

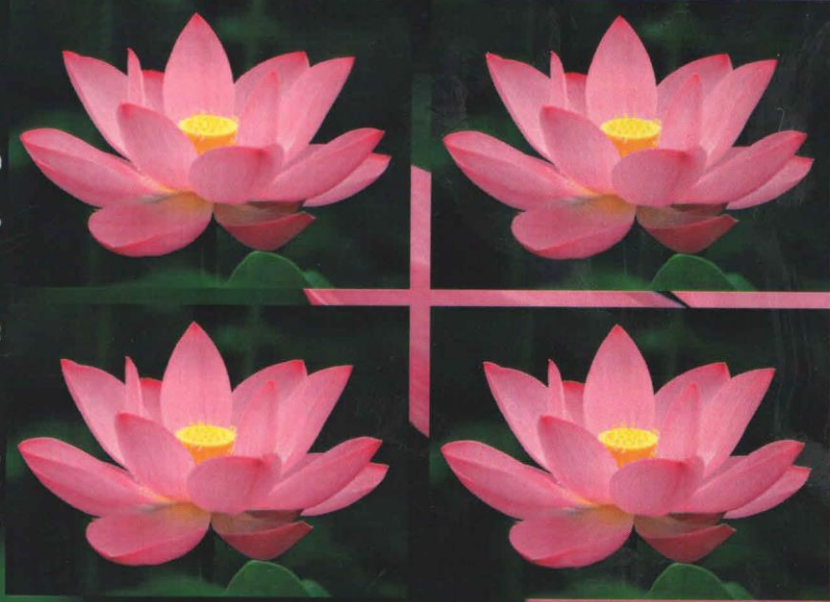


مکتبہ اسلامیہ

حیات

چار سائے

سمرانہ با ضمیمہ مترجم



مؤلف: میگوئل روئیز

مترجم: دکتر رضا ناظری

مقدمه

در این کتاب ما با چهار اصل مواجه می‌شویم.

در میثاق اول با کلام خود گناه نکنیم یعنی تفکر مثبت و مثبت اندیشی یکی از مهم‌ترین اصل‌های موفقیت مثبت اندیشی است. براساس نوع برداشت ما از یک رفتار وضعیت و حالت زیر در ذهن ما شکل می‌گیرد:

برداشت خوب ← احساس خوب ← آرامش ← نوع دوستی

رفتار

برداشت بد ← احساس بد ← اضطراب و نگرانی ← تنفر

این ایده را رها کنید که یک رابطه‌ی ناموفق، از شما یک فرد شکست خورده می‌سازد. هیچ رابطه‌ای ناموفق نیست، هر انسانی که به زندگی شما پا می‌گذارد، قسمتی از درس‌های الهی را به شما می‌آموزد. همه‌ی ما در زندگی مان افرادی را داشته‌ایم که برای مدت کوتاهی پا به آن گذاشته‌اند و تعدادی از آنها هم نقش‌های طولانی‌تری ایفا کرده‌اند. هیچ شکستی در این موضوع نیست، همه چیز بر طبق نظمی الهی است، ما همه انسان‌هایی را داریم که با حضورشان به ما کمک می‌کنند هدفی را که برای انجامش پا به این دنیا گذاشته‌ایم محقق کنیم.

در میثاق دوم بایستی هیچ چیز را به خود نگیریم.

سعی کنید تمام کینه‌ها را از ذهن‌تان خارج کنید. همان حکمت متعالی که در درون شما جاریست، در داخل بقیه هم جریان دارد. وقتی بدانید که تمام انسان‌ها به هم مرتبط هستند، حتی جرات ندارید ضربه‌ی کوچکی به آنها بزنید، چه برسد به اینکه بخواهید از ایشان متنفر باشید. به عبارت دیگر، کره‌ی زمین گرد است پس نمی‌توان گوشه‌ای از آن را انتخاب کرد و با بقیه به مخالفت پرداخت. وقتی که ما یاد بگیریم که خودمان را از دیگران جدا نکنیم، به هدف اصلی زندگی مان می‌رسیم. در نظر من، خدا نمی‌خواهد که ما فقط او را دوست بداریم، می‌خواهد که ما بتوانیم همدیگر را دوست داشته باشیم، تعریف مقدس و پاک بودن نیز همین است. اینکه هیچ‌گونه دشمنی‌ای با هم نداشته باشیم و تنها به یکدیگر عشق بورزیم. معنی واقعی دوست داشتن خدا این است. بدانید که در دنیای منظم ما هیچ اتفاق و تصادفی وجود ندارد. هر اتفاقی که در زندگی شما رخ می‌دهد، درسی برای آموختن به شما همراه دارد. برای وجود اشیا و افراد در زندگی‌تان شکرگزار باشید. شما باید به درون و دلیل هستی خود بنگرید و بدانید که پاسخ سوالات خود را در دنیای فیزیکی اطراف خود نمی‌یابید. امروز خود را به شکرگزاری اختصاص دهید. برای کبد، پاها و چشمان خود شکرگزار باشید. شکرگزار عقل خود و هرچه که وارد زندگی شما می‌شود، شکرگزارش باشید.

در میثاق سه که تصورات باطل را بایستی از خود دور کنیم.

تلاش کنید که احساس "گناه" و "ترس" را از خودتان دور کنید و آنها را با "عشق"، "بخشش" و محبت جایگزین کنید. اگر نسبت به گذشته احساس گناه می‌کنید، سعی کنید بپذیرید که با فکر کردن مداوم به گذشته‌ها تنها آرامش را از خودتان می‌گیرید. خودتان را ببخشید و به خودتان قول بدهید که در آینده از این نوع رفتارها دوری خواهید کرد.

احساس گناه فقط راهی است برای هدر دادن انرژی ذهنی شما. هر کاری که در گذشته انجام داده اید، تمام شده و همه آن اشتباهات برای شما درسی به همراه داشته است. با فکر کردن به گذشته فقط "حال" را از دست می‌دهید و این باعث می‌شود که شما نتوانید احساس شادابی و سرزندگی را به درستی احساس کنید. احساس گناه را از زندگی‌تان حذف کنید، از همین حالا این تصمیم را بگیرید.

به خودتان یادآوری کنید که افکار منفی‌ای که شما راجع به بقیه دارید، در حقیقت افکاریست که شما نسبت به خودتان دارید. این افکار منفی را به افکاری مثبت تبدیل کنید و بدین وسیله اعتماد به نفس و ارزش وجودی‌تان را بالا ببرید. (من در ارتباط با این فرد ناموفق بودم)

وقتی می‌بینید که چیزی آزارتان می‌دهد، بلند بگویید "من بیشتر و بزرگتر از آن چیز هستم که باعث اذیت من می‌شود". این پایان ساده، باعث می‌شود شما به خودتان بقبولانید که حتی یک گنجینه از مشکلات هم نمی‌تواند مانع از آن شود که زندگی شما را از کنترل‌تان خارج کند.

هنگامی که احساس کردید فرد دیگری مقصر مشکلات زندگی شماست، سعی کنید کمی از شرایط فاصله بگیرید و برای درسی که از آنها می‌گیرید شکرگذار باشید. این درس، آگاهی شما از اینکه شما تنها کسی هستید که این شرایط را تجربه می‌کنید است.

میثاق اول

با کلام خود گناه نکنید

اولین میثاق مهم ترین آنها و همچنین دشوارترین آنهاست. این میثاق به قدری مهم است که تنها به کمک آن شما قادر خواهید بود به مرحله ای از وجود ارتقا یابید که من آن را بهشت زمینی می خوانم.

اولین میثاق این است: با کلام خود گناه نکنید. خیلی ساده به نظر می رسد اما بسیار قدرتمند است.

چرا کلام؟ کلام شما قدرتی است که برای آفرینش در دست دارید. کلام موهبتی است که مستقیماً از سوی خداوند به شما داده شده است. در سفر آفرینش عهد قدیم، هنگامی که از آفرینش جهان سخن می رود، گفته شده: «در آغاز کلمه بود و کلمه نزد خدا بود.»

شما از طریق کلام توان آفرینندگی خویش را بیان می کنید. از طریق کلام است که همه چیز را متجلی می کنید. به هر زبانی که سخن بگویید، نیت شما از طریق کلام متجلی می شود. آنچه آرزو می کنید، آنچه احساس می کنید و آنچه حقیقتاً هستید، همه از طریق کلام نمایان می شود.

کلام تنها یک نشانه یا یک نماد مکتوب نیست. کلام یک نیروست؛ اقتداریست که برای بیان و ارتباط برقرار کردن، اندیشیدن و نهایتاً برای آفرینش رویدادهای زندگی خود در اختیار دارید. شما می توانید سخن بگویید، کدام حیوان دیگری در روی این سیاره می تواند سخن بگوید؟ کلام قدرتمندترین ابزاریست که به عنوان موجودی بشری در اختیار دارید، و این ابزاری جادوییست. اما مانند شمشیری دو لبه، کلام شما می تواند زیباترین رویاها را بیافریند و یا همه چیز را در اطراف شما نابود سازد. یک لبه ی آن استفاده ی نادرست از کلام است، که دوزخی واقعی می سازد، لبه ی دیگر آن بی عیب و نقص بودن کلام است، معصوم بودن آن است که فقط زیبایی، عشق و بهشت زمینی را می آفریند. کلام، بسته به اینکه چگونه مورد استفاده قرار گیرد، ممکن است شما را آزاد سازد و یا شما را از آنچه اکنون هستید بیشتر در بند کند.

همه ی افسونی که شما در اختیار دارید، مبتنی بر کلام است. کلام شما افسون خالص و استفاده ی غلط از آن جادوی سیاه است. کلام به قدری قدرتمند است که یک کلمه می تواند زندگی یک فرد را عوض کند و یا زندگی میلیون ها انسان را نابود سازد. سال ها پیش فردی در آلمان با استفاده از کلام، همه ی مردم یک کشور را که از باهوش ترین اقوام بودند، آلت دست قرار داد. او آنها را تنها با قدرت کلام خویش به سوی جنگی جهانی سوق داد و دیگران را متقاعد کرد تا هولناک ترین اعمال خشونت بار را انجام دهند. او ترس مردم را با کلام تقویت کرد و مانند

انفجاری بزرگ، جنگ و کشتار سراسر جهان را فرا گرفت. در همه جای دنیا انسان‌ها انسان‌های دیگر را نابود کردند، چون از یکدیگر می‌ترسیدند. کلام هیتلر که مبتنی بر باورها و میثاق‌های ترس آور بود، تا قرن‌های متمادی در خاطر بشر خواهد ماند.

ذهن آدمی به خاکی بارور می‌ماند که دائماً بذرهایی در آن کاشته می‌شود. بذرها عقاید، آرمان‌ها و مفاهیم هستند. شما بذر اندیشه‌ای را می‌کارید که رشد می‌کند. کلام مانند بذریست که در ذهن بشر بسیار حاصلخیز است. تنها مشکل اینجاست که اکثراً برای بذرهایی ترس حاصلخیز است. تمامی ذهن‌ها خاصیت حاصلخیزی را دارند اما تنها برای نوعی از بذر که آمادگی آن را دارد. آنچه اهمیت دارد این است که ببینیم ذهن ما برای چه نوع بذرهایی حاصلخیز است و آن را برای دریافت بذرهایی عشق آماده سازیم.

مثال هیتلر را بخاطر آورید: او همه‌ی بذرهایی ترس را پراکنده کرد و آنها با قدرت تمام رشد کردند و منجر به تخریب دسته جمعی شدند. با دیدن قدرت مهیب کلام، ما باید بفهمیم که چه نیرویی از دهان ما خارج می‌شود. بذر ترس یا شکی که در ذهن ما کاشته می‌شود، ممکن است فاجعه‌ای پایان ناپذیر از رویدادها را بیافریند. هر کلمه به طلسمی می‌ماند و آدمیان کلمه را مانند جادوگران سیاه به کار می‌گیرند و بدون اندیشیدن، طلسم‌ها را به سوی یکدیگر پرتاب می‌کنند.

هر انسانی یک جادوگر است. ما می‌توانیم با کلام خویش طلسمی را به گردنی بیاویزیم یا طلسمی را باطل کنیم. ما دائماً با عقاید خود طلسم می‌افکنیم. برای مثال: من دوستی را می‌بینم و فکری را که به مغزم خطور کرده به او می‌گویم: «عجیب است! چهره‌ات، رنگ چهره‌ی آدم‌هایی است که دارند به سرطان مبتلا می‌شوند.» اگر او به این کلام گوش بدهد و آن را بپذیرد، در کمتر از یک سال به سرطان مبتلا می‌شود و این قدرت کلام است.

در طی اهلی شدن ما، والدین و خواهر و برادرهایمان نظر خود را درباره‌ی ما بدون فکر کردن ابراز می‌کنند. ما این عقاید و نظرها را باور می‌کنیم و همواره در ترس ناشی از آنها به سر می‌بریم. مثلاً اینکه شنا کردن یا ورزش و یا نوشتن را خوب بلد نیستیم، یک نفر می‌گوید: «نگاه کن، این دختر چه زشت است!» دختر می‌شنود و باور می‌کند که زشت است و با این باور بزرگ می‌شود. مهم نیست که او چقدر از زیبایی بهره دارد، تا زمانی که این میثاق را پذیرفته است باور دارد که زشت است. این طلسمی است که او زیر نفوذ آن قرار گرفته است.

کلام می‌تواند با جلب توجه ما وارد ذهنمان شود و کل باور ما را در جهت مثبت یا منفی تغییر دهد. یک مثال دیگر: شما ممکن است باور داشته باشید که احمق هستید، چون این مطلب را از زمانی که به خاطر دارید باور داشته‌اید. این میثاق ممکن است بسیار فریب‌دهنده باشد و شما را وادارد تا کارهای زیادی انجام دهید، فقط برای اینکه

ثابت کنید کند ذهن و احمق هستید. شما ممکن است کاری انجام دهید و به خود بگویید: « دلم میخواست باهوش و زیرک بودم اما حتماً احمق هستم، وگرنه این کار را نمی کردم.» ذهن در صدها جهت متفاوت حرکت می کند و ما می توانیم روزهای بسیاری را صرف اثبات احمق بودن خود کنیم.

آن وقت یک روز یک نفر توجه شما را به خود جلب می کند و با استفاده از کلام درست، به شما می باوراند که شما احمق و کند ذهن نیستید. شما آنچه را که این شخص می گوید باور می کنید و میثاق جدیدی می بندید، طلسم فقط با قدرت کلام باطل می شود. بر عکس اگر شما باور داشته باشید که احمق هستید و یک نفر پیدا شود که بگوید: «بله، تو واقعا احمق ترین آدمی هستی که من دیده ام.» میثاق قبلی شما تشدید می شود و قدرت بیشتری می یابد.

حالا بگذارید بینم معنای بی عیب و نقص یا معصوم چیست. مذاهب درباره ی گناه و گناهکار سخن می گویند، اما بگذارید معنای حقیقی گناه را درک کنیم. گناه کاری است که شما به زیان خویشتن خویش انجام می دهید. هر احساس، باور یا کلامی که به زیان شماست گناه است. شما وقتی برای هر چیزی خود را مورد قضاوت قرار می دهید یا سرزنش می کنید، به زیان خویش عمل می کنید.

بی گناه بودن یعنی درست برخلاف این. بی عیب و نقص بودن یعنی به زیان خود نبودن.

شما وقتی معصومانه عمل می کنید، وقتی بی گناه هستید، مسئولیت اعمال خود را می پذیرید، اما خود را مورد قضاوت قرار نمی دهید و سرزنش نمی کنید.

از این دیدگاه، کل مفهوم گناه تغییر می کند و از مبحثی مذهبی یا اخلاقی به امری در حیطه ی عقل سلیم تبدیل می شود. گناه با طرد خویشتن آغاز می شود. طرد خویشتن بزرگترین گناهی است که مرتکب می شوید. در زبان مذهب، طرد خویشتن گناهی کبیره است و موجب مرگ می شود. از سوی دیگر، بی گناهی به حیات منجر می شود.

معصوم بودن در کلام، یعنی آن را علیه خویش به کار نگرفتن. اگر من شما را در خیابان بینم و احمق خطابتان کنم، به نظر می رسد که از کلام علیه شما استفاده کرده ام اما در واقع از کلامم علیه خودم استفاده کرده ام، چون شما به خاطر سخنان من از من بیزار می شوید و این بیزاری برای من خوب نیست. بنابراین اگر من خشمگین شوم و با کلامم زهر به سوی شما سرازیر کنم، در واقع از کلامم علیه خودم استفاده کرده ام.

من اگر خودم را دوست داشته باشم، این عشق را در تبادلاتی که با شما دارم نشان می‌دهم و در این صورت معصومانه از کلام استفاده می‌کنم چون چنین عملی عکس‌العملی دوستانه خواهد داشت. اگر شما را دوست داشته باشم، شما نیز من را دوست خواهید داشت. اگر به شما توهین کنم، شما هم به من توهین خواهید کرد. اگر نسبت به شما حق‌شناس باشم، شما نیز نسبت به من حق‌شناس خواهید بود. اگر با شما خودپسندانه برخورد کنم، با من خودپسندانه برخورد خواهید کرد. اگر از کلام برای افسون کردن شما استفاده کنم، شما هم مرا افسون خواهید کرد.

بی‌گناه بودن در کلام، یعنی استفاده درست و مناسب از انرژی؛ یعنی به کار گرفتن انرژی در جهت حقیقت و عشق به خود. اگر با خودتان میثاق ببندید که در کلامتان بی‌گناه باشید، دقیقاً به همین قصد، آن وقت حقیقت از طریق شما تجلی می‌شود و همه‌ی سموم عاطفه‌ای را که در شما وجود دارد، شستشو می‌کند. اما بستن این میثاق دشوار است چون ما آموخته‌ایم که دقیقاً برعکس عمل کنیم. ما آموخته‌ایم عادتاً دروغ بگوییم، هم در ارتباطمان با دیگران و هم در ارتباط با خودمان و این دومی خیلی مهم‌تر است. ما در استفاده از کلام معصوم نیستیم.

اقتدار کلام اغلب مورد سوءاستفاده کامل قرار می‌گیرد. ما از کلام برای نفرین، سرزنش، ایجاد احساس قصور و تخریب استفاده می‌کنیم. مسلماً در راه درست هم از آن استفاده می‌کنیم، اما در دفعات کمتر، بیشتر اوقات از کلمات برای سم‌پاشی استفاده می‌کنیم؛ برای انتقال زهر خشم، حسد، بخل و نفرت. کلام، جادوی خالص است و مقتدرترین موهبتی است که ما آدم‌ها داریم، اما از آن علیه خودمان استفاده می‌کنیم. ما طرح انتقال می‌ریزیم. با کلام مان هرج و مرج ایجاد می‌کنیم. از کلام برای ایجاد نفرت بین نژادها، قوم‌ها، خانواده‌ها و ملت‌ها استفاده می‌کنیم. ما مکرر از کلام سوءاستفاده می‌کنیم و این استفاده‌ی نادرست است که آفرینش و تداوم بخشیدن به رویای دوزخ را ممکن می‌سازد. استفاده‌ی نادرست از کلام یعنی چگونه یکدیگر را از پا بیندازیم یا در حالت ترس و شک نگه داریم. چون کلام جادویی است که انسان‌ها در اختیار دارند و سوءاستفاده از کلام یعنی جادوی سیاه، پس همه‌ی ما تمام مدت از جادوی سیاه استفاده می‌کنیم، بی‌آنکه بدانیم کلام ما تماماً جادویی است.

مثلاً خانمی بود که هم باهوش بود و هم قلب مهربانی داشت. او دختر کوچولویی داشت که تا سرحد پرستش دوستش داشت. شبی پس از طی یک روز کاری خیلی سخت و وید، خسته و پر از تنش و با سر دردی وحشتناک به خانه بازگشت. در آن شرایط او نیاز به سکوت و آرامش داشت، اما دختر کوچولوش با شادی بالا و پایین می‌پرید و آواز می‌خواند. دخترک از احساسات مادرش آگاه نبود؛ او در عالم خودش سیر

می‌کرد، در رویاهای خودش، او آن قدر حال خوشی داشت که دم به دم بلندتر می‌خواند و جست می‌زد تا احساس شادی و عشق خود را بیان کند. او به قدری به صدای بلند آواز خواند تا سردرد مادرش بدتر شد، به طوری که اختیار خودش را از دست داد و خشمگین به دختر زیبای کوچولوش نگاه کرد و گفت: «بس کن. صدایت خیلی بد است. ممکن است خفه شوی؟»

حقیقت این است که تحمل مادر نسبت به هر صدایی به پایان رسیده بود، نه این که صدای دخترک بد باشد، اما دخترک آنچه را مادرش گفته بود باور کرد، و در آن لحظه میثاقی با خودش بست.

پس از آن او دیگر هرگز آواز نخواند، چون باور کرده بود که صدایش بد است و نمی‌خواست دیگران را با شنیدن آن بیازارد. در مدرسه او دختر کمروبی بود و هر وقت از او می‌خواستند آواز بخواند، رد می‌کرد. حتی صحبت کردن با دیگران برایش دشوار شده بود. همه چیز این دخترک به خاطر این میثاق عوض شد: او گمان کرد که باید هر احساس و عاطفه‌ای را سرکوب کند تا محبوب و مورد پذیرش باشد.

ما هرگاه عقیده‌ای را می‌شنویم و آن را باور می‌کنیم، میثاقی را می‌پذیریم که بخشی از نظام باورهای ما می‌شود. این دختر کوچک بزرگ شد و اگرچه صدای قشنگی داشت، دیگر هرگز آواز نخواند. او از یک طلسم، عقیده‌ای کامل ساخت. این طلسم را کسی که بیش از همه وی را دوست داشت به گردنش افکنده بود: مادرش. مادر او متوجه نشد که با کلامش چه کرده است، متوجه نشد که از جادوی سیاه استفاده کرده و بچه‌اش را طلسم کرده است. او از اقتدار کلامش آگاه نبود، بنابراین نباید او را سرزنش کرد. او آنچه را مادر و پدر خودش و دیگران بارها با او کرده بودند، انجام داد، او از کلام سوءاستفاده کرد.

ما چند بار این کار را با فرزندانمان انجام می‌دهیم؟ ما این نوع عقاید را به آنها می‌دهیم و آنها این جادوی سیاه را سال‌های متمادی با خود حمل می‌کنند. کسانی که دوستمان دارند، ما را اسیر جادوی سیاه می‌کنند، اما نمی‌دانند که چه می‌کنند. به همین دلیل است که باید آنها را ببخشیم، چون نمی‌دانند که چه می‌کنند.

یک نمونه دیگر: شما یک روز صبح بسیار شادمان از خواب بیدار می‌شوید، یکی دو ساعت مقابل آینه می‌نشینید و خود را خوشگل می‌کنید، بعد یکی از بهترین دوستان شما از راه می‌رسد و می‌گوید: «برایت چه اتفاقی افتاده؟ چقدر زشت شده‌ای! چه لباسی پوشیده‌ای! مسخره به نظر می‌آیی!»

همین کافی است تا شما را بلافاصله به جهنم وارد کند. شاید این دختر مخصوصاً این جمله را گفته تا شما را اذیت کند و موفق هم شده. او عقیده‌ای را با تمام اقتداری که در پشت کلامش نهفته است، ابراز داشته. اگر

عقیده او را بپذیرید، این به میثاقی جدید بدل می‌شود و شما تمام توان خود را صرف آن می‌کنید. آن وقت این باور تبدیل به جادوی سیاه می‌شود.

این نوع طلسم‌ها به دشواری باطل می‌شوند، تنها چیزی که ممکن است چنین طلسم‌هایی را باطل کند، پذیرفتن میثاقی جدید مبتنی بر حقیقت است. حقیقت مهم‌ترین بخش بی‌گناهی در کلام است. در یک لبه‌ی شمشیر دروغ‌هایی است که جادوی سیاه را می‌آفریند و در لبه‌ی دیگر حقیقت است که قدرت باطل کردن و در هم شکستن طلسم جادوی سیاه را دارد. تنها حقیقت ما را آزاد خواهد ساخت.

به ارتباطات روزانه انسان‌ها نگاه کنید و مجسم کنید که ما چند بار با کلام خود یکدیگر را جادو می‌کنیم. در طول زمان، این ارتباط به بدترین شکل جادوی سیاه تبدیل شده است و ما آن را غیبت می‌نامیم.

غیبت بدترین نوع جادوی سیاه است، چون زهر خالص است. ما از طریق میثاق‌ها آموخته‌ایم که چگونه غیبت کنیم. وقتی بچه بودیم، می‌شنیدیم که بزرگ‌سالان دور و بر ما غیبت می‌کنند و تمام مدت درباره‌ی کسانی که اصلاً نمی‌شناختند، عقایدی ابراز می‌کردند. همراه با این عقاید، سم عاطفی منتقل می‌شد و ما آموختیم که این طریقه‌ی عادی ارتباط برقرار کردن است.

غیبت یکی از شکل‌های مهم ارتباط در جامعه‌ی انسانی است، این راهی است که آدم‌ها را به هم نزدیک می‌کند، چون ما وقتی می‌بینیم کسی که همان احساس بدی را دارد که ما داریم، احساس بهتری پیدا می‌کنیم. ضرب‌المثلی قدیمی می‌گوید: «بدبختی شراکت را دوست دارد.» کسانی که در جهنم رنج می‌برند، نمی‌خواهند تنها باشند. ترس و رنج بخش مهمی هستند و از این راه است که رویای سیاه ما را مغموم می‌کند.

با مقایسه‌ی ذهن انسان و کامپیوتر، غیبت را می‌شود به ویروسی کامپیوتری تشبیه کرد. ویروس کامپیوتری قطعه‌ای از زبان کامپیوتر است که به همان زبان بقیه رمزها نوشته شده است، با این تفاوت که اصلاً انتظارش را ندارید، وارد برنامه‌ی کامپیوتری شما می‌شود و اغلب شما اصلاً متوجه آن نمی‌شوید. هنگامی که این رمز وارد شد، کامپیوتر شما دیگر درست کار نمی‌کند یا اینکه اصلاً کار نمی‌کند، چون رمزها آن‌چنان با پیام‌ها مشکل‌زا در آمیخته‌اند که دیگر نمی‌توانند نتایج مطلوبی به دست دهند.

غیبت هم دقیقاً به همین شیوه عمل می‌کند. مثلاً شما کلاس جدیدی را با آموزگار جدیدی آغاز کرده‌اید و از مدت‌ها قبل منتظر این واقعه بوده‌اید، روز اول کلاس پیش کسی می‌روید که قبلاً این کلاس را گذرانده

است و او به شما می‌گوید: «این معلم آدم پرمدهایی است و اصلاً نمی‌داند درباره‌ی چه حرف می‌زند. به علاوه، آدم فاسدی است. مراقب خودت باش!»

شما بلافاصله تحت تاثیر کلام و رمز عاطفی شخص گوینده قرار می‌گیرید، اما نمی‌دانید که مقصود آن شخص از گفتن این مطلب چه بوده است، شاید او به دلیل رد شدن در کلاس عصبانی باشد و شاید هم ترس یا تعصب باعث شده باشد این داوری را بکند اما چون شما آموخته‌اید که مثل یک کودک اطلاعات را جذب کنید، بخشی از وجودتان این غیبت را باور می‌کند و با این پیش‌داوری وارد کلاس می‌شوید. همان‌طور که معلم حرف می‌زند، شما احساس می‌کنید زهر در درون‌تان است و متوجه نمی‌شوید که از دید کس دیگری به این معلم نگاه می‌کنید؛ کسی که پشت سر او حرف زده است. بعد شروع می‌کنید با سایر همشاگردی‌ها در این باره گفتگو کردن و آنها هم بعد از این او را فردی پرادعا و فاسد می‌بینند. شما از کلاس متنفر می‌شوید و خیلی زود تصمیم می‌گیرید از رفتن به آن خودداری کنید. شما معلم را مقصر می‌دانید و سرزنش می‌کنید، در حالی که غیبت است که باید مورد سرزنش قرار گیرد.

همه‌ی این آشفتگی را یک ویروس کوچک کامپیوتری به وجود می‌آورد. ذره‌ای اطلاعات غلط می‌تواند ارتباط بین افراد را مختل کند یا از بین ببرد و از طریق انتقال یکی به دیگری، مثل یک بیماری مسری همه را آلوده کند. تصور کنید که وقتی کسی در حضور شما غیبت می‌کند، ویروسی کامپیوتری را وارد مغز شما می‌کند و هر بار موجب می‌شود که اندیشه شما مقداری از روشنی و وضوح خود را از دست بدهد و تصور کنید که با هر کوششی که برای پاک‌سازی آشفتگی ذهنی خود از طریق انتقال مطلب به دیگری انجام می‌دهید، به جای تخفیف اثر این سم، در عمل آن شخص دیگر را نیز به این ویروس آلوده می‌کنید.

حالا مجسم کنید که این طرح تا بی‌نهایت سلسله‌وار همه‌ی افراد روی زمین را شامل شود، نتیجه این می‌شود که جهان پر از انسان‌هایی خواهد شد که می‌توانند اطلاعات را تنها از طریق جریان‌هایی دریافت کنند که توسط یک سم، یعنی یک ویروس مسری، مسدود شده‌اند. باز هم تکرار می‌کنم که این ویروس سمی، آن چیزی است که تولتک‌ها آن را می‌ه- تو- تی می‌نامند. هرج و مرجی حاصل از هزاران صدا که می‌کوشند همه هم زمان در مغز سخن بگویند.

بدتر از آن، جادوگران سیاه یا مزاحمان کامپیوتری هستند که عمداً این ویروس‌ها را می‌سازند و منتشر می‌کنند. زمانی را به خاطر آورید که شما یا فرد دیگری که می‌شناسید، از دست کسی خشمگین بوده‌اید و میل داشته‌اید انتقام بگیرید. شما برای انتقام گرفتن، به آن شخص یا درباره‌ی او مطالبی می‌گویید، با این قصد که سمی مهلک را منتشر می‌سازید و کاری کنید که شخص مورد نظر احساس بدی نسبت به خود پیدا

کند. ما وقتی کودک هستیم، این کار را بدون اندیشیدن انجام می‌دهیم ولی وقتی بزرگ شدیم، حسابگرتر می‌شویم و عمداً تلاش می‌کنیم تا حال دیگران را خراب کنیم. بعد به خودمان دروغ می‌گوییم و اظهار می‌داریم که او شایسته‌ی چنین تنبیهی بوده است، چون کار غلطی انجام داده.

وقتی ما جهان را از طریق یک ویروس کامپیوتری می‌بینیم، توجیه شقاوت‌آمیزترین رفتارهایمان آسان می‌شود. اما آنچه نمی‌بینیم این است که با سوءاستفاده از کلام خود، خودمان را عمیق‌تر در دوزخ جا می‌دهیم.

ما سالیان متمادی غیبت شنیده‌ایم و با کلام دیگران افسون شده‌ایم و همچنین با کلام خود در مورد خودمان. ما دائماً با خودمان حرف می‌زنیم و اکثر اوقات چنین مطالبی به خود می‌گوییم: «آه، چقدر چاق و زشت به نظر می‌رسم. پیر شده‌ام و موهایم می‌ریزد. من احمق هستم؛ هیچ وقت هیچ چیز را نمی‌فهمم. هرگز به اندازه‌ی کافی خوب نخواهم بود و هرگز آدم کاملی نخواهم شد.» ملاحظه می‌کنید که چگونه کلام خود را علیه خود به کار می‌بریم؟ ما باید بفهمیم که کلام چه هست و چه می‌کند. اگر شما اولین میثاق را درک کنید که می‌گوید با کلام خود گناه نکنید، آن وقت شروع می‌کنید به دیدن همه‌ی تحولاتی که در زندگی‌تان رخ می‌دهد. اولین تغییرات در رابطه‌ی شما با خودتان اتفاق می‌افتد و سپس در رفتار شما با سایرین، مخصوصاً کسانی که بیش از همه دوست می‌دارید.

ملاحظه کنید که چقدر وقت صرف غیبت کردن درباره‌ی کسی کرده‌اید که بیش از همه دوست می‌دارید، تا دیگران را قانع کنید که از نقطه نظر شما حمایت کنند. چند بار توجه دیگران را جلب کرده‌اید و علیه محبوب خود سم‌پاشی کرده‌اید تا دیگران به شما حق بدهند؟ عقیده‌ی شما فقط نقطه‌نظر شماست و الزاماً صحیح نیست. عقیده‌ی شما ناشی از باورهای شماست، ناشی از منیّت شما و رویدادهای شما. ما همه این زهر را می‌آفرینیم و آن را انتشار می‌دهیم، فقط به این قصد که احساس کنیم حق با ماست.

اگر ما اولین میثاق را در زندگی سرمشق خود قرار بدهیم و با کلام خود مرتکب گناه نشویم، همه‌ی سموم عاطفی از ذهن ما پاک می‌شود و دیگر در رابطه‌مان با دیگران اثر نمی‌گذارد.

معصومیت در کلام همچنین موجب می‌شود از طلسم‌های منفی دیگران در امان باشیم. چون ما هنگامی باوری منفی را می‌پذیریم که ذهن ما برای آن خاک حاصل‌خیزی باشد. اگر شما با کلام‌تان مرتکب گناه نشوید، آن وقت ذهن‌تان دیگر برای کلماتی ناشی از جادوی سیاه هستند، خاک حاصل‌خیزی نخواهند بود. بر عکس برای دریافت کلماتی که ناشی از عشق هستند، حاصل‌خیز خواهد بود. شما می‌توانید میزان معصومیت در کلام را با میزان عشق خود بسنجید. این که چقدر خود را دوست دارید و چه احساسی نسبت

به خود دارید، مستقیماً با کیفیت و صداقت کلام شما ارتباط دارد. وقتی در کلام بی‌گناهی، احساس خوبی دارید، شاد هستید و با خود در صلح و آرامش به سر می‌برید.

شما می‌توانید تنها با عمل به میثاق اول، از دوزخ خارج شوید. هم‌اکنون من این این بذر را در ذهن شما می‌کارم، این که این بذر رشد کند یا نه، تنها بستگی به حاصل‌خیزی ذهن شما برای بذرهای عاشقانه دارد. دیگر به عهده‌ی خود شماست که این میثاق را با خود ببندید: من با کلام خود گناه نمی‌کنم. اگر این بذر را تغذیه کنید، به مرور که در ذهن شما رشد می‌کند، بذرهای عاشقانه‌ی دیگری را به وجود می‌آورد که جای بذرهای ترس را می‌گیرند. اولین میثاق، نوع بذری را که اندیشه‌ی شما برای آن حاصل‌خیز است، عوض می‌کند.

با کلام خود گناه نکنید. این اولین میثاق است و شما اگر می‌خواهید آزاد باشید، اگر می‌خواهید شاد باشید و اگر می‌خواهید از آن مرتبه‌ی وجودی که دوزخ نام دارد بیرون بیایید، باید آن را بپذیرید. این میثاق اقتدار بسیاری به همراه دارد. کلام را در راه درست به کار ببرید. کلام را برای شریک کردن دیگران در عشق به کار ببرید. از جادوی سفید استفاده نمایید و از خودتان آغاز کنید. به خودتان بگویید که چقدر شگفت‌انگیز هستید، چقدر عالی هستید، به خودتان بگویید که چقدر خودتان را دوست دارید. با استفاده از کلام، همهی میثاق‌های کودکانه و حقیرانه را در هم بشکنید.

این کار ممکن است، چون من آن را انجام می‌دادم و من از شما بهتر نیستم. نه، ما عیناً مثل هم هستیم. مغز و بدن ما مثل هم کار می‌کنند، چون همه انسان هستیم. اگر من قادر بوده‌ام این میثاق‌ها را در هم بشکنم و میثاق‌های جدیدی بیافرینم، پس شما هم می‌توانید. اگر من توانسته‌ام با کلام خویش گناه نکنم، چرا شما نتوانید؟ تنها همین یک میثاق کافی است که کل زندگی شما را تغییر دهد. معصومیت کلام می‌تواند شما را به آزادی شخصی برساند، می‌تواند همه‌ی ترس‌ها را زایل کند و آن‌ها را به شادی و عشق مبدل سازد.

تصور کنید که با معصومیت کلام خود چه‌ها می‌توانید خلق کنید. با معصومیت کلام می‌توانید از دنیای ترس‌ها رها شوید و زندگی کاملاً متفاوتی را تجربه کنید. می‌توانید درست در میان هزاران انسان دیگر که در دوزخ زندگی می‌کنند، در بهشت زندگی کنید، چون شما نسبت به آن دوزخ مصونیت دارید. می‌توانید به ملکوت فردوس درآیید، تنها با همین یک میثاق:

با کلام خود گناه نکنید.

میثاق دوم

هیچ چیز را به خود نگیرید

سه میثاق بعدی هم زابیده‌ی اولین میثاق هستند، دومین میثاق این است: هیچ چیز را به خود نگیرید.

هر اتفاقی که در اطراف شما افتاد، آن را به خود نگیرید. مثالی می‌زنم: اگر من شما را در خیابان ببینم و بی‌آنکه شما را بشناسم، بگویم: «هی، تو چقدر احمق هستی» مسلماً این جمله به شما بر نمی‌گردد، بلکه به خودم برمی‌گردد. شما اگر آن را به خود بگیرید، شاید باور کنید که احمق هستید. شاید فکر کنید: «از کجا می‌داند؟ او روشن بین است یا هر کسی می‌تواند حماقت مرا ببیند؟»

شما آن را به خود می‌گیرید، چون با آنچه گفته شده موافق هستید. به محض این که آن را بپذیرید، زهر در درون شما جریان می‌یابد و به دام رویای دوزخ می‌افتید. آنچه باعث می‌شود به دام بیفتید، چیزی است که ما آن را اهمیت شخصی می‌نامیم. اهمیت شخصی یا همه چیز را به خود گرفتن، بیانگر نهایت از خود راضی بودن است چون شخص بر این تصور است که همه چیز مربوط به من است. در طول دوران تربیت یا اهلی شدن، ما می‌آموزیم که همه چیز را به خود بگیریم، فکر می‌کنیم مسئول همه چیز هستیم. من، من، همواره من!

هیچ‌کدام از کارهایی که دیگران می‌کنند، به خاطر شما نیست، به خاطر خودشان است. همه‌ی مردم در رویا و در ذهن خود زندگی می‌کنند. آنان در دنیایی کاملاً متفاوت با دنیای ما زندگی می‌کنند. ما وقتی چیزی را به خود می‌گیریم، فرض می‌کنیم که آنها می‌دانند در دنیای ما چه می‌گذرد و می‌کوشیم دنیای خود را به دنیای آنها تحمیل کنیم.

اگر کسی درباره‌ی شما اظهار عقیده کند و بگوید: «هی، تو چقدر چاقی»، آن را به خود نگیرید، چون حقیقت این است که شخص مورد نظر با احساسات، باورها و عقاید خود درگیر است. این شخص می‌کوشد زهرش را به سوی شما سرازیر کند و شما هم آن را می‌پذیرید، آن وقت این زهر از آن شما می‌شود. اگر همه چیز را به خود بگیرید، به آسانی به دام این درندگان و جادوگران سیاه می‌افتید. آنان می‌توانند شما را به آسانی به عقیده‌ای کوچک گیر بیندازند و هر قدر که خواستند، زهر به خورد شما بدهند و چون شما همه‌ی حرف‌ها را به خودتان می‌گیرید، به دام‌شان می‌افتید.

شما همه‌ی آشغال‌های عاطفه‌ای را که به خوردتان می‌دهند می‌بلعید و این آشغال‌ها ما را از آن خود می‌کند اما اگر آنها را به خود نگیرید، وسط دوزخ در امان خواهید بود. در امان بودن از زهر در وسط دوزخ هدیه‌ی این میثاق است.

هنگامی که آنچه را گفته می‌شود به خود می‌گیرید، احساس تقصیر می‌کنید و واکنش شما دفاع از باورهایتان است و اینجا است که برخورد به وجود می‌آید. شما از مسئله‌ای کوچک ماجرای بزرگ می‌سازید، چون نیاز دارید که حق به جانب شما باشد و طرف مقابلتان خطا کار جلوه کند. شدیداً می‌کوشید که محق قلمداد شوید و به همین دلیل عقایدتان را ابراز می‌کنید. به همین صورت هرچه احساس می‌کنید، بازتاب رویای شخصی و انعکاس میثاق شماست. آنچه می‌گویید، آنچه می‌کنید و عقایدی که دارید طبق میثاق‌هایی است که پذیرفته‌اید و این عقاید هیچ ربطی به من ندارند.

برای من مهم نیست که شما درباره‌ام چه می‌اندیشید و آنچه را می‌اندیشید به خود نمی‌گیرم. وقتی مردم می‌گویند: «میگوئل، تو بهترین هستی»، آن را به خود نمی‌گیرم. می‌دانم شما وقتی خوشحال هستید، ممکن است بگویید: «میگوئل، تو فرشته‌ای» اما وقتی روحیه‌تان بد است، می‌گویید: «اوه! میگوئل تو مثل شیطان! چقدر نفرت‌انگیزی! چطور ممکن است این حرف‌ها را بزنی؟» در هر صورت روی من اثری نمی‌گذارد، چون خودم می‌دانم چه هستم، نیازی ندارم که از سوی دیگران پذیرفته شوم. نیازی ندارم کسی را داشته باشم که به من بگوید: «میگوئل، تو بسیار خوب عمل می‌کنی!» یا بگوید: «چطور جرأت کردی این کار را بکنی؟»

نه، من آن را به خود نمی‌گیرم. شما هرچه می‌خواهید بیندیشید، هرچه می‌خواهید احساس کنید؛ من می‌دانم که این مشکل شماست، نه مشکل من. شما دنیا را این‌گونه می‌بینید. اصلاً به من مربوط نمی‌شود، چون شما با خودتان درگیر هستید، نه با من. دیگران عقاید خود را دارند، که متناسب و موافق با نظام اعتقادی‌شان است، پس آنچه درباره‌ی من می‌اندیشند، واقعاً درباره‌ی من نیست بلکه درباره‌ی خودشان است.

حتی ممکن است بگویید: «میگوئل آنچه تو می‌گویی مرا اذیت می‌کند.» اما آنچه من می‌گویم شما را اذیت نمی‌کند؛ بلکه آن چیزی که در شما زخم خورده است، با حرف‌های من آزار می‌بیند، شما خودتان را اذیت می‌کنید. هرگز راهی وجود ندارد که من این سخن شما را به خودم بگیرم. نه به خاطر این که من شما را باور ندارم یا به شما اعتماد ندارم، بلکه به این دلیل که می‌دانم شما دنیا را با دید متفاوتی می‌نگرید، با دید خودتان. شما تصویر یا فیلم کاملی در مغزتان می‌سازید و در آن فیلم شما کارگردان هستید، تولیدکننده هستید، بازیگر اصلی هستید، هرکس دیگری نقش دوم را دارد، این فیلم شماست.

نحوه‌ی فیلم دیدن شما بستگی به میثاق‌هایی دارد که در زندگی پذیرفته‌اید. نقطه نظر شما برایتان امری شخصی است، آن حقیقت تنها به شما تعلق دارد. پس اگر از دست من عصبانی شوید، با خودتان درگیر هستید، من بهانه‌ای هستم برای این که شما عصبانی شوید و شما عصبانی می‌شوید چون ترسیده‌اید، چون درگیر ترس هستید. اگر ترسیده باشید هیچ دلیلی وجود ندارد که از من متنفر باشید و حسود یا غمگین باشید.

اگر بدون ترس زندگی کنید، اگر عشق بورزید، هیچ جایی برای احساسات ذکر شده در بالا باقی نمی‌ماند. اگر هیچ کدام از آن عواطف را احساس نکنید، منطقاً احساس خوبی خواهید داشت. وقتی احساس خوبی داشته باشید، همه چیز شما را خوشحال می‌کند، شما به همه‌ی چیزهایی که دور و برتان است عشق خواهید ورزید چون به خودتان عشق می‌ورزید. چون خودتان را همین‌طور که هستید دوست دارید، چون از خودتان رضایت دارید، چون در زندگی خوشحال هستید، شما از فیلمی که تولید می‌کنید رضایت دارید و از میثاق‌هایی که با زندگی بسته‌اید راضی و خوشحال هستید و در حالت سعادت هستید که در آن همه چیز شگفت‌انگیز است، در این حالت سعادت و برکت، دائماً به هرچه که مشاهده می‌کنید، عشق می‌ورزید.

هرچه مردم انجام می‌دهند، احساس می‌کنند، می‌اندیشند یا می‌گویند، آن را به خود نگیرید. اگر به شما بگویند که چقدر فوق‌العاده هستید، آن را به خاطر شما نمی‌گویند، شما می‌دانید که فوق‌العاده هستید و لازم نیست که حرف دیگران را باور داشته باشید. هیچ چیز را به خود نگیرید حتی اگر کسی با اسلحه از راه برسد و گلوله‌ای در مغز شما خالی کند، خودتان را دخیل ندانید و آن را به خود نگیرید، حتی در این موقعیت خیلی نهایی.

حتی اگر عقایدی که درباره خودتان دارید الزاماً حقیقی نباشد، نیازی نیست آنچه را در مغزتان می‌گذرد یا به خود می‌گویید جدی بگیرید. ذهن این قدرت را دارد که با خودش حرف بزند اما قدرت این را هم دارد که اطلاعاتی را از دیگر قلمروهای وجود بشنود. گاهی در ذهن‌تان صدایی می‌شنوید و ممکن است شگفت زده شوید که این صدا از کجا می‌آید، این صدا ممکن است از واقعیت دیگری آمده باشد که در آن موجودات دیگری با ذهنی مشابه انسان زندگی می‌کنند.

ذهن ما همچنین در آن واقعیت وجود دارد و می‌تواند آن واقعیت را دریابد، ذهن ما با چشم می‌بیند و واقعیت بیداری را درک می‌کند اما ذهن بدون چشم هم می‌تواند ببیند، هرچند عقل به سختی از این ادراک آگاه است. ذهن در بیش از یک بعد زندگی می‌کند. بارها اتفاق می‌افتد که شما تصوراتی دارید که زاینده‌ی ذهن شما نیستند بلکه آنها را با ذهن خود دریافت کرده‌اید، شما حق دارید که این صداها را باور کنید و یا نکنید و حق دارید که آنها را به خود نگیرید. ما این حق را داریم صداهایی را که درون ذهن‌مان می‌شنویم باور نکنیم یا نکنیم، همان‌طور که حق انتخاب داریم که در رویای سیاره‌ی خودمان چه را بپذیریم و چه را نپذیریم.

ذهن همچنین می‌تواند با خود حرف بزند و به خود گوش دهد. ذهن هم مانند بدن از قسمت‌های مختلفی تشکیل شده است، همان‌طور که می‌توانید بگویید: «من یک دست دارم، می‌توانم آن را تکان بدهم و دست دیگرم را احساس می‌کنم.» ذهن هم می‌تواند با خودش حرف بزند. بخشی از ذهن حرف می‌زند و بخش دیگر گوش می‌دهد،

وقتی هزاران بخش مختلف ذهن شما هم‌زمان با هم حرف می‌زنند، مشکل بزرگی ایجاد می‌شود، این همان چیزی است که میه-تو-تی خوانده می‌شود. به خاطر می‌آورید؟

میه-تو-تی را می‌شود به بازار مکاره‌ای تشبیه کرد که در آن هزاران نفر هم‌زمان مشغول گفتگو و معامله هستند. هرکدام اندیشه‌ها و احساسات متفاوتی دارند؛ هرکدام نقطه نظرهای متفاوتی دارند. برنامه‌ریزی‌های ذهن - یعنی همه میثاق‌هایی که پذیرفته‌ایم - الزاماً با هم سازگار نیستند. هر میثاق مانند موجود زنده‌ی مجزایی است که شخصیت و صدای خود را دارد، میثاق‌هایی هستند که با هم ناسازگارند و دائم با هم مبارزه می‌کنند، تا این که به جنگی بزرگ در ذهن منجر می‌شوند. میه-تو-تی باعث می‌شود که انسان‌ها به سختی بدانند چه می‌خواهند، خواسته‌ها با هم سازگار نیستند چون بخش‌هایی از ذهن هستند که چیزی را می‌خواهند و بخش‌های دیگری که دقیقاً برعکس آن را می‌خواهند.

بخشی از ذهن به برخی اندیشه‌ها و اعمال اعتراض می‌کند و بخش دیگری از اعمال اندیشه‌های متناقض را حمایت می‌کند. همه‌ی این موجودات زنده‌ی کوچک زد و خوردی درونی را موجب می‌شوند زیرا همه زنده هستند و هرکدام صدای خود را دارند، تنها با بررسی میثاق‌هاست که می‌توانیم این مبارزات ذهنی را کشف و خنثی کنیم و سرانجام در این بی‌نظمی میه-تو-تی ایجاد نظر نماییم.

هیچ چیز را به خود نگیرید، چون وقتی چیزی را به خود می‌گیرید، خود را به رنج می‌اندازید، آن هم برای هیچ. انسان‌ها به رنج کشیدن در سطوح مختلف و به درجات متفاوت اعتیاد پیدا کرده‌اند و به یکدیگر در تداوم این اعتیاد کمک می‌کنند. اگر نیاز داشته باشید که کسی با شما بدرفتاری کند، به آسانی کسی را می‌یابید که آزارتان دهد. همین‌طور اگر با کسانی باشید که نیاز به رنج کشیدن دارند، چیزی در شما وادارتان می‌کند که با آنها رفتار آزار دهنده‌ای داشته باشید، گویی آنها یادداشتی پشت خود نصب کرده‌اند که روی آن نوشته شده: «به من لگد بزن» آنها نیاز به توجیه رنج‌های خود دارند، اعتیاد آنها به رنج کشیدن چیزی نیست جز میثاقی که هر روز تشدید می‌شود. هر جا که بروید، کسانی را پیدا می‌کنید که به شما دروغ بگویند و همین‌طور که آگاهی‌تان افزایش می‌یابد، متوجه می‌شوید که خودتان نیز به خود دروغ می‌گویید. از دیگران انتظار نداشته باشید که به شما راست بگویند زیرا آنها به خود نیز دروغ می‌گویند، شما باید به خود اعتماد کنید و تصمیم بگیرید که آیا مایلید آنچه را دیگران به شما می‌گویند باور کنید یا نه.

وقتی ما آدم‌ها را همان‌طور که هستند ببینیم بدون این که رفتار و گفتار آنها را به خود بگیریم، هرگز از آنها آزار نمی‌بینیم حتی اگر دیگران به شما دروغ بگویند ایرادی ندارد، آنها به شما دروغ می‌گویند چون می‌ترسند، می‌ترسند

که شما متوجه شوید آنها کامل نیستند، از چهره برداشتن این نقاب اجتماعی دشوار است. اگر افراد چیزی می‌گویند ولی کار دیگری می‌کنند، شما به خودتان دروغ گفته‌اید اگر به اعمال آنها گوش فرا ندهید اما در صورتی که با خودتان صادق باشید، خود را از شر مقدار معتناهی رنج عاطفی خلاص می‌کنید. گفتن حقیقت به خودتان ممکن است رنج‌تان دهد ولی نیازی نیست که به این رنج وابسته بمانید، شفا در راه است و فقط مسئله‌ی زمان مطرح است تا امور بر وفق مراد شما شود.

اگر کسی رفتارش با شما بر مبنای عشق و احترام نباشد، موهبتی است که چنین کسی از شما فاصله بگیرد، اگر این شخص فاصله نگرفت، شما مسلماً چندین سال دیگر هم در کنار او رنج خواهید برد. جدا شدن ممکن است برای مدت کوتاهی آزاردهنده باشد اما سرانجام قلب شما شفا می‌یابد، پس می‌توانید آنچه را واقعاً می‌خواهید انتخاب کنید. شما درخواهید یافت که برای انتخاب‌های درست پیش از آن که نیاز به اعتماد کردن به دیگران داشته باشید، نیاز دارید که به خودتان اعتماد کنید.

شما وقتی عادت کردید که هیچ چیز را به خود نگیرید، از بسیاری ناراحتی‌ها در زندگی اجتناب خواهید کرد. خشم، حسادت و حسرت شما ناپدید خواهند شد و حتی غم شما ناپدید می‌شود اگر مسائل را به خود نگیرید.

اگر بتوانید از دومین میثاق یک عادت بسازید، می‌بینید که هیچ چیز دیگر قادر نیست شما را دوباره به دوزخ بازگرداند. وقتی هیچ چیز را به خود نگیرید، به آزادی قابل توجهی دست می‌یابید، در برابر جادوی سیاه ایمن می‌شوید و هیچ طلسمی، هرچند قوی باشد، نمی‌تواند به شما آسیب بزند. همه‌ی عالم می‌توانند پشت سر شما حرف بزنند و غیبت کنند و شما اگر آن را به خود نگیرید، زهر را نخواهید نوشید. هنگامی که زهرهای عاطفی را ننوشید، آنها برای فرستنده صدمه زنده‌تر می‌شود اما نه برای شما.

شما می‌توانید ببینید که این میثاق چه اندازه مهم است. هیچ چیز را به خود نگرفتن به شما کمک می‌کند تا بسیاری از عادت‌ها و امور روزمره‌ای که شما را در دام رویای دوزخ می‌اندازد و دچار رنج بیهوده می‌کند، در هم شکنید. فقط با تمرین میثاق دوم، شما آغاز به در هم شکستن تعداد زیادی توافق‌نامه‌های کودکانه و حقیرانه می‌کنید که موجب رنج شما می‌شوند و اگر میثاق اول و دوم را به کار ببندید، هفتاد و پنج درصد از میثاق‌های ابلهانه و آزار دهنده‌ای که شما را در دوزخ نگه داشته، در هم می‌شکنید.

این میثاق را روی کاغذ بنویسید و آن را هر جا که مایلید بچسبانید، تا همواره به خاطرتان بیاورید: هیچ چیز را به خودتان نگیرید.

وقتی عادت کردید که چیزی را به خودتان نگیرید، دیگر نیازی نیست به آنچه دیگران می‌گویند یا انجام می‌دهند، اعتماد کنید، فقط نیاز دارید که به خود اعتماد کنید و انتخاب‌های مسئولانه‌ای انجام دهید. شما هرگز مسئول اعمال دیگران نیستید، فقط مسئول خودتان هستید. وقتی واقعاً این مطلب را درک کردید و از به خود گرفتن همه چیز دست برداشتید، آن وقت به سختی امکان دارد که سخنان و اعمال دیگران موجب آزارتان شود.

اگر به این میثاق وفادار بمانید، می‌توانید با قلبی کاملاً گشوده در جهان سفر کنید و هیچ کس به شما آسیب نخواهد زد. می‌توانید بگویید: «دوستت دارم» بدون اینکه از مسخره شدن یا طرد شدن بترسید، می‌توانید آنچه که نیاز دارید بخواهید، می‌توانید آری بگویید یا نه بگویید - هر کدام که دل‌تان خواست - بدون احساس گناه یا قضاوت درباره‌ی خویش می‌توانید تصمیم بگیرید که همواره به دنبال دل خود بروید. آن‌گاه می‌توانید در میان دوزخ بمانید اما آرامش درونی و شادی را تجربه کنید. می‌توانید سعادتمند بمانید و دوزخ بر شما چیره نشود.

میثاق سوم

تصورات باطل نکنید

ما تمایل داریم که درباره‌ی همه چیز تصویری به سر راه دهیم، مشکل اینجاست که این تصورات را باور می‌کنیم و می‌توانیم سوگند یاد کنیم که واقعی هستند. ما درباره‌ی آنچه دیگران می‌اندیشند یا انجام می‌دهند، تصویری داریم – آنها را به خود می‌گیریم – آن وقت سرزنش‌شان می‌کنیم و با ارسال زهر عاطفی با کلام‌مان، واکنش‌شان می‌دهیم. به همین دلیل است که هر وقت تصویری به سر راه می‌دهیم، دنبال مشکل می‌گردیم. تصور می‌کنیم، تعبیر غلط می‌کنیم، مسئله را به خود می‌گیریم و از هیچ فاجعه‌ای عظیم می‌سازیم.

همه‌ی غم و اندوه و ماجراهای فاجعه باری که در زندگی تجربه کرده‌ایم، ریشه در تصورات و به خود گرفتن مسائل دارد. کمی به خود فرصت بدهید تا حقیقت این حالت را دریابید. تمام جهات تسلط بر دیگران بر پایه‌ی تصورات ما و به خود گرفتن آنچه روی می‌دهد استوار است و تمام رویای ما از دوزخ مبتنی بر این جریان است.

ما مقدار قابل توجهی زهر عاطفی تولید می‌کنیم، به این صورت که تصویری به سر راه می‌دهیم یا موضوعی را به خود می‌گیریم چون معمولاً بر پایه‌ی تصوراتمان به غیبت کردن می‌پردازیم. به خاطر آوردید که غیبت راه ارتباطی ما با یکدیگر در رویای دوزخ و شیوه‌ی انتقال زهر به یکدیگر است. ما چون می‌ترسیم توضیح بخواهیم تصویری می‌کنیم و گمان می‌کنیم که تصورات ما صائب هستند، آن وقت از آنها دفاع می‌کنیم و می‌کوشیم تا دیگری را بر خطا جلوه دهیم. همیشه بهتر است توضیح بخواهیم تا این که تصویری به سر راه دهیم که موجب رنج کشیدن ما می‌شوند.

میه- تو- تی بزرگ در ذهن بشر آشفتنگی عظیمی ایجاد می‌کند و موجب تغییر غلط و درک غلط ما از همه چیز می‌گردد. ما فقط آنچه را می‌خواهیم می‌بینیم و آنچه را می‌خواهیم می‌شنویم، چیزها را آن‌طور که هستند درک نمی‌کنیم. عادت داریم خیال‌پردازی‌هایی کنیم که هیچ مبنایی در واقعیت ندارند. ما عملاً در ذهن خود خیالاتی می‌پرورانیم، چون چیزی را نمی‌فهمیم، درباره‌ی معنای آن به تصوراتمان متوسل می‌شویم و هنگامی که حقیقت روشن می‌شود، حباب خیالات ما درهم می‌شکند و درمی‌یابیم که واقعیت اصلاً با آنچه ما می‌پنداشتیم مطابقت ندارد.

یک مثال: در فروشگاه بزرگی راه می‌روید و کسی را می‌بینید که از او خوشتان می‌آید. آن شخص به طرف شما برمی‌گردد، لبخند می‌زند و بعد به راه خودش می‌رود. ممکن است براساس همین یک اتفاق، شما تصورات فراوانی

بکنید، با این تصورات کلی خیال پردازی می‌کنید و واقعاً می‌خواهید آنها را باور کنید. از تصورات شما رویایی کامل پرداخته می‌شود و شاید به این نتیجه برسید: «اوه، این شخص واقعاً از من خوشش می‌آید.» در ذهن شما رابطه‌ای کامل از اینجا آغاز می‌شود، شاید حتی در این سرزمین خیالی با او ازدواج هم بکنید اما این خیال‌پردازی فقط در ذهن شما وجود دارد و در رویای شخصی شما.

متصورات به سر راه دادن در روابط انسانی یعنی دنبال مشکل گشتن. ما اغلب گمان می‌کنیم که شریک زندگی مان می‌داند ما چگونه می‌اندیشیم و نیازی نیست که به او بگوییم چه می‌خواهیم. گمان می‌کنیم که او کاری را که ما می‌خواهیم انجام می‌دهد چون ما را خیلی خوب می‌شناسد، اگر او کاری را که ما تصور می‌کنیم باید انجام دهد را انجام ندهد، آن وقت آزار می‌بینیم و می‌گوییم: «تو باید می‌فهمیدی.»

یک مثال دیگر: شما تصمیم به ازدواج می‌گیرید و تصور می‌کنید که همسر آینده شما درباره‌ی ازدواج همان نظری را دارد که شما دارید. بعد از این که با هم زندگی مشترکی را آغاز می‌کنید، متوجه می‌شوید که این مطلب حقیقت ندارد. مشکلات و برخوردهای زیادی ایجاد می‌شود اما شما هنوز هم نمی‌کوشید احساسات خود را درباره‌ی ازدواج روشن کنید. شوهر از کارش باز می‌گردد و می‌بیند همسرش عصبانی است و او متوجه نمی‌شود چرا. شاید به این دلیل که زن تصور می‌کرده شوهرش می‌داند که او چه می‌خواهد چون او را خیلی خوب می‌شناسد و می‌تواند فکرش را بخواند. وقتی می‌بیند توقعاتش برآورده نشده، ناراحت می‌شود. تصورات در زندگی خانوادگی موجب اختلافات بسیاری می‌شود، مشکلات زیادی می‌آفریند و در رابطه‌ی ما با کسانی که قاعدتاً باید دوستشان داشته باشیم، سوءتفاهم‌های زیادی ایجاد می‌کند.

در هر نوعی از روابط انسانی ما می‌توانیم تصور کنیم که دیگران می‌دانند ما چه فکر می‌کنیم و نیازی نیست که خواسته‌ی خود را به آنها بگوییم. آنها آنچه را می‌خواهیم انجام خواهند داد چون ما را خوب می‌شناسند. اگر آنچه را می‌خواهیم و آنچه را تصور می‌کردیم انجام نخواهند داد، انجام ندهند، ناراحت می‌شویم و می‌اندیشیم: «چطور ممکن است این کار را بکنی؟ تو باید می‌دانستی.» باز هم ما تصور می‌کنیم که طرف مقابل می‌داند که از او چه می‌خواهیم. فاجعه‌ای کامل به وقوع پیوسته چون ما این تصور را داشته‌ایم و بسیاری تصورات دیگر از آن سرچشمه گرفته.

نحوه‌ی فعالیت ذهن ما بسیار جالب است. ما نیاز داریم که همه چیز را توجیه کنیم، همه چیز را توضیح بدهیم و همه چیز را بفهمیم تا احساس امنیت کنیم. ما میلیون‌ها سوال داریم که به پاسخ نیاز دارند چون چیزهای بسیاری هست که ذهن منطقی نمی‌تواند توضیح‌شان دهد، مهم نیست که پاسخ صحیح باشد یا نه؛ صرف پاسخ گرفتن موجب احساس امنیت می‌شود. به همین دلیل است که تصورات به سر راه می‌دهیم.

اگر دیگران چیزی به ما بگویند، براساس آن تصوراتی می‌کنیم و اگر چیزی نگویند، سلسله تصوراتی می‌کنیم تا نیاز به دانستن خود را ارضا کنیم و آن تصورات را جانشین نیاز خود به ارتباط برقرار کردن نماییم. حتی زمانی که چیزی را می‌شنویم ولی نمی‌فهمیم، تصوراتی می‌کنیم درباره‌ی این که معنای آن چه بوده است و آن تصورات را باور می‌کنیم. ما انواع تصورات را به سر راه می‌دهیم، چون شهامت پرسش کردن نداریم.

این تصورات اکثراً سریع و ناخودآگاه ساخته می‌شوند، چون ما میثاق‌هایی داریم برای این که این گونه ارتباط برقرار کنیم. ما توافق کرده‌ایم که پرسش کردن کار خیلی مطمئنی نیست؛ میثاق بسته‌ایم که مردم اگر ما را دوست داشته باشند، باید بدانند که چه می‌خواهیم یا چه احساسی داریم. وقتی چیزی را باور می‌کنیم، تصور می‌کنیم که حق با ماست، تا جایی که حاضریم رابطه‌ای را خراب کنیم ولی از دفاع موقعیت خویش دست برنداریم.

ما تصور می‌کنیم که همه زندگی را مثل ما می‌بینند، تصور می‌کنیم که دیگران مثل ما می‌اندیشند، مثل ما احساس می‌کنند و مثل ما سوءاستفاده می‌کنند. این بزرگ‌ترین تصویری است که انسان‌ها دارند. به همین دلیل است که پیش از آن که دیگران ما را طرد کنند، خودمان خود را طرد می‌کنیم. این نحوه‌ی کارکرد ذهن انسان است.

ما همچنین تصوراتی درباره‌ی خودمان داریم و به این صورت تعارض درونی بسیاری ایجاد می‌کنیم، شما این را تصور می‌کنید: «من فکر می‌کنم که توان انجام دادن این کار را دارم.» و سپس کشف می‌کنید که قادر به انجام دادن آن کار نیستید. شما خودتان را دست بالا یا دست کم می‌گیرید چون این فرصت را به خود نمی‌دهید که پرسش‌هایی از خود بکنید و به آنها پاسخ دهید. شاید نیاز داشته باشید که داده‌های بیشتری در مورد هر موقعیت ویژه گردآوری کنید یا شاید نیاز داشته باشید که در مورد آنچه واقعاً می‌خواهید، دیگر به خودتان دروغ نگویید.

شما اغلب وقتی رابطه‌ای را با کسی که دوست دارید آغاز می‌کنید، باید دلیل علاقه‌ی خود به این شخص را توجیه کنید. آن وقت فقط آنچه را مایل هستید ببینید و آنچه را در مورد او نمی‌پسندید انکار می‌کنید. به خود دروغ می‌گویید تا حق را به جانب خود بدهید. آن وقت تصوراتی را پایه‌گذاری می‌کنید و یکی از آنها این است: «عشق من او را عوض می‌کند.» اما این حقیقت ندارد. عشق شما هیچ کس را عوض نمی‌کند، دیگران اگر تغییر می‌کنند، به این دلیل است که می‌خواهند تغییر کنند، نه به این دلیل که شما می‌توانید آنها را عوض کنید. آن وقت اتفاقی بین‌تان می‌افتد و شما آزاده می‌شوید، ناگهان آنچه را قبلاً نمی‌خواستید ببینید می‌بینید، با این تفاوت که این خصوصیت توسط سم عاطفی شما بزرگ‌نمایی شده است، حالا باید رنج عاطفی خود را توجیه کنید و دیگری را به دلیل انتخاب‌های خودتان سرزنش کنید.

ما نیازی به توجیه عشق نداریم؛ عشق یا هست یا نیست. عشق واقعی پذیرش دیگران است همان‌طور که هستند، بدون تلاش برای تغییر دادنشان. اگر بکوشیم آنها را تغییر دهیم یعنی واقعاً دوستشان نداریم. مسلماً اگر شما تصمیم دارید با کسی زندگی کنید، اگر این توافق را می‌کنید، همیشه بهتر است با کسی توافق کنید که دقیقاً همان‌طوری است که شما می‌خواهید. کسی را پیدا کنید که اصلاً نیازی به تغییر نداشته باشد، خیلی آسان‌تر است تا این که سعی کنید او را عوض کنید. همچنین طرف مقابل باید شما را همان‌طور که هستید دوست داشته باشد، در این صورت نیازی نیست که شما را عوض کند. اگر دیگران احساس می‌کنند که باید شما را عوض کنند یعنی این که آنها واقعاً شما را آن‌گونه که هستید دوست ندارند. چرا با کسی بمانیم که ما را آن‌طور که هستیم نمی‌خواهد؟

ما باید آنچه هستیم باشیم، آن وقت نیازی نیست که تصویر غلطی از خود ارائه دهیم. اگر شما مرا آن‌طور که هستم، دوست دارید، مرا برگزینید و اگر مرا آن‌طور که هستم دوست ندارید، «خداحافظ، کسی دیگر را پیدا کنید.» شاید سنگدلانه به نظر برسد، اما چنین ارتباطی به این معناست که میثاق‌های شخصی‌ای که با دیگران می‌بندیم، شفاف و معصومانه هستند.

روزی را مجسم کنید که دیگر درباره‌ی همسرتان یا هرکس دیگر در زندگی‌تان هیچ تصویری به ذهن راه نمی‌دهید، آن وقت طریقه‌ی ارتباط برقرار کردن شما کاملاً تغییر می‌کند و روابط شما دیگر موجب رنج و تمارض ناشی از تصورات غلط نخواهد بود.

راه احتراز از تصور کردن پرسش کردن است. مطمئن شوید که ارتباط شما شفاف است. اگر نمی‌فهمید، پرسید. شهادت این را داشته باشید که تا دست یافتن به شفافیت کامل، به پرسیدن ادامه دهید و تصور هم نکنید که همه چیز را درباره موقعیت مورد نظر می‌دانید. وقتی پاسخ را شنیدید، دیگر مجبور نیستید تصور کنید چون حقیقت را می‌دانید.

شما باید همچنین شهادت این را بیابید که آنچه را می‌خواهید درخواست کنید. هرکسی حق دارد که به شما «آری» یا «نه» بگوید و همیشه حق دارید که درخواست کنید، به همین صورت هرکسی حق دارد که از شما درخواست کند و شما هم حق دارید «آری» یا «نه» بگویید.

اگر چیزی را نمی‌فهمید، بهتر است پرسید تا متوجه شوید، به جای این که به تصورات متوسل شوید. روزی که دست از تصور کردن بردارید، ارتباطی تمیز، شفاف و آزاد از سموم عاطفی خواهید داشت. بدون تصور کردن، دنیای شما دنیایی معصوم می‌شود.

با داشتن ارتباط شفاف، تمام روابط شما تغییر می‌کند، نه تنها با همسران بلکه با همه. دیگر نیازی به تصورات نخواهد بود چون همه چیز کاملاً روشن است. این چیزی است که شما می‌خواهید. اگر ما به این طریق با هم رابطه برقرار کنیم، کلامان معصومانه می‌شود. اگر همه‌ی انسان‌ها بتوانند به این شکل رابطه برقرار کنند، با بی‌گناهی در کلام، نه جنگی خواهد بود، نه خشونت و نه سوء تفاهمی. تمام مشکلات انسان‌ها حل می‌شود اگر ما بتوانیم ارتباطی خوب و شفاف داشته باشیم.

پس این سومین میثاق است؛ تصورات باطل نکنید. گفتن این مطلب آسان است اما من می‌دانم که انجام دادنش دشوار است چون ما اغلب برخلاف آن عمل می‌کنیم. ما همه‌ی عادات را داریم، بی‌آنکه خودمان آگاه باشیم. آگاه شدن از این عادات و پی بردن به اهمیت این میثاق، نخستین گام است اما درک اهمیت کافی نیست. اطلاعات یا عقاید بذری است که در ذهن ما کاشته می‌شود، آنچه واقعاً تفاوت ایجاد می‌کند عمل است. عمل کردن مکرر و مکرر، اراده‌ی شما را تقویت می‌کند، دانه را آبیاری می‌کند و بنیانی قوی و محکم می‌گذارد تا عادات جدید رشد کنند. پس از تکرارهای بسیار، این میثاق‌های جدید طبیعت ثانویه‌ی شما می‌شود و خواهید دید که چگونه جادوی کلام شما می‌تواند شما را از جادوگر سیاه به جادوگر سفید مبدل کند.

جادوگر سفید، از کلام برای آفرینش، بخشش، شراکت و عشق استفاده می‌کند. با عادت کردن به این میثاق، کل زندگی شما عمیقاً دگرگون می‌شود.

هنگامی که شما کل رویای خویش را تغییر دادی، جادو در زندگی‌تان تحقق می‌یابد. آنچه به آن نیاز دارید به آسانی به سوی‌تان می‌آید چون روح آزادانه در درون شما حرکت می‌کند. این تسلط بر نیت، تسلط بر جان، تسلط بر عشق، تسلط بر سپاس و تسلط بر زندگی است و این هدف تولدک‌هاست. این راهی است که به آزادی شخصی می‌انجامد.

میثاق چهارم

همیشه بیشترین تلاشتان را بکنید

این فقط یک میثاق دیگر است، اما اجازه می‌دهد که سه میثاق دیگر به عادات عمیقاً ریشه داری مبدل شوند. میثاق چهارم در مورد عمل به سه میثاق قبلی است: همیشه بیشترین تلاشتان را بکنید.

در هر شرایطی، همیشه نهایت تلاشتان را بکنید، نه بیشتر و نه کمتر. اما به خاطر داشته باشید که بیشترین تلاش شما همواره یکسان نیست. همه چیز ارزنده است و دائماً در حال تغییر، پس گاهی اوقات بیشترین تلاش شما از کیفیت عالی برخوردار است و گاهی اوقات به اندازه‌ی کافی خوب نیست. وقتی صبح سرحال و پرانرژی از خواب بیدار می‌شوید، بیشترین تلاشتان بهتر از زمانی می‌باشد که شب است و خسته هستید. بیشترین تلاش شما وقتی سالم هستید نسبت به وقتی که بیمار هستید یا زمانی که هوشیار هستید نسبت به وقتی که گیج هستید متفاوت است. بیشترین تلاش شما بستگی به این دارد که خوشحال هستید یا ناراحت یا خشمگین یا حسود.

بیشترین تلاش شما، نسبت به حالات روزانه‌تان، ممکن است با گذشت زمان تغییر کند. با عادت کردن به این چهار میثاق، بیشترین تلاش شما به تدریج به مرتبه‌ی بهتری می‌رسد.

بدون توجه به کیفیت، بیشترین تلاشتان را بکنید، نه بیشتر و نه کمتر. اگر خیلی سعی کنید تا بیش از نهایت تلاشتان انجام دهید، انرژی بیش از حدی مصرف می‌کنید و تازه به احتمال زیاد بیشترین تلاشتان کافی نخواهد بود. وقتی بیش از اندازه کار می‌کنید، بدن خود را از انرژی تهی می‌سازید و به زیان خود عمل می‌کنید، به طوری که برای رسیدن به هدف باید وقت بیشتری صرف کنید اما اگر از آنچه که نمی‌توانید انجام دهید، خود را دچار احساس تقصیر، گناه و پشیمانی نکنید و

فقط بیشترین تلاشتان را بکنید و این قانون را در همه‌ی موقعیت‌های زندگی خود مراعات کنید، مهم نیست که بیمار یا خسته باشید وقتی همیشه بیشترین تلاشتان را بکنید، جایی برای قضاوت و احساس تقصیر نمی‌ماند و اگر خود را مورد قضاوت قرار ندهید، به هیچ وجه به احساس گناه، سرزنش و تنبیه خویش دچار نمی‌شوید. با انجام دادن بیشترین تلاش در همه‌ی موارد، طلسمی عظیم را که تحت نفوذش بوده‌اید باطل می‌کنید.

مردی بود که می‌خواست از رنج رها شود، پس به معبدی بودایی رفت تا استادی پیدا کند که در این راه کمکش کند. او نزد استاد رفت و پرسید: «استاد من اگر چهار ساعت در روز به مراقبه بپردازم، چه مدت طول می‌کشد تا از رنج رها شوم؟»

استاد به او نگاهی انداخت و گفت: «اگر روزی چهار ساعت مراقبه کنی، شاید پس از ده سال بر رنج‌هایت فائق بیایی.»

با این اندیشه که می‌شود بهتر عمل کرد، مرد پرسید: «آه، استاد اگر بتوانم روزی هشت ساعت مراقبه کنم، چه مدت طول می‌کشد تا به این تعالی برسم؟»

استاد به او نگریست و گفت: «شاید بتوانی طی بیست سال به این تعالی برسی.»

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

استاد پاسخ داد: «تو به این دنیا نیامده‌ای که زندگی یا شادی‌ات را قربانی کنی. تو برای شاد بودن و برای عشق وزی آمده‌ای. اگر با دو ساعت مراقبه در روز بتوانی بهترین کاری را که می‌توانی انجام دهی اما به جای این کار هشت ساعت مراقبه کنی، فقط خودت را خسته می‌کنی و به هدف‌ت نمی‌رسی و از زندگی‌ات لذت نمی‌بری. بیشترین تلاشت را بکن تا شاید پیاموزی بدون توجه به این که چه مدت مراقبه می‌کنی، می‌توانی زندگی کنی، عشق بورزی و شادمان باشی.»

وقتی بیشترین تلاشتان را بکنید، زندگی پرشوری خواهید داشت. فعال و خلاق خواهید بود، با خودتان خوب خواهید بود و از خود برای خانواده، جامعه و همه چیز مایه خواهید گذاشت. اما عمل کردن است که موجب می‌شود شما شدیداً احساس رضایت و شادمانی کنید، وقتی همیشه بیشترین تلاشتان را بکنید، با رضایت اقدام به عمل می‌کنید. هنگامی که بیشترین تلاشتان را بکنید، با عشق اقدام به عمل می‌کنید نه به این دلیل که انتظار پاداش دارید، بیشتر افراد دقیقاً عکس این رفتار می‌کنند: آنها فقط وقتی اقدام به عمل می‌کنند که امید پاداش داشته باشند و اینان از خود عمل لذت نمی‌برند، به همین دلیل است که بیشترین تلاش خود را نمی‌کنند.

مثلاً بسیاری مردم هرروز سرکار خود می‌روند درحالی‌که حواس‌شان به روزی می‌باشد که قرار است حقوق بگیرند. آنها به سختی انتظار آن روز را می‌کشند. آنان به خاطر پاداش کار می‌کنند و در نتیجه در مقابل کار مقاومت می‌کنند. آنها می‌کوشند از عمل پرهیز کنند، آن وقت عمل برایشان دشوار می‌شود و به همین دلیل نمی‌توانند آن را به بهترین وجه ممکن انجام دهند.

تمام طول هفته را به سختی کار می‌کنند و از کار کردن رنج می‌برند نه به این خاطر که این کار را دوست دارند بلکه به این دلیل که احساس می‌کنند مجبورند. آنها مجبورند کار کنند چون مجبورند اجاره بپردازند و چون ناچارند از خانواده‌شان حمایت کنند. آنها همه‌ی این حرمان‌ها را تحمل می‌کنند و وقتی حقوق‌شان را می‌گیرند ناراضی

هستند. آنان دو روز آخر هفته را برای استراحت و انجام دادن آنچه می‌خواهند در اختیار دارند، آن وقت چه می‌کنند؟ سعی می‌کنند بگریزند. مست می‌کنند چون خودشان را دوست ندارند و وقتی آنچه هستیم دوست نداشته باشیم، راه‌های بی‌شماری برای آزار دادن خود در اختیار داریم.

از سوی دیگر، اگر شما اقدام به عملی کنید فقط به خاطر نفس آن عمل و بدون انتظار پاداش، متوجه می‌شوید که از هرکاری که می‌کنید لذت می‌برید.

پاداش خواهد آمد اما شما وابسته به آن نیستید حتی ممکن است خیلی بیش از آنچه تصور می‌کردید پاداش بگیرید، بی‌آنکه به انتظار آن بوده باشید. اگر آنچه را انجام می‌دهیم دوست داشته باشیم و اگر همیشه بیشترین تلاشمان را بکنیم، آن وقت واقعاً از زندگی لذت می‌بریم. تفریح می‌کنیم، حوصله‌مان سر نمی‌رود و دچار حرمان نمی‌شویم.

وقتی بیشترین تلاشتان را بکنید، به «قاضی» فرصت نمی‌دهید که شما را مقصر بداند یا سرزنش کند. اگر بیشترین تلاشتان را کرده باشید و با این همه قاضی تلاش کند تا برحسب کتاب قانون خودتان شما را مورد قضاوت قرار دهد، به او پاسخ می‌دهید: «من بیشترین تلاشم را کردم.» پس جای هیچ تأسفی باقی نمی‌ماند. به همین دلیل است که باید همیشه بیشترین تلاشمان را بکنیم. حفظ این میثاق دشوار است اما این میثاقی است که شما را واقعاً آزاد می‌کند.

هنگامی که نهایت تلاشتان را بکنید نه بیشتر و نه کمتر، آن وقت می‌آموزید که خود را همان‌طور که هستید بپذیرد اما باید آگاه باشید و از اشتباهاتتان درس بگیرید. آموختن از اشتباه به این معنی است که تمرین کنید، به نتیجه کارتان منصفانه نگاه کنید و به تمرین ادامه دهید. این امر آگاهی شما را افزون می‌کند.

وقتی بیشترین تلاشتان را بکنید، احساس نمی‌کنید دارید وظیفه‌ای اجباری را انجام می‌دهید چون از هر کاری که می‌کنید لذت می‌برید. وقتی که از کاری لذت می‌برید یا آن‌طوری انجام می‌دهید که تأثیر منفی بر رویتان نداشته باشد، می‌دانید که دارید نهایت تلاشتان را می‌کنید. دارید بیشترین تلاشتان را می‌کنید چون دل‌تان می‌خواهد که آن کار را انجام دهید، نه به این خاطر که مجبورید انجامش دهید، نه به این خاطر که می‌خواهید قاضی درون‌تان را خشنود کنید و نه به این خاطر که می‌خواهید دیگران را خشنود کنید.

اگر اقدام به عملی کنید چون مجبور هستید آن وقت دیگر هیچ‌امیدی نیست که بیشترین تلاشتان را بکنید، در این صورت بهتر است از انجام دادن آن کار صرف‌نظر کنید. نه، شما فقط کاری را به بهترین وجه انجام خواهید داد، می‌کنید چون این کار شما را بسیار شادمان می‌کند. وقتی بیشترین تلاشتان را می‌کنید چون برایتان لذت‌بخش است، به خاطر لذت بردن از کار به آن اقدام می‌کنید.

عمل یعنی سرشار زندگی کردن. عمل نکردن طریقی است برای نفی زندگی، برای انکار زندگی. عمل نکردن یعنی این که سال‌های سال هر روز مقابل تلویزیون بنشینید چون می‌ترسید خطر ابراز وجود را به جان بخرید. ابراز آنچه هستید یعنی اقدام به عمل. شما ممکن است افکار بزرگی در سر داشته باشید اما آنچه تفاوت ایجاد می‌کند عمل است. بدون عمل، فکر هیچ وقت متجلی نمی‌شود؛ نه نتیجه‌ای در پی دارد و نه پاداشی.

یک مثال خوب در این مورد داستان فارست گامپ است. او افکار بزرگ نداشت اما اهل عمل بود. او خوشحال بود چون همیشه در هر کاری که انجام می‌داد بیشترین تلاشش را می‌کرد. او بی‌آنکه چشم داشتی داشته باشد، پاداش‌های بسیار قابل توجهی می‌گرفت. عمل کردن یعنی زنده بودن، یعنی پذیرفتن مخاطره‌ی ابراز کردن رویاها. این با تحمیل کردن رویای‌تان به دیگری فرق دارد، چون هر کسی حق دارد رویای خودش را ابراز کند.

بیشترین تلاش خود را کردن عادت‌ی عالی است. من در هر کاری که می‌کنم و در هر حسی که دارم بیشترین تلاشم را می‌کنم. ارائه دادن بیشترین تلاش در زندگی برایم به صورت آیینی درآمد است چون خودم خواسته‌ام که از آن آیینی بسازم. این هم باوری است مثل هر باور دیگری که انتخاب کرده‌ام. من از هر چیز آیینی می‌سازم و همیشه نهایت تلاش خودم را می‌کنم. دوش گرفتن برای من یک آیین است و با این عمل به بدنم می‌گویم که چقدر دوستش دارم، آب را بر بدنم احساس می‌کنم و از آن لذت می‌برم. من بیشترین تلاشم را می‌کنم تا آنچه را می‌توانم به بدنم بدهم و آنچه را بدنم به من می‌دهد دریافت کنم.

بهترین راه برای گفتن «خدایا دوستت دارم» این است که زندگی کنیم و بیشترین تلاشمان را بکنیم. بهترین راه برای گفتن «خدایا شکرت» این است که گذشته را رها کنیم و در زمان حال زندگی کنیم. همین حالا و همین جا. زندگی هرچه از شما می‌گیرد، بگذارید بگیرد. وقتی شما از گذشته صرف‌نظر می‌کنید و از آن دست می‌کشید، به خود اجازه می‌دهید که در لحظه اکنون زندگی کنید. گذشته را رها کردن به معنای داشتن توان بردن از رویایی است که هم اکنون دارد تحقق می‌یابد.

شما اگر در رویای گذشته زندگی کنید، نمی‌توانید از آنچه اکنون اتفاق می‌افتد لذت ببرید چون همواره آرزو می‌کنید که چیزی جز آن چه هست باشد. هیچ فرصتی برای دلتنگی به چیزی یا کسی وجود ندارد، چون شما زنده هستید. لذت بردن از آنچه اکنون رخ می‌دهد یعنی در گذشته زندگی کردن و این به معنای نیمه زنده بودن است، که موجب دلسوزی برای خویشتن، رنج بردن و اشک ریختن می‌شود.

شما با حق شاد زیستن، با حق دوست داشتن، لذت بردن و عشق را با دیگری شریک شدن به دنیا آمده‌اید. شما زنده هستید پس زندگی کنید و از زندگی لذت ببرید. در برابر زندگی که درون شما جریان دارد مقاومت نکنید. صرف هستی شما هستی خداوند را ثابت می‌کند. هستی شما، هستی زندگی و انرژی را ثابت می‌کند.

ما نیاز نداریم چیزی را بدانیم یا ثابت کنیم. فقط بودن، خطر کردن و از زندگی لذت بردن است که اهمیت دارد. وقتی می‌خواهید نه بگویید، نه بگویید و وقتی می‌خواهید بله بگویید، بله بگویید. شما حق دارید که خودتان باشید. شما فقط وقتی بیشترین تلاش‌تان را می‌کنید، می‌توانید خودتان باشید. وقتی بیشترین تلاش‌تان را نمی‌کنید، دارید حق این را که خودتان باشید، نفی و انکار می‌کنید. این بذری است که باید در ذهن خود پرورش دهید. شما نیازی به معرفت یا مفاهیم عمیق فلسفی ندارید. نیازی به پذیرفته شدن از سوی دیگران ندارید. بیان عشق خداوندی است که بگویید: «دوستت دارم».

سه میثاق نخستین در صورتی موثر واقع می‌شوند که بیشترین تلاش‌تان را بکنید. توقع نداشته باشید که همیشه بتوانید معصومانه از کلام استفاده کنید، عادات روزمره‌ی شما بسیار قوی هستند و در ذهنتان ریشه دارند اما می‌توانید نهایت تلاش‌تان را بکنید. توقع نداشته باشید که بتوانید هیچ چیز را به خود نگیرید؛ فقط بیشترین تلاش‌تان را بکنید. توقع نداشته باشید که هرگز تصورات باطل نکنید اما بی‌شک می‌توانید نهایت تلاش‌تان را بکنید.

با نهایت تلاش خود را کردن است که عادات گناه کردن با کلام، همه چیز را به خود گرفتن و تصورات باطل داشتن، تضعیف می‌شوند و به دفعات کمتری اتفاق می‌افتند. شما اگر بتوانید این میثاق‌ها را رعایت کنید، نیازی به قضاوت کردن درباره‌ی خویش‌نهادن ندارید، نیازی به احساس گناه یا تنبیه خویش ندارید. اگر بیشترین تلاش‌تان را بکنید، احساس خوبی نسبت به خود خواهید داشت حتی اگر هنوز هم تصورات باطل بکنید، هنوز هم همه چیز را به خود بگیرید و هنوز هم معصومانه از کلام استفاده نکنید.

اگر همیشه بیشترین تلاش‌تان را بکنید، بارها و بارها این کار را تکرار کنید، استاد دگرگونی می‌شوید، تمرین است که استاد می‌سازد. هرآنچه در زندگی آموخته‌اید، از طریق تکرار آموخته‌اید. شما نوشتن، رانندگی کردن و حتی راه رفتن را با تکرار آموخته‌اید، شما استاد سخن گفتن به زبان خود هستید چون تمرین کرده‌اید. عمل است که ایجاد تفاوت می‌کند.

اگر بیشترین تلاش‌تان را بکنید تا به آزادی شخصی دست یابید، تا به خود عشق بورزید، درمی‌یابید که فقط مسئله زمان مطرح است تا آنچه را در جستجوی هستی به دست آورید. مسئله این نیست که ساعت‌های متمادی مراقبه کنید یا به خیال پردازی و رویا دیدن در بیداری بنشینید، باید برخیزید و انسان باشید. باید زن یا مردی که هستید

گرامی بدارید. به بدنتان احترام بگذارید، از بدنتان لذت ببرید، بدنتان را دوست داشته باشی، آن را تغذیه کنید، تمیز نگهش دارید و آن را شفا دهید، ورزش کنید و آنچه را احساس خوبی به بدنتان می‌دهد انجام دهید.

هنگامی که شما هر چهار میثاق را همزمان اجرا کنید، دیگر امکان ندارد که در دوزخ به سر ببرید. اگر با کلام خویش گناه نکنید، اگر هیچ چیز را به خود نگیرید، اگر تصورات باطل نداشته باشید و اگر همواره بیشترین تلاش خود را بکنید، زندگی قشنگی خواهید داشت. خواهید توانست زندگی‌تان را صد در صد تحت اختیار بگیرید.

این چهار میثاق خلاصه‌ی چگونگی استاد شدن در دگرگونی است، شما دوزخ را به بهشت تبدیل می‌کنید. رویای سیاره‌ی زمین را تبدیل به رویای شخصی خودتان از بهشت می‌کنید. این چهار میثاق وجود دارند؛ تنها لازم است که این میثاق‌ها را بپذیرید و به معنا و اقتدار آنها احترام بگذارید.

فقط بیشترین تلاشتان را بکنید که به این میثاق‌ها احترام بگذارید. شما می‌توانید همین امروز این میثاق را با خود ببندید: من احترام گذاشتن و عمل به این چهار میثاق را انتخاب می‌کنم. به قدری ساده و منطقی است که حتی یک کودک هم می‌تواند آنها را درک کند اما شما باید اراده‌ای بسیار قوی داشته باشید؛ اراده‌ای قوی برای رعایت کردن این میثاق‌ها. چون هر جا که می‌رویم، درمی‌یابیم که مسیر ما پر از مانع است، همه تلاش می‌کنند تا مانع از متعهد ماندن ما به این میثاق‌ها شوند و همه چیز در اطراف ما به گونه‌ای سازمان یافته که ما این میثاق‌ها را درهم شکنیم. مشکل ما وجود میثاق‌های دیگری است که همه جزء رویای سیاره‌ی ما هستند. آن میثاق‌ها زنده و بسیار قوی هستند.

به این دلیل است که شما باید شکارچی و جنگجوی بزرگی باشید تا بتوانید از این چهار میثاق در زندگی خویشتن دفاع کنید. شادی شما، آزادی شما، تمام راه زندگی شما به این امر بستگی دارد. هدف جنگجو فائق آمدن بر جهان و تعالی جستن، گریختن از دوزخ و هرگز به آن باز نگشتن است. همان‌طور که تولتک‌ها به ما آموخته‌اند.

ما واقعاً نیاز داریم که از هر ذره قدرتی که در اختیار داریم، برای پیروز شدن در رعایت این میثاق‌ها استفاده کنیم. من ابتدا توقع نداشتم که بتوانم در این کار توفیق حاصل کنم، بارها شکست خوردم، مهم نیست چون من به اندازه‌ی کافی قوی هستم، به اندازه کافی باهوش هستم، پس می‌توانم موفق شوم. دوباره برخاستم و به راهم ادامه دادم، شکست خوردم و دوباره به راه افتادم و هر بار برایم آسان‌تر و آسان‌تر شد، هر چند که در آغاز خیلی سخت و دشوار بود.

پس اگر شکست خوردید، خود را مورد قضاوت قرار ندهید، اجازه ندهید که قاضی درون‌تان این رضایت را به دست آورد که شما را محکوم کند، محکم و پرتاقت باشید، دوباره برخیزید و با خود میثاق ببندید: «بسیار خوب، من

میثاقم را شکستم و نتوانستم از کلامم معصومانه استفاده کنم، دوباره شروع می‌کنم، من فقط امروز به این چهار میثاق عمل می‌کنم. امروز با کلامم گناه نمی‌کنم، چیزی را به خود نمی‌گیرم، تصورات بیهوده نمی‌کنم و بیشترین تلاشم را می‌کنم.»

اگر یکی از این میثاق‌ها را شکستید، روز بعد از نو آغاز کنید و سپس روز بعد از آن. در آغاز دشوار خواهد بود اما هر روز آسان‌تر و آسان‌تر می‌شود تا این که یک روز کشف می‌کنید زندگی‌تان را با این چهار میثاق اداره می‌کنید و از مشاهده‌ی این که چگونه زندگی‌تان متحول شده است، شگفت‌زده می‌شوید.

نیازی نیست که عقاید مذهبی متعصبانه داشته باشید. عشق و احترام شما به خویش‌نهادن هر روز افزایش پیدا می‌کند. شما می‌توانید این کار را بکنید، اگر من می‌توانستم، شما هم می‌توانید. به آینده فکر نکنید؛ حواس‌تان را جمع امروز کنید و در زمان حال زندگی کنید. فقط برای امروزتان زندگی کنید. همیشه نهایت تلاش خود را بکنید تا به میثاق‌ها وفادار بمانید، به زودی این کار برایتان آسان می‌شود. امروز آغاز یک رویای جدید است.

خواننده گرامی لطفاً مطابق جدول زیربرای خود جدولی تهیه نموده و برای کاربردی نمودن میثاق‌ها در زندگی‌تان هرروز پیشرفتی که می‌نمایید را در آخر شب یادداشت فرمایید.

به طور مثال می‌گویید امروز شنبه، من میثاق اول را در زندگی خود چقدر انجام داده‌ام یعنی چقدر توانستم با کلام خود گناه نکنم یا مثبت اندیشی کنم، چقدر توانستم جلوی حملات نگرش منفی را به خود بگیرم و تلقین مثبت کنم، از صد درصد به تلاشتان در روز نمره دهید، نمره شما می‌تواند در روز اول در میثاق اول، ده درصد باشد.

برای میثاق دوم نیز چنین رفتاری کنید، چقدر توانستم هیچ چیز را به خود نگیرم، چقدر توانستم در برابر این افکار سمی مقاومت کنم. بدیهی است در روزهای اول قدری سخت است تا بتوانید به روش بیمارگونه غلبه کنید ولی بعد از چند روز تمرین به راحتی می‌توانید بر رفتارتان غلبه کنید. لذا برای میثاق دوم فرضاً می‌گویید امروز از صد درصد به تلاش خودم پنج درصد می‌دهم.

برای میثاق سوم نیز مطابق میثاق اول و دوم عمل نمایید. به خود بگویید امروز چقدر توانستم جلوی تصورات و باور منفی را بگیرم، چقدر توانستم جلوی قضاوت باطل درباره‌ی خودم و دیگران را بگیرم. ممکن است در روز اول اصلاً نتوانید این کار را انجام دهید، نگران نباشید، می‌توانید بگویید امروز به خودم از صد درصد نمره یک درصد یا صفر درصد را می‌دهم، مهم تلاشتان است، مایوس نشوید و با تمام قدرت تلاش کنید حتی اگر یک بار جلوی تصور باطل‌تان را بگیرید، این یعنی یک قدم به موفقیت‌تان نزدیک شده‌اید، پس ادامه دهید تا به صد درصد برسید.

برای میثاق چهارم نیز باید همین روش را انجام دهید. همیشه بیشترین تلاشتان را بکنید، این میثاق عمل به سه میثاق قبلی می‌باشد. شما بایستی آنقدر این میثاق‌ها را انجام دهید که آنها را به صد درصد برسانید، ممکن است برای این کار یک ماه زمان نیاز داشته باشید. پس مهم تلاشتان می‌باشد، که خودتان را باور کنید و باور داشته باشید که سرنوشت خود را با افکار خود می‌سازید. با اطمینان و باور قلبی به خود از خدا نیز در این راه کمک بگیرید چون انرژی کائنات مثبت و سازنده می‌باشد و شما نیز برای موفقیت خود بایستی حس خود را مثبت نموده و برای آن تلاش نمایید و هر میثاق را به صد درصد برسانید مطابق مثال در جدول زیر.

ایام هفته	میثاق ۱	میثاق ۲	میثاق ۳	میثاق ۴
شنبه	با کلام خود گناه نکنید تلقین مثبت و مثبت اندیشی (درصد تلاش)	هیچ چیز را به خود نگیرید (درصد تلاش)	تصورات باطل نکنید (درصد تلاش)	همیشه بیشترین تلاشتان را بکنید (درصد تلاش)
یکشنبه	۱۰٪	۵٪	۰٪	۱۵٪
دوشنبه				
سه شنبه				
چهارشنبه				
پنجشنبه				
جمعه	۱۰۰٪	۱۰۰٪	۱۰۰٪	۱۰۰٪

راشدین : ناشر کتب علمی - پژوهشی و دانشگاهی

Four Conventions



ناشر راشدین

www.rashedin.info

Raashid@rashedin.com

شماره تماس: 021-66402246