

کائنات هوای شما را دارد



گابریل برنستین

ترجمه رسول ابراهیمی

سرشناسه کتاب

هرگونه کپی برداری از این کتاب به هر شکل ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

نام کتاب	کائنات هوای شما را دارد
عنوان انگلیسی	The Universe Has Your Back
نویسنده	گابریل برنستین
مترجم	رسول ابراهیمی
موضوع	موفقیت

4	مقدمه
11	فصل اول: شما یک قدرت پنهان دارید
32	فصل دوم: شما رویاپرداز رویای خودتان هستید
56	فصل سوم: شما همیشه راهنمایی می شوید
75	فصل چهارم: حال و هوای شما بلندتر از حرف هایتان سخن می گوید
98	فصل پنجم: وقتی خوش می گذرانید، کائنات سریع کار می کند
116	فصل ششم: موانع، مسیرهایی انحرافی در جهت درست هستند
132	فصل هفتم: یقین، راه را برای خواسته هایتان باز می کند
153	فصل هشتم: جهان هستی به روش های اسرار آمیزی صحبت می کند
168	فصل نهم: یگانگی شما را آزاد می کند
196	فصل دهم: ابزاری برای عشق باش

مقدمه

در بهار سال ۲۰۱۵، من در یک کلاس یوگا ناگهان حالم بد شد. بدون هیچ دلیلی، وسط یک تمرین ساده، ترسی شدید و اضطراب تمام وجودم را گرفت. روی تشکم نشستم تا کمی نفس بگیرم. همان موقع بود که درد وحشتناکی در گردنم شروع شد و تمام سمت چپ صورتم و دستم بی حس شدند. خیلی ترسیدم. کلاس را ترک کردم، به شوهرم زنگ زدم و یک وقت دکتر فوری گرفتم.

در کمتر از ۲۴ ساعت، چندین آزمایش و اسکن از من گرفته شد. منتظر ماندن برای جواب آزمایش‌ها، یکی از ترسناک‌ترین لحظات زندگی‌ام بود. وقتی جواب‌ها آمد، من گیج شده بودم. هیچ دلیلی برای دردهای بدنی‌ام پیدا نشد و در نهایت، پزشکان گفتند که آن حال بد، یک حمله عصبی بوده است. اما این اتفاق برایم هیچ معنی و منطقی نداشت. چون در آن زمان، من شوهری فوق‌العاده و حامی داشتم، شغلم عالی بود، بدنی سالم و خانواده‌ای مهربان. در واقع، زندگی‌ام خیلی بهتر از چیزی بود که همیشه آرزویش را داشتم. ده سال از عمرم را صرف رشد درونی، درمان دردهای قدیمی و قوی کردن ایمانم کرده بودم. و بالاخره احساس رهایی می‌کردم؛ یا حداقل فکر می‌کردم که این‌طور است.

در هفته بعد، سعی کردم خودم را جمع و جور کنم، اما هنوز عمیقاً نگران بودم که چرا آن اتفاق افتاده است. عqlم نمی‌توانست بفهمد چه شده، برای همین روی تشک مدیتیشن نشستم تا از درون خودم راهنمایی بگیرم. بعد از یک سکوت طولانی، شروع کردم به نوشتن در دفتر خاطراتم. این کلمات روی کاغذ آمدند: این مقاومت تو در برابر عشق و آزادی است. تاریکی‌ای که در وجودت مانده، دارد با خوشبختی مبارزه می‌کند.

از چیزی که نوشته بودم، شوکه شدم. آیا ممکن است تمام این دردهای جسمی جدی، فقط مقاومت من در برابر عشق باشد؟ سال‌ها فکر می‌کردم وقتی دردهای گذشته‌ام را حل کنم، خوشبخت و آزاد می‌شوم. فکر می‌کردم وقتی احساس امنیت پیدا کنم، خوشبخت و آزاد می‌شوم. و وقتی ارتباطم با معنویت عمیق‌تر شود، خوشبخت و آزاد می‌شوم. با تلاش برای رشد خودم و در مسیر معنویت، واقعاً خوشبختی و آزادی به سراغم آمد. دنیای بیرونی شبیه حال خوب درونم شد و زندگی به زیبایی پیش می‌رفت. و بعد، درست مثل یک ساعت که کوک شده باشد، ترسی که در وجودم بود، هر کاری کرد تا جلوی عشق و نوری را بگیرد که به آن تکیه کرده بودم.

من مقاومت درونی‌ام را دقیق بررسی کردم تا آن را بشناسم و وجودش را بپذیرم. بعد از جستجوی زیاد، فهمیدم که این مقاومت ما در برابر عشق است که ما را در تاریکی نگه می‌دارد. این مقاومت باعث می‌شود در کارهایی

گیر کنیم که اجازه نمی‌دهند رشد کنیم و موفق باشیم. شاید شما هم تجربه کرده‌اید که بعد از مدیتیشن، دعا، جملات مثبت، یا هر کار دیگری که برای رشد خودتان انجام می‌دهید، احساس خوبی پیدا می‌کنید، اما بعد با یک فکر محدودکننده، یک حرف منفی، یا یک عادت بد، آن حس خوب را خراب می‌کنید. این اتفاق بارها و بارها می‌افتد، چون به محض اینکه به سمت نور می‌رویم، تاریکی درون ما در برابر آن مقاومت می‌کند. حتی وقتی تصمیم می‌گیریم که عاشق و خوشبخت باشیم، باز هم ترک کردن ترسی که به آن عادت کرده‌ایم، برایمان سخت است. ما به دردهایمان معنی می‌دهیم و باور می‌کنیم که سختی و مبارزه برای موفقیت، شادی پایدار یا یک زندگی باارزش لازم است. ما در این درگیری و کنترل، احساس امنیت می‌کنیم. ناخودآگاه در ذهنمان این باور را داریم که برای زنده ماندن باید به مکانیزم‌های دفاعی خودمان بچسبیم، حتی اگر عشق چقدر هم خوب و شیرین باشد.

شاید شما هم هر کاری می‌کنید تا آزاد باشید، با جریان زندگی هماهنگ شوید و عادت‌های ترسناک را رها کنید، اما به محض اینکه کمی احساس آرامش می‌کنید، سایه ترس که در زیر پوست شما پنهان شده، ناگهان به شما حمله می‌کند. شاید تا به حال این الگو را نشناخته‌اید، اما وقتی آن را بشناسید، می‌توانید سفر به سوی آزادی را شروع کنید. چون دلیل اصلی

ناخوشبختی ما بسیار ساده و عجیب است: ما در برابر خوشبخت بودن مقاومت می‌کنیم. زیگموند فروید وقتی دید خیلی از بیمارانش بهتر نمی‌شوند، متوجه پدیده مقاومت شد. یک شب در خواب به او الهام شد که یکی از بیمارانش نمی‌خواهد خوب شود، برای همین حالش بهتر نمی‌شود. این خواب باعث شد که او بخش زیادی از کارش را به تحلیل این مقاومت اختصاص دهد، و این موضوع به یکی از پایه‌های اصلی درمان او تبدیل شد. برخلاف بیمار فروید، شما به محض باز کردن این کتاب تصمیم گرفته‌اید از ترس بیدار شوید و با عشق هماهنگ شوید. این تصمیم خیلی بزرگ است. اما ترسی که در وجود شماست، هر کاری می‌کند تا شما را در درد و تاریکی نگه دارد. این ترس، ریشه تمام مشکلات و احساس جدایی ماست. قبول کردن واقعی عشق جهان هستی یعنی اینکه باید به مقاومت خودتان نگاه کنید و آن طرز فکری را که به اشتباه آن را امنیت، اطمینان و پایه زندگی خودتان می‌دانستید، رها کنید.

درس جهانی: برای آزاد بودن، باید مقاومت خودمان را بشناسیم.

ما باید بفهمیم که در درونمان هم یک ذهن معجزه‌گر و مهربان داریم که می‌خواهد در آرامش باشد، و هم یک ذهن اشتباه که می‌گوید: من

نمی‌خواهم آزاد باشم. من نمی‌خواهم قضاوت کردن را کنار بگذارم. من نمی‌خواهم کنترل را رها کنم.

بهترین راه برای تمرین رها کردن مقاومت این است که به وضوح ببینیم که چقدر نمی‌خواهیم آن را رها کنیم. وقتی می‌پذیریم که به ترس عادت کرده‌ایم، می‌توانیم خودمان را به خاطر هر اتفاقی که در گذشته افتاده و هر بار که دوباره در مسیر معنویت به ترس برمی‌گردیم، ببخشیم. می‌توانیم خودمان را ببخشیم که کارها را کامل انجام نداده‌ایم و به خاطر چسبیدن به عادت‌های قدیمی، خودمان را ببخشیم. احترام گذاشتن به این بخش تاریک وجودمان، راه درمان مقاومت ماست. در کتاب یک دوره‌ی معجزات آمده است: ما نباید به دنبال معنی عشق باشیم، بلکه باید به دنبال برداشتن تمام موانع سر راه عشق باشیم. در مورد من، لحظه‌ای که ترسم را پذیرفتم، همان لحظه حمله عصبی‌ام آرام شد. با پذیرفتن ترسم و رها کردن میل به آزاد بودن، راه بزرگ‌تری به سوی آزادی برایم باز شد. امروز دیگر در برابر عشق مقاومت نمی‌کنم و باور دارم که انرژی مهربان جهان هستی همیشه در دسترس من است.

شما هم می‌توانید این آزادی را داشته باشید. وقتی دعاها، تمرین‌ها و مدیتیشن‌های درمانی این کتاب را شروع می‌کنید، بهترین کار این است که

با عشق به ترس خود نگاه کنید و تصمیم بگیرید که دیگر این طرز فکر را نمی‌خواهید. گرفتن این تصمیم، راه را برای خوشبختی باز می‌کند.

رها کردن طرز فکر قدیمی و پذیرفتن یک طرز فکر جدید به تمرین نیاز دارد، اما خیلی کمتر از چیزی که فکر می‌کنید، کار سختی است. تمرینی که برایتان بهترین است، تمرین رها کردن خودتان در برابر عشق جهان هستی است. هر فصل این کتاب، دعاها، جملات مثبت و تمرین‌های ساده‌ای به شما می‌دهد که کمکتان می‌کنند افکار و انرژی‌های ترسناک خود را به لطف ذهن درست بسپارید. مهم است که در مورد هر تمرین زیاد فکر نکنید. فقط انجامش دهید. شاید یک یا دو تمرین را پیدا کنید که برایتان خیلی خوب و مفید است و بخواهید آن‌ها را بیشتر تکرار کنید. بهترین راه برایتان مشخص می‌شود و خودتان مسیرتان را پیدا می‌کنید. اما به جای اینکه شما را در یک برنامه مشخص نگه دارم یا پر از ابزارتان کنم، تصمیم گرفتم راهنمایی‌هایی به شما بدهم که فقط چیزی را که بیشتر از همه می‌خواهید، به شما یادآوری کند: آزادی از ترس، تا بتوانید به آرامش برگردید. هر چقدر بیشتر به یاد آورید که چه می‌خواهید، بیشتر توانایی پذیرش آن را در خودتان پیدا می‌کنید.

تمرین در مسیر معنویت به این معنا نیست که بهترین فرد در مدیتیشن باشید، یا مهربان‌ترین شخص ممکن، یا آگاه‌ترین فرد. تمرین یعنی اینکه تا جایی که می‌توانید، خود را به عشق بسپارید. هدف این کتاب همین است.

در این کتاب تمرین‌های زیادی وجود دارد. شاید تصمیم بگیرید همه آن‌ها را انجام دهید، یا شاید عاشق چند تمرین خاص شوید. هیچ راه درست یا غلطی برای انجام آن‌ها وجود ندارد. فقط ذهنتان را باز نگه دارید و تمرین‌هایی را تکرار کنید که به شما انگیزه می‌دهند. اگر هر روز فقط یک درس، دعا یا مدیتیشن از این کتاب را انجام دهید، ارتباط عمیق‌تری با جهان هستی پیدا می‌کنید که نتیجه‌اش تغییرات معجزه‌آسا خواهد بود. پس همه چیز را ساده بگیرید و بدانید هر چقدر بیشتر تلاش کنید، نتیجه بیشتری می‌گیرید.

همان‌طور که در گروه‌های ترک اعتیاد می‌گویند: اگر تلاش کنی، جواب می‌دهد. پس امروز از شما می‌خواهم که مقاومت خود را بپذیرید، خودتان را ببخشید که همیشه تمرین‌هایتان را انجام نداده‌اید یا اصلاً تمرینی نداشته‌اید، و خودتان را به راهنمایی‌های پیش رو بسپارید. هر فصل را با ذهنی باز شروع کنید تا آنچه را که نیاز دارید، دریافت کنید. تنها چیزی که لازم است، این است که بخواهید هر چیزی را که مانع زندگی هماهنگ با انرژی عشق است، رها کنید.