

A Practical Guide to Personal Freedom

A
Toltec

THE FOUR AGREEMENTS

Wisdom
Book

DON MIGUEL RUIZ

چهار میثاق

نویسنده : دون میگوئل روئیز

نسخه ترجمه شده توسط هوش مصنوعی

مترجم هوش مصنوعی : مهندس نرگس کوچکی

چهار میثاق

اثر دیگری از دون میگل روئیز

استفاده از چهار میثاق

برای تسلط بر رؤیای زندگی

استادی عشق

راهنمای عملی برای هنر روابط

ارتباطی با خالقمان

راهنمای عملی برای آزادی شخصی

کتاب خرد تولتک

چهار میثاق

دون میگل روئیز

انتشارات آمبر-آلن

سن رافائل، کالیفرنیا

حق نشر © ۱۹۹۷ توسط میگل آنجل روئیز، دکتر

منتشرشده توسط انتشارات امبر-آلن

صندوق پستی ۶۶۵۷

سن رافائل، کالیفرنیا ۹۴۹۰۳

ویرایش: جنت میلز

تصویر روی جلد: نیکلاس ویلتون

طراحی جلد: میشل وِتربی

عکس نویسندہ: الن دنوتو

توجه: اصطلاح «جادوی سیاه» به هیچ وجه قصد انتقال معنای نژادی ندارد؛ بلکه صرفاً برای توصیف استفاده از جادو به منظور اهداف زیان‌آور یا آسیب‌رسان به کار می‌رود.

کتابخانه کنگره، داده‌های فهرست‌نویسی برای انتشار روئیز، میگل، ۱۹۵۲-

چهار میثاق راهنمای عملی برای آزادی شخصی / میگل روئیز

مجموعه: روئیز، میگل، ۱۹۵۲- کتاب حکمت تولتک

سپاس و قدردانی

به نام خداوندی که اندیشه را چراغ راه بشر ساخت.

پیش روی شما کتابی است که ثمره پیوند خرد انسانی با توانمندی شگفت انگیز هوش مصنوعی است. تلاشی مشترک برای باز کردن افق های تازه در عرصه ترجمه و فهم.

در این مسیر، بر خود واجب میدانم از استاد فرهیخته، جناب آقای مهندس داریوش تصدیقی، صمیمانه سپاسگزاری کنم. راهنمایی های دلسوزانه، دانش ژرف و بینش روشنگر ایشان، ستون فکری این پروژه بود و نقشی کلیدی در هدایت آن ایفا کرد.

همچنین از همراهی انجمن هوش مصنوعی ایران و به ویژه بزرگواران جناب آقای دکتر زاهدی و سرکار خانم دکتر فراهانی که با نگاه علمی و مهربانانه، بستر رشد، آموزش و توسعه این فناوری را فراهم نمودند، عمیقاً سپاسگزارم.

از زحمات جناب مهندس دهمولایی، مدیر محترم آکادمی هوش مصنوعی اسمارترا، نیز بینهایت قدردانی مینمایم. حمایت های بی دریغ و مدیریت الهام بخش ایشان، نقش بسزایی در به ثمر نشستن این پروژه داشته است.

امید دارم این اثر، گامی هرچند کوچک اما مؤثر در مسیر ترویج فناوری های نوین و بهره گیری آگاهانه از ظرفیت های هوش مصنوعی در حوزه ترجمه و علوم مرتبط باشد.

با تمام جان، از یکایک این بزرگواران قدردانی نموده و از درگاه حضرت حق، توفیق و سلامتی روز افزون شان را مسئلت دارم.

با احترام

مهندس نرگس کوچکی

Narges.kuchaki67@gmail.com

مایلم عشق عمیق و قدردانی قلبی خود را نسبت به فداکاری‌های گایا جنکینز و تری جنکینز ابراز کنم

مایلم عمیق‌ترین سپاس خود را تقدیم کنم به جنت میلز—ناشر، ویراستار، و باورمند. همچنین از ری چمبرز که راه را روشن ساخت، بی‌نهایت سپاسگزارم

مایلم به دوست عزیزم، جینی جنتری، ادای احترام کنم؛ فردی شگفت‌انگیز با ذهنی درخشان که ایمانش قلب مرا تحت تأثیر قرار داد.

فهرست مطالب

مقدمه

۱. اهلی‌سازی و رؤیای سیاره
۲. اولین پیمان: با کلام خود بی‌عیب باشید
۳. دومین پیمان: هیچ چیز را به خود نگیرید
۴. سومین پیمان: فرضیه‌سازی نکنید
۵. چهارمین پیمان: همیشه بهترین تلاش خود را بکنید
۶. مسیر تولتک به سوی آزادی: شکستن پیمان‌های کهنه
۷. رؤیای جدید: بهشت روی زمین

دعاها

سپاسگزاری‌ها

خوشبختانه، دانش اسرارآمیز تولتک توسط نسل‌های مختلف ناوال‌ها تجسم یافته و از طریق سلسله‌های گوناگون به نسل‌های بعدی منتقل شده است.

گرچه این راز برای صدها سال در پرده‌ای از ابهام باقی مانده بود، پیشگویی‌های باستانی از فرا رسیدن عصری خبر داده بودند که بازگرداندن خرد به مردم ضروری خواهد بود. اکنون، دون میگل روئیز، یک ناوال از دودمان شوالیه عقاب، هدایت شده است تا آموزه‌های قدرتمند تولتک را با ما به اشتراک بگذارد.

دانش تولتک از همان وحدت اساسی حقیقت سرچشمه می‌گیرد که در تمامی سنت‌های مقدس و عرفانی جهان یافت می‌شود. اگرچه این دانش یک دین نیست، اما به تمامی استادان معنوی که در زمین آموزش داده‌اند احترام می‌گذارد. در حالی که روحانیت را در بر می‌گیرد، دقیق‌ترین توصیف آن به عنوان یک شیوه زندگی است که با دسترسی آسان به شادی و عشق متمایز می‌شود.

مایلم با فروتنی از مادرم، ساریتا، که عشق بی‌قیدوشرط را به من آموخت؛ پدرم، خوزه لوئیس، که انضباط را به من یاد داد؛ پدربزرگم، لئوناردو ماکیاس، که کلید رمزگشایی اسرار تولتک را به من داد؛ و پسرانم، میگل، خوزه لوئیس، و لئوناردو، قدردانی کنم.

روزی، هنگامی که در غاری خوابیده بود، در رؤیایی دید که بدن خودش در حال خواب است. او در شبی که ماه نو بود از غار بیرون آمد. آسمان صاف بود و میلیون‌ها ستاره را می‌توانست ببیند. سپس چیزی در درون او رخ داد که زندگی‌اش را برای همیشه دگرگون کرد. به دستانش نگاه کرد، بدنش را احساس کرد، و صدای خودش را شنید که می‌گفت: «من از نور ساخته شده‌ام؛ من از ستارگان ساخته شده‌ام.» دوباره به ستارگان نگاه کرد و دریافت که این ستارگان نیستند که نور را می‌آفرینند، بلکه این نور است که ستارگان را می‌آفریند. او گفت: «همه چیز از نور ساخته شده است، و فضای میان آن‌ها خالی نیست.» و او دانست که هر چیزی که وجود دارد، یک موجود زنده است و نور پیام‌آور زندگی است، زیرا زنده است و همه اطلاعات را در خود دارد.

سپس دریافت که اگرچه از ستارگان ساخته شده است، اما خود آن ستارگان نیست.

«من میان ستارگان هستم»، با خود اندیشید. پس ستارگان را «تونال» نامید و نور میان ستارگان را «ناوال»، و دریافت که آنچه هماهنگی و فضای میان این دو را پدید می‌آورد، زندگی یا نیت است. بدون زندگی، نه تونال وجود می‌داشت و نه ناول. زندگی نیروی مطلق است، والاترین، آفریننده‌ای که همه چیز را می‌آفریند.

مایلم ادای احترام کنم به افراد بسیاری که با سخاوت، زمان، قلب‌ها و منابع خود را برای حمایت از این آموزه‌ها اختصاص داده‌اند. فهرست ناقصی از این افراد شامل: گای باکلی، تد و پگی ریس، کریستینا جانسون، جودی "رد" فروبائر، ویکی مولینار، دیوید و لیندا دیبل، برنادیت ویژیل، سینتیا ووتون، آلن کلارک، ریتا ریورا، کاترین چیس، استفانی بیرو، تاد کاپریلیان، گلنا کوئیگلی، آلن و رندی هاردمن، سیدی پاسکو، تری و چاک کاوگیل، روبرتو و دایان پائز، سیری جیان سینگ خالصه، هدر اش، لری اندروز، جودی سیلور، کارولین هیپ، کیم هوفر، مرصده خردمند، دایانا و اسکای فرگوسن، کری کروپیدلوفسکی، استیو هاسنبرگ، دارا سلور، خواکین گالوین، وودی باب، ریچل گوئرو، مارک گرشون، کولت میچان، برنت مورگان، کاترین کیلگور (کتی کور)، مایکل گیلاردی، لورا هیلی، مارک کلاپتین، وندی باب، اد فاکس، یاری جیدا، مری کارول نلسون، آماری مگدالنا، جین‌ان دو، راس ونبل، گو و مایا خالصه، ماتاجی روسیتا، فرد و ماریون واتینلی، دایان لوران، وی.جی. پولیچ، گیل داوون پرایس، باربارا سایمون، پتی تورس، کی تامپسون، رامین یزدانی، لیندا لایتفوت، تری گورتون، دوروتی لی، جی.جی. فرانک، جنیفر و جین جنکینز، جرج گورتون، تیتا وییمز، شلی ولف، جیجی بویس، مورگان دراسمن، ادی ون سان، سیدنی د جونگ، پگ هکت کانسین، ژرمن باوتیستا، پیلار مندوزا، دبی روند کالدول، بیا لا اسکالا، ادواردو راباسا و کابوی.

درباره تولتک ها

هزاران سال پیش، تولتک‌ها در جنوب مکزیک به عنوان «زنان و مردان دانش» شناخته می‌شدند. انسان‌شناسان از تولتک‌ها به عنوان یک ملت یا نژاد سخن گفته‌اند، اما در واقع، تولتک‌ها دانشمندان و هنرمندانی بودند که جامعه‌ای را برای پژوهش و حفظ دانش معنوی و آیین‌های گذشتگان تشکیل داده بودند. آنان به عنوان استادان (ناوال‌ها) و شاگردان در تئوتیئواکان، شهر باستانی اهرام در نزدیکی مکزیکوسیتی که به «جایی که انسان به خدا تبدیل می‌شود» معروف است، گرد هم آمدند. در طول هزاره‌ها، ناول‌ها مجبور شدند حکمت نیاکان را پنهان کنند و آن را در گمنامی حفظ نمایند. فتح اروپا، همراه با سوءاستفاده گسترده از قدرت شخصی توسط برخی از شاگردان، ضرورت پنهان کردن این دانش را از کسانی که آماده استفاده خردمندانه از آن نبودند یا ممکن بود عمداً آن را برای منافع شخصی به کار گیرند، ایجاد کرد.

این آگاهی زندگی او را دگرگون کرد. وقتی که فهمید واقعاً چه کسی است، به اطراف خود نگاهی انداخت؛ به دیگر انسان‌ها و باقی طبیعت، و از آنچه می‌دید شگفت‌زده شد. او خود را در همه چیز می‌دید—در هر انسان، در هر حیوان، در هر درخت، در آب، در باران، در ابرها، در زمین. و دید که زندگی، تونال و ناول را به شیوه‌های گوناگون در هم می‌آمیزد تا میلیاردها جلوه از حیات را بیافریند.

در آن لحظات کوتاه، او همه چیز را دریافت. بسیار هیجان‌زده بود و قلبش از آرامش سرشار شده بود. به سختی می‌توانست صبر کند تا آنچه را کشف کرده بود با مردمش در میان بگذارد. اما هیچ واژه‌ای برای توضیح آن وجود نداشت. او تلاش کرد تا دیگران را از آن آگاه کند، اما آن‌ها قادر به درک آن نبودند. تنها چیزی که می‌توانستند ببینند این بود که او تغییر کرده است، چیزی زیبا از چشمان و صدایش می‌درخشید. آن‌ها متوجه شدند که دیگر هیچ قضاوتی درباره هیچ چیز یا هیچ‌کس در او وجود ندارد. او دیگر شبیه هیچ‌کس نبود.

او همه را به‌خوبی درک می‌کرد، اما هیچ‌کس نمی‌توانست او را درک کند.

آینه‌ی دودآلود

او دریافته بود که برای دیگران همچون آینه‌ای است، آینه‌ای که در آن می‌توانست خودش را ببیند. او گفت: «همه آینه هستند.» او خود را در همه می‌دید، اما هیچ‌کس او را همچون خود نمی‌دید. و او فهمید که همه در حال رؤیا دیدن هستند، اما بدون آگاهی، بدون آنکه بدانند واقعاً چه هستند.

آن‌ها نمی‌توانستند او را همچون خودشان ببینند، زیرا دیواری از مه یا دود میان آینه‌ها قرار داشت. و آن دیوار مه‌آلود از تفسیر تصاویر نور ساخته شده بود — رؤیای انسان‌ها.

سپس فهمید که به زودی تمام آنچه را که آموخته بود فراموش خواهد کرد. او می‌خواست تمام رؤیاهایی را که دیده بود به یاد بسپارد، بنابراین تصمیم گرفت خود را "آینه دودی" بنامد تا همیشه بداند که ماده مانند آینه‌ای است و دود میان آن، همان چیزی است که مانع از شناخت ما از خودمان می‌شود. او گفت: «من آینه دودی هستم، زیرا در همه شما خودم را می‌بینم، اما به خاطر دودی که میان ماست، یکدیگر را نمی‌شناسیم. آن دود همان رؤیاست، و آینه شما هستید، رؤیایی.» زندگی کردن آسان است وقتی چشمانت بسته باشد، در حالی که همه آنچه را می‌بینی اشتباه درک می‌کنی...

سه هزار سال پیش، انسانی درست مانند من و شما در نزدیکی شهری که کوه‌ها آن را احاطه کرده بودند زندگی می‌کرد. این انسان در حال آموزش بود تا به یک شفادهنده تبدیل شود و دانش اجدادش را بیاموزد، اما او با تمام آنچه که می‌آموخت کاملاً موافق نبود. در قلبش احساس می‌کرد که باید چیزی فراتر از این وجود داشته باشد.

رویاپردازی اصلی‌ترین عملکرد ذهن است، و ذهن بیست و چهار ساعت شبانه‌روز رویا می‌پردازد. ذهن هنگامی که مغز بیدار است رویا می‌پردازد، و همچنین زمانی که مغز در خواب است نیز رویا می‌پردازد. تفاوت در این است که وقتی مغز بیدار است، چارچوبی مادی وجود دارد که باعث می‌شود چیزها را به شکلی خطی درک کنیم. اما زمانی که به خواب می‌رویم، آن چارچوب وجود ندارد و رویا تمایل دارد به‌طور مداوم تغییر کند.

انسان‌ها همیشه در حال رؤیا دیدن هستند. پیش از آنکه به دنیا بیاییم، انسان‌های پیش از ما یک رؤیای بزرگ بیرونی خلق کردند که آن را رؤیای جامعه یا رؤیای سیاره می‌نامیم. رویای سیاره، رویای جمعی میلیاردها رویای کوچک و شخصی است که در کنار یکدیگر، رویای خانواده، رویای جامعه، رویای شهر، رویای کشور و در نهایت رویای کل بشریت را شکل

می‌دهند. رویای سیاره شامل تمامی قوانین جامعه، باورها، قوانین، ادیان، فرهنگ‌های گوناگون و شیوه‌های زیستن، حکومت‌ها، مدارس، رویدادهای اجتماعی و تعطیلات آن است. این چیزی است که او کشف کرد: همه‌چیز در هستی تجلی یک موجود زنده است که ما او را خدا می‌نامیم. همه‌چیز خداست.

و او به این نتیجه رسید که ادراک انسانی چیزی جز نوری که نور را درک می‌کند نیست. او همچنین دریافت که ماده همچون آینه‌ای است—همه‌چیز آینه‌ای است که نور را بازتاب می‌دهد و تصاویری از آن نور می‌آفریند—و جهان توهم، یا همان رؤیا، همچون دودی است که نمی‌گذارد ما حقیقت وجود خود را ببینیم. او گفت: «حقیقت ما عشق خالص، نور خالص است».

با استفاده از توجه خود، یک واقعیت کامل، یک رؤیای کامل را آموختیم. یاد گرفتیم چگونه در جامعه رفتار کنیم: به چه چیزی باور داشته باشیم و به چه چیزی باور نداشته باشیم؛ چه چیزی پذیرفتنی است و چه چیزی پذیرفتنی نیست؛ چه چیزی خوب است و چه چیزی بد؛ چه چیزی زیباست و چه چیزی زشت؛ چه چیزی درست است و چه چیزی نادرست. همه این‌ها از پیش وجود داشت — تمام آن دانش، تمام آن قواعد و مفاهیم درباره اینکه چگونه در جهان رفتار کنیم.

وقتی در مدرسه بودید، روی یک صندلی کوچک می‌نشستید و توجه خود را به آنچه معلم به شما آموزش می‌داد، معطوف می‌کردید. وقتی به کلیسا می‌رفتید، توجه خود را به سخنان کشیش یا واعظ می‌سپردید. همین وضعیت در رابطه با مادر و پدر، خواهران و برادران نیز وجود داشت: همه‌ی آن‌ها تلاش می‌کردند توجه شما را به خود جلب کنند. ما نیز یاد می‌گیریم که توجه دیگر انسان‌ها را به خود جلب کنیم و در این میان، نیازی به توجه در ما شکل می‌گیرد که می‌تواند بسیار رقابتی شود. کودکان برای جلب توجه والدین، معلمان و دوستان خود رقابت می‌کنند. «به من نگاه کن! ببین چه می‌کنم! هی، من اینجا هستم.» این نیاز به توجه بسیار قوی می‌شود و تا بزرگسالی ادامه پیدا می‌کند.

رویای بیرونی توجه ما را به خود جلب میکند و به ما می‌آموزد که به چه چیزی باور داشته باشیم، از همان زبانی که سخن می‌گوییم آغاز میشود. زبان کدی است برای فهم و ارتباط میان انسانها. هر حرف، هر واژه در هر زبان یک توافق است. ما این را صفحه‌ای در کتاب مینامیم؛ واژه‌ی صفحه توافقی است که آن را درک میکنیم. هنگامی که کد را فهمیدیم، توجه ما جلب میشود و انرژی از یک فرد به فرد دیگر منتقل میشود.

آنها باور داشتند که او تجسمی از خداست، و او با شنیدن این سخن لبخندی زد و گفت: «درست است. من خدا هستم. اما شما نیز خدا هستید. من و شما یکی هستیم. ما تصاویری از نور هستیم. ما خدا هستیم.» اما مردم همچنان سخنان او را درک نکردند.

به عنوان کودکان، ما فرصت انتخاب باورهای خود را نداشتیم، بلکه با اطلاعاتی که از رؤیای جهان از طریق دیگر انسان‌ها به ما منتقل می‌شد، موافقت کردیم. تنها راه ذخیره‌سازی اطلاعات، توافق است. رؤیای بیرونی ممکن است توجه ما را جلب کند، اما اگر موافقت نکنیم، آن اطلاعات را ذخیره نمی‌کنیم. به محض اینکه موافقت کنیم، آن را باور می‌کنیم و این همان چیزی است که ایمان نامیده می‌شود. داشتن ایمان یعنی باور کردن بدون قید و شرط.

این گونه است که ما در کودکی یاد می‌گیریم. کودکان هرچه بزرگ‌ترها می‌گویند باور می‌کنند. ما با آن‌ها موافقت می‌کنیم و ایمانمان آن قدر قوی است که نظام باورها تمام رؤیای زندگی ما را کنترل می‌کند. ما این باورها را انتخاب نکرده‌ایم و شاید علیه آن‌ها شورش کرده باشیم، اما به اندازه کافی قوی نبودیم که در این شورش پیروز شویم. نتیجه، تسلیم شدن به باورها همراه با موافقت ماست.

- جان لنون

اهلی‌سازی و رؤیای سیاره

و از خلال این اهلی‌سازی، یاد می‌گیریم چگونه زندگی کنیم و چگونه رؤیا ببینیم. در اهلی‌سازی انسان، اطلاعاتی که از رؤیای بیرونی دریافت می‌شود به رؤیای درونی منتقل می‌گردد و نظام باورهای ما را شکل می‌دهد. ابتدا کودک نام اشیا را می‌آموزد: مادر، پدر، شیر، شیشه. روز به روز، در خانه، مدرسه، کلیسا و از تلویزیون به ما گفته می‌شود چگونه زندگی کنیم و چه نوع رفتاری قابل قبول است. رؤیای بیرونی به ما می‌آموزد چگونه انسان باشیم. ما مفهومی کامل از اینکه «زن» چیست و «مرد» چیست در ذهن داریم. و همچنین یاد می‌گیریم قضاوت کنیم: خودمان را قضاوت می‌کنیم، دیگران را قضاوت می‌کنیم، همسایگان را قضاوت می‌کنیم.

آنچه در حال حاضر می‌بینید و می‌شنوید چیزی جز یک رؤیا نیست. شما همین حالا، در این لحظه، در حال رؤیا دیدن هستید. شما با مغزی که بیدار است در حال رؤیا دیدن هستید.

پاداش حس خوبی دارد، و ما به انجام دادن کارهایی که دیگران از ما می‌خواهند ادامه می‌دهیم تا آن پاداش را دریافت کنیم. با ترس از تنبیه شدن و ترس از نگرفتن پاداش، شروع می‌کنیم به وانمود کردن چیزی که نیستیم، فقط برای خوشحال کردن دیگران، فقط برای اینکه برای کسی دیگر به اندازه کافی خوب باشیم. تلاش می‌کنیم مادر و پدر را راضی کنیم، تلاش می‌کنیم معلمان مدرسه را راضی کنیم، تلاش می‌کنیم کلیسا را راضی کنیم، و این‌گونه شروع به نقش بازی کردن می‌کنیم. وانمود می‌کنیم چیزی هستیم که نیستیم، زیرا از طرد شدن می‌ترسیم. ترس از طرد شدن به ترس از خوب نبودن تبدیل می‌شود. در نهایت، تبدیل به کسی می‌شویم که نیستیم. تبدیل به نسخه‌ای از باورهای مادر، باورهای پدر، باورهای جامعه و باورهای دین می‌شویم.

همه گرایش‌های طبیعی ما در فرآیند اهلی‌سازی از دست می‌روند. و زمانی که ذهنمان به اندازه کافی رشد می‌کند تا بتواند درک کند، واژه «نه» را می‌آموزیم.

بزرگ‌ترها می‌گویند: «این کار را نکن و آن کار را نکن.» ما سرکشی می‌کنیم و می‌گوییم: «نه!» ما سرکشی می‌کنیم چون از آزادی خود دفاع می‌کنیم. می‌خواهیم خودمان باشیم، اما بسیار کوچک هستیم و بزرگ‌ترها بزرگ و قدرتمندند. پس از مدتی می‌ترسیم، زیرا می‌دانیم هر بار که کاری اشتباه انجام دهیم، قرار است تنبیه شویم.

ما با توانایی یادگیری رؤیا دیدن به دنیا می‌آییم، و انسان‌هایی که پیش از ما زندگی کرده‌اند، به ما می‌آموزند که چگونه همانند جامعه رؤیا ببینیم. رؤیای بیرونی قوانین بسیاری دارد، به‌طوری‌که وقتی انسانی تازه متولد می‌شود، توجه کودک را جلب کرده و این قوانین را وارد ذهن او می‌کنیم. رؤیای بیرونی از مادر و پدر، مدارس و دین استفاده می‌کند تا به ما بیاموزد چگونه رؤیا ببینیم.

توجه توانایی ما برای تمایز قائل شدن و تمرکز کردن تنها بر آن چیزی است که می‌خواهیم درک کنیم. ما می‌توانیم میلیون‌ها چیز را به‌طور همزمان درک کنیم، اما با استفاده از توجه خود، می‌توانیم هر آنچه را که می‌خواهیم درک کنیم، در پیش‌زمینه ذهن خود نگه داریم. بزرگسالانی که در اطراف ما بودند، توجه ما را جلب کردند و از طریق تکرار، اطلاعات را وارد ذهن ما کردند. این همان روشی است که از طریق آن هر آنچه را که می‌دانیم، آموخته‌ایم.

بخشی دیگر در وجود ما هست که داورها را دریافت می‌کند و این بخش، «قربانی» نام دارد. قربانی بار سرزنش، احساس گناه و شرم را به دوش می‌کشد. این همان بخشی از ماست که می‌گوید: «بیچاره من، من به اندازه کافی خوب نیستم، به اندازه کافی باهوش نیستم، به اندازه کافی جذاب نیستم، شایسته عشق نیستم، بیچاره من.» قاضی بزرگ نیز موافقت می‌کند و می‌گوید: «بله، تو به اندازه کافی خوب نیستی.» و همه این‌ها بر پایه یک نظام باور بنا شده است که ما هرگز خودمان آن را انتخاب نکرده‌ایم. این باورها آن‌قدر نیرومند هستند که حتی سال‌ها بعد، وقتی با مفاهیم جدید روبه‌رو می‌شویم و تلاش می‌کنیم تصمیم‌های خودمان را بگیریم، درمی‌یابیم که این باورها همچنان زندگی ما را کنترل می‌کنند.

هر چیزی که برخلاف کتاب قانون باشد، در ناحیه شبکه خورشیدی شما احساسی عجیب ایجاد می‌کند که به آن ترس گفته می‌شود. شکستن قوانین کتاب قانون زخم‌های احساسی شما را باز می‌کند و واکنش شما ایجاد سمی احساسی خواهد بود.

چون هر چیزی که در کتاب قانون وجود دارد باید درست باشد، هر چیزی که باورهای شما را به چالش بکشد، باعث می‌شود احساس ناامنی کنید. حتی اگر کتاب قانون اشتباه باشد، باز هم به شما احساس امنیت می‌دهد.

این انتخاب شما نبود که به زبان انگلیسی صحبت کنید. شما دین یا ارزش‌های اخلاقی خود را انتخاب نکردید—آن‌ها پیش از تولد شما وجود داشتند. ما هرگز فرصتی نداشتیم که انتخاب کنیم به چه چیزی باور داشته باشیم یا به چه چیزی باور نداشته باشیم. حتی کوچک‌ترین این توافقات را نیز ما انتخاب نکردیم. ما حتی نام خود را هم انتخاب نکردیم.

من این فرایند را اهلی‌سازی انسان‌ها می‌نامم.

همان‌طور که دولت کتابی از قوانین دارد که رؤیای جامعه را اداره می‌کند، نظام باورهای ما نیز کتاب قوانینی است که رؤیای شخصی ما را هدایت می‌کند. تمام این قوانین در ذهن ما وجود دارند، ما به آن‌ها ایمان داریم، و قاضی درونمان همه چیز را بر اساس این قوانین قضاوت می‌کند. قاضی حکم صادر می‌کند و قربانی بار گناه و مجازات را به دوش می‌کشد.

اما چه کسی می‌گوید که در این رؤیا عدالت وجود دارد؟ عدالت حقیقی آن است که برای هر اشتباه تنها یک‌بار تاوان داده شود. بی‌عدالتی واقعی آن است که برای هر اشتباه بیش از یک‌بار تاوان داده شود.

چند بار بابت یک اشتباه هزینه می‌دهیم؟ پاسخ هزاران بار است. انسان تنها موجودی بر روی زمین است که هزاران بار بابت یک اشتباه هزینه می‌پردازد. سایر حیوانات تنها یک بار بابت هر اشتباهی که مرتکب میشوند، هزینه میکنند.

کودکان به همان شیوه‌ای اهلی می‌شوند که ما یک سگ، گربه یا هر حیوان دیگری را اهلی می‌کنیم. برای آموزش دادن به یک سگ، او را تنبیه می‌کنیم و به او پاداش می‌دهیم. ما فرزندان خود را، که بسیار دوستشان داریم، به همان شیوه‌ای تربیت می‌کنیم که هر حیوان اهلی دیگری را تربیت می‌کنیم؛ با سیستمی از تنبیه و پاداش. به ما گفته می‌شود: «تو پسر خوبی هستی» یا «تو دختر خوبی هستی» وقتی کاری را انجام می‌دهیم که پدر و مادر از ما می‌خواهند. اما وقتی این کار را نمی‌کنیم، «دختر بد» یا «پسر بد» خطاب می‌شویم. وقتی از قوانین سرپیچی می‌کردیم، تنبیه می‌شدیم؛ و وقتی از قوانین پیروی می‌کردیم، پاداش می‌گرفتیم. ما روزانه بارها تنبیه شدیم و بارها نیز پاداش گرفتیم. به‌زودی از تنبیه شدن و همچنین از نگرفتن پاداش ترسیدیم. پاداش، توجهی بود که از والدین یا دیگران مانند خواهر و برادر، معلمان و دوستان دریافت می‌کردیم. خیلی زود در ما نیازی شکل گرفت که توجه دیگران را جلب کنیم تا بتوانیم پاداش بگیریم.

چند بار پیش می‌آید که همسر، فرزندان یا والدین خود را به خاطر یک اشتباه تکراری مجازات می‌کنیم؟ هر بار که آن اشتباه را به یاد می‌آوریم، دوباره آنان را سرزنش می‌کنیم و تمام زهر احساسی ناشی از بی‌عدالتی را به سویشان روانه می‌کنیم، و سپس آنان را بار دیگر به خاطر همان اشتباه مجازات می‌کنیم. آیا این عدالت است؟ قاضی درون ذهن ما اشتباه می‌کند، زیرا نظام باورها و کتاب قوانین درونی ما نادرست است. تمام این رؤیا بر پایه قوانینی کاذب بنا شده است. نود و پنج درصد باورهایی که در ذهن خود ذخیره کرده‌ایم چیزی جز دروغ نیستند، و ما رنج می‌بریم زیرا به این دروغ‌ها ایمان داریم.

در رؤیای سیاره، برای انسان‌ها عادی است که رنج بکشند، در ترس زندگی کنند و درگیر نمایش‌های احساسی شوند. رؤیای بیرونی رؤیای خوشایندی نیست؛ این رؤیا، رؤیای خشونت است، رؤیای ترس، رؤیای جنگ، رؤیای بی‌عدالتی. رؤیای شخصی انسان‌ها ممکن است متفاوت باشد، اما در سطح جهانی، بیشتر شبیه کابوسی است. اگر به جامعه انسانی نگاه کنیم، مکانی را می‌بینیم که زندگی در آن بسیار دشوار است، زیرا تحت سلطه ترس قرار دارد. در سراسر جهان شاهد رنج انسان‌ها، خشم، انتقام، اعتیاد، خشونت در خیابان‌ها و بی‌عدالتی‌های عظیم هستیم. این مسائل ممکن است در کشورهای مختلف جهان در سطوح متفاوتی وجود داشته باشند، اما ترس است که رؤیای بیرونی را کنترل می‌کند.

اهلی‌سازی آن‌چنان قدرتمند است که در نقطه‌ای از زندگی دیگر نیازی به کسی نداریم که ما را اهلی کند. دیگر نیازی به مادر یا پدر، مدرسه یا کلیسا برای اهلی کردن ما نیست. ما آن‌چنان خوب آموزش دیده‌ایم که خودمان اهلی‌کننده‌ی خود هستیم. ما حیوانی خود اهلی‌شده هستیم. اکنون می‌توانیم خود را بر اساس همان نظام باورهایی که به ما داده شده است اهلی کنیم و از همان سیستم پاداش و تنبیه استفاده کنیم. وقتی مطابق با قوانین نظام باورهایمان عمل نمی‌کنیم، خود را تنبیه می‌کنیم؛ و وقتی "پسر خوب" یا "دختر خوب" هستیم، خود را پاداش می‌دهیم. نظام باورها مانند کتابی از قوانین است که ذهن ما را کنترل می‌کند. بدون هیچ پرسشی، هر آنچه در این کتاب قوانین نوشته شده باشد، حقیقت ماست. تمام قضاوت‌هایمان را بر اساس این کتاب قوانین انجام می‌دهیم، حتی اگر این قضاوت‌ها برخلاف ذات درونی ما باشد. حتی قوانین اخلاقی مانند ده فرمان نیز در فرآیند اهلی‌سازی در ذهن ما برنامه‌ریزی شده‌اند. یکی‌یکی، تمام این توافقات وارد کتاب قوانین می‌شوند و این توافقات رؤیای ما را کنترل می‌کنند.

اگر جهنم را به‌عنوان یک حالت ذهنی در نظر بگیریم، آنگاه جهنم همه‌جا اطراف ماست. دیگران ممکن است به ما هشدار دهند که اگر کاری را که آنها می‌گویند انجام ندهیم، به جهنم خواهیم رفت. خبر بد! ما همین حالا در جهنم هستیم، حتی کسانی که این هشدار را به ما می‌دهند. هیچ انسانی نمی‌تواند دیگری را به جهنم محکوم کند، زیرا همه ما از پیش در آن هستیم. البته دیگران می‌توانند ما را به جهنمی عمیق‌تر فرو ببرند، درست است. اما فقط در صورتی که اجازه دهیم این اتفاق بیفتد.

در ذهن ما چیزی وجود دارد که همه‌چیز و همه‌کس را قضاوت می‌کند؛ از آب‌وهوا گرفته تا سگ، گربه و هر چیز دیگر. این قاضی درونی از آنچه در کتاب قانون ما ثبت شده است، استفاده می‌کند تا هر کاری که انجام می‌دهیم یا نمی‌دهیم، هر فکری که می‌کنیم یا نمی‌کنیم،

و هر احساسی که داریم یا نداریم را قضاوت کند. همه چیز تحت سلطه این قاضی قرار دارد. هر بار که کاری برخلاف کتاب قانون انجام دهیم، قاضی حکم می‌دهد که گناهکاریم، باید مجازات شویم و سزاوار شرمساری هستیم. این اتفاق بارها در روز، روز به روز، و در تمام سال‌های زندگی ما رخ می‌دهد.

تمام بشریت در جستجوی حقیقت، عدالت و زیبایی است. ما در جستجوی ابدی حقیقت هستیم، زیرا تنها به دروغ‌هایی که در ذهن خود ذخیره کرده‌ایم باور داریم. ما به دنبال عدالت می‌گردیم، چرا که در نظام باورهایی که داریم، عدالتی وجود ندارد. ما زیبایی را جستجو می‌کنیم، زیرا مهم نیست که یک انسان چقدر زیبا باشد، ما باور نداریم که آن فرد زیبایی دارد. ما مدام در جستجو هستیم، در حالی که همه چیز از پیش در درون ماست. هیچ حقیقتی برای یافتن وجود ندارد. هر جا که سر می‌چرخانیم، تنها حقیقت را می‌بینیم، اما با توافقات و باورهایی که در ذهن خود ذخیره کرده‌ایم، چشمی برای دیدن این حقیقت نداریم.

ما حقیقت را نمی‌بینیم زیرا نابینا هستیم. آنچه ما را نابینا می‌کند، تمام باورهای نادرستی است که در ذهن خود داریم. ما نیاز داریم که حق با ما باشد و دیگران را در اشتباه بدانیم. به باورهای خود اعتماد می‌کنیم و همین باورها ما را به سوی رنج هدایت می‌کنند.

گویی در میان مهِی زندگی می‌کنیم که اجازه نمی‌دهد فراتر از نوک بینی خود را ببینیم. ما در مهِی زندگی می‌کنیم که حتی واقعی نیست. این مه، رؤیاست؛ رؤیای شخصی شما از زندگی—آنچه باور دارید، تمام مفاهیمی که درباره خودتان دارید، تمام توافقاتی که با دیگران، با خودتان، و حتی با خدا کرده‌اید.

به همین دلیل، برای به چالش کشیدن باورهای خود به شجاعت زیادی نیاز داریم.

ما نمیتوانیم آنچه را که واقعاً هستیم ببینیم؛ نمیتوانیم ببینیم که آزاد نیستیم.

به همین دلیل انسان‌ها در برابر زندگی مقاومت می‌کنند. زنده بودن بزرگ‌ترین ترسی است که انسان‌ها دارند.

زیرا حتی اگر بدانیم که ما این باورها را انتخاب نکرده‌ایم، این نیز حقیقت دارد که ما با همه آن‌ها موافقت کرده‌ایم. این موافقت آن قدر قوی است که حتی اگر مفهوم نادرستی آن را درک کنیم، احساس سرزنش، گناه و شرمی که در صورت مخالفت با این قوانین رخ می‌دهد، همچنان در وجودمان باقی می‌ماند.

در فرآیند اهلی‌سازی، ما تصویری از کمال ایجاد می‌کنیم تا تلاش کنیم به اندازه کافی خوب باشیم. ما تصویری از آنچه باید باشیم می‌سازیم تا مورد پذیرش همه قرار بگیریم. به‌ویژه تلاش می‌کنیم کسانی را که دوستان دارند، مانند مادر و پدر، برادران و خواهران بزرگ‌تر، کشیش‌ها و معلمان، خشنود کنیم.

اما ما نه. ما حافظه‌ای قدرتمند داریم. اشتباهی می‌کنیم، خود را قضاوت می‌کنیم، خود را گناهکار می‌یابیم و خود را مجازات می‌کنیم. اگر عدالت وجود داشته باشد، همان یک‌بار کافی است؛ نیازی نیست دوباره این کار را انجام دهیم. اما هر بار که به یاد می‌آوریم، دوباره خود را قضاوت می‌کنیم، دوباره گناهکار می‌شویم و دوباره و دوباره خود را مجازات می‌کنیم. اگر همسر یا شریک زندگی داشته باشیم، او نیز اشتباه ما را به یادمان می‌آورد تا باز هم خود را قضاوت کنیم، دوباره خود را مجازات کنیم و باز هم خود را گناهکار بدانیم. آیا این منصفانه است؟

چون کامل نیستیم، خود را طرد می‌کنیم. و میزان این خودطردی به تأثیرگذاری بزرگسالانی بستگی دارد که در شکستن یکپارچگی ما نقش داشته‌اند. پس از اهلی شدن، دیگر مسئله این نیست که برای دیگران به اندازه کافی خوب باشیم. ما برای خودمان هم به اندازه کافی خوب نیستیم، زیرا با تصویر ایده‌آلی که از کمال در ذهن داریم، همخوانی نداریم. نمی‌توانیم خود را ببخشیم که آنچه آرزو داریم باشیم، نیستیم، یا بهتر بگوییم، آنچه باور داریم باید باشیم، نیستیم. نمی‌توانیم خود را ببخشیم که کامل نیستیم.

ما می‌دانیم که آنچه تصور می‌کنیم باید باشیم، نیستیم و به همین دلیل احساس دروغین بودن، ناامیدی و نادرستی می‌کنیم. تلاش می‌کنیم خود را پنهان کنیم و وانمود کنیم چیزی هستیم که نیستیم. نتیجه این است که احساس عدم اصالت می‌کنیم و برای جلوگیری از توجه دیگران به این موضوع، ماسک‌های اجتماعی بر چهره می‌زنیم. ما آن قدر می‌ترسیم که کسی متوجه شود آنچه وانمود می‌کنیم نیستیم. همچنین دیگران را بر اساس تصویر خود از کمال قضاوت می‌کنیم و به‌طور طبیعی، آن‌ها از انتظارات ما فاصله دارند.

ما خود را خوار می‌کنیم تنها برای اینکه دیگران را خشنود سازیم. حتی به بدن‌های فیزیکی خود آسیب می‌رسانیم تا مورد پذیرش دیگران قرار بگیریم. نوجوانانی را می‌بینید که فقط برای اینکه از سوی همسالانشان طرد نشوند، مواد مخدر مصرف می‌کنند. آن‌ها نمی‌دانند که مشکل اصلی این است که خودشان را نمی‌پذیرند. آن‌ها خود را طرد می‌کنند زیرا آنچه وانمود می‌کنند هستند، در واقع نیستند. آن‌ها آرزو دارند به شکلی خاص باشند، اما نیستند، و به همین دلیل شرم و احساس گناه را با خود حمل می‌کنند. انسان‌ها بی‌پایان خود را به خاطر

آنچه باور دارند باید باشند اما نیستند، مجازات می‌کنند. آنها به شدت خودآزار می‌شوند و حتی از دیگران نیز برای آزار دادن خود بهره می‌گیرند.

اگر رؤیای جامعه انسانی را با توصیف جهنمی که ادیان سراسر جهان ارائه کرده‌اند مقایسه کنیم، درمی‌یابیم که این دو دقیقاً یکسان هستند. ادیان می‌گویند جهنم مکانی است برای مجازات، مکانی پر از ترس، درد و رنج، جایی که آتش شما را می‌سوزاند. این آتش از احساساتی برمی‌خیزد که از ترس سرچشمه می‌گیرند. هرگاه احساساتی چون خشم، حسادت، رشک یا نفرت را تجربه می‌کنیم، آتشی را در درون خود حس می‌کنیم که می‌سوزاند. ما در رؤیای جهنم زندگی می‌کنیم.

در تمام زندگی‌ات، هیچ‌کس به اندازه‌ای که خودت به خودت آسیب رسانده‌ای، به تو آسیب نرسانده است. و حد این آسیب‌رسانی به خود، دقیقاً همان حدی است که از دیگران تحمل خواهی کرد. اگر کسی کمی بیشتر از آنچه خودت به خودت آسیب می‌زنی به تو آسیب برساند، احتمالاً از او فاصله خواهی گرفت. اما اگر کسی کمی کمتر از آنچه خودت به خودت آسیب می‌زنی به تو آسیب برساند، احتمالاً در آن رابطه باقی خواهی ماند و آن را بی‌پایان تحمل خواهی کرد.

اگر به خودتان به شدت آسیب بزنید، حتی ممکن است کسی را تحمل کنید که شما را کتک می‌زند، تحقیر می‌کند و با شما مانند یک چیز بی‌ارزش رفتار می‌کند. چرا؟ زیرا در نظام باورهای خود می‌گویید: «من سزاوار این هستم. این شخص با بودن کنار من لطف می‌کند. من شایسته عشق و احترام نیستم. من به اندازه کافی خوب نیستم.» ما نیاز داریم که مورد پذیرش و عشق دیگران قرار بگیریم، اما نمی‌توانیم خودمان را بپذیریم و دوست داشته باشیم. هرچه عشق به خود بیشتر باشد، تجربه آسیب‌رسانی به خود کمتر خواهد بود. آسیب‌رسانی به خود از خوددردی ناشی می‌شود، و خوددردی از داشتن تصویری از کمال و هرگز نرسیدن به آن ایده‌آل سرچشمه می‌گیرد. تصویر ما از کمال دلیل رد کردن خودمان است؛ دلیل اینکه خودمان را همان‌طور که هستیم نمی‌پذیریم و دیگران را همان‌طور که هستند قبول نمی‌کنیم.

پیش‌درآمدی بر رویایی نو

هزاران توافق با خودتان، با دیگران، با رویای زندگی، با خدا، با جامعه، با والدین، با همسر و با فرزندان انجام داده‌اید. اما مهم‌ترین توافقی‌ها، آن‌هایی هستند که با خودتان بسته‌اید. در این توافقی‌ها به خودتان می‌گویید که چه کسی هستید، چه احساسی دارید، به چه چیزهایی

باور دارید و چگونه باید رفتار کنید. نتیجه این توافقات چیز است که شما آن را شخصیت خود می‌نامید.

در این توافقات به خود می‌گویید: «این همان چیزی است که من هستم. این همان چیزی است که باور دارم. من می‌توانم برخی کارها را انجام دهم و برخی کارها را نمی‌توانم. این واقعیت است، آن خیال است؛ این ممکن است، آن غیرممکن است».

یک توافق به‌تنهایی مشکل‌ساز نیست، اما ما توافقاتی بسیاری داریم که باعث رنج و ناکامی ما در زندگی می‌شوند. اگر می‌خواهید زندگی‌ای سرشار از شادی و رضایت داشته باشید، باید شجاعت پیدا کنید تا آن توافقاتی را که بر پایه ترس بنا شده‌اند بشکنید و قدرت شخصی خود را بازپس بگیرید.

توافقاتی که از ترس سرچشمه می‌گیرند، انرژی زیادی از ما می‌گیرند، اما توافقاتی که از عشق می‌آیند، به ما کمک می‌کنند انرژی خود را حفظ کنیم و حتی انرژی بیشتری به دست آوریم.

هر انسان رؤیای شخصی خود را دارد و همانند رؤیای جامعه، این رؤیا نیز اغلب تحت سلطه ترس قرار می‌گیرد. ما یاد می‌گیریم که در زندگی خود و در رؤیای شخصی‌مان، جهنم را رؤیا کنیم. البته این ترس‌ها برای هر فرد به شکل‌های متفاوتی ظاهر می‌شوند، اما ما خشم، حسادت، نفرت، رشک و دیگر احساسات منفی را تجربه می‌کنیم. رؤیای شخصی ما می‌تواند به کابوسی دائمی تبدیل شود که در آن رنج می‌بریم و در حالت ترس زندگی می‌کنیم. اما نیازی نیست که کابوسی رؤیا کنیم؛ امکان دارد رؤیایی دلپذیر را تجربه کنیم.

چگونه می‌توانیم رؤیای کامل زندگی خود را تغییر دهیم، در حالی که حتی توان تغییر کوچکترین توافق را نداریم؟

اگر بتوانیم ببینیم که این توافقاتی ما هستند که زندگی خودمان را اداره می‌کنند و از رؤیای زندگی خود راضی نیستیم، باید توافقی‌مان را تغییر دهیم. زمانی که نهایتاً آماده تغییر توافقاتی خود شویم، چهار توافق بسیار قدرتمند وجود دارند که به ما کمک می‌کنند تا آن توافقاتی را که از ترس نشأت گرفته‌اند و انرژی ما را تحلیل می‌برند، بشکنیم.

هر بار که یک توافق را نقض می‌کنید، تمام نیرویی که برای ایجاد آن به کار برده بودید به شما بازمی‌گردد. اگر این چهار توافق جدید را بپذیرید، آنها نیروی شخصی کافی برای شما فراهم خواهند کرد تا کل نظام توافقاتی قدیمی خود را دگرگون کنید.

ذهن شما سراسر مه‌آلود است، چیزی که تولتک‌ها آن را «می‌توت» می‌نامیدند (تلفظ: می‌تو-ته). ذهن شما همچون رویایی است که در آن هزاران نفر به‌طور همزمان سخن می‌گویند و هیچ‌کس دیگری را نمی‌فهمد. این وضعیت ذهن انسان است—یک می‌توت بزرگ، و با این می‌توت بزرگ نمی‌توانید حقیقت وجود خود را ببینید. در هند، می‌توت را «مایا» می‌نامند که به معنای توهم است. این همان تصور شخصیت از «من هستم» است. هرآنچه درباره خود و جهان باور دارید، تمام مفاهیم و برنامه‌ریزی‌هایی که در ذهن شما وجود دارد، همگی بخشی از می‌توت هستند.

مرگ بزرگ‌ترین ترس ما نیست؛ بزرگ‌ترین ترس ما پذیرش خطر زنده بودن است—خطر زنده بودن و بیان آنچه واقعاً هستیم. فقط خود بودن، بزرگ‌ترین ترس انسان‌هاست. ما یاد گرفته‌ایم که زندگی خود را صرف تلاش برای برآورده کردن خواسته‌های دیگران کنیم. ما یاد گرفته‌ایم که بر اساس دیدگاه‌های دیگران زندگی کنیم، زیرا از پذیرفته نشدن و کافی نبودن برای دیگران می‌ترسیم.

نخستین پیمان این است که با کلام خود بی‌عیب و نقص باشید.

این جمله بسیار ساده به نظر می‌رسد، اما فوق‌العاده قدرتمند است.

چرا کلام شما؟ کلام شما قدرتی است که به واسطه آن می‌توانید خلق کنید. کلام شما نعمتی است که مستقیماً از جانب خداوند به شما عطا شده است. در انجیل یوحنا در کتاب مقدس، که درباره آفرینش جهان سخن می‌گوید، آمده است: «در آغاز کلام بود، و کلام با خدا بود، و کلام خود خدا بود.» از طریق کلام، قدرت خلاقانه خود را بیان می‌کنید. این کلام است که به واسطه آن هر چیزی را آشکار می‌سازید. فارغ از زبانی که به آن سخن می‌گویید، نیت شما از طریق کلام تجلی می‌یابد. آنچه رؤیا می‌بینید، آنچه احساس می‌کنید، و آنچه حقیقتاً هستید، همگی از طریق کلام آشکار خواهند شد.

در تلاش برای کافی بودن در نظر دیگران، تصویری از کمال می‌سازیم، اما با این تصویر همخوانی نداریم. ما این تصویر را خلق می‌کنیم، اما این تصویر واقعی نیست. از این دیدگاه، هرگز به کمال نخواهیم رسید. هرگز!

اما هیچ‌کس به اندازه‌ی خودمان به ما آسیب نمی‌زند، و این قاضی، قربانی و نظام باورها هستند که ما را به این کار وادار می‌کنند. درست است که افرادی را می‌بینیم که می‌گویند همسر، پدر، مادر یا دیگران به آن‌ها آسیب رسانده‌اند، اما می‌دانید که ما خودمان به مراتب بیشتر از آن‌ها به خود آسیب می‌زنیم. شیوه‌ای که خودمان را قضاوت می‌کنیم، بدترین

قضاوتی است که تاکنون وجود داشته است. اگر در برابر دیگران اشتباهی کنیم، سعی می‌کنیم آن را انکار کنیم و بپوشانیم. اما به محض اینکه تنها می‌شویم، قاضی درون ما چنان قدرت می‌گیرد، احساس گناه چنان شدید می‌شود، و خودمان را چنان احمق، بد یا بی‌ارزش احساس می‌کنیم.

در سراسر جهان، انسان‌ها یکدیگر را نابود کردند زیرا از همدیگر می‌ترسیدند. سخنان هیتلر، که بر پایه باورها و توافقاتی ناشی از ترس شکل گرفته بود، برای قرن‌ها در یادها خواهد ماند.

ذهن انسان همچون زمینی حاصلخیز است که در آن همواره بذرهایی کاشته میشوند. این بذرها شامل نظرات، ایده‌ها و مفاهیم هستند. شما بذری میکارید، اندیشه‌ای، و آن رشد میکند. واژه همچون بذری است و ذهن انسان چنان حاصلخیز است!

تنها مشکل این است که ذهن انسان اغلب برای بذرهایی ترس حاصلخیز است. هر ذهن انسانی حاصلخیز است، اما فقط برای آن نوع بذرهایی که برایشان آماده شده باشد. آنچه اهمیت دارد این است که ببینیم ذهن ما برای کدام نوع بذرها حاصلخیز است و آن را آماده کنیم تا پذیرای بذرهایی عشق باشد.

برای پذیرش چهار میثاق، اراده‌ای بسیار قوی لازم است؛ اما اگر بتوانید زندگی خود را بر اساس این میثاق‌ها آغاز کنید، دگرگونی در زندگی‌تان شگفت‌انگیز خواهد بود. خواهید دید که نمایش جهنم درست در برابر چشمانتان ناپدید می‌شود. به جای زندگی در رویای جهنم، رویای جدیدی خواهید آفرید—رویای شخصی خود از بهشت.

یک ترس یا تردید که در ذهن ما کاشته شود، می‌تواند نمایشی بی‌پایان از رخدادها را رقم بزند.

یک واژه همچون یک افسون است و انسان‌ها واژه را همچون جادوگران سیاه به کار می‌برند، بی‌آنکه بیندیشند، افسون‌هایی بر یکدیگر می‌افکنند.

چرا کلام شما؟ کلام شما قدرتی است که به واسطه آن می‌توانید خلق کنید. کلام شما نعمتی است که مستقیماً از سوی خداوند به شما عطا شده است. در انجیل یوحنا، که درباره آفرینش جهان سخن می‌گوید، آمده است: «در آغاز کلام بود، و کلام با خدا بود، و کلام خود خدا بود.» شما از طریق کلام قدرت خلاقانه خود را بیان می‌کنید. هر آنچه را که خلق می‌کنید، از طریق کلام به ظهور می‌رسانید. فارغ از اینکه به چه زبانی سخن می‌گویید، نیت

شما از طریق کلام آشکار می‌شود. آنچه رؤیا می‌بینید، آنچه احساس می‌کنید، و آنچه حقیقتاً هستید، همه و همه از طریق کلام تجلی خواهند یافت.

در جریان اهلی‌شدنمان، والدین و خواهران و برادرانمان بدون آنکه حتی فکر کنند، نظرات خود را درباره‌ی ما بیان کردند. ما این نظرات را باور کردیم و در ترس از این قضاوت‌ها زندگی کردیم، مانند اینکه در شنا کردن، ورزش یا نوشتن خوب نیستیم.

واژه تنها یک صدا یا نماد نوشته‌شده نیست. واژه یک نیرو است؛ قدرتی است که به شما امکان بیان و ارتباط، اندیشیدن و در نتیجه خلق رویدادهای زندگی‌تان را می‌دهد. شما می‌توانید سخن بگویید. کدام حیوان دیگر در این سیاره توانایی سخن گفتن دارد؟ واژه قدرتمندترین ابزاری است که شما به‌عنوان یک انسان در اختیار دارید؛ این ابزار جادو است. اما همانند شمشیری با دو لبه، واژه شما می‌تواند زیباترین رؤیا را خلق کند یا همه‌چیز را پیرامونتان نابود سازد. یک لبه، سوءاستفاده از واژه است که جهنمی زنده را به وجود می‌آورد. لبه دیگر، پاکی و بی‌نقصی واژه است که تنها زیبایی، عشق و بهشت روی زمین را خلق می‌کند. بسته به نحوه استفاده از آن، واژه می‌تواند شما را آزاد کند یا بیش از آنچه تصور می‌کنید شما را به بند بکشد. تمام جادویی که در اختیار دارید، بر پایه واژه شما استوار است. واژه شما جادوی ناب است و سوءاستفاده از واژه شما جادوی سیاه.

با جلب توجه ما، یک کلمه می‌تواند وارد ذهنمان شود و یک باور کامل را، چه به سمت بهتر و چه به سمت بدتر، تغییر دهد. نمونه‌ای دیگر: ممکن است باور داشته باشید که احمق هستید، و شاید از زمانی که به یاد دارید، این باور را در خود داشته‌اید. این توافق می‌تواند بسیار پیچیده باشد و شما را وادار کند کارهای زیادی انجام دهید فقط برای اینکه ثابت کنید احمق هستید. ممکن است کاری انجام دهید و با خود فکر کنید: «ای کاش باهوش بودم، اما حتماً احمق هستم که چنین کاری کرده‌ام.» ذهن به صدها جهت مختلف می‌رود و ممکن است روزها درگیر همین یک باور درباره احمق بودن خود شویم.

سپس روزی کسی توجه شما را جلب می‌کند و با استفاده از کلمات به شما می‌گوید که شما احمق نیستید. شما سخن او را باور می‌کنید و یک توافق جدید در ذهن خود شکل می‌دهید. در نتیجه، دیگر احساس یا رفتار احمقانه ندارید. یک طلسم کامل تنها با قدرت کلمات شکسته می‌شود. از سوی دیگر، اگر باور داشته باشید که احمق هستید و کسی توجه شما را جلب کند و بگوید: «بله، تو واقعاً احمق‌ترین فردی هستی که تا به حال دیده‌ام»، این باور تقویت شده و حتی قوی‌تر خواهد شد.

حال بیایید ببینیم واژه‌ی "بی‌عیب" چه معنایی دارد. بی‌عیب به معنای "بدون گناه" است. واژه‌ی "بی‌عیب" از ریشه‌ی لاتین "peccatus" گرفته شده که به معنای "گناه" است. پیشوند "im" در "impeccable" به معنای "بدون" است، بنابراین "بی‌عیب" به معنای "بدون گناه" است. ادیان دربارهِی گناه و گناهکاران سخن می‌گویند، اما بیایید بفهمیم که گناه واقعاً به چه معناست. گناه هر کاری است که شما انجام می‌دهید و برخلاف خودتان است. هر چیزی که احساس کنید، باور کنید یا بگویید و برخلاف خودتان باشد، گناه است. شما زمانی برخلاف خودتان عمل می‌کنید که خودتان را برای چیزی قضاوت یا سرزنش کنید. بی‌گناه بودن دقیقاً نقطه‌ی مقابل این است. بی‌عیب بودن یعنی برخلاف خودتان عمل نکنید. وقتی بی‌عیب هستید، مسئولیت اعمال خود را می‌پذیرید، اما خودتان را قضاوت یا سرزنش نمی‌کنید.

تنها مشکل این است که ذهن انسان اغلب برای بذره‌ای ترس حاصلخیز است. هر ذهن انسانی حاصلخیز است، اما تنها برای آن نوع بذرهایی که برایشان آماده شده است. آنچه اهمیت دارد این است که ببینیم ذهن ما برای چه نوع بذرهایی حاصلخیز است و آن را برای پذیرش بذره‌ای عشق آماده کنیم.

بی‌عیب بودن در کلام به معنای استفاده نکردن از کلام علیه خود است. اگر شما را در خیابان ببینم و به شما بگویم احمق، به نظر می‌رسد که کلامم را علیه شما به کار برده‌ام. اما در واقع، کلامم را علیه خودم استفاده کرده‌ام، زیرا شما به خاطر این رفتار از من متنفر خواهید شد و این تنفر شما برای من خوب نیست. بنابراین، اگر عصبانی شوم و با کلامم تمام آن زهر احساسی را به سوی شما بفرستم، در حقیقت کلامم را علیه خودم به کار برده‌ام.

اگر خودم را دوست داشته باشم، این عشق را در تعاملاتم با تو نشان خواهم داد و در این صورت با کلام بی‌عیب و نقص رفتار کرده‌ام، زیرا این عمل واکنشی مشابه ایجاد خواهد کرد. اگر تو را دوست داشته باشم، تو نیز مرا دوست خواهی داشت. اگر به تو توهین کنم، تو نیز به من توهین خواهی کرد.

هرگاه نظری را می‌شنویم و به آن باور می‌کنیم، در واقع توافقی انجام می‌دهیم و آن نظر به بخشی از نظام باورهای ما تبدیل می‌شود. این دختر کوچک بزرگ شد، و با اینکه صدایی زیبا داشت، دیگر هرگز آواز نخواند. او از یک طلسم، یک عقده‌ی کامل در خود ایجاد کرد. این طلسم توسط کسی بر او افکنده شد که بیش از همه دوستش داشت: مادر خودش. مادرش متوجه نشد که با کلامش چه کرد. او نفهمید که از جادوی سیاه استفاده کرده و بر

دخترش طلسمی افکنده است. او از قدرت کلامش آگاه نبود و بنابراین نمی‌توان او را سرزنش کرد. او همان کاری را کرد که مادر، پدر و دیگران در بسیاری از موارد با خودش کرده بودند. آنها کلام را به اشتباه به کار برده بودند.

بی‌عیب بودن در سخن، استفاده درست از انرژی شماسه؛ به این معنا که انرژی خود را در مسیر حقیقت و عشق به خود به کار ببرید. اگر با خودتان پیمان ببندید که در سخن بی‌عیب باشید، تنها با همین نیت، حقیقت از درون شما جاری خواهد شد و تمام زهرهای احساسی که در وجودتان هست را پاک خواهد کرد. اما بستن این پیمان دشوار است، زیرا ما یاد گرفته‌ایم دقیقاً برعکس عمل کنیم. ما عادت کرده‌ایم که در ارتباط با دیگران و مهم‌تر از آن، در ارتباط با خودمان، دروغ بگوییم. ما در سخن بی‌عیب نیستیم.

در فرآیند اهلی شدن ما، والدین و خواهران و برادرانمان بدون هیچ اندیشه‌ای نظریات خود را درباره‌ی ما بیان کردند. ما این نظرها را باور کردیم و در ترس از این عقاید زندگی کردیم؛ مانند اینکه در شنا، ورزش یا نوشتن خوب نیستیم.

بود زنی که بسیار باهوش و دارای قلبی مهربان بود. او دختری داشت که عاشقانه دوستش می‌داشت و به او عشق می‌ورزید. یک شب، پس از روزی بسیار سخت در محل کار، خسته، پر از تنش‌های روحی و با سردردی شدید به خانه بازگشت. او تنها آرامش و سکوت می‌خواست، اما دخترش با شادی می‌خواند و می‌پريد. دختر کوچک از حال مادرش بی‌خبر بود؛ او در دنیای خودش، در رویای خودش غرق بود. احساس فوق‌العاده‌ای داشت و هر لحظه بلندتر و بلندتر می‌خواند و می‌پريد، شادی و عشقش را ابراز می‌کرد. صدای بلند آواز دختر سردرد مادر را بدتر کرد و در لحظه‌ای مادر کنترلش را از دست داد. با عصبانیت به دختر زیبای کوچکش نگاه کرد و گفت: «ساکت شو! صدایت زشت است. می‌توانی فقط ساکت شوی؟» حقیقت این بود که مادر هیچ تحملی برای هیچ صدایی نداشت؛ صدای دختر واقعاً زشت نبود. اما دختر حرف مادر را باور کرد و در همان لحظه با خودش توافقی کرد. از آن به بعد دیگر آواز نخواند، چون باور داشت صدایش زشت است و هر کسی که آن را بشنود اذیت می‌شود. او در مدرسه خجالتی شد و اگر از او می‌خواستند آواز بخواند، امتناع می‌کرد. حتی صحبت کردن با دیگران برایش دشوار شد. همه چیز در زندگی دختر کوچک تغییر کرد به‌خاطر این توافق جدید: او باور کرد که باید احساساتش را سرکوب کند تا پذیرفته شود و مورد محبت قرار گیرد.

هرگاه نظری را می‌شنویم و به آن باور می‌کنیم، با آن توافقی می‌بندیم و آن نظر بخشی از نظام باورهای ما می‌شود. آن دختر کوچک بزرگ شد و با اینکه صدایی زیبا داشت، دیگر

هرگز آواز نخواند. او از یک طلسم، مجموعه‌ای از پیچیدگی‌های روانی در خود ایجاد کرد. این طلسم توسط کسی بر او اعمال شد که بیش از همه دوستش داشت؛ مادر خودش. مادرش متوجه نشد که با کلام خود چه کرد. او نفهمید که از جادوی سیاه استفاده کرده و بر دخترش طلسمی نهاده است. او از قدرت کلام خود آگاه نبود و بنابراین نمی‌توان او را سرزنش کرد. او همان کاری را کرد که مادر، پدر و دیگران در بسیاری از موارد با خودش کرده بودند. آنها کلام را به نادرستی به کار برده بودند.

سپس روزی کسی توجه شما را جلب می‌کند و با استفاده از کلمات به شما می‌گوید که شما احمق نیستید. شما آنچه را که آن شخص می‌گوید باور می‌کنید و یک توافق جدید شکل می‌گیرد. در نتیجه، دیگر احساس یا رفتار احمقانه ندارید. یک طلسم کامل تنها با قدرت کلمات شکسته می‌شود. برعکس، اگر باور داشته باشید که احمق هستید و کسی توجه شما را جلب کند و بگوید: «بله، تو واقعاً احمق‌ترین فردی هستی که تاکنون دیده‌ام»، آن توافق تقویت شده و حتی قوی‌تر می‌شود.

از این دیدگاه، کل مفهوم گناه از چیزی اخلاقی یا مذهبی به چیزی مبتنی بر عقل سلیم تغییر می‌کند. گناه از جایی آغاز می‌شود که خودتان را نپذیرید. خودنپذیری بزرگ‌ترین گناهی است که مرتکب می‌شوید. از منظر دینی، خودنپذیری یک "گناه کبیره" است که به مرگ می‌انجامد. در مقابل، بی‌عیبی و بی‌گناهی به زندگی منتهی می‌شود.

بی‌عیب بودن در کلام، استفاده درست از انرژی شماست؛ به این معنا که انرژی خود را در مسیر حقیقت و عشق به خودتان به کار ببرید. اگر با خودتان پیمانی ببندید که در کلامتان بی‌عیب باشید، تنها با همین نیت، حقیقت از طریق شما نمایان خواهد شد و تمام زهرهای احساسی که درونتان وجود دارند را پاک خواهد کرد. اما بستن این پیمان دشوار است، زیرا ما یاد گرفته‌ایم دقیقاً عکس این کار را انجام دهیم. ما یاد گرفته‌ایم که در ارتباطاتمان با دیگران و مهم‌تر از همه، در ارتباط با خودمان، دروغ گفتن را به‌عنوان عادت پذیرفته‌شده به کار ببریم. ما در کلام خود بی‌عیب نیستیم.

صبح که از خواب بیدار میشوید، احساس شادی فراوانی دارید. آنقدر حالتان خوب است که یک یا دو ساعت جلوی آینه میمانید و خودتان را زیبا میکنید. اما یکی از بهترین دوستانان می‌گوید: «چه اتفاقی برایت افتاده؟ خیلی زشت به نظر میرسی. به لباسی که پوشیده‌ای نگاه کن؛ خیلی مضحک به نظر می‌آیی.» همین کافی است تا شما را کاملاً به اعماق جهنم فرو ببرد. شاید این دوست فقط این حرف را زده باشد تا شما را آزار دهد. و موفق شده است. او نظرش را با تمام قدرت کلامش به شما منتقل کرده است. اگر آن نظر را بپذیرید، تبدیل

به یک توافق میشود، و شما تمام قدرتتان را در آن نظر قرار میدهید. آن نظر به جادوی سیاه تبدیل میشود.

این نوع طلسمها شکستنشان دشوار است. تنها چیزی که میتواند یک طلسم را بشکند، ایجاد توافقی جدید بر اساس حقیقت است. حقیقت مهمترین بخش از بیعیب بودن در کلام است. در یک سوی شمشیر، دروغها قرار دارند که جادوی سیاه را خلق میکنند، و در سوی دیگر شمشیر، حقیقت قرار دارد که قدرت شکستن طلسم جادوی سیاه را دارد. تنها حقیقت است که میتواند ما را آزاد کند.

با نگاهی به تعاملات روزمره انسانی، تصور کنید چند بار با کلمات خود بر یکدیگر افسون می‌کنیم. این تعامل به مرور زمان به بدترین شکل جادوی سیاه تبدیل شده است، و ما آن را شایعه‌پراکنی می‌نامیم.

هرگاه نظری را بشنویم و به آن باور کنیم، با آن توافق می‌کنیم و آن نظر بخشی از نظام باورهای ما می‌شود. آن دختر کوچک بزرگ شد و با وجود داشتن صدایی زیبا، دیگر هرگز آواز نخواند. او از یک جادو، یک عقده‌ی عمیق در وجود خود ساخت. این جادو توسط کسی بر او اعمال شد که بیش از همه دوستش داشت: مادر خودش. مادرش متوجه نشد که با کلام خود چه کرد. او نفهمید که از جادوی سیاه استفاده کرده و بر دخترش طلسمی گذاشته است. او از قدرت کلام خود آگاه نبود و بنابراین نمی‌توان او را سرزنش کرد. او همان کاری را کرد که مادر، پدر و دیگران در بسیاری از موارد با خودش کرده بودند. آنها کلام را به نادرستی به کار برده بودند.

شایعه‌پراکنی به اصلی‌ترین شکل ارتباط در جامعه انسانی تبدیل شده است. این عمل به شیوه‌ای بدل شده که ما از طریق آن احساس نزدیکی به یکدیگر می‌کنیم، زیرا دیدن حال بد دیگران به ما احساس بهتری می‌دهد، گویی درد و رنج مشترک ما را تسلی می‌بخشد. ضرب‌المثلی قدیمی می‌گوید: «بدبختی، همدم می‌خواهد»، و کسانی که در جهنم رنج می‌کشند، نمی‌خواهند تنها باشند. ترس و رنج بخش مهمی از رؤیای سیاره هستند؛ این‌ها همان ابزارهایی هستند که رؤیای سیاره از طریق آن‌ها ما را تحت سلطه خود نگه می‌دارد.

با استفاده از قیاس ذهن انسان به یک رایانه، میتوان غیبت را به یک ویروس رایانه‌ای تشبیه کرد. ویروس رایانه‌ای قطعه‌ای از زبان برنامه‌نویسی است که به همان زبانی نوشته شده که سایر کدها نوشته شده‌اند، اما با نیتی مخرب.

این کد زمانی که اصلاً انتظارش را ندارید و اغلب بدون آگاهی شما، وارد برنامه رایانهتان میشود. پس از وارد شدن این کد، رایانه شما دیگر به درستی کار نمیکند یا کاملاً از کار میافتد، زیرا این کدها با پیامهای متناقض فراوان چنان درهم آمیخته میشوند که دیگر قادر به ارائه نتایج مطلوب نیستند.

افرادی که ما را دوست دارند، بر ما جادو می‌کنند، اما نمی‌دانند چه می‌کنند.

وقتی دنیا را از دریچه‌ی یک ویروس کامپیوتری می‌بینیم، به راحتی می‌توانیم بی‌رحمانه‌ترین رفتارها را توجیه کنیم. آنچه نمی‌بینیم این است که سوءاستفاده از کلامان ما را عمیق‌تر به جهنم فرو می‌برد.

تمام این آشفتگی می‌تواند تنها به واسطه یک ویروس کوچک کامپیوتری ایجاد شود. یک قطعه کوچک اطلاعات غلط می‌تواند ارتباط میان افراد را مختل کند و هر کسی که با آن تماس پیدا کند، آلوده و مسری برای دیگران شود. تصور کنید هر بار که دیگران با شما شایعه‌پراکنی میکنند، یک ویروس کامپیوتری را وارد ذهن شما میکنند و باعث میشوند هر بار کمی کمتر واضح فکر کنید. سپس تصور کنید که برای پاکسازی سردرگمی خود و یافتن کمی آرامش از این سم، شما نیز شایعه‌پراکنی میکنید و این ویروسها را به فرد دیگری منتقل میکنید.

حال تصور کنید این الگو به صورت زنجیره‌ای بی‌پایان میان تمام انسان‌های روی زمین ادامه پیدا کند. نتیجه، جهانی خواهد بود پر از انسان‌هایی که تنها قادرند اطلاعات را از طریق مدارهایی بخوانند که با ویروسی سمی و مسری مسدود شده‌اند. این ویروس سمی همان چیزی است که تولتک‌ها آن را "می‌توت" می‌نامیدند؛ هرج و مرج هزاران صدای مختلف که همگی تلاش می‌کنند به طور همزمان در ذهن سخن بگویند.

حتی بدتر از این، جادوگران سیاه یا همان «هک‌های کامپیوتر» هستند که عمداً ویروس را منتشر می‌کنند. به زمانی فکر کنید که شما یا کسی که می‌شناسید، از فرد دیگری عصبانی بودید و آرزوی انتقام داشتید. برای گرفتن انتقام، چیزی به آن شخص گفتید یا درباره‌اش بیان کردید با قصد پخش کردن زهر و ایجاد احساس بد در او نسبت به خودش. در کودکی این کار را بی‌فکر انجام می‌دهیم، اما با بزرگ‌تر شدن، تلاش‌های ما برای پایین آوردن دیگران بسیار حساب‌شده‌تر می‌شود. سپس به خودمان دروغ می‌گوییم و ادعا می‌کنیم که آن فرد به خاطر اشتباهاتش سزاوار این مجازات بوده است.

با نگاهی به تعاملات روزمرهٔ انسانی، تصور کنید چند بار با کلمات خود بر یکدیگر افسون می‌کنیم. این تعامل در گذر زمان به بدترین شکل از جادوی سیاه تبدیل شده است، و ما آن را شایعه‌پراکنی می‌نامیم.

غیبت بدترین نوع جادوی سیاه است، زیرا زهر خالص است. ما غیبت کردن را از طریق توافق یاد گرفتیم. وقتی کودک بودیم، بزرگسالان اطرافمان را می‌دیدیم که مدام غیبت می‌کردند و آشکارا نظرات خود را درباره دیگران بیان می‌کردند. حتی درباره افرادی که نمی‌شناختند نیز نظر می‌دادند. همراه با این نظرات، زهر احساسی منتقل می‌شد و ما این شیوه را به‌عنوان روش عادی ارتباط یاد گرفتیم.

دارم پیر میشوم، موهایم را از دست می‌دهم. احمق هستم، هیچ‌وقت چیزی را نمی‌فهمم. هرگز به اندازه کافی خوب نخواهم بود و هیچ‌وقت کامل نخواهم شد. آیا می‌بینید چگونه از کلمات علیه خودمان استفاده می‌کنیم؟ باید شروع کنیم به درک اینکه کلمه چیست و کلمه چه کاری انجام می‌دهد.

اگر نخستین پیمان را درک کنید، یعنی بی‌عیب و نقص بودن در کلام، آغاز به دیدن تمام تغییراتی می‌کنید که می‌توانند در زندگی شما رخ دهند.

ابتدا در شیوه‌ای که با خودتان برخورد می‌کنید تغییر ایجاد کنید، و سپس در نحوه‌ای که با دیگران، به‌ویژه کسانی که بیش از همه دوستشان دارید، رفتار می‌کنید.

شایعه‌پراکنی انسانی دقیقاً به همین شکل عمل می‌کند. برای مثال، شما در حال شروع یک کلاس جدید با یک معلم جدید هستید و مدت‌هاست که منتظر این لحظه بوده‌اید.

حتی بدتر از اینها جادوگران سیاه یا همان «هکرها» کامپیوتری هستند که عمداً ویروس را پخش می‌کنند. به زمانی فکر کنید که شما یا کسی که می‌شناسید از فرد دیگری عصبانی بودید و در دل خواهان انتقام بودید. برای گرفتن انتقام، چیزی به آن شخص گفتید یا درباره‌اش سخنی بر زبان آوردید با هدف پخش کردن زهر و بد کردن حال او نسبت به خودش. به عنوان کودکان، این کار را بی‌فکرانه انجام می‌دهیم، اما با بزرگ‌تر شدن، تلاش‌هایمان برای پایین کشیدن دیگران بسیار حساب‌شده‌تر می‌شود. سپس به خود دروغ می‌گوییم و ادعا می‌کنیم که آن فرد به خاطر اشتباهاتش سزاوار این مجازات بوده است.

بی‌عیب بودن کلام به شما مصونیتی می‌بخشد که هیچ‌کس نتواند طلسمی منفی بر شما اعمال کند. شما تنها زمانی یک ایده‌ی منفی را دریافت می‌کنید که ذهن‌تان زمین حاصلخیزی برای آن ایده باشد. اما وقتی کلام‌تان بی‌عیب باشد، ذهن شما دیگر زمین حاصلخیزی برای کلماتی

که از جادوی سیاه نشأت می‌گیرند، نخواهد بود. در عوض، ذهن شما پذیرای کلماتی خواهد بود که از عشق سرچشمه می‌گیرند. میزان بی‌عیب‌بودن کلام‌تان را می‌توانید با سطح عشق به خود بسنجید. اینکه چقدر خودتان را دوست دارید و چه احساسی نسبت به خود دارید، به طور مستقیم با کیفیت و یکپارچگی کلام‌تان ارتباط دارد. وقتی کلام‌تان بی‌عیب باشد، احساس خوبی خواهید داشت؛ احساس شادی و آرامش درونی.

شما می‌توانید از رویای جهنم فراتر بروید، تنها با پذیرفتن این توافق که در کلام خود بی‌عیب و نقص باشید. همین حالا من در حال کاشتن این بذر در ذهن شما هستم.

اینکه دانه رشد کند یا نه، بستگی به این دارد که ذهن شما تا چه اندازه برای پذیرش دانه‌های عشق حاصلخیز است. این به خود شما بستگی دارد که این پیمان را با خود ببندید: من در کلام خود بی‌عیب و نقص هستم.

وقتی جهان را از دریچه یک ویروس کامپیوتری می‌بینیم، توجیه بی‌رحمانه‌ترین رفتارها آسان می‌شود. آنچه نمی‌بینیم این است که سوءاستفاده از کلامان ما را بیشتر در جهنم فرو می‌برد.

با کلام خود بی‌عیب و نقص باشید.

این نخستین پیمانی است که باید ببندید اگر می‌خواهید آزاد باشید، اگر می‌خواهید شاد باشید، اگر می‌خواهید از سطح وجودی که همچون جهنم است فراتر روید. این پیمان بسیار قدرتمند است. از کلمه به شیوه‌ای درست استفاده کنید. از کلمه برای به اشتراک گذاشتن عشق خود بهره ببرید. از جادوی سفید استفاده کنید، آن هم از خودتان آغاز کنید. به خود بگویید که چقدر شگفت‌انگیز هستید، چقدر بزرگ هستید. به خود بگویید که چقدر خودتان را دوست دارید. از کلمه استفاده کنید تا تمام آن پیمان‌های کوچک و ناچیزی را که باعث رنج شما می‌شوند، بشکنید.

این ممکن است. ممکن است زیرا من این کار را انجام دادم، و من هیچ برتری‌ای نسبت به شما ندارم. نه، ما دقیقاً یکسان هستیم. ما همان نوع مغز، همان نوع بدن‌ها را داریم؛ ما انسان هستیم. اگر من توانستم آن توافقات را بشکنم و توافقات جدیدی ایجاد کنم، پس شما هم می‌توانید همین کار را انجام دهید. اگر من توانستم در کلام خود بی‌نقص باشم، چرا شما نتوانید؟ تنها همین یک توافق می‌تواند تمام زندگی شما را تغییر دهد. بی‌نقصی در کلام می‌تواند شما را به آزادی شخصی، موفقیت عظیم و فراوانی برساند؛ می‌تواند تمام ترس‌ها را از شما دور کند و آن‌ها را به شادی و عشق تبدیل کند.

تغییراتی ابتدا در شیوه‌ای که با خودتان برخورد می‌کنید، و سپس در شیوه‌ای که با دیگران، به‌ویژه کسانی که بیش از همه دوستشان دارید، رفتار می‌کنید.

چند بار به این فکر کرده‌اید که درباره‌ی کسی که بیش از همه دوستش دارید، غیبت کرده‌اید تا حمایت دیگران را برای دیدگاه خود جلب کنید؟ چند بار توجه دیگران را به خود جلب کرده و زهر درباره‌ی عزیزترین فرد زندگی‌تان پخش کرده‌اید، فقط برای اینکه نظر خود را درست جلوه دهید؟ نظر شما چیزی جز دیدگاه شخصی‌تان نیست. این نظر لزوماً حقیقت ندارد. نظر شما از باورها، نفس و رویای شخصی‌تان سرچشمه می‌گیرد. ما تمام این زهر را خلق می‌کنیم و به دیگران منتقل می‌کنیم، فقط برای اینکه احساس کنیم دیدگاه ما درست است.

هر اتفاقی که اطراف شما رخ می‌دهد، آن را شخصی تلقی نکنید. به عنوان مثال، اگر من شما را در خیابان ببینم و بگویم: «هی، تو خیلی احمق»، بدون اینکه شما را بشناسم، این حرف به شما مربوط نیست؛ بلکه به من مربوط است. اگر این حرف را شخصی تلقی کنید، شاید باور کنید که واقعاً احمق هستید. شاید با خود فکر کنید: «چطور او میداند؟ آیا او غیبگو است یا همه می‌توانند ببینند که من چقدر احمق هستم؟» شما این حرف را شخصی تلقی میکنید چون با آنچه گفته شده موافق هستید. به محض اینکه موافقت کنید، این زهر در وجود شما نفوذ میکند و شما در رؤیای جهنم گرفتار میشوید. چیزی که باعث این گرفتاری میشود، همان چیزی است که ما آن را اهمیت شخصی مینامیم.

اهمیت شخصی، یا شخصی گرفتن مسائل، نهایت خودخواهی است زیرا فرض را بر این می‌گذاریم که همه چیز درباره «من» است. در دوران آموزش یا اهلی شدنمان، یاد می‌گیریم که همه چیز را شخصی تلقی کنیم. فکر می‌کنیم مسئول همه چیز هستیم. من، من، من، همیشه من!

هیچ کاری که دیگران انجام می‌دهند به خاطر شما نیست؛ بلکه به خاطر خودشان است. همه انسان‌ها در رؤیای خودشان زندگی میکنند، در ذهن خودشان؛ آنها در دنیایی کاملاً متفاوت از دنیایی که ما در آن زندگی میکنیم قرار دارند. وقتی چیزی را شخصی تلقی میکنیم، این فرض را می‌پذیریم که آنها از دنیای ما آگاه هستند و تلاش میکنیم دنیای خودمان را بر دنیای آنها تحمیل کنیم.

رشد یا عدم رشد بذر بستگی دارد به اینکه ذهن شما تا چه اندازه برای پذیرش بذرهای عشق حاصلخیز است. این به خود شما بستگی دارد که با خود چنین پیمانی ببندید: من در کلام خود بی‌عیب و نقص هستم.

این بذر را پرورش دهید، و هنگامی که در ذهن شما رشد کند، بذرهایی بیشتری از عشق به جای بذرهایی ترس پدید خواهد آورد. این نخستین پیمان، نوع بذرهایی را که ذهن شما برایشان حاصلخیز است، دگرگون خواهد کرد.

آن‌ها می‌توانند به‌سادگی با یک نظر کوچک شما را گرفتار کنند و هر زهر دلخواهشان را به شما بخورانند، و چون آن را شخصی تلقی می‌کنید، بی‌چون و چرا آن را می‌پذیرید.

تو تمام زباله‌های احساسی آن‌ها را می‌بلعی، و حالا آن زباله‌ها تبدیل به زباله‌های تو می‌شوند. اما اگر این موضوع را شخصی نکنی، در میان جهنم مصون می‌مانی. مصونیت در برابر زهر در میان جهنم، هدیه‌ای است که این توافق به تو می‌بخشد.

وقتی مسائل را شخصی تلقی می‌کنید، احساس توهین شدن به شما دست می‌دهد و واکنش شما دفاع از باورهایتان و ایجاد درگیری است. شما از چیزی کوچک، مسئله‌ای بزرگ می‌سازید، زیرا نیاز دارید که حق با شما باشد و دیگران را در اشتباه بدانید. همچنین تلاش می‌کنید با ارائه نظرات خود، حقانیت خود را ثابت کنید. به همین شکل، هر آنچه احساس می‌کنید و انجام می‌دهید صرفاً بازتابی از رؤیای شخصی شما و انعکاسی از توافقاتی درونی شماست. آنچه می‌گویید، آنچه انجام می‌دهید و نظراتی که دارید همگی بر اساس توافقاتی هستند که با خودتان کرده‌اید—و این نظرات هیچ ارتباطی به من ندارند.

فقط تصور کنید که با بی‌عیب و نقص بودن کلام، چه چیزهایی می‌توانید خلق کنید. با بی‌عیب و نقص بودن کلام، می‌توانید از رؤیای ترس فراتر بروید و زندگی متفاوتی را تجربه کنید. شما می‌توانید در میان هزاران انسانی که در جهنم زندگی می‌کنند، در بهشت زندگی کنید، زیرا نسبت به آن جهنم مصون هستید. شما می‌توانید تنها با یک پیمان به قلمرو بهشت دست یابید: در کلام خود بی‌عیب و نقص باشید.

شاید حتی به من بگویید: «می‌گل، حرف‌هایی که می‌زنی مرا آزار می‌دهد.» اما آنچه من می‌گویم نیست که شما را آزار می‌دهد؛ بلکه این زخم‌های شماست که با سخنان من لمس می‌شود. شما خودتان را آزار می‌دهید. هیچ راهی وجود ندارد که بتوانم این را شخصی تلقی کنم. نه به این دلیل که به شما باور ندارم یا به شما اعتماد نمی‌کنم، بلکه به این دلیل که می‌دانم شما دنیا را با چشمان متفاوت، با چشمان خودتان می‌بینید. شما در ذهن خود یک تصویر کامل یا یک فیلم خلق می‌کنید، و در آن تصویر شما کارگردان هستید، شما تهیه‌کننده هستید، شما بازیگر اصلی هستید. همه‌ی دیگران بازیگران فرعی هستند. این فیلم شماست.

نحوه‌ای که آن فیلم را می‌بینید، بر اساس توافق‌هایی است که با زندگی کرده‌اید. دیدگاه شما چیزی است کاملاً شخصی و متعلق به خودتان. این حقیقت هیچ‌کس نیست جز حقیقت شما. پس اگر از من عصبانی شوید، می‌دانم که دارید با خودتان روبه‌رو می‌شوید. من فقط بهانه‌ای هستم برای اینکه شما عصبانی شوید. و شما عصبانی می‌شوید چون می‌ترسید، چون دارید با ترس مواجه می‌شوید. اگر نترسید، هیچ دلیلی وجود ندارد که از من عصبانی شوید. اگر نترسید، هیچ دلیلی وجود ندارد که از من متنفر شوید. اگر نترسید، هیچ دلیلی وجود ندارد که حسادت کنید یا غمگین شوید.

هیچ کاری که دیگران انجام می‌دهند به خاطر شما نیست؛ بلکه به خاطر خودشان است. همهٔ انسان‌ها در رؤیای خودشان زندگی میکنند، در ذهن خودشان؛ آنها در جهانی کاملاً متفاوت از جهانی که ما در آن زندگی میکنیم، به سر می‌برند. وقتی چیزی را شخصی تلقی میکنیم، این فرض را میکنیم که آنها میدانند چه چیزی در جهان ما وجود دارد، و تلاش میکنیم جهان خودمان را بر جهان آنها تحمیل کنیم.

شما از فیلمی که در حال ساخت آن هستید راضی هستید، از توافق‌هایی که با زندگی دارید خشنودید. شما در آرامش هستید و احساس خوشبختی می‌کنید. شما در آن حالت سرور زندگی می‌کنید، جایی که همه چیز شگفت‌انگیز و همه چیز زیباست. در آن حالت سرور، شما دائماً با هر چیزی که درک می‌کنید در حال عشق‌ورزی هستید.

حتی زمانی که یک موقعیت بسیار شخصی به نظر میرسد، حتی اگر دیگران مستقیماً به شما توهین کنند، این موضوع هیچ ارتباطی با شما ندارد. آنچه می‌گویند، آنچه انجام می‌دهند و نظراتی که ارائه می‌دهند، بر اساس توافقهایی است که در ذهن خود دارند. دیدگاه آنها ناشی از تمام برنامهریزی‌هایی است که در طول فرآیند اهل‌شدن دریافت کرده‌اند.

اگر به شما بگویند که چقدر فوق‌العاده هستید، این را به خاطر شما نمی‌گویند. شما خودتان می‌دانید که فوق‌العاده هستید. نیازی نیست حرف دیگران را که می‌گویند شما فوق‌العاده هستید باور کنید. هیچ چیز را شخصی تلقی نکنید. حتی اگر کسی اسلحه‌ای بردارد و به سر شما شلیک کند، باز هم موضوع شخصی نیست. حتی در چنین شرایط افراطی.

حتی نظراتی که دربارهٔ خودتان دارید لزوماً درست نیستند؛ بنابراین، نیازی نیست هر آنچه را که در ذهن خود می‌شنوید، شخصی تلقی کنید. ذهن توانایی صحبت کردن با خود را دارد، اما همچنین قادر است اطلاعاتی را که از قلمروهای دیگر در دسترس است، بشنود. گاهی صدایی را در ذهن خود می‌شنوید و ممکن است از خود پیرسید که این صدا از کجا آمده است. این صدا شاید از واقعیتی دیگر آمده باشد که در آن موجوداتی زنده، بسیار شبیه به

ذهن انسان، وجود دارند. تولک‌ها این موجودات را «هم‌پیمانان» می‌نامیدند. در اروپا، آفریقا و هند، آنها را «خدایان» می‌نامیدند.

وقتی مسائل را شخصی تلقی میکنید، احساس توهین میکنید و واکنش شما این است که از باورهای خود دفاع کنید و در نتیجه، درگیری ایجاد کنید. شما از چیزی کوچک مسئله‌ای بزرگ می‌سازید، زیرا نیاز دارید که حق با شما باشد و دیگران را در اشتباه نشان دهید. همچنین تلاش میکنید با ارائه نظرات خود، حقانیتتان را ثابت کنید. به همین ترتیب، هر آنچه احساس میکنید و انجام میدهید، صرفاً بازتابی از رؤیای شخصی شما و انعکاسی از توافقی‌هایی است که با خود داشته‌اید. آنچه می‌گویید، آنچه انجام میدهید و نظراتی که دارید، همگی بر اساس همین توافقات شکل گرفته‌اند—و این نظرات هیچ ارتباطی با من ندارند.

ذهن نیز می‌تواند با خود صحبت کند و به خود گوش دهد. ذهن، همانند بدن، به بخش‌های مختلف تقسیم شده است. درست همان‌طور که می‌توانید بگویید: «من یک دست دارم و می‌توانم دست دیگر را تکان دهم و آن را احساس کنم»، ذهن نیز می‌تواند با خود گفت‌وگو کند. بخشی از ذهن سخن می‌گوید و بخش دیگری گوش می‌دهد. اما مشکل بزرگی پیش می‌آید زمانی که هزاران بخش از ذهن هم‌زمان شروع به صحبت کنند. به یاد دارید؟ این همان چیزی است که به آن "می‌توتی" می‌گویند.

برای من اهمیتی ندارد که شما درباره‌ی من چه فکر می‌کنید، و نظرات شما را شخصی تلقی نمی‌کنم. وقتی مردم می‌گویند: «میگل، تو بهترین هستی»، آن را شخصی نمی‌گیرم، و وقتی می‌گویند: «میگل، تو بدترین هستی»، باز هم آن را شخصی نمی‌گیرم. می‌دانم که وقتی خوشحال هستید، به من می‌گویید: «میگل، تو مثل یک فرشته هستی!» اما وقتی از من عصبانی هستید، می‌گویید: «او، میگل، تو مثل یک شیطان هستی! چقدر نفرت‌انگیز! چطور می‌توانی چنین حرف‌هایی بزنی؟» در هر صورت، این حرف‌ها بر من تأثیری ندارد، چون می‌دانم که چه کسی هستم. نیازی ندارم که مورد پذیرش قرار بگیرم. نیازی ندارم کسی به من بگوید: «میگل، کارت عالی است!» یا «چطور جرأت می‌کنی چنین کاری کنی!» نه، من این چیزها را شخصی نمی‌گیرم. هرچه فکر کنید، هرچه احساس کنید، می‌دانم که مسئله‌ی شماست و نه مسئله‌ی من. این فقط نحوه‌ی نگاه شما به جهان است. هیچ چیز شخصی نیست، چون شما با خودتان درگیر هستید، نه با من. دیگران بر اساس نظام باورهای خودشان نظر خواهند داشت، بنابراین هیچ چیزی که درباره‌ی من فکر می‌کنند واقعاً مربوط به من نیست، بلکه مربوط به خودشان است.

بخشی از ذهن به برخی افکار و اعمال اعتراض دارد، در حالی که بخش دیگری از آن از اعمال و افکار مخالف حمایت می‌کند. تمامی این موجودات کوچک زنده درون انسان تضاد ایجاد می‌کنند، زیرا هر یک زنده‌اند و هر کدام صدایی برای خود دارند.

تنها با تهیه فهرستی از توافقات خود است که می‌توانیم تمامی تضادهای ذهن را آشکار کنیم و در نهایت از دل هرج و مرج میتوتی، نظمی پدید آوریم.

شما از فیلمی که در حال ساختن آن هستید خوشحالید، از توافقهایی که با زندگی دارید راضی هستید. شما در آرامش هستید و احساس شادی می‌کنید. شما در آن حالت سرور زندگی می‌کنید، جایی که همه چیز شگفت‌انگیز و زیباست. در آن حالت سرور، شما دائماً با هر چیزی که درک می‌کنید در حال عشق‌ورزی هستید.

هر جا که بروید، با افرادی روبه‌رو خواهید شد که به شما دروغ می‌گویند، و با رشد آگاهی‌تان متوجه خواهید شد که شما نیز به خودتان دروغ می‌گویید. از دیگران انتظار نداشته باشید که حقیقت را به شما بگویند، زیرا آنها نیز به خودشان دروغ می‌گویند. باید به خودتان اعتماد کنید و تصمیم بگیرید که سخن کسی را باور کنید یا نکنید.

حتی نظراتی که درباره خودتان دارید لزوماً درست نیستند؛ بنابراین نیازی نیست هر چیزی را که در ذهن خود می‌شنوید، شخصی تلقی کنید. ذهن توانایی صحبت کردن با خودش را دارد، اما همچنین توانایی شنیدن اطلاعاتی را دارد که از قلمروهای دیگر در دسترس است. گاهی صدایی را در ذهن خود می‌شنوید و ممکن است از خود بپرسید که این صدا از کجا آمده است. این صدا ممکن است از واقعیتی دیگر آمده باشد که در آن موجوداتی زنده، بسیار شبیه به ذهن انسان، وجود دارند. تولک‌ها این موجودات را «همراهان» می‌نامیدند. در اروپا، آفریقا و هند، آنها را «خدایان» می‌خواندند.

آنها به شما دروغ می‌گویند چون می‌ترسند. می‌ترسند که شما بفهمید کامل نیستند. برداشتن آن نقاب اجتماعی دردناک است. اگر دیگران چیزی بگویند اما کار دیگری انجام دهند، شما به خودتان دروغ می‌گویید اگر به رفتارهایشان توجه نکنید. اما اگر با خودتان صادق باشید، خودتان را از دردهای احساسی زیادی نجات خواهید داد. گفتن حقیقت به خودتان ممکن است دردناک باشد، اما نیازی نیست به آن درد وابسته شوید. بهبودی در راه است و فقط مسئله زمان است تا اوضاع برای شما بهتر شود.

اگر کسی با عشق و احترام با شما رفتار نمی‌کند، هدیه‌ای است اگر از زندگی شما کنار برود. اگر آن شخص کنار نرود، بی‌تردید سال‌های زیادی را در رنج و عذاب با او سپری خواهید

کرد. جدا شدن ممکن است برای مدتی دردناک باشد، اما قلب شما سرانجام التیام خواهد یافت. سپس می‌توانید آنچه را که واقعاً می‌خواهید انتخاب کنید. خواهید فهمید که نیازی نیست به دیگران به اندازه‌ای که باید به خودتان اعتماد کنید، اعتماد داشته باشید تا تصمیم‌های درست بگیرید.

وقتی عادت محکمی ایجاد کنید که هیچ چیز را به خود نگیرید، از بسیاری از ناراحتی‌ها در زندگی خود اجتناب میکنید. خشم، حسادت و رشک شما از بین میرود و حتی اندوهتان نیز به سادگی ناپدید میشود اگر مسائل را شخصی تلقی نکنید.

ذهن نیز می‌تواند با خود صحبت کند و به خود گوش دهد. ذهن همان‌طور تقسیم شده است که بدن شما تقسیم شده است. همان‌گونه که می‌توانید بگویید: «من یک دست دارم و می‌توانم دست دیگر را تکان دهم و آن را احساس کنم»، ذهن نیز می‌تواند با خود صحبت کند. بخشی از ذهن در حال صحبت کردن است و بخش دیگر در حال گوش دادن. مشکل بزرگی پیش می‌آید وقتی هزاران بخش از ذهن شما هم‌زمان شروع به صحبت کنند. به یاد دارید؟ به این وضعیت می‌گویند میتوتی.

تنها با تهیه فهرستی از توافقاتی خود است که می‌توانیم تمام تضادهای ذهن را آشکار کنیم و در نهایت از آشفتگی میتوت نظم ایجاد کنیم.

می‌توانید ببینید که این توافق چقدر اهمیت دارد. پذیرفتن مسائل به‌صورت شخصی به شما کمک می‌کند بسیاری از عادت‌ها و روال‌هایی را که شما را در رؤیای جهنم گرفتار کرده و باعث رنج بیهوده می‌شوند، بشکنید. تنها با تمرین این توافق دوم، شروع به شکستن ده‌ها توافق کوچک و جزئی می‌کنید که موجب رنج شما می‌شوند. و اگر دو توافق اول را تمرین کنید، هفتاد و پنج درصد از این توافقاتی کوچک و جزئی که شما را در جهنم گرفتار نگه می‌دارند، از بین خواهید برد.

این توافق‌نامه را روی کاغذ بنویسید و آن را روی یخچال خود قرار دهید تا همیشه به یاد داشته باشید: هیچ چیز را شخصی تلقی نکنید.

وقتی عادت کنید که هیچ چیز را به خود نگیرید، دیگر نیازی نخواهید داشت به آنچه دیگران می‌گویند یا انجام می‌دهند اعتماد کنید. تنها کافی است به خودتان اعتماد داشته باشید تا انتخاب‌های مسئولانه‌ای انجام دهید. شما هرگز مسئول اعمال دیگران نیستید؛ تنها مسئولیت شما، خودتان هستید. زمانی که این حقیقت را به‌درستی درک کنید و از گرفتن

مسائل به خود اجتناب کنید، به ندرت از سخنان یا رفتارهای بی‌ملاحظه دیگران آسیب خواهید دید.

هر جا که بروید، با افرادی روبه‌رو خواهید شد که به شما دروغ می‌گویند، و با رشد آگاهی‌تان متوجه خواهید شد که شما نیز به خود دروغ می‌گویید. انتظار نداشته باشید که دیگران حقیقت را به شما بگویند، زیرا آنها نیز به خود دروغ می‌گویند. شما باید به خود اعتماد کنید و تصمیم بگیرید که سخن کسی را باور کنید یا نکنید.

اگر کسی با عشق و احترام با شما رفتار نمی‌کند، این یک نعمت است اگر از شما دور شود. اگر آن شخص از شما فاصله نگیرد، بی‌تردید سال‌ها رنج و سختی را در کنار او تحمل خواهید کرد. دور شدن ممکن است برای مدتی دردناک باشد، اما قلب شما در نهایت التیام خواهد یافت. سپس می‌توانید آنچه را که واقعاً می‌خواهید انتخاب کنید. خواهید فهمید که نیازی نیست به دیگران به اندازه‌ای که به خودتان اعتماد دارید برای گرفتن تصمیم‌های درست، اعتماد کنید.

ما انسان‌ها تمایل داریم درباره همه چیز فرضیه‌سازی کنیم. مشکل فرضیه‌سازی این است که باور داریم این فرض‌ها حقیقت هستند. حتی ممکن است قسم بخوریم که واقعی‌اند. ما درباره کارها یا افکار دیگران فرضیه می‌سازیم—آن را به خودمان می‌گیریم—سپس آن‌ها را سرزنش می‌کنیم و با کلماتمان زهر احساسی می‌فرستیم. به همین دلیل، هر بار که فرضیه‌سازی می‌کنیم، خودمان را دعوت به مشکلات می‌کنیم. فرضیه‌ای می‌سازیم، سوءتفاهم می‌کنیم، آن را شخصی تلقی می‌کنیم، و در نهایت یک ماجرای بزرگ و بی‌ارزش خلق می‌کنیم.

تمام اندوه و تراژدی‌هایی که در زندگی خود تجربه کرده‌اید، ریشه در این داشته است که فرض‌هایی را پذیرفته‌اید و مسائل را شخصی تلقی کرده‌اید. لحظه‌ای وقت بگذارید و به حقیقت این گفته بیندیشید. تمام جنگ قدرت میان انسان‌ها بر پایه همین فرض‌ها و شخصی کردن مسائل شکل گرفته است. تمام کابوس جهنمی ما بر همین اساس بنا شده است.

ما با فرضیات خود و شخصی کردن مسائل، مقدار زیادی سم عاطفی ایجاد می‌کنیم، زیرا معمولاً شروع به شایعه‌پراکنی درباره این فرضیات می‌کنیم.

اگر بتوانید این توافق دوم را به یک عادت تبدیل کنید، خواهید دید که هیچ چیز نمی‌تواند شما را دوباره به جهنم بازگرداند. آزادی عظیمی به شما دست می‌دهد وقتی که هیچ چیز را به خود نمی‌گیرید. شما در برابر جادوگران سیاه مصون می‌شوید و هیچ طلسمی، هرچقدر

هم که قدرتمند باشد، نمی‌تواند بر شما اثر بگذارد. تمام دنیا ممکن است درباره شما شایعه‌پراکنی کند، اما اگر آن را به خود نگیرید، در برابر آن مصون خواهید بود.

آشوب بزرگی که در ذهن انسان وجود دارد، موجب ایجاد هرج و مرج زیادی میشود و باعث میشود همه چیز را به اشتباه تفسیر کنیم و همه چیز را به غلط درک کنیم. ما تنها آنچه را که میخواهیم ببینیم، می‌بینیم و تنها آنچه را که میخواهیم بشنویم، می‌شنویم. ما چیزها را آن‌گونه که هستند، درک نمی‌کنیم. عادت داریم بدون هیچ پایه‌ای در واقعیت، خیال‌پردازی کنیم. ما عملاً چیزها را در تصورات خود می‌سازیم. چون چیزی را نمی‌فهمیم، درباره معنای آن فرضی می‌سازیم، و وقتی حقیقت آشکار میشود، حباب رویای ما می‌ترکد و درمی‌یابیم که اصلاً آن چیزی نبود که فکر می‌کردیم.

مثال: در حال قدم زدن در مرکز خرید هستید و شخصی را می‌بینید که از او خوشتان می‌آید. وقتی عادت کنید که هیچ چیز را به خود نگیرید، دیگر نیازی نخواهید داشت به آنچه دیگران می‌گویند یا انجام می‌دهند اعتماد کنید. تنها کافی است به خودتان اعتماد داشته باشید تا انتخاب‌های مسئولانه‌ای انجام دهید. شما هرگز مسئول اعمال دیگران نیستید؛ تنها مسئولیت شما، خودتان هستید. هنگامی که این حقیقت را به درستی درک کنید و تصمیم بگیرید که مسائل را شخصی نکنید، دیگر به سختی از سخنان یا رفتارهای بی‌ملاحظه‌ی دیگران آسیب خواهید دید.

اما خیال در ذهن توسست، در رؤیای شخصی‌ات.

اگر این پیمان را حفظ کنید، می‌توانید با قلبی کاملاً گشوده به سراسر جهان سفر کنید و هیچ‌کس نمی‌تواند به شما آسیب برساند. می‌توانید بدون ترس از تمسخر یا طرد شدن بگویید: «دوستت دارم». می‌توانید آنچه را که نیاز دارید درخواست کنید. می‌توانید بگویید «بله» یا «نه» — هرچه انتخاب کنید — بدون احساس گناه یا سرزنش خود. می‌توانید همیشه تصمیم بگیرید که از قلبتان پیروی کنید. در این صورت، حتی می‌توانید در میان جهنم باشید و همچنان آرامش درونی و شادی را تجربه کنید. می‌توانید در حالت سرور خود باقی بمانید و جهنم هیچ تأثیری بر شما نخواهد داشت.

در هر نوع رابطه‌ای ممکن است این فرض را داشته باشیم که دیگران از افکار ما آگاهند و نیازی نیست خواسته‌های خود را بیان کنیم. تصور می‌کنیم که آنها به دلیل شناخت عمیقی که از ما دارند، آنچه را که می‌خواهیم انجام خواهند داد. اما اگر آنچه را که انتظار داریم انجام ندهند، احساس ناراحتی می‌کنیم و با خود می‌گوییم: «چطور توانستی این کار را بکنی؟»

تو باید می‌دانستی.» باز هم این فرض را می‌کنیم که طرف مقابل از خواسته‌های ما آگاه است. این گونه، یک درام کامل شکل می‌گیرد، زیرا ما این فرض را می‌سازیم و سپس فرض‌های دیگری را بر روی آن اضافه می‌کنیم.

بسیار جالب است که ذهن انسان چگونه عمل میکند. ما نیاز داریم همه چیز را توجیه کنیم، توضیح دهیم و درک کنیم تا احساس امنیت داشته باشیم. میلیون‌ها پرسش داریم که نیازمند پاسخ هستند، زیرا بسیاری از چیزها وجود دارند که ذهن منطقی قادر به توضیح آنها نیست. درست بودن پاسخ اهمیتی ندارد؛ صرف داشتن پاسخ، به ما احساس امنیت می‌دهد. به همین دلیل است که فرضیه‌سازی می‌کنیم.

ما مقدار زیادی زهر احساسی ایجاد می‌کنیم تنها با فرضیه‌سازی و شخصی کردن مسائل، زیرا معمولاً شروع به شایعه‌پراکنی درباره فرضیه‌های خود می‌کنیم.

این فرضها اغلب به سرعت و به طور ناخودآگاه شکل می‌گیرند، زیرا ما توافق کرده‌ایم که به این شیوه ارتباط برقرار کنیم. ما پذیرفته‌ایم که پرسیدن سؤال امن نیست؛ پذیرفته‌ایم که اگر دیگران ما را دوست داشته باشند، باید بدانند چه می‌خواهیم یا چه احساسی داریم. هنگامی که به چیزی باور داریم، فرض می‌کنیم که حق با ماست، تا جایی که حاضر می‌شویم روابطمان را نابود کنیم تا از موضع خود دفاع کنیم.

به یاد داشته باشید که غیبت کردن شیوه‌ای است که ما در رؤیای جهنم با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنیم و زهر را به یکدیگر منتقل می‌کنیم. چون از پرسیدن برای روشن شدن حقیقت می‌ترسیم، فرض‌هایی می‌کنیم و باور داریم که فرض‌های ما درست هستند؛ سپس از فرض‌های خود دفاع می‌کنیم و تلاش می‌کنیم دیگری را مقصر جلوه دهیم. همیشه بهتر است سؤال بپرسیم تا اینکه فرضی کنیم، زیرا فرض‌ها ما را به سوی رنج و درد سوق می‌دهند.

زیرا ما گمان می‌کنیم دیگران ما را قضاوت می‌کنند، قربانی می‌سازند، مورد سوءاستفاده قرار می‌دهند و همان‌گونه که خودمان را سرزنش می‌کنیم، ما را نیز سرزنش خواهند کرد. بنابراین، حتی پیش از آنکه دیگران فرصتی برای طرد کردن ما داشته باشند، ما خود را طرد کرده‌ایم. این همان شیوه‌ای است که ذهن انسان عمل می‌کند.

ما درباره خودمان نیز فرضیاتی می‌سازیم و این امر باعث ایجاد کشمکشهای درونی فراوان می‌شود. «فکر می‌کنم قادر به انجام این کار هستم.» برای مثال، چنین فرضی می‌کنید و سپس متوجه می‌شوید که توان انجام آن را ندارید. خودتان را بیش از حد ارزیابی می‌کنید یا کمتر از حد واقعی در نظر می‌گیرید، زیرا زمانی برای پرسیدن سؤال از خود و پاسخ دادن به آنها

اختصاص نداده‌اید. شاید لازم باشد اطلاعات بیشتری دربارهٔ یک موقعیت خاص جمع‌آوری کنید.

یا شاید باید دست از دروغ گفتن به خودت دربارهٔ آنچه واقعاً می‌خواهی برداری.

اما خیال در ذهن توست، در رؤیای شخصی‌ات.

ما نیازی به توجیه عشق نداریم؛ عشق یا وجود دارد یا وجود ندارد. عشق واقعی یعنی پذیرفتن دیگران همان‌گونه که هستند، بدون تلاش برای تغییر دادن آن‌ها. اگر بخواهیم کسی را تغییر دهیم، این به معنای آن است که واقعاً او را دوست نداریم. البته، اگر تصمیم بگیریم با کسی زندگی کنید و چنین توافقی را انجام دهید، بهتر است این توافق را با کسی انجام دهید که دقیقاً همان‌گونه باشد که شما می‌خواهید. کسی را پیدا کنید که نیازی به تغییر دادن او نداشته باشید. بسیار آسان‌تر است که کسی را بیابید که از همان ابتدا همان‌گونه باشد که شما می‌خواهید، به جای آن‌که بخواهید او را تغییر دهید. همچنین، آن شخص باید شما را دقیقاً همان‌گونه که هستید دوست داشته باشد، به طوری که نیازی به تغییر شما نداشته باشد. اگر دیگران احساس کنند که باید شما را تغییر دهند، این به معنای آن است که واقعاً شما را همان‌گونه که هستید دوست ندارند. پس چرا باید با کسی باشید که شما همان‌گونه که او می‌خواهد نیستید؟

ما باید همان چیزی باشیم که هستیم تا مجبور نباشیم تصویر دروغینی از خود ارائه دهیم. اگر مرا همان‌طور که هستم دوست داری، «بسیار خوب، مرا بپذیر.» اگر مرا همان‌طور که هستم دوست نداری، «بسیار خوب، خداحافظ. کسی دیگر را پیدا کن.» شاید این حرف سخت به نظر برسد، اما چنین شیوه‌ای از ارتباط نشان می‌دهد که توافقاتی شخصی ما با دیگران شفاف و بی‌عیب و نقص است.

با ارتباطی روشن و واضح، تمام روابط شما دگرگون خواهند شد؛ نه تنها با شریک زندگی‌تان، بلکه با همه‌ی افراد دیگر. نیازی به حدس و گمان نخواهید داشت، زیرا همه چیز بسیار شفاف می‌شود. این چیزی است که من می‌خواهم؛ این چیزی است که تو می‌خواهی. اگر به این شکل ارتباط برقرار کنیم، کلام ما بی‌عیب و نقص خواهد شد. اگر همه‌ی انسان‌ها بتوانند به این شکل ارتباط برقرار کنند، با بی‌نقصی در کلام، هیچ جنگی، هیچ خشونت، و هیچ سوءتفاهمی وجود نخواهد داشت. تمام مشکلات انسانی حل می‌شد اگر فقط می‌توانستیم ارتباطی خوب و روشن داشته باشیم.

راه جلوگیری از پیش‌داوری این است که پرسش کنید. اطمینان حاصل کنید که ارتباطات شفاف و روشن است. اگر چیزی را درک نمی‌کنید، پرسید. شجاعت داشته باشید که آن‌قدر پرسش کنید تا به شفاف‌ترین درک ممکن برسید، و حتی در آن صورت نیز فرض نکنید که همه چیز را دربارهٔ یک موقعیت خاص می‌دانید. وقتی پاسخ را بشنوید، دیگر نیازی به پیش‌داوری نخواهید داشت، زیرا حقیقت را خواهید دانست.

این فرض‌ها اغلب به سرعت و ناخودآگاه شکل می‌گیرند، زیرا ما توافق کرده‌ایم که به این شیوه ارتباط برقرار کنیم. ما پذیرفته‌ایم که پرسیدن سؤال امن نیست؛ پذیرفته‌ایم که اگر دیگران ما را دوست داشته باشند، باید بدانند چه می‌خواهیم یا چه احساسی داریم. هنگامی که به چیزی باور داریم، فرض می‌کنیم که در مورد آن حق با ماست، تا جایی که برای دفاع از موضع خود حاضر به نابود کردن روابط می‌شویم.

اگر چیزی را متوجه نمی‌شوید، بهتر است پرسید و موضوع را روشن کنید، به جای آنکه فرضیاتی بسازید. روزی که از فرض کردن دست بردارید، ارتباطات شما شفاف و روشن خواهد شد و از زهرهای احساسی رها می‌شوید. بدون فرض کردن، کلام شما به اوج بی‌عیبی و درستی می‌رسد.

با برقراری ارتباطی روشن، تمامی روابط شما دگرگون خواهد شد؛ نه تنها با شریک زندگی‌تان، بلکه با همه‌ی افراد دیگر. نیازی به حدس و گمان نخواهید داشت، زیرا همه چیز به وضوح آشکار می‌شود. این چیزی است که من می‌خواهم؛ این چیزی است که شما می‌خواهید. اگر به این شیوه ارتباط برقرار کنیم، کلام ما بی‌نقص خواهد شد. اگر همه‌ی انسان‌ها بتوانند به این شکل، با بی‌نقصی کلام، ارتباط برقرار کنند، هیچ جنگی، هیچ خشونتی و هیچ سوءتفاهمی وجود نخواهد داشت. تمامی مشکلات انسانی حل می‌شد اگر فقط می‌توانستیم ارتباطی خوب و روشن داشته باشیم.

این، پس، سومین پیمان است: فرض نکنید. گفتن این جمله آسان به نظر می‌رسد، اما می‌دانم که عمل کردن به آن دشوار است. دشوار است زیرا ما اغلب دقیقاً برعکس آن را انجام می‌دهیم. ما عادت‌ها و روال‌هایی داریم که حتی از وجودشان آگاه نیستیم. آگاه شدن از این عادت‌ها و درک اهمیت این پیمان، نخستین گام است. اما درک اهمیت آن کافی نیست. اطلاعات یا یک ایده تنها بذر کوچکی در ذهن شماست. آنچه واقعاً تفاوت ایجاد می‌کند، عمل کردن است. انجام دادن این عمل بارها و بارها اراده شما را تقویت می‌کند، بذر را پرورش می‌دهد و پایه‌ای محکم برای رشد عادت جدید ایجاد می‌کند. پس از تکرارهای

فراوان، این پیمان‌های جدید به طبیعت دوم شما تبدیل خواهند شد و خواهید دید چگونه جادوی کلامتان شما را از یک جادوگر سیاه به یک جادوگر سفید تبدیل می‌کند.

ما دربارهٔ خودمان نیز فرضیاتی می‌سازیم، و این امر باعث ایجاد کشمکش‌های درونی فراوانی میشود. «فکر میکنم توانایی انجام این کار را دارم.» برای مثال، چنین فرضی میکنید، سپس متوجه میشوید که قادر به انجام آن نیستید. خودتان را بیش از حد دست بالا یا دست کم میگیرید، زیرا زمانی برای پرسیدن سوال از خود و پاسخ دادن به آنها اختصاص نداده‌اید. شاید لازم باشد اطلاعات بیشتری دربارهٔ یک موقعیت خاص جمع‌آوری کنید.

اغلب وقتی وارد رابطه‌ای با کسی می‌شوید که دوستش دارید، مجبورید توضیح دهید چرا او را دوست دارید. شما فقط آنچه را که می‌خواهید ببینید، می‌بینید و انکار می‌کنید که چیزهایی وجود دارند که از آنها خوشتان نمی‌آید. به خودتان دروغ می‌گویید تا خود را محق جلوه دهید. سپس فرضیه‌هایی می‌سازید و یکی از این فرضیه‌ها این است: «عشق من این فرد را تغییر خواهد داد.» اما این حقیقت ندارد. عشق شما هیچ‌کس را تغییر نمی‌دهد. اگر دیگران تغییر کنند، به این دلیل است که خودشان می‌خواهند تغییر کنند، نه به این دلیل که شما می‌توانید آنها را تغییر دهید. سپس اتفاقی میان شما رخ می‌دهد و شما آسیب می‌بینید. ناگهان آنچه را که پیش‌تر نمی‌خواستید ببینید، می‌بینید، اما این بار با زهر احساسی شما شدت یافته است. اکنون مجبورید درد احساسی خود را توجیه کنید و آنها را برای انتخاب‌های خودتان سرزنش کنید.

۵

توافق چهارم

همیشه بهترین خود را انجام دهید

فقط یک توافق دیگر باقی مانده است، اما همین توافق است که به سه توافق دیگر اجازه می‌دهد به عادت‌هایی عمیق و پایدار تبدیل شوند. توافق چهارم دربارهٔ عمل به سه توافق اول است: همیشه بهترین خود را انجام دهید.

در هر شرایطی، همیشه بهترین خود را انجام دهید؛ نه بیشتر و نه کمتر. اما به یاد داشته باشید که بهترین شما هرگز از یک لحظه به لحظه دیگر یکسان نخواهد بود. همه چیز زنده است و دائماً در حال تغییر، بنابراین گاهی بهترین شما کیفیت بالایی خواهد داشت و گاهی به همان خوبی نخواهد بود. وقتی صبح با انرژی و سرحال از خواب بیدار میشوید، بهترین شما بهتر از زمانی خواهد بود که شب خسته هستید. بهترین شما زمانی که سالم هستید

با زمانی که بیماری، یا زمانی که هوشیاری با زمانی که مست هستید، متفاوت خواهد بود. بهترین شما به این بستگی دارد که آیا احساس شگفتی و شادی دارید یا ناراحت، عصبانی یا حسود هستید.

در حالات روزمره شما، بهترین عملکردتان ممکن است از یک لحظه به لحظه دیگر، از یک ساعت به ساعت بعد، یا از یک روز به روز دیگر تغییر کند. بهترین شما همچنین در طول زمان دگرگون خواهد شد. با پرورش عادت به چهار توافق جدید، بهترین شما بهتر از آنچه پیشتر بوده است، خواهد شد.

برای مثال، بیشتر مردم هر روز به سر کار می‌روند و تنها به روز حقوق و پولی که از کاری که انجام می‌دهند دریافت خواهند کرد فکر می‌کنند. آنها به سختی می‌توانند برای رسیدن به جمعه یا شنبه، هر روزی که حقوقشان را می‌گیرند و می‌توانند استراحت کنند، صبر کنند. آنها برای پاداش کار می‌کنند و در نتیجه در برابر کار مقاومت نشان می‌دهند. آنها سعی می‌کنند از انجام کار طفره بروند و این کار برایشان دشوارتر می‌شود و بهترین عملکرد خود را ارائه نمی‌دهند.

با برقراری ارتباطی شفاف، تمامی روابط شما دگرگون خواهند شد، نه تنها با شریک زندگی‌تان، بلکه با همه‌ی افراد دیگر. نیازی به حدس و گمان نخواهید داشت، زیرا همه چیز به وضوح روشن می‌شود. این چیزی است که من می‌خواهم؛ این چیزی است که تو می‌خواهی. اگر به این شیوه ارتباط برقرار کنیم، کلام ما بی‌نقص خواهد شد. اگر تمام انسان‌ها بتوانند به این شکل، با بی‌نقصی در کلام، ارتباط برقرار کنند، دیگر نه جنگی وجود خواهد داشت، نه خشونت و نه سوءتفاهمی. تمام مشکلات انسانی حل می‌شد اگر فقط می‌توانستیم ارتباطی خوب و شفاف داشته باشیم.

مردی بود که می‌خواست از رنج‌هایش فراتر رود، بنابراین به یک معبد بودایی رفت تا استادی پیدا کند که به او کمک کند. او نزد استاد رفت و پرسید: «استاد، اگر روزی چهار ساعت مراقبه کنم، چقدر طول می‌کشد تا از رنج‌هایم فراتر بروم؟» استاد به او نگاه کرد و گفت: «اگر روزی چهار ساعت مراقبه کنی، شاید در ده سال به فراتر رفتن دست یابی.»

مرد که فکر می‌کرد می‌تواند بهتر عمل کند، گفت: «اوه استاد، اگر روزی هشت ساعت مراقبه کنم، چقدر طول می‌کشد تا از رنج‌هایم فراتر بروم؟» استاد به او نگاه کرد و گفت: «اگر روزی هشت ساعت مراقبه کنی، شاید در بیست سال به فراتر رفتن دست یابی.»

مرد با تعجب پرسید: «اما چرا اگر بیشتر مراقبه کنم، طولانی‌تر می‌شود؟»

استاد پاسخ داد: «تو اینجا نیستی که شادی یا زندگی‌ات را قربانی کنی. تو اینجا هستی که زندگی کنی، شاد باشی و عشق بورزی. اگر بتوانی در دو ساعت مراقبه بهترین عملکردت را داشته باشی، اما به جای آن هشت ساعت مراقبه کنی، تنها خسته می‌شوی، هدف را از دست می‌دهی و از زندگی‌ات لذت نمی‌بری. بهترین تلاش خود را بکن، و شاید یاد بگیری که مهم نیست چقدر مراقبه می‌کنی، می‌توانی زندگی کنی، عشق بورزی و شاد باشی.» وقتی بهترین تلاش خود را می‌کنی، زندگی‌ات را با شدت و عمق تجربه خواهی کرد. تو فردی پربار و سازنده خواهی بود، به خودت مهربانی خواهی کرد، زیرا خودت را به خانواده‌ات، به جامعه‌ات و به همه چیز تقدیم خواهی کرد. اما این عمل است که تو را عمیقاً شاد خواهد کرد. وقتی همیشه بهترین عملکردت را ارائه می‌دهی، دست به عمل می‌زنی. بهترین تلاش کردن یعنی عمل کردن به خاطر عشق به آن، نه به خاطر انتظار پاداش. بیشتر مردم دقیقاً برعکس عمل می‌کنند: تنها زمانی دست به عمل می‌زنند که انتظار پاداش دارند، و از خود عمل لذت نمی‌برند.

و به همین دلیل است که تمام تلاش خود را نمی‌کنند.

یک جادوگر سفید از واژه برای آفرینش، بخشش، اشتراک‌گذاری و عشق ورزیدن استفاده می‌کند. با تبدیل کردن این یک توافق به عادت پایدار، تمام زندگی‌تان به‌طور کامل دگرگون خواهد شد.

آن‌ها تمام هفته را با سخت‌کوشی سپری می‌کنند، رنج کار و فشار عمل را تحمل می‌کنند، نه به این دلیل که به آن علاقه دارند، بلکه به این دلیل که احساس می‌کنند مجبورند. مجبورند کار کنند چون باید اجاره خانه را بپردازند، چون باید خانواده‌شان را حمایت کنند.

آن‌ها تمام آن ناامیدی را در خود دارند، و وقتی پولشان را دریافت می‌کنند، باز هم ناراضی هستند. دو روز فرصت دارند تا استراحت کنند، آنچه را که می‌خواهند انجام دهند، و چه می‌کنند؟ تلاش می‌کنند فرار کنند. مست می‌شوند چون خودشان را دوست ندارند.

آنها زندگی خود را دوست ندارند. راه‌های زیادی وجود دارد که وقتی خودمان را دوست نداریم، به خود آسیب می‌زنیم.

در حالات روزمره‌تان، بهترین عملکرد شما ممکن است از یک لحظه به لحظه‌ای دیگر، از یک ساعت به ساعتی دیگر، یا از یک روز به روزی دیگر تغییر کند. بهترین شما همچنین با گذشت زمان تغییر خواهد کرد. هنگامی که عادت به چهار توافق جدید را در خود ایجاد کنید، بهترین عملکردتان بهتر از آنچه پیش‌تر بوده است خواهد شد.

صرف نظر از کیفیت، همواره نهایت تلاش خود را انجام دهید—نه بیشتر و نه کمتر از آنچه در توان شماست. اگر بیش از حد تلاش کنید تا از توانایی واقعی خود فراتر بروید، انرژی بیشتری از آنچه لازم است صرف خواهید کرد و در نهایت، بهترین عملکرد شما کافی نخواهد بود. وقتی زیاده روی می کنید، بدن خود را تحلیل می برید و برخلاف طبیعت خود عمل می کنید، و این باعث می شود که دستیابی به هدفان زمان بیشتری ببرد. اما اگر کمتر از توان خود تلاش کنید، خود را در معرض ناامیدی، قضاوت شخصی، احساس گناه و پشیمانی قرار می دهید.

وقتی تمام تلاش خود را می کنید، یاد می گیرید که خودتان را بپذیرید. اما باید آگاه باشید و از اشتباهاتتان درس بگیرید. درس گرفتن از اشتباهات به این معناست که تمرین کنید، به نتایج با صداقت نگاه کنید و به تمرین ادامه دهید. این کار آگاهی شما را افزایش می دهد.

وقتی نهایت تلاش خود را به کار می برید، احساس کار کردن نمی کنید، زیرا از آنچه انجام می دهید لذت می برید. زمانی می دانید که بهترین عملکرد خود را ارائه داده اید که از انجام کار لذت ببرید یا آن را به گونه ای انجام دهید که پیامدهای منفی برای شما نداشته باشد.

شما بهترین تلاش خود را می کنید زیرا می خواهید این کار را انجام دهید، نه به این دلیل که مجبور به انجام آن هستید، نه به این دلیل که می خواهید قاضی را راضی کنید، و نه به این دلیل که می خواهید دیگران را خشنود سازید.

برای مثال، بیشتر مردم هر روز به سر کار می روند و تنها به روز پرداخت حقوق و پولی که از کارشان دریافت میکنند فکر میکنند. آنها به سختی میتوانند برای رسیدن به جمعه یا شنبه، هر روزی که حقوقشان را میگیرند و میتوانند استراحت کنند، صبر کنند. آنها برای پاداش کار میکنند و در نتیجه در برابر کار مقاومت نشان میدهند. سعی میکنند از انجام کار طفره برونند و این کار برایشان دشوارتر میشود، و در نهایت بهترین عملکرد خود را ارائه نمیدهند.

عمل کردن یعنی زندگی کردن به طور کامل. بی عملی راهی است که به واسطه آن زندگی را انکار می کنیم. بی عملی یعنی سال ها هر روز مقابل تلویزیون نشستن، فقط به این دلیل که از زنده بودن و پذیرش خطر بیان آنچه هستید، هراس دارید. بیان آنچه هستید، همان عمل کردن است. ممکن است ایده های فوق العاده ای در ذهن داشته باشید، اما چیزی که تفاوت ایجاد می کند، عمل کردن است. بدون اقدام بر اساس یک ایده، هیچ تجلی، هیچ نتیجه و هیچ پاداشی وجود نخواهد داشت.

مثال خوبی از این موضوع در داستان فارست گامپ دیده میشود. او ایده‌های بزرگی نداشت، اما دست به عمل میزد. او خوشحال بود زیرا همیشه در هر کاری که انجام میداد، نهایت تلاش خود را به کار میگرفت. بدون اینکه هیچ انتظاری برای پاداش داشته باشد، به طور فراوانی پاداش گرفت. عمل کردن یعنی زنده بودن. یعنی پذیرفتن ریسک برای بیرون رفتن و بیان رؤیای خود. این با تحمیل رؤیای خود به دیگران متفاوت است، زیرا هر کسی حق دارد رؤیای خود را بیان کند.

انجام دادن بهترین تلاش، عادت‌ی ارزشمند است. من در هر کاری که انجام می‌دهم و هر احساسی که تجربه می‌کنم، نهایت تلاش خود را به کار می‌گیرم. بهترین تلاش کردن به یک آیین در زندگی من تبدیل شده است، زیرا خودم انتخاب کرده‌ام که آن را به آیینی تبدیل کنم. این باور، مانند هر باور دیگری، انتخاب من است. من همه چیز را به آیینی بدل می‌کنم و همیشه بهترین خود را ارائه می‌دهم. حمام کردن برای من یک آیین است و با این عمل به بدنم نشان می‌دهم که چقدر آن را دوست دارم. آب را بر بدنم حس می‌کنم و از آن لذت می‌برم. نهایت تلاش خود را می‌کنم تا نیازهای بدنم را برآورده کنم. تمام سعی‌ام را می‌کنم که به بدنم ببخشم و آنچه را که بدنم به من می‌بخشد، دریافت کنم.

انتظار نداشته باشید که دیگر هرگز فرضی نکنید، اما قطعاً میتوانید تمام تلاش خود را بکنید. با تلاش برای انجام بهترین کارها، عادت‌های سوءاستفاده از کلام، شخصی گرفتن مسائل، و فرضیات بی‌اساس به تدریج ضعیف‌تر و کمتر خواهند شد. نیازی نیست خود را قضاوت کنید، احساس گناه کنید یا خود را تنبیه کنید اگر نتوانستید به این توافقات پایبند بمانید. اگر بهترین تلاش خود را انجام دهید، حتی اگر هنوز فرضیات کنید، هنوز مسائل را شخصی بگیرید، و هنوز در کلام خود بی‌نقص نباشید، باز هم نسبت به خود احساس خوبی خواهید داشت.

هرآنچه زندگی از تو میگیرد، رهایش کن. هنگامی که تسلیم میشوی و گذشته را رها میکنی، به خود اجازه میدهی که در لحظه اکنون کاملاً زنده باشی. رها کردن گذشته به این معناست که میتوانی از رویایی که همین حالا در جریان است، لذت ببری.

اگر در رؤیای گذشته زندگی کنید، از آنچه اکنون در حال رخ دادن است لذت نمی‌برید، زیرا همواره آرزو خواهید کرد که اوضاع به گونه‌ای دیگر باشد. زمانی برای دلتنگی نسبت به کسی یا چیزی وجود ندارد، زیرا شما زنده‌اید. لذت نبردن از آنچه اکنون در جریان است، به معنای زندگی در گذشته و تنها نیمه‌زنده بودن است. این وضعیت به خودترحمی، رنج و اشک منجر می‌شود.

تو با حق شادی به دنیا آمده‌ای. تو با حق عشق ورزیدن، لذت بردن و به اشتراک گذاشتن عشق خود به دنیا آمده‌ای. تو زنده‌ای، پس زندگی‌ات را بگیر و از آن لذت ببر. در برابر جریان زندگی که از وجودت می‌گذرد مقاومت نکن، زیرا این همان خداست که از وجودت عبور می‌کند. تنها بودن تو، وجود خدا را ثابت می‌کند. بودن تو، وجود زندگی و انرژی را اثبات می‌کند.

مثال خوبی از این موضوع را می‌توان در داستان فارست گامپ یافت. او ایده‌های بزرگی نداشت، اما دست به عمل می‌زد. او خوشحال بود، زیرا همیشه در هر کاری که انجام می‌داد، نهایت تلاش خود را به کار می‌گرفت. بدون اینکه هیچ انتظاری برای دریافت پاداش داشته باشد، به شکلی چشمگیر پاداش گرفت. عمل کردن یعنی زنده بودن. یعنی پذیرفتن ریسک برای بیرون رفتن و بیان رؤیای خود. این با تحمیل رؤیای خود به دیگران متفاوت است، زیرا هر کسی حق دارد رؤیای خود را بیان کند.

انتظار نداشته باشید که هرگز هیچ چیزی را شخصی تلقی نکنید؛ فقط تمام تلاش خود را انجام دهید.

انتظار نداشته باشید که هرگز دوباره فرضی نکنید، اما بی‌تردید می‌توانید نهایت تلاش خود را انجام دهید.

انجام دادن بهترین تلاش، عادتی ارزشمند است. من در هر کاری که انجام می‌دهم و هر احساسی که تجربه می‌کنم، بهترین تلاش خود را می‌کنم. انجام دادن بهترین تلاش برای من به یک آیین تبدیل شده است، زیرا تصمیم گرفتم آن را به آیینی در زندگی‌ام بدل کنم. این باور، مانند هر باور دیگری است که خودم انتخاب می‌کنم. من همه چیز را به آیین تبدیل می‌کنم و همیشه بهترین تلاش خود را انجام می‌دهم. برای من، حمام کردن یک آیین است و با این عمل به بدنم نشان می‌دهم که چقدر آن را دوست دارم. آب را بر روی بدنم حس می‌کنم و از آن لذت می‌برم. تمام تلاش خود را می‌کنم تا نیازهای بدنم را برآورده کنم. بهترین تلاش خود را می‌کنم تا به بدنم ببخشم و آنچه بدنم به من می‌بخشد را دریافت کنم. اگر همیشه و بارها و بارها نهایت تلاش خود را انجام دهید، استاد دگرگونی خواهید شد. تمرین، استاد می‌سازد. با انجام بهترین تلاش خود، به استادی دست می‌یابید. هر چیزی که تاکنون آموخته‌اید، از طریق تکرار یاد گرفته‌اید. نوشتن، رانندگی و حتی راه رفتن را با تکرار آموخته‌اید. شما استاد سخن گفتن به زبان خود هستید، زیرا تمرین کرده‌اید. عمل همان چیزی است که تفاوت ایجاد میکند.

اگر در رؤیای گذشته زندگی کنید، از آنچه اکنون در حال رخ دادن است لذت نمی‌برید، زیرا همیشه آرزو خواهید کرد که اوضاع متفاوت از آنچه هست باشد. هیچ زمانی برای دلتنگی نسبت به کسی یا چیزی وجود ندارد، زیرا شما زنده هستید. لذت نبردن از آنچه اکنون در جریان است، به معنای زندگی کردن در گذشته و تنها نیمه‌زنده بودن است. این وضعیت به خودترحمی، رنج و اشک منجر می‌شود.

این یک نیایش به پیکر توست و آن یک ارتباط معنوی میان تو و خداوند است.

شما نیازی ندارید که به بت‌های مریم مقدس، مسیح یا بودا عبادت کنید. البته اگر بخواهید، می‌توانید؛ اگر حس خوبی به شما می‌دهد، انجام دهید. بدن خود شما تجلی‌ای از خداوند است، و اگر به بدن خود احترام بگذارید، همه چیز برای شما تغییر خواهد کرد. زمانی که عشق ورزیدن به هر بخش از بدن خود را تمرین می‌کنید، بذره‌های عشق را در ذهن خود می‌کارید، و هنگامی که این بذرها رشد کنند، بدن خود را به شکلی عمیق دوست خواهید داشت، به آن احترام خواهید گذاشت و آن را گرمی خواهید داشت.

هر عمل به آیینی تبدیل می‌شود که در آن خدا را گرمی میدارید. پس از آن، گام بعدی گرمی‌داشتن خداوند با هر اندیشه، هر احساس، هر باور، حتی آنچه «درست» یا «نادرست» است، خواهد بود. هر اندیشه به ارتباطی با خدا تبدیل می‌شود و شما در رویایی زندگی خواهید کرد که در آن هیچ قضاوتی، قربانی شدن، یا نیازی به غیبت و آزار خود وجود ندارد. انتظار نداشته باشید که هرگز دوباره فرضی نکنید، اما بی‌تردید می‌توانید نهایت تلاش خود را انجام دهید.

با تلاش برای بهترین بودن، عادت‌های سوءاستفاده از کلام، شخصی گرفتن مسائل، و فرضیات نادرست به تدریج ضعیف‌تر و کمتر خواهند شد. نیازی نیست خود را قضاوت کنید، احساس گناه کنید یا خود را مجازات کنید اگر نتوانید به این توافقات پایبند باشید. اگر تمام تلاش خود را انجام دهید، حتی اگر همچنان فرضیات داشته باشید، مسائل را شخصی بگیرید و در کلام خود بی‌عیب نباشید، باز هم احساس خوبی نسبت به خود خواهید داشت.

چهار پیمان خلاصه‌ای از مهارت دگرگونی است، یکی از مهارت‌های تولتک. شما جهنم را به بهشت تبدیل می‌کنید. رؤیای سیاره به رؤیای شخصی شما از بهشت تبدیل می‌شود. دانش وجود دارد؛ تنها منتظر است که شما از آن بهره ببرید. چهار پیمان در دسترس شما هستند؛ تنها کافی است این پیمان‌ها را بپذیرید و به معنای آن‌ها و قدرتشان احترام بگذارید.

فقط تمام تلاش خود را بکنید تا به این توافقات پایبند باشید. شما می‌توانید همین امروز این توافق را انجام دهید: من انتخاب می‌کنم که به چهار توافق احترام بگذارم. این توافقات آنقدر ساده و منطقی هستند که حتی یک کودک هم می‌تواند آن‌ها را درک کند. اما شما باید اراده‌ای بسیار قوی داشته باشید، اراده‌ای بسیار قوی برای حفظ این توافقات. چرا؟ زیرا هر جا که برویم، مسیرمان پر از موانع است. همه تلاش می‌کنند تعهد ما به این توافقات جدید را تضعیف کنند و همه چیز اطراف ما طوری طراحی شده است که ما را به شکستن آن‌ها سوق دهد.

مشکل در تمام توافقات دیگری نهفته است که بخشی از رؤیای سیاره هستند. این توافقات زنده‌اند و بسیار قدرتمند.

شما نیازی ندارید که بت‌هایی از مریم مقدس، مسیح یا بودا را پرستش کنید. البته اگر می‌خواهید و احساس خوبی به شما می‌دهد، می‌توانید این کار را انجام دهید. بدن خود شما تجلی‌ای از خداوند است، و اگر بدن خود را گرمی بدارید، همه چیز برای شما تغییر خواهد کرد. هنگامی که عشق ورزیدن به هر بخش از بدن خود را تمرین می‌کنید، بذره‌ای عشق را در ذهن خود می‌کارید و وقتی این بذرها رشد کنند، بدن خود را به شکلی عمیق دوست خواهید داشت، گرمی خواهید داشت و به آن احترام خواهید گذاشت.

ما واقعاً باید از تمام توان خود استفاده کنیم تا در حفظ این توافقات موفق شویم. در ابتدا انتظار نداشتیم که بتوانیم این کار را انجام دهیم. بارها زمین خوردم، اما دوباره برخاستم و ادامه دادم. و باز زمین خوردم، اما باز هم ادامه دادم. هرگز برای خودم احساس تأسف نکردم. هیچ‌گاه برای خودم احساس تأسف نکردم. به خودم گفتم: «اگر زمین بخورم، به اندازه کافی قوی هستم، به اندازه کافی باهوش هستم، می‌توانم انجامش دهم!» برخاستم و ادامه دادم. زمین خوردم و باز ادامه دادم و ادامه دادم، و هر بار این کار آسان‌تر و آسان‌تر شد. اما در ابتدا بسیار سخت بود، بسیار دشوار.

پس اگر لغزیدید، قضاوت نکنید. به قاضی درون خود اجازه ندهید که شما را به قربانی تبدیل کند. نه، با خودتان سخت‌گیر باشید. برخیزید و دوباره پیمان خود را ببندید. «بسیار خوب، من پیمان خود را برای بی‌عیب بودن در کلام شکستم. از نو آغاز خواهم کرد. امروز را فقط به رعایت چهار پیمان اختصاص می‌دهم. امروز در کلام خود بی‌عیب خواهم بود، هیچ چیز را شخصی برداشت نخواهم کرد، هیچ فرضی نخواهم ساخت و تمام تلاش خود را خواهم کرد.» اگر پیمانی را شکستید، فردا دوباره آغاز کنید و پس‌فردا نیز همین‌طور. در ابتدا دشوار بود، اما هر روز آسان‌تر و آسان‌تر خواهد شد، تا روزی که خواهید دید

زندگی خود را با این چهار پیمان اداره می‌کنید. و شگفت‌زده خواهید شد از اینکه چگونه زندگی‌تان دگرگون شده است.

اگر در کلام خود بی‌عیب و نقص باشید، اگر هیچ چیز را شخصی تلقی نکنید، اگر فرض و گمان نکنید، و اگر همیشه نهایت تلاش خود را بکنید، زندگی زیبایی خواهید داشت. شما زندگی خود را صد درصد تحت کنترل خواهید داشت.

نگران آینده نباشید؛ توجه خود را بر امروز متمرکز کنید و در لحظه حال باقی بمانید. فقط یک روز را در هر زمان زندگی کنید. همواره نهایت تلاش خود را برای پایبندی به این توافقات انجام دهید، و به زودی این کار برای شما آسان خواهد شد. امروز آغاز یک رؤیای تازه است.

فقط تمام تلاش خود را بکنید تا به این توافقات پایبند باشید. شما می‌توانید همین امروز این توافقات را انجام دهید: من انتخاب می‌کنم که به چهار توافق احترام بگذارم. این موضوع آن‌قدر ساده و منطقی است که حتی یک کودک هم می‌تواند آن را درک کند. اما شما باید اراده‌ای بسیار قوی داشته باشید، اراده‌ای بسیار قوی برای پایبندی به این توافقات. چرا؟ زیرا هر کجا که برویم، می‌بینیم مسیرمان پر از موانع است. همه تلاش می‌کنند تعهد ما به این توافقات جدید را تضعیف کنند و همه چیز در اطراف ما طوری چیده شده است که ما را به شکستن آن‌ها وادار کند.

آزادی حقیقی به روح انسان مربوط است—آزادی یعنی اینکه بتوانیم همان کسی باشیم که واقعاً هستیم.

چه کسی مانع آزادی ما میشود؟ دولت را سرزنش می‌کنیم، هوا را سرزنش می‌کنیم، والدینمان را سرزنش می‌کنیم، دین را سرزنش می‌کنیم، خدا را سرزنش می‌کنیم. اما چه کسی واقعاً مانع آزادی ما میشود؟ خودمان مانع آزادی خودمان هستیم. آزادی به راستی چه معنایی دارد؟ گاهی ازدواج می‌کنیم و می‌گوییم آزادی‌مان را از دست داده‌ایم، سپس طلاق می‌گیریم و باز هم آزاد نیستیم. چه چیزی ما را متوقف میکند؟ چرا نمیتوانیم خودمان باشیم؟

ما خاطراتی از گذشته‌های دور داریم، زمانی که آزاد بودیم و عاشق آزادی بودیم، اما فراموش کرده‌ایم که آزادی واقعی چه معنایی دارد.

پس اگر شکست خوردی، قضاوت نکن. به قاضی درونت اجازه نده که با تبدیل کردن تو به یک قربانی، از این وضعیت لذت ببرد. نه، با خودت سختگیر باش. برخیز و دوباره پیمان خود را تجدید کن. «بسیار خوب، پیمانم برای بی‌نقص بودن در کلام را شکستم. از نو آغاز

می‌کنم. امروز تصمیم دارم چهار پیمان را رعایت کنم. امروز در کلامم بی‌نقص خواهم بود، هیچ چیز را شخصی برداشت نمی‌کنم، هیچ فرضی نمی‌کنم و نهایت تلاشم را خواهم کرد.» اگر پیمانی را شکستی، فردا دوباره آغاز کن، و باز هم روز بعد. در ابتدا دشوار خواهد بود، اما هر روز آسان‌تر و آسان‌تر می‌شود، تا روزی که متوجه می‌شوی زندگی‌ات را با این چهار پیمان اداره می‌کنی. و آن روز از دیدن تغییرات زندگی‌ات شگفت‌زده خواهی شد.

کودکان خردسال هیچ ترسی از بیان احساسات خود ندارند. آن‌ها چنان سرشار از محبت‌اند که اگر عشق را درک کنند، در عشق ذوب می‌شوند. آن‌ها هیچ هراسی از دوست داشتن ندارند. این توصیف یک انسان طبیعی است. در دوران کودکی، ما نه از آینده می‌ترسیم و نه از گذشته شرم‌منده‌ایم. گرایش طبیعی انسان این است که از زندگی لذت ببرد، بازی کند، کشف کند، شاد باشد و عشق بورزد.

اما چه بر سر انسان بالغ آمده است؟ چرا ما این‌چنین متفاوت هستیم؟ چرا دیگر وحشی نیستیم؟ از دیدگاه قربانی می‌توان گفت که اتفاقی غم‌انگیز برای ما رخ داده است، و از دیدگاه جنگجو می‌توان گفت آنچه برای ما رخ داده کاملاً طبیعی است. آنچه رخ داده این است که ما کتاب قانون، قاضی بزرگ و قربانی را داریم که بر زندگی‌مان حکم می‌رانند. ما دیگر آزاد نیستیم، زیرا قاضی، قربانی و نظام باورهایمان اجازه نمی‌دهند آن‌گونه که واقعاً هستیم، باشیم. وقتی ذهن ما با تمام آن زباله‌ها برنامه‌ریزی می‌شود، دیگر شاد نیستیم.

این زنجیره آموزش از انسان به انسان، از نسلی به نسل دیگر، کاملاً طبیعی در جامعه انسانی است. نیازی نیست والدین خود را سرزنش کنید که شما را مانند خودشان تربیت کرده‌اند. مگر چه چیزی جز آنچه خودشان می‌دانستند می‌توانستند به شما بیاموزند؟ آنها نهایت تلاش خود را کردند، و اگر به شما آسیب رساندند، این ناشی از اهلی‌سازی خودشان، ترس‌هایشان، و باورهایشان بود. آنها هیچ کنترلی بر برنامه‌ریزی‌ای که دریافت کرده بودند نداشتند، بنابراین نمی‌توانستند به شکلی متفاوت رفتار کنند.

شما نیازی ندارید که مذهبی باشید یا هر روز به کلیسا بروید. عشق و احترام به خودتان در حال رشد و شکوفایی است. شما توانایی انجام این کار را دارید. اگر من توانستم، شما هم می‌توانید.

وجود واقعی شما هنوز همان کودک کوچکی است که هرگز بزرگ نشده است. گاهی آن کودک کوچک زمانی ظاهر می‌شود که سرگرم بازی یا تفریح هستید، وقتی احساس شادی می‌کنید، وقتی نقاشی می‌کنید، شعر می‌گویید، پیانو مینوازید یا به نوعی خودتان را بیان می‌کنید.

اینها شادترین لحظات زندگی شما هستند—زمانی که وجود واقعی شما نمایان میشود، وقتی به گذشته اهمیت نمیدهید و نگران آینده نیستید. شما ساده و کودکانه هستید.

اما چیزی وجود دارد که همه اینها را تغییر می‌دهد: ما آن را مسئولیت‌ها می‌نامیم.

قاضی می‌گوید: «یک لحظه صبر کن، تو مسئول هستی، کارهایی داری که باید انجام دهی، باید کار کنی، باید به مدرسه بروی، باید زندگی‌ات را تأمین کنی.» تمام این مسئولیت‌ها به ذهنمان خطور می‌کند. چهره‌مان تغییر می‌کند و دوباره جدی می‌شود. اگر کودکان را هنگام بازی کردن نقش بزرگسالان تماشا کنید، خواهید دید که چهره‌های کوچکیشان تغییر می‌کند. «فرض کن من یک وکیل هستم»، و بلافاصله چهره‌شان عوض می‌شود؛ چهره‌ی یک بزرگسال ظاهر می‌شود. ما به دادگاه می‌رویم و همان چهره را می‌بینیم—و این همان چیزی است که ما هستیم. ما هنوز کودکانیم، اما آزادی‌مان را از دست داده‌ایم.

چه کسی مانع آزادی ما میشود؟ دولت را سرزنش میکنیم، هوا را سرزنش میکنیم، والدینمان را سرزنش میکنیم، دین را سرزنش میکنیم، خدا را سرزنش میکنیم. اما واقعاً چه کسی مانع آزادی ما میشود؟ خودمان مانع خودمان میشویم. آزادی واقعاً به چه معناست؟ گاهی ازدواج میکنیم و میگوییم آزادی خود را از دست داده‌ایم، سپس طلاق میگیریم و باز هم آزاد نیستیم. چه چیزی ما را متوقف میکند؟ چرا نمیتوانیم خود واقعی‌مان باشیم؟

بدترین بخش این است که بیشتر ما حتی آگاه نیستیم که آزاد نیستیم.

چیزی در درون ما نجوا می‌کند که آزاد نیستیم، اما نمی‌دانیم آن چیست و چرا آزاد نیستیم. کودکان خردسال هیچ ترسی از بیان احساسات خود ندارند. آنقدر سرشار از عشق هستند که اگر عشق را درک کنند، در عشق ذوب می‌شوند. آن‌ها هیچ ترسی از دوست داشتن ندارند. این توصیف یک انسان طبیعی است. به‌عنوان کودکان، ما از آینده نمی‌ترسیم و از گذشته شرم‌منده نیستیم. گرایش طبیعی انسان این است که از زندگی لذت ببرد، بازی کند، کشف کند، شاد باشد و عشق بورزد.

آگاهی همواره نخستین گام است، زیرا اگر آگاه نباشید، هیچ چیزی برای تغییر وجود نخواهد داشت. اگر آگاه نباشید که ذهن شما پر از زخم‌ها و سموم احساسی است، نمی‌توانید آغاز به پاکسازی و درمان زخم‌ها کنید و همچنان به رنج کشیدن ادامه خواهید داد.

این زنجیره آموزش از انسانی به انسان دیگر، از نسلی به نسل دیگر، کاملاً طبیعی در جامعه انسانی است. نیازی نیست والدین خود را سرزنش کنید که شما را مانند خودشان تربیت

کرده‌اند. مگر چه چیز دیگری می‌توانستند به شما بیاموزند جز آنچه خودشان می‌دانستند؟ آنها نهایت تلاش خود را کردند، و اگر به شما آسیبی رسانده‌اند، این ناشی از اهلی‌سازی خودشان، ترس‌هایشان و باورهایشان بوده است. آنها هیچ کنترلی بر برنامه‌ریزی‌ای که دریافت کرده بودند نداشتند، بنابراین نمی‌توانستند رفتار دیگری داشته باشند.

رویای سیاره تنها یک رویاست. حتی واقعی هم نیست. اگر وارد این رویا شوید و شروع به به چالش کشیدن باورهای خود کنید، خواهید دید که بیشتر باورهایی که شما را به ذهن زخمی هدایت کرده‌اند، حتی حقیقت ندارند. خواهید فهمید که تمام آن سال‌ها درگیر رنج و نمایش‌های بیهوده بوده‌اید. چرا؟ زیرا نظام باورهایی که در ذهن شما جای گرفته است، بر پایهٔ دروغ‌ها بنا شده است.

به همین دلیل است که مهم است رویای خود را به خوبی بشناسید و بر آن تسلط پیدا کنید؛ به همین دلیل تولتک‌ها استادان رویا شدند. زندگی شما تجلی رویای شماست؛ زندگی یک هنر است. و هر زمان که از رویای خود لذت نمی‌برید، می‌توانید زندگی‌تان را تغییر دهید.

استادان رؤیا شاهکاری از زندگی خلق میکنند؛ آنان با انتخابهای خود رؤیا را هدایت میکنند. هر چیزی پیامدهایی دارد و استاد رؤیا از پیامدها آگاه است.

قاضی می‌گوید: «یک لحظه صبر کن، تو مسئول هستی، کارهایی داری که باید انجام دهی، باید کار کنی، باید به مدرسه بروی، باید زندگی‌ات را تأمین کنی.» تمام این مسئولیت‌ها به ذهن می‌آیند. چهره‌مان تغییر می‌کند و دوباره جدی می‌شود. اگر به کودکان هنگام بازی کردن نقش بزرگسالان نگاه کنید، خواهید دید که چهره‌های کوچکشان تغییر می‌کند. «فرض کنیم من یک وکیل هستم»، و بلافاصله چهره‌شان تغییر می‌کند؛ چهره‌ی بزرگسال ظاهر می‌شود. ما به دادگاه می‌رویم و همان چهره را می‌بینیم — و این همان چیزی است که هستیم. ما هنوز کودکانیم، اما آزادی‌مان را از دست داده‌ایم.

مشکل اکثر مردم این است که زندگی خود را سپری میکنند، بدون اینکه هرگز متوجه شوند که قاضی و قربانی بر ذهنشان حکمفرما هستند و به همین دلیل فرصتی برای آزاد بودن پیدا نمیکنند. نخستین گام به سوی آزادی شخصی، آگاهی است. باید آگاه باشیم که آزاد نیستیم تا بتوانیم آزاد شویم. باید بدانیم مشکل چیست تا بتوانیم آن را حل کنیم.

وقتی دربارهٔ مسیر تولتک‌ها به سوی آزادی صحبت می‌کنیم، درمی‌یابیم که آن‌ها نقشهٔ کاملی برای رهایی از اهلی‌سازی دارند. تولتک‌ها قاضی، قربانی و نظام باورها را به انگل‌هایی تشبیه

می‌کنند که ذهن انسان را تسخیر می‌کنند. از دیدگاه تولتک‌ها، همهٔ انسان‌هایی که اهلی شده‌اند بیمار هستند. آن‌ها بیمارند زیرا انگلی وجود دارد که ذهن را کنترل می‌کند و بر مغز تسلط دارد.

غذای انگل، احساسات منفی‌ای است که از ترس ناشی می‌شود.

اگر به تعریف یک انگل نگاه کنیم، درمی‌یابیم که انگل موجودی زنده است که از موجودات زنده دیگر تغذیه می‌کند، انرژی آن‌ها را می‌مکد بدون اینکه هیچ سودی در مقابل ارائه دهد، و به تدریج به میزبان خود آسیب می‌رساند. قاضی، قربانی و نظام باور دقیقاً با این تعریف همخوانی دارند. این سه با هم موجودی زنده را تشکیل می‌دهند که از انرژی روانی یا احساسی ساخته شده است، و آن انرژی زنده است. البته این انرژی مادی نیست، همان‌طور که احساسات نیز انرژی مادی نیستند. رؤیاهای ما نیز انرژی مادی نیستند، اما می‌دانیم که وجود دارند.

رویکرد دوم این است که از تغذیه انگل دست برداریم. اگر به انگل غذایی ندهیم، با گرسنگی آن را از بین می‌بریم. برای انجام این کار باید کنترل احساسات خود را به دست بگیریم و از تغذیه احساساتی که از ترس ناشی می‌شوند خودداری کنیم. گفتن این موضوع آسان است، اما انجام آن بسیار دشوار است. این دشواری به این دلیل است که قاضی و قربانی ذهن ما را کنترل می‌کنند.

سه مهارت اساسی وجود دارند که انسان‌ها را به تولتک شدن هدایت می‌کنند. نخستین مهارت، مهارت آگاهی است. این مهارت به معنای آگاهی از این است که ما واقعاً چه کسی هستیم، با تمام امکانات و ظرفیت‌هایمان. دومین مهارت، مهارت دگرگونی است—چگونگی تغییر کردن و رهایی از اهلی‌سازی. سومین مهارت، مهارت نیت است. از دیدگاه تولتک‌ها، نیت آن بخش از زندگی است که دگرگونی انرژی را ممکن می‌سازد؛ نیت همان موجود زنده‌ای است که به‌طور یکپارچه تمام انرژی را در بر می‌گیرد، یا آنچه ما آن را «خدا» می‌نامیم. نیت خودِ زندگی است؛ نیتی که عشق بی‌قید و شرط است. بنابراین، مهارت نیت همان مهارت عشق است.

انتخاب دوم این است که همان کاری را انجام دهیم که در کودکی، زمانی که والدین تلاش می‌کنند ما را مطیع کنند، انجام می‌دهیم. می‌توانیم سرکشی کنیم و بگوییم «نه!» می‌توانیم علیه انگل اعلام جنگ کنیم، علیه قاضی و قربانی بجنگیم، جنگی برای استقلال خود، جنگی برای حق استفاده از ذهن و مغز خودمان.

به همین دلیل است که در تمامی سنت‌های شَمَی در آمریکا، از کانادا تا آرژانتین، مردم خود را جنگجو می‌نامند، زیرا در نبردی علیه انگل ذهن قرار دارند. این معنای واقعی جنگجو است. جنگجو کسی است که در برابر هجوم انگل قیام می‌کند. جنگجو شورش می‌کند و اعلام جنگ می‌دهد. اما جنگجو بودن به این معنا نیست که همیشه در جنگ پیروز شویم؛ ممکن است پیروز شویم یا شکست بخوریم، اما همیشه بهترین تلاش خود را می‌کنیم و دست‌کم فرصتی برای بازپس‌گیری آزادی خود داریم. انتخاب این مسیر، حداقل شأن و کرامت شورش را به ما می‌بخشد و تضمین می‌کند که قربانی بی‌دفاع احساسات هوس‌باز خود یا احساسات سمی دیگران نخواهیم بود. حتی اگر در برابر دشمن—انگل—تسلیم شویم، باز هم از جمله قربانیانی نخواهیم بود که هرگز برای مقابله تلاش نکردند.

در بهترین حالت، جنگجو بودن به ما فرصتی می‌دهد تا از رؤیای جهان فراتر برویم و رؤیای شخصی خود را به رؤیایی که آن را بهشت می‌نامیم، تبدیل کنیم.

غذای انگل، احساسات منفی‌ای است که از ترس ناشی می‌شود.

انگل را میتوان به هیولایی با هزار سر تشبیه کرد. هر سر انگل یکی از ترس‌هایی است که در وجود ما نهفته است. اگر بخواهیم آزاد شویم، باید انگل را نابود کنیم. یکی از راه‌حل‌ها این است که به سرهای انگل یکی یکی حمله کنیم، به این معنا که با هر یک از ترس‌های خود، به طور جداگانه روبه‌رو شویم. این فرآیند کند است، اما مؤثر است. هر بار که با یکی از ترس‌های خود مواجه می‌شویم، اندکی بیشتر به آزادی نزدیک می‌شویم.

راهکار دوم این است که از تغذیه انگل دست برداریم. اگر به انگل هیچ غذایی ندهیم، آن را از طریق گرسنگی از بین می‌بریم. برای انجام این کار باید کنترل احساسات خود را به دست بگیریم و از دامن زدن به احساساتی که از ترس ناشی می‌شوند خودداری کنیم. گفتن این موضوع آسان است، اما انجام دادن آن بسیار دشوار است. دشواری آن به این دلیل است که قاضی و قربانی ذهن ما را تحت کنترل دارند.

راه‌حل سوم به نام آیین آغاز مردگان شناخته می‌شود.

آیین مرگ در بسیاری از سنت‌ها و مکاتب اسرارآمیز در سراسر جهان یافت می‌شود. این آیین را در مصر، هند، یونان و آمریکا مشاهده می‌کنیم. این مرگی نمادین است که انگل درونی را از بین می‌برد، بی‌آنکه به جسم فیزیکی ما آسیبی برساند. هنگامی که به‌طور نمادین "می‌میریم"، انگل نیز ناگزیر باید بمیرد. این روش سریع‌تر از دو راه‌حل اول است، اما انجام

آن بسیار دشوارتر است. برای رویارویی با فرشته مرگ، به شجاعتی عظیم نیاز داریم. باید بسیار قوی باشیم.

بیاید هر یک از این راه‌حل‌ها را با دقت بیشتری بررسی کنیم.

وقتی به صحرا می‌روی، با شیاطین خود روبه‌رو می‌شوی. پس از بیرون آمدن از صحرا، همه آن شیاطین به فرشتگان تبدیل می‌شوند.

یکی از راه‌های تغییر باورها این است که توجه خود را بر تمامی آن توافقات و باورها متمرکز کنید و توافقاتی که خود را خودتان را تغییر دهید. با انجام این کار، برای بار دوم از توجه خود استفاده می‌کنید و به این ترتیب رؤیای توجه دوم یا رؤیای جدید را خلق می‌کنید.

به همین دلیل است که در همه سنت‌های شمنی در آمریکا، از کانادا تا آرژانتین، انسان‌ها خود را جنگجو می‌نامند، زیرا آنان در جنگی علیه انگل ذهن هستند. این معنای واقعی جنگجو است. جنگجو کسی است که در برابر هجوم انگل قیام می‌کند. جنگجو شورش می‌کند و اعلام جنگ می‌دهد. اما جنگجو بودن به این معنا نیست که همیشه در جنگ پیروز می‌شویم؛ ممکن است پیروز شویم یا شکست بخوریم، اما همیشه نهایت تلاش خود را می‌کنیم و دست‌کم فرصتی برای آزادی دوباره داریم. انتخاب این مسیر، حداقل شأن و کرامت شورش را به ما می‌بخشد و تضمین می‌کند که قربانی بی‌دفاع احساسات بی‌ثبات خود یا احساسات سمی دیگران نخواهیم بود. حتی اگر در برابر دشمن — انگل — تسلیم شویم، از جمله قربانیانی نخواهیم بود که هرگز مبارزه نکردند.

اولین گام این است که از مهی که ذهن شما را فرا گرفته آگاه شوید. باید متوجه شوید که شما همیشه در حال رؤیا دیدن هستید. تنها با آگاهی است که امکان دگرگونی رؤیای خود را خواهید داشت. اگر به این آگاهی برسید که تمام نمایش زندگی شما نتیجه باورهای شماست و آنچه باور دارید واقعی نیست، آنگاه می‌توانید شروع به تغییر آن کنید. با این حال، برای اینکه باورهای خود را واقعاً تغییر دهید، باید توجه خود را بر چیزی که می‌خواهید تغییر دهید متمرکز کنید. باید بدانید کدام توافقات را می‌خواهید تغییر دهید تا بتوانید آنها را تغییر دهید.

بنابراین گام بعدی این است که آگاهی خود را نسبت به تمام باورهای محدودکننده و مبتنی بر ترس که شما را ناراحت می‌کنند، توسعه دهید. شما فهرستی از تمام باورها و توافقاتی که دارید تهیه می‌کنید و از طریق این فرآیند، تحول را آغاز می‌کنید. تولتک‌ها این فرآیند را هنر تحول می‌نامند، و این یک مهارت کامل است. شما با تغییر توافقاتی مبتنی بر ترس

که باعث رنج شما می‌شوند و بازنویسی ذهن خود به شیوه‌ای که مختص خودتان باشد، به مهارت تحول دست پیدا می‌کنید. یکی از روش‌های انجام این کار، بررسی و پذیرش باورهای جایگزین مانند چهار توافق است.

رویکرد دوم این است که از تغذیه‌ی انگل دست برداریم. اگر به انگل هیچ غذایی ندهیم، با گرسنگی آن را از بین می‌بریم. برای انجام این کار، باید کنترل احساسات خود را به دست بگیریم و از تقویت احساساتی که از ترس ناشی می‌شوند، خودداری کنیم. گفتن این موضوع آسان است، اما انجام آن بسیار دشوار. این دشواری از آنجا ناشی می‌شود که قاضی و قربانی ذهن ما را تحت کنترل دارند.

رفتن به عمق آن توافقات چیز است که من آن را ورود به بیابان می‌نامم.

راه حل سوم به نام آغاز مردگان شناخته می‌شود.

تمرین کردن چهار توافق جدید، اقدامی بزرگ و قدرتمند است. شکستن طلسم جادوی سیاه در ذهن شما نیازمند نیروی شخصی عظیمی است. هر بار که یک توافق را میشکنید، قدرت بیشتری به دست می‌آورید. ابتدا با شکستن توافقهایی شروع می‌کنید که بسیار کوچک هستند و به نیروی کمتری نیاز دارند. با شکسته شدن این توافقهایی کوچک، نیروی شخصی شما افزایش می‌یابد تا زمانی که به نقطه‌ای برسید که بتوانید سرانجام با شیاطین بزرگ ذهن خود روبه‌رو شوید.

برای مثال، دختری کوچک که به او گفته شده بود آواز نخواند، اکنون بیست ساله است و هنوز آواز نمی‌خواند. یکی از راه‌هایی که او می‌تواند باور زشت بودن صدایش را کنار بگذارد این است که بگوید: «بسیار خوب، تلاش می‌کنم آواز بخوانم، حتی اگر بد بخوانم.» سپس می‌تواند وانمود کند که کسی برایش دست می‌زند و به او می‌گوید: «آه! چقدر زیبا بود.» این ممکن است توافق را کمی، خیلی کم، بشکند، اما همچنان پابرجا خواهد بود. با این حال، اکنون او کمی قدرت و شجاعت بیشتری دارد تا بارها و بارها تلاش کند تا سرانجام آن توافق را کاملاً بشکند.

این یکی از راه‌های رهایی از کابوس جهنم است. اما برای هر توافقی که می‌شکنید و باعث رنج شما می‌شود، باید توافق جدیدی جایگزین کنید که موجب شادی شما شود. این کار مانع بازگشت توافق قدیمی خواهد شد. اگر همان فضا را با یک توافق جدید پر کنید، توافق قدیمی برای همیشه از بین می‌رود و جای آن را توافق جدید می‌گیرد.

یکی از راه‌های تغییر باورها این است که توجه خود را بر تمامی توافقات و باورها متمرکز کنید و توافقاتی که خود با خودتان را تغییر دهید. با انجام این کار، برای بار دوم از توجه خود استفاده می‌کنید و به این ترتیب رؤیای توجه دوم یا رؤیای جدید را خلق می‌کنید.

وقتی به بیابان قدم می‌گذارید، با شیاطین خود رودررو می‌شوید. اما پس از خروج از بیابان، همان شیاطین به فرشتگان تبدیل می‌شوند.

انضباط جنگجو: کنترل رفتار خود

تصور کنید که یک صبح زود از خواب بیدار می‌شوید و سرشار از شور و اشتیاق برای شروع روز هستید. حالتان خوب است. خوشحالید و انرژی زیادی برای روبه‌رو شدن با روز پیش رو دارید. اما هنگام صبحانه، با همسران دعوی شدیدی می‌کنید و موجی از احساسات از درونتان فوران می‌کند. عصبانی می‌شوید و در هیجان خشم، مقدار زیادی از نیروی شخصی خود را مصرف می‌کنید. پس از دعوا، احساس خستگی می‌کنید و فقط می‌خواهید بروید و گریه کنید. در واقع، آن قدر احساس ضعف می‌کنید که به اتاقتان می‌روید، روی تخت می‌افتید و تلاش می‌کنید تا خودتان را بازیابی کنید. روزتان را درگیر احساساتتان سپری می‌کنید. هیچ انرژی‌ای برای ادامه دادن ندارید و فقط می‌خواهید از همه چیز فاصله بگیرید.

هر روز با میزان مشخصی از انرژی ذهنی، عاطفی و جسمی از خواب برمی‌خیزیم که آن را در طول روز مصرف می‌کنیم. اگر به احساسات خود اجازه دهیم که انرژی ما را تحلیل ببرند، دیگر توانی برای تغییر زندگی خود یا بخشیدن به دیگران نخواهیم داشت.

نحوه دیدن شما به جهان به احساساتی که تجربه می‌کنید بستگی دارد.

برای نمونه، دختری کوچک که به او گفته شده بود آواز نخواند، اکنون بیست ساله است و هنوز آواز نمی‌خواند. یکی از راه‌هایی که او می‌تواند باور زشت بودن صدایش را کنار بگذارد این است که بگوید: «بسیار خوب، تلاش می‌کنم آواز بخوانم، حتی اگر بد بخوانم.» سپس می‌تواند تصور کند کسی برایش دست می‌زند و به او می‌گوید: «آه! چه زیبا بود.» این ممکن است توافق درونی او را اندکی، بسیار اندک، بشکند، اما همچنان آن باور وجود خواهد داشت. با این حال، اکنون او کمی قدرت و شجاعت بیشتری پیدا کرده است تا دوباره و دوباره تلاش کند، تا سرانجام آن توافق را کاملاً بشکند.

تصور کنید که ذهن انسان مانند پوست شماس است. وقتی پوست سالم را لمس می‌کنید، حس فوق‌العاده‌ای دارد. پوست شما برای ادراک ساخته شده است و حس لمس کردن چیزی

شگفت‌انگیز است. حالا تصور کنید که زخمی روی پوستتان ایجاد شده و آن زخم عفونت کرده است. اگر پوست عفونی را لمس کنید، درد خواهد گرفت، بنابراین سعی می‌کنید آن را بپوشانید و محافظت کنید. در این حالت، از لمس شدن لذت نخواهید برد، زیرا دردناک است.

حالا تصور کنید که همهٔ انسان‌ها به این بیماری پوستی مبتلا هستند. هیچ‌کس نمی‌تواند دیگری را لمس کند، زیرا این کار دردناک خواهد بود. همه روی پوست خود زخم‌هایی دارند، به‌طوری‌که عفونت امری عادی تلقی می‌شود و درد نیز طبیعی به نظر می‌رسد؛ ما باور داریم که باید همین‌گونه باشیم.

آیا می‌توانید تصور کنید که اگر همه انسان‌های جهان به این بیماری پوستی مبتلا بودند، چگونه با یکدیگر رفتار می‌کردیم؟ بدون شک، به ندرت یکدیگر را در آغوش می‌گرفتیم، زیرا این کار بسیار دردناک می‌بود. بنابراین مجبور می‌شدیم فاصله زیادی میان خود ایجاد کنیم.

برای تغییر یک توافق، به همان میزان قدرتی نیاز داریم که برای ایجاد آن توافق به کار برده‌ایم. نمی‌توانیم با قدرتی کمتر از آنچه برای ایجاد توافق استفاده کرده‌ایم، آن را تغییر دهیم. تقریباً تمام قدرت شخصی ما صرف حفظ توافقی می‌شود که با خودمان داریم. دلیل این امر آن است که توافقی‌های ما در واقع مانند یک اعتیاد قوی هستند. ما به بودن در همان حالتی که هستیم معتاد شده‌ایم. به خشم، حسادت و ترحم به خود معتاد شده‌ایم. به باورهای معتاد شده‌ایم که به ما می‌گویند: «من به اندازه کافی خوب نیستم، به اندازه کافی باهوش نیستم. چرا تلاش کنم؟ دیگران این کار را انجام می‌دهند چون از من بهتر هستند.» تمام این توافقی‌های قدیمی که رؤیای زندگی ما را کنترل می‌کنند، نتیجه تکرار مداوم آن‌ها هستند. بنابراین، برای پذیرش چهار توافق، باید تکرار را به کار بگیرید. تمرین توافقی‌های جدید در زندگی‌تان همان راهی است که بهترین شما بهتر می‌شود. تکرار استاد می‌سازد.

اینکه سیستم انکار را داریم، چیز خوبی است، زیرا به ما اجازه می‌دهد زخم‌هایمان را بپوشانیم و همچنان به کار خود ادامه دهیم. اما زمانی که دیگر هیچ زخمی یا سمی نداشته باشیم، نیازی به دروغ گفتن نداریم. نیازی به سیستم انکار نداریم، زیرا ذهن سالم، مانند پوست سالم، می‌تواند لمس شود بدون اینکه درد ایجاد کند. لمس شدن ذهن پاک لذت‌بخش است.

رفتار روان‌پریشانه زمانی رخ می‌دهد که ذهن به قدری دچار ترس و زخم‌ها به قدری دردناک هستند که گسستن از دنیای بیرون به نظر راهی بهتر می‌آید.

اگر بتوانیم حالت ذهنی خود را به‌عنوان یک بیماری ببینیم، درمی‌یابیم که درمانی وجود دارد. دیگر نیازی نیست که بیشتر رنج بکشیم. ابتدا باید حقیقت را بپذیریم تا زخم‌های احساسی را باز کنیم، سم را بیرون بیاوریم و زخم‌ها را به‌طور کامل درمان کنیم. چگونه این کار را انجام دهیم؟ باید کسانی را که احساس می‌کنیم به ما ظلم کرده‌اند ببخشیم، نه به این دلیل که شایسته بخشش هستند، بلکه به این دلیل که خودمان را آن‌قدر دوست داریم که نمی‌خواهیم همچنان بهای بی‌عدالتی را بپردازیم.

بخشش تنها راه التیام است. ما میتوانیم تصمیم بگیریم که ببخشیم، زیرا نسبت به خودمان احساس شفقت داریم. میتوانیم از کینه رها شویم و اعلام کنیم: «بس است! دیگر نمیخواهم قاضی بزرگی باشم که علیه خودم حکم میکند. دیگر نمیخواهم خودم را سرزنش کنم و به خودم آسیب برسانم. دیگر نمیخواهم قربانی باشم.» ابتدا باید والدینمان، برادران و خواهرانمان، دوستانمان و خدا را ببخشیم. وقتی خدا را ببخشید، میتوانید نهایتاً خودتان را ببخشید. وقتی خودتان را ببخشید، خودردی در ذهن شما پایان مییابد. پذیرش خود آغاز میشود و عشق به خود آنقدر قوی میشود که سرانجام خودتان را همانطور که هستید، بپذیرید. این آغاز انسان آزاد است.

حال تصور کنید که همه انسان‌ها به یک بیماری پوستی مبتلا شده‌اند. هیچ‌کس نمی‌تواند دیگری را لمس کند، زیرا این کار دردناک خواهد بود. همه بر روی پوست خود زخم‌هایی دارند، به‌طوری‌که این عفونت به‌عنوان امری طبیعی تلقی می‌شود و درد نیز به‌عنوان چیزی عادی پذیرفته شده است؛ ما باور داریم که باید همین‌گونه باشیم.

وقتی کسی را بخشیده باشید، خواهید دانست، زیرا وقتی او را می‌بینید دیگر واکنش احساسی نخواهید داشت. وقتی نام او را می‌شنوید، هیچ احساس خاصی در شما برانگیخته نمی‌شود. زمانی که کسی بتواند به چیزی دست بزند که پیش‌تر برای شما زخمی بود و دیگر دردی احساس نکنید، آن‌گاه می‌توانید مطمئن شوید که واقعاً بخشیده‌اید.

حقیقت همچون تیغ جراحی است. حقیقت دردناک است، زیرا تمام زخم‌هایی را که با دروغ‌ها پوشانده شده‌اند، باز می‌کند تا بتوانیم شفا یابیم. این دروغ‌ها همان چیزی هستند که آن را نظام انکار می‌نامیم.

اینکه سیستم انکار را داریم، چیز خوبی است، زیرا به ما اجازه می‌دهد زخم‌هایمان را بپوشانیم و همچنان به کار خود ادامه دهیم. اما زمانی که دیگر هیچ زخمی یا هیچ سمی در وجودمان نباشد، دیگر نیازی به دروغ گفتن نداریم. دیگر نیازی به سیستم انکار نداریم،

زیرا ذهن سالم، مانند پوست سالم، می‌تواند لمس شود بدون اینکه درد ایجاد کند. برای ذهن پاک، لمس شدن لذت‌بخش است.

آیا می‌توانید تصور کنید که رفتار ما با یکدیگر چگونه میشد اگر همه انسان‌های جهان به این بیماری پوستی مبتلا بودند؟ بدون شک، به ندرت یکدیگر را در آغوش می‌گرفتیم، زیرا این کار بسیار دردناک می‌بود. بنابراین مجبور می‌شدیم فاصله زیادی میان خودمان ایجاد کنیم.

اگر بتوانیم حالت ذهنی خود را به‌عنوان یک بیماری ببینیم، درمی‌یابیم که درمانی وجود دارد. دیگر نیازی نیست که رنج بکشیم. ابتدا باید حقیقت را بپذیریم تا زخم‌های احساسی را باز کنیم، سم را بیرون بیاوریم و زخم‌ها را به‌طور کامل درمان کنیم. چگونه این کار را انجام دهیم؟ باید کسانی را که احساس می‌کنیم به ما ظلم کرده‌اند ببخشیم، نه به این دلیل که شایسته بخشش هستند، بلکه به این دلیل که خودمان را آن‌قدر دوست داریم که نمی‌خواهیم همچنان تاوان بی‌عدالتی را بدهیم.

این بسیار مهم است. ما آگاهی‌ها که در حال جنگ هستیم، و این جنگ در ذهن‌های ما نیازمند انضباط است. نه انضباط یک سرباز، بلکه انضباط یک جنگجو. نه انضباطی که از بیرون به ما بگوید چه کنیم و چه نکنیم، بلکه انضباطی که به ما اجازه دهد خودمان باشیم، به هر قیمتی که باشد.

جنگجو تسلط دارد. نه تسلط بر انسان دیگر، بلکه تسلط بر احساسات خود، تسلط بر خویشتن. زمانی که کنترل خود را از دست می‌دهیم، احساسات را سرکوب می‌کنیم، نه زمانی که بر خود مسلط هستیم. تفاوت بزرگ میان یک جنگجو و یک قربانی در این است که قربانی احساسات را سرکوب می‌کند، اما جنگجو خویشتن‌داری می‌کند. قربانیان احساسات را سرکوب می‌کنند زیرا از نشان دادن آن‌ها می‌ترسند، از گفتن آنچه می‌خواهند بگویند هراس دارند. اما خویشتن‌داری با سرکوب یکسان نیست. خویشتن‌داری یعنی نگه داشتن احساسات و بیان آن‌ها در لحظه‌ای مناسب، نه زودتر و نه دیرتر. به همین دلیل است که جنگجویان بی‌نقص هستند. آن‌ها تسلط کامل بر احساسات خود دارند و در نتیجه بر رفتار خود نیز کاملاً مسلط هستند.

آیین مرگ: در آغوش گرفتن فرشته مرگ

آخرین راه برای دستیابی به آزادی شخصی، آماده‌سازی خود برای آیین مرگ است؛ اینکه مرگ را به‌عنوان آموزگار خود بپذیریم. آنچه فرشته مرگ می‌تواند به ما بیاموزد، این است که چگونه به‌راستی زنده باشیم. ما آگاه می‌شویم که ممکن است در هر لحظه بمیریم؛ تنها

اکنون را برای زنده بودن در اختیار داریم. حقیقت این است که نمی‌دانیم آیا فردا خواهیم مرد یا نه. چه کسی می‌داند؟ ما این تصور را داریم که سال‌های بسیاری در پیش رو داریم. اما آیا واقعاً چنین است؟

۷

رؤیای جدید

بهشت روی زمین

اینکه ما سیستم انکار را داریم، چیز خوبی است، زیرا به ما اجازه می‌دهد زخم‌هایمان را بپوشانیم و همچنان به کار خود ادامه دهیم. اما زمانی که دیگر هیچ زخمی یا هیچ سمی نداشته باشیم، نیازی به دروغ گفتن نداریم. دیگر به سیستم انکار نیازی نیست، زیرا ذهن سالم، مانند پوست سالم، می‌تواند لمس شود بدون اینکه درد ایجاد کند. برای ذهن پاک، لمس شدن لذت‌بخش است.

جنگجو بر خود مسلط است. نه بر دیگران، بلکه بر احساسات خود و بر وجود خویش. زمانی که کنترل را از دست می‌دهیم، احساسات را سرکوب می‌کنیم، نه وقتی که بر خود مسلط هستیم. تفاوت بزرگ میان یک جنگجو و یک قربانی در این است که قربانی احساسات را سرکوب می‌کند، اما جنگجو خویشتن‌داری می‌کند. قربانیان احساسات را سرکوب می‌کنند زیرا از نشان دادن آنها می‌ترسند، از گفتن آنچه می‌خواهند بگویند هراس دارند. اما خویشتن‌داری با سرکوب یکی نیست. خویشتن‌داری یعنی نگه‌داشتن احساسات و ابراز آنها در لحظه‌ای مناسب، نه زودتر و نه دیرتر. به همین دلیل است که جنگجویان بی‌نقص‌اند. آنها بر احساسات خود و در نتیجه بر رفتارشان تسلط کامل دارند.

آنچه در آغاز مرگ قرار است بمیرد، انگل است. ورود به آغاز مرگ آسان نیست، زیرا قاضی و قربانی با تمام توان خود مبارزه خواهند کرد. آنها نمی‌خواهند بمیرند. و ما احساس می‌کنیم که خودمان هستیم که قرار است بمیریم، و از این مرگ هراس داریم.

وقتی در رؤیای جهان زندگی می‌کنیم، گویی مرده‌ایم. هرکس از آیین مرگ جان سالم به در ببرد، شگفت‌انگیزترین هدیه را دریافت می‌کند: رستاخیز. دریافت رستاخیز به معنای برخاستن از مرگ، زنده شدن و بازگشت به خود حقیقی است. رستاخیز یعنی مانند کودکی بودن—وحشی و آزاد، اما با تفاوتی مهم. تفاوت این است که آزادی همراه با خرد داریم، نه معصومیت. توانایی شکستن اهلی‌سازی خود را پیدا می‌کنیم، دوباره آزاد می‌شویم و ذهنمان را التیام می‌بخشیم. خود را به فرشته مرگ می‌سپاریم، با آگاهی از اینکه انگل خواهد مرد و

ما با ذهنی سالم و خردی کامل همچنان زنده خواهیم بود. آنگاه آزادیم که از ذهن خود بهره ببریم و زندگی خود را به دست بگیریم.

می‌خواهم همه چیزهایی را که در تمام زندگی‌تان آموخته‌اید فراموش کنید. این آغاز یک درک جدید، یک رؤیای تازه است.

این همان چیزی است که در آغاز مرگ از بین خواهد رفت—انگل. رفتن به سوی آغاز مرگ آسان نیست، زیرا قاضی و قربانی با تمام توان خود مبارزه خواهند کرد. آنها نمی‌خواهند بمیرند. و ما احساس می‌کنیم که خودمان هستیم که قرار است بمیریم، و از این مرگ هراس داریم.

۷. رؤیای نو

بهشت روی زمین

می‌خواهم تمام آنچه را که در طول زندگی‌تان آموخته‌اید فراموش کنید. این آغاز یک درک تازه، یک رؤیای نو است.

روایی که در آن زندگی می‌کنید، آفریده خود شماست. این برداشت شما از واقعیت است که می‌توانید هر زمان تغییرش دهید. شما قدرت خلق جهنم را دارید و قدرت خلق بهشت را نیز در اختیار دارید. چرا روایی دیگر نیندیشید؟ چرا از ذهن، تخیل و احساسات خود برای روایی بهشت بهره نبرید؟

تنها کافی است از قدرت تخیل خود استفاده کنید و اتفاقی شگفت‌انگیز رخ خواهد داد. تصور کنید که توانایی دیدن جهان با چشمانی متفاوت را دارید، هر زمان که بخواهید.

آنچه خواهید دید، عشقی است که از درختان بیرون می‌آید، عشقی که از آسمان بیرون می‌آید، عشقی که از نور بیرون می‌آید. شما عشق را از همه چیز اطراف خود درک خواهید کرد. این حالت سرور و شادی است. شما عشق را به‌طور مستقیم از همه چیز، از جمله خودتان و دیگر انسان‌ها درک می‌کنید. حتی زمانی که انسان‌ها غمگین یا عصبانی هستند، پشت این احساسات می‌توانید ببینید که آنها نیز در حال ارسال عشق هستند.

چشمانت را اکنون ببند، سپس باز کن و به بیرون نگاه کن.

آنچه خواهید دید، عشقی است که از دل درختان بیرون می‌آید، عشقی که از آسمان جاری می‌شود، عشقی که از نور می‌تابد. شما عشق را از هر آنچه در اطرافتان است درک خواهید کرد. این همان حالت سرور و شادمانی است. شما عشق را به‌طور مستقیم از همه چیز

احساس می‌کنید، از خودتان و از دیگر انسان‌ها. حتی زمانی که انسان‌ها غمگین یا خشمگین هستند، در پس این احساسات نیز می‌توانید ببینید که آن‌ها نیز عشق می‌فرستند.

با بهره‌گیری از قدرت تخیل و دیدگاه تازه‌ای که به دست آورده‌ای، می‌خواهم خود را در زندگی‌ای نوین تصور کنی، در رویایی تازه، در جهانی که نیازی به توجیه وجود خود نداری و آزاد هستی تا آنچه واقعاً هستی را بی‌پرده و بی‌هراس زندگی کنی.

رویایی که در آن زندگی می‌کنید، آفریده‌ی خود شماست. این برداشت شما از واقعیت است که می‌توانید هر زمان آن را تغییر دهید. شما قدرت آن را دارید که جهنم بیافرینید، و قدرت آن را دارید که بهشت خلق کنید. چرا رویایی متفاوت را در سر نپرورانید؟ چرا از ذهن، تخیل و احساسات خود برای رویای بهشت استفاده نکنید؟

فقط از قدرت تخیل خود استفاده کنید و اتفاقی شگفت‌انگیز رخ خواهد داد. تصور کنید که توانایی دیدن جهان با چشمانی متفاوت را دارید، هر زمان که بخواهید.

تصور کنید زندگی خود را بدون ترس از بیان رؤیاهایتان سپری کنید. بدانید چه می‌خواهید، چه نمی‌خواهید و چه زمانی آن را می‌خواهید. آزاد باشید که زندگی خود را به شکلی که واقعاً می‌خواهید تغییر دهید. از درخواست آنچه نیاز دارید، از گفتن بله یا نه به هر چیز یا هر کسی، هیچ ترسی نداشته باشید.

تصور کنید زندگی خود را بدون ترس از قضاوت دیگران سپری کنید. دیگر رفتار خود را بر اساس آنچه دیگران ممکن است درباره شما فکر کنند، تنظیم نمی‌کنید. دیگر مسئول نظر هیچ‌کس نیستید. نیازی به کنترل کسی ندارید و هیچ‌کس نیز شما را کنترل نمی‌کند.

تصور کنید که زندگی خود را بدون قضاوت کردن دیگران سپری کنید. به راحتی می‌توانید دیگران را ببخشید و از هرگونه قضاوتی که دارید دست بردارید. نیازی ندارید که همیشه حق با شما باشد و نیازی ندارید کسی دیگر را در اشتباه جلوه دهید. به خودتان و همه افراد دیگر احترام می‌گذارید و آن‌ها نیز در مقابل به شما احترام می‌گذارند.

آنچه خواهید دید، عشق است که از دل درختان بیرون می‌آید، عشق است که از آسمان جاری می‌شود، عشق است که از نور می‌تابد. شما عشق را از هر چیزی که پیرامونتان است درک خواهید کرد. این همان حالت سرور و شادمانی است. شما عشق را به‌طور مستقیم از همه چیز، از جمله خودتان و دیگر انسان‌ها، احساس خواهید کرد. حتی زمانی که انسان‌ها غمگین یا خشمگین هستند، پشت این احساسات نیز می‌توانید ببینید که آنها عشق می‌فرستند.

تصور کنید زندگی‌ای داشته باشید که در آن دیگران را قضاوت نمی‌کنید. به راحتی می‌توانید دیگران را ببخشید و از هر قضاوتی که در دل دارید، رها شوید. نیازی به اثبات حقانیت خود ندارید و نیازی نیست کسی دیگر را در اشتباه نشان دهید. به خودتان و دیگران احترام می‌گذارید و در مقابل، دیگران نیز به شما احترام می‌گذارند.

تصور کن که خودت را دقیقاً همان‌گونه که هستی دوست داری. بدنت را همان‌گونه که هست دوست داری و احساسات را همان‌گونه که هستند می‌پذیری و دوست داری. می‌دانی که دقیقاً همان‌گونه که هستی، کامل و بی‌نقصی.

دلیلی که از شما می‌خواهم این چیزها را تصور کنید این است که همه آنها کاملاً امکان‌پذیر هستند! شما می‌توانید در حالت لطف، حالت سرور، و رؤیای بهشت زندگی کنید. اما برای اینکه بتوانید این رؤیا را تجربه کنید، ابتدا باید درک کنید که این رؤیا چیست.

تنها عشق است که توانایی قرار دادن شما در آن حالت سرور را دارد. بودن در حالت سرور مانند بودن در عشق است. بودن در عشق مانند بودن در حالت سرور است. شما در میان ابرها شناور هستید. عشق را در هر جایی که می‌روید احساس می‌کنید. کاملاً ممکن است که همیشه به این شیوه زندگی کنید. این امکان‌پذیر است، زیرا دیگران این کار را کرده‌اند و آن‌ها هیچ تفاوتی با شما ندارند. آن‌ها در حالت سرور زندگی می‌کنند، زیرا توافق‌های خود را تغییر داده‌اند و رویای متفاوتی را می‌بینند.

تصور کنید که زندگی خود را بدون قضاوت دیگران سپری کنید. به راحتی می‌توانید دیگران را ببخشید و از هرگونه قضاوتی که در ذهن دارید، رها شوید. نیازی به اثبات حقانیت خود ندارید و نیازی نیست کسی دیگر را در اشتباه بدانید. به خودتان و دیگران احترام می‌گذارید و در مقابل، دیگران نیز به شما احترام می‌گذارند.

دنیا بسیار زیبا و شگفت‌انگیز است. زندگی می‌تواند بسیار آسان باشد وقتی که عشق روش زندگی شما باشد. شما می‌توانید همیشه عاشقانه رفتار کنید. این انتخاب شماست.

شاید دلیلی برای عشق ورزیدن نداشته باشید، اما می‌توانید عشق بورزید، زیرا عشق ورزیدن شما را شادمان می‌کند. عشق در عمل تنها شادی به بار می‌آورد. عشق به شما آرامش درونی می‌بخشد. عشق دیدگاه شما را نسبت به همه چیز دگرگون خواهد کرد.

دلیلی که از شما می‌خواهم این چیزها را تصور کنید این است که همه آنها کاملاً ممکن هستند! شما می‌توانید در حالت لطف، حالت سرور، و رؤیای بهشت زندگی کنید. اما برای اینکه بتوانید این رؤیا را تجربه کنید، ابتدا باید درک کنید که این رؤیا چیست.

این شیوه زندگی ممکن است و در دستان شما قرار دارد. موسی آن را سرزمین موعود نامید، بودا آن را نیروانا خواند، عیسی آن را بهشت نامید، و تولتک‌ها آن را رؤیای نوین می‌نامند. اما متأسفانه هویت شما با رؤیای سیاره آمیخته شده است. تمام باورها و توافقاتی شما در میان این مه قرار دارند. حضور انگل را احساس می‌کنید و باور دارید که آن خود شماست. این امر رها کردن را دشوار می‌کند—رها کردن انگل و ایجاد فضایی برای تجربه عشق. شما به قاضی وابسته‌اید، به قربانی وابسته‌اید. رنج برایتان احساس امنیت می‌آورد، زیرا آن را به‌خوبی می‌شناسید.

تنها عشق است که توانایی قرار دادن شما در آن حالت سرور را دارد. بودن در سرور مانند بودن در عشق است. بودن در عشق همچون بودن در سرور است. گویی بر ابرها شناورید. عشق را در هر کجا که می‌روید احساس می‌کنید. کاملاً ممکن است که همیشه به این شکل زندگی کنید. این امکان وجود دارد زیرا دیگرانی بوده‌اند که این کار را انجام داده‌اند و آن‌ها هیچ تفاوتی با شما ندارند. آن‌ها در سرور زندگی می‌کنند زیرا توافقاتی خود را تغییر داده‌اند و رویای دیگری را در سر می‌پرورانند.

شادی یک انتخاب است، همان‌طور که رنج نیز انتخابی است.

شاید نتوانیم از سرنوشت انسان بگریزیم، اما یک انتخاب داریم: سرنوشت خود را رنج ببریم یا از آن لذت ببریم. رنج کشیدن، یا عشق ورزیدن و شاد بودن. زندگی در جهنم، یا زندگی در بهشت. انتخاب من این است که در بهشت زندگی کنم.

به ما کمک کن دیگران را همان‌گونه که هستند و بدون هیچ شرطی دوست داشته باشیم. به ما کمک کن آن‌ها را همان‌طور که هستند بپذیریم، بدون قضاوت، زیرا اگر آن‌ها را قضاوت کنیم، گناهکارشان می‌دانیم، سرزنششان می‌کنیم و نیاز به مجازاتشان پیدا می‌کنیم.

لطفاً لحظه‌ای چشمان خود را ببندید، قلبتان را بگشایید و تمام عشقی را که از قلبتان جاری می‌شود، احساس کنید.

این شیوه زندگی ممکن است و در دستان شماست. موسی آن را سرزمین موعود نامید، بودا آن را نیروانا، عیسی آن را بهشت، و تولتک‌ها آن را رؤیای نوین می‌نامند. متأسفانه، هویت شما با رؤیای سیاره درهم آمیخته است. تمامی باورها و توافقاتی شما در آن مه‌آلودگی حضور دارند. شما حضور انگل را احساس می‌کنید و باور دارید که آن خود شماست. این امر رها کردن را دشوار می‌کند—رها کردن انگل و ایجاد فضایی برای تجربه

عشق. شما به قاضی وابسته‌اید، به قربانی وابسته‌اید. رنج کشیدن به شما احساس امنیت می‌دهد، زیرا آن را به‌خوبی می‌شناسید.

توجه خود را بر روی ریه‌هایتان متمرکز کنید، گویی تنها ریه‌ها وجود دارند. لذت را احساس کنید هنگامی که ریه‌هایتان گسترش می‌یابند تا بزرگ‌ترین نیاز بدن انسان، یعنی نفس کشیدن، را برآورده کنند.

نفس عمیقی بکشید و هوا را احساس کنید که چگونه ریه‌هایتان را پر می‌کند. حس کنید که هوا چیزی جز عشق نیست. ارتباط میان هوا و ریه‌ها را ببینید، ارتباطی سرشار از عشق. ریه‌هایتان را با هوا گسترش دهید تا زمانی که بدن شما نیاز به بیرون دادن آن هوا پیدا کند. سپس بازدم کنید و دوباره لذت را احساس کنید. زیرا هرگاه نیازی از بدن انسان برآورده شود، به ما لذت می‌بخشد. نفس کشیدن به ما لذت فراوانی می‌دهد. تنها نفس کشیدن برای شاد بودن و لذت بردن از زندگی کافی است. تنها زنده بودن کافی است. لذت زنده بودن را احساس کنید، لذت احساس عشق را...

مالِ تو چیست؟

امروز به ما کمک کن تا مانند تو باشیم، زندگی را دوست بداریم، خود زندگی باشیم، عشق باشیم. به ما کمک کن تا همان‌گونه که تو عشق می‌ورزی، عشق بورزیم؛ بدون شرط، بدون انتظار، بدون الزام، بدون هیچ قضاوتی. به ما کمک کن تا خودمان را بدون هیچ قضاوتی دوست داشته و بپذیریم، زیرا هنگامی که خود را قضاوت می‌کنیم، خود را گناهکار می‌یابیم و احساس می‌کنیم که باید مجازات شویم.

توجه خود را بر روی ریه‌هایتان متمرکز کنید، گویی تنها ریه‌ها وجود دارند. لذت را احساس کنید هنگامی که ریه‌هایتان گسترش می‌یابند تا بزرگ‌ترین نیاز بدن انسان را برآورده کنند — نفس کشیدن.

به ما کمک کن تا دیگران را همان‌گونه که هستند و بدون هیچ شرطی دوست داشته باشیم. به ما کمک کن تا آنها را همان‌طور که هستند بپذیریم، بدون قضاوت، زیرا اگر آنها را قضاوت کنیم، آنها را گناهکار می‌دانیم، سرزنششان می‌کنیم و احساس نیاز به مجازاتشان پیدا می‌کنیم.

امروز دل‌های خود را از هرگونه زهر احساسی پاک کنیم، ذهن‌های خود را از هر قضاوتی آزاد سازیم تا بتوانیم در آرامش کامل و عشق کامل زندگی کنیم.

به ما کمک کن دیگران را همان‌گونه که هستند، بدون هیچ شرطی دوست داشته باشیم. به ما کمک کن آنها را همان‌طور که هستند، بدون قضاوت بپذیریم، زیرا اگر آنها را قضاوت کنیم، آنها را گناهکار می‌دانیم، سرزنششان می‌کنیم و نیاز به مجازاتشان پیدا می‌کنیم.

دعای عشق

ما قرار است رویایی زیبا را با یکدیگر به اشتراک بگذاریم—رویایی که همیشه دوست دارید آن را داشته باشید. در این رویا، شما در میان روزی زیبا، گرم و آفتابی قرار دارید. صدای پرندگان، وزش باد و جریان یک رود کوچک را می‌شنوید. به سمت رودخانه قدم برمی‌دارید. در کنار رودخانه، پیرمردی را می‌بینید که در حالت مراقبه نشسته است و از سر او نوری زیبا با رنگ‌های مختلف ساطع می‌شود. تلاش می‌کنید مزاحم او نشوید، اما او حضور شما را حس می‌کند و چشمانش را باز می‌کند. چشمان او پر از عشق است و لبخندی بزرگ بر لب دارد. از او می‌پرسید که چگونه قادر است این نور زیبا را از خود ساطع کند. از او می‌خواهید که به شما یاد دهد چگونه کاری را که او انجام می‌دهد، انجام دهید.

به ما یاری کن تا دیگران را همان‌گونه که هستند و بدون هیچ قید و شرطی دوست بداریم. به ما کمک کن تا آنان را همان‌گونه که هستند بپذیریم، بدون قضاوت، زیرا اگر قضاوتشان کنیم، آنان را گناهکار می‌پنداریم، سرزنششان می‌کنیم و احساس نیاز به مجازاتشان در ما شکل می‌گیرد.

پیرمرد شروع به روایت داستان خود می‌کند: «استاد من سینه‌اش را گشود و قلبش را بیرون آورد، و از قلبش شعله‌ای زیبا برداشت. سپس سینه‌ام را گشود، قلبم را باز کرد، و آن شعله کوچک را درون قلبم گذاشت. قلبم را دوباره در سینه‌ام قرار داد، و به محض اینکه قلبم درونم قرار گرفت، عشقی عمیق را احساس کردم، زیرا شعله‌ای که در قلبم گذاشت، عشق خودش بود».

«آن شعله در قلبم زبانه کشید و به آتشی بزرگ، بسیار بزرگ تبدیل شد—آتشی که نمی‌سوزاند، بلکه هر چیزی را که لمس می‌کند، پاک و خالص می‌سازد. و آن آتش تک‌تک سلول‌های بدنم را لمس کرد، و سلول‌های بدنم مرا با عشق پاسخ دادند. من با بدنم یکی شدم، اما عشقم حتی بیشتر رشد کرد. آن آتش هر احساسی از ذهنم را لمس کرد، و تمام احساسات به عشقی قوی و عمیق تبدیل شدند. و من خودم را کاملاً و بی‌قید و شرط دوست داشتم».

امروز روزی بسیار ویژه است. امروز دل‌های خود را دوباره به روی عشق می‌گشاییم تا بتوانیم بدون هیچ ترسی به یکدیگر بگوییم «دوستت دارم» و واقعاً آن را از صمیم قلب بیان کنیم. امروز خود را به تو تقدیم می‌کنیم. به سوی ما بیا، از صدایمان، از چشمانمان، از دستانمان و از قلبمان استفاده کن تا خود را در پیوندی از عشق با همه به اشتراک بگذاریم. امروز، ای آفریدگار، کمک کن تا همانند تو باشیم. سپاسگزاریم برای هر آنچه امروز دریافت می‌کنیم، به‌ویژه برای آزادی بودن آنچه واقعاً هستیم. آمین.

«من ذره‌ای از عشق خود را در هر بلور، در هر سنگ در زمین، در خاک، در فلزات نهادم، و آنها نیز مرا دوست داشتند، و من با زمین یکی شدم».

پیرمرد شروع به گفتن داستانش می‌کند: «استادم سینه‌اش را گشود و قلبش را بیرون آورد، و شعله‌ای زیبا از قلبش بیرون کشید. سپس سینه‌ام را گشود، قلبم را باز کرد، و آن شعله کوچک را درون قلبم گذاشت. او قلبم را به سینه‌ام بازگرداند، و به محض اینکه قلبم درونم قرار گرفت، عشقی عمیق را احساس کردم، زیرا شعله‌ای که در قلبم گذاشت، عشق خودش بود».

سرم را به سوی آسمان، به سوی خورشید، به سوی ستارگان بلند کردم و ذره‌ای از عشق خود را در هر ستاره، در ماه، در خورشید قرار دادم، و آنها نیز مرا دوست داشتند. و من یکی شدم با ماه، با خورشید و با ستارگان، و عشقم همچنان رشد کرد و بزرگ‌تر شد. سپس ذره‌ای از عشق خود را در هر انسان قرار دادم و یکی شدم با تمام انسانیت. هر جا که می‌روم، هر کسی را که ملاقات می‌کنم، خودم را در چشمانشان می‌بینم، زیرا من بخشی از همه چیز هستم، زیرا عشق می‌ورزم.

سپس پیرمرد سینه‌اش را باز می‌کند، قلبش را با آن شعله زیبا بیرون می‌آورد و آن شعله را در قلب تو قرار می‌دهد. و اکنون آن عشق درون تو رشد می‌کند. اکنون تو یکی شده‌ای با باد، با آب، با ستارگان، با تمام طبیعت، با تمام حیوانات و با همه انسان‌ها. گرما و نوری که از شعله در قلبت ساطع می‌شود را احساس می‌کنی. از سر تو نوری زیبا با رنگ‌های مختلف می‌درخشد. تو با تابش عشق می‌درخشی و دعا می‌کنی: سپاسگزارم، ای آفریدگار جهان، برای هدیه زندگی که به من بخشیده‌ای.

سپاسگزارم که هر آنچه را که واقعاً به آن نیاز داشتم به من بخشیدی. سپاسگزارم برای فرصتی که به من دادی تا این بدن زیبا و این ذهن شگفت‌انگیز را تجربه کنم.

«سرم را به سوی آسمان، به سوی خورشید، به سوی ستارگان چرخاندم و ذره‌ای از عشق خود را در هر ستاره، در ماه، در خورشید گذاشتم، و آنها مرا دوست داشتند. و من یکی شدم با ماه و خورشید و ستارگان، و عشقم بزرگ‌تر و بزرگ‌تر شد. و ذره‌ای از عشقم را در هر انسان گذاشتم، و یکی شدم با تمام انسانیت. هر جا که می‌روم، هر کسی را که ملاقات می‌کنم، خودم را در چشمانشان می‌بینم، زیرا من بخشی از همه چیز هستم، زیرا عاشقم». سپاسگزارم که از واژگان من، از چشمان من، و از قلب من بهره می‌بری تا عشق تو را هر کجا که می‌روم به اشتراک بگذارم. من تو را همان‌گونه که هستی دوست دارم، و چون آفریده‌ی تو هستم، خود را نیز همان‌گونه که هستم دوست دارم. یاری‌ام کن تا عشق و آرامش را در قلبم حفظ کنم و آن عشق را به شیوه‌ای نوین از زندگی بدل کنم، تا باقی عمرم را در عشق زندگی کنم. آمین.

نسخه هدیه چهار پیمان اثر دون میگوئل روئیز

*نسخه‌ای با جلد سخت و پارچه‌ای از این کتاب پرفروش کلاسیک، با چاپ دو رنگ و نشانگر روبانی ابریشمی. هدیه‌ای ایده‌آل برای یک دوست خاص. همچنین در قالب کتاب صوتی موجود است.

دسته کارت‌های خرد تولتک اثر دون میگوئل روئیز

هر دسته کارت شامل ۴۸ کارت زیبا و مصور است که حاوی گوه‌های خرد از کتاب‌های «چهار توافق»، «مهارت در عشق» و «صدای دانش» می‌باشد.

صدای دانش نوشته‌ی دون میگوئل روئیز

روئیز مسائل پیچیده‌ی انسانی را به زبانی ساده و منطقی تبدیل می‌کند. او به ما می‌گوید که تمام رنج‌های احساسی ما به این دلیل است که به دروغ‌ها باور داریم—به‌ویژه دروغ‌هایی که درباره‌ی خودمان می‌پذیریم. این کتاب به‌صورت کتاب صوتی نیز در دسترس است.

کتاب «پیمان پنجم» نوشته دون میگل روئیز و دون خوزه روئیز

در این دنباله مورد انتظار برای کتاب «چهار پیمان»، دون میگل روئیز با همکاری پسرش، دون خوزه روئیز، پیمانی قدرتمند دیگر را برای دگرگونی زندگی‌مان ارائه می‌دهد. پیمان پنجم ما را تشویق می‌کند تا حقیقت را ببینیم، اصالت خود را بازیابیم و پیام‌هایی را که نه‌تنها به خودمان، بلکه به اطرافیانمان منتقل می‌کنیم، تغییر دهیم.

برای دریافت کاتالوگ رایگان از کتاب‌های انتشارات امبر-آلن، تماس بگیرید یا نامه ارسال کنید :

انتشارات امبر-آلن

صندوق پستی ۶۶۵۷

سن رافائل، کالیفرنیا ۹۴۹۰۳-۰۶۵۷

شماره تماس: (۸۰۰) ۶۲۴-۸۸۵۵

بازدید آنلاین : www.amberallen.com

*همچنین به زبان اسپانیایی موجود است.