

## آخرین راز شاد زیستن

نام کتاب: آخرین راز شاد زیستن	نویسنده: اندرو متیوس
مترجم: وحید افضلی راد	نشر نیریز
گردآوری کننده: اعظم نجارپور	

### چرا به مصیبت نیاز داریم؟

اکثر ما انسان‌ها تا زمانی که زور بالای سرمان نباشد چیزی را یاد نمی‌گیریم. شما مهم‌ترین تصمیمات زندگی خود را در چه زمانی اتخاذ کردید؟ پس از مصیبت‌ها و شکست‌ها

ما برای درس گرفتن به دنیا آمده‌ایم اما معمولاً دوست داریم مهم‌ترین درس‌ها را به تعویق بیندازیم. ممکن است نگاهی به زندگی خود بیندازیم و بگوییم: «اگر مجبور نبودم با این شوهر تنبل و بچه‌های آتش‌پاره سرکنم می‌توانستم وقتی برای رشد و تعالی فردی‌ام پیدا کنم.» اشتباه است! رشد فردی تو سر کردن با همین آدم‌هاست. و درس امروز تو همین است.

درس‌های ما در هر جای دنیا که باشیم در تعقیب ما هستند. معمولاً از درس‌هایمان می‌ترسیم اما تنها راه غلبه بر ترس روبرو شدن با آن‌هاست و ما غالباً به طرف حوادثی کشیده می‌شویم که از رویارویی با آنها وحشت داریم. این روش زندگی برای تشویق ما انسان‌ها به رشد است.

تا زمانی که درسی را درباره کار، قرض یا دوستانمان یاد نگرفته‌ایم یا در همان کلاس باقی می‌مانیم. یا همان درسی را در قالب‌های دیگر تجربه می‌کنیم. و این رسم زندگی است!

### قوانین عالم گیر

در جهان هستی تبعیض وجود ندارد. موفقیت و سعادت شما به مجموعه‌ای از اصول و قوانین طبیعی و چگونگی بهره‌گیری از آنها بستگی دارد.

\* **قانون کاشت و برداشت:** برای آنکه محصولی برداریم ابتدا خاک را می‌کنیم و دانه را آبیاری می‌کنیم، بعد مدتی را به انتظار می‌نشینیم و آن وقت است که می‌توانیم لوبیا برداشت کنیم. یعنی:

$$\text{ثمر} = \text{شکیبایی} + \text{تلاش}$$

اما ما اغلب می‌گوییم: «اگر امروز لوبیا بکارم فردا چه چیزی به دست می‌آورم؟» و پاسخ این است: «دانه خیس لوبیا». درس دیگری که از این باغچه می‌آموزیم این است که «وقتی یک دوجین دانه لوبیا می‌کاریم یک دوجین درخت لوبیا به دست نمی‌آوریم. می‌گوییم: «این عادلانه نیست» اما زندگی همین است.

\* **علت و معلول:** زندگی شما یک سیستم انرژی است. اگر بپذیرید که نهاده‌های خود شما در این سیستم سازنده شرایط بیرونی است آن وقت است که می‌توانید به قربانی بودن خود خاتمه دهید. ما در زندگی آن چیزی را به دست می‌آوریم که طلب کرده‌ایم. مردی همسرش را با الماس و عطر مجذوب می‌کند اما ادعا می‌کند که به خاطر پولش از او سوءاستفاده می‌شود. اگر به ماهی‌گیری بروید و به جای طعمه از الماس استفاده کنید قطعاً ماهی‌هایی را می‌گیرید که الماس دوست دارند.

\* **زندگی یک پیشرفت تدریجی است.** هر چه شما بهتر شوید بازی هم بزرگ‌تر می‌شود.

\* **زندگی ماهیت انبار شوندگی دارد.**

هر اتفاقی به اتفاق دیگر افزوده می‌شود، مثل قطره‌های آب که صخره‌های سنگی را می‌فرساید. مراقب تمایلات خود باشید. ما باید هر روز این پرسش را برای خود مطرح کنیم: «آیا من سالم‌تر، بهتر و شادتر از سال گذشته‌ام هستم؟» و اگر پاسخ منفی است بی‌درنگ باید در کارهای خود تجدید نظر کنیم. شاید رعب‌انگیز باشد اما واقعیت این است که هیچ ثباتی در کار نیست. یا باید به جلو پیش روید یا بلغزید و پایین بیفتید.

\* **انضباط:** زندگی موازنه‌ای است میان لذت‌های آنی و پاداش‌های دراز مدت. به عنوان مثال مکلف کردن خود به انجام کارهای ساده‌ای همچون «سه جلسه ورزش در هفته» منجر به پاداش بزرگ «سلامت جسمانی» می‌شود.

### \* هیچ تلاشی بی‌نتیجه نمی‌ماند.

آب را گرم کنید. انرژی فراوانی صرف می‌شود بدون آنکه تغییری مشاهده گردد. تا اینکه به حدود صد درجه سانتی‌گراد می‌رسد. حباب و بخار! آب می‌جوشد! و نتیجه؟ این احتمال وجود دارد که انرژی زیادی صرف کاری کنیم و با این وجود به نظرمان برسد که هیچ نتیجه‌ای نگرفته‌ایم. اما در حقیقت انرژی ما دور از چشمان در حال ایجاد دگرگونی بوده‌است.

### \* امواج: زندگی به شکل موج اتفاق می‌افتد.

وقتی یک ماه را بدون دریافت هیچ صورت حسابی به پایان می‌رسانید، با خود بگویید: «مقداری پول برای موج بعدی کنار می‌گذارم.» و هنگامی که موج بعدی گریبانتان را گرفت با خود بگویید: «من این موج‌ها را می‌شناسم، زیاد طول نمی‌کشند.»

## وابستگی و تعلق

- دنبال کردن حریصانه هر چیز به معنای فراری دادن آن است.

هر گاه که با ناامیدی درگیر مسأله‌ای می‌شویم و یا وابستگی عاطفی و احساسی نسبت به ماجرای پیدا می‌کنیم سدی در برابر آن می‌سازیم. اما روی دیگر سکه چیست؟ اگر کسی آرامش خود را حفظ کند همه چیز روبه‌راه می‌شود.

- وابسته نبودن به معنای بی‌علاقه بودن نیست. بلکه ممکن است به چیزی وابسته نباشیم و در عین حال بسیار علاقه‌مند به آن باشیم.

- هرگز به دام گفتن این جمله نیفتید: «من برای خوشبخت بودن به ... نیاز دارم.» هر کاری از دستتان برمی‌آید انجام دهید و بعد با خود بگویید: «من برای خوشبخت بودن نیازی به ... ندارم.» فراموشش کنید و راهتان را ادامه دهید. خواهید دید که در بسیاری از موارد نتایج دلخواه شما از راه خواهد رسید.

## وابستگی و تنفر

- تا چیزی را نپذیریم نمی‌توانیم تغییرش دهیم. پذیرفتن واقعیت موجود به معنی «تسلیم شدن» نیست بلکه به معنی درک واقعیت است.

## بخشندگی

اگر چیزی را می‌خواهی آن را ببخش! وقتی لبخند کسی را می‌خواهی باید لبخند خود را ارزانی کنی.

اگر می‌خواهید مشت بخورید، باید به کسی مشت بزنید.

اگر وابستگی باعث تعویق رویدادهای خوب می‌شود عکس این مطلب هم درباره عدم وابستگی مصداق پیدا می‌کند و عدم وابستگی یعنی اینکه بخشی از چیزهایی را که برایمان ارزش دارد ببخشیم.

- بعضی‌ها به من می‌گویند: «من تمام زندگی‌ام را داده‌ام و در ازایش هیچ چیز به دست نیآورده‌ام.»

من تصور نمی‌کنم که این گونه افراد چیزی را بخشیده باشند، آنها معامله کرده‌اند.

### به هر چه بیندیشید وسعتش می‌دهید.

وقتی به چیزهایی فکر می‌کنید که دوست ندارید همان‌ها اتفاق می‌افتند. چرا؟ ذهن انسان براساس تصویرهایی که به او داده می‌شود عمل می‌کند. به خودتان می‌گویید: «توپ را به تور نزن!» و تصویری که به این ترتیب به ذهن خود می‌دهید تصویر توپی است که به تور برخورد می‌کند، ذهن شما براساس این تنها تصویری که به آن داده‌اید عمل می‌کند و توپ به تور می‌خورد.

### شکر گذاری و وفور نعمت

تمامی تعلیمات روحانی ما را به شکرگزاری ترغیب می‌کنند. مسلماً کسی که می‌تواند کوه‌ها را به حرکت وادارد و کهکشان‌ها را خلق کند نیازی به اثبات هیچ ندارد. شکرگزاری ما صرفاً به خاطر خود ماست و دلیلش این است که ما در زندگی آن چیزی را بدست می‌آوریم که برایش وقت صرف می‌کنیم. وقتی به خاطر موهباتی که نصیبمان شده است لب به سپاس می‌گشاییم، احساس غنی‌تر بودن می‌کنیم و همین احساس است که موهبات بیشتری را به زندگی مان سرازیر می‌کند.

### پیرو قلب خود باشید

#### کاری را که دوست دارید انجام دهید.

در کوتاه مدت همه ما باید بهترین استفاده را از موقعیت‌ها ببریم. مثلاً اگر به پول نیاز داریم باید شغل فعلی خود را حفظ کنیم و تصمیم بگیریم به هر کاری که در حال حاضر انجام می‌دهید عشق بورزید. در عین حال باید برای آینده برنامه‌ریزی کنیم، چون در درازمدت تنها با انجام کار مورد علاقه است که می‌توانیم احساس رضایت خاطر پیدا کنیم. اشتباه ما اینجاست که زندگی خود را به دویخش کار و فراغت تقسیم کرده‌ایم. آیا بهتر نیست که به جای جدا کردن کار از فراغت، آنها را مجموعه زندگی بدانیم؟

### حداکثر تلاش

وقتی که تنها نیمی از توان خود را به کار می‌گیرید بسیار بیشتر از رییس‌تان زجر می‌کشید. او فقط چند دلار از دست می‌دهد ولی شما شور و اشتیاق و اعتماد به نفس خود را می‌بازید.

همیشه و در هر کاری حداکثر تلاش خود را به کار بگیرید، به خاطر اینکه این تنها راه لذت بردن از کار است.

### از جایی شروع کنید.

انرژی و اشتیاق لازم برای هر کار، زمانی بدست می‌آید که آن را آغاز کرده باشید. کافی است بی‌هیچ مقدمه‌ای کار را شروع کنید. انرژی، نتیجه درگیر شدن شما در کار است.

**نکته‌ای دیگر در مورد آغاز کردن:** شما هرگز برای هیچ کاری به آمادگی مطلق نخواهید رسید! بهترین راه این است که تا جایی که می‌توانید خود را آماده کنید و بعد نفس عمیقی بکشید و دل را به دریا بزنید.

### روش‌های جدید را امتحان کنید.

اگر همان کاری را انجام می‌دهی که همیشه انجام داده‌ای، همان چیزی را به دست خواهی آورد که همیشه آورده‌ای. از خویشتن پرسیم: «بدترین حالتی که ممکن است پیش بیاید چیست؟» طرح یک سؤال روشی برای اندازه‌گیری میزان تعهد و جدیت شماست. کافی است که ترس‌های مهم خود را دور بریزید و جای آنها را به احتمالات خاصی بدهید که در بدترین حالت، ممکن است به وقوع بپیوندند به این ترتیب، دل به دریا زدن لطف دیگری خواهد داشت.

- وقتی تصمیم قاطع به تغییر زندگی یا رسیدن به یک هدف می‌گیرید ابزارهای لازم خود به خود از راه می‌رسند. آیا منظور من این است که شما نسبت به موقعیت‌ها و فرصت‌ها هوشیاری بیشتر پیدا می‌کنید و یا اینکه واقعاً آنها را به طرف خود جذب می‌کنید؟ هر دو!

## آرامش خیال

انسان آرام به معنی انسان خواب‌آلوده نیست! آرامش به مفهوم همسو شدن با قدرت‌ها به جای جنگیدن با آنهاست. و اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که در زندگی به دنبال امنیت مطلق می‌گردید سیاره را اشتباه آمده‌اید! تنها امنیت واقعی از درون تو ریشه می‌گیرد و خارج از محدوده وجودی تو، امنیت، تنها یک افسانه است.

- برای نگهداشتن ذهن در زمان حال فنون زیر را توصیه می‌کنیم:

- 1- **برای هر کاری وقت نامحدود به خود بدهید.** شتاب را از زندگی خود حذف کنید. وقتی که نظام اعتقادی شما می‌گوید: «همیشه وقت کم می‌آورم» انتظار دارید چه اتفاقی بیفتد؟ مطمئن باشید که همیشه با کمبود وقت مواجه می‌شوید.
- 2- **هوشیاری حیوانات را الگوی خود قرار دهید.** اگر با سگ به گردش رفته باشید می‌دانید که سگ‌ها به همه چیز توجه دارند. همه گل‌ها، بوته‌ها، و ... اگر همان سگ را صدفبار دیگر در همان مسیر بگردانید برای او هر بار یک تجربه تازه است، زیرا سگ‌ها در زمان حال زندگی می‌کنند.

سعی کنید وقتی غذا می‌خورید مزه تمام لقمه‌هایتان را حس کنید. وقتی قدم می‌زنید همه درخت‌ها را ببینید.

## تصویر کامل

وقتی سعی می‌کنیم که چیزی را به تنهایی برداریم آن را آمیخته با کل جهان هستی می‌یابیم. علم می‌شکافد و عقل موشکافی می‌کند اما کار قلب پیوند دادن است. وقتی به تجزیه و تحلیل و تقسیم جهان هستی می‌پردازید خود را از آن مجزا می‌کنید اما هنگامی که خود را در جای دیگران می‌گذاریم تصویری بزرگتر می‌بینیم. احساس نزدیکی بیشتری می‌کنیم.

در این کلهکشان همه چیز به هم پیوسته است. هر چه بیشتر در پی شکستن این کل باشیم بیشتر از واقعیت‌های اساسی غافل می‌مانیم. سلامت انسان در گرو آن است که همه چیز این جهان را در کلیت و ترکیب آن جستجو کند.

- **سپاسگزاری:** اگر واقعاً به دنبال آرامش ذهن هستید باید حس سپاسگزاری داشته باشید و اگر می‌خواهید شکرگزار باشید هر صبح شکرگزار از خواب برخیزید.

## عشق و ترس

روان‌شناسان معتقدند که انسان دارای دو وضعیت ذهنی اصلی است: عشق و ترس. به عقیده آنها ترس، ریشه هیجان‌ات و احساسات منفی است.

وقتی خشمگین هستیم در واقع ترسیده‌ایم. زنی که از بی‌اعتنایی و دیر آمدن همسرش خشمگین است در واقع ترسیده است که شوهرش را از دست بدهد. وقتی نگران هستیم در واقع ترسیده‌ایم. در مورد حسادت هم همین‌طور. حسادت یعنی اینکه به برتر بودن دیگران فکر کنیم و بعد از این بترسیم که نکند آنها هم همین فکر را بکنند.

هنگامی که به ترس‌های خود اعتراف می‌کنیم دیگر لزومی نمی‌بینیم که دیگران را خطا کار جلوه دهیم. آن‌گاه مشاهده خواهیم کرد که عزیزانمان به نیازهای ما پاسخ مثبت می‌دهند.

## تو تنها نیستی ... !

در زمینه روابط اجتماعی: بیهوده نکوشید که دیگران را تغییر دهید. بی فایده است. کاری که شما باید انجام دهید تغییر دادن خویشتن است.

هر گاه ما تغییر کنیم دیگران هم دستخوش تغییر می شوند. این پدیده هم زمانی نام دارد. هم زمانی یعنی وقوع هم زمان دو رویداد مرتبط و معنی دار که نمی توان برای آنها ویژگی علت و معلولی قایل شد.

پذیرفتن پدیده هم زمانی به این معنی است که اولاً زندگی ما دارای هدف است. ثانیاً هر رویداد و هر کسی در این زندگی دارای هدف است و ثالثاً اینکه ما در این زندگی نقش قربانی را بازی نمی کنیم.

انسان های موفق و خوشبخت تمایل زیادی به قبول مفهوم یگانگی دارند. آنها تمام زندگی خود را به مثابه بازتاب های معنی دار اعمالشان تلقی می کنند و انتظار دارند که شرایط محیطی، خود را با خواسته های آنها هم زمان کند. انسان های موفق هرگز به عامل شانس و اقبال در زندگی اعتقادی ندارند.