

چگونه می‌توانیم

نسل‌های سالم

داشته باشیم

نویسنده: دنیس لین

سخنران، درمان‌گر، و نویسنده بین‌المللی

مترجم: حسین معارف‌وند



انتشارات طلایه

Linn, Denise

لین، دنیس

چگونه می‌توانیم نسلهای سالم داشته باشیم/ نویسنده دنیس
لین؛ مترجم حسین معارف‌وند. - تهران: طلایه، ۱۳۸۳.
۲۳۲ ص.

ISBN: 964 - 7751 - 47 - 8

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

Descedants: tracking the past - عنوان اصلی:
healing the future 1998.

۱. زندگی معنوی. ۲. شفا. الف. معارف‌وند، حسین، مترجم.

ب. عنوان.

۲۰۴/۴

BL۶۲۴/ل۹۴ ج۸

۱۳۸۳

م ۸۳ - ۲۸۳۲۱

کتابخانه ملی ایران



تهران، دفتر مرکزی، میدان انقلاب، خ منیری جاوید (اردیبهشت)، کوی مبین،
پلاک ۲۳۹، طبقه همکف. تلفن: ۶۴۶۳۲۴۱ - ۶۴۹۶۲۷۲، دورنگار: ۶۴۹۶۲۷۳
شعبه شماره ۱: بزرگراه لشکرک، میدان اول قائم، مجتمع تجاری ابریشم،
شماره ۳۲. تلفن: ۲۴۹۱۰۳۴ - ۲۴۶۱۰۹۱ - ۲۴۶۱۰۹۳

نام کتاب: چگونه می‌توانیم نسلهای سالم داشته باشیم

نویسنده: دنیس لین

مترجم: حسین معارف‌وند

لیتوگرافی: بزرگمهر

چاپ: مهارت / صحافی: کهنمویی زاده

چاپ جلد: طلایه ۸۰

چاپ اول: ۱۳۸۴

تیراژ: ۳۱۰۰ جلد

قطع رقعی ۲۳۲ صفحه

شابک: ۹۶۴ - ۷۷۵۱ - ۴۷ - ۸

ISBN: 964 - 7751 - 47 - 8

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست

مقدمه	۵
فصل ۱: اقتدار نسلیها	۱۹
فصل ۲: شناخت ریشه‌های خویش و افتخار به نیاکان	۲۹
فصل ۳: رهایی از بند الگوهای منفی ارثی و خانوادگی	۶۹
فصل ۴: قدرت بخشیدن به نسل خویش	۱۱۷
فصل ۵: خلق یک میراث معنوی	۱۵۵
فصل ۶: دریچه‌ای رو به آینده	۱۹۵

مقدمه

به هنگام اتخاذ هر تصمیم، ما باید تأثیر آن را بر هفت نسل بعدی خویش مورد توجه قرار دهیم.

از قوانین اصلی معاهده بومیان آمریکایی ایروکیوس^(۱)

چهارده سال پیش، زمانی که در مدرسه دخترم یک نظرسنجی غیررسمی در مورد آینده از بچه‌ها به عمل آمد، فکر نوشتن این کتاب به ذهنم خطور کرد. نتایج دلسردکننده بود. بسیاری از بچه‌ها گفته بودند از این می‌ترسند که به سن بزرگسالی نرسند. دلایل آنها در این مورد از نگرانیهای ناشی از وقوع فاجعه‌های اتمی گرفته، تا بلایای طبیعی و خشونت باندهای تبهکاری متفاوت بود. هنگامی که به نگرانی خویش پیرامون این پاسخها پی بردم، خود را دلداری دادم که این نتایج نشان‌دهنده نظرات همه بچه‌ها نیست؛ چرا که این تحقیق فقط در یک از مدارس حومه شهر انجام شده بود.

اما با این دلایل قانع نشدم. به نظر من احساسات این بچه‌ها در سطحی وسیع منعکس کننده احساس مخرب و درونی فرهنگ ما بود که در آن همگان، از آینده می‌ترسیدند و افکاری منفی در مورد آینده داشتند. من بارها در بزرگسالان نیز با این نظرات برخورد کردم؛ بنابراین به این نتیجه رسیدم که این پدیده‌ای نیست که تنها مختص بچه‌های حومه‌نشین باشد. دائماً سؤالات نگران‌کننده‌ای در ذهن من شکل

۱- The Great law of the American Indian Iroquois confederacy

می‌گرفت. «چگونه ما دنیایی خلق کرده‌ایم که بچه‌هایمان در آن احساس امنیت نمی‌کنند؟ چه کارهایی می‌توان در جهت خلق آینده‌ای بهتر برای نسلهای بعدی انجام داد؟ چه کاری از دست من برمی‌آید؟» این سؤالات در خلال سالهایی که در جستجوی پاسخ آنها بودم هیچ‌گاه مرا رها نکردند.

ترس از آینده به بخشی از ضمیر ناخودآگاه همه ما تبدیل شده است. همچنان که به پایان یک هزاره و آغاز هزاره جدید نزدیک می‌شویم، بسیاری از افراد اعلام می‌کنند که به پایان دوره‌ای از عمر زمین نیز نزدیک می‌شویم. عده‌ای می‌گویند که پیش‌گویان مایان (Mayan prophecies) پیش‌بینی کرده‌اند که در سال ۲۰۱۲ فاجعه‌ای جهانی روی خواهد داد. بعضی دیگر می‌گویند که نوستراداموس (Nostradamus) پیش‌بینی کرده است در حدود پایان هزاره دوم و آغاز هزاره سوم یک آتش‌سوزی جهانی روی خواهد داد و بسیاری از مردم در آتش خواهند سوخت. بسیاری از پیروان فلسفه عصر واگشت (عصر‌گریز از تجدد و گرایش به سنت) اعتقاد دارند که این سالها، سالهای وقوع آشوب و تغییرات مرگبار در زمین خواهند بود. شمار زیادی از مسیحیانی که در اعتقادات خویش تجدیدنظر کرده‌اند عنوان نموده‌اند که سال ۲۰۰۰ سال آرماگدون^(۱) خواهد بود. گروهی از حامیان محیط زیست پیش‌بینی کرده‌اند که یک حادثه مخرب زیست محیطی در سراسر زمین روی خواهد داد. یکبار در یکی از جلسات پیروان عصر واگشت شرکت کردم و در آن، گروهی از حضار این سؤال را مطرح می‌کردند که حادثه‌ای که جهان را ویران می‌کند چه زمانی روی خواهد داد؟ سؤال این نبود که آیا

۱ - Armageddon: نبرد نهایی میان خوبی و بدی در پایان جهان که در کتاب مقدس مسیحیان به آن اشاره شده است.

چنین حادثه‌ای در راه است یا خیر؟ بلکه سؤال این بود که چه زمانی این حادثه روی خواهد داد؟ این سؤال براساس این تفکر مخرب مطرح می‌شد که وقوع حادثه‌ای ناگوار و جهانی نه یکی از صدها احتمال، که امری قطعی است.

ترس از ویرانی‌های اتمی، آلودگی کره زمین، افزایش جمعیت و احتمال وقوع دیگر بلایای طبیعی، حس ارتباط ما با زمینه بزرگتر زندگی را تحت الشعاع قرار داده است. این زمینه بزرگتر چیزی نیست جز آینده شخص ما و فرزندان و نوادگانمان. شاید جاذبه تصور وقوع یک ویرانی جهانی در نظر بعضی از مردم باعث شده است تا آنها احتمال رسیدن به آینده‌ای بهتر که در مقایسه ممکن است موضوعی دنیوی باشد را فراموش کنند. با این وجود، ما نباید بر این تفکر غالب که محکوم به نابودی هستیم اصرار بورزیم؛ چرا که هر آنچه در زندگی انتظار آن را داشته باشیم روی خواهد داد. احساس پوچی و شکست در برابر مشکلات بزرگ موجود کار آسانی است. چنانچه با این ترس به مبارزه برخیزیم و با تعهد و عمل آن را مغلوب نکنیم، او این توانایی وحشتناک را دارد که به پیش‌بینی‌های ناگوار ما جامه عمل بپوشاند.

اعتقاد به بلایای آینده می‌تواند به شکل‌گیری آنها کمک کند و بدین ترتیب حتی اگر چنین اتفاقاتی در کل سیاره روی ندهند، به احتمال فراوان در زندگی شخصی فرد روی خواهند داد. کسی که غالباً انتظار بدترینها را دارد معمولاً تجارب سختی را پشت سر می‌گذارد؛ در حالی که کسی که در زندگی انتظار بهترینها را دارد معمولاً با موقفیت‌های شگفت‌آوری روبرو می‌شود. انسان این توانایی را دارد تا فرآیندهای درونی و شخصی خویش را به چرخه‌های خارجی پیرامون خویش انتقال دهد. بسیاری از پیشگوهای معاصر به وقوع سیل‌های بزرگ اشاره

کرده‌اند: برای مثال، برخی پیش‌بینی کرده‌اند که: کالیفرنیا به زیر دریا فروخواهد رفت، موج‌های بزرگ حاصل از مدّ دریا نیویورک، لندن، سیدنی و اوکلند (Auckland) را دربرخواهند گرفت و اقیانوس آرام تا کلرادو (Colorado) امتداد خواهد یافت و ایالت آمریکا به یک بندر تبدیل خواهد شد.

آب‌های مرگ‌آور پدیدهٔ تازه‌ای نیستند. تظهِیر زمین به وسیلهٔ آب، از طوفان نوح تاکنون به نمادی جهانی و موضوعی متداول و همیشگی تبدیل شده است. در افسانه‌های آسیا و اقیانوسیه، سیل‌ها در پاکسازی و تظهِیر، نقش بسیار مهمی دارند؛ حتی مسیحیان باپتیست (Baptist) امروزی در آیین‌های خود از آب برای شستشوی گناهان استفاده می‌کنند. البته، اینکه در آغاز هزارهٔ جدید، سیلی به وقوع بپیوندد و یک سوم ایالات متحده را دربرگیرد یک احتمال است. اما بیش از آن احتمال می‌رود که این پیشگویی‌ها از نمادی جهانی نشأت گرفته باشند و نشانگر نیاز شخصی ما به پاکسازی و تظهِیرند. اشخاصی که به طور گروهی به وقوع ویرانی آبی اعتقاد دارند ممکن است در حقیقت نیازهای شخصی خود را در سطحی وسیع‌تر به کل جهان انتقال دهند. بسیاری از پیشگوهایی که همگان را به فنا محکوم می‌کنند ممکن است نه در حال پیش‌بینی نابودی کل زمین که در حال پیش‌بینی نابوی خودشان باشند.

رهبر روحانی پیروان حضرت داود در ایالت تگزاس (The Branch Davidian in Texas) پیش‌بینی کرد که جهان با وقوع یک آتش‌سوزی بزرگ به پایان خواهد رسید. واقعاً پیشگویی وی درست بود؛ هر چند این دنیای شخصی وی بود که در یک آتش‌سوزی که در مجتمع‌های مسکونی آنان روی داد به پایان رسید. اگر پیش‌بینی ویرانی جهان کسی

را مجذوب کند، این موضوع می‌تواند نه یک پیشگویی جهانی، که انعکاس تغییرات درونی آن شخص در آینده باشد.

لحظه‌ای تأمل کنید و با خود بیندیشید که حتی اگر بلایی جهانی در پیش باشد، آیا اختصاص دادن نیروی خویش به ترس و آماده شدن برای وقوع این حادثه، زندگی کنونی شما را کامل‌تر خواهد کرد؟ من افرادی را می‌شناسم که در اواخر دهه ۱۹۷۰ آنچنان به وقوع یک بلای ناگهانی اعتقاد داشتند که در کوهی اقامت گزیدند و اقدام به ذخیره‌سازی غذا و مهمات کردند تا اگر بعد از وقوع حادثه، دیگران به آنها حمله کردند و سعی در دزدیدن غذای آنها داشتند، بتواند متجاوزان را عقب برانند. بعد از گذشت بیست سال هنوز این افراد انتظار می‌کشند. اینک دو دهه از زندگی آنها با ترس و بدگمانی از دست رفته است. آیا ترس از وقوع حادثه‌ای ناگوار به گسترش روابط شما، مشارکت با دیگران، و افزایش تعهد و مهرورزی شما کمک خواهد کرد؟ این تفکر چه سودی برای شما خواهد داشت؟

مسائلی که ما در این مقطع حساس تاریخ انسان با آن روبرو هستیم واقعی هستند و ممکن است بسیار بزرگ جلوه کنند. آنچه ما برای رویارویی با این مسائل و حل آنها به آن نیاز داریم بینشی است که به ما نیرو می‌دهد و کمک می‌کند تا با یکدیگر احساس همبستگی کنیم. به تنهایی عمل کردن، به شکست ما می‌انجامد. اما ما با اتحاد خویش می‌توانیم مسیر تاریخ را عوض کنیم. این کار قبلاً انجام شده است. تغییرات تاریخی اغلب با کارهای شخصی کوچک آغاز شده و سرانجام به حرکتهای بزرگ منتهی می‌شوند.

انتخابهای شخصی ما در زندگی می‌توانند به ما کمک کنند تا حقیقتی تازه و نیرومند برای تمامی جامعه انسانی خلق کنیم ما با انجام اقدامات

کوچکی که احتمال ساختن آینده‌ای بهتر را افزایش می‌دهند و با قبول این مسئولیت که طرز تفکر شخصی خویش را در قبال آینده تغییر دهیم این حقیقت تازه را شکل خواهیم داد. هنگامی که تصمیم می‌گیرید گرفتار ناامیدی نشوید و بیهوده به بلایای احتمالی نیندیشید، کیفیت زندگی شما و اطرافیان‌تان افزایش خواهد یافت. اگر همه ما بتوانیم راهی به سوی آینده‌ای درخشان و مثبت برای خود و فرزندانمان بیابیم، به چنین آینده‌ای دست خواهیم یافت؛ و راه این آینده درخشان از شما آغاز می‌شود. با یک تکه سنگ نمی‌توان سد ساخت؛ اما با هزاران تکه سنگ می‌توان مسیر بزرگترین رودخانه‌ها را تغییر داد.

برای آنکه بتوانیم به شکلی مثبت بر آینده تأثیر بگذاریم باید چهار نکته را رعایت کنیم. در ابتدا، ما باید ارتباطمان را با گذشته دوباره برقرار کنیم، ریشه‌های خود را بشناسیم و درک کنیم که ما نتایج دودمان بزرگ و شریف انسانهایی هستیم که قبل از ما آمده‌اند. بعد از برداشتن قدم اول، ما باید ارثیه‌های خود را دسته‌بندی کنیم تا بتوانیم میراثی را که به ما قدرت می‌دهند تقویت کنیم و الگوهای منفی اجدادی خویش را بشکنیم. بعد از انجام این کار می‌آموزیم که چگونه باید عقاید محدود خود را در مورد آینده در سطحی وسیع تغییر دهیم. در پایان، آماده شویم تا اعمال مشخصی را برای قدرت بخشیدن به آینده انجام دهیم. هر کس از این فرآیند چهار مرحله‌ای عبور کند می‌تواند تغییری اساسی در زندگی شخصی خویش صورت دهد و مسیر تاریخ را عوض کند.

مرحله اول شامل برقراری ارتباط مجدد با گذشته خویش است. در آغاز همین مرحله ما ارتباط خویش را با تمامیت مقدسی که شامل پیشینیان و آیندگان ماست به خاطر می‌آوریم و می‌توانیم به منابع انسانی و شجاعت لازم جهت رویارویی با مشکلات آینده دست یابیم.

پیافتن ریشه‌های خویشتن برای برقراری این ارتباط کاملاً ضروری است. اهل کجایی؟ چگونه مردمی هستید؟ چرا اینجا هستید؟ و چه کسی هستید؟ با شناخت ریشه‌های اجدادی خویشتن بهتر می‌توانید به این سؤالات پاسخ دهید، زیرا همه ما بر شانه‌های اجداد و پیشینیان خویش ایستاده‌ایم.

هر یک از ما عصاره‌ای است که از قیف بزرگ زمان که شامل تاریخ، فرهنگ و تکامل گونه ماست خارج می‌شود. انسان امروز نتیجه هزاران سال مبارزه، کار و زاد و ولد افرادی است که با توجه به توان خویش به بهترین شکل ممکن زندگی کرده‌اند. راه‌حلهایی که آنها برای مسائل خویش برمی‌گزیدند همانهایی هستند که به زندگی ما رنگ حقیقت زده‌اند. گاهی اوقات تصمیمات درستی اتخاذ کرده‌اند. گاهی اوقات در انجام کارهایی که بر عهده آنها بوده است کوتاهی کرده‌اند، اما بدون آنها ما نیز به این سادگی به این نقطه نمی‌رسیدیم.

رویارویی با مشکلات بی‌شمار و موقعیتهای ناگوار، پدیده جدیدی برای انسان نیست. اجداد قدیمی ما هر روزه با مسائلی بسیار بزرگتر از آنچه که ما امروز با آنها روبرو هستیم برخورد می‌کردند. مسائلی نظیر گرسنگی، کشته شدن توسط حیوانات وحشی یا بیماریهای مسری، یا این احتمال دائمی که به دلیل زخمهای نسبتاً ساده دچار معلولیت شوند از آن دسته‌اند. آنها در رویارویی با این مشکلات از ابزاری برخوردار بودند که ما امروزه آنها را در اختیار نداریم یا فراموش کرده‌ایم. آنها می‌دانستند که بخشی از خط پیوسته‌ای هستند که پیش از زمانی که به یاد می‌آورند آغاز شده و به آنها رسیده و تا کسانی که بعد از آنها می‌آیند ادامه خواهد یافت. آنها اعتقاد شدیدی به پیوستگی تاریخ داشتند. اجداد ما دارای حس عمیق تعلق به جامعه بودند. با مسائل به صورت

گروهی برخورد می‌کردند و مجبور نبودند تا مشکلات را به تنهایی حل کنند. آنها اعتقاد داشتند که چنانچه در کنار یکدیگر به سختی کار کنند، کارهایشان نتیجه مؤثری در پی خواهد داشت. ایشان به دنبال راه‌حلهایی بودند که برای همه مفید باشند و بتوان آنها را به نسل بعدی منتقل کرد.

جامعه ما احساس اتصال به زنجیره‌ای روحانی که می‌تواند باعث ثبات ما شود و در رویارویی با مشکلات بزرگ به ما جرأت ببخشد را از دست داده است. اینکه ما منتظر وقوع بلایای ناگهانی هستیم تا حدودی نتیجه انزوای محیطی - اجتماعی ماست. در حالی که به پایان هزاره دوم رسیده‌ایم، بسیاری از مردم از درک این موضوع که همه ما بخشی از میراثی مقدس و زنجیره‌ای الهی هستیم عاجزند. ما هم نسلهای اجداد خویش هستیم و هم اجداد کسانی که بعد از ما می‌آیند، محسوب می‌شویم.

به دنبال تغییرات بزرگی که در طول صدسال اخیر روی داده است، حس پیوستگی ما با گذشته از بین رفته است. ما از مسافرت با اسب و گاری به جایی رسیده‌ایم که انسان را به کره ماه می‌فرستیم. انتقالات سریع ماهواره‌ای و اینترنت جایگزین نامه و تلگراف شده‌اند. انبوه نقل و انتقالات، دنیا را به دهکده‌ای جهانی تبدیل کرده اما فرهنگهای محلی را نیز از بین برده است. تعداد کمی از مردم در طول زندگی تنها در یک مکان زندگی می‌کنند. خانواده‌های آمریکایی به طور متوسط هر پنج سال یکبار محل زندگی خود را تغییر می‌دهند. هر چند این جابه‌جاییها انتخابهای شخصی را افزایش می‌دهند، اما در عوض احساس پیوستگی ما با محل زندگی خویش و اشتراکات و سنتهای آن را کاهش می‌دهند. تحولات سیاره ما معیارهای فرهنگی ما در مورد آنچه که در

ناکامیهای ما نقش دارد و اینکه ما چگونه با خانواده خود در ارتباط هستیم را تغییر داده‌اند. انقلاب صنعتی پدر و مادرها را چندین مایل دورتر از خانه به کار واداشته است و اغلب چنان آنها را مشغول کار کرده است که نمی‌توانند به فرزندان خود چیزی بیاموزند. جامعه‌ای در حال حرکت که در آن تعلیم و تربیت، تفریحات و حتی تغذیه افراد پیوسته در خارج از خانه صورت می‌گیرد جایگزین حرمت و تقدس خانه شده است. برای بزرگترها این موقعیت که بتوانند جوانان را آموزش دهند و تربیت کنند تقریباً از بین رفته است و شکافی در حال توسعه در بین نسلها در حال وقوع است.

ما غریبها در فرهنگ خویش به شکلی عادی نسلهای پیشین را افرادی بی‌استفاده و طفیلی می‌پنداریم. ما نه به بزرگ‌ترها احترام می‌گذاریم و نه به خوبی از آنها مراقبت می‌کنیم؛ و این بی‌توجهی به وسیله حس رو به رشد جدایی از دودمان انسانی در حال تقویت است. این احساس جدایی، نوجوانان را نیز همچون افراد کهنسال تحت تأثیر قرار می‌دهد. خانواده‌هایی که دارای بچه‌های کوچک هستند دیگر به هنگام بیماری و یا زمانی که لازم است تا مدتی دور از خانه باشند از حمایت اعضای فامیل برخوردار نیستند. بچه‌ها غالباً عمه، خاله، دایی، عمو یا پدر بزرگ و مادر بزرگ خود را نمی‌شناسند و در مورد اینکه بخشی از خانواده‌ای بزرگ هستند هیچ ایده‌ای ندارند.

تغییراتی که روی داده است و هنوز هم ادامه دارد از چنان سرعتی برخوردار است که به اشخاص و فرهنگها اجازه نمی‌دهد تا به این تغییرات بیندیشند. تغییرات الزاماً چیز بدی نیستند. جوامع ما و حتی طبیعت به عنوان بخشی از چرخه‌های طبیعی موجود، در حال تغییر و تحول هستند و این بخشی از ماهیت پیشرفت است. در مورد افراد،

تغییر و تحول درونی، گاهی اوقات می‌تواند آنها را از قید عادات و سلايق کهنه و منفی برهاند. تغییر، بخشی خاص از پیشرفت تازه‌ای است که در افراد، جوامع و طبیعت در حال شکل‌گیری است. با این وجود، تغییرات سریعی که در حال حاضر در حال وقوع است باعث از بین رفتن حس پیوستگی ما با دیگران و با گذشته شده است.

اجداد ما بهتر از ما می‌توانستند تغییرات زندگی خویش را تجزیه و تحلیل کنند. چرا که اتفاقات و چالش‌های تازه را از راه آئین‌ها و سنت‌های خود با الگوهای زندگی خویش ترکیب می‌کردند. انسان‌های پیشین به جای احاطه شدن با انبوه منابع خبری در حال تغییر و اغلب وحشتناک، خبرهای خود را در قالب داستان‌هایی بیان می‌کردند که عصرها در کنار آتش‌های قبیله‌ای نقل می‌شد. آنها در مورد مشکلات احتمالی و اتفاقات و چالش‌های موجود بحث می‌کردند و آنها را براساس تاریخ اجدادی خویش ارزیابی می‌کردند. این موضوع باعث ثبات و امنیت می‌شد و راهی برای ارزیابی حال بر حسب گذشته و همچنین زمینه‌ای برای تصمیمات آینده ارائه می‌کرد. سنت‌ها و ذهنیتهای همگانی در مورد موفقیت‌ها و شکست‌های گذشته که حقیقتاً آن را پشت سر گذاشته بودند در رویارویی با مشکلات موجود به آنها احساس امنیت می‌بخشید. آگاهی از خط ارتباطی میان تمامی نسل‌ها - گذشته، حال و آینده - باعث می‌شد تا آنها احساس کنند که مسئولیت سنگینی در مورد تأثیر کارهای امروز در قسمتهای بعدی و دورتر این خط ارتباطی متوجه آنهاست. برقراری مجدد ارتباط ما با اجداد خویش، یک حس پیوستگی به ما القا می‌کند و این حس، درک بیشتری از این موضوع که چه هستیم و از کجا آمده‌ایم را برای ما به ارمغان می‌آورد.

پس از شناخت ریشه‌های خویش، باید الگوهای منفی خانوادگی و

اجدادی را شناسایی کنید. از آنجا که ما این مشکل را نداریم که بیشتر وقت خویش را به تلاش برای زنده ماندن اختصاص دهیم، اینک در سیر تکاملی خویش به نقطه‌ای رسیده‌ایم که سرانجام زمان آن را داریم که خود را از قید این الگوهای منفی برهانیم؛ به نحوی که آنها به نسلهای بعدی منتقل نشوند. میراث منفی پیشینیان ما می‌تواند تأثیر بسیار بدی بر احساسات ما داشته باشد؛ خصوصاً اگر از آن آگاه نباشیم. ممکن است برای ایجاد تغییر تحول در خانواده جهانی خویش نیازمند این باشیم که الگوهای خانوادگی را که در درون هر یک از ما وجود دارند دچار تحول کنیم. این نه تنها بدین معنی است که نکات مثبتی را که به ارث برده‌ایم توسعه دهیم، بلکه به این معنی است که از الگوهای منفی خانوادگی نیز رها شویم؛ به نحوی که آنها به نسلهای بعد منتقل نشوند. بهبود گذشته به ما کمک می‌کند تا حال را بازسازی کنیم، که این خود، برای آینده امید به ارمغان می‌آورد. با آگاهی از چرخه‌های منفی خانوادگی و شکستن این چرخه‌ها ما به شکل‌گیری یک ضمیر ناخودآگاه جمعی و نوین که برای ادامه حیات بر روی زمین بسیار حیاتی است کمک می‌کنیم.

سومین مرحله، خلق بینشی تازه برای آینده جهان است. ما به این بینش تازه نیازمندیم؛ زیرا دنیای همه ما دچار ادراک شده است. ما نزدیک‌بین شده‌ایم و توانایی دیدن آینده‌های دوری را که مثبت و درخشان هستند نداریم. ظهور یک ضمیر ناخودآگاه جمعی و نوین حقیقتاً می‌تواند از یک نفر آغاز شود. به جای چنگ انداختن به ایدئولوژیهای سنتی که حکم به تباهی آینده می‌کنند، کارها و تفکرات زیربنایی حتی یک نفر می‌تواند باعث هوشیاری همه جهانیان شود. این امر با تغییر باورهای کهن و درونی افراد آغاز می‌شود. ما مظهري کوچک

از دنیایی بزرگ هستیم. اگر شما بتوانید بخشی از عقاید کهنه و محدود خویش را تغییر دهید، نیرویی از شما به خارج منتشر می‌شود که شبیه موجی که در دریاچه‌ای آرام حرکت می‌کند، در قلب و روح اطرافیان تا به حرکت درمی‌آید و به ترتیب، این نیرو بر اطرافیان آنها نیز تأثیر می‌گذارد. هنگامی که شما احساس می‌کنید با آینده ارتباطی جادویی دارید، این احساس به دیگران کمک می‌کند تا به ارتباط خود با نسلهای خویش پی ببرند. بسیاری از اجداد من از بومیان آمریکایی قبیله چروکی بودند و بسیاری از آنان به یک چارچوب زمانی خاص که شامل هفت نسل بود اعتقاد داشتند. این مقطع زمانی که به نوعی فرضی و جادویی بود و تقریباً همواره حدود صد تا دویست سال به طول می‌انجامید، قوه تصور این مردم را برمی‌انگیخت تا بتوانند به شکلی واقعی، کسانی را که بعد از آنها خواهند آمد در ذهن خود محسوس کنند. این موضوع که زمان را به عنوان یک واحد اندازه‌گیری در نظر بگیرید که با قاعده‌ای مشخص به سوی آینده‌ای دور و غیرقابل تصور پیش می‌رود، به طور کامل با این موضوع که تصور کنید فرزندان شش نسل بعد چگونه افرادی خواهند بود متفاوت است. موضوع اول، احساسات شخص را فاقد تعهد و حتی نیرو می‌کند؛ در حالی که موضوع دوم مستقیماً تصورات، امیدها، تفکرات و تدابیری را به تصویر می‌کشد که به صورت واقعی باعث بروز خلاقیتها در زمان حال می‌شوند.

چهارمین مرحله برای تقویت آینده مرحله عمل است. تصور اینکه نسلهای بیولوژیکی و روحی شما چه وضعیتی خواهند داشت می‌تواند شما را به انجام اقدامات ویژه‌ای وادار کند تا در کمک به آیندگان سهیم باشید. هر اقدامی می‌تواند باعث ایجاد تغییر شود. این اقدام می‌تواند از کاشتن یک درخت برای تجدید چرخه درختان گرفته تا خلق میراثی

برای انتقال به آیندگان متفاوت باشد. البته در این برهه از زمان، نژاد انسان با چالشهای خاصی روبروست. این چالشها همیشه وجود داشته‌اند و همیشه وجود خواهند داشت. اما به جای اینکه این مشکلات، رؤیاهای و شهادت بالقوه ما را از بین ببرند، می‌توانند ما را راهنمایی کنند. ما می‌توانیم سنت قدیمی احترام به بهترین چیزهایی که به ما رسیده‌اند را دوباره زنده کنیم و با تمام وجود به آنچه که بعد از ما شکل خواهد گرفت علاقه نشان دهیم.

این کتاب نشانگر تلاشهای شخصی من جهت یافتن پاسخهای مناسب در برابر سایه‌های وحشتناک ترس است که یکبار آن را در چهره همکلاسیهای دخترم دیدم. چهره‌هایی که منعکس کننده ناامیدی و ترسی بودند که همه ما در رویارویی با نابودی احتمالی هموعان خویش آن را احساس خواهیم کرد. به اعتقاد من ما باید با این ترس مبارزه کنیم و آن را به امید به خلق آینده‌ای پویا و مثبت برای همه انسانها تبدیل کنیم. ما باید ریشه‌های خود را بشناسیم، و بهترین میراثی را که اجدادمان بر جای گذاشته‌اند جستجو کنیم و به آن افتخار کنیم، تا بدین ترتیب بتوانیم با تمام وجود به نسلهایمان نیرویی بدهیم که بتوانند این مشعل را به سرزمینهای دور دست ببرند. امیدوارم که شما نیز با من همراه شوید تا با کمک یکدیگر به این خیال، رنگ واقعیت بزنیم.