

به نام خداوند جان و خرد

# قدرت تعادل

کتابی ارزشمند برای ایجاد تحول سازنده در زندگی

مترجم:  
فریبا سبز چمنی

شاهکاری بی نظیر از  
وین دایر





## «قدرت تعادل»

- نویسنده: وین دایر • مترجم: فریبا سبز چمنی
- ناشر: انتشارات طاهریان • نوبت چاپ: اول • سال چاپ: 1392 • تیراژ: 2100 جلد
- طرح جلد: آرزو خسروپور • قیمت: 8000 تومان
- شابک: 978-600-6235-40-0

آدرس: میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، خیابان لبافی نژاد، پلاک 266، طبقه چهارم، واحد 11  
تلفن: 66492733 تلفکس: 66974152

برای شرکت در قرعه‌کشی خوانندگان مجموعه کتاب‌های به سوی موفقیت، لطفاً حتماً عدد  
1 را به شماره 10000066492733 ارسال کنید تا یکی از برندگان ما باشید.

## مقدمه

این اصل تعادل است که به عالم معنا می‌بخشد، جهان، سیاره‌ها، فصول، آب، باد، آتش و کره زمین همگی در تعادل کامل هستند. تنها استثنای این اصل ما انسانها هستیم. در این کتاب من سعی دارم تعادل طبیعی‌تان در همه جنبه‌های زندگی را به شما بازگردانم. متعادل شدن تنها در اتخاذ استراتژیهای نوین برای تغییر رفتارتان نیست بلکه در تطبیق مجدد خودتان با تفکراتتان است تا بتوانید بین خواسته‌های زندگی روزانه و نحوه زندگی‌تان تعادل ایجاد کنید. وقتی ویراستارم خواندن این مجموعه را تمام کرد روی جلد کتاب این کلمات را برای من نوشت. گفت: "وین، متعادل بودن عالی است. هیچ کس نمی‌تواند این کتاب را بخواند و سرزنده نشود. فکر می‌کنم خودم هم به تعادل برگشتم."

مطمئنم شما هم با خواندن و عمل کردن به 9 اصل این کتاب حس آگاهی لذت‌بخشی نسبت به تعادل عالم را احساس خواهید کرد. وقتی گذاشتم این ایده‌ها درونم جاری شوند و آنها را را روی کاغذ آوردم قصدم دقیقاً همین بود که شما هم بتوانید این احساس لذت‌بخش را داشته باشید. این مجموعه برنامه‌ها را دوست دارم و احساسی که موقع مطالعه این مجموعه پیدا می‌کنم را هم دوست دارم. و پیغامی که هر روز برای من و شما دارد دوست دارم. می‌توانید هر روز از این اصول استفاده کنید تا به همان تعادلی که از آن منشأ گرفته‌اید، برگردید.

با عشق و شوق فوق العاده

وین دایر در ماوی هاوایی

# فصل 1

## بی نهایت جنگل در رویاهای میوه

### بلوط پنهان است



اولین فصل در رابطه با ایجاد تعادل بین رویاها و عادات شماست. دو نقل قول، یکی از جیمز آلن: "در ابتدا و برای مدت زیادی بزرگترین موفقیتها تنها یک رویا بوده‌اند. درخت بلوط در میوه بلوط پنهان است، پرندگان در تخم منتظر هستند و در بالاترین تصورات روح، فرشته‌ای بیدار وجود دارد. رویاها نهال واقعیت‌ها هستند." و از ارنست هلمز "تصور واقعی، خیالات باطل و واهی نیستند بلکه آتشی از بهشت هستند."

یکی از جنبه‌های غیر متعادل در زندگی، ناهمخوانی زندگی روزانه و عاداتتان با رویاهایی است که در عمق وجود خود نسبت به زندگی فوق‌العاده و رضایت‌بخش دارید، است. در نقل قول ابتدای این فصل جیمز آلن به طور شاعرانه توضیح می‌دهد که رویا قلمرویی جادویی است که زندگی جدید از آن پدیدار می‌شود. در درون شما توانایی بی‌حد و حصری برای خلق کردن مدفون است، که آلن آن را فرشته‌ی بیدار می‌نامد که مشتاق رساندن شما به رویاها و مقصدتان است. نتوانستم جلوی خودم را بگیرم و نقل قول ارنست هولمز که تصور پویا را توصیف می‌کرد، ذکر نکنم "آتشی از بهشت"، هر دو عبارات مناسبی هستند و به شما یادآوری می‌کنند که اگر می‌خواهید زندگی متعادلی داشته باشید باید به سمت آن آتش سوزان، یعنی همان رویاهایتان، حرکت کنید.

این تعادل در زندگی‌تان چگونه بوجود می‌آید؟ ممکن است این عدم تعادل میان رویاها و عادات شما پنهان باشد. که خود را به صورت علایم مشهودی مثل سوزش قلب، افسردگی، امراض یا اضطراب نشان نمی‌دهد. بیشتر وقتها مثل این است که یک همراه ناخواسته در کنار شماست، و دائماً در گوش شما زمزمه می‌کند که **هی داری چیزی را نادیده می‌گیری!** این تجربه یا امر غیر قابل تشخیص جزئی از "بودن" وجود شماست. ممکن است ناملموس باشد اما می‌توانید میل شدیدی را درون خودتان احساس کنید که شما را به سمت چیزی می‌کشاند که همیشه آرزوی آن را داشته‌اید. احساس می‌کنید رسالت بزرگتری دارید. مسیر زندگی و هدف زندگی‌تان در تعادل نیستند. تا زمانی که به این

احساس توجه کنید، این مهمان ناخوانده در کنار شما می‌ماند تا به تعادل برسید.

ترازویی را در نظر بگیرید که یک کفه آن سنگین‌تر از دیگری است، مثل آله کلنگی که یک طرف آن بچه‌ی چاقی نشسته و در طرف دیگر آن یک بچه لاغر مردنی. در این صورت کفه سنگینی که ترازو را از تعادل خارج می‌کند همان بچه چاق است که نشان دهنده رفتارهای روزانه شما، کاری که انجام می‌دهید، جایی که هستید، افرادی که با آنان در ارتباط هستید، موقعیت جغرافیایی، کتابهایی که می‌خوانید، فیلمهایی که تماشا می‌کنید و مراوداتی که سراسر زندگی شما را فرا گرفته است. این طور نیست که هر کدام از اینها ذاتاً بد باشند، بلکه عدم تعادل وجود دارد چون برای زندگی منحصر به فرد شما ناسالم و مضر است. با چیزی که در خیالات خود پروراندید متفاوت است. وقتی ناسالم است بد است و در برخی مواقع شما این بدی را احساس می‌کنید. وقتی زندگی‌تان را اینگونه می‌گذرانید ظاهراً خوب به نظر می‌رسد اما میزان نارضایتی شما، عدم تعادل بزرگی را برای زندگی که الان دارید ایجاد می‌کند.



به خاطر ناراضایتی همیشگی‌ای که دارید احساس سرگشتگی و سردرگمی می‌کنید و به نظر می‌رسد این احساس پوچی را هیچ وقت نمی‌توانید از خود دور کنید. وقتی عمیقاً در خواب هستید به سراغ شما می‌آید و سراسر خوابتان پر است از آرزوهایی که داشته‌اید، اما بیدار می‌شوید و عادات بی‌خطر تکراری خود را ادامه می‌دهید. خواب‌هایتان می‌خواهند توجه شما را در بیداری جلب کنند. زمانی که با دیگران ترشروی و جدل می‌کنید اما، دلیل اصلی این جدل این است که از دست خود ناراحت هستید و می‌خواهید این فشار را با تخلیه عصبانیت از خود دور کنید. عدم تعادل با لباس مبدل ناامیدی از زندگی فعلی ظاهر می‌شود. اگر به خود اجازه دهید و به عبارت "آتشی از بهشت" فکر کنید سعی می‌کنید موقعیت نفس خود را با توضیحات و مسائل ذهنی که قلباً می‌دانید بهانه‌هایی بیش نیستند، توجیه و تفسیر کنید چون فکر می‌کنید ابزار لازم برای متعادل شدن را ندارید. ممکن است به جایی برسید که بر خودتان خیلی سخت بگیرید و برای کمبودها و چیزی که آن را افسردگی می‌نامید، به دنبال درمان بگردید. متوجه خواهید شد به دلایل کوچک هر روز بیشتر و بیشتر احساس خشم و بد اخلاقی می‌کنید و دردهایی مانند سرماخوردگی، سر درد و بی‌خوابی بیشتر به سراغتان می‌آیند. هر مدت بیشتری با این عدم تعادل پیش روید اشتیاق کمتری به زندگی کردن پیدا می‌کنید. کار حتی بیشتر از قبل تکراری می‌شود و هدف و انگیزه‌تان کم می‌شود. این احساسات در رفتار شما با خانواده و کسانی که دوستشان دارید اثر می‌گذارد. به راحتی تحریک می‌شوید و سر چیزهای کوچک با دیگران درگیر می‌شوید. اگر بتوانید با خودتان

روراست باشید متوجه می‌شوید که کج خلقی‌تان به دلیل عدم تعادلتان با رویاهای بزرگی که همیشه داشته‌اید، است و این رویاها دارند از دست می‌روند.

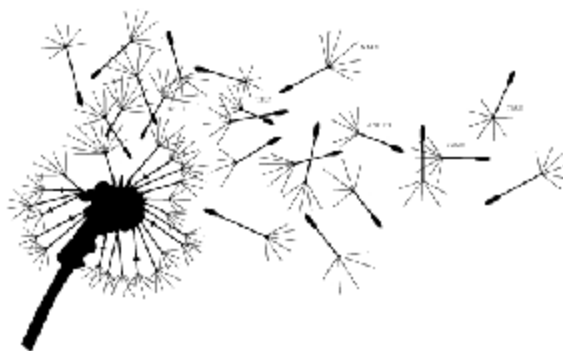
وقتی این علایم پنهان آشکار شوند خیلی مهم است که نوع انرژی‌ای که به ترازوی خود می‌دهید تا به تعادل یا در این مورد عدم تعادل برسد را بررسی کنید. نگرانی زیادتان بر رسالتتان برای زندگی کردن سایه می‌افکند اما شما تنها کسی هستید که می‌توانید تعادل را به زندگی‌تان برگردانید. در اینجا به ابزاری اشاره می‌کنیم تا بتوانید به کمک آنها تعادل را به زندگی‌تان بازگردانید. باید اول سعی کنید روشهایی که عامل به هم ریختن تعادل شما هستند را بفهمید:

### **انرژی ذهنی که تجلی رویاهایتان را غیر ممکن می‌کند**

خواست شما مبنی بر بزرگ بودن و زندگی خوب داشتن یکی از جنبه‌های روحانی انرژی شماست. برای اینکه بتوانید در این زمینه زندگی خود تعادل ایجاد کنید باید از انرژی فکر خود استفاده کنید تا خودتان را با آنچه که آرزو دارید هماهنگ کنید. انرژی ذهنی شما می‌تواند همه چیزهایی که به آن فکر می‌کنید را جذب کند. تفکرات ناامیدکننده ناامیدی را جذب می‌کند. وقتی چیزی مثل "من نمی‌توانم هیچ کاری بکنم، زندگی‌ام از اختیارم خارج شده و من گیر افتادم" بگویید یا به آن فکر کنید، همان را هم جذب می‌کنید و این یعنی مقاومت در برابر آرزوهای بزرگتان. هر فکر ناامیدکننده، مثل خرید یک بلیط برای گرفتن ناامیدی بیشتر است. هر بار که فکر می‌کنید "گیر افتادید" مثل این است



که از عالم بخواهد از همان چسبیهایی که شما را با آن گیرانداخته دوباره برایتان بفرسد. مهمترین ابزاری که می‌توانید با آن به تعادل برسید این است که بدانید شما و فقط شما مسئول عدم تعادل آرزوهای زندگیتان با عادات روزانه‌تان هستید و این عدم تعادل آرزوهایتان را نابود می‌کنند.



می‌توانید مجدداً با انرژی روانی‌تان هماهنگ شوید و به عالم دستور دهید موقعیتهایی برای شما بفرستد که بتوانید این عدم تعادل را از بین ببرید. وقتی این کار را بکنید متوجه می‌شوید که با وجود محدودیت‌های واقعی جهان، دنیای تخیلات شما حد و مرزی ندارد. در نتیجه این تخیل بی‌حد و مرز نهالهایی از واقعیت که مدتهاست می‌خواهند به محیطی متعادل بیایند، سر از خاک بیرون می‌آورند.

## بازگشت به تعادل

هدف این اصل این است که بین آرزوها و عاداتهایتان تعادل ایجاد کنید. یکی از ساده‌ترین راههای شروع این است که بدانید چه وقتی دارید کارها را بر حسب عادت انجام می‌دهید و بعد یاد بگیرید چگونه می‌توانید تفکرتان را طوری عوض کنید تا با آرزوهایتان در تعادل باشند. خوب آرزوهای شما چه هستند؟ در وجود شما چیست که هیچ وقت از بین نرفته است؟ در ذهن شما چه چیزی سوسو می‌زند، حتی اگر نور خیلی کمی باشد؟ هر چه که هست، اگر هم برای دیگران مسخره باشد، اگر بخواهید تعادل بین آرزوها و عاداتهایتان را بازگردانید، باید انرژی‌ای که به آرزوهایتان می‌دهید را عوض کنید. اگر از تعادل خارج شدید اصولاً به خاطر این است که گذاشته‌اید عاداتهایتان به زندگی‌تان جهت دهد. عادت‌ها و نتایج در پی آن همه و همه به خاطر انرژی است که شما به آنها داده‌اید.



در اوایل فرآیند تعادل روی این هوشیاری تمرکز کنید: **به هر آنچه فکر کنید دست می یابید، چه آن را بخواهید و چه نخواهید.** تعهد کنید فقط به چیزی که می خواهید فکر کنید و به سختی و غیر ممکن بودن آن آرزو فکر نکنید. به آرزوهایتان فرصت دهید تا روی ترازوی تعادل خودی نشان دهند تا بتوانید آنها را در خیالاتتان ببینید و آنها بتوانند انرژی‌ای که لایقشان است را دریافت کنند. تفکرات انرژی روانی هستند، سرمایه‌ای هستند که می‌توانید با آن آرزوهایتان را خریداری کنید. باید یاد بگیرید این سرمایه را برای چیزهایی که نمی‌خواهید خرج نکنید، حتی اگر فکر می‌کنید مجبورید رفتارهای همیشگی خود را تکرار کنید. ممکن است برای مدتی بدنتان بخواهد همانجایی که تا به حال بوده باقی بماند اما در همین زمان تفکرات با آرزوهایتان دارند هماهنگ می‌شوند.

نویسنده ارجمند قرن 19، لوئیس می آلکات، این موضوع را بطور دلگرم کننده و انگیزه بخش گفته است. او می گوید "در دور دست‌ها در تابش خورشید بزرگترین الهامات من قرار دارند. ممکن است نتوانم به آنها برسم اما می‌توانم به بالا نگاه کنم و زیبایی آنها را ببینم، آنها را باور کنم و ببینم به کجا منتهی می‌شوند." با توجه به گفته خانم آلکات انتخاب تعادل بین آرزوها و عادت‌هایتان به نظر ممکن می‌آید. به بالا نگاه کن و ببین و باور داشته باش. این جملات هماهنگی انرژی بخشی را زنده می‌کند، بجای اینکه در مورد چیزهایی که تمام زندگی‌تان عادت کردید فکر کنید، خود را تغییر می‌دهید و به بالا نگاه می‌کنید و آنچه که می‌بینید را از اعماق وجود باور می‌کنید. وقتی اینطور فکر کردن را آغاز

می‌کنید تمام عالم دست به دست هم می‌دهند تا همان چیزی که فکر می‌کنی و باور داری را برای تو به ارمغان آورند. این اتفاق فوراً نمی‌افتد اما زمانی که تفکراتتان هماهنگ شدند متعادل بودن را آغاز کرده‌اید.

**ایجاد عادت برای فکر کردن به چیزهایی که با آرزوهایتان هماهنگ است**

اسکار وایلد گفت "همه ما در جوی آب گندیده افتاده‌ایم اما بعضی از ما دارند به ستاره‌ها می‌نگرند." این مثال بسیار خوبی از معنای هماهنگی با رویا و تفکراتتان است تا بین تفکرات و "دلیل بودن‌تان" تعادل ایجاد شود. فکری مثل "قصد دارم موسسه‌ای برای کودکان نیازمند بوجود آورم" در واقع یک پیغام برای عالم است. اگر احساس قوی‌ای دارید که برای هدفی اینجا آمده‌اید پس انرژی‌تان را با این آرزو هماهنگ کنید. مهم نیست وضعیت زندگی شما چیست. وقتی موضوع به تعقیب اهدافتان بر می‌گردد، وضعیت مالی شما اهمیتی ندارد.

حضور گروهی افراد که همیشه "نه" می‌گویند نباید شما را متزلزل کند یا باعث شک‌تان نسبت به جذب رویاهایتان شود. در تعادل بخشیدن بین زندگی و آرزوهایتان در واقع شما دارید زندگی‌تان را بازآفرینی می‌کنید. بازآفرینی استفاده از انرژی‌های دنیای غیبی روح است و بین انرژی ناب خلقت و "وظایف دنیوی‌تان" تعادل کامل می‌بخشد. با تقلید از این دنیای غیبی خود را تا جای امکان شبیه آن کنید و برای این کار باید خودتان را "موجودی در تعادل" بدانید و شرایطی که دوست دارید

بوجود آورید را جذب کنید. با درک این قدرت می‌توانید این قدرت را بدست آورید.



می‌خواهم این جمله را تکرار کنم: **با درک این قدرت می‌توانید این قدرت را بدست آورید!** تا زمانی که این جمله مثل چسب به ذهنتان نچسبیده است آن را تکرار کنید. اگر همیشه به غیرممکن بودن تاسیس موسسه‌ای برای کودکان نیازمند فکر کنید هرگز نمی‌توانید آن را تاسیس کنید. حتی اگر در جوی پر از کثافات باشید باز هم می‌توانید به ستاره‌ها بنگرید و این یعنی داشتن تفکرات ستاره‌ای و نهی تفکراتی که کثافات را جذب می‌کنند. مطمئناً نقطه تعادل شما این است که در طول مسیر عبارت‌های زیر را بگویید: "من می‌دانم. من این را می‌خواهم. دارد به سمت من می‌آید. هیچ چیز نمی‌تواند جلوی آن را بگیرد. و چیزی برای نگرانی وجود ندارد." این هماهنگی، زندگی شما را از این رو به آن رو می‌کند. جهان بر پایه قانون جذب بنا شده است. خواهید دید که عالم برای جذب

افراد مناسب، وضعیت مالی مناسب و وقایع مناسبی که برای رسیدن به آرزوهایت نیاز داری، با تو همکاری می‌کند، همین جا و همین الان. وقتی خود را لایق این همکاری دنیا دانستی و تفکرات خود را با این ایده متعادل کردی، می‌توانی آنچه که می‌خواهی را به وقوع بپیوندی. از متعادل بودن با انرژی خلاق زندگی لذت می‌بری. دیگر امکان ندارد بتوانی یک جا بنشینی و احساس اضطراب بکنی و غرُ بزنی. تو مملو از انرژی هستی. چرا؟ چون با منشاء تمام خلقت در تعادل هستی، درست مثل او برای آفریدن تمام چیزهایی که نیاز داری را با افکارت را جذب می‌کنی. اگر در عدم تعادل به سر می‌بری و مدام غرُ می‌کنی و در ترس زندگی می‌کنی و اگر انتظار اتفاقات ناگوار را داشته باشی، نمی‌توانی این کار را انجام دهی. همین منطق ایجاد هماهنگی برای تعادل بخشیدن آرزوهایتان با عادات روزانه، برای همه چیزهای دیگر هم صدق می‌کند: نوشتن و تولید آلبوم موسیقی، تربیت اسب، گرفتن بچه‌ای به فرزندخواندگی از یک سرزمین فقیر، خریدن یک خانه در روستا، داشتن شغلی که همیشه دوستش داشتید، بدست آوردن پول تا بتوانید با آن تمام بدهی خود را پس بدهید، دویدن در یک مسابقه دو. هر چه بخواهی، آرزویت را بکن بعد می‌توانی آن را بدست آوری. به شرطی که بتوانی انرژی خلاق درونی و افکارت را هماهنگ کنی، افکارت را، تا کاملاً با آرزوهایت منطبق شوند. انرژی هماهنگ را با افکاری که عاداتهای فعلی‌تان را تقویت می‌کند و با آرزوهایتان نامتجانس است، جانشین کنید. هیچ کس این موضوع را به خوبی عیسی نازارث نگفته

است، "باور کنید که بدست می آورید آنگاه بدست می آورید." فکر می‌کنی هدف از زندگی‌ای که مخالف این حکمت "متعادل" است، چیست؟



## فصل 2

### **در زندگی به جز افزایش سرعت**

### **چیزهای دیگری نیز وجود دارند**



این اصل در مورد ایجاد تعادل بین خواسته‌ی شما مبنی بر لذت بردن از زندگی و نیازتان به موفقیت می‌باشد. و در اینجا دو نقل قول می‌آوریم. اولی از برترام راسل است: "یکی از علائم از کار افتادگی عصبی در آینده این باور است که فرد کار خود را بسیار مهم ارزیابی کند." و دومی از راماکریشنا هندی است، "هر چه به خداوند نزدیکتر شوید، خداوند وظایف دنیوی کمتری به شما محول می‌کند."



کلید ایجاد تعادل میان خواسته‌تان مبنی بر داشتن آرامش و نیازتان به موفقیت و داشتن زندگی خوب در این است که بپذیریم چیزی به نام استرس وجود ندارد، تنها انسانهایی وجود دارند که افکار استرس‌زا دارند. واقعاً به همین سادگی است. اگر نگاه خود را به زندگی و جهان هستی تغییر دهید، زندگی شما نیز تغییر می‌کند. عوامل درونی باعث ایجاد استرس می‌شوند. نمی‌توانید یک ظرف را پر از استرس کنید چون تنش استرس یک شیء فیزیکی نیست. نمی‌توانید به "چیزی" اشاره کنید و بگویید "آنجاست. آن استرس است." حقیقتاً به این شکل وجود ندارد، با همه این حرفها 112 میلیون نفر در آمریکا برای علائم مرتبط با استرس دارو استفاده می‌کنند مشکلاتی مانند خستگی، تپش قلب، سوء هاضمه، اسهال، یبوست، عصبی‌بودن، پرخوری، خارش، جویدن ناخن، بی‌اشتهایی، بی‌خوابی، اضطراب، کج‌خلقی، ترس، افسردگی، فراموشی، عدم توانایی تمرکز، زخم‌معدة، رفتارهای وسواسی شدید، احساس ناراحتی و این لیست پایان ناپذیر همین طور ادامه دارد و همه اینها از چیزی بوجود می‌آیند که در دنیای فیزیکی اصلاً وجود ندارد! عدم تعادل حاصل از این استرس باعث می‌شود ما نیز یکی از میلیونها نفری باشیم که برای مدیریت علائم ذکر شده در بالا به دارو نیاز داشته باشیم.

این یعنی اغلب اوقات عصبانی هستید چون از زندگی‌ای که برای بدست آوردنش تا این حد تلاش کردید لذت نمی‌برید. ممکن است احساس کنید تمام زندگی‌تان را بر روی تردمیل تمام نشدنی دویده‌اید. تمام فشارها و تلاشهای کاری ممکن است پاداشهای دنیوی زیادی داشته باشند اما با

این حال احساس می‌کنید انگار به هیچ جا نرفته‌اید. اگر این حرفها برایتان آشناست نشانه آن است که باید در مورد نحوه پردازش افکارتان در مورد زندگی و شغلتان تجدید نظر کنید و با ایجاد تعادل بیشتر به دنبال آزاد شدن از علائم استرس باشید.



ایجاد تعادل لزوماً به معنای تغییر رفتارتان نیست. حتماً می‌توانید فعالیتهای کاهش دهنده استرس مانند مراقبه، ورزش، پیاده روی در ساحل و یا هر کار دیگری که برای شما مناسب است، انجام دهید. اما اگر خود را با بدست آوردن چیزهای بیشتر، شکست دادن فرد دیگر، پیروز شدن در تمام مراحل زندگی و حرکت سریعتر تطبیق دهید به دلیل اینکه فکر می‌کنید تنها راه عقب نماندن همین است، پس مطمئناً نوسانات هماهنگ با این گونه افکار را به زندگی خود وارد خواهید کرد حتی اگر هر روز یوگا بروید و روی سر خود بایستید و مناجات بخوانید.

کاهش استرس یعنی ایجاد هماهنگی مجدد. همان چیزی می‌شوید که تمام روز به آن فکر می‌کنید. همچنین چگونه فکر کردنتان هم روی آنچه

که می‌شوید تاثیر دارد. برای ارزیابی ارزش و اهمیت افکارتان باید بر حسب نوسانات و انرژی فکر کنید. فرض کنیم میل شدیدی دارید به انسانی تبدیل شوید که هیچ گونه علائم استرس را ندارد. بیاید در مقیاس 1 تا 10، این میل را ده در نظر بگیریم، و کمترین افکار انرژی 1 را به از کارافتادگی عصبی اختصاص دهیم و 10 را سلطه افکار روشن و صلح‌آمیز در نظر بگیریم. بعد باید از افکاری که میل به زندگی صلح‌آمیز و به دور از استرس را تقویت می‌کند لیستی تهیه کنید. افکاری مانند: "من آشفته هستم." "من هیچ وقت زمان کافی ندارم." "افراد زیادی هستند که چیزهای زیادی از من می‌خواهند که حتی فرصت کافی برای فکر کردن درباره آنها را هم ندارم." "بیش از حد تحملم به من فشار وارد می‌شود" و "فشار زیادی برای بدست آوردن پول برای پرداخت قبض‌هایم احساس می‌کنم" متعادل و آرامش بخش نیستند.

این افکار انرژی مخالف هستند که برعکس میل داشتن زندگی صلح‌آمیز و خالی از استرس عمل می‌کنند. به بیان دیگر هماهنگ نیستند و خارج از تعادل هستند. ممکن است خواسته شما 10 باشد اما انرژی روانی شما در این موقعیت در محدوده بسیار کمتری قرار دارد، شاید 2 یا 3 باشد. فقط تغییر رفتارتان نمی‌تواند شما را به تعادل برگرداند. وقتی به مردم و خواسته‌هایشان "نه" بگویید هنوز دارید علائم استرس را جذب می‌کنید، اما در فرکانسی نوسان پیدا کنید که می‌گوید "باید آن کاری که به من می‌گویند انجام بدهم" یا "اگر برنامه‌ام رو تنظیم کنم شاید بتوانم درخواست آنها را در آن بگنجانم". ممکن است از داشتن برنامه پر و آشفته‌ای خود را دور نگه دارید اما هنوز افکار توأم با ترس و کمبود را

منتشر می‌کنید و این قانون جذب را فعال می‌کند و ترس و کمبود را برای شما به ارمغان می‌آورد.



اگر افکار استرس در ترازو سنگینی می‌کند قانون جذب همین را برای شما خواهد آورد. **یادتان باشد شما همانی می‌شوید که به آن فکر می‌کنید.** اگر به کمبود یا عصبانیت یا ترس فکر می‌کنید، چه می‌شود؟ قانون جذب هم همین را جذب می‌کند. حتی با برنامه‌متعادل که زمان آزاد بیشتری برای شما مهیا می‌کند و فعالیت‌های کاهش استرس در تقویم ساده شخصی آمده باشد اگر افکارتان را با موفقیتی که می‌توانستید جذب کنید هماهنگ نکنید، افکار غالب ترازو را به جهت عکس زندگی متعادل سوق خواهد داد. نحوه زندگی روزمره شما خارج از تعادل خواهد ماند و در جذب جوهره نصیحت گاندی شکست خواهید خورد. **در زندگی به جز افزایش سرعت چیزهای بیشتری وجود دارد.** مهمترین چیزی که باید یاد بگیرید این است که چگونه می‌توانید بین

چیزهایی که در زندگی می‌خواهید و چه افکار و انرژی نویسانی را برای جذب این خواسته‌ها انتخاب کردید، هماهنگی ایجاد کنید.

**دیدگاه خود را نسبت به قانون جذب اصلاح کنید، هنر شدن**

این نقل قول مورد علاقه من از معلم در هند است، نساگاتا ماهاراج، "هیچ کاری برای انجام دادن نیست، فقط باش. هیچ کاری نکن، باش. کوهنوردی نکنید و در غارها نشینید. حتی نمی‌گویم خودتان باشید زیرا شما خود را هم نمی‌شناسید، فقط باش." این طرز فکر ممکن است با تمام چیزهایی که به شما یاد داده شده بود و نحوه زندگی کردنتان متناقض باشد، اما با این حال آن را هضم کنید. اگر مجموعه ایده‌ها و قواعد زندگیتان باعث شده شما هم جزء آن 112 میلیون نفری باشید که برای مبارزه با استرس ناموجود، دارو مصرف کنید، حتماً می‌توانید پذیرای این فکر باشید.



وقتی اصولی‌هایی را برای هماهنگ شدن با نویسانی که با خواسته‌های شما مبنی بر داشتن زندگی صلح‌آمیز و آرام تطبیق دارند، تمرین کردید

از افکارتان آگاهتر خواهید شد. در حقیقت این افکار، فردی که هستید را تعیین می‌کنند و به دلیل اینکه دارید این سخنان را گوش می‌دهید نشان می‌دهد که داشتن آگاهی بیشتر نسبت به افکارتان برای شما جالب توجه است. "بودن" و "شدن" در اینجا مترادف به کار رفته است. برای ایجاد نوعی تعادل بین میل به آرامش و همچنین میل به کسب احتیاجات زندگی باید تمرین کنید نوسانی که می‌خواهید "بشوید" و "باشید"، یعنی خود آرامش باشید.

آرامش آن چیزی نیست که وقتی سرعت زندگی خود را کاهش می‌دهید سرانجام به آن می‌رسید. آرامش چیزی است که می‌توانید باشید و می‌توانید آن را در تمام جنبه‌ها و اتفاقات زندگی پویای خود وارد کنید. اکثر ما در درون خود در حال درگیری ذهنی دائمی با همه کسانی هستیم که با آنها روبرو می‌شویم. صلح‌آمیز بودن رفتار درونی است که وقتی یاد گرفتید مکالمه بی پایان درونی را ساکت کنید می‌توانید از آن لذت ببرید. صلح‌آمیز بودن به محیط دور و بر شما ارتباطی ندارد، بندرت به نظر، گفتار و عملکرد اطرافیان ارتباط دارد. محیط خالی از صدا مورد نیاز نیست. دعای معروف سنت فرانسیس که بهتر از من بیانگر این موضوع است: "*مرا اسباب آرامش خود قرار بده*". به بیان دیگر سنت فرانسیس از خدا نمی‌خواهد که به او آرامش بدهد، از او می‌خواهد که او کمک کند بیشتر شبیه آرامشی باشد که می‌دانست در خدا وجود دارد. آرامش بودن با به دنبال آرامش گشتن متفاوت است.

این اصل فقط در مورد انتخاب افکار آرام در مواقع ترس و اضطراب نیست. پیشنهاد می‌کنم ظرفی را در اعماق وجودتان فرض کنید که تمام

افکارتان در آنجا جریان دارند. درون این ظرف، درست در مرکز آن، یک شمعی تصور کنید. باید خود را ملزم کنید شعله وسط این ظرف که تمام افکارتان را در بر دارد هیچ گاه سوسو نزند حتی اگر بدترین‌ها سراغ شما بیایند. این ظرف آرامش شماسست و تنها افکار صلح‌آمیز می‌توانند به این شمع سوزان سوخت بدهند. لازم نیست افکارتان را تغییر دهید باید یاد بگیرید "منبع آرامشی باشید که راه را روشن می‌کند و افکار و خصوصیات آرام و سازگار را جذب نمایید. شما این گونه به آرامش خواهید رسید. بدیهی است این ظرف درونی را هر جا بروید با خود خواهید برد. وقتی افراد سعی می‌کنند به نوعی به شما فشار وارد کنند، وقتی احساس غم می‌کنید یا وقتی موقعیتهایی بوجود آمدند که قبلاً ناراحتی و جنگ طلبی شما را تحریک می‌کردند، فوراً می‌توانید به شعله درونی آرامش خود مراجعه کنید و ببینید چگونه می‌توانید چراغتان را پرحرارت نگه دارید. این صلح‌آمیز یعنی همان آرامشی که خودتان خواهان آن بودید. این آرایه نوسانی هم سو با خواسته شما مبنی بر موجودی آرام و دوستانه بودن است به جای اینکه از بیماری تلاش برای حرکت سریعتر رنج بکشید. نتایج این حماقت را دیده‌اید و علائم استرس را در تمام افرادی که ملاقات کردید، دیده‌اید.



در این حالت به عنوان موجودی آرام بر روی اطرافیان‌تان تاثیر زیادی می‌گذارید، تقریباً غیر ممکن است در حضور فردی که انتخاب کرده "آرامش باشد" احساس استرس شدید کنیم. آرامش انرژی عالی‌تر و سریعتری است، وقتی شما آرامش باشید، تنها حضور شما، تنش و پریشانی اطرافیان‌تان را از بین می‌برد. در این حالت موجب می‌شود انرژی‌های قوی‌ای از شما ساطع شود. این انرژی بر روی دیگران تأثیر می‌گذارد و بدون اینکه متوجه تحول خود باشند آرام‌تر خواهند شد. رمز این اصل برای بازگرداندن تعادل به زندگیتان این است: "همان آرامش و هارمونی که خواهان آن هستید، باشید."

نمی‌توانید آن را از چیز یا کس دیگری بگیرید. پس هنوز آماده نیستید نصیحت عمیق خانم آرگاداتا مبنی بر اینکه فقط "باشید" را بپذیرید؟ پس سعی کنید همان موجودی باشید که روشنایی درونی آن شمع ثابت را



داشته باشد. در اینجا چند تمرین آوردم تا صلح‌آمیز شدن و صلح‌آمیز بودن را آغاز کنید:

آرامشی که برای خود می‌خواهید را حتی بیشتر برای دیگران بخواهید. هر جا می‌روید با فکر کردن به اینکه فقط افکار خوب در ظرف شما و همراه شماست آرامش را به دیگران بدهید. هر جا ممکن باشد این انرژی‌ها را هدیه دهید. بین همکاران، خانواده و مخصوصاً با کسی که در رابطه عاشقانه به سر می‌برید صلح ایجاد کنید. نفس‌تان را جایی خارج از خود نگه دارید تا شعله شمعتان را خاموش نکند. بعد از طریق این شعله برای کسی که معمولاً با او جر و بحث داشته‌اید و همیشه به او ایراد می‌گرفتید فکر تازه‌ای بیافرینید: "نکته‌ی خوبی گفتم. در مورد این موضوع فکر خواهم کرد." یا "ممنونم که نظرت را گفتم. برای حرفی که زده‌ای ارزش قائل هستم." ممکن است این جمله‌ها در برخورد اول برای مخاطب تعجب‌آور باشند اما تو می‌دانی که داری تمرین می‌کنی تا با دادن آنچه که خود می‌خواهی همان "آرامش بشوی".

و بعد از خداوند بخواه. از جملات سنت فرانسویس استفاده کن و بخواه که آرامش بشوی: "مرا از ابزار آرامشت قرار بده." عمل درخواست کردن، حتی اگر فوراً جوابی را احساس نکنید، تعادلی ایجاد می‌کند تا بتوانی همان آرامشی بشوی که خود خواهان آن بودی. وقتی درخواست کردی خواهی دید که آسانتر از آنچه که فکر می‌کردی به تو داده شده است. این فرآیند متوقف کردن نفس‌توست و فرصتی می‌دهد تا انرژی‌های بالاتر و معنوی‌تری برای تعادل بخشیدن به تو وارد صحنه شوند.



آهسته‌تر حرکت کنید، از وقتتان استفاده کنید. اصرار دارم به نقل قول‌های راما کریشنا و برترام راسل که در ابتدای این فصل آمد، عمل کنید. آنها را در جاهایی بگذارید که همیشه آن را ببینید و بگذارید جزئی از وجود شما بشوند. کار شما خیلی مهم نیست. وظایف دنیایی شما خیلی مهم نیستند. اولین و مهمترین اولویتتان در زندگی را ایجاد تعادل با منبع مخلوقات قرار دهید. از زمان خود بهتر استفاده کنید و خداوند را در زندگی‌تان وارد کنید. رسیدن به آرامشی که خواهان آن هستید یعنی اینکه انسانی راحت‌تر شوید که نقطه تعادلش علائم اضطراب و استرس را جذب نمی‌کند. تلاشهای عمدی و آگاهانه انجام دهید تا با آرامش دادن به مغزتان سرعت خود را کاهش دهید. زمان بیشتری بگذارید تا از زندگی‌تان در این سیاره لذت ببرید. با توجه کردن به ستارگان، ابرها، رودخانه‌ها، حیوانات، طوفانها و تمام دنیای طبیعت تعمق بیشتری بکنید. و بعد همین انرژی عاشقانه و کم‌سرعت را به بقیه افراد توسعه دهید. با خانواده‌تان شروع کنید. زمان بیشتری بگذارید تا با فرزندانتان جیغ و داد کنید و به ایده‌هایشان گوش دهید، تا برایشان کتاب بخوانید. همراه با

دوست داشتنی‌ترین دوستتان به پیاده‌روی بروید و به او بگویید چقدر از اینکه در زندگی شماست خوشحال هستید. این دیدگاه کم سرعت را سر کار هم گسترش دهید، در جامعه‌تان و حتی به غریبه‌ها. به جای اینکه عجله کنید تا در صف نفر اول بشوید تلاش کنید نوبت خود را به دیگران بدهید. نسبت به تلاش‌تان برای رسیدن به آرامشی که خواهان آن هستید و حفظ تعادل در زندگی حتی موقعی که دارید رانندگی می‌کنید، آگاه شوید. وقتی سرعتتان را کم می‌کنید و تصمیم می‌گیرید بیشتر از زندگی‌تان لذت ببرید، به جای اینکه جلوی چراغ زرد سرعت خود را افزایش دهید تا رد شوید، ماشین خود را نگه دارید. همیشه با سرعت آرام رانندگی کنید و برای اینکه دو دقیقه زودتر به جایی برسید سرعت جنون‌آمیز نداشته باشید. در سنگینی ترافیک به جای اینکه به دنبال حق خود در حرکت باشید به دیگران اجازه عبور دهید.

همه اینها راههایی هستند که فرآیند هماهنگ شدن را آغاز می‌کنند. از خواسته‌تان مبنی بر آرامش داشتن آگاه باشید و بعد افکار فعلی خود را با آن خواسته هماهنگ کنید. بدون اینکه تلاش بکنید دلسوزتر خواهید شد چرا که دنیای درونی خود را با خواسته‌تان مبنی بر متعادل بودن هماهنگ کردید. در این جستجوی باشکوه در خواهید یافت که بدنتان بیشتر احساس تعادل خواهد کرد چرا که علائم استرس کمتری را تحمل خواهد کرد. وقتی به وضعیت آرامش کامل رسیدید وزن بدنتان به حد مطلوب خواهد رسید، پوستتان تعادل بدن و آرامشی که دارید می‌شوید را منعکس می‌کند، وضع گوارشی‌تان بدون کمک به دارو به حد نرمال

می‌رسد، الگوهای خوابتان تنظیم می‌شوند، معدۀتان همانطور که طرح‌ریزی شده است به بهترین نحو ممکن کار خواهد کرد. خلاصه اینکه در تعادل کامل خواهید بود.

فقط در تعادل نخواهید بود بلکه بر خلاف انتظار کارآمدتر خواهید شد. در حالی که برای اولین بار بعد از دوران کودکی، آرامش را احساس خواهید کرد، فراوانی بیشتری نیز وارد زندگی‌تان خواهد شد. نصیحت معلم نساگاتا ماهاراج را بپذیرید، فقط باشید. امتحانش کنید و قول می‌دهم شگفت زده خواهید شد.



«یادداشت»