



دوست داشتن وضعیت موجود

چهار پرسش برای دگرگونی زندگی

نویسنده: بایرن کیتی

بازگردان: فرناز فرود

چاپ نخست: تابستان ۱۳۹۸

چاپ دوم: بهار ۱۳۹۹

شمارگان تاکنون: ۱۱۰۰ نسخه

فهرست

#	
۱۱	پیش‌گفتار
۳۳	روش خواندن این کتاب
۳۷	۱. چند اصل بنیادی
۴۹	۲. گره‌گشایی عالی
۶۹	۳. گفت و گوها
۷۵	۴. انجام کار در ارتباط با زوجها و زندگی خانوادگی
۷۷	می‌خواهم پسرم با من حرف بزند
۸۹	خیانت شوهرم
۱۰۳	بچه نباید فریاد بکشد
۱۱۰	به تأیید خانواده‌ام نیاز دارم
۱۲۷	۵. واکاوی ژرف‌تر

۶. کار در ارتباط با شغل و پول ۱۵۳
- او بسیار بی‌کفایت است! ۱۵۷
- عمو رالف و توصیه‌های بازار سهام ۱۶۳
- خشمگین از حکومت سرمایه‌داری ۱۸۵
۷. کار در ارتباط با قضاوت کردن خود ۱۹۵
- ترس از زندگی ۱۹۸
۸. انجام کار با کودکان ۲۰۹
۹. کار در ارتباط با باورهای زیربنایی ۲۱۵
- او باید مرا خوشبخت می‌کرد ۲۲۳
- نیاز دارم تصمیم بگیرم ۲۴۱
۱۰. کار در ارتباط با هر فکر یا وضعیتی ۲۵۵
۱۱. کار در ارتباط با بدن و اعتیادها ۲۶۳
- یک قلب ناسالم؟ ۲۶۵
- اعتیاد دخترم ۲۷۰
۱۲. دوستی با بدترین (ویداد ممکن) ۲۸۵
- ترس از مرگ ۲۸۵
- بیماران ۲۹۵
- مادرم جلوی تجاوز را نگرفت ۳۰۶
- من از سم به خاطر مرگش خشمگین هستم ۳۲۴
- تروریسم در نیو یورک ۳۳۲
۱۳. پرسش و پاسخ ۳۴۹
۱۴. کار در زندگی شما ۳۷۳
- پیوست: خودیاری ۳۷۷
- بی‌نوشت‌ها ۳۸۳

۱

پند اصل بنیادی

گر بسیار دوست دارم، زیرا این امکان را به شما می‌دهد که به درون بروید، سخت خود را بیابید و آن چه را هم‌اکنون درونتان تغییر ناپذیر، حرکت ناپذیر، همیشه حصر و همیشه در انتظار وجود دارد، تجربه کنید. هیچ آموزگاری لازم نیست. شما حجت همان آموزگاری هستید که انتظارش را می‌کشیدید. شما همان کسی هستید که می‌توانید به درد ورنجتان پایان دهید.

من اغلب می‌گویم: «حرف‌های مرا باور نکنید.» می‌خواهم شما خودتان آن حرف بریتان حقیقت دارد، کشف کنید، نه آن که حقیقت مرا باور کنید. با این حجت اشخاص فراوانی این اصول را برای آغاز کار، مفید دانسته‌اند.

وقتی افکار شما با واقعیت بگومگو می‌کنند، متوجه باشید

وقتی فکری را باور داشته باشیم که با واقعیت در کشمکش است، رنج می‌کنیم. وقتی ذهن به طور کامل، شفاف و روشن باشد، وضعیت موجود، صاف است که می‌خواهیم.

گر می‌خواهید واقعیت، متفاوت از آن چه هست باشد، بهتر است نخست کمر کنید به یک گربه یاد دهید که واقواق کند. هر اندازه بکوشید، در نهایت،

باز هم گریه به شما زل می‌زند و می‌گوید: «میو!» می‌توانید همه عمرتان را صرف تلاش برای یاد دادن «واقواق» به گریه کنید، اما فایده‌ای ندارد.

در حالی که اگر توجه کنید، خواهید دید هر روز ده‌ها بار، این فکرها از سرتان می‌گذرند: «آدم‌ها باید مهربان‌تر باشند»، «کودکان باید مؤدب‌تر باشند»، «همسایه‌ها باید بیش‌تر به باغچه برسند»، «صف صندوق سوپرمارکت باید سریع‌تر حرکت کند»، «همسرم باید مرا تأیید کند»، «باید لاغرتر (یا زیباتر یا موفق‌تر) باشم». این افکار راه‌هایی برای خواستن واقعیتی متفاوت از آن چه هست، می‌باشند. اگر فکر می‌کنید این حرف دل‌سردکننده است، حق با شماست. همه فشاری که احساس می‌کنیم، در نتیجه بگو مگو با وضعیت موجود است. پس از آن که در سال ۱۹۸۶ به واقعیت آگاه شدم، دیگران اغلب مرا به عنوان «زنی که با باد دوست شد»، می‌شناختند. بارستو^۱، شهری کویری ست که بسیاری از اوقات، باد در آن می‌وزد و همه از آن بیزار هستند. مردم حتی آن شهر را ترک می‌کنند، زیرا نمی‌توانند باد را تاب بیاورند. من به این دلیل با باد یا واقعیت دوست شدم که پی بردم چاره‌ای ندارم. متوجه شدم مخالفت با آن، دیوانگی ست. هر گاه با واقعیت بگو مگو می‌کنم، می‌بازم؛ البته فقط صد در صد اوقات. از کجا می‌دانم باد باید بوزد؟ چون دارد می‌وزد!

اشخاصی که به تازگی با کار آشنا می‌شوند، اغلب به من می‌گویند: «اما اگر از بگو مگو با واقعیت دست بکشم، ناتوان می‌شوم. اگر صرفاً واقعیت را بپذیرم، منفعل می‌شوم. شاید حتی میل به عمل کردن در من از بین برود.» من با این پرسش، به آن‌ها پاسخ می‌دهم: «آیا واقعاً مطمئن هستی که این حقیقت دارد؟» کدام یک توانمندکننده‌تر است: «ای کاش شغلم را از دست نداده بودم» یا «شغلم را از دست داده‌ام. اکنون چه کار می‌توانم بکنم»؟

کار آشکار می‌سازد که آن چه فکر می‌کنید نباید رخ می‌داد، باید رخ می‌داد. می‌رخ می‌داد، چون رخ داده است و هیچ تفکری در جهان نمی‌تواند آن را تغییر دهد. این گفته، به آن معنا نیست که آن را نادیده می‌گیرید یا تأیید می‌کنید. **من** به این معناست که می‌توانید وضعیت موجود را بدون مقاومت ببینید و در نتیجه کشمکش درونی خود، گیج نمی‌شوید. هیچ کس نمی‌خواهد فرزندش **بیر** شود، هیچ کس نمی‌خواهد تصادف اتومبیل داشته باشد، اما وقتی چنین **روید**‌هایی پیش می‌آیند، درگیری فکری با آن‌ها چه کمکی می‌کند؟ می‌دانیم که نباید با فرمان درگیر شویم، اما می‌شویم، زیرا نمی‌دانیم چگونه به بگو مگو **تر** ذهنمان پایان دهیم.

من عاشق وضعیت موجود هستم، نه به این دلیل که شخصی معنوی هستم، که به این دلیل که هر گاه با واقعیت بگو مگو می‌کنم، آزار می‌بینم. به این دلیل می‌توانیم بدانیم واقعیت درست همان‌گونه که هست، خوب است که هر گاه با **بگو مگو** می‌کنیم، دچار تنش و درماندگی می‌شویم و احساس تعادل یا طبیعی بودن نمی‌کنیم. در حالی که وقتی از مخالفت با واقعیت دست می‌کشیم، عمل کردن، ساده، روان، پرمهر و بی‌باکانه می‌شود.

حواستان به کار خودتان باشد

من فقط سه نوع کار را در جهان می‌توانم ببینم: کار خودم، کار شما و کار خدا. خدا برای من با «واقعیت» هم‌معناست. واقعیت به این دلیل خداست که حکم فرماست. من هر چه را که از اختیار من، شما و همه اشخاص دیگر خارج است، کار خدا می‌نامم.

بیش‌تر فشار و تنش ما حاصل از این است که در فکر، بیرون از محدوده کار **خود** به سر می‌بریم. وقتی فکر می‌کنم: «باید شغلی پیدا کنی، می‌خواهم خوشحال