

راه متحول ساختن خویشتن

وقتی «آن» را باور کنید «آن» را می بینید.

نویسنده: وین دایر

نویسنده‌ی مشهور و نویسنده‌ی پرفروش‌ترین کتاب‌ها در فهرست

نیویورک تایمز

مترجم: گیتی شهیدی

ویراستار: امیر طاهری

دایر، وین Dyer, Wayne W.

راه متحول ساختن خویشتن: وقتی «آن» را باور کنید آن را می‌بینید/ نویسنده وین دایر، مترجم
گیتی شهیدی، ویراستار: امیر طاهری
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۸۶
۴۰۰ ص.

۹۷۸-۹۶۴-۴۱۲-۵۵۸-۴

لیبا

عنوان اصلی: You'll see it when you believe it: the way to your personal transformation

کتاب حاضر اولین بار تحت عنوان چشم دل بازکن که جان بین راهی به سوی تحول درون، ترجمه‌ی مهرانگیر علاقمند توسط نشر آثار در سال ۱۳۷۷ منتشر شده است.
وقتی «آن» را باور کنید «آن» را می‌بینید.
چشم دل بازکن که جان بین راهی به سوی تحول درون خودسازی.

شهیدی، گیتی، ۱۳۴۹- مترجم

طاهری، امیر، ویراستار

۱۳۸۶ ۱۸۸۱ خ/ ۶۲۷ BF

۱۵۸/۱

۱۰۷۴۱۹۹

مشخصات کتاب

راه متحول ساختن خویشتن

نویسنده: وین دلیو. دایر

مترجم: گیتی شهیدی

ویراستار: امیر طاهری

ویرایش نهایی: زهرا صفاری

ناشر: نسل نواندیش

طراح: مهسا آتش‌بیز

صفحه‌آرایی: راحله ایران‌نژاد

شمارگان: ۳۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۸۷

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۱۲-۵۵۸-۴

ISBN: 978-964-412-558-4

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه: ۱ میدان ولیعصر-اول کریمخان- پلاک ۳۱۲

نشانی فروشگاه ۲: خ شهید بهشتی (عباس‌آباد)- بعد از میرعماد- برج گلدیس

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷۹- نسل نواندیش

WWW.naslenowandish.com  info@naslenowandish.com

فهرست

مقدمه	۹
فصل اول: دگرگونی	۲۵
چرا در مقابل این اصل مقاومت می‌کنید؟	۴۸
پیشنادهایی در مورد دگرگونی خویشتن	۵۱
فصل دوم: فکر	۵۹
چگونه تجسم کنیم و چرا؟	۷۳
چهار اصل مهم برای تجسم مؤثر و تصویرسازی ذهنی	۷۴
پرورش رویاهای شما به عهده‌ی خودتان است	۸۷
چرا مقاومت می‌کنیم؟	۱۰۳
راه‌هایی از قفس	۱۰۸
فصل سوم: یگانگی	۱۲۱

- دیدگاه جدید نسبت به جایگاه ما در این سرود یگانگی ۱۲۲
- اولین تماس من با یگانگی ۱۲۷
- اشاره‌ای واضح به کل ۱۳۸
- نگاهی مختصر و کوتاه به تاریخ زندگی بشر ۱۴۴
- توجه به کل ۱۴۷
- یگانگی و رؤیا ۱۵۲
- چرا در مقابل اصل یگانگی مقاومت می‌نمایید؟ ۱۵۶
- چندین توصیه در به کارگیری اصل جهانی یگانگی در زندگی .. ۱۶۱
- فصل چهارم: فراوانی** ۱۶۹
- رهایی از ذهنیت کمبود ۱۷۱
- هر آنچه که مورد توجه و تمرکز شما قرار گیرد، افزایش می‌یابد. ۱۷۳
- شما از پیش همه و کل هستید ۱۷۷
- نمی‌توانید موردی را تصاحب کنید! ۱۷۹
- با فراوانی هم‌آواز شویم ۱۸۴
- آزادی و فراوانی و وفور نعمت ۱۸۷
- در مورد مسائل مهم زندگی خود چگونه تصمیم‌گیری کردم؟ ... ۱۸۸
- فراوانی و انجام کاری که عاشق آن هستید ۱۹۷
- آن را عملی کنید ۲۰۳
- چرا در مقابل اصل فراوانی مقاومت می‌کنیم؟ ۲۱۲
- چندین رهنمود برای فراخوان فراوانی و وفور نعمت به زندگی .. ۲۱۵

فصل پنجم: رهایی از دلبستگی.....	۲۲۳
درک معانی رهایی از دلبستگی.....	۲۲۶
جاری شدن به عنوان ابزاری برای رهایی از تعلق و وابستگی.....	۲۲۸
چگونگی کارآیی جسم شما در جهان هستی.....	۲۲۹
چگونه استفاده از این اصل را آموختم.....	۲۳۳
مهم ترین دلبستگی ها.....	۲۵۰
کار گروهی و همکاری شبکه ای.....	۲۶۸
چرا در مقابل آزادی و عدم وابستگی مقاومت می کنید؟.....	۲۷۲
به کارگیری عدم دلبستگی در زندگی.....	۲۷۵
فصل ششم: پیوستگی و همزمانی رویدادهای عالم.....	۲۸۷
وجود پیوستگی و همزمانی وقایع سراسر زندگی ما.....	۲۸۹
اتصال های مشکل تر؛ بین جسم و جسم پنهان.....	۲۹۴
اتصال های دشوارتر، بین جسم و جسم نامریی.....	۲۹۵
اتصال های نامریی، بین جسم انسان ها.....	۲۹۶
اتصال های درون خود ما، بین اندیشه و جسم ما.....	۲۹۷
ارتباط ها و اتصال های غیر قابل درک.....	۲۹۸
ارتباط بین یک اندیشه و اندیشه ی دیگر.....	۳۰۰
پیوندهای نامریی بین انسان ها.....	۳۰۱
این عوامل ارتباط دهنده از چه عناصری ساخته شده اند؟.....	۳۰۵
روند بیداری.....	۳۰۸

معجزات:.....	۳۲۰
چرا پذیرفتن پیوستگی جهان مشکل است؟.....	۳۳۸
نظریه‌هایی چند برای استفاده از اصل پیوستگی.....	۳۴۱
فصل هفتم: بخشش.....	۳۵۳
برای بخشیدن... باید کسی را خطا کار بدانید.....	۳۵۳
رهایی از ملامت، انتقامجویی و داوری.....	۳۵۷
مقصر شمردن دیگران.....	۳۵۷
انتقام‌جویی.....	۳۶۲
قضاوت و داوری.....	۳۶۷
بخشایش.....	۳۷۱
سفر من به سوی بخشش و گذشت.....	۳۷۴
به کارگیری بخشش و گذشت.....	۳۷۹
ببخش تا بخشیده شوی.....	۳۸۲
خود را ببخشید، چرا که نه؟.....	۳۹۰
آخرین اقدام: تسلیم شدن.....	۳۹۴

مقدمه

نمی‌توانید کلمه‌ی «آب» را بنویسید، کشتی هم روی فرمول H_2O شناور نمی‌شود. کلمه‌ی «باران» هم شما را خیس نمی‌کند. باید آب یا باران را به طور واقعی لمس کنید، تا به معنای واقعی این کلمات پی ببرید. این کلمات به خودی خود شما را اندکی از تجربه باز می‌دارند، باید آن‌ها را تجربه کنید تا بدانید چه معنایی دارند.

و هر آنچه که در این کتاب می‌نویسم همین ویژگی را دارد. این کلمات هستند که شما را به سمت تجربه‌ی مستقیم هدایت می‌کنند.

اگر کلمات و لغاتی که می‌نویسیم واقعیت داشته باشند، احتمال این که نظریه‌های ارائه شده در این جا را درک کنید و خود آن‌ها را به طور شخصی تجربه نمایید بسیار زیاد خواهد بود. من خودم به این اصول معتقد هستم و می‌دانم که همیشه نتیجه می‌دهند. به همین علت می‌خواهم شما را هم در تجربه‌ی خود در مورد این که آن‌ها چطور برای من مؤثر بودند و نتیجه دادند، سهیم کنم.

شما هم در اصل هر آن‌چه را که باور کنید، به عینه در زندگی خود، خواهید دید. برای مثال اگر به شدت به کمبود معتقد باشید و همواره به آن بیندیشید و آن را مرکز توجه صحبت‌های خود قرار دهید، مطمئن هستم که آن را در زندگی خود تجربه خواهید کرد. از طرفی، اگر به شادی و فراوانی باور داشته باشید و فقط به آن‌ها فکر کنید، با دیگران در موردشان صحبت کنید و بر اساس باور خود به شادمانی و وفور نعمت رفتار نمایید شرط می‌بندم که هر آنچه را که باور داشته باشید، می‌بینید و همان برای شما اتفاق می‌افتد.

یک بار «الیور و نول هولمز» گفت: «وقتی ذهن انسان به افکار جدید دست می‌یابد، دیگر هرگز به وضعیت قبلی خود باز نخواهد گشت.» اصولی که در این کتاب می‌نویسم، دیدگاه شما را به زندگی جدیدی می‌گشاید. اگر این کلمات را درک کنید و آن‌ها را در زندگی خود به کار بیندید، آثار آن را در ذهن خود احساس می‌کنید و هرگز دوباره به آنچه که پیش از این بودید باز نخواهید گشت.

کلمه‌ی «آن» دوبار در عنوان کتاب ذکر شده است و هر دو بار به آنچه که می‌توان آن را «دگرگونی خویشتن» نامید، اشاره می‌کند. تحول و دگرگونی از شناخت عمیق درون خود شما نشأت می‌گیرد؛ درونی که در هر انسانی بسیار فراتر از جسم اوست. اساس و پایه‌ی وجود بشر از توانایی اندیشیدن و احساس کردن تشکیل شده است و دارای هوشیاری برتر می‌باشد و هر انسانی می‌داند که هوشی برتر بر سراسر جهان و همه‌ی مخلوقات حاکم است. ما می‌توانیم به بخش نامریی وجود خود متصل شویم و از ذهن خود

به هر طریقی که می‌خواهیم استفاده کنیم و بدانیم که این نشان انسانیت واقعی و اساسی ما است که می‌توانیم از ذهن خود استفاده کنیم. انسانیت ما فقط شکل یا جسم ما نیست، بلکه هویت الهی است که به وسیله‌ی نیروهایی که همیشه در جهان دست‌اندر کار هستند، هدایت می‌شود.

از مطالعه‌ی اصول این کتاب برداشت می‌شود که شما روحی هستید پاک با یک جسم؛ نه این که جسمی با یک روح. شما انسانی نیستید که تجربه‌ی معنوی دارید، بلکه موجودی معنوی هستید که انسان بودن را تجربه‌ی می‌کنید. این اصول را با استفاده از تجارب بسیاری که در طی سفر به دگرگونی خویش به دست آوردم، برای شما توضیح می‌دهم تا پیام‌های ضروری و لازم را به شما برسانم. می‌دانم که این اصول حتی زمانی که در حال خواندن این کلمات و عبارات هستید، در جهان نتیجه می‌دهند. این اصول بدون این که نظر شما را راجع به خود بدانند، کار می‌کنند و نتیجه می‌دهند، مثل عملکرد دستگاه گوارش و گردش خون که بدون کمک شما در حال حاضر در بدن شما در حال فعالیت هستند. چه به این اصول جهانی معتقد باشید یا نباشید، آن‌ها به عملکرد خود ادامه می‌دهند، اما این شما هستید که باید تصمیم بگیرید که با آن‌ها هم‌صدا شوید و خود را در حال زندگی و لذت بردن، از سطح جدیدی از حیات و بهره‌جستن از نوع هوشیاری و بیداری، برتری بیابید.

مادامی که در مقابل این اصل مقاومت کنید، فواید آن را نخواهید دید. منظورم این است که اگر بر باورهای گذشته خود بمانید و بگویید، «اگر ببینم آن را باور می‌کنم» با همان باور غلط خود به زندگی ادامه خواهید

داد، اسباب و لوازم بیشتری را ذخیره و انبار می‌کنید و حتی سخت‌تر به کار می‌پردازید، تا ثروت بیشتری انباشته نمایید و به ظواهر بیشتر از کیفیت اهمیت می‌دهید. شما بیشتر طبق قوانین و مقررات اجتماعی زندگی می‌کنید و اهمیتی به اصول اخلاقی و معنوی نمی‌دهید. اگر ذره‌ای شک و تردید دارید، پس به همان روشی که با آن آشنا هستید ادامه دهید، تا به حدی که دیگر نتوانید مقاومت کنید. به محض این که سفر هوشیارکننده‌ی دگرگونی را آغاز کنید و قدم در آن بگذارید، دیگر راه برگشت نخواهید داشت، چون به دانشی دست می‌یابید که آن قدر قدرتمند است که دیگر با روشی غیر از آن نمی‌توانید زندگی کنید. آن زمان است که زندگی هوشیارانه‌ی شما آغاز می‌شود و سپس در درون خود توجه خواهید یافت که در مسیر درست قرار دارید و حتی آن موقع دیگر صدای اعتراض کسانی که راهی بسیار متفاوت و مجزا از شما را برگزیده‌اند نمی‌شنوید.

تا به حال احساس نکردم که نیاز به تغییر دارم، زیرا برنامه‌ای برای تغییر روش‌های قدیمی نداشتم، یا این که حتی اهدافی را در نظر نگرفتم که بخواهم وضعیت را در زندگی بهتر کنم. احساس اعتماد کامل می‌کردم و اطمینان داشتم که زندگی به راهی که خواستارم منتهی می‌شود. از لحاظ حرفه‌ای بی‌نهایت موفق بودم، کمبود و فقدان موردی را حس نمی‌کردم. با این وجود تحول عظیمی را در خود ایجاد کردم که درخشندگی فراوانی به تک تک روزهای زندگی من بخشید، درخششی که تا چندسال پیش حتی فکرش را هم نمی‌توانستم بکنم.

من در سال ۱۹۴۰ متولد شدم و از دو برادرم که کمتر از ۴ سال داشتند کوچکتر بودم. پدرم که هرگز او را ندیدم، وقتی دو سال داشتم خانوا^۱ - را ترک کرده بود. آن طور که می گویند، فرد مشکل داری بوده که کارهای غیرقانونی و غیراخلاقی انجام می داده است. دائم الخمر بود و از مادرم سوءاستفاده ی جسمی می کرد و با قانون هم میانه ی زیاد خوبی نداشت و مدتی را هم در زندان سپری کرده بود.

مادرم در یک مغازه ی شیرینی فروشی در حوالی شرق دیترویت کار می کرد. دستمزد هفتگی او فقط ۱۷ دلار بود که به سختی هزینه ی رفت و آمد و نگهداری از بچه ها را تأمین می کرد و هیچ کمک و مساعدتی برای بچه ها از جانب او وجود نداشت.

سالهای زیادی از کودکی من در پرورشگاه سپری شد، جایی که مادرم فقط هر وقت فرصت می کرد به دیدن من می آمد. تنها اطلاعاتی که درمورد پدرم داشتم، حرف هایی بود که از دیگران می شنیدم، به خصوص توسط دو تا از برادرهایم. تصورم از پدرم فردی سوءاستفاده کن، بی عاطفه بود که نمی خواست کاری برای من یا برادرهایم انجام دهد. هر چه بیشتر درباره ی او می شنیدم، بیشتر از او متنفر می شدم. هر چه متنفرتر می شدم، خشمم نسبت به او افزایش می یافت، تا جایی که خشم من نسبت به او به کنجکاو ی بدل شد و همواره به ملاقات با او و مواجه شدن با او فکر می کردم. آن قدر تنفر در من ریشه دوانید که دوست داشتم این مرد را ببینم و پاسخ همه ی سؤال هایم را از خود او دریافت کنم.

در سال ۱۹۴۹ مادرم دوباره ازدواج کرد و دوباره خانواده ی ما دور هم

جمع شدند. هیچ‌کدام از برادرهایم داوطلبانه در مورد پدرم صحبت نمی‌کردند و کنجکاو‌های مرا با نگاهی که حاکی از این بود که: «پدر آدم خوبی نبود، چرا می‌خواهی بیشتر در مورد او بدانی؟» پاسخ می‌دادند. اما کنجکاو و تصورات نامطلوب و بد من همچنان ادامه داشتند. اغلب با دیدن خوابی وحشتناک درباره‌ی او از شدت ترس عرق می‌کردم و با هراس از خواب بیدار می‌شدم و گریه می‌کردم.

وقتی وارد سن نوجوانی شدم تصمیم من برای دیدن پدرم جدی‌تر شد و نسبت به دیدن او وسواس پیدا کردم. اقوام پدرم از او حمایت می‌کردند، چون این احساس را داشتند که مادرم قصد دارد او را به خاطر عدم حمایت از خانواده‌اش مورد تعقیب قرار دهد. با این وجود همچنان به پرس و جو ادامه دادم، به اقوام و خویشاوندانش که حتی آن‌ها را نمی‌شناختم تلفن زدم و به شهرهای دور سفر کردم، تا همسران سابق او را ملاقات کنم و بفهمم که این مرد چگونه انسانی بوده است. هرچند همیشه در نهایت، جستجویم به درماندگی منتهی می‌شد، پولم ته می‌کشید. باید به خدمت سربازی می‌رفتم و مسؤولیت‌های شخصی برای رفتن به سربازی، یا مراقبت از خانواده، مانع ادامه‌ی پی‌گیری‌هایم می‌شد.

در سال ۱۹۷۰، عموزاده‌ای که من او را تا آن زمان ندیده بودم به من زنگ زد و گفت: طبق شایعاتی شنیده که پدرم در نیواورلینز مرده است. اما من در وضعیتی نبودم که بتوانم به این موضوع رسیدگی کنم. در آن زمان در حال تکمیل مطالعات دوره‌ی دکترایم بودم و می‌خواستم به نیویورک بروم تا مقام استادیاری دانشگاه را در دانشگاه جان سینت احراز کنم. از طرفی درگیر طلاق دردناک همسرم بودم و وقتی این خبر را نیز شنیدم سر

جایم خشک شدم.

طی چند سال بعد دستیار نویسنده‌ی چندین کتاب درسی در زمینه‌ی روان‌شناسی و مشاوره شدم. با این که نمی‌خواستم به نوشتن برای مخاطبین متخصص و حرفه‌ای ادامه دهم، با این وجود کار دیگری انجام ندادم. در زندگی شخصی خود درگیر جدایی از همسرم بودم و چون از لحاظ جسمی هم اضافه‌وزن داشتم، از ظاهری نامتناسب رنج می‌بردم و از لحاظ روحی چون «عمل‌گرایی بودم که هرگز به ماوراءالطبیعه فکر نمی‌کرد، رویاها و تصوراتم در مورد پدرم وضعیت بد من را تشدید می‌کرد. روزی در رویا از شدت خشم پدرم را زیر مشت و لگد گرفتم، ولی او در پاسخ به این عمل من فقط لبخند می‌زد. پس وقتی به خود آمدم، این شد نقطه‌ی عطف زندگی من.

در سال ۱۹۷۴ یکی از همکاران دانشگاهی من را دعوت کرد تا در جنوب کاری را برعهده بگیرم. او که مجری برنامه‌ی مالی دولتی بود، از من خواست تا از دانشکده‌ی ایالتی می‌سی‌سی‌پی در کلمبوس بازدید کنم. قبل از رفتن به آن جا به بیمارستانی در نیواولنز زنگ زدم؛ جایی که عموزاده‌ام گفته بود پدرم آن جا بوده است. متوجه شدم که ده سال پیش ملوین دایر در اثر ناراحتی کبد و دیگر مسائل فوت کرده بود و جسد او را با کشتی به بیلوکسی، می‌سی‌سی‌پی حمل کرده بودند. کلمبوس و می‌سی‌سی‌پی حدود ۳۰۰ کیلومتر از بیلوکسی فاصله داشت. با خودم عهد کرده بودم بعد از بازدید از دانشکده، به سفرم خاتمه دهم و به هر قیمتی که شده این فصل از زندگی را به پایان برسانم. بر آن شدم که این رابطه را به

نوعی حل و فصل کنم. کنجکاو بودم ببینم آیا پدرم به مسؤولین بیمارستان چیزی در مورد وجود پسرانش گفته؟ یا این که آیا اسامی ما در گواهی فوت او هست یا خیر؟ می خواستم با دوستانش در بیلوکسی صحبت کنم و ببینم آیا نامی از ما برده است، آیا حتی تلاشی مخفیانه برای مطلع شدن از وضعیت همسر قبلی و فرزنداناش کرده است که ببیند آیا در این مدت چه می کرده اند؟ آیا هرگز ما برایش مهم بوده ایم؟ آیا هرگز عشق پنهانی نسبت به همسر و فرزنداناش داشته که بخواهد وجود آن را از همه مخفی کند؟ همیشه برایم سؤال بود که چطور او توانسته یک عمر به خانواده اش پشت کند.

همیشه به دنبال دلیل و نشانه ای از عشق او نسبت به خودمان بودم. هنوز هم خشم ناشی از رفتار او در آن سال ها من را آزار و شکنجه می داد. در تمام مدت ۳۴ سال عمرم توسط مردی کنترل شده بودم که گویی بیشتر از یک قرن پیش مرده بود.

برای رفتن به بیلوکسی اتومبیل نویی را در کلمبوس کرایه کردم. منظورم از نو، این بود که کیلومتر شمار آن عدد ۸ را نشان می داد. همین که پشت فرمان نشستم و به دنبال کمر بند ایمنی گشتم، متوجه شدم که کمر بند در سمت راست نیست. از ماشین بیرون آمدم و کل بدنه ی صندلی را جستجو کردم و دیدم که کمر بند به وسیله ی نوار روکش داری به کف ماشین متصل شده است! آن را داخل پوشش پلاستیکی قرار داده بودند. وقتی پلاستیک و نوار آن را باز کردم، کارت تجاری در داخل بسته پیدا کردم که روی آن نوشته شده بود: «کوچه کندل لایت، بیلوکسی،

می‌سی‌سی‌پی» و یک سری علامت فلش که به طرف مسافرخانه اشاره می‌کرد. به نظرم عجیب آمد، چون قبل از این که من ماشین را کرایه کنم کسی از آن استفاده نکرده بود. با این وجود آن کارت را داخل جیب پیراهنم گذاشتم.

روز جمعه ساعت چهار و پنجاه دقیقه‌ی بعدازظهر وارد حومه‌ی بیلوکسی شدم. به اولین پمپ‌بنزینی که رسیدم از آن جا به گورستان بیلوکسی زنگ زدم. سه تا شماره داشتم: اولی که بوق اشغال می‌زد، به دومین شماره کسی پاسخ نداد و وقتی سومین شماره را گرفتم، در پاسخ به سؤالم، صدای پیرمردی را شنیدم که گفت: «صبر کن بینم پدرت این جا دفن شده یا نه.» ده دقیقه تمام طول کشید و من دیگر می‌خواستم گوشی را بگذارم و روز دوشنبه صبح دوباره تحقیق کنم که ناگهان پیرمرد با کلماتی (که به سفر زندگی‌ام خاتمه داد)، برگشت. «بله»، پدر شما این جا دفن شده و تاریخ دفن او را به من داد.

قلبم از شدت هیجان این لحظه به تپش درآمد. پرسیدم می‌شود همین الآن بر سر قبر پدرم بروم. گفت: البته، اگر موقع رفتن زنجیر جلوی درب نگهبانی را دوباره سر جایش بگذاری، می‌توانی همین الآن بیایی داخل. قبل از این که نشانی آن جا را بپرسم، ادامه داد: پدر شما کنار زمین‌های مسافرخانه‌ی کندل لایت دفن شده. از یکی از کارکنان پمپ بنزین سؤال کن به تو می‌گوید چطوری به آن جا بروی.

در حالی که می‌لرزیدم، کارت را از جیبم بیرون آوردم و نگاهی به فلش‌های روی کارت انداختم؛ سه تا: قبر بیشتر با پدرم فاصله نداشتیم.

بالاخره به علامت روی چمن نگاه کردم، با دیدن «ملوین دایر» سر جایم میخکوب شدم. برای اولین بار مدت دو ساعت و نیم با پدرم حرف زدم و بی توجه به اطرافم با صدای بلند گریه کردم. با صدای بلند حرف می زدم و پاسخ سؤال هایم را از قبر می خواستم. بعد از چند ساعت احساس عمیقی از راحتی و رهایی از درد و رنج به من دست داد و آرام شدم. این آرامش من را در خود غوطه ور ساخت. مطمئن بودم که پدرم آن جا است و حرف های من را می شنود. احساس نمی کردم با سنگ قبر صحبت می کنم، انگار موردی در آن جا حضور داشت که نمی توانستم و الآن هم نمی توانم آن را توضیح بدهم.

صحبت یک طرفه‌ی خودم را دوباره شروع کردم و گفتم: «تا حدودی احساس می کنم که علت حضور من در این جا این است که امروز باید کاری انجام دهی.» نمی دانم چه وظیفه‌ای داری، یا حتی آیا دراصل وظیفه‌ای نسبت به من داری یا نه، اما مطمئن هستم که وقت آن رسیده که این خشم و تنفر را که مدت ها با درد و اندوه با خود حمل کرده ام باید رها کنم. می خواهم بدانی از این لحظه به بعد، از همین الآن همه‌ی مسائل تمام شده؛ تو را می بخشم. نمی دانم چرا زندگی خودت را خراب کردی؟ اما مطمئن هستم که باید خیلی وقت ها احساس بیچارگی کرده باشی، چرا که سه تا بچه داری، ولی هرگز آن ها را ندیده‌ای. هر چه که بوده در درون خودت بوده، می خواهم بدانی که دیگر از تو متنفر نیستم. حالا وقتی به تو فکر می کنم سراسر وجودم عشق و علاقه است. می خواهم همه‌ی پریشانی هایم را از خودم دور کنم. از صمیم قلب می دانم که هر کاری که در

زندگی خودت کردی شرایط زندگی آن طور ایجاب می کرده است. با این وجود، یادم نمی آید که تا به حال تو را دیده باشم، حتی زیباترین تصورم را که در زندگی این بوده است که روزی چهره به چهره‌ی تو قرار بگیرم و صدای تو را بشنوم، فراموش می‌کنم. دیگر اجازه نمی‌دهم آن افکار من را از عشق ورزیدن به تو باز دارد.»

وقتی بالای سنگ قبر او تنها در می‌سی‌سی‌پی جنوبی ایستادم، کلماتی را بر زبان راندم که هرگز آن‌ها را فراموش نمی‌کنم؛ چون آن کلمات تعیین‌کننده‌ی چگونگی زندگی من از آن لحظه به بعد بودند. «دوستت دارم، دوستت دارم و از صمیم قلب عاشق تو هستم.»

در لحظه‌ای بسیار واقعی احساس بخشایش نسبت به مردی را تجربه کردم که پدرم بود و همین‌طور برای خودم که می‌خواستم او را بشناسم و عاشق او باشم. لطافت صلح و صفا و آرامشی را احساس کردم که برایم تازگی داشت، یا با این وجود تا آن لحظه از وجود آن بی‌خبر بودم. همان عمل ساده‌ی بخشیدن، آغازی بود برای زندگی جدید و تولد دوباره‌ی من. در آستانه‌ی مرحله‌ای از زندگی بودم که شامل دنیایی می‌شد که حتی در آن روزها تصورش را هم نمی‌توانستم بکنم.

وقتی به نیویورک برگشتم، معجزه‌ها در همه جا بر من نمایان می‌شدند. از جمله: «کتاب را خیلی راحت نوشتم. در لحظه‌ای دیگر درست و مناسب، از طریق یک سری شرایط «عجیب» فردی وارد زندگی من شد. ملاقاتی با مدیر انتشارات «وای. کراول» داشتم و چند روز بعد او با من تماس گرفت و خواست که کتابم را برای چاپ به او بدهم.»

در مسیر داستان «your erroneous zone» با هر قدمی که برمی‌داشتیم، معجزه‌ای در شرف رخ دادن بود. گویی حوادث و وقایع عجیب و شگفت‌انگیز با توالی شادمانه‌ای رخ می‌دادند. شخصی «مناسب و درست» در جایی که لازم بود، حاضر می‌شد. تماس کاملی در طی یک سری حوادث عجیب حاصل می‌شد. برنامه‌ی سخنرانی‌هایم افزایش می‌یافت و بازدهی در مقابل مخاطبین و شنوندگان آن سخنرانی‌ها بی‌وقفه بالا می‌رفت. هر سمینار ۶ تا ۸ ساعت به طول می‌انجامید.

بعد این سمینارها به صورت یک سری نوارهای موفقیت‌آمیز درآمدند. زندگی خصوصی و خانوادگی من هم به سرعت بهبود یافت و موفق به گرفتن تصمیم‌هایی شدم که سال‌ها در مورد آن‌ها تردید داشتم. همان‌طور که پیش می‌رفتم به مراحل دست یافتم که اکثر نویسندگان آرزوی رسیدن به آن را دارند. کتاب من جزء پرفروش‌ترین کتاب‌های آمریکا شد و سخنرانی‌هایم را در برنامه‌های رادیو و تلویزیون پخش کردند. همان‌طور که سال‌ها سپری می‌شد، نوشتن من را به سوی جهات جدیدی هدایت می‌کرد.

از نوشتن در مورد «چگونه از استراتژی‌های خاص برای شناختن خود استفاده کنیم» به نوشتن در مورد این که «چگونه انسانی قاطع‌تر باشیم» تغییر جهت دادم. دیگر به مردم نگفتم، چگونه کاری را انجام دهند، بلکه در مورد اهمیت چگونه انسانی شفاف و زلال باشند صحبت کردم.

امروزه، معتقد هستم که تجربه‌ی بخشیدن دیگری و در عین حال از لحاظ احساسی تصفیه شدن، آغاز دگرگونی من بوده است. برای اولین بار

از قدرت ذهن خودم، برای رفتن به آن سوی مواردی که از قبل آن‌ها را تعلقات دنیای مادی و جسم مادی خود به شمار می‌آوردم استفاده کردم. پابلوپیکاسو گفت «وقتی کار می‌کنم، از جسم خودم خارج می‌شوم و تمام روحم را غرق در کار می‌کنم، به گونه‌ای که مسلمانان وقتی وارد مسجد می‌شوند، کفش‌های خود را از پاهایشان در می‌آورند. من هم همان کار را در زمان نوشتن این کتاب انجام دادم. احساس کردم جسمم خارج از این چهارچوب است. منظورم این است که خودم را خارج از دنیای آلام و دردها قرار دادم و فقط ذهنم را وارد حیطه‌ی نوشتار خودم کردم، زیرا در دنیای افکار شفاف و پاک هیچ محدودیتی وجود ندارد.

چه نیرویی تصورات و تخیل شما را محدود می‌کند؟ این قسمت از افکارم انرژی محض است، زیرا که اجازه می‌دهد افکار به صورت کلمات به ذهن من خطوط کنند و سپس به صورت نوشته درآیند. هیچ بهانه، خستگی، ترس، دلتنگی و غصه‌ای وجود ندارد، تنها انرژی که در درون من جریان دارد، بدون محدودیت است. وقتی آن‌ها را خلق می‌کنم، می‌دانم که این کلمات و دیدگاه‌ها مال من نیستند و من نمی‌توانم مالک آن‌ها باشم. من تنها مسیری هستم که آن‌ها را هدایت می‌کنم و وقتی آزاد و رها هستم، جسمم را پشت سر می‌گذارم و همان‌طور که پیکاسو گفت: «من بخشی از روند خلاقیتی هستم که به موجودی هشیار و بیدار متصل است.» این روند هوشیاری و هدیه‌ای که در اثر تحول و دگرگونی در خویشتن به انسان عطا می‌شود، درست همان مواردی است که در این کتاب در مورد آن‌ها صحبت شده است.

برای این که قدم در مرحله‌ی بیداری بگذارید، باید با مفهوم تضاد آشنا شوید. چرا؟ چون شما موجودی هستید که در تمام لحظات زندگی خود برعکس راه می‌روید، حرف می‌زنید و نفس می‌کشید. این طریقه‌ی وجود اشیاء است. یکی از کهن‌ترین کتب معنوی سیاره‌ی ما «باگاوادگیتا»^۱ از این تضاد این‌گونه نتیجه‌گیری می‌کند:

با عشق به «جفت‌های متضاد»
با آن تله‌های عشق و تنفر

همه‌ی مخلوقات با سرگردانی زندگی می‌کنند، به جز معدودی از آن‌ها که به گناه آلوده نمی‌شوند و اعمال مقدس به جا می‌آورند و آگاهند و از هرگونه تردید رها و در ایمان خود به من ثابت قدم هستند. و شما هم تا زمانی که با تضادها و موارد ضد و نقیض کنار نیایید، سرگردان خواهید بود. وقتی در جسم خود هستید، می‌توانید همه‌ی قواعد و قوانین را تحمل کنید و وقتی در جسم خود نیستید، همه‌ی این قواعد و قوانین معنای خود را از دست می‌دهند. شما در درون همان جسم، هم می‌توانید کمرو و خجالتی باشید و هم پرخاشگر و مهاجم و هم تنبل و هم سخت‌کوش. وقتی کمترین توجه را به آن مبذول می‌دارید، بیشترین تأکید را دریافت می‌کنید. هر چه آب را بیشتر در دستان خود فشار دهید، آب کمتری در دست‌های شما باقی می‌ماند.

وقتی از کارهایی که دیگران انجام می دهند آشفته می شویم، آن ها درس هایی هستند که باید از دیگران بیاموزیم. نمی توانیم فقط یک روی سکه را ببینیم یا فقط به قطب شمال آهن ربا اکتفا کنیم. مهم نیست که آن را چقدر نازک می بریم. در هر صورت هر چقدر هم که آن را نازک تر کنیم، باز هم قطب جنوب همیشه وجود خواهد داشت؛ این دوگانگی همیشه وجود دارد. به جای این که با توجه به طرف چپ مغز خود مفهوم دوگانگی را نادیده بگیریم، می توانیم با استفاده از کره ی سمت راست مغز خود که قسمت شهود و الهام است، متوجه شویم که همه ی تضادها می توانند به آسانی با یکدیگر کنار بیایند و مسالمت آمیز با هم زندگی کنند. همیشه از خواندن این توصیف «رام داس»^۱ از تضاد در کتاب خود به نام «اکنون اینجا باشید»^۱ احساس شغف و شادی به من دست می دهد. بهترین شکل تضاد آن است که «وقتی چیزی را می بخشی، همه ی آن، مال خودت می گردد.» مادامی که قدرت می خواهید، نمی توانید آن را داشته باشید. درست همان لحظه ای که از آن چشم پوشی می کنید، بیشتر از حد تصور خود به قدرت می رسید. تا زمانی که با این مفهوم موافق هستید و تا زمانی که می توانید به طور همزمان، هم در جسم خود باشید و هم نباشید، در حال مبارزه با این تضاد هستید.

خانمی بعد از آن که به نوارهای آموزشی من در مورد دگرگونی گوش کرده بود، برای من نامه ای نوشت که متن آن از این قرار است: «عجیب

1. Be here now

است که این ماده، تأثیری غریب دارد و تأثیر آن زمانی است که به‌راستی آن را بپذیرید. نمی‌توانم بهتر از این در مورد آن مطالبی بگویم. اما «ویلیام جیمز» در سال ۱۹۲۶ آن را این‌طور بیان می‌کند:

«به نظر می‌رسد که اگر بیشتر از این در وجود خود غرق شویم و در بعد هستی جهان مادی فرو رویم، محدود خواهیم شد. آن را منطقه‌ی جادویی نام بگذاریم یا ناحیه‌ی فوق‌العاده؛ هر چه که هست انتخاب با شماست... ما در دنیای مادی‌تر به آن تعلق داریم. وقتی صمیمانه با آن راز دل می‌گویم، روی شخصیت و خویشن محدود خود کار می‌کنیم، به همان علت به انسانی جدید تبدیل می‌شویم.

از یک موضوع مطمئن هستم و آن این‌که: با گفتگوی صمیمانه با همه‌ی اصول جهانی، و نوشتن در مورد آن‌ها و زندگی کردن با آن‌ها، به انسانی جدید و نو بدل شده‌ام؛ انسانی شادتر، هدفمندتر، زنده‌تر از آنچه برای خودم تصور می‌کردم. اکنون امیدوارم که تلاش‌ها و انرژی بارز من که صرف تحریر این کتاب شده است، به شما کمک کند تا تفاوتی مثبت و دوست‌داشتنی در زندگی خود ایجاد کنید.

با تقدیم عشق و شادمانی

وین دایر ۱۹۸۹