته شده کنترل زبان يك نفر سخت تر از کنترل يك شهر است. شخصی که می‌خواهد زندگی خوبی داشته باشد باید آنرا خوب تطهیر کند."

ریچارد پذیرفت که زبانی که بیشتر عمرش استفاده می‌کرده حاوی کلماتی «بی‌شرمانه و وقیح» بوده. او فهمیده بود که افکارش عامل ایجاد احساساتش بوده اند و تصمیم گرفته بود احساس بهتری در مورد زندگی اش، بدنش و تمام افرادی که با آنها ارتباط داشت، داشته باشد. او از عقیده عشق ورزیدن در ذهنش استقبال کرده بود و سعی می‌کرد تمرینهایی برای بازگشت عشق و محبت به زندگی اش انجام دهد. (صفحه های 71-72) او متعهد شده بود که روزانه این تمرینها را تکرار کند.

4. من به سرشت حقیقی ام، عشق بازمی‌گردم. من آرامش، شادی و واقعیت از طریق عشق را انتخاب می‌کنم (رخما). من مشتاقانه درمان مشکلات جسمی، ذهنی و احساسی ام را انجام می‌دهم.

"آنچه که در مورد مشکلات درمان را قبلتر گفتمی به خاطر آوردم. (صفحه 136-137) و می‌خواهم تا هرآنچه برای درمان لازم است را انجام دهم. من اکنون احساس خیلی بهتری نسبت به قبل دارم. احساس آرامش خاطر بیشتری دارم. وقتی به آنچه که در زندگی من پیش آمد فکر می‌کنم اکنون می‌فهمم که چگونه باید با آنها مواجه می‌شدم." یک جرعه کوچک در او ایجاد شده بود و اکنون شاهد تغییراتش بود.

"اغلب اوقات، ما دلیل احساساتمان را عوامل خارجی می‌دانیم. بهتر بود اگر تو خودت را از شر آن عادت خلاص می‌کردی. افراد زیادی هستند که می‌خواهند کنترل ذهن شما را به دست بگیرند، رسانه های جمعی، مبلغان، فیلمها، دولتها، رهبران مذهبی و تقریباً همه اکنون زمان برگرداندن قدرتمان فرارسیده است! جملات آقای جرج واشنگتن کارور مردی که پایه گذار صنعت بادام زمینی است را به خاطر بیاور، سیاه پوستی که در جنوب آمریکا در اواخر سالهای 1800 و اوایل 1900 زندگی می‌کرده است. او از بدرفتاریهای زیادی رنج برده بود، اما بعداً فهمید که چه کسی مسئول ذهن اوست، نظر او در مورد کنترل خودش چنین بود: «من هرگز به هیچ شخصی اجازه نخواهم داد که با ایجاد تنفر در من باعث ناپاک شدن روح شود.»

اندیشه کلیدی: من هرگز به هیچ شخصی اجازه نخواهم داد که با ایجاد تنفر در من باعث ناپاک شدن روح شود. جرج واشنگتن کارور

" این بسیار قدرتمند است! مایکل، می دانی، کلمات و جملات بسیار زیادی در مورد آنچه که «انسانهای واقعی» انجام می دهند وجود دارد. به نظر می رسد «انسانهای واقعی» مسئولیت ذهنها، زندگی و با عشق زندگی کردن را قبول می کنند."

" موافقم. نیاز به ایفای نقشی خشن، با اداهای مردانه، و بریدن سر کسی تا خودت بلندتر به نظر برسی، همگی علائم ضعف توست که با ریاکاری تو را قوی نشان می دهند. شخصی که حقیقتاً قدرتمند است اجازه نمی دهد که دیگران کنترل رفتار هایش را به دست بگیرند و به اندازه کافی قدرتمند است که «دشمنان» آشکارش را از سر راه خود کنار زند.

"مرحله 5 به بازگشت عشق به ذهن و تایید انجام موفقیت آمیز این عمل اختصاص یافته است. اگر خشونت یا ترس در تو حضوری فعال داشته باشند تو قادر به دیدن آن شخص یا موقعیتی که دوست داری خواهی بود. تو زمانی می توانی آنچه را که دوست داری ببینی که در ذهنت با عشق با آن مواجه شوی. زمانی که در ذهنت عشق بورزی می توانی هر آنچه که می بینی را دوست داشته باشی."

5- من انتخاب می کنم که به حقیقت عشق بورزم و آن را در (زندگی) در ذهنم، احیاء کنم. خود شناسی اندیشه ای که در مورد AI دارم امی علیرغم رفتارهایم، هنوز هم اغلب اوقات به دیدنم می آید. خودم: من هم مسئول پذیر می شوم.

حالا که به خاطر می آورد چطور و چگونه با خواهرش بدر رفتاری کرده اندکی غمگین به نظر می آمد. در چند لحظه گذشت تا او بتواند در مورد احساس شکستش و عشق عمیقی که لمس کرده بود صحبت کند، عشقی که برای مدت مدیدی از زمان خشونت‌های کودکی اش از دست داده بود."

"ریچارد، یک نفس عمیق بکش. اجازه بده افکار و احساس شکستت رها شوند، شاید تو دیگر این احساسات را به زنانی که با آنها ارتباط داری، منتقل نکنی."

"بیا مرحله 6 جایی را که تو تشخیص می دهی چه می خواهی را آغاز کنیم. در این مرحله بسیار مهم است که شما مطمئن شوید که دقیقاً از کلماتی استفاده می کنید که منعکس کننده آن چیزی هستند که شما می خواهید استفاده کنید، استفاده از کلماتی که منعکس کننده خواسته هایتان هستند در این مرحله بسیار مهم است.

او پرسید: "منظورت این است که من جملاتی نظیر: من آنچه واقعا می خواهم این است که دیگر با امی با خشونت رفتار نکنم، آیا این جواب صحیح مرحله شماره 6 است؟

"این آن چیزی است که تو واقعا می خواهی؟ به نظر می رسد تو در مورد آنچه که واقعا نمی خواهی کاملاً

شفاف شده ای و هیچ شکی نداری، اما هر چه آن را بیشتر خواهی آن را بیشتر در زندگی خود ایجاد می کنی."

" خوب چگونه ؟ من نفهمیدم کجای جمله ای که گفتم اشتباه بود."

" تو چیزی را شنیدی که من نگفتم. این در مورد صحیح یا غلط بودن آن چه که تو گفתי نیست. به خاطر می آوری، تمرکز ایجاد کننده يك رفتار است و این انرژی ایجاد رفتار است ، و کلمات تو منعکس کننده آنچه که تو ایجاد می کنی هستند. آنچه که روی آن تمرکز می کنی را به وجود می آوری زمانی که تو روی آنچه که نمی خواهی به وجود بیاوری تمرکز می کنی اتوماتیک وار آنچه را که از آن اجتناب می کنی را به وجود می آوری. سوال این نیست که تو آن را می خواهی یا نه، اگر به آن فکر کردی-آن را دریافت کردی!

"مایکل، تو در مورد کلمه ای که من می خواهم استفاده کنم چه پیشنهادی داری؟"

"به نظر می رسد تو می خواهی مثل خواهرت مورد توجه و محبت قرار بگیری."

"درست است! این همان چیزی است که من همیشه خواسته ام! " همانطور که او در مورد احتمال واقعیت مورد محبت و توجه قرار گرفتن صحبت می کرد همانگونه که خواهرش همیشه مورد توجه بود احساساتش بیشتر و بیشتر می شدند.

6- می خواهم # 1A که : (در بیان آنچه از 1A می خواهید از کلمات مثبت استفاده کنید) که به اندازه امی مورد محبت و توجه قرار بگیرم.

ریچارد هم توانست تفاوت بین انرژیهای دو طرز فکر متفاوت از آنچه که می خواست را دریابد. او واقعا تحت تاثیر تغییری قرار گرفت که در نتیجه آنچه که می خواست احساس می شد ، «من نمی خواهم که دیگر با امی بدرفتاری کنم.»

ریچارد گفت: "همینطور که توجه می کنم و متوجه می شوم می بینم چقدر جالب است. چگونه آن افکار باعث ایجاد احساسات متفاوتی می شوند. تو به من گفتی که اگر از سیگار کشیدن و خوردن قهوه خود داری کنم بیشتر در مورد احساسات حساس می شوم." او پرسید: "آیا این تغییر در آگاهی به خاطر مصرف نکردن چند ساعت نیکوتین چای و قهوه است؟" من به او گفتم: "فکر می کنم این تغییر و اختلاف به دلیل ترکیبی از عوامل باشد، عواملی که در این پروسه با آنها روبرو شده بود و امروز هم مشکلات و موانع زیادی را - بارهای زیادی را از ذهن خود پاک کرده بود."

"مرحله 7 قبول مسئولیت شخصی و قدرت شگفت انگیز فکر است. این مرحله خارج شدن از خیالات دوران کودکی و قبول مسئولیت خروجی ذهنمان است. تنها شما عامل ایجاد احساساتتان هستید و احساساتتان شما را از انرژی ذهنی که درگیر آن شده اید مطلع می کنند. هر اندیشه ای منعکس کننده يك انتخاب قدیمی یا جدید،

اغلب اوقات افکاری که نسلها به آنها اندیشیده شده ، و هر احساسی نتیجه آن انتخابها ست و ما را از کیفیت انتخابهایمان مطلع می کنند. آنها جواب مستقیم مکانیسم ما هستند.

7- با هر اندیشه من واقعیتی را در ذهن و بدنم پایه ریزی می کنم. اگر در حال رنج کشیدن هستم ، افکارم اشتباه هستند، در حال اشتباه هستم.

"مرحله 8- شانسهایی را برای تشخیص بین مسئولیت و کپی سرزنش ذهن به شما می شناساند. زمان آن فرا رسیده است ریچارد که تو تصمیم بگیری کدام باید منبع تغذیه کننده تو باشند، سرزنش یا عشق. زمان آن فرا رسیده که تو به آنچه که باعث ایجاد غم و اندوه تو می شد. فکر کنی و تشخیص دهی که هر خروجی ذهن تو از يك الكو تبعیت می کرده."

او با شور و حرارت گفت: "من اینجا هستم، آن را انجام می دهم! سرزنش کردن دیگر فایده ای ندارد. من حاضرم که راه دیگر را امتحان کنم. من حاضرم که از بخشش برای تغییر هر الگویی استفاده کنم."

" همچنین، مردم اغلب به نتیجه بعضی از کارهای «وحشتناکی» که انجام داده اند و یا دیگران در حق آنها انجام داده اند فکر می کنند ، بخشش اینگونه اتفاق نمی افتد. متأسفانه، بخشش حقیقی در مورد خلاص شدن از کاری که انجام داده ایم است. این ابزاری که ما درگیر آن می شویم برای زدودن انرژیهای منفی است. هر واقعیتی، هر دیوانگی در ذهن من قابل تغییر است. با حضور فعال عشق ، تمام انرژیهای خصمانه از بین می روند. مهم نیست که ما چقدر گمراه و یا منحرف، با حضور فعالانه و آگاهانه عشق درمان اتفاق می افتد! زمانی که با عشق با دردهای مخی خود روبرو شوید تغییر ماهیت اتفاق می افتد!"

8- من مسئولیت تمام واقعیات درونی ام را می پذیرم و سرزنش کردن را رها می کنم. هر واقعیتی از ترس و خشونت در ذهن من قابل تغییر است. اکنون انتخاب می کنم که به جای نگرانی و دلهره با عشق ارتباط داشته باشم. (نفس بکشید)

" ممکن است متوجه ین عقیده شده باشی که ما تو را به بازگشت به عشق و جزو عادات شدن آن ترغیب می کنیم. این یک کلید اصلی در این پروسه است. متصل شدن به سرشت اصلی ات تا زمانی که زنده هستی. به تو توصیه می کنم این را یکی از اولویتهای زندگیت قرار دهی."

" آیا تا کنون یک نوزاد تازه متولد شده را که اولین ساعات تولدش می گذراند را نگه داشته ای ، و ، اگر نگه داشته ای ، چگونه می توانی وجود آن نوزاد را توضیح دهی؟"

او برای چند لحظه فکر کرد، قدری آرام گرفت و گفت: " چرا، باید بگویم شیرینی محض، زیبایی، و عشق! امی را اینگونه به خاطر می آورم."

" ریچارد، من این سوال را از دهها هزار نفر با فرهنگهای مختلف پرسیده ام. صد درصد مواقع، جوابی که

گرفته ام همیشه مربوط به عشق می شده است، هرگز جواب دیگری نبوده. عشق ماهیت اصلی ماست ریچارد، و وقتی ما از آن صرف نظر کنیم، ما از خود زندگی صرف نظر کرده ایم. این کار در مورد احیاء سرشتمان، زندگیمان، عشق است. هر هدف نامتجانس دیگری برخلاف آن تنها واقعیات ترسناک و خشونت آمیز را ایجاد میکنند و باید رها شوند."

"کمی قبلتر را به خاطر بیاور. از تو پرسیدم آیا تا کنون کاری انجام داده ای که از انجام دادن آن افسوس بخوری؟ و، مثل دهها هزار نفر دیگر که این سوال را پاسخ دادند، کلماتت همه بر اساس اشکالی از خشم یا ترس بود." ریچارد موافق بود. "متوجه باش مفسری که به سرشت اصلی امان، عشق ارتباط داشته باشد در زمان خشم یا ترس کاملاً خود آگاه رفتار می کند. این به این دلیل است که خشم و ترس منعکس کننده حالتی است که جزو سرشت ما نمی باشد. وقتی آنها فعال هستند، ما بر اساس اطلاعات دست کاری شده و خراب، واقعیات غلط عمل می کنیم و در حالی که خودمان نباشیم تنها عقیده ای اشتباه از خودمان در سلولهای مغزیمان وجود دارد. این تنها حالتی از وجودی است که ظاهراً وجود دارد. هیچ زندگی حقیقی در این حالت وجود ندارد. زندگی یک نوزاد با عشق متولد می شود و بیشتر آنها در چهار سالگی می میرند و از عشق تهی می شوند!"

"زندگی کردن در این شرایط زندگی نکردن است. باز گشت به شرایط اصلی ما را به زندگی باز می گرداند. در این پروسه، نوعی از مرگ تجربه می شود، و این مرگ آن وجود غیرمان است. رها کردن زنده نبودن و بازگشت به ماهیت اصلی امان می تواند بسیار وحشتناک باشد. نصیحت تعلیمات قدیمی آرامی گفته: "برای زنده بودن، باید بمیرید."

"آن خود دروغین، بر اساس ترس یا خشم باید برود، برای بازگشت کامل عشق در ما آن باید از ما جدا شود. این کاری است که بخشش حقیقی انجام می دهد و هر کدام از کار برگها فضایی برای تغییر خود غیر حقیقی به خود حقیقی تا زمانی که شما با آگاهی کامل بر اساس ماهیت اصلی خود، عشق زندگی کنید ایجاد می کنند، مهم نیست که در دنیای شما چه اتفاقی می افتد."

"برای درمان آنچه بی ارزشتر و کمتر از عشق است، ما باید هر چیزی را که افکار تهی از عشق ما و واقعیاتی که حفظ کرده ایم را منتقل میکند کوتاه کنیم. ما باید اعتیاد به مواد شیمیایی ناشی از این غیر خود بودن را از بین ببریم. برای انجام چنین کاری، ما باید هر واقعیت کمتر از عشقی را نابود کنیم و زمانی که این کار را انجام دهیم، درد و رنجهای مخفی ما خود به منظور درمان در حضور فعال عشق خود را نشان

می دهند. تکنولوژی این کار دو هزار سال پیش در آرامی به ما آموخته شده است و برای استفاده تقریباً ناگهان ناپدید شده است.

" مرحله نهم، قسمت اصلی پروسه بخش است. اگر شما هدفی دارید، آرزویی دارید، که در سلوهای مغزی واقعیتی متصل به خشونت یا ترس است، شما تنها واقعیات بر اساس آن اطلاعات فاسد را خواهی دید. حقیقت و اطلاعات صحیح از حقیقت فاصله می گیرند، آنها در فرغ ننگه داشته شده و غیر قابل دسترس هستند. ذهن شما وسیله ای برای خواندن نور است (که عشق را شناسایی می کند) تا راهنمای شما از طریق توده ای از یک دنیا حقیقت باشد. در هر لحظه «ذهن» بدن شما می تواند تنها به شما بخش کوچکی از اطلاعات را بر اساس اطلاعاتش در هر لحظه نشان دهد."

" اگر تو احساساتی از خشم یا ترس را تجربه می کنی، تو با از بین بردن واقعیاتی که تجربه کرده ای و ایجاد روزنه ای در فعالیت های ناخود آگاهت که واقعیت درد آورت را مخفی کرده درمان خواهی شد. با انجام چنین کاری، تو، عشق، دنیا را در با حضور فعال عشق در معرض درمان قرار خواهی داد."

" این به چه معنی است؟ تو کاملاً مرا گیج کرده ای! دوباره آنرا توضیح بده."

" در حقیقت، ریچارد، در این لحظه مهمترین چیزی که باید بدانی این است که در مرحله بعدی چه کاری را باید انجام دهی. به منظور از بین بردن آن واقعیاتی که در ذهنت در خدمت توست، باید آن درایور را از بین ببری، بنابراین حرف بزنی، آن باعث این کار می شود. ریچارد میخواست بداند که چگونه باید این کار را انجام دهد، کجا باید این «درایور» را پیدا کند. "تو قبلاً این درایور را شناسایی کرده ای! این هدفی است که تو برای امی حفظ کرده ای."

او پرسید: "منظورت چیست، چگونه یک هدف می تواند یک درایور باشد؟ درایور برای چه؟"

" ما به قسمت چگونگی کار کردن ذهن باز می گردیم. در هر لحظه، تریلون «بیت» اطلاعات در دنیای حقیقی وجود دارند. به منظور ساختن واقعیت، تو باید ذهنت را روی جنبه خاصی از حقیقت متمرکز کنی. تو این کار را با انتخاب یک هدف از تمام خواسته های ممکنت و تمرکز مستقیم روی آن انجام می دهی. بسیاری از قدرت خواست و اراده صحبت می کنند، اما، در حقیقت، این اهدافی که ما آنها را برنامه ریزی می کنیم این قدرت را دارند که دلیل ذهن برای ایجاد نتایجی باشند."

" تمام خواسته های شگفت انگیز در دنیا منجر به ترغیب هیچ رفتاری نمی شوند. یک خواست هرگز باعث حرکت یک ماهیچه نمی شود، یا ادای یک کلمه در یک لحظه. متعالی کردن یک نیت به یک هدف است که عامل حرکت به هوش و ذهن و رفتار است. این این وجه تمایز اصلی در فهم نحوه کارایی ذهن است و ما جزئیات این کار را در کارگاه هایمان، قوانین زندگی و توانی که لازم دارید را دریافت کنید ارائه خواهیم داد."

اندیشه کلیدی : جاده ختم شده به جهنم با اهداف خوب سنگفرش شده است! سال 1855، کتاب ضرب المثل‌های

بن

"با شناختن هدف، آنچه که از مرحله شماره شش می خواهید را ، در جای خالی شماره A9 قرار دهید. حالا به خاطر آورید ، در آرامی، کلمه بخشش به معنی لغو کردن بود. با فهم اینکه ذهن تو چگونه دنیایی که می بینی را ایجاد می کند ، قدرت کافی برای درمان و لغو کردن آنچه که می خواهی، هدفت را ، در یک موقعیت دردناک داری."

ریچارد قدری در انجام این کار تردید داشت. "چرا من باید آن چه را که می خواهم متوقف کنم، این به نظر احمقانه می آید مایکل من سزاوارم آنچه که می خواهم را داشته باشم. تو خودت این را گفتی."

"من به تو نمیگویم استحقاق آنچه که می خواهی را نداری. می گویم اصرار به هدفی که به ایجاد درد در تو کمک کند باعث می شود در یک چرخه درد آور قرار بگیری. لغو نیاز آنچه می خواهی فضای جدیدی را برای دیدن انسدادها و قسمتهایی که در ذهنت با فراقنی ایجاد کرده ای بوجود می آورد. تو استحقاق آن راداری که آنچه می خواهی را به دست بیاوری و همینطور تصدیق می کنم که تو یک خالق قدرتمند هستی. چرا نباید تو آنچه را که می خواهی به وجود بیاوری؟"

او با لکنت گفت: "نمی دانم. هیچ کس تا به حال به من توجه نمی کرده و آن رفتاری که داشته ام را تحسین نمی کرده. این همیشه مشکل من در روابطم با خانمها بوده است آنها برای مدتی مهربان و علاقه مند بودند و سپس از من فاصله می گرفتند. بسیار خوب، مایکل، آن نگاه را روی چهره ات می بینم. قبل از اینکه حتی کلمه ای بگویی می توانم صدایت را در سرم بشنوم، بله، من کسی بوده ام که همیشه آنجا حضور داشته و این درد من است. هنوز مطمئن نیستم که کاملاً متوجه آن چه که تو گفتی شده باشم، اما نیازم را برای دوست داشته شدن، تحسین شدن و مورد توجه قرار گرفتن به اندازه خواهرم را حذف می کنم."

A 9. اولین حادثه آرزو حقیقت است! درک، به معنی نوری است ، که به هدف تو خدمت می کند. اگر هر هدف مهم دیگری به جز عشق داشته باشم، ذهنم واقعیت را تحریف می کند! به منظور از بین بردن واقعیت اشتباهم (هر چیزی بر اساس خشم یا ترس) و بازگشت به حقیقت ، هدفم را برای شماره A 1 لغو می کنم. (کیی دقیق شماره شش) دوست داشته شدن ، مورد احترام و توجه قرار گرفتن به اندازه امی. (نفس بکشید)

ریچارد به پهنای صورت خود اشک می ریخت یک بار دیگر احساسات او از عمیق ترین قسمتهای وجودیش خود را نشان می دادند. همانطور که صحبت می کرد آرام آرام صدای هق هق گریه اش به گوش می رسید. "چرا من دوست داشتنی نیستم؟ چه کار اشتباهی کرده ام؟ مثل اینکه هیچ وقت نباید دوست داشتن را احساس

کنم، بنابراین به منظور احساس نکردن درد و ناراحتی بی رحم و سنگدل می شوم. به نظر درست مثل یک حفره سیاه عمیق که هیچ گاه و هرگز پر نمی شود. حالا دارم می فهمم که چرا عقلانی فکر می کردم، این راهی برای احساسات اینگونه است."

"ریچارد، ممکن است. تودر زمان کودکی متوجه این عقیده شده ای؟ آیا عملکرد بر اساس این درد سرکوب شده باعث چنین رفتارهای مخربت با زنان بوده و آنها را از تو می رانده؟ آیا نتیجه آنچه که انجام دادی باعث می شد با آنها صمیمی تر شوی و یا آنها ناپدید می شدند؟ آیا نتیجه آنچه سعی می کردی آنرا، مدام و مدام ثابت کنی، باعث دوست نداشتنی بودن تو نمی شد؟!"

همانطور که با حقیقت خشنی که برای مدت طولانی از آن اجتناب کرده بود، روبرو شده بود به آرامی اشک می ریخت. به آرامی به او پیشنهاد دادم: "به نفس کشیدن ادامه بده. تو به مکانهای مخفی درونت دسترسی پیدا کرده ای، مکانهایی که ساختار شخصیتت باعث می شده ناخودآگاه رفتار کنی. خیلی خوب است که تو به این مکانها دسترسی پیدا کرده ای و به سمت آنهايي که درون آنها قفل شده ای حرکت می کنی. به خاطر بیاور که باید همواره با عشق و محبت با این مسائل روبرو شوی، همین جاست که درمانت آغاز می شود.

همانطور که اشک می ریخت به آرامی گفت: "اما نمی فهمم. چگونه این انسدادها باز می شوند؟ من، من از زمان کودکی ام تا کنون این احساسات عمیق را تجربه نکرده بودم یا اینطوری گریه نکرده بودم. درد خیلی زیادی اینجاست. نمی دانستم این همه سخت است." ما برای چند لحظه در سکوت نشستیم و نفس کشیدیم. همانطور که او اندکی آرامش خود را به دست آورد، من به او توصیه هایی کردم. "ریچارد، مشکل این است، وقتی ما از داروها استفاده می کنیم، خشونت، یا هر داروی دیگری که به آن منظور استفاده می کنید، آن موردی که نمی خواهیم ببینیم را مخفی می کند، این همان چیزی است که ما نمی خواهیم احساس کنیم. ما به کسی پرخاش می کنیم، انگار که نمی خواهیم به آنچه که در ما تشدید شده است نگاه کنیم، آنچه درون ما می گذرد. سپس رفتار ما توسط آن درد مخفی کنترل می شود. ما طوری رفتار می کنیم که از احساس کردن جلوگیری کنیم."

"معتقدم هنری دیوید تورو فهم این اصل را با کلماتش ممکن کرده است:

اندیشه کلیدی:

تعداد زیادی از مردم در ناامیدی مطلق زندگی می کنند.

آنچه که تسلیم شدن نامیده می شود همان تایید ناامیدی است.
شما ناامید از يك شهر ناامید به يك کشور می روید.
و باید به خودتان با شجاعت ثمور و موش آبی دلداری دهید.
یک نمونه ناامیدی کلیشه ای و ناخود آگاه.
در بطن آنچه که سرگرمیهای بشر نامیده شده پنهان شده است.
هوشیار شدن همان زنده بودن است.
من هنوز شخصي را ندیده ام که کاملاً هوشیار و بیدار باشد.

"ترو انسانیت را میخکوب کرده! ما تسلیم، ناامیدی، تحقیر، پیچیدگی (به طور خلاصه ریا کاری)، خشونت در هر شکلی، رفتارهای مردانه متظاهرانه، کشمکش، ناامیدی محض، عدم توانایی سکت بودن یا تنها بودن، تمایل شدید به کشتن، خشم، نوشیدن افراطی مشروبات الکلی، مصرف داروها، مصرف غذاهای فست فود، دزدی، ریاکاری، انتقاد کردن، تحریف کردن، کنترل کردن، محکوم کردن، رقابت کردن، انکار، دروغ گفتن، بد رفتاری با خود و دیگران را انجام می دهیم، و سپس همگی به جنگ می رویم تا عاملی جهت حواس پرتی پیدا کنیم تا مگر با احساساتمان روبرو نشویم و بیدار نشویم. تمام این رفتارها تلاشهای رقت باری برای مدیریت و جلوگیری از استرسهای درونی امان هستند. توجه داشته باش، وقتی استرس شکل می گیرد، ما حتی مرتکب بیشتر این اعمال می شویم. و همانگونه که تورو گفته، بیشتر ما مرده هستیم. برای بیدار شدن، همانطور که او گفته باید زندگی بزرگتری برای خود در نظر بگیریم، در حالیکه بیشتر افراد حتی جرات فکر کردن به آن را ندارند. در هر سنی استادان ابزاری را به منظور پیشنهاد داده اند، معمولاً، این ابزار و کاری که آنها پیشنهاد داده اند برای پاک کردن ترس، تعصب و بررسی عقلانیت است." ریچارد وسط حرف من پرید و گفت: "اما زندگی ما را به شدت سرخورده می کند."

"فکر می کنم زندگی بتعث سر خورده شدن ما نمی شود، بلکه ما به دلیل فعالیتهای ناخودآگاه حل نشده خودمان سرخورده می شویم. اگر می خواهیم درمان شویم، ما خود باید خواستار باز کردن انسدادها باشیم."
"ریچارد، تو چگونه می خواهی این انسدادها را باز کنی؟ هدف درد ناکی را که در دنیای درونیت در کنترل است را از ذهن پاک می کنی. وقتی تو این هدف را از بین ببری، واقعیتی که ذهنت ایجاد می کند را متلاشی می کنی. این کار باعث باز شدن «پنجره های انرژی» می شود، و سپس آنها راه خود را به سوی فعالیتهای ناخودآگاه باز می کنند."

"انجام این کار باعث می شود ذهن مسائل ناخود آگاه و درد پیرامون موضوعات را بررسی کرده و

واقعیت متفاوتی را ببیند. اگر رنج می کشی ، ذهنت واقعیت احمقانه ای را حفظ کرده. تو باید به منظور درمان آن واقعیت را متلاشی کنی."

"اما آنها خیلی زیاد هستند! چگونه بتوانم دوام بیاورم؟"

در مرحله B 9 تو شانس در خواست کمک برای آنچه که ظاهر می شود و تو باید آنرا ببخشی را می یابی.

او پرسید: "منظورت چیست؟"

"نیرو و قدرتی در زبان آرامی و جود دارد که روخا کودشا نامیده می شود؛ اغلب شکل کوتاه آن روخا است. این یک نیرو در ذهن است که به شما در رها کردن اشتباهاتتان کمک می کند و حقیقت را به شما می آموزد. از نظر لغوی آن به معنی «نیروی موثر» است که برای تمام انسانها مناسب است. این قدرت درونی با نامهایی نظیر قدرت برتر، نیروی مقدس، برترین خود آگاهی ، برترین پردازش کننده نامیده می شود، به همین دلیل است که جای خالی گذاشته ام تا آن را به هر اسمی که برایتان راحتتر است خطاب کنید. چطور است این بحث را ادامه داده و در جستجوی این کمک و پشتیبان باشیم؟"

او در ابتدا با صدای بلند صحبت کرد و پس آرام ادامه داد:

9B - من از رخا دعوت می کنم (روخاد کودشا) تا مرا به سوی درمان هدایت کند ، مرا به سرشت اصلی ام، عشق باز گرداند به عشق ورزیدن من کمک کند مرا یاری کند تا درونم را ببینم و مالکیت آنها را قبول کنم، قسمت های عمیق، مخفی و فراقنی شده خودم (نفس بکشید).

"ریچارد، چه اتفاقی افتاد؟ آیا تو نفس می کشی؟"

احساس شکست و غم مرا از پا در آورده است.

"من واقعا احساس می کنم غمگین شده ام، احساس غم و شکست بسیار فراوان. این احساس غمگین بودن مسئله خوبی است، در صورتی که چنین چیزی امکان داشته باشد. تقریباً مثل این احساس است که تو پاکیزه و شسته می شوی. انرژی در دستان من در حال جریان است، احساس می کنم صورتم اندکی کرخت شده است من فهمیده ام زمانی که یک کودک بودم خواهرم را به دلیل بدرفتاریهای والدینم سرزنش می کردم. من واقعا با او منصفانه رفتار نکرده ام، او سزاوار چنین رفتاری نبود. من او را از همه زندگی خودم بیرون رانده بودم. و او فقط یک کودک خردسال بود. او سزاوار رفتاری که من با او و آنچه که در حق زندگی او و خودم انجام می دادم نبود. من گویا افکار او را اصلاً به حساب نیاورده بودم به همین صورت با والدین و زنانی که وارد زندگی می شدند رفتار کرده بودم! خیلی واضح است! نمی فهمم چگونه در طول این همه سالها چگونه آنها را از دست دادم. چقدر احمق بودم!"

"به نظر می آید تو به راحتی متوجه بدرفتاری خودت با او شده ای. به تو پیشنهاد می کنم که متوجه این قضیه

باشی و با همان آرامش با همه و خودت رفتار کنی.

"احساس می‌کنم اصلاً شایسته این نبوده‌ام. از خودم متنفر شده‌ام. من خیلی ناخوشایند با او رفتار می‌کردم." او مدام در حال غبطه خوردن بود.

"تو هنوز صفحات بعدی تمرینت را انجام نداده‌ای: به تو پیشنهاد می‌کنم که یک یادداشت برای دفتر یادداشت خود برداری، یا در مرحله 1A بعضی جاهای خالی را پر کنی. از انجام کار برگه‌های های مربوط به «سزاور بودن»، «تنفر از خود»، «احمق بودن»، «بد رفتار بودن» نتیجه‌خواهی گرفت. فکر می‌کنم را انجام دادیو رفتار اشتباه را پرکنی متوجه این مطلب خواهی شد. فکر می‌کنم متأسف بودن و غبطه خوردن هم می‌تواند یک موضوع جالب باشد و تو می‌توانی یک کار برگ به آن اختصاص دهی."

"به خاطرت می‌آورم که هدف از بررسی این قسمتهای زندگی‌ت تشخیص آنچه که تو در حق خودت و دیگران با انرژی ذهن‌ت انجام دادی است. یکی از بازیهای ذهنی انسان ایجاد مجدد و همیشگی الگوهایش است و بدرفتاریهای که آنها را مثل یک عمل موجه جلوه می‌دهد یک بار دیگر، آنچه که شنیدیم واقعیت توست که می‌گوید "شخصی باید مورد سرزنش قرار گیرد و تنبیه شود" و آن مدام تشدید می‌شود، حالا که متوجه بیگناهی خوارت شدی این واقعیت را متوجه خودت کردی. ریچارد، به خاطر داشته باش، تو هم بی‌گناه هستی."

"به تو پیشنهاد می‌کنم از تعهد صحبت کن (صفحه 127) در جلوی آینه بنشین و به خودت بگو اسحقاق داری با تو رفتاری عاشقانه، آرام با احترام داشته باشند. در تعلیمات آرامی ذهن، «بزرگترین فریب دهنده» نامیده می‌شود. آن می‌تواند در هر موقعیتی که قرار گرفت فرافکنی واقعیات گذشته، الگوها و رفتارهای بر اساس عادتش را توجیه کند. وظیفه اصلیت وارد کردن عشق به ذهن‌ت است و درمان تمایلت برای بد رفتاری با خودت یا هر کس دیگری، در هر چیزی که ظاهر شد، هر آنچه اتفاق افتاد!

"آیا می‌بینی ذهن چگونه دامنش را می‌افکند؟ این بسیار مهم است، خصوصاً زمانی که درمان، قانونی دارد که تو از طریق آن زندگی می‌کنی. پیشاپیش می‌خواهم به پیروی از آن قانون متعهد شوی، زیرا ذهن به تو توصیه می‌کند خلافتش را انجام دهی. تعهد راهنمای برای تصمیم‌گیریها و رفتاریت می‌شود. آن شما را در مسیر حفظ می‌کند و از افتادن در تله ذهن دور می‌کند. قانون استفاده از آن عشق است. شما نمی‌توانید به توصیه‌های یک ذهن دیوانه گوش فرا داده و عمل کنید و از آن توقع اتخاذ تصمیمات درستی برای درمان داشته باشید."

ریچارد نگران به نظر می‌رسید: "من حالا دیوانه نیستم، فقط از دست خودم عصبانی هستم."
"معنی عبارت دیوانگی را که کمی پیش از آن صحبت کردیم را به خاطر بیاور. یک ذهن دیوانه ذهن بدون عشق و محبت است. اولین قانون: عشق ورزیدن، به هر کسی که فکر می‌کنی! هر آنچه اتفاق می‌افتد!"
"تو در حال حاضر تمرکزت روی خودت است، و آماده‌ای که خودت را برای اشتباه ذهن کودکی که در ناراحتی بوده تنبیه کنی. وقتی که یک نوزاد وارد منزل شما می‌شود نمی‌فهمید که چه اتفاقی افتاده است، چگونه هستید؟ این پروسه‌ای است که برای تغییر رفتارهای که ناشی از آن تجربیات درونی شده هستند باید انجام شود، یا مثل خیلی‌ها در گذشته، به خودت خواهی گفت، «چرا کارهایی را که نباید انجام می‌دادم انجام دادم و کارهایی که باید انجام دهم را نمی‌توانم انجام دهم.»، تو نمی‌توانی تصمیم‌گیری کاری را انجام دهی، یا هرگز انجام ندهی، اگر آن کار از قسمت یادآوری ناخودآگاه مغزت می‌آید، تا زمانی که آن یادآوری با بخشش حقیقی رفتاری که تو را کنترل می‌کند مورد توجه قرار گیرد. با ابزار صحیحی که دوباره قدرتت را به تو باز می‌گرداند، «خودت را».

"به تو پیشنهاد می‌کنم به مرحله 8 بازگردی و قبل از اینکه هر عملی انجام دهی دوباره در ذهنت عشق بورزی. به خاطر داشته باش قانون عشق در مورد تو نیز صادق است!"

"بله، من واقعا می‌خواهم این کار را انجام دهم. رفتاری که با خواهرم سالها داشته‌ام واقعا اشتباه بوده است."
"خیلی خوب متوجه شدی. متوجه کلماتت باش. به نظر کار برگ دیگر خوبی که عنوانش «روابط از بین رفته است» پیدا کردی. ایده بسیار خوبی خواهد بود اگر جالب است که این ایده را برای انجام کار برگ‌های بعدییت یادداشت کنی. آیا تو در بقیه زندگیت هم چنین روابطی داشته‌ای؟"

"مایکل، بیا چند لحظه صبر کنیم و دوباره در مورد این موارد با هم صحبت کنیم."
ما لحظاتی در سکوت نشستیم و صورت ریچارد تغییر کرد. به نظر او اندکی آرام شده بود، پس گفت:
"احساس می‌کنم تمام روابطم هدر رفته و متوجه شدم که همیشه آن شخصی بودم که تصمیم می‌گرفتم که ارتباط هیچ امنیتی نباید داشته باشد و باید از بین برود. ارتباط هیچ فایده‌ای ندارد و باید هر چه زودتر به اتمام برسد. حقیقت این است که فکر می‌کنم در شرایط خوبی به سر نمی‌بردم. از وقتی که یک کودک بودم من همیشه بسیار عصبی بودم. بی دلیل به همه پرخاش می‌کردم.

حالا کاملا برایم مشخص شده که به خودم آسیب زده‌ام در حالی که به کسی اجازه نمی‌دادم به من نزدیک شود و این کارها را دوباره انجام دهد! حالا می‌فهمم که عدم تمایلم برای نگاه به درونم عامل حفظ چرخه درد و رنج به جای حفاظت از من در برابر آنها بوده است."

"تمام مشکلات و درد دوره بزرگسالی‌ام به این دلیل بوده که نمی‌خواستم صادقانه به زندگیم نگاه کنم، انسداد

خودم از حقیقت! نمایش زندگی ام تنها باعث دلسرد شدنم شده و همانطور که در کتاب "پیش گویی معنوی" توضیح داده شده- حالا متوجه شده ام که در زندگی ام خودم باعث گوشه گیر شدنم شده ام. کاملاً مشخص است که نگرشم باعث تضمین دوباره و دوباره آسیب دیدگیهای دائمی می شده. حالا می فهمم چرا صمیمیت از بین می رفت، من همیشه در حال حمله و سرزنش کردن بودم، جای تعجب نیست که زنان زندگیم مرا رها کردند! من بسیار با آنها بدرفتاری می کردم.

جمله ای قدیمی می گوید آنهايي که نمی توانند ببینند، آنها آنقدر کور هستند که نمی توانند ببینند. من کل زندگیم را خراب کرده ام!" اشکهای ریچارد دوبار از صورت او به پائین می غلتیدند. من منتظر ماندم، تا قبل از اینکه دوباره بخوام صحبت کنم احساسات او رهایش کنند و قدری آرام بگیرد. "

"به نفس کشیدن ادامه بده. توهنوز فرصت زیادی برای زندگی داری. بیابینیم چه مواردی باز خود را نشان می دهند تا بتوانیم در مورد بحثهای اولیه مان صحبت کنیم. به خاطر می آوری که گفتم خانمها در زندگی بسیار خوشایند و گرم (دوست داشتنی) بودند ولی به یکباره از تو فاصله می گرفتند. تو سپس فهمیدی که نمی توانی دوباره به آنها نزدیک شوی ذهن شهودی ات در فرافکنی گرفتار شده و مدام برونی می پندارد. خوب فهمیدی! افکار اولیه ات این بود که آنها از من فاصله می گیرند و متوجه باش، با بخشش، تو توانستی حقیقت را ببینی."

" ریچارد دوباره دچار غلیان احساسات شده بود. "باورم نمی شود که چه کارهایی کرده ام. من در تمام زندگیم در حق هرکسی که وارد زندگیم می شد این کارها را می کردم. نمی دانم که آیا می توانم این مشکل را حل کنم یا نه؟"

"هیچ مشکلی برای حل کردن وجود ندارد. وقتی از روخا دعوت کنی که وارد عمل شود، قسمت فرآیند بخشش کاری نیست که تو بخواهی انجام دهی. تو خیلی راحت به عشق اجازه حضور در روابطت را می دهی. فقط نفس بکش. آن زمان انرژی به جنبش در می آید. به خاطر می آوری، درمان اتفاق می افتد!! چند دقیقه گذشت و ریچارد همچنان غرق احساسات بود.

"من با تمام این احساسات چه کاری توانم بکنم؟"

"فقط آنها را همراه خود داشته باش. عشق ورزیدن را عادت خود کن. خوب است که تمام احساسات درونت را احساس کنی. کار تو باز کردن درها و حفظ این فضا است. جایگزین کردن و لغو کردن هدف، بعد دعوت از روخا و انجام دادن کاری که سهم توست. این کار که در تعلیمات قدیمی برداشتن حجاب از بدن (نه از کلیسا، بلکه از مانعی که از انتقال انرژی در میدان بدن شما جلوگیری می کند) نامیده شده. تعریف اولیه پروسه و پردازش را به خاطر می آوری. این ظرفیت حفظ عشق وقتی موضوعاتی کمتر از آنچه که ما

سزاوار آن هستیم پیش می آید است. با انتخاب عشق به حقیقت، تو با بعضی موضوعات که در ذهن مخفی شده اند در تماس قرار می گیری. تو فضایی لازم برای آنچه که اتفاق افتاده است وقتی که آن را لغو کردی و نیازت را برای آنچه می خواستی را بخشیدی به دست می آوری. این نتیجه پایانی بخشش حقیقی است!"

"وقتی که ذهن به عقب باز می گردد، همان عقیده که آنچه که درونش اتفاق افتاده است دلیلش عملی بیرونی بوده و شما با متوقف کردن فایلی که در ذهنتان موضوعات را از توجه خودآگاه شما پنهان میکرد اجازه می دهید که آن باز شده و خود را نشان دهد. وقتی این موضوعات خود را نشان می دهند و شما آنها را رها می کنید، درمان می کنید، دیگر لازم نیست آنها را با خود حمل کنید. در نتیجه این پروسه زندگی شما تغییر خواهد کرد. به شما اکیداً توصیه می کنم که از بین بردن نیازهایتان برای آنچه می خواهید کلید گشایش کل پروسه درمان است!"

ریچارد دوباره آرامش خود را به دست آورد و گفت: "این از کجا می آید؟ من انتظار چنین دگرگونی قدرتمندی نداشتم. آیا باید احساس آرامش خاطر کنم! مدت بسیار طولانی است که من در این مورد فکر می کنم، نمی خواهم این را بگویم، اما احساس می کنم اندکی سراسیمه شده ام."

"من به تو در خلاص شدن از شر سراسیمگی و اضطراب کمک می کنم. همین حالا زمان انجام عمل صحیح رسیده است. این دقیقاً همان کاری است که فرهنگ ما را از انجام آن نهی می کند خصوصاً مردان فرهنگ ما به ما اخطار می دهد که هیچ گاه محتویات "جعبه پاندورا" را باز نکنیم (کاری را آغاز کنیم که با شروع آن مشکلات بیشتری را برای خود ایجاد کنیم)، ولی هیچ وقت به ما نمی گویند که اگر هیچ وقت به محتویات این جعبه نگاه نکنیم و آن را پاک نکنیم زندگی ما شبیه محتویات آن جعبه خواهد شد. می توانی متوجه شوی که چگونه موضوعاتی که به آنها توجه نمی کردی کل زندگی را تحت تاثیر قرار داده اند؟"

"مایکل کل زندگی مرا تحت تاثیر قرار نداده اند، کنترل کل زندگی مرا به دست گرفته اند! آن تجربه و تصمیماتی که من برای حمایت از خودم در برابر آسیب دیدن مجدد اتخاذ می کردم ریشه تمام مشکلاتی بود که من در روابطم با آن مواجه می شدم. من حاضرم که دوباره به نحو متفاوتی زندگی ایجاد کنم. عشق ورزیدن بسیار مطمئن است و من می خواهم عشق بورزم! حالا هیچ چیزی نمی تواند مرا متوقف کند!"

"ریچارد، به تو توصیه می کنم به این کلمات نگاه کنی «هیچ چیز حالا نمی تواند مرا متوقف کند». آیا بحث در مورد عمل بر اساس اجتناب را به خاطر می آوری؟ کلمات می گویند ممکن است برای ایجاد چیزی که می خواهد تو را متوقف کند آماده ای."

"این همه تحت الفظی نباش. این منظورم نبود."

"می دانم این همان چیزی است که به آن اعتقاد داری اما کلماتت منعکس کننده اجتناب هستند، و کلماتت

همیشه بر رفتار مقدم هستند. در این لحظه به نظر من کمی مشکل پسند و سخت گیر شده ام، اما من جایی را به یاد تو می آورم که ساختار واقعیت تو را درگیر کرده است. کلمات تو بیانگر این مطلب هستند، کلمات انعکاس دهنده انرژیهای هستند که از طریق آنها ما دنیا و جسمان را سازمان دهی می کنیم. تو همین حالا بینش قدرتمندی را به دست آوردی اما هنوز کارهایی برای انجام دادن داری، ممکن است از تو بخواهم که مورد قصد خودت دو باره صحبت کنی، «عشق ورزیدن بسیار مطمئن است و من اینکار را انجام خواهم داد. این شامل عشق ورزیدن به هر کسی می شود، حتی خودم، و این به من در داشتن یک رابطه دوست داشتنی توام با عشق کمک می کند، خصوصا با خانمهای اطرافم و علی الخصوص با خواهرم».

"در تعلیمات آرامی، چنین به نظر می آید که شما وارد یک پادشاهی جدید می شوید، جایی که به شما بینش جدیدی می دهد. این بسیار هیجان آور است، اما ژنتیک و تاریخچه زندگی گونه ای دیگر است. ذهن شما مثل انباری خاطرات شما است که تمایل به حالت اینرسی دارد. (تمایل ماده به حفظ وضع حرکتی خود یعنی ماده ساکن می خواهد ساکن بماند) و ماده در حرکت می خواهد در همان جهت قبلی حرکت کند، مگر آنکه تحت تاثیر نیروی دیگری قرار گیرد. ساختار واقعیت تو نیز تمایل دارد که به محض کنترل خود قرار گرفت. راهش خودش را ادامه دهد و به جایی که مسیری جدیدی را طی کند راه قبلی اش را ادامه دهد، کلمات نشان می دهند که «فریب دهنده بزرگ» باز هم به آرامی سر و کله اش پیدا شده است."

"نمی خواهم مثل گذشته رفتار کنم، من آماده تغییر هستم، من این شیوه جدید فکر کردن را دوست دارم و مشتاقانه در انتظار رساندن این خبر به هر کسی که می شناسم هستم."

"بدان که هر کسی که میشناسی تمایل به شنیدن آنچه می گویی ندارد. به خاطر می آوری که اولین بار به من گفتم تمام این کارها هدر دادن وقت است؟ جمله «به دروازه ها هجوم نبرید را به خاطر می آوری؟ فقط به خاطر داشته باش که تو باید روی این قضیه کار کنی و اجازه دهی پروسه بخشش آغاز شود آن کار، سطوح و لایه های دیگری هم دارد، واقعیات قدیمی مربوط به گذشته و کودکی تاز ه خود را نشان داده و در انتظار در مان هستند. آن واقعیات گذشته تلاش می کنند که تو را متقاعد کنند که آنها درست هستند آن هم تنها به این خاطر که تو به آنها اینگونه آموزش داده ای. کار مداوم درونی نکته مهمی است. می توانی شرط ببندی مردی که دیروز برنده پرتاب در مسابقه بیس بال در دنیا شد، امروز برگشته و روی زمین تمرین می کند. اگر می خواهی پروسه را ادامه دهی خودکارت را روی کاغذ بگذار و کارت را ادامه بده. ما تازه داریم سطح را خراش میدهم، قول می دهم.

ریچارد با لبخند گفت: "خوب، قول می دهم. حالا باید چه کار کنم؟"

اول به تو توصیه می کنم که ظرف چهل روز آینده 5 صفحه کاری را پرکن، همانطور که اکنون فهمیدی این

صفحات به تو در لمس مسائل ناخود آگاهت کمک می کنند. آنها پروسه درمان را در تو آغاز می کنند در تعلیمات آرامی ناخودآگاهی ، «بیابان» یا «قلب» نامیده می شود. چهل روز بودن در بیابان انسان را قوی می کند و باعث قدرتمند شدنش می شود. آن موضوعات شروع به درمان پیدا کردن می کنند. به خاطر بیاور که در تعلیمات آنها می گویند مراقب قلبهای خود باشید. متوجه باش که چگونه موضوعات نا خود آگاه با آشکار شدن موضوعات دیگری در زندگی تو، خود را نشان می دهند.

ریچارد با امیدواری گفت: "حالا من کاملا متوجه این مطلب شده ام. اما ظاهرا این پایان قضیه نیست. منظورم این است که ما قبلا در مورد این موضوع تمریناتی انجام داده بودیم. آیا این مطلب نباید تا حالا به انتها می رسید؟"

"ممکن است، ولی، معمولا به این سادگی هم نیست. استاد تعلیمات بخشش حقیقی پیشنهاد داده که این پروسه برای درمان ممکن است به هفتاد مرتبه تمرین نیاز داشته باشد، یعنی 70 برگه مربوط به پاک کردن ذهن از هر موضوع. در تعلیمات عدد 7 نشان دهنده تکمیل کاری است و عدد 0 به اضافه عدد 7 بی انتهایی این عمل را نشان می دهد. این بدان معناست که برای کامل کردن یک موضوع به اندازه بی انتها باید تمرین کرد و کار برگ پر کرد. کار واقعی تازه شروع شده است،

تغییر شکل تمام اتفاقات درون ذهن پروسه بعدی است که احتیاج به زمان دارد.

به خاطر داشته باش که با سالها تجربه گذشتگان ، عقاید و سنتها باید روبرو شده، و بر رفتارهای دیوانه وار غلبه کنی. هزاران سال و اعصار متمادی آنچه که «آوارگی در بیابان» نامیده می شود. این کار همان اصل تعلیماتی است که به دلیل تعصب و اعتقادات بیجا از ما نهان شده اند و تنها در اختیار افرادی قرار گرفتند که چشمهایی برای دیدن و گوشهایی برای شنیدن دارند، کسانی که چنین سلولهای مغزی در اختیار داشتند.

"مایکل، نمی دانستم که خود را درگیر چه کاری کرده ام، اما خوشحالم که اینجا آمدم. من کار مربوط به خودم را انجام می دهم و آن را به دیگران نیز می آموزم."

"بسیار عالی، زمانی که بفهمی چه کاری باید انجام دهی، مهمترین قسمت کار را انجام داده ای. بیا آخرین مراحل از صفحه مربوط به مدیریت و واقعیت را انجام دهیم و بحث را در اینجا خاتمه دهیم."

ریچارد به متون بعضی از سخنرانیها در هارت لند نگاه کرد و گفت: "می خواهم تابستان سال آینده جزو تیم کمکی باشم، چگونه می توانم این کار را ترتیب دهم؟"

- بیا بعدا در این مورد صحبت کنیم و به سراغ مرحله 10 که قبلا آن را انجام داده ایم برویم سپس مراحل 11 و 12 را انجام دهیم.

10- احساس سبکی و آرامش خاطر می کنم، در مورد این موقعیت شماره A1 توانسته ام بفهمم که من و

خواهرم سزاوار این بدرفتاریها نبوده ایم. من متوجه شدم که کارهای زیادی برای انجام دادن دارم و می خواهم آنها را انجام دهم.

"متوجه باش در مرحله دهم، از شما خواسته می شود تا واقعیت مشابهی که در مرحله اول داشتی را توضیح دهی. من از تو می خواهم متوجه باشی چگونه آن واقعیت تغییر کرده و چگونه از فعالیتهای سرزنش آمیز خارجی به واقعیتی داخلی تغییر شکل داده است، خودت را به دقت ببین، این نتیجه بخشش حقیقی است!"

"به دلیل چند ساعتی که با هم کار کردیم به چنان بینشی رسیده ام که احساس می کنم می توانم به اندازه یک رمان مطلب در مورد آن بنویسم. این پروسه کجا متوقف می شود؟ معتقدم که تا به حال چنین اتفاق بزرگی در زندگی ام نیفتاده است."

"نوشتن یک کتاب در مورد کار امروزت ایده بسیار خوبی است ریچارد، هوم، من ممکن است این کار را انجام دهم! فقط به تو یادآوری می کنم که آنچه تو در حال انجام دادن آن هستی یک پروسه است و در این پروسه بالا و پایینهای بسیاری وجود دارد، وقتی با مشکلی مواجه می شوی به خاطر بیاور که، «این مشکل حل خواهد شد»، و آن حل خواهد شد، اگرچه اگر تو کارت را انجام دهی شاید ظرف سه روز آن را حل کنی. همانطور که پیشرفت می کنی و نشاط و سرزندگی را پایه ریزی می کنی به قسمتهای عمیقتر خودت دسترسی پیدا می کنی، این پروسه تشدید خواهد شد. به تو پیشنهاد می کنم که هر موضوعی که به آن فکر می کنی را در این دفترچه یادداشت کنی و مدام آن را بخوانی. این زمینه مساعدی برای پروسه های آینده و موضوعات کارگاہت خواهد بود.

"در مرحله II صفحه مدیریت واقعیت، تو عمداً به دنبال عشق در شکل توجهت از شماره A1 روی صفحه هستی و روی قدر شناسی تمرکز کرده ای. قدر شناسی کاری است که تو برای خودت انجام می دهی، نه او. گاهی اوقات قدردانی کردن را فراموش می کنی، زیرا هنوز کار زیادی برای انجام دادن داری. آنقدر وانمود کن که بتوانی آن را انجام دهی! این باعث می شود بیشتر در جریان درمان قرار بگیری.

وقتی به دنبال عشق در دیگری هستی، نه تنها آن را در خودت تقویت می کنی، بلکه فروتنی را نیز انتخاب می کنی. در تعلیمات آرامی، فروتنی، نگرش کنونی آن که حقیر کردن است، نبوده است، آن خصیصه ای از ذهن است که قادر به همکاری و جستجو و تعامل با خواسته های خوب دیگران است، برترین ها و بهترینها، به جای گم شدن در فرافکنی های خودت. این عادتی قدرتمند و درمانگر است."

"مایکل، این مرحله بخشش بسیار طبیعی و آسان به نظر می رسد. به سختی می توانم به چگونگی احساسم در مورد امی اعتقاد پیدا کنم. من همیشه او را به شدت می آزردم. قصد دارم آن اوقاتی که از دست داده ام را

جبران کنم. امیدوارم امی پذیرای آن باشد. برای اینکه به او بگویم چقدر متأسفم دیگر نمی توانم صبر کنم."

"صحبت اولیه امان در مورد متأسف بودن را به خاطر می آوری؟"

ریچارد با تکان دادن سرش حرف مرا تصدیق کرد، "ممکن است آن را به یادم بیاوری؟"

"فرهنگمان به ما آموخته تا روی تأسف تمرکز زیادی داشته باشیم. وقتی دو نفر که قدرت آفرینش دارند روی آنچه که در موردش متأسفند موافقتند، تمایلی به وجود می آید به دلیل آن تقویت با انرژی مضاعف، این کار را بیشتر و بیشتر انجام می دهند. من فهمیده ام، زمانی که اشتباهی مرتکب می شویم، در صورتی که درمان خودمان را به عهده بگیریم و برای آن اشتباه عذر خواهی کنیم بسیار قدرتمندتر خواهیم شد. سپس بهتر است به جای آنکه آن رفتار را توضیح دهیم آن اتفاقی که افتاده است را توضیح دهیم. در آینده با جزئیات، آن اتفاق را برای فردی که از او معذرت خواهی کرده ایم شرح دهیم. در حقیقت در این صورت زمانی که این کار را انجام دهید شما شانس بیشتری برای تغییر رفتارتان دارید."

"فهمیدم! بنابراین، نمیتوانم برای عذر خواهی از امی صبر کنم و به او بگویم چقدر نگرانش هستم و او چقدر در زندگی ما اهمیت دارد."

"به اندازه کافی برای او فضا می گذارم تا با تو روراست باشد. بیا به مرحله 12 برویم، آخرین مرحله در روی کار برگ. در این مرحله تو یک هدف جدید، سازنده، در مورد آن موضوع مورد توجهت در نظر می گیری. وقتی ذهنت از یک هدف سازنده به جای آن اهداف حمایت کننده از خود برای ساختن واقعیتش استفاده می کند، زندگی به طور چشمگیری تغییر خواهد کرد. تمرکز روی آنچه می خواهی با آنها خلق کنی، از ابتدا تا انتها، در موقعیت توانمندی و قدرت هستی. ریچارد هاج و واج به من نگاه می کرد."

"به عنوان یک خالق، وقتی قطار ذهنت را در هنگام تفکر به حرکت و امی داری، در نتیجه تکامل گذشته ات، به خودت شانس بهتری برای به دست آوردن آن می دهی. خلقت آگاهانه، این اصلی است که ما در کارگاه در مورد آن صحبت می کنیم. همینطور که با تمایل ذهن در مورد آنچه نمی خواهی مقاومت می کنی و بر اساس اجتناب چیزی را بوجود نمی آوری روی آنچه واقعاً می خواهی انجام دهی کاملاً تمرکز داشته باش و در مورد آن شفاف باش."

11. من تصدیق می کنم که ما برای ایجاد حقیقت، عشق کامل، و (بر اساس ساختار یک هدف عاشقانه با شماره A1) یک ارتباط نزدیک و گرم خلق شده ایم. من حضور دارم و مسئول احساساتم هستم. (نفس بکشید)

"آرامش و آسودگی خاطر را اکنون به خوبی احساس می کنم. به نظر می رسد من چیزهای زیادی در مورد خودم آموخته ام. بیشتر از تمام آن چیزهایی که در تمام طول مدت عمرم آموخته بودم! مایکل، چه کار می

توانم برای تو بکنم؟"

"ریچارد، اصلی در فیزیک است که توده اصلی نامیده می شود؛ آستانه ای وجود دارد که یک عمل کوچک یک توده بزرگ را تغییر می دهد. بدون تحمل هزینه برای اسپانسر ها هر دعوتی را برای صحبت کردن با گروهها قبول می کنیم. ما کارگاههای خود را مجانی ارائه می کنیم و از اشخاص دیگر نیز می خواهیم که این کار را تکرار کنند و ابزارمان را نیز به آن هدیه می کنیم تا این کار و شیوه برای افرادی که استطاعت پرداخت دوره آن را نیز ندارند فراهم شود. چون ما می خواهیم سهم خود را در ایجاد آن عمل شگفت انگیز داشته باشیم این کارها را انجام می دهیم."

"انجام وظایف محوله خود و تقسیم آن با دیگران باعث افزایش انرژی خانواده ما در انجام تعهد ارائه این ابزار به هر ذهن روی این کره خاکی کمک می کند و این بزرگترین هدیه ای است که شما می توانید به ما بدهید ، ما همواره از شما می خواهیم که به این کار از لحاظ مالی یا هر طریقی که می توانید کمک کنید. همیشه کارهایی برای انجام دادن در هارت لند هست و با وجود تعداد زیادی ساختمان در 17 هکتار همیشه ما پذیرای دریافت کمکهای مادی و نیروی انسانی شما هستیم. البته انجام و گذراندن این دوره مهمترین قسمت است."

"من معتقدم ما دو هزار سال پیش شانس بسیار گرانبهایی را برای درمان زخمهای بشر از دست دادیم. آن شانس ما برای به دست آوردن دوباره سلامت روانی، احترام و عملکرد یک انسان واقعی بوده که آن را از دست داده ایم. به خاطر بیاور عشق به حقیقت درمان انسداد حقیقت است، من اطمینان دارم که این یک قدرت دگرگون کننده است. معتقدم هر انسانی این را می خواهد و در این صورت به او بهترین نحوه زندگی پاداش داده می شود. زمانی که این امکان وجود داشته باشد. سوال این است که چه کسی باعث ایجاد آن تغییر عمده می شود، چه کسی این راه حل را برای بشریت به ارمغان می آورد؟ به داستان زیر که نویسنده ناشناسی آن را نوشته توجه کن. فکر می کنم گویای همه چیز است!"

آیا تو تغییر را ایجاد می کنی!؟

یک شاهین از یک کبوتر وحشی پرسید، "به من بگو یک دانه برف چه وزنی دارد؟" کبوتر جواب داد: "هیچ

وزني ندارد. " شاهين گفت،" در اين صورت يك داستان براي تو تعريف مي كنم. من روي شاخه يك صنوبر نشسته بودم كه نزديك تنه آن درخت بود، كه بارش برف آغاز شد. يك بوران نبود بلكه بارش آرام برف بود كه دانه هاي آن به آرامي روي زمين مي نشست-، چون كار ديگري براي انجام دادن نداشتم همانطور كه روي شاخه نزديك لبه آن نشسته بودم شروع به شمردن دانه هاي برف كردم. تعداد دانه هاي برف دقيقاً 3741952 عدد رسيد. وقتي كه دانه بعدي برف روي شاخه افتاد، همان دانه بي ارزشي كه گفتم، شاخه شكست. شاهين اين را گفت و به دور دستها پرواز كرد.

كبوتر، از زمان نوح تا به حال مظهر صلح بوده است، او چند لحظه به اين داستان فكر كرد وبالاخره با اطمينان گفت: " شايد صدای يك نفر براي دعوت به صلح در دنيا كم باشد. "

"ريچارد، دفعه بعدي كه شخصي واقعيتي به جز عشق را در وجود تو تشديد كرد، آيا به جای حمله كردن او را خواهی بخشید؟ آيا تو صدای فراخواندن به صلح خواهی بود؟"