

شکست عادت‌های کهنه

نویسنده:

جو دیسپینزا

مترجم:

هیمن برین

روزبه ملک زاده

فهرست مطالب

۷.....	پیش‌گفتار
۱۱.....	مقدمه
۱۷.....	بخش اول: شناخت شما
۱۸.....	فصل اول: شمای کوانتومی
۵۷.....	فصل دوم: غلبه کردن بر محیط
۷۳.....	فصل سوم: غلبه بر بدن
۱۱۱.....	فصل چهارم: غلبه کردن بر زمان
۱۲۳.....	فصل پنجم: بقا در برابر آفرینندگی
۱۴۷.....	بخش دوم: مغز شما و مراقبه
۱۵۱.....	فصل ششم: سه مغز: از فکر به عمل به بودن
۱۷۹.....	فصل هفتم: شکاف
۲۱۳.....	فصل هشتم: مراقبه، توضیح عرفان و امواجی از آینده
۲۵۷.....	بخش سوم: گام برداشتن به سمت تقدیر نو
۲۵۸.....	فصل نهم: فرآیند مراقبه: مقدمه و آماده‌سازی
۲۷۱.....	فصل دهم: درهای حالت آفرینندگی را باز کنید
۲۷۷.....	فصل یازدهم: عادت خود بودن را ریشه‌کن کنید
۳۰۱.....	فصل دوازدهم: خاطره‌ی خود قدیم‌تان را از هم باز کنید
۳۱۵.....	فصل سیزدهم: برای آینده‌ی جدیدتان ذهن جدیدی بیافرینید
۳۳۷.....	فصل چهاردهم: تجلی بخشیدن و شفاف بودن: زیستن واقعیت جدید
۳۴۹.....	ضمیمه: سکنی گزیدن در خود
۳۵۶.....	ضمیمه الف
۳۵۹.....	ضمیمه ب

چاق تر و چهارشانه‌تری از خودمان را نیز می‌بینیم. کدام یک از تصاویر ما واقعی است؟

وقتی شب‌ها در تخت‌خواب دراز می‌کشیم و به این فکر می‌کنیم که در طول روز چه کارهایی کرده‌ایم تا آرام‌تر و محترم‌تر باشیم، فقط پدر و مادری را نمی‌بینیم که بر سر فرزند پر جنب و جوش خود فریاد می‌زند، بلکه یا فرشته‌ی مهربانی را تصور می‌کنیم که صبر و طاقتش تمام شده است و یا غول ترسناکی را تصور می‌کنیم که در حال نابود کردن عزت نفس کودک است. کدام یک از این تصاویر واقعی است؟

پاسخ این است که: همه‌ی آنها واقعی هستند و نه فقط این نمونه‌های افراطی، بلکه طیف بی‌نهایتی از تصاویر؛ از مثبت تا منفی. چطور ممکن است؟ برای اینکه بهتر بفهمید چرا هیچ یک از نسخه‌های خودتان، واقعی‌تر یا غیرواقعی‌تر از بقیه نیست، مجبورم درک قدیمی‌تان را از ماهیت بنیادین واقعیت درهم بشکنم و نسخه‌ی دیگری را به جای آن بنشانم.

به‌نظر کار بزرگی می‌آید و از برخی جهات واقعاً کار بزرگی است، اما می‌دانم: به احتمال زیاد به این دلیل به سمت این کتاب کشیده شده‌اید که تلاش‌های قبلی‌تان برای ایجاد تغییرات پایدار در زندگی‌تان (تغییر فیزیکی، عاطفی یا معنوی) آن قدر که انتظار داشته‌اید، پر ثمر نبوده‌اند و اینکه چرا این تلاش‌ها ناکام مانده‌اند، بیش از هر چیز دیگری (از جمله فقدان اراده، زمان، شجاعت و یا تخیل) به باور شما در رابطه به این مسئله برمی‌گردد که چرا زندگی‌تان این‌گونه است.

ما همیشه برای تغییر، باید درک جدیدی از خود و دنیای اطرافمان پیدا کنیم، طوری که بتوانیم شناخت جدیدی کسب کرده و تجربه‌های تازه‌ای داشته باشیم.

این کتاب همین کار را برای شما خواهد کرد.

فصل اول

شمای کوانتومی

فیزیک‌دانان قدیم ابتدا دنیا را به ماده و اندیشه و سپس به ماده و انرژی تقسیم کردند. هر عضو از این گروه‌های دوتایی کاملاً مجزا از دیگری تلقی می‌شد... اما این‌طور نیست! به هر تقدیر، این دوگانه‌ی ذهن/ماده تمام جهان‌بینی ما را شکل داده است - اینکه واقعیت در اساس از پیش تعیین شده است و مردم با کارهای‌شان نمی‌توانند تغییر چندانی ایجاد کنند، حال چه برسد به افکارشان.

اکنون به درک کنونی خودمان بپردازیم. ما بخشی از یک میدان وسیع و نامرئی انرژی هستیم که تمام واقعیت‌های ممکن را شامل می‌شود و به افکار و احساسات ما واکنش نشان می‌دهد. درست همان‌طور که دانشمندان امروزی به رابطه‌ی بین اندیشه و ماده می‌پردازند، ما نیز می‌خواهیم همین کار را در زندگی خودمان انجام دهیم. بنابراین از خود می‌پرسیم: آیا می‌توانم از ذهنم برای ایجاد واقعیت خودم استفاده کنم؟ اگر این‌طور باشد، آیا این مهارت قابل یادگیری است و آیا می‌توانم با استفاده از آن به کسی که می‌خواهم، تبدیل شوم و زندگی مطلوب خودم را ایجاد کنم؟

بیاید با واقعیت روبرو شویم. هیچ یک از ما کامل نیست. چه بخواهیم در خود فیزیکی‌مان تغییری ایجاد کنیم و چه در خود عاطفی و یا معنوی‌مان، همه‌ی ما خواسته‌ی یکسانی داریم: ما می‌خواهیم نسخه‌ی ایده‌آل آن کسی باشیم که معتقدیم می‌توانیم باشیم. وقتی جلوی آینه می‌ایستیم و به چربی‌های پهلوی‌مان نگاه می‌کنیم، فقط این گوشت اضافه را در آینه نمی‌بینیم، بلکه برحسب حال و هوای آن روزمان، نسخه‌ی لاغرتر و متناسب‌تر و یا نسخه‌ی

برای این منظور، باید درهای ذهن‌تان را بر روی تفسیر جدیدی از آنچه واقعی و حقیقی است بگشایید.

برای اینکه به شما کمک کنم وارد این بستر فکری شوید و بتوانید زندگی مورد نظر خودتان را ایجاد کنید، باید ابتدا کمی بر روی کیهان‌شناسی کار کنیم (کیهان‌شناسی یعنی بررسی ساختار و دینامیک کیهان). اما نگران نباشید، صرفاً قصد داریم «مقدمات ماهیت واقعیت» را به صورت سطحی بررسی کنیم. تمام اینها برای این است که (بالاجبار به صورت مختصر و ساده) این مسئله را توضیح دهیم که افکار شما چگونه می‌توانند سرنوشت‌تان را رقم بزنند.

این فصل ممکن است فقط آزمونی باشد برای محک زدن آمادگی شما برای ترک ایده‌هایی که به نحوی در درون شما برنامه‌ریزی شده‌اند و سال‌ها است در سطح خودآگاه و ناخودآگاه شما قرار دارند. آماده باشید که تغییرات بنیادینی در درک‌تان ایجاد شود.

در واقع، همین که این نگرش جدید را بپذیرید، ساختار شما به عنوان انسان تغییر خواهد کرد. امیدوارم در پایان، دیگر کسی نباشید که در آغاز بودید.

روشن است که قصد دارم شما را به چالش بکشم، اما می‌خواهم بدانید که کاملاً با شما احساس همدردی می‌کنم، چون من هم پیشتر مجبور شده‌ام آن دسته از افکارم را که فکر می‌کردم صحیح است، رها کنم و به سمت ناشناخته‌ها قدم بگذارم. برای اینکه راحت‌تر بتوانید وارد این بستر فکری جدید شوید، ابتدا اجازه دهید ببینیم که جهان‌بینی ما تا چه حد از یک باور ابتدایی تأثیر پذیرفته است: آیا ذهن و ماده دو مقوله‌ی جداگانه هستند.

کاستی‌های گذشته را می‌توان پیگیری و ریشه‌یابی کرد و به این نتیجه رسید که: شما نتوانسته‌اید این حقیقت را بپذیرید که افکار‌تان پیامدهای بزرگی دارند و می‌توانند واقعیت شما را بسازند.

واقعیت این است که ما همه مورد لطف قرار گرفته‌ایم؛ همه‌ی ما می‌توانیم ثمرات تلاش‌های سازنده‌ی خودمان را برداشت کنیم. لازم نیست به واقعیت کنونی‌مان رضایت دهیم، هر موقع که بخواهیم می‌توانیم واقعیت جدیدی ایجاد کنیم. همه‌ی ما توانایی‌اش را داریم، چون خوب یا بد، افکار ما بر زندگی‌مان تأثیر می‌گذارد.

مطمئنم که قبلاً این را شنیده‌اید، اما فکر نمی‌کنم که بیشتر افراد واقعاً از ته دل به این جمله اعتقادی داشته باشند. اگر ما واقعاً این مفهوم را بپذیرفتیم که افکارمان تأثیر ملموسی بر زندگی‌مان می‌گذارند، چگونه ممکن است به افکاری که نمی‌خواهیم تجربه‌شان کنیم اجازه دهیم که وارد ذهن‌مان شوند؟ و آیا نباید به جای اینکه دائماً درگیر مشکلات‌مان باشیم، روی آن چیزی تمرکز کنیم که واقعاً می‌خواهیم؟

به این فکر کنید: اگر واقعاً می‌دانستید این اصل درست است، آیا ممکن بود در راستای ایجاد یک تقدیر مطلوب حتی یک روز را هم عمداً از دست بدهید؟

برای تغییر زندگی، باورهای‌تان را در مورد ماهیت واقعیت تغییر دهید

امیدوارم این کتاب بتواند دیدگاه شما را در مورد راه و روش دنیا تغییر دهد، شما را متقاعد کند که بیش از آنچه فکر می‌کنید قدرت دارید و باعث شود این نکته را درک کنید که افکار و باورهای شما تأثیر ژرفی بر دنیای‌تان دارند.

تا موقعی که نتوانید نگرش‌تان را نسبت به واقعیت کنونی‌تان تغییر دهید، هر تغییری در زندگی شما شانسی و موقتی خواهد بود. شما باید تفکر‌تان را در مورد دلیل رخ دادن مسائل تغییر دهید تا بتوانید نتایج پایدار و مطلوبی را ایجاد کنید.