

"نشانه ها"

حسی که مرا تشویق به نوشتن این کتاب میکند، که همان حس اطمینان و یقین درونی برای انجام آن است، نشانه ایست برای نوشتن تجربیاتم و درمیان گذاشتن آن با شما. این حس یقین که یک **نشانه** است را، خداوند بصورت ابزاری برای ارتباط برقرار کردن با بشر به زیباترین و پیچیده ترین صورت ممکن قرار داده اند که گاهی در طوفان های زندگی و جایی که نه نور و آرامش و نه امیدی هست، همچون فانوسی راه نجات را به ما نشان میدهد که در نهایت باعث میشود امید رسیدن به ساحل امن و آرامش را پیدا کنیم.

این نشانه ها که بصورتی کاملاً اسرار آمیز و منحصر به فرد در زندگی هر فرد عمل میکنند، بسیار با ارزش و مهم هستند؛ چراکه آن نشانه ها و دریافت آنها، با ایجاد حس اطمینان قلبی و امیدواری، پاسخی ماوراء دانسته های فیزیکی را در مقطعی از زندگی به تصویر کشیده و آدمی را تشویق به ترقیب خواسته، آرزو یا هدفی میکند؛ و از آن فراتر، کشش شدید در شناختن ماهیت آن نشانه و ارتباط اسرار آمیزی که خبر از عظمت منشاء و مبداء آن نشانه ها، خداوند متعال، میدهد، در ما ایجاد میشود. در واقع کنجکاوای که در سوال و در تشنگی یافتن پاسخ آن سوال است، نشانه هایی هستند که باعث ایجاد هوشیاری بیشتر و در نهایت انگیزه و اراده مان برای کشف ابعاد اسرار آمیز ارتباط و تبادل انرژی/اطلاعات با محیط فیزیکی و بُعد زمان و در نهایت خالق عالم هستی خواهد شد.

حس اطمینان و ایمانی که برای انجام کاری داریم در واقع نیروی محرکه، نشانه و موهبتی از طرف یگانه خالق کل عالم هستی میباشد که به گونه ای اسرار آمیز راه درست را به ما نشان میدهد. وقتی که با تمام وجود و خالصانه با خداوند گفتگوی درونی داشته و راه چاره و راهنمایی میخواهیم از طریق نشانه هایی ماورای استدلال ملموس فیزیکیمان راهنمایی میشویم.

اینکه آن نشانه برای هر کس چه معنایی دارد کاملاً منحصر به فرد بوده و شاید تنها خود شخص میتواند آن نشانه ها را برای خود تعبیر کند. این حالت وقتی قویتر میشود که با خداوند دروتتان دائماً گفتگوی درونی داشته و با سطح هوشیاری و آگاهی بالاتری نظاره گر اتفاقات اطراف باشید و گام بردارید.

هر چند بعضی افراد میتوانند در تعبیر نشانه ها به شما کمک کنند ولی به عقیده من، هر کس خودش میتواند از این ابزار بسیار ارزشمند برای زندگی بهتر، بهره مند شود.

از زمانی که به مسایل و اتفاقات زندگی ام به یاری خداوند، آگاهانه تر نگاه کردم، بارها بوضوح وجود این نشانه ها را حس کردم و از آنها بهره مند شدم. این نشانه ها که مثل جی پی اس مسیر، جهت و موقعیت جغرافیایی شما را نشان میدهند، برای همه انسانها و برای راهنمایی آنها بوده که در

واقع می‌توانند نوعی راهنمایی برای موقعیت مکانی و زمانی ما نیز باشند. همانطوریکه جی پی اس به ما تخمینی از مکان و زمان احتمالی رسیدن به مقصد می‌دهد، نشانه‌ها نیز بصورتی اسرار آمیز راهنمای ما برای اتفاقات آینده در این ابعاد می‌باشند.

هدفم از نوشتن این کتاب در واقع ارائه چیز است که در دوران‌های مختلف زندگی تجربه کرده‌ام و در نهایت در زمانهایی حساس با استفاده از آن تجربیات، توانسته‌ام به اهدافم و از همه مهمتر به آرامش برسم؛ همچنین شاید با سهیم کردن تجربه‌هایم بتوانم کمک‌تان کنم که شما هم این نشانه‌ها که همیشه از بدو تولدتان وجود داشته را باور کرده، ببینید و از آنها در زندگیتان، در جهت رفع نیازها و رسیدن به خواسته‌های قلبی‌تان بهره‌مند شوید.

در واقع با آگاهی از وجود و عملکرد این سیستم بسیار با ارزش، این فرصت را به خودتان می‌دهید تا برای رسیدن به اهدافتان آنرا تجربه و در مقاطعی از زندگی به کار بگیرید. آگاهی پیدا کردن از چنین فرایندی کمک می‌کند نشانه‌ها را ببینیم. خیلی وقتها این نشانه‌ها را دریافت نمی‌کنیم ولی چون آگاهی نداریم آنها را عمیقاً نمی‌بینیم و نمی‌فهمیم. در واقع وقتی مسائل از نظرمان حائز اهمیت نیستند و یا بدلیل اینکه آنها را غیر هوشیارانه انجام می‌دهیم، آنها را بطور دقیق و آگاهانه ثبت و ضبط نمی‌کنیم و حتی متوجه حضورشان نمی‌شویم. در این کتاب تنها تلاش من این است که تجارب خود را صادقانه در اختیارتان بگذارم و شما را نیز نسبت به این فرایند آگاه کنم. البته این نکته را باید اضافه کنم که فرایند نشانه‌ها تنها زمانی کارایی دارند که سطح هوشیاری ما نسبت به خودمان، احساس و نیازها و آنچه در اطرافمان می‌گذرد را بالا برده تا از دستخوش بازی‌های ذهنمان محفوظ بمانیم.

چرا نشانه‌ها وجود دارند و چه استنادی بر واقعی بودن این نشانه‌ها وجود دارد؟

1- همه چیز در جهت به کمال رسیدن:

اگر کمی با تعمق به طبیعت اطراف خودمان دقت کنیم خیلی واضح و مشخص متوجه می‌شویم همه فرایندهای طبیعی در جهت به کمال رساندن و یا برای هدف خاصی در چرخه طبیعت قرار دارند؛ با چنین نگرشی وجود یک حیات، شعور و فرایند بسیار هوشمندانه را می‌پذیریم که در جهت به کمال رساندن همه موجودات و کلا حیات در روی کره زمین (حداقل در یک مقطع مشخص) و از آن فراتر در عالم هستی عمل می‌کند.

مثلا مورچه‌ها سربازانی هستند که بدون وقفه و با پشتکار، مسئولیت پاک سازی و تجزیه هر آنچه قابل بازگشت از طریق مورچه‌ها در چرخه طبیعت می‌باشد را به عهده دارند. مورچه‌ها و موجودات دیگر بدون قصور، کوتاهی و خستگی هر کدام بر مبنای ماموریتی که ساختارشان بر آن

اساس خلق شده، مشغول ایفای نقش میباشند و هیچ موجودی در مورد نقشی که برای آن موجود خلق شده کوتاهی یا تبلی نمیکند.

در مجموع طبیعت اطرافمان و موجودات آن همه با هم در یک کار تیمی بصورت جدی و کارآمد، مشغول نقش آفرینی هستند تا این سیستم عظیم و منظم به بهترین نحو و بدون خلل کار کند. اگر طوطی لیمویی از درخت میکند و از آن تغذیه میکند، باقیمانده آن لیمو که بر روی زمین افتاده، خوراک موجوداتی دیگر میشود که همه به اندازه نیاز و نه برای احتکار بهره ببرند و در نهایت آن لیمو و پسمانده آن لیمو بطور کامل دوباره وارد چرخه طبیعت شده و ممکن است غذای درخت دیگری شده که دوباره میوه و گل دهد. در واقع وقتی عمیق و آگاهانه به پروسه و چرخه طبیعت اطرافمان مینگریم خواهیم دید که هیچگونه خلل و نقصی در آن نیست و هر چیزی بهر چیزی ساخته شده است. خداوند عظیم این قابلیت با ارزش را به بشر داده اند که این چرخه و فرایند منظم آنرا را فهمیده و درک کند و متعاقبا ابزاهایی به او داده شده که به مدد آنها بر آن فرایندها مسلط شده و زندگی خود را پیش ببرد. (مثل پرواز بشر به خارج از جو زمین، کشاورزی، علم پزشکی و غیره)

ابرو باد و مه و خورشید و فلک در کارند

تا تو نانی به کف آری و به غفلت نخوری

گلستان سعدی

بماند که بشر اغلب مواقع امانت دار و انتخاب گر خوبی نبوده و نه تنها با استفاده غلط از این سیستم منظم و عظیم، به خود و دیگر موجودات رحم نکرده، بلکه بیشتر باعث تخریب زمین، به لحاظ استفاده نا آگاهانه و غلط از ابزارها و عمل کردن بر خلاف فطرت بشری، شده است که در نهایت در خیلی موارد فقر، فساد و فحشا را در این کره خاکی به ارمغان آورده است.

ما امانت را بر آسمانها و زمین و کوهها عرضه داشتیم، آنها از حمل آن سر برتافتند، و از آن هراسیدند؛ اما انسان آن را بر دوش کشید براستیکه انسان بسیار ستمکار و نادان است.

آیه 72 سوره احزاب

2- هماهنگی و هارمونی در طبیعت:

منظور از هماهنگی، هماهنگی ساختار خلقت همه موجودات بر اساس ماموریتی که دارند، میباشد. مثلا ساختار خلقت خرس های قطبی به گونه ای است که بتوانند در آن مکان سرد بجا داشته و

ساختار بدنی آنها به گونه ای خلق شده که بدنشان در آن سرما محافظت میشود. برنامه ریزی ذهنی (غریزه) خرس های قطبی در جهت هماهنگی کامل آنها با بقاء، رشد و تولید مثل شان است. خرس قطبی میداند چه غذایی مناسب اوست و چگونه شکار کند و کی به خواب زمستانی برود، کجا خانه بسازد و چگونه بچه به دنیا بیاورد. شرایط کاملاً هماهنگ با خلقت خرس قطبی، نیازها، مکان زندگی و قدرت بدنی او دارد. حتی اگر هم موجودی در هماهنگی کامل با اکوسیستم خود نباشد با توجه به قابلیت هایش به تدریج خود را با محیط خود وفق داده و تا بتواند بیشتر بقاء داشته باشد. سیستم دفاعی موجودات نیز در راستای حفاظت بیشتر آنها و هماهنگی با محیط زیستشان میباشد. شاید پرسید پس چه بر سر موجوداتی که بدون دخالت تخریبی بشر منقرض شده اند آمده است؛ مثل دایناسورها! پاسخ میتواند این باشد که گاهی قسمتی از پروسه تکامل و به کمال رسیدن در دراز مدت، شامل تخریب و یا انقراض موجوداتی میباشد تا عرصه برای بوجود آمدن شرایط جدید و موجودات دیگری فراهم شود.

3- تصادفی نبودن:

هیچ چیز در این دنیا تصادفی نبوده و همه چیز بر اساس نظمی آهنگین عمل میکنند. منظوم از تصادفی نبودن این است که همه چیز در این دنیا به دلیلی بوجود میاید. مسایلی که در یک برهه زمانی و مکانی اتفاق میافتند کاملاً بر اساس طی شدن پروسه ای حساب شده و دقیق تا آن مقطع خاص زمانی و مکانیست. بطور مثال منقرض شدن دایناسورها یا انقلابهای اجتماعی که رخ داده است خود پروسه ای کاملاً حساب شده هستند که نهایتاً برآیند آنها باعث نتایجی شده که هم اکنون آنها را مشاهده میکنیم. در این زمینه در آخر کتاب مبحث جالب "مکعب جهان هستی" را توضیح خواهم داد.

هیچ برگ درختی نمیافتد و هیچ دانه ای در اعماق زمین وجود ندارد مگر اینکه خدا از آن آگاه است و هیچ تر و خشکی نیست جز اینکه در کتابی آشکار مسطور است.

سوره انعام آیه 59

اگر کسی مجرم میشود حتماً مجموعه ای از فاکتورها در نهایت باعث شده تا آن فرد مجرم شود مثلاً دلیل ناهنجاری هایی در زندگی، اجتماع و پاسخ درست داده نشدن به نیازهای شخص و یا مجموعه ای از دلایل دیگری که در برهه زمانی خاص مثلاً بصورت پیوسته و یا همزمان در زندگی آن شخص اتفاق افتاده و با توجه به خصوصیات فیزیکی او (ژن) و تاثیر پذیری از آن پروسه، در نهایت آن شخص شرایط کنونی را دارد. همینطور اگر کسی نابغه میشود، موقعیت فیزیکی، محیطی و تربیتی خاصی در بُعد زمان مشخص منتهی به بروز نبوغ آن شخص شده؛ مانند شرایط فیزیکی،

روحي و تعذيبه مادر در دوران بارداری، خلق و خوی والدین و چگونگی پاسخگویی به نیازهای کودک، تربیت و تاثیر تمام افرادی که در طول دوران زندگی آن فرد در کنارش بوده و بسایری از عوامل دیگر.

مثال معروفی هست که پشت هر مرد یا زن موفقی یک همراه دلسوز و دانشمند بوده که منظور این است که هر چند در ظاهر ما موفقیت را از آن فرد میدانیم ولی آنچه بعنوان موفقیت مشاهده میکنیم، نتیجه مجموعه ای از پروسه و اتفاقات در ابعاد زمانی و مکانی بوده که نهایتاً منجر به آن موفقیت شده است. به طور مثال یک فیلم سینمایی حاصل زحمات و تلاش مجموعه ای از افراد است که از مدتها قبل در تلاش بوده اند و در نهایت آن فیلم به آن شکلی که میبینیم تجلی میکند. با وجودیکه تنها هنر پیشه ها و در نهایت بازتاب نتیجه را میبینیم ولی میدانیم این فیلم تصادفی و بدون هماهنگی و دانش و بدون کارگردان و نویسنده و تیم سازنده آن فیلم تولید نشده. کاملاً منطقی است که میتوان این را در سطوح و ابعاد بسیار عظیم تر بوجود آمدن کره زمین و کهکشانها و حیات در کره زمین نیز بسط داد.

در این زمینه خاطره ای با ارزش به یادم میاید. بعد از بازگشت از یک سفر، بیماری مشابه سرما خوردگی گرفتم. یک نوع سرما خوردگی بود که بیشتر تارهای صوتی من را تحت تاثیر قرار داده بود تا اینکه کم کم کاملاً صدایم از بین رفت طوری که هیچ صدایی توسط تارهای صوتی ام ایجاد نمیشد! واقعا تجربه عجیب و قریبی بود. دکترهای متفاوتی مراجعه کردم و همه متفق بودند که لارنژیت گرفته ام و از نوع حاد آن؛ چراکه کاملاً بی صدا شده بودم! و اینطور به نظر میرسید که بایستی دوران این بیماری سپری میشد تا کم کم و تدریجی صدایم باز میگشت. وقتی یکی از دکترها اظهار امیدواری کرد که "به احتمال زیاد!" صدایت دوباره احیا میشود، خیلی نگران شده بودم. از طرفی نگرانی از بین رفتن صدایم تا آخر عمر، ترس شدیدی را در وجودم ایجاد کرده بود و از طرف دیگر نمیتوانستم حس و ترسم را توضیح داده و با دیگران گفتگو داشته باشم. یادم هست که بعد از ظهر یکی از همان روزها در حد جنون کلافه شده بودم. با تمام وجودم در اطاقم میگریستم و از دورن فریاد میزدم ولی هیچکس متوجه حال من نمیشد چراکه گریه و فریادم "کاملاً" بدون صدا بود! یادآوری آن تجربه در شرایط کنونی بنظر خنده دار است هرچند وقتی در شرایطش قرار بگیری و حتی یک میلیونیم درصد احتمال دهید که ممکن است برای همیشه صامت و بی صدا بمانید، بسیار دردناک و ترسناک خواهد بود. خواهر من هم این بیماری را از من گرفته بود ولی حداقل همچنان صدایی داشت که میتواندست با دیگران ارتباط برقرار کند. آن دوره چند روزه که کاملاً بی صدا بودم تازه میفهمیدم که تولید صدا که بنظر ساده ترین فرایند و کم مصرف ترین افعال موجودات است چقدر مهم، پیچیده و حیاطی است و چه مجموعه ای بطور منظم و حساب شده و نه تصادفی، در حال ایفای نقش هستند تا ما بتوانیم کلامی بر زبان جاری کنیم.

علاوه بر آن متوجه شدم ما در طول روز چقدر صدا و انرژیمان را بیهوده مصرف میکنیم؛ بدون هدف کلمات و جملات نا لازم بر زبان جاری میکنیم و اطلاعاتیکه اصلا واجب و ضروری نیستند را بوسیله صوتمان با یکدیگر ردو بدل میکنیم. دقیقا این حس وقتی به من دست داد که مادرم مشغول صحبت تلفنی با خاله ام بود و طبق روال معمول به ارائه جزئیات امور مربوط به آن روز و مشغله های آن پرداخته بود. واقعا اگر صدا داشتم حتما مادرم را متوقف میکردم و برایش توضیح میدادم که چقدر انرژی باارزش حیات ما در طول روز فقط صرف صحبت و گپ زدن تقریبا غیر ضروری با دیگران میشود. انسان موجود اجتماعی است اما به این معنا نیست که انرژی حیات لا یتناهی دارد که قسمت عظیمی از آن را بواسطه حرفهای غیر ضروری و فقط به دلیل اجتماعی بودن و نیاز به ارتباط باید مصرف کند. واقعا هر کلمه ای که از دهانمان خارج میشود انرژی و هزینه ای برایش صرف شده است که میتواند مثر ثمر، نجات دهنده، شاد کننده، امید بخش و آموزنده و یا بی فایده و فقط برای گذران زمان و در بدترین حالت زخمی بر قلب دیگران، مایه گمراهی، ناامیدی و افسردگی خود و اطرافیانمان باشد.

واقعا صوت گنجینه ای میباشد که ما بوسیله آن با دیگران و با خدای درونمان ارتباط برقرار میکنیم. در اغلب مواقع بوسیله کلمات و محاوره از طریق صوتمان، از درون یکدیگر، خلق و خو، احتمالا نبوغ، طرز تفکر، ایده های خلاقانه و در مجموع هویت یکدیگر مطلع میشویم. آموزگار بوسیله صوتش آموزش میدهد، ما با کلمات دیگران نوازش میشویم و با شنیدن آواز و موسیقی زیبا تجربه ای ملکوتی پیدا میکنیم. آنجا بود که وقتی بچه خواهرم که در آن زمان کودکی 2 ساله بود و با تمام وجودش برای خواسته هایش گریه میکرد و فریاد میزد در حیرت صدای تولید شده ای بودم که از جثه کوچک او با قدرت و کاملا رسا تولید میشد! در آن دوران درست مثل روحی در بین آدمها بودم که تواناییهای کلامی و صوتی دیگران برایم حیرت آور بود؛ یا شاید به مانند زندانی انفرادی بودم که ابزار ارتباط کلامی با دیگران از من سلب شده بود. منگ آن شرایطی بودم که تا بحال حتی تصورش را نداشتم. اگر فقط یک روز از صبح تا شب سکوت اختیار کنید، کم کم آگاهیتان از این توانمندی پیچیده و بسیار با ارزش بیشتر شده و آنوقت شاید ترجیح دهید بجای صحبت های روزمره از آن توانایی به صورت بهینه و سودمندتری استفاده کنید.

کلام ما میتواند مانند گوهی باشد که از دهانمان خارج میشود. این کلام نه تنها برای ارتباط با دیگران مفید است بلکه برای کمک و نجات خودمان و حتی دیگران بسیار کارآمد است. صدا و قابلیت تولید صوت و ارتباط برقرار کردن با دیگران که جزو بدیهی ترین تواناییهایمان بنظر میاید، یکی از قابلیت های بسیار منحصر به فرد و پیچیده انسان است که بوسیله آن میتوان مفاهیم را انتقال داده و به تبع آن در راستای شرایط دلخواه خود گام برداشت چراکه وقتی میدانیم پندار نیک، کردار نیک و "گفتار نیک"، به این معنا است که بمانند فکر و رفتارمان، بازتاب سخنانمان را

نیز در زندگیمان میبینیم؛ پس چرا از این گنجینه قابل دسترس و بسیار با ارزش بهره نبریم و بر عکس برای خودمان شرایطی که مطلوبمان نبوده و یا حتی ضرر زننده است را فرا خوانیم.

"و وقتی پروردگارت فرشتگان را فرمود که من در زمین خلیفه ای خواهم گماشت، گفتند: آیا کسانی در زمین خواهی گماشت که در آن فساد کنند و خونها بریزند و حال آنکه ما خود تو را تسبیح و تقدیس میکنیم؟ خداوند فرمود: من چیزی (از اسرار خلقت بشر) میدانم که شما نمیدانید. و خدا هم اسماء را به آدم یاد داد، آنگاه حقایق آن اسماء (صوت و معنای آن) را در نظر فرشتگان پدید آورد و فرمود: اسماء اینان را بیان کنید اگر شما در دعوی خود صادقید. گفتند: منزهی تو، ما نمیدانیم جز آنچه به ما تعلیم فرمودی، که تویی دانا و حکیم. خدا فرمود: یا آدم فرشتگان را از اسامی آگاه کن. آنگاه آدم فرشتگان را از اسامی (بوسیله صدا) آگاه ساخت"

سوره بقره آیه 30 الی 32

مثال دیگری که دوست دارم در زمینه کار تیمی منظم، حساب شده و هماهنگ اعضای بدنمان بزنم مربوط به هماهنگی دقیق عضلات، مغز و قلبمان است برای دویدن یا انجام تمام کارهای روزمره مان.

آیا تا بحال وقتی مشغول دویدن هستید هوشیارانه متوجه این موضوع بوده اید که چگونه میتوانید با تعادل و هماهنگی اعضای بدنتان و بدون اینکه به آن حتی فکر کرده باشید بدوید؟ با وجودیکه ممکن است به آن فعالیت ها هوشیار نباشیم همچنان انجام موفقیت آمیز آن احتیاج به نظم و هماهنگی لحظه به لحظه و دقیق عضلات و مغز و قلب ما دارد. مدتیست که سعی میکنم هفته ای چندین بار از طریق دویدن، فعالیت های هوازی یا همان اروبیکی بیشتری در طول شبانه روز داشته باشم. بویژه که در هوای پاک نفس کشیدن بسیار مفرح است و به شما هم پیشنهاد میدهم در صورتیکه وقت و انرژیتان به شما اجازه میدهد چنین تجربه ای را در برنامه روزانه و یا هفتگی خود بگنجانید. من در گذشته بطور نیمه حرفه ای ورزش میکردم. اروبیکی و بدن سازی ورزشهایی بودند که با هدف اخذ مدرک مربیگری، در کنار کار حرفه ای ام، بطور جدی ادامه میدادم ولی در مقطعی از زندگیم بدلیل مشکلات فیزیکی و تپش قلب، توان ادامه آن ورزشها را نداشتم. خیلی دوران سختی بود چراکه در چند قدمی رسیدن به هدفهایم، آنها را کاملاً غیر قابل دسترس و حتی رویا میدیدم و امکان ادامه ورزش به سبب فشارهای ناشی از اضطراب که بر قلب و جسم بود دیگر وجود نداشت و ورزش دیگر آنچیزی نبود که میتوانست رضایتم را نسبت به تواناییهایم جلب کند و بلکه بیشتر باعث سرخوردگی، یاس و ناامیدیم میشد. تا آن موقع فکر میکردم که هر آنچه

بخوایم و اراده کنم را تنها با تلاش فیزیکی میتوانم بدست بیاورم و بدنم را برده ای میدانستم که فقط از من فرمان میبرد که حق سرباز زدن از آنچه من آرزویش را داشتم نداشت.

برایم بسیار گران بود پذیرش اینکه میبایستی به پیامهای بدنم توجه کنم. در مقطعی نه تنها ورزش را کنار گذاشته بودم حتی گاهی فعالیت های روزانه مثل بالا رفتن از پله و یا ناگهانی بلند شدن از روی تخت برایم آزار دهنده بود. کم کم با آگاهانه نگاه کردن به شرایط و با بازگشت به درون و پیامهای مخابره شده از درون و بیرون به این نتیجه رسیدم که نیت اصلی من برای ورزش کردن اثبات خودم به خودم بود. شاید رضایتم و بهتر بگویم اعتماد به نفسم را در گرو عالی بودن از هر لحاظ میدیدم. گویی زندگی برایم مسابقه ای لحظه به لحظه در طول بیست و چهار ساعت شبانه روز بود که در آن هر روز خودم را با شلاغ بی رحمانه "به اندازه کافی خوب نبودن" و "مورد قبول واقع نشدن" شکنجه میدادم! آنجا بود که بعد از مدتها در سکوت و خلوت، خودم و بدنم را آگاهانه تر حس کردم و دیدم. وقتی بچه ای را میدیدم بدون سختی لی لی میکرد یا میدوید به تواناییهای او قبطه میخوردم. عمیقاً این را لمس کرده بودم که مجموعه ای از پروسه دقیق و حساب شده وجود دارد تا شرایط را برای دویدن و پریدن ما فراهم کند و کوچکترین خللی در آن کار تیمی، فعالیت لذت بخش دویدن را نا ممکن و یا حتی رنج آور خواهد کرد.

همه تواناییهای فیزیکی، ذهنی و اعضای بدنمان موهبتهایی هستند که هر لحظه در زندگی ما، صادقانه و خالصانه و در هماهنگی کامل با هم ایفای نقش میکنند که بصورت توانایی حرکت در جهت برآورده شدن نیازها، استقلال داشتن و رضایتمندی در زندگیمان متجلی شده و باعث میشوند که در نهایت ما بتوانیم زندگی را در سلامتی و بدون درد و رنج و با اقتدار در راستای برآورده ساختن خواسته هایمان سپری کنیم. اکنون که دوباره بعد از حدود 15 سال شروع به دویدن کرده ام، هر لحظه دویدن را هدیه و تجلی آرزوهای خود میدانم. اکنون به این موضوع واقفم که مجموعه ای از عضلات به همراه قلب و فرمان درست از مغز به ما کمک میکند تا در تعادل بدویم. حتی تصور تصادفی بودن این پروسه پیچیده احمقانه به نظر میرسد. وقتی میدویم با وجود عدم هوشیاری از فرایندی که در بدن ما به درستی صورت میگیرد، همه سیستم بدن نه بطور تصادفی بلکه در هماهنگی کامل با مغز و دیگر جوارح ایفای نقش میکنند تا فعل دویدن حاصل شود. هر بار بعد از دویدن با تمام وجودم از اعضای بدنم و قلبم تشکر میکنم که صادقانه، ایثار و ایفای نقش میکنند که من بتوانم بدوم. اینبار با هوشیاری حاصل از تجربیات تلخی که داشتم به پیامهای بدنم آگاهانه تر توجه کرده و پاسخ میدهم. تا جایی میدوم که حس میکنم بدنم توانایی آن را دارد. من هم مانند یکی از اعضای تیم تصمیم گیرنده در پروسه دویدن، در هماهنگی با اعضای بدنم تصمیم گیری میکنم و با آگاهی، حس مسموم اثبات خودم که ناشی از عدم دوست داشتن واقعی خودم است را در این فرایند دخالت نمیدهم. فعلاً هدفی برای دویدن جز برای

سلامتی، هارمونی و هماهنگی بیشتر درونی ندارم. در گذشته سلامتی ام را بخاطر ورزش به خطر میانداختم ولی الان برای اینکه بتوانم بدنی سالمتر و قویتر داشته باشم ورزش میکنم.

مثال دردناک ولی آموزنده دیگر در مورد شرط لازم هارمونی و هماهنگی برای انجام موفقیت آمیز کاری در رابطه تجربه پیانو نواختن من در دوره ای از زندگی بود. سالها پیش پدر و مادرم برایم پیانو خریدند تا شرایطی فراهم کنند که من در این زمینه تجربیاتی داشته و از پیانو نواختن من نیز لذت ببرند. در آن زمان که دختری 15 ساله بودم این یکی از بزرگترین و با ارزش ترین هدیه هایی بود که میتوانستم تصورم را داشته باشم. خیلی زود با معلمی شروع به آموزش دیدن پیانو کردم و از آنجا که با عشق و انگیزه تمریناتم را انجام میدادم پیشرفت بسیار خوبی داشتم. در سن 23 سالگی بدلیل پیشرفت بسیار زیادی که داشتم به عنوان مربی پیانو در موسسه ای در کنار کارم شروع به فعالیت کردم. اما در مقطعی به مرحله ای رسیده بودم که بجای پیشرفت، سیر نزولی در تواناییهای خودم در آن زمینه داشتم و این موضوع بسیار برایم دردناک بود. ساعات تمرین من کمتر از قبل نشده بود ولی کاملاً درجا میزد و صدای تمریناتم هم برای خودم و اطرافیان آزاد دهنده شده بود. این حس خود درگیری باعث شده بود نارضایتی من از تواناییهایم در این زمینه بیشتر شده و از پیانو زدن لذت نبرم و حتی در مقطعی کاملاً سرخورده شوم. این حس ناخوشایند نارضایتی درونی که در نهایت حاصل از نادیده گرفتن بسیاری از حسها و نیازهای پاسخ داده نشده در درونم بود هر روز بیشتر میشد تا جاییکه مچ دست های من دچار درد های شدیدی میشد. دردی که باعث شده بود هر گونه باری روی مچ دست، برایم آزار دهنده باشد. گاهی حتی در دست گرفتن لیوان آب برایم ناخوشایند و غیر قابل تحمل بود. مجموعه ای از تجربیات تلخی که داشتم در نهایت باعث حس عدم آرامش و امنیت و ایجاد افسردگی در من شده بود که اثرش را بر مچ دستانم بصورت درد فیزیکی میتوانستم حس کنم. دقیقاً بمانند تجربه ورزش، پیانو نه تنها باعث افتخار و آرامش و امنیت من نمیشد بلکه بیشتر برایم نشاندهنده بی کفایتی و عدم توانایی بود. من در نهایت پیانو زدن را قطع کردم و حتی سالها فکر کردن به پیانو و امتحان کردن آن برایم ناخوشایند بود. الان بعد از سالها کسب آگاهی بیشتر از خود و نیازهایم متوجه میشوم پیانو زدن نیز به مانند دویدن، هماهنگی کامل روان، مغز، اعضای بدن و عضلات و آرامش و صلح درونی را میطلبد و هیچ توانایی تصادفی نیست. الان بیشتر متوجه میشوم که پیانو زدن در مقطعی تبدیل شده بود به خود نمایی و یا روشی برای کسب اعتماد به نفس، رضایت از خود و حس امنیت در من. ولی بعد از مجموعه ای از تغییرات ناخوشایند دیگر آن توانایی که اطرافیانم را تحت تاثیر قرار میداد، پوچ شده بود و من مانده بودم و اعتماد به نفس از دست رفته ام. عدم توانایی در نواختن پیانو تنها تبلور عدم باور به قدرت و تواناییهای درونی و عزت نفس من بود که بصورت درد در مچ دست و انزجار از شرایط موجود در من خودنمایی میکرد. هر چند پیشرفت من در این زمینه همیشه بعنوان یکی از دستاوردهای با ارزش در دوران زندگی می باشد ولی اینرا میدانم که اگر در پشت نقاب و دایره

امینیتی حاصل از این توانایی، میتواستم همچنان احساس امنیت کنم شاید هیچوقت شهادت و انگیزه کافی برای کشف بیشتر خودم را پیدا نمی‌کردم. وقتی ما در موضع امنیت و قدرتی هستیم که فقط بواسطه تواناییهایمان کسب شده است، توجیه قانع کننده و نیروی محرکه قوی برای تجربه کردن فضایی خارج از آنرا نداریم و چه بسا بسیاری از ابعاد وجودی دیگر خود را کشف نخواهیم کرد. پس هر گاه در مشکلات و سختی دست و پنجه نرم میکردید دچار افسردگی یا سرخوردگی نشوید و شرایط موجود را لزوماً به بی‌درایتی و نالایق بودن خودتان نسبت ندهید چراکه حتی اگر استراتژی غلط و تصمیمات مستقیم و غیر مستقیم ما باعث آن شرایط ناخوشایند شده باشد، به گذشته تنها به عنوان آموزگاری باید نگاه کرد که بیشتر ما را به درونمان ارجاع داده و چه بسا فرصت تجزیه و تحلیل بیشتر خودمان و هویتمان برای یافتن گنجی فراتر از صورتمان را فراهم میکند.

مثالهای اخیر که در مورد صوت، دویدن و پیانو زده شد در واقع به نوعی یادآوری این مطلب میباشد که هیچ توانایی و موهبتی و یا حتی شرایط ناخوشایندی تصادفی بوجود نیامده است و هر اتفاقی به نوعی پاسخ و یا بازتاب و تبلور شرایطی بوده که ما شاهد برآیند آن در لحظه اکنون میباشیم. شاید به گونه ای این مثالها علاوه بر مصداق تصادفی نبودن شرایط موجود، اشاره به وجود هارمونی و سیر تکامل در چرخه طبیعت دارند. آنچه که در نتیجه همه این مثالها مشترک است، ایجاد آگاهی و بالارفتن سطح هوشیاریمان میباشد.

باز گردم به اصل تصادفی نبودن؛ آنچه سعی کردم با توضیحات فوق بگویم این است که این سیستم بسیار دقیق، خالصانه و بدون نقص و مکر و حيله مشغول به کار در جهت تعالی عالم هستی میباشد. جدیدا علاقه زیادی به برنامه ها و مستندات مربوط به عالم هستی و کهکشانها و کلا فضا شناسی پیدا کرده ام. هر چه بیشتر در این زمینه آگاهی کسب میکنم بیشتر با تمام وجودم سر تعظیم به عظمت خالقیکه اینچنین خلق فرموده اند فرورد میاورم و متوجه میشوم هر لحظه بودن را باید شکر کرد چراکه معجزه و موهبتی است از جانب خداوند که ما همه از عدم به عالم وجود قدم گذاشته ایم که میتوانیم عظمت و زیبایی و عشق را در بُعد فیزیکی زندگی و حتی فرای ابعاد فیزیکی که عالمی بسیار عظیم تر و پیچیده تر است، تجربه کنیم. با آگاهی از تمام ابعاد یک موضوع بیشتر متوجه میشویم که هیچ چیز تصادفی نبوده و همه چیز حساب و کتاب دقیقی دارد که به منظوری خاص و برای هدفی تعریف شده و مشغول به ایفای نقش میباشد. بطور مثال فاصله کره زمین از خورشید دقیقا یکی از پارامترهای مهم امکان حیات در کره زمین میباشد. همچنین قطر کره زمین دقیقا باید به همین اندازه ای که هست باشد تا هسته مرکزی مذاب درون آن سرد و منجمد نشده و با توجه به هسته مرکزی مذاب (مایع)، میدان مغناطیسی لازم ایجاد شود. در نهایت این میدان مغناطیسی، نگه دارنده لایه اوزون که حفاظت کننده زمین از تشعشعات سمی خورشید و مانع فرار بخار آب و جلوگیری از خشک شدن آبهای کره زمین میباشد است. اگر

قُطر کره زمین کمتر میبود، هسته مرکزی زمین زودتر سرد و جامد میشد و دیگر میدان مغناطیسی که باعث نگه داشتن اتمسفر و گازهای لازم برای حیات موجودات باشد وجود نمیداشت و چرخه بخار شدن و دوباره بارش به زمین پایدار نمی ماند و در نهایت آب همه اقیانوسها خشک میشد.

او خدایی است که آسمانها و زمین را در شش روز آفرید و عرش او بر آب قرار داشت تا شما را بیازماید که عمل کدام یک از شما نیکوتر است

(سوره هود آیه 6)

مثال دیگر اینکه منظومه شمسی در فاصله ای مناسب و کاملاً دور از تاثیر سیاه چالهای فضایی درون این منظومه و همینطور خارج از مسیر تهاجمات اشعه های مرگ بار در این کهکشان قرار دارد. همچنین منظومه شمسی بواسطه خورشیدی که ذخیره لازم هیروژن و هلیوم برای سوختن چهار تا پنج بیلیون سال دیگر را دارد، منظومه ای زنده و بارور است که در نهایت میتواند محیطی خاص و استثنایی با امکان بقا اشکال موجود حیات در زمین را فراهم کند. وقتی فراتر مینگریم میبینیم که همه چیز در جایگاه درست خود (البته تا قبل از مداخله مخرب انسانها) قرار دارد و در جهت حفظ چرخه طبیعت و در جهت شکوفایی و رشد می باشد. عمر زمین حدود 4 میلیارد سال بوده و در این دوران تغییر و تحولاتی وجود داشته که نهایتاً به این مرحله از سطح شعور و حیات در کره زمین رسیده ایم. وقتی به چمن مقابل منزلتان آب میدهید این مطلب را به یاد داشته باشید که میلیون ها سال طول کشیده تا گیاهی چون چمن و به اینصورت که میبینیم و لذت میبریم خلق شود. وقتی به آسمان آبی و تلالو زیبای نور خورشید مینگریم دیگر نمیتوانیم خلقت آنها را تصادفی و بدون هدف بدانیم. خارج از جو زمین تاریک است و در واقع این آسمان آبی انعکاس نور خورشید در اتمسفر زمین می باشد که اینچنین مایه آرامش و دلگرمی و حس امنیت در ما میشود. وقتی نفس میکشید، گاز اکسیژن و دیگر ترکیبات که حفاظت کننده چرخه حیات می باشند خود حاصل نقش آفرینی میلیونها موجودات تک سلولی و کار تیمی کل سیستم موجود در طی میلیاردها سال در کهکشان و منظومه ما می باشد. سیاره ژوپیتر در طول حیات کره زمین نقش بسیار مهمی را در حفاظت زمین از پرتاب شهاب سنگها به سمت زمین و در واقع به گونه ای نقش جاروبرقی برای حفاظت سیارات داخلی منظومه شمسی را داشته است. در برهه ای از زمان یعنی 65 میلیون سال پیش، بر اساس یکی از تئوریهای موجود، برخورد شهاب سنگی به زمین که باعث انقراض دایناسورها شده است در اثر حضور همین سیاره (ژوپیتر) بوده و در نهایت پیش زمینه ای برای امکان بقا پستانداران از جمله انسان ها شده است.