

رها کردن

طریقت تسلیم

نویسنده: دیوید هاکینز

مترجم: امیر قانع

ویراستار: زهرا مصلحی

فهرست

۱	
۷	مقدمه
۱۰	فصل اول: معرفی
۱۴	فصل دوم: مکانیزم رها کردن
۱۴	رها کردن چیست؟
۱۶	احساسات و مکانیزم های ذهنی
۱۹	احساسات و استرس
۲۰	اتفاقات زندگی و احساسات و عواطف
۲۲	مکانیزم رها کردن
۲۴	مقاومت در برابر رها کردن
۲۷	فصل سوم: آناتومی احساسات
۲۷	هدف بقا و ماندن
۲۸	درجات و مقیاسات احساسات
۳۳	فهمیدن احساسات
۳۴	برخورد با احساسات
۳۷	شفا و التیام گذشته
۴۲	افزایش دادن احساسات مثبت
۴۴	فصل چهارم: افسردگی و دل مردگی
۴۵	«نمی توانم» در برابر «نمی خواهم»
۴۸	مقصر دیدن
۵۲	انتخاب مثبت ها

۵۴	انتخاب همنشین
۵۷	فصل پنجم: اندوه و ماتم
۵۷	اجازه دادن به اندوه
۵۹	برخورد با فقدان
۶۳	جلوگیری از اندوه
۶۵	فصل ششم: ترس
۶۵	ترس از سخنرانی در جمع
۶۷	اثر شفا بخش عشق
۷۰	به عهده گرفتن «سایه»
۷۲	احساس گناه
۷۶	فصل هفتم: اشتیاق و آرزومندی
۷۶	آرزومندی به شکل یک مانع
۷۹	داشتن-انجام دادن-بودن
۷۹	زرق و برق
۸۲	قدرت تصمیم درونی
۸۵	فصل هشتم: عصبانیت
۸۵	استفاده مثبت از خشم
۸۶	از خود گذشتگی
۸۷	تصدیق و توجه کردن
۸۹	توقعات
۹۰	آزردگی مزمن
۹۳	فصل نهم: غرور

۹۳	آسیب پذیری غرور
۹۵	فروتنی
۹۶	سرور و سپاس گزاری
۹۸	عقیده
۱۰۲	فصل دهم: روحیه و شهامت
۱۰۲	اراده و روحیه رها کردن
۱۰۳	خود یاری
۱۰۴	توجه به دیگران
۱۰۸	فصل یازدهم: قبول و پذیرش
۱۰۸	همه چیز همانگونه که هست بی عیب است
۱۰۹	قبول کردن خود و دیگران
۱۱۰	مسئولیت پذیری شخصی
۱۱۱	فصل یازدهم: قبول و پذیرش
۱۱۱	همه چیز همانگونه که هست بی عیب است
۱۱۲	قبول کردن خود و دیگران
۱۱۳	مسئولیت پذیری شخصی
۱۱۵	فصل دوازدهم: عشق
۱۱۵	عشق در زندگی روزمره
۱۱۶	عشق، شفا دهنده است
۱۱۸	عشق نامشروط
۱۲۰	وحدت
۱۲۴	فصل سیزدهم: آرامش

۱۲۴	تأثیر عمیق آرامش
۱۲۵	انتقال خاموش
۱۲۵	تسلیم به واقعیت غایی
۱۲۹	فصل چهاردهم: کاهش دادن استرس و امراض فیزیکی
۱۲۹	جنبه های روانی و استعداد استرس
۱۳۰	جنبه های پزشکی استرس
۱۳۲	واکنش سیستم انرژی بدن به استرس و طب سوزنی
۱۳۲	کاستن استرس
۱۳۴	تست حرکت عضلات
۱۳۴	تکنیک تست ماهیچه ای
۱۳۵	ارتباط بیداری ضمیر با استرس و مریضی
۱۳۸	فصل پانزدهم: رابطه بین فکر و بدن
۱۳۸	تأثیر ذهن
۱۴۰	باورهای مریضی آفرین
۱۴۱	مقایسه با تکنیک های دیگر
۱۴۳	فصل شانزدهم: فواید رها کردن
۱۴۳	رشد عاطفی
۱۴۵	حل مسائل
۱۴۶	سبک زندگی
۱۴۸	حل مشکلات روانی: مقایسه با روان درمانی
۱۵۱	فصل هفدهم: متحول شدن
۱۵۲	سلامتی

۱۵۵	ثروت
۱۵۷	خوشحالی
۱۵۹	حالت آزادی درونی
۱۶۱	فصل هجدهم: روابط
۱۶۱	احساسات منفی
۱۶۶	شرطی سازی بشری
۱۶۸	احساسات مثبت
۱۷۲	رابطه جنسی
۱۷۶	فصل نوزدهم: موفقیت و اهداف شغلی
۱۷۶	احساسات و توانایی ها
۱۷۶	احساسات منفی در رابطه با کار
۱۷۸	احساسات مثبت در رابطه با کار
۱۷۸	احساسات و فرایند تصمیم گیری
۱۸۰	احساسات و توانایی فروش محصولات
۱۸۲	اصول اولیه
۱۸۴	شفای چندین مرض
۱۹۰	بهبود دید چشم
۱۹۲	مذهب و اهداف روحانی
۱۹۴	مدیتیشن و روش های درونی
۱۹۵	روان درمانی
۱۹۵	اعتیاد به الکل و مواد مخدر
۱۹۵	روابط شخصی

مقدمه

در طول سال‌ها طبابت در زمینه‌ی روانشناسی بالینی، هدف اصلی من این بود که موثرترین راه‌ها را برای برطرف کردن درد و رنج درونی انسان‌ها، در هر شکل و قالب آن، پیدا کنم. برای این منظور، گرایش‌ها و روش‌های مختلف پزشکی، روانکاوی، روش‌های رفتاری، بازخورد بیولوژی، طب سوزنی، تغذیه و بالانس شیمیایی مغز را مورد کاوش قرار دادم. ورای روش‌های کلینیکی و پزشکی، راه‌های دیگری همچون سیستم‌های فلسفی و ماورای طبیعی، تکنیک‌های سلامتی کل‌گرا، درس‌ها و تمرینات خودیاری، راه‌های معنوی و مدیتیشن برای گسترش دادن ضمیر و روان انسان وجود دارد.

در تمام این تمرینات و روش‌ها، برایم ثابت شد که مکانیزم رها کردن فواید عملی بسیاری دارد. اهمیت آن ایجاب کرد که این کتاب نوشته شود تا آنچه که هم در کار کلینیکی و هم در تجربه شخصی‌ام مشاهده کرده‌ام را با دیگران در میان بگذارم.

ده کتاب قبلی من روی سطوح پیشرفته بیداری و اشراق تمرکز داشت. در طول سال‌ها، سوالات هزاران دانشجو در سمینارها و کلاس‌های مختلف، موانع روزمره در برابر رشد معنوی و روانی را برایم روشن ساخته است. به اشتراک گذاشتن تکنیکی که بتواند غلبه بر این موانع را تسهیل کند بسیار مفید و عملی است. چطور با فراز و نشیب‌های زندگی عادی، با تمام شکست‌ها، فقدان‌ها، استرس‌ها و بحران‌های آن برخورد کنیم؟ چطور از احساسات منفی و تاثیرات آن بر روی سلامتی، ارتباطات و کار و حرفه خود آزاد باشیم؟ چطور به احساسات ناخوشایند رسیدگی کنیم؟ این کتاب روشی ساده و موثر را برای رها کردن احساسات منفی و آزادی از تاثیرات آنها ارائه می‌دهد.

تکنیک رها کردن یک روش واقع گرایانه و عملی برای برداشتن وابستگی‌ها و موانع [در راه آرامش و رشد] است. این تکنیک همچنین می‌تواند «راه تسلیم» نامیده شود. مؤثر بودن آن به‌طور علمی قابل تایید است و ما آنرا در یکی از فصول کتاب شرح داده‌ایم. تحقیقات نشان داده‌اند که این تکنیک از هر روش دیگری که امروزه برای برخورد با عوارض فیزیولوژیک مربوط به استرس استفاده می‌شود موثرتر است.

با تحقیق درباره‌ی بیشتر روش‌های روان درمانی و کاهش استرس، می‌توان دید که این روش به‌خاطر سادگی، مؤثر بودن، نتایج بالینی، فقدان مولفه‌های مشکوک و سؤال برانگیز و سرعت تاثیر آن در مقابل بقیه روش‌ها می‌درخشد. سادگی آن فریب‌دهنده است و باور اینکه چنین روش ساده‌ای تا این اندازه ارزش و فواید عملی دارد را سخت می‌سازد. این روش تایید چیزی است که تمام عقلا و بزرگان تاریخ گفته‌اند: «وابستگی ریشه‌ی تمامی رنج‌های بشری است.»

ذهن، با تمام افکارش، توسط احساسات تحریک و هدایت می‌شود. هر احساس نیز به نوبه‌ی خود مشتق هزاران فکر است. چون بیشتر مردم در طول عمر خود احساسات خود را سرکوب و مهار کرده و سعی می‌کنند از آنها فرار کنند، انرژی [منفی] سرکوب شده، انباشته گشته و از طریق ناهنجاری‌های روان تنی، مشکلات جسمی، امراض روحی و روانی و مشکلات در روابط شخصی خود را نشان می‌دهد. احساسات [منفی] انباشته شده جلوی رشد معنوی و بیداری روحی را می‌گیرد و بر سر راه موفقیت در جنبه‌های مختلف زندگی مانع ایجاد می‌کند. بنابراین، فواید این تکنیک را می‌توان در سطوح مختلفی شرح داد:

فیزیکی:

برطرف شدن احساسات سرکوب شده، فواید زیادی برای سلامتی دارد و باعث کاهش جریان انرژی [و تحریکات بیش از حد] به سیستم خودکار عصبی بدن می‌گردد و مسیرهای جریان انرژی طب سوزنی را در بدن باز می‌کند (که با یک تست ساده‌ی ماهیچه‌ای قابل اثبات است). بنابراین همین‌طور که شخص دائماً تسلیم می‌کند، ناهنجاری‌های فیزیکی و روان تنی او بهبود یافته و خیلی از اوقات کاملاً ناپدید می‌شود. فرایندهای مخرب در بدن معکوس شده و بدن به عملکرد بهینه‌ی خود باز می‌گردد.

رفتاری:

چون این روش باعث کاهش پیوسته نگرانی و عواطف منفی دیگر می‌گردد، نیاز به فرار از طریق مواد مخدر، الکل، لذت‌های آنی، سرگرمی و تفریحات [بی فایده] و خواب بیش از حد، مرتب کمتر و کمتر می‌شود. در نتیجه، انرژی و شور زندگی و صحت و حضور [در زندگی] در شخص افزایش یافته و فعالیت‌های روزمره موثرتر و با تلاش کمتری انجام می‌گردد.

روابط شخصی:

همین طور که احساسات منفی تسلیم می شوند، افزایش تدریجی احساس مثبت در شخص باعث بهبود قابل مشاهده و سریع در روابط شخصی گشته و ظرفیت شخص برای عشق ورزیدن بیشتر می شود و کشمکش و تنش در روابط با دیگران کاهش می یابد. برطرف شدن موانع منفی باعث پیشرفت حرفه ای نیز می گردد. رفتاری که به خود ضرر می رساند، که معمولاً ناشی از احساس گناه می باشد، کمتر و کمتر می گردد. اتکا به دید استدلالی و تحلیل ذهنی مسائل مرتب کمتر شده و جای آن را حس ششم و دانستن غریزی می گیرد. معمولاً با از سرگیری رشد شخصیتی و درونی، جنبه های خلاق و توانایی ها و استعدادهایی که قبلاً ناشناخته بودند خود را نشان می دهند؛ جنبه هایی که اکثراً به خاطر پشته ای از انرژی های منفی در درون افراد تضعیف شده و پنهان می مانند. یک جنبه ی بسیار مهم این روش، کاهش وابستگی و نیاز شخص به دیگران است؛ چیزی که بزرگترین سم در روابط بین انسان ها می باشد. وابستگی، ریشه ی حجم عمده ای از رنج ها و دردهای انسانی است، تا جایی که حتی خود را در موارد افراطی در قالب خشونت و خودکشی نشان می دهد. با کاهش وابستگی ها، رفتار خشن و خصمانه نیز تقلیل می یابد و با احساس قبول و محبت نسبت به دیگران جایگزین می شود.

ضمیر، بیداری، معنویت:

این حوزه ای است که با تمرین پیوسته در رها کردن و تسلیم، برای شخص باز می شود. رها کردن احساسات منفی به معنای خوشحالی، رضایت، آرامش و سرور روزافزون می باشد. نتیجه ی آن گسترش ادراک و تجربه ی فزاینده ی خویشتن درون و محقق شدن آن است. حکمت های بزرگان و معلمان تاریخ از درون خود شخص خواهد جوشید و تجربه ی شخصی او خواهد شد. رها کردن هرچه بیشتر محدودیت ها اجازه می دهد که هویت حقیقی شخص بالاخره محقق گردد. رها کردن، یکی از موثرترین و سریع ترین ابزاری است که یک نفر می تواند برای رسیدن به اهداف معنوی بکار گیرد.

هر کسی می تواند با تسلیم و رها کردن در طول کارها و امور روزمره، با نرمی و ظرافت به تمام این اهداف برسد. مشاهده و تجربه ی محو شدن منفی ها و جایگزین شدن فزاینده ی آنها با احساسات و تجارب مثبت، لذت بخش است. هدف این کتاب این است که خواننده را در راه رسیدن به چنین تجربه ای یاری کند.

دکتر دیوید هاکینز

بنیان گزار انسیتوی تحقیقات معنویت

فصل اول: معرفی

روزی هنگام مراقبه و تامل، ذهن گفت:

«آخر مشکل ما در این دنیا چیست؟»

«چرا خوشحالی‌ها پا برجا نمی‌مانند و از ما می‌گریزند؟»

«کجاست جواب همه‌ی سؤالها؟»

«چگونه دشواری‌ها و مخمصه‌های بشری را حل کنیم؟»

«آیا من دیوانه شده‌ام یا تمام دنیا؟»

راه حل هر مشکل به نظر تنها یک جواب و تسکین موقت به همراه می‌آورد، زیرا خود منشا مشکل بعدی می‌گردد.

«آیا ذهن مانند یک سنجاب در قفس، در حال دست و پا زدن بی‌فایده است؟»

«آیا همه گیج و سردرگم هستند؟»

«آیا خدا می‌داند که چه کار می‌کند؟»

«یا اینکه اصلاً خدا مرده است؟!»

ذهن همینطور به نجوای خود ادامه داد:

«آیا کسی هست که اسرار را بدانند؟»

.

.

.

به نظر می‌رسد که همه به نوعی مستاصل هستند. برخی ظاهراً بی‌خیال و خونسرد رسیده و می‌گویند: «نمی‌توانم بفهمم این همه نق‌زدن و همه‌همه برای چیست؟ زندگی ساده به نظر می‌رسد». آنها آنقدر ترسیده‌اند که حتی نمی‌توانند به آن نگاه کنند.

افراد متخصص [در امور روانی و اجتماعی] چگونه؟ سرگردانی آنها حادثه و در اصطلاحات قلمبه و سلمبه و تحسین برانگیز و ساختارهای فکری استادانه و سنگین پیچیده شده است. آنها سیستم‌های باور از پیش تعریف شده‌ای دارند که سعی می‌کنند شما را در آن بچپانند. این تئوری‌ها هم تنها به نظر برای مدتی جواب می‌دهد و سپس همه چیز به همان حالت قبل باز می‌گردد.

زمانی می‌توانستیم روی نهادهای اجتماعی حساب کنیم ولی آنها هم روزگار خود را داشتند و دیگر کسی به آنها اعتماد نمی‌کند. از این‌رو امروزه ما بیشتر از آنکه نهاد داشته باشیم مراقب و نگهبان داریم. به عنوان مثال، بیمارستان‌ها توسط آژانس‌های متعدد مورد نظارت قرار می‌گیرند، ولی هیچ‌کس برای مریض‌ها که در میان تمام کاغذ بازی‌های اداری گم می‌شوند وقت ندارد. تمام این صحنه جنبه‌ی انسانی خود را از دست داده است.

شما می‌گویید: «خوب، باید متخصصانی باشند که جواب این سؤال‌ها را بدانند». به همین دلیل، وقتی که خیلی نگران و مشوش می‌شوید نزد دکتر یا روانشناس یا مشاور اجتماعی یا کف‌خوان می‌روید؛ به مذهب روی می‌آورید؛ به دنبال یک فلسفه می‌روید؛ برای یک سمینار یا دوره آموزشی ثبت نام می‌کنید؛ سعی می‌کنید که چاکراه‌های تان [مجراهای انرژی بدن] را متوازن کنید؛ بازتاب‌شناسی یا طب سوزنی را امتحان می‌کنید؛ سعی می‌کنید خود را با کریستال شفا دهید.

مراقبه می‌کنید؛ یک سرود و نجوا را تکرار می‌کنید؛ چای سبز می‌نوشید؛ آتش تنفس می‌کنید؛ به زبان و گویش‌های عجیب و غریب روی می‌آورید؛ سعی می‌کنید در مرکز و توازن باشید؛ روی تجسم و تصور خود کار می‌کنید؛ روانشناسی می‌خوانید و به گروه و دسته‌های مختلف ملحق می‌شوید؛ از داروها و مواد روان‌گردان استفاده می‌کنید و با فال‌گیر صحبت می‌کنید؛ ورزش می‌کنید و تغذیه خود را تغییر می‌دهید؛ سر و ته آویزان می‌شوید؛ جواهر سنگ‌های شفا دهنده به تن می‌کنید؛ سعی می‌کنید بصیرت و فراست بیشتری بیابید.

به مطب دکتر گیاهی یا درمان‌های دستی می‌روید؛ علم مکانیزم حرکات بدن را یاد می‌گیرید؛ کانال‌های انرژی تان را متعادل می‌سازید؛ به گروه‌های عرفانی ملحق می‌شوید؛ قرص‌های آرام‌بخش می‌خورید؛ هورمون تزریق می‌کنید؛ نمک دریایی را امتحان می‌کنید؛ مواد معدنی بدن تان را میزان می‌کنید؛ دعا و التماس می‌کنید؛ ستاره‌شناسی یاد می‌گیرید؛ گیاه خوار می‌شوید؛ سعی می‌کنید دانش طول عمر را فراگیرید؛ فقط غذای طبیعی مصرف می‌کنید؛ طب سرخ‌پوستان را امتحان می‌کنید؛ به سونا می‌روید؛

گیاهان دارویی چینی مصرف می کنید؛ به هند می روید و یک استاد پیدا می کنید و در آنجا در رودخانه گنگ شنا می کنید؛ به خورشید خیره می شوید؛ سرتان را می تراشید؛ با انگشتانتان غذا می خورید؛ دوش آب سرد می گیرید.

سرودهای قبیله ای سر می دهید؛ سعی می کنید زندگی های گذشته تان را بازیابی کنید؛ هیپنوتیزم را امتحان می کنید؛ فریادی از ته دل می کشید و به متکا مشیت می زنید؛ سعی می کنید ازدواج کنید؛ کلمات مثبت می نویسید؛ درباره ذن مطالعه می کنید؛ به کلاس های آموزشی می روید و تعداد زیادی کتاب می خوانید؛ یوگا تمرین می کنید؛ سحر و جادو یاد می گیرید؛ به یک سفر شامانیک می روید؛ روش های بی شمار روانکاوی را امتحان می کنید؛ مشترک مجلات زیادی می شوید...

می گوید شما و دوستانتان تمام اینها را امتحان کرده اید؟ آه انسان! ای موجود خارق العاده! پر از تراژدی و کمدی، ولی چنان اصیل و برجسته! و چه شهامتی که به جستجوی خود ادامه می دهی! چه چیزی ما را برمی انگیزد که به جستجو ادامه دهیم؟ رنج و سختی؟ آه بله. امید؟ حتماً. ولی چیزی بیشتر از آن هست. به طور غریزی ما می دانیم که در جایی یک پاسخ غایی وجود دارد. ما در راه های تاریک می لغزیم و تلوتلو می خوریم و به بن بست می رسیم. از ما سوء استفاده می شود، صبر ما به سر می رسد، به توهم و اغفال خود واقف می شویم، ولی باز هم به تلاش خود ادامه می دهیم.

نقطه کور ما کجاست؟ چرا نمی توانیم پاسخ مان را دریافت کنیم؟

ما مسئله و مشکل را نمی فهمیم؛ به همین خاطر نمی توانیم جوابی پیدا کنیم.

شاید پاسخ بی نهایت ساده است و برای همین نمی توانیم آن را ببینیم.

شاید جواب آنجا در بیرون نیست و به همین علت نمی توانیم آن را بیابیم.

شاید ما آنقدر باورهای ریشه دار داریم که برای دیدن آنچه واضح است ناتوان گشته ایم.

در طول تاریخ، فقط افراد معدودی به شفافیت درونی بالایی رسیده و راه حل غایی تمام پریشانی های بشری را تجربه کرده اند. آنها چگونه به این جایگاه رسیده اند؟ رازشان چه بوده است؟ چرا ما نتوانیم آنچه آنها تعلیم داده اند را فراگیریم؟ آیا واقعاً ناممکن است و امیدی نیست؟ تکلیف فردی معمولی که یک استاد بزرگ معنویت و عرفان نیست چه می شود؟ افراد زیادی در راه های عرفانی قدم می گذارند، ولی کسانی که بالاخره موفق شده و حقیقت غایی را درک کرده اند اندک می باشند. چرا اینچنین است؟ ما به تشریفات آیینی روی آورده و با تعصب، مراسم مذهبی و تمرینات عرفانی را انجام می دهیم، ولی دوباره سقوط می کنیم! حتی وقتی این چیزها کار می کند، منیت انسان به سرعت وارد صحنه شده و در غرور و قصور گیر می کند یا فکر می کند که اکنون دیگر پاسخ همه ی سوال ها را دارد. آه خدایا، ما را از دست کسانی که پاسخ همه ی سؤالات را دارند حفظ کن! ما را از دست خود درست بینان حفظ کن! ما را از دست اصلاح طلبان ساده لوح حفظ کن!

درحقیقت نجات ما در شک و سرگردانی ماست! زیرا برای آنکه در شک است هنوز امید وجود دارد. شک خود را نگاه دارید. در نهایت این بهترین دوست شماست و بهترین ابزار دفاعی شما در برابر تجاوز و هجوم باورهای دیگران. اگر در شک و سردرگمی هستید، هنوز آزادید. اگر در شک و سردرگمی هستید، این کتاب برای شماست.

کتاب پیش رو قصد دارد چه چیزی را بیان کند؟ این کتاب یک روش ساده را برای رسیدن به شفافیتی بزرگ ارائه می‌دهد و در این راه به فراسوی مشکلات شما می‌رسد؛ نه با یافتن پاسخ‌ها، بلکه با از میان برداشتن ریشه‌ی مشکلات. حالی که بزرگان و وارستگان در تاریخ به آن رسیده‌اند در دسترس همه است و راه رسیدن به آن درون همه‌ی ماست و یافتن آن راحت است. راه کار «رها کردن و تسلیم»، ساده و حقیقت آن مبرهن است و در میان امور و مشغله‌ی روزمره‌ی زندگی هم می‌توان آن را به کار گرفت. هیچ تعصب و سیستم اعتقادی در آن نیست و شما خود درستی همه چیز را امتحان می‌کنید و بنابراین امکان گمراه شدن ندارید. وابستگی به هیچ تعلیم و یادگیری در آن وجود ندارد و از همان سخنان معروف برمی‌خیزد که «خود را بشناس»؛ «حقیقت، تو را آزاد می‌کند»؛ «قصر خداوند در درون خود تو است». این روش برای شخص بدبین، شخص واقع‌گرا، شخص مذهبی و شخص بی‌ایمان کار می‌کند. برای هر سن و سال و هر زمینه فرهنگی جواب می‌دهد.

چون مکانیزم آن متعلق به خود شماست، هیچ کس نمی‌تواند آن را از شما بگیرد و از فریب خوردن محفوظ هستید. شما خود آن را امتحان کرده و به واقعیت و صحت آن پی خواهید برد. همچنین درخواهید یافت که بسیاری از احساسات منفی تنها ریشه در برنامه‌های ذهنی و باورهای فکری شما دارند [و موجودیتی در خارج ندارند].

شما خود خواهید دید که این واقعی است و چه چیزهایی تنها برنامه‌های ذهنی و باورهای فکری شما هستند. همین طور که در این راه پیش می‌روید، به سلامت شما افزوده خواهد شد و با تلاش کمتر موفقیت بیشتری بدست خواهید آورد. شادتر خواهید بود و قابلیت شما برای عشق ورزیدن حقیقی افزایش خواهد یافت. دوستان شما متوجه تغییرات شما خواهند شد و این تغییرات دائمی خواهند بود. شما در تعقیب یک بالا رفتن موقت که مدتی بعد به دنبال آن سقوط است نخواهید بود. شما کشف خواهید کرد که یک معلم خودکار در درون خود شماست.

بالاخره شما خود درونی تان را کشف خواهید کرد. همیشه به طور ناخودآگاه می‌دانستید که آنجاست. وقتی که به آن می‌رسید، آنچه که عقلای تاریخ همیشه سعی کرده‌اند به ما بگویند را خواهید فهمید. شما آن را خواهید فهمید زیرا حقیقت از خود هویدا و درون «خود» شما است.

در نوشتن این کتاب شما، یعنی خواننده، به طور دائم در نظر بوده‌اید. این کتاب ساده و خواندن آن لذت بخش است. هیچ چیزی برای حفظ کردن در آن نیست. همین‌طور که کتاب را می‌خوانید احساس سبک‌تر شدن و خوشحالی بیشتری می‌کنید. با جلو

رفتن در صفحات آن، مطالب به طور خودکار برای شما تجربه ی آزادی را به همراه می آوردند. احساس خواهید کرد که بارها در حال برداشته شدن از روی شانه هایتان است. انجام هر کار لذت بخش تر می شود. باید برای سورپرایزهای زندگیتان آماده شوید! زندگی شما بهتر و بهتر خواهد شد!

مسئله ای نیست اگر به این ادعاها شک داشته باشید. همه ی ما قبلاً به راه های گل و بلبل هدایت شده ایم او دست خالی برگشته ایم!، پس هر چقدر که می خواهید مشکوک باشید. در حقیقت توصیه می شود که از هیجان سرشار اجتناب کنید، زیرا شرایط را برای مایوس شدن بعدی فراهم می سازد. بنابراین مشاهده در سکوت بیشتر به شما خدمت خواهد کرد.

آیا در جهان امکان دریافت چیزی در برابر دادن هیچ چیز وجود دارد؟ مثلاً بازیابی همان آزادی تان که آن را فراموش کرده اید و نمی دانید چطور تجربه اش کنید؟ بله البته، مطمئناً اینطور است. چرا که آنچه در اینجا به شما ارائه می شود چیزی نیست که باید آن را بدست بیاورید. آن چیزی جدید یا خارج از شما نیست، بلکه هم اکنون هم متعلق به خود شماست و تنها باید دوباره بیدار و کشف شود و آن از روی طبیعت خود نمایان خواهد گشت.

هدف این روش تنها این است که شما را دوباره در تماس با احساسات و تجربیات درونی تان قرار دهد. به علاوه، اطلاعات مفید زیادی هست که ذهن شما علاقه مند به دانستن آنها خواهد بود. فرایند تسلیم به طور خودکار آغاز خواهد شد، زیرا این طبیعت ذهن است که در جستجوی رهایی از درد و رنج است و همواره به دنبال خوشحالی بیشتر می گردد.

فصل دوم: مکانیزم رها کردن

رها کردن چیست؟

رها کردن مانند توقف ناگهانی یک فشار درونی یا رها کردن یک وزنه است. این به همراه یک احساس آنی تسکین و سبکی است که به همراه سرور و آزادی بیشتر می باشد. در حقیقت یک مکانیزم ذهنی است و همه در مواقعی از زندگی آن را تجربه کرده اند. به عنوان مثال، شما در بهبهه ی یک جدال سنگین، آشفته و خشمگین هستید، ولی ناگهان تمامی آن به نظرتان مزخرف و بی ارزش می رسد. فشار از روی شما برداشته می شود. ناگهان احساس شما از خشم و ترس و تهاجم به شادی و آزادی تغییر می کند. تصور کنید اگر می توانستید همیشه و در مورد هر اتفاقی همین کار را بکنید چقدر عالی بود. همیشه احساس آزادی و خوشحالی می کردید و دیگر هرگز در احساساتتان گیر نمی افتادید. این چیزی است که این روش ارائه می دهد: رها کردن به طور خودآگاه و

مرتب و هر وقت که اراده کنید. آنگاه شما صاحب اختیار احساساتتان خواهید بود و دیگر تحت تاثیر دنیای خارج و واکنش‌های خود به آن نخواهید بود. دیگر شما قربانی نیستید. این روش همان تعلیمات بنیادی بودا را به کار می‌گیرد که باعث می‌شود فشارهای ناشی از واکنش‌های ناخواسته از بین برود.

ما یک بار عظیم از احساسات، رفتارها و باورهای منفی انباشته شده را با خود حمل می‌کنیم. فشارهای جمع شده‌ی ناشی از آنها ما را بیچاره می‌کند و سرچشمه بسیاری از امراض و مشکلات است. ما به این فشارها تن داده و آنها را قبول کرده‌ایم و به اسم «شرایط و طبیعت انسانی» آن را توجیه می‌کنیم. [اولی در حقیقت] به دنبال هزاران راه برای فرار از آن هستیم. عمر متوسط یک انسان صرف این می‌شود که چطور از این آشوب و بدبختی درونی اجتناب کرده و از دست آن فرار کند. احساس ارزش‌مان دائماً از درون و بیرون مورد تهدید است.

اگر به زندگی انسانی نگاهی نزدیک بیندازیم، می‌بینیم که اصولاً بیشتر آن یک کشمکش بغرنج و طولانی برای فرار از ترس‌های درونی و توقعاتی است که به دنیای خارج منعکس شده‌اند. گاهی در این میان زمان‌های کوتاهی از خرسندی وجود دارد که در آن موقتاً از ترس‌های درونی فرار کرده‌ایم، ولی این ترسها هنوز آنجا منتظر ما هستند. ما از احساسات درونی خود واهمه داریم، زیرا آنقدر بار منفی در آنهاست که می‌ترسیم نگاهی عمیق و از نزدیک ببیندازیم، چون بیش از حد تحمل ماست. ما از احساسات درون خود واهمه داریم، زیرا اگر این احساسات رو شوند هیچ مکانیزم آگاهانه‌ای نمی‌شناسیم که بتوانیم آنها را کنترل و هدایت کنیم. چون ما از رویارویی با آنها می‌ترسیم، آنها پیوسته در حال انباشته شدن هستند. بالاخره کار به جایی می‌رسد که بی‌سر و صدا و ناخودآگاه به امید فرا رسیدن مرگ هستیم تا تمام دردهایمان را پایان بخشد. این واقعیات یا افکار نیستند که دردناک می‌باشند، بلکه احساساتی که آنها را همراهی می‌کنند درد آورند. افکار به خودی خود بدون دردند، ولی نه احساساتی که بستر آنها می‌باشند!

فشار انباشته شده‌ی احساسات هستند که باعث افکار می‌شوند. واقعاً یک احساس می‌تواند در طول سالها هزاران فکر در ما ایجاد کند، مثل یک خاطره‌ی دردناک از سال‌های بسیار دور در زندگی یا یک افسوس شدید که مخفی شده است. به تمام افکاری که سالیان سال به خاطر یک اتفاق در ذهن ما ایجاد می‌شود نگاه کنید. اگر می‌توانستیم احساس دردناکی که سرچشمه آن است را تسلیم و رها کنیم، تمام آن افکار در یک لحظه ناپدید می‌شدند و ما هم آن اتفاق را فراموش می‌کردیم.

این با تحقیقات علمی نیز همخوانی دارد. تئوری علمی گری-لاویولت (Gray-LaViolette) روانشناسی و فیزیولوژی مغز را با هم ادغام می‌کند. تحقیقات آنها نشان داده است که احساسات، افکار و خاطرات ما را در مغز ما سازماندهی می‌کنند (گری-لاویولت ۱۹۸۱). افکار، متناسب با درجه‌ی احساساتی که مربوط به آنهاست، در بانک‌های حافظه‌ی ما ذخیره می‌گردند. بنابراین، وقتی که احساسات را رها کرده و تسلیم می‌کنیم، خود را از تمام افکار مربوط به آنها نیز رها می‌سازیم. ارزش بسیار زیاد اینکه بدانیم

چطور تسلیم و رها کنیم این است که تک تک احساسات ما و تمامی آنها می‌توانند در هر زمانی و در هر جایی در یک لحظه رها شوند و این می‌تواند پیوسته و بدون تلاش صورت گیرد.

حال و حالت «تسلیم کردن» چگونه است؟ معنای آن آزادی از احساسات منفی در یک زمینه خاص است تا خلاقیت و خودجوشی بتواند خود را بدون مانع و دخالت کشمکش‌های درونی نشان دهد. رهایی از کشمکش‌های درونی و توقعات، بالاترین احساس رهایی است که می‌توانیم به خود و اطرافیان مان هدیه کنیم. این به ما اجازه می‌دهد که طبیعت بنیادی جهان هستی را تجربه کنیم که نتیجه‌ی آن بروز بهترین دستاورد ممکن برای هر شرایط خاص خواهد بود. شاید این به نظر فیلسوفانه برسد، ولی وقتی که انجام شود درستی آن در تجربه ثابت می‌گردد.

احساسات و مکانیزم‌های ذهنی

ما سه روش اساسی برای کنترل و برخورد با احساساتمان داریم: سرکوب کردن، ابراز کردن و فرار. ما در مورد هر یک از این سه روش در اینجا بحث خواهیم کرد.

1. سرکوب و مهار: این‌ها متداول‌ترین روش‌هایی هستند که ما با آن احساساتمان را به پایین فشار داده و سعی می‌کنیم آنها را کنار بگذاریم. در سرکوب کردن این به طور ناخودآگاه اتفاق می‌افتد، و در مهار کردن به طور خودآگاه. ما نمی‌خواهیم احساساتمان مزاحم مان باشند و به علاوه، نمی‌دانیم با آنها چکار کنیم. ما به نوعی از دست آنها رنج می‌کشیم ولی سعی می‌کنیم که با این وجود به بهترین شکلی که می‌توانیم به کارها و زندگی خود ادامه دهیم. احساساتی که برای سرکوب و مهار کردن انتخاب می‌کنیم مطابق برنامه‌ها و تعلیمات خودآگاه و ناخودآگاهی است که از رسوم و ارزش‌های اجتماعی و تربیت‌های خانوادگی فرا گرفته‌ایم. فشار احساسات مهار شده بعدها به شکل حساسیت زیاد، تغییر ناگهانی روحیه، تنش در عضلات گردن و پشت، سردرد، گرفتن ماهیچه‌ها، نامنظم شدن عادت ماهانه، کولیت، سوء هاضمه، بی‌خوابی، فشار خون، آلرژی و بقیه امراض جسمی خود را نشان می‌دهد.

وقتی که ما احساسی را سرکوب می‌کنیم، به خاطر این است که آنقدر احساس گناه و ترس در مورد آن وجود دارد که حتی از آن آگاه نیستیم. به محض اینکه خطر نمایان شدنش ظاهر می‌گردد، آن احساس آن‌ا به قسمت ناخودآگاه ما فرستاده می‌شود. سپس با احساس سرکوب شده به شکل‌های مختلف برخورد می‌شود تا اطمینان حاصل گردد که به همان صورت و دور از آگاهی ما باقی می‌ماند. در میان مکانیزم‌های مختلف ذهن برای سرکوب نگاه داشتن احساسات، شاید انکار و فرافکنی [به دنیای خارج]

آشناترین روش‌ها باشند، زیرا آنها معمولاً دست در دست هم دارند و یکدیگر را تقویت می‌کنند. انکار باعث ایجاد موانع بزرگ احساسی و رشد ما می‌گردد و اغلب به همراه مکانیزم فرافکنی است. به خاطر احساس گناه و ترس، ما احساس برانگیختگی ناگهانی خود را سرکوب می‌نماییم، و حضور آن را در درون خود انکار می‌کنیم. به جای حس کردن آن، آن را به دنیای خارج و اطرافیان خود فرا می‌افکنیم. تجربه‌ی ما از این احساسات به گونه‌ای است که گویی به «آن‌ها» تعلق دارد. سپس «آن‌ها» دشمن ما به حساب می‌آیند و ذهن به دنبال توجیهی برای تقویت این فرافکنی می‌گردد. تقصیر به گردن مردم، مکان‌ها، نهادها، غذا، آب و هوا، نجوم و طالع شناسی، شرایط اجتماعی، سرنوشت و تقدیر، خدا، شانس، شیطان، کشورهای خارجی، گروه‌های قومی و مسائل نژادی، رقبای سیاسی و بقیه چیزهای خارج از ما افکنده می‌شود. فرافکنی مکانیزم اصلی مورد استفاده در دنیای امروز است که عامل بسیاری از جنگ‌ها، کشمکش‌ها، آشوب‌ها و تنش‌های اجتماعی می‌گردد. تا آنجا که حتی تنفر از دشمن برای تبدیل شدن به شهروندی میهن پرست مورد تشویق قرار می‌گیرد. اعتماد به نفس خود را به قیمت تخریب و تضعیف اعتماد به نفس دیگران حفظ می‌کنیم و این در نهایت به فروپاشی اجتماعی منجر می‌شود. مکانیزم فرافکنی زمینه‌ی تمام گونه‌های تخریب اجتماعی از جمله حمله‌ها، خشونت‌ها و تهاجم‌ها می‌باشد.

۲. ابراز و بیان: در این مکانیزم، احساسات تخلیه می‌شوند، بیان می‌گردند، با رفتار و حرکات ما ابراز می‌شوند و یا با اعتراضات گروهی بی‌شمار اعلان می‌گردند. ابراز احساسات منفی اجازه می‌دهد که فشار درونی را درست به اندازه‌ی کافی کاهش داد تا باقی مانده‌ی آن را بتوان سرکوب کرد. این نکته بسیار مهمی است که باید بفهمیم، زیرا بسیاری از مردم در جامعه امروز فکر می‌کنند که بیان کردن احساساتشان به این شکل آن‌ها را از این احساسات رها می‌سازد اما واقعیت خلاف این را می‌گوید. اولاً، ابراز یک احساس باعث منتشر شدن و انرژی بخشیدن بیشتر به آن می‌گردد. ثانیاً، ابراز یک احساس تنها این اجازه را می‌دهد که باقیمانده‌ی آن به دور از ضمیر آگاه ما فشار داده شده و سرکوب گردد.

توازن بین ابراز کردن و سرکوب کردن در هر فرد متفاوت است و بستگی به تربیت‌های اولیه و هنجارها و قواعد فرهنگی و اجتماعی و تاثیر رسانه‌ها دارد. ابراز احساسات خویش که اکنون رواج و محبوبیت پیدا کرده است نتیجه‌ی کج فهمی نظریات سیگموند فروید و علم روانکاوی است. فروید گفته است که سرکوب کردن احساسات عامل روان پریشی و اختلالات عصبی است، ولی به غلط نتیجه گیری شده که پس ابراز آن احساسات باید راه حل مشکل باشد. این تفسیر اشتباه، مجوزی برای زیاده روی اشخاص در این کار به هزینه دیگران شده است. در حقیقت آنچه فروید در روانکاوی کلاسیک گفته این است که احساسات سرکوب شده می‌باید پاکسازی و خنثی شوند و به محرک‌هایی برای حرکت و خلاقیت و عشق تبدیل گردند.

اگر ما احساسات منفی خود را روی سر دیگران خالی کنیم، آنها آن را به شکل حمله به خود تجربه خواهند کرد و در مقابل مجبور خواهند شد که آن را سرکوب یا ابراز کرده یا از آن فرار کنند. بنابراین ابراز احساسات منفی منجر به تخریب و تضعیف روابط شخصی خواهد شد. انتخاب بسیار بهتر این است که خودمان مسئولیت احساسات خود را به گردن بگیریم و آنها را خنثی سازیم. در نتیجه تنها احساسات مثبت برای ابراز کردن باقی خواهند ماند.

۳. **فرار:** فرار، اجتناب از روبرو شدن با احساسات از طریق منحرف کردن ذهن است. امروزه منحرف کردن ذهن، ستون فقرات صنایع سرگرمی، تفریحات و نوشیدنی‌های الکلی می‌باشد. فرار کردن و اجتناب از آگاهی درونی مکانیزمی است که در زمان ما مورد اقبال قرار گرفته است. ما می‌توانیم با انواع و اقسام سرگرمی‌ها و مشغله‌های بی‌پایان از روبرو شدن با درون خود اجتناب کنیم و از رو شدن احساسات خود جلوگیری نماییم. بسیاری از این سرگرمی‌ها در نهایت به نوعی اعتیاد تبدیل می‌گردند و وابستگی مان به آنها مرتباً افزایش خواهد یافت.

مردم مشتاق هستند که در خواب و بی‌هوشی باقی بمانند. می‌بینیم که بسیاری از مردم چگونه به محض اینکه وارد اتاق می‌شوند تلویزیون را روشن می‌کنند و سپس مانند کسی که در خواب راه می‌رود، تحت تاثیر پیوسته‌ی داده‌هایی که از خارج به آنها خوراند می‌شود فعالیت می‌کنند. مردم از اینکه با خود روبرو شوند وحشت دارند و حتی یک لحظه تنها بودن برایشان بیمناک است. به همین خاطر باید دائماً مشغول و سرگرم باشند: ارتباطات اجتماعی و برو بیای بی‌پایان، حرف زدن، ور رفتن با تلفن و پیامک فرستادن، موزیک، کار، مسافرت، خرید، خوردن بیش از حد، قمار، فیلم و تلویزیون، انواع و اقسام قرص‌های دارویی یا مواد مخدر و الکل و پارتی کردن.

بسیاری از مکانیزم‌های فرار مذکور مشکل‌دار، استرس‌آفرین و بی‌فایده هستند. هر یک از اینها معمولاً انرژی عظیمی را برای پایین نگاه داشتن و فرار از احساسات سرکوب و مهار شده طلب می‌کنند. نتیجه‌ی آن از دست دادن روزافزون بیداری و معرفت، متوقف شدن رشد آدمی، کاهش قدرت خلاقیت و انرژی و کاهش علاقه و توجه واقعی به دیگران، مختل شدن رشد معنوی و روحی، و بالاخره ظهور امراض فیزیکی و روانی و پیری و مرگ زودرس می‌باشد. فرافکنی احساسات مهار و سرکوب شده مشکلات اجتماعی، اغتشاش و بی‌نظمی، افزایش خودخواهی و قساوت و ستم‌های رایج در جامعه امروز را به دنبال دارد. بیشتر از همه، اثر آن ناتوانی در دوست داشتن و ابراز عشق حقیقی و اعتماد به دیگران می‌باشد که باعث انزوای احساسی و تنفر از خود می‌گردد.

در نقطه مقابل، وقتی که ما یک احساس منفی را رها می‌کنیم چه اتفاقی می‌افتد؟ انرژی پشت این احساس آنرا تسلیم و رها می‌گردد که اثر کل آن فشار زدایی است. همین‌طور که ما پیوسته [احساسات منفی را] رها می‌کنیم، فشار انباشته شده شروع به

کاهش می‌گذارد. همه این را می‌دانند که وقتی ما رها می‌کنیم، بلافاصله حس بهتری پیدا می‌نماییم. فیزیولوژی بدن تغییر می‌یابد: بهبود رنگ پوست، تنفس، ضربان قلب، فشار خون، تنش عضلانی، کارکرد جهاز هاضمه و توازن شیمیایی خون. در حالت آزادی درونی، تمام کارکردهای درونی بدن و اندام‌ها به صورت طبیعی و در مسیر سلامت خود حرکت می‌کنند. قدرت ماهیچه‌های ما بلافاصله افزایش می‌یابد، دید ما بهتر می‌شود و برداشت و دیدگاه ما از دنیا و خودمان بهبود می‌یابد. احساس خوشحالی بیشتری می‌کنیم و در نتیجه با عطفوت بیشتر و خوش برخوردتر و سهل گیرتر با دیگران رفتار خواهیم کرد.

احساسات و استرس

امروزه توجه زیادی به موضوع استرس و تنش داده شده و سر و صدای زیادی درباره‌ی آن است، بدون اینکه برای فهم واقعی طبیعت آن تلاشی بشود. گفته شده که بشر امروز بیشتر از هر زمان دیگر در معرض استرس است. عامل اساسی استرس چیست؟ مطمئناً عامل آن نمی‌تواند فاکتورها و عوامل خارجی باشد. آنها تنها مثالهایی از مکانیزم‌هایی هستند که ما در بحث فرافکنی توضیح دادیم. احساس ما درباره‌ی «دیگران» و «آنها» که تصور می‌کنیم مقصر هستند، در واقع تنها بیرون ریختن فشارهای درونی احساسات سرکوب شده خود ما هستند. همین احساسات سرکوب شده هستند که ما را در برابر استرس‌های خارجی آسیب‌پذیر می‌سازند.

منبع استرس در حقیقت درونی است و آنگونه که مردم دوست دارند باور کنند خارجی نیست. برای مثال، آمادگی و سرعت عمل ما برای واکنش از روی ترس بستگی به این دارد که هم‌اکنون چقدر ترس درون ما بوده و آماده بیرون ریختن در اثر یک محرک خارجی می‌باشد. هرچه ترس بیشتری درون خود داشته باشیم، دیدگاه ما از دنیا بیشتر به سمت انتظار کشیدن برای اتفاقات ترسناک سوق می‌یابد و در نتیجه سپر خود را بالاتر نگاه می‌داریم. برای کسی که ترسیده است، این دنیا جای وحشتناکی است. برای کسی که عصبانی است، دنیا مکانی پر از استیصال و رنجش و آزدگی است. برای کسی که احساس گناه می‌کند، اینجا دنیایی پر از وسوسه و گناه است که در هر سو به چشم می‌خورد. هرچه که درون خود نگاه داریم، همان رنگ را به دنیای ما می‌دهد. اگر احساس گناه خود را رها کنیم، بی‌گناهی را خواهیم دید. ولی آنکه در احساس گناه و تقصیر غرق است، تنها شرارت را می‌بیند. قاعده‌ی اساسی این است که ما روی چیزی که سرکوب کرده‌ایم تمرکز خواهیم کرد.

استرس، نتیجه فشار انباشته شده‌ی احساسات سرکوب شده و مهار شده ما هستند. فشار، همواره در جستجوی فرونشستن و تسکین است و به همین خاطر اتفاقات و شرایط خارجی تنها باعث فعال شدن و مشتعل گشتن آگاهانه و ناآگاهانه آنچه که ما به پایین فشار داده‌ایم می‌گردد. انرژی احساسات مهار شده، دوباره از طریق واکنش‌های خودکار سیستم عصبی ما رو آمده و باعث تغییرات جسمی می‌شوند که نتیجه آن فرایند مریضی است. یک احساس منفی بلافاصله حدود ۵۰ درصد قدرت ماهیچه‌های ما را

گرفته و دید فیزیکی و ذهنی ما را تنگ و محدود می‌سازد. استرس، واکنش احساسی ما به تحریکات و فاکتورهای خارجی است و بر اساس باورهای ما و فشارهای روانی مربوطه تعیین می‌گردد. بنابراین، این محرکات خارجی نیستند که عامل استرس می‌باشند، بلکه درجه‌ی واکنش و تاثیر پذیری ماست که آنرا تعیین می‌کند. هرچه بیشتر در حالت تسلیم قرار داشته باشیم، کمتر دستخوش استرس هستیم. تاثیر رها کردن و کاهش پاسخ بدن به استرس در مطالعات علمی نشان داده شده است (فصل ۱۴ را ببینید).

بسیاری از برنامه‌هایی که امروزه برای کاهش استرس ارائه می‌شوند این نکته اساسی را در نظر نمی‌گیرند و به جای آنکه به ریشه‌ی استرس بپردازند، تنها سعی می‌کنند که تاثیرات استرس را کاهش دهند یا روی عوامل خارجی تمرکز کنند. این مانند این است که بدون مداوای عفونت مریض، سعی کنیم که تب او را کاهش دهیم. به عنوان مثال، تنش عضلانی، ناشی از نگرانی، ترس، عصبانیت و احساس گناه است و یک دوره آموزشی درباره‌ی روش‌های سست و راحت کردن ماهیچه‌ها فایده خیلی کمی برای رفع آن خواهد داشت. به جای آن، از بین بردن منبع تنش، که خشم، ترس، احساس گناه و بقیه احساسات منفی سرکوب و مهار شده است بسیار مؤثرتر خواهد بود.

اتفاقات زندگی و احساسات و عواطف

ذهن منطق‌گرا و توجیه‌گر ترجیح می‌دهد که عوامل حقیقی احساسات را دور از ضمیر خودآگاه نگاه دارد و برای این کار از مکانیزم فرافکنی استفاده می‌کند. ذهن، اتفاقات و دیگران را مقصر و عامل یک احساس به حساب آورده و خود را قربانی معصوم عوامل خارجی می‌بیند: «آنها من را عصبانی کردند»، «او من را به خشم آورد»، «آن من را ترساند»، «حوادث و اتفاقات باعث اضطراب و تشویش من شده‌اند». ولی حقیقت کاملاً برعکس این است. احساسات سرکوب و مهار شده به دنبال یک راه خروج می‌گردند و از اتفاقات به عنوان بهانه و مجرای برای خالی کردن خود استفاده می‌کنند. ما مانند زودپز به محض اینکه شرایط مناسب پیش آید، آماده آزاد کردن بخار تحت فشار داخل خود هستیم. ماشه تفنگ احساس ما آماده کشیده شدن است. در روانپزشکی به این مکانیزم جابجایی (displacement) گفته می‌شود. این برای این است که ما از اینکه اتفاقات ما را عصبانی «می‌کنند» عصبانی هستیم! اگر از طریق تسلیم کردن پیوسته، خشم انباشته شده‌ی درون مان را رها کنیم، خیلی سخت و در حقیقت حتی غیرممکن خواهد بود که هیچ کسی یا شرایطی بتواند ما را «عصبانی کند». این در مورد بقیه احساسات منفی نیز وقتی که تسلیم شوند صادق است.

به خاطر تربیت‌ها و شرطی‌سازی‌های جامعه، مردم حتی احساسات مثبت خود را نیز مهار و سرکوب می‌کنند. عشق و محبت مهار شده به دل شکسته و حمله قلبی منجر می‌شود. عشق و محبت سرکوب شده به ستایش بیش از حد سگ یا گربه خانگی مان یا چیزهای دیگر یا سایر شکل‌های ستایش می‌انجامد. عشق حقیقی عاری از ترس است و در آن وابستگی و نیاز نیست. ترس از

دست دادن، به وابستگی و اتصال بی جا دامن می زند و مالکیت و انحصار طلبی بوجود می آورد. به عنوان مثال مردی که در مورد دوست دختر خود احساس ناامنی و تزلزل درونی می کند، خیلی حسود خواهد بود.

وقتی که فشار احساسات سرکوب و مهار شده از حد تحمل شخص بالاتر برود، ذهن یک اتفاق «خارجی» خلق می کند که از طریق آن خود را خالی کرده و فشار خود را آزاد کند. به همین خاطر شخصی که مقدار زیادی احساس حزن و اندوه سرکوب شده دارد، برای خود در زندگی اتفاقات غم انگیز خلق خواهد کرد. شخص ترسیده همواره در انتظار تجربه های ترسناک خواهد بود و آنها را بوجود خواهد آورد. شخص عصبانی با شرایط خشم برانگیز محاصره خواهد گشت و شخص مغرور مرتباً مورد کم احترامی و اهانت قرار خواهد گرفت. همانطور که مسیح گفت: «چرا خاری که در چشم برادرت است را می بینی ولی چوبی که در چشم خودت هست را نمی بینی؟» (متیو ۷:۳). تمام بزرگان ما را به دنیای درون خودمان متوجه و هدایت کرده اند.

هر چیزی در جهان یک ارتعاش صادر می کند. هرچه این ارتعاش بالاتر باشد قدرت بیشتری دارد. احساسات نیز انرژی هستند و ارتعاش صادر می کنند. این ارتعاشات انرژی روی میدان های انرژی بدن تاثیر می گذارند و اثراتی را هویدا می کنند که می توان آنها را دید، و حس و اندازه گیری کرد.

عکس برداری متحرک با استفاده از عکاسی «کیرلیان» (Kirlian)، مانند آنچه که دکتر «تلماس» (Thelma Moss) انجام داده است، نوسانات سریع رنگ و اندازه میدان انرژی را در اثر تغییرات احساسی نشان می دهد (Krippner, ۱۹۷۴). میدان انرژی بطور سنتی «هاله» نامیده می شود و می تواند توسط افرادی که بطور ذاتی یا اکتسابی توانایی مشاهده فرکانس های ارتعاش آن را دارند، دیده شود. آزمایش های ماهیچه ای نشان داده اند که همانطور که ماهیچه های ما بلافاصله به محرک های مثبت و منفی خارجی پاسخ می دهند، انرژی و استقامت ما با احساسات ما تغییر می یابد. بنابراین احساسات اساسی و پایه ای ما به تمام جهان ارسال می شود.

ذهن بعد و اندازه ندارد و محدود به مکان نیست، به همین خاطر ذهن حالت اصولی خود را توسط انرژی ارتعاشی به فاصله هایی نامحدود ارسال می کند. این بدان معنا است که ما نادانسته و مرتباً با شرایط احساسی و عاطفی خود دیگران را تحت تاثیر قرار می دهیم. برای مثال الگوهای احساسی-عاطفی ما و قالب های فکری مربوط به آنها در ما می تواند توسط افراد فراروان بین و به اصطلاح غیب گو از فاصله ای دور خوانده شود. این حتی به طور تجربی قابل نمایش، و پایه علمی آن مورد بحث و توجه زیادی در علم فیزیک کوانتم است.

چون عواطف ما یک میدان انرژی ارتعاشی متشعشع می کنند، آنها روی افرادی که در زندگی ما هستند تاثیر می گذارند و آنها را تغییر می دهند. اتفاقات و حوادث زندگی توسط احساسات مهار و سرکوب شده ی ما در سطحی فراروانی تحت تاثیر قرار می گیرند.

به همین خاطر خشم، افکار خشمناک را جذب می‌کند. قانون اساسی دنیای فراروانی این است که «هر چیزی مثل و شبیه خود را جذب می‌کند.» به طور مشابه، «عشق، عشق به همراه می‌آورد» و به همین خاطر شخصی که مقدار زیادی از احساسات منفی درونی اش را رها و تسلیم کرده است، افکار، اتفاقات، انسانها و حتی حیواناتی پر از مهر و عشق را دور خود جمع می‌کند. این پدیده بسیاری از گفته‌های مشهور کهن که باعث سؤال و کنجکاوی اندیشمندان شده است را توضیح می‌دهد، مانند «ثروتمند، ثروتمندتر می‌گردد و فقیر فقیرتر می‌گردد»، «کسانی که دارند بیشتر می‌گیرند». پس به عنوان یک اصل کلی، کسانی که ضمیری فاقد شور و توجه و علاقه دارند شرایط فقر و تهی‌دستی را به زندگی خود می‌آورند، و کسانی که وفور را در ضمیر خود حمل می‌کنند به زندگی خود وفور خواهند آورد.

چون تمام موجودات زنده در سطح انرژی‌های ارتعاشی به هم متصل هستند، حالت اساسی احساسات و عواطف ما توسط تمامی اشکال حیات در اطراف ما دریافت شده و به آن واکنش نشان داده می‌شود. این به خوبی معلوم است که بسیاری از حیوانات می‌توانند بلافاصله حالت احساسی یک شخص را بخوانند. آزمایش‌هایی هستند که نشان می‌دهند حتی رشد باکتری‌ها با احساسات و عواطف شخص تحت تاثیر قرار می‌گیرند، و واکنش گیاهان به حال احساسی و عاطفی ما قابل اندازه‌گیری است (Backster, ۲۰۰۳).

مکانیزم رها کردن

«رها کردن» شامل این است که متوجه و آگاه به احساسمان باشیم، اجازه بدهیم که احساس رو بیاید، همراه آن بمانیم و بدون سعی در تغییر دادن آن یا چیز دیگر بگذاریم دوره خود را طی کند. به عبارت ساده تر، به این معنا است که بگذاریم احساس ما سر جایش باشد و به جای آن روی آزاد کردن انرژی که پشت این احساس وجود دارد تمرکز کنیم. اولین گام این است که به خود اجازه بدهید که احساستان را داشته باشید، بدون مقاومت در برابر آن، یا سعی در خالی کردن آن بر سر کسی یا چیزی، یا ترسیدن از آن، یا محکوم کردن و بد شمردن آن، یا هیچ‌گونه قضاوت اخلاقی راجع به آن. این به معنای رها کردن قضاوت راجع به آن بوده و نگرش به آن به عنوان «تنها یک احساس» است. تکنیک این است که همراه احساستان باشید و هر تلاشی را برای اینکه آن را به هیچ شکل و فرمی تغییر دهید را کنار بگذارید. میل به مقاومت در برابر احساستان را متوقف کنید. مقاومت کردن است که باعث تداوم احساس می‌گردد! وقتی که شما مقاومت یا سعی در تغییر دادن احساستان را رها می‌کنید، آن به احساس بعدی تبدیل می‌گردد و سبک‌تر می‌شود. احساسی که در برابر آن مقاومت نشود با از بین رفتن انرژی پشت آن ناپدید خواهد شد.

با شروع این فرایند، شما در ابتدا متوجه خواهید شد که از داشتن احساسات [منفی] احساس گناه و ترس می‌کنید و یک مقاومت کلی در برابر این احساسات در شما وجود دارد. برای اینکه بگذاریم احساساتمان رو بیایند، راحت‌تر است که در درجه‌ی اول

هر واکنشی به داشتن آن احساسات را رها کنیم. یک نمونه عالی، ترس از خود ترس است. ابتدا ترس و احساس گناهی که به خاطر داشتن یک احساس در خود حمل می کنید را رها کنید و سپس به خود آن احساس بپردازید.

وقتی که «رها می کنید»، تمامی افکار مربوطه را نادیده بگیرید و به آنها توجه نکنید. روی خود احساس تمرکز کنید، نه روی افکار منشعب از آن. افکار پایانی ندارند و خود را تقویت می کنند و فقط باعث ایجاد افکار بیشتر می شوند. افکار تنها توجیه سازی ذهن ما هستند که سعی می کند حضور این احساسات را توضیح دهد. دلیل واقعی یک احساس، فشار انباشته شده ی پشت آن است که در یک لحظه خاص آن را مجبور به بیرون آمدن می کند. افکار یا اتفاقات خارجی تنها یک بهانه هستند که فکر ساخته و پرداخته است.

همانطور که ما با فرایند رها کردن بیشتر آشنا می شویم، متوجه خواهیم شد که تمام احساسات منفی ما مربوط به ترس بنیادی ما برای بقا و ماندن هستند، و تمام ترس ها تنها برنامه و روش های بقا هستند که ذهن تصور می کند مورد نیاز است. تکنیک «رها کردن» این برنامه ها را به طور روزافزونی خنثی می کند. از طریق این فرایند، انگیزه های بنیادی و پشت این احساسات بیشتر و بیشتر برای ما هویدا می گردند.

تسلیم بودن به معنای این است که احساس قوی نسبت به چیزی نداشته باشیم: «اگر این اتفاق بیافتد مسئله ای نیست، و اگر هم نیافتد مسئله ای نیست». وقتی که ما آزاد هستیم، یک رهایی از اتصالات و وابستگی ها در ما وجود خواهد داشت. ما می توانیم از یک چیز خاص لذت ببریم، ولی برای خوشحال بودن به آن نیازی نداریم و وابستگی ما به کسی یا چیزی خارج از خود ما، مرتباً کاهش خواهد یافت. این اصول با تعالیم اساسی بودا مبنی بر اجتناب از وابستگی به دنیا و پدیده های آن همخوانی دارد، و همچنین با تعالیم مسیح که می گوید: «در دنیا باش، ولی از دنیا نباش!».

گاهی ما یک احساس را تسلیم می کنیم ولی می بینیم که مرتباً دوباره به ما بازمی گردد. این به این خاطر است که هنوز مقدار بیشتری از آن در ما برای تسلیم کردن وجود دارد. ما در تمام طول زندگی خود این احساسات را انباشته کرده ایم و انرژی زیادی در ارتباط با آنها می تواند به پایین فشرده شده باشد که باید بالا آمده و به وجود آن اقرار و توجه شود. وقتی که تسلیم انجام می شود، بلافاصله یک احساس سبکی و شادی مضاعف بوجود می آید که تقریباً مانند یک «بالا رفتن» آنی است.

با پیوسته رها کردن، می توان در حالت آزادی باقی ماند. احساسات می آیند و می روند و بالاخره متوجه خواهید شد که شما احساساتتان نیستید، بلکه «خود» واقعی شما تنها یک شاهد و نظاره گر بر این احساسات است، و هویت یابی با احساسات را متوقف خواهید کرد. «خود» شما، که آنچه رخ می دهد را مشاهده می کند و به آن آگاهی دارد، همواره همان که بوده باقی می ماند و ثابت است. هرچه بیشتر و بیشتر به نظاره گر تغییرناپذیر درونتان آگاه می شوید، بیشتر با آن سطح ضمیر و روان، هویت یابی خواهید کرد.

شما به طور روزافزونی اساساً شاهد و ناظر اتفاقات خواهید شد، به جای اینکه تجربه کننده‌ی اتفاقات باشید. شما به خود حقیقی‌تان نزدیک و نزدیک‌تر می‌شوید و شروع به بیدار شدن کرده و می‌بینید که تمام این سال‌ها گول احساسات‌تان را خورده بودید. شما فکر می‌کردید که قربانی احساسات خود هستید، ولی اکنون می‌بینید که آنها حقیقت را درباره شما نمی‌گویند. آنها تنها توسط منیت خلق شده‌اند، منیتی که مجموعه برنامه‌ها و تعلیماتی است که ذهن به اشتباه باور کرده که برای بقا مورد نیاز هستند.

نتایج رها کردن بطور فریب‌آمیزی سریع ولی ظریف و نافذ هستند، ولی اثرات آن بسیار قدرتمند می‌باشند. خیلی اوقات ما رها کرده‌ایم ولی فکر می‌کنیم که هنوز نکرده‌ایم و دوستان ما، ما را متوجه این تغییرات در ما می‌کنند. یک علت این پدیده این است که وقتی چیزی کاملاً رها و تسلیم شد، از فکر و ضمیر ما ناپدید می‌گردد. اکنون چون دیگر به آن فکر نمی‌کنیم، متوجه نمی‌شویم که دیگر رفته است و وجود ندارد. این برای بسیاری که در حال رشد ضمیر و ادراکشان هستند پدیده‌ی آشنایی می‌باشد. ما متوجه تمام آواری که آن را با بیل برداشته‌ایم نمی‌شویم، و تنها به این بیلی که اکنون در حال بلند کردن آن هستیم نگاه می‌کنیم و پر بودن آن را می‌بینیم. متوجه نمی‌شویم که چقدر این توده پایین رفته و خالی شده است. بسیاری از اوقات دوستان و خانواده‌ی ما اولین کسانی هستند که متوجه این تغییرات می‌شوند.

بسیاری از افراد برای اینکه حساب پیشرفت‌شان را نگاه دارند دست‌آوردهای خود را یادداشت می‌کنند. این کمک می‌کند که به بعضی از مقاومت‌های [ذهن] خود غلبه کنیم. افکاری همچون «این که جواب نمی‌دهد و فایده ندارد» شکلی از بروز این مقاومت است. خیلی پیش می‌آید که حتی کسانی که پیشرفت زیادی کرده‌اند بگویند: «این برای من کار نمی‌کند». بعضی وقت‌ها باید به خود یادآوری کنیم که قبل از شروع این فرایند چگونه و چه جور فردی بودیم.

مقاومت در برابر رها کردن

رها کردن و تسلیم احساسات منفی، از بین بردن منیت (ego) است، و منیت ما در هر قدم از راه در برابر آن مقاومت خواهد کرد. این ممکن باعث شود که به این راه و روش شک کنیم، مثلاً «فراموش» کنیم که احساسی را رها سازیم، ناگهان بخواهیم مسئولیت و تلاش را کلاً کنار بگذاریم، یا مانند قدیم احساس مان را با خالی کردن آن بر سر دیگران و رفتارمان تخفیف دهیم. راه حل این است که به سادگی، تمام احساسی که درباره کل این فرایند دارید را نیز رها و تسلیم کنید. بگذارید مقاومت سر جایش باشد و در برابر مقاومت مقاومت نکنید.

شما آزاد هستید. شما مجبور به رها کردن احساس خود نیستید. هیچ کس شما را وادار نمی کند. به ترسی که در پشت مقاومت تان است نگاه کنید. از چه چیزی درباره این روش می ترسید؟ آیا حاضر هستید که آن را نیز رها کنید؟ هر ترسی را همانطور که پدیدار می شود رها کنید، و بالاخره مقاومت هم حل شده و از بین خواهد رفت.

اجازه بدهید فراموش نکنیم که ما در حال رها کردن تمام تعلیمات و عاداتی هستیم که ما را برای مدت طولانی اسیر خود نگاه داشته بودند. آنها ما را نسبت به هویت حقیقی مان کور کرده و در تاریکی قرار داده اند. منیت در حال عقب نشینی است و به هر حيله و ترفندی دست می آویزد. وقتی که شروع به رها کردن می کنیم، دیگر روزهایش محدود و قدرتش رو به زوال خواهد بود.

یکی از ترفندهایش این است که خود را درباره کل مکانیزم رها کردن به نفهمی بزند. به عنوان مثال، ممکن است ناگهان تصمیم بگیرد که این روش کار نمی کند، همه چیز هنوز مانند سابق است، خیلی گیج کننده می باشد و به یاد آوردن و انجام آن مشکل است. این در حقیقت نشانه ی پیشرفت واقعی است! این به این معنی است که منیت فهمیده است که ما یک چاقو در دست داریم که با آن در حال بریدن بندهای اسارت و آزاد ساختن خود هستیم، و منیت مجبور به عقب نشینی است. منیت دوست ما نیست و می خواهد ما را با باورها و برنامه هایش اسیر نگاه دارد.

رها کردن یک توانایی طبیعی و بالقوه است و چیزی جدید و خارجی نیست. این یک تعلیم و حکمت غامض و اسطوره ای یا یک سیستم اعتقادی نیست. ما تنها در حال بکار گیری طبیعت درون خود هستیم تا بتوانیم آزادتر و خوشحال تر زندگی کنیم. وقتی که رها می کنیم، «فکر» کردن راجع به خود روش، کمک چندانی به ما نمی کند. در نهایت دیده خواهد شد که هر نوع فکری، شکلی از مقاومت است. افکار تماماً تصاویری هستند که ذهن خلق کرده تا ما را از تجربه کردن آنچه حقیقتاً «هست» باز دارد [تا در کنترل تصویری که از حقیقت دریافت می کنیم باقی بماند]. وقتی که ما برای مدتی به رها کردن ادامه بدهیم و شروع به تجربه کردن آنچه که واقعاً هست و رخ می دهد بکنیم، به افکار خود خواهیم خندید. افکار تظاهراتی بدل و پوچ هستند که خود را به جای حقیقت جا زده و آن را می پوشانند. تعقیب کردن افکار می تواند ما را به طور بی پایانی مشغول نگاه دارد و [بعد از سالها تلاش فکری] یک روز متوجه خواهیم شد که ما هنوز در همان نقطه ی شروع مانده ایم. افکار مانند ماهی قرمز در تنگ آب هستند، و «خود» حقیقی مانند آب است. «خود» حقیقی فضای خالی بین افکار ماست، یا به عبارت دقیق تر، فضای آگاهی و ادراکی که در سکوت و سکون قرار دارد و بستر تمامی افکار است.

همه ما در جایی این تجربه را داشته ایم که به طور کامل مجذوب آنچه می کرده ایم بوده و حتی متوجه گذشت زمان نشده ایم. فکر ما در آن حالت خیلی خاموش بود، و ما به سادگی آنچه می کردیم را بدون مقاومت یا تلاش انجام می دادیم. ما خوشحال بودیم و شاید در زیر لب با خود آواز می خواندیم و بدون هیچ استرسی فعالیت می کردیم. با اینکه شاید خیلی مشغول بودیم، راحت و آرام

بودیم. ما ناگهان متوجه شدیم که هیچ وقت واقعاً به آن همه افکار نیازی نداشتیم. افکار مانند طعمه برای ماهی هستند، اگر به آن‌ها گاز بزنیم گرفتار خواهیم شد و بهتر است که به آن‌ها گاز نزنیم زیرا نیازی به آن‌ها نداریم.

درون ما، ولی دور از ضمیر خودآگاه ما، این حقیقت و آگاهی قرار دارد که «من همین الان هم تمام آنچه را که نیاز به دانستن آن دارم می‌دانم»، و این به طور خودکار اتفاق می‌افتد.

به ظاهر با عقل جور در نمی‌آید، ولی مقاومت ذهن در برابر تسلیم، نتیجه‌ی مؤثر بودن این روش است. آنچه اتفاق می‌افتد این است که ما مرتباً رها می‌کنیم، در حالی که ممکن است در زندگی ما همه چیز خوب و دلپذیر نباشد و ما با احساسات ناخوشایند محاصره شده باشیم. وقتی که بالاخره موفق می‌شویم که با رها سازی و تسلیم، راه خود را به بیرون از آن شرایط پیدا کنیم و همه چیز درست می‌شود، ما رها کردن و تسلیم را متوقف می‌کنیم. این یک اشتباه است، زیرا هر چقدر هم که دیگر احساساتمان خوب و مثبت شده باشند، معمولاً هنوز هم چیز بیشتری [برای رهایی و تسلیم] وجود دارد. از سطح و حالت بالاتری که در آن هستید و از گشتاور و انرژی که در مسیر رها کردن بوجود آورده‌اید بهره‌برداری کنید. به راه خود ادامه دهید زیرا با زمان، همه چیز بهتر و بهتر خواهد شد. رها کردن نوعی گشتاور و انرژی بوجود می‌آورد و وقتی که شروع شد، ادامه دادن آن راحت است. هرچه احساسمان بالاتر می‌رود، رها کردن ساده‌تر است. اکنون زمان مناسبی خواهد بود که به نقاط پایین‌تر احساسمان دست دراز کرده و بعضی از «زباله‌های» سرکوب و مهار شده درون مان که وقتی روحیه پایینی داشتیم، نمی‌خواستیم با آنها روبرو شویم را بیرون آورده و رها سازیم. همیشه احساسی در گوشه و کنار هست که آن را بالا آورده و رها کنیم. وقتی که احساسات و عواطفمان در کل خوب هستند، احساسات منفی ظریف‌تر و مخفی‌تر می‌باشند [ولی می‌توانند هنوز در ما باشند].

گاهی شما حس می‌کنید که سر یک احساس خاص گیر کرده‌اید. به سادگی تسلیم آن احساس گیر کردن باشید. بگذارید که آنجا باشد و در برابر آن مقاومت نکنید. اگر ناپدید نشد، سعی کنید که به صورت تکه تکه آن را رها کنید.

مانع دیگری که ممکن است با آن مواجه شویم این است که بترسیم که اگر میل به یک چیز را رها کنیم، به آن چیز دست نخواهیم یافت. معمولاً مفید است که همان اول کار به بعضی باورهای متداول و شایع نگاهی انداخته و آن‌ها را رها کنیم: (۱) ما تنها از طریق سخت کوشی، تلاش، مبارزه، و فداکاری است که لیاقت بعضی چیزها را پیدا می‌کنیم. (۲) رنج کشیدن برای ما خوب و مفید است. (۳) ما نمی‌توانیم چیزی را بدون دادن چیز دیگر بدست بیاوریم. (۴) چیزهای خیلی ساده ارزش چندانی ندارند. رها کردن این موانع روانی، به ما اجازه خواهد داد که از راحتی و عدم نیاز به تلاش لذت ببریم.

فصل سوم: آناتومی احساسات

تئوری‌های متعدد و پیچیده‌ای برای روانشناسی احساسات و عواطف انسان وجود دارد. معمولاً بیشتر آنها با جنبه‌های سمبولیک و اسطوره‌ای قابل توجهی همراه هستند و بر اساس فرضیاتی بنا شده‌اند که هنوز مورد بحث زیادی است. در نتیجه، مکاتب مختلفی برای روانپزشکی وجود دارد که هر یک اهداف و روش‌های خود را داراست. سادگی، یکی از ویژگی‌های حقیقت است و ما در اینجا یک نقشه ساده، قابل کار، و قابل آزمایش از عواطف و احساسات ارائه داده‌ایم که هم با تجربه می‌توان صحت آن را امتحان کرد، و هم با آزمایش.

هدف بقا و ماندن

هر تئوری روانشناسی که مطالعه کنید آشکار می‌سازد که بالاترین هدف انسان، که بر هر چیز دیگر پیشی می‌گیرد، بقا است. هر میل انسان به دنبال این است که بقای خویش، و بقای گروه و دسته‌ای که هویت شخص به آن متصل است، مانند خانواده، عزیزان، و کشور را تضمین کند. بزرگترین ترس انسان این است که قدرت تجربه کردن را از دست بدهد. در همین راستا، مردم به دنبال بقای بدن هستند زیرا تصور می‌کنند که آنها بدنشان هستند و بنابراین، برای تجربه «بودن» به بدنشان نیاز دارند. چون مردم خود را جدا و محدود می‌بینند، احساس کمبود در آنها استرس آور است. معمولاً انسان‌ها در خارج از خود به دنبال رفع نیازهایشان می‌گردند. نتیجه آن این است که انسان‌ها خود را آسیب‌پذیر حس می‌کنند، زیرا خود را به خودی خود کافی نمی‌بینند.

بنابراین ذهن یک مکانیزم بقا است، و راه کار اصلی آن برای این امر استفاده از احساسات می‌باشد. افکار توسط احساسات ایجاد می‌شوند و در نهایت، احساسات خلاصه‌ای برای افکار می‌گردند. هزاران و حتی میلیون‌ها فکر می‌توانند با یک احساس واحد جایگزین شوند. احساسات و عواطف اساسی‌تر و بنیادی‌تر از فرایندهای فکری هستند و استدلال و توجیه ابزاری است که ذهن برای رسیدن به هدف احساسی خود از آن استفاده می‌کند. هنگامی که این ابزار توسط ذهن استفاده می‌شود، معمولاً احساس بنیادی و زیرین مربوطه ناخودآگاه است، یا لاقط در حوزه آگاهی ما قرار ندارد. وقتی که احساسات زیرین فراموش یا نادیده گرفته شده و تجربه نگردد، مردم متوجه دلایل رفتار خود نمی‌شوند و برای آن انواع و اقسام توضیحات را درست می‌کنند. در حقیقت، اغلب اوقات مردم نمی‌دانند علت آنچه می‌کنند چیست.

یک راه ساده برای کشف هدف احساسی هر فعالیت و رفتاری که انجام می‌دهیم وجود دارد، و آن این است که از خود بپرسیم «برای چه؟». برای هر جوابی که دریافت می‌کنیم باید این سؤال را آنقدر تکرار کنیم تا وقتی که ریشه احساسی آن رفتار کشف شود.

بگذارید یک مثال بیاوریم. مردی دوست دارد یک ماشین کادیلاک نو داشته باشد. ذهن او برای این خواست انواع دلایل منطقی را می‌سازد، ولی منطق واقعاً آن را توضیح نمی‌دهد. او از خود می‌پرسد «من ماشین کادیلاک را برای چه می‌خواهم؟» و ادامه می‌دهد «برای این که با آن پرستیژ پیدا کنم، مورد توجه و احترام قرار بگیرم، و به عنوان یک فرد موفق شناخته بشوم». او دوباره از خود می‌پرسد «من پرستیژ را برای چه می‌خواهم؟ برای مورد تایید و احترام دیگران قرار گرفتن». او ممکن است بگوید «چرا من به دنبال احترام و تایید دیگران هستم؟» «برای اینکه احساس امنیت کنم» «من احساس امنیت را برای چه می‌خواهم؟» «تا احساس خوشحالی کنم». سؤال کردن مکرر «برای چه؟» آشکار می‌کند که اساساً احساس عدم امنیت، خوشحال نبودن، و راضی نبودن [در او] وجود دارند. هر فعالیت یا خواسته ما این را آشکار می‌کند که هدف اساسی آن ارضا شدن یک احساس خاص است. هدف دیگری جز غلبه بر ترس هایمان و بدست آوردن خوشحالی وجود ندارد. احساسات، به آنچه ما باور داریم که برای بقاء خود به آن نیازمندیم مربوط هستند، نه لزوماً به آنچه واقعاً باعث بقاء ما خواهد شد. احساسات و عواطف در واقع خود علت ترس اساسی ما هستند که باعث می‌شود همه دائماً به دنبال احساس امنیت درونی باشیم.

درجات و مقیاسات احساسات

برای سادگی و وضوح، ما نوعی مقیاس و درجه‌بندی برای احساسات و عواطف بکار می‌گیریم که مرتبط با درجات ضمیر و روان انسان است. یک معرفی درست درجات روان و پایه علمی آن و کاربردهای عملی آن را می‌توانید در کتاب «قدرت در مقابل زور: ابعاد مخفی رفتار انسان» (هاکینگ ۱۹۹۵ و ۲۰۱۲) (Power vs Force: The Hidden Dimensions of Human Behavior) بخوانید.

به طور خلاصه، هر چیزی از خود انرژی صادر می‌کند، چه مثبت و چه منفی. ما به طور غریزی فرق بین یک انسان مثبت (مهربان و دوستانه، بی‌کلیک، ملاحظه‌کار) و یک انسان منفی (حریص، مکار، پر از تنفر) را می‌دانیم. واضح است که انرژی مادر ترس و انرژی آدولف هیتلر متفاوت هستند. انرژی بیشتر مردم چیزی بین این دو است. موسیقی‌ها، مکان‌ها، کتاب‌ها، حیوانات، قصد و نیت‌ها، و تمام جنبه‌های حیات و هستی از خود انرژی‌هایی صادر می‌کنند که می‌توان بر حسب جوهره و درجه حقیقت آن‌ها، سنجیده و درجه‌بندی شوند.

«هر چیزی به سمت مانند خود جذب می‌شود»: انرژی‌های مختلف در «الگوهای جذب» یا «درجات ادراک و روان» جمع می‌شوند. بازنمایی ادراک و روان (به ضمیمه مراجعه کنید)، یک دید خطی و لگاریتمی از این انرژی‌های غیر خطی را ارائه می‌دهد. هر درجه روان و ادراک (یا الگوی جذب)، روی یک مقیاس لگاریتمی از توان انرژی سنجیده و مقیاس شده است که از ۱ تا ۱۰۰۰

تغییر می‌کند. درجه ۱۰۰۰ مربوط به ادراک و روان کاملاً بیدار شده است و بالاترین درجه است و نماینده بالاترین سطح در اقلیم بشری می‌باشد، مانند انرژی مسیح، بودا، و کریشنا. درجه «احساس گناه و شرم» (۲۰) در پایین‌ترین جا و نزدیک به مرگ قرار دارد و تقریباً نماینده زنده نبودن است.

درجه «روحیه و شهامت» (۲۰۰) درجه مهمی است که انتقال از انرژی منفی به انرژی مثبت را نشان می‌کند. این انرژی درستکاری و امانت، توانمندسازی، و توانایی مقابله با موانع است. درجات روان و ادراک پایین‌تر از «شهامت» مخرب هستند، و درجات بالاتر از آن در جهت رشد حیات می‌باشند. یک آزمایش ساده ماهیچه‌ای فرق آنها را نشان می‌دهد: یک محرک منفی (پایین‌تر از ۲۰۰) بلافاصله قدرت ماهیچه‌ها را کاهش می‌دهد، و یک محرک مثبت (بالای ۲۰۰) بلافاصله قدرت آنها را افزایش خواهد داد. «قدرت» حقیقی توان می‌بخشد، ولی «زور» و قلدری تضعیف می‌کند. وقتی بالای درجه شهامت هستیم، مردم به دنبال بودن با ما هستند زیرا به آنها انرژی («قدرت») می‌دهیم و قصد و نیت مان نسبت به آنها خیر است. وقتی زیر درجه شهامت هستیم، مردم از ما اجتناب می‌کنند، زیرا از آنها انرژی می‌گیریم («زور») و می‌خواهیم از آنها برای نیازهای مادی یا روانی خود بهره ببریم. در اینجا به این مقیاس و درجه‌بندی اشاره می‌کنیم:

آرامش (۶۰۰): این به صورت کمال، خلسه، بی‌تکلفی، و یکی بودن تجربه می‌شود. این حالتی است که در آن دوگانگی نیست و ماوراء جدایی و ماوراء ذهن و اندیشه است، مانند گفته «آرامشی که ورای هر فهم و درکی می‌باشد». این درجه به عنوان بصیرت و اشراق توصیف شده و در اقلیم بشری کمیاب است.

سرور (۵۴۰): این عشق و محبتی است که بدون شروط و تغییر ناپذیر است، علی‌رغم شرایط و رفتار دیگران. [در این درجه] جهان با زیبایی نفیسی روشن شده که در تمام چیزها قابل مشاهده است، و در آن کمال آفرینش از خود پیداست. در آن نزدیکی به وحدت و کشف کردن «خود»، شفقت برای همه، صبر و بردباری بسیار زیاد، احساس یکی بودن با دیگران و اهمیت دادن به خوشحالی آنان وجود دارد. یک احساس در خود کامل بودن و بی‌نیازی از دنیای خارج در این درجه مستولی است.

عشق (۵۰۰): این نوعی بودن است که پر از بخشش، پرورش دادن، و حمایت کردن است. این از طریق ذهن و فکر میسر نمی‌شود، بلکه از درون قلب می‌تابد. عشق بر روی جوهره و ذات هر شرایطی تمرکز می‌کند، نه بر روی جزئیات آن. عشق با تصویر بزرگ و کلی سر و کار دارد نه با جزئیات. عشق بصیرت و دید را جایگزین دیدگاه و نقطه نظر می‌کند، هیچ موضعی نگرفته و قضاوتی نمی‌کند، و ارزش ذاتی و دوست داشتنی بودن تمام آنچه وجود دارد را می‌بیند.

منطق و استدلال (۴۰۰): این جنبه‌ای است که بین انسان و دنیای حیوانات تفاوت قرار می‌دهد. از طریق منطق می‌توان چیزها را به صورت انتزاعی و مفهومی دید، و از دیدی سنجشی به آنها نگاه کرد و تصمیمات سریع و درست گرفت. این ارزش بسیار زیادی در حل کردن مسائل دارد و علم، فلسفه، پزشکی و منطق، همگی در این درجه بیان می‌شوند.

قبول و پذیرش (۳۵۰): این انرژی راحت و سهل گیر، در هارمونی و هماهنگی، انعطاف پذیر، شامل کننده، و عاری از مقاومت درونی است: «زندگی خوب است. من و تو خوب هستیم. من احساس اتصال می‌کنم». معنی این انرژی، زندگی کردن بر طبق قوانین زندگی است و در آن جایی برای مقصر شمردن کسی یا چیزی یا زندگی وجود ندارد.

اراده و آمادگی (۳۰۰): این انرژی با برخوردی مثبت که پذیرای تمام تجلیات حیات است، به بقا و ماندن خدمت می‌کند. این انرژی دوستانه، مفید و کمک کننده، یاری بخش، و به دنبال خدمت کردن است.

بی طرفی و خونسردی (۲۵۰): این روشی است که در آن زندگی راحت، عملی، و به نسبت عاری از احساسات شدید است: «هر چه پیش آید خوش آید». هیچ موضع‌گیری سخت و قضاوت محکمی ندارد و رقابت و برنده شدن هدف نیست.

روحیه و شهامت (۲۰۰): این انرژی می‌گوید «من می‌توانم»، و مصمم، نسبت به زندگی پرهیجان، سازنده، مستقل، و توانبخش است و عمل و حرکت موثر را ممکن می‌سازد.

غرور (۱۷۵): این درجه و سطح می‌گوید: «راه و عمل من بهترین راه است»، و روی دست‌آوردها، میل به شناسائی شدن و مورد تایید قرار گرفتن، مخصوص و منحصر به فرد بودن، و بی‌عیبی تمرکز می‌کند و احساس «بهتر یا بالاتر از دیگران» بودن را به همراه دارد.

خشم (۱۵۰): این انرژی سعی می‌کند از طریق زور و تهدید بر ترس غلبه کند و حساس و زودرنج، آماده انفجار، تلخ، شکننده، و ناخشنود است.

وسوسه (۱۲۵): این انرژی همیشه به دنبال لذت یا تملک چیزی خارج از وجود خود است و قابل اشباع و ارضاء شدن نیست و همواره در حال هوس و عطش است: «باید این را بدست بیاورم» «آنچه نیاز دارم را به من بده، همین الان!»

ترس (۱۰۰): این انرژی همواره و در همه جا خطر را می‌بیند و اجتناب کردن، دفاعی بودن، مشکوک بودن به امنیت، تملک و کنترل دیگران، حسادت، بی‌قراری، نگرانی، و همیشه مراقب و گوش به زنگ بودن از مشخصات آن است.

حزن و تاسف (۷۵): در این سطح احساس ناتوانی، فروماندگی، از دست دادن، پشیمانی، جدایی، و «آه اگر تنها ... شده بود یا آن کار را کرده بودم» وجود دارد. در آن افسردگی، حزن، و احساس باختن و ضرر، و «دیگر نمی‌توانم ادامه بدهم» است.

دل مردگی و بی شوری (۵۰): مشخصه این انرژی ناتوانی، مانند مردگان بودن، انرژی کشیدن از دیگران، بی حرکتی، و احساس

«نمی توانم» و «چه فرقی می کند» در آن است و فقر در آن شایع می باشد.

احساس گناه (۳۰): در این میدان انرژی، شخص می خواهد که تنبیه شده و تنبیه کند، و نتیجه آن مردود شمردن خود،

خودآزاری، پشیمانی، به خود ضرر زدن، و «احساس بد داشتن» است: «همه اش تقصیر من بود». در این سطح استعداد برای تصادفات و اتفاقات، رفتار منجر به خودکشی، و فرافکنی تنفر از خود در «بدی دیگران» شایع است و منشا بسیاری از بیماری های روان تنی می باشد.

حقارت و شرم (۲۰): خصوصیت این سطح احساس حقارت است، مانند گفته «سرت را از شدت شرم پایین بپنداز»، و معمولاً

با نفی و تخطئه کردن همراه می باشد. این برای سلامتی مضر بوده و به بی رحمی نسبت به خود و دیگران می انجامد.

به طور عمومی می توان گفت که درجات پایین تر این مقیاس مربوط به درجات پایین تر ارتعاش انرژی هستند: انرژی کمتر،

توان کمتر، شرایط زندگی و حیات ضعیف تر، ارتباطات بدتر، وفور کمتر، عشق کمتر، و سلامت جسمی و روانی بدتر. به خاطر کم بودن انرژی شان، افرادی که در این سطوح پایین تر قرار دارند نیازمند بوده و انرژی ما را در تمام سطوح تخلیه می کنند. معمولاً از این افراد اجتناب می شود و آنها افرادی در سطح خود را در دور و اطراف خود می یابند (مثلاً در زندان).

همینطور که ما انرژی های منفی را رها می کنیم، یک حرکت پیش رونده و تدریجی به درجات بالاتر این مقیاس، به سمت

«روحیه و شهامت» و سپس ورای آن خواهیم داشت، با تاثیر روزافزون، موفقیت و وفور بیشتر، همراه با تلاش کمتر. ما معمولاً در جستجوی چنین افرادی هستیم و می گوئیم آنها «بالا و عالی» هستند. آنها از خود به تمام موجودات زنده اطرافشان انرژی حیات صادر می کنند. حتی حیوانات هم به آنها جذب می شوند. آنها به قول معروف «انگشت شست شان سبز است» و روی زندگی تمام کسانی که به آنها نزدیک می شوند تاثیر مثبت می گذارند. در سطح «شهامت» هنوز تمام احساسات منفی از بین نرفته اند، ولی انرژی و روحیه کافی برای رسیدگی به آنها وجود دارد زیرا توان و خودکفائی خود را دوباره کشف شده است. سریع ترین راه حرکت از پایین به بالا این است که با خودمان و دیگران صادق باشیم [و خود و دیگران را درباره سطح انرژی و احساس مان گول نزنیم].

همچنین این سطوح انرژی معمولاً به مراکز انرژی بدن که به آنها گاهی «چاکرا» گفته می‌شود مرتبط هستند. چاکراها مراکز انرژی هستند که گفته می‌شود که وقتی لااقل به سطح «روحیه و شهامت» (۲۰۰) رسیدیم، از طریق آنها انرژی «کندالینی»^۱ (kundalini energy) در ما جریان می‌یابد.

مراکز انرژی (چاکراها) را می‌توان با روش‌های مختلف بالینی و دستگاه‌های سنجش دقیق الکترونیکی اندازه‌گیری کرد. در مقیاس روان که در بالا بحث شد چاکراها به این شکل سنجش می‌شوند: چاکرای بالای سر (۶۰۰)، چاکرای چشم سوم (۵۲۵)، چاکرای گلو (۳۵۰)، چاکرای قلب (۵۰۵)، چاکرای زیر جناغ سینه (۲۷۵)، چاکرای طحالی یا سربینی (۲۷۵)، چاکرای ریشه و زیرین (۲۰۰). وقتی که ما از احساسات منفی دست بر می‌داریم، انرژی در چاکراهای بالای ما افزایش می‌یابد. به عنوان مثال به جای اینکه بر طبق عادت همیشگی عصبانیت خودمان را «خالی کنیم» (چاکرای طحالی)، اکنون یک انسان اهل دل خواهیم بود (چاکرای پنجم). این سیستم انرژی اثر مستقیمی روی بدن فیزیکی ما دارد. انرژی در هر چاکرا از طریق کانال‌هایی به نام «مریدین»^۲ (meridians) به تمام پیکر انرژی جریان می‌یابد، که مانند یک طرح و نقشه برای بدن فیزیکی است. هر کانال مریدین مربوط به یکی از اعضاء خاص بدن و هر عضو مربوط به یکی از احساسات و عواطف است. یک انرژی منفی توازن انرژی مریدین و عضو مربوطه را به هم می‌زند. به عنوان مثال، افسردگی، ناامیدی، درماندگی، و دل‌مردگی مربوط به مریدین‌های کبد هستند، و این احساسات معمولاً در کارکرد طبیعی کبد اختلال ایجاد می‌کنند. هر احساس منفی در یک عضو بدن اختلال ایجاد می‌کند و بعد از گذشت سال‌ها، این عضو به تدریج مریض شده و بالاخره از کار می‌افتد.

هرچه سطح و درجه احساسی و عاطفی ما پایین‌تر باشد، نه تنها روی زندگی خودمان، بلکه روی زندگی تمام اطرافیان مان اثر منفی بیشتری می‌گذاریم. هرچه سطح انرژی و تکامل ما بالاتر باشد، زندگی ما در تمامی سطوح و جنبه‌ها مثبت‌تر شده و ما از تمامی حیات و زندگی اطرافمان نیز حمایت و به آن کمک می‌کنیم. وقتی که به احساسات منفی درون مان اقرار کرده و آنها را رها می‌کنیم، آزادتر شده و روی مقیاس ارتعاش و انرژی بالاتر می‌رویم، تا جایی که تجربه غالب ما احساسات مثبت خواهند شد.

تمام احساسات پایین و منفی محدودیت آفرین بوده و مانع این می‌شود که حقیقت «خود» را ببینیم. همین‌طور که ما با رها کردن و تسلیم به سمت درجات بالاتر انرژی حرکت می‌کنیم، نوع جدیدی از تجربه برای ما شکل می‌گیرد. در نقطه بالای آن، شخص متوجه خود حقیقی‌اش می‌گردد و درجات متفاوتی از روشن‌بینی و اشراق برای او حاصل می‌گردد. اهمیت اصلی این فرایند این است که توجه کنیم که با بالاتر رفتن و آزادتر شدن، آنچه که آن را بیداری معنوی، حس ششم، و رشد ضمیر و ادراک نامیده‌اند

^۱ یک نوع انرژی روحانی نهفته در وجود انسان که جایگاه آن در چاکرای ریشه و در زیر استخوان دنبالچه بوده و برای بیداری آن نیاز به تمرینات و مراقبه جسمی و روحی است.

^۲ مجرا و مسیرهای انرژی در بدن که انرژی چی در آن‌ها جریان می‌یابد. طب سوزنی روی باز کردن این مسیرهای انرژی تمرکز دارد.

به دست خواهد آمد. این تجربه مشترک تمام کسانی است که احساسات منفی خود را تسلیم نموده‌اند. آنها مرتب بیدارتر و هوشیارتر می‌شوند. چیزهایی که دیدن آنها در درجات پایین تر ضمیر و ادراک غیر ممکن بود، در سطوح بالاتر از خود هویدا و به طرز باور نکردنی واضح و آشکار هستند.

فهمیدن احساسات

بر طبق یافته‌های علمی، تمام افکار ما طبق سیستمی مرتبط با احساسات و درجه بندی آنها در بانک‌های حافظه ذخیره می‌گردند (Gray-LaViolette, ۱۹۸۲). آنها بر اساس طیف احساسی ما بایگانی می‌شوند، نه بر اساس واقعیت. بنابراین این ادعا که خودآگاهی ما با مشاهده احساسات مان خیلی سریع تر از مشاهده افکارمان رشد می‌کند، پایه علمی دارد. افکار مربوط به یک احساس، ممکن است واقعاً به هزاران فکر منجر گردد. بنابراین فهمیدن و رسیدگی صحیح به احساس زیرین، از سعی در کنترل افکار مربوطه بسیار پرمثمر و نتیجه آن سریع تر است.

در ابتدای کار، برای افرادی که کلاً با موضوع احساسات آشنا نیستند، اغلب توصیه می‌شود که تنها به مشاهده احساسات خود بسنده کنند، بدون اینکه سعی داشته باشند درباره آنها کاری انجام دهند. به این طریق ارتباط بین احساسات و افکار برایشان کمی روشن تر خواهد شد. وقتی که کمی با این فرایند آشنا شدند، آنگاه می‌توانند آزمایش بعضی از این تکنیک‌ها را شروع کنند. برای مثال، بعضی از الگوهای فکری که معمولاً تکرار می‌شوند می‌تواند جدا و مشخص شده و احساس مربوط به آن تشخیص داده شود. سپس برای رسیدگی به آن احساس، ابتدا باید وجود آن پذیرفته و اذعان گردد، بدون اینکه در برابر آن مقاومتی شده یا به نوعی مورد محکومیت و قضاوت قرار گیرد. آنگاه با اجازه به اینکه آن احساس آنچه که هست باشد [بدون سعی در تغییر آن]، شخص می‌تواند شروع به خالی کردن انرژی پشت آن کند تا جایی که کاملاً این انرژی خالی شود. مدتی بعد، می‌توان به افکار قدیمی مربوط به آن احساس نگرست و دید که مشخصه و طبیعت آنها دیگر تغییر یافته است. اگر احساس به طور کامل تسلیم و رها شده باشد، معمولاً افکار مربوطه نیز کاملاً ناپدید می‌گردند و با یک نتیجه فکری جایگزین می‌شوند که می‌تواند به سرعت و درستی به موضوع رسیدگی کند.

به عنوان مثال، شخصی بود که چند روز قبل از پرواز به خارج از کشور متوجه شد که نمی‌تواند گذرنامه‌اش را پیدا کند. با نزدیک شدن تاریخ پرواز، ترس و نگرانی او مرتب افزایش می‌یافت. ذهن او به صورت تند و خودسر کار می‌کرد و سعی می‌نمود به یاد بیاورد که گذرنامه‌اش را کجا گذاشته است. او بالا و پایین را گشت و همه چیز را زیر و رو کرد، و حتی ترفندهای مختلف ذهنی را برای به یاد آوردن امتحان کرد، ولی هیچ یک فایده‌ای نداشت. او شروع کرد که خود را سرزنش کند: «چطور ممکن است این قدر

احمق باشم که بتوانم گذرنامه‌ام را گم کنم؟ الان دیگر برای جایگزین کردن آن فرصت کافی نیست.» همینطور که روز پرواز نزدیک‌تر می‌شد، او خود را در وضعیتی بغرنج یافت: بدون گذرنامه مسافرت ممکن نخواهد بود. از دست دادن این مسافرت، خیلی بد بود، زیرا این هم یک مسافرت کاری و هم یک مسافرت تفریحی بود، و از دست دادن آن، اوضاع بدی را ایجاد می‌کرد. بالاخره او به یاد آورد که روش رها کردن و تسلیم را امتحان کند.

او نشسته و از خود پرسید: «احساس بنیادینی که من آن را نادیده گرفته‌ام چیست؟» در کمال تعجب، او دریافت که این احساس بنیادین، حزن و اندوه است. این غصه خوردن به خاطر این بود که او نمی‌خواست از کسی که بسیار برایش عزیز بود او در این مسافرت قرار بود او را همراهی کند] جدا شود. همچنین، او نگران از دست دادن آن رابطه، یا لااقل تضعیف آن به خاطر غیبت او (در این مسافرت) بود. همین‌طور که او این احساس حزن و ترس مربوطه را رها می‌کرد، ناگهان یک احساس آرامش درباره کل این ماجرا بر او فرود آمد. همچنین او به این نتیجه رسید که اگر قرار باشد این رابطه به خاطر یک غیبت دو هفته‌ای ضربه ببیند، ارزش زیادی نداشته و همین بهتر که نباشد. بنابراین هیچ چیزی در خطر نیست و ریسکی وجود ندارد. به محض اینکه آرامش بر او غلبه کرد، به یاد آورد که گذرنامه‌اش را کجا گذاشته بود. در حقیقت گذرنامه‌اش در جایی آنچنان بدیهی بود که تنها انسداد ناخودآگاه ذهنی قادر بود توضیح دهد چرا نمی‌توانست آن را پیدا کند. نیازی به توضیح نیست که تمام هزاران فکر مربوط به گذرنامه گم شده و سفر از دست رفته و نتایج احتمالی آن در یک آن ناپدید شدند و حالت عاطفی او از استیصال، به شکر گذاری و خوشحالی تبدیل شد.

«رها کردن» خیلی در شرایط و کارهای روزمره زندگی می‌تواند مفید باشد، ولی به خصوص در موارد بحرانی و مشکلات بزرگ زندگی، استفاده از آن برای جلوگیری از تحمل رنج زیاد بسیار مهم است. در بحران‌های زندگی معمولاً حجم غیر قابل تحملی از احساسات و عواطف [رنج آور] وجود دارند، زیرا معمولاً بحران به یکی از نواحی احساسات سرکوب شده ما چنگ می‌اندازد. در چنین شرایطی معمولاً مسئله این نیست که چطور این احساسات را شناسایی کنیم، بلکه چطور با آنها برخورد نماییم.

برخورد با احساسات

چون این برای بیشتر مردم مشکل است، در اینجا باید مقداری وارد جزئیات آن بشویم. در مقایسه با اینکه بگذاریم همه چیز به خودی خود پیش برود، چندین روش برای کمک به ما وجود دارد تا خیلی سریع‌تر و با نتیجه خیلی بهتری بتوانیم از میان طوفان‌های عاطفی عبور کنیم. روشهایی که ذهن برای مقابله با احساسات از آنها استفاده می‌کند را به یاد بیاورید: سرکوبی و مهار، ابراز کردن و فرار. آنها تنها وقتی مضر و آسیب‌زننده هستند که بدون قصد آگاهانه استفاده شوند. ولی وقتی که حجم احساسات غیر قابل تحمل

هستند، اغلب استفاده از آنها توصیه می‌گردد، به شرط اینکه این کار به صورت آگاهانه انجام گیرد. هدف این مانور کاستن از حجم ورای تحمل احساس است تا بتوان آن را تجزیه کرده و قسمت به قسمت آن را رها کرد (این فرایند در زیر توضیح داده شده است). بنابراین در چنین شرایطی کاملاً قابل قبول است که آگاهانه هرچقدر از احساسمان را که در آن موقع می‌توانیم از خود دور کنیم. مثلاً حرف زدن با دوستان نزدیک یا افراد قابل اعتماد می‌تواند از فشار احساسات ما بکاهد. ابراز و اظهار به یک احساس، به خودی خود نیز مقداری از انرژی پشت آن را کاهش می‌دهد. همچنین در چنین مواقعی اشکالی ندارد که آگاهانه از مکانیزم فرار بهره ببریم، تا کمی از شرایط ناراحت کننده فاصله پیدا کنیم. هر چیزی که عادت و علاقه شخص ما در چنین شرایطی است، مثل شرکت در برنامه‌های اجتماعی و تفریحی، بازی با سگ یا گربه خود، تماشای تلویزیون، رفتن به سینما، نواختن موسیقی، و عشق بازی می‌تواند کمک کننده باشد. وقتی که حجم و شدت یک احساس غیر قابل تحمل کاهش یافت، بهترین کار این است که به جای رسیدگی یک‌جا به آن، فرایند رها سازی را برای قسمت‌ها و جنبه‌هایی از آن بکار گیریم.

برای نشان دادن این نکته، مردی را در نظر بگیرید که بعد از سالها کار برای یک شرکت، اخراج می‌شود و احساس درماندگی غیر قابل تحملی بر او غلبه می‌کند. با استفاده از سه مکانیزمی که قبلاً توضیح دادیم، مقداری از احساسات او کاهش خواهد یافت. سپس او می‌تواند به جنبه‌های کوچکی از شغل سابقش نگاه کند. مثلاً آیا می‌تواند علاقه به صرف نهار با همکارانش را رها کند؟ می‌تواند عادت پشت میز همیشگی‌اش نشستن را رها کند؟ یا عادت گپ زدن با منشی شرکت و علاقه‌ای که به این کار داشت؟... هدف تسلیم کردن این جنبه‌های کوچک و پیش پا افتاده این است که ذهن را در روال و چهارچوب «رها کردن و تسلیم» قرار دهیم. رها کردن ما را تا سطح «روحیه و شهامت» بالا می‌برد، زیرا احساسات منفی را شناخته و قبول کرده و به آنها رسیدگی می‌کنیم. در نتیجه آنها شروع به از دست دادن انرژی و بار خود می‌کنند. ناگهان متوجه می‌شویم که ما شهامت و روحیه روبرویی با شرایط خود، قبول و شناسایی احساساتمان، و رسیدگی به آنها را داریم. همین طور که جنبه‌های کوچک و پیش پا افتاده رها می‌شوند، جالب است که بار و فشار مسئله اصلی نیز کاهش می‌یابد. علت این پدیده این است که وقتی از روش رها کردن و تسلیم برای یک احساس استفاده می‌کنیم، در حقیقت در حال رها کردن تمامی احساسات منفی مربوطه به طور همزمان هستیم. گویی تمام احساسات [منفی] یک بستر انرژی مشترک دارند و به همین خاطر تسلیم کردن احساسات در یک جهت، باعث تسلیم شدن احساسات منفی دیگری که حتی به ظاهر جهت متفاوتی دارند می‌گردد. این را من در تجربه‌ی کار کلینیکی خود دیده‌ام و باید خودتان آن را تجربه کنید تا برایتان ثابت گردد.

بعد از بکار گیری چهار متد بالا (سرکوب، ابراز، فرار، و تسلیم کردن جنبه‌های کوچک تر)، یک متد پنجم خود را نشان می‌دهد. هر احساس پر قدرتی در واقع ترکیبی از تعدادی احساسات زیرمجموعه است و کل مجموعه احساسی در هم پیچیده، قابل تفکیک و

تجزیه از هم است. بنابراین برای مثال مردی که کار خود را از دست داده است، در ابتدا با احساس بیچارگی و یاس به زانو می‌آید، ولی به تدریج که با رها کردن پیوسته جنبه‌های فرعی مربوط به شغلش و استفاده از سرکوب، ابراز، و فرار، از فشار احساسی‌اش کاسته می‌شود و درمی‌یابد که در او خشم نیز وجود دارد. خشم زیادی که از غرور او نشأت می‌گیرد به صورت رنجش و تلخی در دل او بروز می‌کند. همچنین، احساس خود را ناتوان دانستن، که نوعی خشم است که بر علیه خود ابراز شده، دیده می‌شود. علاوه بر آن، ترس قابل توجهی وجود دارد. اکنون می‌توان با این احساسات و عواطف مربوطه به طور مستقیم روبرو شد. برای مثال او می‌تواند شروع به رها کردن ترس از اینکه دیگر نخواهد توانست کاری پیدا کند بنماید. وقتی که آن ترس شناخته شده و رها شود، ناگهان تمام امکان‌ها و انتخاب‌های دیگر برای او نمایان می‌شوند. همین‌طور که او غرورش را تسلیم می‌کند، متوجه خواهد شد که بر خلاف آنچه تصور می‌کرد، او با یک بحران مالی روبرو نیست. بنابراین همین‌طور که مجموعه احساسات به اجزاء خود تجزیه می‌شوند، هر جزء و قسمت اکنون انرژی کمتری به خود اختصاص می‌دهد و می‌توان آن را به طور مجزا تسلیم و رها کرد.

همین‌طور که از حالت مغلوب بودن خارج می‌شویم، به یاد خواهیم آورد که قسمت‌های خاصی از احساساتمان را عمداً و آگاهانه سرکوب کرده یا از آنها فرار کرده‌ایم. اکنون می‌توانیم آنها را بازبینی کنیم، تا باقی مانده آنها در آینده به ما زبانی نرسانند، و به یک تلخی و رنجش درونی، احساس گناه پنهان یا تضعیف اعتماد بنفس منجر نگردند. قسمت‌هایی از آن مجموعه احساسی منفی ممکن است برای مدتی، و گاهی حتی سالها بعد دوباره خود را نشان دهد. ولی چون اکنون اینها قسمت‌هایی کوچک هستند، با ظاهر شدن هر کدام می‌توان به آن رسیدگی و توجه کرد. حداقل با این روش، از بحران احساسی با امنیت و بدون ضرر جدی، و با خودآگاهی عبور کرده‌ایم.

رسیدگی به یک بحران احساسی در سطح احساس، به جای سطح تفکر و ذهن، طول زمان آن بحران را به طرز چشم‌گیری کاهش می‌دهد. در مثال مردی که شغلش را از دست داده است، برخورد با شرایط در یک سطح فکری و ذهنی باعث ایجاد هزاران هزار فکر و سناریوهای فرضی و تخیلی خواهد شد. همین‌طور که فکر او با سرعت و به شکلی لجام گسیخته هزاران شرایط و جنبه قضیه را بارها و بارها مرور می‌کند، شب بی‌خوابی‌های زیادی را باید تحمل کند، در حالی که تمام آن بی‌فایده است. تا احساس زیرین آن رها و تسلیم نگردد، افکار به طور بی‌پایانی تولید خواهند شد. همه ما کسانی را می‌شناسیم که سالها قبل در زندگی دچار یک بحران شده‌اند ولی هنوز بهبود نیافته‌اند. آن بحران کاملاً رنگ زندگی آنها را تغییر داده، و آنها به خاطر ندانستن روشی برای رویارویی و رسیدگی به احساسات زیرین و درونی خود، بهای سنگینی را در زندگی خود پرداخت کرده‌اند.

روبرویی با یک بحران در زندگی و پشت سر گذاشتن آن به شکلی موفقیت‌آمیز مزایای زیادی دارد. یکی اینکه حجم احساسات منفی سرکوب یا مهار شده اکنون خیلی کمتر خواهد بود، زیرا برخورد درست با بحران، باعث شده که این احساسات بالا آمده و کنار

گذاشته شوند و بنابراین آنچه ذخیره شده بسیار کمتر است. احساس اعتماد بنفس بسیار بالاتری وجود خواهد داشت، زیرا شخص می‌فهمد که می‌تواند با هر چیزی که زندگی در سر راه او قرار دهد روبرو شده و از آن سالم بیرون بیاید. در نتیجه یک کاهش عمومی در ترس از زندگی، احساس تسلط ابر احساسات و سرنوشت خویش، شفقت و عطوفت بیشتر در برابر رنج و درد دیگران، و توانایی بیشتر برای کمک به آنها در شرایط و بحران‌های مشابه بوجود خواهد آمد. بر خلاف انتظار، بعد از یک بحران در زندگی معمولاً یک دوره آرامش و سکون به همراه است که گاهی درجه آن به سطح تجربه‌های عمیق عرفانی می‌رسد و طول آن برای افراد مختلف متفاوت است. بسیاری از اوقات «شب تاریک درون»، یک دوره افزایش آگاهی و ادراک درونی را به دنبال دارد.

یکی از بهترین نمونه‌ها برای این پدیده به ظاهر خلاف انتظار را در افرادی می‌بینیم که تجربه نزدیک به مرگ (NDE) داشته‌اند. امروزه کتب بسیاری درباره این مقوله وجود دارند که وجوه مشترک این تجربیات را نشان می‌دهند. وقتی که کسی با بدترین ترس، یعنی ترس تکان دهنده و مخوف مرگ، روبرو می‌شود، به دنبال آن احساس عمیق صحت، آرامش، یکی بودن با هستی، و ایمنی از هر ترسی در شخص بوجود می‌آید. بسیاری از این افراد توانایی‌های ماوراء طبیعی بدست می‌آورند، مثل توانایی شفا بخشیدن، حس ششم قوی و دیدن آینده و درجات بالای بیداری و روشن بینی روحی و معنوی. بسیاری از آنها جهش‌های بزرگی را در مسیر رشد تجربه می‌کنند و استعدادها و ظرفیت‌های جدیدی را ناگهان در خود درمی‌یابند. بنابراین، هر بحرانی در زندگی، نطفه شرایط معکوس خود را در دل دارد، نطفه تغییر و نو شدن، گسترش و بسط یافتن، جهش در سطح ضمیر و ادراک، و رها کردن کهنه‌ها و تولدی نوین.

شفا و التیام گذشته

وقتی که ما به زندگی خود می‌نگریم، اغلب اوقات در آن باقی‌مانده بحران‌های گذشته را می‌بینیم که هنوز حل نشده‌اند. افکار و احساسات راجع به اتفاقات گذشته، تمایل به بازگشت به ضمیر ما و آلوده کردن دیدگاه‌مان را دارند، و ما متوجه می‌شویم که آنها در زمینه‌هایی از زندگی، ما را ناتوان و فلج ساخته‌اند. در آن وقت عاقلانه است که از خود بپرسیم، آیا این ارزش بهایی که پیوسته برای آن می‌پردازیم را دارد. حال که ما روشی را یادگرفتیم که با آن می‌توانیم به این بقایای انرژی‌های منفی گذشته رسیدگی کنیم، می‌توانیم آنها را بیرون آورده و از آنها پرده برداری کنیم. باقی‌مانده‌های احساسات می‌توانند مورد بررسی قرار گرفته و رها شوند تا ما التیام بیابیم. این ما را به بحث در مورد یک روش دیگر برای التیام احساسات می‌رساند که وقتی اتفاقات بزرگ گذشتند، می‌تواند روش پرقدرتی باشد: اینکه ما از زاویه جدیدی به آن اتفاق بنگریم، آن را در زمینه جدیدی قرار دهیم، و در الگوی متفاوتی بگذاریم که اهمیت و معنای آن را تغییر می‌دهد.

گفته شده که بیشتر مردم زندگی خود را در حسرت گذشته و ترس از آینده صرف می‌کنند، و به همین خاطر از اینکه لذت و سرور لحظه حال را تجربه کنند ناتوانند. بسیاری از ما این‌طور فرض کرده‌ایم که این سرنوشت آدمی است، شانس ما همین است، و بهترین کاری که از ما ساخته است این است که «لبخندی مصنوعی بر لب داشته و صبور باشیم». گاهی فلاسفه از این برخورد منفی و ناامیدانه سوء استفاده کرده و با آن سیستم‌های فکری پوچ گرایانه‌ای ایجاد کرده‌اند. واضح است که این فلاسفه، که بعضی از آنها در طول سالها مشهور شده‌اند، خود به سادگی قربانی احساسات دردناکی بوده‌اند که موجب فرایندهای فکری و ساخت و پرداخت‌های ذهنی بی‌پایانی در آنها شده است. بعضی از آنها تمام زندگی خود را صرف ساختن سیستم‌های فکری پیچیده کرده‌اند تا چیزی را توجیه کنند که به وضوح مشخص است چیزی جز یک احساس سرکوب شده نیست.

یکی از موثرترین ابزارها برای رسیدگی به گذشته، بوجود آوردن یک زمینه و دیدگاه جدید برای آن است. این بدان معنی است که به اتفاقات معنای متفاوتی بدهیم. برای این کار ما دیدگاه و برخوردمان را در برابر سختی‌ها و جراحات گذشته تغییر داده، و هدیه نهفته در آن‌ها را تصدیق و قبول می‌کنیم. ارزش این روش در روان‌درمانی اولین بار توسط ویکتور فرانکل (Viktor Frankl) بیان شد. او در کتاب مشهورش به نام «انسان در جستجوی معنا» (Man's Search for Meaning) این روش را توضیح داده و نام آن را لوگوتراپی (logotherapy) یا «معنادرمانی» گذاشت. تجربه پزشکی او (به عنوان یک روان‌پزشک) و تجربه شخصی او (به عنوان یک اسیر در اردوگاه کار اجباری آلمان‌ها و کسی که تمام خانواده خود را در جنگ از دست داده بود) نشان داد که اگر معنای جدیدی به اتفاقات و ضربه‌های احساسی بدهیم، اثر آنها به طرز قابل توجهی تغییر یافته و التیام می‌یابند. فرانکل تجربه خودش را در اردوگاه کار اجباری نازی‌ها بازگو کرد که در آن به شکنجه‌های جسمی و فشارهای روحی که تحمل می‌کرد به عنوان یک فرصت برای پیروزی درونی می‌نگریست: «تمام چیزها می‌تواند از یک انسان گرفته شود، بجز یک چیز: آخرین آزادی انسانی - اینکه هرکس برخورد و دیدگاه خود را در هر شرایطی خود انتخاب می‌کند» (Frankl, [۱۹۵۹], ۲۰۰۶). فرانکل مخوف‌ترین شرایط خارجی را در زمینه و دیدگاهی نو دید، تا معنای عمیق آن را برای روح آدمی ظاهر سازد.

در هر تجربه زندگی، صرف‌نظر از اینکه چقدر پر از تراژدی باشد، درسی نهفته است. وقتی که ما این هدیه را کشف کرده و آن را اذعان و قبول می‌کنیم، دردهای آن تراژدی التیام می‌یابند. در مثال مردی که شغل خود را از دست داد، بعد از گذشت مدتی وقتی که او به عقب نگاه کرد دید که شغلش در حقیقت جلوی رشد او را گرفته و او در آن در حال پوسیدن بود. در حقیقت این شغل موجب جراحت او گشته بود. قبل از اینکه شغلش را از دست بدهد، چشم او تنها مزایای آن را می‌دید. ولی با خروج از آن شرایط، او شروع به دیدن هزینه‌هایی کرد که به خاطر شغل سابقش متحمل می‌شد کرد: هزینه‌های جسمی، ذهنی و احساسی. ولی بعد از

اینکه او شغلش را از دست داد، آماده و پذیرای کشف دوباره توانایی‌ها و استعدادهایش شد. در حقیقت او کار جدیدی را شروع کرد که آینده بهتری داشت.

بنابراین، اتفاقات زندگی فرصت‌هایی برای رشد، گسترش تجربه، و پرورش ما هستند. گاهی وقتی به عقب و یک اتفاق در گذشته می‌نگریم، به نظر می‌رسد که در حقیقت گویی یک هدف و مقصود پنهان در پشت آن اتفاق بوده است. گویی ضمیر ناخودآگاه ما به نوعی می‌داند که می‌بایست درس مهمی را یاد بگیریم و با وجود درد و سختی آن، این اتفاق تنها راهی بود که تجربه لازم برای فراگیری این درس را برای ما ایجاد می‌کرد. این بخشی از سبک روانشناسی «کارل یونگ» (Carl Jung) است. او بعد از عمری مطالعه به این نتیجه رسید که ضمیر ناخودآگاه انسان دارای یک کشش و تمایل به سمت تکامل و یکپارچگی و نقد شدن توانایی‌های خویشتن است، و ضمیر ناخودآگاه ما روش‌هایی را خواهد یافت که به این کشش و جاذبه تحقق ببخشد، حتی اگر به قیمت بوجود آوردن اتفاقاتی باشد که ضمیر خودآگاه ما آنها را دردآور به حساب می‌آورد.

همچنین کارل یونگ گفت که جنبه‌ای در ضمیر ناخودآگاه وجود دارد که او آن را «سایه» (shadow) نامید. «سایه» تمامی افکار، احساسات سرکوب شده و باورهای ما راجع به خودمان هستند که از روبرو شدن با آنها فرار می‌کنیم. یک فایده بحران‌های احساسی این است که معمولاً ما را با سایه خودمان آشنا می‌کند. آگاه شدن به جنبه‌ها و ضعف‌هایی که با بقیه انسان‌ها در آنها مشترک هستیم، ما را انسان‌تر و یکپارچه‌تر می‌کند. ما در می‌یابیم که تمام چیزهایی که دیگران را به خاطر آنها شمت می‌کردیم در خود ما وجود دارند. وقتی که این جنبه‌ها را شناخته و به ضمیر خودآگاه مان می‌آوریم، وجود آنها را تصدیق می‌کنیم، و آنها را تسلیم و رها می‌نماییم، دیگر به طور ناخودآگاه ما را هدایت نخواهند کرد. وقتی که «سایه» شناخته و به وجود آن اذعان و اقرار شود، دیگر قدرت خود را از دست خواهد داد. تنها چیزی که نیاز است، توجه و آگاهی به این است که ما افکار، احساسات و محرک‌های ممنوعه خاصی درون خود داریم. اکنون می‌توان با برخورد و نگرش «حالا چه؟» با آنها برخورد کنیم.

عبور از یک بحران در زندگی، ما را بیشتر انسان می‌کند، دلسوزتر می‌سازد، و باعث می‌شود که بیشتر خود و دیگران را بفهمیم و همانطور که هستند بپذیریم. دیگر نیاز نیست که دیگران و خود را مقصر ببینیم. رسیدگی و برخورد درست با یک بحران عاطفی و احساسی، به پختگی و خرد بیشتر منجر می‌گردد و فواید آن مادام‌العمر خواهد بود. ترس از زندگی در حقیقت ترس از احساسات دردآور است. این واقعیت‌ها و رویدادها نیستند که ما را می‌ترسانند، بلکه ما از احساس خود در واکنش به آنها واهمه داریم. وقتی که ما در کنترل احساسات خود قرار می‌گیریم، ترس ما از زندگی از بین می‌رود، اعتماد به نفس ما افزایش می‌یابد و ما حاضر خواهیم بود که با شهامت بیشتر و ریسک‌پذیری بالاتری با فرصت‌ها برخورد کنیم، زیرا می‌دانیم که می‌توانیم با نتایج احساسی آن، هر چه

باشد، روبرو شویم. چون ترس، ریشه تمام پابند شدن هاست، توانایی غلبه بر آن، زمینه رفع موانع بسیاری از تجربیات زندگیست که ما از آنها اجتناب می کردیم.

به همین خاطر، مردی که به درستی و با موفقیت با بحران از دست دادن شغلش برخورد می کند، دیگر هرگز ترس از دست دادن شغلش را نخواهد داشت. به همین خاطر، او در شغل بعدی خلاق تر بوده و حاضر خواهد بود ریسک های بیشتری را در جهت موفقیت شغلی اش قبول کند. او شروع به دیدن این حقیقت می کند که چطور ترس پر قدرتی که از اخراج شدن در او بود، به طور جدی بازدهی و کیفیت عملکرد او را محدود ساخته بود. او به موجودی ترسو و محتاط تبدیل شده بود که برای اطاعت و کرنش در برابر رؤسایش، اعتماد به نفس خود را فدا کرده بود.

یکی از فواید بحران های زندگی، آگاهی و شناخت بهتر خویشتن است. زیرا شرایط، طاقت فرسا شده و ما مجبور می شویم که تمام بازی های اغفال کننده خود را متوقف کنیم و نگاهی جدی به باورها، اهداف، ارزش ها، و شرایط و مسیرمان در زندگی ببندیم و دوباره آنها را مورد ارزیابی قرار دهیم. این فرصتی برای ارزیابی مجدد خودمان و رها کردن احساس گناه و تقصیر است. همچنین، این یک فرصت برای تغییر کامل رفتار و برخوردهایمان می باشد. بنابراین بحران های زندگی که ما از میان آنها عبور می کنیم دو انتخاب متضاد را در پیش روی ما قرار می دهند. آیا باید از این شخص متنفر باشم یا اینکه او را ببخشم؟ آیا باید از این تجربه درس فرا گرفته و رشد کنم، یا درباره آن عصبانی و دل چرکین باشم؟ آیا باید از کوتاهی ها و عیوب دیگران و خویشتن چشم پوشی کنم، یا اینکه آزرده باقی مانده و در فکرم به آنها حمله کنم؟ آیا باید سعی کنم که در آینده با ترس بیشتر، از رویارویی با شرایطی مشابه اجتناب بورزم، یا اینکه از میان این بحران عبور کرده و یکبار و برای همیشه قدرت مقابله با آن را کسب کنم؟ امید را انتخاب کنم یا ناامیدی را؟ آیا می توانم از فرصتی که این تجربه فراهم کرده استفاده کنم و یاد بگیرم که چطور به دیگران ببخشم و عطا کنم، یا اینکه خود را کنار کشیده و در لاک ترس و تلخی خود فرو بروم؟ هر تجربه ای احساسی، فرصتی است که می توانیم با آن صعود کرده یا سقوط کنیم. کدام جهت را انتخاب خواهیم کرد؟ نبرد ما این است.

ما این انتخاب و فرصت را داریم که بین رها کردن احساسات درد آور خود و نگاه داشتن و چسبیدن به آنها یکی را انتخاب کنیم. بد نیست که به هزینه ای که برای چسبیدن به این احساسات می پردازیم نگاهی ببندیم. آیا دوست داریم که به پرداخت چنین هزینه ای ادامه دهیم؟ آیا حاضر هستیم که این احساسات را قبول کنیم؟ همچنین بد نیست که به فواید رها کردن آنها نگاهی ببندیم. انتخاب ما آینده ما را تعیین خواهد کرد. چطور آینده ای را برای خود می خواهیم؟ آیا می خواهیم که شفا داده شده و التیام بیابیم، یا اینکه برای همیشه یک مجروح و زخمی باقی بمانیم؟

در انتخاب عکس العمل و برخورد خویش، خوب است که به بهره‌های پنهانی و ناخودآگاهی که از نگاه داشتن بقایای تجربه در دناکمان عایدان می‌شود بنگریم. چه ارضاء شدن‌های ناخودآگاهی از آن می‌گیریم؟ چقدر حاضریم ارزش و بهای خود را پایین بیاوریم [و رشد و سلامت روح خود را فدای این فواید کوچک و ناخودآگاه کنیم]؟ خشم، تنفر، ترحم به خود و احساس بدبختی، تلخی و آزدگی، همه بازده و عایدات کوچک خود و نوعی ارضاء شدن پنهانی و بی‌ارزش را به ما می‌دهند. بگذارید خودمان را گول زنیم که این عایدات وجود ندارند. وقتی که ما دردها را درون خود نگاه می‌داریم، نوعی لذت عجیب و غیر معمول و مخفی در آن وجود دارد. مطمئناً این امر به ما رفع احساس گناه و تقصیر از طریق تنبیه خویش می‌دهد، و به ما این فرصت را می‌دهد که خود را بیچاره و شکسته [و در نتیجه فاقد مسئولیت برای بهبود شرایطمان] ببینیم. آنجاست که این سؤال مطرح خواهد شد: «ولی تا کی؟» مثال مردی را در نظر بگیرید که برای ۲۳ سال با برادرش حرف نزده است. اینقدر از آن گذشته که دیگر هیچ یک از آنها نمی‌تواند درست به خاطر بیاورد که اختلاف سر چه چیزی شروع شده بود. ولی آنها معمولاً با هم حرف نمی‌زدند و به هم روی خوش نشان نمی‌دادند، و برای ۲۳ سال بهای آن را پرداخت کرده‌اند. آنها از مصاحبت و رفت و آمد با یکدیگر، محبت یکدیگر، با هم بودن در مهمانی‌های خانوادگی و تمام تجربیات مشترک و عشقی که می‌توانستند با هم داشته باشند محروم ماندند. وقتی که آن مرد راه و روش رها کردن را یاد گرفت، شروع به رها کردن احساسات منفی که درباره برادرش داشت نمود. ناگهان بغض او ترکید و اشک حسرت از چشمانش جاری گشت، حسرت از تمام فرصت‌ها و سال‌های از دست رفته. با بخشیدن برادرش، او باعث واکنشی مشابه در برادرش شد و آن دو به یکدیگر بازگشتند. آنگاه یکی از برادرها اتفاقی که باعث تمام اینها شده بود را به یاد آورد. همه چیز از دعوا بر سر یک جفت کفش ورزشی شروع شده بود! آنها به خاطر یک جفت کفش، چنین بهایی را در طول ۲۳ سال پرداخته بودند! اگر او روش رها کردن را یاد نگرفته بود، احتمالاً آنها با همین قهر و تلخی نسبت به یکدیگر از این دنیا می‌رفتند. پس سؤال این است: «تا کی حاضر هستیم به رنج کشیدن خود ادامه دهیم؟ بالاخره کی حاضر خواهیم بود که از آن دست برداریم؟ کی به خود خواهیم گفت که به اندازه کافی درد کشیده‌ایم؟»

آن جنبه ما که نمی‌خواهد از احساسات منفی دست بردارد، کوچکی ماست. همان جنبه ما که زورگو، خودخواه، رقابتی، حقیر و تنگ نظر، نازل، فریب کار، بی‌اعتماد، انتقام جو، قضاوت کننده، خوار و خفیف، ضعیف، با احساس گناه و شرم، و توخالی است. همان جنبه که انرژی پایینی دارد، تحلیل برنده و کوچک کننده است و احساس احترام به خویش را در ما کاهش می‌دهد. آن همان قسمت کوچک ماست که مسئول تنفر از خود، احساس گناه بی‌پایان، به دنبال تنبیه گشتن، و درد و مرض ماست. آیا ما می‌خواهیم که با این جنبه خود هویت یابی کنیم؟ آیا ما میل داریم که به این جنبه خود پر و بال بدهیم؟ آیا دوست داریم خود را اینگونه ببینیم؟ زیرا اگر ما خود را اینگونه ببینیم، دیگران هم ما را اینگونه خواهند دید. دنیا ما را تنها آنگونه خواهد دید که ما خود را می‌بینیم. آیا ما

حاضریم که بهای تمام نتایج آن را بپردازیم؟ اگر ما خود را حقیر و کوچک ببینیم، احتمال اینکه برای ارتقاء شغلی در بالای لیست باشیم کم است.

هزینه چسبیدن به جنبه‌های کوچک وجودمان را می‌توان با تست ماهیچه‌ای نشان داد. این تست خیلی ساده است (Hawkins, ۱۹۹۵, ۲۰۱۲). در ذهن خود یک فکر شرور و کوچک کننده را نگاه دارید و از یک نفر بخواهید که در حالی که دست و بازوی شما به سمت جلو دراز شده آن را به پایین فشار دهد، در حالی که شما در برابر آن مقاومت می‌کنید. به اثر آن دقت کنید. حالا دید مقابل آن را امتحان کنید و خود را شخصی بخشنده، مهربان، و سخاوتمند که در خود احساس بزرگی و ارزش می‌کند تجسم کنید. بلافاصله قدرت ماهیچه شما به حد چشم‌گیری افزایش خواهد یافت که نشان‌دهنده افزایش ناگهانی انرژی بیولوژی در بدن شماست. روحیه کوچک داشتن ضعف و مریضی و در نهایت مرگ به همراه می‌آورد. آیا این چیزی است که می‌خواهید؟ رها کردن احساسات منفی می‌تواند به همراه یک مانور خیلی مفید و سالم باشد که کمک زیادی به تحول درونی شما خواهد کرد، و آن این است که در مقابل احساسات مثبت مقاومت نکنیم!

افزایش دادن احساسات مثبت

پیامد منطقی رها کردن احساسات منفی این است که مقاومت خود در برابر احساسات مثبت را متوقف کنیم. هر چیزی در جهان متضاد خود را دارد. بنابراین هر احساس منفی در ذهن ما، نقطه مقابل خود را داراست، چه ما به طور پیوسته در هر لحظه از آن آگاه باشیم و چه نباشیم. یک تمرین خیلی خوب و روشنگر این است که نشسته و به احساسی که نقطه مقابل احساس منفی فعلی ماست نگاه کنیم و مقاومت در برابر آن را رها کنیم. برای مثال فرض کنید که تولد یکی از دوستان تان نزدیک است ولی وقتی که به هدیه خریدن برای او فکر می‌کنید احساس تلخی و خساست می‌کنید. به همین خاطر نمی‌توانید خود را به خرید هدیه برای او راضی کنید و تاریخ تولد او مرتب نزدیک تر می‌شود. نقطه مقابل این احساسات بخشندگی و سخاوت است. باید به سادگی احساس بخشش را درون خود یافته و مقاومت در برابر آن را متوقف سازیم. کمی عجیب است ولی همانطور که ما مرتباً مقاومت خود را در برابر بخشش رها می‌کنیم، معمولاً احساس بخشش ناگهان مانند موجی در وجود ما سرازیر می‌شود. ما متوجه می‌شویم که قسمتی از طبیعت ما همیشه حاضر به عفو و بخشیدن بوده، ولی ما جرات اجازه دادن به آن را نداشتیم. ما فکر می‌کردیم ممکن است احمق و هالو به نظر برسیم. ما تصور می‌کردیم که با نگه داشتن تلخی‌ها شخص مقابل را تنبیه می‌کنیم، در حالی که ما در حقیقت عشق درون خود را سرکوب می‌کردیم. ممکن است در ابتدا این را به طور خودآگاه حس نکنیم، به خصوص درباره دوست مان. ولی به تدریج متوجه این جنبه شخصیت خود خواهیم شد. همین طور که ما مقاومت خود در برابر مهر و عطوفت درونی مان را رها می‌کنیم، متوجه می‌شویم که در ما چیزی است که می‌خواهد خود را با بخشیدن و دادن ابراز کند، با رها کردن گذشته و مدفون کردن دلخوری‌ها. در ما

این میل وجود دارد که از خود رفتاری دوستانه نشان بدهیم، شکاف‌ها را ترمیم کنیم، زخم‌ها را التیام ببخشیم، بدی‌ها را به خوبی تبدیل کنیم، قدرشناس باشیم، و این ریسک را بپذیریم که دیگران ممکن است ما را هالو فرض کنند.

نتیجه این تمرین این است که در خود آنچه را که تنها می‌توان آن را بزرگی و مجد توصیف کرد، بیابیم. بزرگی، روحیه و شهامت فائق آمدن بر مشکلات و موانع است. بزرگی، آمادگی برای رسیدن به درجه بالاتری از عشق و عطوفت انسانی است. بزرگی، پذیرفتن ضعف‌های بشری دیگران و شفقت و درک برای دردهای آنان و خود را به جای آنها گذاشتن است. از طریق بخشیدن دیگران، بخشیدن خود و رهایی از احساس گناه و تقصیر حاصل می‌شود. بازپرداخت حقیقی ما وقتی است که احساسات منفی خود را رها کرده و به جای آن عشق و عطوفت را انتخاب می‌کنیم، و در آنجاست که این ما هستیم که حقیقتاً نفع می‌بریم. با افزایش آگاهی به اینکه واقعاً چه کسی هستیم، آسیب‌پذیری مان مرتباً کاهش می‌یابد. وقتی که ما با مهر و شفقت، ضعف‌های بشری خود و دیگران را می‌پذیریم، دیگر کسی نمی‌تواند ما را کوچک کند، زیرا فروتنی بخشی از مجد و بزرگی است.

با شناخت حقیقی خود، میل به تعقیب چیزهایی که بالا برنده و رشد دهنده هستند در ما بوجود آمده و معنا و بافت زندگی برای ما دگرگون می‌شود. وقتی که آن تهی بودن درونی که از نبود احساس ارزش ناشی شده بود، با عشق و احترام به خود و اعتماد به نفس جایگزین می‌شود، ما دیگر در دنیای خارج به دنبال آن نمی‌گردیم، زیرا همانا که سرچشمه خوشحالی مان درون خود ماست. برای ما روشن خواهد شد که به هر حال دنیای خارج از ما نمی‌تواند شادی را برای ما خلق کند. تمام ثروت دنیا، فقر و کمبود درون ما را جبران نخواهد کرد. همه ما افراد ثروتمندی را می‌شناسیم که سعی می‌کنند با ثروت و زندگی پر زرق و برق، احساس کم ارزشی و تهی بودن را در خود پر کنند. وقتی که ما به این «خود» درونی، رضایت درون و احساس شادی حقیقی می‌رسیم، از تمام دنیا عبور کرده، و به ورای آن خواهیم رسید. دیگر دنیا جایی خواهد بود که ما از آن لذت می‌بریم و توسط آن کنترل نمی‌شویم، و دیگر مانند زورقی بر روی امواج دریا، برده تأثیرات آن نخواهیم بود.

وقتی که ما از این تکنیک‌ها برای رها کردن منفی‌ها و واگذار کردن مقاومت خود در برابر مثبت‌ها استفاده می‌کنیم، دیر یا زود زمانی می‌رسد که به یک آگاهی ناگهانی و کامل از ابعاد حقیقی وجودمان خواهیم رسید. وقتی که این حال و حالت تجربه شد، دیگر هرگز فراموش نخواهد گشت. دنیا دیگر هرگز ما را مانند سابق مرعوب خود نخواهد ساخت. ممکن است هنوز، صرفاً بر طبق عادت‌های قدیمی با روش‌های دنیا همگام باشیم، ولی دیگر سرسختی، آسیب‌پذیری درونی و تردیدهای مان از بین رفته‌اند. حتی ممکن است از بیرون ما برای دیگران هنوز مانند سابق به نظر برسیم، ولی از درون، انگیزه رفتارمان کاملاً تغییر یافته است. نتیجه نهایی رسیدگی و برخورد آگاهانه و مثبت با احساسات مان، ایمنی و تزلزل‌ناپذیری در برابر محرکات خارجی است. طبیعت درون ما دیگر ضد ضربه شده و ما می‌توانیم با توازن و وقار زندگی کنیم .

فصل چهارم: افسردگی و دل مردگی

دل مردگی و بی‌شوری یک باور است که می‌گوید «نمی‌توانم». این یک احساس است که می‌گوید هیچ کاری از دست من برای تغییر وضعیت ام ساخته نیست، و کسی هم نمی‌تواند کمکی بکند. این ناامیدی و یاس است و مربوط به افکاری از این قبیل است: «چه کسی اهمیت می‌دهد؟»، «فایده‌اش چیست؟»، «کسل کننده است»، «تلاش کردن چه فایده دارد؟»، «من که بالاخره بازنده خواهم بود». این نقشی بود که شخصیت کارتنی «ایور» در کارتن «وپنی خرسه (پوه)» از خود نشان می‌داد و همیشه می‌گفت «به هر حال فایده‌ای نخواهد داشت».

خصوصیات این حالت شامل دلسردی، احساس شکست، غیرممکن یا بیش از حد سخت دیدن، خود را تنها دیدن، تسلیم شدن، بیگانه و جدا بودن، انزوا طلبی، احساس بینوایی و متروک بودن، افسردگی، خالی بودن، منفی بافی، بی‌تفاوتی، بی‌شوقی، احساس معنا نکردن، ناتوانی، احساس شکست و خستگی، احساس بی‌مصرف بودن، خود را محکوم و ناچار دانستن، درماندگی و احساس تاریکی است. هدف وجود چنین احساسی از نظر بیولوژیکی درخواست کمک است، ولی بخشی از این احساس می‌گوید هیچ کمکی امکان پذیر نیست. بخش بزرگی از مردم دنیا در نوعی دل مردگی زندگی می‌کنند. برای آنها امید به اینکه بتوانند حتی نیازهای اولیه خود را برآورده سازند یا اینکه کسی حاضر باشد به آنها کمک کند، وجود ندارد.

اگرچه یک شخص عادی، اغلب در برهه‌هایی از زندگی، دچار دل مردگی و افسردگی می‌گردد اما گاهی، ممکن است این دل مردگی در رابطه با کل وضعیت زندگی رخ دهد. دل مردگی، نشان‌دهنده نبودن انرژی حیات، و قرین مردن می‌باشد. این پدیده در زمان حمله به شهر لندن در جنگ جهانی دوم مشاهده شد. نوزادان از پرورش‌گاه‌های لندن برداشته شده و به نقاطی دور دست ولی امن منتقل می‌شدند که از آنها در آنجا به خوبی مراقبت شود. با این حال، این نوزادان به تدریج دچار افسردگی و دل مردگی شده و اشتهاى خود را از دست دادند و درصد مرگ و میر در آنها بالا رفت. بعدها کشف شد که دل مردگی آنها نتیجه فقدان وجود یک شخصیت مادرگونه بوده است که آنها را از نظر عاطفی تغذیه کند. این یک اثر عاطفی و روانی بود، نه یک مشکل فیزیکی. به خاطر نبود عشق و توجه، آنها اراده و علاقه خود را به زنده ماندن از دست داده بودند.

احساس بی‌تفاوتی و دل مردگی حتی ممکن است درباره خود روش «رها کردن» هم بوجود بیاید، که این نیز خود یک مقاومت است. این ممکن است به شکل رفتار و افکاری اینچنین نمایان شود: «به هر حال این روش هم کار نمی‌کند»، «چه تفاوتی دارد؟»، «فکر نمی‌کنم هنوز آماده چنین چیزی باشم»، «اصلاً دیگر احساسی ندارم»، «سرم خیلی شلوغ است و وقت این کارها را ندارم»، «دیگر از بس رها کردم خسته شدم»، «این بیشتر از توان و طاقت من است»، «همه‌اش یادم خواهد رفت»، «بیش از حد افسرده هستم که بتوانم این کار را انجام دهم».

راه خروج از دل مردگی و بی‌تفاوتی راجع به خود روش، این است که مرتب قصد و نیت خود را در استفاده از آن به یاد خود بیاوریم. یعنی به یاد بیاوریم هدف ما این است که بالاتر و آزادتر زندگی کنیم، توانمندتر و خوشحال‌تر باشیم، و اینکه مقاومت را در برابر این تکنیک رها کنیم.

«نمی توانم» در برابر «نمی خواهم»

راه دیگر خروج از دل مردگی این است که به سود ظاهری ای که به خاطر دل مردگی دریافت می کنیم، دقت کنیم. این سود ممکن است در حقیقت عذر و بهانه ای برای پوشانیدن ترس ما باشد. چون واقعیت این است که ما موجودات بسیار توانائی هستیم. بنابراین بیشتر «نمی توانم» ها در حقیقت «نمی خواهم» هستند. در پشت «نمی توانم» یا «نمی خواهم» معمولاً یک ترس پنهان است. بنابراین در حقیقت با نگرستن به آنچه در پشت احساس دل مردگی و بی تفاوتی قرار دارد، ما حداقل خود را در مقیاس احساسی، از درجه دل مردگی به درجه ترس بالا می بریم. ترس در مقایسه با دل مردگی، درجه بالاتری از انرژی می باشد. لاقل ترس، ما را برای حرکت و نشان دادن عکس العمل تحریک می کند، و در این حرکت این فرصت را داریم که ترس را تسلیم و رها کرده و به درجه خشم یا غرور یا شهامت بالا برویم، که هریک از آنها از درجه دل مردگی بالاتر است.

بگذارید یک مشکل معمول را در نظر بگیریم و ببینیم که چطور راه کار رها کردن و تسلیم می تواند باعث آزاد شدن ما از قیدها و توقف خویشتن شود. سخنرانی برای عموم یکی از معمول ترین قیدها است. در سطح بی تفاوتی و روان مردگی ما درباره آن می گوئیم: «وای، ممکن نیست بتوانم در مقابل جمعیت حرف بزنم. این بیشتر از حد من است. به هر حال کسی هم علاقه ای به شنیدن حرف های من ندارد. راستش چیز مفیدی هم برای گفتن ندارم.» اگر ما نیت و هدف خود را به خود یادآوری کنیم، خواهیم دید که در اینجا بی شوری و دل مردگی تنها یک پوشش برای ترس ماست. حالا می بینیم که در حقیقت فکر سخنرانی در جلوی عموم برای ما ترس آور است، ولی غیر ممکن و تلاش برای آن بی فایده نیست. این به خودی خود برای ما مقداری شفافیت و وضوح به همراه خواهد آورد. واقعیت این نیست که ما «نمی توانیم»، بلکه ما تنها از آن «می ترسیم».

همینطور که این ترس بالا آمده و رها می شود، متوجه می شویم که در واقع ما میل داریم که همین کاری که از آن می ترسیم را انجام بدهیم. حالا وقتی به این میل می نگریم، که با ترس راه آن بسته شده و شاید به خاطر فرصت های از دست رفته در گذشته حسرت هم به آن اضافه شده باشد، عصبانی می شویم. هم اکنون، ما از بی شوری و روان مردگی به حسرت، به میل و خواستن، و به خشم حرکت کرده ایم. در خشم، نسبت به حالات قبلی امکان بالقوه بسیار بیشتری برای حرکت و واکنش وجود دارد. خشم معمولاً فرم دلخوری و رنجش را به خود می گیرد، مثلاً دلخوری از اینکه ما قبول کردیم که در جایی جلوی جمع صحبت کنیم و الان به نوعی خود را مجبور می دانیم.

همچنین، در ما مقداری خشم، درباره ترسی که در گذشته جلوی پیشرفت مان را گرفته بود وجود دارد. خشم باعث می شود مجبور بشویم که تصمیمی درباره این وضعیت بگیریم یا حرکتی از خود نشان بدهیم. مثلاً ممکن است در یک کلاس سخنرانی در جمع ثبت نام کنیم، که در آن صورت از درجه خشم به درجه غرور حرکت کرده ایم. ما بالاخره این گاو را از شاخ هایش گرفته و درباره این وضعیت کاری کرده ایم. در راه کلاس سخنرانی ممکن است ترس بیشتری در ما نمایان شود. همینطور که پیوسته وجود این ترس را تصدیق کرده و آن را رها می سازیم، متوجه می شویم که این روحیه و شهامت در ما وجود دارد که لاقل با ترس خود روبرو شده و برای غلبه بر آن کاری کنیم.

انرژی زیادی در سطح روحیه و شهامت وجود دارد. این انرژی، باعث رها کردن ته مانده ترس و خشم می شود. در حین دوره آموزشی سخنرانی، درجه «قبول و پذیرش» را تجربه می کنیم. «پذیرش»، رهایی از مقاومت کردن را به همراه می آورد که تا کنون خود را به شکل ترس، بی تفاوتی، و خشم نشان می داد. سپس لذت را تجربه خواهیم کرد، زیرا اعتماد به نفس حاصل از «پذیرش و قبول»، در ما بوجود آمده است: «می توانم این کار را انجام دهم». در سطح قبول و پذیرش، توجه و آگاهی بیشتری نسبت به دیگران در ما وجود خواهد داشت. به همین خاطر در کلاس سخنرانی متوجه مشکلات و خجالت بقیه اعضاء کلاس در مورد موضوع سخنرانی عمومی می شویم و شروع به دلسوزی برای آنها خواهیم کرد.

با رشد این دلسوزی و شفقت نسبت به دیگران، خود خواهی در ما تضعیف شده و از خود گذشتگی، رشد می کند. با شکل گرفتن از خود گذشتگی، ما لحظاتی از آرامش و سکون را تجربه خواهیم کرد. در راه برگشت از کلاس به خانه، نوعی رضایت درونی حس می کنیم، احساس اینکه رشد کرده ایم، و از خود به دیگران بخشیده ایم. در تجربه ی بخشیدن از خود به دیگران، ما خود را فراموش کرده و برای دیگران دلسوزی کرده ایم و از مشاهده رشد آنها خوشحال شده ایم. در این حالت، نوعی زیبایی و رحمت وجود دارد که متحول کننده است، کشف کردن شفقت و عطوفت درونی مان، احساس اتصال به هممنوعان خود و دلسوزی برای درد و رنج آنها. وقتی تحول ما در این جهت پیشرفت کرد، شاید تصمیم بگیریم آنچه خود درباره ترس از سخنرانی در جمع یاد گرفته ایم را به دیگران یاد بدهیم، از جمله گام هایی که در جهت رفع آن برداشته ایم، موفقیت حاصله، اثر آن بر روی اعتماد به نفس و سایر تغییرات مثبت بر روی روابط شخصی مان.

اساس و قدرت بسیاری از گروه های خودیاری، بر مبنای به اشتراک گذاشتن این گونه تجربیات رشد شخصی بنا شده است: به اشتراک گذاشتن تجربه های درونی اشخاص از پایین ترین مقیاس سنجش احساسی گرفته تا بالاترین و بهترین آنها. تجربه غلبه بر چیزی که در ابتدا بیش از حد سخت و صعب العبور به نظر می رسید، ولی اکنون قابل کنترل شده و غلبه بر آن، حس زنده بودن و سلامت روانی را در ما افزایش داده است. این افزایش اعتماد به نفس، در جنبه های دیگر زندگی مان نیز نفوذ خواهد کرد، و خود باوری، باعث افزایش توانایی های شغلی و پیشرفت مادی مان نیز خواهد گشت. در این سطح، عشق، در شکل تشویق دیگران و بازگویی تجربه های خود به آنان ظاهر می شود، و رفتار ما باعث رشد دیگران خواهد بود، نه باعث تخریب آنها. انرژی که از ما صادر می شود مثبت بوده و باعث جذب دیگران خواهد شد، و این به نوبه خود به طور پیوسته به اعتماد به نفس و انرژی مثبت مان خواهد افزود و یک حلقه خود تشدید کننده را ایجاد خواهد کرد.

وقتی که در یک زمینه خاص چنین رشد احساسی و روانی را برای خود ایجاد و آن را تجربه کنیم، کم کم متوجه خواهیم شد که همین کار را در جنبه های دیگر زندگی مان، که در آنها با محدودیت و مشکل روبرو هستیم نیز می توانیم انجام دهیم. در پشت تمام «نمی توانم» ها تنها «نمی خواهم» ها قرار دارند. «نمی توانم» یعنی «می ترسم»، «خجالت می کشم»، «غرورم اجازه نمی دهد که ریسک شکست خوردن را بپذیرم و تلاش کنم». حاصل آن، عصبانیت نسبت به خود و شرایط خارجی است که غرورمان، سرچشمه آن می باشد. اعتراف و اذعان به وجود این احساسات و رها کردن آنها به ما روحیه و شهامت روبرو شدن با آنها را می بخشد، و بالاخره به ما حس پذیرش و آرامش درونی خواهد داد، لافلاچ در مورد جنبه هایی که روی آنها کار کرده ایم.

روان‌مردگی و افسردگی، بهای گزافی است که به خاطر پروبال دادن به جنبه‌های کوچک وجودمان و باور کردن داستان‌های آن پرداخت می‌کنیم. این چیزی است که به واسطه‌ی خود را قربانی و محکوم دیدن، و اجازه دادن به برنامه‌های خارجی برای هدایت‌مان، دریافت می‌کنیم. این، بهای خرید افکار و انرژی‌های منفی است. این، نتیجه مقاومت در برابر آن جنبه وجود ماست که پر از عشق، شهامت و بزرگی می‌باشد. این حاصل اجازه دادن به افکار خود و تلقینات دیگران است که اعتماد به نفس ما را گرفته و ما را بی‌اعتبار و ناتوان ساخته‌اند. این پیامد نگرستن به خود از دیدگاهی منفی و تاریک است. در حقیقت، تمام آن فقط به خاطر تعریفی بوده که در ذهن خود نادانسته اجازه داده بودیم درباره‌مان شکل بگیرد. راه خروج از آن، این است که ضمیر و ادراک خود را بیدار کنیم.

«بیدار شدن» یعنی چه؟ برای شروع، بیدار شدن به این معنی است که برای خود، حقیقت را جستجو کنیم، به جای اینکه اجازه بدهیم کورکورانه از خارج برنامه ریزی شویم، یا اینکه آن صدای ذهنی که به دنبال کوچک نگاه داشتن و تضعیف ماست و همیشه روی ضعف و ناتوانی تمرکز می‌کند، ما را برنامه ریزی کند. برای خروج از آن، باید این مسئولیت را به گردن بگیریم که این ما بودیم که افکار منفی را درباره خود به درون راه داده و آنها را باور کرده‌ایم. بنابراین راه خروج از این مخصصه این است که همه چیز را زیر سؤال ببریم.

مدل‌های زیادی برای ذهن انسان پیشنهاد شده، که یکی از آنها مدل یک کامپیوتر است. ما می‌توانیم به مفاهیم ذهنی، افکار، و سیستم‌های باور خود مانند برنامه‌های کامپیوتر بنگریم. چون آنها برنامه هستند، می‌توانند مورد سؤال قرار گرفته و معکوس یا حذف شوند، و برنامه‌های منفی و مضر می‌توانند با برنامه‌های مثبت جایگزین گردند. ولی جنبه کوچکتر ما کاملاً با نگاه داشتن برنامه‌های منفی راضی است و آنها را قبول می‌کند.

اگر ما به منشأ افکار خود بنگریم، و سعی کنیم سرچشمه آنها را تشخیص دهیم و از نسبت دادن آنها به «خود» - که کار عبسی است - اجتناب ورزیم، متوجه می‌شویم که می‌توان به افکار به شکلی مجرد و خارجی نگرست. ما درمی‌یابیم که در بسیاری از اوقات، منشأ آنها تربیت‌های دوران کودکی و جوانی ما بوده‌اند که توسط والدین، خانواده، مدرسه، دوستان، رسانه‌ها، فیلم و تلویزیون، کلیسا، کتب، و آنچه در اطراف خود حس کرده‌ایم به ما القاء شده‌اند. تمام اینها نادانسته بر روی ما تاثیر گذاشته‌اند، بدون اینکه هیچ انتخاب ارادی را بر آنها اعمال کرده باشیم. نه تنها این، بلکه به خاطر خواب غفلت و سادگی و معصومیت و همچنین طبیعت خود ذهن، تبدیل به ترکیبی از تمام زباله‌های منفی که در دنیا رایج است شده‌ایم. به علاوه، نتیجه‌گیری کردیم که تمام اینها در مورد ما شخصاً صادق است. ولی همینطور که بیدارتر می‌شویم، درمی‌یابیم که امکان و حق انتخاب داریم. ما می‌توانیم از اینکه به تمام افکار ذهن خود اعتبار و قدرت ببخشیم، اجتناب کنیم. می‌توانیم آنها را مورد شک و سؤال قرار داده و خود دریابیم که آیا واقعاً حقیقت دارند یا نه.

حالت احساسی روان‌مردگی مربوط به باور «نمی‌توانم» است. گرچه ذهن دوست ندارد این را بشنود، ولی در حقیقت، بیشتر «نمی‌توانم»‌ها «نمی‌خواهم»‌ها هستند. دلیل اینکه ذهن نمی‌خواهد این حقیقت را بشنود این است که «نمی‌توانم»، یک پوشش برای احساسات دیگر است. ما می‌توانیم این احساسات را به ضمیر آگاه خود بیاوریم. برای این کار باید از خود صادقانه بپرسیم «آیا واقعاً نمی‌توانم یا اینکه نمی‌خواهم؟ اگر قبول کنم که در حقیقت نمی‌خواهم، چه شرایطی را بوجود آورده و در مورد آن چه احساسی خواهم داشت؟»

برای مثال، فرض کنید ما فکر می‌کنیم که نمی‌توانیم برقصیم. باید با خود بگوییم: «شاید این تنها یک پرده پوشی است. شاید حقیقت این است که من نمی‌خواهم برقصم.» راه اینکه بفهمیم احساساتمان چه هستند، این است که تصور کنیم داریم رقصیدن یاد می‌گیریم. حالا تمام احساسات مربوطه بیرون می‌آیند: خجالت، غرور، دست و پا چلفتی بودن، تنبلی و اکراه در صرف وقت و انرژی برای یادگرفتن آن. با جایگزین کردن «نمی‌توانم» با «نمی‌خواهم»، ما تمام این احساسات را آشکار می‌کنیم، سپس آنها می‌توانند تسلیم و رها شوند. ما می‌بینیم که برای یادگرفتن رقص نیاز است که کمی از غرور خود بکاهیم. ما به هزینه‌ای که به خاطر این احساسات می‌پردازیم نگرسته و از خود می‌پرسیم «آیا حاضرم به پرداخت چنین بهایی ادامه دهم؟ آیا حاضرم ترس از شکست خوردن را رها کنم؟ آیا حاضرم اکراهی که در برابر صرف تلاش و وقت دارم را رها کنم؟ آیا حاضرم غرورم را رها کرده و اجازه بدهم به عنوان کسی که در حال یادگیری است، ناشی و دست و پا چلفتی به نظر برسم؟ آیا حاضرم خساستم را کنار گذاشته و پول کلاس رقص را بپردازم؟» وقتی که تمام احساسات مربوطه تسلیم شدند، برای ما خیلی روشن خواهد شد که دلیل واقعی، نخواستن است نه نتوانستن.

باید به خاطر داشته باشیم که ما آزادیم که وجود احساسات خود را تصدیق نموده و آنها را تسلیم کنیم یا نکنیم، همینطور که ما «نمی‌توانم»‌های خود را آزمایش کرده و می‌فهمیم که در حقیقت «نمی‌خواهم» هستند. این به آن معنا نیست که باید حتماً احساسات منفی که به «نمی‌خواهم» منجر شده‌اند را کنار بگذاریم. ما مختاریم که تا هر وقت بخواهیم به انرژی‌های منفی خود بچسبیم. هیچ قانونی نگفته که ما باید آنها را رها کنیم. ما موجوداتی با آزادی اراده و اختیار هستیم. این تاثیر بزرگی در دیدگاه و باور ما از خود خواهد گذاشت که متوجه شویم که احساس «نمی‌خواهم انجام دهم» با «نمی‌توانم و چاره‌ای ندارم و محکوم هستم» کاملاً متفاوت است. برای مثال، ما مختاریم که از یک نفر متنفر باشیم یا اینکه افراد و شرایط خارجی را مقصر ببینیم. ولی با درک اینکه ما آزادانه این نگرش را انتخاب می‌کنیم، در درجه بالاتری از بیداری ضمیر قرار می‌گیریم - در مقابل محکوم و قربانی ناتوان یک احساس بودن - و به حکومت بر خود و توانمندی نزدیک‌تر خواهیم بود.

مقصر دیدن

یکی از بزرگ‌ترین موانع برای خروج از افسردگی و روان‌مردگی، مقصر دیدن است. گرچه این خود یک بحث کامل و جداگانه می‌باشد، نگاهی اجمالی به آن در اینجا مفید است. برای شروع، باید توجه کنیم که بازپرداخت‌های زیادی در تقصیر و سرزنش دیگران برای ما وجود دارد: ما احساس بی‌گناهی خواهیم کرد، از ترحم به خود لذت خواهیم برد، می‌توانیم قربانی و مظلوم باشیم و مورد همدردی و دلسوزی دیگران قرار خواهیم گرفت.

شاید بزرگ‌ترین بازپرداخت مقصر دیدن دیگران این است که ما را مظلومی بی‌گناه و طرف مقابل را بد و ظالم جلوه می‌دهد. می‌توانیم این بازی را پیوسته در رسانه‌ها ببینیم: بزرگ کردن بی‌پایان تقصیر و عیب طرف یا گروه مقابل، یکدیگر را به لجن کشیدن، ترور شخصیت، شکایت و پرونده سازی. اضافه بر بازپرداخت احساسی، مقصر دیدن و سرزنش می‌تواند سود مادی زیادی (در صورت عملکرد قانونی) به دنبال داشته باشد و چیز وسوسه کننده‌ای است که بتوانیم احساس مظلومیت کنیم و سود مادی نیز ببریم.

نمونه مشهوری از این، سال‌ها قبل در شهر نیویورک اتفاق افتاد. یک اتوبوس حمل و نقل عمومی تصادف کرد. مردم از در جلوی اتوبوس بیرون ریختند و جمع شده و هر یک اسم و آدرس خود را برای دریافت غرامت ارائه دادند. رهگذران هم تا این را دیدند به سرعت از اوضاع سوء استفاده کرده، از در عقب اتوبوس وارد شده و از در جلو به عنوان مسافر مجروح پیاده شدند تا نام خود را به لیست «قربانیان بی‌گناه» اضافه کنند. آنها حتی در تصادف نبودند ولی می‌خواستند که غرامت دریافت کنند!

مقصر دیدن دیگران یا شرایط، بزرگترین عذر و بهانه در دنیاست. این به ما این امکان را می‌دهد که کوچک و محدود باقی بمانیم، بدون اینکه درباره آن احساس گناهی داشته باشیم. ولی برای این کار هزینه‌ای وجود دارد: از دست دادن آزادی‌مان. همچنین، نقش قربانی ما را در موضع ضعف و آسیب‌پذیری و ناتوانی قرار می‌دهد، که مولفه‌های اصلی افسردگی و روان‌مردگی می‌باشند.

اولین گام برای خروج از حالت سرزنش و مقصر دیدن، درک این مسئله است که ما [آزادانه] انتخاب کرده‌ایم که دیگری را مقصر ببینیم. بسیاری دیگر که در شرایط مشابه ما بوده‌اند، بخشیده‌اند، فراموش کرده‌اند، و رفتار و برخوردی کاملاً متفاوت از خود نشان داده‌اند. ما قبل از این در مورد ویکتور فرانکل بحث کردیم که تصمیم گرفت نگرانی‌های زندان را ببخشد و در تجربه‌اش در اردوگاه‌های کار اجباری یک هدیه پنهان ببیند. همانطور که دیگران و افرادی مانند ویکتور فرانکل، مقصر ندیدن را انتخاب کردند، این گزینه در دسترس ما نیز هست. ما باید با خود صادق باشیم و متوجه شویم که ما مقصر می‌بینیم زیرا اینگونه انتخاب کرده و تصمیم گرفته‌ایم که مقصر ببینیم. این حقیقت است، صرف‌نظر از اینکه شرایط چطور به نظر برسد و توجیه ما چقدر منطقی به نظر آید. مسئله درست یا غلط مطرح نیست، مسئله تنها این است که ما خود مسئول و در کنترل روان و احساس خویشتن باشیم. توجه به اینکه ما مقصر دیدن را انتخاب کرده‌ایم در مقایسه با اینکه فکر کنیم مجبوریم که دیگری را مقصر ببینیم، دو دنیای کاملاً متفاوت است. در این موارد، معمولاً ذهن اینگونه فکر می‌کند، «اگر شخص دیگر یا شرایط خارجی مقصر نباشند، پس حتماً تقصیر باید گردن خود من باشد.» مقصر دیدن دیگران یا خود ما به سادگی غیر ضروری است.

جذابیت مقصر دیدن از اوان کودکی و به طور روزمره در مدرسه، زمین بازی و در خانه بین بچه‌ها وجود دارد. مقصر دیدن، محور اصلی شکایت‌ها و جلسات بی‌پایان دادگاه‌ها است که امروزه ویژگی جامعه ما شده‌اند. ولی حقیقت این است که مقصر دیدن تنها یکی دیگر از برنامه‌های منفی است که به ذهن خود اجازه باور و اعتبار بخشیدن به آن را داده‌ایم، زیرا هیچ وقت آن را مورد شک و سؤال قرار نداده‌ایم. چرا همیشه هر چیزی باید «تقصیر» کسی باشد؟ چرا اصلاً باید کل مفهوم «اشتباه و بد» به شرایط و اوضاع اضافه گردد؟ چرا باید حتماً یکی از ما اشتباه، بد، یا مقصر باشد؟ چیزی که در ابتدا [یا از دیدگاهی خاص] به نظر خوب می‌رسیده، در نهایت چندان خوب از آب در نیامده است، همین. یا شاید اتفاقاتی که ناخوشایند هستند رخ داده‌اند.

برای غلبه بر احساس مقصر دیدن، نیاز است که به رضایت و لذت پنهانی که از ترحم به خود، خشم و تیرئه خود دریافت می‌کنیم نگاه کنیم و شروع به رها کردن تمامی این بازپرداخت‌های کوچک بکنیم. هدف این مرحله این است که از درجه قربانی بودن و محکومیت به احساس خویش، به درجه انتخاب و اختیار نسبت به آنها بالا برویم. اگر به سادگی آنها را مشاهده و وجودشان را تصدیق کنیم، شروع به باز کردن آنها از

یکدیگر کرده و یک به یک هر جزء را رها می‌نماییم، آنگاه ما آگاهانه انتخاب کرده‌ایم. با این روش، در حقیقت ما یک گام بزرگ در مسیر خروج از منجلاب ناتوانی و عجز برداشته‌ایم.

در راه غلبه بر مقاومتی که ذهن ما از خود نشان می‌دهد و بر عهده گرفتن مسئولیت برنامه‌ها و احساسات منفی مان، بسیار مفید خواهد بود که ببینیم آنها از جنبه کوچک وجود ما صادر می‌شوند. طبیعت کوچکترین جنبه وجودی ما علاقه به افکار منفی دارد و به همین خاطر ما ناخودآگاه تمایل داریم که دیدگاه‌های محدود و کوچک آن را بلافاصله و به راحتی بپذیریم. ولی حقیقت این است که این تمام وجود ما نیست، چون بیرون و ماوراء خود کوچک ما، «خود» بزرگ و حقیقی ما قرار دارد. ممکن است ما متوجه عظمت و بزرگی درون خود نباشیم و آن را در حال حاضر تجربه و حس نکنیم، ولی آنجاست. اگر مقاومت در برابر آن را رها کنیم، شروع به احساس و تجربه آن خواهیم کرد. بنابراین افسردگی و روان‌مردگی نتیجه خواست ما برای چسبیدن به خود کوچک و باورهای آن است، و مقاومت در برابر خود حقیقی و بالاتر که نقطه مقابل تمام احساسات منفی می‌باشد.

طبیعت جهان اینگونه است که هر چیزی در آن، یک معادل در قطب مقابل دارد. مثلاً نقطه مساوی و مقابل الکترون، پوزیترون است. هر نیرویی، یک نیروی مساوی ولی متضاد دارد. «یین» (Yin) با «یانگ» (Yang) در توازن است. ترس وجود دارد، ولی شهامت نیز هست. تنفر وجود دارد ولی متضاد آن عشق است. بزدلی و هراس وجود دارد، ولی شجاعت و تهور نیز هست. هم خساست وجود دارد هم سخاوت. برای هر احساسی در روان آدمی احساس مقابل نیز موجود است. بنابراین راه خروج از منفی بودن این است که حاضر باشیم وجود احساسات منفی را در خود قبول و اذعان کرده و رهایشان نماییم، و همزمان حاضر باشیم که مقاومت در برابر متضاد مثبت آن‌ها را کنار بگذاریم. افسردگی و روان‌مردگی نتیجه این است که خود را تحت تاثیر قطب منفی احساسات قرار داده‌ایم.

این در زندگی روزمره چطور کار می‌کند؟ بگذارید دوباره به مثال خریدن هدیه تولد برای دوستی که از او رنجیده‌ایم بازگردیم. به خاطر چیزهایی که در گذشته بین ما اتفاق افتاده، اکنون احساس می‌کنیم حاضر نیستیم هیچ کاری برای تولدش انجام دهیم و پول خرج کردن برای او برای مان آزار دهنده است. ذهن، انواع بهانه و توجیهات را می‌سازد: «وقتش را ندارم»، «نمی‌توانم فراموش کنم چه رفتاری داشت»، «اول باید معذرت خواهی کند». در این حالت دو مکانیزم در روان ما فعال هستند: چسبیدن به منفی‌ها و جنبه کوچک وجودمان، و مقاومت در برابر مثبت‌ها و بزرگی درونی مان. اولین قدم این است که ببینیم که «نمی‌توانم» در حقیقت «نمی‌خواهم» است. با نگاهی دقیق‌تر به «نمی‌خواهم» پی خواهیم برد که ریشه در احساسات منفی‌ای دارد که می‌توانند همینطور که بالا می‌آیند تصدیق و اقرار شده و رها گردند. همچنین واضح است که ما در مقابل احساسات مثبت مقاومت می‌کنیم: احساس محبت و عطوفت، سخاوت و گذشت که یک به یک می‌توان آنها را مشاهده کرد.

می‌توانیم در یک جا نشسته و سخاوت را در خود تصور کنیم و مقاومت را در برابر آن کنار بگذاریم. آیا درون ما جنبه‌ای از سخاوت وجود دارد؟ ممکن است در این مورد خاص حاضر به استفاده از آن برای دوست مان نباشیم، با این حال، می‌توانیم شروع به دیدن این سخاوت در ضمیر و روان خود بنماییم. با رها کردن مقاومت در برابر احساس سخاوت، به تدریج وجود آن را در درون خود خواهیم دید. در حقیقت درمی‌یابیم که

ما بعضی اوقات از بخشیدن و عطاء به دیگران لذت می‌بریم. ما به تدریج به یاد می‌آوریم که وقتی در برابر بخشش و سخاوت دیگران و دریافت هدیه از آنها سپاس‌گزاری می‌کنیم، چقدر وجود ما از احساسات مثبت سرشار می‌گردد. با تسلیم کردن مقاومت خود در برابر بخشش و گذشت، می‌بینیم که ما واقعاً میل خود را برای بخشش سرکوب کرده بودیم و تمایل به رها کردن کینه‌ها و دل‌خوری‌ها در ما شکل می‌گیرد. همینطور که این کار را انجام می‌دهیم، به تدریج هویت یابی با خود کوچک در ما متوقف می‌گردد و متوجه می‌شویم که چیزی در ماست که بسیار بزرگ‌تر است. آن چیز همیشه آنجا بوده، ولی تنها از دید ما مخفی بوده است.

این فرایند در تمام شرایط منفی قابل اعمال است و به ما این توانایی را می‌دهد که دیدگاهی که از آن به شرایط فعلی نگاه می‌کنیم را تغییر دهیم. این ما را قادر می‌سازد که به آن یک معنی جدید و متفاوت ببخشیم. این کار ما را از یک قربانی و مظلوم ناتوان، به درجه کسی که آگاهانه انتخاب می‌کند، بالا می‌برد. در مثالی که گفتیم این بدان معنی نیست که باید بلافاصله از خانه بیرون دویده و یک هدیه تولد برای دوستان بخریم. بلکه معنی آن این است که اکنون ما آگاهی که با انتخاب و آزادی خود در این شرایط [احساسی] قرار داریم. ما آزادی کامل داریم و این آگاهی دامنه انتخاب و عمل ما را بسیار گسترده‌تر می‌سازد. این درجه بسیار بالاتری از ضمیر و ادراک است تا آن قربانی ناتوان که اسیر دلخوری‌ها و کینه‌های گذشته است.

یکی از قوانین روح و ضمیر این است: «ما تنها وقتی مشمول افکار و باورهای منفی خواهیم بود که آگاهانه بگوییم [و قبول کنیم] که آنها بر ما حادث می‌شوند.» ولی ما آزادیم که یک باور را قبول نکنیم و به آن اعتبار نبخشیم.

بگذارید به یک مثال نگاه کنیم تا ببینیم چطور می‌توانیم این را در زندگی روزمره بکار گیریم. فرض کنید گزارش روزنامه‌ها و تلویزیون می‌گویند که نرخ بی‌کاری در بالاترین حد خود است. در این نقطه ما آزادیم که افکار منفی را به خود راه نداده و به جای آن بگوییم «مشکل بیکاری شامل من نمی‌شود.» با امتناع از اینکه این باور منفی را قبول کنیم، دیگر این باور قدرتی بر روی ما و زندگی ما نخواهد داشت.

تجربه‌های شخصی زیادی نشان می‌دهند که در یک دوره با نرخ بی‌کاری بسیار بالا بعد از جنگ جهانی دوم، پیدا کردن شغل برای عده‌ای کار مشکلی نبوده است. در حقیقت، بعضی دو یا چند کار داشتند. این نتیجه یک مجموعه باور در آنها بود که می‌گفت: «بی‌کاری ممکن است شامل بقیه بشود، ولی شامل من نخواهد بود» و «خواستن، توانستن است». همچنین این افراد حاضر بودند که از غرور خود بکاهند تا کار داشته باشند [حتی اگر آن کار را در شأن خود ندانند]. مثال دیگر، اعتقاد راجع به بیماری‌های مسری و همه‌گیر است. چند سال پیش ۱۴ نفر که با هم دوست بودند در میان یک دوره اپیدمی آنفولانزا، با دقت مورد مشاهده قرار گرفتند. از ۱۴ نفر ۸ نفر به آنفولانزا مبتلا شدند و ۶ نفر سالم ماندند. چیزی که اینجا مهم است این نیست که ۸ نفر آنفولانزا گرفتند، بلکه این است که ۶ نفر مریض نشدند! در هر بیماری همه‌گیر، عده‌ای هستند که «مبتلا» نمی‌شوند. حتی در حین رکود بزرگ اقتصادی آمریکا عده‌ای بودند که بسیار ثروتمند شده و میلیونر گشتند. باور به فقر در آن روزها «مسری» بود، ولی با این حال بعضی این باور را به درون خود راه ندادند، و بنابراین بر آنها اعمال نشد.

برای اینکه منفی‌ها به زندگی ما سرایت کنند، می‌بایست ابتدا آنها را تصدیق کنیم و سپس با باور کردن، به آنها انرژی بدهیم. اگر ما این قدرت را داریم که چیزهای منفی را در زندگی خود هویدا سازیم، واضح است که این قدرت را نیز داریم که چیزهای متضاد آنها را بوجود بیاوریم.

انتخاب مثبت‌ها

یکی از اثرات غیر منتظره رها کردن منفی‌گرایی درون‌مان، کشف احساسات متضاد با آنها در ماست. حقیقتی درون ماست که می‌توانیم آن را «بزرگی درون» یا «خود بالاتر» بنامیم، که قدرت آن بسیار بیشتر از منفی‌هاست. با رها کردن رشوه‌هایی که از اتخاذ مواضع منفی در درون‌مان دریافت می‌کردیم، اکنون پرداخت‌های مثبتی که از قدرت احساسات مثبت خود دریافت می‌کنیم، ما را متعجب خواهند کرد. برای مثال، وقتی که مقصر دیدن دیگران را رها می‌کنیم، گذشت و بخشش را تجربه خواهیم کرد.

«خود بالاتر» ما، که شاید بتوانیم بگوییم ترکیب احساسات بالاتر ماست، تقریباً توانایی و ظرفیت نامحدودی دارد. می‌تواند ما را به سمت شغل بهتر هدایت کند. می‌تواند شرایط مناسب برای بهبود و التیام رابطه‌های ما را ایجاد کند و فرصت‌هایی برای روابطی پر از مهر و عطوفت را بسازد. می‌تواند پیشرفت مالی یا بهبود جسمی ما را موجب شود. وقتی ما انرژی و اعتبار دادن به تمام برنامه‌ها و باورهای منفی که از ذهن‌مان برمی‌خیزد را متوقف می‌سازیم، بخشیدن قدرت خود به دیگران را متوقف ساخته‌ایم و آن را دوباره در دست خود گرفته‌ایم. این منجر به افزایش اعتماد به نفس، زنده شدن خلاقیت و گشایش چشم اندازی مثبت از آینده می‌شود که جایگزین ترس می‌گردد.

می‌توانیم این را در مورد کسی که از دست او دل‌خوری داشته و با او رابطه خوبی نداریم آزمایش کنیم. می‌توانیم به این فقط به عنوان یک آزمایش برای این روش نگاه کنیم و به خود بگوییم که قصدمان صرفاً یادگیری است. یعنی می‌خواهیم با قوانین روان و ضمیر آشنا شویم و نتیجه استفاده از آنها را ببینیم. برای شروع، باید به بازپرداخت‌هایی که از نگاه داشتن احساسات منفی در خود دریافت می‌نمودیم توجه و اقرار کنیم، و سپس هر جزء آن را رها نماییم. همزمان باید از مقاومت در برابر آنچه در درون ما سعی در التیام این رابطه را دارد، دست بکشیم. فعلاً هیچ نیازی نیست که با آن شخص تماسی داشته باشیم. ما این آزمایش را برای خودمان انجام می‌دهیم نه برای طرف مقابل.

همین‌طور که به درون خود می‌نگریم، از خود می‌پرسیم: «خشم ما از او برای پنهان کردن چه احساس دیگری است؟» به احتمال زیاد در زیر خشم، ترس خواهیم یافت. ممکن است علاوه بر ترس، حسادت، رقابت یا بقیه اجزاء یک ساختار احساسی [منفی] که مانع یک رابطه سالم هستند نیز آنجا یافت شوند. رها کردن هم‌زمان احساسات منفی و مقاومت در برابر احساسات مثبت باعث جابجایی انرژی‌های درونی ما می‌گردد، و به همراه آن، اعتماد به نفس ما به‌طوری‌شاید نامحسوس تغییر می‌کند. تنها چیزی که نیاز است، رها کردن مقاومت‌مان در برابر بهبود این رابطه است. آنگاه می‌توانیم صبر کرده و ببینیم که چه اتفاقی می‌افتد. در این آزمایش، برای ما اهمیتی ندارد که طرف مقابل «می‌فهمد» او پاسخ می‌دهد یا نه. آنچه برای ما مهم است این است که خود ما «بفهمیم». تنها چیزی که برای ما اهمیت دارد این است که موقعیت ما درباره این موضوع تغییر کند و بس، تا ببینیم که چه اتفاقی می‌افتد. معمولاً نتیجه آن یک تجربه بسیار ارزشمند است که بسته به شرایط، می‌تواند اشکال مختلفی را به خود بگیرد.

یک عامل دیگر روان‌مردگی، باقی‌مانده‌های یک جراحی و بحران سخت روحی است که کاملاً برطرف نشده است. ذهن ما گذشته را به آینده فرا می‌افکند و انتظار دارد که حوادث گذشته در آینده تکرار شوند. وقتی که این پویایی ناخودآگاه را کشف کنیم، می‌توانیم دوباره به

ساختار احساسی آن بنگریم. سپس می‌توانیم آنرا به مؤلفه‌هایش تجزیه کرده، چسبیدن به مؤلفه‌های منفی و مقاومت در برابر مؤلفه‌های مثبت را رها کنیم. با انجام این کار، دیدگاه ما نسبت به آینده تغییر خواهد کرد. با این کار قادر خواهیم بود خود را ببخشیم که در گذشته تنها نمی‌دانستیم با بحران‌های احساسی خود چطور برخورد کنیم و به همین خاطر پس‌مانده‌های زیادی از این اتفاقات در ما باقی مانده که ما را از نظر عاطفی فلج کرده بودند. چون برای ضمیر ناخودآگاه زمان معنا ندارد، می‌توانیم در هر زمان تصمیم بگیریم که اثرات گذشته را ترمیم کنیم. وقتی که به خاطر سلامت روانی خودمان روی التیام عاطفی خود کار می‌کنیم، آن اتفاق گذشته برای ما معنی متفاوتی پیدا می‌کند. خود بالاتر ما برای آن، زمینه و مفهومی جدید ایجاد کرده و می‌توانیم هدیه نهفته در آن را ببینیم. می‌توانیم با سپاس‌گزاری اذعان کنیم که آنها به ما فرصتی برای یادگیری، رشد و خردمندتر شدن داده‌اند.

یکی از رایج‌ترین مواردی که می‌توانیم در آن این فلج شدن احساسی را ببینیم، بعد از طلاق است. اغلب اوقات، طلاق به دنبال خود تلخی و کینه و کاهش ظرفیت ایجاد یک رابطه پرمهر را بوجود می‌آورد. اجتناب از رها کردن تقصیرها و تلخی‌ها، این فلج احساسی را برای سال‌ها و حتی یک عمر، طولانی می‌سازد. هرگاه خود را در حال رنج کشیدن درونی یافتیم، باید از خود بپرسیم: «تا کی حاضر به پرداخت چنین هزینه‌ای هستم؟ آیا مقصر دانستن و سرزنش کردن کافی نیست؟ آیا زمانی برای پایان دادن به همه چیز وجود دارد؟ تا کی می‌خواهم به آنها بچسبم؟ چقدر حاضرم وجود خودم را به خاطر عیوب واقعی و خیالی دیگران فدا کنم؟ تا کی احساس گناه کردن و دادن باید ادامه یابد؟ تنبیه خود تا کی؟ کی حاضرم لذت مخفی این خودآزاری را رها کنم؟ این محکومیت کی به پایان می‌رسد؟» وقتی که حقیقتاً آن را موشکافی می‌کنیم، درمی‌یابیم که ما خود را به خاطر سادگی، بی‌گناهی و پرورش درونی تنبیه می‌کرده‌ایم.

می‌توانیم از خود بپرسیم: «آیا هرگز روشی را برای درمان و التیام احساساتم یاد گرفته‌ام؟ آیا در مدرسه یا دانشگاه درسی درباره ضمیر و روان انسان به من آموخته‌اند؟ آیا هرگز کسی به من گفته است که آزادم آنچه به ذهنم نفوذ کرده و باور می‌کنم را خود انتخاب کنم؟ آیا کسی به من گفته که حق دارم تمام باورهای منفی را رد کنم؟» اگر نه، چرا بی‌جهت خود را ملامت کنیم، تنها به خاطر اینکه ساده‌لوحانه بعضی چیزها را باور کرده‌ایم؟ چرا همین الان به آن خاتمه ندهیم؟

همه ما آنچه به نظرمาน در یک لحظه خاص درست می‌رسیده را انجام داده‌ایم. ما می‌توانیم درباره رفتار گذشته خود و دیگران بگوییم: «آنوقت به نظر درست می‌رسیدند». همه ما نادانسته برنامه‌ریزی شده‌ایم، بدون اینکه آگاهانه با آنها موافق باشیم. به خاطر سردرگمی، نادانی و سادگی‌مان، این برنامه‌های منفی را پذیرفته و باور کردیم. ما اجازه داده‌ایم که ما را کنترل کنند. ولی اکنون این انتخاب را داریم که آنها را متوقف سازیم. آزادیم که جهت خود را تغییر دهیم. می‌توانیم آگاهی، بیداری، مسئولیت‌پذیری و تشخیص بهتر را انتخاب کنیم. می‌توانیم از اینکه مانند یک نوار خالی بنشینیم و هر برنامه‌ای که دنیا به ما القاء می‌کند را ضبط کنیم، امتناع بورزیم. دنیا بسیار راغب است که با تمام ترس‌ها و بطلانش از سادگی ما سوء استفاده کند، و ابزار آن هم جنبه کوچک‌تر ماست.

وقتی درمی‌یابیم چگونه با ما بازی شده است و مورد استفاده قرار گرفته و گول خورده‌ایم، عصبانی خواهیم شد. پس برای روبرویی با آن آماده باشید. اشکالی ندارد که عصبانی باشیم. عصبانیت به مراتب از بی‌تفاوتی و روان‌مردگی بهتر است. در عصبانیت انرژی زیادی نهفته است و

می‌تواند ما را به حرکت درآورده و وادار به عمل کند. می‌توانیم ذهن و باورهای خود را تغییر دهیم. می‌توانیم جهت خود را بازگردانیم. آنگاه حرکت از عصبانیت به درجه روحیه و شهامت راحت خواهد بود. در سطح شهامت، می‌توانیم آن را مشاهده کنیم، مورد آزمایش قرار دهیم، و ببینیم که چگونه اتفاق می‌افتد.

می‌توانیم ببینیم که کوچکی ما چیزهایی بوده که آنها را بی‌جهت خریداری کرده بودیم. در این کاوش، ما معصومیت درون خود را خواهیم یافت. وقتی که این معصومیت را دوباره کشف کردیم، می‌توانیم احساس گناه بسیاری را دور بریزیم. وقتی که احساس گناه از بین رفت، به همراه آن نیاز به تنبیه خود از بین می‌رود. آن نیز به نوبه خود ما را از روان‌مردگی و افسردگی بیرون می‌آورد. می‌توانیم دوباره اعتبار و ارزش خویشتن را تایید کنیم. و می‌توانیم ببینیم که چگونه دیگران هم مانند ما با برنامه‌هایی اشتباه پر شده بودند. آنها نیز آنچه را که فکر می‌کردند در آن زمان درست است انجام می‌دادند. بیشتر از این نیازی نیست که آنها یا خود را ملامت کنیم و مقصر بدانیم. می‌توانیم کل بازی تقصیر و گناه را به عنوان چیزی کهنه و بی‌فایده کنار بگذاریم.

انتخاب همنشین

روش ارزشمند دیگر برای خروج از روان‌مردگی، افسردگی یا هر شرایط نامطلوبی که ذهن با «نمی‌توانم» خلق کرده، این است که با کسانی که همین مشکل را داشته و آن را حل کرده‌اند نزدیک و همنشین باشیم. این یکی از قدرت‌های بالای گروه‌های خودیاری می‌باشد. وقتی که ما در حالتی منفی به سر می‌بریم، به افکار منفی انرژی زیادی بخشیده‌ایم، و افکار مثبت ما ضعیف شده‌اند. برعکس، کسانی که ارتعاشات بالاتری دارند، از انرژی منفی افکارشان آزاد بوده و به افکار مثبت خود انرژی بخشیده‌اند. در حضور آنها بودن به خودی خود نیز مفید است. در بعضی از گروه‌های خودیاری به این پدیده «همنشینی با برنده‌ها» اطلاق می‌شود. نفع آن در سطح روانی ضمیر و روح، انتقال انرژی مثبت و برافروختن مجدد شعله افکار مثبت در ما می‌باشد. در بعضی از گروه‌های خودیاری به این فرایند «جذب از طریق تراوش» گفته می‌شود. لازم نیست بدانیم چطور، تنها لازم است بدانیم که این اتفاق می‌افتد.

مشاهده این پدیده خیلی معمول است. به عنوان مثال در جامعه ما [آمریکا]، بیشتر مردم یاد گرفته‌اند که منطقی بوده و بیشتر از نیمه چپ مغزشان [که منشا منطق و استدلال است] استفاده کنند. ولی بعضی از افراد از بچگی، بیشتر به استفاده از سمت راست مغزشان گرایش دارند. چنین افرادی معمولاً از حس ششم، خلاقیت و توانایی ارتباطات تله‌پاتی قوی‌تری برخوردار هستند و به قالب‌های فکری و ارتعاشات انرژی، آگاهی و حساسیت بیشتری دارند. بعضی از آنها توانایی دیدن میدان انرژی بیولوژیکی اطراف دیگران، که هاله نامیده شده است، را دارند. وقتی در حضور اشخاصی با چنین قابلیت‌هایی هستیم، گاهی می‌توان این توانایی را از آنها به اشتراک گرفت.

این حتی برای دانشمندی که به این پدیده شک داشت و شخصی منطق‌گرا بود اتفاق افتاد. وقتی که او در کنار اشخاصی با چنان قابلیت‌هایی بود و از دستورالعمل آنها پیروی کرد، با تعجب دید که در حقیقت در اطراف سر دیگران یک میدان انرژی قابل رویت وجود دارد. به طور خاص، او هاله دور یک مرد را دید که به طور غالبی در نزدیک گوش چپ او قرار گرفته بود، در حالی که در سمت راست سر او تقریباً هیچ

هاله‌ای برای دیدن نبود. برای اینکه مطمئن بشود که این یک تصور و توهم نیست، از شخص دیگری در آن گروه که در دیدن انرژی مهارت داشت پرسید. او نیز همان شکل هاله را در آن مرد دیده بود که در یک طرف بسیار بزرگتر و در طرف دیگر تقریباً غایب بود.

برای این دانشمند، توانایی دیدن هاله انرژی فقط در حضور اشخاصی با این قابلیت و با پیروی از دستورالعمل آنها امکان داشت. در سال‌های آتی وقتی که او در حضور دوستانی که این توانایی را داشتند قرار می‌گرفت، دوباره این امکان به او بازمی‌گشت. یک بار او در کنار روانشناسی بود که با مشاهده هاله انرژی افراد و تغییر رنگ آنها، مشکل روانی افراد را تشخیص می‌داد. ناگهان او نه تنها توانایی دیدن هاله افراد را دوباره باز یافت، بلکه توانست آنها را در رنگ‌های بارقه‌داری که داشتند ببیند و تغییر آنها را در پاسخ به تغییرات احساسی مشاهده نماید.

گویی وقتی که ما در نزدیکی میدان انرژی افرادی با توانایی‌های خاص قرار می‌گیریم، به نوعی این توانایی آنها تا حدودی به ما نیز سرایت می‌کند. به عبارت ساده‌تر، ما به طور مثبت یا منفی، تحت تاثیر افرادی که با آنها همنشین هستیم قرار می‌گیریم. اگر در ما نوعی قید یا مشکل روانی وجود داشته باشد، احتمال اینکه بتوانیم به آن غلبه کنیم، در حالی که همنشین‌هایی با همان مشکل را برای خود انتخاب کرده‌ایم کم است.

این پدیده در مورد زنی که برای مشاوره روان‌درمانی آمده بود، به خوبی دیده می‌شد. او می‌خواست بداند که آیا باید به طور جدی روان‌درمانی را دنبال کند یا نه. او از سردردهای می‌گرن و زخم معده مکرر شکایت می‌کرد. وقتی که داستان خود را تعریف کرد، معلوم شد که تلخی زیادی را از یک طلاق سخت و دردناک در خود نگاه داشته است. او برای بهبود روانی خود به یک گروه «فمینیست» (feminist) ملحق شده بود و گفت که تقریباً تمامی اعضای این گروه زنانی مطلقه هستند که پر از کینه و خشم نسبت به مردان می‌باشند. به عنوان یک گروه، آنها بازپرداخت زیادی را از منفی بودن یکدیگر دریافت می‌کردند. در حقیقت، زندگی اکثر آنها رقت‌انگیز و متروک بود. آنها سعی می‌کردند اعتماد به نفس خود را با رفتارها و نگرش‌های افراطی که خصوصیت آن عدم توازن احساسی و عاطفی است بدست بیاورند.

بعد از شنیدن داستان او و مطالعه شرایط زندگی‌اش، به او پیشنهاد شد که به جای روان‌درمانی، تنها برای مدت سه ماه از یک دستورالعمل ساده پیروی کند. اگر کار نکرد، آنگاه می‌تواند به نیاز خود برای روان‌درمانی به طور جدی فکر کند. دستورالعمل این بود که از این گروه و بقیه دوستان مطلقه‌اش که پرکینه و خشم هستند کناره گرفته و به جای آن با افرادی ارتباط برقرار سازد که بعد از طلاق دوباره توانسته‌اند یک رابطه رمانتیک موفق را برای خود ایجاد کنند. در ابتدا او مقاومت می‌کرد و می‌گفت که هیچ چیز مشترکی با این افراد نخواهد داشت. ولی سپس به دو واقعیت اساسی اعتراف کرد. اول اینکه ارتباط با افراد مثبت انرژی خیلی بیشتری به انسان می‌بخشد. دوم اینکه یکی از قوانین ضمیر و روان این است: «هر چیزی مثل و مانند خود را جذب می‌کند». تلخی و کینه، تلخی و کینه را جذب می‌کند و عشق و محبت، عشق و محبت خواهد آورد. او از خود سؤال کرد، «تلخی و کینه من را به کجا رسانده است؟ آیا هیچ چیز مفید و مثبتی از آن دریافت کرده‌ام؟» با گذشت زمان، او وقت صرف کردن با آن گروه را متوقف کرده و شروع به ایجاد ارتباط با افرادی سالم‌تر و متوازن‌تر نمود.

در حضور افراد خوشحال‌تر، او با هیجان دریافت که چقدر در درون خود انرژی منفی نگاه داشته است. او دریافت که آگاهانه، ذخیره کردن منفی‌ها را در خود انتخاب کرده و شروع به دیدن هزینه‌ای نمود که برای این کار پرداخت می‌کند. در اثر این آگاهی، زندگی اجتماعی او به‌طور

کل تغییر یافت. خوشحالی و لبخند، دوباره در او پدیدار گشت و سردرد میگرد او ناپدید شد. او دوباره عاشق شد و بعداً با شوخی می گفت که عاشق شدن بهترین دوی زخم معده است!

هرگاه خود را در حالت روان مردگی یافتیم، می توانیم با پرسیدن این سؤال که سعی در اثبات چه چیزی داریم، برنامه ذهنی پشت آن را کشف کنیم. آیا سعی داریم به خود بقبولانیم که زندگی فاسد و پوسیده است؟ که امیدی در جهان نیست؟ که تقصیر ما نبوده [پس مسئولیتی نداریم]؟ که عشق و عطوفت نایاب است؟ که خوشحالی و سرور ممکن نیست؟ سعی در توجیه چه چیزی داریم؟ چه بهایی را حاضریم بپردازیم تا به خود ثابت کنیم که درست می گوئیم و حق با ماست؟ وقتی که ما احساساتی که در پاسخ به این سؤالها در ما برمی خیزند را رها کنیم، جواب ما آشکار خواهد شد .

فصل پنجم: اندوه و ماتم

اندوه (حزن، ماتم، غصه) احساسی است که برای همه ما آشنا می‌باشد. در حالت اندوه، احساس می‌کنیم که همه چیز خیلی سخت است، نمی‌توانیم موفق شویم، کسی ما را دوست ندارد. احساس ماتم، پشیمانی، دل شکستگی، تنهایی، غربت، فراموش شدن، درد، ناتوانی، ناامیدی و ضرر جبران ناپذیر می‌کنیم. افکاری اینچنین از ذهن ما می‌گذرد، «تمام سال‌هایی که تلف کردم»، «اگر تنها...».

اندوه می‌تواند به خاطر از دست دادن یک سیستم اعتقادی، رابطه، توانائی، نقش و یا امید به خودمان یا چیز دیگر بوجود آید. همچنین برخورد عمومی ما با زندگی یا عوامل خارجی می‌توانند موجب آن بشوند. این یک احساس است که می‌گوید، «هیچ وقت نخواهم توانست از این مشکل عبور کنم. این خیلی سخت است. سعی کردم ولی هیچ فایده‌ای ندارد.» در آن یک احساس آسیب‌پذیری و بی‌دفاعی در برابر درد و رنج وجود دارد. ما می‌توانیم مقدار زیادی از آن را در دنیای خارج پیدا کنیم تا با آن، احساس درونی خود را توجیه کنیم. در این حال ما فکر می‌کنیم کاری از دست ما ساخته نیست و به امید اینکه کس دیگری به ما کمک کند، گریانیم. این، در مقابل روان‌مردگی است که در آن این احساس وجود دارد که کاری از دست هیچ کس ساخته نیست، یا کسی حاضر به کمک نخواهد بود.

اجازه دادن به اندوه

بسیاری از ما مقدار زیادی اندوه سرکوب شده را با خود حمل می‌کنیم. مخصوصاً مردها بیشتر احتمال پنهان و سرکوب کردن این احساس خاص را دارند، زیرا از دید جامعه‌گریه کردن و اندوه برای یک مرد، خجالت‌آور به حساب می‌آید و کار مردانه‌ای نیست. بیشتر مردم از حجم اندوهی که درون خود سرکوب کرده‌اند، بیم دارند. آنها می‌ترسند که [اگر اندوهشان رو شود] در آن غرق شوند و ورای طاقت‌شان باشد. بعضی‌ها می‌گویند: «اگر شروع به گریه کنم دیگر نمی‌توانم آن را متوقف سازم»، «آه، تمام این تراژدی‌های زندگی، خانواده و دوستان، دنیا، آرزو و امیدهای برباد رفته...» اندوه سرکوب شده می‌تواند عامل امراض مختلف روان‌تنی و مشکلات سلامتی باشد.

اگر به جای سرکوب کردن این احساس، بگذاریم که بالا بیاید و آن را رها کنیم، می‌توانیم به سرعت از اندوه به پذیرش برسیم. اندوه ممتد در پاسخ به یک لطمه، به خاطر مقاومت در برابر پذیرفتن شرایط جدید، و اجازه دادن به گسترش آن اندوه در درون ما است. امتداد یک احساس به خاطر این است که در برابر رها شدن آن مقاومت می‌کنیم. وقتی قبول کنیم که می‌توانیم با اندوه برخورد کنیم، بلافاصله در سطح «غرور» خواهیم بود. احساس «می‌توانم آن را انجام دهم» ما را به سطح «شهامت» می‌رساند. با داشتن شهامت برای رویارویی با احساسات خود و رها کردن آنها، به درجه «پذیرش» خواهیم رسید و نهایتاً آرامش خواهیم داشت. وقتی که مقدار زیادی اندوه که در طول سالها جمع شده است را رها کنیم، دوستان و نزدیکان ما متوجه تغییرات چهره ما خواهند شد و جوان‌تر به نظر خواهیم رسید و قدم‌های ما سبک‌تر خواهند بود.

احساس اندوه، موقتی است و این واقعیت، به ما اراده و شهامت بیشتری برای رویارویی با آن می‌بخشد. اگر ما در مقابل احساس اندوه مقاومت نکنیم و کاملاً تسلیم آن شویم [و وجود آن را بدون مقاومت و قضاوت بپذیریم]، برای ۱۰ تا ۲۰ دقیقه ادامه می‌یابد و سپس ناگهان برای

مدتی ناپدید می‌گردد. اگر هر دفعه که اندوه بالا می‌آید تسلیم آن شویم، بالاخره تمام خواهد شد. تنها باید به خود اجازه دهیم که آن را به طور کامل تجربه کنیم. ولی اگر در مقابل آن مقاومت کنیم، همینطور ادامه خواهد یافت. اندوه سرکوب شده می‌تواند برای سال‌ها ادامه یابد.

در روبرو شدن با اندوه، قبل از هر چیز دیگر اغلب لازم است که احساس خجالت و شرمی که به خاطر آن داریم را نیز رها کنیم. این به ویژه در مورد مردها صادق است. ما باید ترس از احساس اندوه و ترس از غرق شدن و از پا درآمدن با آن را رها سازیم. در این راه مفید خواهد بود که متوجه باشیم که رهایی مقاومت در برابر یک احساس، به عبور سریع از آن کمک می‌کند. برای زن‌ها متداول است که از درسی که خود تجربه کرده‌اند حرف بزنند: «یک گریه خوب آدم را سبک می‌کند». بسیاری از مردها، وقتی واقعیت این سخن را شخصاً تجربه می‌کنند، متعجب می‌شوند.

برای مردی خیلی تعجب آور بود که هر وقت اجازه می‌داد احساس اندوهش نسبت به یک اتفاق گذشته [بدون مقاومت] بالا بیاید، سر درد شدید او بلافاصله ناپدید می‌شد. قبلاً هرگاه اندوه خود را نشان می‌داد، جمله «مرد که گریه نمی‌کند» برای او تداعی می‌شد او او جلوی بالا آمدن اندوهش را می‌گرفت. بعد از اینکه او غرورش را درباره گریه کردن کنار گذاشت، ترس از اینکه گریه او متوقف نشود به او روی آورد. وقتی که آن ترس نیز رفت، احساس خشم در او پدیدار شد. خشم او از دست جامعه و فرهنگی بود که مردان را مجبور می‌کند احساسات خود را پنهان و سرکوب کنند، گویی مردها قرار نیست اصلاً احساس داشته باشند. وقتی او خشم را نیز رها کرد، به درجه «شهادت» رسید و توانست به خود اجازه گریستن بدهد. نه تنها او از شر سردردهایش راحت شد، بلکه وقتی حق‌ها و تمام می‌شد، احساس آرامشی عمیق در او نفوذ می‌کرد. دیگر نیازی نبود که او از روبرویی با آن اتفاق و احساس مربوطه اجتناب ورزد.

وقتی که یک مرد اجازه دهد که اندوه او رو آمده و خود را از انرژی سرکوب شده آن آزاد سازد، آرامش خواهد داشت و دید او به مردانگی‌اش تغییر خواهد یافت. او متوجه خواهد شد که اکنون مردانگی‌اش کامل‌تر است. هنوز هم او یک مرد است، ولی مردی که می‌تواند با احساسات خود در تماس باشد و به آنها رسیدگی کند. در نتیجه او کامل‌تر، تواناتر، فهمیده‌تر، پخته‌تر و مهربان‌تر خواهد بود و بیشتر می‌تواند دیگران را درک کند.

ریشه روانی تمام اندوه‌ها و غصه‌ها، تعلق و وابستگی است. وابستگی به این خاطر اتفاق می‌افتد که ما در درون، احساس کاستی و نقص می‌کنیم. به همین خاطر برای کامل شدن، به دنبال دیگران، اشیاء، مالکیت، مکانها و یا اعتقادات و مفاهیمی هستیم که خلا درونی خود را با آنها پر کنیم. چون آنها برای رفع یک نیاز درونی بکار گرفته شده‌اند، به عنوان چیزی که متعلق به «من» است برای ما شناخته می‌شوند. همینطور که انرژی بیشتری به چیزهای خارجی داده می‌شود، آنها از چیزهایی که متعلق به «من» هستند به چیزهایی که ضمیمه و جزئی از هویت «من» هستند تغییر می‌یابند. آنگاه، از دست دادن شیء یا شخص خارجی به صورت از دست دادن بخشی از هویت خود تجربه می‌گردد. «از دست دادن» به شکل نابودی جنبه‌ای از وجود «خود»، که آن شیء یا شخص نماد آن بوده حس می‌شود. هرچه انرژی بیشتری بر روی هویت‌یابی با چیزی صرف شده باشد، احساس فقدان و درد بریدن ریسمان وابستگی به آن چیز بیشتر خواهد بود. تعلق، وابستگی به ارمغان می‌آورد و وابستگی، به خاطر طبیعت آن، ذاتاً ترس از فقدان آن چیز را به همراه دارد.

درون هر کس یک کودک و یک شخص بالغ وجود دارد. وقتی که اندوه بالا می‌آید، مفید است که از خود بپرسیم، «آیا کودک یا شخص بالغ درون من است که ریشه این احساس است؟» برای مثال، «کودک» از اینکه بلایی سر سگ عزیز او بیاید می‌ترسد و احساس آن ورای طاقت اوست. شخص بالغ درون هم احساس اندوه می‌کند، ولی مرگ سگش را اجتناب ناپذیر دانسته و آن را قبول خواهد کرد. شخص بالغ درون ما با وجود حزن، می‌پذیرد که زوال و ناپایداری، واقعیت زندگی است.

برخورد با فقدان

به خاطر طبیعت تعلق و اتصال، اولین حالت قبل از تجربه فقدان و از دست دادن، ترس از آن است. معمولاً با این ترس به دو شکل برخورد می‌شود. یک راه این است که با تلاش روزافزون برای محکم‌تر کردن این اتصال، بر شدت تعلق افزوده می‌گردد. این روش بر اساس این فانتزی است که «هرچه اتصال و نزدیکی به چیزی بیشتر باشد، احتمال از دست دادن آن کمتر است». ولی این دقیقاً همان مانوری است که خیلی از اوقات می‌تواند منجر به از دست دادن روابط شخصی گردد. زیرا شخص مقابل سعی خواهد کرد که از قید رابطه تملکی و محدودیت‌های کنترل‌کننده آن رها گردد. آنچه ما در فکر خود نگاه می‌داریم معمولاً ظاهر خواهد شد، و ترس از فقدان، برعکس باعث تحقق آن فقدان خواهد گشت. راه دومی که با ترس از فقدان برخورد می‌شود از طریق مکانیزم روانی انکار است که در زبان عامیانه می‌توان آن را «مثل کبک سر در زیر برف فرو کردن» نامید. ما این را هر روزه در دور و اطراف خود می‌بینیم، که چطور مردم چشمان خود را به واقعیت‌های اجتناب ناپذیری که پیش رویشان است می‌بندند. تمام علایم هشدار دهنده آنجا هستند، ولی شخص به آنها اعتنایی نمی‌کند. مثلاً شخصی که واضح است کارش را به زودی از دست خواهد داد، توجهی به آن نمی‌کند. زن و شوهری که می‌بینند رابطه و ازدواج‌شان رو به تخریب می‌رود، هیچ کاری برای بهبود آن انجام نمی‌دهند. شخصی که به یک مریضی جدی مبتلا است، تمام علایم آن را نادیده می‌گیرد و به دکتر نمی‌رود. سیاستمداران از مشکلات بزرگ اجتماعی چشم می‌پوشند، به امید اینکه آنها خود به خود از بین خواهند رفت. کشورها نسبت به بی‌ثباتی و در خطر بودن وضعیت جهان، کور هستند. همه ما این تجربه را داشته‌ایم که به خاطر بی‌توجهی به علایم هشدار دهنده در مورد دردسری که در انتظارمان بوده، بعداً تأسف خورده‌ایم.

برای اینکه با ترس از فقدان برخورد کنیم، باید بنگریم که آن شخص یا چیز چه منظوری را در زندگی ما برآورده می‌سازد و چه نیاز احساسی را ارضاء می‌کند؟ چه احساساتی در اثر از دست دادن آن پیدا خواهیم کرد؟ می‌توان فقدان را پیش‌بینی کرده و به ترس‌های آن با تجزیه مؤلفه‌های احساسی و رها کردن تک‌تک آن مؤلفه‌ها- رسیدگی کرد.

برای مثال، فرض کنید سگی دارید که طی سال‌ها به او خیلی وابسته شده‌اید، ولی می‌بینید که دیگر خیلی پیر شده است. متوجه می‌شوید که دوست ندارید به سن زیاد او فکر کنید و آن را نادیده می‌گیرید، زیرا تصور مرگ او برایتان ناراحت‌کننده است. این، علامت هشدار است که این شرایط را از نظر احساسی درست اداره نمی‌کنید. بنابراین برای برخورد درست با این شرایط از خودتان می‌پرسید: «سگ من چه مقصودی را در زندگی من برآورده می‌سازد؟ چه نقش احساسی را بازی می‌کند؟» جواب این است: عشق، همراهی، وفاداری، تفریح و سرگرمی.

آنگاه از خود می‌پرسید، «آیا این نیازهای احساسی من با از دست دادن او معطل خواهند ماند؟» با این دید، مقداری از ترس می‌تواند شناخته و رها گردد. وقتی که ترس رها شد، دیگر نیازی به انکار و وانمود کردن به اینکه سگتان تا ابد زنده خواهد بود، نیست.

احساس دیگری که مربوط به اندوه و ماتم می‌باشد، خشم است. از دست دادن چیزی که برایمان مهم است معمولاً خشم به همراه می‌آورد. این خشم ممکن است بر دنیا، جامعه، اشخاص و حتی خدا فرافکننده شود چون او را مسئول تمام وقایع جهان می‌بینیم. این خشم، نتیجه نپذیرفتن این حقیقت است که در نهایت، تمام ارتباطات و مالکیت‌ها در زندگی دنیا محکوم به فنا هستند. حتی بدن فیزیکی که بزرگترین وابستگی ماست، در نهایت باید رها شود، همانطور که همه می‌دانیم.

ما احساس می‌کنیم که آنچه برایمان مهم و آرام‌بخش می‌باشد، یک تعلق دائمی است. به این خاطر، وقتی که این توهم ما مورد تهدید قرار می‌گیرد، نتیجه‌ی آن خشم، تلخی و احساس ترحم به خود است. ولی ادامه‌ی این احساسات می‌تواند به یک تلخی مزمن منجر شود. «خشم بی‌اثر»، از میل به تغییر دادن طبیعت دنیا برمی‌خیزد، که تحقق آن غیرممکن است. در روبرویی با این واقعیت زندگی، یک فقدان بزرگ می‌تواند باعث تحول جهان‌بینی ما گردد. یک فقدان بزرگ می‌تواند ما را به حقیقت تمامی تعلقات و وابستگی‌ها بیدار سازد یا ممکن است دوباره چیزی که عیان است، یعنی موقتی بودن تمام رابطه‌ها را انکار کنیم و با چسبیدن بیشتر به تعلقات موجود، سعی کنیم فقدان خود را جبران نماییم.

بخشی از رسیدگی به این انکار، می‌تواند با درک کردن بازی‌های ذهن برای این امر انجام شود. ذهن در دنیای فانتزی خود سعی می‌کند تکنیک‌هایی را برای اجتناب از فقدان ایجاد سازد. این حتی ممکن است خود را به شکل «بهتر» شدن، سخت‌کوش‌تر شدن، صداقت، وفاداری و حمایت بیشتر نشان بدهد. در افراد مذهبی، این ممکن است با سعی در «تاثیر گذاشتن» روی «نظر خدا» و چانه زدن با او انجام شود [که اگر اینطور شود من آنطور عمل خواهم کرد]. در رابطه‌های شخصی، این می‌تواند با رفتار افراطی و جبران زیادی تظاهر بیابد. مثلاً برای سعی در جلوگیری از فروپاشی یک رابطه، یک طرف به طرز افراطی پر توجه، وظیفه‌شناس و مهربان می‌گردد. شوهری که تا چندی پیش توجهی به همسرش نمی‌کرده، ناگهان مرتب برای او هدیه می‌خرد و گل می‌آورد، بدون اینکه به ریشه مشکلات‌شان بپردازد.

وقتی که انکار و بازی‌های ذهنی کاری از پیش نبرند، و از ترس نیز گذر شد، آنگاه است که افسردگی - که در حقیقت فرایند اندوه و عزاداری است - شکل می‌گیرد. تمام این مراحل احساسی را می‌توان با روش رها کردن، به سرعت پشت سر گذاشت. برای اینکار، اجتناب ناپذیری احساس اندوه تسلیم شده و با تصمیم برای توقف مقاومت، جایگزین می‌گردد، تا فرایند احساسی، دوره خود را طی کرده و تمام گردد. می‌توانیم تصمیم بگیریم که در مقابل اندوه مقاومت نکنیم. به جای انکار و مقاومت، در آن فرو رفته و بیرون بیایید و آنرا پشت سر بگذارید. مثلاً یک گریه مفصل برای سگ‌تان که مرده یا رابطه‌ای که از دست داده‌اید بکنید [تا سبک شوید].

در رابطه با اندوه، همیشه مقداری احساس گناه وجود دارد. این بر اساس این خیال است که فقدان، نمادی از یک تنبیه است یا اینکه با عملکردی متفاوت می‌شد جلوی فقدان را گرفت. اگر احساس گناه رها نگردد، می‌تواند به خشم و عصبانیت درونی دامن بزند. خشمی که نادیده گرفته شده و رها نشود، می‌تواند بر روی اطرافیان و محیط خارج فرافکننده شود. تقصیری که بر روی دیگران فرافکننده می‌شود، می‌تواند با تخریب رابطه‌های موجود، فقدان اولیه را بغرنج‌تر سازد و به آن بیافزاید.

این مشکل بین زن و شوهرهایی که فرزندی را از دست می دهند شایع است. گزارش ها مبنی بر آن است که آمار طلاق در چنین زوج هایی نزدیک به ۹۰ درصد می باشد. به خاطر فراقگنی تقصیر، یک فقدان بزرگ می تواند باعث فقدان بزرگ دیگری گردد، یعنی از دست دادن همسر. نمونه آن یک زن ۴۰ ساله بود. او برای مدت ۲۰ سال در یک ازدواج عالی با شوهری خوب و مهربان به سر می برد. ولی پسر کوچک تر آنها مبتلا به سرطان خون شده و درگذشت. وقتی که پسرش مرد، او وارد یک دوره اندوه و عزاداری شد. ولی مهمتر از آن، در او خشم و عصبانیت شدیدی بوجود آمد که به تدریج شکل تنفر به خود گرفت. او از دکترها، بیمارستان، خدا، شوهرش و بقیه بچه هایش متنفر شد. خشم او چنان غیر قابل کنترل شده بود که او شروع به تهدید دیگران و ابراز خشونت کرد. حتی چند بار برای کنترل رفتار خشونت آمیزش پلیس آمد. بالاخره، بقیه بچه ها از ترس خشونت فیزیکی و آشوب احساسی، منزل را ترک کردند. شوهر او از هیچ تلاشی برای کمک به او فروگذار نکرد. ولی او خشم جنون آمیزش را نسبت به شوهرش نیز ابراز می کرد و حتی چندین بار او را مورد حمله قرار داد. بالاخره از روی ناچاری، شوهرش نیز مجبور به ترک خانه شد. این شرایط پر آشوب در نهایت به طلاق منجر گشت، که در آن او خانه اش را نیز از دست داد. تقریباً ۵ سال طول کشید تا بالاخره خشم او تعدیل شد. ولی اکنون تمام زندگیش از هم پاشیده شده بود و مجبور بود که همه چیز را از نو بسازد.

وقتی که به تمام احساسات منفی رسیدگی شده و تسلیم و رها گشتند، آسودگی خاطر پدیدار خواهد شد، و رنج های درونی سابق جای خود را به پذیرش [و آرامش] خواهد بخشید. پذیرش و قبول، به معنای تسلیم شرایط از روی ناچاری و زانو زدن نیست. در این نوع تسلیم هنوز باقی مانده احساسات قبلی وجود دارد. در آن یک تعلل و تاخیر در قبول کردن واقعیت ها [و نارضایتی درونی نسبت به آنها] وجود دارد که می گوید، «من این شرایط را دوست ندارم، ولی چاره دیگری نیست.»

در مقابل، در قبول و پذیرش، مقاومت در برابر طبیعت حقیقی واقعیات کنار گذاشته شده است. به همین خاطر یکی از نشانه های پذیرش، متانت و وقار است. با پذیرش، تقلا کردن [بی فایده] خاتمه یافته و زندگی از نو آغاز می شود. انرژی هایی که در احساسات منفی محبوس شده بودند آزاد می شوند تا جنبه های سالم شخصیت و روان ما بتوانند پرو بال گیرند. جنبه های خلاق ذهن، فرصت های جدیدی را برای این شرایط جدید زندگی ایجاد می نماید و گزینه های جدیدی را برای تجربه و رشد پدید می آورد که احساس تازه ای از حیات و زنده بودن را به همراه دارد. یک تعلیم بسیار مشهور که خیلی استفاده از آن متداول است «دعای خرد و آرامش» از برنامه های خودیاری گروه های معروف به «۱۲ قدم» است:

خدایا، به من متانت این را بده

که چیزهایی که نمی توانم تغییر دهم را قبول کنم

و شهادت اینکه چیزهایی که می توانم را تغییر دهم

و خرد اینکه فرق بین آن دو را بدانم

حل و فصل نکردن هر یک از احساسات مربوط به اندوه و فقدان می‌تواند به گرفتاری مزمن در آن‌ها منجر شود. این می‌تواند باعث افسردگی یا انکار طولانی مدت گردد، که در آن به طور مثال حتی ممکن است مرگ یک عزیز پذیرفته نشده و مورد انکار قرار گیرد. احساس گناه مزمن یا اجتناب از رسیدگی به احساسات مربوط به فقدان، می‌تواند منجر به اندوه طولانی و بیماری‌های جسمی گردد. مکانیزم این فرایند، در یکی از فصل‌های آتی در بحث رابطه ذهن و بدن توضیح داده شده است. انرژی‌های حبس شده احساساتی که رها نشده‌اند، بازگشته و به صورت عدم توازن در انرژی سیستم‌های عصبی و هورمونی بدن، خود را نمایش می‌دهند. این باعث محدود یا سد شدن جریان انرژی حیات در «مریدین‌های» بدن و حتی تغییرات پاتولوژی در بعضی از ارگان‌ها می‌گردد. اثبات شده که نرخ مرگ و میر در افراد داغ دیده بسیار بالاتر از عموم است، به خصوص در یکی دو سال اول بعد از مرگ یک همسر.

یکی از منابع احساس گناه در رابطه با اندوه و عزا، عصبانیت از دست عزیزی است که ما را ترک کرده است. البته اغلب این عصبانیت سرکوب می‌شود زیرا برای ضمیر خودآگاه انسان وجود آن به نظر خیلی غیرمنطقی می‌رسد. خوبی‌های عزیز از دست رفته در تصور شخص بزرگ‌نمایی و اغراق می‌گردد و این احساس گناه را پیچیده‌تر می‌سازد. چطور می‌توانیم از دست کسی که چنین فوق‌العاده بود عصبانی باشیم؟ همچنین خشم متوجه خدا - که مدیر جهان است - خواهد شد که اصلاً اجازه رخ دادن این تراژدی را داده است.

یک روز زنی ۶۰ ساله به مطب آمد که از چندین مشکل فیزیکی شکایت داشت. او دچار آسم، آلرژی، برونشیت، سینه‌پهلوهایی مکرر و انواع مشکلات تنفسی بود. در حین جلسه روانکاو معلوم شد که مادرش ۲۲ سال پیش درگذشته بود، ولی او گفت که به طرز غریبی هیچ‌گونه عکس‌العملی راجع به مرگ مادرش نشان نداده است. عجیب است ولی حتی یک سنگ قبر برای مادرش خریداری نکرده بود، با اینکه این کاملاً مسئولیت او بود. از اطلاعاتی که داد کاملاً آشکار شد که او یک وابستگی شدید به مادرش داشت. ولی به همراه آن، احساساتی ضد و نقیضی نسبت به مادرش داشته، زیرا مادرش همیشه تمام نیازهای وابستگی‌اش را ارضا نمی‌کرد.

ماه‌ها طول کشید که روی انکار عظیمی که داشت کار کردیم. انکارش مربوط به احساس گناهی بود که به دلیل عصبانیت از مادرش به خاطر ترک کردن او در دل داشت. این خشم، به شکل امراض مختلف به سوی خودش بازگشته بود. امراضی که بیان‌گر این بودند که از گریستن و عزاداری برای مادرش عاجز بود. میل سرکوب شده به گریه برای فقدان مادرش، باعث یک احساس دائم تنگی نفس در او شده بود. همچنین از دست خودش به خاطر رابطه عشق آمیخته با تنفیری که نسبت به مادرش داشت عصبانی بود. در نتیجه، مجموعه تمام احساسات و عواطف سرکوب شده‌اش به شکل بیماری‌های متعدد تنفسی و امراض روان‌تنی خود را نشان داده بودند. به تدریج که او روی اندوه و عزای به تأخیر افتاده‌اش کار کرد، مشکلات عکس‌العمل‌اش نسبت به فقدان و اندوه، برایش آشکارتر شد. برایش کاملاً روشن شد که چگونه مقاومت و اجتنابش از رسیدگی به این احساسات، باعث ظهور این بیماری‌ها شده بودند. او بعدها خودش آموزش‌های لازم را دید تا با افراد در حال احتضار کار کرده و به خانواده آنها کمک کند.

جلوگیری از اندوه

از آنچه تاکنون شرح داده‌ایم روشن می‌شود که می‌توان با تشخیص به موقع، و تسلیم پیشاپیش احساسات قبل از شدت یافتن آنها، از اندوه و غصه بیش از حد، واکنش افراطی به فقدان و عوارض جسمی و روحی آن جلوگیری کرد و جلوی رنج و درد اضافی را گرفت.

همانطور که دیدیم، ریشه تمام عزاداری‌ها در اثر فقدان، وابستگی و تعلق است و همچنین انکار این حقیقت که تمام روابط دنیا فنا پذیرند. ما می‌توانیم شروع به نگرشی عمیق به زندگی خود کنیم و موارد وابستگی‌ها و تعلقات خود را تشخیص دهیم. برای این کار باید از خود بپرسیم «این ارتباط چه نیاز درونی را برای من برآورده می‌سازد؟ اگر آن را از دست بدهم چه احساساتی در من ظاهر خواهد شد؟ چطور می‌توانم حیات احساسی و عاطفی متوازنی داشته باشم تا از شدت و تعداد وابستگی‌های من به اشخاص و چیزها کاسته شود؟» هرچه وابستگی و اتصال ما به چیزهایی که در خارج از ماست بزرگ‌تر باشد، ترس‌ها و آسیب‌پذیری‌ها در برابر فقدان بیشتر خواهد بود. باید از خود بپرسیم، «چرا من در درون اینقدر خالی هستم که پاسخ آن را در وابستگی‌ها و تعلقات خارجی جستجو می‌کنم؟»

می‌توانیم با نگاه به آن جنبه‌های درونی خود که در آنها نپختگی و عدم رشد وجود دارد، شروع کنیم. به خصوص باید از خود بپرسیم، «در چه جاهایی من به جای ابراز عشق و محبت، بیشتر به دنبال دریافت آن هستم؟» هر چه بیشتر از عشق و محبت پر باشیم، آسیب‌پذیری ما به فقدان و عزا کمتر است و کمتر نیاز است که به دنبال تعلق و وابستگی باشیم. وقتی که ما تمام احساسات منفی خود را شناخته و آنها را رها کردیم و از کوچکی به مجد و بزرگی خود فارغ التحصیل گشتیم، لذت و سرور درونی ما از بخشیدن و عشق ورزیدن خواهد جوشید، و آنگاه است که ما حقیقتاً در مقابل هر فقدانی آسیب‌ناپذیر خواهیم بود! وقتی که سرچشمه خوشحالی [و عشق] را در درون خود یافتیم، دیگر در مقابل تمام فقدان‌های دنیا ایمن خواهیم بود!

وقتی که نگاهی نقادانه و جدی به زندگی خود بیاندازیم، می‌توانیم تمام اتصالات و راه‌فرارهایی که به آنها دست آویخته‌ایم را ببینیم. هر یک از آنها برای ما یک منبع بالقوه درد و رنج در آینده خواهد بود و به همین خاطر باید از نزدیک مورد بررسی قرار گیرد. به عنوان نمونه‌ای برای اجتناب از روبرویی با واقعیت، بگذارید به یک مثال خیلی متداول که آن را به اصطلاح سندرم بازنشستگی نامیده‌اند، نگاهی بیاندازیم. به طور متداول این بیشتر در مادران بعد از اینکه بچه‌ها بزرگ شده و از خانه می‌روند و در مردان، بعد از بازنشستگی یا ناتوانایی جسمی برای کار کردن دیده می‌شود. واکنشی که معمولاً در میان‌سالی ابراز می‌شود، نتیجه سال‌ها انکار واقعیت و روبرو شدن با آنچه اجتناب‌ناپذیر است می‌باشد. معمولاً از قبل برنامه‌ای ریخته نشده که فعالیت‌های مثبتی باشند که بتوانند همان نیازهای احساسی و عاطفی ما را - که در اینجا احساس اعتماد بنفس، اهمیت، میل به مورد نیاز و مولد بودن است - برآورده سازند.

نگاه پیشاپیش به آینده و آمادگی برای آن ممکن است کمی زحمت‌آفرین باشد، ولی ما را از اندوه دلخراش و ضربه خوردن از فقدان‌ها در آینده نجات خواهد داد. می‌توانیم به روابط عاطفی خیلی مهم در زندگیمان بنگریم و آنها را صادقانه مورد بررسی قرار دهیم. تا چه حد آنها نیازهای خودخواهانه درونی ما را ارضا می‌کنند؟ تا چه حد ما واقعاً برای رفع نیاز و سود خود از آنها استفاده می‌بریم؟ برای یافتن پاسخ این

سؤال، تنها کافیسست که از خود پرسیم، «اگر سعادت واقعی او در این باشد که من را ترک کند، چه احساسی راجع به آن خواهم داشت؟» این روشن خواهد کرد که تا چه حد ما سعی در کنترل و استفاده از آن رابطه را داریم که در حقیقت وابستگی و تعلق است، و نه عشق و محبت. بیش از دو هزار سال قبل بودا این را مشاهده و بیان کرد که ریشه تمام رنج‌های بشری میل و وابستگی است. تاریخ بشریت، حقیقت این تعلیم را به اثبات رسانده است. ولی پاسخ به این معما و مخمصه چیست؟ همانطور که می‌توانیم ببینیم، این تنها جنبه کوچک ماست که وابسته می‌شود. جنبه کوچک‌تر ما برنامه‌های ترسناک و معیوبی - که بی‌خبر به آنها اجازه نفوذ داده‌ایم - را خریداری کرده است. هدف «رها کردن» این است که انرژی را از آنها بگیریم تا دیگر محرک مان نباشند. آنگاه آزاد خواهیم بود که به آگاهی و ادراکی که در خود بالاتر ما وجود دارد گسترش بیابیم.

آن جنبه وجود ما که آن را به عنوان «خود بالاتر» می‌شناسیم، عشق می‌دهد، به جای اینکه به دنبال دریافت عشق باشد. در نتیجه گسترش یافتن به خود بالاترمان، به این بصیرت خواهیم رسید که در حقیقت ما همیشه در عشقی نامحدود فراگرفته شده‌ایم. عشق، به طور خودکار به سوی آن کسی که عشق می‌ورزد جذب خواهد شد.

با رها کردن احساسات منفی به طور دائم، درد امروز خود را شفا می‌بخشیم و از درد فردا جلوگیری می‌نماییم. ترس، به اطمینان تبدیل خواهد شد و با آن احساس عمیق صحت و درستی ما را فرا خواهد گرفت. ایمنی از عزای از دست دادن، هنگامی محقق خواهد گشت که ما وابستگی به خود کوچک (شخصیت) را با وابستگی به خود (الوهیت درون) جایگزین کنیم. آنگاه احساس امنیت را در خود بالاترمان خواهیم جست، که ابدی است، نه در خود کوچک مان که موقتی و فاناست.

فصل ششم : ترس

ما با بسیاری از اشکال ترس آشنا هستیم. همه ما ترس و وحشتی مانند ترس در حال سقوط را حس کرده‌ایم. ما تپش قلب، دلهره و فلج شدن حاصل از ترس را تجربه کرده‌ایم. نگرانی‌ها، در واقع ترس مزمن هستند و پارانویا (paranoia)، حد افراطی آن است. در حالت‌های معتدل تر ترس، تنها احساس معذب بودن می‌کنیم ولی وقتی که ترس قوی تر می‌شود، بینماک، محتاط، مقید، دلواپس، خجالتی، گنگ، مشکوک، تدافعی، بی‌اعتماد، ناامن، بدبین و بزدل می‌شویم. ترس از چیزهای مختلفی وجود دارد، ترس از رنج، ترس از زندگی، ترس از محبت کردن، ترس از نزدیک بودن، ترس از نه شنیدن، ترس از شکست، ترس از جهنم، ترس از فقر، ترس از انتقاد، ترس از ناکافی بودن، ترس از خطر، ترس از مسئولیت... و ترس از خود ترس. همچنین، یک عامل ترس که بسیاری از مردم از آن بی‌خبرند: ترس از انتقام و تلافی. این ترس، از میل برای تلافی و حمله کردن ناشی می‌شود.

همینطور که ما ترس را رها می‌کنیم، درمی‌یابیم که در پشت ترس، یک عصبانیت نسبت به خود ترس وجود دارد. خواست ما برای رها کردن ترس، ما را به درجه بالاتر احساس، که خشم است می‌برد. این حقیقت که ما حاضریم با این ترکیب ترس و خشم روبرو شویم و آن را رها کنیم، ما را به درجه غرور و شهادت بالا خواهد برد.

ترس از سخنرانی در جمع

یک تجربه خیلی خوب این است که ترس از خود ترس را نیز رها کنیم. وقتی ما دیگر از ترس نترسیم، خواهیم دید که ترس، تنها یک احساس است. در حقیقت، ترس بسیار قابل تحمل تر از افسردگی است. تعجب آور است، ولی برای کسانی که در یک افسردگی بد به سر برده‌اند، احساس دوباره ترس مرهمی است. ترسیده بودن بهتر از ناامید بودن است.

برای اینکه بفهمیم چطور ترس خود را تشدید می‌کند، باید یک قانون دیگر ضمیر و روان را نام ببریم: آنچه در فکر خود نگاه می‌داریم، تمایل به ظاهر شدن دارد. این بدان معنی است که هر فکری که به طور مرتب در ذهن پرورش داده و به آن انرژی ببخشیم، معمولاً به شکلی که ذهن مان آن را تصویر نموده، در زندگی ما خود را نمایان خواهد کرد. هرچه بیشتر آن فکر را نگاه داریم، احتمال رخ دادن اتفاقی که از آن می‌ترسیدیم، در زندگی ما بیشتر خواهد بود که خود باعث تشدید و تایید آن ترس خواهد شد.

وقتی من یک دستیار (انترن) پزشکی بودم، از سخنرانی در جمع وحشت داشتم. به محض اینکه فکر ایستادن جلوی همکاران پزشکم و صحبت راجع به یک مریض از سرم می‌گذشت، صدای من از ترس شکننده و سست می‌شد. به خاطر داشتن ترس، شرایط اجتناب ناپذیری پیش آمد که نیاز شد در مورد یک مریض، در جلسه کادر پزشکی حرف بزنم. بعد از اینکه چند پاراگراف از تاریخچه مریض را خواندم، صدایم شروع به ضعیف و یکنواخت شدن کرده و بالاخره بند آمد. دقیقاً ترسی که در من بود به تحقق پیوست، و البته آن اتفاق ترس من را تقویت کرد و به بی‌علاقگی و دل‌مردگی در رابطه با سخنرانی در جمع تبدیل نمود. از آن به بعد، برای سال‌ها یک باور محدود کننده در ذهن من شکل

گرفت: «نمی توانم در جمع حرف بزنم. من اصلاً آدم این کار نیستم.» دیگر از هر موردی که نیاز به سخنرانی در جمع داشت اجتناب می ورزیدم. در نتیجه اعتماد به نفسم از بین رفته و فعالیت ها و اهداف شغلی ام محدود شده بودند.

با گذشت سال ها، این ترس شکل دیگری به خود گرفت. باور من این بود: «نمی خواهم در جمع حرف بزنم، چون ممکن است سخنران بدی باشم و حوصله همه سر برود.» بالاخره، یک مورد پیش آمد که مجبور شدم در جمع صحبت کنم. این فرصتی بود که با خود نشسته و سعی کنم شهامت روبرویی با ترسم را پیدا کنم. با خود گفتم: «بدترین چیزی که ممکن است پیش بیاید چیست؟ حداکثر ممکن است بی نهایت کسل کننده باشم.» با این فکر، خاطره تمام سخنرانی های کسل کننده دیگران به ذهنم آمد، و توانستم قبول کنم که یک سخنرانی کسل کننده چیز نادری نیست و پایان دنیا نمی باشد. سعی کردم که غرور و بطلان پشت این ترس را رها کرده و پیش خود قبول کنم که ممکن است سخنرانی ام خیلی کسل کننده از آب دربیاید.

بالاخره روز موعود فرا رسید. مقاله لازم را نوشته بودم و تنها کافی بود که آن را برای همه بخوانم. البته خیلی جالب تر بود اگر آن را فی البداهه و بدون نوشته می گفتم. ولی ترس خود را قبول کردم و تصمیم گرفتم از روی نوشته حرف بزنم. زمان قدم زدن به سمت تریبون فرا رسید. با اینکه درونم پر از ترس بود و سخنرانی من با یک لحن یکنواخت انجام شد، لاقلاً توانستم این کار سخت را انجام دهم. بعد از سخنرانی چند نفر از دوستان گفتند، «از نظر علمی مقاله خوبی بود. ولی پسر، چقدر حرف زدنت کسل کننده بود!». ولی انتقادشان برایم اهمیتی نداشت. همینکه توانسته بودم شهامت و پذیرش کافی را در خود بیابم که با این شرایط روبرو شده و این کار را انجام دهم، در درون احساس پیروزی می کردم. گویی کسل کننده بودن سخنرانی ربطی به من نداشت. مهم این بود که این کار را کرده ام. اعتماد بنفس من افزایش یافت، زیرا بر ترس و قید خود غلبه کرده بودم و دیگر خود را مجبور نمی دیدم که از سخنرانی در جمع اجتناب ورزم. در حقیقت شروع کردم که تمام سخنرانی هایم را با این هشدار به حاضرین آغاز کنم: «من یکی از کسل کننده ترین سخنران ها هستم. در حقیقت می توانم خیلی خسته کننده باشم!» با تعجب، این جمله باعث خنده حضار می شد و خنده آنها حاکی از پذیرش مشترکات بشری ما بود، و ترس من را کاهش می داد.

فهمیدم که جک و شوخی کردن در حین سخنرانی برای عموم، خیلی مفید است. این راهی برای یکی شدن با جنبه بشری آنها و بدست آوردن دلشان بود. وقتی که بتوانیم در مهر و شفقت به دیگران متصل شویم، می توانیم تشویق آنها را حس کنیم. آنگاه آنها را به خاطر قبول ما و از بین بردن ترس مان دوست خواهیم داشت. آنها نیز به نوبه خود، ما را به خاطر سعی در انجام کاری که آنها نیز از آن ترس دارند، دوست خواهند داشت. وقتی که به تدریج در سطح احساسی به مراحل بالاتری در این موضوع رسیدم، سخنرانی در جمع برایم لذت بخش شد.

بالاخره، با تسلیم کامل، سخنرانی با استفاده از نوشته قبلی را متوقف کردم. با تجربه بیشتر، سخنرانی من در جمع بهتر شد و باعث شد که سخنرانی های بیشتری را قبول کنم. این اهداف شغلی زیادی را برایم محقق کرد که قبل از این امکانش نبود. تا جایی که در رسانه های ملی و تلویزیون شروع به صحبت و مصاحبه کردم. از جایی که می ترسیدم برای چند نفر انترن از روی یک مقاله بخوانم، تا حرف زدن در شبکه تلویزیون در جلوی میلیون ها بیننده در شوی تلویزیونی «باربارا والتر» راهی طولانی است!

همه ما از آزاد کردن خود از ترس‌های بازدارنده، به کارکردی موفق آمیز، بهره بسیاری خواهیم برد. زیرا آنچه در این فرایند یاد می‌گیریم، به جنبه‌های دیگر زندگی‌مان نیز سرایت خواهد کرد. تواناتر، آزادتر و شادتر خواهیم شد و با آن آرامش فکری ما افزایش خواهد یافت.

اثر شفا بخش عشق

در جامعه ما ترس چنان احساس فراگیری است که در حقیقت، به محرک غالب دنیایی که می‌شناسیم تبدیل شده است. ترس در میان هزاران مریضی که در طول ده‌ها سال با آنها کار کرده‌ام نیز احساس فراگیری بوده است. ترس چنان گسترده و انواع و اشکال آن چنان متعدد است که صفحات این کتاب برای برشمردن تمام آنها کافی نیست.

ترس، مربوط به احساس بقا است، و به همین خاطر در ذهن از جایگاه ویژه‌ای برخوردار می‌باشد. برای اکثر مردم، ترس چنان نافذ و مستولی است که زندگی‌شان در حقیقت یک مجموعه و دستگاه بزرگ برای جبران و مقابله با این ترس می‌باشد. ولی گویی حتی این هم کافی نیست و رسانه‌ها از صبح تا شب به ما درباره اخبار ترسناک و شرایط تهدید کننده می‌گویند. سرتیترهای ترسناک را هر روزه در اخبار و روزنامه‌ها می‌خوانیم، گویی هدف این است که فرصت هرچه بیشتری به ذهن انسان برای استاد شدن در خلق این موحش‌ترین احساسات داده شود. همانطور که در شعر یک آهنگ مشهور بود: «ما بین ترس از زندگی و ترس از مرگ گیر کرده‌ایم».

وقتی که تمام روش‌های جبرانی فکری شکست می‌خورند و ترس لبریز شده و به شکل حمله عصبی و تشویش شدید، ضمیر خودآگاه را فرا می‌گیرد، می‌گویند که شخص یک اختلال روانی مربوط به اضطراب پیدا کرده است. جالب است بدانیم که قرص آرام بخش «والیوم» پر تجویزترین قرص در آمریکا است.

ترس تمایل به افزایش و شدید شدن دارد. به همین خاطر، در یک مریض عادی که دارای تشویش شدید است، گسترش تدریجی ترس به جنبه‌های دیگر زندگی، معمول است. این باعث محدودیت هرچه بیشتر فعالیت‌های او شده و در موارد پیشرفته می‌تواند وی را کاملاً ناتوان سازد. این شرایط زنی به نام «بتی» بود. بتی ۳۴ ساله بود، ولی خیلی پیرتر به نظر می‌رسید زیرا خیلی لاغر و نحیف بود. وقتی که او وارد مطب من شد، یک خروار پاکت همراهش بود. بعداً معلوم شد که ۵۶ بسته قرص دارویی و تقویتی و گیاهی مختلف و مواد غذایی ویژه را با خود به همراه داشت. ترس او از میکروب شروع شده بود و به جایی رسیده بود که هر چیز در دور و اطراف خود را آلوده می‌دید. او ترس زیادی از مبتلا شدن به بیماری‌های مسری داشت، که اکنون به ترس از ابتلا به سرطان گسترش یافته بود. بتی هر داستان ترس‌آوری که می‌خواند را باور می‌کرد و به همین خاطر تقریباً به تمام غذاهایی که می‌خورد، به هوایی که تنفس می‌کرد، و حتی به آفتابی که بر روی پوستش می‌تابید مشکوک بود. همیشه فقط لباس‌های سفید می‌پوشید، زیرا می‌ترسید که مواد رنگی پارچه‌ها باعث بیماری‌اش شوند.

بتی در مطب من هیچ وقت روی صندلی نمی‌نشست، زیرا می‌ترسید که صندلی آلوده باشد. هر وقت که می‌خواست برایش نسخه‌ای بنویسم، اصرار می‌کرد که از وسط دفترچه نسخه‌ها یک صفحه بکنم، زیرا هنوز دست نخورده است. تازه خود باید صفحه نسخه را جدا می‌کرد،

زیرا می ترسید دست من آلوده باشد. بتی همیشه دستکش سفید به دست داشت و درخواست می کرد که تا حد ممکن تلفنی با او کار کنم، زیرا از اینکه دوباره تمام راه را به دفتر من بیاید می ترسید.

هفته بعد بتی پشت تلفن به من گفت که می ترسد از تختخواب برخیزد، زیرا از بیرون رفتن از خانه بیم دارد. در او ترس از جیب برها و کسانی که به زنان تجاوز می کنند و آلودگی هوا بوجود آمده بود. همزمان، از در خانه ماندن هم بیم داشت، زیرا می ترسید حالش بدتر شود و اگر تمام اینها کافی نبود، می ترسید که کاملاً عقلش را هم از دست بدهد. می ترسید که قرص هایی که مصرف می کند به او عوارض جانبی بدهند، بدون اینکه فایده ای داشته باشند. ولی جرات اینکه مصرف آنها را متوقف کند را نیز نداشت. حتی می ترسید که بالاخره یکی از قرص ها سر گلوی اش پریده و او را خفه کند.

ترس هایش چنان فلج کننده بودند که هر درمانی را خنثی می کردند. بتی به من اجازه نمی داد که با خانواده اش صحبت کنم. می ترسید اگر بفهمند که با یک روان شناس صحبت می کند، بگویند دیوانه شده است. من کاملاً گیج شده بودم و چند هفته ای در فکر بودم که چطور می توانم به او کمک کنم. بالاخره رها کرده و تسلیم شدم و آزادی و سبکی حاصل از آن را احساس کردم: «مطلقاً هیچ کار دیگری از دست من برای کمک به او ساخته نیست. تنها چیزی که باقی مانده این است که او را همینطور دوست داشته باشم.»

و این کاری بود که انجام دادم. من افکار پر مهر و محبت آمیز به سوی او می فرستادم. وقتی پای تلفن با هم حرف می زدیم، هر چقدر می توانستم با او با محبت برخورد می کردم. بعد از دو ماه «محبت درمانی»، او کمی بهتر شده و توانست یک روز به مطب بیاید. با گذشت زمان، بهبود بیشتری یافت و ترس ها و قیود او شروع به کاهش کردند، گرچه او هیچ وقت بصیرتی از این فرایند نیافت. بتی گفت که خیلی از حرف زدن راجع به موضوعات روانی می ترسد. برای ماه ها و سال ها بعد از آن که جلسات روان درمانی ما ادامه یافت، تنها کاری که انجام می دادم، دوست داشتن و محبت کردن به او بود.

مورد بتی مفهومی که ما قبلاً در فصل روان مردگی بیان کردیم را نشان می دهد. اینکه ارتعاشات بالاتر، مانند عشق و محبت، اثر شفابخشی روی ارتعاشات پایین تر، که در مورد بتی ترس بود، دارند. این عشق اطمینان و اعتماد دوباره خلق می کند. بسیاری از اوقات، ما می توانیم ترس یک شخص را به صرف حضور فیزیکی مان تخفیف ببخشیم، بدون اینکه حتی چیزی به او بگوییم. این از طریق انرژی عشقی که ما به سمت او صادر می کنیم صورت می گیرد.

ما در اینجا می توانیم قانون دیگری از ضمیر و روان را یاد بگیریم: ترس، با عشق و محبت شفا می یابد. این موضوع اصلی یک مجموعه کتاب است که روانشناسی به نام «جری جمپولسکی» (Jerry Jampolsky) نوشته است، مثل «عشق، رها کردن ترس است» (Love is Letting Go of Fear). همچنین، این پایه روش مداوا در مرکز شفابخشی رفتاری در «منهاسست» (Manhasset) بود که من یکی از بنیان گذاران آن بودم. شفابخشی رفتاری، توسط ارتباط گروهی با مریض هایی که مرضی کشنده یا خیلی خطرناک دارند و از طریق جایگزینی ترس با عشق، صورت می گیرد.

این همان روش شفابخشی است که قدیسان و عارفان انجام می‌دادند، که صرف حضورشان، به خاطر شدت ارتعاش انرژی عشق درونشان، شفا بخش بود. این نیروی شفا، که اساس التیام معنوی و روحی است، همچنین می‌تواند از طریق فرستادن افکار پر از مهر و عشق صورت گیرد. مداوای افراد متعددی در تاریخ، توسط چنین عشقی ثبت شده است. برای مثال، در سال‌های اخیر «مادر تریسا» (Mother Teresa) تعداد زیادی را با این مکانیزم عشق نامشروط و حضور نورانی خود شفا بخشیده است. برای کسانی که با قوانین ضمیر و روان آشنا نیستند، چنین شفاهایی به نظر یک معجزه می‌رسد. ولی برای کسانی که با این قوانین آشنا باشند، این پدیده طبیعی به حساب آمده و چیزی است که کاملاً باید انتظار آن را داشت. درجات بالای ضمیر و روح به خودی خود توانایی شفابخشی، متحول کردن، بیداری و بصیرت بخشیدن به دیگران را دارند. ارزش مکانیزم تسلیم این است که با رها کردن موانع انرژی عشق، ظرفیت ما برای عشق به تدریج افزایش می‌یابد و انرژی عشق این توانایی را دارد که ما و دیگران را شفا دهد.

تنها مشکل این نوع شفابخشی این است که اغلب این شفا تنها تا وقتی ادامه می‌یابد که شخص در حضور کسی که عشق زیادی را متشعشع می‌کند قرار داشته باشد و بدون حضور او بیماری شخص باز خواهد گشت. مگر اینکه خود یاد گرفته باشد که سطح ارتعاش ضمیر و روح خود را افزایش دهد.

ممکن است بپرسید: «پس چطور این همه مریض در بیمارستان‌ها هستند که فامیل و خانواده‌شان با عشق اطرافشان را گرفته‌اند؟ چرا عشق نزدیکان، آنها را شفا نمی‌بخشد؟» جواب آن را باید در نوع انرژی فکری که خانواده آنها به سوی شان می‌فرستند جستجو کرد. اگر از نزدیک به افکار آنها نگاه کنید، می‌بینید که قسمت عمده آن شامل نگرانی و ترس، به همراه احساس گناه و افکار ضد و نقیض دیگر است.

می‌توان عشق را مانند نور آفتاب و افکار منفی را مانند ابر تصور کرد، در حالی که خود بالاتر ما چون خورشید است. افکار منفی، تردیدها، ترس‌ها، و خشم و تلخی‌هایی که در خود نگاه می‌داریم نور آفتاب را ضعیف می‌سازند و نهایتاً تنها نور کمی از میان این ابرها عبور خواهد کرد. این حضرت مسیح بود که گفت همه ما از طریق ایمان، توانایی بالقوه شفا بخشیدن را داریم. یک انسان مقدس یا کسی که در سطح بالایی از ضمیر قرار دارد، کسی است که ابرهای منفی را از روان خود پاک کرده است و نور پر قدرت و شفابخش خورشید درون را صادر می‌کند. به همین خاطر نیز افراد مقدس، مانند آهنگرهای بسیاری را به سوی خود جذب می‌کنند. به عنوان مثال وقتی که قدیس معروف هندی «سری رامانا ماهارشی» (Sri Ramana Maharshi) یک مراسم سالگرد تولد داشت، ۲۵۰۰۰ نفر در گرمای شرحی طاقت فرسای حاره‌ای گرد هم آمدند تا حضورش را جشن بگیرند و برایش آرزوهای خوب کنند.

همین‌طور که ما به طور پیوسته مقاومت در برابر ترس را رها کرده و اجازه می‌دهیم ترس مان تسلیم گردد، انرژی که توسط ترس محبوس شده بود آزاد شده و به شکل انرژی عشق، از درون ما متشعشع می‌گردد. بنابراین، عشق نامشروط بالاترین نیرو است، و نیروی قدیسان و انسان‌های متعالی می‌باشد. همچنین عشق نامشروط نیرو و انرژی مادر و پدر است که حضورشان برای اینکه بچه‌ها عشق و محبت یاد بگیرند، لازم است. سیگموند فروید گفته است که بهترین خوش‌شانسی که در زندگی می‌توانیم داشته باشیم این است که در کودکی، فرزند دلخواه و محبوب مادرمان باشیم.

ولی تکلیف کسانی از ما که آنقدر خوش شانس نبودیم که با عشق و محبت زیاد تربیت شویم چیست؟ یک باور غالب این است که در این صورت ما برای تمامی عمر، مجروح و ناقص خواهیم ماند. ولی این حقیقت ندارد. کسی که در سال‌های اولیه زندگی عشق و عطوفت زیادی را تجربه کرده است، با ترس‌های کمتری روبرو بوده و در زندگی شروع بهتری دارد. ولی این عشق درون همه ما وجود دارد. ما بر اساس طبیعت وجود خود و طبیعت انرژی حیاتی که درون مان جریان دارد و به ما توانایی نفس کشیدن و فکر کردن می‌دهد، ارتعاش انرژی عشق را درون خود داریم.

اگر با نگرش به خویشتن دیدیم که اجازه داده‌ایم طبیعت حقیقی و نور درون مان با ترس‌های زیاد مسدود شود، می‌توانیم دوباره این نور و عشق را با استفاده از مکانیزم رها کردن و برداشتن ابرهای سیاه کشف کنیم. با کشف کردن این نور و عشق، ما دوباره سرچشمه شادی را در درون خود خواهیم یافت.

به عهده گرفتن «سایه»

یکی از موانع رشد احساسی و عاطفی، ترس از آنچه در ضمیر ناخودآگاه ما پنهان است می‌باشد. کارل یونگ، این جنبه که ما از آن فرار می‌کنیم یا آن را نادیده می‌انگاریم را «سایه» (shadow) نامیده است. او گفت که ضمیر ما نمی‌تواند التیام یافته و دوباره یکپارچه شود، مگر اینکه ما به سایه نگریم و وجود آن را بپذیریم [او انکار نکنیم]. این بدان معنی است که در قسمتی دفن شده در وجود ما، که یونگ آن را «ضمیر ناخودآگاه جمعی» (collective unconscious) نامید، تمام چیزهایی است که ما دوست نداریم راجع به خود قبول کنیم. او گفت که یک شخص معمولی خیلی بیشتر ترجیح می‌دهد که سایه‌ی خود را به دنیای خارج فرافکند، و آن را نکوهش کرده و بدی بخواند، و تصور کند که مشکل او این است که با [این] بدی در دنیا بجنگد. ولی در حقیقت، مسئله تنها این است که به وجود چنین افکار و محرکاتی در خود اقرار کنیم. با اقرار و اذعان کردن، آنها ساکت می‌گردند و با ساکت شدن، دیگر ما را ناخودآگاه هدایت نمی‌کنند.

وقتی به ترس‌های خود از نادانسته‌ها می‌نگریم - که در حقیقت ترس از آن چیزی است که در اعماق ضمیر ناخودآگاه ما پنهان است - روحیه شوخی و مزاح می‌تواند مفید باشد. وقتی که سایه را دیده و به وجود آن اقرار کردیم، دیگر هیچ قدرتی ندارد. در حقیقت، این تنها ترس ما از این افکار و محرکات است که به آنها قدرت می‌دهد. وقتی که با سایه خود آشنا شدیم، دیگر نیاز نداریم که ترس‌های خود را بر دنیای خارج فرافکنیم و آن‌ها به سرعت تضعیف و ناپدید خواهند شد.

چرا دیدن صحنه‌های جراحت و ویرانگری در فیلم‌ها برای ما اینقدر جذاب است؟ زیرا آنچه در امنیت اتاق خود بر روی تلویزیون می‌بینیم در حقیقت فانتزی‌های ناخودآگاه روان خود ماست. هر وقت حاضر شدیم که به همین چیزها در صفحه تلویزیون درون خود بنگریم و دریابیم که منبع واقعی آن‌ها کجاست، جذابیت چنین «سرگرمی‌هایی» برای مان از بین می‌رود. آنهایی که محتوای درون سایه خود را شناخته و به آن اقرار کرده‌اند، علاقه‌ای به دیدن صحنه‌های جنایت، خشونت و فاجعه‌های ترسناک ندارند.

یکی از موانع آشنا شدن با ترس‌های درون، ترس از نظر و قضاوت دیگران است. میل و نیاز به تایید آنها به شکل یک فانتزی پیوسته، به درون ذهن ما نفوذ می‌کند. ما با نظر دیگران هویت‌یابی می‌کنیم، به خصوص افرادی که به آنها به دید بالاتر یا مرجع می‌نگریم. سپس آن را طوری پردازش می‌کنیم که در ذهنمان آنها را به عنوان نظر خودمان درباره خویش می‌شنویم.

در نگاه به ترس‌هایمان مفید است در نظر داشته باشیم که کارل یونگ این مخزن ممنوعه در سایه را به عنوان بخشی از «ضمیر ناخودآگاه جمعی» می‌دید. ضمیر ناخودآگاه جمعی یعنی اینکه همه افراد این افکار و فانتزی‌ها را دارند. ما در نمادین سازی احساسات مان منحصر بفرد و متفاوت با دیگران نیستیم. هر کسی پنهانی این ترس را در خود دارد که نکند به اندازه کافی باهوش، زیبا، دوست‌داشتنی یا موفق نباشد.

ذهن ناخودآگاه ما مودب نیست و مفاهیم زمخت و فاحشی را بکار می‌گیرد. وقتی که فکر می‌کند «خدا کنه این آشغال بمیره!»، واقعاً منظورش همین است. دفعه دیگر که کسی با زرنگی در جاده جلوی شما پیچید، با خود فکر کنید که اگر با خود صادق بودید و جلوی آنچه به ذهنتان خطور می‌کرد را نمی‌گرفتید، نسبت به آن شخص چه عکس‌العملی داشتید. دوست داشتید که با ماشین خود او را از جاده بیرون انداخته و درهم بکوبید، مگر نه؟ این روشی است که ناخودآگاه ما فکر می‌کند.

علت مفید بودن روحیه مزاح و شوخی در نگرش به سایه، این است که وقتی با این دید به آن می‌نگریم، می‌بینیم که تصاویر آن مضحک هستند. هیچ چیز افتضاحی درباره آنها وجود ندارد، بلکه این صرفاً روشی است که ناخودآگاه ما تصاویر را ایجاد می‌کند. این بدان معنی نیست که شما یک شخص فاسد یا جنایت‌کار هستید. معنی آن تنها این است که شما با خود صادق شده، و با عملکرد جنبه حیوانی ذهن انسان در این بعد رو در رو شده‌اید. نیازی نیست که راجع به آن ملودراماتیک یا سوزناک شوید، یا خود را مورد انتقاد و سرزنش قرار دهید. هنگامی که به سایه خود نگاه می‌کنید، وقت زود رنجی و بهانه‌گیری نیست. وقت اینکه آن‌ها را خیلی جدی و عینی بگیریم نیز نمی‌باشد، زیرا نمادهای ناخودآگاه ما تنها نماد هستند، و طبیعتی خشن و ابتدایی دارند. اگر به طور خودآگاه روی آنها کار کنیم، می‌توانند به ما قدرت بدهند، به جای اینکه ما را مقید و ناتوان سازند.

مخفی و مدفون نگاه داشتن سایه و سرکوب کردن ترس‌های متعددمان انرژی بسیاری را مصرف می‌کند. نتیجه آن اتلاف و کاهش انرژی ما خواهد بود. در سطح عاطفی، این به شکل کاهش ظرفیت ما برای ابراز و دریافت عشق و محبت خود را نشان خواهد داد.

در دنیای ضمیر و روان، هر چیزی شبیه خود را جستجو می‌کند. بنابراین ترس، ترس را جذب می‌کند، همانطور که برعکس آن هم صحیح است و عشق، عشق را جذب خواهد کرد. هرچه ترس بیشتری را درون خود نگاه داریم، شرایط ترسناک بیشتری را به زندگی خود خواهیم آورد. هر ترس جدید انرژی اضافه‌ای برای دفاع یا سرکوب می‌طلبد، تا جایی که بالاخره تمام انرژی ما برای ایجاد یک سیستم دفاعی عظیم اتلاف خواهد شد. تصمیم به اینکه به ترس خود نگریسته و روی آن کار کنیم، تا وقتی که از آن کاملاً آزاد شویم، پاداشی بلافاصله برایمان به دنبال خواهد داشت.

هریک از ما درون خود انباری از ترس‌های سرکوب و پنهان شده خاص خود را داریم. این ترس‌ها به جنبه‌های دیگر زندگی ما نیز سرایت می‌کنند، تجربه‌های مختلف ما را کدر می‌سازند، و سرور ما را کاهش می‌دهند. آنها خود را در مشکلات جسمی و حتی حالت چهره و آرامش

صورت ما نشان می‌دهند. ترس پیوسته و مزمن به تدریج سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند. توسط تست حرکت شناسی (kinesiologic testing)، می‌توان خیلی راحت نشان داد که یک فکر آمیخته با ترس، باعث کاهش فوری قدرت ماهیچه و سد شدن جریان انرژی از مریدین‌های انرژی به سوی اعضاء مهم بدن می‌شود. با اینکه که ضرر ترس را بر روی ارتباطات شخصی، سلامتی و خوشحالی خود می‌دانیم، باز هم آن را رها نمی‌کنیم. علت چیست؟

چون ترس مربوط به تمامی مکانیزم‌های بقاء ماست، ما یک توهم ناخودآگاه داریم که ترس ما را زنده نگاه می‌دارد. تفکرمان این است که اگر ترس، که مکانیزم دفاعی ماست را رها کنیم، به نوعی آسیب‌پذیر خواهیم گشت. ولی واقعیت دقیقاً خلاف این است. ترس باعث می‌شود که خطرات حقیقی زندگی را نبینیم. در واقع، خود ترس بزرگترین خطری است که بدن انسان را تهدید می‌کند. این ترس و احساس گناه است که مریضی و شکست را در جنبه‌های مختلف زندگی به ارمغان می‌آورد.

می‌توانیم همان عملکردها را برای حفاظت از خود، به جای ترس از روی عشق انجام دهیم. آیا نمی‌توانیم مراقب بدن خود باشیم، چرا که برای آن ارزش قائلیم، نه به خاطر ترس از مریضی و مرگ؟ آیا نمی‌توانیم به خاطر عشق و محبت به دیگران خوبی کنیم، نه به خاطر ترس از دست دادن آن‌ها؟ آیا نمی‌توانیم با همه مؤدب و خوش برخورد باشیم، زیرا برای هم‌نوعان خود ارزش قائلیم، نه به خاطر نگرانی از قضاوتی که درباره ما خواهند کرد؟ آیا نمی‌توانیم کارمان را خوب انجام دهیم، زیرا کیفیت آنچه می‌کنیم و تاثیری که روی کار همکاران مان می‌گذاریم برای مان مهم است؟ یا به خاطر اینکه کسانی که نتیجه کار ما را دریافت می‌کنند برای ما ارزش دارند، نه به خاطر اینکه از اخراج شدن می‌ترسیم؟ آیا نمی‌توانیم با دقت و احتیاط رانندگی کنیم، زیرا به خود و دیگران اهمیت می‌دهیم، نه برای اینکه از تصادف می‌ترسیم؟ در سطحی معنوی، آیا مؤثرتر نیست که از روی شفقت و عشق به دیگران خوبی کنیم، نه ترس از جهنم؟

احساس گناه

یک شکل خاص ترس «احساس گناه» است. احساس گناه همیشه از احساس غلط و اشتباه و تنبیه احتمالی آن ناشی می‌شود، چه از روی واقعیت و چه توهم. اگر تنبیه از دنیای خارج نیاید، خود را به شکل خود-تنبیهی در سطح احساسی نشان می‌دهد. احساس گناه تمامی احساسات منفی دیگر را همراهی می‌کند و به همین خاطر هر جا که ترس هست، احساس گناه نیز هست. اگر فکری کنید که به شما احساس گناه می‌دهد، و یک نفر قدرت ماهیچه‌های شما را اندازه گیری کند، خواهید دید که ماهیچه‌هایتان بلافاصله ضعیف‌تر می‌شوند. توازن و ارتباط نیمه چپ و راست مغزتان ضعیف شده و مریدین‌های انرژی‌تان توازن خود را از دست می‌دهند. بنابراین طبیعت به ما می‌گوید که احساس گناه مخرب است. اگر احساس گناه مخرب است، پس چرا اینقدر ستوده شده است؟ چرا کسانی که خود را صاحب‌نظر می‌نامند آن را مفید و مثبت می‌دانند؟ بگذارید ببینیم احساس گناه راجع به چیست. احساس گناه در حقیقت در ذهنی که هنوز رشد نیافته یک جایگزین برای واقعیت می‌باشد. احساس گناه چیزی است که به ما یاد داده شده است، و قرار است خیلی کاربردی باشد، و جلوی تکرار یک اشتباه را بگیرد. ولی نود و نه درصد

احساس گناه‌ها هیچ ارتباطی با واقعیت ندارند. در واقع، سربه‌زیرترین، مظلوم‌ترین و عقیف‌ترین افراد اکثراً پر از احساس گناه هستند. احساس گناه، در حقیقت محکومیت و بی‌اعتبار ساختن خویش و ارزش خویش به عنوان یک انسان است.

احساس گناه مانند ترس، بسیار شایع است و ما می‌توانیم صرف‌نظر از آنچه انجام می‌دهیم، احساس گناه داشته باشیم. قسمتی از فکر ما به ما می‌گوید که باید مشغول انجام کار دیگری باشیم، یا باید آن را «بهتر» انجام دهیم. بین ترس از مردن و ترس از زندگی، همواره در احساس گناه این لحظه هستیم و خلاصی از آن را در سرکوب، مهار یا ابراز آن، و فرافکنی و فرار از آن جستجو می‌نماییم.

ولی غافل کردن خود از احساس گناه، آن را حل نمی‌کند. احساس گناه به شکل خود-تنبیهی و از طریق حوادث، بدشمنی، از دست دادن شغل و ارتباطات، مریضی و خستگی مفرط و سایر روش‌هایی که ذهن ما برای متوقف کردن سرور، لذت و احساس زنده بودن ما تعبیه می‌کند، خود را نشان خواهد داد. احساس گناه نماینده مرگ است؛ همانطور که عشق نماینده حیات است. احساس گناه بخشی از خود کوچک تر ماست و نشانگر میل به قبول باورهای منفی راجع به خویشتن است. با شنیدن یک انتقاد کوچک از طرف یک دوست یا خویشاوند، تمام شادی آن روز ما خراب می‌گردد. احساس گناه، انکار معصومیت فطری ماست و بسیاری از امراض از آن ناشی می‌شوند.

پس چرا ما چنین زباله‌ای را به جان می‌خریم؟ آیا این به خاطر همین معصومیت و سادگی ما نیست؟ آیا به این خاطر نیست که وقتی بزرگ می‌شویم، هرچه به ما می‌گفتند را باور کرده‌ایم؟ آیا هنوز هم براحتی آنچه دیگران و دنیای خارج به ما القا می‌کنند را باور داریم؟ آیا در حقیقت وقتی به طور عمیقی به درون خود بنگریم، نمی‌بینیم که همین معصومیت ذاتی ماست که باعث می‌شود باور کنیم گناهکار هستیم؟ به خاطر معصومیت درونی ماست که این همه بار منفی را از دنیا قبول کرده‌ایم و اجازه داده‌ایم که احساس زنده بودن ما را بکشد، آگاهی ما به حقیقت وجودمان را از بین ببرد، و به ما بقبولاند که ما این موجود کوچک و رقت‌انگیزی هستیم که برای مان جا افتاده است. ما نیز وقتی خود به یک کودک می‌نگریم، گمان می‌کنیم که موجود بی‌دفاع و معصومی است که باید او را مانند یک کامپیوتر برنامه ریزی کنیم.

دیدن این حقیقت، ما را بیدار می‌سازد. ما درباره سمنار و برنامه‌های چندین روزه برای بالا بردن سطح بیداری ضمیر می‌شنویم، ولی معنی آنها چیست؟ بیشتر این برنامه‌ها و تعلیمات حول محور این نکته اساسی بنا شده‌اند: درباره آنچه باور می‌کنید و هر روز به درون خود راه می‌دهید، مراقب باشید. بیایید تمامی برنامه‌ها و باورهای خود را زیر سؤال ببریم، آن‌ها را تجزیه کنیم و رها سازیم. بیایید بیدار شده و خود را از سوءاستفاده دنیا و اسارت برنامه‌های منفی آن آزاد نماییم. آنوقت آن را همانطور که هست خواهیم دید: تلاش دنیا برای کنترل ما، سوءاستفاده از ما، دریافت پول و انرژی و وفاداری ما و تسخیر فکر ما. این مکانیزم به طور زیبایی در فیلم «ترون» (Tron) تمثیل شده است. در این فیلم وظیفه «کنترل اصلی» این بود که دیگران را توسط برنامه‌ریزی تدریجی به اسارت دریاورد.

وقتی حقیقت را درباره این برنامه‌ریزی ببینیم، درخواهیم یافت که ما مانند یک نوار کامپیوتر صاف و خالی هستیم. وقتی به تمام این‌ها می‌نگریم، عصبانی خواهیم شد. ولی عصبانیت بهتر از تسلیم شدن، روان‌مردگی، افسردگی و اندوه است. این یعنی اینکه در کنترل ذهن مان باشیم، به جای اینکه بگذاریم دنیا محتوای آن را تعیین کند. بسیاری از آنچه در ذهن مان رفته زباله بوده، و وقتی این را ببینیم ترس ما خیلی کمتر می‌شود. سپس از اینکه بگذاریم احساساتمان بالا بیایند تا حقیقت آنها را ببینیم و آنها را رها کنیم، لذت خواهیم برد.

وقتی که عمیقاً به درون خود نگرسته و معصومیت درون خود را یافتیم، دیگر از خود متنفر نخواهیم بود. محکومیت و ملامت خود را متوقف خواهیم ساخت، و محکومیت دیگران و سعی ظریف و پنهان آنها برای بی اعتبار کردن ارزش انسانی مان را قبول نخواهیم نمود. زمان آن فرا رسیده که قدرت خود را دوباره بدست گیریم و آن را به هر کس و ناکسی که می خواهد ما را اسیر باورها و مقاصد خود کند ندهیم. اکنون دور شدن از تمام ترس ها راحت خواهد بود، زیرا ما قدرت انتخاب داریم.

ما می ترسیم که سفر اکتشافی مان به درون خویش، حقیقتی ترسناک و بسیار بد را به ما نشان دهد. این هم یکی از موانعی است که برنامه ریزی خارجی در ذهن ما ایجاد کرده، تا به دنبال حقیقت نگردیم. یک چیز هست که دنیا نمی خواهد آن را بدانیم، و آن هم حقیقت وجودمان است. چرا؟ زیرا در آن صورت آزاد خواهیم شد، و دیگر نمی توان ما را کنترل و اسیر کرده و قدرت ما را ربود. ولی حقیقت این سفر اکتشافی چیست؟ حقیقت این است که همینطور که ما توهمات و برنامه های منفی را یک به یک در درون خود کشف کرده و دور می اندازیم، سبک تر و سبک تر خواهیم گشت. آگاهی ما به عشقی که درون مان است قوی تر و قوی تر خواهد شد، و زندگی به تدریج ساده تر می گردد.

تمام معلمان بزرگ از ابتدای تاریخ به ما گفته اند که به درون خود بنگریم و حقیقت را آنجا بیابیم. زیرا درک حقیقت آنچه هستیم ما را رها [و رستگار] خواهد ساخت. اگر آنچه درون ماست چیزی بدی بود که باید درباره آن احساس گناه می کردیم، تمام بزرگان تاریخ ما را به درون نگری دعوت نمی کردند، بلکه ما را از آن منع می کردند. خواهیم دید که تمام آنچه دنیا «شرارت» نامیده است در ظاهر شرارت است، ولی در واقع تنها اشتباهات است. نه به این خاطر که بد هستیم، بلکه به این خاطر که تنها غافلیم.

وقتی که ترس ناشی از احساس گناه و انرژی همراه آن رها شدند، خواهیم دید که مریضی های جسمی نیز شروع به ناپدید شدن می کنند. ظرفیت دوست داشتن خود و اعتماد بنفس مان افزایش می یابد، و به دنبال آن ظرفیت دوست داشتن دیگران را پیدا خواهیم کرد. آزادی از احساس گناه، تجدید انرژی حیات را به دنبال خواهد داشت. این را می توان به طور چشم گیری در بسیاری از مردم که توسط یک تجربه مذهبی متحول شده اند دید. آزادی آنی از احساس گناه از طریق مکانیزم بخشش، عامل شفای هزاران نفر با بیماری های سخت و خطرناک بوده است. اینکه ما با باورهای مذهبی آنها موافق باشیم یا نه، هیچ اهمیتی ندارد. مهم این است که ببینیم چگونه رها شدن از احساس گناه برای آنها فوران انرژی حیات، صحت و سلامت جسمی را به همراه آورده است.

وقتی که پای شفا بخشیدن به خویش و بهبود سلامت عاطفی مان در میان است، ارزش دارد که کمی مشکوک باشیم: مراقب کسانی که سعی می کنند به ما احساس گناه بدهند و نفوذ زبان بارشان باشیم.

باید از خود بپرسیم که آیا نمی توانیم تمام آن انگیزه هایی که احساس گناه و ترس قرار است به ما بدهد را از احساس عشق بگیریم؟ آیا احساس گناه، تنها انگیزه ما برای خنجر زدن به دیگری [که از او خشمناکیم] می باشد؟ آیا انگیزه ما نمی تواند شفقت برای هم نوع مان باشد؟ زیرا او هم مانند ما ذاتاً معصوم است، ولی در حال تقلا در راه رشد خود ممکن است مرتکب اشتباهاتی شده باشد، همانطور که خود مرتکب اشتباهات زیادی شده ایم. آیا بهتر نیست که حکمت ها و تعلیمات دینی خود را، هر چه می خواهند باشند، از روی عشق و سپاس گزاری انجام

دهیم، به جای ترس و گناه؟ باید از خود بپرسیم که احساس گناه واقعاً چه دردی را دوا می کند و چه خدمتی به ما خواهد کرد؟ آیا اینقدر احمق هستیم که تنها احساس گناه می تواند محرک ما باشد؟ آیا اینقدر خوابیم؟

وقتی که به این موضوعات و ریشه های اجتماعی آنها بنگریم، درمی یابیم که تفکر قرون وسطی به هیچ وجه هنوز هم منسوخ نشده است. تفتیش عقاید، تنها قالبی تازه تر و مخفی تر به خود گرفته است. ما بی خبر، یک مجموعه منفی ها را به درون راه داده ایم که در حال حاضر بر روی این سیاره بسیار شایع، و نیروی محرک غالب است. اجازه داده ایم که دیگران ما را با روش های خودآزاری برنامه ریزی کنند و می توانیم ببینیم که ما نیز دیگران را دعوت نموده ایم که در مقابل، خود را آزار دهند. اجازه داده ایم که از طریق احساس گناه با ما بازی شود، و خود نیز با همین مکانیزم سعی کرده ایم دیگران را کنترل کرده و بازی دهیم.

درجه غفلت ما از حقیقت خویش را می توان با آزرده گی و تلخی ما نسبت به کسانی که این غفلت را ندارند سنجید. ما نسبت به زنده بودن آنها، در جنبه هایی که خود در آن احساس ناتوانی داریم، احساس رنجش می کنیم. این حقیقت تکان دهنده در داستانی مثال زده شده است. روزی مردی که در حال قدم زدن در ساحل دریا بود، به یک ماهیگیر برخورد که سطل ماهیگیری اش پر از خرچنگ بود. او به ماهیگیر گفت: «بهتر است در سطل را با چیزی ببندی، وگرنه خرچنگ هایت فرار خواهند کرد.» ماهیگیر پیر و خردمند پاسخ داد: «نه، نیازی نیست. نگاه کن، به محض اینکه یک خرچنگ سعی می کند بالا برود، بقیه خرچنگ ها به او چنگ می اندازند و او را پایین می کشند.»

همینطور که ما انرژی های منفی را رها کرده و سبک تر و آزادتر می گردیم، متأسفانه واقعیت دنیا را مانند آن سطل پر از خرچنگ خواهیم دید. آنگاه عمق منفی آن برای ما ظاهر می گردد. هنگامی که می فهمیم چه کالاهای بنجلی به ما فروخته شده است، به احتمال زیاد عصبانی خواهیم شد و میل شدیدی پیدا خواهیم کرد که از قیدهای منفی خود آزاد شویم.

فصل هفتم: اشتیاق و آرزومندی

این احساس می‌تواند از یک خواستن معتدل تا یک وسوسه و عطشِ وسواس‌مانند برای کسی یا چیزی تغییر کند. این احساس همچنین خود را به شکل طمع، وسواس، حسادت، به چیزی چسبیدن، احتکار و جمع کردن، پای‌بندی، وسوسه، اغراق، بلندپروازی، خودخواهی، تملک و کنترل، سیری‌ناپذیری و تمایل به زرق و برق نشان دهد. کیفیت اساسی این احساس کشش شدید است. وقتی که تحت تسلط اشتیاق و آرزو هستیم، دیگر آزاد نیستیم. ما توسط آن به حرکت درآمده، کنترل و اسیر می‌شویم و ما را هدایت خواهد کرد.

اینجا دوباره نکته اصلی راجع به آزادی است که آیا ما آگاهانه انتخاب کرده‌ایم که به دنبال یک خواست برویم، یا اینکه کورکورانه با برنامه‌های مخفی به حرکت درآمده‌ایم.

آرزومندی به شکل یک مانع

اغلب اوقات نقش میل و آرزو درست فهمیده نشده است. این توهم را می‌توان در این دیدگاه مشاهده کرد: «تنها راه برای بدست آوردن آنچه می‌خواهم، اشتیاق و آرزو است. اگر عطش و آرزویم را رها کنم، آن را بدست نخواهم آورد.» ولی در حقیقت خلاف این دیدگاه درست است. میل شدید و عطش به چیزی، معمولاً راه بدست آوردن آن را سد می‌کند.

چرا اینگونه است؟ علت این است که آرزوی یک چیز دقیقاً به این معنی است که «من آن چیز را ندارم.» وقتی که این را می‌گوییم، در حقیقت یک فاصله روانی بین خود و آن چیز قرار می‌دهیم. این فاصله مانعی می‌شود که به خود انرژی جذب می‌کند. در واقع، ما وقتی چیزی را به زندگی خود می‌آوریم که آن را انتخاب کرده باشیم. این نتیجه نیت و انتخاب ما بوده، نه آرزوی دستیابی به آن. آرزو و اشتیاق، تنها مانعی برای نرسیدن یا دیرتر رسیدن به آن است.

به محض اینکه ما کاملاً تسلیم شدیم، غیرممکن، ممکن می‌گردد. زیرا آرزو و اشتیاق، ترس دست نیافتن به آن چیز را ایجاد کرده و مانع دریافت آن می‌گردد. انرژی آرزو، اساساً انکار این [حقیقت عمیق] است که آنچه می‌خواهیم [هم اکنون نیز] متعلق به ماست.

این روش رسیدن به اهداف، کاملاً با آنچه که به آن عادت کرده‌ایم و دنیا به ما یاد داده، متفاوت است. ما عادت کرده‌ایم که بلندپروازی و موفقیت را منوط به سخت‌کاری و ارزش‌های کلاسیک «پروتستان» بدانیم. این شامل فداکاری، ریاضت، تلاش و پایداری فوق‌العاده، به جان خریدن سختی‌ها و صرفه‌جویی است. وقتی که ما به کل این تصویر می‌نگریم، خیلی دشوار به نظر می‌رسد، مگر نه؟ البته، زیرا همین‌طور است. این روش نیاز به تقلا دارد، به خاطر مانعی که ما خود با «آرزو داشتن» سر رهامان قرار داده‌ایم.

بگذارید این روش دشوار برای رسیدن به اهداف، که از سطح ضمیر پایین تر نشأت می‌گیرد را، با برخوردی که در آن آرزوی خود را شناخته و رها کرده‌ایم و در حالت آزادی به سر می‌بریم، مقایسه کنیم. در حالت آزادی، آنچه که انتخاب می‌کنیم در زندگی ما بدون زحمت خود را آشکار

می‌کند. در این حالت، احساس اشتیاق و آرزو را تسلیم می‌نماییم و به جای آن تنها هدف را انتخاب می‌کنیم، آن را در عشق تصور می‌نماییم و اجازه می‌دهیم که محقق شود، زیرا می‌بینیم که آن چیز هم‌اکنون هم متعلق به ماست.

چرا هم‌اکنون هم متعلق به ماست؟ در درجات پایین‌تر ضمیر و بیداری، جهان به دیدی منفی، مخالف و مستاصل کننده دیده می‌شود که از دادن خواسته‌های ما اجتناب می‌کند. در درجات بالای ضمیر، تجربه ما از جهان تغییر می‌یابد، و مانند یک پدر یا مادر بسیار بخشنده و مهربان می‌گردد که ما را به طور نامشروط تایید می‌کند، و هرچیزی که می‌خواهیم را به ما می‌دهد. این دیدگاه، زمینه را کاملاً تغییر می‌دهد و به جهان معنی تازه‌ای می‌بخشد.

گرچه دنیا ممکن است برای دیگران خسیس و خصمانه به نظر برسد، دلیلی ندارد که ما این الگو را باور کنیم. اگر ما آن را باور کنیم، همین الگوی زندگی ما خواهد شد. وقتی که آرزو و عطش را رها کنیم، چیزهایی که انتخاب می‌کنیم، تقریباً به شکلی سحرآمیز، در زندگی ما شروع به ظاهر شدن می‌کنند. همانطور که قبلاً گفته شد، حتی در دوره‌های با نرخ بیکاری بالا، افرادی بودند که به جای یک شغل، چندین شغل داشتند. «آنچه ما در فکر خود نگاه می‌داریم، تمایل به ظاهر شدن دارد.»

اولین باری که من با این دیدگاه جدید روبرو شدم، برایم تکان دهنده بود. با اینکه امیدوار بودم که این دیدگاه حقیقت داشته باشد، هنوز شکی در دل من بود که می‌گفت: «این کار عملی نیست.» برای من که یک زمینه تربیتی سخت‌گیرانه پروتستان داشتم، باور این دیدگاه سخت بود. با این حال به اندازه کافی فکرم باز بود که حاضر باشم آن را امتحان کنم. این اولین تجربه من با رها کردن آرزو است.

من اهداف شخصی‌ام را روی یک کاغذ نوشتم، سپس آرزوی تحقق آنها را رها کردم. این به نظر ضد و نقیض می‌رسد، ولی فرایند همین است: اهداف خود را مشخص کنید، سپس آرزوی رسیدن به آنها را رها کنید. یکی از اهداف من که سالها در فکرم بود این بود که یک آپارتمان برای اجاره در شهر نیویورک پیدا کنم. زیرا تعهدات کاری من باعث می‌شد وقت زیادی را آنجا صرف کنم، و این نیاز به رفت و آمد مکرر و اتلاف پول زیاد برای ماندن در هتل داشت. من این را به عنوان یک هدف نوشتم. وقتی که از این روش برای رسیدن به اهداف‌مان استفاده می‌کنیم، باید تمامی جزئیات مربوطه را شامل کنیم، صرف نظر از اینکه چقدر به نظر عقل حسابگر ما غیر ممکن برسد. من هم آپارتمان ایده‌آل خودم را توصیف کردم: با قیمت مناسب، در خیابان پنجم و حدود بلوک ۷۰ تا ۸۰، نزدیک به یکی از ورودی‌های پارک شهر، بالاتر از طبقه ۷م، در پشت ساختمان تا سر و صدای خیابان را نشنوم و حداکثر ۲٫۵ اتاق خواب.

فردای آن روز مثل همیشه در مطب سرم خیلی شلوغ بود، با جلسه‌ها و ویزیت مریض. لابه‌لای کارهایم مرتب اشتیاق برای این آپارتمان را در خود می‌پذیرفتم و سپس آن را رها می‌کردم. در حقیقت با گذشت روز به تدریج آپارتمان را فراموش کردم. ساعت ۴:۳۰ عصر، بعد از دیدن آخرین مریض، ناگهان یک احساس کشش درونی کردم که به شهر نیویورک بروم. با اینکه در شلوغ‌ترین ساعات روز بود، مسیر من خلوت بود و رانندگی فقط نیم ساعت طول کشید. من از تقاطع خیابان ۷۳ و لکزینگتون سر درآوردم و به نزدیک‌ترین آژانس مسکن رفتم. به طور غیر منتظره‌ای، دقیقاً جا برای پارک یک ماشین در جلوی آژانس خالی بود. داخل شدم و به طوری غیرجدی گفتم که به دنبال یک آپارتمان در خیابان پنجم هستیم. مردی که آنجا کار می‌کرد با تعجب به من نگاه کرد و گفت: «خیلی خوش‌شانس هستی! همین یک ساعت قبل ما تنها

آپارتمان موجود برای اجاره در خیابان پنجم را آگهی کردیم. آن در تقاطع خیابان ۵ و ۷۶، و در طبقه نهم واقع شده است. آپارتمان در پشت ساختمان، و اجاره آن خیلی مناسب است و ۲,۵ اتاق دارد. تازه رنگ شده و برای استفاده آماده است.» ما به آنجا رفته و آپارتمان را دیدیم. دقیقاً همان چیزی بود که به دنبال آن می‌گشتم. همان‌جا قولنامه را امضا کردم. در مدت کمتر از ۲۴ ساعت بعد از رها کردن آرزوی رسیدن به یک هدف خاص، آن هدف برای من محقق شد. پیدا کردن چنین آپارتمانی تقریباً غیر ممکن بود، با این حال تقریباً بدون هیچ تلاشی براحتی برایم پیدا شده بود. بدون اینکه هیچ احساس منفی در این فرایند وجود داشته باشد. این برای من یک تجربه ساده و خوشحال کننده بود.

این یک تجربه استثنایی نیست، بلکه تجربه‌ای عادی [و فرایندی طبیعی] است. در این مورد خاص، میل و اشتیاق من خیلی شدید نبود و تقریباً براحتی توانستم آن را کاملاً تسلیم کنم. تسلیم کردن کامل میل‌ام به این معنا بود که اگر آپارتمان پیدا می‌شد راضی بودم، اگر هم پیدا نمی‌شد راضی بودم. به خاطر تسلیم کامل، غیرممکن امکان پذیر شد و بدون زحمت و در زمانی کوتاه خود را ظاهر ساخت.

ما می‌توانیم به این روش شک داشته باشیم و به گذشته نگاه کرده و چیزهایی که با اشتیاق شدید، عطش و حتی خواستنی دیوانه‌وار بدست آورده‌ایم را ببینیم. ذهن خواهد گفت: «خوب، اگر در مورد اینها من آرزویم را رها کرده بودم چه؟ اگر این همه اشتیاق نبود، چطور آن را بدست می‌آوردم؟» حقیقت این است که تمام آنها را می‌توانستیم به هر حال بدست بیاوریم، تنها بدون نگرانی و ترس از شکست، بدون هزینه انرژی که پرداختیم، و بدون تلاش اضافی و سعی و خطا.

ذهن خواهد گفت: «اگر بدون تلاش بدست می‌آوردیم، احساس افتخاری در آن نبود.» بله درست است، ما باید بطلان تمام فداکاری و تلاشی که برای آن کردیم را رها می‌کردیم. این در جامعه ما انحراف غریبی است، مگر نه؟ اگر کسی ناگهان و تقریباً بدون تلاش موفق شود، دیگران نسبت به او حسادت خواهند ورزید. آنها آزرده خواهند شد که ما مجبور نبودیم که تمام درد و رنج معمول را برای رسیدن به آن تحمل کنیم. ذهن آنها تصور می‌کند که حتماً برای موفقیت باید چنان هزینه‌ای پرداخت گردد. اگر به خاطر برنامه‌ریزی منفی که به خورد ما داده شده نبود، چرا باید برای رسیدن به چیزی در زندگی تحمل درد و رنج را لازم می‌دانستیم؟ آیا این یک دیدگاه خودآزار دهنده نسبت به جهان نیست؟ البته موانع دیگر رسیدن به خواسته‌هایمان، احساس گناه و کوچکی ناخودآگاه می‌باشد. به طور عجیبی، ضمیر ناخودآگاه تنها به ما اجازه داشتن چیزهایی را می‌دهد که در باور خود لیاقت آنها را داریم. هرچه بیشتر منفی‌ها و تصویر کوچک از خود که نتیجه آن است را نگاه داریم، لیاقت خود را کمتر دیده و ناخودآگاه خود را از وفوری که دیگران براحتی از آن بهره می‌برند محروم خواهیم ساخت. این گفته که «پول دار، پول دار تر می‌شود و فقیر، فقیرتر می‌گردد»، علتی دارد. اگر ما دید کوچکی از خود داشته باشیم، آنچه که در باور خود لیاقت آن را داریم فقر است و ضمیر ناخودآگاه ما مطمئن خواهد شد که دقیقاً همان را دریافت کنیم. همین‌طور که کوچکی خود را رها کرده و به بی‌گناهی درون خود اعتبار می‌بخشیم و مقاومت در مقابل پذیرا بودن، اعتماد، عشق ورزی، ایمان و سخاوت خود را متوقف می‌سازیم، ضمیر ناخودآگاه ما به طور خودکار شرایط و اتفاقات زندگی ما را طوری ترتیب خواهد داد که وفور به زندگی ما سرازیر شود.

داشتن-انجام دادن-بودن

با آزاد کردن خود از درجات پایین تر ضمیر و روان، مانند روان مردگی و ترس، ما به خواستن و اراده می‌رسیم. چیزی که قبلاً «نمی‌توانم» بود و غیرممکن به نظر می‌رسید، اکنون برایمان ممکن خواهد شد. پیشرفت کلی در سطوح ضمیر و روان از پایین‌ترین سطوح به سمت بالاترین، حرکت از «داشتن» به «انجام دادن» به «بودن» است. در درجات پایین‌تر، آنچه «داریم» مهم است و برای مان ارزش دارد. آن است که در تصورمان به ما احساس ارزش می‌بخشد و جایگاه ما را تعیین می‌کند.

وقتی برایمان ثابت شد که می‌توانیم داشته باشیم و قادر هستیم که نیازهای اساسی خود و وابستگان مان را تامین کنیم، فکر ما به دنبال آنچه می‌توانیم «انجام دهیم» خواهد بود. آنگاه ما به موقعیت جدیدی در اجتماع خواهیم رسید که آنچه که «انجام می‌دهیم» پایه ارزش ما و اعتباری که دیگران به ما می‌دهند می‌گردد. همین‌طور که به سطح عشق و رزی صعود می‌کنیم، «انجام دادن» ما کمتر درباره خود ما شده و بیشتر در جهت خدمت به دیگران قرار می‌گیرد. با گسترش ضمیرمان خواهیم دید که کار و فعالیتی که با عشق در جهت خدمت به دیگران باشد، خودبه‌خود نیازهای خود ما را نیز برآورده می‌سازد. ضمناً این به معنی فداکاری نیست، خدمت و فداکاری دو چیز متفاوت هستند. در نهایت متقاعد خواهیم شد که جهان نیازهای ما را خودبه‌خود برآورده می‌سازد، و عمل ما تقریباً به‌طور خودکار بر مبنای عشق خواهد گشت.

در این سطح، آنچه مهم است دیگر عمل و «انجام دادن» نیست، بلکه «بودن» ماست. ما به خود ثابت کرده‌ایم که می‌توانیم آنچه نیاز داریم را داشته باشیم، و اگر اراده کنیم تقریباً قادر به انجام هر کاری خواهیم بود. اکنون آنچه در درون خود و برای دیگران «هستیم»، مهمترین چیز می‌گردد. مردم به دنبال همنشینی با ما خواهند بود، نه به خاطر چیزهایی که داریم، نه به خاطر آنچه می‌کنیم و عنوانی که جامعه به ما داده، بلکه به خاطر آنچه «شده‌ایم». به خاطر کیفیت حضورمان، مردم دوست دارند نزدیک ما باشند و بودن با ما را تجربه کنند. توصیف اجتماعی ما تغییر می‌کند. دیگر از دید دیگران مالک فلان ساختمان زیبا یا ماشین آخرین مدل و یا مدیر کل فلان شرکت دیده نمی‌شویم. اکنون ما برای دیگران شخصی ستایش برانگیز هستیم که باید او را ملاقات کرد و شناخت. ما به عنوان فردی که مانند آهن‌ربا است توصیف خواهیم شد.

این سطح «بودن» در گروه‌های خودیاری معمول است. در این گروه‌ها هیچ‌کسی اهمیت نمی‌دهد که دیگری چه کاره است یا چه چیزهایی دارد. تنها چیزی که اهمیت دارد این است که آیا به اهداف درونی همچون راست‌گویی، باز و پذیرا بودن، بخشیدن، عشق ورزی، تواضع، اصالت و آگاهی رسیده است یا نه. به عبارت دیگر، تنها کیفیت «بودن» شخص مهم است.

زرق و برق

فهمیدن موضوع زرق و برق خیلی مفید بوده و به فرایند رهایی کمک می‌کند. کتاب «زرق و برق: یکی از مشکلات دنیا» (Glamour: A World Problem) اثر «آلیس بیلی» (Alice Bailey) خیلی ماهرانه درباره کل این موضوع بحث می‌کند.

اگر به چیزی که به آن اشتیاق داریم بنگریم، می‌توانیم تفاوت بین خود آن چیز و ظاهر، پز، اسم و رسم و سایر جذابیت‌های آهن‌ربا گونه‌ای که بهترین توصیف آنها «زرق و برق» است را ببینیم. دیدن تفاوت بین خود یک چیز و زرق و برقی که به آن نسبت داده‌ایم، ما را از توهم خارج می‌سازد. بسیار پیش آمده که به دنبال چیزی بوده‌ایم، ولی وقتی به آن رسیده‌ایم از اینکه آنچه فکر می‌کردیم نبوده سرخورده شده‌ایم. علت این است که خود آن چیز در حد تصویری که ما از آن داشتیم نبوده و تصویر ما از آن اغراق آمیز بوده است. ما خصوصیات سحرآمیزی را به آن نسبت داده‌ایم و تصور کرده‌ایم که با داشتن آن چیز، خوشحالی و رضایت ما افزایش خواهد یافت.

این در مورد اهداف شغلی، خیلی معمول است. افراد سالها به سختی کار می‌کنند تا به مقام بالایی در سازمان خود رسیده و یا به نوعی خیلی مهم و با نفوذ بشوند. وقتی به آن می‌رسند، انتظار دارند که تمام رضایت و زرق و برق آن را حس کنند: احترام و کرنش کارمندان دیگر، ماشین آخرین مدل، دفتر کار بزرگ، اسم و عنوان و غیره. ولی بعد از رسیدن به آن می‌بینند که تمام اینها سطحی هستند. اینها در مقابل تمام فشار و مسئولیت روزانه در موقعیت جدید [و زحمت و تشویش روانی که برای دستیابی به آن تحمل کرده‌اند]، تنها یک بازپرداخت کوچک هستند. در حالی که شخص تصور کرده بود که در مقام بالاتر ستایش دیگران را دریافت خواهد کرد، آنچه در حقیقت دریافت می‌کند حسادت، بدخواهی، رقابت و تملق و دغل کاری‌های بی‌پایانی است که افراد پر قدرت دائماً در معرض آن هستند. او در خواهد یافت که انرژی او چنان صرف این چیزها می‌شود که دیگر برای زندگی شخصی‌اش چیزی باقی نمی‌ماند و شاید حتی روابط شخصی‌اش را تحت تاثیر قرار دهد.

در بسیاری از اوقات همین پدیده برای زنان موفق در جنبه‌های سنتی زنانه نیز اتفاق می‌افتد. برای مثال، زنی فکر می‌کند که اگر یک لباس گران و مارک دار را در یک مهمانی بپوشد، برایش توجه و تحسین و چاپلوسی خواهد آورد و از نظر اجتماعی در موقعیت بالاتری در نظر گرفته خواهد شد. به همین خاطر وقت و هزینه زیادی را فدا می‌کند تا آن لباس را تهیه کند. ولی چه اتفاقی می‌افتد؟ در مهمانی شام شاید چند نظر سطحی در مورد لباسش دریافت کند و بس. هیچ کس بیشتر از سابق با او نمی‌رقصد. او مهمتر از زمان قبل از مهمانی نشده و هیچ توجه حقیقی و صادقانه بیشتری دریافت نکرده است. احتمالاً او چند نگاه حسود و غیر دوستانه را نیز از زنان دیگر به خود جلب می‌کند. در راه خانه همان رفتار همیشگی را از همسر خود می‌بیند و به ندرت با هم حرف می‌زند.

با افزایش نقش و قدرت زنان در دنیای سیاست و کار، آنها هم با سرخوردگی‌هایی که به همراه موفقیت‌های پر زرق و برق و دهن پر کن اجتماعی می‌آید روبرو می‌شوند. چیزی که قرار بوده پرستیژ و شهرت به بار بیاورد، به جای آن انتقاد، حسادت و برخوردهای خصمانه را به دنبال می‌آورد، حتی از زنان دیگر. معمولاً یک نقادی پایان ناپذیر درباره رفتار و لباس پوشیدن آنها در میان عموم وجود خواهد داشت و شاید یک دلهره‌ی دائمی که خانواده‌اش از توجه بیش از حد او به کار و حرفه‌اش آزرده هستند. «بردن» همیشه آنقدر که دنیای زرق و برق به ما نشان می‌دهد رهایی‌بخش و شادی‌آفرین نیست.

حتی اهداف احساسی و عاطفی هم می‌توانند با زود انگیزگی و شور و هیجان افراطی، افسون برانگیز و پر زرق و برق به نظر برسند. هیجان اضافی و خاصی می‌تواند به یک رویداد احساسی فراقنده شود، مثل اولین قرار ملاقات یا عروسی یا انتخاب به عنوان رئیس گروه. معمولاً

این رویدادها در روند کلی رویدادهای زندگی، بیشتر از حد مهم شمرده می‌شوند. ولی بعد از تمام شدن آن رویداد، زندگی مانند قبل ادامه پیدا خواهد کرد و دلسردی [ناشی از خالی شدن هیجان زیاد] حس خواهد شد.

البته زرق و برق دادن در پیام‌های تبلیغاتی و آگهی‌ها به طور منحصر بفردی کاملاً واضح هستند. مرد کابوی که در آگهی‌ها برای تبلیغ سیگار بکار می‌رود سمبل پر زرق و برق شده‌ی یک مرد است: سرد و گرم پوشیده، خونسرد، باحال، خوش برخورد و قوی. در آگهی به مشتری اینطور القاء می‌شود که با خرید کالای مورد نظر، این خصوصیات شخصیتی را بدست خواهید آورد.

فریبنده نمایی و زرق و برق بخشیدن، زندگی کردن در سطح خیال و فانتزی است. بنابراین، وقتی ما آرزو و اشتیاق را رها می‌سازیم، باید ابتدا اغراق و فانتزی و رمانتیک سازی را از آن جدا کنیم. وقتی که زرق و برق حول آن را کنار گذاشتیم، رها کردن خود آرزو به نسبت راحت خواهد بود. وقتی که جنبه رمانتیک و جذاب کابوی را کنار بگذاریم، سیگار یا همبرگری که در تبلیغ در دست اوست جذابیت خود را از دست خواهد داد. در حقیقت ما مکرراً و با تعجب در خواهیم یافت که در اکثر اوقات، میل ما بیشتر به زرق و برق و فانتزی حول یک چیز بوده و خود آن چیز جذابیت واقعی ندارد. به همین خاطر دنیا دائماً سعی می‌کند که با استفاده از نقطه ضعف ما برای جنبه‌های فریبنده و زرق و برق دار، دروغ به خورد ما بدهد. دنیا به ما وعده می‌دهد که ما را از آنچه به ظاهر هستیم مهم‌تر خواهد ساخت.

ذهن شکایت خواهد کرد: «یعنی باید از تمام هیجان و لذت زرق و برق‌ها بگذرم؟ یعنی دیگر نمی‌توانم خود را در حال ارضاء احساسی از آن تصور کنم؟» جواب واضحاً خیر است. نیازی نیست از تمامی آن بگذریم. وقتی که به آنچه «انتخاب» می‌کنیم آگاه باشیم، می‌توانیم بدون زحمت به اهداف خود برسیم و می‌توانیم آنها را مستقیماً داشته باشیم. می‌توانیم برای دیگران جذاب باشیم، ولی نیازی نیست که به روش‌های دروغین مانند داشتن فلان ماشین متوسل شویم. ما با رها کردن کوچکی مان و در اختیار گرفتن بزرگی مان، و در نتیجه منعکس کردن آن به جهان، به آن خواهیم رسید. می‌توانیم آن شخص بسیار هیجان‌انگیز بشویم که همه مردم مشتاق آشنایی با او هستند. به سادگی انتخاب کنید که آن شخص باشید، ولی آرزو برای آن را که یک مانع است، رها کنید. ما می‌توانیم به سادگی آنچه می‌خواهیم را مستقیماً داشته باشیم، بدون اینکه لقمه را دور سرمان بچرخانیم یا به راه فرعی یک دروغ برویم که تنها استیصال و سرخوردگی به بار خواهد آورد.

برای اینکه کسی که برای همه جذاب است شوید، به سادگی کسی که می‌خواهید باشید را در ذهن خود تصویر کنید و تمام احساسات منفی و موانع آن را در خود رها سازید. آنگاه تمام آنچه باید داشته باشیم یا انجام دهیم به طور خودکار در موقع و مکان مناسب ظاهر خواهد شد. این به خاطر این است که در مقایسه با درجات «انجام دادن» و «داشتن»، سطح «بودن» بیشترین انرژی و قدرت را دارد. وقتی که به این سطح اولویت داده شود، خود به خود فعالیت‌ها و شرایط، در جهت هدف ما سازمان دهی خواهند شد. این مکانیزم در این تجربه‌ی خیلی معمول آشکار است: «آنچه ما در فکر خود نگاه می‌داریم، تمایل به ظاهر شدن در زندگی ما دارد.»

قدرت تصمیم درونی

اینها یک موضع و مفهوم فلسفی نیستند، بلکه مواضع عملی هستند که با تجربه می‌توان به درستی آنها پی برد. آزمایش این روش‌ها و مشاهده اثر خودکار آنها سخت نیست. ولی چون ذهن مایل است که اعتبار موفقیت‌ها را به هر چیزی به جز قدرت ضمیر و روان نسبت دهد، خوب است که لیستی از اهدافی که واقعاً می‌خواهیم بدست آوریم را نوشته و روند آنها را دنبال کنیم. چرا؟ زیرا مدتی طول خواهد کشید که باور کنیم که واقعاً این قدرت درونی خود ماست که ما را به این اهداف می‌رساند.

یک مثال جالب از انکار قدرت درون این است: یک‌بار به مردی که برای پیدا کردن کار، خیلی بی‌تاب و مشتاق و از فکر آن برآشفته بود گفتم که از روش‌ها کردن استفاده کند. چون او فردی مذهبی بود، به او گفتم که کار پیدا کردن را فراموش کرده و اشتیاق و عطش برای آن را رها کند، ولی برای هر نتیجه ممکن باز و پذیرا بوده و آن‌را به خدا واگذار نماید. یک هفته بعد او به من گفت: «یک روز بعد از اینکه آرزویم را رها کردم هیچ اتفاقی نیافتاد. ولی سپس برادر زنم از راه دور به من تلفن کرد که به شرکت آنها ملحق شوم. اگر به خاطر برادر زنم نبود، هرگز کار پیدا نمی‌کردم. خوب شد که منتظر خدا نماندم!»

این مثال خوبی درباره آنچه ذهن تمایل به انجام آن دارد می‌باشد. البته که رها کردن خود او بود که آن تلفن را از سوی برادر زنش برای او بوجود آورده بود. قبل از این، آنقدر برای داشتن کار آشفته و مستاصل بود که این برای او مانع رسیدن به هدف شده بود. ولی وقتی که اشتیاق و عطش را رها کرد، ظرف مدت ۲۴ ساعت برایش کار پیدا شد. ولی گرایش ذهن این است که قدرت درونی را انکار کرده و آن‌را به عوامل دیگر نسبت دهد. به همین خاطر مردم در تصور خود، خویشتن را ناتوان می‌بینند. آنها قدرت و توان دارند، ولی فقط آن‌را به دنیا خارج فراقکننده‌اند. همه ما موجوداتی بسیار پرقدرت هستیم که از قدرت خود غافل شده‌ایم. ما آن‌را انکار کرده و به خاطر احساس گناه و کوچکی، آن‌را بر دیگران فراقکننده‌ایم.

اغلب چیزهایی که در زندگی ما اتفاق می‌افتد، نتیجه تصمیمات آگاهانه و ناآگاهانه‌ای است که در گذشته گرفته‌ایم. به همین خاطر خیلی ساده است که با نگاه به زندگی‌مان و دنبال کردن آن به سمت عقب، انتخابات گذشته خود را بفهمیم.

این اصل را زنی که برای روان‌درمانی به مطب من آمده بود به خوبی نمایش داد. او نیاز به روان‌درمانی داشت، زیرا به قول خود او «روابط من هیچ‌وقت درست از آب در نمی‌آیند.» روابط رمانتیک او یکی بعد از دیگری شکست خورده و به او احساس مورد سوء استفاده قرار گرفتن داده بودند. او پر از تلخی، آزرده‌گی، احساس ترحم به خود و افسردگی بود. البته اصل مشکل در جمله اولیه خودش نهفته بود: «روابط من هیچ‌وقت درست از آب در نمی‌آیند.»

چون ما قدرت فکر خود را انکار می‌کنیم، آنچه که به طور خیره‌کننده‌ای واضح است را نمی‌بینیم. جالب و غریب است که چطور ما اینچنین به خواب رفته‌ایم. این زنی است که جواب مشکل‌اش را در جلوی چشم خود دارد، ولی آن‌را نمی‌بیند. او واقعاً از قدرت باورهای خود غافل است. فکر ما چنان قدرتی دارد که اگر ما یک فکر خاص مانند «روابط من هرگز خوب از آب در نمی‌آیند» را در آن نگاه داریم، به احتمال

خیلی زیاد همان در زندگی ما ظاهر خواهد شد. آن جن چراغ که درون ناخودآگاه ماست و تنها می تواند دستور بگیرد ولی دستور نمی دهد، مطمئن خواهد شد که روابط ما خوب از آب درنیایند.

البته، او از تاریخچه روابط مایوس کننده اش بازپرداخت های زیادی دریافت می کرد. می توانست با توسل به آنها به طور بی پایانی ترحم به خود، تلخی، حسادت، عقده و تمامی ارضاء شدن هایی که خود کوچک از آنها تغذیه می شود را دریافت کند. اگر به جنبه کوچک خود بنگریم، می بینیم که اینها دقیقاً چیزهایی هستند که خود کوچک دوست دارد در آنها غوطه بخورد: اینکه چقدر زندگی مستاصل کننده است، چقدر بدشانس هستیم، چقدر تجربیات درد آوری داشته ام و چقدر مردم به من بدی کرده اند. ولی وقتی که به این مجموعه برنامه ها گوش فرا می دهیم، بهای سنگینی را پرداخت خواهیم کرد.

نقطه مقابل این هم واضحاً درست است. اگر ذهن ما با تصمیم خود قدرت این را دارد که باعث ظهور چیزهای منفی در زندگی ما شود، پس همان قدرت را در جهت مخالف نیز داراست. می توانیم همه چیز را از اول شروع کنیم، ولی این دفعه مثبت ها را انتخاب کنیم. می توانیم برنامه های قدیمی را خنثی سازیم. برای شروع باید رضایتی که از بازپرداخت های منفی دریافت می کردیم را واگذار نماییم.

حالا که ما تا حدودی به این موضوع نگرینیم، می توانیم عبارتی را بکار گیریم که این مجموعه احساسی را به خوبی شرح می دهد: «خودخواهی». صرف نام بردن از این عبارت به خاطر احساس گناه، بلافاصله مقاومت بوجود می آورد. همه ما به خاطر خودخواهی احساس گناه می کنیم. این ما را در موقعیتی ناممکن قرار می دهد. زیرا برای اینکه آنچه دنیا به ما یاد داده را انجام دهیم، باید همان چیزی که ما را به خاطر آن محکوم می کند را در خود داشته باشیم: خودخواهی. برای اینکه به این مقوله نگاهی بیاندازیم، ابتدا بیایید تصمیم بگیریم که تسلیم هوس خود برای احساس گناه نخواهیم شد. واقعاً احساس گناه این است، مگر نه؟ تسلیم هوس شدن.

به جای آن، بگذارید به «خودخواهی»، تنها به عنوان عبارتی نگاه کنیم که مجموعه انگیزه ها و روش های عملکرد خود کوچک را شرح می دهد. مجموعه ای که یک جنبه عمومی ذهن است که با سادگی خود اجازه نفوذ آن را داده ایم. ولی اکنون مصمم هستیم که این برنامه را برداشته و معکوس کنیم، مانند وقتی که یک برنامه نرم افزار را از روی کامپیوتر خود برمی دارید.

علت اینکه باید «خودخواهی» را رها کنیم به خاطر احساس گناه آن نیست. علت این نیست که «گناه» یا «اشتباه» محسوب می گردد. چنین انگیزه هایی از درجات پایین تر ضمیر و قضاوت منفی درباره خویش ناشی می شود. بلکه علت رها کردن آن این است که عملی نیست، کار نمی کند، هزینه زیادی دارد و انرژی زیادی مصرف می نماید. خودخواهی باعث تاخیر در رسیدن به اهداف و تحقق خواسته هایمان می گردد. خود کوچک به خاطر طبیعتش، خالق احساس گناه و ادامه دهنده آن است. یعنی ما از روی احساس گناه سعی می کنیم موفقیت بدست آوریم. ولی وقتی که موفقیت را کسب کردیم، به خاطر داشتن آن نیز احساس گناه می کنیم. در بازی احساس گناه، بردنی وجود ندارد. تنها راه حل این است که آن را رها کنیم.

ذهن دوست دارد که فکر کنیم احساس گناه چیزی تحسین برانگیز است، و آنانی که در شیپور احساس گناه می دمند، دوست دارند که آن را یک کمال جلوه دهند. کدام مهم تر است: احساس گناه کردن یا بهتر شدن؟ اگر کسی به ما پولی بدهکار باشد، آیا دوست داریم که درباره

آن احساس گناه کند، یا ترجیح می‌دهیم پول‌مان را پس بدهد؟ اگر قرار است احساس گناه کنیم، حداقل باید آن را آگاهانه انتخاب کرده باشیم، به جای آنکه ناآگاهانه توسط آن هدایت شویم.

وقتی که از خودخواهی اشتباه [خود کوچک خواهی] خارج می‌شویم، به خودخواهی درست [خود حقیقی خواهی] وارد خواهیم شد. ما از خود کوچک به خود بزرگتر حرکت کرده، از ضعف به قدرت انتقال می‌یابیم و از تنفر از خود و ترحم به خود، به عشق و هارمونی خواهیم رسید. از ستیزه و نزاع به راحتی، و از استیصال به موفقیت رشد خواهیم نمود.

در مجموع، به جای انگیزه‌ی خودخواهی و آرزومندی، می‌توانیم با کوشش خیلی کمتر، آنچه را که می‌خواهیم با تصویر کردن آن، به زندگی خود بیاوریم. ما این کار را با اعلام قصد و اراده خود، و قبول و پذیرش و با انتخابی آگاهانه انجام می‌دهیم.

فصل هشتم: عصبانیت

درجات عصبانیت از آزرده‌گی معتدل تا خشم دیوانه‌وار تغییر می‌کند. عصبانیت شامل انتقام، تعدی، برآشفتگی، توهین، رنجش، درنده‌خویی، حسادت، کینه، لجاجت، بغض، تنفر، تحقیر کردن، تنبیه، جدل، دشمنی، طعنه و گوشه‌زنی، بی‌صبری، استیصال، منفی بودن، تهاجم، خشونت، اشمئزاز، عصبان، شورش، سرکشی، رفتار انفجاری، زود رنجی، فحاشی، برخورد زمخت، از درون سوختن، کج خلقی، قهر و دلخوری است. تمام این انواع و گونه‌های خشم را می‌توان در برنامه‌های روزمره سینما و تلویزیون، به‌خصوص اخبار مشاهده کرد.

عصبانیت ممکن است راجع به خودِ روش‌ها کردن خود را نشان دهد. مثل عصبانیت از رها کردن احساسی که تا قبل از این ارزشمند شمرده می‌شده، یا خشم از احساسات به‌طور کل، یا احساسی که به راحتی قابل رها کردن به نظر نمی‌رسد.

در خشم انرژی زیادی نهفته است و به همین خاطر ممکن است وقتی که عصبانی یا رنجیده هستیم، در حقیقت احساس انرژی کنیم. یکی از ترفندهایی که افراد یاد می‌گیرند این است که به سرعت از روان‌مردگی و بی‌تفاوتی و حزن، به درجه خشم حرکت کرده، و سپس از خشم به غرور و بعد از آن به شهامت و روحیه صعود یابند. در خشم انرژی‌ای برای عمل کردن وجود دارد. این حتی در مقیاس بزرگ و دنیا نیز دیده می‌شود. به عنوان مثال، وقتی که محرومان دنیا به خاطر آنچه از آن محروم شده‌اند احساس خشم می‌کنند، این خشم باعث حرکت آنها می‌شود تا برای وضعیت خود کاری بکنند.

حجم خشم سرکوب شده و پنهان را در مردم می‌توان با محبوبیت خشونت در رسانه‌ها و فیلم‌ها سنجید. در فیلم‌های خشونت‌بار، به بینندگان به طور نیابتی این فرصت داده می‌شود که خالی کردن خشم خود را به شکل کتک زدن، تیراندازی، چاقو کشی و کشتن «شخصیت‌های بد» فیلم تجربه کنند.

ما معمولاً آنقدر درباره عصبانیت خود احساس گناه می‌کنیم که نیاز می‌بینیم مفعول خشم خود را «اشتباه» یا «مقصر» بخوانیم، تا بتوانیم بگوییم که عصبانیت ما «موجه» است. تعداد کسانی که می‌توانند مسئولیت خشم خود را بعهده گرفته و بگویند «عصبانی هستم، زیرا پر از عصبانیتیم» اندک می‌باشد.

استفاده مثبت از خشم

معمولاً مردم خشم و احساس تهاجم و دشمنی را در درون خود سرکوب می‌کنند. آنها آن را ناخوشایند و ناشایست، و حتی یک شکست اخلاقی و پس‌روی معنوی می‌بینند. ولی متوجه نیستند که عصبانیت سرکوب شده به‌هرحال انرژی خشم را در خود دارد، و اگر وجود آن تصدیق و اذعان نشده و روی آن کار نشود، روی سلامتی و رشد کلی روح انسان تاثیر مخربی خواهد داشت. قصد و نیت پشت عصبانیت، منفی است و حتی اگر ابراز نشود نتیجه مشابهی دارد.

یک برخورد سازنده این است که از انرژی خشم به شکل مثبت استفاده شود و از آن برای عمل و رسیدن به اهداف، به شکلی مفید بهره‌برداری گردد. برای مثال، فرض کنید که از دست رئیس‌تان عصبانی هستید و از او احساس آزرده‌گی می‌کنید. به نظر می‌آید که او همیشه توانایی و سخت‌کوشی شما را نادیده می‌گیرد. ولی می‌دانید که عاقلانه نیست که با او با عصبانیت برخورد کنید، زیرا احتمالاً شغل‌تان را از دست خواهید داد، یا حداقل باعث عصبانیت رئیس‌تان می‌گردید و این شرایط را سخت‌تر خواهد ساخت. به جای آن، می‌توانید تصمیمی بگیرید که از انرژی این خشم به صورت سازنده برای خود استفاده کنید. مثلاً این خشم می‌تواند انگیزه‌ای باشد که یک پروژه انجام دهید که چنان عالی است که ارزش شما را به رئیس‌تان ثابت می‌کند. همچنین می‌تواند محرکی باشد تا از این شرایط ناراحت‌کننده خارج شوید، به دنبال فرصت‌های شغلی جدیدی بگردید، مهارت‌های جدیدی را یاد بگیرید، در یک دوره آموزشی ثبت‌نام کنید یا هر چیز دیگری که شما را به اهداف شخصی‌تان نزدیک‌تر می‌سازد. چنین فرصتی در روابط شخصی هم وجود دارد. عصبانیت می‌تواند انگیزه‌ای باشد که مهارت‌های ارتباطی و گفت و شنودی خود را افزایش دهیم، در یک دوره آموزشی برای روابط شخصی ثبت‌نام کنیم یا روی خود کار کنیم.

خشم می‌تواند محرکی برای تغییر جهت باشد، برای اینکه دید خود را شفاف‌تر و تلاش خود را بیشتر سازیم. به این شکل، خشم عاملی برای بازبینی آنچه خود و انرژی خود را به آن اختصاص می‌دهیم خواهد گشت. خشم می‌تواند انگیزه‌ای باشد تا به درون خود بنگریم و تمامی احساسات منفی را از طریق قبول و پذیرش رها سازیم. به جای اینکه از دست آن عصبانی باشیم، می‌توانیم آن را قبول کنیم.

از خود گذشتگی

خشم ریشه‌های زیادی دارد. قبلاً گفتیم که ترس می‌تواند عامل یک مجموعه از احساسات خشمناک گردد و با رها کردن ترس، خشم مربوطه نیز ناپدید خواهد شد. ریشه دیگر خشم می‌تواند غرور باشد، به خصوص آن جنبه غرور که آن را خودبینی و نخوت نامیده‌اند. بسیاری از اوقات این غرور شخصی ماست که خشم ما را تغذیه کرده و آن را پخش می‌کند.

یک عامل غرور، مرتبط به از خود گذشتگی است. اگر رابطه‌ما با دیگری وابسته به خود کوچک‌مان باشد و در آن ایثار کنیم، در آن صورت خود را در معرض خشم آینده قرار خواهیم داد. زیرا طرف مقابل معمولاً از ایثار ما غافل است و بنابراین احتمال کمی دارد که توقع ما را در برابر ایثاری که کرده‌ایم برآورده سازد.

یک مثال این شرایط را در یک روز عادی در ازدواج‌های سنتی می‌توان دید. زن تمام روز در خانه به سختی کار می‌کند، همه جا را تمیز می‌کند، گلها را آب می‌دهد، غذا می‌پزد و هر چه در توان دارد انجام می‌دهد تا خانه را گرم و دلپذیر سازد. وقتی که شوهر به خانه می‌آید، حتی یک کلمه راجع به تمیزی و دلپذیری منزل حرفی نمی‌زند، گویی اصلاً متوجه آن هم نمی‌شود. در عوض، او از یک روز تلاش و کار در بیرون از منزل خسته است و مصائب و سختی‌های خود را خاطر نشان می‌سازد. در ذهن خود، به تمام از خود گذشتگی‌هایی که برای همسر و خانواده‌اش انجام داده فکر می‌کند: مشتری عصبانی، رئیس پر توقع، ترافیک و فشارهای دیگر کاری. در همین حال، زن احساس آزرده‌گی فزاینده‌ای می‌نماید که همسرش متوجه زحمات او نشده است، و به تمام زحمات و ایثارهای خود فکر می‌کند. همینطور که هریک دلخوری و آزرده‌گی‌های خود را

در دل می‌پروراند، بر عصبانیت آنها افزوده می‌گردد و در قالب سردی و فاصله از هم خود را ابراز می‌نماید. آنها به تلویزیون یا سرگرمی مستقلی روی آورده و سپس ساکت به رختخواب می‌روند، در حالی که هر یک در اندیشه شکایات خود است. این، چنان صحنه معمولی در خانه‌های آمریکایی است که تقریباً توصیف آن اینجا تکراری است. با این حال معمول بودن آن بر ارزش درسی که در آن است تاکید می‌کند. می‌توانیم آن را آزمایش کرده و افول یک رابطه را در آن تجزیه و تحلیل کنیم.

آنچه ما از کسی می‌خواهیم یا توقع داریم یا برای آن اصرار می‌ورزیم، از سوی او به شکل یک فشار احساس می‌گردد، و ناآگاهانه در برابر آن مقاومت می‌کند. در مثال بالا، هر دو نفر به دنبال تصدیق و اذعان طرف مقابل برای زحمات و فداکاری‌هایشان می‌گردند. آنها هر دو آن را می‌خواهند و به آن اشتیاق دارند، ولی مانع ابراز آن از سوی یکدیگر می‌گردند. هر طرف خود را تحت فشار دیده و مقاومت می‌کند. علت مقاومت این است که فشار و توقع، همیشه از سوی طرف مقابل به چشم انکار حق انتخاب و آزادی، و نوعی شانتاژ و باج‌خواهی احساسی دیده می‌شود. پیغام مخفی این است: «آنچه می‌خواهم را به من بده، وگرنه تو را با برخورد سرد، عصبانیت، قهر و تلخی خود تنبیه خواهم کرد.» همه ما از اینکه مورد باج‌خواهی احساسی قرار بگیریم آزرده می‌شویم. همه با احساس مقاومتی که در خود حس می‌کنیم، وقتی کسی از ما توقع تعریف و تمجید دارد، آشنا هستیم. این مقاومت نه تنها به طور خودآگاه، بلکه به طور ناخودآگاه نیز وجود دارد.

وقتی حساب ایثارهایمان را نگاه می‌داریم، طرف مقابل را تحت فشار قرار می‌دهیم. حتی اگر با فشار احساسی بتوانیم برای ایثارهای خود تصدیق و اقرار بگیریم، با نارضایتی خواهد بود. یک تعریف اجباری ارضاء کننده نیست. قسمتی از عصبانیت در اینجا از غرور ناشی از ایثارمان بوجود می‌آید. ما نوعی غرور مخفی درباره آنچه برای دیگران انجام می‌دهیم داریم. این غرور، وقتی که «ایثارهایمان» مورد تصدیق قرار نگیرند، ما را آسیب‌پذیر خواهد ساخت.

راه خنثی کردن این خشم این است که به وجود این غرور اقرار کرده و آن را رها سازیم، میل به لذت ناشی از دریافت ترحم را تسلیم نموده و به جای آن، به تلاش خود برای دیگران به چشم یک هدیه بنگریم. می‌توانیم پاداش خود را در تجربه لذت به خاطر سخاوت در حق دیگران بیابیم.

تصدیق و توجه کردن

یکی از بزرگترین رموز یک رابطه، تصدیق و توجه کردن است. در رفتار دیگران نسبت به ما همیشه یک هدیه و موهبت نهفته است. حتی اگر آن رفتار به نظر منفی برسد، هنوز چیزی در آن برای ما وجود دارد. بسیاری از اوقات، آن چیز این پیغام است که بیشتر خود را بشناسیم. برای مثال، فرض کنید کسی که با او رابطه داریم ما را «احمق» خطاب کند. واکنش طبیعی ما عصبانیت خواهد بود. ولی می‌توانیم آگاهانه از انرژی این عصبانیت برای رشد خود استفاده کنیم: «این برخورد او من را دعوت به فهمیدن چه چیزی درباره خودم می‌کند؟» اگر این سؤال را از خود بپرسیم، ممکن است بفهمیم که مثلاً خود خواه هستیم، یا توجه و اهمیت کافی به دیگران نمی‌دهیم، خوبی‌های آنها را تصدیق نمی‌کنیم یا از مشکلات دیگری که در رابطه وجود دارد غافل می‌باشیم.

اگر ما همیشه به این روال ادامه دهیم، به این آگاهی خواهیم رسید که هر کسی در زندگی برای ما مثل یک آینه عمل می کند. آنها واقعاً آنچه درباره خود از آن غافل بوده ایم را به ما منعکس می کنند و ما را مجبور می سازند که به آنچه نیاز است در درون مان توجه کنیم. چه جنبه ای از خود کوچک تر ما می بایست رها گردد؟ برای این فرایند، نیاز است که پیوسته غرور خود را رها کنیم تا خشم مان از بین برود. آنگاه می توانیم برای فرصت های رشدی که در تجربه های روزمره زندگی به ما داده می شود سپاس گزار باشیم.

برای انجام این کار، می بایست در مقابل این وسوسه که خود یا دیگران را «مقصر» و «اشتباه» بخوانیم، مقاومت کنیم. این کار در حقیقت یکی از رفتارهای محبوب خود کوچکتر ماست (و مثال آن را در سیاست و رسانه ها زیاد می بینیم). این به این خاطر است که خود کوچک از راه های بهتر برای رسیدن به اهداف مان غافل است. او گزینه دیگر، که تغییر شرایط از روی انتخاب آزادانه است را نمی بیند.

یکی از راه هایی که ما اغلب استفاده می کنیم تا خود را به خروج از یک شرایط نامطلوب مجبور سازیم، «بد» و «اشتباه» دانستن آن شرایط است. به جای اینکه به سادگی یک شغل جدید پیدا کنیم، خود کوچک تر ما شرکت، رئیس یا همکاران ما را «بد» می خواند. به خاطر تصویری که در ذهن خود ساخته ایم، شرایط غیر قابل تحمل شده و مجبور می شویم که آن را تغییر دهیم. چقدر راحت تر بود که صرفاً انتخاب می کردیم که به وضعیت بهتری تغییر کنیم. ولی اغلب احساس گناه مانع این راه ساده تر می شود. به عبارت دیگر، به خاطر آنچه تاکنون در این شرایط برای مان مفید بوده است، از ترک آن احساس گناه می کنیم. به همین خاطر ضمیر ناخودآگاه ما با زرنگی تمام این مکانیزم غلط و بد بودن را خلق کرده، تا ما را مجبور به خروج از شرایط نامطلوب و غیر قابل تحمل سازد. بسیاری از اوقات این فرایند در روابط شخصی اتفاق می افتد. احساس می کنیم که باید طرف مان را «اشتباه و بد» ببینیم تا بتوانیم ترک کردن این رابطه را توجیه نماییم. کاربرد این برخورد در حقیقت، صرفاً انکار آزادی انتخاب ماست.

یک ریشه عصبانیت وقتی است که عمل محبت آمیزی که در حق کسی انجام داده ایم مورد توجه و تصدیق قرار نمی گیرد. در اینجا محبت می تواند حتی کارهای معمولی باشد که در روابط روزمره خود از روی مهر انجام می دهیم، مثل ملاحظه، ادب، تشویق و مهیا کردن. بسیاری از اوقات، یک گفتگوی ذهنی درباره بی توجهی طرف مقابل به احساس و محبت ما، می تواند برای سال ها درون ما ادامه یابد. اگر این می تواند در ما اتفاق بیافتد، پس باید برای دیگران هم بتواند اتفاق بیافتد. بنابراین، احتمالاً کسانی در زندگی ما هستند که با زنجیره ای از افکار درباره ما و بی توجهی مان نسبت به احساس و محبت آنها زندگی می کنند.

تمام این عصبانیت ها می تواند صرفاً با دیدن ارزش فوق العاده ی توجه و تصدیق رفتار محبت آمیز دیگران از بین برود. مثلاً اگر دوستی به ما تلفن کرد، برای تلفن کردن از او تشکر کنیم، زیرا باعث خواهد شد که او در رابطه اش با ما احساس امنیت کند. این تصدیق ارزش آنها در زندگی ماست و هر کسی دوست دارد که ما متوجه ارزشش در زندگی مان باشیم.

با استفاده از این روش ساده می توان در ظرف فقط چند روز، تمام ارتباطات مان را به طرز چشم گیری تغییر دهیم. حتی نیازی نیست که این توجه و تصدیق همیشه در دنیای خارج صورت گیرد، بلکه در بسیاری از اوقات می تواند تنها درون ما باشد. با بررسی کردن روابط مان، می توانیم از خود پرسیم: «در مورد کسانی که روزانه با آنها سروکار دارم، چه چیزهایی را مورد تصدیق و توجه قرار نداده ام؟»

بسیار ارزشمند است که کسی در زندگی مان که منتقد ماست را انتخاب کرده، و در درون خود بنگریم که چه چیزهایی را درباره او تصدیق و اذعان نکرده ایم. ما تمام احساسات منفی را درباره او رها می‌سازیم، شروع به اهمیت دادن به او کرده و به ارزش او در زندگی خود اقرار می‌نماییم. ارزش او ممکن است صرفاً این باشد که مانند یک میخ، با وجود خود، محرک رشد و پیشرفت ما می‌گردد. همسری که مدام غر می‌زند یا همسایه‌ای که کج خلقی می‌کند سعی دارد چیزی را به ما بگوید. تقریباً همیشه در این گونه موارد، چنین اشخاصی احساس می‌کنند که سهم و نقش آنها در زندگی ما مورد توجه و تصدیق قرار نگرفته است. با توجه کافی به آنها، غر زدن و کج خلقی نیز پایان می‌یابد.

توقعات

وقتی ما فشار توقعات خود را از روی دیگران برمی‌داریم، بلافاصله به آنها فرصت می‌دهیم تا به ما واکنش مثبت نشان دهند. می‌توانیم با تغییر دیدگاه خود درباره آنچه برای دیگران انجام داده‌ایم، از دید فداکاری به دید یک هدیه محبت آمیز، مانع از رنجش و آزدگی خود گردیم. سپس می‌توانیم این تغییر دیدگاه را در خود تصدیق و اذعان کرده و توقع خود از دیگران را رها سازیم، که باعث ناپدید شدن مقاومت آنها خواهد گشت. یک آزمایش ساده اثر این تحول را نشان می‌دهد. یک بار که برای مسافرت به مکزیک رفته بودم، دو پیراهن از آنجا خریداری کردم. طرح و نقشه این پیراهن‌ها با لباس‌هایی که معمولاً می‌پوشیدم بسیار متفاوت بود. اولین روزی که یکی از پیراهن‌ها را پوشیدم، متوجه شدم که در من نوعی توقع و همچنین غروری مخفی و خفیف به خاطر پوشیدن لباسی جدید و متفاوت وجود دارد. ولی به جای رها کردن غرورم، تصمیمی آگاهانه گرفتم که عمداً آن را نگاه دارم و از روش رها کردن استفاده نکنم. می‌خواستم آزمایش کرده و ببینم چه اتفاقی می‌افتد و مردم چطور واکنش نشان می‌دهند. جالب بود، ولی آن روز هیچ کس متوجه پیراهن من که آنچنان با همیشه متفاوت بود نشد. با اینکه باید واقعاً به چشم می‌آمد، حتی یک نفر هم به من چیزی نگفت. وقتی به خانه بازگشتم، پیش خود به درستی کل این تئوری (در مورد توقع) خندیدم.

فردای آن روز تصمیم گرفتم که پیراهن دوم را بپوشم، ولی این دفعه عمداً تمام احساس غرور و توقع اینکه مورد توجه قرار بگیرم را رها کردم. به جای آن، سعی کردم که محبت تمام دوستانم و نقش مهمی که هر یک در زندگی من ایفا می‌کنند را مورد تصدیق قرار دهم. وقتی که غرورم را کامل رها کردم، احساس نمودم که توقعم را کامل تسلیم کرده‌ام. زیرا دیگر برایم مهم نبود که کسی متوجه پیراهن متفاوت من خواهد شد یا نه. در کمال تعجب، آن روز تقریباً هر کسی که ملاقات کردم درباره پیراهن جدیدم چیزی به من گفت، و توجه خیلی زیادی به خاطر آن گرفتم. این آزمایش کمی خنده‌دار این نکته را نشان می‌دهد: برای دریافت کردن آنچه می‌خواهیم، باید اصرار برای آن را متوقف سازیم.

توقع از دیگران نوعی باج‌خواهی عاطفی است. وقتی که کسی توقع دریافت یک «مقوله» عاطفی خاص را از ما دارد، ما خود می‌توانیم مقاومت مان را در برابر آن حس کنیم. برای اینکه خود را در برابر باج‌خواهی عاطفی دیگران حفظ کنیم، باید ببینیم که چطور خود آن را با دیگران انجام می‌دهیم. سپس می‌توانیم میل به کنترل واکنش عاطفی دیگران نسبت به خود را رها سازیم.

راه دیگر جلوگیری از خشم این است که پیش خود تصمیم بگیریم که دیگر هرگز بی‌ارزش و بی‌اعتبار سازی را از سوی دیگران یا از سوی خود کوچک مان قبول نخواهیم کرد. این تصمیم می‌تواند به شکل یک اعلام قاطع به خود باشد. اگر این برخورد با توجه و تصدیق چیزهای مثبت در خود و دیگران به صورت یک عادت ترکیب شود، روابط به سرعت تغییر می‌کنند. زیرا منبع بالقوه عصبانیت در آنها از میان برداشته شده است.

آزردگی مزمن

آزردگی و عصبانیت مزمنی که مورد توجه قرار نگیرد، به شکل افسردگی، که خشم نسبت به خود است، در زندگی ما بازتاب خواهد داشت. اگر بازهم به سرکوب کردن و فشار دادن آن به درون ضمیر ناخودآگاه ادامه داده شود، خود را در نهایت به شکل بیماری‌های روان‌تنی نشان خواهد داد. سردردهای میگرن، آرتروز و فشار خون در بسیاری از اوقات نتیجه خشم مزمن سرکوب شده است. اغلب اوقات وقتی افراد یاد می‌گیرند که خشم درونی خود را رها سازند، علائم این بیماری‌ها ناپدید گشته یا تخفیف می‌یابند. به عنوان مثال، در یک تحقیق فشار خون عده‌ای، قبل و بعد از اینکه دستورالعمل‌هایی برای رها کردن احساسات منفی خود دریافت کردند، اندازه‌گیری شد. عدد بالا و پایین فشار خون تمام کسانی که فشار خون داشتند، هر دو کاهش یافت. در یک تحقیق مشهور به نام «پروژه بخشش دانشگاه استنفورد» (The Stanford Forgiveness Project)، فواید رها کردن خشم و آزردگی برای سیستم قلب و عروق ثابت شد. در این پروژه، والدین بچه‌هایی که در خشونت‌های مذهبی در ایرلند کشته شده بودند یاد گرفتند که چگونه خشم خود را نسبت به «دشمن» رها سازند. تست‌های سلامت قلبی و انرژی فیزیکی در آنها افزایش چشم‌گیری را نشان داد (Luskin, ۲۰۰۳). بخشش واقعاً به قلب آن‌ها شفا بخشید. همانطور که قبلاً گفتیم، با تست ماهیچه‌ای می‌توان ثابت کرد که خشم و تلخی اثر منفی روی بدن، جریان انرژی، و هماهنگی بین نیم‌کره‌های مغز می‌گذارد. عصبانیت، شخص عصبانی را می‌کشد، نه طرف مقابل را!

ذهن ما سعی می‌کند باور کنیم که چیزی به نام «خشم موجه» وجود دارد، که در قالب خشم به خاطر شکسته شدن یک اصل اخلاقی خود را نشان می‌دهد. اگر به چنین عصبانیت‌هایی بنگریم، می‌بینیم که بر روی غرور و پوچی پایه گذاری شده‌اند. ما دوست داریم که فکر کنیم چقدر در فلان مورد «درست» هستیم و چقدر طرف مقابل «اشتباه» است. ما از این دیدگاه یک رضایت ارزان و زودگذر می‌گیریم، ولی آزمایش‌ها نشانگر بهای عاطفی و جسمانی است که ما به خاطر آن می‌پردازیم. بهایی که برای خشم مزمن می‌پردازیم مریضی و مرگ زودرس است. آیا این هزینه ارزش رضایت موقتی که از احساس درست بودن می‌گیریم را دارد؟

گاهی هزینه‌هایی که داریم در چنین مواردی بپردازیم اعجاب برانگیز است. فرض کنید که به کسی پول قرض داده‌ایم و قرضش را پس نداده است. ما نسبت به او یک آزردگی مزمن داریم و هر وقت او را می‌بینیم، به زحمت با او صحبت می‌کنیم. اگر با خود صادق باشیم، می‌بینیم که به نوعی از درست بودن خود و اشتباه و گناه کار بودن طرف دیگر، احساس رضایت می‌گیریم. در حقیقت، ما چنان از این دیدگاه قضاوت اخلاقی لذت می‌بریم که قسمتی از ما ترجیح می‌دهد که او پول مان را پس ندهد، تا این رضایت و لذت مخفی را از دست ندهیم. این در یک مورد که چند صد دلار به کسی قرض داده بودم و او پس نداده بود، نشان داده شد. تصمیم گرفتم که درباره تمام رضایت‌های کوچک درونی که

از درست دیدن خودم و اشتباه دیدن او دریافت می‌کردم صادق باشم، و این رشوه‌هایی که منیت دریافت می‌کند را یک به یک رها سازم. با رها کردن پیوسته، همه چیز را تسلیم کردم و شروع به دیدن این قرض به عنوان یک هدیه نمودم. باید اعتراف کنم که او نیز واقعاً به این پول نیاز داشت. اکنون به جای آزدگی، دیگر در من احساس سپاس‌گزاری مسلط بود، زیرا این فرصت را پیدا کرده بودم که به یک انسان در هنگام نیاز شدیدش کمک کنم. ظرف ۴۸ ساعت یک چک از طریق پست دریافت کردم، به همراه یک یادداشت که در آن به خاطر تاخیر در پرداخت پول معذرت خواهی شده بود! روشن شد که رشوه‌هایی که از منیت خود می‌گرفتم باعث شده بود او قرضش را پس ندهد!

این تجربه و تجربه‌های بسیار دیگر نشان می‌دهند که چطور ما از نظر روانی به هم مرتبط و متصل هستیم. موضعی که در درون خود درباره کسی می‌گیریم، باعث می‌شود که او نیز در مقابل موضعی دفاعی در درون خود نسبت به ما بگیرد. بنابراین بخشیدن و فراموش کردن، خوش بینی و صاف و ساده بودن نیست، بلکه در نظر گرفتن معقول واقعیت‌های روانی و روحی است. برهمکنش بین انسان‌ها، با وضعیت انرژی‌های ارتعاشی - که احساسات درونی به جهان خارج صادر می‌کنند - تعیین می‌گردد. انرژی این ارتعاشات و قالب‌های فکری که به آنها مرتبط هستند اثری ملموس در دنیای خارج بوجود می‌آورند.

گرچه این پدیده بسیار معمول بوده و تقریباً تجربه روزمره است و بیشتر زنان، که معمولاً حس ششم قوی‌تری دارند، با آن آشنا هستند، برای بسیاری از مردان تعجب برانگیز می‌باشد. در جامعه ما مردها معمولاً منطقی و تحلیل‌گر به حساب آمده و بیشتر از نیم‌کره راست مغزشان که مرتبط با منطق و تحلیل است استفاده می‌کنند. همینطور که ما منفی‌ها را رها کرده و احساسات درون خود را التیام می‌بخشیم، توازن بین نیمه چپ و نیمه راست مغزمان بهبود می‌یابد. حس ششم در اختیار مردان نیز هست و وقتی که آن را دوباره کشف می‌کنند، برایشان سورپرایز لذت‌بخشی است. این رضایت‌بخش و تعجب‌آور است که انسان بتواند اوضاع و شرایطی را «بخواند» که برای منطق و فکر کاملاً مبهم است. برخورد ایده‌آل این است که با استفاده از حس ششم خود، یک تئوری و فرضیه را راجع به شرایط در نظر گرفته و سپس با استفاده از منطق آن را آزمایش کنیم. این باعث خنثی شدن خشم ناشی از کج‌فهمی و اشتباه در سنجش شرایط می‌گردد، و مهارت ما را در تسلط بر احساسات مان افزایش خواهد داد.

چیز دیگری که عصبانیت را کاهش می‌دهد، صرف آمادگی ما برای دست کشیدن از آن است. آمادگی در اینجا یعنی تصمیم برای پیدا کردن راهی بهتر و اتکا نکردن به خشم برای حل مشکلات، و به معنی حرکت به سطح روحیه و شهامت و قبول می‌باشد. خود این تصمیم و اراده فرایند واگذاری خشم را شروع می‌کند. کسانی که هنرهای رزمی را یاد گرفته‌اند به خوبی می‌دانند که خشم نشان دهنده ضعف و آسیب‌پذیری است و سلاحی است که ما بدست خود به حریف مان می‌دهیم. با آزمایش ماهیچه‌ای می‌توانیم دلیل آن را بفهمیم. یک مبارز خشمگین، نیمی از قدرت ماهیچه‌ای و سرعت تصمیم‌گیری خود، که برای پیروزی در مبارزات تن به تن حیاتی است را، از دست می‌دهد.

در جامعه ما بسیار رایج است که تمایل به عصبانی شدن، به عنوان یک صفت «مردانه» تلقی شود. می‌شنویم که چطور افراد با غرور و افتخار درباره اینکه چطور طرف را «سر جایش نشانند» حرف می‌زنند. باید از خود پرسیم چه کسی نیاز به دشمن سازی دارد؟ آیا به اندازه کافی تاثیر انرژی منفی در زندگی مان نیست که می‌خواهیم آن را زیاد کنیم؟ به خصوص وقتی به این حقیقت می‌نگریم که احساسات ما به جهان

اطراف انرژی ارتعاشی می‌فرستد، فایده آن چیست که خود را با هاله‌ای از افکار و انرژی‌های منفی راجع به کسانی که دشمن می‌پنداریم احاطه کنیم؟ چرا با انباشته کردن آزرده‌گی‌ها و تلخی‌ها، خود را به زحمت بیاندازیم تا صرفاً بتوانیم یک نفر را به عنوان دشمن ببینیم؟ اگر تجربه‌های شخصی خودمان را مرور کنیم، به احتمال زیاد خواهیم دید که تلاش‌هایی که برای تغییر روابط خصمانه به روابط دوستانه صرف کرده‌ایم، رضایت‌هایی بسیار بزرگتر و پاداش‌های بعدی را به دنبال داشته‌اند. در بیشتر موارد، آن‌ها باعث فایده و تغییری مثبت در زندگی ما شده‌اند. هیچ وقت نمی‌دانیم در آینده به کمک و دوستی چه کسی در زندگی‌مان نیاز خواهیم داشت.

باید متوجه باشیم که نادانسته تبدیل به سطل جمع‌آوری بی‌عدالتی‌ها [و زباله‌های احساسی] شده‌ایم. گزارش‌های اخبار و رسانه‌ها پر از این‌گونه رنجش و کینه‌های مژمن است. در روابط بین‌المللی، که در آن مقصر و گناه‌کار خواندن طرف مقابل به هدف اصلی تبدیل شده است، انبار کردن دائم بی‌عدالتی‌ها را می‌بینیم. ما به‌طور ناخودآگاه برنامه ریزی شده‌ایم تا «گردآوری حساب بی‌عدالتی‌ها» را چیزی عادی و طبیعی بدانیم. در مقایسه با این الگو و عادت که تضعیف‌کننده می‌باشد، روش‌ها سازی ما را از نگاه داشتن حساب «بدی‌ها» رها می‌سازد. آنگاه توجه و وقت [و انرژی] ما آزاد می‌گردد تا زیبایی‌ها و فرصت‌های پیش روی‌مان را ببینیم.

خشم آزادکننده نیست، بلکه پای‌بندکننده و قیدآفرین است. خشم [مانند ریسمانی] ما را به طرف مقابل متصل نگاه می‌دارد و باعث ادامه حضور و اثر او در زندگیمان می‌گردد. تا وقتی که انرژی عصبانیت و بازپرداخت‌های ذلیل آن، مانند احساس بر حق بودن، احساس قربانی بودن و میل به انتقام را رها نسازیم، در قید الگوهای منفی آن باقی خواهیم ماند. ممکن است یک شخص خاص نباشد که پیوسته با شکلی منفی در زندگی ما خود را نشان می‌دهد. اگر این شخص نبود، به کسان دیگری برخورد می‌کنیم که خصایصی مشابه دارند و باعث بوجود آمدن خشم و رنجش در ما می‌شوند. این الگو، تا روزی که یاد بگیریم که با خشم درونی خود چگونه برخورد کنیم، تکرار می‌گردد. آنگاه، ناگهان دیگر چنین افرادی از زندگی ما ناپدید می‌شوند. بنابراین، عصبانیت ممکن است باعث شود که کسی از نظر فیزیکی از ما فاصله بگیرد، ولی از نظر روانی به ما متصل و نزدیک‌تر خواهد گشت، تا روزی که کاملاً خشم و رنجش خود را از او رها سازیم.

رها سازی خشم برای ما فواید بسیاری به همراه دارد. ما آزاد خواهیم شد تا راحتی و آرامش عاطفی بیابیم، قدر فرصت‌های رشد و التیام را بدانیم، سالم‌تر و با انرژی‌تر باشیم و بتوانیم بدون وجود «قیود مخفی» به دیگران توجه و دل‌سوزی متقابل نشان بدهیم. چنین پیشرفت‌های مهم احساسی به ما اجازه می‌دهند که به سطح بالاتری برسیم که در آن آزادی و آرامش درونی، بدون هیچ تلاشی وجود دارد.

فصل نهم: غرور

در محاوره عمومی، غرور به عنوان «چیزی مثبت» تلقی می‌شود. ولی اگر از نزدیک به آن بنگریم، می‌بینیم که مانند احساسات منفی دیگری که تاکنون نام بردیم، غرور نیز خالی از عشق است. به همین خاطر اساساً مخرب می‌باشد. غرور ممکن است هر یک از این شکل‌ها را به خود بگیرد: افراط در ارزش سنجی، انکار واقعیات، نقش قهرمان را بازی کردن، تحمیل عقیده، قلدری، لاف زدن، نخوت، گردن کشی، به خود بالیدن، خود را مقدس‌تر از دیگران دانستن، خود محوری، از خود راضی بودن، منزوی بودن و دور خود حصار کشیدن، توجه بیش از حد به ظاهر، تعصب، پیش‌داوری، ریا کاری و زهد فروشی، برخورد تحقیرآمیز، نبخشیدن، خود خواهی، لوس بودن، انعطاف ناپذیری، بی‌پروایی احمقانه (بی‌کله‌گی). غرور فکری به جهل و غفلت منجر می‌شود و غرور معنوی مانع اصلی رشد روحی و بلوغ معنوی است. غرور مذهبی و دینی، که با هویت‌یابی با «درست‌کاران» و خود را «در تنها راه درست» دیدن همراه است، ریشه تمامی جنگ‌های دینی، رقابت‌های مذهبی و تفتیش و قضاوت درباره عقاید است. بدترین نوع غرور، غرور مذهبی است که کسی این حق را به خود بدهد که دیگران که عقاید متفاوتی دارند را بکشد.

این احساس و تفکر مغرورانه که «من جواب‌ها را می‌دانم»، مانع رشد و پیشرفت می‌گردد. جالب و عجیب است که تا چه حد جنبه منیت ذهن (egotistical part of the mind)، حاضر است بقیه وجود شخص را به خاطر خود فدا کند. مردم حاضرند واقعاً حتی از جان و تمام هستی خود بگذرند، به جای اینکه اعتراف کنند که در اشتباه بوده‌اند (برای نمونه به جنگ‌های مذهبی و صلیبی بنگرید). غرور مردانه در مورد اموری که جامعه‌مان آنها را مردانه تلقی می‌کند، سد راه رشد عاطفی و روانی بیشتر مردان در جامعه ماست. بعضی از زنان هم اکنون به قافله «شوونیسم»^۱ (chauvinism) پیوسته‌اند، که تنها مشکل را پیچیده‌تر و رقابت و نبرد بین مرد و زن را شدیدتر می‌سازد.

آسیب‌پذیری غرور

شخص مغرور، به خاطر آسیب‌پذیری از نخوت و انکار [احساس کمبودش]، همواره در موضع تدافعی است. برعکس، شخص فروتن قابل تحقیر نیست، زیرا غرور خود را رها کرده و آسیب‌ناپذیر است. با این حال، او در جایی که نیاز باشد احساس امنیت درونی و اعتماد بنفس کافی را دارد. بسیاری از مردم سعی می‌کنند غرور را جایگزین اعتماد بنفس حقیقی سازند. ولی تا وقتی که غرور رها نگردد، اعتماد بنفس حقیقی آشکار نمی‌شود. آنچه که منیت را باد می‌کند، باعث قدرت درونی نمی‌گردد. بلکه برعکس، آسیب‌پذیری و درجه کلی ترس را بالا می‌برد. وقتی که در حالت غرور بسر می‌بریم، انرژی ما دائماً صرف دفاع از نحوه زندگی و رفتار، شغل، لباس، مدل ماشین، کشور، قوم و خویش، باورهای سیاسی و اعتقادات مذهبی‌مان [و هرچه نسبت به آن غرور داریم] می‌گردد. یک مشغله دائمی با آنچه دیگران راجع به ما فکر می‌کنند وجود خواهد داشت، که ما را در برابر نظر دیگران آسیب‌پذیر می‌سازد.

^۱ تعصب نسبت به جنسیت و اعتقاد به برتری یک جنس نسبت به جنس مخالف.

وقتی که غرور و نخوت رها گشت، یک امنیت درونی جای آن را می گیرد. وقتی که برایمان مهم نباشد که دیگران چه تصویری از ما در ذهن دارند و نیاز به اثبات کردن خود را رها سازیم، انتقاد و حمله دیگران هم کاهش یافته و در نهایت متوقف می گردد.

این ما را به یکی از قوانین اساسی ضمیر و روان می رساند: موضع دفاعی، باعث دعوت به حمله می شود .

نگاهی دقیق به طبیعت غرور، رها کردن آن را راحت تر می سازد، زیرا دیگر به آن ارزش داده نشده و آنگونه که واقعاً هست دیده می شود: یک ضعف. با این نگاه، درستی این گفته معروف که «غرور پیش درآمد سقوط است» روشن می گردد. غرور مانند راه رفتن روی یخ نازک است. ظاهر آن مانند سنگ سخت به نظر می رسد، ولی در حقیقت یک بدل بنجل برای شهامت، روحیه و آرامش می باشد. در کتب مقدس گفته شده که این غرور شیطان بود که باعث سقوط او شد، با وجود اینکه او مقام بسیار بالایی را برای خود کسب کرده بود.

آیا چیزی به نام غرور «خوب» وجود دارد؟ وقتی ما درباره غرور خوب حرف می زنیم، در حقیقت منظورمان اعتماد بنفس است، که از آگاهی درونی درباره ارزش حقیقی خویش نشأت می گیرد. آگاهی به درون با انرژی غرور متفاوت است. خودآگاهی درباره ارزش حقیقی خویش، خصلت تدافعی بودن را در خود ندارد. آنگاه که آگاهانه با حقیقت بودنمان ارتباط برقرار کردیم -یعنی طبیعت معصوم درون با تمام عظمت و علو روح انسانی- دیگر نیازی به غرور نداریم. در آن صورت دقیقاً می دانیم که چه هستیم و این آگاهی برایمان کافیست. آنچه که حقیقتاً به آن آگاهییم، نیازی به دفاع ندارد و با انرژی غرور که در این فصل درباره آن حرف می زنیم متفاوت است.

اجازه دهید به بعضی از انواع غرور که در ما برنامه ریزی شده است بنگریم. چند مثال معمول آن غرور خانوادگی، غرور ملی و غرور حاصل از موفقیت است. آیا غرور واقعاً مرتفع ترین احساس انسانی است؟ این حقیقت که خصلت غرور، دفاعی بودن است خلاف آن را ثابت می کند. وقتی درباره آنچه داریم از جمله نهاد، گروه یا اعتقادی که با آن هویت یابی می کنیم غرور داشته باشیم، مجبور به دفاع از آنها خواهیم بود. غرور راجع به اعتقادات و باورهایمان، به بحث و جدل های بی پایان و تنش و مرارت منجر خواهد گشت.

یک سطح احساسی بالاتر از غرور، عشق است. اگر ما همه چیزهایی که در بالا گفتیم (خانواده، کشور، موفقیت ها) را دوست داشته باشیم، این بدان معنی است که در ذهنمان شکی راجع به ارزش آنها وجود ندارد و دیگر نیازی به دفاع از [ارزش] آنها نداریم. وقتی که دانستن و شناخت حقیقی جای نظر و عقیده، که بخشی از غرور هستند، را می گیرد، دیگر جایی برای بحث باقی نمی ماند. محض دوست داشتن و گرمی داشتن چیزی، یک موضع محکم درباره آن است که قابل حمله نیست.

غرور به خاطر موقعیت آسیب پذیرش، همواره دلالت بر این دارد که شخص در جایی شکی در مورد خود دارد که نیاز به رفع آن و دفاع از آن است و طرف مقابل بلافاصله روی این شک و احساس ناامنی تمرکز می کند. وقتی که شکی در کار نباشد، غرور و ظن و باور از بین می رود. از غرور، نوعی معذرت خواهی [و ناقص دیدن] خفیف و تلویحی نتیجه گیری می شود، زیرا می گوید که آن چیز به اندازه کافی خوب نبوده تا به خودی خود ارزشمند و قابل ستایش باشد. چیزی که ارزش دوست داشتن و احترام ما را داشته باشد، نیازی به معذرت خواهی [و تردید در ارزشش را] ندارد. غرور به طور مخفی این را می گوید که این چیز می توانست بهتر از این باشد و ارزش آن جای سؤال دارد.

وقتی که واقعاً یک چیز را دوست داریم و با آن یکی می‌شویم، برای این است که ارزش ذاتی آن را می‌بینیم. در حقیقت حتی «نقص‌های» آن هم جزئی از کمال آن هستند، زیرا هرچه در جهان هستی می‌بینیم در حال [کامل] «شدن» است. در این فرایند، تحول و رشد آن نیز جزئی از کمال آن محسوب می‌گردد. بنابراین غنچه‌ای که هنوز نشکفته است، ناقص یا معیوب نیست و نیازی به دفاع ندارد. بلکه شکفتن آن غنچه بر طبق قوانین جهان و با دقتی ایده‌آل در حال رخ دادن است. به‌طور مشابهی، هر انسان بر روی این سیاره در حال شکفته شدن، یادگیری و در مسیر تکامل خود است و مانند آن غنچه کمال را منعکس می‌کند. می‌توان گفت که پیشرفت و روند فرایند تکامل، دقیقاً بر طبق قوانین هستی پیش می‌رود.

فروتنی

تلاش برای سرکوب غرور از روی احساس گناه، بی‌فایده است. دادن عنوان «گناه» به انرژی غرور و سرکوب و مخفی کردن آن، یا وانمود کردن به نداشتن غرور کمکی نمی‌کند. در این صورت اتفاقی که خواهد افتاد این است که انرژی آن به صورتی ظریف و مخفی، خود را به شکل غرور معنوی نشان خواهد داد.

ما در حضور افراد مغرور احساس راحتی نمی‌کنیم و نخوت، راه ارتباط با دیگران و ابراز عشق و محبت را سد می‌کند. گرچه ممکن است یک شخص مغرور را نیز دوست داشته باشیم، دوست داشتن ما به خاطر غرور او نیست، بلکه علی‌رغم غرور اوست.

احساس گناه به خاطر غرور، تنها آن را محبوس و سرکوب می‌کند و راه حل نیست. جواب واقعی این است که طبیعت واقعی غرور را شناخته و آن را رها سازیم. وقتی که واقعیت غرور دیده شد، معمولاً رها ساختن آن نسبت به بقیه احساسات راحت‌تر است. برای شروع باید از خود پرسید: «هدف از غرور چیست؟ رشوه‌هایی که به من می‌پردازد چه هستند؟ چرا به دنبال آن می‌گردم؟ چه کمبودی را در من جبران می‌کند؟ متوجه چه چیزی راجع به حقیقت و ذات خود باید بشوم تا بتوانم غرورم را رها سازم، بدون اینکه احساس کمبود پیدا کنم؟» جواب واضح است: هرچه از درون احساس کوچک‌تری کنیم، بیشتر مجبور می‌شویم این احساس کمبود و کم‌ارزشی درونی را با احساس غرور جایگزین نماییم.

هرچه بیشتر احساسات منفی خود را تسلیم نماییم، کمتر به غرور پناه خواهیم آورد. آنگاه خصلتی جای آن را خواهد گرفت که دنیا آن را «فروتنی» نامیده است، و ما آن را در درون خود به شکل آرامش تجربه خواهیم کرد. تواضع حقیقی، جدای از تناقض «غرور در شکل تواضع» یا «تواضع نمایی» است که در صحنه عمومی زیاد به آن برمی‌خوریم. تواضع دروغین، وانمود کردن به فروتنی است، به امید اینکه دیگران خود متوجه موفقیت‌ها و فضائل ما شوند، که در خود به آنها خیلی افتخار می‌کنیم، ولی مغرورتر از آنی هستیم که جلوی همه خودستایی کنیم.

فروتنی حقیقی نمی‌تواند توسط کسی که ادعای آن را دارد تجربه شود، زیرا فروتنی یک احساس نیست. همانطور که گفتیم، شخصی که حقیقتاً فروتن است را نمی‌توان تحقیر کرد، زیرا نسبت به تحقیر شدن مصون است. در او چیزی نیست که نیازی به دفاع داشته باشد. چون در او آسیب‌پذیری وجود ندارد، چندان هدف حمله و انتقاد دیگران نیز قرار نمی‌گیرد. به جای آن، فروتن واقعی حمله لفظی طرف را تنها شاهی

بر مشکلات درونی خود آن شخص می‌بیند و برایش چیزی برای دلخور شدن و دلیلی برای واکنش وجود نخواهد داشت. در مقابل، اگر شخص مغرور [در مورد جنبه‌هایی که نسبت به آنها غرور دارد] مورد سؤال قرار بگیرد، این سؤال را نوعی اهانت می‌بیند و احساساتش جریحه‌دار می‌گردد، و معمولاً با برخوردی تند پاسخ می‌دهد.

سرور و سپاس‌گزاری

گاهی عده‌ای غرور را محرکی برای تلاش و موفقیت می‌بینند، ولی بالاترین جایگزین احساسی آن [به عنوان عامل موفقیت] چه می‌تواند باشد؟ یک جواب آن سرور و لذت است. چه اشکالی دارد که به جای غرور، سرور و لذت پاداش موفقیت باشد؟ غرور با خود میل و نیاز به توجه دیگران را به همراه دارد، و اگر این نیاز بالاخره برآورده نشود، می‌تواند آزرده‌گی و خشم پدید آورد. ولی اگر هدفی را برای سرور و لذت درونی و علاقه به خود آن هدف دنبال کنیم، نسبت به واکنش دیگران مصون خواهیم بود.

ما می‌توانیم در معرض درد بودن مان را با نوع واکنش‌هایی که امید داریم با رفتار و تصمیمات خود از دیگران دریافت کنیم بسنجیم. این به عنوان مثال می‌تواند شامل لباس پوشیدن، رفتار، گفتار، ماشین یا خانه‌ای که انتخاب می‌کنیم و مارک کالاهای مصرف‌مان که می‌خریم باشد. در حقیقت اگر به جامعه امروز نگاه کنیم، می‌بینیم که تا چه حد این غرور مضحک در مردم ریشه دوانده است. اکنون دیگر مارک لباس‌ها و چیزهای شخصی در بیرون گذاشته می‌شود تا به خوبی قابل رویت باشد! این هنوز به بیل و کلنگ نرسیده، ولی شاید بزودی شامل آن‌ها هم بشود!

این به یکی دیگر از معایب و مشکلات غرور اشاره می‌کند: اینکه غرور، تا چه اندازه ما را در معرض استفاده دیگران قرار می‌دهد. غرور به این معنی است که می‌توانیم براحتمی بازی خورده و مورد استفاده قرار گیریم. مقدار زیادی پول از جیب ما خالی می‌شود تا در برابر آن یک مارک مسخره را داشته باشیم. این وضعیت به حد کمدی رسیده و مردم دیگر به اینکه تا چه حد اینگونه از آنها استفاده شده، به هم پز می‌دهند. در بسیاری از محافل، باعث غرور است که پولی که برای یک مارک یا چیز دیگر خرج کرده‌اند را به رخ هم بکشند. وقتی که جنبه زرق و برق آن‌ها کنار بگذاریم، ممکن است حتی بگوییم که شخص چقدر احمق بوده است. آیا فخر فروشی و خودنمایی واقعاً خریدار دارد؟ واکنشی که مردم به آن می‌دهند معمولاً فقط کمی خیره شدن و توجه است. برای مردم زرق و برق و خودنمایی جالب است ولی در عمق، احترام واقعی برای آن قایل نیستند. فخر فروشی و افاده واقعاً کسی را تحت تاثیر قرار نمی‌دهد.

این حالت در سفری به کانادا که به خانه شخصی ثروتمند رفته بودم خود را نشان داد. او به طوری ظریف به چیزهایی که مالک آنها بود افتخار می‌کرد. در همان سفر بچه‌های گرسنه و نحیف سرخ‌پوست را دیدم که نزدیک یک انبار غله بازی می‌کردند. انباری که برای احتکار، به منظور ایجاد کمبود مصنوعی و بالا بردن قیمت غله در بازار استفاده می‌شد! همینطور که این شخص ثروتمند درباره دارایی‌ها و املاکش صحبت می‌کرد، تصویر آن کودکان با پاهای لاغر و بدن نحیف به ذهن من می‌آمد. من نه تنها تحت تاثیر قرار نگرفتم، بلکه برعکس، برای او متأسف

شدم که ایده آل هایش چه هستند و دلم برایش سوخت که تا چه حد فقدان احساس ارزش درونی، باعث شده که با این ظاهر پرستی رقت بار آن را جبران نماید.

آیا این بدان معنی است که ما حق نداریم از چیزهای گران قیمت لذت ببریم؟ خیر، اصلاً اینطور نیست. آنچه این جا درباره آن حرف می زنیم غرور است. مسئله این نیست که ما چه چیزهایی داریم. مسئله داشتن غرور و احساس تملک و به خود بالیدن به خاطر آنهاست. نگرش مغرورانه ترس ایجاد می کند. همان مرد ثروتمند در کانادا یک سیستم گران قیمت دزدگیر هم در خانه اش نصب کرده بود. غرور مانند بقیه احساسات منفی، مولد احساس گناه است و احساس گناه مولد ترس است. به همین خاطر غرور باعث صلب آرامش می گردد.

نقطه مقابل طمع و مال اندوزی مغرورانه، بی پیرایگی است. بی پیرایگی به معنی فقر و نداری نیست، بلکه یک دیدگاه و حالت فکری است. زن دیگری را می شناسم که میلیون ها دلار ثروت و چندین خانه و ملک بزرگ دارد. ولی به عنوان یک انسان، مطلقاً بی پیرایه است. اموال او چیزی است که دنیا به او داده است، و او از زیبایی و راحتی که فراهم می کنند [بدون غرور و فخر فروشی] لذت می برد. به همین خاطر، هرگز یک نفر هم او را مورد انتقاد قرار نداده و کسی به او حسادت ندارد.

مهم نیست چقدر داریم، مهم این است که چگونه آن را داریم، چه جایی در ضمیر ما دارد و معنی آن برای مان چیست. اتفاقاً تمام خانه و ملک بزرگ این زن فاقد هرگونه دزدگیر یا سگ نگهبان است. در حقیقت وقتی که به او پیشنهاد شد که برای خانه اش دزدگیر نصب کند گفت: «ای خدا، اگر کسی واقعاً تا این حد به چیزی نیاز داشته باشد، اشکالی ندارد آن را ببرد.» بین این واقعیت که او همیشه حاضر بود به دیگران ببخشد و اینکه کسی هرگز از او دزدی نکرده بود، یک ارتباط وجود دارد. آسیب ناپذیری او در برابر دزدی، مربوط به فروتنی او در مورد دارائی هایش بود.

تملک گرایی و تعلق از غرور ناشی می شود. در نتیجه، تعلق و وابستگی یک منبع بالقوه رنج است، زیرا تعلق ترس از دست دادن را بدنبال دارد، و با ترس ما به روان مردگی، افسردگی و حزن باز می گردیم. وقتی ماشین مان برای ما باعث غرور و افتخار باشد، اگر کسی آن را دزدید، درد و رنج و اضطراب خواهیم داشت. ولی اگر به جای آن، از نظر عاطفی و احساسی به ماشین مان «نچسبیم»، می توانیم هنوز از زیبایی و کمال آن لذت ببریم و برای آن سپاس گزار باشیم، و از دست دادن احتمالی آن فقط اندکی ما را ناراحت خواهد کرد.

روحیه سپاس گذاری، پادهر غرور و نخوت است. اگر مثلاً خوش شانس بوده و با ضریب هوشی بالایی به دنیا آمده باشیم، می توانیم به جای بالیدن به آن، سپاس گزار باشیم. این یک موفقیت نبوده که ما بدست آورده باشیم، بلکه به ما هدیه داده شده است. اگر ما به خاطر نعمت هایی که به ما عطا شده - یا با استفاده از توانایی ها و فرصت ها و هوشی که خدا به ما داده بدست آورده ایم - سپاس گزار باشیم، ذهن ما در آرامش خواهد بود و نسبت به درد آسیب پذیر نمی گردیم.

مشاهده اینکه چگونه ذهن انسان هر چیزی که با پسوند «من» همراه است را مایه غرور می کند، جالب و خنده دار است. ما می توانیم راجع به پیش پا افتاده ترین و بی اهمیت ترین چیزها غروری مسخره داشته باشیم، ولی وقتی مسخره بودن آن را دیدیم، رها کردن غرور خیلی سخت نیست.

بعضی از مردم مشکل افاده معکوس دارند. آنها به اینکه چقدر توانسته‌اند چانه بزنند یا چقدر چیزی را ارزان خریده‌اند می‌نازند. آنها به کسانی که پول بیش از حد می‌پردازند به عنوان گوسفندانی که مورد سوء استفاده قرار می‌گیرند می‌نگرند. آنها هم در رقابت با یکدیگر برای پیدا کردن بهترین حراجی‌ها هستند. خنده‌دار است که ببینیم که یک لباس که به چوب‌رختی حراجی آویزان است از نظر آنها هیچ ارزشی ندارد تا وقتی که متعلق به «من» شود. آنگاه ناگهان همین لباس خیلی با ارزش است!

مشکل اضافه کردن پسوند «من» به چیزها، غرور و احساس مالکیتی است که ایجاد می‌کند. این ما را به دفاع از هر چیزی که کلمه «من» را پشت خود دارد می‌خواند. ما می‌توانیم آسیب‌پذیری خود را با رها کردن میل به مالکیت کم کنیم، و به جای «پیراهن من» بگوییم «یک پیراهن». آنگاه متوجه می‌شویم که اگر یکی از افکار خود را به جای «عقیده‌ی من»، «یک عقیده» بنامیم، احساس ما تغییر می‌یابد. چرا مردم به خاطر دفاع از عقایدشان این قدر برآشفته می‌شوند؟ این به خاطر احساس «مال من بودن» است. اگر عقاید، به جای آن صرفاً به عنوان «یک اعتقاد» دیده شوند، دیگر آسیب‌پذیری در برابر خشم حاصل از غرور وجود نخواهد داشت.

عقیده

اگر به عقاید نگاه کنیم، می‌بینیم که صدتا یک‌غاز هستند. به هر کسی که در خیابان برخورد کنید، هزاران عقیده راجع به هزاران چیز مختلف دارد. عقیده‌هایی که از یک لحظه تا لحظه بعد تغییر می‌کنند و دستخوش تبلیغات، مد روز یا هر وزش بادی هستند. عقیده رایج امروز عقیده منسوخ فرداست. باید از خود بپرسیم: «آیا ارزش دارد که با هویت یابی با هر فکر و نظر گذرا، خودم را این قدر در معرض حمله دیگران قرار دهم؟» همه درباره همه چیز نظر دارند. خوب که چه؟ وقتی به کیفیت واقعی عقاید و نظرات بنگریم، دیگر اینقدر آنها را مهم تلقی نخواهیم کرد. اگر به گذشته زندگی خود بنگریم، می‌بینیم که هر اشتباهی که کرده‌ایم بر اساس عقیده و نظری بوده است.

اگر افکار، اعتقادات و ایده‌هایمان را در زمینه و دیدگاه متفاوتی قرار دهیم، آسیب‌پذیری ما خیلی کمتر خواهد شد. می‌توانیم آنها را به چشم ایده‌هایی بنگریم که دوست داریم. بعضی افکار به ما لذت می‌دهند، و ما هم آنها را دوست داریم. چون امروز از این ایده‌ها خوشمان می‌آید، به این معنی نیست که باید به خاطر آنها بجنگیم. ما یک مفهوم را تا وقتی که به درد ما می‌خورد و از آن لذت می‌بریم، دوست داریم. البته به محض اینکه دیگر لذتی به ما ندهد، آن را دور خواهیم انداخت. وقتی به عقاید و نظرات خود نگاه کنیم، می‌بینیم که در درجه اول احساسات و عواطف ما هستند که باعث می‌شوند به آنها ارزش بدهیم.

به جای اینکه در مورد افکارمان احساس غرور کنیم، چرا صرفاً آنها را دوست نداشته باشیم؟ چرا به یک مفهوم خاص، تنها به خاطر زیبایی یا الهام‌بخش بودن یا کاربرد آن علاقه نداشته باشیم؟ اگر به افکار خود اینگونه بنگریم، دیگر نیازی به غرور در مورد «درست بودن» عقایدمان نداریم. اگر به عقایدمان به چشم چیزهایی که دوست داریم یا دوست نداریم نگاه کنیم، دیگر در معرض بحث و جدل درباره درست و غلط آنها نیستیم. برای مثال، اگر از یک موسیقی خوشمان بیاید، نیازی به دفاع از آن نیست. ممکن است امیدوار باشیم که مثلاً همسر ما نیز از آن خوشش

بیاید، ولی اگر هم نیامد چیز مهمی نیست. حداکثر ممکن است به خاطر اینکه نمی‌توانیم چیزی که دوست داریم را با او به اشتراک بگذاریم، کمی پکر شویم.

اگر این روش را امتحان کنیم، درمی‌یابیم که مردم دیگر به ما و افکاری که دوست داریم یا نداریم حمله نمی‌کنند. مردم می‌بینند که به جای موضعی دفاعی، آنچه از خود نشان می‌دهیم قدردانی برای بعضی چیزها است و به همین خاطر به گونه‌ای خاص فکر می‌کنیم. وقتی غرور نیست، حمله هم نیست.

این به خصوص در زمینه‌هایی مانند سیاست و مذهب، که به‌طور تاریخی بیشتر در آنها بحث‌های سخت و توهین‌آمیز دیده می‌شود، ارزشمند است. خواهیم دید که اگر صرفاً مذهب خود را دوست داشته باشیم، کسی به ما حمله نخواهد کرد. ولی اگر درباره آن غرور داشته باشیم، به سرعت عصبانی خواهیم شد، زیرا خشم فرآورده جانبی غرور است.

آنچه که حقیقتاً می‌ستاییم و برای آن حرمت قائلیم را با احترام خود حفظ می‌کنیم. اگر به کسی بگوییم آنچه می‌کنیم به خاطر این است که از انجامش لذت می‌بریم، دیگر نمی‌تواند بحث و سؤالی راجع به آن بکند، مگر نه؟ ولی اگر اینگونه آن را عرضه کنیم که انجامش می‌دهیم زیرا درست است، بلافاصله سپرشان بالا خواهد رفت، زیرا آنها هم موضع خود را درباره درست و غلط بودنش دارند. ارزش‌های ما در حقیقت ترجیح‌ها و انتخاب‌های ما هستند. آنها ارزش‌های ما هستند زیرا ما آنها را دوست داریم و از آنها لذت می‌بریم. اگر آنها را به این دید ببینیم، دیگران ما را راحت خواهند گذاشت.

علت اینکه غرور باعث حمله می‌شود این است که پیام «من بهترم» را با خود حمل می‌کند، که کالای غرور است. مثلاً بسیاری را می‌بینیم که نوعی رژیم غذایی خاص را دنبال می‌کنند، در حالی که درباره [بهتر بودن] آن غرور دارند، و به همین خاطر همیشه با دیگران در حال بحث و جدل درباره درستی آن هستند. آنها حتی سعی می‌کنند که دیگران را ترغیب یا وادار به پیروی از آن رژیم می‌کنند، و درباره فواید سلامتی یا ارزش اخلاقی آن بحث می‌کنند. در مقابل افرادی همان رژیم را دارند، ولی به این خاطر که از آن لذت می‌برند، آن را برای خود مفید می‌بینند یا برای‌شان یک تمرین خاص معنوی است. به همین خاطر هیچ‌وقت آنها را در حال بحث بر سر درست و غلط آن نمی‌بینیم. اگر کسی به ما بگوید که این طور غذا می‌خورد زیرا از آن لذت می‌برد، دیگر حرفی برای بحث با او باقی نمی‌ماند، مگر نه؟ ولی اگر این طور استنباط کنیم که او فکر می‌کند انتخاب او درست و انتخاب ما غلط است، واقعاً این پیام را در خود دارد که او بهتر از ماست، و این ما را آزرده خواهد ساخت.

همچنین، اگر موضعی مغرورانه نسبت به عقاید و نظرات خود نگیریم، این آزادی را خواهیم داشت که آنها را تغییر دهیم. چقدر پیش آمده که ما مجبور به ادامه انجام کاری که دوست نداشتیم شده‌ایم، تنها به خاطر اینکه با حماقت، موضعی مغرورانه درباره یک عقیده و نظر به خود گرفته بودیم. چقدر پیش آمده که دوست داشتیم جهت خود را تغییر دهیم، ولی دست و پای خود را با غرور راجع به درستی آن بسته بودیم. این بحث‌ها ما را به یکی از مقاومت‌هایی که برای رها کردن غرور وجود دارد می‌رساند، و آن خود غرور است. یکی از مشکلات موضع مغرورانه، ترس است. ما می‌ترسیم که اگر موضع خود را درباره چیزی تغییر دهیم، اثر منفی روی نظر دیگران راجع به ما داشته باشد.

یکی از دلایلی که باید درباره عقایدمان فروتن باشیم این است که عقیده ما راجع به یک موضوع، با عمیق تر شدن و یادگیری بیشتر درباره آن موضوع یا شرایط تغییر می یابد. چیزی که در نظر اول به گونه خاصی به نظر می رسید، با کنکاش بیشتر می تواند به نظر کاملاً متفاوت برسد. این برای سیاستمداران کاملاً آشنا است که در هنگام انتخابات بر اساس چیزهایی که به ظاهر ممکن می رسد قول هایی می دهند، ولی وقتی که در مسند کار قرار می گیرند، می بینند که واقعیت ها کاملاً با آنچه تصور می کردند متفاوت و بسیار پیچیده تر است. آنها می بینند که نیروهای پر قدرت متعددی در جامعه و حکومت بر روی آن موضوع تاثیر گذارند. ولی حقیقت این است که تنها قولی که سیاستمداران می توانند بدهند این است که وقتی که عمق مسئله ای را موشکافی کردند، بهترین تصمیم ممکن را خواهند گرفت.

این جنبه تکاملی و تغییر پذیر زندگی، تنها چیزی است که می توانیم راجع به آن مطمئن باشیم و این آگاهی درونی، ما را از توهم و سرخوردگی حفظ خواهد کرد. این امنیتِ «فکر باز» داشتن است، یا آنچه در تمرینات «ذن» به عنوان همواره «ذهن یک شروع کننده» را داشتن نامیده شده است. وقتی که فکری باز داریم، اعتراف می کنیم که بر تمامی حقایق اجحاف نداریم و با تغییر شرایط و افزایش آگاهی مان، آماده تغییر عقیده خود هستیم. با این برخورد، ما به دست و پای خود غل و زنجیر نمی بندیم و برای دفاع از چیزی که به جایی نخواهد رسید، متحمل درد نمی گردیم.

این حتی کاملاً در زمینه هایی که فکر می کنیم تماماً بر اساس واقعیت های اکید و قابل مشاهده بنا شده است، مثل موضوعات علمی، صادق است. حتی علم هم بر اساس فرضیات بنا شده است و نظرات علمی دائماً در معرض تحول و تکامل هستند. مثلاً در حوزه روان شناسی، موضوع ارتباط بین تغذیه، ترکیب شیمیایی خون، فعالیت مغز و مشکلات روانی در گذشته چندان پرتطرفدار نبود. ولی با گذشت زمان و روشن شدن ارزش این موضوع، محبوبیت آن افزایش یافته و کشف های زیادی در این زمینه شد و حتی یک صنعت بزرگ برای ساختن داروهای مربوطه ایجاد گشت. بنابراین غرور می تواند روی پیشرفت های علمی هم اثر بگذارد (یک نمونه آن بحث گرمایش زمین است).

غرور، ما را نسبت به چیزهایی که می توانند برای مان خیلی مفید باشند کور می کند. زیرا برای ذهن مغرور ما، قبول آن چیزها به این معنی است که تاکنون اشتباه می کردیم. ولی هرچه از درون قوی تر باشیم، انعطاف پذیرتر خواهیم بود و بیشتر برای آنچه برای مان مفید است پذیرا می گردیم. غرور باعث می شود که گاهی حتی آنچه واضح و آشکار است را نیز در جلوی چشمان خود نبینیم. مردم هزار هزار به خاطر غرور خود می میرند. آنها واقعا از زندگی و سلامتی خود نیز می گذرند، تا غرور خود را حفظ کنند. معتادان و الکلی ها به خاطر انکاری که از غرور ناشی می شود، به بستر مرگ خود می روند. آنها فکر می کنند مشکل از دیگران است، نه از آنها. غرور همچنین باعث می شود که ما محدودیت های خود و نیاز به کمک دیگران برای غلبه بر آن را انکار کنیم. غرور ما را منزوی می سازد.

اگر غرورمان را کنار بگذاریم، کمک لازم برای حل مشکلی که با آن دست و پنجه نرم می کنیم به زندگی ما خواهد آمد. ما می توانیم این حقیقت را آزمایش کرده و یک زمینه که در آن چالش داریم را انتخاب نموده و حقیقتاً تمام غرور مربوطه را رها سازیم. وقتی این کار را انجام دهیم، نتایج غیر منتظره ای در انتظارمان خواهد بود. رها کردن غرور، در را برای دریافت آنچه برایمان مفید است می گشاید. آیا حاضریم که

غرورمان و احساس بهتر بودن از دیگران را رها کنیم؟ وقتی که حاضر باشیم از امنیت ظاهری غرور بگذریم، امنیت حقیقی که از شهامت و روحیه، قبول خویش و سرور بوجود می آید را تجربه خواهیم کرد.

فصل دهم: روحیه و شهامت

نشان اصلی روحیه و شهامت، آگاهی و احساس «می توانم» است. این یک حالت مثبت است که در آن احساس پشت گرمی و اتکا به خود، توانایی، کفایت، زنده بودن، محبت و بخشش و یک اشتیاق کلی به زندگی داریم. می توانیم شوخی کنیم و بخندیم، فعال باشیم، به خود اعتماد کنیم و واضح ببینیم. در این حال، ما احساس توجه و تمرکز، توازن، انعطاف پذیری، خوشحالی، استقلال، خلاقیت و پذیرا بودن داریم. در شهامت و روحیه، انرژی زیادی برای عمل، رها کردن، توانایی «حضور داشتن»، خودجوشی، توانایی از جا برخاستن، شادی و چاره جویی وجود دارد. در این حال و حالت ما خیلی می توانیم در دنیا مؤثر باشیم.

اراده و روحیه رها کردن

سطح شهامت و اراده، در مکانیزم رها کردن خیلی مفید است. وقتی که اراده و و روحیه داریم، می دانیم که: «می توانم به احساساتم بنگرم، و نیازی نیست که دیگر از آنها بترسم»، «می توانم به آنها رسیدگی کنم و مسئولیت آنها را بعهده بگیرم»، «می توانم یاد بگیرم که آنها را قبول کرده و خود را از آنها آزاد سازم»، «این قدرت را دارم که ریسک بپذیرم، و دیدگاه های کهنه را رها کرده و دیدگاه های جدیدی را آزمایش کنم»، «آماده هستم که پر از شادی باشم و این تجربه را با بقیه به اشتراک بگذارم»، «من خود را شخصی با اراده و توانا حس می کنم».

معمولاً براحتی می توان تنها با تایید و تصدیق اراده و خواست مان برای نگرش صادقانه به احساسات مان و رسیدگی به آنها، از احساسات پایین تر به سطح اراده و شهامت جهش کرد. صرف اراده برای دیدن و رسیدگی به آنها، اعتماد بنفس ما را افزایش خواهد بخشید. ولی اگر به جای آن مثلاً یک ترس در ما باشد و نخواهیم با آن برخورد کنیم، احساس کاستی و کوچک شدن کرده و اعتماد بنفس ما کاهش خواهد یافت. اگر حاضر باشیم که به آن نگریسته و آن را آزمایش کنیم، حضور آن را اذعان نماییم، ببینیم که چگونه در زندگی ما اثر می گذارد، و شروع به رها کردن آن کنیم، اعتماد بنفس ما افزایش خواهد یافت، حتی اگر ترس ما ناپدید نگردد.

همه ما می دانیم که رویارویی با ترس، نیاز به شهامت دارد. ما کسانی که با ترس خود روبرو شده و علی رغم آن دست به کاری می زنند را قهرمان می دانیم. چنین شهامتی یک نشانه اصیل و عالی بودن است، و به شخص واقعاً بزرگی می بخشد. با وجود تمام برنامه های منفی و تمام ترس درونشان، افراد با شهامت و روحیه در زندگی به جلو حرکت می کنند، بدون اینکه تضمینی وجود داشته باشد یا حتی مطمئن باشند که امور راحت تر خواهد شد. بنابراین شهامت، احساس احترام به خویش را در ما افزایش می دهد و احترام دیگران را نیز جلب می کند.

نمونه آن مردی بود که در تمام زندگی از ارتفاع وحشت داشت. او سال ها روی ترسش کار کرده و خیلی بهبود یافته بود، ولی هنوز هم ترس زیادی در او بود. در سفرش به همراه یک دوست به دره مشهور «گرنند کنیون» (Grand Canyon) این دیده می شد. او در فاصله دو متری لبه دره ایستاد، در حالی که قبلاً او ده ها متر از آن فاصله می گرفت. دوستش دست او را گرفته و گفت: «به همراه من نزدیک تر به لبه دره بیا.» او نیز همین کار را کرد. با نزدیک تر شدن به لبه، به طور پیوسته ترسش را رها ساخت تا جایی که توانست در نزدیک لبه بایستد، گرچه

خیلی معذب بود. وقتی که برمی گشتند، دوستش با نگاه تایید آمیزی به او نگریسته و گفت «بالاخره این کار را کردی. می دانم که چقدر شهامت به خرج دادی.» گرچه هنوز کامل بر ترس خود غلبه نکرده بود، با عبور از یک مانع درونی، احترام خود و دیگران را کسب کرده بود. وقتی چنین تجربیات جهشی داشته باشیم، با دید تازه ای به ترس خود نگریسته و دیگر از آن خجالت نمی کشیم. دیگر اجازه نخواهیم داد که ارزش حقیقی ما را زیر سؤال ببرد. قدرت درونی ما افزایش خواهد یافت و نظر ما نسبت به خودمان مثبت خواهد شد. در زمان مناسب، از ترس زیرین که غلبه بر آن نیاز به شهامت داشته کاسته شده، و به جایی می رسد که ما به درجه پذیرش و قبول می رسیم.

خود یاری

در سطح روحیه و شهامت، تاکید بر روی انجام دادن است. می دانیم که اگر تلاش به خرج دهیم، می توانیم آنچه می خواهیم را بدست آوریم. افرادی که در سطح شهامت هستند اهل عملند. چون ما تنها چیزهایی را می توانیم به دیگران بدهیم که خود آنها را داریم، افرادی که در این سطح هستند قادرند که مشوق و حامی دیگران باشند. آنها می توانند هم داده و هم دریافت کنند، و توازن بین دریافت کردن و بخشیدن وجود دارد که به طور طبیعی اتفاق می افتد.

درجات ضمیر و روان در بحث ما، تا قبل از اینجا بیشتر حول فایده و بدست آوردن می چرخید. در سطح شهامت، انرژی و نیروی بیشتری وجود دارد. می توانیم به دیگران اهدا کنیم، زیرا دیگر آنها را تنها به چشم کمک و پشتیبان و برای بقاء خود نمی بینیم. وقتی که در سطح روحیه و شهامت هستیم، قدرت و ارزش درونی خود را حس می کنیم. می فهمیم که ظرفیت آن را داریم که تاثیر مثبتی روی دنیای اطرافمان داشته باشیم، و تنها یک دریافت کننده باقی نمانیم. چون اعتماد بنفس داریم، دیگر احساس ناامنی و عدم اطمینان درونی ما را نگران نمی سازد. دیگر تاکید بر روی آنچه افراد دارند نیست، بلکه بر روی آنچه می کنند و آنچه شده اند می باشد.

با شهامت، آماده خواهیم بود که ریسک کرده و ایمنی های قدیم را رها سازیم. حاضر خواهیم بود که رشد کرده و از تجربیات جدید بهره مند شویم. این نیازمند آن است که ظرفیت پذیرفتن اشتباهات را در خود داشته باشیم، بدون اینکه در احساس گناه و ملامت و تنبیه خود فرو رویم. ارزش ما با نگریستن به جنبه هایی که در آنها نیاز به رشد و بهبود داریم کم نمی گردد. در این سطح، می توانیم به وجود مشکلات اعتراف کنیم، بدون اینکه احساس کوچکی و کاستی بنماییم. در نتیجه، برای ترقی و اصلاح خود تلاش کرده و وقت و انرژی صرف خواهیم نمود. در این سطح، قصد و نیت قدرت خیلی بیشتری داشته و چیزهایی که در ذهن تصویر می شوند تمایل به ظاهر شدن در زندگی دارند. ما خیلی خلاق تر و خوش ابتکارتر می شویم، زیرا انرژی ما به طور پیوسته برای بقاء احساسی و عاطفی مان تلف نمی گردد. به خاطر انعطاف پذیری بیشتر، یک آمادگی و اراده برای تحلیل مشکلات، به قصد تغییر دیدگاه و نحوه تعبیر معنای آن مشکلات وجود دارد. یک آمادگی برای ریسک پذیری در جهت تغییر جهان بینی و دیدگاه کلی مان نسبت به امور در ما ایجاد می شود.

با محدود دیدن آنچه تصور می کنیم امکان پذیر است، دیدگاه و جهان بینی ما محدود می گردد. در مقابل، با زیر سؤال بردن دیدگاه های کهنه، جهان بینی و نگرش ما گسترش و بسط می یابد. آنچه در گذشته به نظر غیرممکن می رسید، اکنون امکان پذیر می نماید و بالاخره زندگی

و جهان در بعد جدیدی از واقعیت تجربه می‌شود. توانائی و ظرفیت نگاه به درون خویش، زیر سؤال بردن اعتقادات قدیمی و جستجو به دنبال راه حل‌هایی تازه را خواهیم داشت. در سطح روحیه و شهامت، ما به کلاس‌های خودیاری می‌رویم، تکنیک‌های مربوط به روان و ضمیر را می‌آموزیم، و حاضر به ریسک کردن برای سفر به درون خود خواهیم بود تا خود حقیقی خویش و واقعیت درون را بیابیم. حاضر به تجربه کردن نامعلوم‌ها، تجربه نشده‌ها، تحمل دوره‌های تردید و شک و به هم ریختگی موقتی خواهیم بود. زیرا در زیر زحمت و ناراحتی موقت، هدفی طولانی مدت و متعالی را دنبال می‌کنیم. ذهنی که در سطح شهامت و روحیه کار می‌کند چنین افکاری را ابراز می‌نماید: «می‌توانم از پس آن برایم»؛ «موفق خواهیم شد»؛ «مشکلات موقتی هستند».

اگر در این سطح تست قدرت ماهیچه‌ای انجام دهیم، نتیجه مثبت و قوی خواهد بود. گرچه هنوز ممکن است آسیب‌پذیری به افکار و انرژی‌های منفی وجود داشته باشد، میدان بیوانرژی (هاله) شخص، درخشان‌تر و قوی‌تر از درجات منفی و پایین‌تر احساسی خواهد بود. به همین خاطر، احتمال ابتلا به امراض کاهش می‌یابد. اگر هم تنمه یک بیماری مزمن، که از درجات پایین‌تر ضمیر ناشی شده بوده، هنوز در ما باشد، عموماً استمراری نخواهد داشت. در سطح شهامت، یک احساس کلی قدرت و صحت وجود دارد.

توجه به دیگران

در این سطح یک توازن بین کار، تفریحات، محبت و ارتباطات احساسی و بقیه وظایف و جنبه‌های زندگی وجود دارد. احساس اعتیاد به کار یا نیاز به بلند پروازی بیش از حد وجود ندارد. گرچه افراد در این سطح می‌توانند در صورت نیاز، انرژی فوق‌العاده‌ای از خود نشان بدهند. به خاطر رها کردن احساسات منفی، ظرفیت و میل به عشق ورزیدن و ایجاد ارتباطات پر از مهر بوجود می‌آید. اکنون این چیزها به اندازه تلاش برای بقا برای مان اهمیت خواهد داشت. نگران از دست دادن شغل خود نخواهیم بود [ازیرا به توانایی خود برای یافتن کار جدید اطمینان داریم]، و در شغل خود سعی می‌کنیم به دیگران کمک کنیم. مردم در این سطح اغلب می‌گویند دوست دارند شغلی داشته باشند که بتوانند با آن به بقیه دنیا نفعی برسانند. آنها دوست دارند حس کنند که معنای کارشان بیش از حصول یک درآمد است. رشد شخصی اولویت می‌یابد، و یک آگاهی وجود دارد که زندگی ما می‌تواند به‌طور مثبت یا منفی روی زندگی اطرافیان مان تاثیر بگذارد.

در درجات پایین‌تر ضمیر، که «منیت» و «من‌گرایی» مشخصه‌ی آنهاست، آنقدر شخص بر روی نفع و بقاء خویش تمرکز دارد که جای زیادی برای اهمیت دادن و انرژی صرف کردن برای دیگران باقی نمی‌ماند. در سطح روحیه و شهامت، دیگر هویت خود را تنها در خود کوچک‌مان نمی‌بینیم. دیگر به جهان مانند یک پدر سخت‌گیر و خسیس نگاه نمی‌کنیم. به جای آن، جهان را جایی می‌بینیم که در آن چالش‌ها و فرصت‌ها، در جهت رشد و ارتقاء ما و ایجاد تجربه‌های جدید وجود دارند. به همین خاطر مشخصه این سطح، خوش‌بینی است و این احساس وجود دارد که با یادگیری و تلاش و جهت‌گیری درست، دیر یا زود مشکلات حل خواهند شد.

در سطوح پایین‌تر، ضمیر و ادراک ما محدود به مسایل و نیازهای شخصی است. ولی در این سطح، مسایل اجتماعی برای مان مهم می‌گردد و برای رفع آنها و کمک به کسانی که به اندازه ما خوش شانس نبوده‌اند انرژی صرف می‌کنیم. بنابراین سخاوت امکان‌پذیر می‌شود، نه تنها در

قالب سخاوت مالی، بلکه همچنین سخاوت اخلاقی و رفتاری. تلاش در جهت یک آرمان و هدف، و همچنین حمایت از تلاش دیگران برای مان لذت بخش می‌گردد. این انرژی، آفریننده‌ی شغل‌های جدید، موسسات و صنایع تازه و راه حل‌های علمی و سیاسی و اجتماعی نوین است. تحصیل و یادگیری اهمیت پیدا می‌کند، گرچه ممکن است لزوماً به شکل تحصیل دانشگاهی نباشد.

در سطح روحیه و شهامت، ما واقعاً شروع به بیدار شدن می‌کنیم، و متوجه می‌شویم که ظرفیت و آزادی آن را داریم که [جهت زندگی خود را] انتخاب کنیم. دیگر نیازی نیست که یک مظلوم و قربانی باقی بمانیم، و آزادی روانی و احساسی و معنوی برای مان امکان پذیر می‌گردد. سخت‌گیری خیلی کمتری وجود خواهد داشت، و به خاطر انعطاف‌پذیری و ظرفیت بیشتر برای محبت واقعی و اهمیت دادن به دیگران، افراد در این سطح معمولاً پدر، مادر، رئیس، کارمند یا شهروند خوبی خواهند بود.

در این سطح، ظرفیت این را داریم که خود را به جای دیگری قرار داده و احساسات دیگران را درک کنیم و به فکر آسایش‌شان باشیم. گرچه احساسات منفی سطوح پایین‌تر هنوز گاهی خود را نشان می‌دهند، دیگر نحوه زندگی شخص را تعیین نکرده و بر آن غلبه ندارند. به عبارت دیگر، با وجود اینکه ترسیده‌ایم، هنوز آن را انجام می‌دهیم. کسانی که در این سطح هستند ستون فقرات جامعه می‌باشند. آنها کسانی هستند که در هنگام نیاز برای خیر و پیشرفت جمعی، به آنها روی می‌آوریم. آنها قابل اطمینان هستند و می‌توان روی‌شان حساب کرد، زیرا مسئولیت پذیرند. در این سطح، افراد وجدان اجتماعی و احساس بشر دوستی دارند و در مبنای تصمیم‌گیری آنها، رفاه و خوبی دیگران غلبه دارد.

گفته‌هایی مانند «موفقیت، موفقیت به بار می‌آورد» مربوط به این سطح است. به خاطر برخورد و عملکرد درست، بازتاب مثبت بیشتری وجود دارد که باعث افزایش اطمینان می‌گردد و اجازه‌ی خود پژوهی و جهان پژوهی بیشتر را می‌دهد. گرچه هنوز برای رسیدن به اهداف نیاز به تلاش است، مقدار آن بسیار کمتر از سطوح پایین‌تر است. رضایت و خرسندی بیشتری وجود دارد، زیرا با تلاشی کمتر از آنچه برای غلبه بر ترس نیاز است، پاداشی بزرگتر حاصل می‌شود. ظرفیت و پذیرایی بیشتری برای کمک و یاری خواستن وجود دارد، و از این کمک بهتر استفاده شده و نفع بالاتری دریافت می‌گردد.

پول به شکلی خیلی سازنده‌تر خرج شده و اثری که روی زندگی دیگران دارد در نظر گرفته می‌شود. پول، تنها برای لذت و غرور شخصی و نیرومندسازی خود مصرف نمی‌گردد، بلکه به آن به چشم وسیله‌ای برای رسیدن به اهداف نگریسته می‌شود.

این سطح و درجه‌ای است که امکان آگاهی و بیداری واقعی معنوی را می‌دهد. به خاطر خروج از منیت و رهایی از هویت‌یابی با خود کوچک‌تر، احساسات و انرژی‌های بالاتر تجربه شده و یک امیدواری برای افزایش این ادراک و بیداری وجود دارد. در سطوح پایین‌تر، خدا را از پشت عینک تیره و تار احساساتمان می‌بینیم. به همین خاطر در سطح روان‌مردگی، امیدی به رابطه خوب با خدا نیست، اگر اصلاً بتوان چنین رابطه‌ای را در نظر گرفت. در سطح حزن و اندوه، شخص خود را به شکل مایوس و درمانده‌ای از خدا دور می‌بیند. وقتی که احساس گناه غالب است، شخص خود را لایق رابطه خوب با خدا نمی‌داند و به جای عشق و رحمت، از او انتظار تنبیه و عقاب دارد. در سطح ترس، خدا با دیدی ترسناک، سخت‌گیر، حسود، خشمناک و انتقام‌گیر دیده می‌شود، یا ترس چنان زیاد است که شخص اصلاً نمی‌تواند با موضوع خدا روبرو گردد و آن را از فکرش خارج می‌سازد. در سطح خشم، خدا به چشم محروم‌کننده، مستبد، دمدمی مزاج و شکست‌دهنده دیده می‌شود. در سطح

غرور، معمولاً یک احساس منیت و غرور راجع به دین و اعتقادات شخص وجود دارد که نتیجه آن انعطاف ناپذیری، قضاوت درباره دیگران، میل به انحصار طلبی عقیدتی، تعصب، گروه و دسته گرایی، بحث و جدل و جنگ است.

در سطح شهامت، حاضریم که مسئولیت موضع دینی و مذهبی مان را به عهده بگیریم. افزایش سطح ادراک و بیداری شخص اغلب باعث علاقه به رشد معنوی و جستجوی حقایق عمیق تر می گردد. یک جستجو به دنبال معنی [در زندگی] بوجود خواهد آمد که ممکن است خود را بیشتر به جای دین و مذهب، در قالب اخلاقیات و بشر دوستی نشان دهد. ما سعی خواهیم کرد که نقش خود را در اجتماع و دنیا، و ارزش زندگی خود را برای خویشتن و دیگران پیدا کنیم.

ممکن است علی رغم این تحول هنوز موضع سابق خود را در یک زمینه خاص حفظ کنیم، ولی اکنون از دیدگاهی کاملاً جدید، دیدگاهی که با آزادی و انتخاب بوجود آمده است نه در نتیجه برنامه ریزی های کورکورانه قبلی. ممکن است این دیدگاه باعث تغییر مواضع ما بشود، تغییری که می تواند سریع یا آهسته و تدریجی باشد.

کارل یونگ گفته است که در یک شخصیت سالم، بین کار، تفریح، عشق و محبت و معنویت - که می توانیم آنرا جستجو به دنبال معنا و ارزش نیز بنامیم- توازن وجود دارد. این کنکاش های درونی ممکن است باعث لحظات پریشانی و آشفتگی گردد، ولی آرامش و قبول به دنبال خواهد داشت. لحظات شهود و ادراک درونی مانند یک فانوس دریایی به ما چشمک خواهند زد که به جستجوی خود ادامه دهیم، و جویای این باشیم که آیا حقیقتی ورای دنیای فیزیکی و مادی و ماهیت متغیر آن وجود دارد.

این سطح روانی، موقعیت خوبی برای شناسائی و رها ساختن احساسات منفی بیشتر است. در این سطح ما انرژی، ظرفیت، اعتماد بنفس و اراده آن را داریم که بدنبال یاد گیری راه و روش های مفید برویم. در این سطح، یک میل به بهبود و رشد وجود دارد و یک آگاهی به اینکه حالات بهتر ذهن و ضمیر امکان پذیر هستند. سطح شهامت می داند که نیازی نیست که درد و رنج احساسات منفی و مداخله ی آنها را در زندگی خود تحمل کنیم.

در سطح شهامت، دیگر حاضر به پرداخت هزینه های منفی بودن نیستیم. ما همچنین نگران اثر احساسات منفی مان بر روی دور و اطرافیان خواهیم بود. بسیاری از کسانی که روش رها سازی را یاد گرفته اند، آنقدر به استفاده از آن ادامه می دهند که به این سطح برسند. در این سطح، چالش و مشکلات عمده زندگی آنها تحت کنترل است. از نظر شغلی، رضایت و موفقیت وجود دارد و نیازهای مادی برآورده شده اند. مشکلات اصلی در روابط شخصی، حل شده و یک رضایت به خاطر رشد و بهبود در جنبه های مختلف وجود دارد. ولی در بسیاری از اوقات وقتی که راحت هستیم، از «رها کردن» دست برمی داریم و تنها وقتی به سراغ آن می رویم که احساسات منفی دوباره دردناک شده و توجه ما را به خود بخوانند. ولی نباید متوقف شویم، زیرا همیشه احساسی [نامطلوب] وجود دارد که می تواند تسلیم گردد. با ادامه این فرایند، فایده آن مرتب افزایش خواهد یافت.

تسلیم کردن مداوم، باعث تغییر پیوسته و گاهی نه چندان آشکار می گردد، به خصوص در زمینه ظرفیت ما برای عشق و محبت. قبلاً ما انرژی و تشعشع عشق که از خود بالاتر ما صادر می شود را به نور خورشید تشبیه کردیم. گفتیم که همین طور که ابرهای سیاه منفی کنار می روند،

این انرژی و ظرفیت هم برای قبول و هم برای صدور آن، افزایش می‌یابد. در سطح شهامت، ظرفیت ما برای عشق ورزی خیلی زیادتر می‌گردد، و به ما قدرت می‌دهد که به دیگران کمک و پشتیبانی بدهیم و آنان را تشویق نماییم. کمک به رشد دیگران، لذت مشاهده رشد و پیشرفت آنها را به ما می‌دهد. این ظرفیت می‌تواند مرتب رشد کرده و لذت و پاداش بزرگتری را برای ما و دیگران به ارمغان بیاورد.

ما می‌توانیم از شهامت و روحیه به عنوان یک سکو برای صعود به سطوح بالاتر بهره ببریم، زیرا اکنون یک روزنه کوچک برای مان باز شده که به سمت چیزی بسیار بزرگتر در درون ما اشاره می‌کند که تاکنون از آن بی‌خبر بودیم. یکی از نشانه‌های آن لحظات ناگهانی است که در آن آرامش و سکون کامل، شفافیت ذهن و حساسیت تشدید یافته نسبت به زیبایی‌ها حس می‌کنیم.

ممکن است کشف کنیم که از درون موسیقی -و نه به خاطر آن- لحظات ناگهانی سکون فکر را تجربه می‌کنیم و در این لحظات سکون، دریچه‌ای به امکان تجربه ابعاد بالاتر برای ما باز می‌شود. شاید در لحظاتی گذرا حس کنیم که هویت ما به‌طور کامل با تمام انسان‌ها آو جهان پیرامون مان^۱ یکی شده، گویی هیچ‌گاه جدایی وجود نداشته است.

لحظاتی جهشی برای ما وجود خواهد داشت که در آن خویشتن درون را تجربه خواهیم کرد و خاطره چنین لحظاتی هیچ‌گاه از ذهن ما نخواهد رفت. وقتی در ابتدا برای ما اتفاق می‌افتند، شاید متوجه نباشیم که معنی آنها چیست. ممکن است فکر کنیم که «اتفاقی» هستند یا احساس آنها را به شرایط خارجی همچون یک غروب زیبا، یک موسیقی عمیق یا دریافت عشق و محبت از سوی کسی نسبت دهیم. ولی وقتی که عمیق‌تر نگاه می‌کنیم، درمی‌یابیم که شرایط خارجی تنها زمینه را برای تبلور چنین تجربه‌هایی از درون خود ما فراهم آورده‌اند، ولی عامل آنها نبوده‌اند. آنها تنها اجازه داده‌اند که نوعی سکوت و سکون ذهنی در ما شکل بگیرد. در این لحظات سکون ذهنی، توانسته‌ایم چیزی ورای همه‌همه همیشگی فکرمان -که دائماً در حال نواختن انواع احساسات، افکار، خاطرات و تحلیل‌هاست- را تجربه کنیم.

در این لحظات که گویی زمان متوقف می‌گردد، ما برای لحظاتی آنچه از آرامش و گسترش ضمیر^۲ ممکن است را حس می‌کنیم. این لحظات چنان پر ارزش و گرانبها هستند که برای همه عمر گرامی داشته شده و به یاد خواهند ماند. وقتی که رخ می‌دهند، چیزی بسیار تاثیرگذار و شکوهمند تجربه می‌شود. آیا ورای تمام تلاطم دنیا و آشوب و شلوغی فکر، یک سکوت عمیق وجود دارد؟ یک اقلیم آرامش که همیشه منتظر ماست؟

فصل یازدهم: قبول و پذیرش

در سطح قبول و پذیرش، ما از تجربه هارمونی و هم‌نوایی با جهان پیرامون مان لذت می‌بریم، و احساس می‌کنیم که پدیده‌ها و اتفاقات در هماهنگی جریان دارند. احساس امنیت درونی داریم و می‌توانیم به دیگران کمک کنیم، بدون اینکه احساس کنیم داریم خود را فدا می‌کنیم. احساس این است: «من خوبم، تو خوبی، همه چیز خوب است.» احساس آن تعلق، اتصال، تمامیت، عشق، فهمیدن و فهمیده شدن است. احساس آن ارزش، دلسوزی و گرمی است. به‌خاطر احساس امنیت، می‌توانیم به خود اجازه انعطاف‌پذیری، نرمی، ملایمت و بی‌شائبه بودن بدهیم. یک سرور درون ماست و احساس هم‌آوایی و آرامش می‌کنیم و اینکه می‌توانیم خودمان باشیم.

همه چیز همانگونه که هست بی‌عیب است

در حالت پذیرش، احساس می‌کنیم که هیچ چیزی نیاز به تغییر دادن ندارد. همه چیز همان‌طور که هست زیبا و کامل است و باید از دنیا و زندگی لذت برد. برای دیگران و تمام موجودات زنده شفقت وجود دارد. در این حالت ما به‌طور طبیعی دیگران را حمایت و کمک می‌کنیم، بدون اینکه به ما احساس خود را فدا کردن بدهد. به‌خاطر امنیت درونی و احساس وفور، سخاوت و بخشیدن سهل می‌گردد و در مقابل توقع یا حساب نگاه داشتنی وجود ندارد. وقتی که در سطح پذیرش و قبول هستیم، دوستان و اطرافیان خود را عل‌رغم کاستی‌هایشان دوست داریم، و به جای انتقاد و عیبجویی، از عیوب آنها آزادانه چشم‌پوشی می‌کنیم.

از دیدگاه این سطح مردم را می‌بینیم که هر یک در هر لحظه آنچه را که فکر می‌کند بهترین است، با توجه به محدودیت‌ها و داشته‌های خود، انجام می‌دهد. می‌بینیم که تمامی حیات در حال حرکت به سوی تکامل است، و ما با قوانین جهان و ضمیر و روح در هارمونی و هماهنگی هستیم.

در این سطح ما واقعاً شروع به فهمیدن عشق می‌کنیم. در سطح پذیرش، عشق به صورت یک احساس و حالت پایدار تجربه می‌گردد، یک حالت دائمی در رابطه انسانی. سرچشمه و منبع عشق در درون خود ما دیده می‌شود، که از طبیعت و ذات ما جاری شده و دیگران را نیز دربر می‌گیرد. در مقایسه، در سطح میل و آرزو ما درباره «عاشق شدن» به عنوان عامل شادی صحبت می‌کنیم، گویی منبع عشق در خارج از ماست. وقتی که در آن سطح انرژی پایین‌تر قرار داریم، به دنبال این هستیم که محبت و عشق دریافت کنیم و برای ما مهر و عشق چیزی است که «می‌گیریم». برعکس، در سطح پذیرش، عشق به‌طور طبیعی از ذات و جوهره بودن ما منشأ می‌شود، زیرا بسیاری از موانع آن تسلیم و رها شده‌اند.

کشف می‌کنیم که مهر ورزیدن و عشق، طبیعت درونی ماست که وقتی سدهای سر راه آن را برداشتیم، خود به خود و به شکلی خودجوش ظاهر می‌گردد. منظور معلمان بزرگ تاریخ وقتی که درباره جوهره درونی و خود حقیقی صحبت می‌کردند این بوده است. هدف درون ما این

است که از منیت خود عبور و صعود کنیم، از این ملغمه احساسات منفی و افکار و برنامه‌ها، تا بتوانیم ذات و طبیعت حقیقی خود را تجربه کنیم [که همان خود بالاتر ماست].

راه‌های زیادی برای رسیدن به مرتبه قبول و پذیرش وجود دارد و این مرتبه‌ای است که در نهایت سکویی برای صعود به درجات بالاتر ضمیر، یعنی عشق و آرامش می‌باشد. برای بسیاری از افراد که مدت مدیدی روی رها ساختن کار کرده‌اند، این هدف به تدریج مهمتر از اهداف دیگر شده و بالاخره به هدف غایی تبدیل می‌گردد. برای آنها زیستن در عشق نامشروط و آرامش خدشه‌ناپذیر درون، از تمام موفقیت‌ها مهمتر می‌شود.

قبول کردن خود و دیگران

در سطح پذیرش، به خاطر تغییرات عمده در دیدگاه‌مان نسبت به دیگران، به معصومیت درونی افراد که در پشت غفلت‌ها و تقلاهای ناشی از ترس آنها پنهان شده آگاه می‌شویم. معلمان بزرگ گفته‌اند که منفی‌هایی که ما در اشخاص یا جامعه می‌بینیم، ناشی شده از کوری، غفلت و بی‌هوشی انسان‌هاست. وقتی که این معصومیت درونی را در دیگران دیدیم، آنرا در خود نیز خواهیم دید. متوجه می‌شویم که تمام آنچه کرده‌ایم به این علت بوده که بهتر از آن نمی‌دانستیم. اگر می‌دانستیم، به گونه‌ای دیگر عمل می‌کردیم. خواهیم دید که همین کوری و غفلت در دیگران نیز وجود دارد و آنگاه می‌توانیم ورای کاستی‌های شخصیتی، به کودک بی‌گناه درون افراد بنگریم.

وقتی که معصومیت خود را دیدیم، هویت خود را متصل به هویت دیگران خواهیم دید و احساس تنهایی و استرس از بین خواهد رفت. خواهیم توانست حتی در پشت تندترین و بدترین رفتارها معصومیت ببینیم. وقتی به درون شخص نگاه می‌کنیم، یک حیوان ترسیده را می‌بینیم که بهتر از این نمی‌داند. می‌دانیم که اگر این حیوان درون احساس کند در یک گوشه گیر افتاده، حمله کرده و گاز می‌گیرد. زیرا با وجود اینکه قصد و نیت ما خیرخواهانه است، او متوجه نبوده و وحشیانه می‌جنگد.

در حالت پذیرش، بخشیدن گذشته خود و دیگران ممکن می‌گردد و می‌توان جراحات گذشته را التیام بخشید. می‌توانیم معنایی که به اتفاقات گذشته نسبت می‌دهیم را تغییر دهیم و هدیه نهفته در این اتفاقات که ما را رنجانده بودند را ببینیم.

خصیصه دیگر سطح پذیرش این است که دیگر درگیر قضاوت‌های اخلاقی خوب و بد نخواهیم بود. زیرا می‌بینیم که بحث به سادگی بر سر این است که چه چیزهایی جواب می‌دهد و چه چیزهایی کار نمی‌کند. می‌توان براحتی دیدی که چه برخوردها و رفتاری مخرب و چه رفتاری سازنده است، بدون اینکه نیاز باشد به چیزی لقب «شرارت» و «بدی» بدهیم. احساس گناه، که نتیجه قضاوت‌های منفی راجع به خود و دیگران است، از بین خواهد رفت. آنگاه معنای این جمله [انجیل] را می‌فهمیم که «درباره کسی قضاوت نکن، تا درباره تو قضاوت نشود.»

در سطح پذیرش، ما از سوداگر درون‌مان که حتی به خاطر اساسی‌ترین محرکات انسانی به ما احساس گناه می‌دهد گذشته‌ایم. می‌توانیم بدون اکراه اخلاقی و لذت طلبی اعتیاد-گونه، از بدن فیزیکی خود لذت ببریم. قبول خواهیم کرد که دیگران از راه‌های مختلفی به جهان بینی و دیدگاه‌های اخلاقی که برایشان منطقی به نظر می‌آمده رسیده‌اند، که ممکن است با دیدگاه ما متفاوت باشد. وقتی که بی‌گناهی را در همه

دیدیم، می‌توانیم حقیقتاً از این گفته انجیل پیروی کنیم که می‌گوید «همسایه‌ات را مانند خودت دوست بدار.» رها کردن به ما اجازه داده است تا به هدفی بالا برسیم، بدون اینکه حتی آگاهانه برای آن تلاشی کرده باشیم.

یکی از خصیصه‌های سطح پذیرش و قبول، از خود گذشتگی و خدمت به دیگران است. این نتیجه‌ی تسلیم کردن احساسات منفی است، که خود کوچک ما را تشکیل می‌دهد، و باعث می‌گردد که دیگر با آنها هویت‌یابی نکنیم. به جای آن، هارمونی درونی و آرامش که طبیعت خود بالاتر ماست را تجربه خواهیم کرد. چون برنامه‌های منفی رها شده‌اند، خلاقیت، الهام و حس ششم دوباره زنده خواهند شد.

نگرانی برای رفع نیازهای شخصی وجود ندارد، و به همین خاطر در روابط خوبی و خوشحالی دیگران در نظر گرفته می‌شود. آنچه این را تسهیل می‌کند این واقعیت است که در این سطح دیگر نیازمندی به دیگران به شکل وابستگی از بین می‌رود، زیرا چیزی نیست که احساس کنیم باید از دیگران بگیریم. در رابطه‌ای که بر اساس پذیرش و عشق باشد، عیوب کوچک مهم قلمداد نمی‌شوند و از آنها چشم‌پوشی می‌گردد. در پذیرش، دیگر «انجام دادن» مشغله اصلی ما نیست، بلکه محور اصلی کیفیت «بودن» است، و تمرکز بر روی رشد ظرفیت‌های درونی برای عشق و مهر ورزی قرار می‌گیرد. گرچه هنوز ممکن است احساسات منفی گاهی خود را نشان دهند، حضور آنها کمتر شده و با راحتی خیلی بیشتری به آنها رسیدگی می‌شود. به طور کلی، انجام کارهای مختلف روزمره ساده‌تر می‌شود و کمتر متوجه آنها می‌شویم، زیرا اکنون تلاش زیادی برای انجام آنها نیاز نیست.

مسئولیت‌پذیری شخصی

یک نشانه مهم این سطح، بعهد گرفتن مسئولیت رشد ضمیر و روان خویشتن است. استفاده از مدیتیشن و مراقبه و روش‌های دیگر درون‌نگری در افرادی که در این سطح هستند متداول است. مسائل معنوی و اخلاقی اهمیت پیدا می‌کنند. برای کسانی که مذهبی هستند این ممکن است با رفتن به مراسم مذهبی صورت گیرد، و برای افراد دیگر ممکن است در شکل فعالیت‌های معنوی و انسان دوستانه خود را نشان دهد. در جهان هماهنگی و هارمونی حس می‌شود، و می‌دانیم که هر عیبی که در این تصویر ببینیم در حقیقت فراافکنی مشکلات درونی خود ما بر روی جهان است. در این سطح این آگاهی وجود دارد که تمام احساسات منفی مشکلات خود ما هستند، و دیگر راه حل این مشکلات را در بیرون از خود نمی‌جویم.

یک جدیت درباره رشد ضمیر و خودآگاهی وجود دارد، و تمرکز بر روی ارتقاء سطح ضمیر و بیداری درونی است.

فصل یازدهم: قبول و پذیرش

در سطح قبول و پذیرش، ما از تجربه هارمونی و هم‌نوایی با جهان پیرامون مان لذت می‌بریم، و احساس می‌کنیم که پدیده‌ها و اتفاقات در هماهنگی جریان دارند. احساس امنیت درونی داریم و می‌توانیم به دیگران کمک کنیم، بدون اینکه احساس کنیم داریم خود را فدا می‌کنیم. احساس این است: «من خوبم، تو خوبی، همه چیز خوب است.» احساس آن تعلق، اتصال، تمامیت، عشق، فهمیدن و فهمیده شدن است. احساس آن ارزش، دلسوزی و گرمی است. به‌خاطر احساس امنیت، می‌توانیم به خود اجازه انعطاف‌پذیری، نرمی، ملایمت و بی‌شائبه بودن بدهیم. یک سرور درون ماست و احساس هم‌آوایی و آرامش می‌کنیم و اینکه می‌توانیم خودمان باشیم.

همه چیز همانگونه که هست بی‌عیب است

در حالت پذیرش، احساس می‌کنیم که هیچ چیزی نیاز به تغییر دادن ندارد. همه چیز همان‌طور که هست زیبا و کامل است و باید از دنیا و زندگی لذت برد. برای دیگران و تمام موجودات زنده شفقت وجود دارد. در این حالت ما به‌طور طبیعی دیگران را حمایت و کمک می‌کنیم، بدون اینکه به ما احساس خود را فدا کردن بدهد. به‌خاطر امنیت درونی و احساس وفور، سخاوت و بخشیدن سهل می‌گردد و در مقابل، توقع یا حساب نگاه داشتنی وجود ندارد. وقتی که در سطح پذیرش و قبول هستیم، دوستان و اطرافیان خود را علی‌رغم کاستی‌هایشان دوست داریم، و به جای انتقاد و عیبجویی، از عیوب آنها آزادانه چشم‌پوشی می‌کنیم.

از دیدگاه این سطح، مردم را می‌بینیم که هر یک در هر لحظه آنچه را که فکر می‌کند بهترین است، با توجه به محدودیت‌ها و داشته‌های خود، انجام می‌دهد. می‌بینیم که تمامی حیات در حال حرکت به سوی تکامل است، و ما با قوانین جهان و ضمیر و روح در هارمونی و هماهنگی هستیم.

در این سطح، ما واقعاً شروع به فهمیدن عشق می‌کنیم. در سطح پذیرش، عشق به صورت یک احساس و حالت پایدار تجربه می‌گردد، یک حالت دائمی در رابطه‌ی انسانی. سرچشمه و منبع عشق در درون خود ما دیده می‌شود، که از طبیعت و ذات ما جاری شده و دیگران را نیز دربر می‌گیرد. در مقایسه، در سطح میل و آرزو ما درباره «عاشق شدن» به عنوان عامل شادی صحبت می‌کنیم، گویی منبع عشق در خارج از ماست. وقتی که در آن سطح انرژی پایین‌تر قرار داریم، به دنبال این هستیم که محبت و عشق دریافت کنیم و برای ما مهر و عشق چیزی است که «می‌گیریم». برعکس، در سطح پذیرش، عشق به‌طور طبیعی از ذات و جوهره‌ی بودن ما منشأ می‌شود، زیرا بسیاری از موانع آن تسلیم و رها شده‌اند.

کشف می‌کنیم که مهر ورزیدن و عشق، طبیعت درونی ماست که وقتی سدهای سر راه آن را برداشتیم، خود به خود و به شکلی خودجوش ظاهر می‌گردد. منظور معلمان بزرگ تاریخ، وقتی که درباره جوهره‌ی درونی و خود حقیقی صحبت می‌کردند، این بوده است. هدف درون ما این

است که از منیت خود عبور و صعود کنیم، از این احساسات منفی و افکار و برنامه‌ها، تا بتوانیم ذات و طبیعت حقیقی خود را تجربه کنیم [که همان خود بالاتر ماست].

راه‌های زیادی برای رسیدن به مرتبه قبول و پذیرش وجود دارد، و این مرتبه‌ای است که در نهایت درگاهی برای رسیدن به درجات بالاتر ضمیر، یعنی عشق و آرامش می‌باشد. برای بسیاری از افراد که مدت مدیدی روی رها سازی کار کرده‌اند، این هدف به تدریج مهم‌تر از اهداف دیگر شده و بالاخره به هدف غایی تبدیل می‌گردد. برای آنها زیستن در عشق نامشروط و آرامش خدشه‌ناپذیر درون، از تمام موفقیت‌ها مهم‌تر می‌شود.

قبول کردن خود و دیگران

در سطح پذیرش، به خاطر تغییرات عمده در دیدگاه‌مان نسبت به دیگران، به معصومیت درونی افراد که در پشت غفلت‌ها و تقلای ناشی از ترس آنها پنهان شده آگاه می‌شویم. معلمان بزرگ گفته‌اند که منفی‌هایی که ما در اشخاص یا جامعه می‌بینیم، ناشی شده از کوری، غفلت و بی‌هوشی انسان‌هاست. وقتی که این معصومیت درونی را در دیگران دیدیم، آن را در خود نیز خواهیم دید. متوجه می‌شویم که تمام آنچه کرده‌ایم به این علت بوده که بهتر از آن نمی‌دانستیم. اگر می‌دانستیم، به گونه‌ای دیگر عمل می‌کردیم. خواهیم دید که همین کوری و غفلت در دیگران نیز وجود دارد، و آنگاه می‌توانیم ورای کاستی‌های شخصیتی، به کودک بی‌گناه درون افراد بنگریم.

وقتی که معصومیت خود را دیدیم، هویت خود را متصل به هویت دیگران خواهیم دید و احساس تنهایی و استرس از بین خواهد رفت. خواهیم توانست حتی در پشت تندترین و بدترین رفتارها معصومیت ببینیم. ما به درون شخص نگاه می‌کنیم، و یک حیوان ترسیده را می‌بینیم که بهتر از این نمی‌داند. می‌دانیم که اگر این حیوان احساس کند که در یک گوشه گیر افتاده، حمله کرده و گاز می‌گیرد. زیرا با وجود اینکه قصد و نیت ما خیرخواهانه است، او متوجه نبوده و وحشیانه می‌جنگد.

در حالت پذیرش، بخشیدن گذشته خود و دیگران ممکن می‌گردد، و می‌توان جراحات گذشته را التیام بخشید. می‌توانیم معنایی که به اتفاقات گذشته نسبت می‌دهیم را تغییر دهیم، و هدیه نهفته در این اتفاقات که ما را رنجانده بودند را ببینیم.

خصیصه دیگر سطح پذیرش این است که دیگر درگیر قضاوت‌های اخلاقی خوب و بد نخواهیم بود. زیرا می‌بینیم که بحث به سادگی بر سر این است که چه چیزهایی جواب می‌دهد و چه چیزهایی کار نمی‌کند. می‌توان براحتی دید که چه برخوردها و رفتاری مخرب و چه رفتاری سازنده است، بدون اینکه نیاز باشد به چیزی عنوان «شرارت» و «بدی» بدهیم. احساس گناه، که نتیجه قضاوت‌های منفی راجع به خود و دیگران است، از بین خواهد رفت. آنگاه معنای این جمله [انجیل] را می‌فهمیم که «درباره کسی قضاوت نکن، تا درباره تو قضاوت نشود».

در سطح پذیرش، ما از سوداگر درون‌مان، که حتی به خاطر اساسی‌ترین محرکات انسانی به ما احساس گناه می‌دهد، گذشته‌ایم. می‌توانیم بدون اکراه اخلاقی و لذت‌طلبی اعتیادگونه، از بدن فیزیکی خود لذت ببریم. قبول خواهیم کرد که دیگران از راه‌های مختلفی به جهان بینی و دیدگاه‌های اخلاقی که برای‌شان منطقی به نظر می‌آمده رسیده‌اند، که ممکن است با دیدگاه ما متفاوت باشد. وقتی که بی‌گناهی را در همه

دیدیم، می‌توانیم از این گفته انجیل حقیقتاً پیروی کنیم که می‌گوید «همسایه‌ات را مانند خودت دوست بدار.» رها کردن به ما اجازه داده به هدفی بالا برسیم، بدون اینکه حتی آگاهانه برای آن تلاشی کرده باشیم.

خصیصه سطح پذیرش و قبول، از خود گذشتگی و خدمت به دیگران است. این نتیجه تسلیم کردن احساسات منفی است که خود کوچک ما را تشکیل می‌دهد و باعث می‌گردد که دیگر با آن هویت‌یابی نکنیم. به جای آن، هارمونی درونی و آرامشی که طبیعت خود بالاتر ماست را تجربه خواهیم کرد. چون برنامه‌های منفی رها شده‌اند، خلاقیت، الهام و حس ششم دوباره زنده خواهند شد.

نگرانی برای رفع نیازهای شخصی وجود ندارد، و به همین خاطر در روابط، خوبی و خوشحالی دیگران در نظر گرفته می‌شود. آنچه این را تسهیل می‌کند این واقعیت است که در این سطح دیگر نیازمندی به دیگران به شکل وابستگی از بین می‌رود، زیرا چیزی نیست که احساس کنیم باید از دیگران بگیریم. در رابطه‌ای که بر اساس پذیرش و عشق باشد، عیوب کوچک مهم قلمداد نمی‌شوند و از آنها چشم‌پوشی می‌گردد. در پذیرش، دیگر «انجام دادن» مشغله اصلی ما نیست، بلکه محور اصلی کیفیت «بودن» است، و تمرکز بر روی رشد ظرفیت‌های درونی برای عشق و مهر ورزی قرار می‌گیرد. گرچه هنوز ممکن است احساسات منفی گاهی خود را نشان دهند، حضور آنها کمتر شده و با راحتی خیلی بیشتری به آنها رسیدگی می‌شود. به طور کلی، انجام کارهای مختلف روزمره ساده‌تر می‌شود و کمتر متوجه آنها می‌شویم، زیرا اکنون تلاش زیادی برای انجام آنها نیاز نیست.

مسئولیت‌پذیری شخصی

یک نشانه مهم این سطح، بعهد گرفتن مسئولیت رشد ضمیر و روان خویشتن است. استفاده از مدیتیشن و مراقبه و روش‌های دیگر درون‌نگری در افرادی که در این سطح هستند زیاد دیده می‌شود. مسائل معنوی و اخلاقی اهمیت پیدا می‌کنند. برای کسانی که مذهبی هستند این ممکن است با رفتن به مراسم مذهبی صورت گیرد، و برای افراد دیگر ممکن است در شکل فعالیت‌های معنوی و انسان دوستانه خود را نشان دهد. یک هماهنگی و هارمونی عمیق در جهان احساس می‌شود، و متوجه هستیم که هر عیبی که در این تصویر ببینیم در حقیقت فراقنی مشکلات درونی خود ما بر روی جهان است. در این سطح، این آگاهی وجود دارد که تمام احساسات منفی، مشکلات خود ما هستند و دیگر راه حل این مشکلات را در خارج از خود جستجو نمی‌کنیم.

یک جدیت و تمرکز بر روی رشد ضمیر و خودآگاهی و بیداری درونی وجود دارد. ممکن است به فلسفه، تحقیقات علمی و بحث‌های معنوی و عرفانی و کلاً چیزهایی که بالاترین توانائی‌های ذهنی و روحی انسان را پژوهش می‌کنند علاقه‌مند بشویم. این که «چه هستم» و «چه می‌شوم»، مرتباً برای‌مان مهم‌تر از این می‌شود که «چه دارم» یا «چه می‌کنم». در این سطح، هدف و مبارزه اصلی ما رسیدن به بالاترین توانائی‌های وجودمان و حمایت از دیگران در رسیدن به توانائی‌های خودشان است.

در این سطح، تست ماهیچه‌ای قدرت را نشان خواهد داد، و ما نسبتاً از تأثیرات منفی یا ارتعاشات ضعیف کننده مصون هستیم. اهمیت بالایی به سلامتی و تندرستی و پیشرفت در تمام جنبه‌ها داده می‌شود. اغلب اوقات ریشه مشکلات جسمی در سطحی روانی، عاطفی و فکری جستجو می‌گردد، و راه حال آنها در تمام سطوح و جنبه‌ها دنبال می‌شود. اکنون قدرت التیام و شفای خویشتن وجود دارد.

در قبول و پذیرش، این قدرت را داریم که در زمان حال زندگی کنیم. وقتی که طبیعت حقیقی خود و راه‌ها و قوانین جهان و انعکاس آنها را در دنیای خود قبول کردیم، دیگر تاسفی به خاطر گذشته و یا ترسی از آینده نخواهیم داشت. وقتی که گذشته التیام یافت، دیگر ترسی از آینده نخواهد بود. زیرا در سطح متداول ضمیر که منیت‌گرا است، ذهن تمایل دارد که گذشته را به آینده تعمیم دهد و هنگامی که به گذشته به چشمی منفی نگریسته شود، آینده‌ای ترسناک نیز ترسیم خواهد شد. رها کردن انرژی‌های پایین‌تر چون احساس گناه، ترس، خشم و غرور، سنگینی گذشته را برداشته و آینده را روشن می‌سازد. ما هر روز را با خوش بینی شروع خواهیم کرد و سپاس‌گزاریم که زنده هستیم. می‌بینیم که دیروز رفته و فردا هنوز نرسیده، و تنها چیزی که داریم امروز است.

در مجموع، سطح ضمیر و بیداریِ «پذیرش»، سطحی است که همه ما آرزوی رسیدن به آن را داریم، زیرا به ما توانائی آن را می‌دهد که از بسیاری از مشکلات و دردهای زندگی آزاد باشیم و بتوانیم رضایتی عمیق و شادی را تجربه نماییم.

فصل دوازدهم: عشق

در سطح عشق، ما اهل دل، سخاوت‌مند، حامی، پرعاطفه، ثابت‌قدم و بخشنده هستیم. عشق، محافظت‌کننده، به اشتراک‌گذارنده، بالا برنده، همه‌جانبه، و سپاس‌گزار است. خصائص آن گرمی، سپاس‌گزاری، قدردانی، تواضع، کمال‌آفرینی، بینش، خلوص‌نیت، و شیرینی است. عشق نوعی از بودن است، و وقتی که موانع سر راه آنرا تسلیم کردیم، انرژی آن [از درون ما] متشعشع می‌گردد. عشق چیزی است که از طریق تسلیم و رها کردن به آن می‌رسیم. عشق بیشتر از یک احساس یا فکر است، عشق درجه و سطحی از بودن است که می‌گوید: «چطور می‌توانم به تو کمک کنم؟ چطور می‌توانم سختی تو را به راحتی تبدیل کنم؟ چطور می‌توانم وقتی که کسی را از دست داده و عزا دار هستی، به تو آرامش بدهم؟ ...» ما با عشق ورزیدن است که جهان را درخشان می‌کنیم.

عشق در زندگی روزمره

هر کسی این فرصت را دارد که از طریق عشق ورزی و محبت به تمام حیات و آنچه زنده است، به هارمونی و زیبایی جهان بیافزاید و با این کار روح بشریت را ارتقاء دهد. آنچه به رایگان به حیات می‌بخشیم، به سوی خود ما باز خواهد گشت، زیرا ما هم عضوی برابر از حیات و زندگی هستیم. مانند موج‌های کوچک یک آبگیر، هر هدیه‌ای در نهایت به دهنده آن باز می‌گردد. آنچه که به سوی دیگران می‌فرستیم، در حقیقت به سوی خود فرستاده‌ایم.

وقتی که شروع به عشق ورزیدن کردیم، ناگهان متوجه خواهیم شد که همیشه در عشق در بر گرفته شده بودیم. تنها نمی‌دانستیم که چطور به آن دسترسی پیدا کنیم. در حقیقت عشق همه جا حضور دارد، تنها باید متوجه حضور آن بشویم.

عشق، خود را به شکل‌های مختلفی ابراز می‌نماید. پسر بچه‌ای که یک داستان که پدرش برایش گفته را به خاطر سپرده، و شصت سال بعد هنوز آن را به یاد می‌آورد. ناخدایی که برای چند روز بدون خواب و غذا، کشتی را در میان طوفان هدایت می‌کند در حالی که بقیه خدمه مریض و دریا زده هستند. دکتری که بدون اینکه مریض‌هایش بدانند برای آنها مخفیانه دعا می‌کند. مادری که زیرپوش بچه‌اش که به اسهال مبتلا است را تمیز کرده و به او می‌گوید «عزیزم، اشکالی ندارد، تقصیر تو نیست.» زنی که هر روز صبح زودتر از خواب بیدار می‌شود تا برای شوهرش همان قهوه‌ای که دوست دارد را درست کند. سگی که جلوی در منتظر ایستاده و برای بازگشت صاحبش لحظه شماری می‌کند و وقتی او را می‌بیند دمش را تکان می‌دهد.

تصور بسیاری از مردم از عشق، یک عشق رمانتیک است. ولی عشق رمانتیک فقط یک جنبه خیلی کوچک از زندگی بشر است. انواع دیگر عشق وجود دارد که در تجربیات روزمره زندگی دیده می‌شود: مهر ورزی به خانواده، محبت به حیوانات، دوست داشتن آزادی، علاقه به هدف و معنی، وطن‌دوستی، علاقه به خلاقیت، عشق ورزی به دیگران به عنوان یک فضیلت، بخشیدن، قدردانی و سپاس، عشق ورزیدن به عنوان محور

اصلی یک رابطه، عشق به شکل انرژی گروهی (مثلاً در برنامه‌های «دوازده گام»، ابراز عشق از طریق احترام گذاشتن، عشق به شکل الفت و محبت بین دوستان یا اعضای گروه، وفاداری، عزیز و گرامی داشتن، فداکاری و ایثار.

همانطور که ترانه‌ای مشهور می‌گوید: «عشق چیزی بسیار پر شکوه است». ما می‌توانیم خود شخصاً این گفته را تجربه کنیم. وقتی که تمام مقاومت خود را در برابر عشق تسلیم کردیم و احساسات منفی خود را رها نمودیم، جهان با تابش عشق خواهد درخشید. در سطح روانی عشق، این تابش از دید ما مخفی نمی‌ماند.

عشق، شفا دهنده است

عشق شفا بخش است و زندگی را متحول می‌سازد. مانند داستان مردی که همیشه برای تفریح غاز شکار می‌کرد. یک روز که مثل همیشه به شکار رفته بود، یک غاز را در هوا دیده و به او تیر زد. وقتی که بالای سر آن غاز رفت، دید که جفت آن غاز بال‌های خود را بر روی غاز زخمی گشوده است تا از او محافظت کند. با دیدن این عمل پر از عشق، قلب آن مرد متحول شد. او دیگر هرگز به شکار غاز نرفت.

وقتی که در عشق باشید، دیگر هرگز قادر به انجام بعضی از کارها نخواهید بود. چیزهایی هم هستند که تا قبل از این غیر ممکن بودند، ولی اکنون توانایی انجام آن‌ها را خواهید داشت. به علاوه، مردم برای شما کارهایی انجام خواهند داد که شاید برای دیگران انجام ندهند. عشق معجزه را امکان‌پذیر می‌سازد، بدون اینکه به آن عنوان معجزه بدهد.

گاهی وقتی به بعضی از افراد بگویید که دوست‌شان دارید، ترسیده و فکر می‌کنند حتماً نقشه‌ای برای‌شان کشیده یا از آنها چیزی می‌خواهید. راستش بعضی‌ها به محبت و عشق مشکوک‌اند و از آن می‌ترسند. بهتر است این افراد را بدون اینکه به آنها بگویید، دوست داشته باشید. در عشق زندگی کردن، نوعی از «بودن» است که به خاطر انرژی که از خود صادر می‌کند همه چیز را در اطراف شخص متحول می‌سازد. این تحول به خودی خود اتفاق می‌افتد و لازم نیست برای آن کاری «انجام دهید» یا اسمی روی آن بگذارید. عشق انرژی‌ای است که بدون سر و صدا و اعلان، همه چیز را تغییر می‌دهد.

مثلاً کسی که پر از تنفر است، در حضور ما ممکن است حاضر به بخشیدن دیگران شود. گاهی می‌توانیم در جلوی چشمان خود شاهد تحول یک شخص باشیم. ممکن است مثلاً بشنویم که می‌گوید: «دلیلی ندارد بیش از این از دست فلان کس عصبانی باشم، زیرا جوان‌تر از آنی بود که بفهمد چه می‌کند»، و حتی یک بهانه برای دفاع از او پیدا کند.

بخشش، جنبه‌ای از عشق است که به ما اجازه می‌دهد که به اتفاقات زندگی از دیدگاه عطوفت و حسن نیت بنگریم. نه تنها دیگران، بلکه خود را نیز به خاطر اشتباهاتی که در گذشته مرتکب شده‌ایم می‌بخشیم، زیرا علت آن اشتباهات این بوده که در آن وقت رشد کافی نداشتیم. نگرستن به جنبه کوچک خود به چشم یک بچه که هنوز رشد و بلوغ نیافته است مفید خواهد بود. ما او را همانطور که هست دوست داشته و قبول می‌کنیم، و به خاطر اشتباهاتش مورد خشم و تنبیه و تنفر قرار نمی‌دهیم، زیرا او بهتر از این نمی‌دانست. بلکه جنبه کوچک خود را در

حالی که آن را دوست داشته و پذیرفته ایم، متحول و متعالی می سازیم. ما باید به منیت و خود کوچک تر به چشم چیزی که «محدود» است نگاه کنیم، نه چیزی که «بد» است.

در فضای انرژی عشق، با عشق در بر گرفته شده ایم، و این در ما سپاس و قدردانی بوجود می آورد. ما برای زندگی و تمام معجزات آن و برای هر عمل یا سخن محبت آمیزی که از کسی دریافت کرده ایم قدرشناس و شکرگذار هستیم. حتی برای حیوانات نیز سپاس گزاریم، زیرا آنها هم نمادی از عشق هستند.

در نهایت ما به عشق تبدیل خواهیم گشت. هر چه می کنیم و می گوئیم، هر حرکت و نیت ما، همه از عشقی که درون ماست انرژی خواهند گرفت. از یک سخنرانی عمومی گرفته تا نوازش کردن سگ مان، انرژی عشقی که از ما صادر می شود همیشه حس خواهد شد. ما می خواهیم ادراکی که در قلب مان تجربه کرده ایم را به دیگران نیز ببخشیم، و به همه کس و همه چیز آن را هدیه می دهیم تا شاید آنها نیز آن را تجربه کنند. ما دعا می کنیم که همه انسان ها و حتی حیوانات نیز همین نامحدود بودن عشق را تجربه کنند، و زندگی ما رحمت و موهبتی برای تمام اطرافیان مان خواهد بود. در عین حال، ما هدیه و ارزش وجود دیگران و حتی حیوانات خود را تصدیق و اذعان می کنیم.

عشق از قلب صادر می شود. وقتی ما در حضور کسانی هستیم که یکدیگر را دوست دارند، می توانیم انرژی آن را حس کنیم. عشقی که از دوستان و اطرافیان و دیگران و حتی از حیوانات دریافت می کنیم، عشق الهی است که از درون آنها به سوی ما می تابد. وقتی که شب به رختخواب می رویم، به خاطر اینکه در تمام روز با عشق در بر گرفته شده ایم سپاس گزاریم. عشق است که هر لحظه از زندگی را ممکن می سازد. عشق است که نوشتن این کتاب را ممکن می سازد.

در سطح عشق، ما هر روز صبح که از خواب برمی خیزیم، به خاطر داشتن یک روز دیگر از زندگی سپاس گزاریم و به دنبال این هستیم که زندگی را برای کسانی که زندگی آنها را لمس می کنیم، بهبود ببخشیم. ما عشق خود را با دیگران و تمام آنچه زنده است تقسیم می کنیم، حتی کسانی که آنها را بد و شرور می دانیم. سعی خواهیم کرد که بدون استثناء، تا حد ممکن از روی حسن نیت و عطوفت با همه برخورد کنیم. حتی اگر مثلاً یک پلیس هستیم و وظیفه ما دستگیری یک مجرم است، بیش از آنچه نیاز است به او زمختی نشان نخواهیم داد و نسبت به او شفقت خواهیم داشت.

هرچه بیشتر عشق بورزیم، توانایی ما برای عشق ورزیدن افزایش می یابد. عشق بی حد و حصر است. عشق، عشق می آفریند. به همین خاطر روان پزشکان توصیه می کنند که حیوانات خانگی داشته باشیم. یک سگ باعث ایجاد مهر و عطوفت در قلب صاحبش می شود و این مهر و عطوفت گسترش می یابد. عشق باعث طولانی شدن عمر می گردد. تحقیقات نشان داده که داشتن یک سگ به طور متوسط عمر صاحبش را ده سال افزایش می دهد. در مقایسه، به تمام زحمتهایی که مردم به خود می دهند تا عمر خود را اندکی افزایش دهند فکر کنید، از ورزش و رژیم غذایی گرفته تا چیزهای دیگر. عشق اثر پر قدرتی بر روی هورمون ها دارد و باعث افزایش اندرفین ها و بقیه هورمون هایی که زندگی را بهتر می کنند می گردد.

انرژی عشق این قدرت را دارد که در شرایط مناسب، بدن ما را نیز شفا ببخشد. در سطح فیزیکی، به خاطر شرایط ذهنی و روانی مثبت، مریضی‌های جسمی سریع‌تر و بدون اینکه نیاز باشد کار زیادی در مورد آنها انجام دهیم بهبود می‌یابند و آنهایی که نیاز به دارو و درمان دارند، سریع‌تر به درمان جواب می‌دهند. مریضی‌های مزمنی که به هیچ مداوایی پاسخ نمی‌دهند معمولاً از دید کارما یا چیزی که جنبه یا اهمیت معنوی دارد دیده می‌شود. در کل، از نگرانی و مشغله برای بدن - که وظیفه خود را بدون نیاز به مداخله انجام می‌دهد - کاسته می‌شود و دیگر به آن صرفاً به دیدی فیزیکی نگاه نمی‌شود. دیگر ما هویت خویش را در بدن مان نمی‌بینیم و حتی گاهی ممکن است به طور کامل آگاهی و توجه خود را به آن از دست بدهیم.

فهم غریزی و حس ششم، به تدریج جای تحلیل‌های ذهنی و منطق متداول را خواهد گرفت. علت این است که در بالاترین سطح ارتعاش، هر چیزی در جهان به هر چیز دیگر متصل است، و فهم ما الهامی است که از این حوزه به هم متصل سرچشمه می‌گیرد. چنین فهمی یک دانستن است که از تصویر کلی منشا می‌شود، نه از آگاهی و دیدی محدود و تحلیلی.

به خاطر سکوت و سکون درونی، می‌توانیم افکار و احساسات دیگران را از روش‌های غیر کلامی بفهمیم و دریافت کنیم. ارتباط غیر کلامی با دیگران سهل و متداول می‌گردد. احساسات منفی دیگر تجربه نمی‌گردند، زیرا از خود کوچک گذشته و عبور کرده‌ایم و آن را در خود بزرگتر حل کرده‌ایم. به همین خاطر پدیده‌های احساسی و عاطفی برای ما تغییر می‌کنند. به عنوان مثال، فقدان به عنوان یک چیز موقت دیده می‌شود نه یک عامل حزن و اندوه.

عشق نامشروط

با تسلیم کردن پیوسته، ما حالت عشق نامشروط را تجربه می‌کنیم. این حالتی بسیار کمیاب است و تنها عده قلیلی آن را تجربه می‌کنند. انرژی آن معجزه آسا، شامل کننده، بدون تبعیض، متحول ساز، نامحدود، سهل، درخشان، فداکارانه، مقدس، پرشفقت و گسترش یابنده است. خصائص آن لذت درونی، صبر و بردباری، شفقت، پایداری، جوهره و ذات، زیبایی، همزمانی، کمال، تسلیم، خلسه، بصیرت و پذیرش است. ما دیگر شخص خود را عامل و فاعل چیزی نمی‌بینیم. هر چیزی بدون تلاش و در موقع مناسب اتفاق می‌افتد.

تجربه درونی «بودن»، سرچشمه لذت و سرور ماست و این سرور و شادی از خارج به ما داده نمی‌شود. انرژی بدنی ما تقریباً تمام نشدنی است. ممکن است تمام شب در نور شمع برقصیم، گویی خود سرچشمه حیات خود ما را به رقص و طرب در آورده است. در این سطح، زیبایی خیره کننده و کمال ذاتی تمام آنچه وجود دارد مانند نوری درخشان خود را می‌نمایاند. القاء انرژی معنوی، تحول از استنباط به بصیرت، از خطی به غیرخطی و از محدود به نامحدود را میسر می‌سازد. در حالی که فعالیت در دنیا هنوز هم در ارتعاشات بالاتر عشق (بالای ۵۰۰) امکان پذیر است، ممکن است شخص ترجیح بدهد که محیط و مشغله‌های اجتماعی سابق و شغل معمول خود را رها کرده یا تغییر دهد.

در چنین سطحی، معجزه چیز رایجی است. آنچه که خارق‌العاده و فراطبیعی به حساب آمده و به ظاهر با منطق جور در نمی‌آید، مرتب اتفاق می‌افتد. روشن می‌گردد که هیچ «انسانی» انجام دهنده معجزه نیست، بلکه معجزات به صورت خودبه‌خود و وقتی که شرایط لازم مهیا

باشد اتفاق می افتند. در این سطح، دیدن معجزات باعث غرور معنوی نمی گردد، زیرا شخص متوجه این حقیقت است که معجزات هدایایی از عالمی ماوراء شخص او [او منیت او] هستند. ما تنها حامل و گذرگاه عشق هستیم، نه سرچشمه آن. در نهایت، رشد معنوی نتیجه موهبت و رحمت الهی است، نه نتیجه تلاش شخصی. سپاس‌گزاری برای بودن در این سطح و حالت، جای غرور و احساس موفقیت را می گیرد. فرایند تسلیم باز هم ادامه یافته و عمیق تر می شود، تا جایی که تمام تردیدها، باورها، استنباط‌ها، موضع گیری‌ها، نقطه نظرها، عقاید، تعلقات و وابستگی‌ها را می گردند. ما حاضر خواهیم بود که تمام تعلقات را تسلیم کنیم، حتی تعلق به خود حالت خلسه و وجد معنوی، که ورای شرح و توصیف است.

ما با تواضع، هرگونه قضاوت و نظر را راجع به دیگران را می سازیم. متوجه هستیم که از یک دید، هیچ کس نمی تواند جز آن کسی که در آن لحظه است باشد. عشق، این حقیقت را می داند و هیچ وقت قضاوتی نکرده و موضعی نمی گیرد. عشق، به جای کاستی‌ها بر روی خوبی‌ها تمرکز می کند. عشق، خوبی را در تمامی جنبه‌ها و تجلیات زندگی می بیند. عشق، به دنبال هیچ پاداش و تلافی به خاطر آنچه می دهد نیست. وقتی که ما عشق نامشروط در دل داریم، هیچ شرط و محدودیتی روی دیگران قرار نمی دهیم که برای اینکه مورد عشق ما باشند، باید به گونه خاصی بوده یا عمل کنند. ما به آنها عشق می ورزیم، صرفنظر از اینکه چه هستند. حتی اگر شخص یک جنایت کار باشد، ما با شفقت و دلسوزی به او می نگریم که انتخاب او در زندگی چنین بوده است.

وقتی که عشق نامشروط باشد، دیگر توقع، دل بستگی، نیت‌های مخفی یا حساب نگاه داشتن که چه کسی برای ما چه کار کرده یا نکرده وجود ندارد. عشق ما مربوط به اینکه ما چه هستیم و آنها چه هستند نیست و بدون پیش نیاز و توقع برای جبران است. دیگر منتظر دریافت چیزی در برابر عشقی که می دهیم نیستیم. ما تمام توقعات آگاهانه و ناآگاهانه را از آن شخص رها ساخته‌ایم.

عشق، ذات و جوهره‌ی انسان‌ها، و در نتیجه دوست داشتنی بودن آنها را آشکار می سازد، زیرا عشق قلب ما را باز می نماید. برخلاف ذهن که استنباط می کند، دل به سادگی می داند! ذهن تفکر و تحلیل می کند، ولی دل می داند و ادامه می دهد. بنابراین حتی وقتی مردم اشتباه می کنند، هنوز به آنها محبت می کنیم. افکار به ما چیزی می گویند، ولی دل چیز دیگری می گوید. ممکن است ذهن موافق نبوده و دیگری را مورد انتقاد و قضاوت قرار دهد، ولی قلب صرف نظر از همه چیز تنها عشق می ورزد. عشق هیچ شرط و شروطی ندارد، بلکه تنها ذهن است که چنین شروطی را خلق می کند.

کلید نامشروط بودن عشق، بخشش است. در بخشش، با نور تازه‌ای به اتفاقات و مردم می نگریم و به جای «بد» دیدن، «محدود» بودن آنها را می بینیم. با فروتنی حاضریم دیدگاه و استنباط خود را در مورد اتفاقات گذشته تغییر دهیم. برای درک حقیقت آنها دعا می کنیم و نظر و قضاوت را درباره آنها رها می سازیم. به تمام بازپرداخت‌هایی که از دیدگاه و قضاوت خود در مورد یک شخص یا اتفاق دریافت می کنیم نگریسته و آنها را یک به یک رها می سازیم: احساس «درست بودن»، حق داشتن، احساس مظلوم و قربانی بودن، لذت ترحم به خود، احساس تلخی و آزرده‌گی.

در نهایت به جایی خواهیم رسید که اصلاً ایده و اندیشه بخشش را رها خواهیم ساخت. برای بخشیدن یک نفر، نیاز است که او را «اشتباه» و «بد» ببینیم تا نیاز به بخشش وجود داشته باشد. تسلیم حقیقی به این معنا است که چنین نگاه و دیدگاهی را کاملاً رها سازیم. وقتی که دیدگاه و استنباط خود را کاملاً تسلیم کرده و قضاوت خود را رها نماییم، صحنه تغییر کرده و می بینیم که شخص، دوست داشتنی است. از آن جایی که تمام قضاوت های منفی در حقیقت از قضاوت منفی راجع به خویشتن سرچشمه می گیرند، ما در این فرایند خود را نیز آزاد ساخته ایم. در درجه عشق نامشروط، همه چیز و همه کس را دوست داریم، حتی هیتلر را. ما او را شخصی می بینیم که مغلوب انرژی های منفی شده و حاضریم او را ببخشیم. به جای تنفر از افراد شرور، در مورد آنها متاسف هستیم و نسبت به آنها شفقت داریم که چطور شرارت و منفی ها بر آنها غلبه کرده است. هیتلر آنچه را که فکر می کرد مایه شرف و افتخار میهن و ملتش است انجام داد. این دیدگاه و قرینه او در زمان خودش بود. او با باورها و عقایدی که در آن زمان وجود داشت تسخیر شده بود. آنگاه حتی در مورد هیتلر هم می بینیم که چطور او نسبت به هدفش متعهد و فداکار بود و تصور می کرد به ملت آلمان خدمت می کند. در جنگ جهانی دوم، خلبان های «کامیکازی» [خلبانان ژاپنی که با هواپیما خود را به ناوگان های آمریکا می زدند تا آنها را غرق کنند] آنچه را که فکر می کردند برای کشورشان مورد نیاز است انجام می دادند. با اینکه هدف آنها کشتن ما [آمریکایی ها] بود، دلیلی ندارد که نسبت به آنها تنفر داشته باشیم. به جای آن می توانیم به اینکه حاضر بودند جان شان را فدای کشورشان کنند ارج بنهیم. می توانیم ببینیم که هر کسی که قانون عشق را نقض می کند قربانی نوعی باور اجتماعی یا فشار است.

وحدت

با پیشرفت ما در سطح عشق، تمام هستی معنای جدیدی به خود می گیرد و به جای دیدن قالب ها، شروع به درک «بودن» درونی و ذات چیزها می کنیم. به خاطر این تحول دیدگاه، کمال هر چیزی خود را به ما می نمایاند. این تجربه، خارج از بعد زمان است و گذشته و آینده ای در آن وجود ندارد. در بالاترین سطح ارتعاش عشق، شخص هیچ جدایی و مرزی بین وجود خود و بقیه جهان هستی نمی بیند و یکی شدن و وحدت کامل با تمام چیزها را تجربه می کند. در این درجه، یکی بودن با همه چیز، واقعی تر حس می شود تا دیدگاه متعارف ما به جهان [که مرزها را می بیند]. احساسی که تنها می توان گفت بسیار ژرف است.

تحول درونی ممکن است برای دیگران مشهود باشد یا نباشد. ولی عادات و رفتار ما، گرچه ممکن است مانند سابق به نظر برسند، دیگر از روی اعتیادها و نیازها و فشارهای درونی نخواهند بود. به همین خاطر، معمولاً می توانند بدون تلاش زیادی به راحتی رها شده یا تغییر داده شوند. از طرف دیگر ممکن است به خاطر تحول ارزش ها و گسترش علائق و بصیرت، تغییرات عمده ای در زندگی خود به خصوص در زمینه شغلی بوجود بیاوریم. اکنون که به بعد بسیار عظیم تری متصل شده ایم، ممکن است از راه مراقبه، هنر، موسیقی، حرکت، مطالعه، نوشتن، تعلیم و شرکت در گروه های معنوی با علائق مشابه یا فعالیت های دیگر، سعی کنیم که اتصال خود را عمیق تر سازیم.

رها ساختن در زمان حال، بیشتر حالت مداوم و خود به خود پیدا می کند. احساس سکون و زیبایی درونی با کثرت بیشتری اتفاق افتاده و زمان های آن طولانی تر می شود. این ها ممکن است در سطحی بسیار عمیق اتفاق بیافتد. عجیب است، ولی گاهی این ها ممکن است به دنبال

آشوب‌ها و کشمکش‌های درونی نیز رخ بدهد. این دوره‌های کشمکش درونی به این خاطر اتفاق می‌افتد که دیگر نمی‌توانیم اجازه وجود منفی‌ها را درون خود بدهیم. حالا که قدرت ضمیر و روان ما بسیار افزایش یافته است، می‌توانیم به مشکلات در عمیق‌ترین سطح ضمیر و روان رسیدگی کنیم. این مسایل می‌توانند چیزهایی همچون سرچشمه هویت مان و مفهوم ما از خویش‌نشدن باشند.

جهش‌های بزرگ در احساس آرامش و سکون می‌تواند گاهی بعد از دوره‌های طولانی از تسلیم مداوم اتفاق بیافتد، همانطور که در مثال زیر می‌بینیم. یک‌بار که در حالت سرور پیوسته درونی بودم، اتفاقی افتاد که توجه من را به خود جلب کرد. توجه من به یک اختلاف شخصی جلب شد که ریشه در عمق نحوه‌ی ارتباطم با دیگران داشت. نگاه به آن و تجربه مجدد آن سخت بود، ولی چون حالت غالب روانی در من انرژی بسیار بالاتری داشت، می‌توانستم اجازه بدهم که کشمکش و نزاع درونی بالا آمده و روند خود را طی کند، تا برای همیشه از شر آن خلاص شوم. این به مدت ده روز به طور کامل و بدون توقف طول کشید. روند کار این بود که به طور پیوسته [انرژی] این نزاع تسلیم شده و بدون هیچ‌گونه تلاشی برای تغییر و مهار آن، رها گردد. برای مدتی به نظر می‌رسید که گویی هیچ پایانی برای آن نیست. ولی از تجربه‌های قبلی با فرایند تسلیم، می‌دانستم که اگر به رها کردن ادامه دهیم، دیر یا زود انرژی هر احساسی به پایان خواهد رسید.

چند روزی به یک کلبه کوچک در میان جنگل رفتم تا چیزی حواسم را پرت نکند. این باعث تشدید این فرایند شده و ریشه نزاع درونی از عمق بیشتری خود را نشان داد و احساسات حتی دردناک‌تری با تمام قدرت در من شروع به بالا آمدن کردند. آشوب بزرگی در درونم بود که گاهی به سرحد شکنجه و ناامیدی می‌رسید. علی‌رغم آن مصمم بودم که تسلیم نشده و فرایند تسلیم را ادامه دهم، و اجازه ندهم که چیزی مانع جریان یافتن آن بشود. بالاخره به قعر چاه رسیدم و یک سیاهی پر از یاس با فشاری غیرقابل تحمل در وجودم بالا آمد. با وجود این، یک آگاهی در من وجود داشت که همه چیز در آخر درست خواهد بود، زیرا هویت یابی اصلی من با یاس و ناامیدی نبود، بلکه با خود فرایند تسلیم بود.

بالاخره تمام مقاومت نسبت به این احساس یاس و سرخوردگی کاملاً رها شد. ناگهان احساس یاسی که تقریباً غیرقابل تحمل شده بود در یک لحظه ناپدید شد. به جای آن یک احساس آرامش و رای توصیف بر من غلبه کرد. ابعاد آن بی‌نهایت و به طور عجیبی پر قدرت و کاملاً خدشه ناپذیر بود. یک احساس سکون عمیق درونی وجود داشت و احساس کردم زمان متوقف گشته است. به جای «زمان»، تنها حرکت پدیده‌های جهان بود که در حال رخ دادن بودند. روز بعد، این تجربه و احساس هنوز ادامه داشت و حتی قوی‌تر هم شده بود.

آنگاه از روی کنجکاوی می‌خواستم ببینم که تجربه‌های روزمره زندگی از این سطح ضمیر و بیداری روانی چطور ادراک می‌شوند. حتی وقتی که در پیاده‌رو در یکی از خیابان‌های خیلی شلوغ نیویورک قدم می‌زدم، هنوز همان احساس عمیق هارمونی، سکون و آرامش در من وجود داشت. به نظر می‌رسید که این احساس نافذ، بر تمام سر و صدا و هیاهوی شهر که در ظاهر دیده می‌شد غالب بود و در پشت تمام این آشفتگی‌های ظاهری جریان داشت. گویی قدرت و توان این بعد سکون بود که تمام این حرکت و زندگی و جنب و جوش را میسر می‌ساخت و نیروی محرک و پیوند دهنده همه چیز در یک وحدت پیوسته بود. در جوهر این سکون یک نیرو و انرژی نامحدود حضور داشت و واضح بود که خود این نیرو بود که وزنه مقابل و خنثی‌کننده‌ی مجموعه منفی‌های موجود در این شهر بوده و آن را در توازن نگاه می‌داشت، نه از بیرون، بلکه

از درون. به طور مشابهی، روشن بود که همین قدرت منسجم، جبران کننده و خنثی ساز منفی‌های شخصیتی است. اگر آن منفی‌ها مقابل و خنثی کننده‌ای نداشته باشند، شخص و بدن او را نابود می‌سازند.

در بخش‌های قبلی گفتیم که احساسات پایین‌تر به جمع شدن انرژی در «چاکراها» (مراکز انرژی) پایین‌تر بدن مربوط می‌باشند. همین‌طور که با رها کردن منفی‌ها ضمیر ما رشد یافته و بیدارتر می‌شویم، انرژی به چاکراهای بالاتر حرکت کرده و در سطح عشق، انرژی در چاکرای قلب جمع می‌شود. همین‌طور که عشق حالت نامشروط به خود گرفته و پر سرورتر می‌گردد، جنبه شخصی عشق جای خود را به عشق جهانی می‌بخشد. ما در مورد اشخاصی که اینگونه هستند می‌گوییم که قلب بزرگی دارند. این عبارت، تغییر علاقه و تمرکز شخص را در زندگی به عشق ورزی ابراز می‌نماید. این تغییر تمرکز ما به سمت بالا، با یک تغییر کلی در دیدگاه همراه است. دیدگاهی که کاملاً نسبت به دیدگاه کسی که درگیر احساسات و عواطف منفی می‌باشد متفاوت است.

به عنوان مثال، وقتی که کسی در سطوح پایین‌تر فکری است و یک پیرمرد که لباس ژنده‌ای به تن دارد را می‌بیند، ممکن است فکر کند او یک «گدا» است. با این قضاوت، افکار منفی دیگری به ذهن او خطور می‌کند: «شاید خطرناک باشد»، «باید از او اجتناب کنم»، «شاید دیوانه باشد»، «احتمالاً آدم محترمی نیست».

در نقطه مقابل، کسی که در سطح عشق است ممکن است همین پیرمرد را به عنوان شخص جالبی ببیند که چین و چروک‌های صورت او بیانگر تجربیات زندگی و شخصیت و خرد است. برای او این شخص ممکن است به نظر یک روح آزاد شده برسد که تقریباً کارش را در دنیا به اتمام رسانیده و به درجه «بودن» تحول یافته است، ماورای «انجام دادن» یا «داشتن».

وقتی در حالت سکون کامل در پیاده‌رو در شهر نیویورک قدم می‌زدیم به چنین شخصی برخورد کردم. چشم ما به هم دوخته شد و او با یک نگاه، حالت درونی من را تشخیص داد و در مقابل کاملاً روح خویش را برای من گشود. چشمان خیره او از هم گشاده شد و روح او باز شد، به طوری که کاملاً می‌شد آن را خواند. برایم روشن شد که او مردی بود که هویت او با خود حقیقی‌اش یکی گشته و در آرامش کامل به سر می‌برد. در حقیقت او بخشی از همان انرژی مثبت و قدرتمند و پر از عشق بود که تمام شهر را پا برجا نگاه داشته بود.

با آن نگاه، ما یکی بودن مان را حس کردیم و به یکدیگر دادیم، یک وحدت فرا-زمان. گرچه ما به ظاهر دو غریبه بودیم، روح ما یکی شده و در یکدیگر طنین افکند و خویشتن واحد ما درخشید. در آن لحظه روشن بود که این انرژی «وحدت» است که تمام انرژی منفی شهر را خنثی می‌نماید. در نگاه خیره و گشاده ما، یک وحدت جهانی حکمفرما بود. یک آگاهی خاموش وجود داشت که این وحدت از خود انرژی بی‌نهایتی صادر می‌کند. این یک حالت خاموش، غالب و بی‌نهایت از ضمیر و ادراک بود و لحظه‌ای بسیار ژرف بود که در آن یکی از قوانین ضمیر برای من با تجربه ثابت شد: قانون غایبی در جهان هستی عشق است.

فصل سیزده‌ام: آرامش

در آرامش، دیگر هیچ نزاع و اختلافی نیست. منفی‌ها وجود ندارند و به جای آن یک عشق دربرگیرنده است که به شکل سکوت و سکون، متانت، آرامش، بی‌زمانی، تمامیت، خشنودی و رضایت تجربه می‌گردد. سکوت و نوری درونی و احساس یکی بودن و وحدت و آزادی کامل حکمفرما است. احساس آرامش آن خدشه ناپذیر بوده و فعالیت‌ها بدون تلاش و خود جوش و پر از هارمونی می‌شوند و از عشق نشأت می‌گیرند. یک تحول در جهان بینی و ارتباط با جهان بوجود آمده و خود حقیقی و درونی غالب است. خود شخصی، با تمام احساسات، باورها، هویت‌ها، دغدغه‌ها و علایقش متحول و متعالی شده است. این درجه غایی است که جستجوگران به دنبال آن هستند، از مذهبی گرفته تا بشر دوست و حتی آنانی که هیچ هویت معنوی و فلسفی به خود نسبت نمی‌دهند.

تاثیر عمیق آرامش

همه ما لحظات آرامش عمیق که در آن گویی زمان و دنیا متوقف می‌گردد را تجربه نموده‌ایم و در آن لحظات، بی‌نهایت را لمس کرده‌ایم. در سال‌های اخیر کتاب‌های زیادی درباره تجربه‌های نزدیک به مرگ نوشته شده است. این‌ها تجربیات افرادی هستند که تحت شرایط مختلف مرده‌اند، ولی دوباره احیاء شده و مشاهدات خود را بازگو نموده‌اند. زندگی اکثریت آنها با این تجربه متحول شده است و خاطره آن را هیچ وقت فراموش نمی‌کنند. معمولاً بینش این افراد نسبت به جهان و جایگاه خویشتن در آن به طور قابل ملاحظه‌ای تغییر می‌یابد.

در فیلم «افق گم شده» (Lost Horizon)، وقتی که قهرمان فیلم «شانگری لا» را تجربه می‌کند امکانی اسرار آمیز و بهشت گونه در داستان فیلم [و دوباره به زندگی بر می‌گردد، با نگاه کاملاً متفاوتی به دنیا می‌نگرد. تمام آرزوی او این می‌شود که به هر قیمتی شده به آن مکان پر از آرامش باز گردد. هنگامی که چنین آرامشی تجربه شد، دیگر یک قربانی و محکوم نخواهیم بود. دیگر مانند سابق تحت تاثیر دنیا و بازی‌های آن نیستیم، زیرا برای لحظه‌ای حقیقت جهان و آنچه واقعاً هستیم را تجربه کرده‌ایم.

با تسلیم پیوسته، شروع به تجربه کردن هرچه بیشتر این حالت آرامش می‌کنیم و به تدریج عمق و مدت این تجربه‌ها افزایش می‌یابد. وقتی که ابرها برداشته شدند، نور خورشید خواهد درخشید و درمی‌یابیم که آرامش، حقیقت همیشگی است. تسلیم روشی است که طبیعت و جوهر حقیقی ما را آشکار می‌سازد.

هنگامی که کسی در حالت آرامش است، آزمایش ماهیچه‌ای قدرت را نشان خواهد داد و هیچ اثر ذهنی یا احساسی یا فیزیکی آن را ضعیف نمی‌سازد. دیگر بدن ما جزئی از هویت ما نخواهد بود. مشکلات فیزیکی و جسمانی ممکن است التیام بیابند یا نیابند، دیگر اهمیتی ندارد. زیرا نگرانی‌های فیزیکی تمام اهمیت و معنای خود را برای ما از دست داده‌اند.

تجربه آرامش درونی، قدرت و توانایی به همراه می آورد. میدان انرژی آرامش کامل، خدشه ناپذیر است. کسی که آرامش درونی یافت، قابل تهدید و بازی دادن و کنترل شدن نیست. در این حالت ما نسبت به ارباب و فشار دنیا و بادهای آن آسیب ناپذیریم و به همین خاطر بر زندگی دنیایی خود تسلط یافته ایم. وقتی که در این حالت آرامش سکنی یافتیم، رنج و دردهای معمول بشری برای مان امکان پذیر نیستند، زیرا منشأ اصلی آسیب پذیری کاملاً رها شده است.

انتقال خاموش

ما کسانی که به این سطح آرامش رسیده و در حالت کامل متانت [و روشنی و بیداری] درون هستند را «رستگار شده» و «به اشراق رسیده» می خوانیم. در این سطح و ورای آن، حالات و شأن های مختلف بصیرت و درجات بیداری و ادراک وجود دارد که عرفا و سالکین و معلمان بزرگ معنوی در طول تاریخ شرح داده اند.

بودن در حضور کسی که در چنین سطحی است نوعی بهره خاموش و پنهان دارد. به طور متداول، معمولاً چنین شخصی یک فرد مقدس یا معلم روحانی یا عارف است. جستجوگران، مسافت های طولانی را سفر می کنند تا در میدان انرژی این افراد باشند. مرید و طالب یک انتقال خاموش ارتعاش بالای انرژی را از هاله استاد و مراد خود دریافت می نماید که به عنوان «انتقال ورای ذهن»، «گیری مرشد» یا «برکت و مرحمت استاد» نامیده شده است. این انتقال به خودی خود صورت می گیرد و شخصی نیست. حالت آرامش بی نهایت به طور نامشروط انرژی خود را به اطراف صادر می کند. وقتی بودا به پیروان خود یک گل هدیه داد، نمادی از انتقال این انرژی بود. اگر ما در حضور معلم بزرگی که چنین انرژی دارد باشیم، هرگز دیگر مانند سابق نخواهیم بود. این بهترین چیزی است که می تواند برای ما اتفاق بیافتد، زیرا ارتعاشات انرژی ای که از سطح آرامش و تسلیم کامل صادر می شوند را دریافت می کنیم. اگر هم سخنی رد و بدل شود، انتقال خاموش این حالت ادراک، یک انرژی بدون کلام است و به منطق و فکر کاری ندارد. اگر هم کلامی رد و بدل شود، ارتعاشاتی که از هاله شخص متعالی صادر می گردد، مانند یک موج حامل، فهم واقعی کلمات را میسر می سازد. ولی در حقیقت این امواج انرژی هستند که کاتالیزور و حلال هستند، نه کلمات. این انرژی به هاله ما انتقال یافته و روی تمام وجود و مغز ما اثر می گذارد.

این انرژی آرامش است که به جهان صادر شده و باعث می شود که بشریت هنوز پابرجا باشد. وگرنه بشریت خیلی وقت پیش خود را نابود کرده بود. به همین خاطر تحول درونی ما به تمام بشریت سود می رساند. با رسیدن به این حالت بالاتر عشق و آرامش، حضور ما برای بشریت نجات بخش خواهد بود.

تسلیم به واقعیت غایی

خصیصه اصلی این سطح، فقدان آرزو و میل است. نیازی به خواستن هیچ چیزی نیست، زیرا هر چیزی [در وقت مناسب] به طور خودجوش و خودکار، بدون نیاز به تلاش آگاهانه، در زندگی ما ظاهر می گردد. افکاری که در این سطح در ذهن نگاه داشته شوند، بسیار پر قدرت بوده و

معمولاً در زمان به نسبت کوتاهی تحقق می‌پذیرند. پدیده هم زمانی [حوادث خوش یمن که به ظاهر اتفاقی هستند] چیزی پیوسته و دائمی است. مکانیزم علت و معلول و کارکرد داخلی جهان برای ما روشن و آشکار می‌گردد، زیرا در این سطح ما شاهد اساسی‌ترین قوانین واقعیت و جهان هستیم.

این درجات بسیار والای بیداری و ضمیر به طور ناگهانی و غیر منتظره اتفاق افتاده و معمولاً تعدد آن به تدریج بیشتر شده و مدت آن طولانی‌تر می‌گردد. وقتی که این اتفاق افتاد، خود به خود هدف ما این خواهد شد که این حال آرامش عمیق را در خود دائمی سازیم. داستان زیر نشان می‌دهد که چگونه این حالت اتفاق می‌افتد و چه احساسی دارد. این اتفاقی است که بعد از سه سال و نیم تسلیم پیوسته اتفاق افتاد. یک شب سرد زمستان بود. من به مدت یازده روز به طور پیوسته به تسلیم در یک سطح روانی که تا آن وقت برایم بی‌سابقه بود ادامه داده بودم. این مربوط به نیاز اساسی منیت برای احساس بقا و هویت یابی آن به عنوان یک شخص منفرد بود. این مربوط به این بود که چگونه می‌خواهیم بودن خود و هستی خود را تجربه نماییم.

ساعت‌ها می‌گذشتند و گویی پایانی در این فرایند دیده نمی‌شد. در من شکمی بوجود آمد: «آیا این سعی برای انجام کاری غیر ممکن است؟» برایم روشن شد که این احساس شک نیز خود یک مکانیزم دفاعی [و برخاسته از تلاش منیت برای بقا خود] بود. من این احساس شک را رها ساختم و تسلیم در عمق حتی بیشتری ادامه یافتم.

بالاخره در یک یکشنبه شب سرد و بارانی به رستورانی رفته و در گوشه‌ای به تنهایی سر یک میز نشستم. ناگهان تمام دنیا به طرز معجزه‌آسایی برایم متحول شد. یک احساس عمیق سکوت و سکون درونی بر من غلبه کرد که عمق آن خارج از تصور بود. تجربه‌ای ورای زمان و مکان بود. در حقیقت، زمان دیگر هیچ معنایی نداشته و مکان نیز به شکلی که هر روزه تجربه می‌کنیم وجود نداشت. همه‌ی چیزها به هم متصل بودند. تنها یک حیات [یگانه] بود که خویشتن را از درون تمامی آنچه زنده است ابراز و متجلی می‌کرد. دیگر بدن، جزئی از هویت نبود و هیچ اهمیت و علاقه‌ای برای آن در من وجود نداشت. بدن من همان قدر جالب و مهم بود که بدن‌های دیگر در آن اتاق مهم بودند. تمام اتفاقات و احساسات، در هم پیچیده و متصل به هم می‌نمودند. تمام پدیده‌ها از آنجا نشأت می‌گرفتند که هر چیزی سعی در ابراز ماهیت درونی خود به صورتی خود جوش داشت. گویی سعی در رشد و نقد کردن توانایی‌های بالقوه، عامل هر حرکت و تغییر است. این سکون مانند صخره‌ای غیر قابل خدشه و نفوذ بود. آشکار بود که خود حقیقی نادیدنی است، بدون آغاز و بدون پایان، و هویت‌یابی با بدن [و منیت] به عنوان یک شخص منفرد و [احساسات و] داستان‌هایی که به این بدن و شخص مربوط می‌شوند، تنها یک چیز موقتی و گذرا می‌باشد.

خیلی عجیب و غیر قابل باور به نظر می‌رسید که چگونه تاکنون هویت خود را در قالب یک بدن و شخصی منفرد و جدای از دیگران می‌دیدم، شخصی که محدود به شروع و پایان در بعد زمان است. این دیدگاه خیلی به نظر مزخرف و بی‌معنی می‌رسید. دیگر هیچ احساسی به عنوان یک شخص مجزا نداشتیم، و عنوان «من» برایم بی‌معنی گشته و ناپدید شده بود. به جای آن، یک ادراک و شهود وجود داشت که من همه‌ی چیزها هستم. هیچ وقت غیر از این نبوده و هیچ وقت غیر از این نخواهد بود. «بودن» حقیقی، ورای زمان می‌نمود. این زندگی موقت در بدن مانند کسری از ثانیه به نظر می‌رسید که در آن هویت حقیقی و ورای زمان خویش به خاطر هویت یابی با خود کوچک‌تر [و بدن]، فراموش

شده بود. آنگاه روشن شد که چرا این گونه بود. شروع آن یک فکر و میل به متجلی شدن در قالب شخصی منفرد، با هویتی مجزا و بدنی که آن را همراهی کند بود.

اتصال و یکپارچگی درونی همه چیز به طرز برهنه‌ای آشکار بود. این همان جهان هلو گرافیک بود که از بودا گرفته تا علم فیزیک مدرن به طبیعت ذاتی آن اشاره می‌کنند. چون همه چیز در کمال قرار داشت، چیزی برای آرزو و خواستن، خلق کردن و شدن وجود نداشت. تنها «آن» بود، ذات و جوهره «بودن»، که تمامی هستی را متجلی کرده است. این «بودن»، سرچشمه خلقت و حیات است، ولی به طرز عجیبی علت آن نیست!

احساس آشنایی عمیقی با این ادراک و حال می‌کردم. گویی همیشه با آن آشنا بوده‌ام و گویی بالاخره به خانه و سرچشمه خود باز گشته‌ام. هیچ احساسات و عواطفی وجود نداشت و دیگر حتی متوجه وجود حس‌های خود نبودم. گرچه آنها به خودی خود ادامه داشتند، گویی دیگر جزیی از من نبوده و جنبه و اهمیت شخصی خود را از دست داده بودند.

برای آزمایش، یک فکر را برای کسری از ثانیه در ذهنم نگاه داشتم تا ببینم چه اتفاقی می‌افتد. تاثیر آن در دنیای فیزیکی تقریباً آنی بود. مثلاً فکر کردن به قهوه یا کره باعث شد تقریباً بلافاصله گارسون یک فنجان قهوه یا کره سر میز من بیاورد، بدون اینکه آنرا درخواست کرده باشم و یا اینکه کلمه‌ای رد و بدل شود. دیگر نیازی به کلمات نبود، ارتباطات با دیگران در سطح سکوت انجام می‌شد.

بدنم آن شب ماشین را به سمت جلسه‌ای که باید در آن شرکت می‌کردم راند، بدون اینکه کسی متوجه هیچ تغییری بشود. ولی در جلسه همه به نسبت سابق برایم خیلی زنده‌تر می‌رسیدند. زنده بودن در «بودن‌شان» و «خویش‌شان» ابراز می‌شد، که برای همه یکسان بود، و این از درون چشمان‌شان می‌درخشید. بدن من مثل همیشه با دیگران حرف می‌زد و خود به خود کارهای معمول را کماکان مانند سابق انجام می‌داد. در زمان‌هایی، بدن مانند محصول و دست‌آورد کارما و مانند یک اسباب‌بازی می‌نمود که با تمام عادات و برنامه‌ها و الگوهای اکتسابی، فعالیت‌های خود را اجرا می‌کرد و نیازی به کوچک‌ترین توجهی نداشت. به نظر می‌رسید که خود می‌داند چه می‌کند و در انجام آن بسیار ماهر است و نیازی به تلاش ندارد. تمام گفتگوها و تعامل‌ها تنها به چشم یک پدیده [خارجی] دیده می‌شدند و تحت هدایت و جهت دهی من نبودند. اینکه زمانی باور داشتم که خود کوچک، مؤلف و پدید آورنده فعالیت‌های بدن است، به طرز عجیبی باطل و پوچ می‌رسید. در حقیقت، بدن یک معلول و تاثیر پذیرنده از جهان بود، و هیچ‌وقت عامل فعالیت‌های خود نبود. گویی همه پدیده‌ها تنها ارتعاشات و تاثیرات ذهنی بودند که از خود وجود مستقل و حقیقی نداشتند. تنها چیزی که بود، تمامیت جهان شمول بود. تنها این وحدت و یگانگی بود که وجود و حقیقت داشت.

بعد از ظهر روز بعد یک فکر به ذهنم خطور کرد. حال که راه به حقیقت آشکار شده بود، می‌توانستم دوباره به سطح ضمیر و ادراک آن شخص که قبلاً آنرا واقعی می‌دانستم بازگردم. همان گونه که هوای درون یک اتاق محتوای آن اتاق را تجربه نمی‌کند، دیگر «منی» وجود نداشت که «وجود من» را تجربه کند. در آن فضا دیگر «من» نبود که «من هستم» را تجربه کند. برای بازگشت به ضمیر فردی، باید یک تصمیم گرفته می‌شد. در حقیقت تصمیم به خودی خود گرفته شد، زیرا «منی» نبود که تصمیم بگیرد. میل به تجربه کردن خود منفرد به‌طور خود به خود انرژی گرفت. این انتخاب وجود داشت که این میل رها گردد، ولی خاطره کارهای تمام نشده در این دنیا به ذهن آمد. همین‌طور که احساس

«من» بودن باز می‌گشت، شاهد انتخاب‌های مختلف بودم، ولی خود تصمیمی در مورد آنها نمی‌گرفتم. می‌شد به هر یک اجازه ظهور داده و یا می‌شد آنها رها کرد. به آن اجازه ظهور داده شده و فرایند بازگشت آغاز شد. صبح روز بعد، بازگشت کامل شده بود، ولی اکنون با یک احساس متفاوت از هویت شخصی. حقیقت خویش کشف شده بود. مسئولیت این انتخاب که دوباره زندگی از چشم یک شخص مجزا تجربه شود را قبول کرده بودم، بدون اینکه تحت تاثیر این باور باشم که من حقیقتاً یک شخص مجزا و منفرد هستم. عملاً تمام این فرایند بدون نیاز به دخالت و به شکل خود به خود اتفاق افتاد.

زمانی بود که چنین حالات و درجات ضمیر و ادراک، منحصر به عرفا و قدیسان در نظر گرفته می‌شد. ولی امروزه مطالعه بر روی چنین حالات و اطلاعاتی که از آنها می‌توان بدست آورد موضوع بالاترین تحقیقات علمی است، به خصوص در حوزه فیزیک کوانتم و ذرات پر انرژی. تحقیقات بر روی ذرات اتمی پر انرژی نشان داده که آنها واقعاً به معنای متعارف ذره نیستند، بلکه در حقیقت رویدادها و عوارضی هستند که توسط انرژی‌های با فرکانس بسیار بالا خود را نشان داده و متجلی می‌کنند. علم فیزیک مدرن اکنون فرضیه‌هایی دارد که به یک فرکانس فراگیر که ورای زمان و مکان است اشاره می‌کند. حجم چشم‌گیری از تحقیقات در آزمایشگاه‌های مختلف نشان داده است که مغز توسط تحلیل پیچیده‌ی الگوهای ارتعاشی، ادراک و استنباط می‌نماید. این تحقیقات مبنای تئوری معروف به جهان هولوگرافیک است، که می‌گوید هر چیزی در جهان به تمامی چیزها متصل است، منجمله فکر انسان. در یک هولوگرام، هر جزء تمامی کل را در درون خود دارد. به همین شکل، فکر هر فردی این قابلیت را دارد که تمامی جهان را در خود منعکس سازد. این مبحث که ارتباط بین ضمیر و ادراک ما را با علم بررسی می‌کند، مورد توجه روز افزون است، همانطور که می‌توان در کتاب‌های زیر دید:

The Holographic Universe
Wholeness and the Implicate Order
The Tao of Physics
The Dancing Wu-Li Masters
Mindful Universe
Psychoenergetic Science

همچنین مقالات علمی زیادی در این مورد چاپ شده است. اینها عناوین چند عدد از آنها هستند:

“Field Consciousness and the New Perspective on Reality”
“The Enfolding-Unfolding Universe”
“The Holographic Model”
“Physics and Mysticism”
“The Medium, The Mystic, and the Physicist”

دو نفر از برجسته‌ترین محققین در این زمینه دکتر «کارل پریبرام» (Carl Pribram)، دانشمند مغز از دانشگاه استنفورد در آمریکا و فیزیک‌دان معروف «دیوید بوهم» (David Bohm) از دانشگاه لندن هستند. تئوری این دو را می‌توان این‌طور خلاصه کرد: مغز ما از طریق

تفسیر و ترجمه ارتعاشاتی که از بعدی دیگر می آیند، به صورت ریاضی واقعیت ملموس خود را می سازد. این اقلیم، واقعیت معنی دار و الگو دار و بنیادین است که ماورای زمان و مکان می باشد. بنابراین مغز یک هولوگرام است که جهان هولوگرافیک را ترجمه و تفسیر می کند.

جالب است که تئوری های پیشرفته فیزیک، که حاصل فعالیت نیمکره چپ و قسمت تحلیلی مغز هستند، اکنون نیاز به پیش زمینه و دیدگاهی جدید برای فهمیدن دارند. این زمینه های جدید که این دانشمندان تحلیل گر و علم گرا در حال رسیدن به آن هستند، هر روز شباهت بیشتری به واقعیتی که عرفا و قدیسان به آن رسیده اند پیدا می کند، چیزی که به نیمکره راست مغز نزدیک تر است. بنابراین از هر سمت کوه که صعود کنیم، به نقطه مشترکی می رسیم، یعنی قله.

راه سوم رسیدن به قله، روش تسلیم و رها ساختن است. از این روش هر یک از ما این فرصت را داریم که ذات و طبیعت غایی واقعیت را شخصاً تجربه نماییم که همان است که عارف و دانشمند هر دو به آن رسیده اند. می توانیم تصور کنیم که با هر رها ساختنی، در حال برداشتن یک قدم به سمت قله هستیم. بعضی از ما آنقدر بالا می رویم که به چشم انداز بهتری برسیم و تصمیم می گیریم که همانجا متوقف شویم. بعضی از ما باز هم بالاتر می رویم. تعدادی نیز هستند که از پا نمی نشینند تا به خود قله برسند و خود آن را تجربه نمایند. گرچه در آنجا دیگر فرد مجزایی نیست که چیزی را تجربه و امتحان کند، زیرا فردیت مجزا تماماً تسلیم شده است.

فصل چهاردهم: کاهش دادن استرس و امراض فیزیکی

جنبه های روانی و استعداد استرس

گرچه سطح روانی آرامش در دسترس همه ی ماست، فقط عده خیلی به آن می رسند. تجربه بیشتر مردم آمیخته با استرس دائمی [در درجات مختلف آن] است. بیشتر استرسی که در جامعه ما باعث مشکلات عاطفی و فیزیکی می گردد، ریشه روانی دارد. واکنش ما در برابر استرس بستگی

به «استعداد استرس» ما دارد. همانطور که قبلاً گفتیم، این «استعداد» نتیجه‌ی مستقیم مقدار احساسات سرکوب و مهار شده که در ما جمع شده‌اند می‌باشد. هرچه فشارهای احساسی درونی را بیشتر تسلیم کرده و رها سازیم، آسیب‌پذیری ما نسبت به واکنش‌ها و امراض ناشی از استرس کمتر خواهد بود.

بیشتر استرسی که اغلب ما با آن مواجه هستیم از محرکات خارجی سرچشمه نمی‌گیرد، بلکه از فشار احساسات سرکوب شده‌ی درون خود ما ناشی می‌شود. این احساسات سرکوب شده عامل اولیه استرس می‌گردد، به طوری که حتی در شرایط آرامش‌بخش خارجی، می‌توانیم هنوز دستخوش استرس مزمن و درونی خود باشیم.

می‌توان دید که عوامل استرس خارجی صرفاً پر کاه آخر هستند که پشت شتر را می‌شکند. بیشتر وزن بار استرس ما چیزی‌های هستند که ما همیشه با خود حمل می‌کنیم. برنامه‌های منفی روانی در جامعه ما چنان زیاد هستند که برای اغلب مردم حتی وقتی به یک مسافرت تفریحی می‌روند آسوده بودن و آرام گرفتن هنوز مسئله است. وقتی که این آسودگی بلافاصله اتفاق نمی‌افتد مردم سرخورده می‌شوند. مردم بی‌قرار بوده و در تعقیب بی‌پایان تفریح و خوش‌گذرانی هستند تا از درد حاصل از روبرو شدن با درون خود اجتناب کنند. خیلی از مدیران عالی‌رتبه حتی در حین یک مسافرت تفریحی، چشم به راه بازگشت به سر کار خود هستند. ممکن است برای دیگران از حجم کار زیاد خود شکایت کنند، ولی وقتی که به روتین همیشگی خود باز می‌گردند دوباره احساس نرمال بودن می‌کنند.

تاثیر احساسات سرکوب و مهار شده، به اضافه فاکتورهای آسیب‌پذیری در برابر استرس، مسئول بیشتر امراض روانی و فیزیکی می‌باشند. در اغلب امراض، یک مولفه روانی-احساسی وجود دارد و به همین خاطر می‌توان با برداشتن این مولفه و از بین بردن عوامل استرس درونی، فرایند این امراض را معکوس نمود. این خنثی‌سازی از طریق روش‌های احساسی و معنوی، مسئول بسیاری از شفا یافتن‌ها از امراض بالقوه کشنده هستند که هر روزه در تمام گوشه و کنار دنیا اتفاق می‌افتد. بسیاری از این شفا و بهبودها بعد از اینکه تمام مداوای پزشکی به بن‌بست برخورد کردند اتفاق می‌افتد. این به این خاطر است که در این مرحله که دیگر کاری از دست دکترها برنمی‌آید، مریض تسلیم شده و ریشه و طبیعت بیماری خود را جستجو کرده و آنرا می‌پذیرد.

تصدیق و رها کردن احساسات سرکوب شده، به تدریج استعداد شخص را برای استرس کاهش می‌دهد و از آسیب‌پذیری در برابر مشکلات و امراض مربوط به استرس می‌کاهد. بیشتر کسانی که روش رها سازی را یاد گرفته و آن را بکار می‌گیرند، شاهد بهبود هرچه بیشتر سلامت و مقدار انرژی خود هستند.

جنبه‌های پزشکی استرس

استرس، پاسخ ما به آنچه آنرا یک تهدید و خطر می‌بینیم (چه واقعی و چه تصویری) می‌باشد. محرک آن ممکن است درونی یا خارجی بوده و ممکن است فیزیکی، ذهنی یا عاطفی باشد. دکتر «هانز سلی» (Hans Selye) و دکتر «والتر کنن» (Walter Cannon) تحقیقاتی اساسی درباره پاسخ بدن به استرس انجام داده‌اند. دکتر سلی نام آنرا «سندرم سازگاری عمومی» گذاشته است. در پاسخ به استرس، بدن ابتدا با احساس

دلهره و خطر واکنش نشان داده، سپس وارد یک مرحله مقاومت می‌گردد و اگر محرک باز هم ادامه یافت، ممکن است نتیجه آن مرحله سوم که سندرم خستگی و تخلیه است باشد.

واکنش دلهره و خطر از مسیر کورتکس به هیپوتالاموس (قسمت پایین مغز)، سپس به غدد آدرنال و در نهایت به جریان خون (کورتیزول و آدرنالین) صورت می‌پذیرد. به علاوه، بعضی از هورمون‌های مغزی آزاد شده و سیستم عصب سمپاتیک بدن را تحریک می‌کنند. آدرنالین به تمام قسمت‌های بدن نفوذ کرده و آنها را برای جنگ یا فرار آماده می‌سازد. بسیاری از مردم، بخصوص در شهرهای بزرگ، یاد می‌گیرند که به خاطر کشمکش‌ها و استرس‌های زندگی شهری، به آدرنالین اضافه در بدنشان معتاد شوند. نگرانی و ترس به خاطر محیط رقابتی شدید، باعث تولید دائمی آدرنالین در آنها می‌گردد. معمولاً این افراد به احساس آدرنالین و هیجانات و محرکات غیر عادی اعتیاد یافته و حتی در تعطیلات ممکن است احساس افسردگی کنند.

مرحله دوم، یعنی مقاومت، تلاش بدن برای بازیابی توازن هورمونی است و شامل تغییرات در هورمون‌ها و متابولیسم و مواد معدنی بدن می‌باشد. معمولاً عنصر سدیم در بدن جمع شده و آب اضافه در بافت‌ها ذخیره می‌گردد. مثلاً بعضی از افراد که فشار کاری زیادی دارند، مانند مدیران عالی رتبه، در طول هفته قوزک پای‌شان متورم شده و در آخر هفته تورم آن می‌خوابد و از احساس افسردگی و بی‌حوصله‌گی شکایت می‌کنند، زیرا کورتیزول آنها کاهش یافته است. کورتیزول، علاوه بر احساس خوشحالی، مقداری خاصیت بی‌حس کننده هم دارد. به همین خاطر این افراد در تعطیلات ممکن است از بعضی دردهای مزمن که در حالت عادی حس نمی‌کنند، شکایت نمایند.

مرحله سوم، خستگی مفرط و تخلیه است. اگر استرس کاهش نیافته و در حدی بیش از قدرت مقابله‌ی سیستم‌های واکنش بدن ادامه یابد، بالاخره این سیستم‌ها از پا در می‌آیند و شرایط تخلیه‌ی آدرنالین عارض می‌گردد. دیگر سیستم دفاعی بدن ضعیف‌تر از آنی است که در مقابل اثرات استرس بایستند. سیستم ایمنی بدن هم در این فرایند تضعیف می‌شود. اعضاء و جوارح داخلی بدن شروع به نشان دادن آسیب در خود می‌کنند، زیرا برای مدت زیادی در معرض هورمون‌های مربوط به استرس قرار داشته‌اند. ذخایر انرژی بدن خالی شده که نتیجه‌ی آن، امراض و بیماری‌ها و در نهایت مرگ [زود رس] است.

در مرحله اول، یعنی خطر و دلهره، جریان خون در دیواره‌های معده کاهش می‌یابد و حرکات داخلی معده و فرایند گوارش متوقف می‌گردد. با ادامه یافتن استرس، به خاطر عدم توازن سیستم عصبی و تغییرات هورمونی، اسید و آنزیم‌های گوارشی به مقدار بیش از حد تولید می‌شوند. اثر آن بر روی دیواره‌ی تضعیف شده‌ی معده باعث زخم معده ناشی از استرس می‌گردد. اگر زخم معده مداوم نشده و استرس ادامه یابد، معده خون‌ریزی کرده و حتی می‌تواند سوراخ شود و یک مشکل بسیار جدی بوجود آورد. در مواردی هم برعکس این اتفاق می‌افتد و به خاطر واکنش به استرس، ترشح اسید و آنزیم‌های معده کم شده و به سوء هاضمه منجر می‌گردد.

علاوه بر سیستم گوارشی، قلب و عروق هم به استرس واکنش نشان می‌دهند. استرس مداوم می‌تواند باعث فشار خون و آسیب دیدن قلب و رگ‌های خونی و کلیه‌ها شوند و به فشار خون مزمن و سکته مغزی یا قلبی بیانجامد. این‌ها جزو بالاترین عوامل مرگ و میر در آمریکا هستند.

واکنش سیستم انرژی بدن به استرس و طب سوزنی

بدن انسان سه سیستم عصبی دارد: (۱) سیستم اختیاری که تحت کنترل آگاهانه ماست و غالباً به ماهیچه‌ها متصل می‌باشد؛ (۲) سیستم غیر اختیاری یا خودکار (اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک)، که فعالیت‌های فیزیولوژی بدن را کنترل می‌کند، از قبیل تپش قلب، جریان و فشار خون، گوارش، ترشح هورمون‌ها و توازن شیمیایی بدن؛ (۳) سیستم مربوط به طب سوزنی که انرژی بیولوژیک را به قسمت‌های مختلف بدن منتقل می‌کند. این سیستم سوم کمتر از همه برای علم پزشکی غربی شناخته شده است، ولی طب سنتی شرق به خوبی با آن آشنا است. سیستم عصبی مربوط به طب سوزنی، انرژی‌های حیاتی را بر طبق نقشه نامریی انرژی در بدن به قسمت‌های مختلف آن می‌فرستد. گفته شده که این سیستم دارای ۱۲ مجرای اصلی در سطح بدن فیزیکی ما است که ۱۲ کانال برای طب سوزنی را تشکیل می‌دهند. از هر یک از این کانال‌ها، شاخه‌های زیادی منشعب شده و به ارگان‌های مختلف بدن متصل می‌باشد. توزیع غیر طبیعی انرژی از طریق این کانال‌ها می‌تواند اعضاء مورد نظر را تحت تاثیر قرار داده و باعث مریضی شود.

این انرژی بیولوژیک، جریان خود حیات است و خیلی سریع به استرس واکنش نشان می‌دهد. واکنش آن نیز می‌تواند در هر لحظه بسته به عوامل متغیر در زندگی و روان ما تغییر نماید، عواملی چون تغییر الگوهای فکری و احساسات و نگرش‌های ما. در طب متعارف، سنجش پاسخ بدن به عوامل طبی به نسبت کند است. یک فکر گذرا که ممکن است بار احساسی هم در خود داشته باشد، معمولاً باعث تغییر سریع فشار خون یا ضربان قلب نمی‌گردد. ولی همین فکر می‌تواند آن‌ا روی سیستم انرژی بیولوژیک بدن باعث تاثیراتی بگذارد که از طرق علمی، روانی و بالینی قابل اندازه گیری هستند.

توازن عمومی این سیستم انرژی در بدن توسط فعالیت غده تیموس (Thymus Gland) تنظیم می‌گردد. انرژی بیولوژیک از طریق غده تیموس ارتباط نزدیکی با سیستم ایمنی بدن دارد. استرس مزمن سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند و از فعالیت غده تیموس می‌کاهد و توازن انرژی بیولوژیک را در بدن به هم می‌زند. یک راه بهبود فعالیت این غده، خوردن داروهای گیاهی تقویت کننده‌ی آن است. توضیح مفصلی درباره این مبحث در این کتاب داده شده است:

Behavioral Kinesiology and Life Energy, by John Diamond, M.D.

کاستن استرس

تحقیقات در دانشگاه UCLA توسط دکتر «لایبزکایند» (Liebeskind) و «شویت» (Shavit) در دهه ۱۹۸۰ رابطه بین استرس و تضعیف سیستم ایمنی بدن و سرطان را بیشتر روشن می‌کند. استرس، تولید اندروفرین‌ها را در بدن کاهش داده و سرکوب می‌نماید. اندروفرین ماده مخدر و آرام‌بخش طبیعی بدن است و یکی از خواص آن کشتن سلول‌های سرطانی جدید و در حال رشد است. وقتی که در اثر استرس از ترشح اندروفرین در بدن کاسته شود، قدرت مقابله‌ی سیستم ایمنی بدن با سرطان سرکوب می‌گردد.

مقاله‌ی آنها در مجله «علم» (Science ۱۸۸:۲۲۳-۱۹۰) می‌گوید: «یافته‌های ما این دیدگاه را تایید می‌کند که سیستم عصبی مرکزی بدن از طریق اثراتی که روی کارکرد سیستم ایمنی دارد، بر روی واکنش بدن به مریضی‌ها تاثیر می‌گذارد.» گزارش آنها ادامه می‌دهد که احساس ناتوانی و عجز در حیوانات یا انسان‌ها، باعث کاهش فعالیت سلول‌های ضد سرطان شده و رشد غدد سرطانی را سرعت می‌بخشد. این احساس ناتوانی مربوط به این است که آن حیوان یا انسان، تا چه حد احساس می‌کند که روی استرس خود کنترل دارد. این تحقیقات توضیح می‌دهند که چرا افسردگی و احساس ناتوانی و درماندگی با سرطان ارتباط دارد. تحقیقات بیشتر ثابت کرده که پاسخ بدن به استرس زمینه ساز اساسی امراض در انسان‌ها و حیوانات می‌باشد (Sapolsky, ۲۰۱۰).

اثر کلی استرس، سرکوب سیستم ایمنی بدن به دلیل تولید پادتن هاست. ولی اگر این پادتن‌ها مسدود شوند، سیستم دفاعی می‌تواند کار خود را دوباره از سر بگیرد. بنابراین مسدود کردن سیستم دفاعی برگشت پذیر است. برای مثال، انستیتو پاستور در پاریس در تحقیقات خود دارویی به نام Bogomoletz را بوجود آورده که وقتی از طریق پوستی تزریق شود، می‌تواند سیستم ایمنی را دوباره فعال سازد. این مداوا Immuno-Biologic-Rejuvenation یا I.B.R نامیده شده است. مقدار کمی از این دارو طی سه روز پیاپی تزریق می‌شود تا سیستم ایمنی را دوباره به سرعت به کار بیاورد.

فعال سازی واکنش‌های سلامتی آفرین در بدن می‌تواند از طرق غیر پزشکی نیز اتفاق بیافتد. همانطور که آنرا می‌توان در تاثیر مدیتیشن و مراقبه بر روی کاهش استرس و افسردگی دید. به عنوان نمونه، تحقیقاتی که بر روی دانشجویان کالج انجام شده است نشان داده که مدیتیشن باعث کاهش التهابات ناشی از استرس و افسردگی در آنها گردیده است. در این تحقیق، سیستم ایمنی بدن در دانشجویانی که با جدیت یک برنامه شش هفته‌ای مدیتیشن را دنبال کردند بهبود یافت. در مقابل، در دانشجویان گروه کنترل که در مدیتیشن شرکت نکردند، چنین بهبود فیزیولوژیک یا روانی دیده نشد (Pace et al, ۲۰۰۹).

تحقیقات منتشر نشده در طول دهه ۱۹۸۰ که من به عنوان مشاور پزشکی در آن‌ها شرکت داشتم نشان داد که در کاهش استرس، تکنیک‌های درونی مانند مدیتیشن موثرتر از روش‌های صرفاً پزشکی هستند. روش پزشکی آرام سازی گام به گام اثری مثبت دارد. ولی اگر مکانیزم‌های درونی به آن اضافه شود، اثر مثبت آن روی ضربان قلب و فشار خون بیشتر و پایدارتر می‌گردد.

این نتایج علمی برای کسانی که یاد گرفته‌اند از روش‌های درونی مانند رها سازی استفاده کنند تعجبی ندارد. این یک فرایند تسلیم درونی است که می‌تواند در هر شرایطی به کار گرفته شود. این افراد می‌گویند که توانایی آنها برای رویارویی با استرس افزایش یافته است، زیرا در شرایط سخت آرامش بیشتری دارند. زیرا می‌دانند چطور احساسات منفی را در حالی که بوجود می‌آیند رها سازند.

تست حرکت عضلات

تست ماهیچه‌ای (Kinesiology) روش مفیدی برای بررسی ارتباط مستقیم بین فکر و بدن می‌باشد. تست پایه‌ی آن اکنون به نسبت مشهور و یادگیری آن راحت است و اطلاعات خوبی می‌دهد. از این تست برای اندازه‌گیری توازن سیستم طب سوزنی و مریدین‌های مربوطه و کارکرد سیستم انرژی بیولوژیک در بدن استفاده می‌گردد.

این روش بیشتر روی تست ماهیچه‌ها تمرکز دارد، زیرا کاهش ناگهانی انرژی بیولوژیک با تضعیف سریع ماهیچه‌ها همراه می‌باشد. هر انرژی منفی که وارد هاله ما می‌شود می‌تواند به تضعیف ماهیچه‌ها بی‌انجامد. محرک منفی می‌تواند فیزیکی باشد، مانند الیاف یا غذاهای مصنوعی با مواد شیمیایی زیاد، موزیک‌های پر خشونت مانند متال سنگین (Heavy Metal) و بعضی از نورهای فلورسنت. ولی قوی‌ترین عامل منفی که ما می‌فهمیم، اثر فوری افکار و احساسات منفی هستند. یک فکر یا احساس منفی بلافاصله بدن را تضعیف کرده و توازن جریان انرژی را در بدن به هم می‌زند.

ارزش آن را دارد که شخصاً با این روش تست آشنا شوید، زیرا به زیبایی و به شکلی موثر و واضح، رابطه بین فکر و بدن را به نمایش می‌گذارد. ما جزییات این تست را تا حدودی در اینجا شرح خواهیم داد. این تست بی‌نهایت ساده است و تنها به دو نفر نیاز دارد. شخص تست کننده و تست شونده هر دو باید بالای سطح روانی روحیه و شهامت (۲۰۰) باشند تا نتیجه درستی حاصل شود (به ضمیمه ب مراجعه کنید). به عبارت دیگر، حقیقت به آنانی نشان داده می‌شود که به حقیقت وفادارند.

تکنیک تست ماهیچه‌ای

نفر اول، یعنی شخص آزمایش شونده، ایستاده و یک دست خود را به طور افقی و مستقیم به سمت پهلوی و در ارتفاع شانه دراز می‌کند. در حالی که از نفر اول می‌خواهید که با تمام قدرت مقاومت کند، برای چند ثانیه با دو انگشت بر روی پشت مچ او به سمت پایین فشار بیاورید تا تخمینی از قدرت ماهیچه او بدست آورده باشید. مهم است که در حین این تست، حرف زدن، موسیقی یا خنده و حتی لبخندی در کار نباشد. بهتر است که نفر اول به یک شیء خنثی، مانند دیوار خالی نگاه کند یا چشمان خود را ببندد. بعد از چند بار تکرار این کار، یک درک حدودی از توان ماهیچه‌ای او بدست می‌آورد.

برای نمایش، حالا از نفر اول بخواهید که درباره موضوع یا شخصی که به او احساس منفی می‌دهد فکر کند. در حالی که او این فکر و احساس منفی را در خود دارد، دوباره برای چند ثانیه مچ دست او که افقی نگاه داشته شده را با دو انگشت به پایین فشار دهید، در حالی که هنوز او با تمام قدرت مقاومت می‌کند. شاهد یک کاهش چشم‌گیر در قدرت ماهیچه‌ی دالی او خواهید بود، که گاهی تا حدود نیمی از قدرت اولیه را از دست خواهد داد.

حالا از نفر اول بخواهید که به چیز یا کسی که آنرا بسیار دوست دارد فکر کند. خواهید دید که قدرت او بلافاصله افزایش می‌یابد. این یک تغییر دراماتیک است و تجربه کردن آن ارزش زیادی دارد. این تست همچنین می‌تواند با اشیاء منفی که در دست یا دهان شخص تست شونده

نگاه داشته شده یا بر روی سر یا سینه او قرار دارد انجام شود. می‌توانید تفاوت بین گوش دادن به موسیقی کلاسیک در برابر موسیقی متال سنگین یا عسل در مقایسه با شکر، تاثیر کشیدن سیگار و چیزهای دیگر را امتحان کنید.

با تغییر افکار و احساسات و همچنین اشیاء و چیزهای مختلف در این آزمایش، به زودی آشکار می‌گردد که هر چیزی در جهان ارتعاش خاص خود را دارد که می‌تواند تقویت کننده یا تضعیف گر باشد. به عنوان مثال، برای امتحان اثر منفی غذاهای غیر سالم با مواد شیمیایی و مصنوعی زیاد، لازم نیست که آنها خورده بشوند. کافی است که آن غذا را در دست دیگر یا بر روی سر شخص تست شونده بگذارید.

هنگامی که یک نفر از روش تسلیم و رها کردن یک احساس منفی استفاده می‌کند، تست ماهیچه‌ای نشان می‌دهد که قدرت او افزایش می‌یابد. با تسلیم کردن افکار منفی و باورهای مان، آنها دیگر قدرت نخواهند داشت که انرژی ما را تحلیل ببرند.

این یک قانون اساسی ضمیر و روان است: ما تنها مشمول آنچه در ذهن خود نگاه می‌داریم خواهیم بود.

بدن ما به آنچه باور می‌کنیم واکنش نشان می‌دهد. اگر باور داشته باشیم که یک ماده یا غذا برای ما بد است، معمولاً مصرف آن باعث تضعیف ماهیچه در این آزمایش می‌گردد. همین ماده می‌تواند کس دیگری که فکر می‌کند ماده یا غذای خوبی است را تقویت کند. بنابراین، عامل استرس انگاشتی و ذهنی است. قدرت ماهیچه‌های ما تحت تاثیر باورهای ناخودآگاه ما و همچنین افکار و باورهای آگاهانه ما هستند. این آزمایش نشان می‌دهد که در بسیاری از مواقع، احساس یا باور ناخودآگاه اشخاص می‌تواند با آنچه که تصور می‌کنند باور آگاهانه‌ی آنهاست در تضاد باشد. به عنوان مثال شخص ممکن است فکر کند که می‌خواهد التیام بیابد، ولی به طور ناخودآگاه هنوز علاقه مند و وابسته به بازپرداخت‌هایی است که از مریضی جسمی [یا احساسات منفی] خود دریافت می‌نماید.

ارتباط بیداری ضمیر با استرس و مریضی

همانطور که بحث کردیم، استعداد ما برای استرس و آسیب‌پذیری مان در مقابل آن، با کارکرد روانی و عاطفی ما ارتباط مستقیم دارد. هر چه در محور سنجش سطح ضمیر و روان بالاتر باشیم، کمتر با استرس به شرایط خارجی واکنش نشان خواهیم داد. می‌توانیم یک اتفاق از زندگی روزمره در نظر گرفته و تفاوت بین واکنش‌های مختلف را به نمایش بگذاریم.

برای مثال فرض کنید که ماشین تان را تازه پارک کرده‌اید. در حالی که دارید پیاده می‌شوید، ماشین جلویی دنده عقب آمده و به ماشین شما برخورد می‌کند و به جلوی آن کمی آسیب می‌زند. واکنش‌های ناشی از سطوح مختلف ضمیر ممکن است اینطور به نظر برسند:

شرم و خجالت: «چقدر خجالت آور! من چه راننده بدی هستم. حتی نمی‌توانم یک ماشین را پارک کنم.»

احساس گناه: «تقصیر از خودم است. حقم بود. باید بهتر پارک می‌کردم.»

بی تفاوتی و روان‌مردگی: «همیشه از این بدشانسی‌ها بر سرم می‌آید. چه فایده، زندگی بیخود است. فکر کنم که بیمه هم پولی ندهد. اصلاً حرف زدن با آن راننده هم بی‌فایده خواهد بود.»

حزن و اندوه: «حیف، دیگر ماشینم هرگز مثل اول نخواهد شد. حتماً کلی هم خرج بر خواهد داشت. چرا باید زندگی اینقدر ناراحت کننده باشد.»

ترس: «حتماً این راننده عصبانی است. اگر بروم با او حرف بزنم شاید دعوا شده و من را بزند. شاید هم از من شکایت کند. نکند که نتوانم ماشین را درست تعمیر کنم. حالا باید با صافکار سر و کله بزنم و آنها هم همیشه گران حساب می کنند.»

میل و آرزو: «فکر کنم بتوانم از این تصادف پولی به جیب بزنم. بهتر است وانمود کنم مهره های گردنم جابجا شده اند. یک وکیل خوب سراغ دارم. می توانم از یک جای گران قیمت برای بیمه تخمین بگیرم، ولی بعد از دریافت پول، آنرا در یک جای ارزان تعمیر کنم.»

خشم: «احمق بی شعور! باید به او درسی بدهم. یک مشت حالش را جا خواهد آورد. باید از او شکایت کنم. خونم را بجوش آورد. حقش است که او را بکشم.»

غرور: «نگاه کن کجا می روی احمق. خدای من، مردم رانندگی بلد نیستند. همین طوری آمد عقب، مگر فکر می کند کیست؟ حتما یک بیمه ارزان و به درد نخور هم دارد. خدا را شکر که لاقط بیمه خودم خوب است.»

شهادت: «کاری است که شده. ما هر دو بیمه داریم و فکر نکنم مشکلی باشد. می روم با راننده آن ماشین صحبت کنم. نیازی نیست که کار به دادگاه بکشد.»

خنثی و بی طرف بودن: «این چیزها در زندگی اتفاق می افتد. خیلی وقت بود تصادف نکرده بودم و نوبتی هم باشد نوبتم بود که تصادفی داشته باشم.»

آمادگی و اراده: «ببینم آن راننده نیاز به کمک نداشته باشد. بگذار به او دلداری بدهم که چیزی نیست. بیمه خرج آن را می دهد.»

قبول و پذیرش: «می توانست بدتر از این باشد. خدا را شکر که کسی صدمه ندید. فقط خسارت مالی بود که آن را هم بیمه می پردازد. چیز جدی نبود، بالاخره این اتفاقات رخ می دهند.»

منطق: «بگذار عملی فکر کنم. سریع ترین و موثرترین راه رسیدگی به این شرایط چیست؟ نمی خواهم فعالیت های امروزم به خاطر این مشکل مختل شوند.»

عشق: «خدا کند او طوری نشده باشد. بروم به او دل داری بدهم. خسارت جزئی است. به او می گویم که اگر بخواهد می توانیم آنرا به پلیس گزارش نکنیم.»

آرامش: «خوش شانس نیست؟ قرار بود به هر حال گلگیر را تعمیر کنم. حالا در عوض بیمه پول آنرا می دهد. بگذار بروم به او بگویم مسئله ای نیست و برخوردی دوستانه کنم. شاید اصلاً با او دوست شدم.»

این نشان می دهد که این خود ما هستیم که به خاطر آنچه در درون داریم، به شرایط خارجی واکنشی پر از استرس نشان می دهیم. احساسات سرکوب شده و باورهای ما بر روی دیدگاهی که از خود و دیگران داریم اثر می گذارند. این احساسات و باورها حقیقتاً باعث ایجاد شرایط و اتفاقات خارجی می شوند و آنگاه ما این اتفاقات را مقصر واکنش و استرس خود می بینیم. این یک توهم است که خود را مرتب تشدید و تقویت می کند. این چیزی است که منظور بزرگان به اشراق رسیده است وقتی می گویند: «همه ما در یک توهم زندگی می کنیم.» تمام آنچه در زندگی

تجربه می‌کنیم، افکار و احساسات و باورهای خود ما هستند که به دنیای خارج فرافکنده شده‌اند که باعث می‌شوند چیزهایی که می‌بینیم اتفاق بیافتند.

بیشتر مردم در وهله‌هایی، سطوح مختلف ضمیر و روان را تجربه کرده‌اند. ولی معمولاً گرایش ما این است که مدت زیادی را نزدیک به یک سطح خاص صرف کنیم. مشغله اصلی بیشتر مردم بقاء خویش در اشکال آشکار و پنهان آن است. به همین جهت، آنچه آنها اکثراً از خود صادر می‌کنند، ترس، خشم و میل و طمع به منفعت و کسب کردن است. آنها یاد نگرفته‌اند که سطح و حالت عشق، قوی‌ترین ابزار بقا است. جالب است که همانطور که قبلاً گفتیم، داشتن یک سگ خانگی می‌تواند عمر انسان را تا ۱۰ سال افزایش دهد. عشق و توجه و دل‌سوزی که به یک موجود دیگر می‌دهیم و دوستی و همراهی که از او دریافت می‌کنیم اثر استرس را کاهش می‌دهد. عشق باعث آزاد شدن اندروفین‌ها شده و انرژی حیات را افزایش می‌دهد و مانند مرهمی بر روی صدمه‌های ناشی از استرس است.

فصل پانزدهم: رابطه بین فکر و بدن

تاثیر ذهن

قاعده کلی که باید بفهمیم این است که بدن تابع ذهن بوده و به پدیدار ساختن آنچه ذهن باور کرده، گرایش دارد. باور ممکن است آگاهانه یا ناآگاهانه باشد. این قاعده از این قانون ضمیر نشات می‌گیرد: ما تنها مشمول آنچه در ذهن نگاه می‌داریم و آنرا باور می‌کنیم هستیم. تنها قدرتی که چیزی می‌تواند بر روی ما داشته باشد، قدرتی است که با فکر خود به آن می‌بخشیم. در اینجا منظور از «قدرت»، انرژی یک چیز و خواست برای باور کردن آن است. اگر ما به سنجش درجات ضمیر بنگریم (به ضمیمه الف مراجعه کنید)، می‌توان دید که چرا ذهن از بدن قوی‌تر است. میدان انرژی سطح منطق (۴۰۰)، با تمام باورها و مفاهیم ذهنی‌اش، از میدان انرژی بدن فیزیکی (۲۰۰) بالاتر است. بنابر این بدن باورهایی که در ذهن نگاه داشته شده است را ابراز می‌نماید. استعداد و گرایش ما برای قبول کردن باورهای منفی، بسته به این دارد که تا چه حد درون خود منفی نگاه داشته‌ایم. یک ذهن مثبت از قبول افکار منفی امتناع می‌ورزد و آنها را به عنوان چیزی که برای او حقیقت ندارند و شامل او نمی‌شوند رد خواهد کرد، حتی اگر یک باور عمومی باشد. همه ما می‌دانیم که چقدر راحت می‌توان کسی که پر از احساس گناه است را محکوم نمود، یا به انسانی که از ترس پر است در مورد چیزی، مثلاً یک بیماری، احساس خطر داد.

یک مثال خوب این فکر است که «همه سرما خورده‌اند». کسی که به اندازه کافی در خود احساس گناه و ترس داشته و از قوانین ضمیر و روان غافل باشد، به راحتی آن را باور خواهد کرد. شخص به خاطر احساس گناه نهان، ناخودآگاه باور می‌کند که لیاقت مریض شدن را دارد. بدن تابع باورهای ذهن است که می‌گوید عامل سرما خوردگی واگیردار بوده و به سرعت منتشر می‌شود. بدن نیز این باور را آشکار و ابراز خواهد کرد. شخصی که ترس و احساس گناه و سایر انرژی‌های منفی را رها کرده است، یک ذهن ترسیده ندارد که باور کند: «این روزها همه سرما خورده‌اند، پس دیر یا زود من هم آنرا خواهم گرفت».

این‌ها دینامیک پشت مریضی‌ها هستند. مکانیزم آن توسط تغییر جریان انرژی بیولوژیک که از طریق ذهن القاء شده است و سرریز شدن انرژی‌های منفی سرکوب شده به سیستم عصبی خودکار اجرا می‌شود. فکر قدرتمند است، زیرا فرکانس ارتعاش بالایی دارد. یک فکر درحقیقت چیزی است که دارای یک انرژی است و هرچه انرژی بیشتری به آن ببخشیم، قدرت بیشتری برای آشکار و متجلی شدن به صورت فیزیکی خواهد داشت. آنچه آنرا «هشدارهای پزشکی» می‌نامیم تناقض خود را در اینجا نشان می‌دهد. افکار ترسناک راجع به بیماری‌ها توسط رسانه‌ها دامن زده شده و به شیوع آنها کمک می‌کند. هشدارهای مربوط به سلامتی و مریضی که بر اساس ترس هستند، یک فضای ذهنی بوجود می‌آورند که همان چیزی که درباره آن هشدار می‌دهند را تقویت کرده و موجب می‌شوند.

در اطراف و بر روی بدن فیزیکی، پیکره انرژی ما قرار دارد که قالب آن شباهت کلی به بدن فیزیکی داشته و در حقیقت الگوهای انرژی آن، بدن فیزیکی را کنترل می‌کند. این کنترل در سطح فکر و نیت ما است. فیزیک کوانتم پیشرفته نشان داده که در فضای ذرات اتمی، صرف مشاهده ما رفتار این ذرات را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

قدرت ذهن بر روی بدن در تحقیقات پزشکی نیز نشان داده شده است. به عنوان مثال در یک تحقیق، به تعدادی زن گفته شد که به آنها هورمونی تزریق می‌شود که باعث خواهد شد پرپود ماهانه آنها دو هفته جلو بیافتد. ولی در حقیقت به آنها تنها آب مقطر تزریق شد. با این حال در بیش از دو سوم آنها نشانه‌های پرپود ماهانه، چه از نظر بدنی و چه روانی، زودتر از موقع اتفاق افتاد.

یک مثال روشن دیگر برای این قانون ضمیر و روان را می‌توان در افرادی که مشکل چند شخصیتی دارند مشاهده نمود. قبلاً تصور می‌شد که این مشکل نادر است، ولی امروزه معلوم شده که به نسبت شایع می‌باشد و حجم تحقیقات روی آن افزایش چشمگیری یافته است. این تحقیقات نشان می‌دهد که شخصیت‌های مختلفی که در یک بدن هستند، تظاهرات فیزیکی مختلفی را به همراه می‌آورند. در این افراد، بسته به اینکه کدام شخصیت را ابراز می‌کنند، در نوار مغزی، دستخط، قدرت تحمل درد، واکنش پوست به تحریک الکتریکی، ضربب هوشی، پرپود ماهانه، نیم‌کره غالب مغز، توانایی‌های کلامی و گویش و دید الگوهای متفاوتی مشاهده شده است. مثلاً وقتی که شخصیتی که به آلرژی باور دارد غالب است، فرد آلرژی خواهد داشت ولی وقتی که شخصیت دیگری ظهور می‌کند، آلرژی او هم ناپدید می‌شود. در یک شخصیت، فرد برای مطالعه به عینک نیاز دارد، ولی در شخصیت دیگر ندارد.

در افراد عادی این پدیده‌های فیزیکی همچنین می‌توانند تحت هیپنوتیزم خود را ظاهر کنند. اشخاصی که تحت هیپنوتیزم به آنها القا شده که به گل رز حساسیت دارند، وقتی که از هیپنوتیزم بیرون می‌آیند و به یک گلدان گل رز می‌رسند شروع به عطسه می‌کنند، حتی اگر گل‌ها مصنوعی باشند.

«سر جان اکلس» (Sir John Eccles) دکتر مغز استرالیایی، گفته که بعد از عمری مطالعه و تحقیق، برای او ثابت شده که بر خلاف آنچه علم و پزشکی باور دارد، مغز منشأ فکر نیست، بلکه برعکس آن صادق است. فکر مغز را کنترل می‌کند که مانند یک رادیو امواج فکری را دریافت می‌نماید.

مغز مانند یک دریافت کننده، فرم‌های فکری را گرفته و آنها را به عملکردهای مغزی و حافظه تبدیل می‌کند. به عنوان مثال، تا همین اواخر تصور می‌شد که حرکت ارادی ماهیچه‌ها از قسمت کورتکس حرکتی در مغز منشأ می‌شود. ولی همانطور که اکلس گزارش داده، اکنون مشخص شده است که قصد و اراده برای حرکت یک ماهیچه در قسمتی از مغز به نام کورتکس تکمیلی اثر می‌گذارد که در کنار کورتکس حرکتی قرار دارد. بنابراین مغز توسط قصد و نیت ما فعال می‌شود، و نه برعکس.

ما این را در بسیاری از تحقیقات که در آن از مغز افراد در حال مدیتیشن تصویر برداری شده است می‌بینیم. برای مثال، تحقیقات دکتر «ریچارد دیویدسون» (Richard Davidson) در دهه قبل در دانشگاه «ویسکانسین» (University of Wisconsin) نشان داده که مدیتیشن با تمرکز بر روی محبت و شفقت، فعالیت کورتکس جلوی مغز - که جایگاه عواطف مثبت و خوشحالی است - را افزایش داده و باعث تولید امواج مغزی پر قدرت و هم‌زمان گاما می‌گردد (که نشانه بسط یافتن آگاهی و ادراک و بصیرت است). آنچه در ذهن نگاه داشته شود، این قدرت را دارد که فعالیت مغز و آناتومی آنرا تغییر دهد.

تمام قسمت‌های بدن ما مشمول تاثیرات انواع باورهای آگاهانه و ناخودآگاه که در ذهن خود نگاه داشته‌ایم می‌باشند. این شامل باور ما درباره اثرات مواد غذایی مختلف، آلرژی‌ها، ناهنجاری‌های پرئود ماهانه، عفونت‌ها و امراض دیگر هستند که در اثر باورهای خاص، به اضافه استعداد استرس ما به خاطر احساسات منفی سرکوب شده، خود را نشان می‌دهند.

«نرمن کازینز» (Norman Cousins) که برای سه دهه ویرایش‌گر اصلی مجله «مرور شنبه» (Saturday Review) بود، این اصل را با درمان یک مریضی جدی خود توسط خنده ثابت کرد. او در کتاب «آناتومی یک مریضی» (Anatomy of an Illness) که درباره تجربه وی در مورد التیام آرتروز فلج کننده‌اش بود، گفت که چگونه با مصرف زیاد ویتامین ث و خنده شدید در اثر تماشای فیلم‌های کمدی برادران مارکس، توانست آرتروز خود را شفا دهد. او کشف کرد که خنده یک اثر ضد درد دارد که می‌توانست درد او را برای دو ساعت ساکت کند. خنده یک روش رها کردن است. کازینز از طریق خنده به طور پیوسته احساسات منفی زیرین و پنهان خود را رها کرده و اثر افکار منفی را خنثی می‌کرد. این به تدریج باعث تغییرات خیلی مثبت و مفیدی در بدن او شد که در نهایت به التیام آرتروز او انجامید.

باورهای مریضی آفرین

برای روشن کردن درجه‌ی استعدادمان برای مریضی‌ها، می‌توانیم این سؤال‌ها را از خود بپرسیم:

- آیا من درباره سلامتی‌ام نگران هستم و افکار ترسناک درباره اینکه چه اتفاقی برای من خواهد افتاد در ذهن نگاه می‌دارم؟
- آیا شنیدن خبری راجع به یک بیماری جدید که بر سر زبان‌ها افتاده است، به من احساس پنهانی هیجان و ترس و خطر می‌دهد؟
- آیا وقت زیادی را صرف تست‌های پزشکی و مطالعه درباره امراض می‌کنم؟
- آیا فکر می‌کنم محیط و مردم پر از خطرات آشکار و پنهان هستند؟
- آیا اعتقاد دارم که فلان مرض در اقوام و خانواده ما ارثی است؟
- آیا به فیلم‌های پر خشونت علاقه دارم؟
- آیا احساس گناه زیادی می‌کنم؟
- آیا خشم زیادی در خود نگاه داشته‌ام؟
- آیا به قضاوت درباره دیگران و محکوم کردن آنها تمایل دارم؟
- آیا در ناامیدی گیر کرده‌ام؟

آیا فکر می‌کنم اگر یک بیماری شایع بود، من هم به احتمال زیاد به آن مبتلا خواهم شد؟

آیا بیشتر به فواید ظاهری و مادی و پرستیژ یک دوستی اهمیت می‌دهم یا به رابطه انسانی؟

برای جمع بندی، راه تغییر دادن بدن مان این است که افکار و احساسات خود را تغییر دهیم. باید افکار و باورهای منفی را رها ساخته و بار احساسات منفی که به آنها انرژی می‌بخشند را از روی دوش خود پایین بیاوریم. باید برنامه‌های منفی که دنیا به خورد ما می‌دهد یا باورهای خود ما موجب آن می‌شود را خنثی سازیم.

آثار زیان‌بار برنامه‌های منفی که ریشه در ترس دارند را می‌توان در کسانی که گرفتار ترس از غذا، مواد شیمیایی و عوامل محیطی شده‌اند، مشاهده نماییم. هر روز اعلام می‌شود که فلان ماده شیمیایی یا غذایی چه ضررهایی دارد. هرچه ترس بیشتری داشته باشیم، سریع‌تر تحت تاثیر برنامه‌ها و تلقینات خارجی قرار می‌گیریم و بدنمان به آن پاسخ خواهد داد. امروزه ترس از انواع مواد، غذاها، هوا، انرژی‌ها و دیگر عوامل و محرکات محیطی به حد هراس و کژپنداری رسیده است. بعضی از مردم چنان هراس و تشویشی نسبت به محیط اطراف دارند که باعث شده دنیای آنها کوچک‌تر و کوچک‌تر بشود و هر روز هم بر ترس آنها اضافه می‌گردد. حتی بعضی از آنها از دنیا فرار کرده و در حباب خود زندگی می‌کنند. آنها قربانی افکار خود هستند.

این حتی می‌تواند برای یک شخص معقول و عادی اتفاق بیفتد، حتی یک پزشک. برای من این ترس از چیزهایی مثل گرده گل، موی سگ و گربه، پر، گرد و خاک شروع شده و به تدریج چیزهای دیگر مانند شکر، مواد افزودنی غذایی، تخم مرغ (کلسترول) و چیزهای دیگر به آن افزوده شد. دنیا چنان کوچک شد که دیگر هیچ چیز سالمی برای خوردن یا لباس بی‌ضرری برای پوشیدن باقی نماند. بدن نیز با نشان دادن انواع آلرژی‌ها و امراض، آن را ثابت کرد.

آنگاه با یاد گرفتن یک حقیقت بنیادی تمام این الگو از هم فرو پاشید: «آنچه در ذهن نگاه داشته شود گرایش به ظاهر شدن در دنیای خارج را دارد» و این شامل باورهای ناخودآگاه نیز می‌شود. مقصر دنیا نبود، بلکه ذهن بود که تمام برنامه‌های منفی و شرطی شدن‌های ناشی از ترس را در خود نگاه داشته بود و بدن نیز از آن تبعیت می‌کرد. درک این قانون ضمیر، ترس خارج از کنترل را معکوس نمود. همانطور که هر باور یک به یک بررسی شده و رها گردید، تمام واکنش‌های منفی بدن و امراض و عوارض مربوطه ناپدید شدند. به عبارت دیگر، این گیاه پیچک سمی نبود که باعث ایجاد آلرژی می‌شد، بلکه باور ذهن بود که این گیاه عامل آلرژی است. با رها کردن این باورها توسط ذهن، واکنش‌های بدن نیز از بین رفتند.

نتایج تست ماهیچه‌ای کاملاً معکوس شدند. آنچه تا قبل از این باعث تضعیف ماهیچه‌ها می‌شدند اکنون دیگر اثری نداشتند. واضح است که استعداد کلی استرس به طرز چشم‌گیری کاهش یافت، به طوری که دیگر بدن به آنچه که محرکات منفی به حساب می‌آمدند واکنشی نشان نمی‌داد.

مقایسه با تکنیک‌های دیگر

همانطور که دیده‌ایم، استرس یک واکنش درونی به محرکات خارجی است. آنچه استرس را خلق می‌کند، در حقیقت فشار احساسات و انرژی‌های منفی‌ای که سرکوب و مهار شده‌اند می‌باشد و این، اشاره به پایین بودن سطح کلی ضمیر و روان دارد. بنابراین برای از بین بردن استرس، محتوای

روان و ضمیر ماست که باید تغییر داده شود. درمان‌های عمومی استرس که تجویز می‌شوند مشابه درمان‌های پزشکی هستند. آنها تنها سعی دارند که نتایج و خسارات بدنی ناشی از استرس را ترمیم کنند، به جای آنکه عوامل درونی آن را برطرف نمایند. هیچ کدام از آنها به ریشه اصلی مسئله نمی‌پردازند. بیشتر آنها شامل روش‌های به نسبت پیچیده و وقت‌گیری هستند که معمولاً در حین یک اتفاق استرس آفرین قابل بکارگیری نیستند.

به عنوان مثال فرض کنید در حال سخنرانی یا درس دادن هستیم. این عملی نخواهد بود که کلاس یا سخنرانی خود را متوقف کرده تا از تکنیک تنفسی یا هیپنوتیزم یا طب سوزنی برای کاهش استرس استفاده نماییم. شناور شدن در آب در میان یک مشاجره خانوادگی چقدر امکان‌پذیر است؟

چون این تکنیک‌ها موقتی، وقت‌گیر و اغلب هزینه‌بر هستند، مردم اکثراً برای مدت کوتاهی آنها را با شوق و ذوق دنبال می‌کنند، ولی کمی بعد هیجان و علاقه خود را برای ادامه آنها از دست می‌دهند، زیرا اثر چشم‌گیری مشاهده نمی‌نمایند. دیدگاه و جهان‌بینی آنها همانی که بوده باقی مانده است. همان فشارهای احساسی هنوز وجود دارند. شخصیت، تغییری نکرده است. شرایط زندگی و محیط عوض نشده‌اند. سطح ضمیر و ادراک شخص بالاتر نرفته است. روان او هنوز مانند سابق است. انتظارات و دیدگاه‌های او مانند قبل ادامه یافته و بنابراین زندگی نیز مانند سابق خواهد بود.

کاهش واقعی استرس بدون رشد سطح ادراک و بیدار کردن ضمیر ممکن نیست! وگرنه تنها نتایج استرس می‌توانند بهبود داده شوند. تمام آن روش‌هایی که بعد از حس شدن استرس بکار گرفته می‌شوند، تنها مقداری به تسکین بعضی از عوارض خاص و دردهای ناشی از آن کمک می‌کنند، در حالی که ریشه مشکل را نادیده می‌گیرند. یک نفر می‌تواند برای یک عمر تمام آن تکنیک‌ها را بکار گیرد ولی همان شخص قبلی با استعداد بالا برای استرس باقی بماند. تجربه ما نشان داده است که استفاده آگاهانه از مکانیزم تسلیم، برای رسیدگی به امراض مزمن ناشی از استرس، مؤثرتر می‌باشد. چون در این روش ریشه‌های عاطفی و احساسی این امراض برداشته می‌شوند، آنها به سرعت التیام می‌یابند و بیشتر اوقات به مداوای بیشتر نیازی نیست.

در موارد نادر دیگر که مریضی‌های طولانی مدت، حتی بعد از تسلیم کردن افکار و احساسات منفی نیز هنوز ادامه می‌یابند، ممکن است عوامل ناشناخته دیگری مثل «کارما» دخالت داشته باشند. در چنان مواردی می‌بایست تمایل و اصرار خود را برای کنترل کردن تجربه‌ی زندگی مان تسلیم کرده و منتظر رسیدن به کشف و آگاهی بیشتر درونی در مورد ریشه و اهمیت آن بیماری باشیم. تسلیم بسیار عمیق هنگامی کامل می‌شود که شخص حتی نیاز و خواست خود برای التیام بدن را نیز رها سازد. حالت آرامش کامل درباره یک وضعیت خاص وقتی حاصل می‌گردد که به هر سه جنبه‌ی مختلف آن وضعیت - یعنی جنبه فیزیکی، ذهنی و معنوی - رسیدگی شده ولی توقع و میل به یک نتیجه خاص، تسلیم و رها گردد.

آرامش با تسلیم کامل و مطلق به آنچه [که اکنون] هست محقق می‌گردد!

فصل شانزدهم: فواید رها کردن

رشد عاطفی

واضح ترین و بدیهی ترین اثر رها کردن احساسات منفی، از سرگیری رشد عاطفی و روانی و حل شدن مشکلاتی که بعضاً طولانی مدت شده اند می باشد. تجربه کردن اثرات پر قدرت رفع موانع موفقیت و خوشنودی خود از زندگی، احساس لذت و رضایت به همراه خواهد داشت. ما به زودی کشف خواهیم کرد که افکار محدود کننده و باورهای منفی، که ما با غفلت و سادگی خود آنها را حقیقت فرض کرده بودیم، تنها نتیجه احساسات منفی انباشته شده در ما بودند. وقتی که احساسات رها گشتند، آنگاه الگوی فکری از «نمی توانم» به «می توانم» و «با خوشحالی آنرا انجام می دهم» تبدیل خواهد گشت. میدان هایی در زندگی برای ما گشوده خواهند شد که به کلی جدید هستند. چیزهایی که قبلاً برایمان ناجور و بدقواره می نمودند، اکنون بدون تلاش و لذت بخش می گردند.

یک مثال که این رشد را به خوبی نشان می دهد تجربه یک مرد میان سال، موفق، حرفه ای و با هوش بود که تمام عمر نتوانسته بود برقصد. او همیشه بشدت آرزو داشت برقصد و چندین بار در کلاس رقص ثبت نام کرده بود. ولی هر دفعه خود را انعطاف ناپذیر، بدقواره، دستپاچه و خجالتی می یافت. او گاهی با تکیه به اراده محض به هر شکل ممکن حرکات رقص را انجام می داد، ولی هیچ وقت از آن لذت نمی برد و برای او راحت و طبیعی نبود. حرکات او خشک بوده و با فکر و حساب زیاد انجام می شدند. کل این تجربه برای او لذتی به همراه نداشت و اعتماد بنفس او را در رقص اضافه نمی کرد.

بعد از حدود یک سال استفاده از مکانیزم رها کردن، یک شب در یک مهمانی، زنی به او اصرار کرد که بلند شده و برقصد. او پاسخ داد: «می دانی که من نمی توانم برقصم.» ولی آن زن به اصرار خود ادامه داد و گفت: «اصلاً به پاهایت فکر نکن. فقط من را تماشا کن و هر کاری که می کنم را انجام بده.» بالاخره او با کراهت از جای خود بلند شده و احساس مقاومت و نگرانی را در خود رها ساخت.

هنگام رقص، او کاملاً مقاومت خود را رها کرد. در یک لحظه، احساسات درونی او از درجه روان مردگی به درجه عشق صعود کرده و در کمال تعجب شروع به رقصیدن کرد، همانطور که همیشه آرزوی آن را داشت و حسرت آن را می خورد! ناگهان بیدار شده و کشف کرد که «می توانم!» عشق او به لذت و شوق و حتی احساس وجد و خلسه تبدیل شد. لذت و سرور او به همه سرایت کرد و دوستان همه به او نگاه می کردند. او از حالت ذوق و لذت بالایی که داشت، ناگهان به تجربه یکی بودن با هم رقص خود رسید. ناگهان خویشتن را از درون چشمان هم رقصش دید و متوجه شد که در حقیقت فقط یک «خود» در پشت تمامی خودهای مجزا است. آن دو به صورت تله پاتی و فکری به هم مرتبط بودند. او هر حرکت هم رقصش را کثری از ثانیه قبل از انجام آن می دانست. آن دو در هماهنگی کامل بودند، گویی سالها با یکدیگر رقص تمرین کرده بودند. او به سختی می توانست لذت و ذوق خود را پنهان کند. اکنون رقص برای او بدون تلاش و به خودی خود اتفاق می افتاد و نیازی به فکر کردن نداشت.

این یک تجربه‌ی بسیار والا بود که زندگی این مرد را تغییر داد. آن شب وقتی به خانه بازگشت، باز هم مقداری رقصید. برای او رقص دیسکوی بدون سبک از همه سخت‌تر بود، زیرا قاعده‌چندانی ندارد که بتوان به خاطر سپرد. این رقص نیاز به خود جوشی و احساسی آزاد و پیروی کردن از احساس خود در لحظه را دارد و این دقیقاً برای او دشوارترین چیز بود. وقتی که به خانه رفت، او یک موزیک دیسکو گذاشته و شروع به رقصیدن کرد. وقتی در حال رقص خود را در آینه نگاه می‌کرد، شیفته احساس آزادی درونی‌اش و تسلیم بودن بدن به این احساس شده بود.

ناگهان او یک زندگی قبلی را به طور خیلی واضح و با جزئیات آن به یاد آورد. او در آن زندگی یک رقص خیلی ماهر بود و شروع به یادآوری آموزش‌های استادان رقصش از آن زندگی کرد. وقتی که آن دستورالعمل‌ها را بکار گرفت، نتیجه‌ی آن خارق‌العاده بود! متوجه شد که یک مرکز ثقل توازن عمودی در اوست و شروع به چرخیدن دور آن با توازن کامل کرد. حرکات او بدون تلاش صورت می‌گرفتند و او تبدیل به یک مشاهده‌گر صرف رقص خود شد. دیگر احساس «من» در آن نبود، تنها احساس لذت و سرور و رقصیدن بود. ناگهان متوجه علت و اساس رقص صوفی و چرخیدن درویش‌ها شد. توانایی آنها برای چرخیدن بدون احساس سرگیجه یا خستگی، از آن درجه و سطح بیداری ضمیر و ادراک و تسلیم کردن خود فردی ریشه می‌گیرد.

جهش درونی‌ای که آن مرد در زمینه‌ی رقص تجربه کرد، به بسیاری دیگر از جنبه‌های مسدود مانده‌ی زندگی او نیز سرایت نمود. محدودیت‌های قبلی او جای خود را به توسعه و گسترش سریع دادند. این تحولات برای خانواده و دوستان او خیلی آشکار بودند. تعریف‌های آنها اعتماد بنفس و علاقه‌ی او را برای ادامه رها ساختن احساسات و افکار منفی، که راه او را برای تجربه کردن سرور و هیجان در زندگی سد کرده بودند، افزایش می‌داد.

این تجربه به چندین علت با جزئیات آن اینجا بازگو شده است. این تجربه مقیاس و سنجش بیداری ضمیر را که ما در فصل گذشته بحث کردیم نمایش می‌دهد. این مرد برای مدت پنجاه سال از زندگی خود، در درجات پایین این مقیاس قرار داشت و باور او «نمی‌توانم» بود. این دست و پا بسته بودن، اعتماد بنفس او را کاهش داده و باعث شده بود که به دنبال فرصت‌های جدید نرود. برای سال‌ها او از شرکت در برنامه‌ها و مهمانی‌هایی که در آن رقصیدن بود اجتناب می‌ورزید. او از دست خودش به خاطر این محدودیت عصبانی بود و اگر کسی از او برای رقص دعوت می‌کرد، از دست او نیز عصبانی می‌شد. در ظرف چند دقیقه، او تمام احساسات در مقیاس سنجش احساسات و ضمیر را تا بالای آن تجربه کرد. در آن نقطه، یک سطح بالاتر ضمیر و یک بیداری به سطوح بالای معنوی برای او پدیدار شد. با بیداری ضمیر، توانست به توانایی‌های فراطبیعی و دماغی خود (مانند ارتباط تله‌پاتی، به یادآوری زندگی‌های گذشته، هم‌زمانی^۱ [synchronicity]) پی برده و آنها را شکوفا سازد. در نتیجه رفتار او در زندگی تغییر یافت و گشتاور و نیروی این تغییر، محدودیت‌ها و موانع بی‌شماری را در زندگی از سر راه او برداشت. او از دوستان و اطرافیان نیز به خاطر این تغییرات پاسخ مثبت دریافت کرد، که باعث تقویت انگیزه‌ی او برای رشد و پیشرفتی شد که در آن بود.

^۱ اتفاقات مثبتی که به ظاهر تنها یک تصادف و خوش شانسی می‌آیند، ولی در حقیقت از روی هدف و برنامه در موقع مناسب به زندگی شخص آورده شده‌اند.

سرعت رشد احساسی کسانی که از مکانیزم رها کردن استفاده می کنند تابع ثبات رویه و تداوم آنها در رها کردن احساسات منفی است و بستگی به سن و سال آنها ندارد. مردم از سن نوجوانی تا هشتاد سالگی آنرا بکار گرفته و نتایج مشابه دریافت کرده اند.

احساسات سرکوب و مهار شده، برای پایین و پنهان باقی ماندن نیاز به انرژی دارند. همین طور که این احساسات رها می گردند، انرژی هایی که صرف پایین نگاه داشتن منفی ها می شدند آزاد شده و به صورت سازنده مصرف می گردند. نتیجه رها ساختن این است که انرژی بیشتری برای خلاقیت، رشد، کار و ارتباطات انسانی در اختیار ما خواهد بود. کیفیت و لذت این فعالیت ها افزایش خواهد یافت. انرژی بیشتر مردم بیش از آنی تحلیل رفته که بتوانند این فعالیت ها را با کیفیت بالایی تجربه کنند، مگر اینکه برنامه های منفی مخالف حل و رها شده باشند.

حل مسائل

موثر بودن روش رها سازی در پیدا کردن راه حل برای مسائل مختلف معمولاً چشم گیر است. خیلی مهم است که این فرایند را درست بفهمیم، زیرا با روش های معمول دنیا خیلی فرق دارد. روشی که نتیجه سریع و راحت به دنبال دارد این است: به دنبال راه حل نگرد، بلکه احساسی که پشت سؤال و مسئله است را رها ساز! وقتی ما احساسی که پشت سوال ما قرار دارد را تسلیم کنیم، می توانیم هر احساس دیگری درباره ی آنچه به نظر ما مشکل است را نیز رها سازیم. وقتی ما به طور کامل تمام مولفه ها را تسلیم کردیم، جواب مسئله آنجا منتظر ما خواهد بود. ما به دنبال آن نمی گردیم. تصور کنید که این برخورد چقدر ساده تر و راحت تر از روش معمول ذهن برای حل مسائل است که معمولاً طولانی، غیر موثر و پرتلاش است. معمولاً ذهن به طور بی پایانی به دنبال شکار راه حل، به هر گوشه و زاویه ای سر می کشد و با سعی و خطا یک به یک جواب ها را امتحان می کند تا جواب صحیح را بیابد. علت اینکه ذهن نمی تواند به راحتی تصمیم گرفته و جواب را بیابد این است که در جای اشتباه به دنبال آن می گردد.

بیایید ببینیم که در یک مثال معمول روزانه این فرایند چطور کار می کند. فرض کنید با همسران در مورد اینکه کدام فیلم را تماشا کنید اختلاف نظر دارید. باید نگاه کنید که احساسی که پشت مسئله وجود دارد چیست. شاید مثلاً احساس عصبانیت و آزرده گی به خاطر این باشد که به اندازه کافی به صورت رمانتیک با یکدیگر وقت صرف نمی کنید. وقتی که این احساس را درون خود قبول می کنید که آنچه می خواهید واقعاً صرف کردن وقت همراه با عشق و محبت به همسران است، درمی یابید که اصلاً رفتن به سینما برایتان هدف اصلی نیست، فقط می خواهید با هم باشید. یا ممکن است نقطه مقابل آن درست باشد. شاید می خواهید به سینما بروید زیرا از اینکه در خانه مانده و مجبور باشید با هم حرف بزنید می ترسید. می بینید که احساساتی که جمع کرده اید ناخوشایند هستند. احساس آزرده گی می کنید، ولی باید میل به اینکه این احساس را تغییر دهید را رها سازید و بگذارید سر جایش باشد. مسئله ای نیست که احساس آزرده گی می کنید. با تسلیم کردن مقاومت خود در برابر احساس آزرده گی، احساس گناه در شما کاهش می یابد. به همسر خود اعتراف می کنید که آزرده هستید و با او صحبت کرده و احساس او نیز رو آمده و سبک می شود. آنگاه هر دو احساس سبکی و نزدیکی به یکدیگر کرده و می گوید: «اصلاً سینما رفتن مهم نیست. بگذار در خانه مانده و با یکدیگر وقت رمانتیک صرف کنیم و سپس برای قدم زدن زیر نور ماه برویم.»

این برخورد در تمام تصمیم‌گیری می‌تواند مفید باشد. وقتی که اول خود را از احساسات زیرین رها می‌سازیم، تصمیمات ما بیشتر بر اساس واقعیت و خرد خواهند بود. به یاد بیاورید که چقدر تاکنون نظر خود را راجع به یک چیز تغییر داده‌ایم و از تصمیم گذشته‌ی خود پشیمان شده‌ایم. این به این خاطر است که پشت تصمیم ما یک احساس ناآگاهانه و رها نشده وجود داشته است. وقتی که آنچه تصمیم گرفتیم عملی شد، احساسات زیرین مربوط به آن تغییر می‌کند. آنگاه از دیدگاه این فضای احساسی جدید مشاهده می‌شود که تصمیم اشتباه بوده است. این مرتب اتفاق می‌افتد، تا جایی که بیشتر مردم از تصمیم گرفتن واهمه پیدا می‌کنند، زیرا خیلی در گذشته تصمیماتشان اشتباه از آب درآمده است.

بسیاری اوقات مشکلات طولانی مدت را می‌توان توسط مکانیزم تسلیم بسرعت حل کرد. برای اینکه دریابیم که چقدر این برخورد بسرعت می‌تواند جواب بدهد، بگذارید آنرا امتحان کنیم. چند مسئله که مدت زیادی برایتان مطرح بوده‌اند را انتخاب کرده و جستجو به دنبال جواب برای آنها را متوقف کنید. ببینید احساس زیرینی که اصلاً مسئله و مشکل را بوجود آورده چیست و آنرا رها سازید. وقتی که احساس رها شد، جواب خود به خود ظاهر می‌گردد.

سبک زندگی

بسیاری از تعلقات و فعالیت‌های ما حول محورهای ترس، خشم، احساس گناه و غرور می‌چرخند. وقتی که این احساسات منفی در یک زمینه‌ی خاص رها شدند، در آن زمینه به سطح روحیه و شهامت صعود می‌کنیم. در این سطح، زندگی و فعالیت‌های ما شروع به تغییر می‌کند. اگر هم به یک فعالیت خاص هنوز ادامه بدهیم، انگیزه‌های ما و نتیجه آن فعالیت نسبت به گذشته متفاوت خواهد بود. به جای یک رضایت کم‌رنگ و تیره، می‌توانیم سرور و لذت را تجربه کنیم. ممکن است همان کارهای قبل را انجام دهیم، ولی اکنون به جای احساس الزام و ناچاری، از روی میل و لذت خواهد بود. ما آن کار را انجام می‌دهیم چون می‌خواهیم آنرا انجام دهیم، نه به این خاطر که مجبوریم. قطعاً این به انرژی خیلی کمتری نیاز دارد.

یک چیز دلپذیر که کشف خواهیم کرد این است که ظرفیت ما برای عشق ورزیدن بسیار بیشتر از چیزی است که حتی تصور آن را داشتیم. هرچه بیشتر رها می‌کنیم، مهربان‌تر می‌شویم. زندگی ما هرچه بیشتر صرف انجام کارهایی خواهد شد که دوست داریم، و همراهی مردمی که به آنها احساس علاقه و محبت فزاینده می‌کنیم. در این صورت، زندگی ما متحول می‌گردد، متفاوت با گذشته به نظر خواهیم رسید و واکنش مردم نسبت به ما تغییر خواهد یافت. خوشحال، راحت و آرام خواهیم بود. مردم به طرف ما جذب خواهند شد زیرا در جوار ما احساس راحتی و خوشحالی می‌کنند. از گارسون رستوران گرفته تا راننده تاکسی، همه ناگهان به طرز اسرار آمیزی به ما سرویس بهتری می‌دهند و مؤدب‌تر خواهند بود. آنگاه شما از خود خواهید پرسید: «آخر چه چیزی در دنیا تغییر کرده است؟» جواب این است: «شما».

همینطور که منفی‌ها را رها می‌سازیم، توانایی و قدرت‌های خود را بیشتر بیدار می‌کنیم. این خود به خود اتفاق می‌افتد. خوشحالی همیشه آنجا بوده، تنها اکنون که موانع سر راه آن تسلیم و برداشته شده است می‌تواند دوباره بدرخشد. اکنون روی هر کسی که به او بر می‌خوریم تاثیر

مثبت می‌گذاریم. عشق در میان احساسات انسان پر قدرت‌ترین ارتعاشات انرژی را دارد. به خاطر عشق، مردم هر مسافتی را طی می‌کنند و کارهایی را حاضرند انجام دهند که هرگز برای پول انجام نمی‌دهند.

وقتی سدهای منفی و «نمی‌توانم»ها برداشته شدند، میدان‌های کاملاً جدیدی در زندگی به روی ما باز می‌شود. موفقیت، نتیجه مشغول بودن به کارهایی است که بیشترین علاقه را به آنها داریم. در صورتی که بیشتر مردم در کارهایی گیر کرده‌اند که فکر می‌کنند مجبور به آن هستند. با برداشتن محدودیت‌ها، زمینه‌های کاملاً جدیدی در خلاقیت و ابراز خویشتن در دسترس ما قرار می‌گیرد.

یک نمونه، مورد زن جوانی بود که استعداد طبیعی زیادی در موسیقی داشت. ولی او بیشتر وقت خود را در یک شغل کسل‌کننده، که تصور می‌کرد به خاطر نیاز مالی‌اش محتاج به آن است، صرف می‌نمود. علاقه‌ی واقعی او این بود که وقتی تنها در خانه است، موسیقی بنوازد. ولی او این کار را صرفاً برای لذت شخصی انجام می‌داد. چون اعتماد بنفس کافی نداشت، به ندرت برای کسی موسیقی می‌نواخت، حتی برای دوستان نزدیک‌اش. او به تدریج محدودیت‌های درونی‌اش را رها کرد، یعنی تمام احساسات با انرژی پایین که مانع ابراز خویشتن او شده بودند. توانایی و اعتماد بنفس او با سرعت افزایش یافت، آنچنان که شروع به نواختن در جلوی عموم کرد. استعداد او مورد اقبال عموم قرار گرفت و کم‌کم شروع به نواختن موسیقی به صورت حرفه‌ای کرد. بالاخره او یک کار حرفه‌ای منتشر کرد که به اندازه کافی موفقیت‌آمیز بود که بتواند شغل قبلی‌اش را کم کرده و فقط به صورت پاره وقت کار کند. اکنون می‌توانست وقت و انرژی بیشتری را در این حرفه‌ی جدید و در حال شکوفایی، که از آن اینچنین لذت می‌برد، صرف کند. گرچه او هیچ سر رشته‌ای در تجارت نداشت، شرکت موسیقی خودش را افتتاح کرد و ظرف یک سال کارهای موسیقی‌اش را به کل کشور [آمریکا] و سپس به اروپا فرستاد. او در کمال خشنودی دریافت که می‌تواند آنچه از آن بیشترین لذت را می‌برد را انجام داده و در عین حال نیز بسیار موفق باشد. افزایش شادی و سرزندگی او برای همه نمایان بود و موفقیت به جنبه‌های دیگر زندگی‌اش نیز سرایت کرد.

مثال دیگر، یک مهندس میان سال بود که هیچ خلاقیتی نداشت و همیشه از شعر و شاعری متنفر بود. بعد از اینکه یاد گرفت که احساسات منفی خود را رها سازد، ناگهان دریافت که به اشعار «هاییکو» (نوعی سبک شعر ژاپنی) علاقه داشته و خود شروع به سراییدن اشعار هاییکو نمود. نمونه دیگر یک زن شصت ساله بود که با وجود سن بالا و کار تمام وقتش تصمیم گرفت به صورت پاره وقت به کالج بازگردد. بالاخره او مدرک لیسانس و سپس فوق لیسانس و دکترای خود را گرفته و یک مدیر عالی رتبه با مسئولیت زیاد شد.

هزاران هزار مثال از این گونه موارد وجود دارد که افراد بعد از اینکه «نمی‌توانم» را تسلیم و رها کردند، شاهد باز شدن ناگهانی میدان‌های جدیدی در زندگی خود بوده‌اند. اغلب با این روش، گره‌های قدیمی زندگی که مدت زیادی از آنها گذشته است را می‌توان به سرعت گشود.

شاید با عقل جور در نیاید، ولی گاهی چنین جهش‌ها و گسترش‌های ناگهانی می‌تواند باعث آشفته‌گی و پکری دوستان و خویشان ما گردد، زیرا از دید آنها توازن قبلی بهم خورده است. کارهایی که قبلاً از روی احساس گناه، فشار، ترس و اجبار انجام می‌شدند، ممکن است ناگهان متوقف شوند. سطوح جدید ضمیر و روان، دیدگاه شخص را متحول می‌سازد و افق‌های جدیدی را برای او پدیدار خواهد ساخت. بسیاری از انگیزه‌ها که در سابق محرک بودند می‌توانند اکنون بی‌معنا به نظر برسند. انگیزه‌هایی مانند پول، شهرت، پرستیژ، موقعیت و عنوان، قدرت، زیاده

خواهی، رقابت و نیاز به احساس امنیت، کمرنگ و ناپدید می‌گردند. به جای آنها عشق، همکاری، رضایت، فهم و ادراک، آزادی، خلاقیت، ارتقاء ضمیر و آگاهی و اشراق معنوی جایگزین می‌شود. گرایش از اتکاء زیاد به فکر کردن و تحلیل منطقی، به اعتماد به حس ششم و ادراک درونی تغییر می‌یابد. بین نیمکره راست و چپ مغز توازن برقرار می‌شود. خشکی و انعطاف ناپذیر بودن جای خود را به انطباق پذیری و انعطاف پذیری می‌دهد. میل به کاوش و تجربه کردن مهم‌تر از احساس تامین و امنیت می‌گردد.

یک مشاهده غیر منتظره درباره مکانیزم رها کردن این است که تغییرات بسیار عمده می‌توانند در زمان‌های خیلی کوتاهی رخ بدهند. الگو و عاداتی که یک عمر ریشه دوانده بودند، ناگهان ناپدید شده و قیودی که سالها دست و پای فرد را بسته بودند در ظرف چند ساعت یا چند روز از بین می‌روند. این تغییرات سریع با یک احساس سرزندگی همراه خواهد بود. انرژی حیات، که با رها کردن منفی‌ها آزاد شده است، اکنون به سوی افکار، رفتار و احساسات مثبت جاری می‌گردد و افزایش روز افزون توانایی و قدرت درونی را به همراه می‌آورد. اکنون افکار موثرتر [و شفاف‌تر] می‌گردند و نتایج بیشتر با تلاش کمتر بدست می‌آیند. با از میان برداشتن تردیدها و ترس‌ها و قیود، نیت ما قوی‌تر می‌گردند. با برداشتن منفی‌ها، نیروهای پویایی که ما را به سوی اهدافمان سوق می‌دهند آزاد شده و چیزهایی که زمانی دست نیافتنی می‌نمودند، اکنون به تحقق می‌پیوندند.

حل مشکلات روانی: مقایسه با روان درمانی

به طور عمومی، نتایج روش رها کردن سریع‌تر از روان‌پزشکی و روان‌درمانی است و معمولاً احساس آزادی و رهایی بدنبال داشته و باعث افزایش رشد روان و ضمیر می‌گردد. ولی روان‌درمانی بیشتر برای این طراحی شده که الگوهای روانی زیرین و ریشه‌ای را روشن کند. این دو می‌توانند مکمل هم باشند. روش رها کردن روان‌درمانی را تسریع می‌کند و اهداف آنرا بالاتر و کلی‌تر می‌سازد. با این حال، روان‌درمانی ممکن است به خاطر طبیعت کلامی آن و تمرکز بر روی رفتار، از نظر فکری ارضاء کننده‌تر باشد. ولی اینها دقیقاً محدودیت‌های آن نیز هستند. بسیاری از اوقات روان‌درمانی صرفاً به ما از نظر فکر بصیرت می‌دهد، ولی از نظر احساسی راه کارهای آن کند و پرمشقت و دردناک بوده و در نهایت اجرا نمی‌گردند. در مقابل، تمرکز روش رها کردن بر روی احساسات هر لحظه می‌باشد، بدون اینکه فرایند فکر را با آن مخلوط کند. وقتی که «چه»های احساسی رها شدند، «چرا»ها خودبه‌خود آشکار خواهند شد.

اینکه ریشه و علت افسردگی را تحلیل کنیم یک چیز است، ولی اینکه با رها ساختن مقاومت در برابر احساس افسردگی [موقتاً] به طور کامل وارد عمق درماندگی و ناچاری شویم کاملاً چیزی دیگری است. با اجازه دادن به اینکه احساس به طور کامل بالا بیاید، و با رها کردن هر گونه فکر و بازپرداختی که به خاطر آن دریافت می‌کنیم، از آن آزاد می‌گردیم. برای رها شدن از افسردگی، نیازی نیست که ریشه آنرا کنکاش کنیم.

هدف «رها کردن» بسیار بالاتر از هدف روان‌درمانی است. هدف نهایی رها ساختن و تسلیم، آزادی کامل [از تمام قیود درونی و بیرونی] می‌باشد. در صورتی که هدف روان‌درمانی، تنظیم و ترمیم نیت برای متوازن ساختن آن است. این دو سیستم بر اساس دو دیدگاه متفاوت از

حقیقت بنا شده‌اند. هدف روان‌درمانی این است که یک برنامه فکری نامطلوب را با برنامه دیگری که مطلوب‌تر است جایگزین نماید. در مقابل، منظور رها ساختن از بین بردن برنامه‌های فکری و احساسی محدود کننده می‌باشد. هدف آن تحقق یک ذهن شرطی نشده، و در نهایت متعالی شدن ذهن به درجات بالای ضمیر و بیداری و عشق و آرامش است.

در روان‌درمانی، مریض وابسته به دکتر و مهارت او، و هر دو متکی به تئوری‌های روانشناختی می‌باشند. تحقیقات علمی نشان داده است که نتایج روان‌درمانی ربطی به دانشگاهی که روان‌پزشک در آن تحصیل کرده یا آموزش‌های او ندارد، بلکه به ارتباط و تعامل بین مریض و پزشک و میل و اراده مریض برای بهبود و همچنین اعتماد او به روان‌پزشک بستگی دارد. بنابراین، در روان‌درمانی عواملی روانی نقش بازی می‌کنند که علم روان‌پزشکی آگاهی درستی درباره‌ی آنها ندارد.

در مکانیزم رها ساختن، نقشی برای رابطه‌ی مریض و پزشک و وابستگی به شخص دیگر یا یک تئوری خارجی وجود ندارد. سرچشمه‌های الگوهای عصبی و روان‌پریشی، همینطور که تصدیق و اذعان شده و رها و ناپدید می‌گردند، خودبه‌خود هویدا خواهند گشت. معمولاً عمق آنها بیش از آنی است که روان‌درمانی آنها را لمس کند. روان‌درمانی، بجز در چند سبک همادین و چهارچوب‌های فرا فردی مانند تحلیل یونگ، معمولاً بر پایه‌ی شناخت محدودی از ذهن بنا شده است. معمولاً مخاطب و هدف آن، قسمت محدودی از منیت (ego) است، و نمی‌تواند نیروهای پر قدرتی که محرک و کنترل‌کننده‌ی ذهن هستند را درک کند، یا از آنها غافل است. از آنجایی که هدف روان‌شناسی بیشتر یک احساس منیت متوازن است، آنچه ورای منیت است برای آن مفهومی ندارد.

در مقابل، هدف رها ساختن از بین بردن منیت است. منیت، پر از ترس و محدودیت است. وقتی که منیت رها شد، خود حقیقی و درونی گام به پیش می‌گذارد و آنچه همیشه قوی‌تر بود آشکار می‌گردد. بسیاری از روان‌پزشکان آگاهی چندانی درباره‌ی این «خود» ندارند و بنابراین نسبت به حقیقت کور هستند. از نظر سرعت و راندمان، روان‌درمانی مانند یک اسب و رها ساختن مانند یک موشک است. در مدت زمانی که طول می‌کشد تا روان‌درمانی به آهستگی به یک زاویه خاص از رفتار و افکار شخص نفوذ کند، رها ساختن ابعاد متعددی از وجود شخص را در نور دیده است.

رها ساختن یک مزیت خاص دارد و آن این است که تسلیم کردن یک احساس منفی، انرژی پشت بسیاری از احساسات منفی دیگر را نیز کاهش می‌دهد و همواره یک فرایند مثبت متقابل در جریان است. به عنوان مثال، یک مرد موفق و تحصیل کرده برای همه عمر از ارتفاع وحشت داشت. وقتی یاد گرفت که از مکانیزم تسلیم و رها ساختن استفاده کند، به این علت بود که مشکلات حاد دیگری در زندگی او وجود داشتند. بعد از اینکه تکنیک رها کردن را یاد گرفت، چنان مشغول کار روی مشکلات دراز مدت زندگی خود شد که فرصت اینکه به مشکل ترس از ارتفاع‌اش توجه کند را نیافت. ولی بعداً موردی پیش آمد که باید روی یک پشت‌بام می‌ایستاد. او در کمال تعجب دریافت که ترس از بلندی به طرز چشم‌گیری کاهش یافته است. او با خشنودی به سمت لبه پشت‌بام حرکت کرده و یک پایش را از لبه به بیرون آویزان کرد. اکنون می‌توانست بدون مشکل و راحتی از نردبان بالا رفته یا یک ساعت روی پشت‌بام بایستد. این نشان می‌دهد که با رها کردن یک ترس، سطح کلی ترس در شخص کاهش می‌یابد.

هدف روان‌درمانی، اصلاح الگوهای عصبی و روان‌پریشی است. در مقابل، هدف رها کردن، توجه به علت‌های پشت این الگوها و از بین بردن آنهاست. رها کردن، ساختار اساسی احساسات و رفتار ناهنجار را از بین برده و عصبیت را از میان برمی‌دارد درحالی‌که روان‌درمانی تنها به دنبال یک توازن عصبی می‌گردد.

یک محدودیت بیشتر روش‌های روان‌درمانی این است که روان‌پزشک تنها در چهارچوب آنچه دنیا آنرا یک منیت سالم می‌داند کار می‌کند، علی‌رغم تمامی محدودیت‌های آن. در این دیدگاه، یک شخص سالم شخصی است که همان توهمات و محدودیت‌هایی که بقیه مردم و جامعه دارند را داشته باشد. در مقایسه، هدف مکانیزم تسلیم این است که ورای توهم دنیا رفته و به حقیقت غایی ماورای آن برسیم، که تحقق خود حقیقی و کشف کردن اساس و ریشه‌ی افکار و تمامی احساسات است.

هدف رها ساختن، از میان بردن ریشه‌ی اصلی رنج و درد است. این به نظر خیلی افراطی و تکان دهنده می‌نماید، زیرا واقعاً اینگونه است! در نهایت، تمام احساسات منفی از یک ریشه سرچشمه می‌گیرند. وقتی که احساسات منفی به اندازه کافی رها شدند، این ریشه خود را می‌نمایاند. وقتی که آن ریشه نیز رها شده و شخص دیگر آنرا جزئی از هویت خود ندید، منیت و اگو منحل شده و از هم فرو می‌پاشد. در نتیجه ریشه‌ی رنج و درد از بین رفته و قدرت خود را از دست می‌دهد.

هر یک از ما مقدار محدودی احساس منفی در خود ذخیره کرده‌ایم. وقتی که فشار پشت یک احساس منفی رها گردد، آن احساس دیگر رخ نمی‌دهد. برای مثال، اگر ترس به طور پیوسته برای مدتی رها گردد، بالاخره تمام می‌شود. آنگاه حس کردن ترس مشکل یا حتی غیر ممکن می‌گردد. [برای کسی که ترس خود را پیوسته رها می‌سازد،] مقدار محرک لازم برای ایجاد ترس مرتب افزایش می‌یابد. کسی که ترس خیلی زیادی را در خود رها کرده است، نهایتاً باید خیلی بگردد تا بتواند در خود ترسی بیابد. دیگر انرژی ترس در او نیست. به طور مشابهی خشم نیز به تدریج کاهش می‌یابد، تا جایی که حتی یک محرک بزرگ نخواهد توانست باعث عصبانیت شخص بشود. شخصی که ترس و خشم خیلی کمی درون خود دارد، نسبت به مردم، اتفاقات و فراز و نشیب‌های زندگی عمدتاً احساس عشق و پذیرش می‌کند.

هدف تسلیم، متعالی شدن است. در مقابل، روان‌درمانی سطوحی از رفتار را قابل قبول می‌داند که از دیدگاه آزادی کامل پذیرفته نیست. برای مثال در روان‌درمانی، اندکی ترس، خشم و غرور ممکن است برای فعالیت و حضور در اجتماع ضروری و حتی سالم در نظر گرفته شود. ولی همانطور که دیده‌ایم، تخریب ذاتی که در این سطوح پایین‌تر وجود دارد در نهایت پذیرفته و سالم نیست، به خصوص که ما این قدرت را داریم که به‌طور کامل به ماورای آن صعود کنیم. ماورای «سطح قابل قبول برای فعالیت و عملکرد عادی»، مقصد بالاتری در انتظار ماست: آزادی کامل.

فصل هفدهم: متحول شدن

با اینکه رها ساختن به نظر ساده و راحت می‌رسد، نتایج نهایی آن عمیقاً پر قدرت هستند. گاهی حتی یک تسلیم کردن سریع و کوچک که بدون اندیشه قبلی انجام گرفته، می‌تواند سبب تغییرات بزرگی در زندگی ما بشود. می‌توانیم آنرا مانند سکان یک کشتی تصور کنیم. اگر جهت حرکت کشتی را یک درجه تغییر دهیم، متوجه عوض شدن مسیر نمی‌شویم. ولی همین‌طور که کشتی ساعت به ساعت و روز به روز به سمت جلو حرکت می‌کند، از جایی بسیار دورتر از نقطه‌ای که در مسیر سابق به آن می‌رسید سر در خواهد آورد.

در این فصل می‌خواهیم به اثرات استفاده از مکانیزم رها ساختن در زمینه‌هایی از زندگی که اغلب مردم نگران آنها هستند بپردازیم: سلامتی، ثروت و شادی. این اثرات کاملاً آشکار هستند و می‌توان آنها را با مشاهده زندگی کسانی که از روش رها کردن استفاده کرده‌اند دید. آنها در زندگی خود شما نیز آشکار خواهند شد. گاهی ممکن است متوجه آنها نباشید و به همین خاطر توصیه می‌شود که لیستی از اهداف خود و فوایدی که از این روش بدست می‌آورید را بنویسید تا متوجه پیشرفت خود باقی بمانید. این قدم برای آگاه ماندن نسبت به پیشرفت خود، به خاطر یک خصوصیت عجیب و غریب ذهن است. وقتی از یک روش خاص برای بهبود زندگی خود استفاده می‌کنیم و این بهبود محقق می‌گردد، ذهن گرایش به این دارد که ارزش و دست‌آوردهای آن روش را ناچیز انگارد. گویی ذهن در خود چنان منیت و غروری دارد که نمی‌خواهد به آنچه مستحق ارزش و اعتبار است اعتبار بدهد.

این تمایل ذهن برای کوچک دیدن پیشرفت‌های درونی، گاهی کاملاً مسخره است. مثال آن مردی بود که برای مدت ۲۳ سال در یک موقعیت و رتبه یکسان در کار خود باقی مانده بود. او از روش رها کردن استفاده کرد و ظرف چند ماه به مقام نایب رئیسی شرکت ارتقاء یافته و تا قبل از پایان سال، رئیس کل شرکت شده بود. وقتی که از او پرسیدیم که آیا از چیزهایی که توانسته از طریق روش رها کردن بدست بیاورد خوشحال است، ذهن او کاملاً آنرا نادیده گرفته و گفت که ارتقاء او به خاطر تغییرات الگوهای بیزنس در شرکت بوده است. ازدواج او بهبود یافت و او آنرا هم به دلایل خارجی نسبت داد و گفت: «بالاخره رفتار همسرم تغییر کرد!» رابطه او با پسرش هم بهبود یافت، ولی دوباره فکرش تحول درونی او را نادیده گرفته و گفت که به این خاطر بوده که «پسرش بالغ تر شده است».

در بحث زیر خواهیم دید که تحول از یک سطح به سطح بالاتر کار سختی نیست. تنها دیدگاه فعلی ماست که باعث می‌گردد که این تحول را مشکل و دست نیافتنی ببینیم. به خاطر داشتن این نکته مهم است که همین‌طور که به تسلیم و رها کردن ادامه می‌دهیم، دیدگاه ما تغییر می‌یابد و اهداف ما خود به خود متعالی تر می‌شوند. آنچه اکنون ممکن است غیر ممکن به نظر برسد، بعد از مدتی استفاده از این روش برای ما چیزی پیش پا افتاده خواهد بود.

همچنین باید توجه داشت که در حالی که ذهن تضاد و تفاوت بین سطوح پایین تر و بالاتر زندگی را مشاهده می‌کند، گاهی ممکن است از خود یک مقاومت عجیب و خاص درباره‌ی درجات بالاتر نشان دهد. ذهن ممکن است منتقد شده و برای حفظ وجه، حتی سطوح بالاتر را به مسخره بگیرد. این یک فرصت طلایی است، زیرا دقیقاً این برخورد و تفکر است که جلوی این را می‌گیرد که یک نفر به درجات بالاتر زندگی و

حیات برسد. نفس مطالعه این مطالب بسیار پر ارزش است، زیرا روشن می‌کند که موانع چه هستند و چرا گاهی این اهداف در زمان فعلی به نظر غیر ممکن می‌رسند. همین‌طور که مقاومت، انتقاد و بی‌ارزش‌انگاری در ما بالا می‌آید، می‌توانیم آنها را در زمان حال و در حالی که مشغول مطالعه درباره آنها هستیم رها سازیم. این یک فرصت عالی برای تشخیص موانع درونی برای تکامل و خشنودی است. همانطور که «پوگو» (Pogo) گفت: «ما دشمن را شناسایی کردیم، و آن خود ما هستیم!»

به عنوان یک روان‌شناس و روان‌پزشک حرفه‌ای که برای چندین دهه طبابت کرده‌ام، زمانی بود که دست‌یابی به این سطوح عالی‌تر حیات برای بیشتر مردم به نظرم غیرممکن می‌رسید. ولی با یادگرفتن اینکه مکانیزم تسلیم در عمل چطور کار می‌کند و مشاهده صدها خانواده، دوست، مریض و مریض‌های سابق که چطور زندگی خود را کاملاً متحول ساختند، این دیدگاه من به کلی تغییر کرد. اکنون می‌بینم که درجات بالاتر براحتی قابل دست‌یابی بوده و در اختیار همه قرار دارند و به طرز تعجب‌آوری می‌توانند به سرعت و تقریباً به‌طور خودکار حاصل شوند. در حقیقت، بعضی از این درجات بالاتر موفقیت و شادی به نظر غیرممکن خواهند رسید، ولی قبل از اینکه خواندن این کتاب را تمام کنید محقق شده‌اند. از همان ابتدا باید به خود بگویید که این درجات بالاتر حیات و فعالیت، نه تنها ممکن هستند، بلکه یک حق ذاتی و مسلم‌اند که از بدو تولد متعلق به شما بوده‌اند. این سطح بالاتر، حالت طبیعی و ذاتی شما می‌باشد که به خاطر تمام برنامه‌ها و تلقیناتی که ذهن‌تان در تمام طول عمر مشمول آنها بوده از شما دریغ شده است.

قبل از اینکه به خواندن ادامه دهید، توصیه می‌کنم که گوشه‌ای خلوت و ساکت را پیدا کرده و در درون خود تصمیم بگیرید که مقاومت در برابر درجات بالاتر ضمیر و حیات را رها سازید. این بدان معنی است که تصمیم بگیرید آن را از خود منع نکنید و تمام موانع خوشحالی، موفقیت، سلامتی، پذیرش، عشق و آرامش را در زندگی خود رها سازید. با انجام این کار، آنچه باید انجام شود انجام گرفته است. زیرا شما تمامی این تجربه را در زمینه و نگرشی قرار داده‌اید که باعث می‌شود به‌طور خودکار در زندگی شما شکوفا گردد.

سلامتی

بیشتر افراد در مشغله‌ی بدن و عملکرد و ظاهر و بقاء آن به‌سر می‌برند. ذهن‌ها پر از نگرانی و ترس از مریضی، درد و مرگ است و به همین خاطر ذهن سعی می‌کند که به انواع روش‌ها برای دفاع از بدن متوسل شود. این منجر به توجه بیش از حد به رژیم غذایی، وزن، ورزش و سلامت محیطی می‌گردد. با چنین فشار و تنش درونی، شخص در پایان روز احساس تخلیه انرژی و خستگی و احساس قربانی بودن می‌کند. یک نتیجه‌ی این مشغله با بدن، احساس خود شیفتگی است. در چنین حالتی، یک توجه فکری و تعلق خاطر دائمی در مورد عملکرد بدن، مکان و منش آن، بقاء آن و تایید و نظر دیگران درباره آن وجود دارد.

در زیر تمامی این نگرانی‌ها و افکار، این باور ناخودآگاهانه وجود دارد که «من بدنم هستم.» این سطح بسیار محدودی از ضمیر و ادراک است. در حقیقت در دنیای معنویت این درجه، خواب و بی‌هوشی شمرده می‌شود. زیرا یک هویت‌یابی اشتباه است که نتیجه‌ی محدودیت ادراک می‌باشد.

توجه کنید که چقدر انرژی با این مشغله‌ی دائمی با بدن ائتلاف می‌شود. ذهن ما پیوسته با باورهای گوناگون درباره‌ی بدن برنامه‌ریزی شده است: نیازهای آن، خوب و بد آن، آسیب‌پذیری‌های بی‌شمار آن. این باعث یک نگرانی پیوسته و وسواس درباره‌ی روش‌های متفاوت پیشگیری می‌شود.

همانطور که در مباحث قبلی دیدیم، این آسیب‌پذیری‌ها تنها محصول ذهن هستند و بدن تنها به باورهایی که ذهن در خود نگاه داشته پاسخ می‌دهد. این در بحث قبلی ما درباره افراد چند شخصیتی و اینکه چطور بدن آنها باورهای شخصیت فعلی آنها را منعکس می‌سازد نمایش داده شده بود.

همین‌طور که ما تمام این ترسها را رها می‌سازیم و باورهای ذهنی را خنثی کرده و به خود دوباره یادآوری می‌نماییم که خود حقیقی ما بی‌نهایت است، به درجه بالاتری از سلامتی و صحت و انرژی حیات صعود می‌کنیم. یک راه مفید این است که آن را به طور صریح به خود یادآوری کنیم: «من موجودی بی‌نهایت هستم، و مشمول _____ نمی‌باشم.» در جای خالی نام مریضی یا ماده‌ای که ذهن آنرا یک خطر می‌بیند را قرار بدهید.

بعد از رها کردن انواع و اقسام ترس‌ها و نگرانی‌ها و باورها، مریضی‌ها به طور خودکار شروع به التیام می‌کنند و احساس زنده بودن و آزادی افزایش خواهد یافت. در حالت تسلیم مطلق، بدن به ندرت در حوزه توجه قرار می‌گیرد و تنها به صورت حاشیه‌ای در ادراک و آگاهی قرار دارد و یک مشغله نیست. بدن بدون تلاش و با نرمی و سهولت فعالیت کرده و تنها نیاز به توجه اندکی دارد.

کسی که در تسلیم کامل قرار دارد، می‌تواند همه چیز بخورد و به همه جا برود بدون اینکه مشمول مریضی و آسیب باشد. دیدگاه او نسبت به بدنش متحول شده است و اکنون بدن برای او مانند یک حیوان خانگی یا عروسک است. دیدگاه او از «من بدنم هستم» به «من یک بدن دارم» تغییر یافته است.

به طور فزاینده‌ای روشن می‌گردد که این بدن نیست که خود را تجربه و حس می‌کند، بلکه این ذهن است که بدن را تجربه می‌کند. بدون ذهن، بدن اصلاً نمی‌تواند تجربه و ادراک شود. دست نمی‌تواند دست بودن خود را تجربه کند، بلکه تنها ذهن است که می‌تواند متوجه دست باشد. البته این پایه تکنیک بی‌هوشی در پزشکی است. وقتی که ذهن خواب است، بدن به خودی خود حسی ندارد. به تدریج کشف می‌کنیم که اصلاً بدن حسی ندارد و تنها ذهن است که چنین امکانی را دارا است.

این تحول ضمیر و ادراک خیلی مهم است، زیرا دیگر مشغله‌ی ما بدن و دفاع از آن نخواهد بود. اکنون تمرکز و توجه ما به سمت ذهن است، جایی که قدرت بالاتر نهفته است. همین‌طور که افکار و احساسات و دیدگاه‌های خود را تغییر می‌دهیم، متوجه می‌شویم که بدن ما نیز از آن تبعیت می‌کند. متوجه می‌شویم که مردم واقعاً نسبت به بدن ما واکنش نشان نمی‌دهند، بلکه به حالت درونی، رفتار، حالات انرژی و درجه بیداری ضمیر ما پاسخ می‌دهند. روزی برای ما روشن خواهد گشت که هرکس یا هر چیزی در جهان، به درجه بیداری و ادراک ما، افکار و نیت ما، و احساس درونی ما نسبت به آن کس یا چیز واکنش نشان می‌دهد. ما جذابیت افراد متعالی را حس می‌کنیم، کسانی مانند دالای لاما، مادر

ترزا یا ماهاتما گاندی. می بینیم که مردم به خاطر ظاهر آنها نیست که به آنها علاقه دارند، بلکه به خاطر عشق و آرامشی است که از درون آنها صادر می شود. نتایج این تغییر تمرکز از سطح فیزیکی به سطح ضمیر و ادراک، به سرعت در زندگی ما شروع به تظاهر خواهد کرد.

تسلیم کردن احساسات و مواضع منفی به طور مکرر و با جدیت، بدان معنا است که احساس گناه مربوطه نیز به طور پیوسته رها می گردد. ضمیری که پر از احساس گناه نیست، دیگر به سوی خود بیماری جذب نمی کند. در ضمیر ناخودآگاه، احساس گناه نیازمند به تنبیه و در نتیجه مریضی و درد و رنج ناشی از آن است، که متداول ترین روش ذهن برای تلافی بر علیه خود می باشد. این تلافی کردن ممکن است قالب یک تصادف، سرما خوردگی، آنفولانزا، آرتروز، یا هر مرض و درد دیگری که ذهن خلق کرده را به خود بگیرد. امراضی که گاهی با تبلیغات و عمومی سازی و ایجاد ترس درباره ی آنها از طریق رسانه ها، حالت اپیدمی به خود می گیرند. وقتی که یک شخص سرشناس و برجسته در تلویزیون درباره ی یک مریضی صحبت می کند، ناگهان آمار ابتلای به آن مریضی در جامعه افزایش می یابد. ضمیر ناخودآگاهی که در آن احساسات منفی جمع شده به آن می چسبد تا خود را تنبیه کرده باشد. با تسلیم پیوسته احساس گناه درونی، نیاز کمتری به این خود-تنبیهی وجود خواهد داشت. کسی که از انرژی های منفی آزاد شده، معمولاً از درد و بیماری ها نیز آزاد است.

گاهی التیام می تواند چشمگیر باشد. مثال آن زنی بود که با مراحل پیشرفته فلج چندگانه دست و پنجه نرم می کرد. علم پزشکی آنچه می توانست را برایش انجام داده بود، ولی از او قطع امید کرده و مرض او را نهایی و غیرقابل علاج خوانده بود. او از طریق مطالعه ی کتاب «درسی در معجزات» (A Course In Miracles) با تکنیک رها کردن احساس گناه آشنا شد. قسمت تمرین و آزمون این کتاب شامل تمرکز و کار روزانه بر روی هر یک از درس های کوچک آن برای مدت ۳۶۵ روز است. او با پیروی از این تمرینات، شروع به رها کردن احساس گناه و آزردهی هایش از طریق مکانیزم بخشش کرد. با بخشیدن پیوسته و خنثی کردن احساسات منفی، و در نتیجه خنثی کردن احساس گناهِش، بیماری فلج چندگانه او شروع به بهبود یافت. اکنون که این کتاب نوشته می شود، او سال هاست که کاملاً بهبود یافته و زندگی اش سرشار از سلامتی و خوشحالی است.

نتیجه ی رها ساختن، تسلیم احساس گناه و سایر احساسات منفی، و رها کردن مقاومت درونی در برابر حالات مثبت و سلامتی و نیکی، صحت و سلامت است. از روش تسلیم می توان تمام بحث و حوزه مریضی را به سلامتی و صحت تبدیل نمود.

همانطور که قبلاً گفتیم، ممکن است موارد غیر معمولی وجود داشته باشد که در آن مریضی یا درد به خاطر «کارما» یا عوامل ناشناخته دیگر، بدون کاهش ادامه یابد. تسلیم پیوسته با خود التیام درونی به همراه می آورد و حتی اگر بدن هنوز در محدودیت و درد باشد و دیگران آن را یک تراژدی ببینند، شخص از درون در آرامش است و از درون خود صحت و آرامشی صادر می کند که دیگران را نیز بالا خواهد برد. آن شخص با تسلیم عمیق احساس ترحم به خود، احساس گناه و مقاومت در برابر شرایط و پیشامدهای زندگی را رها ساخته است. او به درجه ی ماورای آن رسیده است که مریضی خود را مانعی برای خوشحالی [و پیشرفت] ببیند، بلکه آنرا وسیله ای برای موهبت [به خود و] دیگران خواهد دید. یک مثال اخیر آن در افراد مشهور، پاپ ژان پل دوم بود که پارکینسون پیشرفته ی خودش را به عنوان یک فرصت معنوی برای فهم و شفقت و کمک به درد و رنج افراد مریض دیگر دید.

ثروت

این موضوع مهمی است. نه تنها به این خاطر که روی زندگی انسان اثر مستقیم دارد، بلکه همچنین به این علت که خیلی سریع و راحت احساس و تفکر و برخورد ما را در مورد پول روشن می‌کند. برای ذهنی که مجموعه باورهای آن محدود است و احساسات و افکار منفی در خود دارد، پول یک «مسئله» است. آن یک منبع بی‌پایان نگرانی، تشویش، ناامیدی و دلسردی، یا غرور و نخوت، زورگویی، بی‌صبری و حسادت می‌باشد. در بدترین حالت آن، نتیجه‌ی تمام این منفی‌ها یک احساس محدودیت مالی و فقدان و محرومیت است. در این حوزه، اغلب اوقات احساس «نمی‌توانم» به خاطر ترس و محدودیت، با اجتناب از کل موضوع پول و تسلیم شدن به سطح مالی و اجتماعی پایین به عنوان «سرنوشت» پذیرفته می‌شود.

ضمیر ناخودآگاه ما آنچه تصور می‌کنیم لیاقتش را داریم، برای ما به ارمغان می‌آورد. اگر به خاطر احساس گناه انباشته شده، دیدگاه ما نسبت به خود کوچک و محدود و با فلاکت باشد، ضمیر ناخودآگاه ما نیز همان چیزها را به زندگی ما خواهد آورد. برخورد ما با پول را می‌توان از معناهای متعددی که برای ما دارد فهمید. مثلاً می‌توانیم ببینیم که تا چه حد ما احساس امنیت، قدرت، وجهه، جذابیت، موفقیت، ارزش خویش و ارزش و بهایی که برای دیگران داریم را در پول می‌بینیم.

خیلی مفید است که در گوشه‌ای نشسته و یک قلم و کاغذ بدست بگیریم و زیر عنوان «پول»، یک به یک تمام معانی واقعی آنرا در جنبه‌های مختلف زندگی برای خود بنویسیم. آنگاه، احساسات مربوط به هر زمینه‌ی خاص را نوشته و شروع به تسلیم کردن یک به یک احساسات و برخوردهای منفی کنید. وقتی این کار را کنیم، با تعجب درمی‌یابیم که پول به خودی خود اساسی‌ترین مسئله برای ما نیست. آنچه از خود پول مهم‌تر است، احساس رضایتی است که فکر می‌کنیم با داشتن آن پول دریافت خواهیم کرد.

فرض کنید کشف می‌کنیم که یکی از اهداف ما در پشت میل و علاقه به پول، داشتن احترام و ارزش است. یعنی درمی‌یابیم که خود پول نیست که به دنبال آن هستیم، بلکه احساس احترام به خود و ارزش درونی است که فکر می‌کنیم پول به همراه می‌آورد. می‌فهمیم که پول تنها یک وسیله بوده که با آن به چیز دیگری برسیم. همچنین برای ما روشن خواهد شد که اهدافی که فکر می‌کردیم پول برای ما محقق می‌کند، می‌توانند بدون پول و مستقیماً بدست آیند. هرچه احساس اعتماد بنفس درونی ما بالاتر باشد، کمتر به تایید و ارزش قائل شدن دیگران نیاز خواهیم داشت. همین‌طور که به این آگاهی‌ها می‌رسیم، معنای پول در هر جنبه زندگی برای ما تغییر می‌کند. پول، یک وسیله برای رسیدن به اهداف بالاتر می‌گردد تا یک هدف مستقل.

فقدان یک آگاهی و هوشیاری درباره اینکه پول برای ما واقعاً چه معنایی دارد باعث می‌گردد که تحت تاثیر و اسیر پول باشیم، زیرا توسط تمام باورهای ناخودآگاه و برنامه‌های [ذهنی خارجی] مربوط به آن کنترل می‌شویم. مانند یک میلیونر که مرتب سعی می‌کند ثروت خود را افزایش دهد و میلیون بعد از میلیون به آن بیافزاید، بدون اینکه هرگز مکث کرده و از خود بپرسد که این ثروت واقعاً برای او چه معنایی دارد. اگر ما به شکل وسواسی و افراطی به دنبال پول یا هر سمبل دیگر ثروت و دارایی هستیم، به این خاطر است که احساس ارزش درونی ما چنان

کوچک است که برای جایگزینی آن نیاز به پول بسیار زیاد داریم. احساس عدم اطمینان درونی چنان بزرگ است که تمام ثروت دنیا نیز نمی تواند بر آن غلبه کند. می توان گفت که هرچه از درون احساس کوچکتري داشته باشیم، به پول و قدرت و پرستیژ بیشتری برای جبران کوچکی درون خود نیاز خواهیم داشت.

وقتی که ما در حالت تسلیم به سرمی بریم، از کوچکی و ناامنی درون و فقدان اعتماد بنفس آزادیم. در آن صورت، پول تنها به یک وسیله برای رسیدن به اهداف مان در دنیا تبدیل می گردد. ما از درون احساس امنیت می کنیم، زیرا می دانیم که همیشه وفور کافی وجود خواهد داشت. همیشه آنچه را که نیاز داریم و وقتی که نیاز داریم دریافت خواهیم کرد، زیرا احساس درونی کامل بودن، رضایت و خشنودی در ماست. آنگاه پول برای ما یک منبع لذت خواهد شد به جای اینکه یک منبع نگرانی و تشویش باشد.

در یک سطح ممکن است حتی درباره پول بی تفاوت به نظر برسیم. وقتی که برای انجام پروژه یا هدفی به آن نیاز داریم، به طور سحرآمیزی خود به خود از جایی در زندگی ما پیدا می شود. ما درباره آن احساس بی اعتنائی می کنیم، زیرا به سرچشمه ی قدرت درونی خود متصل هستیم. وقتی که قدرت درونی خویش که آنرا به پول واگذار کرده بودیم را دوباره در دست خود می گیریم و می بینیم که این قدرت خود ما بوده، دیگر نگران پول نیستیم و دیگر نیازی به انباشتن مقدار زیادی از آن نخواهیم داشت. وقتی که فرمول درست کردن طلا را داریم، دیگر نیازی نیست که همیشه یک کیسه ی آن را به همراه تمام نگرانی هایش روی شانه ی خود حمل کنیم.

البته یکی از مشکلات انباشته کردن پول زیاد این است که همیشه نگران از دست دادن آن خواهیم بود. این یک صحنه تراژدی و در عین حال کمدی است، وقتی که می بینیم کسی که مثلاً ۵۰ میلیون دلار ثروت دارد به خاطر یک اشتباه که در آن ۱۰ میلیون ضرر کرده یک فروپاشی عصبی و روانی دارد. او از نظر عاطفی در ترس و وحشت است، گویی نگران این است که شاید نتواند تنها با ۴۰ میلیون دلار روی زمین زندگی اش را بگذراند. کسی که دچار فقر درونی است، همواره در تلاش است که در سطحی مادی آنرا جبران نماید. به همراه این فقر درونی، تمام رفتارهای خود پسندانه و نخوت و غرور کاذب بوجود می آید.

خیلی معمول است که کسانی که از تکنیک رها ساختن استفاده می کنند ناگهان در زندگی خود وفور بیابند. هنرپیشه هایی بودند که به زحمت می توانستند کار پیدا کنند، ولی [بعد از استفاده از این تکنیک] اکنون در هالیوود ستاره هستند. نویسنده ای که در مرز فقر بوده ناگهان خود را تهیه کننده یک نمایش نامه بسیار موفق می یابد. شاید با عقل جور در نیاید، ولی بعضی به چنان بی اعتنائی و بی تفاوتی نسبت به پول رسیده اند که مقدار زیادی از پول و اموال خود را بخشیده یا کاهش داده اند و زندگی بسیار ساده تری را پیش گرفته اند. آنها دیگر مجذوب پول نیستند، زیرا بر روی آن تسلط پیدا کرده اند. رضایت درونی که قبلاً از طریق پول به دنبال آن می گشتند را اکنون مستقیماً دارند، و خوشحالی درونی آنها مستقل از دنیای خارج است. در این حالت آزادی درونی، شخص مستقل و رها از دنیای خارج است و دیگر تحت تاثیر آن نیست. او به ماورای آنچه بر آن غلبه کرده تعالی یافته است.

خوشحالی

در بخش‌های ثروت و سلامتی، ما به مسائل مهمی درباره خوشحالی اشاره کردیم. اکنون بیشتر روی زندگی احساسی درونی تمرکز می‌کنیم، زیرا آنجا جایی است که همه‌ی ما زندگی می‌کنیم. به هر حال هدف از سلامتی و ثروت خوشحالی ناشی از آنهاست که تا حدی هم واقعیت دارد، ولی بیشتر به این خاطر است که ما اینگونه باور داریم. ولی خوشحالی و شادی درونی می‌تواند مستقیماً تجربه شود و در این سطح نسبتاً مستقل از ثروت و سلامتی است.

بگذارید به دیدگاه یک شخص عادی درباره خوشحالی نگاهی بیاندازیم. برای شروع باید دید که اینچنین خوشحالی‌ای فوق‌العاده ناپایدار و آسیب‌پذیر است. یک نکته منفی یا انتقاد از سوی دیگری، یک اخم، یک ماشین که ناگهان جلوی آدم بپیچد کافی است که شادی یک شخص متوسط را آن‌ا از او بگیرد. نگرانی از دست دادن شغل، احساس بی‌اعتمادی در یک رابطه یا یک تشخیص نگران‌کننده توسط دکتر برای خراب کردن روز بسیاری از ما کافی خواهد بود. چرا خوشحالی ما اینچنین ناپایدار و شکننده است که اتفاقات معمول روزمره می‌توانند به راحتی تمام روز ما را «خراب» کنند؟

ما در بخش آناتومی احساسات و عواطف به علت این مسئله نگاهی انداختیم. به خاطر احساسات و افکار و مواضع منفی، به همراه قضاوت پیوسته منفی درباره [خود و] دیگران، اغلب خود را جدای از دیگران حس می‌کنیم. به خاطر این احساس درونی تنهایی و جدایی، ارتباطات انسانی حالت وابستگی و تعلق را به خود می‌گیرند، با تمام ترس‌ها و خشم‌ها و حسادت‌هایی که آن وابستگی‌ها را همراهی می‌کنند. این منفی بودن درونی به باورهای متداول شکل می‌دهد: «ما تنها به دنیا آمده و تنها می‌میریم». در صورتی که هیچ چیزی بیش از این با حقیقت فاصله ندارد. همانطور که گزارشات متعدد اخیر درباره تجربه‌های نزدیک به مرگ نشان می‌دهند، این در طول زندگی دنیا است که ما احساس تنهایی می‌کنیم، در صورتی که در لحظه مرگ یک احساس مطلق ارتباط و وحدت [با تمامی جهان هستی] وجود دارد (Eadie, 1992; Neal, 2011).

به خاطر وابستگی و تعلق‌ها و کوچکی درون، ممکن است احساس ضعف و محدودیت کنیم. احساس گناه و افکار و احساسات منفی ما بر دنیای خارج فرافکننده می‌شوند و آنرا جایی ترسناک نشان می‌دهند. چون این ترس‌ها در ذهن نگاه داشته می‌شوند، اتفاقات و تجربیات ترسناک در تجربه‌ی زندگی ما به شکلی واقعی خود را ظاهر خواهند ساخت. ترس باعث خشم مزمن می‌شود و ما را در معرض حمله و آشوب عاطفی قرار می‌دهد. نتیجه‌ی آن درد و رنج و دل‌سردی و آشوب احساسی متناوب است. فکر منیت‌گرا که تمایل دارد جدایی‌ها را ببیند، نسبت به هر کس دیگری که خوشحال‌تر، موفق‌تر، سالم‌تر یا دارای ارتباطات بهتر است حسادت می‌ورزد. چیزی طول نمی‌کشد که به خاطر فقدان یک شفافیت و صراحت درونی درباره اهداف و انگیزه‌ها، یک گیجی و گمراهی درونی بوجود می‌آید که حاصل آن حسادت و رنجش بیشتر و در نهایت احساس قربانی بودن است. احساس محکومیت خویش به طور بی‌پایانی به دنیای خارج فرافکننده می‌شود و قالب محکومیت توسط دیگران را می‌گیرد که باعث احساس گناه و احساس کوچکی بیشتر می‌گردد.

برای برخی از ما فرار از این شرایط توسط آرزوهای بلند پروازانه، کم تحملی، قلدری و خشم حاصل می شود که می تواند شکل بی رحمی و بی تفاوتی نسبت به احساس دیگران را به خود بگیرد. گاهی این بی تفاوتی با عذر و بهانه ای مثل «من آدم رکی هستم و مردم تکلیف خودشان را با من می دانند» یا «من حرفم را می زنم» توجیه می گردد. اعتماد بنفس پایین باعث عیب جویی از خود و دیگران، رقابت و مقایسه مداوم، تحلیل و ذهنی ساختن بیش از حد، تحقیر کردن، شک و تردید آزار دهنده و احساس انتقام می گردد. وقتی که تمام این مکانیزم ها شکست خوردند، روان مردگی و احساس ناامیدی و قربانی بودن دوباره خود را نشان می دهد. در چنین شرایطی ما به طور روز افزونی با دیگران غریبه می شویم، زیرا مجبوریم قسمت زیادی از وجودمان را از دیگران مخفی نگاه داریم. این باعث تنهایی و انزوا و توجه بیش از حد به قسمت های به نسبت ساده و بدون مشکل زندگی می گردد.

به خاطر این آشوب و درد درونی، یک شخص معمولی به نوعی مجبور است که همیشه در خواب باقی بماند. مشاهده روش هایی که ذهن برای این مقصود ابداع کرده جالب است. افراد به محض اینکه صبح از خواب بیدار می شوند باید تلویزیون یا رادیو را روشن کرده یا تلفن خود را بدست بگیرند تا فکرشان را از توجه به درون خویش یا وراجی پیوسته ذهن منحرف سازند. ولی این سرگرمی ها کافی نیست و افکار و احساسات هنوز تمایل به ظهور دارند، تا وقتی که ذهن با کار و پروژه های روزانه یا جنبه های مختلف «موفقیت» یا لذت طلبی مشغول شود. این مشغله ذهنی از همان ابتدای روز با توجه وسواسی به بدن و ظاهر و لباس آن شروع می شود. سپس روز با فعالیت های بی پایان آن آغاز می گردد: قرارها، پروژه ها، تلفن ها، ارتباطات اجتماعی، مسئولیت ها در خانه، ایمیل و چیزهای دیگر. بعد از بازگشت به خانه، مشغله ذهن با اتفاقات و رویدادهای خارجی ادامه می یابد: موفقیت و شکست ها، نگرانی ها، برخوردها و جستجوی بی پایان برای قدرت طلبی و راه های تقویت منیت و ترس دائم درباره بقا. تمام اینها با انگیزه بوجود آوردن احساس امنیت و معنا در زندگی و افزایش اعتماد بنفس و احساس ارزش از هر طریق ممکن صورت می گیرد.

سراسیمه و دیوانه وار بودن این کشمکش فقط وقتی به خوبی آشکار می شود که مجبور شویم تحت تاثیر یک عامل خارجی، مثل مریضی، ناگهان آنرا متوقف کنیم. آنگاه است که با تهی بودن درون خویش مواجه می شویم و به طور افراطی به سراغ سرگرمی، تلویزیون و اینترنت، پارتی، الکل یا چیزهای دیگری که ما را بی حس کنند می رویم تا وقت خود را «پر» کنیم. ما تقریباً حاضر به انجام هر کاری هستیم تا با احساس تهی بودن درون خویش روبرو نشویم.

هیچ یک از این فعالیت ها به خودی خود بد نیستند. آنچه در اینجا برای ما مهم است سطح ضمیر و بیداری و هوشیاری ما و برخورد و دیدگاه و نوع استفاده ما از این فعالیت ها هستند. در حالت بیداری و آزادی درونی، همین رویدادها و فعالیت ها معنی کاملاً متفاوتی به خود می گیرند. آنها می توانند از یک احساس خوشحالی و ارزش و پر بودن درونی نشأت بگیرند. اهداف دنیایی نیز می توانند به جای رقابت با دیگران یا جلب توجه و تایید، به خاطر محقق ساختن توانایی ها و استعدادهای درونمان دنبال شوند. ارتباطات هم به جای حسادت و رقابت و به دنبال تایید و توجه بودن، با تسهیم و عشق بیشتر همراه خواهند بود. وقتی از محرکات منفی آزاد هستیم، از ارتباطات خوب و ارضاء کننده با دیگران لذت می بریم. نه به خاطر اینکه به دیگران وابسته و نیازمندیم، بلکه به این خاطر که انسان ها را دوست داریم. در این حال می توانیم به طرف

مقابل اجازه بدهیم که آزاد باشد، و او را مشمول حسادت یا تحت فشار و کنترل قرار نمی‌دهیم. دیگر قربانی بازی خوردن از دیگران نیستیم، زیرا خود از درون پر هستیم.

همین‌طور که افکار و احساسات و حالات منفی را رها می‌سازیم، دوباره قدرت و کنترلی که به دست دنیا داده بودیم را به دست می‌گیریم. بیشتر جذابیت دنیای مادیات به خاطر زرق و برق و شکوهی است که به آن نسبت داده بودیم. سؤالی که برای درون‌نگری پیش می‌آید این است: «آیا واقعا من این همه پول را می‌خواهم یا اینکه زرق و برق و شکوهی که به آن نسبت داده‌ام؟ چه چیزی از عنوان شغلی یا عنوان دکتر یا مدیر می‌خواهم بدست بیاورم؟ آیا مسئولیت‌ها و کارهایی که به همراه این عناوین است را دوست دارم یا به دنبال وجهه و زرق و برق آن هستم؟ آیا واقعا خود این آدم را دوست دارم یا تنها از مقام و زرق و برقی که در او می‌بینم خوشم می‌آید؟»

هرچه بیشتر رها می‌سازیم، زرق و برق دنیا برای مان کم‌رنگ‌تر می‌شود و در نتیجه کمتر ما را کنترل خواهد کرد. دیگر تحت تاثیر دنیا نیستیم و با آن بازی نمی‌خوریم. دیگر در برابر القائات طراحان حرفه‌ای که رسانه‌ها و صحنه‌های سیاسی و اجتماعی را کنترل می‌کنند آسیب پذیر نیستیم. دیگر اسیر نیاز درون خود به دریافت تایید دیگران نمی‌باشیم.

شروع می‌کنیم که مردم را به خاطر آنچه هستند دوست داشته باشیم، نه آنچه می‌توانند برای ما انجام دهند. دیگر نیاز نداریم که از دیگران استفاده کنیم یا تایید و تحسین آنها را داشته باشیم. با کم شدن احساس گناه در ما، اعتماد بنفس مان افزایش می‌یابد. رابطه‌ها بر اساس درستی و اعتماد خواهند بود و دیگر کسی نمی‌تواند ما را شانتاژ احساسی کند. متقابلاً، ما هم در تلاش برای کنترل دیگران با استفاده از فشار و بازی احساسی نخواهیم بود. چون روابط ما بر اساس صداقت و در سطحی بالاتر است، دیگر نگران سردی و احساس تنهایی نیستیم. شخص تسلیم شده برای پر کردن درونش نیازی به دیگران ندارد، بلکه از روی عشق و خوشی انتخاب می‌کند که با دیگران باشد. شفقت برای دیگران و درک بشر بودن‌شان، زندگی و روابط انسان را متحول می‌سازد.

حالت آزادی درونی

وقتی کسی به‌طور پیوسته رها می‌سازد چه اتفاقی می‌افتد؟ چه امکان‌هایی وجود خواهند داشت؟

در حالت تسلیم، ما از دنیای خارج به عنوان منبع ایجاد رضایت در خویش بی‌نیازیم، زیرا منبع خوشحالی را در درون خود یافته‌ایم. خوشحالی با دیگران به اشتراک گذاشته می‌شود و به همین خاطر در رابطه‌ها، کسی که تسلیم کرده است حامی، دلسوز، مشوق، صبور و اغماض‌کننده است. او بدون اینکه برایش سخت باشد، قدر و ارزش دیگران را می‌شناسد و احساس دیگران را در نظر می‌گیرد. تقلا برای حفظ قدرت و حق به جانب بودن و ثابت کردن دیدگاه خویش رها گشته است. چنین شخصی دارای منش و نگرشی بدون قضاوت است که از دیگران در مسیر رشد و شکوفا سازی استعدادشان حمایت می‌کند، دیگران را بدون سخت‌گیری می‌پذیرد و راحت و آرام، ولی پر شور و انرژی است. زندگی و رویدادهای آن خودبه‌خود و بدون زحمت و کشمکش جریان می‌یابند. دیگر خود را در حال فدا شدن برای دیگران نمی‌بینیم، بلکه خود را در حال خدمتی

که از روی محبت و عشق انجام می‌دهیم می‌یابیم. چالش‌های زندگی، دیگر به چشم فرصت‌هایی برای یادگیری و رشد دیده می‌شوند، نه به چشم مشکل و بد شانس. شخصیت، آرام و هموار و باز و پذیرا است و به‌خاطر بصیرت و الهامات درونی، همیشه آماده تسلیم کردن است.

همانطور که این فرایند پیش می‌رود، احساس یک تحول درونی می‌کنیم. این باعث یک احساس پیوسته سپاس‌گزاری، لذت و اطمینان درباره رسیدن به اهدافمان می‌گردد. در زمان حال زندگی خواهیم کرد، به جای آنکه در مشغله‌ی گذشته یا آینده باشیم. دیگر همیشه در حالت تدافعی نخواهیم بود، زیرا اکنون قدرتی که به دنیای خارج بخشیده بودیم را پس گرفته‌ایم. یک احساس درونی قدرت و استحکام و آسیب‌ناپذیری وجود دارد که به متانت و وقار درونی منجر می‌گردد.

در ابتدا با بدن مان هویت‌یابی می‌کردیم، «من این تن هستم». ولی همین‌طور که تسلیم کردن ادامه می‌یابد، برایمان کاملاً واضح می‌شود که «من بدنم نیستم، بلکه فکری هستم که این بدن را تجربه می‌کند». با تسلیم کردن احساسات و باورهای بیشتر، بالاخره این ادراک در ما نفوذ خواهد کرد که «من حتی فکرم نیز نیستم، بلکه من آن ضمیری هستم که افکار و احساسات و بدن را تجربه می‌کند».

از طریق مشاهده [پیوسته درونی]، آگاهی و بصیرت به چیزی [در درون] حاصل می‌شود که ثابت و تغییرناپذیر است، صرفنظر از اینکه در دنیای خارج یا در بدن یا فکر یا احساس چه چیزهایی در حال رخ دادن باشند. با این بصیرت، حالت آزادی کامل به همراه خواهد آمد، زیرا خود درونی کشف شده است. برای ما کشف شده که این حالت ساکت و ساکن بیداری و ادراک، که در پشت تمامی حرکت‌ها، فعالیت‌ها، هیاهوها، احساسات و افکار قرار دارد، یک بعد از آرامش ابدی است.

آنگاه که هویت خویش را در این بیداری و ادراک درونی یافتیم، دیگر تحت تاثیر دنیا و بازی‌های آن، بدن، ذهن یا احساسات نخواهیم بود. یک سکون و متانت درونی و یک احساس آرامش عمیق با این ادراک همراه است. متوجه خواهیم شد که این چیزی است که همیشه به دنبال آن بودیم، ولی خبر نداشتیم. زیرا در پیچ و خم‌ها، گیج و گم شده بودیم. ما به اشتباه، خود را معادل پدیده‌های خارجی زندگی‌مان که پر از جوش و خروش و فراز و نشیب است - بدن و تجربه آن، ملزومات، شغل، عنوان، فعالیت‌ها، مشکلات و احساسات - در نظر گرفته بودیم. ولی اکنون متوجه می‌شویم که ما آن فضای ابدی هستیم که پدیده‌ها در آن رخ می‌دهند. ما تصاویر گذرای نیستیم که نمایش خویش را روی پرده بازی می‌کند، بلکه ما خود پرده هستیم - یک شاهد بدون قضاوت که نمایش زندگی را تماشا می‌کند، که آغاز و پایانی ندارد و پتانسیل‌های آن بی‌نهایت است. این آگاهی و بیداری روز افزون به ذات حقیقی‌مان، زمینه را برای بیداری غایی به هویت ذات الوهیت آماده می‌سازد.

فصل هجده‌ام: روابط

چون روابط شخصی عمیقاً به میل و نیاز اولیه ما به عشق و امنیت مربوط می‌باشند، خیلی سریع درونی‌ترین احساسات ما را ظاهر می‌سازند. به همین خاطر هم روابط بسیار با ارزش هستند، صرف‌نظر از اینکه آنها را خوب بدانیم یا بد. در فرایند رسیدن به آزادی و رستگاری احساسی، هر چیزی ارزشمند است. می‌بایست به خود یادآوری نماییم که احساسات هم برنامه‌ها هستند، یعنی پاسخ‌های یادگرفته شده‌ای هستند که اغلب هدف و منظوری دارند. بسیاری از اوقات هدف آنها تحت تاثیر قرار دادن احساس طرف مقابل، در جهت رسیدن به یک منظور درونی در خود ماست.

ما در ادامه به واکنش‌های احساسی معمول نگاهی انداخته و هدف واقعی آنها را بررسی می‌کنیم. واکنش‌های احساسی و عشق، ربطی به یکدیگر ندارند، زیرا عشق حالت [او دیدن] یکی بودن و وحدت با دیگری است. عشق، صرف یک احساس نیست که بیاید و برود. فهم عمومی از عشق به طور اولیه حول وابستگی و تعلق و مالکیت می‌چرخد.

احساسات منفی

همانطور که خواهیم دید، تمام احساسات ما نسبت به دیگران شامل این باور اولیه هستند که ما به خودی خود کامل نیستیم، بنابراین دیگران به عنوان وسیله‌ای برای جبران آن دیده می‌شوند. گرچه شاید نتوان دیگری را آنطور که انتظار می‌رود کنترل کرد، هنوز هم در سطح توقع و تصور از دیگران بهره‌برداری می‌شود. همچنین کشف خواهیم کرد که بیشتر آنچه در مورد یک رابطه برای ما اتفاق می‌افتد تنها در تصور و ذهن ماست. اجازه بدهید اول از منفی‌ترین احساسات شروع کنیم و به هدف اساسی آنها و واکنش محتمل طرف مقابل نگاهی بیاندازیم.

خشم

اولین احساساتی که با آنها شروعی می‌کنیم، منفی‌ترین‌ها هستند: تنفر، بدخواهی، خشم و خشونت. واضح است که هدف و فانتزی در پشت این احساسات نابود کردن، آسیب وارد کردن، ترساندن یا مرعوب کردن است. پاسخ طرف مقابل احتمالاً اجتناب از ما و تنفر و حمله متقابل به ما خواهد بود. شکل‌های ضعیف‌تر خشم شامل انتقاد، غرغر، تلخی و آزدگی، قهر، لجبازی و قضاوت منفی درباره دیگران است. هدف عاطفی آن تنبیه دیگران، احساس تاسف و پشیمانی دادن، وادار کردن آنها به تغییر رفتار یا احساسات، تلافی و تصفیه حساب و بی‌ارزش کردن است. البته این به پاسخ متقابل طرف مقابل خواهد انجامید. برای رسیدگی به این مسئله باید متوجه باشیم که تقریباً همه چنین فانتزی‌ها و افکاری دارند. این تصور که این افکار بد و شرور هستند و نادیده گرفتن آنها به دلیل احساس گناه، آنها را ناپدید نمی‌کند.

باید خود را به درجه شهادت و روحیه بالا بیاوریم و با بدترین احساسات خود روبرو شویم و تصدیق کنیم که این بخشی از بشر بودن است و به یاد داشته باشیم که ما تنها در برابر آنچه با این احساسات انجام می دهیم مسئول خواهیم بود. واضح است که این احساسات منفی هزینه های عاطفی و احساسی منفی بسیار سنگینی را در درون ما به بار می آورند. همین یک دلیل ایجاب می کند که ما آنها را دیده و رها سازیم. با مشاهده احساسات در سطح روابط شخصی و انسانی، به قانون دیگری از ضمیر و روان پی می بریم:

افکار و احساسات ما، چه ابراز و بیان شوند و به آنها عمل شود یا نه، به هر حال روی طرف مقابل تاثیر می گذارند.

ما در اینجا وارد مکانیزم و علت های آن نمی شویم. ولی این یک بحث جالب و مورد بررسی در حوزه فیزیک کوانتم و ذرات زیر اتمی پر انرژی و ارتباط آنها با افکار است.

احتمالاً ما خود می توانیم از روی [تجربه یا] غریزه و حس ششم، حقیقت این قانون را تایید نماییم. معمولاً وقتی کسی از دست ما عصبانی است آنرا حس می کنیم، حتی اگر چیزی درباره آن به ما نگوید. وقتی که احساس عصبانیت مهار شده را حس می کنیم، ممکن است بپرسیم «چیزی شده است؟» حتی وقتی پاسخ می شنویم که «نه چیزی نیست»، هنوز انرژی خشم و عصبانیت را حس می نماییم.

وقتی این حقیقت را کشف می کنیم، ممکن است اول کمی دچار پارانوایا و کج خیالی شویم. به ما اینطور یاد داده شده که افکار و احساسات ما چیزهایی شخصی و خصوصی هستند که به دیگران ارتباطی ندارد، ذهن و فکر انسان ها از هم جدا است و تمام عواطف و احساسات به مرزهای بدن ما محدود می شوند. همین طور که بیشتر با این حوزه آشنا می شویم، در می یابیم که اغلب اوقات مردم آینه ما هستند و احساسات ما درباره یک نفر توسط او به ما بازگردانده می شود و به محض اینکه احساس و فکر خود را تغییر دهیم، رفتار او نیز ناگهان تغییر خواهد کرد. ما با احساسات و افکاری که در خود نگاه می داریم، ناخودآگاه همیشه در حال تاثیر گذاری روی دیگران هستیم. با رشد حس ششم و درک غریزی ما، به سادگی سابق خود [و نگاه محدودی که به فکر و احساس انسان داشتیم] خواهیم خندید. با تحقیق بیشتر در دنیای فراوانشناسی متوجه می شویم که افراد فراروان بین ما، می توانند افکار و احساسات را از فاصله هزاران کیلومتر بخوانند.

راه دیگر مقابله با این کج خیالی و پارانوایا این است که درون خود را درست کنیم. یافتن جنبه هایی در درون ما که نیاز به خانه تکانی و توجه دارند ساده و راحت است. کافیت به آنچه دوست ندارید کسی درباره شما بداند نگاهی انداخته و شروع به رها کردن آن کنید!

با مشاهده ی نزدیک کاملاً روشن می شود که این احساسات بسیار منفی، مانند موجی به خود ما باز خواهند گشت و روابط ما را تحت تاثیر قرار خواهند داد. شخص مقابل صرفاً آنچه ما درباره او فکر و حس می کنیم را به خود ما منعکس می سازد. کسانی که تنفر زیادی در خود حمل می کنند، شاهد زندگی در دنیایی پر از انزجار خواهند بود که در آن بسیاری از مردم از آنها متنفر هستند. ولی آنها در عوض دنیای خارج و شرایط را پر از تنفر می بینند. آنچه نمی توانند ببینند این است که آنها خود تمام این وضعیت را خلق کرده اند.

ما در درون به طور پنهان امید داریم که احساس خشم ما نسبت به دیگری به نوعی باعث تنبیه و اذیت او شود. ولی در حقیقت با خشم خود به او مجوز می دهیم که از ما متنفر باشد. در نتیجه، باید در ترس از انتقام و تلافی او و احساس گناه ناخودآگاه خویش زندگی کنیم، که اغلب به امراض فیزیکی خواهد انجامید. ولی بالاخره کشف خواهیم کرد که تمام خشم و آزدگی ما به خاطر دیدگاه محدود و نوع نگرش ما به

شرایط و وضعیت بوده است. وقتی که احساسات منفی درونی رها گشتند، نگرش ما نیز به شرایط و دنیای خارج تغییر می یابد. بسیاری از اوقات از اینکه چطور ناگهان احساس بخشش در ما می جوشد و روابط ما متحول می شوند تعجب خواهیم کرد، با اینکه در دنیای خارج هنوز حرفی نزده یا کاری نکرده ایم که این تغییر درونی را ابراز کرده باشیم. وقتی که قصد ما برطرف کردن آزرده گی باشد، این پدیده خیلی زیاد اتفاق می افتد. این دقیقاً پیغام کتاب معروف «درسی از معجزات» (A Course In Miracles) است، که با آمادگی و اراده برای اینکه یک شرایط را به گونه ای متفاوت ببینیم، دیدگاه مان را نسبت به آن تغییر داده و ببخشیم. این منظور عیسی مسیح بود، وقتی که درباره قدرت معجزه آسای بخشش حرف می زد.

جالب است، ولی برای این پند مسیح، که حتی دشمن خود را رحمت کرده و به او مهر بورزید، یک پایه علمی وجود دارد. در سطوح انرژی، احساسات پایین تر ارتعاشات پایین تری داشته و در نتیجه قدرت کمتری دارند. وقتی که در سطوح پایین تر انرژی مانند خشم، تنفر، خشونت، احساس گناه، حسادت یا هر انرژی منفی دیگری قرار داریم، در مقابل طرف دیگر آسیب پذیر هستیم. در مقابل، بخشش، سپاس گزاری، عشق و محبت، ارتعاش و قدرت بسیار بالاتری دارند. وقتی که از سطوح پایین تر به سطوح بالاتر انرژی منتقل می شویم، به نوعی یک سپر انرژی بوجود می آوریم که ما را در مقابل طرف دیگر مصون می سازد. مثلاً وقتی که عصبانی هستیم، در برابر تخلیه انرژی در واکنش به خشم متقابل او آسیب پذیر می باشیم. به نظر ضد و نقیض می رسد، ولی اگر واقعاً خواهیم مردم را تحت تاثیر قرار دهیم، باید آنها را دوست داشته باشیم. در آن صورت اگر هم کسی از دست ما عصبانی باشد، خشم او مانند یک بومرنگ به خود او باز خواهد گشت، بدون اینکه اثری روی ما داشته باشد! این حکمت نهفته در این اندرز بودا است: «تنفر با تنفر قابل شکست دادن نیست، بلکه تنها با محبت قابل شکست دادن است. این یک قانون ابدی است.»

احساس گناه

حوزه دیگری که بار منفی سنگینی دارد احساس گناه و مجرمیت است. هدف پنهان و زیرین آن این است که با تنبیه خود، از شدت مجازات کاسته یا از آن فرار کرده یا بخشش دریافت نمود. یک جنبه ی مهم آن میل پنهانی به این است که شخص توسط خود و دیگری تنبیه شود. این یک میل خودآگاه نیست، با این حال یکی از اهداف ناخودآگاه احساس گناه است. با کمی تحقیق و مشاهده می توان این حقیقت را تایید نمود. دفعه بعدی که درباره چیزی که به شخص دیگری مربوط است احساس گناه می کنید، خوب نگاه کنید که در برخورد بعد با او چه اتفاقی می افتد. به احتمال خیلی زیاد، او بحث همان چیزی که درباره آن احساس گناه می کنید را پیش می کشد. با نگاه داشتن احساس گناه در خویش، دیگران را به انتقاد و کوچک کردن خودمان دعوت می کنیم و ضعف اعتماد بنفس مان توسط دیگران به ما باز خورانده می شود.

اگر باور ذهنی ما این باشد که کوچک هستیم و لیاقت نداریم، پاسخ های تایید کننده ای از دیگران دریافت خواهیم نمود که نشان می دهند ما کوچک و بی لیاقت هستیم. اگر فکر کنیم که لیاقت ما فقط یک لقمه نان است، همان یک لقمه نان را دریافت خواهیم کرد. این چیزی است که در کتاب ها آمده که: «فقیر فقیرتر می شود و ثروتمند، ثروتمندتر می گردد.» فقر در هر سطحی، از احساس فقر درونی نشأت گرفته و ثروت

از احساس ثروت درونی می‌آید. اگر می‌خواهیم دیگران انتقاد و حمله به ما را متوقف سازند، باید با رها کردن احساس گناه و تمام احساسات منفی همراهش شروع کنیم.

برای اینکه نقش احساسات خود را در روابط شخصی مان بهتر روشن تر کنیم، یک راه یادگیری سریع این است که همیشه اینطور فرض کنیم که طرف مقابل به افکار و احساسات درونی ما آگاه است. این فرض خیلی هم از حقیقت فاصله ندارد، زیرا در واقع طرف دیگر به طور غریزی و از روی حس ششم به آنها واقف است، گرچه ممکن است به طور خودآگاه در یک لحظه خاص آنها را نداند. واکنش و رفتار او نسبت به ما طوری است که گویی به احساسات و افکار ما آگاهی دارد. این را به طور بارزی در سگ‌ها می‌توان دید. آنها خیلی سریع متوجه احساس و حال درونی ما می‌شوند. حالا فکر می‌کنید انسانها قدرت روانی کمتری از یک سگ دارند؟

روان‌مردگی و حزن

احساسات دل‌مردگی، حزن، افسردگی، غصه، ترحم به خود، ناامیدی و درماندگی از این برنامه‌ی درونی ناشی می‌شود که می‌گویید «نمی‌توانم». هدف آن، جلب احساس همدردی و ترحم و پشتیبانی و متاسف ساختن دیگران و دریافت کمک می‌باشد. اثر این احساسات روی طرف مقابل چیست؟ گرچه در ابتدا ممکن است سعی در کمک به ما وجود داشته باشد، به تدریج باعث احساس افسوس و در نهایت اجتناب از ما خواهد شد. چرا اجتناب؟ اجتناب به خاطر انرژی زیادی که ما از آنها طلب می‌کنیم. ما با انداختن خود در جلوی درب آنها، آنها را از انرژی تخلیه می‌کنیم. این همان گفته مشهور است که کمی بی‌رحمانه به نظر می‌رسد، ولی بسیاری از اوقات حقیقت دارد: «وقتی که می‌خندی، دنیا با تو می‌خندد. وقتی که گریه می‌کنی، تنها می‌گری.»

حزن و غصه مداوم، دیگران را از ما می‌رانند. آنها بالاخره از آن خسته شده و بدشان خواهد آمد، مگر اینکه خود در سطح بسیار بالایی باشند و بتوانند بدون هیچ خستگی و احساس تهی شدن از انرژی به ابراز شفقت و محبت به ما ادامه دهند. غصه مزمن موجب خستگی دائمی و پیری زودرس می‌گردد. تنها وقتی می‌توانیم بر آن غلبه کنیم که شهادت این را داشته باشیم که در شرایط مناسب به آن اجازه بالا آمدن داده و حاضر باشیم که به آن تسلیم شده و آنرا رها سازیم.

ترس

هدف از احساس ترس -در هر شکلی مانند نگرانی و هراس، خجالت، احتیاط بیش از حد، خود را عقب کشیدن یا عدم اعتماد- فرار از یک خطر خیالی و ایجاد فاصله با شرایط یا شخصی که تهدید قلمداد می‌شود است. بر خلاف انتظار، همانطور که قبلاً گفتیم چون ترس می‌تواند قدرت زیادی داشته باشد، صرف نگاه داشتن آن در ذهن می‌تواند باعث شود که همان چیزی که از آن می‌ترسیم در زندگی ما ظاهر گردد. مانند یک پیشگویی که خود را محقق می‌سازد. انرژی ترس، تمرکز درونی ما را بر روی تمام چیزهای بدی که می‌تواند اتفاق بیافتد جلب می‌کند و این تمرکز باعث شکل گرفتن همان اتفاقات در دنیای خارج خواهد شد.

بنابراین، ترس در یک رابطه باعث واگذار کردن قدرت خویش به دیگری و توانایی بخشیدن به او در بوجود آوردن همان چیزی که از آن می‌ترسیم می‌شود. راه خروج از آن این است که به بدترین سناریوی ممکن نگاه کرده و به احساساتی که در اثر آن در ما ایجاد می‌شود نگرسته و شروع به رها ساختن آنها کنیم. مانند بقیه احساسات و عواطف، ترس را نیز می‌توان به مولفه‌های آن تجزیه نموده و هر مولفه و قسمت را به راحتی آزاد کرد. باید از خود بپرسیم که بدترین سناریوی ممکن چیست؟ ممکن است مثلاً با این سؤال دریابیم که ریشه ترس ما غرور بوده است. وقتی که غرور شناسایی و تصدیق شده و رها گشت، ترس نیز خودبه‌خود از بین می‌رود. یا ممکن است ترس ما از این باشد که طرف مقابل متوجه خشم پنهانی که نسبت به او در خود نگاه داشته‌ایم شده و در صدد تلافی برآید. اینجا نیز با رها کردن این خشم درونی ترس ما ناپدید می‌گردد.

شخصی که در رابطه احساس ناامنی می‌کند، ترسیده و در معرض حسادت، چسبیدن، وابستگی و سعی در کنترل و مالکیت است که همیشه عاقبت آن استیصال است. هدف از این احساس این است که طرف مقابل را اسیر و پایبند کرده و او را مورد تملک و انحصار قرار داده و با مانع شدن از فقدان [احتمالی]، احساس امنیت بوجود آورد و حتی گاهی او را به خاطر ترس از دست دادنش تنبیه کند. اینجا هم اغلب این رفتار و برخوردها باعث می‌شوند که همان چیزی که در ذهن خود نگاه داشته‌ایم محقق شود. طرف مقابل که اکنون در اثر انرژی وابستگی و تملک ما احساس فشار و خفگی می‌کند، انگیزه و گرایشی درونی خواهد داشت که به سوی آزادی فرار کند، خود را کنار بکشد، بریده و همان کاری که بیش از همه از آن می‌ترسیدیم را انجام دهد. این برخورد و احساسات باعث می‌شود که دائماً سعی کنیم دیگران را تحت تاثیر قرار دهیم. چون مردم با حس ششم خود سعی و میل ما برای کنترل کردن را حس خواهند کرد، پاسخ آنها مقاومت در برابر آن خواهد بود. پس تنها راه اینکه آنها را ترغیب کنیم که از مقاومت خود در برابر ما دست بکشند این است که اساساً سعی در تحت تاثیر قرار دادن آنها را رها کنیم. این بدان معنی است که ترس‌های درونی خود را همین‌طور که پدیدار می‌شوند رها سازیم.

غرور

احساسات حول محور غرور، معمولاً در جامعه ما مورد اغماض قرار گرفته و حتی گاهی به خود شکل‌هایی مثل ایده‌آل خواهی، قابل اتکا بودن، شهروند نمونه بودن، تمیزی و نظم و سواس گونه، اعتیاد به کار، آرزو و بلندپروازی بیش از حد، عطش به موفقیت، نیاز به حق به جانب بودن و ادب زیاد از حد را می‌گیرد. در شکل‌های وخیم‌تر آن ما شاهد رفتاری مثل قلدری، به خود بالیدن، نخوت، مقصر کردن، قضاوت و تبعیض هستیم. در سطح معنویت، این به شکل خود را به حق و بهتر [و به خدا نزدیک‌تر] دیدن [و اعتقادات دیگر را بد و اشتباه دانستن] ظاهر می‌گردد تا جایی که کشتن «غیر معتقدان» مباح یا حتی ستوده به حساب می‌آید. هدف زیرین این احساسات، کسب تحسین و تمجید دیگران، اجتناب از انتقاد یا رد شدن، مورد قبول واقع شدن، احساس اهمیت کردن و در نتیجه فرار از احساس بی‌ارزشی درونی است. متأسفانه به جای آن، واکنش دیگران معمولاً احساس حسادت و رقابت و حتی کینه و گاهی بازی دادن ما با استفاده از احساس غرورمان است. اگر به غرور از نزدیک بنگریم، می‌بینیم که معمولاً یک جایگزین بنجل برای احساس اعتماد بنفس حقیقی می‌باشد.

توجه به این مطلب خیلی جالب است که یک رابطه خیلی مهم که بسیاری از مردم این پدیده را در آن بکار می‌بندند، رابطه با خدا است. اغلب این باور، که معمولاً ناخودآگاه است، وجود دارد که ما می‌توانیم پاسخ‌های خاصی را در خدا برانگیزیم: «خدا برای من احساس تاسف خواهد کرد»، «خدا برای من تلافی خواهد کرد»، «خدا من را تنبیه خواهد کرد»، «خدا طرف من را خواهد گرفت».

وقتی که اعتماد بنفس کافی داریم، به جای غرور در درون خود احساس سپاس و تواضع درونی خواهیم داشت و نیازی نداریم که منیت خود را با تایید و تمجید دیگران تقویت کنیم. وقتی که سعی در جلب دوستی دیگران را متوقف کنیم، خواهیم دید که خود دوست داشتنی هستیم. آنگاه که از تلاش برای دریافت تایید و تحسین دیگران توسط بازی دادن یا خشنود سازی آنها دست برداریم، دیگران به ما احترام خواهند گذاشت. کوچک کردن خود در قالب خودزدایی و مطیع و تابع بودن، همه نمونه‌هایی از تلاش برای تحت تاثیر قرار دادن دیگران از طریق تغذیه منیت و غرور آنها است، تا در عوض برخوردهای خوشایندی از آنها دریافت نموده و آنچه می‌خواهیم را بدست آوریم. تواضع دروغین فقط به دیگران می‌گوید که «من شخص کوچکی هستم، لطفاً با من اینطور رفتار کن»، و البته دیگران نیز بی‌درنگ همین کار را انجام خواهند داد.

همانطور که واضح است، تمام احساسات و رفتار بالا سعی در کنترل و تحت تاثیر قرار دادن طرف مقابل را دارند و در نهایت برای یک رابطه حقیقی مضر خواهند بود. تمام آنها اعتماد بنفس ما را تضعیف می‌کنند، زیرا ما را در موضع ضعف و آسیب‌پذیری قرار خواهند داد. بنابراین، با اینکه ممکن است در سطح غرور احساس امنیت و پایداری ظاهری کنیم، به خاطر آسیب‌پذیری بنیادی آن، غرور همواره با یک احساس و روحیه تدافعی همراه است. هرگاه که احساس ناامنی می‌کنیم، سعی خواهیم کرد تا با باد کردن غرورمان آنرا جبران نماییم. بادکنک غرور همیشه در برابر یک سوراخ کوچک که حتی یک انتقاد جزئی و گذرا یا یک اخم می‌تواند ایجاد کند آسیب‌پذیر می‌باشد.

شرطی‌سازی بشری

در نهایت، تمام احساسات منفی اشکال مختلفی از ترس هستند و از آن ناشی می‌شوند: ترس از دست دادن اعتبار و ارزش بدست خود یا دیگری یا ترس از دست دادن امنیت و بقا. چون بیشتر احساسات منفی، قضاوت منفی به همراه خود دارند، معمولاً سرکوب یا مهار شده یا بر دنیای خارج فراکنده می‌شوند. سرکوب و مهار و فرافکنی، همه فرایندهایی منفی هستند که باعث افزایش مرتب استرس و افول ارتباطات ما می‌گردند. ما دوست داریم اینطور باور و وانمود کنیم که دیگران از درونی‌ترین احساسات ما خبر ندارند، ولی آیا واقعاً اینطور است؟ همه ما در سطوح عمیق روانی و حس ششم به هم متصل هستیم، و در حقیقت دیگران [حداقل به طور ناخودآگاه] به احساسات ما آگاهی دارند. ممکن است به طور خودآگاه از آن بی‌خبر باشیم، ولی رفتار و برخورد دیگران با ما نشان خواهد داد که آنها از عمیق‌ترین احساسات و مواضع ما نسبت به خود خبر دارند.

برای مثال، فرض کنید که رفتار ما سرکار نمونه باشد. ولی با این حال از خود می‌پرسیم چطور همکارم به جای من ارتقاء گرفت؟ جواب آنرا باید در احساسات مخفی خود درباره کار یا رئیس‌مان جستجو کنیم. آیا واقعاً فکر می‌کنیم که او متوجه احساس حسادت، انتقاد و آزرده‌گی در ما نیست؟ معمولاً فرض بر اینکه دیگران از احساسات درونی ما و افکاری که حول آن احساسات است خبر دارند فرض درستی است. نوع

افکاری که دیگران راجع به ما دارند، معمولاً با افکاری که ما درباره‌ی آنها داریم هماهنگ و متناسب است. اگر این اصل را درک کنیم، بسیاری از آنچه در روابط ما با دیگران رخ می‌دهد را خواهیم فهمید. می‌توانیم از خود بپرسیم: «اگر من به جای او بودم و تمام احساسات و افکارم را می‌دانستم، چطور رفتار می‌کردم؟» جواب این سؤال معمولاً زمینه‌ی رفتار دیگری را نسبت به ما روشن می‌سازد.

قبل از اینکه شروع به جستجو بدنبال احساسات منفی درون خود کنیم، باید به یاد داشته باشیم که این احساسات، خود حقیقی و درونی ما نیستند! آنها تنها برنامه‌هایی هستند که به ما القاء شده‌اند و آنها را به خاطر بشر بودن خود به ارث برده‌ایم. هیچ کس از آنها مستثنی نیست. هر کسی، از بالاترین تا پایین‌ترین، در خود منیت دارد یا زمانی داشته است. حتی عده کمی که به بالاترین درجات اشراق و بیداری نائل شده‌اند زمانی در خود منیت داشته‌اند تا بالاخره از آن عبور نموده و به تعالی رسیده‌اند. این وضعیت و شرایط بشری است. برای اینکه بتوانیم احساسات خود را مشاهده [و به آنها رسیدگی] کنیم، به یک موضع بی‌طرف و بدون قضاوت نیاز داریم.

اول از همه باید بفهمیم که واقعاً در درون مان چه چیزی در حال رخ دادن است، قبل از اینکه بتوانیم برای آن کاری بکنیم. وقتی که یک احساس را رها می‌کنیم، آن با احساس بالاتری جایگزین می‌گردد. تنها هدف از شناخت و تصدیق و اقرار کردن به یک احساس در درون ما این است که بتوانیم آنرا رها سازیم. تسلیم بودن به معنای این است که حاضر باشیم از یک احساس دست بکشیم، از طریق اجازه دادن به خودمان برای اینکه آن را بدون سعی در تغییر دادن صرفاً تجربه نماییم. مقاومت در برابر آن، چیزی است که آن را اصلاً درون ما نگاه داشته است.

ممکن است با خود فکر کنیم که برخی از احساسات منفی در زندگی لازم هستند، ولی با مشاهده نزدیک‌تر می‌توان دید که اینگونه نیست و این تنها یک توهم است. برای برآورده کردن نیازهای ما نیازهایمان، احساسات بالاتر بسیار قوی‌تر و موثرتر می‌باشند.

مثلاً بیایید از خود بپرسیم برای یک نفر که واقعاً او را دوست داریم چه کارهایی حاضریم انجام دهیم؟ خواهیم دید که تقریباً حاضر به انجام هر کاری خواهیم بود. تقریباً حدی برای آنچه حاضریم به خاطر عشق انجام دهیم وجود ندارد. حالا آنرا مقایسه کنید با کارهایی که حاضریم برای کسی انجام دهیم که ما را مرعوب ساخته است. ما با کراهت حداقل ممکن را انجام خواهیم داد. گرچه ممکن است به نظر برسد که قلدران و زورگویان گاهی به طور ظاهری چیزی موقتی می‌گیرند، آنها در حقیقت همه چیز را از دست داده‌اند، مگر نه؟ پیروزی آنها سطحی و موقتی است و در حقیقت اصلاً یک پیروزی نیست، بلکه تنها ظاهری است. در نهایت روزگار می‌چرخد و قلدران و زورگویان خود باعث نابودی خویش خواهند شد. آنچه از طریق احساسات منفی بدست می‌آوریم موقتی و بنجل است و رضایت واقعی با خود به همراه نمی‌آورد. مانند اینکه یک نفر را مجبور کنیم که به زور از ما تعریف کند. خوشحالی واقعی نتیجه موقعیتی است که در آن هر دو طرف احساس برد کنند. هزینه شرایط برد-باخت، تنفر و کاهش اعتماد بنفس است. در عمق، ما نه خود را گول می‌زنیم و نه دیگری را. دیگران وقتی که به دنبال بهره‌برداری از آنان هستیم، آنرا می‌فهمند.

اگر در رها کردن یک احساس مشکل داریم، صرف اینکه به منظور و هدف آن احساس بنگریم می‌تواند به ما کمک کند. هدف آن چیست؟ از نظر ما قرار است چه تاثیری روی طرف مقابل داشته باشد؟ واکنش احتمالی او چه خواهد بود؟ آیا این واقعاً چیزی است که می‌خواهیم؟ اگر

این آخرین روز زندگی ما بود، آیا واقعاً می‌خواستیم که آنرا اینطور صرف کنیم؟ واقعیت این است که این آخرین روز زندگی ما است - زندگی کهنه ما که پر از کشمکش، نگرانی و ترس بود. این بهایی است که با چسبیدن به باورها و احساسات کهنه پرداخت کرده‌ایم. همانطور که از احساسات منفی سرکوب شده‌ای که برخواسته از تمام برنامه‌های درون مان هستند دست می‌کشیم، آنها به طور خودکار با احساسات بالاتری جایگزین می‌گردند. سبک‌تر و خوشحال‌تر می‌شویم و انسان‌های دور و اطراف ما نیز همینطور. اجازه بدهید در اینجا این احساسات بالاتر را مرور کنیم و ببینیم که چه تاثیری روی طرف مقابل ما و احساس و رفتار او نسبت به ما دارد.

احساسات مثبت

احساسات بالاتر همچون شهامت، اراده، اعتماد بنفس و اطمینان، ظرفیت، «می‌توانم»، شوق، مزاح و شوخی، شایستگی، اتکاء به خود و خلاقیت یک هدف عاطفی احساسی دارند: عملکرد موثر و فعالیت و موفقیت. واکنش دیگران همکاری، روحیه، احترام و میل به اینکه با ما باشند خواهد بود. به علاوه، چون اعتماد بنفس آنها را افزایش می‌دهیم، به مصاحبت با ما علاقه دارند. وقتی به اینها می‌نگریم، می‌بینیم که بازپرداخت‌های زیادی برای رها کردن احساسات منفی که سد راه احساسات بالاتر ما هستند در انتظار ماست. احساسات بالاتری که ما را بی‌تلاش به اهدافمان و منظور و مقصودمان می‌رسانند.

وقتی که در سطح قبول و پذیرش، سرور، گرمی، ملایمت، اعتماد، حقیقت درون و ایمان عمل می‌کنیم، اهداف و خواسته‌های عاطفی که در دیگران برآورده می‌شود عشق، لذت، هارمونی، آرامش، فهم و شراکت است. واکنش آنها نسبت به ما پذیرش، رضایت، همراهی، احساس فهمیده شدن و سرور است. آنها به طور خودکار محبت ما را باز می‌گردانند. واضح است که چنین احساسات متقابلی عامل بزرگی در جهت موفقیت در هر زمینه‌ای که ما را به طرف مقابل مربوط می‌کند می‌باشد، چه زمینه کاری یا اجتماعی یا شخصی یا حتی برخوردهای ساده هر روزه.

اتصال و همبستگی

وقتی که احساس درونی ما آرامش، شفافیت، وقار، سکون، پذیرا بودن و صفا و سادگی است، این باعث افزایش سطح ضمیر و ادراک طرف مقابل نیز می‌گردد و به او احساس آزادی، کمال، وحدت و یکی بودن بیشتر می‌دهد. دیگران در رابطه خود با ما احساس اتصال به ما خواهند کرد و ما را بخشی از هویت خود خواهند دانست و در سطحی عمیق ما را درک کرده و با ما احساس صمیمیت و همدلی خواهند نمود. در نتیجه، آنها به دنبال حضور ما خواهند بود زیرا به آنها احساس کامل‌تر و مورد قبول بودن و رضایت می‌دهد. آنها بیشتر به خود حقیقی‌شان آگاهی می‌یابند. وقتی که به ما فکر می‌کنند، احساس بالاتری دارند. واکنش آنها به ما عشق و سپاس‌گزاری به خاطر حضور ما خواهد بود. در چنین رابطه‌ای، اهداف خود به خود و بدون تلاش محقق می‌شوند. چون در خود منفی نگاه نداشته‌ایم، چیزی برای مخفی کردن نداریم و این باز بودن به طرف مقابل اجازه می‌دهد که دفاع خود را در برابر ما کنار بگذارد. چیزی از روی احساس گناه یا ترس پنهان نشده است و یک اتصال روانی آگاهانه وجود دارد.

در این سطح است که پدیده‌ای که آن را به نام تله پاتی می‌شناسیم به طور نسبتاً زیادی اتفاق می‌افتد. وقتی که در هارمونی کامل با طرف دیگر هستیم، میل به این نداریم که افکار یا احساسات خود را محفوظ نگاه داریم. چون طرف دیگر نیز به طور مشابهی پاسخ می‌دهد، یک آگاهی بدون تلاش در مورد آنچه از فکر و احساس او می‌گذرد وجود دارد. در مورد بشر بودن خود و دیگران قبول و پذیرش کامل داریم. وقتی که با دیگران در هارمونی هستیم، در صورتیکه یک واکنش گذرا از سوی آنها ببینیم، از آن اغماض می‌کنیم. متوجه می‌شویم که این طبیعی است. می‌دانیم که آنها هم در مقابل، به آزرده‌گی‌های گذرای ما آگاه‌اند، ولی آن را ندیده می‌گیرند و بشریت ما را قبول کرده و شرایط را درک می‌کنند. چون ما را به خوبی می‌شناسند، می‌دانند که احتمال یک آزرده‌گی موقت در بعضی شرایط وجود دارد، ولی می‌دانند که آن را رها خواهیم کرد. کسانی که با آنها یک رابطه پرمحبت و همراه با پذیرش داریم، با بشر بودن ما و خویشتن راحت هستند. صرفنظر از احساسات سطحی، می‌دانیم که در هم‌راستا بودن با عشق، پذیرش و هارمونی، با هم و با تمامی جهان مشترکیم.

این درجه تماس و ارتباط با هر کسی می‌تواند برقرار شود. نیازی نیست حتماً کسی باشد که با او یک رابطه‌ی صمیمی داریم. بسیاری از اوقات آن را بیشتر در رابطه با دوستان تجربه می‌کنیم تا در روابط خانوادگی، زیرا احساس می‌کنیم مخاطره‌ی آن کمتر است.

اثر احساسات مثبت

واضح است که درجات بالای ضمیر اثر عمیقی روی روابط ما خواهند داشت، زیرا یکی از قوانین ضمیر و روان این است که هر چیزی به مثل و مانند خود جذب می‌شود. حالت درونی ما به دنیای خارج و دیگران متشعشع می‌شود و حتی می‌توانیم بدون اینکه از نظر فیزیکی به کسی نزدیک باشیم، روی او اثر بگذاریم. احساسات انرژی دارند و هر انرژی از خود یک ارتعاش و فرکانس صادر می‌کند. ما مانند ایستگاه فرستنده و گیرنده انرژی هستیم. هرچه انرژی منفی کمتری در خود نگاه داریم، بیشتر به اینکه دیگران چه چیزی در درون خود درباره ما نگاه داشته‌اند آگاهی خواهیم داشت. هرچه عشق و محبت بیشتری از خود صادر کنیم، بیشتر خود را در بر گرفته شده با عشق و محبت خواهیم یافت. جایگزینی یک احساس منفی با احساس مثبت می‌تواند باعث وقوع معجزات زیادی در زندگی شخص بشود و همینطور که شخص به رها کردن ادامه می‌دهد، این معجزات بیشتر رخ خواهند داد.

هرچه بیشتر رها می‌سازیم، زندگی راحت‌تر و بی‌تکلف‌تر خواهد گشت. لذت و شادی ما مرتب افزایش خواهد یافت و از نیاز ما به دنیای خارج برای بدست آوردن شادی و لذت مرتب کاسته می‌شود. احتیاج و توقع ما نسبت به دیگران تقلیل یافته و دیگر چشم‌پراه عوامل خارجی نیستیم تا آنچه که اکنون از درون خود می‌توانیم بدست آوریم را به ما بدهند. به همین خاطر، ما این توهم که دیگران باعث خوشحالی یا ناراحتی ما هستند را رها خواهیم ساخت. دیگر به جای اینکه به دنبال گرفتن از دیگران باشیم، به دنبال بخشیدن به آنها هستیم. دیگران همنشینی و رابطه با ما را جستجو خواهند کرد، به جای اینکه از ما اجتناب نمایند.

کارل یونگ از عبارت «همزمانی و هماهنگی» (Synchronicity) برای توضیح دادن پدیده‌هایی که «با خوش شانس» در موقع مناسب و همزمان رخ می‌دهند، ولی ذهن ما آنها را صرفاً اتفاقی می‌بیند استفاده کرده است. هرچه بیشتر تسلیم کنیم، این تجربه‌ها برای ما معمول‌تر می‌شوند. مثال زیر در مورد یک مدیر عالی رتبه است که برای حدود یک سال از تکنیک رها کردن استفاده کرده بود:

من رئیس یک شرکت کوچک با ۵۰ نفر کارمند بودم. ما یک مرد جوان و با استعداد را برای ریاست یکی از بخش‌های شرکت در نظر گرفته بودیم. ولی او خیلی ناپخته از آب درآمد. به جای اینکه به خاطر موقعیتی که در اختیار او قرار دادیم قدرشناس باشد، شروع به طلب‌کاری، خود بزرگ بینی و حتی کمی کج خیالی کرد. او گفت که قصد دارد سرزده وارد جلسه بعدی هیات مدیره شده و با طلب‌کاری‌ها و تهمت‌های لجام گسیخته‌اش اغتشاش ایجاد کند. گرچه تمام تهمت‌هایش را می‌شد به راحتی رد کرد، این به نظر تجربه دلهره‌آوری می‌رسید. برای چندین روز او با تهدیدهایش پر از تنفر به نظر می‌رسید. در روز جلسه هیات مدیره که قرار بود ساعت یک بعد از ظهر باشد، من در حال رانندگی بودم و با عصبانیت به او فکر می‌کردم. ناگهان این عصبانیت را رها کرده و کاملاً درباره او تسلیم شدم. با این کار، شروع به دیدن کودک ترسیده‌ی درون او کرده و توانستم به سوی او عشق بفرستم. تمام نگرانی من ناپدید شده و به جای آن احساس محبت دلسوزانه‌ای جایگزین شد. به ساعت نگاه کردم، ۱۲:۳۰ بعد از ظهر بود. وقتی به شرکت رسیدم، منشی من گفت که او چند دقیقه پیش به دفتر آمد و گفت که از قصد خود دست برداشته و کل قضیه را کنسل نموده است. او در لحظه آخر نظرش را عوض کرده بود. از منشی پرسیدم او چه ساعتی به دفتر آمد؟ منشی گفت که مخصوصاً به خاطر اینکه جلسه هیات مدیران نزدیک بود، به ساعتش نگاه کرده بوده و ساعت ۱۲:۳۲ بود.

رها کردن توقعات

وقتی که دیگران را برای بدست آوردن آنچه می‌خواهیم تحت فشار قرار می‌دهیم، آنها به طور خودکار در برابر آن مقاومت خواهند کرد. هرچه بیشتر فشار بیاوریم، این مقاومت افزایش خواهد یافت. حتی اگر آنها به خاطر ترس، بالاخره تسلیم شده و درخواست ما را انجام بدهند، یک قبول و پذیرش درونی وجود نخواهد داشت (او در نهایت زبان آن بیش از سود آن خواهد بود). این مقاومت در همه ما هست و با اینکه ناخودآگاه صورت می‌گیرد، می‌توانیم اگر بخواهیم نسبت به آن آگاهی داشته باشیم. ولی ما اغلب با عذر و بهانه‌های مختلف از آن می‌گریزیم.

برای اینکه با این مسئله مواجه نشویم، یک راه این است که این دیدگاه را اتخاذ کنیم که مسئولیت ما تنها تلاش کردن است و در مورد نتیجه‌ی آن مسئول نیستیم. راه دیگر این است که احساس خود درباره آنچه انتظار داریم را تسلیم نماییم و در نتیجه فشار توقع و میل خود را از روی دیگران برداریم. آنگاه آنها فضای روانی لازم را خواهند داشت تا در برابر ما باز و پذیرا باشند و حتی خود در جهت نتیجه مورد نظر ما عمل کنند.

یک مثال آن مردی بود که در میان برنامه‌ی طلاق خود شروع به استفاده از تکنیک رها کردن نمود. او و همسرش بر سر چیزی که او می‌خواست با هم وارد مشاجره‌ی شدیدی شدند. همسرش فقط به خواسته‌ی او «نه» می‌گفت. او هم در میان مشاجره در مورد هدف خود تسلیم

شد. دیگر چه همسرش با او موافقت می کرد یا نه، در هر صورت برای او مسئله ای نبود. به محض اینکه او در ذهن خود آنرا رها کرد، همسرش ناگهان به سوی او برگشته و نه تنها با خواست او موافقت کرد، بلکه پیشنهاد کرد که خود آن چیز را بسته بندی کرده و پست کند.

این یک راه بسیار ساده ولی زیبا و عملی را برای تصریح و شفاف سازی رابطه ها نشان می دهد. اگر با کسی در یک شرایط خاص به سر می برید، اول از همه به این دقت کنید که درون خود چه احساسی درباره وی دارید. اینطور فرض کنید که او به افکار و احساسات شما واقف است. آنگاه خود را جای او بگذارید و ببینید که اگر شما به جای او بودید چه عکس العملی نشان می دادید. احتمالاً خواهید دید که رفتار او همان واکنشی است که خود شما اگر به جای او بودید داشتید. هدف این است که تمام آن احساسات را رها سازید تا جایی که به یک فضای فکری- احساسی مثبت راجع به این شخص برسید. وقتی که به فضای مثبتی رسیدید، ببینید که اکنون اگر خود جای او بودید و این احساسات را می دانستید، چگونه به آن پاسخ می دادید. احتمال زیاد دارد که رفتار او در اثر تغییر احساسات و افکار شما همانطور که توقع دارید تغییر نماید. این ممکن است با یک تاخیر زمانی اتفاق بیافتد، ولی اگر منتظر بمانید به احتمال زیاد رخ خواهد داد. حتی اگر هم رفتار او تغییر نکند، شما دیگر درباره آن شرایط در خود عصبانیت و انرژی منفی نخواهید داشت. گاهی ممکن است که بازپرداخت تغییر احساسی خود را در زمانی که انتظار داریم نبینیم، ولی می توانیم بگوییم که «جهان به من این یکی را مقروض است». در حقیقت این نشان و بخشی از بزرگی درون است که بدانیم که گاهی پاسخ عمل خوب ما ممکن است ادر زمان و شکلی که انتظار داریم ظاهر نشود.

تأثیری که افکار و احساسات ما دارند، در ادبیات و نوشته ها به عنوان «قانون کارما» یا «با همان دست که بدهی از همان دست پس می گیری» یا «هرکس کاشته خود را برداشت می کند» خوانده شده است. اغلب به خاطر تاخیر زمانی آیین افکار و احساسات و بروز اثر آنها در دنیای خارج، متوجه این قانون نیستیم. به عنوان مثال یک بار کسی از من ۲۰۰ دلار قرض گرفت ولی آن را پس نداد. برای یک سال در دلم نسبت به او آزرده بودم و از روبرو شدن با او اجتناب می ورزیدم، زیرا دیدن او از نظر احساسی من را معذب می کرد، و احساس گناه من به خاطر این آزدگی این احساس را بغرنج تر می ساخت. بعد از اینکه برایم مسلم شد که تنها کسی که از این آزدگی ضرر می بیند کسی است که آن را در دل نگاه داشته و تنها فایده آن سلب آرامش من است، حاضر شدم که آنرا رها کنم. در آن موقع، دیگر رها ساختن این آزدگی به نسبت ساده شده بود و من هم او را بخشیدم و ۲۰۰ دلار را به عنوان وام بلاعوضی که به یک شخص نیازمند داده بودم در نظر گرفتم. بعد از چند ماه به طور غیر منتظره ای به آن شخص برخورد کردم. او بدون مقدمه گفت: «من نگران پولی که از تو قرض گرفته بودم هستم. بیا این هم ۲۰۰ دلار». وام من بدون اینکه حتی دیگر آنرا بخواهم پس داده شد.

ما با توقعات خود از دیگران، یا آزدگی به خاطر برآورده نشدن آنها، راه دریافت آنچه می خواهیم را سد می کنیم. تسلیم کردن توقعات و انتظارات خود از دیگران، هنگامی که قرار است در یک شرایط خاص با آنها قرار بگیریم، خیلی مفید و موثر است. بسیاری از احساسات، در حقیقت یک تلاش مخفی برای کنترل کردن دیگران و تحمیل اراده ی ما بر آنها است، که طبیعتاً با مقاومت ناخودآگاه آنها مواجه خواهد شد.

راه تسهیل رسیدن به رضایت و خشنودی در یک رابطه این است که با عشق، بهترین نتیجه ی ممکن را تصور کنیم. مطمئن شویم که شرایط به نفع هر دو طرف است و رابطه، یک رابطه برد-برد است. باید همه احساسات منفی را رها کنیم و تنها این تصویر را در ذهن نگاه داریم.

وقتی می‌توانیم بفهمیم که واقعاً تسلیم هستیم که احساس کنیم چه اتفاق مورد نظرمان رخ بدهد یا ندهد، به هر شکل برای ما مسئله‌ای نیست. بنابراین تسلیم بودن به معنای منفعل و مطیع بودن نیست، بلکه به معنای فعال بودن به شکلی مثبت است.

وقتی که تسلیم هستیم، دیگر فشار زمان روی ما نیست. استیصال، نتیجه خواستن یک چیز همین الان است، به جای آنکه بگذاریم آن چیز در زمان طبیعی خود اتفاق بیافتد. شکیبایی یک نتیجه جانبی رها ساختن است. ما می‌دانیم که همیشه می‌توانیم با انسان‌های صبور براحتی کنار بیاییم. توجه داشته باشید که انسان‌های صبور همیشه در نهایت آنچه می‌خواهند را بدست خواهند آورد.

یک علت مقاومت در برابر رها کردن انتظارات، این است که فکر می‌کنیم اگر توقع و انتظار خود را رها کنیم، آنچه می‌خواهیم را دریافت نخواهیم کرد. می‌ترسیم که اگر به فشار وارد کردن ادامه ندهیم، آنرا از دست بدهیم. تصور ذهن این است که راه بدست آوردن چیزها، خواستن آنها است. در واقع اگر یک وضعیت خاص را مورد بررسی قرار دهیم، معمولاً درمی‌یابیم که اتفاقات، حاصل تصمیمات ما هستند و انتخاب‌های ما بر اساس قصد و نیت ما می‌باشند. آنچه دریافت می‌کنیم نتیجه انتخاب‌های آگاهانه یا ناخودآگاه ما هستند، نه نتیجه‌ی اینکه چه می‌خواهیم. وقتی که فشار خواستن را تسلیم می‌کنیم، درون ما شفاف‌تر می‌گردد و تصمیمات و انتخاب‌های عاقلانه‌تری را اتخاذ خواهیم کرد.

ما تصور می‌کنیم که شادی و خوشحالی ما وابسته به این است که بتوانیم اتفاقات و رویدادها را کنترل کنیم و این تفکر باعث آشفتگی و نگرانی می‌گردد. ولی آشفتگی‌ها و نگرانی‌های ما حاصل افکار و احساسات ما درباره واقعیت‌ها می‌باشند. واقعیت‌ها به خودی خود چیزهایی خنثی و بی‌رنگ هستند. قدرتی که ما به آنها [در کنترل کردن احساسات مان] می‌بخشیم به خاطر نحوه‌ی برخورد ما با آنها و پذیرش یا عدم پذیرش آنها و سطح کلی احساسات مان است. اگر در یک احساس گیر کرده‌ایم، معمولاً به خاطر این است که هنوز مخفیانه [و شاید ناخودآگاه] فکر می‌کنیم که آن احساس چیزی را برای ما فراهم می‌کند و فایده‌ای دارد.

رابطه جنسی

امروزه به خاطر آزادی نسبی در ارتباطات و مطالب گوناگون مربوط به سکس، بیشتر مردم خود را از این نظر باز و غیر سنتی می‌دانند. این آزادی در درجه اول بیشتر حالت فکری و رفتاری دارد، در حالی که هنوز حجم زیادی از محدودیت‌های احساسی و تجربی و حسی در اکثر افراد موجود است. تمام تجربه‌های بشری در بستر ضمیر و روان صورت می‌گیرند، بنابراین تجربه‌ی ارتباط جنسی نیز مانند همه تجربه‌های ما به سطح کلی آگاهی و بیداری و آزادی درونی ما مرتبط است.

هرچه بیشتر احساسات خود را در اینباره رها و واگذار کنیم، درجه‌ی محدودیت ما در این زمینه بیشتر روشن می‌گردد. وقتی که ما احساسات خود را درباره سکس و ارتباط جنسی کاملاً تسلیم نماییم، مانند این است که به تجربه‌ای که تاکنون دو بعدی بوده بعد سومی اضافه کرده باشیم. زنی در اینباره می‌گفت: «مثل این است که قبلاً فقط صدای ویلون را می‌شنیدم، ولی اکنون به آن ویولن سل هم اضافه شده و سپس فلوت و چیزهای دیگر. اکنون تجربه من بسیار کامل‌تر و جامع‌تر است.»

رها کردن، اضافه بر افزایش لذت عاطفی، حس‌های ما را نیز تغییر می‌دهد. برای بیشتر مردم، به خصوص مردان، تهییج و لذت جنسی، بیشتر به حس فیزیکی یک قسمت از بدن مربوط است. وقتی که کسی آزادتر می‌گردد، منطقه لذت و ارضاء جنسی نیز در بدن او شروع به انبساط کرده و به کل ناحیه لگن خاصره، منطقه زیر شکم، پاها و دستان، و در نهایت تمامی بدن گسترش می‌یابد. معمولاً بعد از این مرحله، برای مدتی گستره لذت جنسی در بدن ثابت می‌ماند ولی ناگهان به طور غیر منتظره‌ای به ورای بدن بسط می‌یابد. گویی نه تنها بدن شخص، بلکه فضای اطراف و نزدیک او نیز ارضاء می‌شود. نهایتاً محدودیتی برای شدت ارضاء جنسی وجود نداشته و به نظر خواهد رسید که به بی‌نهایت گسترش یافته و تنها در یک ناحیه خاص متمرکز نیست.

از این طریق، شهوت جنبه کنترل و وسواسی خود را از دست خواهد داد. آزادی، تنها به معنی آزادی در زیاده‌روی نیست، بلکه آزادی در عدم نیاز به ارتباط جنسی یا ارضاء شدن نیز می‌باشد. وقتی که تسلیم هستیم، دیگر نیاز جنسی ما را کنترل نمی‌کند. این باعث آگاهی و خلاقیت در تجربه‌مان می‌گردد، زیرا فکر ما دیگر تنها روی ارضاء شدن متمرکز نیست. آزاد بودن از تسلط شهوت، اجازه می‌دهد که تجربه جنسی چیزی باشد که در کتب عرفانی «سکس تانترا» (Tantric Sex) نام گذاری شده است. بسیاری از افراد کنجکاو در غرب کمی درباره آن مطالعه کرده و شاید هم کمی آنرا امتحان می‌کنند، ولی زود آنرا رها می‌نمایند زیرا روش آنها بیشتر به سرکوب کردن منجر می‌شود تا آزادی بیشتر.

هرچه آزادتر می‌شویم، بیشتر عشق، به جای میل به ارضاء شدن، محرک ما می‌گردد. این تغییر محرک از هوس و عطش فیزیکی به لذت و شادی مشترک و متقابل، تغییر عمده‌ای در طبیعت رابطه جنسی ما بوجود می‌آورد. رابطه جنسی لذت‌بخش‌تر و جامع‌تر می‌گردد. انطباق و هم‌آوایی بیشتری با احساس جنسی طرف مقابل و هم‌گامی بیشتری با سبک عشق بازی و لذت‌جویی جنسی یکدیگر بوجود خواهد آمد. یک زوج آنرا اینطور شرح دادند:

مانند این بود که ما تنها شاهد آنچه بدن‌مان انجام می‌داد بودیم. گویی ما فضایی بودیم که در آن همه چیز رخ می‌داد. به محض اینکه یکی از ما یک فانتزی یا میل خاص داشت، طرف دیگر به طور خودکار و بدون فکر کردن برای ارضاء آن وارد عمل می‌شد. مانند اینکه یک ارتباط روانی بین ما بود. یک تصدیق و قبول احساس درونی درباره فانتزی‌ها وجود داشت و نگرانی درباره اینکه طرف مقابل چگونه به آن واکنش نشان خواهد داد، رها شده بود. بر تعداد و تنوع ارتباط جنسی ما نیز افزوده گشت. قبلاً فقط شنبه‌ها و یکشنبه‌ها با هم می‌خوابیدیم، ولی اکنون گاهی در روزهای متعدد پشت سر هم اتفاق می‌افتد و گاهی هم برای هفته‌ها اتفاق نمی‌افتد. همیشه جدید است و عجیب این است که مرتب بهتر هم می‌شود. هر ارضا شدنی از قبلی بهتر است، ولی خود عمل عشق‌بازی ما اینقدر لذت‌بخش است که حتی اگر ارضاء شدن هم در کار نباشد مهم نیست. زمانی که در آغوش یکدیگر صرف می‌کنیم خود آزادیبخش و ارضاء‌کننده است، صرف نظر از نتیجه نهایی آن.

مرد دیگری می‌گفت:

من قبل از این متوجه نبودم که تا چه حد سکس روابط من را کنترل می کرد. واقعاً حالت اعتیاد و نیاز داشت. همیشه مراقب بودم که هیچ فرصتی را برای سکس از دست ندهم. ولی الان دیگر یک الگوی ثابت ندارم. وقتی که اتفاق بیافتد عالی است، وقتی هم که اتفاق نیافتد اصلاً به آن فکر هم نمی کنم. قبلاً همیشه در فکرم بود و اکثر اوقات از خانم ها جواب رد می شنیدم. ولی اکنون دیگر اهمیتی نمی دهم. جالب است ولی اکنون یا زنها خودشان پیشنهاد می کنند یا اگر من پیشنهاد کنم قبول می کنند. قبلاً می خواستم از آنها تنها برای لذت شخصی استفاده کنم و آنها هم به طور غریزی آنرا می فهمیدند. ولی اکنون محبت و عطف زیادی برای آنها در دل دارم. واقعاً برای خوشحالی و خوبی طرف مقابل اهمیت قایل هستم، حتی اگر برخورد فقط برای یک دفعه باشد. چقدر راحت تر است که دیگر نیازی نیست به کسی دروغ بگویم.

از مثال بالا روشن است که در اینجا شاهد یک تغییر ضمیر و ادراک، از دیدگاهی که حول محور فقدان است به دیدگاهی که حول محور وفور است می باشیم. اگر خودخواه باشیم و تمرکز ما تنها روی دریافت لذت خودمان باشد، [اگر آنچه می خواهیم را دریافت نکنیم] در معرض خشم و استیصال و محرومیت خواهیم بود. ولی هرچه عشق و محبت در ما بیشتر باشد، بیشتر آنچه دیگران به ما می دهند را دریافت کرده و کشف می کنیم که همواره با عشق دربر گرفته شده ایم و فرصت های ابراز و دریافت عشق همیشه به وفور در اطراف ما وجود دارد. این مورد زنی بود که این تجربه خود را با من در میان گذاشت:

من همیشه چاق بودم و چندان زیبا به نظر نمی رسیدم. در تمام زندگی، خود را رد کرده بودم و قبول نداشتم. به زنانی که زیبا و جذاب بودند خیلی حسادت می ورزیدم و از آنها متنفر بودم. به تدریج از مردها هم متنفر شدم زیرا از من اجتناب می کردند. من پر از احساس ترحم به خود بودم. به روانپزشک هم مراجعه کردم ولی وقتی که دیدم او به زن های مریض دیگری که جوان و زیبا هستند بیشتر توجه می کند تا به من، دیگر آنرا ادامه ندادم. من از روش های مختلف خودیاری استفاده کردم و حداقل توانستم بر احساس ترحم به خود و افسردگی غلبه کنم. توانستم شغل بهتری پیدا کنم. ولی هنوز هم مردها به من توجه و کشش نشان نمی دادند و در زمینه رابطه رمانتیک و جنسی موفقیتی نداشتم.

او بالاخره با استفاده از روش رها کردن با تمام احساسات منفی که درباره خود و یک رابطه نزدیک با جنس مخالف داشت برخورد نمود. اجازه داد که احساسات منفی اش یک به یک بالا بیایند و آنها را رها نمود. او احساساتی مانند نیاز به توجه و قبول دیگران، ترس از ابراز کردن خویش، ترس از رد شدن و «نه» شنیدن، و حتی ترس از اینکه عمیقاً مورد عشق قرار بگیرد را رها ساخت. در عمق درون او این احساس بود که «من لایق دوست داشتن نیستم، چه کسی ممکن است من را دوست داشته باشد؟» ولی ظرف یک هفته بعد از رها کردن این احساسات، مردی او را به قرار ملاقات دعوت کرد. او تعریف کرد:

من آنقدر هیجان زده بودم که حتی اشتهايم را از دست دادم. ما وقت خیلی خوبی را با هم گذراندیم و ناگهان راز آن را دیدم. من اکنون به جای اینکه به دنبال دریافت محبت و عشق باشم، در حال ابراز و بخشیدن آن بودم. با این کشف تمام زندگی من تغییر یافت. به جای اینکه مستاصل و نیازمند دریافت محبت و توجه باشم، اکنون می دانم که قدرت آن را دارم که خود آن را به دیگران بدهم. وقتی که وارد یک اتاق می شوم، تمام مردان تنها و تشنه محبت و عشق را می بینم. آنها همانطور که من قبلاً به نظر می رسیدم به نظر می رسند و می دانم چطور فکر می کنند و باید به آنها چه بگویم و خود را چگونه ابراز نمایم. من خود را جای آنها قرار می دهم و نگاه می کنم که چطور [با این کار] قلب آنها آب می شود. قبلاً آنها را از خود فراری می دادم، زیرا خیلی محتاج محبت و توجه بودم و این مشکل من بود. ولی الان احساس می کنم که از نظر احساسی سیر هستم و این احساسم و آنچه یاد گرفته ام را با دیگران به اشتراک می گذارم. روابط اجتماعی من آنقدر خوشایند و فرح بخش شده است که به زحمت فرصت غذا خوردن پیدا می کنم و در ظرف یک سال حدود ۱۶ کیلوگرم وزن کم کرده ام، بدون اینکه حتی رژیم بگیرم. به سادگی علاقه ام به خوردن بیش از حد را از دست داده ام. فکر کنم به خاطر این است که اکنون به شکلی که برایم واقعاً معنی دار است اقناع می شوم. شاید من به خاطر تازه بودن تمام این ها هیجان زده هستم، ولی فکر کنم خیلی طول نخواهد کشید که همسر آینده خود را پیدا خواهم کرد. در حال حاضر یک مرد هست که مورد نظر من است.

همانطور که می بینیم، حالت کلی ضمیر و بیداری ما در ارتباط جنسی ما منعکس می شود. همانطور که ما ترس و محدودیت را رها می سازیم، این جنبه زندگی ما نیز گسترش می یابد، ولی با این حال لازمه شادی و خوشحالی ما نیست. آزادی و خلاقیت، جایگزین واکنش های اجباری و محدودیت ها می گردد. سکس هم یک وسیله دیگر برای ابراز هرچه بیشتر خویش و افزایش سطح آگاهی ما می شود. لذت صمیمیت و همدلی و درک یکدیگر بدون نیاز به کلام، جایگزین محرکات خودخواهانه سابق ما که لذت صرف فیزیکی و ارضاء منیت ما بود می گردد. راز آن همان است که این زن گفت. وقتی که ما به جای سعی در گرفتن، به دنبال بخشیدن و دادن باشیم، تمام نیازهای خود ما به طور خودبه خود ارضاء خواهد شد.

فصل نوزدهم: موفقیت و اهداف شغلی

احساسات و توانایی ها

افکار تعیین کننده میزان شکوفایی استعدادها و همچنین موفقیت ها و شکست های ماست. ولی چه چیزی به افکار جهت می بخشد و آنها را تحت تاثیر قرار می دهد؟ همانطور که دیدیم، این احساسات هستند که افکاری را ایجاد می کنند که موفقیت ها یا شکست هایمان را شکل می دهد. احساسات، کلید گسترش یا محدود شدن استعدادها و توانایی ها می باشد.

ما معمولاً در مورد مسائلی که به دنیای خارج مربوط است، آگاهی و آموزش های خوبی داریم. ولی خیلی از اوقات در مورد دنیای درون و احساسات مان فاقد آگاهی و تعلیم کافی می باشیم. چون احساسات به افکار جهت می دهند و افکاری که در ذهن نگاه می داریم نتیجه را تعیین می کنند، مهم است که رابطه بین احساسات خود و آزاد سازی توانایی هایمان را روشن سازیم تا احساسات مان در جهت موفقیت ما باشند. برای اینکه آنچه در توضیح مقیاس و درجات روان و ضمیر برشمردیم را ساده و خلاصه کنیم، می توانیم آنها را به طور موقت به احساسات مثبت و منفی تقسیم کنیم. البته افکاری که از آنها نتیجه می شوند هم به نوبه خود مثبت یا منفی خواهند بود.

احساسات منفی در رابطه با کار

احساسات منفی راجع به کار و حرفه خویش همواره ناخوشایند هستند و صرفنظر از شرایط و ریشه و نوع مشکل، باعث ایجاد تفکر «نمی توانم» می گردند. احساسات منفی وقتی بوجود می آیند که ما آنچه می بینیم، می شنویم، فکر می کنیم یا با آن روبرو هستیم را دوست نداشته باشیم. واکنش حاصل از این دوست نداشتن، معمولاً به شکل عصبانیت، حزن و نگرانی خود را نشان می دهد. روش معمول در برخورد با این احساسات ناخوشایند عموماً سرکوب کردن آنها است. به همین علت تصور می کنیم که این احساسات پاره ای از ذهنیت و تفکر ما می باشند. علت این اشتباه این است که سعی داریم احساس دوست نداشتن را با تفکر و ذهن خود پردازش و حل کنیم. از طرف دیگر، سرکوب کردن این احساسات آنها را از بین نمی برد و آنها دوباره به شکل افکار منفی و آزار دهنده خود را نشان خواهند داد. یک شرایط یا اتفاق خاص منفی نیست، بلکه واکنش و برداشت ما از آن شرایط یا اتفاق است که می تواند منفی باشد. وقتی که احساسات منفی مورد تصدیق قرار گرفته و رها گشتند، شرایط می تواند سرعت بهبود یافته و از حالت غیرممکن به حالت قابل کنترل تغییر یابد.

یکی از معمول ترین احساسات منفی ای که جلوی پیشرفت شغلی را می گیرد، حسادت است. فرایند زیرین حسادت این است که وقتی کسی از ما پیشی می گیرد، در ما احساس ناامنی درونی بوجود می آید. اینطور نیست که ما به صرف دیدن موفقیت دیگری احساس حسادت کنیم. بلکه این موفقیت در ما احساس کمتر و ناکافی بودن را برمی انگیزد، احساسات و افکاری نظیر: «شاید من آنطور که باید موفق نیستم» یا «شاید به اندازه کافی توانا نیستم» یا «شاید دیگران به اندازه کافی متوجه و قدردان توانایی ها و تلاش های من نیستند».

حسادت دردناک است، زیرا در ما احساس ناکافی و کمتر بودن را بوجود می‌آورد و ناخودآگاه از شخص یا اشخاصی که با موفقیت خود باعث این احساس در ما شده‌اند آزرده خواهیم شد. این آزرده‌گی و احساس عدم امنیت باعث ایجاد نیازی سیری ناپذیر برای دریافت تایید و تمجید دیگران می‌گردد، که البته به آن نیز دست نخواهیم یافت، زیرا نفس عطش و نیاز ما باعث فراری دادن آنچه بدنبال آن هستیم خواهد شد.

همینطور که این چرخه معیوب ادامه می‌یابد، به طور فزاینده‌ای نسبت به کارمان احساس نارضایتی می‌کنیم. گاهی این به تدریج باعث ایجاد این ذهنیت می‌گردد که «همه بر علیه من هستند.» ممکن است در پایان روز با پناه آوردن به تلویزیون یا پرخوری یا خواب یا الکل سعی کنیم که از این احساس خود فرار کنیم.

راه خروج از این چرخه حسادت و نارضایتی چیست؟ همانطور که قبلاً گفتیم، راه حل این است که به درون خود بازگردیم. در اثر حسادت، ذهن ما همواره درگیر دیگران و ارزیابی موفقیت‌ها و داشته‌هایشان است و آنها را با خود مقایسه می‌کنیم. یک مثال از هزینه‌ای که فرد برای این نگرش خود می‌پردازد در فیلم «ارابه‌های آتش» (Chariots of Fire) به نمایش در آمده بود. در این فیلم، دوندۀ اول مسابقه در حین دویدن برای یک لحظه به عقب نگریست تا ببیند حریفانش نسبت به او در چه موقعیتی قرار دارند. این باعث شد که او کسری از ثانیه را از دست بدهد و این برایش به قیمت باخت مسابقه تمام شد. در مقابل، مرد دیگری که مسابقه را برد از روی عشق به دویدن مسابقه می‌داد و تنها سعی داشت بهترین راندمان خود را عرضه کند، بدون اینکه قصد مقایسه کردن خود با دیگران را داشته باشد.

وقتی به درون خود می‌نگریم، احساسات زیرینی که جلوی موفقیت ما را می‌گیرند را مشاهده می‌کنیم: رقابت، تردید به خود، احساس ناامنی و بی‌کفایتی و میل به تایید و تحسین دیگران. آیا حاضریم به این احساسات نگاهی بیندازیم؟ وقتی که این احساسات را درون خود شناخته و تصدیق کردیم، برای ما روشن خواهد شد که آنها برعلیه ما کار می‌کنند. آنها انرژی ما را تخلیه کرده و مانع موفقیت ما در زندگی می‌گردند. احساس تردید به خود، همان تایید و تحسینی که به بدنبال آن هستیم را از ما خواهد راند. وقتی که عواقب احساسات منفی را بر روی شادی و موفقیت خود دیدیم، حاضر خواهیم شد که آنها و بازپرداخت‌هایی که از آنها دریافت می‌کردیم را رها کنیم. مثلاً حاضر خواهیم بود که رضایت سطحی و بنجلی که از مقصر دانستن دیگران، به خاطر عدم موفقیت خویش می‌گرفتیم را رها سازیم، یا حاضر خواهیم شد که همدردی و ترحمی که دیگران در برابر شکایات و درد و دل‌هایمان به ما می‌دادند را رها کنیم. وقتی که احساس ناامنی و کمتر بودن خود را آزاد می‌سازیم، خواهیم دید که حسادت نیز در ما ناپدید می‌گردد. ما مانند برنده مسابقه دو در فیلم ارابه‌های آتش می‌شویم. آنچه می‌کنیم به خاطر عشق و علاقه ما خواهد بود [نه به خاطر پیشی گرفتن از دیگران] و از موفقیت خود و دیگران خوشحال خواهیم شد و انرژی بی‌پایانی برای صرف کردن در راه موفقیت خواهیم داشت.

احساسات مثبت در رابطه با کار

این همیشه شامل احساسات خوشایند و دلپذیر خواهد بود، مانند سرور، شادی و احساس امنیت. این احساسات، محرک افکار و فرایندهای ذهنی خواهند شد که صرفنظر از شرایط و موانع ظاهری، تفکر «می‌توانم» را بوجود می‌آورد.

وقتی که احساسات منفی در صحنه نباشند، احساسات مثبت به طور طبیعی و خودکار در جریان خواهند بود. برای بدست آوردن احساسات مثبت لازم نیست کاری انجام شده یا چیزی کسب شود، بلکه آنها بخشی از حالت طبیعی خود ما هستند. این حالت مثبت همواره اینجا و در درون ماست، ولی این تنها احساسات منفی و سرکوب شده ما هستند که روی آن را پوشانده‌اند. وقتی که ابرها کنار رفتند، نور خورشید با قدرت می‌درخشد. آزاد شدن توانایی‌ها، قدرت خلاقیت، استعدادها، ظرفیت‌ها و منابع درونی ما نتیجه خودکار حالت مثبت ذهنی ما می‌باشد که با رها شدن و از بین رفتن منفی‌ها خود را نشان می‌دهد. رها کردن منفی‌ها راه را برای الهامات خلاقانه باز می‌کند تا جریان بی‌پایانی از ایده‌های خلاق در ما بوجود بیاید. مثال آن تهیه کننده یک نمایش موزیکال بسیار موفق بود که محبوبیت نمایشنامه خود را مدیون رها ساختن احساسات منفی‌اش با استفاده از روش تسلیم می‌دانست. نمونه‌های بسیار دیگری را می‌توان در نویسندگان، هنرمندان و موسیقی‌سازان دید که با شناسایی و تصدیق و رها ساختن احساسات و باورهای منفی و محدودگر خویش، به الهامات ناگهانی و جهش‌های غیر منتظره‌ای در زمینه کار خود دست یافته‌اند. گزارشات مشابهی را در دانشمندان و محققان می‌توان دید که متوجه شده‌اند که ناگهان جواب مسئله یا فرمول مناسب را «می‌دانند». گویی میدان انرژی خلاقیت و نبوغ همیشه اینجا و منتظر ما می‌باشد تا ابرهای تیره‌ی منفی را کنار بزنیم تا بتواند خود را به ما بنمایاند.

احساسات و فرایند تصمیم‌گیری

می‌توانیم درجات سطوح ضمیر و بیداری را به سه سطح اصلی دسته‌بندی کنیم: خنثی و بی‌روح، پارانرژی و آرام. این سه حالت و سطح به فرایند تصمیم‌گیری مربوط هستند. اولین سطح، یعنی خنثی و بی‌روح بودن، منعکس کننده سطوح احساسی ترس، حزن و روان‌مردگی است. طبیعت این احساسات این است که در تمرکز و فکر ما تداخل کرده و پیوسته توجه ما را از دنیای پیرامون مان به سوی افکار خودمان جلب می‌کند، که اکثراً پر از تردید و «نمی‌دانم» و «نمی‌توانم» است. این تمرکز متناوب بر روی افکار خویش، که به طرز بی‌پایان و بی‌فایده‌ای در خود چرخ می‌زند، توانایی ما را در مشاهده و درک تمامی ابعاد و امکانات مربوط به شرایط پیش رویمان سلب خواهد نمود.

تا وقتی که این افکار و احساسات منفی در جریان هستند، رسیدن به هر تصمیم [روشن و درستی] سخت خواهد بود. گاهی تصمیم‌گیری خود را تا وقتی که احساس بهتری پیدا کنیم به تعویق می‌افکنیم. در مواقع دیگر، سعی می‌کنیم تصمیمی بگیریم که تصور می‌کنیم وضعیت را بهتر خواهد کرد. متأسفانه چنین تصمیماتی اعتبار طولانی مدت نخواهند داشت، زیرا بر اساس حالت احساسی ما در یک زمان خاص گرفته شده‌اند و با تغییر این حالت احساسی، آن تصمیم نیز به متعاقباً نیاز به تغییر خواهد داشت. این به احساس عدم امنیت و اطمینان درونی، تردید، دمدمی مزاج بودن و گیجی خواهد انجامید و اطرافیان، اطمینان خود را به ما از دست خواهند داد. در زبان مهندسی کامپیوتر گفته می‌شود «اگر

به کامپیوتر ورودی آشغال بدهی، خروجی آشغال دریافت می کنی». در اینجا احساسات منفی «ورودی آشغال» و تصمیماتی که در نتیجه آنها گرفته می شود «خروجی آشغال» هستند.

حالت و درجه دوم، که از حالت خنثی و بی روح بالاتر است، را حالت «پر انرژی» می نامیم. احساسات زیرین و بنیادی در این حالت، میل شدید و آرزو، خشم و غرور می باشند. این احساسات کمتر از احساسات حالت قبل در تفکر و تمرکز ما تداخل می کنند، زیرا در این سطح در کنار افکار و احساسات منفی، گاهی افکار مثبت هم به درون ما راه می یابند. این مشخصه افراد «انجام دهنده» و «برش دار» است. گرچه در این سطح کارها انجام می شوند، راندمان غیر قابل پیش بینی و نامنظم خواهد بود، زیرا افکار و احساسات منفی و مثبت در ترکیب با یکدیگر هستند. محرک ما احساساتی منفی همچون آرزو و طمع و اثبات خویشتن خواهد بود و گاهی تصمیم گیری ها از روی هوس یا استیصال و به شکل وسواسی یا انفعالی گرفته خواهند شد.

در این سطح ضمیر و بیداری، محرک اصلی نفع شخصی است. به همین خاطر بسیاری از تصمیمات در دراز مدت قابل امتداد و ادامه نخواهند بود، زیرا به جای تفکر برد-برد، بر اساس تفکر برد-بخت بنا شده اند. به جای آن در یک تصمیم برد-برد، بهروزی و احساس افراد دیگری که تحت تاثیر هستند نیز در نظر گرفته می شود.

با استفاده از زبان توصیفی مراکز انرژی بدن، به اصطلاح می گوئیم که محرک افراد، در این سطح شبکه عصبی خورشیدی آنها (Solar Plexus) یا چاکرای سوم می باشد. یعنی محرک و آرزوی آنها سلطه بر دنیای اطراف است. از آنجاییکه، تصمیمات این گروه در درجه اول حول محور منافعتشان است، موفقیت آنها محدود به نفع شخصی می باشد و هر نفع احتمالی برای بقیه مردم و به طور کلی جهان، مطلقاً ثانوی و کم اهمیت است.

سومین و بالاترین سطح، حالت آرامش است که بر اساس احساسات روحیه و شهامت، قبول و پذیرش و عشق است. چون این احساسات کاملاً مثبت بوده و به طور طبیعی مزاحم افکار و ذهنیت ما نیستند، به ما اجازه خواهند داد که به طور کامل روی شرایط پیش رو تمرکز کرده و تمام جزئیات مربوطه را مشاهده و ارزیابی نماییم. به خاطر آرامش درونی، اندیشه و ایده هایی به درون ما الهام می گردد که در جهت حل مشکل خواهد بود. در این حالت، فکر خالی از نگرانی بوده و توانایی آن برای تمرکز، ارتباط و بیان، آزاد و بدون مانع می باشد. از این حالت درونی، راه حل های برد-برد برای مشکلات پیدا می شود. چون در این راه حل همه سود می کنند، همه انرژی خود را در جهت پیاده ساختن صرف کرده و همه در موفقیت سهیم هستند. بسیاری از اوقات این برخورد به نتایج بزرگ و عالی می انجامد. این مشخصه کارهای بزرگ و ارزشمندی می باشد که بهبود عمیق و قابل توجهی را به زندگی افراد و جامعه هدیه می دهند. در این سطح کشف می کنیم که وقتی در یک شرایط خاص، نیازهای همه مورد توجه قرار می گیرد، نیاز خود ما نیز به طور خودکار برآورده می گردد. ذهن خلاق و بدون مانع و گره، راه حلی را می یابد که برای همه مفید است و کسی در آن متضرر نمی گردد.

اگر به شرایط خاصی بنگریم و ادعا کنیم که در آن راه حل برد-برد امکان پذیر نیست، این هشدار است مبنی بر اینکه در ما هنوز احساسات منفی تسلیم نشده ای وجود دارد که جلوی رسیدن به یک راه حل کامل را سد کرده است. باید این گفته را به خاطر بسپاریم که

هنگامی که کاملاً تسلیم شرایط گشتیم [او آنرا کاملاً و بدون قضاوت منفی قبول کردیم، در حالی که هدف بهبود آن را نیز داریم]، ناممکن‌ها ممکن خواهند شد.

احساسات و توانایی فروش محصولات

توانایی فروش کالاها یا خدمات یا ایده‌ها، جنبه مهمی از بسیاری از شغل‌ها است. از این‌رو نگاهی به ارتباط سه سطح پایه‌ای روان و ضمیر با توانایی فروش، مفید خواهد بود.

در پایین‌ترین سطح، که سطح خنثی و بی‌انرژی است، احساسات روان‌مردگی و حزن و ترس حاکم هستند. واضح است که توانایی فروش در پایین‌ترین درجه خواهد بود. معمولاً مشتریان در برابر چنین فردی علاقه‌ای به خرید نشان نمی‌دهند و این باعث تفکر منفی بیشتر و انتقاد از خویش می‌گردد. این در تمرکز و ذهنیت فرد تداخل کرده و سد راهی در برابر جریان افکار خلاقانه و راه‌گشا در او می‌شود. کاهش اعتماد بنفس، شخص را در برابر احساس سرخوردگی و دلسردی و به تبع آن، شکست، آسیب‌پذیر می‌کند. وقتی که در ذهن انتظار و افکار مربوط به شکست ریشه گرفت، شکست نیز خود را ظاهر خواهد ساخت. در این شرایط، با شناسایی و تصدیق احساسات منفی و رها کردن بازپرداخت هر یک از آنها، شخص می‌تواند به سطح بالاتری صعود کند.

در سطح بالاتر، یعنی حالت پر انرژی، احساسات آرزو، خشم و غرور غالب هستند و قدرت و محرک بیشتری در آنهاست. این حالات، تمرکز بیشتر بر روی اهداف شغلی را تسهیل می‌سازد. ولی گاهی به خاطر فشاری که پشت این احساسات است، شخص بیشتر از آنکه به نیازهای مشتریان خود گوش بدهد، سعی می‌کند به آنها برای فروش کالا یا خدمات خود فشار بیاورد. علی‌رغم مشکلاتی که این برخورد می‌تواند بوجود بیاورد، رسیدن به اهداف فروش به خاطر انرژی بالاتر این سطح، امکان‌پذیر است. یک مانع برای موفقیت بیشتر در این سطح، تفکر «من می‌برم، آنها می‌بازند» وجود دارد. این به طور ناخودآگاه توسط مشتری حس می‌شود و در او مقاومت بوجود می‌آورد.

در بالاترین سطح یعنی آرامش، احساس شهامت، پذیرش و عشق حاکم می‌باشد و برای تمرکز در بالاترین سطح است. فروشنده در چنین سطحی می‌تواند با دقت به مشتری خود گوش فرا داده و فروش را در چهارچوب آنچه برای مشتری مفید است قرار دهد، نه آنچه به سود فروشنده می‌باشد. چون ذهن در آرامش بوده و خلاق است، هیچ وقت در بوجود آوردن راه حل و ایده‌ای که بتواند مشکل را حل کند در نمی‌ماند. در این سطح، شخص معمولاً مشتری را به دوست خود تبدیل کرده و مشتری به فروشنده وفادار باقی می‌ماند. رسیدن به اهداف فروش در این سطح تقریباً تضمین شده است، زیرا تفکر بر اساس نگرش برد-برد بوده و یک اطمینان درونی وجود دارد که می‌توان به یک وضعیت یا معامله برد-برد رسید.

تسلیم شدن به یک شرایط به ظاهر غیرممکن، اغلب آنرا به سرعت به یک تجربه مثبت تبدیل می‌سازد. نمونه آن زنی بود که در یک گالری هنری کار می‌کرد، ولی هنوز بعد از چند هفته تلاش حتی یک جنس هم نفروخته بود. او از چندین روش روانی و روحی استفاده کرد و تصویر کردن، تفکر مثبت، تصدیق خویش و روش‌های پیشرفته فروش را بکار گرفت، ولی هیچ فایده‌ای نداشت. استیصال او به تدریج افزایش یافت و به

همراه آن، احساس «نمی توانم»، هرچه بیشتر در او ریشه گرفت. بالاخره از روی بیچارگی و استیصال تسلیم شده و تمام احساساتی که در خود انباشته بود را رها نمود. ناگهان از درون احساس رهایی کرد: آزادی از تمام تقلاها و نگرانی ها و استیصال ها. صبح روز بعد وقتی به گالری می رفت، متوجه شد که تنش درونی او ناپدید شده و جای آن را آرامش گرفته است. آن روز در همان ساعت اول او توانست دو کپی از یک مجسمه را بفروش برساند. جالب است که نام مجسمه این بود: «رها ساختن».

مدیران عالی رتبه چند شرکت جهش های مشابهی را در اثر استفاده از روش رها ساختن گزارش داده اند. برای مثال، یک شریک در یکی از پر پرستیژترین موسسات حساب داری در کشور، بعد از تجربه ی موفقیت آمیز خود با تسلیم درونی، بالاخره موسسه ای که خود بنیان گذاشته بود را ترک کرد تا مفیدترین آموزه زندگی از دیدگاه خویش، یعنی رها کردن و تسلیم را با دیگران به اشتراک بگذارد. او می خواست این روش را به چند شرکت خیلی بزرگ آموزش بدهد. بعد از کار با یکی از بزرگترین شرکت های بیمه در آمریکا، نتایج را مورد بررسی قرار داد. نتیجه این بود که ظرف مدت شش ماه، فروش کسانی که این روش را یاد گرفته بودند ۳۳٪ بیشتر از کسانی که آنرا یاد نگرفته بودند شده است. او نتیجه گیری کرد که موفقیت در دنیا مربوط به توانایی ما در تمرکز است، یعنی توانایی ما در توجه کامل به یک موضوع، بدون تداخل افکار و احساسات مزاحم.

ذهنی که روی تفکر مثبت تمرکز دارد، احتمال به تحقق پیوستن این تفکر مثبت را در دنیای خارج افزایش می دهد. موفق ترین افراد دنیا کسانی هستند که در ذهن خود بالاترین خوبی را برای تمام کسانی که تحت تاثیر قرار دارند، منجمله خویشان، در نظر می گیرند. آنها می دانند که برای هر مشکلی یک راه حل برد-برد وجود دارد. آنها با خود در آرامش هستند و این به آنها اجازه می دهد که پشتیبان موفقیت و شکوفایی استعداد های دیگران باشند. آنها کاری را می کنند که دوست دارند، و به همین خاطر به طور پیوسته در کار خود الهام گرفته و خلاق هستند. آنها در جستجوی شادی نیستند، زیرا می دانند شادی نتیجه طبیعی انجام آنچه دوست دارند است. احساس ارضا شدن و کمال درونی آنها، به طور طبیعی از نقش مثبتی که در زندگی دیگران، منجمله خانواده و دوستان و گروه های اجتماعی و تمامی دنیا بازی می کنند، برمی خیزد.

فصل بیستم: دکتر، خودت را شفا بده

به خاطر درخواست عموم، من تجربه شفا دادن خودم را بارها در سخنرانی‌ها و محافل و کلاس‌ها بازگو کرده‌ام. به نظر می‌رسد که همه دوست دارند این داستان را مکرراً بشنوند که چگونه یک پزشک، امراض متعدد خود را شفا بخشید. این فصل به طور اجمالی به قسمت‌های برگزیده‌ای از داستان شفا یافتن و بازپروری من می‌پردازد، زیرا اینها به خوبی استفاده عملی از اصول و تکنیک‌هایی که تاکنون درباره آنها صحبت کرده‌ایم را نشان می‌دهند.

تجربه زندگی و کار پزشکی و بالینی من تایید می‌کند که اکثر ناخوشی‌ها و امراض بشری با پیروی از اصول خاصی قابل التیام هستند. فرایند بسیاری از امراض را می‌توان معکوس نمود، مگر اینکه یک نیروی کارمای قوی پشت آن باشد. به ظاهر با عقل جور در نمی‌آید، ولی اغلب مریضی‌هایی که در آن تمام روش‌های متداول به بن‌بست رسیده و امیدها قطع شده‌اند، پاسخ بهتری داده و نتایج سریعی را نشان می‌دهند. شاید به این خاطر است که در چنین مواردی شخص بالاخره همه چیز را رها کرده است. چنین فردی برای آنچه «توماس کوهن» (Thomas Kohn) آنرا «تحول الگو» می‌نامد آماده شده است. یعنی حاضر بودن و خواست اینکه چیزها را از دیدگاه جدید و گسترش یافته‌ای ببیند و فکری باز داشته باشد. گاهی باید کار به مریضی سخت و مزمن و درد و رنج و روبرویی با مرگ بکشد تا شخص حاضر به رها کردن باورهای سخت درونش گشته و برای حقیقت باز و پذیرا شود.

اصول اولیه

در این فصل جزئیات التیام و بهبودی یک دکتر از چندین مریضی جسمی که در طول زندگی خود به آنها مبتلا بوده را شرح خواهیم داد. ما اصول اولیه‌ای که فرایند این خود شفا بخشی‌ها را تسهیل کرده‌اند را ترسیم خواهیم نمود. بعضی از مفاهیمی که تاکنون درباره‌ی آنها گفته‌ایم، در این میان مرور خواهد شد و نقش آنها در بوجود آوردن مجموعه این تجربه روشن خواهد گشت. بگذارید با یک سری مفهوم اولیه کار را شروع کنیم:

- یک فکر یک «چیز» است و انرژی و فرم دارد.
- ذهن با افکار و احساساتش بدن را کنترل می‌کند، بنابراین برای شفا دادن بدن باید افکار و احساساتمان را تغییر دهیم.
- آنچه در ذهن نگاه داشته شود، تمایل به ظهور و بروز در بدن دارد.
- بدن خود حقیقی نیست، بلکه مانند عروسکی است که توسط ذهن کنترل می‌شود.
- باورهایی که ناخودآگاه هستند هم می‌توانند به شکل بیماری ظاهر شوند، با اینکه شخص ممکن است آنها را در ضمیر خودآگاه به یاد نیاورد.

- امراض معمولاً حاصل احساسات سرکوب و مهار شده، به اضافه افکاری که به آنها شکل و قالب می‌بخشند هستند (ما به طور خودآگاه یا ناخودآگاه یک مریضی خاص را انتخاب می‌کنیم).
- افکار [منفی] توسط احساسات سرکوب و مهار شده تولید می‌شوند. وقتی که یک احساس رها شد، هزاران و بلکه میلیون‌ها افکاری که توسط آن احساس بوجود آمده بودند نیز ناپدید می‌گردند.
- گرچه با یک باور خاص می‌توان مقابله کرده و انرژی آنرا به خود راه نداد، عموماً سعی در تغییر افکار به طور مستقیم وقت تلف کردن است.
- برای تسلیم کردن یک احساس، باید به آن اجازه دهیم که باشد بدون اینکه آنرا مورد قضاوت و محکومیت قرار داده یا در برابر آن مقاومت کنیم. ما صرفاً آنرا مشاهده کرده و اجازه می‌دهیم که احساس شود، بدون اینکه سعی در تغییر آن داشته باشیم. اگر حاضر باشیم که یک احساس را رها کنیم، بالاخره زمان آن سرآمده و تمام می‌شود.
- یک احساس قوی می‌تواند دوباره و دوباره خود را نشان دهد. یعنی مقدار بیشتری از آن وجود دارد که باید شناسائی و تصدیق شده و تسلیم گردد.
- برای تسلیم کردن یک احساس، گاهی لازم است که با رها کردن احساسی که درباره احساس خود داریم شروع کنیم (مثلاً احساس گناه که «من نباید چنین احساسی داشته باشم»).
- برای رها کردن یک احساس، گاهی نیاز است که بازپرداخت‌هایی که از آن احساس دریافت می‌کنیم را شناخته و رها کنیم («هیجان» ناشی از عصبانیت یا «شهاد» دریافت همدردی و دلسوزی دیگران، به خاطر قربانی و مظلوم بودن یا ...)
- احساسات خود حقیقی ما نیستند. احساسات برنامه‌هایی هستند که می‌آیند و می‌روند، در حالی که خود حقیقی درونی همیشه ثابت باقی می‌ماند. به همین خاطر می‌باید از هویت یابی با احساسات گذرا دست برداریم.
- افکار را ندیده بگیرید. افکار تنها توجیه سازی بی‌پایان احساسات درونی توسط ذهن هستند.
- صرفنظر از اینکه در زندگی شما چه می‌گذرد، بر عزم خود در رها کردن احساسات منفی همینطور که بالا می‌آیند ثابت قدم باقی بمانید.
- با خود تصمیم بگیرید که آزادی، از نگاه داشتن احساسات منفی در درون مهمتر است.
- به جای ابراز احساسات منفی، رها کردن آنها را انتخاب کنید.
- مقاومت در برابر احساسات مثبت و سوءظن به آنها را تسلیم کنید.
- احساسات مثبت را ابراز و با دیگران در میان بگذارید و احساسات منفی را رها سازید.
- توجه داشته باشید که رها کردن، با خود یک احساس پنهان سبکی و سبک بالی به همراه می‌آورد.

- تسلیم کردن یک میل و آرزو به این معنا نیست که به آن نخواهید رسید. بلکه بلکه تنها موانع سد راه رسیدن به آن را از میان برمی‌دارد.
- در دور و اطراف افرادی باشید که آنچه شما به دنبال آن هستید را دارند. هر چیزی به مانند خود جذب می‌شود. با کسانی ارتباط داشته باشید که انگیزه‌ها و محرکات والایی دارند و به دنبال التیام و بیداری و بسط دادن ضمیر خویش هستند.
- در نظر داشته باشید که حال درونی شما [برای دیگران] معلوم است و آنها آنرا حس می‌کنند. مردمی که در اطراف شما هستند به طور غریزی احساسات و افکار شما را حس می‌کنند، حتی اگر آنها را به زبان نیاورید.
- ایستادگی و تداوم نتیجه می‌دهد. بعضی از امراض و ناخوشی‌ها ممکن است به سرعت ناپدید شوند، ولی برای بعضی دیگر که خیلی مزمن شده‌اند ممکن است ماه‌ها و سال‌ها طول بکشد.
- مقاومت در برابر خود روش [تسلیم کردن] را رها کنید. روزتان را با آن شروع نمایید. در پایان روز، زمانی را به رها کردن تمام احساسات منفی باقی مانده از فعالیت‌ها و برخوردهای روزانه اختصاص دهید.
- شما تنها مشمول آنچه در ذهن خود نگاه می‌دارید هستید. شما تنها وقتی مشمول یک باور منفی می‌گردید که آگاهانه یا ناخودآگاهانه خود را مشمول آن بدانید.
- نام گذاری روی ناخوشی‌های فیزیکی را متوقف کنید و به آنها عنوان نبخشید. نام و عنوان گذاری، یک برنامه را کامل می‌سازد. آنچه در واقع حس می‌شود را تسلیم کنید. ما نمی‌توانیم یک مریضی را حس کنیم. یک مریضی یک مفهوم انتزاعی در ذهن ماست. به عنوان مثال ما نمی‌توانیم بیماری «آسم» را حس کنیم. مفید است که از خود بپرسیم «در واقع چه چیزی حس می‌کنم؟». صرفاً حس‌های فیزیکی خود را مشاهده کنید، مانند «سرفه، تنگی قفسه سینه و تنفس، خستگی». آنچه واقعاً تجربه و حس می‌شود آسم نیست، بلکه یک تنگی و محدودیت در قفسه سینه و گلو است. این قاعده برای زخم معده یا امراض دیگر نیز صادق می‌باشد. ما نمی‌توانیم بیماری «زخم معده» را حس کنیم، بلکه آنچه حس می‌کنیم احساس سوزش است. کلمه «زخم معده» یک عنوان و برنامه است و به محض اینکه از این کلمه استفاده کنیم، برنامه «زخم معده» را به هویت خود گره زده‌ایم. حتی عنوان «درد» یک برنامه است. در واقعیت، ما تنها یک احساس خاص در بدنمان را حس می‌کنیم. وقتی که عنوان و نام گذاری بر روی حس‌های مختلفی که از بدنمان می‌گیریم را رها سازیم، فرایند خود شفا بخشی خیلی سریع‌تر اتفاق خواهد افتاد.
- همین قاعده در مورد احساسات ما صادق هستند. به جای اینکه احساسات خود را نام گذاری کنیم، می‌توانیم صرفاً آنها را حس کرده و انرژی پشت آنها را رها سازیم. نیازی نیست که مثلاً نام یک احساس را «ترس» بگذاریم تا متوجه انرژی آن شده و آنرا رها کنیم.

شفای چندین مرض

در مورد من، تعداد امراض چنان زیاد بود که به یاد آوردن همه آنها ممکن نیست. من در سن ۵۰ سالگی به امراض زیر مبتلا بودم:

میگرن مزمن و مکرر

انسداد مجرای شنوایی درونی به همراه گوش درد شدید

نزدیک بینی و آستیگماتیسم شدید

ناراحتی سینوس ها و ترشح دماغی زیاد و آلرژی

چندین نوع آماس پوستی

نقرس، به طوری که همیشه باید یک عصا در صندوق عقب اتومبیل همراه می داشتم و مراقب غذایی که می خوردم می بودم.

کلسترول، که رژیم غذایی من را باز هم محدودتر می کرد.

زخم اثنی عشر معده که برای مدت ۲۰ سال به طور مزمن و مرتب عود می کرد و به هیچ مداوایی پاسخ نمی داد.

آماس لوزالمعده که تحت تاثیر زخم معده مزمن گاهی عود می کرد.

التهاب مخاط روده بزرگ که به طور مکرر اتفاق می افتاد.

آماس واگراهه یا دیورتیکول که یک مشکل مربوط به روده است که به آپاندیس مربوط می باشد. گاهی خونریزی کرده و مجبور می شدم

که در بیمارستان بستری شده و خون دریافت کنم.

مشکلات عمومی در قسمت پایینی جهاز هاضمه که قرار بود مورد جراحی قرار گیرد.

آرتروز ستون فقرات در قسمت بالا و نزدیک گردن و جابجایی مهره ی چهارم ستون فقرات.

مشکلات کمر و قسمت پایین ستون فقرات که نیاز به مراجعه منظم به کارپوپراکتور را داشت.

مرض رنو که به خاطر مشکل گردش خون، باعث بی حسی و خطر قانقاریای سریع در انگشت ها می شد.

عوارض میان سالی که باعث کاهش انرژی و میل جنسی، سردی دست و پا و افسردگی می شد.

کیست پلونیدال در پایین ستون فقرات که تنها توسط جراحی قابل برداشتن بود.

برونشیت و سرفه مزمن که باعث بدتر شدن سردردها و مشکلات کمر می شد.

حساسیت به گیاه پیچک سمی که باعث می شد پوست من هر سال مشکل پیدا کند و گاهی باید برای آن به بیمارستان می رفتم.

میخچه پا

شوره سر

التهاب غضروف مفاصل

یک بیماری بسیار نادر که باعث ورم دردناک نقطه اتصال دنده ها به جناغ سینه می شد.

بیماری دندان و لثه که باعث تحلیل رفتن استخوان در پایه دندان می شد. به من توصیه شده بود که برای مشکل لثه ام عمل کنم.

عدم توازن انرژی به طور کلی. تست کینزیولوژیک نشان داده بود که تمام سیستم‌های انرژی من از توازن و تعادل خارج هستند و مجراهای انرژی من ضعیف می‌باشند.

اکنون که به گذشته نگاه می‌کنم، برایم باور کردنی نیست که چطور بدن من هنوز می‌توانست کار کرده و آنطور انجام وظیفه کند. به خاطر این بیماری‌ها رژیم غذایی من چنان محدود شده بود که گاهی کاهو و هویج تنها چیزهایی بودند که می‌توانستم با خیال راحت بخورم. این باعث شد که حدود ۱۲ کیلو وزن کم کنم و به نظر فوق‌العاده لاغر و نحیف می‌رسیدم. بعدها چند نفر از دوستانم به من گفتند که با هم شرط بسته بودند که تا کی دوام خواهم آورد. بیشتر آنها شرط بسته بودند که من به سن ۵۳ سالگی نخواهم رسید [دیوید هاکینز در سال ۲۰۱۲ در سن ۸۵ سالگی درگذشت].

سؤال من از خودم این بود: چطور ممکن است که یک مرد موفق و بسیار تحصیل کرده که سعی دارد خلاق باشد و سالم و متعادل زندگی کرده و به طور کامل مورد روان‌کاوی و آنالیز قرار گرفته و راه‌های بسیار درمان و بهبود را تجربه کرده است، این همه مریضی و مشکل داشته باشد؟ بله، کار من زیاد بود. ولی آنرا با ورزش و فعالیت‌های خلاقانه‌ای مانند نجاری و حجاری و طراحی معماری ترکیب و تعدیل کرده بودم. به علاوه، من در جنبه معنوی و روحانی زندگی نیز فعال بودم و هر روز قبل و بعد از کار دو ساعت مدیتیشن و مراقبه می‌کردم. من روش‌های بی‌شماری که در آغاز فصل اول از بعضی از آنها نام بردیم را مورد بررسی قرار دادم: هیپنوتیزم خود، استفاده از مواد بیوتیک، بازتاب شناسی، ایریدولوژی، ...

جواب این معمای عجیب درباره کسی که انواع درمان‌ها و روش‌ها را امتحان کرده ولی هنوز به کوهی از امراض و مشکلات مبتلا است چه بود؟ ضمناً، چطور این شخص می‌توانست با وجود تمام این فهرست طولانی امراض و درد دائمی هنوز با موفقیت به فعالیت‌های خود در زندگی ادامه دهد؟ به نظر جواب آن این بود: داشتن یک اراده خیلی قوی. این اراده او را به جلو می‌برد، صرف‌نظر از اینکه چه موانع و احساساتی سر راه هستند. با چنین اراده‌ای، وقتی که یک احساس سرکوب می‌شد، به صورت سرکوب شده باقی می‌ماند.

ایده آل در دنیای علم و پزشکی، واقعیت‌نگری و فقدان احساسات و عواطف است. رسیدن به این ایده آل در کار پزشکی و علمی من ایجاب می‌کرد که احساسات خود را سرکوب نگاه دارم. طبیعت و حجم کار بالینی من و کار با افراد بسیار مریض به این مسئله شدت بخشیده بود. رنج و دردهای آنها و خانوادهايشان به نظر تمامی نداشت. طبیعت پر عاطفه و دلسوز من این را پیچیده‌تر کرده بود و این جریان روز به روز و سال به سال ادامه یافت. واضحاً فشار فزاینده احساسات سرکوب شده در تمام جنبه‌های زندگی من، در بیماری‌های متعددی که داشتم نقش داشت.

تا بالاخره زمانی رسید که من، هم مکانیزم تسلیم و رها کردن و هم اصول کتاب «درسی در معجزات» (A Course in Miracles) را مورد بررسی قرار دادم و سعی کردم آنها را در زندگی روزمره‌ام بکار گیرم. ولی چون خیلی سرم شلوغ بود، وقت زیادی برای تکنیک‌های جدید نداشتم. خوشبختانه کتاب راهنمای کتاب درسی در معجزات، تنها یک تمرین ساده داشت و آن هم این بود که هر روز در طول کارهای روزمره، از درون بر روی یک جمله یا درس خاص تمرکز کنم. قدرت این تکنیک در برطرف کردن احساس گناه با استفاده از مکانیزم بخشش بود. روش

تسلیم نیز می‌تواند در طول روز و کارهای روزمره، به صورت یک پروسه درونی و خاموش همزمان با کارهای دیگر انجام پذیرد. برای من استفاده همزمان از این دو روش نتیجه‌بخش بود. در طول روز من هم‌زمان از درون روی تسلیم و بخشیدن کار می‌کردم.

به محض اینکه ذهن راه برطرف کردن فشاری که حس می‌کند را دریابد، مانند سدی که شکسته شده باشد، با سرعت شروع به بیرون ریختن تمام زباله‌های درون خود می‌کند! افکار و احساساتی که به زحمت در زمان رخ دادنشان متوجه آنها شده بودم اکنون به من باز می‌گشتند. من همیشه سرم در زندگی آنقدر شلوغ بود که هرگز مجالی برای رسیدگی به آنها نداشتم. فرایند فشار زدایی در من خود به خود در حال شکل گیری بود.

یکی از چیزهایی که بلافاصله کشف کردم این بود که هر احساس منفی، در عمق به احساس گناه مربوط است. این احساس گناه چنان فراشمول است که همواره ما در حال سرکوب کردن آن هستیم. بنابراین چیزی به نام عصبانیت خالص وجود ندارد. احساس واقعی ترکیب عصبانیت و احساس گناه است. هر دفعه که ما در مورد دیگری تفکری منفی و منتقد داریم، احساس گناه نیز حضور دارد. قضاوت و انتقاد پیوسته‌ی ذهن درباره دنیا و اتفاقات و مردمان آن، یک منبع بی‌پایان احساس گناه است. خود احساس گناه باعث بوجود آمدن احساسات منفی دیگر می‌شود و احساسات منفی، خود باعث بوجود آمدن احساس گناه می‌شوند. این یک ترکیب مرگبار است که همه ما را پایین کشیده و این همه ناخوشنودی و مریضی خلق می‌کند. احساس گناه چنان در ما فراشمول و حاضر است که صرفنظر از اینکه مشغول چه کاری باشیم، فکر می‌کنیم باید مشغول انجام کار دیگری باشیم. ما آنقدر همیشه با احساس گناه‌های گوناگون بزرگ شده و زندگی کرده‌ایم که دیگر حتی آن را نمی‌شناسیم و متوجه آن نیستیم. ذهن بیشتر افراد این احساس گناه را به دنیای اطراف فراقکنی می‌کند. به همین خاطر است که بیشتر مردم به یک «دشمن» نیاز دارند، کس یا چیزی که بتوانند احساس گناه درون خود را بر او فراقکنی کنند. همچنین این روشی است که دیکتاتورها بوسیله آن بر مردم سلطه می‌کنند، بازی با احساس گناه و هدایت آن به سمت هدف مورد نظر.

کشف دیگر این بود که من عموماً احساسات را کم اهمیت و حقیر می‌شمردم. هرگاه احساسات، خود را بر من تحمیل می‌کردند، نتیجه آن خشمی بود که احساس یک قربانی را به من می‌داد. برای کسی که بیشتر از نیمکره چپ مغزش عمل می‌کند [و دید علمی و منطقی دارد]، احساسات نقطه مقابل استدلال و منطق بودند. بر روی همه اینها لایه‌ای از تفکر به اصطلاح مردانه وجود داشت که معتقد بود احساسات برای زنها، کودکان و افراد هنرمند می‌باشد. برای من احساسات، بیشتر موضوع تحقیق و درک ذهنی و تحلیل روانشناسی و بالینی بودند. وقتی که درون خود من احساسات پدیدار می‌شدند، آنها را نام‌گذاری و سپس [سرکوب] و بایگانی می‌کردم.

در آغاز استفاده از روش رها سازی، یک دوره‌ی سرکشی و عناد وجود داشت که در آن از تمام احساسات متنفر بودم و روبرو شدن و رسیدگی به آنها برایم ترس و نگرانی ایجاد می‌کرد. چرا که این روبروشدن [با احساسات منفی سرکوب شده] و تحمل درد ناشی از آن برایم تحقیرآمیز و کوچک کننده بود. این فرایند ایجاب می‌کرد که دیدگاه من به خودم متحول شود، زیرا من تا آن زمان به شدت منطقی‌گرا بوده و با استدلال و فکر هویت‌یابی می‌کردم. ولی اکنون چه دوست داشتم یا نه، باید اعتراف و قبول می‌کردم که همه ما موجوداتی هستیم که هم فکر داریم و هم احساس. انکار آن بی‌فایده بود.

چیزی طول نکشید که داشتن احساس برایم قابل قبول شد. ولی تنها راه نجات از رنج‌های مربوط به آنها این بود که با استفاده از روش رها سازی، آنها را تصدیق و واگذار کنم. همینطور که روی آن کار می‌کردم و وضع جسمانی‌ام رو به بهبودی می‌گذاشت، این کار برایم راحت‌تر می‌شد. هرچند در ابتدا روبرو شدن با احساسات درون‌مان می‌تواند برای ما سخت باشد. اما من نور انتهای تونل را دیده بودم و این مرا امیدوار می‌ساخت.

ظرف چند روز بعد از شروع استفاده از روش رها سازی، شرایط فیزیکی در قسمت پایین جهاز هاضمه من با سرعت رو به بهبودی گذاشت و در حقیقت عمل جراحی که قرار بود انجام گیرد لغو شد. به مرور زمان از شدت و تکرار بسیاری از علائم بیماری‌ها که برای سالها یا دهه‌ها با آنها دست و پنجه نرم کرده بودم کاسته می‌شد. به طور خاص، سردردهای میگردن من کمتر و کمتر شدند. کمر دردم ناپدید شد و احساس می‌کردم بدنم سبک‌تر و قوی‌تر شده است.

آنوقت بود که برایم یک بحران غیر منتظره پیش آمد که فشار احساسی خیلی شدیدی را به من وارد کرد. بیماری داپورتیکولیتیس (التهاب روده) من به صورت حاد برگشته و باعث خون‌ریزی درونی شد. ولی من درحالیکه عزمم را برای یک تصمیم بزرگ جزم کرده بودم گفتم: «یا این روش‌ها کار می‌کند یا کار نمی‌کند». این دفعه به جای اینکه به بیمارستان رفته و دوباره خون تزریق کنم، به طور کامل تسلیم شدم. تمام حس‌هایی که در ناحیه شکم داشتم را مورد تصدیق قرار داده و هیچ مقاومتی در برابر آنها نکردم. هیچ اسم و عنوانی نیز به آنها نبخشیدم و این باعث ایجاد نوعی احساس اتصال و یکی شدن با این دردها در من می‌گشت، بدون اینکه افکار در آن دخالتی داشته باشند.

در برابر این حس‌ها مقاومتی نشان نمی‌دادم، صرفنظر از اینکه چقدر شدید بودند. گویی روی یک تیغ قرار داشتم و هر حس و احساسی که داشتم را شناسایی و تصدیق کرده و تسلیم می‌نمودم. این برایم چهار ساعت کامل طول کشید. در پایان چهار ساعت، خون‌ریزی متوقف شد، گرفتگی در ناحیه شکم از بین رفت و التهاب روده‌ی من شفا یافت! بعدها چند بار به طور جزئی دوباره عود کرد، ولی هر دفعه همان کار را می‌کردم تا بالاخره حمله‌ها خفیف و خفیف‌تر شده و کلاً ناپدید شدند. برای من مکانیزم رها سازی امتحان خود را پس داده و ارزش خود را ثابت کرده بود. روش رها سازی در جایی موفق شد که تمام روش‌های دیگر شکست خورده بودند. با استمرار در کاربرد این روش، مریضی و مشکلات دیگر من نیز یک به یک ناپدید گشتند.

طی مرور زمان، تجربه «دانستن» جایگزین فکر کردن شد. دانستن به شکل کاملاً متفاوتی حاصل می‌شود. دانستن آنجا وجود دارد و تنها منتظر شناسایی ماست. یک روز صبح تا از خواب بیدار شدم این «دانستن» در من بود که آلرژی من به گیاه پیچک سمی از بین رفته است. واضح بود که نام «پیچک سمی» خود یک برنامه و باور است. به هر صورت، در من این دانستن وجود داشت که نسبت به آن مصون هستم و آن روز وقتی از خانه بیرون رفتم آن را لمس و با آن بازی کردم و حتی مقداری از آن را چیدم و در یک گلدان قرار دادم تا با خود به یک مصاحبه، که آن شب قرار بود انجام دهم، ببرم! موضوع مصاحبه این بود: «قدرت ضمیر ما در شفا دادن خویشتن.»

یک روز که به طور غیر منتظره با مقدار زیادی اسپری حشره‌کش در هوا روبرو شدم، یک سکانس دیگر «دانستن» برایم رخ داد. سال‌ها بود که آلرژی فوق‌العاده‌ای به حشره‌کش‌ها داشتم و همیشه باعث یک سردرد میگردن خیلی شدید در من می‌شد. ولی آن روز یک «دانستن»

ناگهانی در من پدیدار شد که من نسبت به حشره کش ها مصون هستم. من به طور اتفاقی وارد مکانی شدم که تازه سمپاشی شده بود و با وجود چندین نفس عمیق که در فضای آنجا کشیدم، هیچ اتفاقی نیفتاد. یک احساس آزادی بر من غالب گشت. آزادی و تجربه کردن قدرت درون چقدر خارق العاده بود! در آن لحظه برایم واضح بود که ما تنها مشمول آنچه در ذهن خود نگاه می داریم هستیم. ما مجبور نیستیم که در جهان قربانی یا برده چیزی باشیم.

این ماجرا درباره باور دراز مدت من در مورد کلسترول هم اتفاق افتاد. همینطور که این باور و مفهوم آن در من خنثی شده و از بین می رفت، شروع به خوردن دوباره فرآورده های شیر کردم، بدون اینکه دیگر روی کلسترول من اثری بگذارد. در حقیقت کلسترول من رو به کاهش نیز گذاشت! تمام آلرژی ها و حساسیت های غذایی من از بین رفت. ولی حداقل یک سال دیگر طول کشید تا حساسیت به شکر و ناهنجاری قند خون در من ناپدید شود. برای مدتی، هر وقت که در استرس زیادی بودم و همراه قهوه ام شکر و شیرینی مصرف می کردم این ناهنجاری هنوز اتفاق می افتاد. ولی خوشحال بودم که بعد از سال ها محدودیت شدید، به یک رژیم غذایی به نسبت عادی بازگشته ام. چقدر آزادی بخش بود که اکنون می توانستم تمام غذاهایی که برای زخم معده یا کولیتیس مضر بود را براحتی بخورم. بالاخره برایم ممکن شد که براحتی از شکر و شیرینی هم استفاده کنم، بدون اینکه برایم مشکلی ایجاد کند.

تمام بحران میان سالی من هم تنها یک سیستم باور بود. همینطور که این باورها خنثی شده و تسلیم شدند، سردی انگشت ها و پاهای من از بین رفت. احساس خستگی و افسردگی خفیف و بی حوصلگی که داشتم نیز ناپدید شد. استقامت فیزیکی من افزایش یافت و توانم برای کار کردن تقریباً نامحدود شد.

اکنون که مشکلات عمده من از میان برداشته شده بودند، شروع به رسیدگی به مشکلات کوچکتر کردم. قبلاً هر وقت سوار هواپیما می شدم مجرای درونی گوش راستم گرفته و گوش درد شدیدی می گرفتم. دو سال طول کشید تا این مشکل برطرف شد. به طور پیوسته افکار و احساساتی که راجع به آن داشتم را رها می ساختم و همزمان از تکنیک تجسم استفاده می کردم که در آن زاویه مجرای داخلی گوشم نسبت به شقیقه راستم را تجسم می کردم که به زاویه نرمال تغییر یافته است. این تنها مرضی بود که برای آن از تجسم استفاده کردم. بعد از دو سال این مشکل نیز برطرف شد.

در همین حال، درد گردن من مرتب کاهش می یافت و این باعث شد که دوباره بتوانم برقصم. در حالی که می رقصیدم و هر مقاومتی را در برابر درد گردنم تسلیم می نمودم، طولی نکشید که بدنم به طور خودکار خود را در حرکات و فرم های شفا بخش قرار می داد، گویی یک کارپویراکتور درون من بود که ستون فقرات من را تنظیم می کرد. احساس غریبی بود، گویی یک درمانگر درونی روی ستون فقراتم کار می کند. همینطور که این تغییرات رخ می دادند، گردش خون در دست ها و پاهایم بهبود می یافت و مرضی که انگشتان من را به قانقاریا تهدید می کرد اکنون معکوس شده بود. درد سوزناکی که در نوک انگشتانم حس می کردم ناپدید شد و رنگ آنها به رنگ طبیعی برگشته و حس به نوک انگشتانم بازگشت. قبل از آن، انگشتانم چنان بی حس بودند که حتی نمی توانستم صفحات یک کتاب را ورق بزنم. همچنین برای مدت ها باور من این بود که شوره سر عارضه ای است که در سلمانی به آدم منتقل می گردد. وقتی که این باور خود را کنار گذاشتم، شوره سرم هم از بین رفت.

به طور مشابهی وقتی که اعتقاد خودم را به اینکه راه رفتن در اتاق‌های هتل باعث میخچه پا می‌شود را کنار گذاشتم، میخچه‌های پاهایم خوب شد.

یک سال در تعطیلات عید شکرگذاری، برایم این فرصت پیش آمد که تکنیک رها کردن را در یک شرایط حاد امتحان کنم. یک تنه درخت بزرگ روی پای چپم افتاد و تمام استخوان‌های پایین پایم را شکست. به جای اینکه با عجله به دکتر بروم و آنرا گچ بگیرم، از تکنیک رها کردن استفاده نمودم. هنوز کریسمس نشده بود [حدود یک ماه] که دوباره توانستم برقصم. یک بار دیگر هم که مچ پایم به شدت پیچ خورده بود، با تسلیم کردن آنی درد، ظرف چند دقیقه بهبود یافت.

بهبود دید چشم

یک شب که در حال سخنرانی درباره مکانیزم رها کردن بودم و درباره تمام بهبودهایی که تجربه کرده بودم حرف می‌زدم، یکی از حضار گفت: «دکتر، اگر واقعاً توانسته‌ای تمام این امراض خود را شفا دهی، چطور هنوز از عینک استفاده می‌کنی؟ آیا ضعف چشمان را نمی‌توان با این روش شفا داد؟» من پاسخ دادم: «راستش من هیچ وقت به استفاده از عینک، به چشم یک مریضی نگاه نکرده بودم. همیشه آنرا تنها یک نقص ساختار آناتومی در بدن می‌دانستم. ولی اکنون که به آن اشاره می‌کنی، دلیلی نمی‌بینم که نتوان آن را نیز شفا داد.»

همان موقع عینکم را برداشته و در جیب کتم گذاشتم. آن وقت‌ها چشمان من چنان ضعیف بودند که دکتر برایم عینک سه کانونی تجویز کرده بود و من هم آنرا سفارش داده بودم. وقتی که آن شب جلسه سخنرانی را ترک می‌کردم، دوباره یک دانستن در من نفوذ کرد که مشکل چشم من هم با ایمان و اعتماد کافی به مرور التیام خواهد یافت.

چون عینک بر چشم نداشتم، موقع رانندگی در راه برگشت به خانه همه چیز برایم تار بود. مجبور بودم آهسته رانندگی کرده و به جدول کنار خیابان چشم بدوزم. در من یک دانستن درونی بود که ما همیشه آنچه که نیاز است ببینیم را می‌بینیم، نه آنچه را که دوست داریم ببینیم. در شش هفته آینده وقت زیادی را صرف مشاهده و مطالعه درباره آنچه در پشت «دیدن» ما در زندگی روزمره قرار دارد کردم. یک هرم کامل از احساسات، از کنجکاوای گرفته تا رقابت تا احساس جنسی تا تحریک فکر و اندیشه ما در آن نقش دارند. تنها پنج درصد دید ما برای کارکرد در دنیا و زندگی روزمره مطلقاً مورد نیاز است.

سپس یک پدیده غریب اتفاق افتاد، دیگر صرفاً آنچه را که نیاز بود ببینم می‌دیدم. خواندن روزنامه و مجله، تماشای تلویزیون یا رفتن به سینما برایم غیر ممکن شده بود. برایم روشن شد که چطور بیشتر چیزهایی که وقت خود را برای دیدن آنها صرف می‌کنیم به سادگی برای فرار و گریز [از واقعیت] هستند. موقع رانندگی هم همین پدیده اسرارآمیز برایم اتفاق می‌افتاد. به محض اینکه دیدن چیزی حیاتی بود، آن چیز را می‌دیدم. لبه دره را وقتی می‌دیدم که باید می‌دیدم. ترس و نگرانی خیلی زیادی در من بود، ولی پیوسته ترسم را تسلیم می‌کردم. بالاخره در پایان شش هفته، به نظر ترسم تمام شده و جای آن را یک تسلیم عمیق درونی فرا گرفت: «خوب من تنها می‌توانم آنچه را که به من اجازه دیدن آن داده می‌شود ببینم.» اهداف و امیال دیگری که تا قبل از آن در پشت «دیدن» من بود، از روی خواست و اراده تسلیم شدند.

سپس یک احساس عمیق سکون و آرامش درونی در من رخ نه کرد، احساس یکی بودن با آنچه تمام جهان هستی را برپا نگاه داشته است. در آن لحظه ناگهان دید چشمان من به طور کامل و تمام به من بازگشت. آنچه قبل از این برایم غیر قابل دیدن یا خواندن بود، اکنون کاملاً واضح و شفاف دیده می شد: تابلوهای خیابان ها، نوشته های کوچک در نور کم، جزئیات اشیائی که در فاصله دور قرار داشتند. نتیجه تست بینایی سنجی بعدی من برای تمدید گواهینامه رانندگی این بود که دیدم کامل است و دیگر برای رانندگی نیازی به عینک ندارم. چنین چیزی هرگز در هیچ یک از تست های بینایی برای من اتفاق نیفتاده بود!

از وقتی که داستان خودم را در جاهای مختلف تعریف کرده ام، افراد زیاد دیگری نیز همین تجربه را داشته و عینک خود را کنار گذاشتند. جالب است که [این دوره درمان] برای آنها نیز شش هفته به طول انجامید. حتی یکی از این افراد به من گفت که مدتی بعد از اینکه عینک خود را کنار گذاشته بود، دوباره شروع به استفاده از یک عینک با شیشه ساده کرد، زیرا همسرش به دیدن چهره او با عینک بیشتر علاقه دارد! البته او این کار را از روی علاقه به همسرش انجام می دهد و این با اینکه مجبور باشد آنرا به خاطر ضعف چشمانش انجام دهد خیلی فرق دارد. کسانی که تجربه شفای دید چشم خود را داشته اند در یک نکته اتفاق نظر دارند: ما با ذهن می بینیم، نه با چشم. یک نمونه اخیر آن زنی بود که مدت کوتاهی پس از تولد، به دلیل اختلال در هر دو کره چشمانش نابینا شده بود. بعد از شنیدن سخنرانی من درباره بازبایی دید، او یک روش درمان پزشکی و تکنیک رها کردن را همزمان مورد استفاده قرار داد. ظرف مدت دو روز دید چشمش به او بازگشت. بعد از یکی از سخنرانی ها او نزد من آمد و گفت: «من می دانم که آنچه می گویی درست است. می دانم که آدمها با ذهن خود می بینند، زیرا این برای من در حال اتفاق افتادن است. من می بینم، با ذهنم!»

برای فهمیدن اینکه چطور تمام این التیام ها، که بعضی از آنها در حد معجزه می باشد، می تواند اتفاق بیافتد، باید در بسیاری از دیدگاه ها و باورهای خود درباره کارکرد بدن انسان، مکانیزم شفا و نقش درمان های طبی در نشان دادن این نتایج تجدید نظر کنیم. تمام این تجربه ها این حقیقت را آشکار ساختند که یک قدرت شفا بخش در درون ماست که با تسلیم پیوسته و پیایی فعال می گردد.

فصل بیست و یکم: پرسش‌ها و پاسخ‌ها

این فصل شامل پرسش‌ها و پاسخ‌های مهمی است که در طول سال‌ها در سمینارها و سخنرانی‌های من در نقاط مختلف دنیا درباره این مبحث مطرح شده است. در اینجا به سوالاتی می‌پردازیم که بیشترین تکرار را داشته‌اند، چون ممکن است سوال خوانندگان نیز باشد.

مذهب و اهداف روحانی

همیشه سوالات زیادی در مورد استفاده از روش تسلیم برای دستیابی به اهداف معنوی، گسترش و رشد ضمیر و باورهای دینی و مذهبی مطرح می‌باشد. بسیاری از این سوالات را می‌توانیم با بیان یک عبارت کلی پاسخ دهیم. مکانیزم رها کردن با هیچ راه معنوی و مذهبی یا روش خودیاری تداخلی ندارد و ضمناً مغایر با هیچ فلسفه یا موضع معنوی نیز نمی‌باشد. این روش در ذات خود هیچ موضع معنوی ندارد، بلکه تنها یک روش برای فهم خویشتن را فراهم می‌سازد که باعث برداشتن سدها از راه رشد معنوی می‌گردد. همچنین این روش با حرکت‌های انسان دوستانه سازگاری دارد. تمام طرق معنوی و مذهبی، بر اهمیت بسط دادن ظرفیت شخص برای عشق ورزیدن تأکید دارند و در حقیقت فرایند تسلیم نیز حول این محور می‌چرخد. با برداشتن موانع عشق و دوست داشتن، ظرفیت عشق ورزیدن به خویش، به دیگران و به خداوند افزایش می‌یابد.

همچنین تسلیم، درس‌های بنیادی تمام ادیان بزرگ دنیا را تسهیل می‌نماید. هدف اساسی این درس‌ها، تسلیم کردن «خود کوچک» می‌باشد، که عموماً «منیت» (ego) نامیده شده است. تکنیک رها کردن، این هدف [از بین بردن منیت] را با استفاده از فرایند ساده درونی تسلیم کردن تسهیل می‌کند. وقتی که از خود کوچکتر عبور کرده و به ورای آن رفتیم، خود حقیقی ما [خود به خود] از درون خواهد درخشید. بگذارید به چند عبارت کوتاه درباره تسلیم کردن که در کتب مذاهب مختلف آمده است نگاهی بیندازیم:

«رها ساز و به دست خدا بسپار.»

«ساکن باش و بدان که من خدا هستم.»

«زندگی و اراده خود را بدست خدا بسپار، همانطور که او را درک می‌کنی.»

«در برابر آنچه هست تسلیم باش، زیرا خدا در همه چیز است.»

واضح است که رها کردن منفی‌ها، با حرکت در مسیری که تمام مذاهب و طرق معنوی ما را به آن می‌خوانند همسو است و آنرا تسهیل می‌کند. فرایند رها ساختن، بیشتر حول احساسات می‌چرخد و دیدیم که احساسات چه اثر عمیقی روی افکار و باورهای ما دارند. کارل یونگ به این مطلب اشاره می‌کند که چون خدا یکی از مهمترین «کهن‌الگوهای» ضمیر ناخودآگاه انسان است [الگوها و اندیشه‌های نهادین موجود در روان که از نیاکان به ارث رسیده و بین انسان‌ها مشترک است و در هنر و ادبیات و اسطوره تجلی می‌کند]، هر شخصی، چه آنرا دوست داشته

باشد یا نه، مجبور است که یک اعتقاد و موضع درباره خدا اتخاذ کند. حتی شخص منکر هم احساساتی درباره مفهوم خدا دارد. بنابراین چه خدا وجود داشته باشد یا نه، این مقوله باید دیر یا زود توسط شخص مورد بررسی قرار گیرد. سرکوب احساساتمان درباره خدا یا اظهار ناتوانی در برابر اتخاذ موضعی مشخص راجع به او، مسئله را حل نمی کند. تکنیک رها کردن این مناقشه درونی دراز مدت را حل می کند، هم برای مومن و هم برای منکر.

سوال: ارتباط رها کردن با کل مفهوم گناه چیست؟

پاسخ: اگر ما احساسات منفی که در اینجا درباره آن بحث شده را مورد توجه قرار داده و با زبان مذهب درباره آنها صحبت کنیم، می بینیم که در حقیقت ما گناهان کبیره را شرح داده ایم. بنابراین مکانیزم تسلیم راهی برای رها کردن اتصال خود به این خصائص می باشد و عمل به آموزش های دینی را میسر می سازد.

سوال: من پیرو هیچ راه معنوی و مذهبی نیستم، بلکه راه و روش خودم را دارم. چطور این تکنیک می تواند به من کمک کند؟

پاسخ: بدون استثنا تمام طرق معنوی و روحانی بر اساس از بین بردن منیت بنا شده اند. منیت، مجموعه ی تمام برنامه های منفی درون ماست. تسلیم کردن، بهترین روش برای رها کردن برنامه های منفی بوده و بنابراین بهترین ابزار برای رسیدن به درک معنوی است.

سوال: آیا این فرایند به هیچ شکلی با اعتقادات من تداخل خواهد داشت؟

پاسخ: کاملاً برعکس، موانع ایمان چیست؟ اگر دقت کنید، متوجه خواهید شد که تمام موانع ایمان، در واقع ریشه در همین احساسات و افکار منفی دارند. بنابراین رها کردن آنها موانع را از سر راه ایمان بر می دارد.

سوال: من یک فرد معتقد نیستم، ولی دوست دارم راجع به مقولات معنوی بیشتر یاد بگیرم. آیا این روش هیچ کمکی به من می کند؟

پاسخ: مکانیزم تسلیم تنها یک ابزار است. می توانید از آن برای برداشتن موانع در راه رسیدن به یک میلیون دلار استفاده کنید، یا برای برداشتن موانع در راه رشد و آگاهی معنوی. بیشتر کسانی که پیوسته تسلیم می کنند گزارش داده اند که در درون خود چیزی عشق گونه کشف می کنند که مستقل از بدن، احساسات و افکار آنها و اتفاقات دنیا است. آیا کسی را می شناسید که از چنین کشفی خوشنود نشود؟

سوال: من سال ها پیش مذهب را کنار گذاشتم، زیرا به من آنقدر احساس گناه می داد که برایم قابل تحمل نبود. اثر استفاده از این تکنیک در این زمینه چیست؟

پاسخ: آنچه من در تجربه کار روانشناسی و کلینیکی خود مشاهده کرده ام این است که عمده ترین دلیلی که مردم، مذهب را به خاطر آن کنار می گذارند، احساس گناه است. زیرا اهداف مذهب برای شخص به نظر غیر قابل دسترسی می رسند. از خودتان بپرسید چه چیزهایی این

اهداف را دور از دسترس کرده است؟ همیشه یک شکاف و فاصله بین آنچه که شخص قرار است باشد و آنچه که واقعاً هست می باشد. به جای اینکه احساس گناه کنید، سعی کنید که تمام احساسات منفی را همینطور که بالا می آیند رها سازید و آنگاه خودتان تماشا کنید که چه تغییراتی در حالات و رفتار شما بوجود خواهد آمد. مجدداً باید بگوییم که رها کردن، تنها یک وسیله است و می توان از آن برای تسهیل رسیدن به اهداف در زمینه های مختلف زندگی استفاده کرد. یک زمینه خوب برای شروع کار این است که تمام احساس گناه خود را رها سازید، زیرا تنها کاری که احساس گناه می کند این است که زمینه احساسی را برای رنج کشیدن و مریضی فراهم می سازد.

مدیتیشن و روش های درونی

سوال: ارتباط رها کردن و تسلیم با روش های مختلف مدیتیشن و مراقبه چیست؟

پاسخ: هدف تقریباً تمام تکنیک های مدیتیشن ساکت کردن ذهن است. این همان اصلی است که در آیه ای از کتاب مناجات در انجیل آورده شده است: «ساکن باش و بدان که من خداوند هستم». همانطور که بیشتر افرادی که مدیتیشن می کنند دریافته اند، بزرگترین مشکل در مدیتیشن ساکن کردن ذهن است. زیرا احساسات سرکوب شده مرتب در ذهن ما فکر ایجاد می کنند. بنابراین تصدیق و رها کردن انرژی این احساسات منفی، رسیدن به هدف مدیتیشن را راحت تر می کند. وقتی که احساسی که پشت یک رشته افکار است را شناخته و تسلیم کردیم، تمام آن افکار متوقف می گردد.

با تسلیم پیوسته می توان به ذهنی بسیار ساکت و ساکن دست یافت. خوبی آن این است که تسلیم و رها کردن را می توان [به طور پیوسته] در طول روز و همزمان با کارهای روزمره انجام داد که ظرفیت را برای مدیتیشن عمیق بسیار بالا می برد. با تسلیم پیوسته می توان به حالات بالایی از ضمیر رسید.

سوال: من هیچ راه خاص معنوی را دنبال نمی کنم، ولی از تکنیک های تصدیق و تجسم استفاده می کنم. آیا روش رها سازی برای من کاربردی دارد؟

پاسخ: رها کردن، قدرت روش تصدیق و تاکید (Affirmation) را خیلی افزایش می دهد. قدرت روش تصدیق با برنامه های خودآگاه یا ناخودآگاه منفی درونی، که خلاف آنچه سعی در تصدیق و تاکید آن داریم را به ما می گویند، محدود می گردد. خودتان می توانید این محدودیت را کشف کنید. توجه کنید که چطور وقتی می خواهید چیز مثبتی را برای تصدیق و تاکید بنویسید، ذهن تان انواع افکار «ولی» و «اما» و «پس چطور...» را خلق می کند و اثر آنرا کاهش می دهد. اگر موانع راه تصدیق و تاکید خود را تسلیم کنید، اثر آن خیلی قوی تر خواهد بود.

روان درمانی

سوال: من نزد روانشناس می‌روم. آیا این تکنیک برای من مفید است یا با کار روانشناسی، که مرتب هم هزینه آن بیشتر می‌شود، تداخل

دارد؟

پاسخ: روان‌پزشکانی که این تکنیک را مطالعه کرده‌اند، با آن موافق هستند. بسیاری از آنها در کار حرفه‌ای خود با مریضانشان این تکنیک را وارد کرده‌اند. تا حالا تنها چیزی که از آنها گزارش شده است نتایجی کاملاً رضایت بخش بوده، زیرا توانایی مریض برای رها کردن منفی‌ها و باورهای محدود کننده، درمان را تسهیل کرده و به آن اجازه پیشرفت خیلی سریع‌تری می‌دهد.

اعتیاد به الکل و مواد مخدر

سوال: من در برنامه ترک اعتیاد ۱۲ گام شرکت می‌کنم. آیا تاکنون به کسی در این برنامه‌ها برخوردیده‌اید که تکنیک رهاسازی به او کمک

کرده باشد؟

پاسخ: تجربه اکثر افرادی که در یکی از برنامه‌های ۱۲ گام عضو بوده‌اند این است که این روش کمک بسیاری به آنها کرده است، به خصوص در گام سوم که می‌گوید: «تصمیم گرفته‌ایم که اراده و زندگی خود را در دست خدا قرار دهیم، همانطور که او را می‌فهمیم.» این گام برای بسیاری که در این برنامه هستند مشکل است، زیرا دستورالعمل مشخصی برای آن وجود ندارد. دقیقاً چطور باید یک نفر اراده و زندگی خود را در دست نیرویی بالاتر قرار دهد؟ اگر به اراده نگاهی بیندازیم، می‌بینیم که اراده از خواستن و میل برمی‌خیزد و میل و خواسته‌های ما معمولاً نشأت گرفته از وابستگی‌ها و اتصالات ما هستند. مکانیزم تسلیم، راهی را برای آزادی از اتصالات و وابستگی‌ها ارائه می‌دهد و اهداف آن تقریباً معادل گام سوم است. تسلیم خدا بودن به معنی واگذار کردن اراده و خواست خویشتن است. میل و خواست ما همان منیت ماست.

میل و نیاز شدید به الکل یا مواد مخدر، یک وسوسه و فشار درونی است که از اتصال و وابستگی ناشی می‌گردد. این وابستگی را می‌توان با فرایند تسلیم و رها کردن کاهش داد. همچنین، الکل و مواد مخدر راه فراری از فشار احساسات منفی درون است. بنابراین رها کردن این احساسات منفی، نیاز روانی شخص به استفاده از چنین چیزهایی را کاهش می‌دهد. استفاده از این مواد، یک تلاش برای جایگزین کردن [موقتی] احساسات پایین‌تر [او دردناک‌تر] با احساسات بالاتر [یا خوشایندتر] است.

تکنیک رها کردن لزوماً نیاز به شرکت در گروه‌های خودیاری یا برنامه ۱۲ گام را از بین نمی‌برد. ولی موفقیت این برنامه‌ها را تسهیل می‌کند و قطعاً تداخلی در آنها ایجاد نمی‌کند.

روابط شخصی

سوال: من سال‌هاست که در مسیر معنویت هستم، ولی نمی‌فهمم که چرا هنوز دچار احساسات منفی می‌شوم.

پاسخ: یک توهم عمومی وجود دارد که کسانی که از نظر معنوی رشد کرده و پر از عشق هستند، دیگر هیچ‌گاه دچار احساسات منفی نشده و مانند فرشتگان هستند. وقتی این افراد دچار احساسات منفی می‌شوند، احساس گناه و سرخوردگی می‌کنند که خود به احساسات منفی آنها افزوده و مسئله را بغرنج‌تر می‌سازد. آنها باید متوجه باشند که احساسات، گذرا و موقتی هستند، درحالی که قصد و نیت آنها برای رشد معنوی و روحی ثابت و مستدام است. بیاپید احساس گناه به خاطر بشر بودن مان را، علی‌رغم ایده‌آل‌ها و اهداف فرشته‌گونه مان، رها کنیم! شفقت در مورد بشر بودن مان به ما اجازه می‌دهد که با متانت و آرامش بیشتری روی رشد و پیشرفت روحی خود کار کنیم. اهداف آسمانی لزوماً از ما یک فرشته نمی‌سازند.

سوال: شما توصیه می‌کنید که ما توجه خود را از روی احساسات منفی برداریم. این چه فرقی با سرکوب کردن احساسات دارد؟

پاسخ: سرکوب کردن، یک فرایند ناخودآگاه است که در آن احساساتی که برای ما قابل قبول نیستند فراموش شده و به آنها رسیدگی نمی‌گردد. در صورتی که در فرایند رها کردن، با تغییر دادن جهت توجه خود، آزادانه و خودآگاهانه انتخاب کرده‌اید که در احساسات منفی خود سیر نکنید، با اینکه وجود آن احساس را درون خود شناسایی و تصدیق کرده و به عنوان بخشی از بشریت خود پذیرفته‌اید. ولی اینطور انتخاب کرده‌اید که آنها رها سازید؛ زیرا به دنبال چیزی بالاتر هستید، همچون آرامش، هارمونی و به هدف رسیدن.

سوال: من متوجه شده‌ام که بعضی از احساسات مرتب به من باز می‌گردند، با اینکه من مکرراً از تکنیک رها سازی استفاده کرده‌ام.

پاسخ: اگر احساسات منفی به‌طور مرتب دوباره پدیدار می‌شوند نیاز است که مدتی درباره الگوی تکرار شونده آن تامل کنیم. برای مثال، ممکن است نوع برخورد ما با احساسات منفی نشأت گرفته از الگوهای والدین یا خانواده یا فرهنگی باشد. بین فرهنگ‌های مختلف اختلاف زیادی در نحوه برخورد با احساسات منفی وجود دارد. سعی کنید این الگوهای مخفی و زیرین را شناسایی کرده و رها سازید.

سوال: اگر یک احساس منفی نسبت به یک شخص یا شرایط خاص، علیرغم تلاش ما برای رها سازی آن احساس، در ما پابرجا ماند چه

باید کرد؟

پاسخ: گاهی یک شرایط خاص، نتیجه کارما یا [یا قضا و قدر] بوده و چاره‌ای جز تسلیم شدن و پذیرش آن نیست. مثلاً اگر در گذشته با دیگران بد رفتاری کرده و به آنها زمختی نشان داده‌ایم و اکنون خود چنین رفتاری را از دیگران می‌بینیم، در واقع فرصتی است برای درک احساسی که چنین رفتاری ممکن است در طرف مقابل ایجاد کند. لازم نیست که مذهبی باشیم تا به قانون «کارما» اعتقاد داشته باشیم. این به سادگی پذیرش این اصل بنیادی در ارتباطات انسانی است که «با هر دست که بدهی، از همان دست پس می‌گیری».

سوال: من یک معلم هستم و گاهی از دست بعضی از دانش‌آموزان به ستوه آمده و آزرده می‌شوم. به عنوان یک معلم دوست دارم که

این‌طور نشود تا بتوانم برای آنها معلم خوبی باشم. توصیه شما چیست؟

پاسخ: اول از همه، اینکه آزرده می‌شوید را به عنوان یک واقعیت قبول کنید. آزرده شدن مشکلی نیست، این هزینه داشتن ضمیر و روان بشری است. بگذارید دلخوری شما بالا بیاید، بدون اینکه روی آن نام و عنوانی بگذارید یا آنرا شخصی بگیرید. به جای اینکه در برابر آن مقاومت کنید، اجازه دهید که آزادانه حس شود. به آن بنگرید و مشاهده کنید که این احساس تنها یک انرژی منفی است. این مشاهده، احساس شخصی بودن آنرا از بین می‌برد. آنگاه از خود بپرسید که آیا حاضرم این انرژی را کنار گذاشته و رها سازم؟ اغلب اوقات با این برخورد انرژی منفی برداشته می‌شود.

سوال: من و همسر در کل ازدواج خوبی داریم، ولی گاهی بین ما دلخوری و رنجش پیش می‌آید. چطور می‌توانم با این احساسات برخورد کنم؟

پاسخ: همانطور که گفتیم، اشکالی ندارد که دلخور و مستاصل باشیم، چون این جزئی از بشر بودن ماست. یک ریشه معمول اختلافات در اینجا، اختلاف سلیقه در مسایل مختلف است. کلید حل این مشکل این است که قضاوت درباره‌ی سلاقی و انتخاب‌های طرف مقابل و همچنین احساس غرور در مورد سلیقه و نظر خویش، بعنوان «تنها انتخاب صحیح»، را رها سازیم. باید هر طرف بشر بودن طرف دیگر را پذیرفته و قبول کند که رفتارها و سلاقی دو نفر همیشه با هم یکسان نیستند.

سوال: به نظر می‌رسد که گاهی همین اختلافات جزئی می‌تواند به از بین رفتن رابطه منجر شود، زیرا افراد همیشه طرف مقابل را مقصر می‌دانند یا سعی می‌کنند که یکدیگر را تغییر دهند. چطور می‌توان به جای آن در آرامش زندگی کرد؟

پاسخ: باید به سادگی قبول کنیم که هر رابطه‌ای دارای فراز و نشیب‌هایی است. باید نسبت به تمام این شرایط بشری و تناقضات و چالش‌های ظاهری آن با مزاح و شوخی برخورد کنیم [و آنرا سخت نگیریم]. شما دوست دارید که طرف شما خوشحال و راحت باشد و می‌دانید که وقتی که او خوشحال و راحت باشد شما نیز اینگونه خواهید بود. پس یک توافق اساسی بین دو طرف درباره‌ی زندگی کردن در آرامش وجود دارد. قضاوت و مقصر دیدن و سعی در کنترل دیگران را رها کنید. این توقع که آنها تغییر کرده و متفاوت با آنچه هستند بشوند را رها سازید. همه ما نقطه ضعف‌های خود را داریم. تمرین جالبی خواهد بود که لیست نقطه ضعف‌های خودتان را بنویسید. ما می‌توانیم تصمیم بگیریم که روی منفی‌ها در محیط و روابط خود تمرکز نکنیم.

سوال: نظراتان راجع به احساسات منفی که والدین در رابطه با رفتار فرزندان‌شان پیدا می‌کنند چیست؟

پاسخ: تحمل رفتار کودکان بسته به زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی و سن و دیدگاه اخلاقی و سایر مسائل، در افراد متفاوت است. شما حاضر به تحمل رفتاری از فرزند خود که به کودکستان می‌رود خواهید بود که همین رفتار را در سنین بالاتر از آنها نخواهید پذیرفت. تصور کنید یک موسیقی‌دان حرفه‌ای یک فرزند داشته باشد که هیچ علاقه و استعداد موسیقی ندارد، او چه باید بکند؟ توقعات، فشارهای پنهانی هستند که طرف مقابل معمولاً ناخودآگاه در مقابل آنها مقاومت خواهد کرد. در تربیت فرزندان بهتر است که توقعات را رها کنیم. اگر شما در

یک حرفه یا مهارت خیلی خوب هستید، توقع نداشته باشید که فرزندتان هم همانطور باشد. مشکل دیگری که فراوان دیده می‌شود زیاده‌روی در پدر و مادری کردن است. بعضی از والدین، محبت به فرزند بالغ خود را با سعی در کنترل و محافظت و کمک افراطی به او در مقابل هر مشکل کوچک و بزرگ، اشتباه می‌گیرند. وقتی بچه‌ها بزرگ شدند، گاهی عشق ورزیدن به معنی این است که بگذاریم آنها خود راه خروج از مشکل خود را پیدا کنند تا فرصت این را بیابند که نیروها و منابع درونی خود را کشف کنند.

سوال: ارتباط مکانیزم تسلیم و کهن سالی چیست؟

پاسخ: مکانیزم تسلیم کمک می‌کند که پیری ما همراه با عزت باشد. پا به سن گذاشتن، اثر بزرگی در سبک زندگی شخص دارد و می‌تواند گاهی آزار دهنده باشد. شنوایی و بینایی و سایر توانایی‌های جسمی و مغزی رو به افول گذاشته و انسان برای کارهایی که همیشه به راحتی انجام می‌داده، اکنون وابسته به کمک دیگران است. ولی وقتی که احساس آزدگی از این محدودیت‌ها را رها سازیم، خواهیم دید که آنها هدف‌دار هستند. آنها به شما کمک می‌کنند که آماده ترک کردن این حیات مادی بشوید. اگر هنوز قرار بود مانند یک ستاره در زمینه‌های مختلف زندگی در این دنیا بدرخشید، ترک کردن آن برایتان ناراحت کننده می‌بود. همچنین این محدودیت‌ها به شما فرصت می‌دهند که کمتر درگیر مسائل روزمره بوده و به جنبه‌های معنوی بیشتر توجه کنید.

وقتی که شما به سادگی تسلیم فرایند پیر شدن می‌شوید و آنرا به عنوان جزیی طبیعی از بشر بودن می‌بینید، با آن به آرامش می‌رسید. درون شما پذیرش و متانت بوجود آمده و نسبت به خوبی دیگران نیز قدردان تر می‌شوید. هرچه عشق بیشتری داشته باشید، بیشتر متوجه سعی دیگران در کمک به خودتان خواهید شد. برخی مواقع ممکن است تصور کنید که این خودخواهانه است که اجازه دهید کسی به شما کمک کند. حقیقت این است که این کار سخاوتمندانه و از روی محبت است. این یک محبت و هدیه به دیگران است که اجازه بدهید با ابراز عشق و محبت به شما رشد کنند و اینکه با آنها چنین صمیمیتی داشته باشید.

راه کار تسلیم

سوال: چطور می‌توان به صورت پیوسته تر و همیشگی این کار را انجام داد؟

پاسخ: راز استفاده از این روش به طور مداوم این است که در درجه اول واقعاً بخواهیم این کار را انجام دهیم. این گام نخست است. باید خواست شما برای آزاد شدن از شر یک احساس منفی به میل شما به نگاه داشتن آن احساس غلبه داشته باشد. گاهی هم نیاز است که قصد خود [برای استفاده از این تکنیک را] مرتب به یاد بیاوریم .

راه دیگر این است که یک عادت و روال روزمره را برای خود بوجود بیاوریم. یک تمرین بسیار مفید این است که روز خود را با تسلیم کردن افکار و احساساتی که توقع را در ما بوجود می‌آورند شروع کنیم، آنچه قرار است آن روز انجام شود را در ذهن خود تصور کرده و سپس تمام

افکار و احساسات منفی که سد راه آن هستند را رها سازیم. سپس در پایان روز بار دیگر نشسته و هر چیز منفی که در طول روز در ما بوجود آمده است را رها سازیم. به این کار «پاک سازی» گفته می شود و بسیاری از مردم دریافته اند که این به خواب آنها هم کمک می کند.

یک راه دیگر این است که اهداف خود و درجه موفقیت خود در رسیدن به آنها را یادداشت کنید. یکی از اهدافتان استفاده پیوسته از روش رها کردن است. مرتباً مقدار پیشرفت خود در رسیدن به این هدف را مورد توجه قرار داده و یادداشت کنید. برای موفقیت باید در آغاز روز، مقاومت خود را در برابر تسلیم کردن رها نموده و قصد و نیت خود را برای رها کردن تمام منفی ها در آن روز مورد تایید و تاکید مجدد قرار دهید. هرچه باشد ما در تمام این انتخاب ها آزادییم و باید و اجباری وجود ندارد.

سوال: فکر می کنید که بزرگترین علت مقاومت ما در برابر تسلیم و رها کردن چیست؟

پاسخ: ما تصور می کنیم که اگر یک احساس منفی را نزد خود نگاه داریم، به نوعی ما را به جایی که می خواهیم برویم خواهد رساند. اگر ما در یک احساس گیر کنیم، باید ببینیم که با نگاه داشتن آن چه چیزی بدست آورده ایم. اکثر اوقات خواهیم دید که ما پیش خود این فانتزی را داریم که این کار به نوعی اثری روی طرف مقابل داشته و باعث می شود او رفتار خود را نسبت به ما تغییر دهد. اگر این را رها کنیم، حاضر خواهیم شد که احساس منفی خود را نیز رها سازیم.

سوال: اگر همیشه در حال تسلیم کردن باشیم، آیا به یک شخص منفعل و ضعیف تبدیل نخواهیم شد؟

پاسخ: برعکس، تسلیم شدن میدان را برای عملکرد موثر و مفید باز می کند. منفعل بودن معمولاً نتیجه کم رویی و پابند شدن و ندیدن راه های دیگر برای برخورد با یک شرایط است. برای مثال، یک نفر که می گوید «در جلسه اینقدر از دست او عصبانی شدم که نتوانستم حرفی بزنم و ساکت نشستم» واضح است که اشکال کجاست: سکوت او در اینجا در اثر خشم بوده و این تصور که تنها پاسخ احساسی ممکن عصبانی شدن است. چون در یک جلسه کاری عصبانی شدن صحیح نیست، مجبور شده که ساکت بماند و خشم خود را قورت بدهد. اگر در عوض او خشم خود را رها می کرد، می توانست با اعتماد بنفس و قاطعیت عقیده خود را بیان کند، به جای اینکه کلاً خاموش شده و در خود فرو برود.

سوال: من در جلسات روان درمانی یاد گرفته ام که چطور خشم خود را ابراز کنم و این به نظرم چیز خیلی مفیدی است. آیا باید آنرا کنار

بگذارم؟

پاسخ: اگر به خشم از نزدیک نگاه کنید، می بینید که تقریباً همیشه اساس و ریشه آن ترس است. ما به این خاطر عصبانی می شویم که تصور می کنیم مورد تهدید قرار گرفته ایم. ترس یعنی اینکه خود را در حدی نمی بینیم که بتوانیم از عهده وضعیت پیش روی خود برآییم. خشم نشانه ی ضعف است، نه نشانه ی قدرت. بنابراین کسی که تسلیم شده است، از موضع قدرت برخورد می کند، نه موضع ضعف. کسی که تسلیم شده نیازی ندارد که برای برخورد با یک شرایط به خشم و عصبانیت متوسل شود. همچنین، عصبانیت چیزی نیست که بتوان روی آن حساب باز کرده و به آن تکیه کرد. خشم تاثیرات منفی زیادی دارد و ما را تحت کنترل خود می گیرد، به جای آنکه ما آن را تحت کنترل خود داشته

باشیم. شخصی که کاملاً تسلیم شده است، آزاد است که اگر بخواهد بدون ابراز خشم را انتخاب کند. ولی این از روی انتخاب و آزادی خواهد بود، نه اجبار و نیاز و تابع احساس خشم خود بودن. شخصی که کاملاً تسلیم شده است اگر فرضاً بخواهد تظاهر به خشم کند (و حالت تدافعی به خود بگیرد)، این واکنشی از روی انتخاب و آزادی خواهد بود نه انفعال و عدم کنترل بر احساس خشم درونی. خشم، به خصوص اگر حالت مزمن داشته باشد، اثرات مخربی روی بدن می گذارد. تحقیقات نشان داده که خشم سرکوب شده می تواند باعث فشار خون و آرتروز و بیماری های دیگر بشود.

سوال: تو گفتی که تسلیم و رها کردن یک مکانیزم طبیعی روان و ذهن است. اگر اینطور است، چرا باید این روش را یاد بگیریم؟

پاسخ: گرچه حقیقت دارد که تسلیم و رها کردن یک مکانیزم طبیعی ذهنی است، باید به یاد داشت که ذهن دارای انگیزه ها و محرک های متعددی است که گاهی با هم در تضاد هستند. با اینکه قسمتی از ذهن شما می خواهد که از تنش و آزار احساسات منفی آزاد شود، قسمت دیگری از ذهنتان اینطور برنامه ریزی شده و باور کرده است که چسبیدن به احساسات منفی به نوعی باعث رسیدن به خواسته ای می شود. اگر شخص بیدار و آگاه نبوده و در استفاده از این تکنیک ماهر نشده باشد، تضادهای ذهنی غلبه کرده و وضعیت را در دست خود می گیرند. اساساً، تکنیک رها کردن به شما در برابر کشش های متعدد و مختلف درونی، قدرت انتخاب می دهد. به جای اینکه تحت سیطره ی ذهن خود باشید، ذهنتان تحت سیطره ی شما خواهد بود. این باعث ایجاد احساس آزادی و قدرت انتخاب خواهد شد.

سوال: من با قبول و پذیرش خیلی مشکل دارم. توصیه شما چیست؟

پاسخ: توجه خود را به چیزهایی که واقعاً مهم هستند معطوف کنید. بعضی روزها بارانی و بعضی روزها آفتابی است. شما نمی توانید جلوی باران را بگیرید، ولی می توانید بارانی خود را بپوشید و تا آنجایی که ممکن است از خیس شدن جلوگیری کنید. بسیاری از جنبه های زندگی است که نمی توانیم آنها را تغییر دهیم، ولی می توانیم توقع خود را برای اینکه آنها به گونه ی دیگری باشند را رها سازیم.

سوال: من متوجه شده ام که در تمام زندگی، احساس ناامنی و ترس محرک های اصلی من بوده اند، ولی به نظر می رسد که آنها باعث

موفقیت مالی من هم شده اند. اگر به این روش رو بیاورم، آیا روی درآمد من تاثیر منفی خواهد گذاشت؟

پاسخ: وقتی که یک محرک پایین تر رها شد، ذهن به طور خودکار آنرا با یک محرک بالاتر جایگزین خواهد کرد. چه اشکالی دارد که محرک شما به جای ترس و احساس ناامنی، لذت بردن از نعمت های مادی باشد؟ همان کارها اکنون می توانند در یک فضای سرور و لذت ادامه بیابند، که پاداش آن بالاتر از سود مالی صرف خواهد بود.

سوال: بدون احساس گناه، آیا مردم بد نمی شوند؟

پاسخ: مانند پاسخ سوال قبل، در اینجا هم با رها کردن احساس گناه، احساس دلسوزی و محبت نسبت به دیگران [و خویشتن] جایگزین شده و محرک ما خواهد شد. هنگامی که از روی عشق و دلسوزی به رفاه و خوبی دیگران اهمیت بدهید، رفاه و خوبی خود شما هم تامین خواهد گشت.

سوال: گاهی فکر می‌کنم که رها کرده‌ام و گاهی فکر می‌کنم که نکرده‌ام و این برایم گیج کننده است. مشکل به نظر شما چیست؟

پاسخ: دقت کنید که آیا درون شما در برابر خود روش رها سازی مقاومتی وجود دارد. آیا هیچ فکر و احساس منفی و شک و تردیدی نسبت به توانایی خود برای استفاده از این تکنیک در شماست؟ بگذارید تمام این مقاومت‌های درونی بیرون آمده و آنها را قبول کرده و رها سازید. قصد و نیت تان را برای خودتان شفاف ساخته و بر آن تاکید کنید که قصد دارید انسانی خوشحال تر، با محبت تر و پر از آرامش بشوید.

رها ساختن در حد نهایی

سوال: شما به «تسلیم بسیار عمیق» اشاره کردید که در آن ما واقعیت غایی را تجربه می‌کنیم. می‌توانید بیشتر توضیح بدهید چه اتفاقی می‌افتد؟

پاسخ: همینطور که شما تکنیک رها ساختن را در هر جنبه زندگی خود بکار می‌گیرید، انرژی معنوی شما قوی تر و بیشتر و بیشتر می‌گردد. افزایش انرژی معنوی، باعث تمرکز و اصرار بیشتر برای استفاده از این طریق می‌شود. من می‌شنوم که افراد می‌گویند: «من سی سال است که روی معنویت خودم کار می‌کنم، ولی هنوز همانجا هستم که سی سال پیش بودم.» آنها گاهی مدیتیشن کرده‌اند، کمی اینجا و آنجا دعا و مناجاتی خوانده‌اند، چند جلد کتاب مطالعه کرده و به چند سخنرانی گوش داده‌اند. ولی همه اینها به صورت پراکنده و گهگاه بوده است. اشکالی ندارد، شما مشغول امتحان کردن راه‌های مختلف و یاد گرفتن روش‌ها و داده‌های لازم برای بعد بوده‌اید. ولی [اگر قصد شما جدی است]، بالاخره زمانی می‌رسد که باید آنچه که یادگرفته‌اید را به صورت مستمر و دائمی بکار بگیرید و انجام دهید، بدون استثنا. وقتی اینطور شد، وفاداری و اصرار در پیروی و رسیدن به حقیقت به‌طور خودکار بر شما غلبه خواهد نمود. دیگر اینطور نیست که مجبور باشید خودتان را به زور به سمت حقیقت هل بدهید، بلکه با نیروی معنوی و روحی درون به سمت حقیقت غایی کشیده خواهید شد. اگر در این حال مثلاً از تکنیک رها کردن و تسلیم استفاده می‌کنید، رها کردن برایتان دائمی و لحظه به لحظه می‌گردد. هر چیزی که پیش می‌آید، در همان لحظه و ظرف کسری از ثانیه رها می‌گردد. می‌آید، اوج گرفته و بیشتر می‌شود و رها می‌شود. پس هر احساس، هر فکر و هر میل، همه و همه در همان اوج خود رها می‌شوند و این یک فرایند پیوسته و بدون توقف می‌گردد.

همانطور که قبلاً گفتم، به یاد دارم که یک بار برای مدت یازده روز روی رها کردن یک اتصال و وابستگی درونی به شکلی خیلی قوی کار کردم. من برای یازده روز نشسته و هیچ کار دیگری جز رها کردن این تعلق نمی‌کردم. هر فکر، هر احساس، هر خاطره و همه چیز راجع به آن،

همانطور که بالا می‌آمدند تسلیم می‌شدند. این تسلیم کردن خاص برای من یازده روز طول کشید، روز و شب. ولی بالاخره تمام شد! برای همیشه رفت! هیچ وقت دوباره در معرض آن قرار نگرفتم.

بنابراین، کار معنوی جدی این است که به طور پیوسته چیزها را همانطور که پیش می‌آیند رها سازیم. این به این معنی است که میل به کنترل اتفاقات و سعی در تغییر آنها [مطابق خواست شخصی] را باید رها کرد. خیلی وقت‌ها توهمات ما راجع به طبیعت و ذات جهان واقعیت نیز باید رها گردد. این توهم که خوب و بدی وجود دارد، خواستنی و ناخواستنی وجود دارد، تمام اینها تنها در ذهن ما هستند. ولی واقعیت این است که خورشید می‌تابد و سپس ابرها آنرا می‌پوشانند، باران می‌بارد و چمن‌ها سبز شده و بالاخره می‌میرند، مردم می‌آیند و می‌روند، و برای هر دمی یک بازدم است. اگر امروز در جایی از این چرخه هستید [که آنرا دوست ندارید]، گله و شکایت بی‌فایده و بی‌جا است، زیرا چرخه خواهد چرخید و تغییر خواهد یافت. با تسلیم شدن به آنچه که اکنون این چرخه به شما می‌دهد، آنچه موجب نارضایتی است در نهایت ناپدید خواهد گشت. شما آنرا ناپدید می‌سازید، با این انتخاب خود که با آن یکی شوید و سعی در کشمکش برای تغییر آن نداشته باشید. این کار را به طور پیوسته و بدون توقف انجام دهید، صرفنظر از هر چیز دیگر.

این به معنی این است که نمی‌توانید اینجا و آنجا استثنا قایل شوید. یعنی بکار گرفتن این روش همیشه و در تمام شرایط و با همه چیز و همه کس. آن یکی دوتا چیزی که هنوز درون خود نگاه داشته‌اید احتمالاً نماینده یک پشته بزرگ است، به همین خاطر هم هنوز به آنها چسبیده‌اید. اینطور نیست که فقط این یک شخص در اعصاب شما می‌رود. اغلب اوقات این یک نفر، نماینده یک پشته بزرگ از این انرژی منفی در درون شماست.

با ادامه این راه، در نهایت هر چیزی که در سر راه «حضور» است تسلیم خواهد شد. «حضور»، چنان بدیهی، چشم‌گیر و غالب است که درباره آن هیچ سؤال و شکی وجود ندارد. آن عمیق، تمام، جهان شمول، مطلقاً غلبه کننده، کاملاً متحول کننده و غیر قابل اشتباه و تردید است. وقتی که چیزهایی که سر راه آن هستند [و درخشش آنرا چون ابری پوشانده‌اند] تسلیم گشتند، «حضور» همین جا است و با فروزش خیره کننده خود در پیش روی ما خواهد درخشید.

به جای اینکه به این حال به عنوان چیزی در آینده نگاه کنید، همین الان در آن باشید. اشراق و بیداری چیزی نیست که بعد از ۵۰ سال مانند مرتاض‌ها ساکت نشستن و ذکر گفتن حاصل گردد. بلکه اشراق همین جا است، در همین لحظه. تنها علتی که اکنون این حالت آرامش کامل و جاودان را تجربه نمی‌کنید، مقاومتی است که در درون شما وجود دارد. این مقاومت وجود دارد زیرا سعی دارید که این لحظه را کنترل کنید. اگر سعی خویش برای کنترل این لحظه را متوقف سازید و اگر پیوسته تسلیم آن باشید، آنگاه در قله این ابدیت زندگی خواهید کرد. تجربه‌ها در هر لحظه مانند نت موسیقی می‌آیند و می‌روند. در همان لحظه که یک نت موسیقی را می‌شنوید، آن نت در حال رفتن و حل شدن است. هر لحظه [و تجربه آن] نیز در همان حالی که می‌آید حل شده و می‌رود. سعی در پیش بینی و کنترل لحظه‌ی بعد و سعی در باقی ماندن در لحظه‌ای که همین الان گذشت را متوقف سازید. چسبیدن به آنچه که اتفاق افتاده است را رها کنید. آنگاه است که در فضای ابدی و بی‌نهایتی

که ورای زمان و رویدادهای آن است زندگی خواهید کرد و آرامشی ورای توصیف خواهید داشت و بالاخره در منزلگاه و وطن حقیقی خود خواهید بود.

مراجع

- Anonymous, *A Course in Miracles*. Huntington Station, New York: Foundation for Inner Peace. 1975.
- Backster, C., *Primary Perception*. Anza, CA: White Rose Millennium. 2003.
- Bailey, A., *Glamour: A World Problem*. New York: Lucis Publishing. 1950
- Bohm, D., *Wholeness and the Implicate Order*. London: Routledge & Kegan Paul. 1980.
- Brain/Mind Bulletin*. Los Angeles, CA: Interface Press. 1980–1986.
- Briggs, J., and Peat, F.D., *Looking Glass Universe*. New York: Simon & Schuster. 1984.
- Briggs, J., *Turbulent Mirror: An Illustrated Guide to Chaos Theory and the Science of Wholeness*. New York: Harper & Row. 1989.
- “Cancer United to Helplessness and Immune Suppression,” *Brain/Mind Bulletin*. June 21, 1982.
- Capra, F., *The Tao of Physics: An Exploration of the Parallels Between Modern Physics and Eastern Mysticism*. New York: Bantam. 1976.
- Cannon, W., *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage*. New York: D. Appleton Co. 1915.
- Davidson, R., “Towards a Biology of Positive Affect and Compassion,” in Davidson, R., Harrington, A. (Eds.), *Visions of Compassion*. New York: Oxford University Press. 2002.
- Deliman, T., *Holistic Medicine, Harmony of Body, Mind, and Spirit*. Reston, VA: Reston Publishers. 1982.
- Diamond, J., *Behavioral Kinesiology*. New York: Harper & Row. 1979.
- , *Your Body Doesn't Lie*. New York: Warner Books. 1979.
- , *Life Energy: Using the Meridians to Unblock Hidden Power of Your Emotions*. New York: Paragon House. 1998.
- The Dhammapada: The Sayings of the Buddha*. New York: Oxford University Press. 1987.
- Dumitrescu, I., Kenyon, J., *Electrographic Imaging in Medicine and Biology*. Sudbury, Suffolk, U.K.: Neville Spearman Ltd. 1983.
- Eadie, B. J., *Embraced by the Light*. Placerville, California: Gold Leaf Press. 1992.
- “Early Stress Style Linked to Later Illness,” *Brain/Mind Bulletin*. June 22, 1981.
- Eccles, J., *Evolution of the Brain: Creation of the Self*. Edinburgh, Scotland: Routledge. 1989.
- Ferguson, M., *The Aquarian Conspiracy: Personal and Social Transformation in the 1980s*. New York: Tarcher. 1980.

- Field, J., *A Life of One's Own*. New York: Tarcher. [1934], 1981.
- Frankl, V., *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press. [1959], 2004.
- Gray, W., LaViolette, P., "Feelings Code and Organize Thinking," *Brain/Mind Bulletin*. October 5, 1981.
- Hawkins, D. R., Archival Office Visit Series: "Stress"; "Health"; "Illness and Self-Healing"; "Handling Major Crises"; "Depression"; "Alcoholism"; "Spiritual First Aid"; "The Aging Process"; "The Map of Consciousness"; "Death and Dying"; "Pain and Suffering"; "Losing Weight"; "Worry, Fear and Anxiety"; "Drug Addiction and Alcoholism"; and "Sexuality." Lectures in video and audio. Sedona, Arizona: Institute for Spiritual Research, 1986.
- , and Pauling, L., *Orthomolecular Psychiatry*. San Francisco: W.H. Freeman and Company. 1973.
- , *Power vs. Force: Hidden Determinants of Human Behavior*. Author's Official Revised Edition. Sedona, AZ: Veritas Publishing. [1995] 2012.
- "Healer Affects Growth of Bacterial Cultures," *Brain/Mind Bulletin*. April 18, 1983.
- James, W., *The Varieties of Religious Experience*. New York: Random House. 1929.
- Jampolsky, J., *Love is Letting Go of Fear*. 25th Anniversary Edition. New York: Celestial Arts. 2004.
- Jung, C. G., *Collected Works*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press. 1979.
- , (R. F. Hull, trans.), *Synchronicity as a Causal Connecting Principle*. Bollington Series, Vol. 20. Princeton, New Jersey: Princeton University Press. 1973.
- "Kirlian Photos Predict Cancer," *Brain/Mind Bulletin*. May 7, 1984.
- Krippner, S., *Western Hemisphere Conference on Kirlian Photography*. Garden City, New York. 1974.
- Kübler-Ross, E., *On Life after Death*. New York: Celestial Arts. 1991.
- Lamsa, G. (trans.), *Holy Bible from Ancient Eastern Manuscripts*. Philadelphia: A.J. Holmes Co. 1957.
- Liebeskind, J., Shavit, Y., article on endorphins and cancer experiment at UCLA, in *Science* (223:188–190). 1980–1984.
- Lloyd, V., *Choose Freedom*. Phoenix, AZ: Freedom Publications. 1983.
- Luskin, F., *Forgive for Good*. San Francisco, CA: Harper One. 2003.
- Maharaj, N., *I Am That*, Vols. I and II. Bombay, India: Cetana. 1973.
- Matton, M., *Jungian Psychology in Perspective*. New York: Free Press. 1983.
- Monroe, R., *Journeys Out of the Body*. Garden City, NY: Doubleday. 1977.

- Moody, R., *Life After Life*. San Francisco: Harper One. 2001.
- Moss, R., *The I That is We: Awakening to Higher Energies Through Unconditional Love*. Millbrae, CA: Celestial Arts. 1981.
- "Multiple Personalities," *Brain/Mind Bulletin*, (Vol. 8., No. 16). October 3, 1983.
- Neal, M., *To Heaven and Back: The True Story of a Doctor's Extraordinary Walk with God*. Copyright: Mary Neal, M.D. 2011.
- Pace, T.W., Negi, L.T., Adame, D.D., Cole, S.P., Sivilli, T.I., Brown, T.D., Issa, M.J., Raison, C.L., "Effect of Compassion Meditation on Neuroendocrine, Innate Immune and Behavioral Responses to Psychosocial Stress." *Psychoneuroendocrinology*, 34: 87–98. 2009.
- Sapolsky, R., in Lehrer, J., "Under Pressure: The Search for a Stress Vaccine," *Wired Magazine*. August 2010.
- Selye, H., *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill. 1956.
- "Three Brains of Eve: EEG Data," *Science News*, (Vol. 121., No. 22). May 29, 1982.
- Tiller, W. *Psychoenergetic Science: A Second Copernican-Scale Revolution*. Walnut Creek, CA: Pavior Publishers. 2007.
- Wilber, K. (ed.), *The Holographic Paradigm and Other Paradoxes: Exploring the Leading Edge of Science*. Boston: Shambhala. 1982.

درباره نویسنده

دکتر هاکینز یک نویسنده و استاد و سخنران در زمینه‌های معنویت، ضمیر و ادراک، روانشناسی و تحقق حضور خدا در درون شخص است که آثار او در اقصی نقاط جهان مورد توجه قرار گرفته است. کتاب‌های او و سمینارها و کلاس‌های ضبط شده‌اش به عنوان کارهایی منحصر بفرد از یک دکتر و دانشمند، که درجات پیشرفته‌ای از بیداری معنوی را تجربه کرده و سپس توانسته تجربه خود را به صورتی شفاف و قابل فهم به دیگران ارائه دهد، شناخته شده است.

او تحول از حالت معمول ذهن منیت‌گرا به حالت «حضور»، که با از بین رفتن منیت همراه است، را در سه کتاب خود شرح می‌دهد: «قدرت در مقایسه با زور» (Power vs. Force - ۱۹۹۵) که حتی مادر ترزا هم آن را تحسین کرده است، «چشمان من» (The Eye of the I - ۲۰۰۱)؛ «من: واقعیت و فردیت» (I: Reality and Subjectivity - ۲۰۰۳). این کتاب‌ها و کتاب‌های متعدد دیگر او به بیشتر زبان‌های اصلی دنیا ترجمه شده‌اند. دکتر هاکینز در کتاب‌های بعدی خود به کاوش در زمینه‌ی منیت و اگو و محدودیت‌های آن و راه صعود به ورای آن، ادامه می‌دهد: Truth vs. Falsehood: How to Tell the Difference (2005), Transcending the Levels of Consciousness (2006), Discovery of the Presence of God: Devotional Nonduality (2007), and Reality, Spirituality and Modern Man (2008).

قبل از این کتاب تحقیقات او در زمینه‌ی طبیعت ضمیر انسان در تز دکترای Qualitative and Quantitative Analysis and Calibration of the Levels of Human Consciousness (1995) منتشر شده بود که دیدگاه‌های به ظاهر مغایر معنوی و علمی را در آن به هم نزدیک کرده بود. کارهای اولیه او مورد استقبال و نقد بسیار مثبتی قرار گرفتند، منجمله در کنفرانس بین‌المللی علم و ضمیر. در طول سال‌ها دکتر هاکینز سخنرانی‌های زیادی در نهادها و مجامع متعدد در آمریکا و کشورهای دیگر دنیا ارائه کرده است. تلاش او در تمام این آثار این بوده که کج فهمی‌ها در مورد معنویت را از بین برده و دیدگاه موجود در مورد تجربه‌ی انسانی در زمینه رشد روحی را تغییر دهد. این آثار سعی دارند که دیدگاه منسجمی در مورد ذهن و روح انسان، به عنوان جنبه‌هایی از الوهیت درون که منشا حیات و تمامی هستی است، ارائه دهند. تمام آثار او با این جمله شروع شده و خاتمه می‌یابند: «جلال و شکوه متعلق به خداوند بزرگ است.»

بیوگرافی از زبان نویسنده

گرچه حقایقی که در این کتاب عرضه شده است به صورت علمی و اصولی نتیجه‌گیری و عرضه شده است، آنها به طور شخصی نیز تجربه گشته‌اند. این از چند تجربه‌ی بیداری و اشراق در سنین پایین شروع شده و باعث جهت‌گیری توجه و تمرکز در مسیری شد که به تالیف این کتب انجامیده است.

در سن سه سالگی، یک تجربه‌ی ادراک کامل درباره‌ی «بودن» رخ داد که در آن فهم کامل و بدون کلامی از معنی «من هستم» برایم حاصل شد. بلافاصله به دنبال این ادراک، این فکر وحشت‌انگیز در من ایجاد شد که «من» می‌توانستم اصلاً وجود نداشته باشم. این یک بیداری آنی از پوچی به هوشیاری و ضمیر شخصی بود، که در آن منیت خلق شده و تضاد «بودن» و «نبودن» وارد ضمیر من گشت.

در طول سال‌های کودکی و اوان جوانی، این معمای بودن و واقعیت خویشتن یک سؤال مکرر و همیشگی برای من بود. خود شخصی من گاهی به خود بالاتر، که غیر شخصی است، بازگشته و ترس اولیه من از وجود نداشتن -یعنی ترس بنیادی از عدم- دوباره در من پدیدار می‌شد. در سال ۱۹۳۹، من با دوچرخه‌ام در محله‌ها روزنامه می‌فروختم. یک شب تاریک زمستانی در حالی که چندین کیلومتر از خانه فاصله داشتم در یک بوران برف گیر کردم، در حالی که دمای هوا ۳۰ درجه زیر صفر بود. دوچرخه من روی یخ لیز خورده و به زمین خوردم و در اثر باد شدید، تمام روزنامه‌هایم به دور و اطراف که پر از برف بود پراکنده شدند. در حالی که لباسهایم خیس شده و یخ زده بودند، از شدت استیصال و خستگی شروع به گریستن کردم. برای اینکه خودم را از شر باد حفظ کنم، یک پشته برف پیدا کرده و با مشقت زیاد در آن حفره‌ای ایجاد کرده و در آن خزیده و پناه گرفتم. چیزی طول نکشید که لرزیدن من متوقف شد و گرمای مطبوعی حس کردم و آرامشی که ورای هر توصیفی بود. در آن حال، ناگهان نوری دور و اطراف من را فرا گرفت که احساس عشقی از آن صادر می‌شد که آغاز و پایانی نداشت و با جوهر وجود خود من [و خود حقیقی همه‌ی ما] یکسان بود. همینطور که تمام توجه و ادراک من در این حال فراشمول و تابان غرق می‌شد، احساس بدن و تمام دنیای فیزیکی اطراف در من محو و ناپدید گشت. ذهنم کاملاً خاموش شده و تمام افکارم متوقف شدند. تنها چیزی که حس می‌کردم این حضور بی‌نهایت و ورای زمان و توصیف بود، که هرگز چیزی جز او وجود نداشته و نمی‌توانست داشته باشد.

مدتی گذشت تا ناگهان متوجه شدم یک نفر در حال تکان دادن زانوی من است. آنگاه چهره بسیار نگران و مشوش پدرم در پیش چشمانم نمایان شد. من اصلاً نمی‌خواستم به بدن و دنیای آن بازگردم، ولی به خاطر علاقه به پدرم و دلسوزی به خاطر درد و ناراحتی که در اثر مرگ من حس می‌کرد، دوباره به آن بازگشتم. من نسبت به ترس او از مرگ شفقت داشتم، با این حال درک می‌کردم که اصلاً مفهوم مردن و مرگ، مزخرف و بی‌معنی است.

من درباره این تجربه‌ام با کسی صحبت نکردم، زیرا نمی‌دانستم چه باید بگویم و زمینه مناسب آنرا نداشتم. در آن زمان بجز یک سری داستان که درباره زندگی قدیسان در زمان‌های قدیم شنیده بودم، چیزی درباره‌ی تجربه‌های معنوی به گوشم نخورده بود. ولی بعد از این تجربه‌ام، درک کردم که واقعیتی که از دنیای اطرافم یاد گرفته و شناخته‌ام تنها موقتی و عارضی است. به نظر ضد و نقیض می‌رسد، ولی برایم مذهب به شکل متداول آن اهمیت و ارزش خود را از دست داد و من به یک شخص بدون دین و بدون خدا تبدیل شدم. در برابر نور الوهیتی که تمام هستی را روشن ساخته بود، خدای مذاهب برایم بی‌رنگ و عمق می‌نمود. برای من معنویت جایگزین مذهب شد.

در جنگ جهانی دوم، در ارتش خدمت می‌کردم و کارم که خنثی کردن مین بود، بارها من را تا لبه‌ی مرگ برد. ولی هیچگاه از مرگ نترسیدم. برای من مرگ ابهت خود را کاملاً از دست داده بود. بعد از جنگ، من که مسحور پیچیدگی‌ها و عمق ذهن انسان شده بودم، تصمیم گرفتم به رشته روان‌شناسی روی بیاورم. بالاخره مدرکم را گرفته و کارم را شروع کردم و در آن موفق بودم. ولی همه چیز به آرامی پیش نرفت.

من به یک مریضی دچار شدم که مرتب بدتر می شد و به هیچ درمانی نیز پاسخ نمی داد. وقتی به ۳۸ سالگی رسیدم، در شرف مرگ بودم و می دانستم که چیزی تا مردن فاصله ندارم. بدنم برایم اهمیتی نداشت، ولی روح من در شرایط بسیار پر درد و عذابى بسر می برد. وقتی که احساس کردم دیگر تنها لحظاتی با پایان فاصله دارم، ناگهان این فکر درون ذهنم جرقه زد که: «اگر خدایی در کار باشد چه؟». من شروع به دعا کردم و گفتم: «اگر خدایی هست، به پیشگاه او دعا می کنم که به من کمک کند.» خود را تسلیم هر خدایی که ممکن بود آنجا باشد کردم و خود را به پوچی سپردم. من بخواب رفتم، ولی وقتی که بیدار شدم تحولی چنان عظیم در من رخ داده بود که از عمق و بزرگی آن مات و مبهوت ماندم.

من دیگر آن شخص قبلی نبودم. دیگر خود شخصی و منیت وجود نداشت و تنها حضور قدرتی بی پایان بود که همه چیز بود. این حضور جایگزین آنچه قبلاً من بودم شده بود و بدن و فعالیت های آن تنها با اراده نامحدود این حضور کنترل می شدند. تمام دنیا با شفافیتی بی نهایت روشن شده بود که زیبایی خویش را در کمال همه چیزها متجلی می ساخت.

در سال های بعد، این سکون درونی ادامه یافت. دیگر میل شخصی وجود نداشت؛ در این حال کالبد فیزیکی من تحت جهت دهی قدرت بی پایان و اراده ی لطیف این حضور، به فعالیت های روزمره خود ادامه می داد. در آن حالت نیازی به فکر کردن درباره ی چیزی نبود. تمام حقایق از خود هویدا بودند و جایی برای خیال و تصور وجود نداشت. در همین حال، به نظر می رسید که سیستم عصبی بدن من تحت فشار زیادی است، گویی فشاری بیش از ظرفیت به آن تحمیل می شود.

فعالیت عادی و موثر در زندگی روزمره برایم سخت شده بود. تمام محرکات و انگیزه های معمول در من ناپدید شده بودند، ولی ترس و نگرانی نیز در من از بین رفته بود. چیزی برای دنبال کردن وجود نداشت، زیرا همه چیز همانطور که بود کامل و ایده آل بود. شهرت، پول و موفقیت هیچ معنایی نداشت. دوستانم به من توصیه کردند که دیدی عملی اتخاذ کرده و به کار پزشکی در کلینیک بازگردم. ولی انگیزه های عادی که مشوق باشند در من وجود نداشت.

اکنون این توانایی در من بوجود آمده بود که واقعیتهایی که در پشت شخصیت ها وجود داشت را ادراک و مشاهده کنم؛ ریشه ی امراض عاطفی و روانی در این باور افراد نهفته است که آنها شخصیت [و افکار و احساسات] خود هستند. من [بلاخره برای کمک به مریض ها] به کار کلینیکی خود بازگشتم و بسیار موفقیت آمیز بود. مردم از تمام نقاط آمریکا برای ویزیت می آمدند و تعداد مریض های من به دو هزار رسید. برای این حجم مریض، نیاز به استخدام ۵۰ نفر پزشک و منشی و خدمه و یک ساختمان پزشکان با ۲۵ دفتر و مطب و آزمایشگاه بود. هر سال حدود هزار مریض جدید به ما مراجعه می کرد. به علاوه، من به تعداد زیادی مصاحبه در رادیو و تلویزیون دعوت شدم. نتیجه تحقیقات روانشناسی من در کتاب «روانشناسی ارتامولکولی» منتشر شد که بسیار جنجال برانگیز بود.

وضعیت کلی سیستم عصبی من به تدریج بهبود می یافت ولی آنگاه اتفاق تازه ای رخ داد. یک انرژی مطبوع و دلپذیر به طور مداوم از ستون فقرات به سمت مغزم در جریان بود که یک احساس پیوسته لذت شدید در من بوجود می آورد. اتفاقات زندگی به صورت تصادفات هدف دار رخ می دادند و در هارمونی کامل آشکار می شدند و معجزات، چیزی عادی و معمول بودند. منشأ آنچه مردم آنرا معجزه می نامند «حضور» بود، نه

خود شخصی من. آنچه از خود شخصی من باقی مانده بود تنها یک مشاهده گر بود که صرفاً شاهد تمام پدیده ها بود. بوجود آورنده ی این پدیده ها خود حقیقی بود، که از خود قدیمی من که مجموعه احساس و افکار بود بسیار فراتر بود.

چنین حالات و تجربیاتی در طول تاریخ توسط بسیاری گزارش داده شده و این برای من تاییدی بود که این تجربیات به هیچ وجه منحصر به فرد و استثنایی نیستند. در آن حال، هر کس و هر چیز در دنیا نورانی و به طور عالی زیبا بود. گویی من عاشق همه بودم. تمام موجودات زنده این درخشش و تشعشع و سکون را در خود داشتند. واضح بود که آنچه محرک بشر است عشق درون می باشد، ولی انسان ها فراموش کرده و غافل شده اند. اکثر افراد بیشتر زندگی خود را در خواب و بی هوشی می گذرانند، غافل از اینکه حقیقتاً چه کسی هستند.

من مجبور شدم که روتین مدیتیشن روزانه ام که یک ساعت در صبح و یک ساعت در شب بود را متوقف کنم، زیرا مقدار خلسه و نشئه ی معنوی چنان زیاد می شد که نمی توانستم به طور عادی به فعالیت های روزانه خود در اجتماع ادامه بدهم. در اثر مدیتیشن، تجربه ای شبیه به آنچه در آن شب برفی در سنین نوجوانی برایم رخ داد تکرار می شد و ترک کردن آن حالت و برگشت به دنیای عادی مرتب برایم سخت تر می گشت. زیبایی حیرت انگیز همه چیز در کمال خود جلوه می کرد. آنجایی که دیگران زشتی می دیدند، تنها یک زیبایی ورای زمان بود. این عشق معنوی تمام ادراکات و مشاهدات من را تحت تاثیر خود قرار داده بود و تمام مرزها، اینجا و آنجاها، این وقت و آن وقت ها و تمام جدایی ها کمرنگ و محو شده بودند.

در طول سال هایی که صرف سکوت درونی کردم، قدرت حضور مرتب در درون من افزایش می یافت. دیگر زندگی یک چیز شخصی نبود و خواست و میل شخصی از بین رفته بود و «من» تبدیل به یک وسیله و ابزار برای اراده ی حضور بی نهایت شده بود. مردم در جوار هاله آن حضور احساس آرامشی غیر عادی می کردند. افراد کنجکاو و تشنگان حکمت برای جواب سوال های خود می آمدند، ولی دیگر شخص مجزایی به نام «دیوید» نبود که جواب آنها را می داد، بلکه آنها جواب را از خود حقیقی خویش می گرفتند، که با خود حقیقی من یکی بود. در پشت چشمان هر نفر می شد این خود حقیقی را دید که می درخشید.

معجزات زیادی که با عقل جور در نمی آمدند اتفاق می افتاد. کوهی از امراض مختلف و مزمن که برای سال ها به آنها مبتلا بودم، یک به یک علاج می شد. گاهی که یک صحنه دردآور یا ناخوشایند را می دیدم، یک انرژی پر از خلسه و عشقی بی پایان از قلبم به سوی آن صحنه فرستاده می شد. یک بار وقتی در حال رانندگی بودم، یک صحنه تصادف را دیدم که یک ماشین چپ کرده بود. این انرژی از قلب من شروع به تابش به سوی صحنه ی تصادف کرد و بعد از مدتی نیز خود به خود متوقف شد. یک بار دیگر که در یک خیابان راه می رفتم، ناگهان احساس کردم این انرژی با قدرت زیادی شروع به صادر شدن از قلبم کرد. کمی جلوتر به یک گروه برخورد کردم که در حال نزاع و بحث شدیدی بوده و به نظر در شرف دعوا کردن با هم بودند. وقتی به آنجا رسیدم و از کنار آنها رد شدم، دعوای آنها متوقف شد و همه شروع به خندیدن کردند و سپس انرژی متوقف شد.

گاهی ادراکات و دید من به طور ناگهانی به شکل عمیقی تغییر می یافت. یک بار که تنها در یک رستوران در نیویورک سر میز نشسته بودم، ناگهان «حضور» آنقدر شدت یافت که تک تک افراد و اشیاء در پیش چشمانم در یک ابدیت و وحدت جهانی حل شده و با هم یکی شدند. در

آن سکوت و سکون، واضح بود که چیزی به نام «اتفاق» و «رویداد» وجود ندارد و هیچ چیزی واقعاً «رخ» نمی‌دهد، زیرا زمان و تصور گذشته و حال و آینده، تنها یک خطای ادراک و توهم است که از «من» مجزا که محدود به تولد و مرگ است نشأت می‌گیرد. همانطور که خود محدود و دروغین در خود جهانی و سرچشمه حقیقی خویش حل می‌شد، یک احساس برگشت به وطن و آرامش مطلق و رهایی از تمام رنج‌ها بر من غالب گشت که ورای توصیف بود. وقتی که شخص متوجه شود که خود، جهان هستی است، کامل و در اتحاد با تمام آنچه وجود دارد، برای همیشه و ابد، دیگر رنج و درد امکان ندارد.

از کشورهای مختلف دنیا مریض به مطب من مراجعه می‌کرد که بعضی از بیچاره‌ترین و درمانده‌ترین مریض‌های روانی را در میان آنها می‌توانستید ببابید. افرادی که به صورت بستری شده از بیمارستان‌های دوردست برای درمان به مطب منتقل می‌شدند، به امید اینکه روان پریشی شدید و جنون آنها درمان شود. بعضی از آنها به اسکیزوفرنیا (مالیخولیا) دچار بوده یا برای سال‌ها با کسی حرف نزده بودند. ولی در پشت ظاهر پریشان و عاجز هر مریض، جوهره‌ی عشق و زیبایی می‌درخشید. زیبایی‌ای که شاید آنقدر از دید چشمان ظاهر بین مخفی بود که بعضی از آنها شاید سال‌ها بود که مورد محبت قرار نگرفته بودند.

یک مورد آن زنی بود که دچار «کاتاتونیک» بوده و با هیچ کس حرف نمی‌زد. او را در ژاکت مخصوص خفت کردن بیماران روانی به مطب آوردند. او دچار بیماری شدید ذهنی بود و حتی نمی‌توانست روی پاهایش بایستد. در حالی که روی زمین به خود می‌پیچید، وارد تشنج شده و چشمانش به عقب رفتند. موهایش به هم پیچیده و لباس‌هایش را پاره کرده بود، و صدای عجیبی از ته حلق خود در می‌آورد. خانواده او به نسبت متمول بودند، به همین خاطر هم در طول سال‌ها انواع پزشکان و متخصصان مشهور روی او کار کرده بودند. هر دوا و درمان ممکن روی او امتحان شده بود ولی پزشکان از او قطع امید کرده و او را جواب کرده بودند.

در قلب خود سوال کوتاهی پرسیدم: «خدایا، چکار می‌خواهی با این مریض انجام دهی؟». این آگاهی در درون من شکل گرفت که تنها چیزی که او نیاز داشت این بود که مورد عشق و محبت قرار گیرد، فقط همین. جوهره‌ی درونی او از پشت چشمانش می‌درخشید و خود حقیقی [او و من و تمام بشریت] با این جوهره‌ی عشق ارتباط برقرار کرده و به آن متصل شد. در همان لحظه او با به یاد آوردن حقیقت خویشتن در آن شفا یافت. آنچه که در بدن یا ذهن او می‌گذشت دیگر برای او مسئله نبود.

موارد مشابه این برای بسیاری از مریض‌ها اتفاق افتاد. بعضی از آنها در چشمان دنیا علاج می‌یافتند و بعضی نمی‌یافتند، ولی برای مریض‌هایی که در خود عشق و احساس مورد علاقه بودن را احساس می‌کردند، دیگر اهمیتی نداشت. درد و رنج درونی آنها پایان یافته بود. تنها راهی که می‌توان چنین تجربه‌هایی را توضیح داد این است که شفقت حضور، دیدگاه مریض را نسبت به واقعیت خویش چنان تغییر داده بود که او بتواند شفا را در سطحی که ورای دنیا و ظاهر آن است تجربه کند. آرامش درونی خویشتن حقیقی، در سطحی بالاتر از زمان و هویت فردی ما را احاطه کرده بود.

واضح و بدیهی بود که ریشه تمام دردها و رنج‌های درونی منیت است، نه خدا. این حقیقت به طور خاموشی به ذهن مریض‌ها ارسال می‌گشت. این وضعیت یک بیمار روانی مبتلا به کاتاتونیک بود که سال‌ها بود که حتی یک کلمه با کسی حرف نزده بود. پیغام خود حقیقی به

او این بود: «تو خدا را به خاطر درد و رنجی که منیت تو برای تو بوجود آورده است مقصر می بینی.» او ناگهان از روی زمین بلند شده و در کمال بهت و ناباوری حاضرین شروع به صحبت کرد.

کار من خیلی زیاد شده بود و فشار زیادی بر روی من بود. نمی توانستیم همه ی مریض ها را قبول کنیم و باید در لیست انتظار می ماندند تا جا باز شود، با اینکه بیمارستان یک قسمت جدید و اضافی برای این مریض ها افتتاح کرده بود. برای من خیلی مستاصل کننده بود که به درد و رنج این افراد تنها به صورت تک تک می شد رسیدگی کرد. مانند این بود که می خواستم آب دریا را به جوش بیاورم. به نظر می رسید که باید راه دیگری باشد که بتوان به این امراض و دردهای مشترک رسیدگی کرد و به جریان بی پایان رنج بشری و مشکلات معنوی و احساسی خاتمه داد.

این باعث شد که به مطالعه و آزمایش پاسخ های فیزیولوژی بدن و تست ماهیچه ای در برابر محرکات مختلف روی بیاورم. این به تست انواع مواد، افکار و مفاهیم و تاثیر آنها روی قدرت ماهیچه ای افراد انجامید. دانشجویها و دستیاران تحقیقات من در این زمینه کمک زیادی کردند. این به یک کشف مهم منجر شد: تقریباً تمام افراد تحت آزمایش در اثر محرکات منفی مانند نور فلورسنت، شیرین کننده های مصنوعی، حشره کش ها و چیزهای دیگر منفی قدرت ماهیچه ای خود را از دست می دادند. ولی افرادی که تحت نوعی برنامه و انضباط معنوی بوده و درجه بیداری و ادراک خود را افزایش داده بودند، مانند مردم عادی ضعیف نمی شدند. در ضمیر آنها تحول مهمی رخ داده بود. آنها متوجه شده بودند که مجبور نیستند تحت تاثیر دنیا باشند، بلکه آنها تنها تحت تاثیر چیزهایی قرار خواهند داشت که در ذهن خود به آن باور دارند. شاید این ثابت می کرد که فرایند پیشرفت معنوی و روانی، قابلیت انسان را برای رویارویی با مشکلات و فراز و نشیب های زندگی افزایش می دهد.

واضح بود که این بصیرت های مهم را نمی شد تنها از طریق کلام به دنیا نشان داد، بلکه باید آنرا به شکل واضح و غیر قابل انکاری در عمل نیز نمایش می داد. به نظر می رسد که تراژدی بشری این است که روان انسان به سادگی فریب می خورد. این ناتوانی یا غفلت انسان در تمیز حقیقت از دروغ در روان و ذهن خویش، ریشه انواع سستیها و دردها است. ولی به نظر می رسید که پاسخی به این مخمصه اساسی وجود دارد، راهی برای تغییر دیدگاه نسبت به طبیعت ضمیر و روان انسان و توضیح آن.

وقت آن شده بود که زندگی در شهر نیویورک و خانه و شغل را برای کار مهمتری ترک کنم. می بایست خودم را به عنوان ابزاری برای رساندن این پیام، کاملتر و بهتر می کردم. زندگی قبلی ام را ترک کردم و به زندگی در خلوت در یک شهر کوچک روی آوردم و هفت سال بعدی را به مطالعه و مدیتیشن گذراندم.

در این هفت سال، دوباره حالات پر از خلسه و آرامش معنوی بسیار غالبی برای من بوجود آمد. در نهایت باید یاد می گرفتم که هم زمان در حضور الهی باشم ولی به فعالیت های معمول و روزمره زندگی نیز ادامه دهم. ذهنم دیگر تا حدود زیادی از دنیا و آنچه در آن اتفاق می افتاد غافل و فارغ بود. ولی برای اینکه به کارهای علمی و تحقیقاتی برسم، مجبور بودم که تمرینات معنوی خودم را کمتر کنم و بر روی دنیای مرزها و قالب ها تمرکز کنم. دوباره شروع به خواندن روزنامه و تماشای تلویزیون کردم تا کمی به دنیای عادی و روزمره و اخبار و رویدادهای آن بازگردم.

تجربیات معنوی بسیار عمیقی که استثنایی و شخصی بوده و در قلمرو روحانی هستند، گرچه به ضمیر جمعی بشریت انرژی معنوی فرستاده و همه را تحت تاثیر قرار می‌دهند، برای بیشتر افراد عادی قابل فهم نیستند و امکان یادگیری کمی را فراهم می‌کنند و بیشتر به درد سالکان راه عرفان و اشراق می‌خورند. این باعث شد که سعی کنم که یک فرد معمولی باشم، زیرا یک فرد عادی بودن به خودی خود ابراز و تجلی الوهیت است. حقیقت وجود شخص می‌تواند از راه زندگی عادی نیز کشف شود. تنها چیزی که نیاز است این است که شخص با محبت و دلسوزی زندگی کند. بقیه چیزها در زمان مناسب، خود را نشان خواهند داد. خدا و زندگی عادی و معمولی از هم جدا نیستند.

بالاخره بعد از یک سفر طولانی در عالم معنا، به مهمترین کاری که داشتم بازگشتم، سعی در اینکه «حضور» را به زندگی افراد هرچه بیشتری در میان هموعان خود بیاورم.

«حضور» خاموش است و فضایی از آرامش را منعکس می‌کند که در این فضا همه‌ی چیزها وجود دارند و وجود خود را تجربه می‌کنند. این فضا بی‌نهایت لطیف است، ولی با این حال مانند سنگ سخت است. با آن تمام ترس‌ها از بین می‌رود و لذت و سرور معنوی در سطحی غیرقابل توصیف از خلسه و شغف حس می‌شود. چون در این تجربه احساس زمان متوقف می‌گردد، دیگر پشیمانی و تردید و درد و توقعی وجود نداشته و منبع سرور و شغف، پایان ناپذیر و همیشه حاضر و در دسترس است. با نبود آغاز و پایان، دیگر فقدان یا تاسف یا میل و نیازی وجود ندارد. هیچ چیزی لازم نیست که انجام شود، زیرا همه چیز همانطور که هست کامل و ایده‌آل است.

وقتی زمان متوقف می‌شود، تمام مشکلات ناپدید می‌گردند. زیرا تمام آنها تنها عوارض یک دیدگاه محدود هستند. با نفوذ «حضور» به زندگی، دیگر هویت‌یابی با بدن یا ذهن [یا مادیات] از بین می‌رود. وقتی که ذهن ساکت شد، فکر «من هستم» نیز ناپدید می‌شود و جای آن را ادراکی خالص می‌گیرد که با درخشش خود، حقیقت وجود شخص را آشکار می‌سازد که همیشه چه کسی بوده و هست، ضمیری ورای تمام دنیاها و اقلیم‌ها، ورای زمان و مکان، و بدون آغاز و پایان.

مردم جویای این هستند که چطور یک نفر می‌تواند به چنین سطح بیداری و ادراکی دست بیابد؟ ولی فقط عده‌ی معدودی در این راه قدم می‌گذارند، با اینکه راه بسیار ساده است. اول از همه، میل رسیدن به این سطح [در من] بسیار شدید بود. آنگاه این تمرین و انضباط را شروع کردم که همواره و به طور جهانی همه را ببخشم و با همه به نرمی برخورد کنم، بدون استثناء. در این راه باید نسبت به همه کس و همه چیز شفقت و دلسوزی داشت، منجمله نسبت به خویشان. سپس این اراده در من بوجود آمد که میل و ترجیح شخصی را متوقف کرده و خواست خود را در هر لحظه تسلیم نمایم. همینطور که هر فکر، احساس، میل و عمل به خدا تسلیم می‌شد، ذهن من به طور فزاینده‌ای ساکت می‌گشت. ذهن من داستان‌ها و ایده‌ها و مفاهیم و باورهای خود را یک به یک آزاد می‌کرد. وقتی که میل به نگاه داشتن چنین افکاری را رها ساختید، دیگر آنها با قدرت در ذهن شما شکل نمی‌گیرند و معمولاً در نیمه راه انرژی خود را از دست می‌دهند. بالاخره طوری شد که می‌توانستم انرژی پشت افکار را رها سازم، حتی قبل از اینکه آن افکار شکل بگیرند.

این امکان برایم بوجود آمده بود که تمرکز خود را پیوسته و در تمام شرایط حفظ کنم و همواره در حال مدیتیشن باشم، حتی در میان کارهای عادی و روزمره. در ابتدا به نظر خیلی سخت می‌رسید، ولی با گذشت زمان برایم یک عادت شده و تبدیل به یک عمل خودکار گشت که

مرتب راحت تر می‌شد، تا جایی که دیگر نیاز به هیچ تلاشی نداشت. فرایند آن مانند صعود یک موشک فضایی از زمین است. در ابتدا نیاز به نیروی خیلی زیادی می‌باشد، ولی با سرعت گرفتن موشک و دور شدن آن از زمین، به نیروی کمتر و کمتری برای ادامه حرکت نیاز است و وقتی که موشک از میدان جاذبه زمین خارج شد، می‌تواند تنها با استفاده از سرعت اولیه خود و بدون صرف هیچ نیرویی در فضا به حرکت ادامه دهد. در آن موقع‌ها بود که یک بار بدون هیچ آمادگی، ناگهان یک تحول در ضمیر و ادراک من رخ داد. حضور آنجا بود، بدون هیچ شک و شبهه‌ای، فراشمول و دربرگیرنده. در ابتدا برای چند لحظه تردید و تامل کردم، ولی با محو شدن خود کوچک [منیت]، مطلق بودن حضور من را در شگفتی عظمت و ابهت خود فرو برد. این جهش خارق‌العاده بود، قوی‌تر از هر چیز دیگری که تا آن زمان تجربه کرده بودم. تجربه‌ی مشابهی برای آن در تجربیات مادی و زندگی عادی وجود ندارد. شک آن چنان عظیم بود که اگر به خاطر عشق و حفاظت حضور نبود، از شدت قدرت و عظمت آن نابود می‌شدم.

آنگاه در یک لحظه ترس شدیدی حس کردم، زیرا منیت از نابود شدن خود واهمه داشت. ولی به جای آن، همانطور که منیت و خود دروغین می‌مرد، جای آن را «خود» حقیقی می‌گرفت که همه چیز است، تمامیتی که در آن همه چیزها دانسته و معلوم بوده و یک بیان و ابراز کامل از جوهر حضور است. با گسترش ضمیر، این آگاهی در من نفوذ کرد که حقیقت هر انسانی تمامی هستی است، هر آنچه که از ازل تا ابد وجود داشته و خواهد داشت. هر انسان کامل و تمام است، و برای تمام آنچه با آن هویت یابی می‌کنیم و حتی وراى بشر بودن. اوقتی کسی این حقیقت را درک کرد [دیگر نباید از مرگ و رنج بترسد، زیرا از این به بعد آنچه برای بدن اتفاق می‌افتد دیگر برای او اهمیتی ندارد. در درجات بالای بیداری معنوی، دردها و مرض‌های بدن می‌تواند به سرعت شفا یابد. ولی با دیدی مطلق، حتی این هم اهمیتی ندارد. بدن مسیر خود را طی می‌کند و در نهایت به آنجایی که از آن آمده بود باز می‌گردد. برای چنین شخصی، بدن یک شیء و وسیله است نه یک هویت. اینکه مردم هنوز بدن خود را خویشتن خود می‌دانند برای او مسخره است، ولی راهی وجود ندارد که چنین درجه‌ای از بیداری را برای کسی که خواب است توصیف نمود. ولی وقتی کسی به این درجه از خلسه و شعف معنوی می‌رسد، پنهان نگاه داشتن آن سخت است. همچنین معمولاً در این سطح، شخص میل دارد که به بقیه کمک کند تا به این سطح دست یابند و از آن برای خدمت به دیگران استفاده کند.

خلسه و نشئه‌ای که در این سطح حاصل می‌شود، در ابتدا همیشه پایدار نیست و زمان‌هایی از رنج شدید نیز وجود دارد که شدیدترین آن وقتی است که حالت بیداری شخص تغییر کرده یا بدون هیچ علت ظاهری ناپدید می‌گردد. این می‌تواند دوره‌هایی از سرخوردگی و دل‌سردی را به همراه بیاورد و ترس از اینکه «حضور»، او را رها کرده است. این زمین خوردن‌ها و درد آن راه را دشوار می‌سازد و پایداری و تسلیم نشدن در برابر این عقب‌گردها یک اراده قوی می‌طلبد. بالاخره برای شخص روشن خواهد شد که باید از این دوره عبور کرده و صعود کند، وگرنه مرتباً درد جانسوز «سقوط از رحمت» را تجربه خواهد کرد. آنگاه است که رهروی که می‌خواهد از سطح دوگانگی و ثنویت عبور کرده و به وراى تمام تضادها و کشش‌های آن برسد، می‌بایست دلبستگی به شکوه و نشئه‌ی بیداری معنوی را نیز رها سازد. ولی رها شدن از قید زنجیرهای منیت یک چیز است و دل بریدن از خلسه و نشئه‌ی وراى توصیف معنوی، چیز دیگر. احساس آن مانند این است که انسان از خدا دل می‌کند. این ترس جدیدی را بوجود می‌آورد که انتظار آن وجود نداشته است. این ترس غائی از تنهایی مطلق است.

برای منیت من، ترس از عدم و پوچی کاملاً جدی بود و من را بارها وقتی که به این حالت نزدیک می شدم عقب می کشید. ولی بالاخره هدف از این درد و رنج ها و «شب تاریک روح» برای من آشکار شد. این دردها اینقدر جانسوز هستند که باعث می شوند آدمی عزم خود را برای تلاش عظیمی که عبور از این سطح نیاز دارد جزم کند. وقتی که نوسان بودن بین بهشت و جهنم غیر قابل تحمل شد، خود میل به بودن و وجود داشتن نیز باید تسلیم گردد. آنگاه است که شخص بالاخره می تواند به ورای ثنویت و دوگانگی هستی و عدم، کمال و پوچی، و بودن و نبودن برسد. این سخت ترین قسمت راه است، نقطه تحول غایی، جایی که این آگاهی نیرومند وجود دارد که توهم وجود [فردی] که شخص در حال صعود از آن است برگشت ناپذیر خواهد بود. بعد از این نقطه دیگر بازگشتی وجود ندارد و این غیرقابل بازگشت بودن باعث می شود که این سد آخر، از همه سخت تر به نظر برسد.

ولی در حقیقت در این آخرین مکاشفه ی نفس، و حل شدن تنها ثنویت باقی مانده، یعنی ثنویت بودن در برابر نبودن، هویت در الوهیت هستی حل می گردد و دیگر هویت فردی وجود ندارد که انتخاب کند. آنگاه خداست که آخرین قدم را برمی دارد.