

درمان با عرفان

روانشناسی اعجاز و الهام و اشراق و کشف شهود و بینش عرفانی  
راهی برای نیل به تحول نفس

نگارش دکتر وین دایر

ترجمه جمال هاشمی

ترجمه ای از کتاب "You will see it when you believe it"

من در اتاق خود دو قاب اویخته ام یکی عکس آلبرت انیشتین که در زیر آن این جمله نوشته شده: "روحهای بزرگ و ارجمند همیشه با مخالفت خشونت آمیز افکار عوام درگیر بوده اند." قاب دیگر فقط شامل یک بیان به این مضمون است: "من مدیون و ممنون همه آنهايي هستم که به من "نه" گفتند زیرا مرا برانگیختند که آنچه را از آنها می خواستم خودم انجام دهم" چه سخن بزرگی! چه پیام ارزشمندی!

به داستان آن مردی توجه کنید که در زیر نور چراغ برق در پی دسته کلید گمشده خود می گشت و عابری به او پیشنهاد کمک داد و با هم به جستجو پرداختند و پس از نیم ساعت تلاش بیهوده عابر از او پرسید در کدام نقطه کلید خود را گم کرده است مرد پاسخ داد آن را درون خانه جا گذاشته است عابر پرسید پس چرا در بیرون خانه آن را جستجو می کند مرد پاسخ داد زیرا درون خانه چراغ نیست به این دلیل اینجا آمده ام تا در زیر نور چراغ خیابان آن را بیابم  
این داستان نکته ای را به خوبی روشن می کند و این دقیقاً همان کاری است که ما می کنیم؛ یعنی راه حل مسائل خود را در خارج از خویشتن جستجو می کنیم

ما ممکن است از حالت خواب و بیخبری چنان لذتی ببریم که حتی نخواهیم بخود اجازه دهیم که اگر بیدار شویم نعمات بسیاری در دسترس ما قرار می گیرد و لذا ترجیح می دهیم همچنان در خواب باقی بمانیم

ذهن خود را بر تصاویر ذهنی مثبت متمرکز کنید تا به شخص کاملی که هم اکنون در ذهن خود مجسم کرده اید برسید و به سوی آن و حتی بالاتر از آن رشد کنید. هرگز خود را شخص ناقص و معیوبی مجسم نکنید

هر روز در عوض مراقبت از رفتار خود مواظب افکار خود باشید؛ این تفکر شماست که احساس شما و مالا رفتارتان را تنظیم میکند

به خاطر بسپارید که شرایط محیطی شما شخصیت شما را نمی سازند بلکه هر آنچه را در شما هست آشکار می سازند

هفت اصل بدل شدن به یک رویا بین بیدار را مطالعه کنید:

- 1- جمعه: در جهان چیزی به نام زمان وجود ندارد. این روز را در خارج از شهر در طبیعت بگذرانید
- 2- شنبه: چیزی به نام علت و معلول وجود ندارد. امروز سعی در فهم معنی "بودن" یا "زیستن" نکنید.
- 3- یکشنبه: در جهان چیزی به نام آغاز و پایان وجود ندارد. زندگی امروز خود را به شیوه ای بگذرانید که گویی همه چیز در همین یک روز است
- 4- دوشنبه: هر یک مشکل زندگی یک فرصت است
- 5- سه شنبه: شما خود هر آنچه را برای رویای خویش نیاز دارید می آفرینید
- 6- چهارشنبه: در عالم رویا واکنشها واقعی اما بازیگران و اشیاء موهوم هستند

7- 5شنبه : تنها راهی که می توانیم بدانیم خواب دبدبه ایم این است که بیدار شویم

تاریخ بشریت بیش از آنکه حاکی از اتحاد باشد؛ بیانگر تفرقه و تشتت است. هر کتابی در مورد سرگذشت بشر بخوانید خواهید دید که آکنده از داستانهای عریض و طویل پیرامون تفرقه بین انسانهایی است که همه ممنوع یکدیگرند. وحشتناکترین نکته در طول تاریخ ما به عنوان انبای بشر این است که همیشه در جنگ و ستیز با یکدیگر بوده ایم.

قسمتی از نوشته یوگانادا تحت عنوان "داستان الهی" را مرور می کنیم : اعتقاد من بر این است که جهان همواره گرفتار جنگ و ستیز خواهد بود مگر آنکه به وسیله متحول کردن کلیه افراد بشر آنقدر اخلاق و معنویت بشر را افزایش دهیم که جنگ امری غیر لازم تلقی شود. افراد بزرگی همچون مسیح و بودا و کریشنا و محمد اگر با همدیگر همزمان بودند به رغم تفاوتها هرگز سعی در تخریب یکدیگر نمی کردند

اولین گام برای دست کشیدن از یک ذهن کم بین و تفکر کم اندیشی این است که از بابت آنچه هستیم و هر آنچه داریم شکر گزار باشیم اما نه شکر گزار زبانی به معنی متداول و بدون محمل و معنی ؛ بلکه واقعا وجود خویشتن و اعجازی را که در شما نهفته است تقدیر و تحسین کنید

بر هر چیزی که در ذهن خود متمرکز کنید همان در نظر شما بزرگ می شود

اگر ما احساس پوچی می کنیم به این دلیل است که افکار پوچ و بی محتوی در سر داریم و این شیوه تفکر همواره به احساس خلا درونی ما می افزاید

گفته آیرت شوایتزر : من از هدف شما در زندگی اطلاعی ندارم اما همین قدر میدانم تنها آن کسانی از شما واقعا خوشبخت هستند که خواست ؛ اراده و راه خدمت به دیگران را آموخته اند

لوئیز استیونسن در سال 1882 : اگر انسان فارغ از مسئله سر نوشت و یا موفقیت یا عدم موفقیت بدون قید و شرط عاشق حرفه خود باشد زیر سایه لطف خداوند جای گرفته است

آیا می دانید چرا مردم زندگی خود را صرف انجام کارهایی میکنند که کوچکترین علاقه ای به آن ندارند و روزهای زندگی خود در امور و مشاغلی سپری می کنند که ارضا کننده و شادی بخش نیستند؟ زیرا به کمی ها و کاستی ها می نگرند ؛ نه به وفور و برکت زندگی ؛ ورد زبان آنان گفته هایی از این رده است : من آنقدر ندارم که به خواسته های خود برسم و یا به هر کار دیگری دست بزنم

اغلب ما بر جنبه های زشت و نابخردانه زندگی خود کنترل نداریم و لذا از پیامدهای کار و عقیده دیگران و قضاوت آنها پیرامون کارهای خود نگران هستیم و ذهن خود را بر آثار بیرونی رفتار خویش متمرکز می کنیم لذا نمی توانم با اصالت هستی خود کنار بیایم و "بودن" را تجربه کنیم

رنج روانی شمار زیادی از مردم ناشی از عدم توانایی آنان در بخشش وگذشت است

من فکر می کنم آنچه مرا در زندگی به اینجا رسانده رها کردن خویشتن از سه عادت اخلاقی بسیار منحط و ویرانگر " سرزنش ؛ انتقام ؛ قضاوت" است و موقعیت خود را مدیون رهاش از این سه صفت مذموم می دانم

یک ضرب المثل چینی : کسی که در صدد انتقامجویی است باید دو قیر حفر کند