

به نام هستی بخش

شخصیت منحصر به فرد خود را دریابید

تولد دوباره خود را رقم بزنید

پاناچ دسای

دکتر علی علی پناهی



سرشناسه

Desai, Panache - پاناچ - دسای :

عنوان و نام پدیدآور

: شخصیت منحصر به فرد خود را دریابید

مشخصات نشر

: تهران، بهار سبز، ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری

: ۲۲۴ ص.

شابک

: ۹۵ - ۵۳۸۴ - ۶۰۰ - ۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی : فبیای مختصر

: فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی <http://opac.nliai.ir> قابل دسترسی

یادداشت

است. عنوان اصلی: discovering your soul signature.

شناسه افزوده

: علی پناهی، علی، ۱۳۲۸ -

شماره کتابشناسی ملی : ۳۷۹۳۸۳۱



شخصیت منحصر به فرد خود را دریابید

نویسنده: پاناچ دسای

مترجم: دکتر علی علی پناهی

ویراستار: لیلا لقایی

طراح جلد: کیانوش سعادت‌مند

امور فنی و هنری: شهیر

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۲۰۰ نسخه

لیتوگرافی: صاحب

چاپ و صحافی: گنج شایگان

قیمت: ۱۰۵۰۰ تومان

شابک: ۹۵ - ۵۳۸۴ - ۶۰۰ - ۹۷۸

تهران، خیابان دکتر شریعتی، روبروی ایستگاه متروی قلهک،

کوچه شهید سراقراز، پلاک ۴، واحد ۱

تلفکس: ۰۲۲۶۲۳۹۰۱ - ۳؛ کد پستی: ۱۹۴۱۹۳۳۵۸۴

پست الکترونیک: info@baharesabz.ir

آدرس سایت: www.baharesabz.com

حق چاپ محفوظ است.

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۲۰	روز اول: ترس و نگرانی
۲۹	روز دوم: غم
۳۶	روز سوم: خشم (عصبانیت)
۴۴	روز چهارم: احساس گناه
۵۱	روز پنجم: احساس تأسف (شرمندگی)
۵۸	روز ششم: تحقیر نفس یا انتقاد از خود
۶۵	روز هفتم: نقش‌ها و عادت‌ها
۷۳	روز هشتم: اعتیاد
۷۸	روز نهم: خودشناسی (معرفت نفس)
۸۵	روز دهم: افکار منق‌ی نسبت به خود
۹۲	روز یازدهم: تقویت خودباوری
۱۰۰	روز دوازدهم: عواملی که شما را آشفته می‌کنند
۱۰۵	روز سیزدهم: با همه وجود تسلیم شوید
۱۱۰	روز چهاردهم: هنر تغییر
۱۱۷	روز پانزدهم: خدا را در کنار خود احساس کنید
۱۲۲	روز شانزدهم: چرخ و فلک زندگی
۱۳۰	روز هفدهم: مدیریت افکار
۱۳۷	روز هجدهم: هماهنگی و سازگاری با دیگران

۱۴۴	روز نوزدهم: اهمیت زندگی در لحظه حال
۱۵۱	روز بیستم: صداقت
۱۵۷	روز بیست و یکم: سپاسگزاری و شکر
۱۶۵	روز بیست و دوم: گله و شکایت
۱۷۱	روز بیست و سوم: امید
۱۷۸	روز بیست و چهارم: تواضع و خودباوری
۱۸۴	روز بیست و پنجم: هویت واقعی شما
۱۹۰	روز بیست و ششم: هویت انسانی شما
۱۹۵	روز بیست و هفتم: پیام‌های خلقت
۲۰۲	روز بیست و هشتم: مقدار پیشرفت شما
۲۰۷	روز بیست و نهم: سهم شما در ایجاد تحول
۲۱۲	روز سی‌ام: موسیقی خاص خودتان را بنوازید
۲۱۷	روز سی و یکم: عشق
۲۲۱	فهرست منابع

مقدمه

در جان تو جانیست بجو آن را در کوه تنت دُری بجو آن کان را
صوفی رونده گر تو آن می جویی بیرون تو مجو، ز خود بجو تو آن را^۱

نه خلقت شما تصادفی است، و نه این کتاب به طور تصادفی به دست شما رسیده است. شاید نگران سلامتی خودتان هستید. شاید هم اشتیاق مرموز و نامشخصی باعث هشیاری شما شده است. اشتیاقی که در درون شماست و به طور نامحسوسی به شما می گوید که زندگی باید بیش از این ها باشد. این اشتیاق که شما را آرام نمی گذارد، به شما می گوید که باید عظمت خودتان را دریابید.

شاید احساس می کنید این نوع زندگی که دارید راضی کننده نیست. مشکلات شما هر چه که باشد، کوچک یا بزرگ، ملموس یا غیرملموس، این اشتیاق درونی وجود شما را فرا گرفته است. باید به اطلاع تان برسانم که همه ما انسان ها همین گونه هستیم. همه انسان ها هیجانات و احساسات پیچیده و متعددی را تجربه می کنند. در هر حال، شما نیز در این جهان زندگی می کنید. اینکه چگونه به این دنیا آمده اید، اهمیتی ندارد. آنچه که مهم - و در واقع معجزه آسا - است، این حقیقت است که شما در زندگی خودتان نقش دارید.

اکنون، هویت الهی تان، شما را به خواندن این کتاب و این عبارات کشانده است.

^۱ از رباعیات مولانا، در ضمیمه دیوان شمس

وظیفه و رسالتی را که در این مدت عمر بر عهده داریم خود انتخاب نمی‌کنیم. این رسالت، ویژگی منحصر به فرد و فطری ما است که در دی‌ان‌ای^۱ ما ثبت شده است. هویت اصلی ما همین نقش خاص و منحصر به فرد ما در جهان است. این نقش منحصر به فرد دویدن به دنبال شهرت و خوشبختی نیست - اگرچه ممکن است این موضوعات نیز وجود داشته باشند - بلکه مجموعه افکار، احساسات، فعالیت‌ها و تجربیات ما در تمام زندگی است.

برای روشن شدن مطلب، برای شما توضیح می‌دهم چگونه شخصیت منحصر به فرد خود را پیدا کردم. وقتی بچه بودم، از هر فرصتی که پیش می‌آمد، استفاده می‌کردم تا در اتاق خاص پدر بزرگ و مادر بزرگ باشم که در لندن شرقی^۲ واقع بود و این اطلاق مخصوص دعا و عبادت بود. اگر عصبانی و بد خلق بودم، به محض اینکه وارد این اتاق می‌شدم، آرام می‌گرفتم. هر روز صبح آنجا می‌نشستم و نماز و عبادت مادر بزرگ را تماشا می‌کردم. او سعی می‌کرد با دعاهای خاص خودش، درک و فهمش را بالا ببرد.

مادر بزرگ برای سلامتی، سعادت و خوشبختی ما دعا می‌کرد. او ضمن استفاده از تسبیح، از کتاب‌های مقدس هم بهره می‌برد. آوازهایی که با دعا و نیایش همراه بود همیشه از دستگاه ضبط صوت او پخش می‌شد. اساساً فضای اتاق خیلی مذهبی، آرام، دوست‌داشتنی و قوی بود. اگرچه آن زمان متوجه این نکته نبودم، اما در واقع آن اتاق اولین جایی بود که در آن احساس آرامش می‌کردم و گویی در خانه خودمان هستیم. در پنج سال اول زندگی، در محیطی بودم که فضای پاکی داشت. انسان وقتی در این فضا قرار می‌گرفت تمام توجه او به خداوند بود.

اما بعد از آن همه چیز تغییر کرد.

وقتی پنج ساله بودم، همراه با پدر و مادر، آن محیط شلوغ در لندن شرقی را ترک کردیم تا برای زندگی بهتر، به مدارس بهتر برویم، من بچه خجالتی و

1. DNA

2. East London قسمت شمال شرقی لندن

گوشه گیری بودم. از سوی دیگر، احساس می کردم از آن محیط دوست داشتنی کاملاً جدا شده‌ام و فکر می کردم که شاید با این جدایی مرا تنبیه کرده‌اند. من چگونه این "وقفه" بلندمدت را پشت سر گذاشتم؟

ما چندین بار تغییر مکان دادیم. دوران ابتدایی را در دو مدرسه و به محله‌ای فقیرنشین و محیط کارگری نقل مکان کردیم که هر کسی فقط در تلاش بود تا روز را به شب برساند. در آنجا بود که با درد و رنج آشنا شدم و همه نوع آدم را مشاهده کردم. نگرانی و تلاش برای بقا را در اطراف خود می دیدم، اگرچه در تعطیلات آخر هفته برای دیدن پدر بزرگ و مادر بزرگ می رفتیم، اما اتاق دعای مادر بزرگ دیگر برای من جاذبه‌ای نداشت. در واقع، من دوران نوجوانی را سپری می کردم و علاقه‌ای نداشتم در میان عده‌ای بزرگسال به دعا و نیایش بپردازم.

برای زندگی در میان آشوب نوجوانان در لندن شرقی بهانه‌ای نداشتم. من آدم حساس و خوش قلبی بودم و نمی فهمیدم چرا مردم نسبت به یک دیگر بی رحم و تند بودند. سرانجام من هم آدم قلدری شدم. ظاهراً چاره دیگری نبود. با هیچ گروهی هماهنگ نبودم. به پدر و مادرم نگفتم چه اتفاقاتی می افتد. برخی شب‌ها به تنهایی می گریستم. می پرسیدم من برای چه زنده هستیم؟ هدف از زندگی چه بود؟

در آنقدر شدید شد که در صدد برآمدن تا آن را به هر نحوی شده آرام کنم. نسبت به هویت خاص و نقش منحصر به فرد خود بی اعتنا شدم و فراموش کردم باید قابلیت‌هایم را شکوفا کنم - در نتیجه آسیب‌های فراوانی دیدم. در اواخر دوران نوجوانی، به سوی موادمخدر، الکل و امثال آن کشیده شدم. در نتیجه، از دانشگاه اخراج شدم. مانند قورباغه معروف^۱ داخل آب جوش بودم - همه چیز اطراف من داغ‌تر و داغ‌تر و مهارنشده می شد، و بدون اینکه متوجه باشم در حال پژمردن و

۱. آزمایش کرده‌اند که اگر قورباغه را داخل ظرف آبی بیندازند و ظرف را کم‌کم حرارت بدهند، چون آب به تدریج داغ می شود، قورباغه برای نجات خود هیچ اقدامی نمی کند تا از شدت حرارت می میرد. م.

نابودی بودم. یکی از سرگرمی‌هایم نمایش رادیویی بود که با سروصداهاى تند همراه بود و به‌منزلهٔ بخشی از برنامه موسیقی رادیو لندن پخش می‌شد. اما درد درون من نه تنها آرام نمی‌شد، بلکه شدیدتر هم می‌شد. به مسایل معنوی هیچ توجهی نداشتم و کاملاً از آن فاصله گرفته بودم. حتی به دیدن پدر بزرگ و مادر بزرگ هم نمی‌رفتم. گویی اتفاق دعا و نیایش مادر بزرگ زائیدهٔ خیالات گذشته‌ام شده بود و تصویری بود از رؤیایی که مدت‌ها قبل از بین رفته بود. تصویری که دیگر توانایی دیدن آن را نداشتم. اصلاً نمی‌توانستم به آن فکر کنم.

در سال ۲۰۰۱، در درگیری که با سه نفر در رستورانی محلی برایم اتفاق افتاد، درس تکان‌دهنده‌ای گرفتم. یکی از آن سه نفر به صورت من کوبید و سپس هر سه نفر به جان من افتادند. ماورین سر رسیدند و جان مرا نجات دادند. آن شب، فردی به ضرب گلوله کشته شد. در واقع، من خیلی خوش‌شانس بودم که جان سالم به در بردم. آن شب در یک لحظه - تصمیم گرفتم استفاده از مشروبات الکلی، مواد مخدر و موسیقی‌های تند را کنار بگذارم و همین کار را هم کردم. با توجه به حوادثی که اتفاق افتاده بود، توانستم راه سعادت را تشخیص دهم. اگرچه فهمیدن این درس خیلی برایم سنگین و گران تمام شد. اگر به این درس اعتنا نمی‌کردم - یعنی همان چیزی که همیشه در زندگی اتفاق می‌افتد - درس‌ها با شدت و خسارت بیشتری تکرار می‌شد. بدون اینکه واقعاً بدانم چه اتفاقی افتاده است، حس می‌کردم که باید بار دیگر آن انرژی را که روزگاری، در دوران کودکی با آن ارتباط برقرار کرده بودم، دوباره به‌دست آورم. باید یک‌بار دیگر شخصیت منحصر به فردم را پیدا می‌کردم. دربارهٔ نقش منحصر به فرد، مدارج و مراتب افراد مطرح نیست. نقش منحصر به فرد من مسیر معنوی بوده است. ممکن است نقش منحصر به فرد شما تربیت بچه‌ها باشد، یا به جوان‌ها کمک کنید سرنوشت‌شان را رقم بزنند، یا آنکه استعدادهاى منحصر به فرد خودتان را در خدمت اطرافیان تان قرار دهید. به گفتهٔ دکتر مارتین لوتر کینگ^۱، «اگر

۱. Dr. Martin Lutherking رهبر نقید سیاهان آمریکا در مبارزه با نژادپرستی

تقدیرتان این باشد که رفنگر خیابان باشید، خیابان‌ها را همانگونه جارو کنید که میکل آنژ نقاشی می‌کرد، خیابان‌ها را همانگونه جارو کنید که بتهوون آهنگ می‌ساخت و شکسپیر شعر می‌گفت.^۱ خیابان‌ها را آنقدر خوب جارو کنید که تمام مهمانان بهشت و کرهٔ خاکی لحظه‌ای درنگ کنند و بگویند: اینجا رفتگر بزرگی زندگی می‌کرده که کار خود را خوب انجام می‌داده است.» نقش منحصر به فردتان دقیقاً متعلق به خودتان است. فقط خود شما هستید که می‌توانید نقش منحصر به فردتان را در این دنیا به دیگران نشان دهید. نقش منحصر به فرد انسان مانند اثر انگشت او است. نقش منحصر به فردتان در عمق وجودتان قرار دارد و ضمن اینکه هویت‌تان را آشکار می‌کند، بر تمام ابعاد زندگی‌تان نیز تأثیر دارد.

می‌دانستم که باید به خانه برگردم، جایی که با روحیه من سازگار بود. با پدر و مادرم خداحافظی کردم و به مرکزی مذهبی در ایالات متحده رفتم و شش ماه در آنجا اقامت گزیدم. در آنجا در قسمت آشپزخانه به طور رایگان کار می‌کردم. صبح‌ها به اتاق نماز و دعا می‌رفتم و همانجا می‌خوانیدم. تمام هیجاناتی که از آن‌ها رنج می‌بردم، مثل خشم، اندوه و احساس تنهایی خود را نشان می‌دادند، اما حسی که در آن اتاق داشتم مرا به یاد دوران کودکی می‌انداخت که برانیم حالب بود؛ بنابراین، در آنجا احساس آرامش می‌کردم.

وقتی آن محل را ترک می‌کردم هیچ برنامه‌ای برای آینده‌ام نداشتم. از اینکه مدتی را در آنجا سپری کرده بودم، و در فضایی قرار داشتم که می‌توانستم به خودم فکر کنم و به هیجاناتم توجه کنم خدا را شکر می‌کردم، اما زندگی در آنجا به درد من نمی‌خورد، بلکه حضور من در آنجا نوعی فرار از موقعیت‌ها بود. اکنون در اوایل دهه سوم زندگی قرار داشتم و همچنان مشتاق خانه بودم. وقتی در جایی قرار می‌گرفتم که با حال و هوا و روحیه من سازگار بود، از نظر جسمانی و عاطفی احساس آرامش می‌کردم. اما اگر در مکانی قرار می‌گرفتم که با روحیه من سازگار نبود، احساس ناامنی

۱. نویسنده از اشعار حافظ و مولانا و دیگر شعرای بزرگ ما خبر ندارد.

و نگرانی داشتم. فکر می‌کنم این امر، برای همه ما صادق است، اما نکته اینجاست که ما متوجه وضعیت خودمان نیستیم و رابطه آن را با انرژی موجود در محیط نمی‌دانیم. متوجه نیستیم که با نقش منحصر به فردمان هماهنگ نیستیم؛ بنابراین، هم خودمان را سرزنش می‌کنیم هم دیگران را.

بدون هیچ هدف خاصی، در حالی که آرامش نداشتم، بدون راهنما و بدون هیچ انگیزه مشخصی از نیویورک به سوی لس آنجلس می‌رفتم. مانند حیوانات بومی کشیدم و راه خودم را به سویی که باید می‌رفتم، پیدا می‌کردم و در واقع، تابع شهود و غریزه طبیعی خودم بودم. در محله ونیس^۱ آپارتمانی پیدا کردم که با فرد دیگری هم تاق بودم. در آنجا نیز به محلی عبادی رفتم، اما آنجا نیز احساس راحتی و آرامش نداشتم. منتظر بودم، اما نمی‌دانستم منتظر چه چیزی هستم. نمی‌دانستم که آن انتظار نقشی و وظیفه‌ای بر عهده دارد. در واقع، انتظار بیهوده نبود. این انتظار تمرینی بود برای آنچه که در درون من در حال وقوع بود، و در واقع دوران وقفه بود. گاهی اوقات ما به وقفه و مکث دچار می‌شویم تا قدم اشتباه برداریم. اما این بار قدم اشتباه مطرح نبود. این وقفه فرصتی بود تا تمام خطاهایی که در این بیست و سه سال زندگی مرتکب شده بودم، فرو بریزند. در واقع، شروع کرده بودم تمام انرژی‌های منفی را (اصطلاحی که در این کتاب با آن آشنا خواهید شد) در آن مرکز عبادی دور بریزم؛ یعنی تمام آن اندوه، انزوا، غم، خشم، ترس و غیره را که در مرحله کوتاهی از زندگی به آنها بها داده بودم. وقتی آن مکان را ترک کردم، در واقع مجبور به این کار شدم. حال عجیبی داشتم، گویا هویت قدیمی من با هویت جدیدم تعارض پیدا کرده بود. تا حدودی متوجه این هویت جدید خودم بودم، اما هنوز بر آن تسلط کامل نداشتم. در عید پاک سال ۲۰۰۲، در آپارتمانم در ونیس تنها بودم. هم‌اتاقی‌ام در ایام تعطیلات برای دیدن خانواده‌اش رفته بود. در این اتاق تنها و در حالی که هیچ برنامه مشخصی نداشتم، کم‌کم احساس کردم که نگرانی در درون من بیشتر می‌شود. این

احساس نگرانی نه تنها از بین نمی رفت، بلکه دایم بیشتر می شد. احساس می کردم که گویا شخص دیگری غیر از من در اتاق حضور دارد. این احساس را نمی شد نادیده گرفت. سعی کردم زودتر بخوابم، اما تا نیمه شب خوابم نبرد. خیلی کلافه شده بودم. بلند شدم و تمام در و پنجره ها را امتحان کردم تا مطمئن شوم که همه آن ها بسته هستند، حتی مانند بچه ای که از لولو می ترسد زیر تخت خواب را هم نگاه کردم.

گویی تمام ترس ها و نگرانی هایی که در تمام زندگی احساس کرده بودم در درونم قرار داشتند و یکی یکی بر سر من فرود می آمدند. همراه با این امواج منفی، احساس می کردم که جریان برق هم وجود دارد، به این معنا که هر چه نگرانی من بیشتر می شد، شدت جریان برق هم بیشتر می شد. حال می فهمم که آن زمان تحول اساسی در درون من شکل می گرفت، اما آن زمان نمی توانستم این حالت را بیان کنم. تنها چیزی که می فهمیدم این بود که گویی دنیا برای من رو به پایان بود، که در واقع به نوعی همینطور بود.

آپارتمان را ترک کردم، سوار خودرو شدم و مدتی در شهر لس آنجلس چرخ زدم. اما بیش از این کاری از من ساخته نبود. هر طرف می رفتم حال من تغییری نمی کرد. سرانجام به اتاقم برگشتم و در حالی که دست هایم باز بودند روی تخت خواب دراز کشیدم. تمام شب را نخوابیده بودم و اکنون صبح فرا رسیده بود. حسی که مرا فرا گرفته بود، اکنون در قلبم متمرکز شده بود. نگران آن بودم که میادا سکنه قلبی کنم. دایم می لرزیدم - هویتم در حال تغییر بود.

سرانجام تسلیم شدم. به محض اینکه تسلیم شدم، گویی تمام اتاق روشن شد. احساس می کردم با جریان سنگین برق که از بدنم عبور می کرد، به تخت خواب وصل شده ام. نور سفیدی تمام اتاق را فرا گرفته بود. حسی که در درون داشتم، با این نور همراه شده بود و کاملاً مرا احاطه کرده بود. گویی عشق و محبت درون و بیرون وجود مرا پر کرده است. نگرانی و اندوه از بین رفته بود. احساس می کردم تمام ذرات وجود ما انسان ها را این عشق و نور درخشان پر کرده است. وقتی ترس و نگرانی وجود

نداشته باشد، این عشق و روشنائی تنها چیزی است که همواره احساس می‌کنیم. از رختخواب بیرون آمدم، از آپارتمان خارج شدم و قدم‌زنان وارد خیابان‌های ونیس شدم. همه چیز پر از نشاط و پر از شور و شوق بود، خودروها، شلوغی، پیاده‌روها، حتی صدای نوازنده‌ی دوره‌گردی که همیشه وقتی صدای او از پنجره به گوشم می‌رسید، آزاردهنده بود. روشنی همه چیز و همه کس را پرفروغ می‌دیدم. در این لحظه احساس گرسنگی کردم و برای خوردن نهار به رستورانی مکزیکی رفتم. گویی خوراکی هم که برای من آورده بودند پر از نور و روشنائی بود.

یاد مادر بزرگم و زبان و بیان دوران کودکی خودم، لحن ملایم و مهربان او که از کتب مقدس برایم مطالبی می‌خواند، افتادم. اتاق او بوی عود می‌داد. اشعه خورشید صبحگاهی از پنجره‌ها به داخل می‌تابید. با خودم می‌گفتم: «خلقت، نشانه عظمت خدا و حاصل عشق اوست. هر چهره‌ای که می‌بینید متعلق به او است. خداوند در وجود همه انسان‌ها بدون استثناء حضور دارد». این افکار تحت تأثیر سخنان مادر بزرگم هنگام دعا و نیایش بود که می‌توانستم دعا‌های او را درک کنم، به‌طوری که احساس می‌کردم وجود خدا همه جا را فرا گرفته است.

احساس می‌کردم خلقت من بی حکمت نیست. هویت و وجود منحصر به فرد من پیامی به همراه دارد. من در گذشته کمابیش راه خودم را گم کرده بودم، اما آن شخصیت و نقش منحصر به فرد من آنقدر منتظر مانده بود تا آن را کشف کنم، الان یقین دارم که همیشه با او همراه خواهم بود.

همراه شدن انسان با نقش منحصر به فرد خودش در زندگی باید بسیار عادی باشد، اما انسان‌های بسیاری با این موضوع مشکل دارند. بسیاری از ما اساساً از هویت منحصر به فرد خودمان غافل هستیم. کسی که انسان باشد و سرشار از هیجانات و احساسات مختلف انسانی، اما تمایلی برای درک رسالت واقعی خودش نداشته باشد، غفلت بزرگی است.

حال، لحظه‌ای درنگ کنید و از خودتان بپرسید: آیا امکان دارد در نقطه‌ای از

زندگی تان - از سوی خانواده، جامعه یا در اوج اضطراب و تشویش - این پیام را دریافت کرده باشید که نقصی در زندگی تان وجود دارد؟

ما به اساس شخصیت خودمان که در عمق وجودمان است، توجهی نداریم. به همین علت به درد و رنج دچار می شویم. ما رابطه مان را با منشأ خودمان قطع می کنیم؛ در نتیجه، مانند جوجه ای می شویم که لانه خود را گم کرده است - جوجه ای که هنوز بال و پر هر نیاورده و کاملاً ضعیف است، نه می تواند دانه برای خود پیدا کند و نه می تواند پرواز کند. در حالی که اگر بتوانیم به هویت خاص و منحصر به فرد خودمان دسترسی پیدا کنیم و بتوانیم با آن زندگی کنیم، کامل می شویم. اگر با همه وجود، خودمان را بپذیریم، شخصیت منحصر به فرد ما فرصت پیدا می کند تا عظمت خود را نشان دهد. این امر به شکل یک سری تغییرات ظریف و دقیق اتفاق می افتد. بسیاری از ما تمایل نداشتن به این تحول بزرگ را احساس نمی کنیم، تحولی که بسیار آرام و تدریجی اتفاق می افتد، اما در عین حال، بسیار حیرت انگیز است. لحظه ای که بتوانیم با نقش منحصر به فرد خودمان ارتباط برقرار کنیم - یعنی لحظه ای که واقعیت وجود خودمان را بپذیریم - زندگی طوری تغییر می کند که تصور کردنی نیست.

این کتاب شما را به سفری یک ماهه خواهد برد. فرآیندی سخت را پشت سر خواهید گذاشت به طوری که از هیجانات و احساساتی که شما را اسیر خود کرده اند، کم کم رها می شوید. من این فرآیند را سم زدایی سنگین می نامم. فرآیندی که هدف آن شکستن حصار است که مانع حرکت و رشد شما است. با یک سری تمرینات منظم و پیوسته، به شناختی دقیق و جامع از خودتان خواهید رسید. از شما خواهم خواست تا ابعاد مختلف وجود خودتان را بپذیرید. هیچ نگران نباشید، من چیز فوق العاده ای از شما نخواهم خواست. قرار نیست به مرکز عبادی خاصی بروید یا معجون خاصی بخورید.

در آغاز هر صبح از شما خواهم خواست چند دقیقه ای بر هیجاناتی که شما را آزار

می‌دهند، تمرکز کنید. اگر این هیجانات را با آرامش سپری کنید، کم‌کم محدودیت‌ها و موانعی را که مانع هماهنگی و همراهی شما با نقش منحصر به فردتان هستند، پشت سر می‌گذارید. وقتی مشتاق دیدار با خودتان و هویت کامل‌تان می‌شوید، با سعادت، زیبایی و شگفتی قرین خواهید شد.

در نیمهٔ روز از شما خواهیم خواست از دریچه‌ای عبور کنید که با گذر از آن، می‌توانید از آگاهی جدید خودتان در زندگی روزمره استفاده کنید، تا به این ترتیب، علاوه بر آگاهی از هویت جدیدتان، با آن زندگی کنید. من با یک سری آگاهی‌های عمیق و داستان‌هایی که حاصل زندگی‌ام و ارتباط کاری‌ام با مردم سراسر جهان است، به شما خواهیم گفت چگونه با ابزارهای نوین لحظه به لحظه زندگی‌تان را سپری کنید.

سرانجام، در پایان هر روز و هنگام شب یک سری مراقبه و زمزمه برای شما خواهیم گفت که بسیار پر شور هستند و برای زمان پیش از خواب طراحی شده‌اند. این مطالب بر شما تأثیر خواهند گذاشت - حتی اگر خواب باشید - احساسی پیدا خواهید کرد که می‌توانید با آگاهی عمیقی که در وجود خودتان است ارتباط برقرار کنید، آگاهی که شما را در بر می‌گیرد، به شما آرامش می‌دهد و به شما می‌گوید که اساساً چه کسی هستید. شکل مطلوب کار این است که تمام سی‌ویک روز را به ترتیب طی کنید. اگر سعی کنید این کار را به همان شکلی که طراحی شده است پشت سر بگذارید، حداکثر بهره را خواهید برد. برخی مسیرها بیش از بقیه تأثیرگذار هستند. گاهی اوقات، زندگی طوری شکل گرفته است که نمی‌توان آن را تغییر داد. اگر احساس کردید که نمی‌توانید برنامه سی‌ویک روزه را کامل طی کنید، خودتان را سرزنش نکنید! از حس شهودی‌تان کمک بگیرید و به گفتهٔ برخی افراد، ببینید قلب‌تان چه می‌گوید، زیرا نقش منحصر به فردتان اینگونه پاسخ می‌دهد، پس به قلب‌تان اعتماد کنید.

همهٔ ما به نحوی به خودمان پاسخ منفی می‌دهیم - در واقع به آن هویت منحصر به فردمان نه می‌گوییم - یعنی همان کاری که من در نوجوانی انجام دادم، همهٔ ما گاهی اوقات دچار رنج و تنهایی شده‌ایم. این امر، بخشی از فراز و نشیبی است که

هر کسی در زندگی طی می‌کند. ما با نقش منحصر به فرد خودمان متولد شده‌ایم. اما، در دوران نوجوانی با آن مقابله می‌کنیم. در اوایل جوانی، آن را انکار می‌کنیم، زیرا به توانایی خودمان اعتماد می‌کنیم. به دنبال محبت هستیم و ممکن است به هر کار خلافی دست بزنیم. سرانجام - شما اکنون در این مرحله قرار دارید - دست از این بازی برمی‌داریم و خودمان را همانگونه که هستیم، می‌پذیریم. به آن قدرتی که ما را خلق کرده است، پناه می‌بریم و به این ترتیب، زندگی آغوش خود را به سوی ما باز می‌کند. مهم‌تر از همه اینکه، لحظه‌ای فرا می‌رسد که سرانجام باید با خودتان کاملاً مهربان باشید.

اگر خودتان را بیابید، رام سعادت را یافته‌اید. اگر خودتان را بیابید، معجزه خلق کرده‌اید. اگر خودتان را بیابید، به هیچ چیزی نیاز ندارید. اگر خودتان را بیابید، شخصیت منحصر به فردتان را یافته‌اید. کمتر از ذره نهایی پست مشو مهر بورز تا به خلوت‌گه خورشید رسی چرخ زنان^۱

نکته‌ای برای خواننده کتاب

وجود ما از انرژی تشکیل شده است. ضمن اینکه در کائناتی زندگی می‌کنیم که از انرژی شکل گرفته است. ظاهر ما جامد به نظر می‌رسد، در حالی که ما واقعاً جامد نیستیم. این امر، حقیقت علمی است. در فیزیک کوانتوم ثابت شده است که انرژی از حالتی به حالت دیگر درمی‌آید، و آنچه که جامد به نظر می‌رسد، از ذرات و مولکول‌های در حال ارتعاش تشکیل شده است. هیچ چیز مانند بتن سخت نیست؛ بنابراین، در همه چیز باید تجدیدنظر کرد. در همه چیز! من در صدد هستم تا نگاه شما را به تمام زندگی متحول کنم.

چون وجود ما از انرژی تشکیل شده است، وقتی دچار هیجان می‌شویم، این

۱. دیوان حافظ (کلیه اشعار به کار رفته در این ترجمه، از طرف مترجم اضافه شده است).

هیجان‌ات نیز از انرژی تشکیل شده‌اند. هیجان‌ات انرژی جنبشی^۱ هستند. وقتی هیجان‌ات خودمان را مهار می‌کنیم یا شدت هیجان خودمان را پنهان می‌کنیم، هر آنچه که انکار یا پنهان می‌کنیم، تشدید می‌شود و به عبارت دیگر، تراکم انرژی بیشتر می‌شود. این تراکم می‌تواند شکل‌های متعدد به خود بگیرد. اما در هر حال، نمی‌گذارد توانایی طبیعی و شخصیت الهی شما بدرخشد. اگر دقت کنید می‌بینید ما گاهی اوقات با هیجان‌ات مان اینگونه برخورد می‌کنیم: خشم خود را فرومی‌خوریم. جلوی گریه خودمان را می‌گیریم. بغض گلویمان را می‌گیرد. تصور می‌کنیم که با این کارها به نفع خودمان کار می‌کنیم، در حالی که واقعیت مان را پشت دیوار پنهان می‌کنیم. ما می‌دانیم که اوضاع و احوال ما بدتر از این است، اما نمی‌دانیم چگونه خودمان را آزاد کنیم.

همانطور که آب قابلیت آن را دارد تا به یخ تبدیل شود، انرژی ما نیز می‌تواند تغییر کند. وقتی اجازه نمی‌دهیم هیجان‌ات ما آشکار شوند، گویی درون خودمان را با سیمان پر می‌کنیم، پس آنچنان پر از غم، خشم، احساس گناه، ترس و احساس شرم می‌شویم که جایی برای چیز دیگر باقی نمی‌ماند. هر چه درون ما فشرده‌تر شود، نسبت شور و نشاط ما - حس تعلق، هشیاری ما کمتر می‌شود. هر چه سبک‌تر شویم - بهتر می‌توانیم آنچه را که در درون ما است، مدیریت کنیم - توانایی ما برای جذب سعادت، سلامتی، عشق و مهربانی بیشتر می‌شود.

این کتاب، به شما کمک خواهد کرد تا شخصیت منحصر به فردتان را دریابید - یعنی مانند انرژی جنبشی در حال تغییر و تحول باشید - تا بتوانید کمال و نقش یگانه و منحصر به فردتان را با شادابی و طراوت احساس کنید، عشق خالص و نابی را که خداوند در وجودتان قرار داده است، از خودتان منتشر کنید.

در این لحظه حساس، از شما دعوت می‌شود تا قدم جلو بگذارید و عظمت و آن نقش منحصر به فردتان را آشکار کنید. هر حادثه‌ای که تاکنون در زندگی‌تان پیش

۱. یعنی، انرژی که دایم در حال حرکت است.

آمده برای آن بوده است که به این مرحله و جایگاه فعلی برسید. اکنون فرصتی است تا این حقیقت را دریابید که وجود شما سراسر عشق و محبت است. وجود شما سعادت و نعمت است. وجود شما شادی و سلامتی است. شما موجودی الهی هستید و هیچ نقصی در وجودتان نیست. شما آماده‌اید تا زندگی را در یک ارتباط و اتصال دایمی با هویت الهی‌تان سپری کنید.

شما آنچه که تاکنون گفته‌اند، نیستید. شما سفری را طی کرده‌اید که باید طی می‌کردید، و این سفر شما را به منزلگاه فعلی رسانده است. اکنون نوبت آن است تا برای رسیدن به جایگاهی برتر، عمیق‌تر و وسیع‌تر حرکت‌تان را آغاز کنید. بزرگترین آرزوی من آن است که شما به آن جایگاهی از مهر و عشق برسید که شایسته آن هستید و زندگی را طوری سپری کنید که هر لحظه آن سرشار از مهر و محبت باشد.

ضمن اینکه به تدریج و به‌طور منظم، شما را از افکار و هیجاناتی که مانع ارتباط شما با هویت منحصر به فردتان است رها می‌کنم، به شما اطمینان می‌دهم که در این سفر در جایگاه یک دوست در کنار شما خواهم بود؛ بنابراین، سفری بسیار عالی و شگفت در پیش رو داریم، آماده باشید. من دست شما را گرفته‌ام، پس حرکت را شروع کنیم.