

راهنمای «کتاب آنچه هست را دوست داریم»

نویسنده: بایرون کیتی *Bayron Kayti*

مترجم: احمد بردبار

«هیچ کس بجز خودت نمیتواند آزادی را به تو بدهد.»  
چطور و چگونه؟ این کتاب کوچک آنرا به تو نشان میدهد.  
این کتابچه، فشرده ای از کتاب «آنچه هست را دوست داریم» است.  
هر ساله هزاران جلد از این کتابچه به طور رایگان در اختیار سازمان های  
غیر انتفاعی در سطح جهانی قرار می گیرد. آنها به مردم کمک میکنند تا  
نیروی دگرگون کننده **بازبینی فکر** را کشف کنند. اگر مایل به تحقیق و تعمق  
در این روند هستید، پیشنهاد می کنیم، «کتاب آنچه هست» ... را مطالعه کنید.  
(برگردان فارسی آن به تازگی توسط نشر روزگار به چاپ رسیده است.)  
روش بازبینی افکار توسط کیتی *The Work* نامیده میشود.

## پیشگفتار

کار *(The Work)* راهی است برای شناسایی و بازبینی آن دسته از فکریهایی  
که عامل درد و رنج در جهان هستند. راهی برای یافتن آرامش، آشتی با خود  
و جهان است. هر کس که ذهنی باز دارد، میتواند «کار» را مورد استفاده  
قرار دهد.

بایرون کتلین راید *Byron Kathleen Reid* که مردم او را کیتی *Katie*  
می نامند، در دهه سوم زندگی اش بسیار افسرده بود، و بیماری افسردگی  
اودر طول ده سال بیش از پیش شدت گرفته بود بطوریکه او دردو سال آخر  
قادر به ترک خانه و رختخوابش نبود، تا اینکه یک روز صبح در ناامیدی تمام به  
شناختی دست یافت که زندگی او را بکلی دگرگون کرد  
**کیتی فهمید که هر گاه به درستی فکری معتقد هست، دچار رنجش میشود، و**  
**هر گاه که آن فکر را باور ندارد، رنجش هم در کار نیست.** علت بیماری او  
دنیای اطرافش نبود، بلکه برعکس، اعتقادهای فکری خود او در باره دنیای  
اطرافش بود. او در یک جرقه ذهنی متوجه میشود که ما برای رسیدن به  
خوشبختی در جهت اشتباهی حرکت می کنیم. بجای تلاش برای تغییر ناموفق  
جهان، آنطور که فکر می کنیم و می خواهیم، میتوانیم این فکرها را مورد بازبینی

قرار دهیم. هرگاه ما با واقعیت، آنطور که هست، روبرو شویم، احساس غیرقابل تصویری از رهایی و شادی را تجربه خواهیم کرد. به دنبال این شناخت، زنی که در بستر بیماری افتاده و با خطر خودکشی همراه بود، ناگهان پر از عشق و مهر به هرآنچه زندگی با خود می آورد، میشود.

کیتی، «کار» یعنی روش بازبینی فکر را که ساده اما موثر است، بوجود میآورد، تا به آدم ها راه رهایی را به وسیله خودشان نشان دهد. شناخت های کیتی در باره عملکرد ذهن انسان، برابر است با نظریه پژوهشگران مکانیسم فراگیری و استعداد های انسانی در رشته مغز و اعصاب. «کار» را با منطق سقراط و با بودیسم و همینطور با دوازده قدم مقایسه کرده اند. اما کیتی کار را بدون پیش آگاهی های دینی یا روانشناختی ایجاد کرده است. «کار» فقط بر پایه شناخت مستقیم زنی، مبنی بر اینکه چطور رنج آفریده میشود و چگونه میتوان به آن پایان داد، ایجاد شده است. کار به طور شگفت آوری ساده است. و برای همگان از هر سن و سالی، و با هر زمینه فکری قابل استفاده است. برای بکار گیری آن تنها به یک قلم، یک کاغذ و ذهنی باز و آماده نیاز هست. در آغاز کار کیتی متوجه شد که بیان دیدگاهها و پاسخهایش کمتر نتیجه میدهد، و بجای آن روشی را میآورد که به مردم امکان یافتن پاسخ را توسط خودشان میداد. اولین کسانی که این تجربه را کرده اند، گزارش میدهند که زندگیشان دگرگون شده است. پس از مدتی کوتاه از کیتی خواسته میشود که روند کار را در پیشگاه عموم آموزش دهد. از سال ۱۹۸۶ به بعد، کیتی، کار را به میلیونها انسان در جهان معرفی کرد. در کنار برنامه های آموزش عمومی، او کار را در شرکتها، دانشگاهها، مدرسه ها، کلیساها، زندانها، و در بیمارستانها اجرا میکرد. شوخ طبعی و شادی کیتی باعث میشد که آدمها در کنار او احساس راحتی کنند؛ تجربه ها و پیشرفت شگرف مردم، این نشستها را بیشتر جالب توجه میکردند. در «مدرسه کار» سالیانه در چند نوبت سمینار های نه روزه ای برگزار میشود. در آمریکا این مدرسه به رسمیت شناخته شده و بسیاری از روان شناسان و مشاورین گزارش میدهند که «کار» بخش جدایی ناپذیری از کارشان شده است.

**آنچه هست، هست.**

«کار» فقط از چهار پرسش تشکیل می شود و نه بیشتر. «هیچ تعمد نهانی و قید و شرطی در کار نیست. کار بدون پاسخ های شما هیچ ارزشی ندارد.»

هدف این کتاب خدمت به خوشبختی شماست. «کار» به هزاران نفر کمک کرده است؛ این کتاب به طور دقیقی به شما نشان خواهد داد که چطور چهار پرسش را در زندگی بکار ببرید. ابتدا با مساله ای که باعث ناراحتی یا فشار عصبی شما شده، آغاز بکار می کنید و این کتاب به شما نشان میدهد که چطور این مساله را در پرسشنامه ای مشخص وارد کنید تا بتوان به سادگی آنرا مورد بازبینی قرار داد. سپس چهار سوال معرفی میشوند؛ و شما شیوه بکار گیری آنها را در رابطه با مشکلاتتان خواهید آموخت؛ درست در همینجا متوجه راه حل هایی میشوید، که ساده اما ریشه ای هستند؛ و زندگیتان را به طور اساسی دگرگون میسازند.

با تمرین خواهید آموخت که چگونه کار را با دقت و عمق بیشتری بکار ببندید؛ و همچنین خواهید دید، که چطور بررسی مشکل در هر شرایطی نتیجه میدهد. بعد از آنکه شما کار را در رابطه با آشنایان خود بکار بستید؛ خواهید آموخت، که جریان بازبینی را در رابطه با چیزهایی که بیشترین درد و رنج را بوجود می آورند، مثل مشکل پول، بیماری، بی عدالتی، از خود بیخاری و یا ترس از مرگ را چگونه بکار ببندید. هم چنین خواهید آموخت که اعتقادات ریشه داری را که مانع دیدن حقیقت میشوند، شناسایی کنید؛ و اینکه به بررسی تصوراتی که باعث عدم تعادل روانی میشوند بپردازید.

در این کتاب مثالهای زیادی از آدمهایی را پیدا می کنید که معتقدند مشکلات آنها حل نشدنی هستند و کاملا مطمئن میباشند که برای بقیه عمرشان باید در رنج بسر ببرند؛ چرا که آنها فرزند عزیزشان را از دست داده اند یا با کسی زندگی میکنند که او را دوست ندارند. شما با مادری آشنا خواهید شد که تحمل جیغ و داد نوزادش را از دست داده است. و یا با خانمی که از تحول بازار بورس دچار ترس و نگرانی هست. هم چنین آدمهایی که هنوز با ترس های دوران کودکی خود درگیر هستند و یا کسانی که سعی دارند یک جوری با همکارشان کنار بیایند. شما خواهید دید که چگونه این افراد از میان درد و رنجشان راه حلی را میابند. شاید شما هم بتوانید از این طریق یا بوسیله دیدگاههای عملی که در ادامه کتاب خواهد آمد، راه حلی برای مشکلات خودتان

پیدا کنید.

هر شخصی «کار» را به شیوه خودش می آموزد. برخی این پروسه را اساساً از طریق مشاهده تحول گفتگوها می آموزند (پیشنهاد می کنم این گفتگوها را با دقت بخوانید و هم زمان در پی پاسخ درونی خودباشید). برخی دیگر عملاً از طریق نوشتن و بررسی دقیق آنچه که باعث نگرانی آنها شده می آموزند. پیشنهاد می کنم، فصل دوم و پنجم را برای آشنایی با قواعد اساسی بخوانید و در پایان همه گفتگوها را اگر مفید میدانید به ترتیب مطالعه کنید و یا اینکه فقط موضوع های جالب توجه تان را بخوانید.

## برخی از اصول اساسی

هم اکنون به بعد دیگری، که کنترل آن را در دست داریم وارد میشویم به دنیای درونمان.

نکته جالب توجه در «کار» برای من این واقعیت است که ما میتوانیم به درون خود برویم و خوشبختی خود را پیدا کنیم، هم چنین آنچه را که در ما بی دگرگونی، بی حرکت، در همه حال حاضر و همیشه در انتظار است، ببینیم. هیچ آموزگاری نیاز نیست. شما خود آن معلمی هستید که در انتظارش بودید. شما کسی هستید که میتواند به رنج خود پایان دهد.

من (کیتی) اغلب میگویم: به آنچه من میگویم باور نکن. من مایلم که شما، حقیقت خودتان را کشف کنید و نه حقیقت من را. با این وجود بسیاری پی برده اند که برخی از اصول اساسی برای شروع کار یاری دهنده است.

## فکرهایی که در تضاد با واقعیت هستند.

زمانی ما دچار رنج میشویم که باور ما، با آنچه هست، در تضاد قرار بگیرد. هر گاه ذهن ما کاملاً روشن است، به این معنا است که،

«آنچه هست»، با آنچه ما می‌خواهیم، یکسان است. هر گاه بخواهید واقعیت، چیزی به غیر از آنچه هست باشد، این خواسته همانند اینست که سعی کنید به گربه پارس کردن را بیاموزید. شما می‌توانید بارها و بارها در این مورد تلاش خودتان را بکنید، ولی در آخر سر گربه به شما نگاهی می‌اندازد و می‌گوید: «میو». اینکه بخواهیم، واقعیت چیزی به غیر از آنچه هست باشد، خواسته‌ای کاملاً بیهوده است.

ولی با این وجود اگر دقت کنید، متوجه می‌شوید که در طول روز بارها فکری مانند اینکه «آدم‌ها باید مهربانتر باشند.» «بچه‌ها باید مودب باشند.» «همسایه باید چمن‌هاش را مرتب کند.» «صف سوپرمارکت باید سریع‌تر جلوبرود.» «همسرم باید حرف مرا تائید کند.» «من باید لاغرتر یا زیباتر یا موفقتر باشم.» به سراغ ما می‌آیند. این فکرها نشان‌دهنده اینست که ما واقعیت را بجز آنطور که هست، می‌خواهیم داشته باشیم. اگر فکر می‌کنید که این چه قدر ناامیدکننده بنظر میرسد، حق با شماست. تمام حالات عصبی ما نتیجه درگیری ما با آنچه هست، است.

پس از اینکه در سال ۱۹۸۶ واقعیت برایم آشکار گشت. مردم مرا به نام زنی که با باد دوست شده نامگذاری کردند. بارستو شهری کویری و اغلب بادخیز هست، و همه از این بابت ناراحت بودند. برخی چون نمی‌توانستند باد را تحمل کنند شهر را ترک می‌کردند. من با باد (یعنی با واقعیت) دوستی برقرار کردم. چون کشف کرده بودم که جایگزینی در کار نیست. همچنین فهمیدم که مقاومت در مقابل آن دیوانگی است. اگر من با واقعیت، در هر موردی که باشد، وارد جنگ بشوم، فقط می‌توانم بازنده باشم. از کجا می‌توانم بفهمم که باد واقعا می‌وزد؟ از وزش آن. آنهایی که تازه با کار آشنا شده‌اند اغلب به من می‌گویند: «اگر من با واقعیت درگیر نشم نیرویم را از دست میدم.» «اگر واقعیت را بپذیرم، احساس خنثی بودن می‌کنم.» من با سوال به آنها پاسخ میدهم. آیا می‌توانید واقعیت آنرا بدانید؟ چه چیزی بیشتر نیروی شما را می‌گیرد؟ اینکه آرزو کنید، «ایکاش کارم را از دست نداده بودم» یا اینکه من

کارم را از دست دادم، حال در این وضعیت چه میتوانم بکنم.»  
کار «برای ما آشکار می‌سازد، که آنچه بنظر ما نباید باشد، باید باشد.  
باید همین‌گونه باشد، چونکه اینگونه هست؛ و هیچ فکری در  
جهان نمی‌تواند در آن کوچک‌ترین تغییری بدهد. این به معنای  
موافقت با چیزها نیست، منظور اینست که شما چیزها را بدون مقاومت  
و بدون جنگ درونی بتوانید ببینید. هیچ کس نمی‌خواهد که بچه اش  
بیمار شود و هیچ کس نمی‌خواهد که با ماشین تصادف کند. اما اگر این  
چیزها اتفاق بیفتند، فکرهای مخالف ما چه کمکی میتوانند بکنند؟  
ما امکان بهتری برای واکنش داریم، ولی با این وجود در مخالفت با  
آن قرار میگیریم، زیرا نمی‌دانیم، چطور به این برخورد پایان دهیم.  
من عاشق آنچه هست، هستم، نه به خاطر اینکه من انسان معنوی  
هستم، فقط به این خاطر که جنگیدن با واقعیت درد آور است. ما  
میتوانم ببینیم که واقعیت، آنطور که هست، خوبست. اما اگر با آن  
درگیر شویم دچار افسردگی و سازش‌پذیری میشویم. احساس تعادل  
نمی‌کنیم. اما اگر در مقابل واقعیت مقاومت بخرج ندهیم، عمل ما  
ساده، روان، دوستانه و دور از هراس خواهد بود.

### بر سر مورد خودتان باقی بمانید.

من میتوانم در این هستی فقط سه مورد را شناسایی کنم. مورد من،  
مورد شما، و مورد خدا (مفهوم خدا برای من برابر با «واقعیت» است).  
واقعیت خداست، چرا که او حاکمیت دارد. هر چیزی که خارج از  
حیطه قدرت کنترل انسانها باشد، من آن را مورد خدا مینامم.  
بسیاری از مسائل ما مربوط میشود به اینکه ما در فرمان به مورد  
خارج از مورد شخصی می‌پردازیم. اگر من فکر کنم که: «تو احتیاج  
به شغل داری.» «من می‌خوام که تو خوشبخت باشی» «تو باید وقت  
شناس باشی» «تو باید بیشتر مراقب خودت باشی» نشان دهنده اینست که  
در محدوده مورد دیگری وارد شده‌ام. اگر من نگران زلزله، سیل یا  
زمان مردنم باشم، پس وارد مورد مربوط به خدا شده‌ام. وقتی من به  
لحاظ فکری وارد مورد شما یا خدا بشوم، آنگاه احساسی از جدایی

بوجود میاید. این موضوع را در آغاز سال ۱۹۸۶ دریافتم. وقتی که در فکرم به مورد مادرم وارد شدم، و به طور مثال فکر کردم که: «او باید من را بیشتر درک کند»، بلافاصله احساسی از تنهایی و انزوا به من دست داد. هم چنین دریافتم، هر گاه احساسی از رنجش یا انزوا به من دست داده، موقعی بوده که وارد مورد دیگری شده بودم.

وقتی شما زندگی خودتان را پیش می برید، و من هم در فکرم زندگی شما را به پیش می برم، پس چه کسی زندگی مرا زندگی می کند؟ هر گاه من در فکرم مشغول به مورد شما باشم، این مانع حضور من در زندگی خودم خواهد شد. در این حالت من از خودم دور شده ام؛ و بعد از خودمان میپرسیم که چرا زندگی من پیش نمیرود. این که فکر کنم، من میدانم چه چیزی برای دیگری بهتر است، یعنی اینکه من به مورد مربوط به خودم نمی پردازم. حتی اگر بنام عشق باشد، چیزی جز غرور محض نیست، و نتیجه ای جز استرس، نگرانی و ترس نخواهد داشت. آیا میدانم، چه چیزی برای من خوبست؟ فقط این، مورد مربوط به من هست. در این مورد باید کار کنم، پیش از آنکه بخواهم سعی کنم مشکلات دیگران را حل کنم.

اگر شما این سه مورد را به اندازه کافی درک کنید تا در مورد خودتان باقی بمانید، این به زندگی شما آزادی را میبخشد که پیش از این تصورش را هم نمی توانستید بکنید. اگر باری دیگر دچار استرس یا ناراحتی شدید، از خودتان بپرسید، هم اکنون در فکر مورد چه کسی هستید. و احتمال دارد که به خنده بیفتید. با این سوال به خودتان بر می گردید و شاید به این شناخت برسید که هرگز به طور واقعی حضور نداشته اید و همیشه در طول زندگیتان در فکر مورد دیگران بسر برده اید. تنها پی بردن به اینکه به مورد دیگران مشغول هستید، میتواند شما را به خودتان برگرداند. اگر مدتی تمرین کنید، شاید متوجه بشوید، که دیگر اصلاً مشکلی ندارید و زندگیتان خیلی راحت در حد کمال بطور خود کار پیش میرود.

**فکرهایمان را دریابیم.**

تا زمانی که به فکر باور نداشته باشیم، بی خطر است. فکرهای ما عامل درد و رنج ما نیستند، بلکه چسبیدن ما به آنها عامل رنج ماست. وقتی به فکری بچسبیم، به معنی اینست که ما آنرا حقیقی میدانیم، بدون اینکه آنرا زیر سوال برده باشیم. باور به چیزی، فکریست که معمولاً از سالها پیش به آن چسبیده ایم. اغلب آدمها فکر میکنند آنها چیزی هستند که در فکرشان تصور میکنند. یک روز متوجه شدم که من تنفس نکردم - تنفس خودش عمل کرد. و در کمال شگفتی پی بردم که من فکر نکردم - فکر خودش عمل کرد. و اینکه فکریک امر شخصی نیست.

آیاصبح ها وقتی از خواب بیدار میشوید به خودتان میگویید: امروز سعی می کنم دیگه فکر نکنم؟ دیگه دیر شده، شما در همین لحظه در حال فکر کردن هستید. فکرها خیلی راحت ظاهر میشوند. آنها از نیستی می آیند و به نیستی میروند؛ همانند ابرها که در فضای خالی آسمان در حرکتند. آنها می آیند تا عبور کنند، نه اینکه بمانند. فکرها زمانی به ما ضرر می رسانند که ما به آنها بچسبیم، انگار که آنها حقیقی هستند.

هیچکس تا حالا نتوانسته موفق شود فکر را به کنترل درآورد، اگر چه بعضی مدعی آن هستند. فکرهایم را همینطوری رها نمیکنم. سعی می کنم آنها را درک کنم. آن وقت آنها من را راحت میگذارند. فکرها مانند یک نسیم؛ یا مانند قطره های باران یا برگهای درختان هستند؛ مانند آنها پدیدار میشوند. با بازبینی آنها با آنان دوست میشویم. آیا میتوانید با یک قطره باران درگیر بشوید؟ فکرها هم مانند قطره های باران غیر شخصی هستند. اگر تصور دردناکی را مورد توجه قرار دهید، شاید بار دیگر برایتان جالب هم بشود. چیزی که قبلاً برایتان کابوس بود، حالا فقط جالب هست. دفعه بعد شاید آنها خنده دار ببینید و برای باری دیگر احتمالاً آنها فرموش خواهید کرد. این تاثیر دوست داشتن، آنچه هست است.

**نسبت به داستان خود آگاه شوید.**

من واژه داستان را اغلب وقتی به کار می برم که درباره افکار یا پیامد



های آن صحبت می‌کنم؛ افکاری که آنها را به عنوان حقیقت به خود می‌قبولانیم. محتوای یک داستان میتواند به گذشته، حال یا آینده مربوط شود، یا به این که چیزها چطور باید باشند، یا چطور می‌توانستند باشند، و یا چرا اینطور هستند، که هستند. در طول روز صدها داستان در ذهن ما پدید می‌آیند. برای مثال هرگاه یک نفر اتاق را بی‌هیچ سخنی ترک گوید، یا اگر کسی به ما لبخندی نزند، و یا تلفن ما را بی‌جواب بگذرد، یا اگر غریبه‌ای به ما لبخندی بزند، یا قبل از اینکه نامه‌ای مهم را بازکنیم، یا اگر احساس غیر عادی در سینه مان حس کنیم، یا اینکه رئیس‌تان شما را در دفترش بخواند، یا وقتی که که همسر تان با لحن خاصی با شما حرف بزند، داستان ساخته میشود. داستانها نظریه‌های بازبینی نشده‌ای هستند که به مامی‌گویند، چیزها چه معنایی دارند. در اینجا یک چیز برای ما روشن نیست و آن اینکه موضوع یک امر نظری و ذهنی هست.

وقتی روزی در رستورانی به دست شویی می‌خواستم بروم، خانومی از تنها توالت آنجا بیرون آمد، ما به هم لبخندی زدیم، وقتی در را میبستم، او در ضمن نشستن دستهایش شروع کرد به آواز خواندن. به خودم گفتم عجب صدای زیبایی دارد. هنگامی که متوجه شدم از در خارج شد، دیدم که محل نشستن توالت خیس است. به خودم گفتم، چطور میتونه آدم اینقدر بی‌ملاحظه باشه. چطور تونسته توالت کند، آیا روی آن نشسته؟ ناگهان برایم قطعی شد که آن زن، یک مرد دو جنسیتی بوده که با صدای زیر در دستشویی می‌خوانده. به سرم زد که به دنبالش بروم و بهش بگم که چه کثافت کاری پشت سرش کرده. وقتی محل نشستن توالت را تمیز می‌کردم، فکر می‌کردم که چی باید بهش بگم. بعد سیفون توالت را کشیدم. آب از درون توالت بیرون زد و جای نشستن را خیس کرد. من آنجا فقط ایستادم و زدم زیر خنده.

در این مورد حرکت طبیعی اتفاقات چنان به خیر گذشت که داستانم پیش از هر اقدامی از اعتبار افتاد. تا قبل از کشف تکنیک پرسشی ام متوقف کردن این گونه فکرها برایم ممکن نبود. داستان‌های کوچک داستانهای بزرگتری را بوجود می‌آوردند، و داستان‌های بزرگ تبدیل به نظریه‌هایی درباره زندگی میشدند، که چه قدر هولناک بود و چه

خطرهایی دنیا را تهدید میکرد، در آخر سر چنان دچار افسردگی و ترس شده بودم که نمی توانستم اتاق خوابم را ترک کنم. اگر شما عملتان را بر حسب نظریه های باز بینی نشده، پایه گذاری کنید و نسبت به آن نیز آگاه نباشید، آنگاه در موقعیتی هستید که من آن را «رویا» می نامم. اغلب رویا ترسناک میشود؛ و بعضی وقتها تبدیل به کابوس میگردد. در چنین مواقعی شاید بخواهید که حقیقت تئوری خود را بررسی کنید و «کار» را امتحان کنید. کار ترتیبی میدهد که داستان ناراحت کننده شما از بین برود. بدون این داستان چطور بودید؟ چه مقدار از دنیای شما را این داستان های بررسی نشده تشکیل میدهند؟ شما هرگز نخواهید فهمید، مگر اینکه آنها را بررسی کنید.

### فکرهای عامل رنجش را پیدا کنید.

عامل هر احساس بدی، چسبیدن به افکار غیر حقیقی است. «پشت هر ناراحتی، فکری نهفته است که واقعیت ندارد.» «باد نباید بوزد.» همسرم باید با نظر من موافق باشد» فکری که می کنیم در مخالفت با واقعیت قرار دارد، سپس احساس ناراحتی می کنیم، و در آخر نسبت به این احساس واکنش نشان میدهیم، و خود را بیشتر تحت فشار میگذاریم. بجای اینکه علت اصلی (یعنی فکر عامل) را دریابیم، سعی می کنیم، احساس بد مان را تغییر دهیم، و به این خاطر به خارج از خود مان متوسل میشویم. میخواهیم اطرافیانمان را تغییر دهیم. یا سعی می کنیم تسکین خاطری موقتی در توهم کنترل سکس، غذا، مشروبات الکلی، مواد مخدر و پول بیابیم. هر گاه تحت تاثیر احساس شدیدی قرار گرفتیم، کافیهست که به یاد بیاوریم، هر احساس ناخوشایندی یک ساعت بیدار کننده با احساسی است که به ما میگوید: «تو در یک رویا گم شده ای». افسردگی، درد و ترس هدیه هایی هستند که به ما میگویند: عزیزکم، یک نگاهی به فکرهاات بنداز. تودر داستانی زندگی میکنی که هیچ حقیقتی برای تو در بر ندارد. غیر حقیقت (ذهنیت) را زندگی کردن، یعنی استرس

همیشگی. اما اگر به ساعت بیدار کننده درونی توجه نکنیم، سعی میکنیم که احساس مان را تغییر دهیم و یا با مراجعه به بیرون از دیگری تاثیر بپذیریم. معمولاً ما پیش از فکر متوجه احساس میشویم. به همین دلیل ادعا می‌کنم، که احساس یک ساعت بیدار کننده است و به ما این توجه را میدهد که به یک فکری چسبیده ایم و شاید که به بازبینی آن باید پردازیم. بازبینی یک فکر غیر حقیقی (پنداشت) توسط «کار» همیشه ما را به سوی آنچه واقعاً هستیم، هدایت می‌کند. باور اینکه شما آن کسی نیستید، که هستید، و داستانی را زندگی می‌کنید که آنرا دوست ندارید، درآورد است.

اگر شما دستتان را بر آتش نگه دارید، آیا باید کسی به شما بگوید، دستتان را عقب بکشید؟ آیا باید اول تصمیم بگیرید؟ خیر؛ وقتی دستتان بسوزد، بطور خودکار دست عقب میکشد. نیازی نیست که شما آنرا هدایت کنید، او خودش عمل می‌کند. حال اگر ما بوسیله بازبینی افکار متوجه این نکته شویم که عامل رنج ما، پنداشت ماست، اینجا هم همان اتفاق می‌افتد. ما از آن دور میشویم. یکی درد آور هست و دیگری نه. پیش از فکر درد و رنجی نداشتیم، با آمدن فکر رنج هم آمد. اگر من ببینم که فکریک پنداشت است، رنج پایان می‌یابد. «کار» اینطور عمل می‌کند. «واکنش من هنگام حضور فکر چگونه است؟» «مانند دست گذاشتن بر آتش.» «بدون حضور فکر چطور هستیم؟» «مانند دور بودن دست از آتش.» ما افکارمان را مشاهده می‌کنیم، سوزش دستمان را بر آتش حس می‌کنیم و فوری عقب میکشیم، بدون نیاز به اینکه کسی به ما بگوید. اگر فکر باری دیگر حضور یافت، عقل ما بطور خودکار از نزدیکی به آتش پرهیز می‌کند. «کار» از ما دعوت می‌کند که نسبت به علت و معلول‌های درونی آگاهانه برخورد کنیم. اگر ما این مطلب را درک کنیم، رنج‌های ما خود بخود از میان می‌روند.

## بازبینی افکار

من کلمه «بازبینی» را برابر با «کار» بکار می‌برم. بازبینی یعنی اینکه

ما یک فکر یا یک داستانی را در برابر چهار سؤال و معکوس سازی آنها قرار میدهیم. (معکوس سازی سوالات در فصل بعدی توضیح داده خواهد شد.) بازبینی یا خودپرسی امکانی هست که بتوانیم به عدم تعادل درونی پایان دهیم، و با وجود دنیای در هم و بر هم به آرامش درونی دست یابیم. اما بیش از هر چیز، آنچه در کار اهمیت دارد، رسیدن به این شناخت است که همه پاسخ های مورد نیاز در درون ما وجود دارند و در اختیار ما هستند. کل مساله بسیار ساده است، و گرنه من نمی توانستم به آن دست یابم.

بازبینی بیش از یک تکنیک هست. آن در عمق وجود ما، جنبه ای ذاتی از هستی ما را بیدار میسازد، که همیشه در جستجویش بودیم. بعد از مدتی که بازبینی را بکار بستیم، خودش در ما فعال میشود، و هر گاه که افکار ظاهر شوند، او نیز به عنوان همراه و توازن دهنده آنجا خواهد بود. این شریک درونی، ذهن شما را روشن و آزاد میسازد؛ او یک نوع شنونده صمیمی، مهربان، راحت، بی هراس، و همدمی است که هم دانش آموز و هم دوست قابل اعتمادی است که ما را پس نمیزند، ایراد نمی گیرد و عصبانی نمیشود. پس از مدتی این حالت بطور خودکار، بعنوان شیوه زندگی در ما عمل خواهد کرد. آرامش و شادی بطور طبیعی، بی بازگشت و اجتناب ناپذیر در هر رابطه و هر تجربه ای، راهی را برای خودش در ذهن ما باز می کند. این پروسه چنان ظریف کار می کند که شاید متوجه آن نشوید و فقط میدانید که قبلا رنج میبردید و اکنون دیگر نه.

## راه حل بزرگ

یا آدم به افکارش می چسبد، یا اینکه آنها را بازبینی می کند. راه دیگری وجود ندارد.

تنها ایرادی که همیشه می شنوم اینستکه، کار بسیار ساده هست. مردم میگویند راه رهایی نمیتواند اینطور ساده باشد. و من پاسخ میدهم:

«آیا واقعا میتوانید بدانید، که این حقیقت دارد؟»

در باره نزدیکانتان قضاوت کنید. آنها را بنویسید. چهار سوال را

مطرح کنید و سپس نظرات خود را معکوس سازید. کی فکرش را می‌کرد که راه‌هایی اینقدر ساده و راحت باشد.

## فکرها را بنویسید.

اولین قدم در روند «کار» اینست که شما قضاوتها یتان را در مورد شرایط ناراحت‌کننده زندگیتان چه در گذشته، حال یا آینده بنویسید. درباره آدمهایی که از آنها خوشتان نمیاید، یا نگران‌شان هستید، یا شرایطی که باعث میشود، دیگری شما را عصبی، یا دچار ترس کند، بنویسید. فکرها یتان را به همان گونه که در ذهن پدیدار میشوند، بنویسید (پرسشنامه در کتاب میاید، میتوانید از آن کپی بگیرید و به سوالات پاسخ دهید).

شاید قضاوت در باره دیگران برایتان دشوار بنظر برسد، چون قرن‌ها بما گفته شده که نباید دیگران را قضاوت کرد؛ ولی واقعیت اینستکه ما پیش خودمان دائما اینکار را می‌کنیم و پر از قضاوت هستیم. حال «کار» بما این اجازه را میدهد که این داورها را روی کاغذ بیآوریم و حتی فریاد بزنیم. ما متوجه شدیم که حتی میتوان با افکار چندش‌آور نیز با مهر، بدون هیچ قید و شرطی روبرو شد.

در پرسشنامه در باره اشخاصی مانند پدر، مادر، دوست و دشمن که هنوز آنها را کاملا نبخشیده‌اید، بنویسید. این قویترین شکل شروع با کار است. حتی اگر شخصی را ۹۹ درصد بخشیده باشید، باز هم آزاد نیستید؛ مگر اینکه او را بطور کامل ببخشید. همین یک درصد مانده از عدم بخشش، عاملی است که در دیگر رابطه‌های شما مشکل ایجاد می‌کند. (حتی در رابطه با خودتان)

اگر تازه کار هستید، اکیدا خواهش می‌کنم، در ابتدای کار، در باره خودتان ننویسید؛ اگر با قضاوت در باره خودتان شروع کنید، پاسخ‌ها یتان انگیزه‌ای معین دارند و راه‌حل‌ها نیز آنها یی هستند که عمل نکرده‌اند. اکثر ما سالها ی درازی خود را مورد انتقاد و قضاوت قرار داده‌ایم، بدون اینکه تا حالا مشکلی از ما حل شده باشد. قضاوتها یتان را درباره دیگری بنویسید، پرسشها را مطرح کرده و سپس

نظراتتان را بر عکس کنید؛ این راه مستقیم درک کردن آنهاست. شما  
میتوانید بعدتر، وقتی که به اندازه کافی با پروسه بازبینی و با اعتماد  
به نیروی حقیقت آشنا شدید، به قضاوت در باره خود بپردازید.  
اگر اشاره شما به دیگری باشد، دیگر خودتان زیر سوال نیستید،  
و میتوانید راحت و بدون سانسور فکرهایتان را بیان کنید. ما معمولا  
مطمئنیم که چه چیزی برای دیگران خوبست، چطور آنها باید زندگی  
کنند یا با چه کسی باشند، ما تصویر کاملا روشنی از دیگران داریم،  
اما در مورد خودمان برعکس هست.

با عمل به "کار" از راه شناسایی نظرتان در مورد نوع زندگی  
دیگران، که چگونه باید باشند، به شناخت از خود میرسید. در طول  
زمان برایتان روشن خواهد شد که تمامی جهان بیرون بازتاب اندیشه  
های شماست. شما راوی و بازتاب دهنده داستانها هستید، و جهان  
تصویر بازتاب یافته فکرهای شماست.

از قدیم بشر سعی کرده که جهان را مطابق فهم خود تغییر دهد، اما  
هرگز عملی نشده است؛ چرا که ما به جای دهنه اسب دم آنرا چسبیده  
ایم. کار به ما این امکان را میدهد که به جای تغییر در فیلم، دستگاه  
پخش فیلم، یعنی فکرهايمان را تغییر دهیم، مانند اینست که انگار لکه  
روی لنز پروژکتور قرار گرفته و ما فکر می کنیم، اشکال در پرده  
فیلم است؛ و سعی داریم که این یا آن فرد را در جایی که لکه هست،  
تغییر دهیم؛ اما هر گونه تلاشی در جهت تغییر تصویر بر پرده فیلم  
بیهوده است. همین که متوجه محل لکه شدیم، میتوانیم آنرا خودمان از  
روی لنز پاک کنیم؛ و این به معنای پایان رنج و آغاز خوش بختی است.  
اغلب از من میپرسند، "چرا باید در مورد نزدیکانم قضاوت کنم؟ من  
که میدونم مشکل اصلی منم." من به آنها میگویم: "میفهمم، لطفا به  
روند کار اعتماد کن؛ در مورد دیگران قضاوت کن و رهنمودها را  
دنبال کن." اما چه افرادی را برای مثال میتوان مورد قضاوت  
قرار داد: مادر، پدر، زن، شوهر، خواهر و برادر، بچه ها، دوست  
و همراه زندگی، فروشنده، مشتری، مردن و زنان، کارمندان، و  
خدا. هرچه انتخاب شما شخصی تر باشد، تاثیر کار بیشتر نمایان  
میشود. بعدها که تجربه بیشتری در این زمینه بدست آوردید،

میتوانید به مسائلی مانند مرگ، پول، سلامتی، پیکرتان، وابستگی هایتان یا حتی به موضوع انتقاد از خود نیز بپردازید. (فصل ۶ مربوط به شغل و مشکلات مالی و فصل هفت در باره تصویر خویشتن، و (فصل یازده مربوط به بدن و مساله اعتیاد می باشد.)

وقتی تا این حد پیشرفت کنید، میتوانید، درباره هر فکر ناراحت کننده ای که پیش آمد، بنویسید و به بازبینی آن بپردازید. هر گاه بتوانید تشخیص دهید که هر لحظه ناراحت کننده زندگی، هدیه ایست که راه آزادی را به شما نشان میدهد، زندگیتان تبدیل به شادی و شادمانی خواهد شد.

### چرا و چطور از پرسشنامه (برگه کار) استفاده میشود.

لطفا در برابر وسوسه بازبینی قضاوت هایتان، بدون نوشته ایستادگی کنید؛ در غیر اینصورت فکرتان شما را فریب خواهد داد. پیش از آنکه متوجه شوید، فکرتان شما را به بهانه تایید نظر اول تان، درگیر داستان دیگری می کند. ذهن با سرعت بیش از نورخود را توجیه می کند، اما با نوشتن میتوان آنرا متوقف کرد. فکرهای نوشته شده ثابت میمانند و برای بازبینی راحت تر قابل دسترسی هستند.

فکر هایتان را بدون سانسور بنویسید. قلم و کاغذ بردارید و منتظر بمانید واژه ها خودشان می آیند. داستان خودش خواهد آمد. اگر واقعا بخواهید حقیقت را بدانید و از نوشتن داستان تان ترسی به دل راه ندهید، آنگاه نفس شما بدون نگرانی و اجبار، دیوانه وار خواهد نوشت. این همان فرصتی هست که نفس در انتظارش بود، اجازه دهید که بر کاغذ زنده شود. او منتظر این لحظه بود که بالاخره فقط حتی یک نفر واقعا به او گوش دهد. او مانند یک کودک همه چیز را به شما خواهد گفت.

وقتی فکر هایتان روی کاغذ آمد میتوانید به بازبینی آنها بپردازید. قضاوت هایتان را با سخت گیری، ایردگیری و بدون خجالت جمله بندی کنید. با بی درنگی یک بچه، که عصبانی، غمگین یا ترسیده، بنویسید. سعی نکنید که فرزانه و عارف یا دوست باشید. این فرصتی است که احساسات را با صداقت و بدون سانسور بروز دهید.

اجازه دهید احساسات خود را بدون ترس از عواقب و یا هر گونه مجازاتی بیان کند.

آنها بی که با کار بیشتر آشنا هستند، هنگام پیدا کردن نکته های کلیدی در برگه کار، بیش از پیش منتقد و ریزبین میشوند، بطوری که در وقت حل مشکل، باور های مساله ساز، کم رنگ تر و کم رنگ تر شده و مانند بچه های خرد سالی نمایان میشوند که فریاد میزنند: هی، من انجام، پیدام کن. هر چه بیشتر کار را مورد استفاده قرار دهید، بیشتر، از پیش فرض های خود رها میشوید، و به همان نسبت باید ایرادگیرتر شوید، زیرا که پیدا کردن چیزهای بازم بیشتر در مورد آنچه باعث ناراحتی تان میشود، سخت خواهد بود. در نهایت دیگر مشکلی پیدا نخواهید کرد. این تجربه ایست که هزاران نفر گزارش آنرا به من داده اند. البته اینطور نیست که فکر کنید از هر دردی بدور خواهید ماند، بلکه در لحظه ورود آن کاملاً آگاهانه میدانید که این عمری ندارد و ادامه دار نیست.

فکرها و داستانهایی را بنویسید که ذهن شما را مشغول دارند و واقعا باعث غم و غصه تان میشوند - خشم ها، عصبیت ها، اندوه ها - انگشت اشاره تان به سوی کسانی از نزدیکانتان باشد که به شما زخم زده اند، و آنها را مقصر می دانید؛ همینطور به کسانی که به آنها حسادت میورزید یا تحمل دیدنشان را ندارید، و یا آنهایی که باعث ناامیدی تان شده اند. برای مثال: «همسرم مرا ترک کرده». «کسی مرا به ایدز مبتلا کرده». «مادرم هیچوقت مرا دوست نداشته» بچه هایم به من احترام نمی گذارند». «دوستم سرم کلاه گذشته». «از ریسم نفرت دارم». «از همسایه ام متنفرم، آنها زندگی مرا نابود کرده اند» در باره چیز هایی که امروز در روزنامه صبح خوانده اید، بنویسید. راجع به آدمهایی که کشته شده اند، یا درباره فقر سرزمینتان، یا شکست جنگ بنویسید. درباره صندوق دار سوپر مارکت که خیلی کند بود، بنویسید. یا راجع به راننده ای که حق تقدم شما را رعایت نکرده بنویسید. هر داستانی فقط جنبه ای متفاوت از یک موضوع معین هست: فلان چیز نباید اتفاق می افتاد. من نمی خوام این چیز را تجربه کنم. خدا عادل نیست. زندگی منصف نیست.



آنهایی که تازه کار هستند، بعضی وقتها فکر میکنند، چی باید بنویسند و یا چرا باید اصلاً «کار» را انجام دهند. «من که نسبت به هیچ کس عصبانی نیستم و هیچ چیزی مرا اذیت نمیکند.» «اگر نمیدانید که چه بنویسید، کمی صبر کنید. خود زندگی موضوعی را ارائه میدهد. شاید فرزندان در مدرسه اذیت شده و در اینمورد ناراحت هستید. شاید دوستتان به شما زنگ نزده، در صورتی که قولش را داده بود و حالا شما از او مایوس شده اید. یا شاید هم مادرتان، موقعی که پنج ساله بودید، شما را به خاطر کاری که نکرده اید، تنبیه کرده است.»

برگردان: احمد بردبار