

اگر زندگی بازی است، این قوانینش است

شری کارتر - اسکات

برگردان

مریم بیات / مهدی قراچه‌داغی

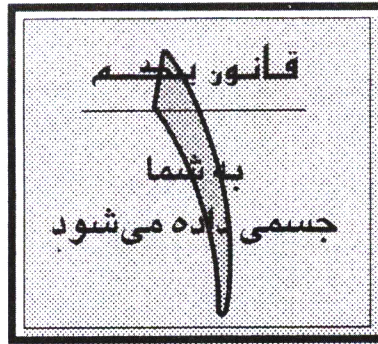
چاپ هشتم

نشر البرز

تهران، ۱۳۹۵

فهرست

۱	پیشگفتار
۵	معرفی
۷	قانون یکم — به شما جسمی داده می شود
۲۳	قانون دوم — با دروستان مواجه می شوید
۳۵	قانون سوم — اشتباه وجود ندارد، تنها درس است
۵۳	قانون چهارم — درس آنقدر تکرار می شود تا آموخته شود
۶۵	قانون پنجم — آموختن پایان ندارد
۷۵	قانون ششم — جایی بهتر از اینجا و اکنون نیست
۸۷	قانون هفتم — دیگران فقط آینه شما هستند
۹۹	قانون هشتم — انتخاب چگونه زندگی کردن با شماست
۱۱۳	قانون نهم — جوابهایتان در وجود خودتان است
۱۲۵	قانون دهم — تمام اینها را در بدو تولد فراموش می کنید
۱۳۵	خلاصه



چه جسمتان را دوست داشته یا از آن متنفر باشید،
باید بدانید که در طول زندگی در دنیای خاکی با شماست.

لحظه‌ای که قدم به این دنیا می‌گذارید، به شما جسمی داده می‌شود که خانه‌ی اصلی روحتان است. موجودیت «شما»ی واقعی در درون این جسم است - تمام امیدها، آرزوها، ترسها، افکار و انتظارات و تمامی باورهایی که شما را آن انسان منحصر به فردی می‌سازد که هستید. گرچه طول سفر زندگی را به همراه یکدیگر طی می‌کنید، اما شما و جسمتان همیشه دو وجود جدا و متفاوت باقی خواهید ماند.

منظور از جسم نقش شما به عنوان حفاظ در برابر دنیای بیرون و کشاندن به بازی است که آن را زندگی می‌خوانیم. این جسم همچنین در برخی از دروس ابتدایی و اصولی انسان بودن نقش معلم را به عهده دارد. اگر خودتان را بر روی تمام درس‌ها و هدایایی که جسمتان باید به شما تقدیم کند کاملاً باز نگه دارید، جسم می‌تواند ذراتی گرانبها از خرد و عنایت الهی را به شما منتقل کند که در طول راه پیشرفت معنوی راهنمایان باشند. جسم می‌تواند دانش بنیادی و درکی را که

باید پیش از پیشروی در سفر زندگی پی‌ریزی کنید در اختیار تان قرار دهد. کالبدی که به شما داده شده تا روزی که قرار است در روی زمین باشید مالِ شماست. حال چه آن را دوست داشته باشید چه از آن متنفر باشید، چه آن را بپذیرید یا نپذیرید، تنها جسمی است که در این زندگی به شما داده شده است. از لحظه‌ای که اولین نفس را می‌کشید تا واپسین تپش قلبتان با شما همراه است. از آنجا که هیچ راهی برای پس دادن یا عوض کردن این جسم وجود ندارد، و از آنجا که دوستی بین شما و جسمتان مهمترین و اساسی‌ترین دوستی زندگی است، آموختن این نکته ضروری است که از پنداشت جسم به عنوان تنها یک مظهر و دست بردارید و آن را به شریک دل‌بند و رفیق راه زندگی تان تبدیل کنید. جسم رونوشت چیزی است که سایر دوستی‌هایتان از آن ساخته می‌شود.

هر کدام از ما دوستی متفاوتی با جسممان داریم. می‌توانید به جسم به صورت خانه‌ای نگاه کنید که طبق عرف طراحی شده، و این خانه مطلوب و مناسب روح و جانتان است. یا ممکن است فکر کنید که جسمتان همتای مناسب روحتان نیست، و چنان باشد که انگار که در قفسی نامناسب به دام افتاده‌اید. یا چه بسا ارتباط محکمی با جسمتان دارید، و احساس می‌کنید بستگی تان با آن بی‌دردسر و رضایتبخش و آشناست. شاید هم با جسمتان راحت نیستید و دوست دارید که‌ای کاش جسم دیگری داشتید - جسمی قوی‌تر، لاغرتر، سلامت‌تر، جذاب‌تر، یا با دست و پا چلفتی‌کمت‌تر. یا شاید هم با جسمتان احساس بیگانگی می‌کنید، انگار که هنگام توزیع اشتباهی پیش آمده است. مهم نیست که چه احساسی درباره‌ی جسمتان دارید، به هر رو این جسم مال شماست و نوع رابطه‌ای که با آن برقرار می‌کنید نقش بسیار بزرگی در کیفیت تجربه‌ی زندگی تان دارد.

مبارزه‌ی قانون شماره یک برقراری صلح و صفا با جسمتان است، اینگونه جسمتان قادر است به گونه‌ای مؤثر منظورش را برآورده سازد و دروس گرانبهای پذیرش، احترام به نفس، عزت و رضایت خاطر را با دیگران تقسیم کند.

همه‌ی افراد پیش از داشتن صلاحیت طی سفر زندگی بایستی با موفقیت این دروس اصلی را بیاموزند.

پذیرش

به این نتیجه رسیده‌ام که وقتی حقیقتاً خودمان را

به همان صورت که هستیم دوست می‌داریم و می‌پذیریم و تأیید می‌کنیم،

در زندگی همه‌چیزمان با موفقیت همراه است.

لویز هی^۱

اگر شما جزء آن افراد نادر و خوشبختی هستید که جسمتان را همان‌گونه که هست، با معایب و محاسنش، عالی می‌دانید، پس درس پذیرش را آموخته‌اید و می‌توانید قدم به کلاس بعدی را سریع‌تر بردارید. با این همه، اگر قسمت کوچکی از وجودتان بر این اعتقاد است که اگر لاغرتر بودید، بلندتر بودید، درشت‌تر بودید، استوارتر بودید، بورتر بودید، قوی‌تر بودید، یا جایگزینهای جسمی دیگری که فکر می‌کنید زندگی تان را معجزه‌آسا بهتر می‌کرد و بنابراین خوشحال‌تر می‌شدید، شاید لازم است مدتی را به آموختن ارزش واقعی پذیرش بگذرانید.

پذیرش یعنی ایمان آوردن با نگرش مثبت به چیزی که زندگی به شما هدیه کرده است. در این میان عاقل‌ترین و علاقه‌مندترین آموزگار این درس جسمتان است. اگر بیشتر وقتها کاری به کار جسمتان نداشته باشید، آن وقت این جسم به شما نشان خواهد داد که در کجا قرار گرفته‌اید. این کار می‌تواند چون راهنمایی