

به نام خدا

۱۲ قانون کارما

منهاردیپ سینگ

مترجمان: سالار لیموئی
سیده سارا حسینی کلستانی

سرشناسه: سینگ؛ منهاردیپ Singh, Manhardeep
عنوان و نام پدیدآور: ۱۲ قانون کارما/ منهاردیپ سینگ
مترجمان سالار لیموئی، سیده سارا حسینی کلستانی
مشخصات نشر: انتشارات فرنام، ۱۴۰۳
مشخصات ظاهری: ۶۰ ص
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۸۹۷-۸۱-۷
یادداشت: عنوان اصلی: 12 Laws of the Karma

۱۲ قانون کارما

منهاردیپ سینگ

مترجمان: سالار لیموئی

سیده سارا حسینی کلستانی



آماده‌سازی: گروه نشر فرنام

چاپ اول: ۱۴۰۳

چاپ و صحافی: گاندی

تیراژ: ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۸۹۷-۸۱-۷

قیمت: ۱۶۵.۰۰۰ تومان



BookoMark.ir



انتشارات فرنام

تمام حقوق برای مؤلف اثر و نشر فرنام محفوظ است.

فهرست

۷.....	سخن مترجمان:
۹.....	مقدمه:
۱۰.....	کارما دقیقا چیست؟
۱۲.....	همین الان هم قوانین کارما را می دانید
۱۳.....	کارما مانند باد است
۱۶.....	کارمای بد چیست؟
۱۸.....	۱۲ قانون کارما چه هستند؟
۲۰.....	قانون علت و معلول
Error! Bookmark not defined..... قانون خلقت	
۲۷.....	قانون تواضع
۳۰.....	قانون رشد
۳۲.....	قانون مسئولیت
۳۵.....	قانون ارتباط
۳۸.....	قانون تمرکز
۴۱.....	قانون بخشش و بیگانه نوازی
۴۳.....	قانون اینجا و اکنون
۴۶.....	قانون تغییر
۴۸.....	قانون صبر و پاداش

قانون اهمیت و الهام.....	۵۱
تغییر دادن کارما.....	۵۴
مراقب تکانه‌های خود باشید.....	۵۵
بسیار رایج است.....	۵۵
از کجا شروع کنیم؟.....	۵۶
نتیجه‌گیری.....	۵۸
فهرست ۱۲ قانون کارما.....	۵۹
درباره نویسنده.....	۶۰

سخن مترجمان:

پس از ترجمه کتاب «۱۲ قانون در جهان» از این نویسنده، قرار بر این شد که سری کامل این دست کتاب را نیز ترجمه و در اختیار خوانندگان علاقه‌مند بگذاریم. اکنون ترجمه فارسی از کتاب «۱۲ قانون کارما» نوشته منهاردپ سینگ را به شما تقدیم می‌کنیم. این کتاب به بررسی مفاهیم عمیق کارما، قانون علت و معلول و تأثیر آن بر زندگی فردی و اجتماعی می‌پردازد. تصمیم به ترجمه این اثر به زبان فارسی از آنجا نشأت گرفت که قوانین کارما، علی‌رغم ریشه‌های فلسفی شرق، در تمامی فرهنگ‌ها و جوامع قابل درک و کاربردی‌است و به همین دلیل برای مخاطب فارسی‌زبان نیز ارزش و اهمیت ویژه‌ای دارد.

کتاب «۱۲ قانون کارما» نگاهی جامع و روشن به این قوانین می‌اندازد و با بیان ساده و قابل فهم، راهنمایی‌های عملی برای زندگی روزمره ارائه می‌دهد. این قوانین نه تنها مفاهیم معنوی بلکه اصولی هستند که بر افکار، رفتارها و انرژی‌ای که میان انسان‌ها رد و بدل می‌شود، تأثیر می‌گذارند. درک این قوانین می‌تواند به ما کمک کند تا از دیدگاه عمیق‌تری به اعمال خود بنگریم و تأثیرات آن‌ها را در زندگی‌مان بهتر درک کنیم.

ترجمه چنین اثری، تنها فرآیند تبدیل واژگان از زبان به زبان دیگر نیست، بلکه هدف اصلی حفظ ماهیت و عمق متن اصلی است. در این مسیر، تلاش کرده‌ایم تا معنای اصلی نوشته منهاردپ سینگ را به دقت منتقل کنیم و در عین حال،

آن را برای خوانندگان فارسی‌زبان قابل دسترس و فهم سازیم. ترجمه نه تنها نیاز به دقت زبانی داشته بلکه به درک عمیق از ساختارهای فلسفی و روحی متن نیز نیازمند بوده است.

فرایند ترجمه شامل دقت در حفظ ویژگی‌های خاص فرهنگی و فلسفی متن بوده و هدف ما همواره این بوده که اثر نه تنها به معنای کلمات بلکه به روح و پیام اصلی وفادار بماند. از آنجایی که کارما قانون جهانی است، مفاهیم آن به تمامی انسان‌ها در هر نقطه از دنیا کمک می‌کند تا با آگاهی و دقت بیشتری در مسیر زندگی قدم بردارند. امیدواریم این ترجمه به خوانندگان فارسی‌زبان همان سطح از روشنگری و تحول را که نویسنده برای مخاطبان اصلی در نظر گرفته است، ارائه دهد. مشتاقانه منتظر شنیدن بازخوردها و پیشنهادات شما هستیم:

Salarlimuee@gmail.com

Sarahosseini78@gmail.com

@ Salarlimuee

@ Sraahosseini



در زبان سانسکریت، معنای دقیق واژه کارما «عمل» است. بنا به گفته کارشناسان، اغلب سوء تفاهم‌هایی درباره چستی کارما و چگونگی عمل آن در زندگی ما وجود دارد. کتاب حاضر یاری خواهد کرد تا کارما، فلسفه پشت آن و اصول اولیه آن با نام ۱۲ قانون کارما روشن شود.

بیشتر آدم‌ها مفهومی ابتدایی از کارما دارند. مثلاً شاید این ضرب‌المثل را شنیده باشید: «از هر دست بدی، از همون دست می‌گیری». شاید این بینش را داشته باشید که سزاوار هرچه باشیم در زندگی به دست می‌آوریم. اما قوانین کارما چه هستند؟ چه کار باید انجام دهید تا مطمئن شوید که کارمای بد را جذب نمی‌کنید؟

اگر به کارما به این صورت نگاه کنید که «از هر دست بدی، از همون دست می‌گیری»، چیزهایی را از دست می‌دهید. در واقع، ۱۲ قانون کارما راهنمایی برای زندگی بهتر هستند.

هنگامی که بدانید هر یک از ۱۲ قانون کارما چگونه عمل می‌کند، یاد می‌گیرید به گونه‌ای زندگی کنید که در تمام زمینه‌های زندگیتان کارمای خوبی خلق کند. کارما می‌تواند در همه مسائل به شما کمک کند؛ از روابطتان گرفته تا شغل، وضعیت مالی و اعتماد به نفستان.

چه بخواهید انرژی مثبت بیشتری تولید کنید یا از شر کارمای بد (یا نفرین‌ها) خلاص شوید، کتاب حاضر به شما درک بهتری از اینکه چگونه موقعیت کارمایی خود را بهبود ببخشید، می‌دهد.

کارما دقیقا چیست؟

بسته به اینکه از چه کسی پرسید، تعریف کارما تغییر میابد. برخی به معنای مرسوم ادیان شرقی پایبند هستند، در حالی که برخی دیگر آن را از دیدگاه نیک و شوم غرب‌گرایانه تفسیر می‌کنند که در نتیجه به دیدگاه‌های متفاوتی در مورد نحوه عمل کارما در زندگی منجر می‌شوند.

برای نمونه، مرکز دین، صلح و امور جهانی برکلی^۱ واقع در دانشگاه جورج تاون بیان می‌کند که کارما دیدگاه هندویی از علیت است که در آن افکار، اعمال و واژگان نیک اثرات مفیدی ایجاد می‌کنند. این در حالی است که افکار، اعمال و واژگان شوم منجر به اثرات آسیب‌زننده می‌شوند. با این حال، بسیاری از خبرگان دوست دارند کارما را مسئله‌ای فراتر از «خوب» یا «بد» ببینند.

به گفته دکتر جنیفر رودز^۲، روانشناس دارای جواز، کارماها موقعیت‌ها یا تعاملاتی هستند که به ما کمک می‌کنند تا به هدف نهایی خود برسیم.

گاهی حواس‌مان پرت است و پیام‌هایی را از دست می‌دهیم که باعث می‌شوند به کارمای «بد» زیاد خودمان باور داشته باشیم؛ اما همان موقعیت‌ها نشانه‌هایی برای اصلاح مسیر و حرکت به سمت هدف برترمان هستند.

1. Berkley Center for Religion, Peace and World Affairs

2. Dr. Jennifer Rhodes

سفر زندگی نه درباره رسیدن به کمال، بلکه درباره ناپود کردن چیزی که نیستیم و تبدیل شدن به چیزی است که واقعا هستیم. تژال پاتل^۱، متخصص مراقبه و ذهن آگاهی، کارما را چرخه‌ای از علت و معلول می‌داند که نه به نتیجه، بلکه به عمل مربوط است.

کارما فلسفه چگونه زندگی کردن است؛ که واقعاً بهترین نسخه خود باشیم و رضایت بخش‌ترین زندگی را که آرزو داریم، داشته باشیم.

پاتل می‌گوید: از آنجایی که آینده از سنگ نیست، ما زندگی خود را از راه تصمیمات، افکار و اعمال فعلی خود تغییر می‌دهیم.

کارما قانون طبیعت است. کارما مانند واحد پول زندگی شماس است. با اعمال کارمایی، می‌توانید تمام تجربیات زندگی خود را -خوب و بد، خوشایند و ناخوشایند - بخرید و خلق کنید. کارما قانون علت و معلول است که بر اساس آن هر فرد با افکار، گفتار و اعمال خود سرنوشتش را تعیین می‌کند.

اساساً چیزی را که هل دهید، حرکت می‌کند. حال این ایده را بسط دهید. متوجه خواهید شد که ما کل جهان را با حرکات و واکنش به حرکات می‌سازیم.

بدن آدمی با وصلت والدین، سپس با حرکت اسپرم به داخل تخمک، تولید مثل زیگوت، تشکیل اندام‌ها و جذب مواد مغذی خلق می‌شود و از راه تحرکات خود را

زنده نگه می‌دارد: حرکات مشهود یا نامشهود و میلیون‌ها حرکت کوچک الکتروشیمیایی.

تمام جهان در چرخش است - از کهکشان‌ها گرفته تا جوامع و تا الکترون‌هایی که به دور هسته اتم می‌چرخند. حرکت، جوهر و نهاد همه خلقت است. پس آن که همه چیز را می‌گرداند چیست؟

می‌شود گفت که جهان با سوخت کارما عمل می‌کند. همانطور که قانون کنش نیوتن می‌گوید، هر کنش، واکنشی برابر و در جهت مخالف دارد. کارما نیز همین‌گونه در کار است.

یکی از روش‌های خوب برای درک پیچیدگی‌های قانون کارمایی مشاهده این است که چگونه کارماها درون و اطراف شما ظاهر می‌شوند. زندگی، کتاب درسی زیست‌سان درباره قوانین کارما است. مشاهده خواهید کرد که چگونه زندگی اغلب همان چیزی که بیشتر از همه می‌خواهید یا از آن می‌ترسید، برایتان خلق می‌کند. توجه داشته باشید که چگونه شدیدترین آزار و اذیت‌ها در هر موقعیت، خود ناگزیر به آزرده‌ای و اذیت‌شده تبدیل می‌شوند. مشاهده کنید چگونه کارهای خوب خودتان، دلتان را شاد می‌کند و روزنه‌ای برای ورود نیکی‌های بیشتر به زندگیتان ایجاد می‌کند.

حتی فیلم‌نامه‌ها و رمان‌ها نیز درک شهودی از این قوانین را منعکس می‌کنند، همانجور که خیر تقریباً همیشه شر را شکست می‌دهد، حتی اگر فقط لحظاتی قبل از پایان نمایش یا خوانش آن‌ها باشد!

همین الان هم قوانین کارما را می‌دانید

اساساً کارما مانند سایر قوانین جهان است اما جامعه هنوز آن را به طور کامل درک نکرده است. بنابراین گاهی اوقات با کارما شوخی می‌کنند؛ مانند «هاها،

فکر کنم کارمات بوده باشه!» این جمله مانند شوخی کردن با زمین خوردن کسی است که می‌گوید: «هاها، فکر کنم جاذبه بود!» خب؟

انسان‌ها از همان ابتدا از قوانین کارما استفاده می‌کردند؛ زمانی که غارنشینان ناشناس برای اولین بار متوجه شدند که قرار دادن دستشان در آتش دردآور است و دیگر این کار را نکردند.

کارما مانند باد است

با تجسم ایده کارما، دریاچه‌ای بزرگ و عمیق را تصور کنید - دریاچه روح خود. وقتی دریاچه آرام است، اعماق پر از زندگانی دریاچه را می‌بینید؛ اما در روز طوفانی، زمانی که برگ‌ها و شاخه‌ها به سطح آب برخورد دارند، موج‌های شکل گرفته، منظره اعماق دریاچه را پنهان می‌کنند.

در این استعاره نمونه‌هایی از دو نوع کارما را می‌یابید:

کارماهای تازه: باد، نظیر جریان بادهای کارما است که اخیراً به دلیل افکار، گفتار و اعمال بی‌پایانتان برانگیخته می‌شود.

کارماهای قدیمی: شاخه‌ها و برگ‌های روی سطح آب نظیر کارماهای رسوب شده قدیمی هستند که به سادگی رهایتان نمی‌کنند؛ مانند کارماهای مربوط به خانواده یا سنت‌های فرهنگی شما؛ کم و بیش این کارماها بر گردن شما است.

حالا، مسئله این است. شاید کنترل زیادی روی همه آن برگ‌ها و کارماهای قدیمی نداشته باشید، اما این اختیار را دارید که انتخاب کنید باد کارماهایی که در حال حاضر خلق می‌کنید، چگونه بوزند.

حتی زمانی که زباله‌های کارمایی قدیمی زیادی درون دریاچه روح خود داشته باشید، اگر بادهای آرام بگیرند، زباله‌ها و آشفته‌گی کارمایی به سمت پیرامون دریاچه

حرکت می‌کنند و اعماق دریاچه را از سطح شفاف آن قابل مشاهده می‌کند. با این حال، اگر با انجام انواع اعمال خودخواهانه و پر سر و صدا، بادهای شدید زیادی تولید کنید، سطحی بهم ریخته و پر از مانع خواهید داشت. با وجود جریان بادهای کارمایی متعدد، حتی اگر فقط مقدار کمی اعمال ناخوشایند از گذشته به همراه داشته باشید، سطح دریاچه روح شما همچنان به خاطر همان اعمال و امواجی که مستقیماً بادهای تازه کارمایی در دریاچه ایجاد می‌کنند، پوشیده می‌شود.

بادهای کارمایی جدید با ورود شما به حالت آرامش درونی، آرام می‌گیرند. با راه دادن افکار و اعمالتان به درون شما، بدون امیال یا انگیزه‌های خودخواهانه، به آرامش درونی برسید. هنگامی که سطح آب دریاچه روح شفاف است، آنچه را که واقعاً در جوهره وجودتان قرار دارد، واضح تر می‌بینید - که نور باشکوه روح معنوی شما است.

کنون، آدمی هر طور که باشد، آنچه از عمل و رفتارش بر می‌آید، همان است؛ آدم نیکو عمل نیک خواهد بود، آدم بدخو، شر. با اعمال منزّه پاک می‌شود، با اعمال نکوهیده، آلوده. و اینجا سخن است که آدمی از خواسته‌ها ساخته شده است، و همان که خواسته‌اش است، اراده‌اش نیز است.

و همان که اراده اوست، عملش نیز است.

و کاشته عملش را درو خواهد کرد.

بریهدارانیا که اوپانیشاد^۱

بنابراین، کارما مفهوم بازگرفتن هر آنچه را — چه خوب و چه بد — عرضه می‌دارید از جهان توصیف می‌کند. طبق تعریف، برای آیین‌های هندوئیسم و بودیسم اساسی است که زندگی بعدی آدمی بر اساس شبکه اخلاقی فعلی او تعیین شود. اما مهم نیست که از چه سیستم اعتقادی پیروی می‌کنید (یا نمی‌کنید)، مفهوم کارما می‌تواند بر زندگی شما تأثیر بگذارد و چه متوجه آن باشید و چه نباشید، دلیلش این است که ۱۲ قانون کارما به طور مداوم در گردش هستند.

وقتی بر اساس ۱۲ قانون کارما زندگی کنید، کارمای خوب در زندگی خود خلق می‌کنید و از نظر تئوری احتمال اتفاقات خوب را افزایش می‌دهید.

هر یک از اعمالمان انرژی متناظر با خود را خلق می‌کند که به شکلی به ما باز می‌گردد. تجارب دشوار کارمایی، یادگیری و رشد را تسریع می‌کنند و اگر در جهت تغییر مثبت تلاش کنیم، به کارمای خوب منجر می‌شوند.

اشتباه نیست اگر بگوییم هر کاری که انجام می‌دهیم به کارمای ما می‌افزاید:

چگونه با دیگران رفتار می‌کنیم؛

چگونه نقش خود را در دنیا می‌بینیم؛

از قدیمی‌ترین متون آیین هندوئیسم. 1. Brihadaranyaka Upanishad

روش استفاده ما از منابع؛

چگونه شخصیت خودمان را پرورش می‌دهیم.

دیدگاه‌های بسیاری در این باره وجود دارد؛ ابتدا، می‌خواهم برای شما توضیح دهم که کارما چه چیزی نیست. کارما که اغلب رسانه‌ها آن را اشتباه معرفی می‌کنند، ربطی به سرنوشت، عدالت جهانی یا مجازات ندارد.

مهم‌تر از همه، معتقدم گزاره: «کارما با سرنوشت ارتباط دارد» گمراه کننده است، چراکه درست مقابل آن است. افرادی که به سرنوشت اعتقاد دارند گمان می‌برند که آینده‌ای ثابت و اجتناب ناپذیر دارند، در حالی که افرادی که به کارما ایمان دارند آینده خود را در دست می‌بینند و مسئولیت کامل اعمال خود را بر عهده دارند.

بنابراین، کارما، بسته به اینکه چگونه آن را تفسیر کنید، مفهومی است که بر اصل علت و معلول استوار است و ۱۲ قانون دارد. به زبان ساده، هر عملی، چه از سمت خودتان و چه از سمت اطرافیان، عواقبی دارد که مستقیم یا غیرمستقیم به شما برمی‌گردد.

کارما بیشتر شبیه مجموعه‌ای از قوانین اخلاقی، نشان‌گر است و به عنوان راهنمای کردار و اخلاق عمل می‌کند. مشاهده و استفاده از کارما با این مضمون تأثیر مثبتی بر زندگی و پیشرفت شخصیتان خواهد داشت.

کارمای بد چیست؟

کارمای بد اصطلاحی رایج است که به خوبی در زبان روزمره جا افتاده است. در زبان عامیانه، کارمای بد به این معنی است که وقتی در حق کسی کار اشتباهی انجام می‌دهید، اتفاق بدی برایتان می‌افتد. برای مثال، وقتی تلفن همراه دوستان از دستش افتاد، می‌خندید اما بعد تلفن همراه خودتان از دستتان می‌افتد.

در مفهوم معنوی، کارما انرژی است که از افکار و اعمالتان ناشی می‌شود که می‌تواند خوب یا بد باشد. به بیان ساده، اگر ذهن و رفتارتان بد باشد، کارمای بد و اگر رفتارتان خوب باشد، کارمای خوب تولید خواهید کرد.

با این حال، اگر کارما را عبارت مصطلح: مجموعه‌ای از قوانین در نظر بگیرید، کارمای در آن وجود ندارد. اغلب کارمای مرسوم را با اولین قانون کارمایی، قانون علت و معلول اشتباه می‌گیریم.

این اصطلاح عامیانه خود را تثبیت کرده است، زیرا مردم همیشه خواهان عدالت بوده‌اند، به خصوص زمانی که احساس می‌کنند با آن‌ها ناعادلانه رفتار شده است. با این حال، خطر چنین طرز فکری، عدم عینیت است. انسان‌ها موجوداتی ذهن‌گرا هستند و به سرعت احساساتی می‌شوند. آن‌ها اغلب کارما را به مانند داوری می‌دانند که تعادل را به زندگی باز می‌گرداند.

اگر دوباره به مثال تلفن همراه بنگریم، دوستی که به او خندیدید «کارمای بد» شما را قاضی منتخب می‌داند و گمان می‌کند که چون به او خندید تلفن شما از دستتان افتاده است. به نظر او، کارما با تنبیه شما برای خندیدن به او، «تعادل» را بازیابی کرده است.

در همین زمینه، تجارب دشوار کارمایی، یادگیری و رشد را تسریع می‌کنند. بعداً، اگر به سمت تغییر مثبت حرکت کنیم به کارمای خوب منجر می‌شود.

۱۲ قانون کارما چه هستند؟

همه چیز انرژی است؛ از جمله افکار و احساساتان که انرژی در حرکت هستند. بنابراین هر کاری که انجام می‌دهید انرژی متناظر با آن را خلق می‌کند که به شکلی به شما باز می‌گردد. به کلام ساده‌تر، هر عملتان پیامد مثبت یا منفی تولید می‌کند.

می‌توانید قوانین کارما را دستورالعمل‌هایی در نظر بگیرید که باید در طول زندگی روزمره خود از آن‌ها پیروی کنید. ۱۲ قانون کارما به شما کمک می‌کند تا بفهمید کارما واقعا چگونه در کار است و چگونه کارمای خوب در زندگی خود خلق کنید. همزمان که ۱۲ قانون مختلف کارما را بررسی می‌کنیم، تأمل کنید که چگونه قبلاً این قوانین را در زندگی خود مشاهده کرده‌اید.

همچنین دربارهٔ چگونگی استفاده از دانسته خود در مورد این قوانین برای خلق کارمای خوب در حمایت از رؤیایها و اهدافتان تعمق کنید. کلید عبور از کارمای به ظاهر «بد» این است که به گونه‌ای زندگی کنید که نشان دهد از اشتباهات گذشته درس گرفته‌اید.

همانطور که قبلاً ذکر شد، کارما ۱۲ قانون دارد که به معنای واقعی واژه «قانون» نیستند، بلکه دستورالعمل هستند. فهرست ۱۲ قانون کارما به این عبارت است:

۱. قانون علت و معلول

۲. قانون خلقت

۳. قانون تواضع

۴. قانون رشد

۵. قانون مسئولیت

۶. قانون ارتباط

۷. قانون تمرکز
۸. قانون بخشش و بیگانه‌نوازی
۹. قانون اینجا و اکنون
۱۰. قانون تغییر
۱۱. قانون صبر و پاداش
۱۲. قانون اهمیت (مفهوم، معنا) و الهام



قانون علت و معلول

هر چه در جهان صرف کنیم به خودمان باز خواهد گشت



وقتی اکثر مردم درباره کارما صحبت می‌کنند، احتمالاً به قانون عظیم علت و معلول اشاره دارند. طبق قانون علت و معلول، هر فکر یا انرژی خوب یا بدی داشته باشید، آن را باز خواهید گرفت. برای به دست آوردن آن چیزهایی که می‌خواهید، باید ظرفیتش را داشته و شایسته آن‌ها باشید. مفهوم این است که شما آنچه را می‌کارید درو می‌کنید. برای نمونه، اگر در زندگیتان عشق می‌خواهید، خودتان را دوست داشته باشید. اگر عشق و مهربانی را بکارید، در عوض آن را دریافت خواهید کرد.

پیام این قانون مانند قانون جذب است. هر چیزی عطا کنید، چه مثبت و چه منفی، همان است که دریافت خواهید کرد. پس اگر در زندگیتان عشق می‌خواهید، عاشق باشید. اگر می‌خواهید از ثروت مالی لذت ببرید، سخاوتمند باشید.

و اگر می‌خواهید روابط صادقانه و صریح داشته باشید، باید صحت و صداقت را نیز به افرادی که برایشان مهم هستید ارائه دهید.

قانون علت و معلول ما را به تجسم چیزهایی که می‌خواهیم تشویق می‌کند تا آن‌ها را به دست آوریم.

وقتی فکر می‌کنید همهٔ مسائل تقصیر شخص دیگری است، رنج زیادی خواهید کشید. زمانی که متوجه شوید همه چیز فقط از خودتان سرچشمه می‌گیرد، هم آرامش و هم شادی را فرا می‌گیرید.

- دالای لاما^۱

به بیان ساده، علت و معلول قانون بیان دارد که افکار و اعمالتان عواقبی خواهد داشت؛ اما اینکه عواقب چگونه به نظر می‌رسند و چه زمانی تأثیر می‌گذارند به خود اقدامات بستگی دارد. اعمال خوب، پیامدهای خوب و اعمال بد، پیامدهای بد خواهند داشت.

برای مثال: اگر با اطرافیان خود صمیمی و مهربان باشید، در ازای آن دوستان واقعی خواهید داشت. مانند قانون جذب است که می‌گوید: مانند، همانند را جذب می‌کند.

پس اگر می‌خواهید به آرامش، توازن و رفاه برسید، باید مطابق آن عمل و نیکی کنید.

به عبارت ساده‌تر، آنچه عطا می‌کنید همان است که دریافت خواهید کرد. اگر در زندگی خود عشق می‌خواهید، به هم‌نوعان خود عشق بورزید. اگر می‌خواهید دوستان صادق و صریح داشته باشید، آن‌ها را صادقانه و با صراحت بشناسید.

برداشت مهم - شادی می‌خواهید، شادی بدهید.



۲

قانون خلقت

زندگی به خودی خود اتفاق نمی‌افتد، باید آن را محقق کنیم



قانون خلقت بر اهمیت زندگی تأکید دارد که صرفاً برایمان اتفاق نمی‌افتد. برای اینکه اتفاقاتی در زندگیتان بیفتد، باید به جای انتظار اتفاقی خود به خود، عمل کنید.

شما هم خالق آن هستید که بر اساس نیت خود آن چه را که

می‌خواهید بسازید.

از خود بپرسید که چه چیزی را باید رها کنید تا فضا را برای پیدایش آنچه می‌خواهید، ایجاد شود. همچنین، در نظر بگیرید که چگونه از مهارت‌ها، استعدادها و نقاط قوت خود برای خلق استفاده کنید که نه تنها برای خودتان، بلکه برای دیگران نیز مفید باشد.

احتمالاً حدس زدید قانون خلقت در مورد خلق کردن است. نباید منتظر اتفاقات خوب در زندگیتان باشید. دست به کار می‌شوید و اتفاقات را رقم می‌زنید. اِپراها و

بیانسه‌های جهان برخی از نمونه‌های بارز افرادی هستند که این قانون کارمایی را تجسم می‌کنند.

آن‌ها از استعدادها، موهبت‌ها و توانایی‌هایشان به دنیا خیر می‌رسانند. آن‌ها مدام در حال خلق چیزی، نه تنها به نفع خود بلکه به نفع دیگران هستند. پس قدرت خلق ایده‌آل درون شماست.

زندگی مستلزم مشارکت ماست تا اتفاق بیفتد. به خودی خود اتفاق نمی‌افتد.

ما از درون و بیرون با جهان یکی هستیم. هر چه که ما را احاطه کرده است، سرخ‌هایی از وضعیت درونیمان به ما می‌دهد. اطراف خود را با آنچه در زندگی خود می‌خواهید داشته باشید احاطه کنید و خودتان باشید.

طبق قانون کارمایی خلقت، اگر قصد داریم به آنچه می‌خواهیم برسیم، باید در زندگی خود مشارکت فعال داشته باشیم. نمی‌توانیم فقط منتظر باشیم تا اتفاقاتی برایمان بیفتد. باید هدفمان این باشد که اطراف خود را با آنچه در زندگی خود می‌خواهیم احاطه کنیم و در محیط خود به دنبال سرخ‌هایی دربارهٔ نیازهایمان باشیم. بخش مهمی از درک قانون خلقت این است که مشاهده کنیم چیزهای اطرافمان چه چیزی دربارهٔ اتفاقات درونمان به ما می‌گویند. بنابراین اگر در حال حاضر از ظاهر زندگی‌تان خوشتان نمی‌آید، به درون خود نگاه کنید و از خود بپرسید که چه چیزی را باید تغییر دهید.

قانون خلقت نیز با قانون جذب همپوشانی دارد که بیان دارد: باید فعالانه زمان و تلاش خود را روی چیزهایی که می‌خواهید بگذارید. نمی‌توانید زندگی را با انتظار پیشامدهای خود به خود، سپری کنید.

برای رسیدن به اهداف خود فعالانه تلاش کنید و محیطی ایجاد کنید که در آن احساس راحتی می‌کنید.

محیط در این زمینه مهم است، زیرا تأثیر قابل توجهی بر روی شما و سعادتان دارد. محیط، بخشی از وجودتان می‌شود و روی بسیاری از ابعاد وجودیتان تأثیر می‌گذارد. به همین دلیل وظیفه شماست که مطابق با خواسته‌های خود عمل و محیط اطرافتان را سازگار کنید.

اگر در حال حاضر از روند زندگی خود راضی نیستید، به محیط اطرافتان نگاه کنید، تصمیم بگیرید که چه چیزی باید تغییر کند و سپس آن را تغییر دهید.

نمی‌توانید به سادگی منتظر باشید تا اتفاقاتی برایتان بیفتد.

بخش مهمی از درک این قانون، دیدن مسائل بیرون از خودمان است. همین مسائل بیرونی است که به ما می‌آموزند درونمان چه اتفاقی می‌افتد. اگر زندگی آنطور که شما می‌خواهید به نظر نمی‌رسد، از دید بیرون به درون خود نگاه کنید. از خود بپرسید چه چیزی باید تغییر کند. از خود بپرسید که چه چیزی را باید رها کنید.

فضایی برای چیزهایی که می‌خواهید بروز دهید، ایجاد کنید. منتظر نباشید اتفاقات بزرگ در دامناتان بیفتند.

اگر هرج و مرج شما را احاطه کرده است، پس هرج و مرج درونی نیز وجود دارد که باید به آن رسیدگی کنید. اطراف خود را با چیزهایی که می‌خواهید داشته

باشید و آدم‌هایی که دوست دارید در کنارتان باشند، احاطه کنید. سپس توانایی کافی در ساختن آینده‌ای را که می‌خواهید، دارید. همچنین در نظر بگیرید که چگونه از مهارت‌ها، استعدادها و نقاط قوت خود استفاده می‌کنید. آیا چیزی خلق می‌کنید که فقط شما منفعت ببرید؟ یا با اعمال خود به دیگران نیز سود می‌رسانید؟

برداشت مهم - برای خلق کردن، تلاش کنید.



۳

قانون تواضع

انسان باید مسائل را بپذیرد تا آن‌ها را تغییر دهد.



به گفته پاول هریسون^۱، آفرینندهٔ مدیتیشن روزمره^۲، قانون تواضع بر این اصل کار می‌کند که باید آنقدر فروتن باشید که بپذیرید واقعیت کنونی ناشی از اعمال گذشته است. برای مثال، هریسون می‌گوید اگر همکاران خود را به خاطر عملکرد ضعیف در محل کار سرزنش می‌کنید، بپذیرید که این واقعیت را با نداشتن عملکرد خوبی به وجود آوردید.

برای تغییر چیزی در زندگی، ابتدا باید آنچه را که در حال حاضر وجود دارد بپذیرید و این مقدمهٔ قانون تواضع است؛ خصوصیتی است که تجسم بسیاری از افراد بسیار موفق است.

1. Paul Harrison

2. Daily Meditation

آن‌ها افرادی قوی، مهربان، سخاوتمند و بسیار متواضع هستند. اما زمانی که همه آن‌ها مسیر خود را آغاز کردند، مجبور شدند مسائل مشخصی را در مورد خود و جامعه بپذیرند.

بنابراین، مهم نیست که از کجا شروع کنید، باید بدانید که اگر صاحب داستان خود و جنبه‌های آن باشید که کنترلی بر آن‌ها ندارید، صاحب مسیر داستان نیز خواهید شد. آینده ای شاد، سالم و موفق از آن شماست.

بنابراین اولین قدم این است که چیزی را بپذیرید تا آن را تغییر دهید. اگر انسان همه چیز و همه کس را در نظرش دشمن یا دارای ویژگی شخصیتی منفی ببیند، نمی‌تواند روی سطح بالاتری از وجود تمرکز کند.

حتی در بودیسم، تأکید بر اهمیت قانون تواضع را می‌بینیم؛ زیرا قبل از تغییر آن، باید واقعیت راستین چیزی را بپذیرید.

اگر دائماً دیگران را به خاطر چیزهایی که شما خلق کرده‌اید، سرزنش می‌کنید یا فردی را که با شما مخالف است را شرور می‌بینید، از واقعیت دور شده‌اید. بنابراین، ایجاد تغییرات مورد نیاز بسیار دشوار است. درون‌نگری مداوم کمک می‌کند از قانون تواضع بیشترین بهره را ببرید.

قانون تواضع می‌گوید قبل از اینکه مسائل را تغییر دهید باید آن‌ها را بپذیرید.

باید فروتنانه فکر کنید تا قبل از برداشتن قدم بعدی اشتباهات و ضعف‌های خود را درک کرده و بپذیرید. فقط زمانی می‌توانید مسیر خود را تغییر دهید که آماده باشید تا با حقایق زشت اعمال خود مقابله کنید.

انکار اشتباهات خود باعث می‌شود روی آن‌ها کار نکنید و در نتیجه مهارت‌های خود را ارتقا نمی‌دهید. اگر جزء این دسته از افراد هستید، ایجاد تغییرات مورد نیاز دشوار است.

خوداندیشی مداوم به شما کمک می‌کند از این قانون نهایت استفاده را ببرید.

از جایی که هستید شروع کنید. اگر می‌خواهید چیزی را تغییر دهید، واقعاً باید بدانید که از کجا شروع کنید. با فروتنی واقعیت خود را بپذیرید. سپس فعالانه برای تغییر آنچه که باید تغییر کند تلاش کنید. به این فکر کنید که در کجای زندگی خود قرار دارید. سپس با فروتنی روی آنچه می‌خواهید تمرکز کنید.

برداشت مهم – واقعیت را بپذیرید، تغییرات را به ارمغان بیاورید.



۴

قانون رشد

وقتی خود را تغییر دهیم، زندگیمان نیز تغییر می‌کند.



رشد از درونمان آغاز می‌شود. برای اینکه دنیا را به مکانی بهتر تبدیل کنید، از خودتان شروع کنید. زیرا تغییر واقعی یا پیشرفت فردی با آنچه در کنترل شماست شروع می‌شود؛ منظور از شما، نفس خودتان هست و نه شخص دیگری. قانون رشد همچنین به چگونگی پذیرش مسائلی که خارج از کنترلتان هستند، می‌پردازد. در نهایت، باید روی خودتان تمرکز کنید، نه اینکه سعی کنید افراد یا چیزهای اطرافتان را کنترل کنید.

همانطور که از نام آن پیداست، قانون رشد دربارهٔ پرورش درون ما است. زمانی که از درون رشد و تغییر می‌کنیم و دگرگون می‌شویم، واقعیت بیرونیمان نیز بر این اساس تغییر و رشد خواهد کرد. اینجاست که خودسازی و خواندن کتاب‌های خودیاری و معنوی نقش مهمی ایفا می‌کنند. و رشد پایانی ندارد. همیشه مسئلهٔ جدیدی برای یادگیری، تغییر و التیام وجود دارد.

هر جا که بروی، خودت آنجا هستی. برای رشد معنوی، خودمان نیاز به تغییر داریم؛ نه افراد، مکان یا چیزهای اطرافمان. تنها چیزی که داریم خودمان است و تنها خودمان را کنترل می‌کنیم. هنگامی که افراد و مسائلی را که در دلمان داریم تغییر دهیم، زندگیمان نیز بر این اساس تغییر می‌کند.

هر جا که بروی، خودت آنجا هستی.

پیام گفته این است که قبل از اینکه از دنیای اطراف خود انتظار داشته باشید باید خودتان را تغییر دهید. بنابراین نحوه استفاده از این نظارت و کنترل تعیین‌کننده پاسخ جهان به شما است. در نتیجه قبل از تلاش برای تغییر یا کنترل دیگران، روی موفقیت خود تمرکز کنید. بگذارید خودشان بفهمند که اوضاع چگونه تغییر خواهد کرد.

قانون رشد فقط درباره رشد شخصی و چگونگی دستیابی به آن است. از آنجا که هر تغییری با شما آغاز می‌شود، کلید رشد در دستان شماست.

قانون رشد بیان دارد که باید خود را تغییر دهید تا چیزهای

اطرافتان نیز تغییر کنند.

مسائلی هست که توانایی تغییر آن‌ها را دارید و چیزهایی هست که باید بپذیرید. از همه این‌ها گذشته، شما فقط خود را کاملاً کنترل می‌کنید.

شما فقط روی خودتان کنترل دارید.

همانطور که رشد و تغییر می‌کنید، زندگی نیز به همین منوال پیش می‌رود؛ شاید حتی دنیا هم برایتان رشد یابد و تغییر کند.

رشد از درونمان آغاز می‌شود.

برداشت مهم - تحولی باشید که می‌خواهید در دنیا ببینید.



۵

قانون مسئولیت

باید مسئولیت هر آنچه در زندگیمان هست را بپذیریم.



قانون مسئولیت یادآور آن است که شما صاحب اتفاقاتی هستید که در زندگی برایتان پیش می‌آید؛ یادآوری عالی که آنچه برایتان اتفاق می‌افتد به خاطر شما است. این گزاره، احتمال یافتن ریشه مشکلات را بیرون از خودتان به صفر می‌رساند.

شما حاصل انتخاب‌هایتان هستید.

قانون مسئولیت، درباره پذیرفتن تعهد خود به هر اتفاقی است که در زندگیمان رخ می‌دهد؛ از جمله اتفاقات کمتر خوب. ما شیوه زندگی خود را تعیین می‌کنیم - نه دیگری. تعیین می‌کنیم که چگونه در جهان ظاهر می‌شویم، چگونه دیگران اجازه دارند با ما رفتار کنند و چگونه با دیگران رفتار می‌کنیم. برای اجرای این قانون، باید مسئولیت نقشی را که در هر شرایط بازی می‌کنید، بپذیری.

اگر مشکلی در زندگی هر فرد وجود دارد، پس مشکل درون اوست. یکی از حقایق جهان آن است که ما هر آنچه که احاطه‌مان کرده است را منعکس می‌کنیم و آن‌ها، انعکاس‌دهنده ما هستند. شما باید مسئولیت آنچه در زندگیتان وجود دارد را بپذیرید.

مانند قانون رشد، قانون مسئولیت نیز به شما می‌آموزد که مالکیت چیزهای خوب و بدی که خلق می‌کنید را بر عهده بگیرید، نه اینکه بیرون از خود، دنبال بهانه بگردید.

مردم و محیط اطراف انتخاب و تصمیم شماست. اگر چیزی برایتان مناسب نیست، مسئولیت تغییر آن با شماست.

مسئولیت چیزهایی را که خلق کرده‌اید بپذیرید.

در این زمینه، اشتباهات زندگی به اندازه موفقیت‌های سوددهنده، مهم هستند. در واقع از اشتباهات خود بیشترین درس را می‌گیرید.

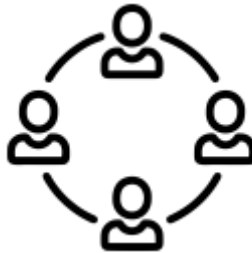
شما محصول انتخاب‌های خود هستید. مالکیت آنچه را که اتفاق می‌افتد بر عهده می‌گیرید.

بهانه نیاورید و این مسئله را بپذیرید. شاید کنترلی بر هر اتفاقی که برایتان می‌افتد را نداشته باشید اما مسئولیت پاسخ به آن‌ها را بر عهده بگیرید. **برداشت مهم -** مالکیت اعمال خود را بپذیرید.

۶

قانون ارتباط

گذشته، حال و آینده همه به هم مرتبط هستند.



قانون ارتباط بر این اصل استوار است که همه چیز در زندگیتان، از جمله گذشته، حال و آینده، به هم مرتبط است.

آنچه امروز هستید نتیجه اعمال قبلی شماست.

و اینکه فردا چه کسی هستید نتیجه اعمال امروزتان خواهد بود. قانون ارتباط بیان دارد که همه چیز و هر کس به نوعی به هم مرتبط هستند. برای نمونه، ممکن است گذشته، حال و آینده شما کاملاً متفاوت به نظر برسند، اما آن‌ها همچنان شما هستید. هر چیزی که تجربه کرده‌اید منجر به مسئله بعدی و بعد از آن و بعد از آن شده است. همه آن‌ها با هم جور هستند. به همین ترتیب، به دیگران نیز مرتبط می‌شویم.

ما به خودمان یاری می‌کنیم تا دانش آموخته، محبوب، عزتمند و محترم باشیم. همین کار را برای دیگران نیز انجام می‌دهیم. همیشه ارتباط وجود دارد. فقط باید هوشیار باشیم و آن را پیدا کنیم.

همچنین کوچک‌ترین و کم‌اهمیت‌ترین کارها را نیز انجام دهید، زیرا همه چیز در جهان به هم متصل است. هر قدم پیشرفت حساب می‌شود. بالاخره یک نفر باید کارهای ابتدایی را انجام دهد تا کار کلی انجام شود. نه قدم اول و نه آخرین قدم مهم‌تر است. هر دو برای تکمیل کار ضروری هستند. گذشته، حال و آینده همه به هم مرتبط هستند.

اگر کنجکاو شده‌اید که چگونه دایره باطل کارمای بد تجربیات گذشته زندگی را از بین ببرید، قانون ارتباط به شما کمک می‌کند. این قانون بر رابطه بین گذشته، حال و آینده تأکید دارد و یادآور می‌شود که کنترل‌مان بر حال و آینده بهمان یاری می‌رساند تا از شر کارمای بد گذشته (چه از زندگی فعلی و چه از زندگی قبلی) خلاص شویم.

نکته دیگری که قانون ارتباط به آن اشاره دارد این است که اصلاح کارماهای بد گذشته زمان می‌برد. اما هر قدم کوچک اثرات غیر منتظره قدرتمندی دارد. بنابراین، تمام اعمال شما، هر چقدر هم که بی‌اهمیت باشد بر شما و اطرافیانتان تأثیر می‌گذارد. به عبارت ساده، باید مراقب مسائل کوچک هم باشید تا چیزهای دیگر نیز وارد زندگیتان شوند. به خاطر داشته باشید که همه امور، ابتدا، میان یا آخر برای رسیدن به اهدافتان مهم هستند.

آنچه امروز هستید نتیجه اعمال قبلی شماست. و اینکه فردا چه

کسی خواهید بود، نتیجه اعمال امروزتان خواهد بود.

همه ما به هم وابسته‌ایم. همه تجارب گذشته شما را به آنچه امروز هستید تبدیل کرده است و بر شخصیت فردایتان نیز تأثیر می‌گذارد. این تأثیر از کارهایی که

انجام داده‌اید و افرادی که با آنها تعامل داشته‌اید حاصل می‌شود. تعاملان با دیگران نیز بر زندگی آنها تأثیر می‌گذارد.

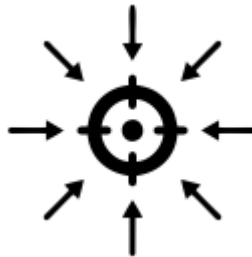
برداشت مهم - کارمای حال، کارمای قبلی را التیام می‌بخشد.



۷

قانون تمرکز

نمی‌توانیم همزمان دربارهٔ دو مسئلهٔ متفاوت تأمل کنیم.



تمرکز همزمان روی بسیاری از مسائل پیشرفت را می‌کند و منجر به استیصال و ناامیدی می‌شود. قانون تمرکز شما را تشویق می‌کند که در زمان واحد روی یک مسئله تمرکز کنید.

اگر روی ارزش‌های بالاتری مانند عشق و صلح تمرکز کنید،

احتمال اینکه حواس‌تان با احساسات شدید خشم، حرص یا

عصبانیت باشد کمتر است.

شاید برخی از ما ادعا کنیم که توانایی انجام چندکار همزمان را داریم اما تمایل به انجام همهٔ کارها به یکباره سرعتمان را کاهش می‌دهد. قانون تمرکز می‌گوید نمی‌توانید انرژی خود را همزمان روی دو مسئله بگذارید. وقتی روی یک مسئله تمرکز دارید، موفقیت بیشتری کسب می‌کنید و نتایج بهتری می‌گیرید.

نمی‌توانید همزمان به دو مسئله فکر کنید. اگر روی ارزش‌های معنوی تمرکز کنیم، افکار سطح پایین‌تری مانند طمع یا عصبانیت نخواهیم داشت. مغزمان نمی‌تواند چندین رشته فکری را با شایستگی یکسان دنبال کند. بنابراین، اگر اهداف مهم زیادی دارید، سعی کنید به جای اینکه به هر هدف فقط بخشی از انرژی خود را اختصاص بدهید، به ترتیب خطی و رتبه‌بندی شده به سراغ آن‌ها بروید.

در زمان واحد فقط روی یک مسئله تمرکز کنید. این نکته حائز اهمیت است زیرا ذهن چندبخشی بیشتر مستعد افکار منفی است و بنابراین در برابر انرژی‌های منفی نیز آسیب‌پذیرتر است. ذهن آگاهی و مدیتیشن ابزارهای عالی برای بهبود تمرکز هستند.

کارما نمی‌گوید که نمی‌توانید یا مجبور نیستید چند کار را با هم انجام دهید. در عوض، نشان می‌دهد که فقط در حالت متمرکز، توان کامل خود را خواهید شناخت. همانطور که در ابتدا ذکر شد، این کتاب بیشتر شبیه دستورالعمل است و نه قوانین سختی که باید از آن‌ها پیروی کنید.

توجه کامل خود را به یک امر معطوف کنید تا آن را به بهترین شکل ممکن انجام دهید.

اگر مهمترین هدف را دنبال کنید و هر مسئله دیگری را حذف کنید، زندگی بهتری خواهید داشت. ذهنتان نمی‌تواند انرژی یکسانی را برای انجام چندین مورد با هم تأمین کند.

اگر چندین هدف برای دستیابی دارید، سعی کنید آن‌ها را قدم به قدم در هر زمان انجام دهید. مثلاً قدم اول را به مدت ۳۰ دقیقه و سپس قدم بعدی را در ۳۰ دقیقه بعدی و به همین ترتیب انجام دهید. از این رویکرد برای کار، اهداف و افکارتن استفاده کنید.

برداشت مهم - روی تنها یک هدف تمرکز کنید.





قانون بخشش و بیگانه‌نوازی

رفتارمان باید با افکار و اعمال ما مطابقت داشته باشد.



آنچه را که به آن معتقدید، عطا کنید. قانون بخشش به شما کمک می‌کند تا ارزش اعمال خود را درک کنید و عمیق‌ترین باورهای خود را بازتاب دهید. برای نمونه اگر می‌خواهید در دنیای صلح‌آمیز زندگی کنید، باید بر ایجاد صلح برای دیگران تمرکز کنید.

این قانون از ایثار، بخشش به دیگران و اطاعت از موعظه شما صحبت می‌کند. قانون بخشش صرف صحبت و تفکر دربارهٔ خیال‌های خوب نیست، بلکه کنش راه رفتن، صحبت و رفتار بر اساس این باورها است. مثلاً به کمک‌های خیریه اعتقاد دارید. بنابراین، قانون بخشش و بیگانه‌نوازی بیان می‌کند که وقتی فرصت اهدا به دست می‌آید، به جای اینکه فقط از آن حمایت کنید، به دنبال آن هستید و در واقع فعل بخشش را صرف می‌کنید.

اگر کسی باور داشته باشد که چیزی درست است، در زندگی خود به نشان دادن این حقیقت دعوت می‌شود. اینجاست که همه آنچه را که ادعا می‌کنند در عمل

آموخته‌اند نشان می‌دهند. حال، تمرکز بر رابطه میان باور و عمل است که ارزش اعمال شما را که انعکاس‌دهنده عمیق‌ترین باورهایتان هستند، راهنمایی و تشویق می‌کند.

این قانون همچنین می‌گوید که جهانتان را «آزمایش» خواهد کرد. زندگی به ما فرصت می‌دهد که عبرت‌ها را تمرین و نشان دهیم که چه زمانی باید روی جنبه‌های خاصی از شخصیت خود سخت کار کنیم.

رفتارتان باید بیان‌گر تفکر شما باشد. بنابراین، از روی اعتقاد

درونی و نه به دلیل عوامل بیرونی، بخشش و قسمت کنید.

قانون بخشش همچنین به شما در یافتن انگیزه درونی اعمالتان کمک می‌کند. انگیزه درونی به معنای انگیزه‌ای است که از درون ناشی می‌شود، نه از عناصر بیرونی. برای نمونه، اگر پولی اهدا می‌کنید به این دلیل است که می‌خواهید به مردم کمک کنید، نه به این دلیل که خواهان تمجید دیگران از خود هستید. در نهایت این قانون به شما کمک می‌کند تا ارزش اعمال خود را درک کنید. معنای قانون شباهتی با «به عمل کار برآید به سخن دانی نیست» دارد.

برداشت مهم – فداکار باشید و بخشش کنید.

قانون اینجا و اکنون

اگر به عقب نگاه کنیم نمی‌توانیم در حال حضور داشته باشیم



برای داشتن آرامش خیال، باید زمان حال را در آغوش بگیرید و تنها زمانی اتفاق می‌افتد که افکار یا رفتارهای منفی گذشته خود را رها کنید. اگر روی وقایع گذشته تمرکز کنید، گویی دوباره دارید آن‌ها را زندگی می‌کنید. تمرین برای حضور در اینجا و اکنون این است که با حواس خود ارتباط عمیق برقرار کنید.

به اطراف اتاقی که در آن هستید نگاه کنید، چشمانتان را روی

چیزی متمرکز کنید، پلک بزنید و بگویید «من اینجا هستم.»

همانطور که شاید حدس زدید، قانون اینجا و اکنون به شکل کامل در مورد حضور در لحظه‌ای است که اکنون دارید. درست در همین لحظه که این کتاب را در دست دارید. بسیاری از ما زندگی را با فکر کردن به کارها و اشتباهات گذشته خود زندگی می‌کنیم و همان ضبط قدیمی را بارها و بارها در ذهن خود پخش می‌کنیم. اگر ما در اینجا و اکنون زندگی بگذرانیم و با کارهایی که انجام می‌دهیم، می‌بینیم، مزه می‌کنیم، بو می‌کنیم و لمس می‌کنیم، زمان حال استفاده

می‌بریم و در حین صحبت با دیگران، خوردن غذا، تماشای فیلم، یا گذراندن اوقاتی خلوت با دیگران تا این حد از هم بی‌ارتباط با حال نیستیم. متوجه خواهید شد که انرژی متفاوت است و تجربه لذت‌بخش‌تر و رضایت‌بخش‌تر است.

همچنین، اگر به گذشته نگاه کنید یا نگران آینده باشید، نمی‌توانید اینجا و در زمان حال باشید. تصورات قدیمی، الگوهای رفتاری قدیمی و رویاهای قدیمی مانع از رسیدن به تفکر جدید می‌شوند.

در بودیسم، کارما با انگاره پذیرش واقعیت پیوند خورده است. به شکل مشابه، بودایی‌ها اغلب کارما را با مفهوم زندگی در لحظه حال مرتبط می‌دانند. اگر عمیقاً به سمت احساسات، تجربیات و باورهای گذشته کشیده شده باشید، همیشه رد پایی در گذشته خواهید داشت. به همین شکل اگر بر اضطراب یا طمع تمرکز کنید، همیشه در آینده گیر خواهید کرد. اما در هر صورت، شما هرگز اینجا و اکنون، در زمان حال نخواهید بود.

پیروی از قانون اینجا و اکنون به این معنی است که به خود یادآوری کنید که زمان حال تنها چیزی است که واقعاً دارید و اینجا تنها جایی است که در آن سیر می‌کنید و لذت می‌برید.

وقتی روی زمان حال تمرکز کنید، توانایی تصمیم‌گیری درباره مسیری که می‌خواهید طی کنید را خواهید داشت. قانون ارتباط بیان می‌کند که گذشته به حال و آینده متصل است اما توصیه نمی‌شود به گذشته نگاه کنید و برای آینده برنامه‌ریزی کنید. عادات‌های قدیمی شما را از ایجاد عادات و نظم‌های جدید باز می‌دارند.

وقتی به گذشته نگاه می‌کنید در حال حاضر نیستید.

..... قانون اینجا و اکنون

کاربرد این قانون به کاهش استرس نیز کمک می‌کند. برای داشتن آرامش، باید زمان حال را در آغوش بگیرید و تنها زمانی اتفاق می‌افتد که افکار یا رفتارهای منفی گذشته را رها کنید.

برداشت مهم - در لحظه حال زندگی کنید.



۱۰

قانون تغییر

تاریخ تا زمانی که از آن درس بگیریم و مسیر خود را تغییر دهیم،
تکرار می‌شود.



بر اساس این قانون، تاریخ تکرار خواهد شد تا زمانی که شما عبرتی را بیاموزید و برای جلوگیری از این چرخه اقدامات دیگری انجام دهید.

تغییر به شما راهی جدید عطا می‌کند تا آینده‌ای جدید و نسخه‌ای بهتر از خودتان، فارغ از الگوهای گذشته بسازید.

اگر بارها و بارها همان موقعیت را تجربه می‌کنید (برای مثال شاید با شریک عاطفی که نمی‌خواهید دوباره گرفتار شوید)، در واقع قانون تغییر در کار است و راهی برای کائنات است تا شما را وادار به آموختن درسی کند.

اگر از تجربه درس نگیرید و برای تبدیل شدن به نسخه‌ی بهتر و متوقف ساختن این دور باطل کار دیگری انجام دهید، الگو تکرار خواهد شد. مشکل این است که بسیاری از مردم بیش از حد فکر می‌کنند و به اندازه‌ی کافی احساس خوب ندارند.

برای تغییر الگو و مشکل، باید افکار و احساسات را به هم پیوند دهیم و سپس متناسب با آن تغییرات را تنظیم و ایجاد کنیم.

در همین حال، اگر همه چیز در اطرافتان به شکل ناگهانی و چشمگیر تغییر کرد، آن را نشانه‌ای از ترقی درخور توجه در پیشرفت اخیر خود در نظر بگیرید. تعریف جنون این است: «کارها را بارها و بارها انجام دادن و انتظار نتایج متفاوت داشتن.» این گزاره به خوبی با مفهوم دهمین قانون کارمیایی مطابقت دارد که بیان می‌کند:

گذشته تکرار می‌شود تا زمانی که از آن درس بگیرید و مسیر جدیدی را در پیش بگیرید.

اگر از گذشته خود راضی نیستید، باید از آن درس بگیرید تا راه جدیدی پیدا کنید. تنها در این صورت است که آینده بهتری برای خود می‌سازید. بدون انجام تغییرات، هیچ چیز دگرگون نخواهد شد.

تغییر، مسیری تازه پیش روی شما می‌گذارد تا آینده جدیدی خلق کنید و با آن، نسخه بهتری از خود ایجاد خواهید کرد.
خود را از الگوهای گذشته خود برهانید.
برداشت مهم - یاد بگیرید که کنش‌های خود را تغییر دهید.

۱۱

قانون صبر و پاداش

ارزشمندترین پاداش‌ها مستلزم ایستادگی هستند



برای تغییر وضعیت در آینده، باید در اقدامات امروز خود ثابت‌قدم باشیم.

**سالم زندگی کردن برای یک روز و خراب کردن آن در روز دیگر
خوب نیست.**

این قانون کارمایی به معنای «ز کوشش به هر چه خواهی رسید» و به تعبیر دقیق، تلاش مداوم است. حتی اگر پیشرفت کنش‌های خود را نمی‌بینید، برای اهداف بزرگ خود تلاش و روی آن‌ها کار کنید و از آن‌ها دست نکشید. دستیابی به چیزهای بزرگ به زمان و صبر نیاز دارد و بهتر است طبق قوانین این کارما

زندگی کنید، تسلیم نشوید، به خود بیالید و کارهای کوچکی را که در طول سفر زندگی انجام می‌دهید دوست داشته باشید.

در اهداف خود ثابت‌قدم باشید؛ به نتیجه خواهند رسید.

هر پاداشی ابتدا به تلاش نیاز دارد. پاداش‌های ارزشمند و پایدار، مستلزم استقامت و صبر هستند. لذت واقعی در ادامه دادن کارهایی است که انجام داده‌اید و بدانید که پاداش به موقع خود خواهد رسید.

به بیان ساده، قانون صبر و پاداش ادعا دارد که صبر، پیش‌نیاز همه کارها است؛ صرف نظر از اینکه چه اهدافی در زندگی دارید.

اگر به دنبال نتایج فوری هستید، ناامید خواهید شد و موفقیت شما در برابر آنچه می‌توانستید به دست آورید، ارزشی نخواهد داشت.

در عوض، دریابید که هدف واقعی شما چیست. آن را دنبال کنید و از پاداش دانستن اینکه در زندگیتان در حال حاضر چه کاری باید انجام دهید، لذت ببرید. در عین حال انجام موفقیت ناشی از همین کارها (عاطفی و مادی) نیز به دنبال آن‌ها خواهد آمد.

قانون صبر و پاداش بیان دارد که هر پاداشی مستلزم کار و صبر است.

به کار بردن این اصل در زندگی روزمره امیدوار کننده است. تصور کنید که دو هدف دارید. یکی هدف بلند مدت است و چندین ماه زمان نیاز دارد و دیگری هدف کوتاه‌مدت است. فرض کنید هدف بلند مدت شما افزایش حقوق و هدف کوتاه مدت شما خواندن ۵۰ صفحه متن در هفته است.

فرض کنید به هر دو هدف دست یافته‌اید. خوشحالی که بابت افزایش حقوق احساس می‌کنید، بیشتر از خوشحالی از دستیابی به هدف کوتاه‌مدتتان است. این اتفاق منطقی است، زیرا شما سخت‌تر و طولانی‌تر برای افزایش حقوق کار کرده‌اید. هر چه بیشتر فداکاری کنید، شادتر خواهید بود. پاداش زمانی احساس بهتری به شما می‌دهد که زمان و تلاش بیشتری را صرف هدف‌تان کنید. به بیان ساده، این قانون کارمایی می‌گوید:

پاداش‌های طولانی مدت نیاز به صبر و تلاش مداوم دارد.

شاید رسیدن به هدف بیشتر از آنچه برنامه‌ریزی کرده‌اید طول بکشد اما یافتن لذت در نفس کار، پاداش را شیرین‌تر می‌کند. **برداشت مهم** - صبور و ثابت‌قدم باشید.

۱۲

قانون اهمیت و الهام

پاداش‌ها حاصل انرژی و تلاشی است که ما برای اهداف صرف می‌کنیم.



همه ما در این دنیا نقشی داریم و چیزی برای اهدا به آن داریم. آنچه که ما به اشتراک می‌گذاریم، شاید گاهی کوچک، اما تفاوت بزرگی در زندگی دیگران ایجاد می‌کند.

قانون اهمیت و الهام قانون عالی برای تمرکز بر روی زمانی است که به انگیزه نیاز دارید یا زمانی که حس می‌کنید هدفی ندارید یا چیزی برایتان مهم نیست. طبق این قانون، هر بخشندگی شما بر جهان تأثیر خواهد گذاشت. شما با موهبت، رسالت و هدفی به دنیا آمدید که تنها شما آن‌ها را با یگانگی خود به دنیا هدیه می‌دهید. به اشتراک گذاشتن مهارت‌ها و موهبت‌هایتان واقعاً دلایلی است که شما اینجا هستید.

همه ما ارزشی برای بخشش داریم. اشتراک موهبت ویژه ما با جهان و ایجاد تأثیر مثبت برایمان مقدر شده است. بنابراین فارغ از اینکه سهم ما در جهان چقدر کوچک و غیرعادی باشد، اهمیت دارد. اما به یاد داشته باشید، برای دریافت چیزی باید چیزی دیگری را ببخشید.

انسان آنچه را که می‌بخشد، پس می‌گیرد. ارزش واقعی هر چیز مستقیماً از انرژی و نیتی که برایش صرف شده ناشی می‌شود. هر مشارکت مجزا نیز بخشی از کل است. مشارکت کوچک نیز همه را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین، مشارکت‌های محبت‌آمیز به همه زندگی و الهام می‌بخشد.

برای نمونه، هر زمان که بخشش خلاقانه و محبت‌آمیز به دنیای اطراف خود دارید، اعمالتان رفتار مثبت مشابهی را در دیگران تشویق می‌کند و این امر انرژی مثبت بیشتری را در زندگی شما به ارمغان می‌آورد.

شاید همیشه احساس اهمیت داشتن نکنید اما همیشه مهم هستید. بدون حضور شما، انرژی جهان به شدت تغییر خواهد کرد.

شاید همیشه احساس اهمیت نکنید اما همیشه مهم هستید.

قانون دوازدهم کارما مانند قانون صبر و پاداش است که می‌گوید: هر آنچه لایقش باشید را به دست می‌آورید. قانون دوازدهم به این معنی است که کلید موفقیت در انرژی و عشقی است که برای مسئله‌ای می‌گذارید.

پاداش، حاصل انرژی و عشقی است که برای هدفی صرف
کرده‌اید.

برداشت مهم - بدون توجه به مسائل فرعی، با دیگران به اشتراک بگذارید.



تغییر دادن کارما

ذهن آگاهی کارما را متحول می‌کند: وقتی می‌نشینید و اجازه نمی‌دهید تکانه‌های شما به عمل تبدیل شوند.

خبرگان ذن^۱ می‌گویند مدیتیشن روزانه می‌تواند کارمای بد را به خوب تبدیل کند.

کارما یعنی «ب» اتفاق افتاده است زیرا به نوعی با «آ» مرتبط است. هر اتفاقی که می‌افتد یک علت اصلی دارد. و هر علتی حداقل در سطح غیر کوانتومی آثار، مراحل و عوارض خاص خود را دارد. به طور خلاصه، وقتی در مورد کارمای شخص صحبت می‌کنیم، منظور ما مجموع جهت زندگی فرد و اتفاقاتی است که در اطراف آن شخص رخ می‌دهد. آنها موقعیت‌ها، اعمال، افکار، احساسات، عواطف و خواسته‌های فعلی را ایجاد می‌کنند.

رایج‌ترین اشتباه در مورد کارما این است که همه را با سرنوشت ثابت می‌بیند. در واقعیت، کارما مجموع روندهایی است که می‌تواند ما را در الگوی رفتاری خاص حبس کند، که در ادامه دایرهٔ باطل از الگوهای مشابه ایجاد می‌کند. به این ترتیب اسیر کارما می‌شویم.

اما مجبور نیستید که زندانی کارما باشید. همیشه می‌توانیم کارما را تغییر دهیم. اما فقط یک لحظه وجود دارد که باید آن را تغییر دهید تا از دور باطل رها شوید. می‌توانید حدس بزنید آن لحظه چه زمانی است؟

^۱ Zen: مکتبی در مذهب بودا که در چین پدید آمده است. تأکید این مکتب بر ذهن‌گرایی و ژرف‌نگری است.

مراقب تکانه‌های خود باشید

اینگونه است که ذهن آگاهی کارما را تغییر می‌دهد. وقتی می‌نشینید، اجازه نمی‌دهید تکانه‌های شما به عمل تبدیل شود. در آن لحظه شما فقط آن‌ها را می‌بینید. وقتی به آن‌ها بنگرید، بلافاصله می‌بینید که تمام آن تکانه‌ها در ذهنتان می‌آیند و می‌روند. آن‌ها برای خود زندگی دارند. آن‌ها شما نیستند و مجبور نیستید از آن‌ها پیروی کنید. بدون تغذیه یا واکنش به تکانه‌های خود، ماهیت افکار را درک می‌کنید.

فرآیند ذهن آگاهی که بیان شد، انگیزه‌های مخرب را با تمرکز، متانت و عدم عمل می‌سوزاند. در عین حال، خلاقیت و انگیزه‌های خلاق دیگر تحت فشار عوامل آشفته و مخرب قرار نمی‌گیرند. بنابراین، ذهن آگاهی زنجیره اقدامات و نتایج مرتبط با آن‌ها را دوباره به هم متصل می‌کند.

با انجام این کار، زنجیرها را می‌شکنیم، خود را رها می‌کنیم و مسیرهای جدیدی را برای حرکت در زندگی برای خودمان باز می‌کنیم. بدون ذهن آگاهی، به راحتی تحت تأثیر انرژی گذشته قرار می‌گیریم بدون اینکه راهی برای خروج از آن داشته باشیم و موفقیت خودمان را درک کنیم.

مشکل ما همیشه جایی خارج از ما است - چه تقصیر شخص دیگری باشد، چه تقصیر دنیا، همیشه به دنبال توجیه نظرات و احساسات خود هستیم. اما با انجام این کار، لحظه حال هرگز به آغاز جدیدی تبدیل نمی‌شود، زیرا ما آن را از تبدیل شدن به آن باز می‌داریم.

بسیار رایج است

کارما به شکل‌های متفاوت در روابط تکرار می‌شود، جایی که رابطه می‌میرد یا چیزی مهم را در ابتدا از دست می‌دهد، که باعث به درد آمدن قلب، اندوه و تلخی می‌شود. در نهایت، احتمالاً آنچه را کاشته‌ایم، درو می‌کنیم. اگر ۴۰ سال در رابطه

خشم و انزوا را تمرین کنید، در نهایت در بند خشم و انزوا خواهید ماند. هیچ جای تعجب نیست و با توجه به موقعیت، سرزنش و مقصر دانستن کسی تسکین دهنده نیست.

به هر حال، این سهل انگاری ما است که محبوسمان می کند. ما در دوری از همه احتمالات بهتر شده ایم و بیشتر و بیشتر به عادت های پرورش یافته مان در طول عمر، یعنی ندیدن، بلکه فقط واکنش نشان دادن و سرزنش کردن، چسبیده ایم. اگر می خواهیم کارما را تغییر دهیم، باید جلوی چیزهایی را بگیریم که ذهن و بدن را کدر می کنند و همه اعمالمان را رنگ می کنند. بحث انجام کار خیر نیست. در عوض، به این معنی است که بدانید در حال حاضر چه کسی و چه چیزی هستید، که شما کارمای خود نیستید؛ به این معنی که خود را با آنچه در واقع مسائل حاضر هستند میزان کنید؛ به معنای واضح دیدن مسائل است.

از کجا شروع کنیم؟

از کجا شروع کنیم؟ چرا با ذهن خودمان نه؟ به هر حال، ابزاری است که تمام افکار و احساساتمان از آن ناشی می شود. تکانها و ادراکات از آنجا منجر به اعمال دنیوی می شوند. وقتی فعالیت بیرونی را متوقف می کنیم و بی حرکت بودن را در فضا، در لحظه تمرین می کنیم، تصمیم می گیریم که جریان کارمای قدیمی را بشکنیم و کارمای جدید و سالم تر بسازیم. پایه و اساس تغییر همین است، دگرگونی زندگی که حال مشغول آن هستیم.

خود عمل توقف، پرورش لحظات انجام ندادن، فقط تماشا کردن، به ما کمک می کند تا در جایگاهی کاملاً متفاوت قرار بگیریم. شاید پرسید، چگونه؟ زیرا تنها با حضور در لحظه، درک، وضوح و مهربانی بیشتری به دست می آوریم که کمتر ترسناک یا آسیب زننده و محترمانه تر است. فقط اتفاقی که حال رخ می دهد بعدها نیز رخ می دهد. اگر اکنون ذهن آگاهی، متانت یا شفقت را نداشته باشیم، چقدر

..... تغییر دادن کارما

احتمال دارد که بعداً، زمانی که تحت استرس یا فشار هستیم، به شکل جادویی درونمان ظاهر شوند؟



نتیجه گیری

۱۲ قانون کارما می توانند به شکل دستورالعمل یا نقشه راه برای پیروی در زندگی روزمره باشد. این قوانین به شما کمک می کنند تا بفهمید کارما در واقع چگونه کار می کند و چگونه افکار و اعمالتان بر شما و دنیای اطرافتان تأثیر می گذارند. استفاده از مجموعه دستورالعمل های کارما در زندگی باعث ملاحظه بیشتر شما در افکار و اعمالتان قبل از هر تصمیم گیری است.

بنابراین، کارما یک سبک زندگی است که تفکر و عمل مثبت را تقویت می کند. کارما به معنای مجازات نیست و به جنبه آموزشی دارد. چگونه آدمی یاد می گیرد که انسان خوبی باشد اگر هرگز آموزش ندیده باشد که عمل آسیب زننده اشتباه است؟ انسان فقط در صورتی رنج می برد که شروط رنج را خلق کرده باشد.

کارما انجام کار خوب یا بد نیست.

شاید اعتقادات معنوی داشته باشید و شاید هم نداشته باشید؛ اما درک قوانین کارما به درک رابطه بین اعمال و پیامدها یاری می رساند. احساس رهایی بزرگی در درک چگونگی اثر اعمال شما در تغییر زندگی و دنیای اطرافتان وجود دارد.

قوانین کارما را برای یافتن زندگی رضایت بخش تر، پربارتر و تأثیرگذارتر به کار ببرید.

فهرست ۱۲ قانون کارما

۱. قانون علت و معلول - اعمال و افکار شما پیامدهایی دارد.
۲. قانون آفرینش - شما فقط با عمل زندگی خود را تغییر می‌دهید.
۳. قانون تواضع - شما باید مسائل را بپذیرید تا آن‌ها را تغییر دهید.
۴. قانون رشد - برای تغییر محیط خود، باید ابتدا خودتان را تغییر دهید.
۵. قانون مسئولیت - مسئولیت چیزهایی را که خلق کرده‌اید، چه خوب و چه بد، بپذیرید.
۶. قانون ارتباط - گذشته، حال و آینده ارتباط نزدیکی با هم دارند.
۷. قانون تمرکز - به طور کامل بر روی کاری که حال انجام می‌دهید تمرکز کنید تا آن را به بهترین شکل ممکن به پایان برسانید.
۸. قانون بخشش و بیگانه‌نوازی - رفتار شما باید با افکار و اعمالتان مطابقت داشته باشد.
۹. قانون اینجا و اکنون - وقتی به گذشته نگاه کنید نمی‌توانید در زمان حال حضور داشته باشید.
۱۰. قانون تغییر - گذشته تکرار می‌شود تا زمانی که از آن بیاموزید و مسیر جدیدی را در پیش بگیرید.
۱۱. قانون صبر و پاداش - پاداش طولانی مدت نیاز به صبر و تلاش مداوم دارد.
۱۲. قانون اهمیت و الهام - پاداش، نتیجه انرژی و عشقی است که برای مسئله‌ای صرف کرده‌اید.

درباره نویسنده

منهاردیپ سینگ نویسنده پرفروش، سخنران انگیزشی و تحلیلگر دستخط، اهل هند است. منهاردیپ با تجربه‌های به دست آمده در جلسات مشاوره فردی خود، کتاب‌های خودیاری را به رشته تحریر در می‌آورد. نوشته‌های او بر موضوعات تحلیل دستخط و بهره‌برداری از بهترین جنبه‌های زندگی تمرکز دارد. منهاردیپ سینگ دارای مدرک کارشناسی ارشد مدیریت بازرگانی است. او مرتباً در وبلاگ خود با آدرس www.manhardeep.com مقاله می‌نویسد.