

عالم هستی پشت و پناه شماست

توس را به ایمان تبدیل کنید

آبریل بون استاین

ترجمه: مهدی قراچه‌داغی



انتشارات شباهنگ

www.ketab.ir

■ سوشناسه: برنستاین، گابریل Bernstein, Gabrielle ■ عنوان و نام پدیدآورنده:
ترس را به ایمان تبدیل کنید: عالم هستی پشت و پناه شماست / گابریل برنستاین؛
ترجمه مهدی قراچه‌داغی ■ مشخصات نشر: تهران، شباهنگ، ۱۳۹۸. ■ مشخصات
ظاهری: ۱۲۸ ص. مصور: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س. م. ■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۳۰-۲۱۱-۴
■ وضعیت فهرست‌نویسی: فیفا
■ یادداشت: عنوان اصلی: The universe has your back: transform fear to faith
■ موضوع: خودسازی ■ موضوع: Self - actualization (Psychology) ■ موضوع:
ترس ■ موضوع: Fear ■ موضوع: ایمان ■ موضوع: Faith ■ شناسه افزوده:
قراچه‌داغی، مهدی، ۱۳۲۶، مترجم ■ رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۸ ب ۴ ۹ خ / BF ۶۳۷
رده‌بندی دیویی: ۲۰۴ ■ شماره کتابشناسی ملی: ۵۶۵۶۳۰۶

عالم هستی و پناه شماست

تبدیل این تبدیل کنید

گابریل برن استاین

ترجمه مهدی قاسمی

ویراستار مریم نیکپور، تصویرسازی روی جلد

حروف نگاری مینا قربانی، صفحه آرایی مرتضی آزاد

چاپ و صحافی طهرانی

چاپ یکم ۱۳۹۸، شمارگان ۲۵۰ جلد

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۱۳۰-۲۱۱-۴

حقوق چاپ و نشر این ترجمه محفوظ است.



انتشارات شباهنگ

مرکز پخش خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری، پلاک ۶۰، تلفن ۶-۶۶۹۶۴۲۳۵

فروشگاه ۱ خیابان انقلاب، روبه روی دانشگاه تهران، پلاک ۱۱۹۴، تلفن ۶۶۴۹۱۰۹۸

فروشگاه ۲ خیابان انقلاب، خیابان فروردین، ساختمان ناشران، پلاک ۲۷۳، تلفن ۹-۶۶۹۵۳۶۰

فهرست

۷	 مقدمه
۱۳	 فصل یکم: شما از قدرت پنهانی برخوردارید
۲۵	 فصل دوم: شما رؤیاپرداز رؤیاهای تان هستید
۳۷	 فصل سوم: شما همیشه هدایت می شوید
۴۷	 فصل چهارم: ارتعاشات شما بلندتر از کلمات شما حرف می زنند
۵۹	 فصل پنجم: وقتی شاد باشید عالم هستی به سرعت کار می کند
۶۷	 فصل ششم: موانع مسیر انحرافی در جهت درست هستند
۷۵	 فصل هفتم: اطمینان کردن راه را برای آن چه می خواهید هموار می کند
۸۲	 فصل هشتم: عالم هستی به روشی رمزآلود آن چه می خواهید هموار می کند
۹۷	 فصل نهم: وحدت شما را آزاد می کند
۱۰۳	 فصل دهم: شما جهان هستید
۱۱۱	 فصل یازدهم: هرگاه فکر کردید که تسلیم شده اید، بیشتر تسلیم شوید
۱۱۹	 فصل دوازدهم: ابزار عشق باشید

مقدمه

در بهار سال ۲۰۱۵ در کلاس یوگا، هنگام انجام حرکت سلام بر خورشید وحشت و اضطراب هفت و نیم روزم را دربرگرفت. روی تشک نشستم تا نفسی بکشم. در آن زمان بود که درد وحشتناکی در ناحیه گردن احساس کردم. بعد تمام سمت چپ سر و بازو من کرخت شد. وحشت کردم. از کلاس بیرون رفتم. به شوهرم زنگ زدم و خواستم که به طور اضطراری یک دکتر مرا ببیند.

در مدت ۲۴ ساعت چند بار ام.آر.ای شدم و آزمایش خون دادم. انتظار گرفتن جواب آزمایش‌ها یکی از ترسناک‌ترین اوقات زندگی من بود. وقتی نتایج آزمایشات و معاینات حاضر شد دکترها به این نتیجه رسیدند که هیچ معضل فیزیکی در کار نیست و در پایان به این نتیجه رسیدند که من دچار حمله شده‌ام. اما به نظر می‌رسید که این تجربه علت عقلانی ندارد. در آن موقع شوهر فوق‌العاده و حمایتگری داشتم. شغل خوب، بدن سالم و خانواده‌ای عالی داشتم. در واقع زندگی‌ام از حد رؤیاهایم فراتر رفته بود. یک دهه در زمینه پرداختن به معنویات تلاش کرده بودم. سعی کرده بودم جراحات کهنه را التیام بخشم و بر عمق ایمانم بیفزایم و سرانجام به رهایی رسیده بودم و یا دست‌کم این‌گونه تصور می‌کردم.

در هفته بعد توانستم خودم را جمع‌وجور کنم اما هنوز تحت‌تأثیر

اتفاقی بودم که برایم رخ داده بود. ذهن منطقی من از آن اتفاق چیزی سر در نمی آورد. نمی دانستم اشکال از کجاست. از این رو برای پی بردن به آنچه اتفاق افتاده بود به مراقبه پناه بردم. وقتی از سکوت عمیق بیرون آمدم، شروع به یادداشت برداری برای دفترچه روزانه ام کردم. کلمات بر کاغذ جاری شدند: «این نشانه مقاومت تو در برابر عشق و رهایی است. تاریکی جودت سبب شده که در برابر خوشبختی مقاومت کنی.»

از آن چه نوشته بودم حیرت زده شدم. آیا این دردی که شدیداً حاکم شده بود ناشی از مقاومت من در برابر عشق بود؟ سال ها بود که فکر می کردم وقتی بر احاطه کهنه را پشت سر بگذارم به شادکامی و رهایی می رسم. وقتی احساس می کردم که سرانجام به آن رسیدم، خوشبختی را در خود ایجاد کنم خوشبخت، شادکام و رها می شوم - به آن می رسم. و وقتی پیوندهای معنوی خود را عمق بخشم آزاد و خوشبخت می شوم. در واقع زمانی که برای رشد و حرکت در مسیر معنوی متعهد شدم خوشبختی و آزادی از راه رسید. دنیای بیرونی کم کم بازتاب شرایط درونی من شد و زندگی به زیبایی به جریان افتاد. و بعد وجود ترس درون من هر کاری را که از دستش ساخته بود کرد که در برابر عشق و نوری که به آن می رسیدم مقاومت کند.

به این مقاومت دقیق نگاه کردم تا حضور آن را درک و تصدیق کنم. بعد از بررسی و جست و جوی فراوان به این نتیجه رسیدم که این مقاومت ما در برابر عشق است که ما را در تاریکی نگه می دارد. این مقاومت علتی است که در انگاره هایی از رسیدن به عشق و خوشبختی باز می ماند. ممکن است به این نتیجه برسید که با مراقبه، نیایش، تأکیدات مثبت، روان درمانی یا هر اقدام دیگری برای رسیدن به رشد شخصی به احساسی از آرامش برسید. این تجربه پیوسته اتفاق می افتد زیرا در لحظه ای که به سمت نور متمایل می شویم تاریکی درون ما در برابر آن مقاومت می کند.

حتی وقتی به عشق و خوشبختی متعهد می شویم برای مان دشوار است که ترسی را که به آن وابسته ایم رها سازیم. برای تألم خود هدف و

مقصودی انتخاب می‌کنیم. متعهد می‌شویم که تلاش و تقلا برای موفقیت ضرورت دارد و برای رسیدن به شادی پردوام و یا زندگی پُر معنا به آن نیاز است. ما دارای باوری ناخودآگاه هستیم که برای زنده ماندن باید به مکانیسم‌های حمایت‌گراانه پایبند بمانیم، بدون این که مهم باشد چه میزان عشق را احساس می‌کنیم.

ممکن است برای رسیدن به آزادی و خلق آن برای پیوند و اتصال با جین زندگی و رها کردن عادات ترس‌مدار هر کاری را که می‌توانید انجام دهید. اما امکانش وجود دارد درست در لحظه‌ای که احساس آرامش می‌کنید، تحت تأثیر مایه ترسی قرار بگیرید که در زیر پوسته شما وجود دارد. ممکن است این آنداره را قبلاً سازمان‌دهی نکرده باشید اما وقتی این کار را می‌کنید می‌توانید به رسیدن به رهایی را آغاز کنید. زیرا دلیل اصلی ناخشنودی ما بسیار صریح و مستقیم است: ما در برابر شادکامی و خوشبختی مقاومت می‌ورزیم.

زیگموند فروید پس از آن که متوجه شد بسیاری از بیمارانش بهبود نمی‌یابند، به پدیده مقاومت توجه کرد. شبی در رؤیا به ذهن فروید رسید که یکی از بیمارانش از آن جهت حالش بهتر نمی‌شود که خود بیمار علاقه‌ای به بهبودی ندارد. این رؤیا سبب شد که فوراً به تحلیل این مقاومت اقدام کند و این اساس و زیربنای برنامه‌های درمانی‌اش شد.

برخلاف بیمار فروید، شما از لحظه‌ای که این کتاب را باز کنید، متعهد شدید که از ترس جدا شوید و با عشق رابطه برقرار کنید. این تعهدی بزرگ و وسیع است اما وجود ترس در شما هر کاری را که بتواند برای نگه داشتن شما در درد و تألم و تاریکی انجام می‌دهد. این ترس علت ریشه‌ای همه مسائل و احساس از هم گسستگی است. آری گفتن صمیمانه به عشق ورزی با عالم هستی بدین معناست که به مقاومت خود توجه کنید و از نظام فکری که به اشتباه ایمنی، امنیت خاطر و زیربنای زندگی‌تان دانسته‌اید، دست بردارید.

درس مهم: برای رسیدن به رهایی باید مقاومت خود را تصدیق کنیم.

باید به این موضوع توجه داشته باشیم که وقتی از ذهنیت معجزه‌آسای عشق در درون برخورداریم، دارای ذهن مسئله‌داری هم هستیم که می‌گوید: «نمی‌خواهم آزاد و رها باشم. نمی‌خواهم قضاوت را کنار بگذارم، نمی‌خواهم از کنترل دست بکشم.»

بهترین راه خلاص شدن از مقاومت این است که به وضوح ببینیم چرا و چگونه نمی‌خواهیم مقاومت را رها کنیم. وقتی می‌پذیریم که به ترس معتاد هستیم می‌توانیم خود را از قلاب رها کنیم، گذشته را فراموش کنیم و برای اجتناب از راه‌های انحرافی در جاده معنوی به حرکت درآییم. می‌توانیم خود را ببخشیم که ما را عالی و بی‌کم‌وکاست انجام نمی‌دهیم. باید خودمان را ببخشیم از این که به انگاره‌های قدیمی و کهنه روی آورده‌ایم. توجه کردن به این جبهه از خودمان راه التیام یافتن از مقاومت است. در کتاب فلسفی درسی در معجزات آمده است: «نباید به جست‌وجوی معنای عشق برویم بلکه باید تمامی موانع در برابر حضور عشق را برطرف سازیم.» در مورد خودم باید بگویم در لحظه‌ای که ترسم را پذیرفتم، وحشتم فروکش کرد. با پذیرفتن ترس و چشم‌پرسیدن از علاقه و اشتیاقم برای رهایی، حتی گذرگاه بزرگ‌تری از آزادی به رویم گشوده شد. امروز من دیگر در برابر عشق مقاومت نمی‌کنم و ایمان دارم که انرژی مهرآمیز عالم هستی، هر لحظه که بخوام در اختیار من است.

شما هم می‌توانید این آزادی را داشته باشید. وقتی برای رسیدن به التیام به سراغ نیایش می‌روید و از مراقبه به شکلی که در این کتاب آمده استفاده می‌کنید، آنچه بیش از هر چیزی به شما کمک می‌کند این است که با عشق به هراس نگاه کنید و به این نتیجه برسید که این همان نظام فکری

نیست که بیشتر و بیشتر بخواهید. گرفتن این تصمیم راه را برای رسیدن به خوشبختی و شادکامی هموار می‌سازد.

رها کردن سیستم فکری کهنه و استقبال از یک سیستم فکری جدید به تمرین احتیاج دارد. این تمرین‌ها خیلی دشوار نیستند و به مراتب کمتر از آن هستند که تصور می‌کنید. کاری که به شما خدمت فراوان می‌کند این است که به عشق عالم هستی معتقد بمانید. هر یک از فصل‌های این کتاب نیایش‌های ساده، مراقبه و تمریناتی ارائه می‌دهد که به شما کمک می‌کند اندیشه‌های هراس‌آلود خود را رها کنید تا به شکوه و بزرگی برسید. مهم است که در ره تمرین بیش از اندازه فکر نکنید. کافیت که کارتان را انجام دهید. ممکن است، به این نتیجه برسید که یک یا دو اقدام با شما همخوانی کامل دارد. در نتیجه تصمیم بگیرید که این تمرینات را بیشتر انجام دهید. گذرگاه بی‌عیب و نقص روشن و شفاف می‌شود و نقشه سفر خود را پیدا می‌کنید. هرچند، بسیاری از شما را با طرح خاصی درگیر کند و یا با ابزاری از پا درآورد، راهنمایی در اختیار شما می‌گذارد که از دیرباز خواهان آن بودید: رهایی از ترس تا بتوانید به آرامش بازگردید. هر چه بیشتر آن‌چه را که می‌خواهید به شما یادآور شوند، آمادگی‌تان برای دریافت آن بیشتر می‌شود.

تلاش برای این که در مسیر معنوی قرار بگیرید بدین معنا نیست که در کار مراقبه بهترین یا مهربان‌ترین شخص باشید و یا از همه بدتر. کاری که باید بکنید این است که هر چه بیشتر تسلیم عشق شوید. این هدف این کتاب است.

در سرتاسر کتاب تمرینات مختلفی آمده است. ممکن است بخواهید همه آن‌ها را انجام دهید و یا بعضی از آن‌ها را در مقایسه با بقیه عاشقانه‌تر دوست بدارید. راه درست و غلطی برای انجام این تمرینات وجود ندارد. کافیت گشوده باشید و آن‌هایی را که به شما الهام می‌بخشند تمرین کنید. اگر تنها یک درس را به کار برید، اگر تنها به نیایش یا مراقبه‌های این کتاب

بپردازید، با عالم هستی رابطه عمیق‌تری پیدا می‌کنید. بنابراین راه ساده را انتخاب کنید و بدانید که هر چه بیشتر وقت صرف کنید، بیشتر بهره‌برداری می‌کنید. همان‌طور که در آیین ۱۲ اقدام آمده است «اگر از آن استفاده کنید مفید واقع می‌شود».

از این‌رو امروز از شما می‌خواهم که به استقبال مقاومت بروید و روی آن کار کنید. از راهنمایی‌هایی که وجود دارد استفاده کنید. هر فصل را با ذهن باز شروع کنید تا به آنچه می‌خواهید برسید. تنها چیزی که به آن احتیاج دارید این است که آنچه را که سبب می‌شود نتوانید با انرژی عشق در هر هنگام زندگی کنید از میان بردارید.

وقتی کتاب را ورق می‌زنید و می‌خوانید، به‌خاطر داشته باشید که به روی ایده‌های جدید نرسیده و پذیرای آن‌ها باشید. صبور باشید و مطمئن باشید که عالم هستی پشت و پناه شماست.