کتاب برگزیده نیویورک تایمز

قلبِ روح

راهی نو در خودشناسی

گری زوکاو و لیندا فرانسیس

آرش مرادی بوساری

PersianPDF.com

قلب روح

آگاهی احساسی

گری زوکاو ـ لیندا فرانسیس

ترجمه‌ی

آرش مرادی

انتشارات مروارید

سرشناسه : زوکاو، گری
عنوان و پدیدآور : قلب روح آگاهی احساسی/ گری زوکاو، لیندا فرانسیس؛ ترجمه‌ی آرش مرادی.
مشخصات نشر : تهران: مروارید، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری : ۳۳۶ ص.
شابک : 978-964-8838-64-0
وضعیت فهرستنویسی : فیپا.
یادداشت : عنوان اصلی: The heart of the soul emotional awareness, 2002
موضوع : عواطف ـ مسائل متفرقه.
موضوع : جنبش عصر جدید.
شناسه افزوده : فرانسیس، لیندا
شناسه افزوده : Francis, Linda
شناسه افزوده : مرادی، آرش، ۱۳۵۹- مترجم،
رده‌بندی کنگره : ۱۳۸۶ ۸ق۹ر/BF۵۶۱
رده‌بندی دیویی : ۱۵۲/۴
شماره کتابخانه ملی : ۱۰۴۲۲۱۷

انتشارات مروارید

تهران ـ خیابان انقلاب، روبه‌روی دانشگاه تهران، شماره ۱۳۱۲
تلفن: ۶۶۴۰۰۸۶۶ ـ ۶۶۴۱۴۰۴۶ ـ ۶۶۴۸۴۶۱۲ ـ ۶۶۴۶۷۸۴۸
ص.پ. ۱۶۵۴ ـ ۱۳۱۴۵
morvarid_pub@yahoo.com
www.iketab.com

قلب روح ـ آگاهی احساسی
گری زوکاو ـ لیندا فرانسیس
ترجمه‌ی آرش مرادی
ویراستار میرمحمود میرزاده
صفحه‌آرایی علم روز
چاپ اول ۱۳۸۶
چاپ گلشن
تیراژ ۱۱۰۰
شابک ۰ ـ ۶۴ ـ ۸۸۳۸ ـ ۹۶۴ ـ ۹۷۸ ISBN 978-964-8838-64-0
۴۹۰۰ تومان

فهرست

مقدمه‌ی مترجم ۵
درباره‌ی نویسنده ۷
مقدمه ۹

بخش اول ـ اصول پایه ۱۷
فصل اول ـ گوشه‌ی جدید ۱۹
فصل دوم ـ قدرت راستین ۲۸
فصل سوم ـ احساسات ۳۵
فصل چهارم ـ مدرسه‌ی زمین ۴۴
فصل پنجم ـ پردازش انرژی (بخش اول) ۵۴
فصل ششم ـ پردازش انرژی (بخش دوم) ۶۰
فصل هفتم ـ پردازش انرژی (بخش سوم) ۶۷
فصل هشتم ـ افزودن رنگ ۷۶
فصل نهم ـ بررسی احساسات ۸۲
فصل دهم ـ درباره‌اش فکر کنید ۸۸
فصل یازدهم ـ وصل کردن نقطه‌ها ۹۶
فصل دوازدهم ـ زمان حال ۱۰۴
فصل سیزدهم ـ احساسات، قدرت، و زمان حال ۱۱۰
فصل چهاردهم ـ وارستگی ۱۱۸
فصل پانزدهم ـ صمیمیت ۱۲۶

بخش دوم ـ گریز ۱۳۹
فصل شانزدهم ـ منظر روح ۱۴۱
فصل هفدهم ـ عصبانیت ۱۴۵
فصل هجدهم ـ اعتیاد به کار ۱۵۸
فصل نوزدهم ـ پدیده‌ی گذر ۱۷۰
فصل بیستم ـ کمال‌گرایی ۱۸۳
فصل بیست و یکم ـ جلب رضایت دیگران ۱۹۴
فصل بیست و دوم ـ غایب شدن ۲۰۸
فصل بیست و سوم ـ کسل بودن ۲۲۰
فصل بیست و چهارم ـ بت‌پرستی ۲۲۹
فصل بیست و پنجم ـ خوش‌بینی نفوذناپذیر ۲۴۵
فصل بیست و ششم ـ صاحب اختیار بودن ۲۵۲
فصل بیست و هفتم ـ الکل و مواد مخدر ۲۵۸
فصل بیست و هشتم ـ خوردن ۲۶۴
فصل بیست و نهم ـ رابطه‌ی جنسی ۲۷۵

بخش سوم ـ موضوعات رایج ۲۸۷
فصل سی‌ام ـ منازعه بر سر قدرت ۲۸۹
فصل سی و یکم ـ جست و جوی ناجی ۳۰۱
فصل سی و دوم ـ قضاوت کردن ۳۱۰
فصل سی و سوم ـ ماورای استرس ۳۳۱
نمودارها ۳۳۱

مقدمه مترجم

باز هم همان سؤال‌های همیشگی: از کجا؟ به کجا؟ چرا؟ و در اینجا چه وظیفه‌ای داریم؟ کتاب حاضر دربارهٔ سه پرسش اول، جواب روشنی نمی‌دهد. در عوض، به تفصیل به پرسش آخر می‌پردازد. یادمان نمی‌آید خودمان آمده‌ایم یا ما را به اینجا آورده‌اند؟ قولی داده‌ایم یا نه؟ به هرحال، ظاهراً کارهایی برای انجام دادن روی زمین داریم. خواندن این کتاب در این زمینه برای من بسیار سودمند بوده است. امیدوارم برای شما نیز چنین باشد.

و اما مختصری دربارهٔ چگونگی خواندن این کتاب. اول اینکه ـ همانطور که نویسنده در مقدمهٔ کتاب بعدی‌اش از خواننده می‌خواهد ـ از شما می‌خواهم با ذهنی باز و قلبی گشوده به مطالعهٔ این کتاب بپردازید و اگر دیدید به کارتان می‌آید، آن را به کار بندید. دیگر اینکه برای خواندن این کتاب، بردبار باشید. فکر نمی‌کنم در دست گرفتن کتاب و خواندن آن از اول تا آخر برای کسی سودمند باشد (به جز برای فروشنده‌ها.) برای بردن بیشترین بهره از آن، لازم است هر فصل را با دقت بخوانید، تمرین‌ها را به کار بندید و گفته‌های نویسنده را در زندگی روزمره‌تان بیازمایید.

هنوز خواندن این کتاب را به پایان نبرده بودم که شگفت‌زده و مسرور از سودمندی آن، ترجمه‌اش را آغاز کردم، تا شما را در این بزم با خود شریک

کنم. دوستان بسیاری، صمیمانه مرا یاری کردند. کمک‌های لیشام، گلاویز و آرش شهبازیان عزیز راه را برایم بسیار هموار نمود. از خانم لیلا کبریتچی، آقای پویا صبوری و آقای میرزاده که نقش مهمی در روان‌تر کردن این ترجمه داشته‌اند، صمیمانه سپاسگزارم. در پایان از مدیریت انتشارات مروارید و یاری و همراهی‌شان تشکر می‌کنم.

موفق و سربلند باشید

آرش مرادی

بهار ۸۶

Moradi_arash@yahoo.com

دربارهٔ نویسندگان

گری زوکاو در سال ۱۹۷۹ نخستین کتاب خود را با نام "استادان رقص وولی: مروری بر فیزیک جدید" منتشر کرد. در این کتاب، مفاهیم عمیق کوآنتوم و نسبیت به زبانی ساده بیان شده است. این کتاب موفق به دریافت جایزهٔ بهترین کتاب آمریکایی در زمینه علم شد. در ۱۹۸۹ "جایگاه روح" را نوشت. با این کتاب مفهومی به نام "قدرت راستین" را به معنی هم‌راستا کردن شخصیت با روح معرفی نمود و از آن طریق میلیون‌ها تن را به سوی زندگی آگاهانه و سرشار از رضایت و خرسندی رهنمون شد. این چنین بود که "جایگاه روح" سی و یک‌بار پرفروش‌ترین کتاب نیویورک تایمز شد و به مدت سه سال درصدر فهرست پرفروش‌ترین‌های نیویورک تایمز باقی ماند. کتاب‌های بعدی او نیز پرفروش‌ترین‌های نیویورک تایمز شدند: "داستان‌های روح" در سال ۲۰۰۰ و پس از آن "قلب روح: آگاهی احساسی" و "ذهن روح: انتخاب مسئولانه" که به ترتیب در سال‌های ۲۰۰۲ و ۲۰۰۳ با همراهی لیندا فرانسیس به رشتهٔ تحریر در آمدند.

لیندا فرانسیس، پس از خواندن "جایگاه روح"، آفرینش قدرت راستین را آغاز می‌کند. دراین روند با گری زوکاو آشنا شده، در فعالیت‌ها بعدی با او همکاری می‌کند. علاوه بر نوشتن این کتاب‌ها همراه هم موسسه‌ی "جایگاه روح" را تأسیس می‌کنند؛ موسسه‌ای غیرانتفاعی جهت یاری رساندن به دیگران برای آفرینش "قدرت راستین".

مقدمه

یک بار عموخوانده‌ام به من گفت: «برادرزاده‌ی عزیز، طولانی‌ترین سفری که در زندگی در پیش داری، سفری است از سر به قلب.» در حالی که به آرامی ابتدا به پیشانی و سپس به سینه‌اش اشاره می‌کرد. من و همسفرم، لیندا فرانسیس، هنوز در راه این سفر هستیم، و البته شما نیز. در واقع همه در این سفر هستند. سفر به سوی قلب، آینده‌ی ما است و تنها راه برای آفرینش آینده. حرکتی است به سوی یگانگی، کمال و شفقت. شفایی است که همه‌ی ما آرزوی آن را داریم و هر یک از ما اگر بخواهیم به سوی تمامی استعدادها و قابلیت‌های نهفته‌مان حرکت کنیم، باید به آن دست یابیم.

دشوارترین کاری که در پیش رو داریم، این است که یاد بگیریم احساساتمان را تجربه کنیم. بسیاری از مردم، حتی هنگامی که خشم در آن‌ها مانند رودخانه‌ای جریان دارد، نمی‌دانند که عصبانی هستند. برخی نمی‌دانند که غصه‌دار هستند، حتی هنگامی که اندوه، تنها خورشیدی است که هر صبح برایشان طلوع می‌کند. بیشتر مردم گمان می‌کنند تنها وقتی در حال تجربه‌ی احساساتشان هستند که

جریان‌های احساسی قوی، در زندگیشان فوران می‌کند و جریان عادی زندگی را که اختصاص به فعالیت، موفقیت، پیشرفت و بقاشان دارد، به هم می‌زند.

با آگاهی احساسی، به معنای آگاه شدن از تمامی آن‌چه احساس می‌کنیم، در هر لحظه، درد زیادی را تجربه خواهیم کرد. آگاه شدن از احساساتمان یعنی آگاه شدن به درد، کاری است دشوار، پر فراز و نشیب و ناخوشایند. البته بسیار سودمندتر از آن است که بیشتر ما تصورش را بکنیم. زیرا برای بیشتر ما، تصور یک زندگی رها از اجبارها، تعلقات خاطر، تردیدها و عادات بد، ممکن نیست. زندگی که با قلبی نیرومند و رها از دلبستگی به نتیجه، تداوم می‌یابد.

گزینه‌ی دیگری که به جای آگاه شدن از احساسات‌تان می‌توانید انتخاب کنید، این است که به پنهان کردن دردی که ممکن است هنوز احساس نکنید ادامه دهید. وقتی چنین کاری می‌کنید این درد به شکل‌های غیر منتظره‌ای پدیدار می‌شود: رفتار شما را تحریف می‌کند، گفتار شما را تغییر می‌دهد، به ادراک شما شکل می‌بخشد و نتایجی ناخوشایند و نا خواسته برای شما پیش می‌آورد.

این گزینه دیگر جوابگو نیست. گونه‌ی ما در معرض یک تغییر بی سابقه است. آگاهی، ادراکات، آرزوها و اهداف ما در حال دگرگونی است. راحتی و برتری یافتن، دیگر اهدافی نیستند که در جست‌وجوی آن هستیم، حتی برای آنان که در فقر زندگی می‌کنند. هدف جدید، پیشرفت روحی است. نوعی آگاهی در میلیون‌ها نفر از انسان‌ها پدیدار می‌شود. آگاهی به این‌که ما چیزی بیش از بدن‌ها و ذهن‌ها و فراتر از آنزیم‌ها و مولکول‌ها هستیم و این‌که وجود هر یک از ما بیش از یک ظهور موقتی در جهان است.

این آگاهی در حال تغییر تجربه‌ی بشر بوده و عزمی راسخ برای کشف تمامی جلوه‌های آگاهی و ترویج نمودهای سودمندتر را برای زندگی موجب می‌شود. این تجربیات نوین جایگزین فرآیند ذهنی دفن احساسات دردناک است که نیازمند آگاهی احساسی است.

من نویسنده‌ای هستم مختار، علاقمند و با استعداد ذاتی. من زبان را دوست دارم و عاشق آهنگ و جریان کلمات و جمله‌ها - آن گاه که ایده‌ها را در بر می‌گیرند و آن‌ها را بیان می‌کنند - هستم. من به تکاپوی درونی برای نوشتن بدون ابهام، هر چند غیرممکن باشد عشق می‌ورزم. من از لغزندگی زبان و همین‌طور به روشنگری آن آگاهم. محدودیت زبان مادریم را می‌شناسم و توانایی‌های زبان‌های دیگر را برای شکل دادن به افکار و تجربیات، به گونه‌ای متفاوت، ارج می‌نهم. من برای شناختن زبان و به‌کاربردن آن به دنیا آمده‌ام. من ماهی هستم و معنا برایم آب است.

هشت سال پیش، کمی بعد از ازدواج من و لیندا، او به من گفت: «گفتار برای من زبان دوم است». اکنون ما این کتاب را با هم نگاشته‌ایم. زبان لیندا، ادراک روابط است. او مهارت زیادی در ارتباطات ذهنی دارد.

نسبت به دیگران حساس است و اغلب می‌داند چه احساسی دارند. با اعتماد به نفس کامل در دریای احساسات شنا می‌کند. همه تلاش او این است که مطالب را شمرده و روشن بیان کند. مهارت من در آگاهی از احساس است و هدف هر دو ما خلق قدرت راستین در زندگیمان. و این خود، عامل هم راستا شدن شخصیت با روح است. این بستری است که کتاب حاضر را بر اساس آن نگاشته‌ایم.

در اوج وضوح، بیان لیندا بسیار نیرومند است. کلماتش مناسب

و بجاست و مفهومی که بیان می‌کند بی‌کم و کاست است. لحظاتی که در اوج حساسیت هستم، احساس‌ها همه آگاهی مرا در بر می‌گیرند. مردم را گرامی می‌دارم و احساسات آنها را درک می‌کنم، چنان که گویی احساس خودم است. من به زندگی عشق می‌ورزم.

من و لیندا مجموعه‌ای از قابلیت‌ها را در خود داریم. بعضی نیرومند، استوار و توسعه یافته‌اند و برخی در حال توسعه. هر کدام از ما نیرویمان را در نوشتن این کتاب به کار گرفته‌ایم. من متن را نوشتم و لیندا آنچه را که من از قلم انداخته بودم به آن افزود.

همه کتاب‌های من در گذشته، تنها متن بوده‌اند؛ شامل کلمات، جملات، بندها، و بخش‌ها. ولی این کتاب، بسیار فراتر از متن، شامل تصویرها، نمودارها، افکار نیروبخش و مهم‌تر از همه، تمرین‌های قدرت راستین است. قدرت راستین، هم راستا شدن شخصیت شما با روح شماست. برای ایجاد قدرت راستین، باید از آنچه احساس می‌کنید آگاه شوید. این تمرین‌ها برای کمک به شما در انجام این مهم طراحی شده‌اند.

یکی از تمرین‌های محوری کتاب، این است که ببینید در بدن شما چه می‌گذرد؛ بدن‌تان را جست‌وجو کنید و ببینید چه احساس می‌کنید. به راحتی می‌توانید این کار را بیاموزید و اهمیت آن را درک کنید. ولی دقت و توجه به همه‌ی آنچه در سرتاسر بدن‌تان احساس می‌کنید، لحظه به لحظه نیاز به پیگیری و تلاش دارد. ضرورت این تلاش و پیگیری، با انجام سایر تمرینات و پیشرفت شما در آن کاهش نمی‌یابد.

گروهی از مردم به آسانی، تمرینات جدید را در برنامه‌ی روزانه‌شان وارد می‌کنند. چنانچه شما یکی از این افراد باشید می‌توانید بی‌درنگ تمریناتی را که سودمندتر می‌دانید، شروع کنید.

برخی دیگر از مردم به دلیل آشفتگی و نداشتن برنامه، نمی‌توانند تمرینات جدید را به‌کار بندند. حتی اگر بدانند آن تمرینات برای سلامتی و شادابی‌شان ضروری است. اگر شما از این دسته افراد هستید، می‌توانید تکنیک زیر را با یکی از دوستان خود بیازمایید. این تکنیک کمک می‌کند تمرینی را که برایتان ضروری و مهم است، انجام دهید. از یک دوست که می‌توانید او را به عنوان رفیق روحی خود انتخاب کنید بخواهید که هر روز تصمیمتان را درباره‌ی انجام تمرینات به شما یادآوری کند. این راه حل به ویژه در مورد تمریناتی که در خودتان مقاومتی برای انجام آن احساس می‌کنید به کار می‌آید.

از مقایسه‌ی خودتان با دیگران بپرهیزید. با آهنگ خودتان حرکت کنید. در آغاز می‌توانید تمرینی را انتخاب کنید و برای یک روز، یک ماه و یا هر زمانی که فکر می‌کنید برای ادامه دادن آمادگی دارید، انجام دهید. تمرینات را در جهتی به کار ببرید که برایتان مفید باشد. از رفیق روحی‌تان بخواهید که هر روز بررسی کند تا مطمئن شود تمرین ها را فراموش نکرده‌اید. فراموش نکنید این مسئولیت شماست که به تمرین بپردازید. وظیفه‌ی رفیق روحی شما این است که فقط بررسی کند که آیا شما تمرین کرده‌اید یا نه (درحد یادآوری) نه اینکه مسئولیت تمرین کردن شما را بر عهده بگیرد.

برخی این کتاب را می‌خوانند و می‌فهمند، ولی هرگز درنگ نمی‌کنند تا تمرین‌ها را انجام دهند، حتی اگر باور داشته باشند که تمرینات برایشان خوب است. برای آن‌ها دشوار است که به اندازه‌ی کافی صبر کنند تا ارزش فراوان تمرینات را مشاهده کنند. تجربیات آن‌ها تماماً ذهنی و جدا از بدنشان خواهد بود. توجه داشته باشید که شما نمی‌توانید تنها با فکر کردن به آگاهی احساسی دست یابید.

بنابراین، اگر وقت کافی برای انجام تمرینات اختصاص ندهید، چیز زیادی از این کتاب دستگیر شما نخواهد شد.

آگاه شدن از احساس‌ها یک فرآیند است. خلق قدرت راستین، تلاشی است در تمام طول زندگی. تمرین‌های کسب قدرت راستین که در این کتاب گنجانده‌ایم، برای این منظور هستند. وقتی این تمرینات را انجام می‌دهید، اجازه دهید آزادانه به تمرین‌های دیگری که ممکن است برای شما مناسب تر باشد فکر کنید و تمریناتی را خودتان ابداع کنید. بدین گونه، سرانجام زندگی شما به تمرینی برای کسب قدرت راستین تبدیل خواهد شد.

اطلاعات هر بخش از این کتاب، برای فهمیدن کامل «آگاهی احساسی» ضروری است. ممکن است فکر کنید بعضی از این بخش‌ها در مورد شما مصداق ندارد. ولی برخلاف تصور شما، از دانستن اینکه همین بخش‌ها چقدر برایتان کارآمد هستند، شگفت‌زده خواهید شد. این بخش‌ها دست‌کم توانایی شما را برای گرامی داشتن مردم و تلاش‌ها و نگرانی‌هایشان افزایش می‌دهد. وقتی بتوانید تلاش‌ها و مشغله‌های دیگران را مشاهده کنید، بی آنکه خودتان را درگیرکنید، بهتر می‌توانید از کوشش‌ها و مشغولیت‌های خودتان آگاه شوید.

آگاهی احساسی، فراتر از کار برد تکنیک‌ها در موقعیت‌ها و پیش‌آمدهای گوناگون است. بیانی طبیعی از یک جهت‌گیری است که توجه شما را به سوی اصیل‌ترین، کامل‌ترین، شادترین و نیرویخش‌ترین بخشِ دست یافتنی وجودتان جلب می‌کند که همانا روح شماست.

نگارش به همراه یک رفیق روحی، چیزی بیش از همکاری

است و وقتی حاصل می شودکه هریک به سهم خود تلاش کند و در عین حال برای پذیرش ایده‌های بزرگتر و والاتر که به ذهن هیچ کدامشان نرسیده است، آمادگی داشته باشد.

هیچ یک از دو نفر بامصالحه قانع نمی شود؛ آنها در جست‌وجوی رضایتی هستند که از نگارش مشترک به‌دست می‌آورند. تلاشی که تا رسیدن به نتیجه‌ی کاملاً مطلوب از دید هر دو نفر، ادامه خواهد یافت. من و لیندا در نگاشتن این کتاب به چنین اشتراکی رسیده‌ایم. نگارش مشترک این کتاب برای ما موهبتی بوده است و تقسیم آن با شما موهبتی دیگر.

با عشق،

گری زوکاو و لیندا فرانسیس

بخش اول

اصول پایه

فصل اول
گونه‌ی جدید

نیاز به احساس امنیت، ارزشمند بودن و دوست داشته شدن، هسته‌ی فعالیت‌های بشر است. نیازی است به اندازه‌ی غذا و سرپناه ضروری. این نیاز، منشأ پیدایش پوشاک، اجتماعات، کشاورزی و سرپناه و موجب آفرینش علم، حمل و نقل، فناوری اطلاعات، مبلمان منزل و هر چیز دیگری است که در طبیعت وجود ندارد. نیازی است که ما را به بررسی و مشاهده دقیق پیرامونمان و استفاده‌ی مؤثر از آن سوق داده است.

از زمان پیدایش نوع بشر، نیاز به احساس امنیت، ارزشمندی و دوست داشته‌شدن توجه ما را به خارج از خودمان، به سمت آن‌چه بیرونی است، جلب کرده‌است تا به مطالعه‌ی مواد معدنی، گیاهان و قلمرو حیوانات پردازیم و از آن‌ها در جهت خدمت به خودمان استفاده کنیم. حتی در فرهنگ‌هایی که این موجودات حرمت داشته‌اند مانند فرهنگ‌های بومی، هدف، ایجاد رابطه‌ی موزون و

هماهنگ با آن‌ها برای افزایش احتمال بقای انسان بوده‌است.

اکنون ما چنان به دستیابی به بیرون برای ارضای نیازهایمان عادت کرده‌ایم که به ندرت در می‌یابیم که توجه و دستیابی به بیرون از خود برایمان طبیعی شده‌است؛ زیرا هزاران سال این روش جوابگوی نیازهایمان بوده‌است.

ساخت سرپناه، یافتن غذا، پرورش کودکان و فرستادن آن‌ها به مدرسه برای بسیاری از انسان‌ها احساس امنیت، ارزشمندی و دوست داشته‌شدن را به ارمغان آورده‌است.

اما این شیوه، دیگر کارساز نیست. همان نیازها، هنوز وجود دارند. نگاه به بیرون و چیرگی بر آن، دیگر ما را ارضا نمی‌کند. اما از آن‌جا که عادت نگاه کردن به بیرون و تلاش برای دستیابی به آن بسیار نیرومند است، بسیاری از مردم، هنوز به آن مشغولند و این موضوع تبدیل به یک چالش شده‌است. این مطلب انگیزه‌ی نگارش این کتاب است. نیاز به امنیت، ارزشمندی و دوست داشته‌شدن دیگر نمی‌تواند تنها با درگیر شدن در کار و فعالیت یا افزایش امنیت ارضا شود. نیازی که پیش از این با نشستن کنار آتش، شریک شدن در غذای شکار یا خوابیدن زیر پوستین‌های حیوانات در شب‌های سرد ارضا می‌شد، دیگر مثل گذشته به آسانی پاسخ گفته نمی‌شود.

اکنون، رضایت و خشنودی، با استفاده از فضای عاطفی یا اجتماعی زندگی، برای رسیدن به هدفی بزرگ‌تر به‌دست می‌آید: این هدف بزرگ، رشد روحی بشر است. اکنون گونه‌ی بشر می‌داند چگونه خودش را تغذیه کند و بپوشاند. چگونه از خودش محافظت کند و زندگی را سامان بخشد.باپرورش قدرت خارجی بیشتر-توانایی اداره و کنترل هرآنچه بیرونی به نظرمی‌رسد ـ نمی‌توانیم مشکلاتی را

که با آن‌ها مواجه هستیم و هر روز سخت‌تر و جدی‌تر می‌شوند حل کنیم. میلیون‌ها نفر در فقر و گرسنگی به سر می‌برند و از ستم و شکنجه و تحقیر، در رنجند. تغییر چنین وضعیتی، درگرو تغییر دل‌های ماست. نیازمند آن است که توانایی‌هایمان را در احساس رنج و شادی دیگران گسترش دهیم و نیازهای آنان را به اندازه‌ی نیازهای خودمان جدی بگیریم.

"تغییر، نیازمند تغییر قلب‌های ماست."

هواپیمای سریع‌تر، ایستگاه‌های فضایی، اینترنت و افزایش بهره‌وری در کشاورزی، توانایی مهربان کردن و خردمند کردن ما را ندارند، همین‌طور خانه‌های بزرگ‌تر و خودروهای بیشتر. مهر و فرزانگی دستاورد رشد روحی است. نمی‌توان آن‌ها را برنامه‌ریزی، تولید انبوه یا توزیع جهانی کرد. به اقتصاد، تبلیغات و نیروی کار ارزان بستگی ندارد و موضوع سیاست نیست، مسأله‌ی اراده‌ی شخصی است. ثمره‌ی کار فشرده و مستمر است، آن‌هم کار درونی.

نه عصر اطلاعات و نه صنعت خدمات، هیچ‌یک نمی‌توانند مهر و خرد تولید کنند. هیچ‌کس نمی‌تواند مهر ورزیدن و فرزانگی را به دیگری بدهد. با این حال، اکنون همه‌ی انسان‌ها در خود شور و اشتیاقی برای به‌دست آوردن آن‌ها احساس می‌کنند، اشتیاقی که آن‌ها

را رها نمی‌کند. مادران گرسنه و فرزندان گرسنه‌شان، بی‌خانمان‌ها و آن‌ها که کسی دوستشان ندارد، بیماران و نیازمندان، زندانیان و زندانبانان، و هزاران هزار انسان دیگر که در اندوه درونی به سر می‌برند، همیشه با ما هستند. چرا که اندک اندک درمی‌یابیم که جدا از یکدیگر نیستیم. چرا که درد آن‌ها، درد ما و درد ما، درد آن‌هاست. شادی‌شان شادی ماست و شادی ما، شادی آن‌ها. ادامه‌ی حیات همراه با تجربه‌ی درد بیهوده، ستمگری، ستمدیدگی، استثمار زمین و دیگران، هر قدر هم باعث ایجاد امنیت و بقایمان شود، اقناع کننده نیست.

"ـ ما جدا از یکدیگر نیستیم"

اکنون، رشد روحی به عنوان هدف اصلی فعالیت‌های بشر، جایگزین بقا می‌شود. رشد روحی، توجه انسان‌های بی‌شماری را از فرهنگ‌ها، نژادها، جنسیت، موقعیت‌های اقتصادی و مذاهب گوناگون، به خود جلب می‌کند. حتی هنگامی‌که عده زیادی از انسان‌ها از خشونت، فقر و گرسنگی در رنجند، هدف رشد روحی این است که ما را به سوی فضیلتی فراتر از تهیه‌ی غذا، امنیت و پول فرا خواند. هدف آن است که به درکی تازه و ژرف‌تر از این‌که کیستیم و هدف‌مان چیست، دست پیدا کنیم.

فراتر از بقا

این تمرین ساده‌ی نگاه کردن به زندگی خودتان را انجام دهید و ببینید چرا این کارها را انجام می‌دهید یا این چیزها را دارید. زمانی را در سکوت صرف این کار کنید. ببینید چرا می‌خورید، ورزش می‌کنید، این ماشین را دارید، این شریک زندگی و این خانه را دارید. از خود بپرسید: «آیا من این کار را برای بقا انجام می‌دهم؟ برای این‌که احساس بهتری نسبت به خودم داشته باشم؟ برای احساس امنیت بیشتر؟»

رشد روحی به‌تدریج جایگزین چیرگی بر نیروی خارجی می‌شود[1] و به عنوان شفایی برای عدم امنیت در رأس فعالیت‌های بشرقرار می‌گیرد. به جای این‌که پیش‌آمدهای خارجی را به گونه‌ای ترتیب دهیم که سبب شود احساس امنیت، ارزشمندی و دوست داشته‌شدن بکنیم، **به تدریج می‌آموزیم که چگونه برای پیدا کردن ریشه‌های ناامنی‌مان و بر کندن آن‌ها به درون نگاه کنیم.**

"...می‌آموزیم که چگونه به درونمان نگاه کنیم..."

اختیار کردن همسر جدید، به‌دست آوردن خانه‌ی بزرگ‌تر یا

---

۱. رشد روحی همان نگاه به درون و چیرگی بر نیروی خارجی، تلاش برای دستیابی به محیط بیرون برای اداره و کنترل آن است.(م)

PersianPDF.com

ماشین بهتر، همه، راه‌هایی برای در اختیار گرفتن نیروی خارجی است. همین‌طور استفاده از هوش، زیبایی، ثروت، آموزش و پرورش، قدرت جسمی و جدیدترین مدل مو. اما هرگونه تلاش برای به‌دست آوردن نیروی خارجی، تنها به تولید خشونت و ویرانی می‌انجامد. چیرگی بر نیروی خارجی تنها سبب پیدایش خشونت فیزیکی و ویرانگری و تباهی میان ملت‌ها می‌شود. می‌توانید این مسأله را در هر نوبت پخش اخبار ببینید. کنترل نیروی خارجی باعث بروز خشونت احساسی و ناسازگاری میان افراد می‌شود. خودتان می‌توانید این مسأله را با امتحان بیازمایید: سعی کنید دوستی را به انجام کاری را که دوست ندارد، وادارید و بر تلاشتان برای قانع کردن او پافشاری کنید.

این مهارت‌ها، استعدادها، خانه‌ها و ماشین‌ها نیستند که به رویدادهای ویران‌گر می‌انجامند، بلکه قصد بشر در سلطه‌گری بر دیگران برای رسیدن به احساس ارزشمندی و دوست داشته‌شدن، آن‌ها را موجب می‌شود. رخدادهای ناخوشایند، ره‌آورد گسترش اینترنت، ایستگاه‌های فضایی و افزایش بهره‌وری در کشاورزی نیست، بلکه قصد بشر برای برتری جستن بر دیگران با به‌کارگیری آن‌ها باعث رویدادهای ناخوشایند را می‌شود تا زمانی که به تلاش برای دست‌یابی به محیط بیرون برای کاهش درد احساس بی‌ارزش بودن یا وحشت عدم تعلق ادامه دهیم، خشونت و ویرانی را وارد زندگی‌مان می‌کنیم، چه انفرادی و چه گروهی.

آنچه به نوع بشر امکان داده‌است تا برای زمانی چنین طولانی به حیات خود در روی زمین ادامه دهد، اکنون به دارویی زیانبار تبدیل شده‌است. ما به خانه‌ها، کشاورزی و فن‌آوری نیاز داریم، اما نه برای برتری جستن بر یکدیگر و نه برای همه‌ی عمر. نیاز ما به آن‌ها برای

تهیه‌ی فهرست

به همه‌ی کارهایی که روزانه انجام می‌دهید، توجه کنید. از ساعات آغازین روز شروع کنید، وقتی از خواب بیدار می‌شوید و فهرستی از فعالیت‌ها و چیزهایی که دارید تهیه کنید. برای هر کاری که انجام می‌دهید و هر چیزی که دارید، به این پرسش‌ها پاسخ دهید:

آیا برای بقاست که این کارها را انجام می‌دهم و این چیزها را دارم؟

آیا برای احساس امنیت بیشتر، این کار را انجام می‌دهم و این چیزها را دارم؟

آیا برای این‌که احساس بهتری نسبت به خودم داشته باشم این چیزها را دارم؟

آیا برای این‌که احساس کنم از دیگران بهتر هستم این چیزها را دارم؟

آیا برای امنیت بیشتر خودم این چیزها را دارم؟

ـ درازای هر پاسخ مثبت از خودبپرسید: «چگونه می‌توانم کارهایی را که انجام می‌دهم و چیزهایی را که دارم، طور دیگر ببینم؟» مثلاً به‌جای این‌که بگویید: «برای این‌که احساس خوبی نسبت به خود داشته‌باشم یا احساس امنیت بیشتری بکنم می‌خورم» بگویید: «می‌خورم تا از بدنم مراقبت کنم» یا به‌جای این‌که بگویید: «همسرم را برای این در کنار دارم که احساس بهتری نسبت به خودم داشته‌باشم یا احساس امنیت بیشتری بکنم» بگویید: «با همسرم زندگی می‌کنم تا با هم در یک «مشارکت واقعی» سهیم باشیم». این کار را به یک عادت تبدیل کنید. پیش از انجام هر کاری از خود بپرسید: «قصدم از انجام این کار چیست؟».

تحقق اهداف روح است. اهدافی که به جای پراکنده کردن، ما را گرد هم می‌آورد. به آن‌ها نیازمندیم، برای دستیابی به ابزاری جهت

همکاری با هم، نه رقابت. به آن‌ها نیاز داریم برای هماهنگی فعالیت‌هایمان جهت سهیم کردن و سهیم شدن در آن‌چه داریم و نه برای احتکار و انباشتن آن‌ها. به آن‌ها نیازمندیم برای این‌که یکدیگر را در ادراکات روحانی‌مان سهیم کنیم.

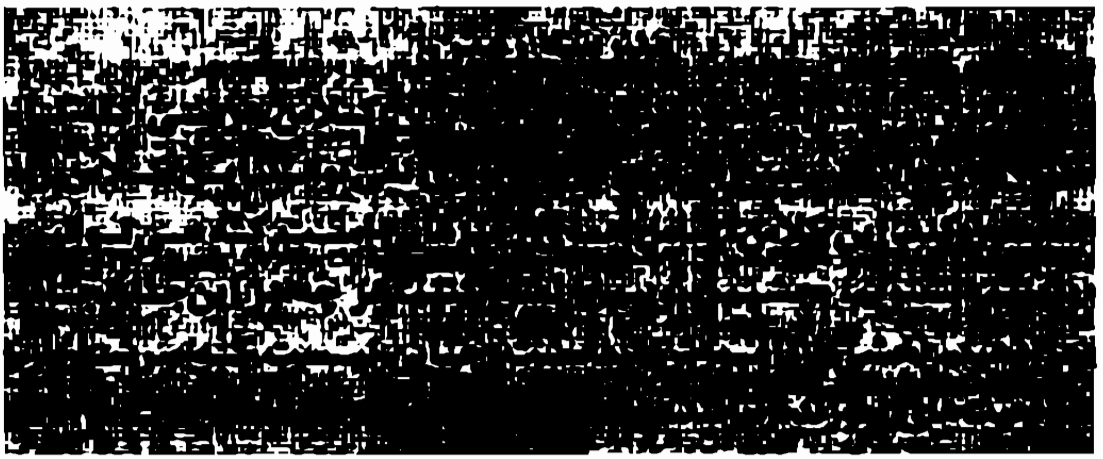
تا زمانی که در شما قسمت‌هایی وجود دارد که برای رسیدن به احساس امنیت، ارزشمندی و دوست داشته‌شدن، به خارج متمایل می‌شود، لازم است آن‌ها را پیدا کنید و شفا دهید. این‌ها قسمت‌هایی از شما هستند که نیاز برای جست‌وجوی امنیت را در شما بیدار می‌کنند و این کار را با تشویق شما به برگزیدن ظاهر خاص، لباس نو، خانه‌ی بزرگ‌تر و هر چیز که بیشتر به شما احساس امنیت، و پذیرفته شدن توسط اطرافیانتان بدهد، انجام می‌دهند.

جهان خانه‌ی ماست و همه‌ی کسانی که همراه ما این‌جا هستند، با پیش‌آمدهایی – به اندازه پیش‌آمدهای رویروی ما – دشوار و پر از چالش مواجه هستند. آنان هم‌قطاران ما هستند و ما هم‌قطاران آنها. هر یک از ما در محیطی خاص در حال آموزش هستیم که تمامی قسمت‌هایی از ما که نیازمند بررسی و سپس بهبود کامل است، به طور خصوصی به ما نمایش داده می‌شود.

این محیط آموزشی، مدرسه زمین است. مدرسه‌ی بزرگی که هرآن‌چه حواس پنج‌گانه‌ی ما دریافت می‌کنند، جزئی از آن است- از دورترین ستارگان گرفته تا ذرات اتم - شما، خانواده‌ی شما، دوستانتان و دیگران، همه در مدرسه‌ی زمین هستید. در گذشته با یادگرفتن همه‌ی آن‌چه می‌توانستیم در باره‌ی مدرسه زمین بیاموزیم، حیاتمان را در روی زمین حفظ کردیم. یاد گرفتیم چگونه آب پیدا کنیم، غذا تولید کنیم، آتش برپا کنیم و سرپناه بسازیم. علم و فن‌آوری را گسترش دادیم. اما امروز

هیچ‌یک از این‌ها نمی‌تواند به پیشرفت ما کمک کند.

جهت توجه ما کاملاً تغییر می‌کند. اندک اندک می‌آموزیم چگونه جست‌وجو کنیم و چیزهایی را که قبلاً متوجه‌شان نشده بودیم - از جمله منظره‌ی درونمان - ببینیم. گونه‌ی جدیدی از انسان در حال تولد است. تفاوت میان آن و گونه‌ی قدیمی در این است: گونه‌ی جدید می‌داند آن‌چه ورای دیدگانش قرار دارد، از آن‌چه مقابل دیدگانش می‌بیند، مهم‌تر است. گونه‌ی جدید انسان، به جهان خارج متشکل از اشیاء، تأثیرات متقابل و تجربیات، به عنوان آینه‌ی جهان درون، شامل قصدها، احساسات و افکار می‌نگرد.



قلمرو جدید گونه جدید بشر این است که بیاموزد، تجربیات درونی‌اش را به عنوان اصل و پیش‌آمدهای خارجی‌اش را به عنوان فرع ببیند. گونه قدیمی به مکاشفه‌ی جهان فیزیکی پرداخت و با اداره کردن و کنترل کشفیات بیرونی، امنیت خود را تأمین کرد.

گونه جدید با نگاه کردن به درون برای یافتن علت ناامنی و برطرف کردن آن، امنیت را ایجاد می‌کند. این همان راهی است که به قدرت راستین می‌انجامد.

فصل دوم
قدرت راستین

قدرت راستین، هم راستا شدن شخصیت شما با روح شماست.
ایجاد قدرت راستین با چیرگی بر قدرت بیرونی بسیار متفاوت است.
ما به خوبی می‌دانیم چگونه قدرت بیرونی را به خدمت درآوریم؛ چرا که از هنگام پیدایش نوع بشر مشغول این کار بوده‌ایم. برای همین، برایمان بسیار دشوار است که دریابیم این کار دیگر ما را به سوی جایی که می‌خواهیم برویم هدایت نمی‌کند. زمانی این کار نتایج سودمندی در پی داشت، ولی اکنون وارونه نتیجه می‌دهد.

تولید قدرت راستین، تلاشی است در همه‌ی طول زندگی. نیازمند آن است که لحظه لحظه به چیزهایی که احساس می‌کنید و تصمیماتی که می‌گیرید، آگاه شوید. تولید قدرت راستین، شما را با ناسالم‌ترین بخش‌های خودتان روبرو می‌کند؛ قسمت‌هایی که دیگران، شما و جهان را مقصر می‌دانند، انتقاد می‌کنند، قضاوت می‌کنند، از آن‌ها خشمگین می‌شوند و به آن‌ها رشک می ورزند.

این‌ها، بخش‌هایی هستند که باید آشکار شده، به همان شکل که هستند پذیرفته شوند و تغییر پیدا کنند هم‌چنین این بخش‌ها هستند که بیشتر می‌خواهند دیگران را تغییر دهند، تا این‌که خودشان تغییر کنند.

این کتاب، قسمتی از یک دوره‌ی آموزشی درباره‌ی قدرت راستین است. این دوره شما را به ابزارهایی که برای ایجاد قدرت راستین نیازمندید، مجهز می‌کند. این که از آن‌ها استفاده کنید یا نه، با شماست. تنها با خواندن این کتاب، شرکت در سمینارها و یا تماشا کردن برنامه‌های تلویزیونی، نمی‌توانید به قدرت راستین دست یابید. زندگی شما، تنها زمانی تغییر می‌کند که شما تصمیم بگیرید آن را تغییر دهید.

آگاه شدن به بخش‌های ناسالم[1]

چگونه می‌فهمید با بخشی از خودتان روبرو شده‌اید که می‌خواهد به جای این‌که تغییر پیدا کند، دیگران و جهان را تغییر دهد؟

دقت کنید در طول روز، چه زمانی احساسات مختلف را تجربه می‌کنید. هر زمان متوجه یکی از آن واکنش‌ها شدید، به خود تبریک بگویید! مثلاً وقتی: احساس می‌کنید حالتان خوب است، احساس می‌کنید حالت دفاعی به خود گرفته‌اید، احساس می‌کنید قضایی هستید، دیگران، خودتان یا جهان را سرزنش می‌کنید، از خودتان انتقاد می‌کنید، ناراحت هستید، دیگران را قضاوت می‌کنید یا هر زمان که واکنشی دردناک نسبت به کسی یا چیزی نشان می‌دهید.

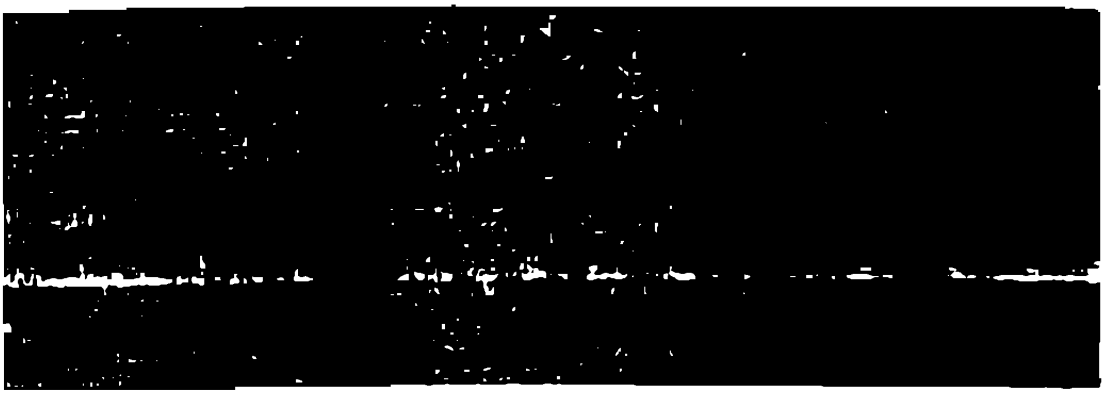
دقت کنید در طول روز، چه زمانی احساسات مختلف را تجربه می‌کنید. هر زمان متوجه یکی از آن واکنش‌ها شدید، به خود تبریک بگویید.

---

۱ خود آگاهی، نخستین گام در حرکت به سوی قدرت راستین محسوب می‌شود. این تمرین را می‌توان مادر همه‌ی تمرینات این کتاب دانست (م).

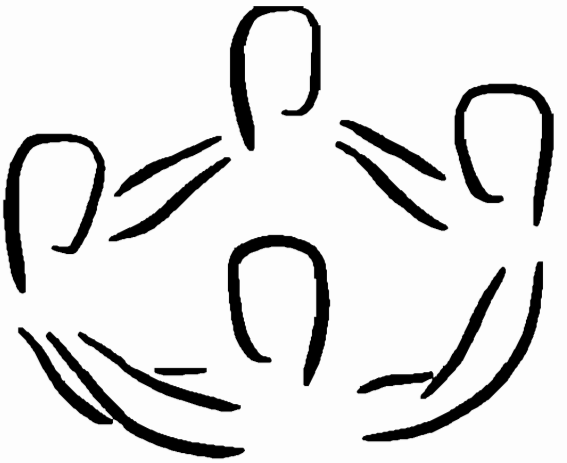
تغییر زندگی به این معنا نیست که کار تازه‌ای پیدا کنید، همسر جدیدی اختیار کنید، از پدر و مادرتان جدا شوید یا نزد آن‌ها بازگردید. بلکه به معنای مشخص کردن و تغییر دادن چیزی است در درونتان که با تلاش برای کنترل دیگران و پیش‌آمدها به شما احساس ارزشمند بودن می‌دهد.

وقتی شما منشأ ارزشمندی خودتان باشید، باز هم لباس می‌خرید، در خانه‌ای زندگی می‌کنید و به آرایشگاه می‌روید، اما این کارها را به خاطر برتری جستن بر دیگران یا تحت تأثیر قرار دادنشان انجام نمی‌دهید. اهدافتان را آگاهانه برمی‌گزینید، نه بی‌اختیار. با خرد و ضمیر مهربانتان برای گفتن و انجام دادن شایسته‌ترین، آزاد هستید. بدون ترس زندگی خواهید کرد. تمام آن‌چه را که برای بخشیدن آن متولد شده‌اید می‌دهید و تمام آن‌چه جهان به شما عرضه می‌کند دریافت می‌کنید. در عین صداقت با خودتان، در هماهنگی کامل با دیگران زندگی خواهید کرد.



قدرت راستین به این معناست که کاملاً در زمان حال زندگی کنید. قدرت راستین خلاق بودن، بدون حد و مرز است. لذت بردن از همراهی با روند حیات است. توجه کردن به دیگران و مورد توجه

قرار گرفتن است. آگاهی از هر آن‌چه احساس می‌کنید در همه‌ی زمان‌هاست. زندگی در خوشی و لذت است. قدرتمند شدن است؛ به اندازه‌ای که فکر نشان دادن قدرت با استفاده از زور، حتی بخشی از آگاهی شما هم نباشد.



" توجه کردن به دیگران و مورد توجه قرار گرفتن است. "

اکنون این زندگی است که شما را فرا می‌خواند. ادراکات و اهداف نوع جدید بشر، به گونه‌ای نیست که در اوج تکاملش ظاهر شود. همه‌ی ما درگیر روندی هستیم که ما را به سوی آگاهی و ادراکی کامل‌تر، غنی‌تر و جامع‌تر از خود و جهان هدایت می‌کند. در حال آغاز کردن نگرشی اجمالی به راه جدیدی از زندگی بر روی زمین هستیم که رضایت‌بخش‌تر و مقتدرانه‌تر از راهی است که گونه‌ی قدیم بشر می‌توانست به آن دست پیدا کند. این آگاهی را درخود بیدار می‌کنیم که ما خالق تجربیاتمان هستیم و در برابر آن‌چه خلق می‌کنیم، مسئولیم.

قدرت راستین، تجربه‌ی بشر، بدون محدودیت‌های ترس، ناباوری و تردید نسبت به خود و دوست نداشتن خود است. وقتی

شما بخش‌هایی از خودتان را که قضاوت می‌کنند، انتقاد می‌کنند. مأیوس می‌شوند، حسادت می‌کنند و متنفر می‌شوند، شناسایی و با آن‌ها مبارزه می‌کنید، بخش‌هایی از خود را که میان شما و قدرت راستین، فاصله می‌اندازند، از بین می‌برید. آن‌گاه که بخش‌هایی از خود را که قدر زندگی را می‌شناسند و آن را ارج می‌نهند، شناسایی کرده، رشد می‌دهید، در حقیقت قدرت راستین را پرورش می‌دهید.

تمایل به هماهنگی، همکاری، سهیم کردن و سهیم شدن و حرمت گزاردن به زندگی، طبیعی است. این‌ها اهداف انسان صاحب قدرت راستین است. هنگامی که شروع به دیدن تفاوت میان زندگی خودتان با یک زندگی دارای هماهنگی، همکاری، سهیم شدن و حرمت می‌کنید، روند ایجاد قدرت راستین را آغاز کرده‌اید. خلق قدرت راستین یعنی از میان برداشتن کامل این تفاوت‌ها.

این کتاب به شما در انجام کامل این کار، کمک می‌کند. با انجام تمرین‌های این کتاب به روحتان نزدیک می‌شوید. این تمرینات، همان تمرین‌های قدرت راستین است. بدون آن‌ها قادر به ایجاد قدرت راستین نخواهید بود و بدون قدرت راستین، زندگی‌تان همچنان دردناک باقی خواهد ماند.

تولید قدرت راستین، تلاشی است پیش‌پینانه برای همه‌ی عمر که به تصمیم و تلاش شما نیاز دارد. اگر در این راه، خواستان پرت شد یا خسته شدید، بدانید این تجربیات هم قسمتی از روند تولید قدرت راستین است. قدرت راستین، تجربه‌ی رضایت کامل است، بدون توجه به کاری که انجام می‌دهید. دانستن این مطلب است که شخصی که با او هستید، همانی است که قرار بوده‌است با او باشید. همه‌ی گفته‌های شما و کارهایی که انجام می‌دهید مناسب و شایسته

است. هیچ اندیشه‌ی ترسناکی ندارید.

بسیاری از مردم تجربیات کوتاهی از قدرت راستین دارند. ممکن است شما موقع غذا درست کردن برای یک دوست یا مراقبت از یک بیمار آن را احساس کرده باشید. یا هنگامی که سوار اتوبوسی می‌شدید تا شما را به جایی که می‌دانستید باید آن‌جا باشید، ببرد. من و لیندا اغلب در کارگاه‌های آموزشی‌مان، زمان‌هایی که مشغول نوشتن هستیم یا زمانی که به حضور یکدیگر و مزیت با هم بودن آگاهیم، آن را احساس می‌کنیم. اغلب هنگامی که با دوستان هستیم و هنگامی که تنها هستیم، هر کدام به شیوه‌ی خودمان.

یادآوری

مدت زمانی را در سکوت و آرامش، صرف به خاطر آوردن زمان‌هایی در زندگی‌تان کنید که قدرت راستین را تجربه کرده‌اید. به یاد آورید چه احساسی داشتید و چه فکری در سر می‌پروراندید. چگونه این تجربه‌ها بر زندگی شما اثر گذاشته‌اند.

افکار آرزومندانه با اراده‌ی استوار یکی نیستند. نمی‌توانید با آرزو کردن قدرت راستین، آن را تولید کنید. قدرت راستین با فهمیدن آن تولید نمی‌شود. باید فرا تر از قلمرو ذهنتان سفر کنید. ایده‌های خوب یک چیز هستند و به کار بستن آن‌ها چیز دیگر.

برای برداشتن نخستین گام در راه قدرت راستین، لازم است به همه‌ی چیزهایی که احساس می‌کنید، در هر لحظه، آگاه شوید. کافی نیست فقط متوجه اوج احساسات‌تان نظیر خشم، حسادت، یأس و شادی باشید. احساسات شما، مزرعه‌ی روحتان هستند. **نمی‌توانید شخصیتتان را با روحتان هم‌راستا کنید، بی آن‌که از احساسات‌تان آگاه شوید.**

مدرسه‌ی زمین، خط مونتاژی نیست که در آن انسان‌های دارای قدرت راستین تولید شوند. محیطی است آموزشی که هر کس در آن با پیش‌آمدهایی که مناسب رشد روحی اوست، مواجه می‌شود. وظیفه‌ی شما، تشخیص پتانسیلی است که هر لحظه از زمان برای رشد روحی در اختیار شما می‌گذارد و همین‌طور حرکت به سوی آن.

انسان دارای قدرت راستین، شریک جهان است، و هر چه در این مشارکت پیشرفت می‌کند، زندگی‌اش دارای قدرت راستین بیشتری می‌شود. این سفرِ رشد روحی است. همه‌ی ما شاگردانی در مدرسه‌ی زمین هستیم و همه‌ی ما یک دوره را می‌گذرانیم: قدرت راستین چیست؟ چگونه تولیدش کنیم و چگونه آن را به‌کار بندیم؟

فصل سوم
احساسات

احساسات، جریان‌های انرژی هستند که در شما به حرکت درمی‌آیند. آنها فراتر از نتیجه‌ی واکنش‌های شیمیایی، هورمون‌ها و کم و زیاد شدن ناقل‌های عصبی هستند. این‌ها تعبیرهای حواس پنج‌گانه از جریان احساسات هستند و از مطالعه‌ی وسیع ساختارهای عصبی، شیمیایی و مولکولی به‌دست می‌آیند. دراین تعبیرها، روح و نقش احساسات در سیر تکاملی انسان را به حساب نمی‌آورند.

خودتان را به عنوان یک مجموعه‌ی پردازشگر متحرک در نظر بگیرید. هوا به درون شما وارد می‌شود و سپس خارج می‌شود. هنگامی‌که این هوا درون شماست، از آن استفاده می‌کنید و قبل از برگرداندن آن به جو، تغییرش می‌دهید. غذا هم به درون شما جاری می‌شود و سپس خارج می‌شود. آن هم در این روند دچار دگرگونی می‌شود. خون در شش‌های شما جریان می‌یابد، در آن‌جا تغییر می‌کند و سپس از آن خارج می‌شود. در هر لحظه هوا، غذا و خون را

پردازش می‌کنید. آن‌ها در درون شما جاری می‌شوند و در این روند تغییر پیدا می‌کنند.

شما انرژی را هم پردازش می‌کنید. تمام دستگاه‌های بدن شما، که چیزهای قابل شناسایی توسط حواس پنج‌گانه نظیر هوا، غذا و خون را پردازش می‌کنند، نمایانگر دستگاه پردازنده‌ی دیگری هستند که توسط حواس پنج‌گانه قابل درک نیستند. آن دستگاه، انرژی را پردازش می‌کند. پیوسته انرژی، بالای سر شما جاری می‌شود، به سمت پایین و درون تنه‌ی شما حرکت می‌کند، سپس به جایی که از آن آمده بازمی‌گردد. این دستگاه درست مانند دستگاه‌های تنفسی، هاضمه و گردش خون در هر لحظه از حیات شما، مشغول کار است و همان‌طور که زندگی شما به این دستگاه‌ها وابسته است،به مجموعه‌ی پردازش انرژی نیز وابستگی دارد. برعکس آن دستگاه ها، سیستم انرژی را نمی‌توانید زیر میکروسکوپ بررسی و تشریح کنید یا با دانش پزشکی کنترل نمایید.

همه‌ی دستگاه‌های تنفسی دارای شش‌ها و عضلاتی هستند که سینه را از هوا، پر و خالی می‌کنند. اما هر یک از شش‌ها یکتاست. به این معنی که هیچ ششی دقیقاً مثل دیگری نیست. یک شش پیچیده‌تر از آن است که دقیقاً همانند داشته‌باشد. شش‌ها، کاملاً با هم متفاوت هستند، همان‌طور که صاحبان‌شان با هم فرق می‌کنند. تا به حال دو انسان دقیقاً همانند دیده‌اید؟ امکان ندارد. دوقلوهای هم‌سان هم دقیقاً عین هم نیستند، حتی اگر شبیه هم به نظر برسند. استعدادها، علایق و آرزوها و اهداف متفاوتی دارند. تنها در ظاهر شبیه یکدیگر به نظر می‌رسند.

این قاعده برای تمام دستگاه‌های پردازش‌گر انسان صدق می‌کند.

دستگاه هاضمه‌ی شما کاملاً یگانه است. حساسیت‌هایی دارید که بقیه ندارند. واکنش‌های خاص خودتان را نسبت به بعضی از غذاها دارید که بقیه ندارند. وضعیت دستگاه هاضمه‌ی شما در هر لحظه با لحظه‌ی دیگر فرق می‌کند. روند هضم در همه‌ی دستگاه‌های هاضمه شبیه هم است، ولی هر دستگاه آن‌قدر پیچیده است که هیچ دو دستگاهی شبیه هم نیستند. در بعضی از دستگاه‌های گوارش، غذا به راحتی حرکت می‌کند و بی‌دردسر تغییر پیدا می‌کند و دگرگونی‌های لازم روی آن انجام می‌شود.چنین دستگاه گوارشی، آرام و مؤثر کار خود را انجام می‌دهد. در دستگاه‌های گوارش دیگر، غذا گیر می‌کند و دردناک و ناکارآمد هستند.

سیستم انرژی شما نیز یگانه است. بعضی از سیستم‌های انرژی به آرامی و بدون مشکل کار می‌کنند، و برخی دیگر پرآشوب و آزاردهنده هستند. هرکدام، یگانه هستند، اگرچه تمام آن‌ها شباهت بنیادی دارند.

انرژی از بالای سر وارد بدن شما می‌شود و همین‌طور که به سمت پایین و داخل تنه حرکت می‌کند در محل‌های متفاوتی در سیستم انرژی پردازش می‌شود. درست همان‌طور که غذا از طریق دهان وارد بدن می‌شود و در محل‌های مختلف در دستگاه گوارش روی آن عملیاتی صورت می‌گیرد. غذا وارد شکم می‌شود، سپس به روده‌ی کوچک و بعد هم به روده‌ی بزرگ می‌رود. در هر محل، عملیاتی متفاوت از محل‌های دیگر روی آن انجام می‌شود.

شبیه آن نیز در سیستم انرژی شما اتفاق می‌افتد. از آن‌جا که انرژی در قسمت‌های مختلف پردازش می‌شود و عملیات متفاوتی روی آن صورت می‌گیرد، احساسات مختلفی نیز حاصل می‌شود.

وقتی انرژی در یک محل خاص با یک روش خاص پردازش می‌شود، نوعی احساس مثلاً عصبانیت تولید می‌شود. اما وقتی در همین محل ولی با روش دیگر پردازش می‌شود، نوع دیگری از احساس تولید می‌شود، مانند شادمانی. احساسات شما، به شما می‌گویند که چگونه و در کدام محل انرژی پردازش می‌شود.

وقتی چنین درکی از احساسات خود داشته‌باشید، می‌توانید از آن‌ها برای پی بردن به عمل‌کرد سیستم انرژی خودتان استفاده کنید. می‌توانید به احساساتی نظیر پشیمانی، اندوه، ترس و عصبانیت به عنوان نتیجه روش‌های گوناگون پردازش انرژی در سیستم انرژی‌تان نگاه کنید.

اگر اسید داخل معده‌تان زیاد شده باشد، می‌توانید عبور غذا را درون دستگاه گوارشتان با خوردن آنتی اسید تغییر دهید. یا اگر انرژی غذایی که می‌خورید به طور مؤثر جذب بدن‌تان نمی‌شود می‌توانید آنزیم مصرف کنید. ولی آنتی اسید برای جذب انرژی غذا به روده‌ی کوچکتان کمکی نمی‌کند و آنزیم‌ها مقدار اسید معده را کاهش نمی‌دهند. برای تغییر این اثرات روی خودتان باید بدانید که در هر مورد چه چیزی باید مصرف کنید و برای این منظور باید سیستم گوارشتان را بشناسید.

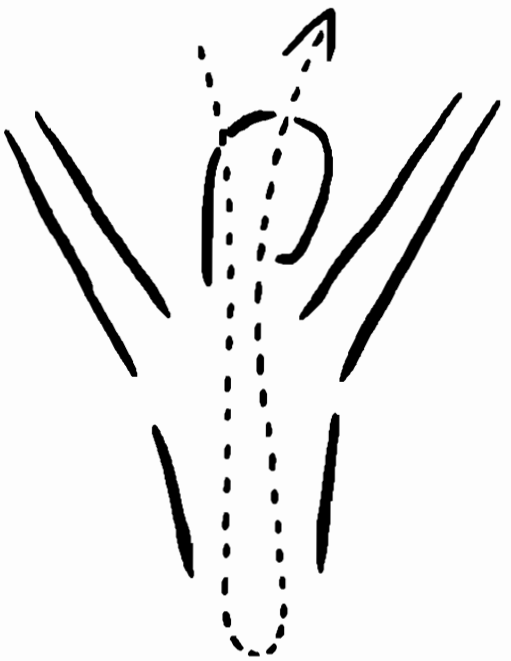
در مورد سیستم انرژی هم همین‌طور است. شما قادرید آثاری را که با حرکت انرژی جاری در سیستم انرژیتان ایجاد می‌شود تغییر دهید، ولی برای این منظور باید بفهمید این سیستم چگونه کار می‌کند. این آثار، احساسات شما هستند.

شما می‌توانید اثراتی که از خوردن غذا و حرکت آن در دستگاه گوارش‌تان ایجاد می‌شود، با خوردن غذاهای مختلف، تغییر دهید.

انرژی که به درون شما جریان می‌یابد همیشه خالص و گواراست. به همین صورت درون سیستم انرژی شما جریان یافته، تغییر پیدا می‌کند و سپس به جایی که آمده بازمی‌گردد. شما نمی‌توانید طبیعت این انرژی را عوض کنید، ولی با تغییر شیوه‌ی پردازش آن می‌توانید تجربه‌ی خودتان را از حرکت این انرژی تغییر دهید.

انرژی گوارا

به خود بگویید: "انرژی که به درون من جریان می‌یابد، همیشه خالص و گواراست."



"انرژی که به درون من جریان می‌یابد، همیشه خالص و گوارا است."

شما نمی‌توانید بدون جدا شدن از احساسات خود و درک آن‌ها به عنوان نتایج پردازش انرژی در دستگاه انرژی‌تان، به رشد روحی برسید. اگر مثلاً عصبانی شوید و نتوانید از آن رها باشید، ممکن است

فریاد بکشید، گوشه‌گیری کنید یا یکی از هزاران رفتاری را که آدم‌های عصبانی از خود بروز می‌دهند به نمایش درآورید. وقتی خوشحال شوید و نتوانید از خوشحالی خود رها باشید، بیش از اندازه مسرور و سرمست از شادی خواهید شد.

تشخیص احساسات

بدن‌تان را در محدوده‌ی سر، گردن، سینه، شکم و لگن احساس کنید. به هر گونه سفتی، درد یا احساس دیگری که در آن‌ها وجود دارد دقت کنید. بار دیگری که احساس عصبانیت، قربانی بودن، اندوه، یا حسادت به سراغ شما آمد، به همین قسمت‌ها دقت کنید و ببینید در آن هنگام چه احساسی در این محل‌ها وجود دارد.

احساسات شما - عصبانیت، شادی یا هر احساس دیگر- به آن‌چه بیرون از شما اتفاق می‌افتد وابسته نیستند، بلکه بستگی به چگونگی پردازش انرژی، در سیستم انرژی شما دارند. تغییر دادن دیگران یا موقعیت‌ها ممکن است موقتاً احساسات شما را تغییر دهد، ولی سیستم انرژی شما همیشه احساس دیگری تولید خواهد کرد.

اگر معتقد باشید این انرژی جدید وابسته به آدم‌ها یا موقعیت‌هاست، دوباره مجبور خواهید بود فرد یا چیز دیگری را تغییر دهید. مهم است که تشخیص دهید احساسات شما، ناشی از سیستم انرژی شما هستند و نه نتیجه‌ی روابط متقابل شما با مردم یا هر چیز دیگر. نمی‌توانید همیشه انسان‌ها یا موقعیت‌ها را عوض کنید ولی همیشه می‌توانید شیوه‌ی پردازش انرژی در سیستم خود را تغییر دهید.

فقط باید بدانید که کجا و چگونه انرژی پردازش می‌شود و این همان چیزی است که احساسات شما به شما می‌گویند.

احساسات شما

از

سیستم انرژی شما

می‌آیند

نه از روابط متقابل شما

با مردم

یا

هر چیز دیگر.

هر احساس، پیامی است برای شما، نشانه‌ای از سوی روح‌تان. اگر به این نشانه توجه نکنید، علامت دیگری خواهد آمد. پیام، از اهمیت زیادی برخوردار است و روح‌تان به شما اجازه نخواهد داد که پیام را فراموش کنید. وقتی به احساسات خود به عنوان مانع و یا تجربیاتی که ترجیح می‌دادید نداشته باشید (یا داشته باشید) بنگرید، اصل مطلب را از دست می‌دهید. اصل مطلب این است که هر احساس دربردارنده‌ی اطلاعاتی است مهم، درباره‌ی شما. وقتی احساسات‌تان را نادیده می‌گیرید، در حقیقت از این اطلاعات چشم‌پوشی می‌کنید.

دوست آن است که در مشکلات از دوستانش حمایت کند. بهترین دوست، کسی است که در دشوارترین زمان‌ها، از همراهی دست نکشد. **احساسات شما بهترین دوستانتان هستند، شما را ترک نخواهند کرد. پیوسته آن‌چه لازم است بدانید، به یادتان می‌آورند.** هرچه اطلاعاتی که دربردارند برای شما مهم‌تر باشد، با تأکید بیشتری شما را به توجه به آن‌ها فرا می‌خوانند.

هر احساس یک پیام است

به زمانی فکر کنید که به شدت خشم، شادی، حسادت، یا رنجش را احساس می‌کردید.

چشمان‌تان را ببندید و به آن زمان برگردید. چند دقیقه تأمل کنید و ببینید این احساسات چه تأثیری روی بدن‌تان می‌گذاشتند. این اثر را کجا احساس می‌کردید؟ (مثلاً در قفسه سینه، شکم، لگن، گردن، گلو؟)

به خاطر آورید وقتی این احساسات را تجربه می‌کردید چه افکاری داشتید؟ (مثلاً اگر عصبانی بودید آیا خودتان یا دیگری یا موقعیتی خاص را مقصر می‌دانستید.)

به خاطر آورید وقتی این احساس را تجربه می‌کردید با خود چه می‌گفتید یا چه بر زبان می‌آوردید (مثلاً اگر رنجیده بودید، آیا چیزی آزاردهنده بر زبان آوردید؟)

به خاطر آورید چه رفتاری داشتید (مثلاً اگر خوشحال بودید آیا خندیدید؟) اگر می‌دانستید که احساس‌تان، پیامی است از جانب روح‌تان، آیا گفته یا کرده‌ی خود را هنگام تجربه‌ی این احساسات تغییر می‌دادید؟ به جای این رفتارها، چه می‌کردید؟

وقتی به دوستی اعتماد کردید، هر بار چشم انتظار دیدار او هستید. هدایای او را با قدرشناسی می‌پذیرید. از هدایای او نهایت لذت را می‌برید و آن‌ها را عزیز می‌دارید. احساسات شما، ارزش‌مندترین هدایای جهان را، برای شما به ارمغان می‌آورند. به شما می‌گویند سیستم انرژی شما، چگونه در حال پردازش انرژی است. بدون آن دانسته‌ها شما نمی‌توانید تغییر کنید. با آن‌ها، شما دقیقاً می‌دانید چه چیزی لازم است تغییر پیدا کند و چگونه.

هر احساس
پیامی است
از جانب
روح
شما.

هیچ مشاوری نمی‌تواند این اطلاعات را به شما بدهد. همین‌طور هیچ معلم، پدر و مادر یا کشیشی. احساسات شما، آهنگی است که تنها برای شما نوشته‌شده. وظیفه‌ی شما گوش کردن است.

فصل چهارم مدرسه‌ی زمین

پسر بچه‌ای را تصور کنید که در گوشه‌ای از شهر روزنامه می‌فروشد در حالی که جدیدترین نسخه‌ی روزنامه را بالای سرش گرفته و سر تیتر آن را فریاد می‌زند. این همان اتفاقی است که وقتی شما احساسی را تجربه می‌کنید، می‌افتد. هر چه سر تیتر مهم‌تر باشد، احساس هم قوی‌تر است. به‌دست آوردن جزییات اخبار روز کاری است که شما، باید تصمیم به انجامش بگیرید، ولی به هر حال پسرک روزنامه فروش همیشه جدیدترین سر تیتر را فریاد می‌زند.

روز بعد با سر تیتر دیگری منتظر شما خواهد بود. وقتی تلویزیون را روشن می‌کنید، همان سر تیتر را به شما نشان خواهد داد. شما می‌توانید تلویزیون را خاموش و اشتراک روزنامه‌تان را قطع کنید، ولی نمی‌توانید احساسات‌تان را خاموش یا قطع کنید. حتی اگر از احساسات‌تان آگاه نباشید، آن‌ها همیشه درون شما تولید می‌شوند. جریان انرژی در درون سیستم انرژی شما هیچ‌گاه نمی‌ایستد، و سیستم انرژی شما هیچ‌گاه از کار نمی‌افتد.

هر احساس، خصوصیات متفاوتی دارد. عصبانیت سریع‌تر از حسادت ناپدید می‌شود. نیاز برای انتقام، پایدارتر از حسادت است. بعضی از احساسات، بیشتر از بقیه احساسات ظاهر می‌شوند و برخی مدت بیشتری باقی می‌مانند. این جریان احساسات مانند یک دوش است. دوش احساسات شما تا زمانی که مدرسه‌ی زمین را ترک می‌کنید - می‌میرید- ادامه پیدا می‌کند. جریانی است که هیچ‌گاه نمی‌ایستد، چه به آن توجه کنید یا نکنید. ممکن است مدتی به رویاهای خود فرو روید ولی دیر یا زود زیر این دوش به خود می‌آیید.

احساسات شما، همیشه بازمی‌گردند. هر دفعه به شما نشان می‌دهند کجا و چگونه انرژی در سیستم انرژی شما پردازش می‌شود. اگر آن سیستم را بشناسید می‌دانید چرا فلان احساس را تجربه می‌کنید و اگر بخواهید، چگونه می‌توانید آن را تغییر دهید.

دورنمای احساسات شما یکتاست، درست همان‌طور که بدن، استعدادها و تمایلات شما یگانه است. مانند اثر انگشت شماست با این تفاوت که آشناتر می‌نماید، برای این‌که پیوسته آن را تجربه می‌کنید. آن‌قدر آشناست که ممکن است فکر کنید دورنمای احساسی همه مانند شماست. اما این درست نیست.

ممکن است شما به آسانی عصبانی شوید، دیگری ممکن است وحشت‌زده شود و یا حسادت بورزد. ممکن است وقتی شما عصبانی هستید، فریاد بزنید. بعضی افراد از مردم گوشه‌گیری کرده، سکوت اختیار می‌کنند. بعضی از این‌که تنها باشند به وحشت می‌افتند. برای احساس امنیت نیاز دارند همیشه با دیگران باشند. بعضی از بودن با دیگران می‌ترسند. برای احساس امنیت نیاز دارند تنها باشند. بعضی نیاز به حرف زدن دارند. وقتی ساکت هستند، به وحشت می‌افتند. برخی

دیگر نیاز دارند گوش فرا دهند. آن‌ها از صحبت کردن می‌ترسند.

اگر از احساسات خود آگاه شوید، به برنامه‌ی آموزشتان در مدرسه زمین نیز، پی می‌برید. به عبارت دیگر، احساسات موجود در دورنمای احساسی شما، دوره‌های آموزشی ویژه‌ی شما در مدرسه زمین هستند. همه در مدرسه زمین همین دوره را می‌گذرانند - قدرت راستین - ولی دانش آموزان مختلف نیاز به گذراندن کلاس‌های متفاوتی برای کامل کردن این دوره دارند.

هر احساس دردناک یک کلاس است. هنگام خشم، شما در کلاس عصبانیت هستید. هنگام حسادت، در کلاس آن هستید. اگر عصبانی و حسود باشید، در هر دو کلاس هستید. همه‌ی کلاس‌های عصبانیت یکسان نیستند، کلاس‌های حسادت هم همین‌طور. گوشه گیری کردن (از نظر احساسی) هنگام عصبانیت یک کلاس است. گستاخی و پرخاش هنگام عصبانیت، کلاسی دیگر. هر احساس سالم مانند قدرشناسی، خرسندی، رضایت و شادمانی نیز یک کلاس است. برای تجربه کردن این احساسات هم راه‌های متفاوتی وجود دارد و هر یک از ان راه‌ها نیز یک کلاس است.

تعداد کلاس‌های مدرسه زمین، بیش از آن است که بتوانیم در یک کاتالوگ بگنجانیم. نیازی نیست که در همه‌ی آن‌ها شرکت کنید. وقتی وارد مدرسه زمین می‌شوید -به دنیا می‌آیید- به طور خودکار در کلاس‌های مشخصی ثبت نام می‌شوید. هنگامی از یک کلاس فارغ‌التحصیل می‌شوید که هرآن‌چه دانستنش در مورد آن احساس خاص لازم است، آموخته باشید. وقتی کلاس‌هایی را که به شما داده‌اند کامل کردید، به شما این فرصت داده می‌شود که کلاس‌های دیگر را انتخاب کنید. مثلاً بعد از گذراندن کلاس‌های عصبانیت و

حسادت، اجازه دارید در کلاس شادی نام‌نویسی کنید. ممکن است قبل از گذراندن کلاس‌های عصبانیت و حسادت، نگاهی اجمالی بر شادی داشته باشید، ولی نمی‌توانید تا زمان فارغ‌التحصیلی از عصبانیت و حسادت، شادی را تمام وقت مطالعه کنید. پس از فارغ‌التحصیل شدن از اندوه اجازه دارید در کلاس قدرشناسی نام‌نویسی کنید و به همین ترتیب.

در مدرسه زمین، دو نوع کلاس وجود دارد - کلاس‌هایی درباره‌ی ترس و کلاس‌هایی درباره‌ی عشق. عصبانیت، کینه‌توزی، اندوه و حرص کلاس‌هایی درباره‌ی ترس هستند. شادی و قدرشناسی، کلاس‌هایی درباره‌ی عشق هستند. اگر این‌گونه به احساسات‌تان نگاه کنید، همه‌ی پیش‌آمدهایی که در زندگی با آن مواجه می‌شوید برایتان معنی‌دار خواهد شد. به همه‌ی آن‌ها به عنوان پیش‌آمدهایی می‌نگرید که برای جلب توجه شما به محرک‌های درونی که نیاز به بررسی و تغییر دارند، کامل و بی نقص هستند. آن‌ها احساس‌های دردناک شما هستند.

کلاس‌هایتان را فهرست کنید

زمانی را صرف کنید تا به درونتان نگاه کنید و ببینید در چه کلاس‌هایی نام‌نویسی شده‌اید (عصبانیت، اندوه، حسادت، خشم، ترس، کینه‌توزی، رنجش، قدرشناسی، سپاس‌گذار بودن، خرسندی، رضایت، شادی و غیره).

فهرستی از این کلاس‌ها تهیه کنید. بررسی کنید که این کلاس‌ها درباره‌ی ترس هستند یا عشق. اگر به اندازه‌ی کافی شجاع هستید، این کار را همراه یک دوست انجام دهید.

توجه شما روی احساسات‌تان متمرکز می شود، نه روی مردم یا موقعیت‌هایی که به نظر می‌رسد سبب احساسات شما هستند. به جای این‌که از یک فرد یا موقعیت، عصبانی باشید یا افسرده، حسود یا وحشت‌زده،می توانید سپاس‌گزار باشید که توجه شما را به احساسات ویژه‌ای جلب کرده‌اند. به جای این‌که سعی کنید موقعیت‌ها و آدم‌ها را تغییر دهید، احساساتی را که در حال تجربه‌ی آن هستید، بررسی کنید.

این احساسات از درون شما می‌آیند، نه از بیرون. به عنوان دوستان قدیمی نزد شما می‌آیند. ممکن است فکر کنید عصبانیت شما بجاست. ولی اگر به جای نگاه کردن به بی عدالتی که فکر می‌کنید موجب عصبانیت شما شده‌است، به عصبانیت خود نگاه کنید، درخواهید یافت که عصبانیتتان بسیار آشناست. همین احساس را در زمان‌های دیگر، مکان‌های دیگر با مردم دیگر و موقعیت‌های دیگر داشته‌اید. زمان‌ها، مکان‌ها، افراد و موقعیت‌ها تغییر می‌کنند ولی عصبانیت شما نه. اندوه، کینه‌توزی یا ترس شما هم همین‌طور.

وقتی شما این ارتباطات را برقرار می‌کنید، در موقعیتی قرار می‌گیرید که می‌توانید زندگی‌تان را تغییر دهید. نمی‌توانید همه‌ی مردمی را که شما را عصبانی، حسود یا ناراحت می‌کنند تغییر دهید، ولی خودتان را می‌توانید. وقتی بدانید چگونه این کار را انجام دهید، دیگر این‌که چگونه آدم‌های دیگر حرف می‌زنند یا عمل می‌کنند چندان اهمیتی ندارد، بلکه آن‌چه مهم است چگونگی پاسخ شما به آن‌هاست. این‌که سعی کنید وقتی عصبانی هستید دیگران را تغییر دهید مانند این است که سعی کنید تصویر خود را در آینه تغییر دهید. می‌توانید تا هر وقت که بخواهید نسبت به تصویر خود خشمگین

PersianPDF.com

باشید، ولی تا زمانی که تصویر خود را در آینه تغییر ندهید، خشم شما را ترک نخواهد کرد.

The Guest House

This being human is a guest house.
Every morning a new arrival.

A joy, a depression, a meanness,
some momentary awareness comes
as an unexpected visitor.

Welcome and entertain them all!
Even if they're a crowd of sorrows,
who violently sweep your house
Empty of its furniture,
Still, treat each guest honorably.
He may be clearing you out
for some new delight.

The dark thought, the shame, the malice,
meet them at the door laughing,
and invite them in.

Be grateful for whoever comes,
because each has been sent
as a guide from beyond.

—Rumi

نگاه به درون به جای متمرکز شدن بر پیش‌آمدهای بیرونی، گام مهمی در روند پیشرفت روحی است. وقتی این گام را برمی‌دارید، جریانی را آغاز می‌کنید که در آن، هدفتان را از تلاش برای دست‌یابی به نیروی خارجی ـ توانایی اداره و کنترل ـ به تلاش برای دست‌یابی به

قدرت راستین ـ هم‌راستا شدن شخصیت شما با روح‌تان ـ تغییر می‌دهید.

تصور کنید دانش آموز مدرسه‌ای هستید که همیشه کلاس‌هایش برقرار است. معلم خصوصی ویژه‌ای دارید که اطمینان پیدا می‌کند آن‌چه نیازمند آموختنش هستید، دقیقاً به شما آموخته می‌شود. این معلم آن‌چه را که از قبل می‌دانستید و آن‌چه را که قبلاً آموخته‌اید به حساب می‌آورد. معلم شما شکیبا، خردمند و مهربان است. شما انتخاب می‌کنید که با چه سرعتی، سریع یا کند، خواهید آموخت. معلم شما، به شکل خصوصی با شما کار می‌کند. هر یک از تصمیمات شما را به کار می‌بندد تا تجربیاتی را فراهم کند که بیشترین امکان را برای پیشرفت در تحصیلاتتان، در اختیارتان بگذارد.

یک دانش آموز باشید

هر صبح که از خواب برمی‌خیزید، به خودتان یادآوری کنید که دانش آموزی در مدرسه زمین هستید، و هر چه امروز اتفاق می‌افتد برای این است که به شما در یادگیری کمک کند.

هر شب آن‌چه در مدرسه اتفاق افتاده مرور کنید. آیا به خاطر داشتید که در مدرسه بوده‌اید؟ چه مدتی از روز و با چه تناوب زمانی؟ امروز در چه کلاس‌هایی شرکت کردید؟ (عصبانیت، شادی، حسادت، اندوه، غیره)

جهان معلم خصوصی شماست. زندگی شما کلاس درس شماست. هر چه در آن رخ‌می‌دهد بخشی از دوره‌ی آموزشی است که هنرمندانه برای شما طراحی شده‌است. نمی‌توانید در این مدرسه رد شوید. دیر یا زود از آن فارغ‌التحصیل خواهید شد. می‌توانید تکالیفتان را انجام ندهید و یک کلاس را به تعداد دفعاتی که دوست

دارید بگذرانید. هم‌چنین می‌توانید دل به کار بدهید و به روند آموزشتان شتاب ببخشید.

با آگاه شدن از احساسات‌تان، به عنوان یک دانش آموز در مدرسه زمین از خواب بیدار می‌شوید. از زمان تولدتان، دانش آموزی در مدرسه زمین بوده‌اید. احساسات‌تان به شما می‌گویند که باید روی چه چیزی کار کنید. **وظیفه‌ی شما به عنوان یک دانش آموز در مدرسه زمین، این نیست که والدین، رئیس، کارمندان یا هم‌کلاسی‌هایتان را عوض کنید. وظیفه‌ی شما تغییر دادن خودتان است.**

دردناک‌ترین احساسات شما آن‌چه را که در برابر تغییر آن بیشتر مقاومت می‌کنید، به شما نشان می‌دهند. همان احساساتی که اغلب پدیدار می‌شوند، برای این‌که شما از انجام تکالیفتان سرباز زده‌اید و پیشرفت شما در مدرسه‌ی زمین در آن کلاس متوقف شده‌است. خودتان را در کلاس‌های دیگری نیز می‌یابید ولی بیشتر آن کلاس‌ها هم مربوط به همین کلاس هستند که آن‌را جدی نگرفته‌اید. بعضی حتی گمان می‌کنند همین کلاسی که آن را جدی نمی‌گیرند مانند افسردگی، خشم، حسادت یا کینه‌توزی، زندگی آن‌ها را هدایت می‌کند. در حقیقت، آن کلاس مخصوصاً و دقیقاً حاوی همان چیزی است که آن‌ها برای درمان نوعی از بیماری پیشرفته که مزمن و حاد شده‌است - مدت زیادی باقی مانده و بسیار دردناک شده‌است - به آن نیاز دارند.

مطالعه‌ی جدی یک موضوع به معنای خواندن درباره‌ی آن، بحث کردن و نوشتن مقاله نیست. به معنی نگاه کردن به درون خودتان است. آغاز آن با تجربه‌ی این ایده است که شما و نه انسان‌های دیگر مسبب احساسات‌تان هستید. وقتی این ایده را به‌کار

بندید از این دستاویز که دیگران و شرایط بیرونی را دلیل احساس کردن آن‌چه احساس می‌کنید بدانید، دست برمی‌دارید.

مطالعه‌ی جدی یک کلاس
فراتر از خواندن، فهمیدن، بحث کردن و نوشتن است.
اگر می‌خواهید در یک کلاس درس قبول شوید
لازم است
به درون خودتان نگاه کنید.
فرض کنید خودتان به وجود آورنده‌ی احساساتی
هستید که شما را عذاب می‌دهند،
نه
انسان‌ها یا چیزهای دیگر.

اگر یکی از استخوان‌های پای شما بشکند، درد، شما را راحت نمی‌گذارد تا زمانی که به آن توجه کرده، از آن مراقبت کنید. درد، مشکل شما نیست. درد توجه شما را به سمت مشکل جلب می‌کند. احساسات دردناک نیز همین کار را می‌کنند. آن‌ها توجه شما را به سوی آن‌چه در شما نیاز به بهبودی و شفا دارد فرا می‌خوانند تا شما بتوانید به نهایت قابلیت‌های خود دست یابید.

نمی‌توانید با سرزنش کردن نردبانی که از روی آن افتاده‌اید، استخوان شکسته‌تان را درمان کنید. به همین ترتیب نمی‌توانید با فریاد کشیدن بر سر مردم و شرایط یا دریغ داشتن عشق‌تان جلوی احساسی دردناک را بگیرید. آن‌ها مسبب احساسات دردناک شما نیستند. دلیل

احساسات دردناک شما، شیوه‌ای است که انرژی در سیستم انرژی شما مورد پردازش قرار می‌گیرد.

با

فریاد کشیدن،تلافی کردن،گوشه‌گیری

یا

هر روش دیگری که تمرکز شما را از احساسات شما

جدا می‌کند

نمی توانید علت احساسات دردناک خود را تغییر دهید

چون

علت آنها، شیوه‌ای است که انرژی در سیستم انرژی

شما مورد پردازش قرار می‌گیرد.

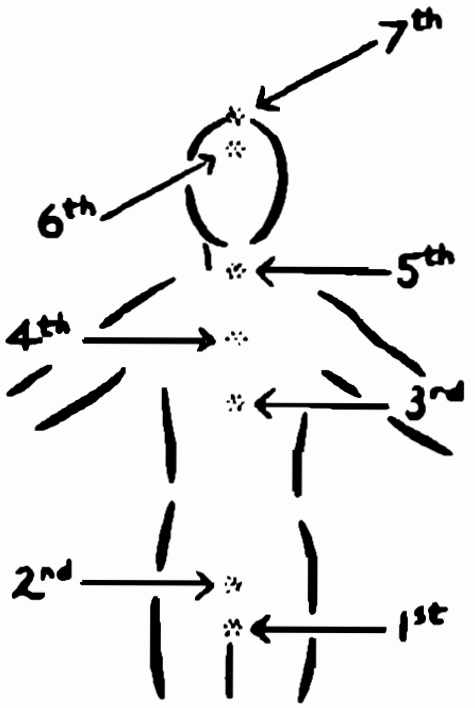
سوق دادن توجه به سمت سیستم انرژی و منحرف کردن آن از پیش‌آمدهای بیرونی، به شما اجازه می‌دهد روند ایجاد تغییرات دائمی را در خود آغاز کنید.

تنها شما هستید که می‌توانید در خودتان تغییرات دائمی ایجاد کنید.

فصل پنجم پردازش انرژی

(بخش اول)

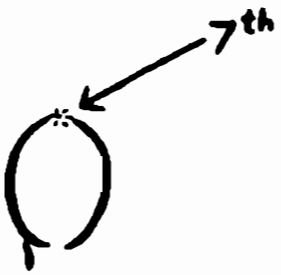
سیستم انرژی شما، هفت مرکز دارد. جریان انرژی در هر یک از این مراکز در سیستم انرژی، تجربیات گوناگونی را در شما ایجاد می کند. این تجربیات احساسات شما هستند.



" سیستم انرژی شما، هفت مرکز دارد. "

برای درک احساسات‌تان، لازم است بدانید مراکز گوناگون انرژی در کجا قرار دارند و چه می‌کنند. سیستم انرژی شما را نمی‌توان با اشعه ایکس یا تصویر برداری به روش رزونانس مغناطیسی مشخص کرد. نمی‌توانید مراکز انرژی را در اعضا یا سلول‌های بدن‌تان بیابید، ولی آن‌ها به اندازه‌ی اندام‌ها و سلول‌های شما حقیقی هستند. نمی‌توانید آن‌ها را ببینید، بشنوید، لمس کنید، ببویید یا بچشید. از دسترس حواس پنج‌گانه شما خارجند، ولی با تجربیات درونی شما قابل تشخیص هستند. آن‌ها تجربیات درونی شما هستند.

هفتمین مرکز بر فرق سر شما قرار دارد.



این‌جا محلی است که انرژی وارد سیستم انرژی شما می‌شود. این مرکز، شما را با جهان غیرفیزیکی پیوند می‌دهد. این پیوند، تا زمانی که شما زندگی می‌کنید، باقی می‌ماند. وقتی به خانه می‌روید - به حقیقت غیرفیزیکی بازمی‌گردید- سیستم انرژی شما از فعالیت می‌ایستد و شخصیت شما می‌میرد.

شخصیت شما،تشکیل شده است از بدن شما، ساختار ادراکی شما (تجربه شما از ادراکاتتان) و شیوه‌های ویژه‌ای که آگاه می‌شوید، فکر می‌کنید و احساس می‌کنید. شخصیت شما در یک تاریخ مشخص متولد شده است و در یک تاریخ مشخص هم خواهد مرد.

این همان زمانی است که سیستم انرژی شما از فعالیت بازمی‌ایستد و دستگاه‌های دیگر شما مانند دستگاه گوارش، تنفس و گردش خون از کار می‌افتد. تا زمانی که زندگی می‌کنید، انرژی از مرکزی که در فرق سر شما قرار دارد، به درون‌تان جریان می‌یابد و به پایین، به سمت انتهای تنه‌ی شما حرکت می‌کند. سپس در روندی معکوس، به سمت بالا حرکت می‌کند و از جایی که وارد شده، خارج می‌شود. هم‌چنین از خلال شش مرکز دیگر انرژی نیز، سیستم انرژی شما را ترک می‌کند.

انرژی به دو شکل می‌تواند سیستم انرژی شما را ترک کند: به صورت ترس و تردید یا عشق و یقین. در سراسر زندگی‌تان و در لحظه لحظه‌ی آن، شما انتخاب می‌کنید که از راه ترس و تردید خواهید آموخت یا از راه عشق و یقین. فرقی نمی‌کند که کدام راه را انتخاب می‌کنید، به هر حال انرژی از فرق سر وارد سیستم انرژی شما می‌شود و از هر یک از شش مرکز آن خارج می‌شود.

هر یک از مراکز انرژی شما بسته به این‌که در ترس و تردید یا عشق و یقین انرژی را از خود ساطع می‌کند، تجربه‌ی متفاوتی تولید می‌کند. این جریان در مورد هر یک از مراکز انرژی شما صدق می‌کند. **فرقی ندارد کجا یا چگونه انرژی، سیستم انرژی شما را ترک می‌کند، در هر حال با ترک انرژی، احساس خاصی تولید می‌شود.**

ترس و تردید احساسات دردناکی تولید می‌کنند مانند عصبانیت، حسادت، اندوه، و کینه توزی. وقتی انرژی، مرکزی را در ترس و تردید ترک می‌کند، نتیجه همیشه دردناک خواهد بود. عشق و یقین، احساسات مثبتی چون قدرشناسی، خشنودی و شادی را تولید می‌کند.

انرژی‌های مثبت، همیشه هنگامی تولید می‌شوند که انرژی، مرکزی را در عشق و یقین ترک می‌کند.

انسان دارای قدرت راستین، کسی است که آموخته است انرژی خود را در عشق و یقین آزاد کند. برای دستیابی به قدرت راستین، باید تفاوت میان آزاد شدن انرژی در عشق و یقین با آزاد شدن انرژی در ترس و تردید را بدانید.

احساسات‌تان به شما می‌گویند انرژی، کجا و چگونه سیستم انرژی شما را ترک می‌کند. آن‌ها اطلاعات را در اختیار شما می‌گذارند. احساسات دردناک، موانعی برای یک زندگی شاد نیستند. آن‌ها نشانه‌هایی هستند که شما را در مسیر ایجاد زندگی شاد، هدایت می‌کنند.

هر احساس دردناک به شما می‌گوید که در حال آزاد کردن انرژی در ترس و تردید هستید.

راه دیگری برای تولید یک احساس دردناک وجود ندارد. وقتی با احساسات و سیستم انرژی‌تان آشنا شدید، می‌توانید ببینید چگونه هر یک از مراکزتان در حال آزاد کردن انرژی هستند و آیا این انرژی در عشق و یقین آزاد می‌شود یا در ترس و ترید. این آگاهی احساسی است.

هر احساس دردناک یعنی شما در حال

عمل کردن

صحبت کردن

فکر کردن

در

ترس و تردید هستید.

ممکن است فکر کنید عصبانیت شما، در نتیجه‌ی برخورد شما با یک آدم بی‌نزاکت به وجود آمده است، ولی چنین نیست. عصبانیت شما، نتیجه‌ی این است که انرژی، سیستم شما را در ترس و تردید ترک کرده است.

ممکن است گمان کنید اندوه شما، از مرگ یک دوست حاصل شده است، ولی چنین نیست. اندوه شما نتیجه‌ی این است که انرژی، سیستم انرژی شما را در ترس و تردید ترک کرده است. ممکن است به نظر برسد که نداشتن پول، قطع یک رابطه، به‌دست نیاوردن آن‌چه می‌خواهید یا رسیدن به چیزی که نمی‌خواستید، مسبب احساسات شماست. در زیر همه‌ی این ظواهر نکاتی اساسی مربوط به شیوه‌ای که شما انرژی را پردازش می‌کنید وجود دارد. تا زمانی که توجه خود را از ظواهر جدا و به این نکات جلب نکنید، به تجربه‌ی احساسات دردناک ادامه خواهید داد.

ششمین مرکز، در پیشانی شما قرار دارد، میان دو چشم‌تان.

این مرکز به شما اجازه می‌دهد بیش از آن‌چه حواس پنج‌گانه‌تان به شما نشان می‌دهند، ببینید. به شما اجازه می‌دهد قصد و نیت دیگران را، حتی اگر آن را بروز ندهند، بدانید. شما را قادر می‌سازد فرصت‌هایی را که تجربیات شما برای رشد روحی در اختیارتان می‌گذارند، تشخیص دهید. می‌تواند شما را خالق تجربیاتتان کند، به جای این‌که قربانی آن‌ها باشید. این مرکز به شما امکان می‌دهد در

اقیانوس تجربه‌ها بردبار باشید. به شما امکان می‌دهد ببینید مدرسه‌ی زمین چگونه کار می‌کند و تا چه حد تکامل یافته است.

با فعال شدن این مرکز در فرد فرد انسان‌ها، گونه‌ای جدید از انسان متولد می‌شود. این مرکز در شما در حال فعال شدن است وگرنه الآن مشغول مطالعه این کتاب نبودید. وقتی این مرکز در شما فعال می‌شود، سراسر جهان فیزیکی - ستارگان، کهکشان‌ها، کوه‌ها و ابرها و صخره‌ها و اقیانوس‌ها - را به عنوان بخشی از جهان غیر فیزیکی گسترده‌تری خواهید دید. هیچ چیز تصادفی اتفاق نمی‌افتد.

وقتی انرژی، این مرکز را در عشق و یقین ترک کند، هر کجا نگاه کنید، خرد و شفقت طبیعت را می‌بینید. وقتی در ترس و تردید آن را ترک کند، هرچه می‌بینید، سرد و ترسناک به نظر می‌رسد. در حالت اول یک راه در جنگل، روشن از نور آفتاب و خوش‌آیند به نظر می‌رسد. در حالت دوم، همان راه، تاریک و شوم به نظر می‌آید. از یک دیدگاه این راه شما را به جلو فرا می‌خواند، از منظر دوم، شما را می‌ترساند و می‌رماند. وقتی این مرکز، انرژی را در عشق و یقین پردازش می‌کند، شما روشن می‌شوید. به غایت و مقصود هر چیزی در زندگی خود از جمله احساسات‌تان پی می‌برید.

فصل ششم
پردازش انرژی

(بخش دوم)

هر احساس یک تجربه‌ی فیزیکی است. احساسات، تحریکات فیزیکی هستند که در قسمت‌های مختلف بدن شما ایجاد می‌شوند. وقتی انرژی، مرکزی را در سیستم انرژی شما ترک می‌کند، تحریکات فیزیکی تولید می‌کند.

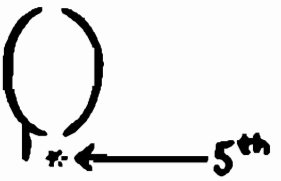
آگاهی احساسی یعنی این‌که متوجه باشید در حال احساس کردنِ چه تحریکات فیزیکی در بدن‌تان هستید و این تحریکات فیزیکی در کجا قرار دارند. این تحریکات و محل قرار گرفتن آن‌ها اهمیت دارند. آن‌ها به شما نشان می‌دهند که چگونه در حال پردازش انرژی جاری در سیستم انرژی‌تان هستید.

تحریکات دردناکی که به خاطر خروج انرژی از یک مرکز در ترس و تردید ایجاد می‌شود، با تحریکات دردناک حاصل از خروج انرژی از مرکزی دیگر، در ترس و تردید، متفاوت است. شما می‌توانید این تفاوت را احساس کنید. تحریکات فیزیکی مثبت حاصل از خروج انرژی از یک مرکز در عشق و یقین نیز با تحریکات فیزیکی مثبت ناشی از خروج

انرژی در عشق و یقین از مراکز دیگر فرق می‌کند. شما می‌توانید آن تفاوت‌ها را نیز احساس کنید.

سیستم انرژی شما، پیوسته، تحریکات فیزیکی را در مجاورت هر یک از مراکز خود تولید می‌کند. این تحریکات، احساسات شما هستند. احساسات شما، به شما می‌گویند که هر مرکز، چگونه در حال پردازش انرژی است - در عشق و یقین یا در ترس و تردید.

وقتی انرژی که در سیستم انرژی شما رو به پایین جریان دارد، به مرکز پنجم می‌رسد، به راحتی می‌توانید تحریکاتی را که ایجاد می‌کند، احساس کنید.این مرکز در نزدیکی گلوی شما قرار دارد.



وقتی انرژی، مرکز پنجم را در عشق و یقین ترک می‌کند، خود را راحت و شفاف ابراز می‌کنید. صدای شما رسا و نیرومند است. لرزان و مردد نیست. وقتی انرژی، این مرکز را در ترس و تردید ترک می‌کند، نمی‌توانید خود را آن‌طور که باید، ابراز کنید و قادر به بیان احساسات خود نیستید. گلو یا گردنتان سفت و سخت می‌شود. سخن گفتن برای‌تان مثل جریان دادن آب از یک شلنگ سوراخ است. سرعت پیشروی آب درون شلنگ نسبت به نیروی آبی که گیر کرده، اندک است. صدای شما ضعیف و خشداراست. مدام سرفه می‌کنید یا گلوی خود را صاف می‌کنید.

صدای صاف و رسا یا یک صدای ضعیف و لرزان، احساس راحتی در گلو یا گرفتگی و سختی در آن، جریان آزادانه‌ی کلمات یا

اجبار برای سرفه یا صاف کردن گلو، همه و همه به شما می‌گویند که آیا انرژی در حال خروج از این مرکز، در عشق و یقین است یا در ترس و تردید. **خروج انرژی از سیستم انرژی شما، رویدادی واقعی است که تجربیات فیزیکی ایجاد می‌کند. اگر توجه خود را به بدن خود متمرکز کنید، در می‌یابید که این تجربیات به سادگی قابل مشاهده و مطالعه هستند.** این نشانه‌ها نه تنها به شما می‌گویند در کدام محل - از کدام مرکز - در حال ساطع کردن انرژی هستید، بلکه چگونگی انتشار آن را نیز به شما نشان می‌دهند.

آزادانه سخن گفتن

تصور کنید با دوستی که با او راحت هستید صحبت می‌کنید. دقت کنید در ناحیه گلو یا گردن‌تان چه احساسی دارید؟ به کیفیت صدای خود توجه کنید. آیا هیچ مانع و گرفتگی در گلویتان احساس می‌کنید؟ آیا احساس می‌کنید خود را آزادانه ابراز می‌کنید؟

تصور کنید با شخصی که با او مشکل دارید حرف می‌زنید. ببینید در ناحیه گلو چه احساسی دارید؟ کیفیت صدای‌تان چگونه است؟ آیا مانع یا گرفتگی در گلویتان احساس می‌کنید؟ آیا آنچه را می‌خواهید بیان کنید ابراز می‌نمایید؟

این تمرین را بار دیگر در یک گفتگوی واقعی، انجام دهید. دقت کنید آیا گردن و گلوی‌تان آسوده است یا فشرده و آیا صدای‌تان شفاف و رساست و یا ضعیف و گرفته و آیا حقیقتاً آنچه در دل دارید کاملاً ابراز می‌کنید یا نه.

تشخیص این‌که کجا و چگونه انرژی، سیستم انرژی شما را ترک می‌کند، اساس و پایه‌ی رشد روحی است. شما نمی‌توانید به قدرت راستین دست یابید و در عین حال ترس‌های خود را نادیده

بگیرید. نادیده گرفتن احساسات‌تان نادیده گرفتن ترس‌ها و همچنین شادی‌های‌تان است. **همه‌ی احساسات شما در یک محل تولید می‌شوند - سیستم انرژی شما.** هر احساس، توجه شما را به این سیستم فرا می‌خواند. دیر یا زود با آن ارتباط پیدا خواهید کرد. وقتی چنین کردید، سفر روحی شما آغاز می‌شود.

سه مرکز اول یک گروه تشکیل می‌دهند. از طریق این گروه، انرژی وارد سیستم انرژی‌تان می‌شود و شما را قادر می‌سازد تا فراتر از محدودیت‌های حواس پنجگانه ببینید و نیز به شما در بیان مقصود خویش توانایی می‌بخشد. این آغاز سفر انرژی است.

مرکز بعدی در قفسه سینه شماست. وقتی انرژی، این مرکز را در عشق و یقین ترک می‌کند، شما مهربانی و شفقت را منتشر می‌کنید. همه چیز خویشاوند شما می‌شوند، از جمله گیاهان، حیوانات، پرندگان و حشرات. درد و شادی دیگران را احساس می‌کنید. به دیگران اهمیت می‌دهید. گشوده و پذیرا هستید.

چنانچه انرژی این مرکز را در ترس و نردید ترک کند، شما سرد و غیر صمیمی می‌شوید. به مردم به چشم اشیاء می‌نگرید. چیزها

توجه شما را به خود جلب می‌کنند نه همسایه‌هاتان. روابط شما سطحی هستند؛ مردم را تجزیه تحلیل، مقایسه و ارزشگذاری می‌کنید همان‌طور که فرضیه‌ها و افکار را تجزیه و تحلیل، مقایسه و ارزشگذاری می‌کنید. برای آن‌هایی که به کارتان می‌آیند ارزش قایل می‌شوید و بقیه را رها می‌کنید. بی‌انعطاف و بسته هستید و حالت دفاعی به خود گرفته‌اید.

تحریکات فیزیکی، این تجربیات را همراهی می‌کنند. وقتی انرژی، این مرکز را در ترس و تردید ترک می‌کند، سینه‌تان درد می‌گیرد. درد می‌تواند آن‌قدر قوی باشد که احساسی شبیه حمله‌ی قلبی به شما دست دهد. گاه واقعاً یک حمله‌ی قلبی است. شانه‌ها و پشت‌تان سفت و سخت می‌شود. اگر به بدن‌تان توجه نکنید، درد در پشت شما گسترش می‌یابد.

«درد قلب» چیزی بیش از یک وضعیت احساسی است. یک شرایط فیزیکی است. اگر به افکار غمبار خود به خاطر چیزی که از دست داده‌اید، یا ناامیدی به خاطر آن‌چه نمی‌توانید به دست آورید، و یا رنجش از دیگران ادامه دهید، علت اصلی درد خود را نخواهید یافت و قادر به تغییر آن نیز نخواهید بود. برای آن‌چه از دست داده‌اید، جایگزینی پیدا می‌کنید، چیز دیگری را به دست می‌آورید و انتقام می‌گیرید. سیستم انرژی برایتان به عنوان رازی سربسته باقی می‌ماند و به تولید قلب درد، هنگام خروج انرژی در ترس و تردید از این مرکز، ادامه می‌دهد.

درمان دائمی تغییر دادن موقعیت و شرایط خویش نیست، بلکه تغییر شیوه‌ای است که انرژی را پردازش می‌کنید؛ به این معنا که تشخیص دهید چه موقع انرژی، این مرکز را در ترس و تردید ترک

می‌کند و بیاموزید که انرژی را در عشق و یقین از این مرکز آزاد کنید. **قبل از این‌که بتوانید شیوه‌ای که انرژی را مورد پردازش قرار می‌دهید تغییر دهید، باید آگاه شوید که چگونه در حال پردازش آن هستید.** این همان چیزی است که احساسات‌تان به شما می‌گویند.

آزاد شدن انرژی در ترس و تردید از این مرکز، موجب درد می‌شود. می‌ترسید که نتوانید بدون چیزی که از دست داده‌اید زندگی کنید. شک دارید که بتوانید برایش جایگزینی بیابید. می‌ترسید که نتوانید دوباره مانند سابق شوید. شک دارید که جهان برای شما اهمیتی قایل باشد. باور نمی‌کنید که ارزش این را داشته باشید که مردم برای‌تان اهمیت قایل شوند. وقتی مقادیر زیادی از انرژی، این مرکز را در ترس و تردید ترک کند، درد قلب شدید خواهد بود.

قلب خود را بگشایید

گشودن قلب خود را با فکر کردن به زمانی که احساس عشق و گشودگی نسبت به کسی، مثلاً فرزندتان، والدین‌تان، دوست‌تان یا حتی یک بیگانه داشتید، تمرین کنید.

وقتی احساس می‌کنید قلب‌تان درد می‌کند، به خود اجازه دهید درد سینه‌تان را تجربه کنید، عمیق نفس بکشید و زمان خاصی را که احساس گشودگی و عشق می‌کردید، به خاطر آورید. در خیال به آن برگردید. به فکر کردن به آن ادامه دهید، و عمیق نفس بکشید تا زمانی که احساس کنید در حال آرام شدن و وانهادگی هستید، حتی اندکی.

وقتی انرژی این مرکز را در عشق و یقین ترک می‌کند، برای دیگران در دسترس و سودمند هستید. به آن‌ها علاقه دارید. سینه‌تان آرام و وانهاده است. شانه‌ها و پشت‌تان آسوده‌اند. باز و گشوده هستید.

تشخیص این تحریکات فیزیکی آسان است، ولی لازم است برای جست‌وجوی آن‌ها تلاش کنید. سیستم انرژی شما، برای آگاه کردن شما از آزاد شدن انرژی در ترس و تردید، بسیار مؤثر عمل می‌کند و وقتی این اتفاق بیفتد، بدن شما درد می‌گیرد. درد احساسی، از هر نوع، وسیله‌ای است که به شما یادآوری می‌کند دست نگه دارید و به درون خود بنگرید. وقتی چنین کنید، درمی‌یابید که بدن شما در محل‌های مشخصی درد می‌گیرد. آن محل‌ها به شما می‌گویند کدام مرکز در حال آزاد کردن انرژی در ترس و تردید است.

این مرکز که در سینه شما قرار دارد، قلب سیستم انرژی شماست. مرکزهای بالای خود را با مراکز پایین‌تر پیوند می‌دهد. وقتی با قلب خود ببینید، با قلب خود احساس کنید و از طریق قلب‌تان دریافت کنید، مستقیماً به سوی اصل مطلب به پیش می‌روید. توانایی خود را در واضح دیدن و بیان روشن مقصود، با فعالیت‌های روزانه در هم می‌آمیزید. کامل و کامل‌کننده هستید.وقتی بیاموزید انرژی را در عشق و یقین از این مرکز آزاد کنید، به روی دیگران و جهان گشوده هستید، از دیگران و جهان سپاسگزار و خرسند و دارای قوت قلب هستید.

فصل هفتم پردازش انرژی

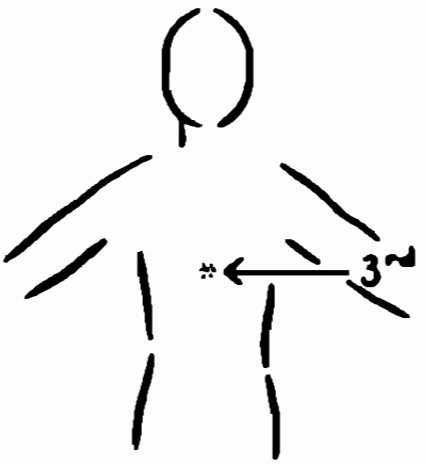
(بخش سوم)

مرکز بعدی نیز هنگام آزادکردن انرژی، تحریکات فیزیکی ایجاد می‌کند که آشکارا قابل تشخیص هستند، به‌ویژه هنگامی که انرژی را در ترس و تردید از خود ساطع می‌کند. این مرکز در نزدیکی شبکه خورشیدی شما قرار دارد. شبکه خورشیدی، بالای معده و درست زیر منطقه‌ای است که دنده‌های شما در وسط سینه‌تان به هم می‌رسند. این مرکز را هنگام غصه خوردن احساس می‌کنید.

وقتی انرژی، این مرکز را در ترس و تردید ترک می‌کند، در «حفره‌ی معده‌تان» آن را احساس می‌کنید. با ترک انرژی در ترس و تردید از این مرکز، کلیه اعضایی که در ناحیه‌ی مرکزی بدن‌تان قرار دارند، تحت تأثیر قرار می‌گیرند، ولی معده‌ی شما از حساسیت ویژه‌ای برخوردار است. هرگاه از ناتوانی در انجام کاری که برایتان مهم است می‌ترسید، در این ناحیه احساس درد می‌کنید.

در بهترین شرایط، این درد به شکل حالت تهوع یا دگرگونی‌هایی درون معده‌تان بروز می‌کند. اگر مدتی طولانی درباره‌ی پرداخت اجاره، حمایت کردن از خانواده‌تان، پیدا کردن کار مناسب،

دوست داشته‌شدن یا هر چیز دیگری اندوهگین باشید، آشفتگی و تلاطم درون معده‌تان شدید و توان‌فرسا می‌شود و این زمانی است که زخم معده ایجاد می‌شود. از دیدگاه حواس پنج‌گانه زخم‌های معده در نتیجه ترشح بیش از اندازه اسید معده ناشی از بهم خوردن تعادل‌های شیمیایی به خاطر تحریک نورون‌های مغز توسط ناقل‌های عصبی و غیره بوجود می‌آید.



متعادل کردن وضعیت شیمیایی بدن و کاهش اسید معده، ریشه‌ی مشکل را حل نخواهد کرد. ریشه‌ی مسئله‌ی ما خروج انرژی از این مرکز در ترس و تردید است. نخستین گام در درمان زخم معده، توسعه آگاهی احساسی است. پرورش آگاهی احساسی، روند برکندن مشکل از ریشه را آغاز می‌کند.

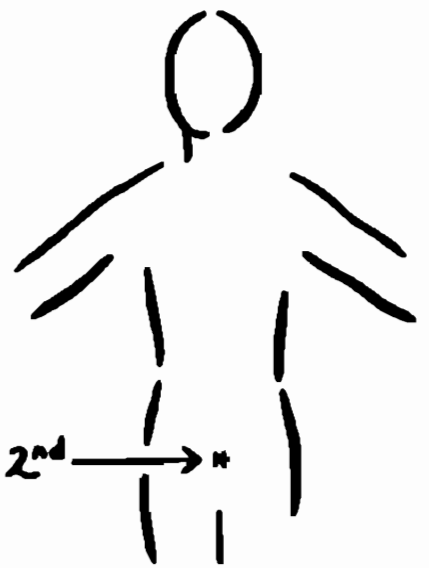
آن‌گاه که نگرانید

وقتی مثلاً درباره‌ی اجاره، این‌که شام چه درست کنید، دوستتان از شما دلخور است، یا کارگر کارش را در غیاب شما درست انجام نداده‌است نگران هستید، با تحریکات فیزیکی در بدن‌تان ارتباط برقرار کنید. آن‌ها را در بدن‌تان احساس کنید، بخصوص در ناحیه شبکه خورشیدی (مرکز سوم).

وقتی انرژی این مرکز را در عشق و یقین ترک کند، از اینکه می‌توانید کاری را که باید انجام دهید، به پایان برسانید، هیچ شکی ندارید. از شکست نمی‌ترسید. می‌دانید همانی هستید که باید باشید، در زمان و مکان مناسب. هر تلاش و تکاپویی شما را برمی‌انگیزد. با توانایی‌های خود آسوده هستید و از داشتن آن‌ها خرسند.

وقتی انرژی، مرکز شبکه خورشیدی شما را در عشق و یقین ترک می‌کند، آسوده، مطمئن، پذیرا و توانا هستید. احساس شایستگی می‌کنید و واقعاً هم همین‌طور است.

مرکز انرژی بعدی در ناحیه اندام‌های تولید مثل شما قرار دارد. بیشتر افراد، این مرکز را با رابطه جنسی مرتبط می‌دانند. واقعیت چیزی ورای این است. این مرکز جایگاه خلاقیت شماست. افکار، بینش، ادراکات و همین‌طور ادراک از این مرکز سرچشمه می‌گیرند. هر تصمیم، مرحله‌ای از خلاقیت است. شمایید که تصمیم می‌گیرید چه بیافرینید.



وقتی انرژی، این مرکز را در ترس و تردید ترک می‌کند، شما

راه‌هایی برای استثمار موقعیت‌ها و افراد خلق می‌کنید. آزاد شدن انرژی در ترس و تردید از این مرکز، میل شدید جنسی ایجاد می‌کند. دنبال کسی می‌گردید تا این میل را ارضا کنید. به سعادت دیگران اهمیتی نمی دهید. تنها به نیازهای خودتان اهمیت می‌دهید. غریبه‌ها شما را جذب می‌کنند و دل شما را می‌ربایند. در ذهن خود روابط جنسی را به تصویر می‌کشید. با هر کس روبرو می‌شوید احساس می‌کنید به اندازه‌ی دیگری به کارتان می‌آید. همه افراد قابل جایگزینی هستند.

این نوع کشش جنسی، رسیدن یک «رفیق روحی» را به شما نوید نمی‌دهد. بلکه تنها بیانگر آزاد شدن انرژی در ترس و تردید از این مرکز انرژی شماست. این نشانه را نمی‌توانید با چیز دیگری اشتباه بگیرید. فوراً به آگاهی شما حمله‌ور می‌شود و آن را فرا می‌گیرد. رابطه‌ی جنسی فقط یک راه حل موقتی است. این میل شدید همیشه بازمی‌گردد.

در واقع، مسئله‌ی اصلی، میل جنسی نیست، بلکه خروج انرژی در ترس و تردید در این مرکز است. تا زمانی که به موضوع اصلی نپردازید، رنج میل شدید جنسی باقی می‌ماند. روابط محکم و عمیق، سریع و آسان شکل نمی‌گیرند. بلکه نیازمند تلاش، صبر، شجاعت، عشق و اعتماد هستند. لازمه‌ی چنین روابطی این است که انسان با خودش به خوبی آشنا باشد. چنین روابطی ترس را می‌زداید و بخش‌های دردناک و شرم‌آور شما را برایتان آشکار می‌کنند. در این نوع روابط است که رابطه‌ی جنسی، عشق و اهمیت دادن به یکدیگر است.

وقتی انرژی، این مرکز را در ترس وتردید ترک می‌کند، شما و

دیگران را به شکارچیانی در جست‌وجوی یکدیگر تبدیل می‌کند، و وقتی در عشق و یقین خارج می‌شود تجربیات شما را به گرامی‌داشتی اصیل از حیات تبدیل می‌کند.

شیوه‌ای که انرژی
مرکزِ خلاقیتِ
شما را
ترک می‌کند،
تمامی تجربیات شما را
دگرگون می‌کند.

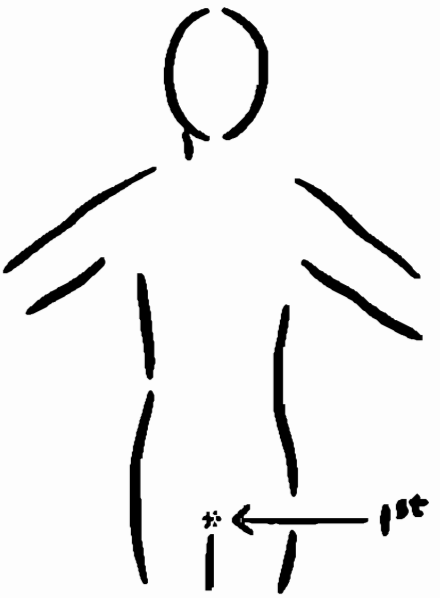
وقتی در ترس و تردید خارج می‌شود، شما راه‌هایی برای استثمار موقعیت‌ها و افراد می‌آفرینید.

وقتی در عشق و یقین خارج می‌شود، تجربیات شما را به گرامی‌داشتی اصیل از حیات تبدیل می‌کند.

با تشخیص جاذبه‌ها، تخیلات و خواهش‌های جنسی به عنوان اطلاعاتی در مورد سیستم انرژی‌تان و این‌که کجا و چگونه انرژی را پردازش می‌کند، روند تسلط شما بر بخشی از نیرومندترین محرک‌هایتان آغاز می‌شود. شروع می‌کنید به بررسی و کندوکاو عواملی که احساسات‌تان را تولید می‌کنند.

آخرین مرکزِ انرژی، در انتهای ستون فقرات شما نزدیک آلت تناسلی قرار دارد. در پایین‌ترین قسمت تنه‌ی فیزیکی شما. این مرکز شما را با زمین پیوند می‌دهد.

از منظر حواس پنج‌گانه، زمین لایه‌های مختلف سنگی و هسته‌ای از مواد مذاب است. از دیدگاه توأمان حسی و فراحسی که اکنون در افراد بسیاری از گونه‌ی بشر در حال رشد است، زمین موجود زنده‌ای سرشار از خرد و شفقت بی‌کران و عظیم است. این همان « زمین مادر » در داستان‌های کودکان و افسانه‌های بومی است. این مرکز، رابط میان سیستم انرژی شما و انرژی زمینِ زنده است.



این مرکز شما را با زمین پیوند می‌دهد، همان‌طور که مرکزِ هفتم در بالای سرتان شما را به جهان غیر فیزیکی وصل می‌کند. درست مانند درختی که هم‌زمان در زمین و آسمان وجود دارد، سیستم انرژی شما نیز هم‌زمان به جهان غیر فیزیکی و انرژی زمین متصل است. وقتی انرژی، این مرکز را در عشق و یقین ترک می‌کند، روی زمین، احساس در خانه بودن می‌کنید. زمین شما را تغذیه می‌کند، درست همان‌طوری که یک درخت توسط زمین تغذیه می‌شود. شما در پیوند با انرژی زمین هستید.

وقتی انرژی این مرکز را در ترس و تردید ترک کند، زمین مانند خانه به نظر نمی‌آید. همه چیز روی زمین به تهدید تبدیل می‌شود. از تاریکی شب و افتادن صخره‌ها می‌ترسید. نگران زندگی‌تان هستید برای این‌که احساس می‌کنید به زمین تعلق ندارید. وقتی تحت فشار قرار می‌گیرید، دلتان می‌خواهد زمین را ترک کنید. احساس می‌کنید آسمان خانه‌ی شماست و می‌خواهید به آن باز گردید. فکر می‌کنید تصادفاً روی زمین هستید. آزاد شدن انرژی در ترس و تردید از این مرکز مانع می‌شود آن‌چه را که باید روی زمین یاد بگیرید، بیاموزید.

اتصال به زمین

هر روز زمانی را به سپاس‌گزاری و قدردانی از زمین اختصاص دهید. بایستید، بنشینید، یا روی زمین، چمن، خاک یا کف اتاق دراز بکشید. اجازه دهید زمین شما را نگه‌دارد و پرورش دهد. حتی اگر روی فرش یا کف‌پوش اتاق دراز کشیده باشید، بازهم این زمین است که شما را نگه داشته است. کف‌پوش اتاق و فرش شما را نگه داشته‌اند. ولی چه چیز خود آن‌ها را نگه می‌دارد؟ حداقل پنج دقیقه صرف این تمرین کنید. هر روز چند دقیقه کاملاً خود را به زمین بسپارید.
این دقایق، زمانی مقدس خواهند بود.

ناراحتی از زندگی‌تان بر روی زمین، مانع لذت بردن شما از یک آبشار، کوه یا جنگل نمی‌شود، بلکه شما را از راحتی و آسایش در زندگی‌تان بازمی‌دارد. احساس می‌کنید آسیب‌پذیر هستید. فرقی نمی‌کند کجا باشید. در زیر این ناآرامی، هراسی از زنده بودن نهفته است. این هراس دردناک است.

وقتی انرژی، این مرکز را در عشق و یقین ترک کند، از

PersianPDF.com

زندگی‌تان نمی‌ترسید. زیرا در تجربیاتتان ریشه دوانده‌اید و آن‌ها شما را تغذیه می‌کنند. شما مانند درختی رشد می‌کنید که به سمت آسمان حرکت می‌کند و در زمین ریشه دوانده است. آهنگ زمین را در زندگی‌تان ملاحظه می‌کنید - بهار به تابستان، پاییز به زمستان - شما در خانه هستید.

وقتی تشخیص دادید تمایل شما برای بودن در جایی دیگر و اشتیاق برای «رفتن به خانه» احساساتی هستند ناشی از آزاد شدن انرژی از این مرکز خاص در ترس و تردید، دیگر تحت فرمان این احساسات نخواهید بود. تا زمانی که روی زمین هستید، زمین خانه‌ی شماست. آزاد شدن انرژی در ترس و تردید از این مرکز مانع لذت بردن شما از آن می‌شود. آزاد شدن انرژی در عشق و یقین شما را تغذیه می‌کند، به شما انرژی می‌دهد، و شما را شفا می‌بخشد.

دوست شدن با احساسات‌تان

تصور کنید هر یک از احساساتِ‌تان - مثل‌عصبانیت، لذت، اندوه یا رنجش - را به صورت یک هدیه می‌بینید. هر کدام یک هدیه غیرمنتظره است. به خود بگویید: «دلم می‌خواهد بدانم چه چیزی قرار است از این هدیه بیاموزم».

بدون شناختن سیستم انرژی‌تان و این‌که چگونه کار می‌کند، احساسات‌تان مانند هدایای غیرمنتظره به سراغ شما می‌آیند. گاهی اوقات خوشایند هستند و گاهی دردناک. پس از شناخته شدن، تبدیل به دوست می‌شوند - حتی آن دسته که تجربه‌شان دشوار است. آن‌ها به شما می‌گویند کجا و چگونه در حال پردازش انرژی هستید. به

احساسات‌تان به دید هدایایی بنگرید که منتظر باز شدن هستند.
گشودن آن‌ها بخشی از سفر روحی است.

"... احساسات شما همچون هدایایی هستند... "

فصل هشتم افزودن رنگ

انرژی همیشه در حال خروج از تک تک مراکز سیستم انرژی شماست و همان‌طور که خارج می‌شود، تجربه‌ای ایجاد می‌کند که ما آن را احساس می‌نامیم. مثلاً هنگامی که افکار خشمناک در ذهن می‌پرورانید ممکن است در سینه‌تان احساس فشردگی (مرکز چهارم) و یا در معده‌تان احساس بال زدن پروانه‌ها (مرکز سوم)را داشته‌باشید که ناشی از خروج انرژی از این مراکز در ترس و تردید است. هنگامی که تصور یک رابطه‌ی جنسی را در ذهن می‌پرورانید یا احساس می‌کنید مجذوب کسی شده‌اید (مرکز دوم)، و شاید احساس تهوع در شکم (مرکز سوم) داشته‌باشید. هنگامی که از گل‌های وحشی در یک مرغزار لذت می‌برید، نفس عمیق می‌کشید، احساسی خوشایند در سینه دارید (مرکز چهارم) و به همین ترتیب.

تصور کنید می‌توانستید هر احساس - هر تحریک فیزیکی نزدیک یک مرکز انرژی خاص- را به یک رنگ ببینید. خروج انرژی در ترس و تردید از یک مرکز خاص - در عین حال که باعث

ایجاد احساس دردناک خاصی می‌شود- آن مرکز را به شیوه‌ای منحصر به فرد «روشن» می‌کند. انرژی همیشه در حال خارج شدن از مراکز در سیستم انرژی شما و در عین حال «روشن کردن» هر یک به شیوه‌ای خاص است. **هنگامی که انرژی از یک مرکز در عشق و یقین می‌گذرد، سیستم انرژی شما، زیبا و درخشنده است.** وقتی انرژی از هر یک از مراکز انرژی شما در ترس و تردید عبور می‌کند، دیگر مشاهده‌ی سیستم انرژی شما خوشایند نیست، و تجربه‌ی آن نیز از دیدنش ناخوشایندتر خواهد بود.

تمرین اسکن

بدن‌تان را اسکن کنید. از فرق سرتان آغاز کنید و به پایین به سمت انتهای تنه حرکت کنید و بگذارید هر احساسی را که در نزدیکی هر یک از مراکز انرژی دارید، تجربه کنید[1]. اگر در یک مرکز چیزی احساس نمی‌کنید، به مرکز بعدی بروید. سپس دوباره از اول شروع کنید. این کار را بارها انجام دهید، تا زمانی که متوجه تحریکات، بخصوص در ناحیه‌ی گردن، سینه و شکم شوید.

آیا این تحریکات خوشایند هستند یا ناخوشایند؟

گاهی انرژی یک مرکز را در ترس و تردید و در همان زمان، مرکز دیگری را در عشق و یقین ترک می‌کند. مثلاً شما از یک بازدید کاری در هراس هستید و هم‌زمان به خاطر داشتن دوستانتان سپاس‌گزار و قدردان هستید. پروانه‌هایی را در شکم (سومین مرکز انرژی) احساس می‌کنید در حالی که سینه و قسمت بالایی پشت‌تان (چهارمین مرکز) آسوده و آرام است.

---

۱. این جمله منظور از «اسکن» در این کتاب را معرفی می‌کند (م)

وقتی به پروانه‌های درون شکم‌تان و احساس راحتی در سینه آگاه باشید، از احساسات‌تان آگاه هستید. **حس کردن احساس‌ها یک تجربه‌ی فیزیکی است.** احساسات شما، تجربیات فیزیکی هستند و شما می‌توانید تشخیص آن‌ها را به خود بیاموزید. وقتی آن‌ها را تشخیص دادید، از کشف این‌که چه تعداد احساسات متفاوت - تحریکات فیزیکی را در بدن‌تان - در هر لحظه تجربه می‌کنید، شگفت‌زده خواهید شد.

برای رشد روحی لازم است به همه‌ی آن‌چه احساس می‌کنید، در تمامی لحظات، آگاه شوید. وقتی بچه بودید، برچسب‌گذاری بر رنگ‌ها و تشخیص آن‌ها را آموختید. پدر یا مادرتان می‌گفتند: «سبز» و به رنگی اشاره می‌کردند. بعد از مدتی شما آن رنگ را تشخیص می‌دادید. سپس کلمه‌ی «سبز» را تکرار می‌کردید. شما تشخیص احساسات را هم به همین صورت می‌آموزید، با این تفاوت که این بار، باید بکوشید آن‌ها را حس کنید و برچسب‌گذاری نمایید. ممکن است یک دوست با گفتن این جمله که «لازم نیست از چیزی بترسی»، به شما در تشخیص ترستان وقتی قادر به ادراک آن نیستید کمک کند، یا با گفتن «چرا عصبانی هستی؟» وقتی عصبانیت خود را تشخیص نمی‌دهید. حتی در چنین شرایطی، وظیفه‌ی شماست که به احساسات‌تان آگاه شوید و آن‌ها را مشخص کنید.

وقتی توانستید این کار را انجام دهید، آن‌ها دیگر شما را آشفته و نگران نخواهندکرد. تحریکات فیزیکیِ درونی را که با برچسب‌های «لذت»، «عصبانیت»، «ترس» و «حسادت» جور دربیاید، تشخیص خواهید داد. سرانجام، همان‌گونه که دوستانتان را می‌شناسید، با

احساسات‌تان - تحریکات فیزیکی - نیز آشنا خواهید شد. درست مانند رنگ‌ها، می‌توانید آن‌ها را بدون اندیشیدن به نام‌شان تشخیص دهید.

اگر می‌توانستید سیستم انرژی‌تان و رنگ‌هایی که از مرکزهای آن ساطع می‌شود ببینید، درمی‌یافتید که بعضی رنگ‌ها بیشتر از بقیه مشاهده می‌شوند. وقتی انرژی مرکزی را در ترس و تردید ترک می‌کند، آن مرکز به یک رنگ درمی‌آید و وقتی انرژی، همان مرکز را در عشق و یقین ترک می‌کند، به رنگ دیگری در خواهد آمد. بعضی از مراکز، بیشتر در ترس و تردید انرژی آزاد می کنند و برخی دیگر بیشتر در عشق و یقین. آن‌ها بیشتر به یک رنگ دیده می‌شوند، تا رنگ دیگر. یکی از آن‌ها ممکن است همیشه انرژی را در ترس و تردید آزاد کند و به همان یک رنگ، باقی بماند.

آزاد شدن انرژی در ترس و تردید از یک مرکز، در دراز مدت، باعث بروز نشانه‌های فیزیکی در نزدیک آن مرکز خواهد شد. این نشانه‌ها ممکن است به صورت درد کمر، سوزش گلو، درد قلب، تنگی نفس، سوء هاضمه، سر درد، عفونت مجاری ادرار و مانند آن خودنمایی کنند. علائم بی‌شماری با خروج انرژی در ترس و تردید از مراکز گوناگون در سیستم انرژی شما ایجاد می‌شود. تمامی آن‌ها دردناک هستند. همین‌طور نشانه‌های بسیاری با خروج انرژی در عشق و یقین از مراکز گوناگون بروز می‌کند. همه‌ی آن‌ها احساس خوبی به فرد می‌دهند.

وقتی یک مشکل فیزیکی ایجاد می‌شود، توجه به مرکزی که در نزدیکی آن قرار دارد، به شما می‌گوید سیستم انرژی شما، کجا برای مدت طولانی انرژی را در ترس و تردید از دست داده‌است و هنوز

هم در حال از دست دادن است. این اطلاعات ارزشمند هستند. از منظر حواس پنج‌گانه، برونشیت در اثر باکتری و درد قلب به خاطر گرفتگی یک شریان پدید می‌آید. از آن دیدگاه، نسخه‌ای که برای برونشیت تجویز می‌کنند، آنتی بیوتیک است و درمان ناراحتی قلبی، بازکردن شریان‌ها. **علت عمیق‌تر هر مشکل فیزیکی، خروج انرژی در ترس و تردید از مرکز سیستم انرژی شماست.**

داروها نمی‌توانند در خروج انرژی از سیستم انرژی شما تغییری ایجاد کنند. عمل جراحی نیز همین‌طور. تنها و تنها شما می‌توانید این کار را انجام دهید. تغییر شیوه‌ی خروج انرژی از سیستم انرژی شما با آگاه شدن به تمامی آن‌چه احساس می‌کنید در همه‌ی زمان‌ها آغاز می‌شود، نه فقط هنگامی که به شدت عصبانی، غمگین، حسود یا مضطرب هستید. **آگاهی احساسی، درمانی است پیش‌گیری کننده** که به شما امکان می‌دهد مدت‌ها پیش از آشکار شدن مشکلات دردناک در بدن‌تان، شرایطی را در سیستم انرژی‌تان که موجب پیدایش آن‌ها می‌شود، شناسایی کنید.

اگر به آن شرایط آگاه نشوید، سرانجام به صورت بیماری یا درد در بدن‌تان با پی‌آمد آن روبرو خواهید شد. **رسیدگی پزشکی به یک مشکل فیزیکی، درمانی است اورژانسی برای مقابله با نشانه‌ای که در طول زمان توسعه یافته است.** این نشانه، گلی است بر روی یک گیاه. آخرین بخش گیاه است که رشد یافته است. رسیدگی به این علامت، کندن گل است. گیاه، دست نخورده باقی می‌ماند.

مشکلات فیزیکی، در هر جای بدن‌تان که پدیدار شود، نتیجه‌ی آزاد شدن انرژی در ترس و تردید برای مدتی طولانی از سیستم انرژی شماست. نشانه‌ی فیزیکی نمی‌تواند بدون خارج شدن

مزمن انرژی در ترس و تردید از سیستم انرژی شما پدیدار شود، همان‌طور که یک گل بدون بقیه قسمت‌های یک گیاه نمی‌تواند پدید آید. علم پزشکی، دانش مطالعه‌ی گل‌هاست. رشد روحی، مطالعه‌ی گیاهان است و با آگاهی احساسی آغاز می‌شود.

آزاد شدن انرژی از سیستم انرژی در عشق و یقین، سلامتی و نیروی حیاتی تولید می‌کند. مراکز شما را به صورتی متفاوت «روشن می‌کند». قدرشناسی، لذت، و رضایت ایجاد می‌کند. شما نمی‌توانید آن رنگ‌ها را ببینید ولی می‌توانید احساس‌شان کنید. تجربه‌ی شما سرشار از عشق و معنا می‌شود. کاملاً مشغولِ زمان حال می‌شوید. سبک‌بار و تابناک هستید. قدر هر موقعیت و پیش‌آمد، حتی آن‌هایی را که دیگران حزن‌انگیز می‌شمارند، می‌دانید.

این تجربه‌ی آزاد شدن انرژی از سیستم انرژی شما در عشق و یقین است.

هم‌چنین تجربه‌ی قدرت راستین است.

فصل نهم
بررسی احساسات

نمایشگرهای درون خودروی شما، پیوسته شما را از عملکرد موتور، آگاه می‌کنند. آن‌ها به شما می‌گویند آیا موتور شما بیش از اندازه گرم شده‌است، خودش را به خوبی شارژ می‌کند، فشار روغن و همین‌طور بنزین در حد مطلوب قرار دارند، یا نه. این ابزارها کارشان را انجام می‌دهند، چه شما به آن‌ها نگاه کنید و چه نکنید، تا زمانی که موتور دیگر خوب کار نکند. در این هنگام ابزارها به شما نشان می‌دهند که عیب موتور از کجاست، ولی اگر شما به آن‌ها نگاه نکنید، متوجه چیزی که به شما نشان می‌دهند نمی‌شوید.

خودرو می‌تواند برای مدتی بدون این‌که باتری‌اش شارژ شود کار کند ولی دیر یا زود از کار خواهد افتاد و تا دوباره شارژ نشود نمی‌توانید آن را روشن کنید. باتری‌اش خالی شده‌است. صفحه‌ی نمایش پشت فرمان، وقتی شارژ باتری در حال کم شدن بود آن را نشان داده بود. موتور هم تا زمانی که باتری کاملاً خالی از شارژ نشده بود به کارش ادامه می‌داد. چنین چیزی درباره‌ی نشان‌گر سوخت هم

صادق است. وقتی سوخت تمام شود، هر چقدر هم که موتور خوب تنظیم شده‌باشد،خودرو از کار می‌افتد. نشان‌گر سوخت وقتی که سوخت کم شود، آن را نشان می‌دهد ولی اگر به آن نگاه نکنید، نخواهید دانست چه اتفاقی قرار است بیفتد.

یک موتور، بیش از چند دقیقه نمی‌تواند بدون فشار روغن کافی یا در حرارت بالا کار کند. اگر این شرایط فوراً تغییر نکند، موتور آسیب خواهد دید. تنها راه‌حل، تعویض موتور است که بسیار گران خواهد بود. اگر به کسی که بتواند موتور خودرو شما را عوض کند دسترسی نداشته‌باشید، باید پیاده راه بروید، صبر کنید یا راه دیگری بیابید.

در یک جاده‌ی خالی، هنگام شب کسی نیست که موتور را عوض کند. در بیابان یا جنگل، تعمیرگاهی وجود ندارد. اگر بیرون یخ‌بندان باشد، وقتی موتور کار نکند دمای داخل ماشین نیز بسیار پایین می‌آید. وقتی موتور از کار افتاده باشد، سیستم ترمزها و سیستم کنترلی نیز از کار می‌افتد. اگر این اتفاق وقتی خودرو در حال حرکت است روی دهد، با وضعیت بسیار خطرناکی مواجه خواهید شد.

تمامی این پیش‌آمدها - که می‌توانند از ناخوشایند تا مرگبار تغییر کنند - با نگاه کردن به ابزارهایی که نمایشگر عملکرد موتور هستند، قابل پیش‌گیری هستند. به خلبانان آموزش داده می‌شود که هر چند ثانیه یک‌بار ابزارهای نمایشگرشان را بررسی کنند. بجز نمایشگر میزان بنزین، بیشتر رانندگان ابزارهای نمایشگر خودروی‌شان را هر چند سال یکبار مورد بررسی قرار می‌دهند. به همین خاطر است که بسیاری از مردم خود را با ماشین از کار افتاده در بزرگراه، خیابانی تاریک در شهری غریب یا در راه بازگشت به خانه از فروشگاه

می‌یابند. آن‌ها به اطلاعاتی که در اختیارشان قرار گرفته شده‌بود توجه نکرده‌بودند. بـه محـض برداشـتن توجهـشان از ابزارهـای نمایـشگر، ماشین از کار نیفتاد ولی نهایتاً مشکل به سراغشان آمد.

بدن شما وسیله‌ی نقلیه‌ی شماست. شما بدن‌تان نیستید. **روحـی هـستید که موقتاً از بدن‌تان استفاده می‌کنید.** موتورِ وسـیله‌ی نقلیـه‌ی شما، سیستم انرژی شماست. احساسات‌تان پیوسته به شما می‌گوینـد سیـستم انرژی شما چگونه کار می‌کند. چه شما به این اطلاعات توجه بکنید، چه نکنید، وسیله‌ی نقلیه به خدمت کردن به شما ادامه می‌دهد. موتورِ آن - سیـستم انرژی شما - به کار خـود ادامـه مـی‌دهـد، مگـر این‌که مشکلی رشد پیدا کند. اگر مشکلی پدید آید و شما به عملکرد سیـستم انرژی‌تان آگاه باشید، فوراً مشکل را شناسایی خواهید کرد.

بررسی

برای بررسی سیستم انرژی‌تان، شروع کنید به بررسی بدن‌تـان از بالا به پایین.

توجه‌تان را به بالای سرتان، به مرکز هفتم، ببریـد و بگذاریـد بـه پایین تا انتهای تنه‌تان حرکت کند. ببینید در هر قسمت از بدن‌تان چـه احساس می‌کنید. توجه ویـژه‌ای داشـته‌باشـید بـه محـسوساتتان در نزدیکی مراکزی مانند گلو، سینه و شکم. سپس دوباره این کار را انجـام دهید.

این تمرین را هر روز، ابتدا روزی یک‌بار، سپس دوبار و بعد سه‌بـار انجام دهید. به‌خاطر سپردن این‌که بدن‌تان را بررسی کنید، اولین گـام است. وقتی به این‌کار عادت کنید، اغلب منتظر هستید که بـدن‌تـان را مورد بررسی قرار دهید. هدف این است که پیوسته ایـن کـار را انجـام دهید، فرقی نمی‌کند مشغول انجام چه کاری هستید.

احساسات‌تان، ابزارهایی هستند که به شما می‌گویند سیستم انرژی شما در حال حاضر چگونه کار می‌کند. بررسی ابزارهای نمایشگر سیستم انرژی‌تان یعنی توجه کردن به احساسات خود. یعنی آگاه بودن به این‌که انرژی چگونه در هر مرکز مورد پردازش قرار می‌گیرد. به‌ویژه یعنی دقت کردن به احساسات در بدن‌تان در نزدیکی هر یک از مراکز، در هر لحظه.

خلبانان می‌آموزند که در حین پرواز، پیوسته ابزارهای نمایشگرشان را بررسی کنند. همین‌طور که در حال بررسی آن‌ها هستند، هواپیما را هدایت می‌کنند، با مرکز ارتباط برقرار می‌کنند و مانور می‌دهند. همین‌طور، به نقشه مراجعه می‌کنند، به هوا توجه دارند و در مورد برنامه‌های پرواز بحث می‌کنند. در حین انجام هر کاری که باشند، ابزارهای نمایشگرشان را نیز بررسی می‌کنند.

آگاهی احساسی، بررسی سیستم انرژی‌تان است، در هر مرکز و لحظه به لحظه. کسانی که قدرت راستین را در زندگی‌شان می‌آفرینند، می‌دانند چگونه این کار را انجام دهند. آن‌ها به تحریکات فیزیکی در بدن‌شان و محل قرارگیری آن‌ها توجه می‌کنند. به گرفتگی در شانه‌ی راست، درد ناحیه‌ی شکم، سنگینی در سینه یا گرفتگی کمر دقت می‌کنند. به این تجربیات به دیده‌ی پدیده‌های تصادفی نمی‌نگرند. بلکه آن‌ها را اطلاعاتی درباره‌ی سیستم انرژی خود می‌دانند.

نادیده گرفتنِ این اطلاعات، موجب نمی‌شود وسیله‌ی نقلیه‌ی شما - بدن‌تان - فوراً از کار بیفتد، ولی اگر همچنان به نادیده گرفتنِ آنها ادامه‌دهید، موجب خرابی خواهند شد. شما دچار زخم معده، آرتروز (ورم مفاصل) یا حمله‌ی قلبی خواهید شد. این رویدادها،

توجه شما را به چگونگی عملکرد سیستم انرژی‌تان جلب می‌کنند. اگر این علایم - احساسات‌تان - را نادیده بگیرید، سیستم انرژی شما تجربیات فیزیکی دیگری به‌وجود می‌آورد که چشم پوشی از آن‌ها مشکل‌تر و یا نا ممکن خواهد بود.

این هنگامی است که در یک بیمارستان به شما فرصت داده می‌شود تا اولویت‌هایتان را بازنگری و ارزش‌گذاری کنید و بدون حواس پرتی، با خودرو خود تنها باشید و به هشدارهای نمایشگرهای آن دقت کنید. اگر زودتر به این هشدارها توجه می‌کردید، همین نتیجه، بدون رفتن به بیمارستان حاصل می‌شد. جهان از روی شفقتش، آگاهی حیاتی در باره‌ی احساسات‌تان و محرک‌هایی که آن‌ها را تولید می‌کنند به شما عرضه می‌کند. این آگاهی حیاتی، ممکن است ناخوشی باشد که ناگهانی به نظر رسد. ولی هیچ بیماری ای، ناگهانی نیست. ریشه‌ی مشکلات فیزیکی بسیار عمیق بوده و در طول زمان گسترش یافته‌است.

آگاهی احساسی این فرصت را به شما می‌دهد که گزینه‌های تغییر دهنده زندگی‌تان را انتخاب کنید، بدون تجربه کردنِ مشکلاتِ فیزیکی که شما را به این کار مجبور کند. به شما این اجازه را می‌دهد که لحظه به لحظه پردازش انرژی در سیستم انرژی‌تان را مورد مشاهده و بررسی قرار دهید و راه‌هایی برای تغییر آن به سود خود بیابید. عصبانیت، حسادت، اندوه، حرص، کینه‌توزی و یا هر شکل دیگری از ترس، هر کدام تحریکات فیزیکی همراه با افکاری را تولید می‌کنند که موجب بی‌ثباتی و تلف شدن انرژی می‌شوند، خواه شما به آن‌ها توجه بکنید و خواه سعی در نادیده گرفتن آن‌ها داشته‌باشید. این محسوسات و افکار، نتیجه ابزارهای

نمایشگر شما هستند که با صدای بلند خوانده می‌شوند.

سپاس‌گزار بودن، قدرشناسی، خرسندی، رضایت و شادی نیز هر کدام تحریکات فیزیکی به همراه افکار متناظر خود را تولید می‌کنند. این محسوسات، افکار پرورنده و حمایت‌کننده هستند. موجب سلامتی هستند و شما را به سوی آن هدایت می‌کنند. آن‌ها شما را موزون می‌کنند و انرژی دوباره‌ای به شما می‌بخشند. آگاهی احساسی به شما اجازه می‌دهد که به این تجربیات، واقف شوید و این آگاهی را حفظ کنید. در این صورت، فرقی نمی‌کند مشغول انجام چه کاری (مثلاً حرف زدن یا فکر کردن) باشید، مانند خلبانی هستید که همیشه به آن‌چه ابزارهای نمایشگرش به او می‌گویند، آگاهی دارد.

فصل دهم درباره‌اش فکر کنید

افکار و احساسات همراه هم می‌آیند. بیشتر مردم در تشخیص این ترکیب مهارت ندارند. برای آن‌ها، احساسات نیرومند و کنترل‌ناپذیر به نظر می‌رسند. **هر چه یک احساس شدیدتر باشد، تحریکاتی که در بدن شما ایجاد می‌شود دردناک‌تر و رهایی از افکارِ همراهِ آن دشوارتر است.** از آسیبی که به شما می‌رسد نمی‌توانید جلوگیری کنید و پیوسته به آن افکار چسبیده‌اید. این تجربیات شدید، همان‌هایی هستند که اکثر مردم از آن‌ها به عنوان عصبانیت، حسادت، کینه‌توزی و غیره یاد می‌کنند. در حقیقت شما همیشه در حال تجربه کردن احساسات و فکر کردن هستید.

تحریکات فیزیکی (احساسات) همیشه افکار را همراهی می‌کند و برعکس. اگر تنها به آن‌چه در بدن‌تان احساس می‌کنید آگاه باشید، به افکارتان آگاهی نخواهید داشت. اگر تنها به آن‌چه فکر می‌کنید آگاهی داشته باشید، به آن‌چه در بدن‌تان احساس می‌کنید آگاه نخواهید بود.

اگر به هر دو آن‌ها آگاهی داشته باشید، درمی‌یابید که پاره‌ای از تحریکات، همراه با انواع خاصی از افکار در بدن‌تان ظاهر می‌شوند. الگوها شروع به ظاهر شدن می‌کنند و بعد از مدتی شما آن‌ها را تشخیص می‌دهید. مثلاً متوجه می‌شوید که تخیلات خشونت‌آمیز، همراه تحریکات دردناک شکم و سفتی در سینه‌ی شما پدید می‌آیند.عکس این مطلب نیز وجود دارد. ممکن است کشف کنید انواع خاصی از تحریکات دردناک در ناحیه شکم و فشردگی در سینه‌تان، با افکار ویژه‌ای همراه است.

اگر هنگام روبه‌رو شدن با یکی از این‌ها - تحریکات در بدن‌تان یا افکارتان - بدانید دنبال چه باید بگردید، می‌توانید دیگری را هم کشف کنید. اگر تحریکِ دردناکی در بدن‌تان احساس کردید می‌توانید فکر خاصی را هم که در سر می‌پرورانید، مشاهده و بررسی کنید. هرگاه متوجه فکری که در سر دارید شدید، می‌توانید به تحریکات بدنی و محل بروز آن‌ها دقت کنید.

فکر کردن درباره‌ی آن

آیا اغلب فکر می‌کنید و به آن‌چه در بدن‌تان می‌گذرد، توجه ندارید؟ یا آیا تحریکات در بدن‌تان را حس می‌کنید ولی اغلب به افکارتان آگاه نیستید؟ یا به هر دو آن‌ها آگاه هستید؟ زمانی صرف کنید تا این مسئله را بررسی کنید.

بعضی از مردم به آن‌چه در بدن‌شان می‌گذرد بیشتر آگاهی دارند تا چیزی که به آن فکر می‌کنند. برخی مردم به آن‌چه فکر می‌کنند آگاهی بیشتری دارند تا آن‌چه در بدن‌شان حس می‌کنند. بعضی از

مردم گمان می‌کنند اصلاً چیزی احساس نمی‌کنند. اگر گمان می‌کنید از آن جمله افرادی هستید که هیچ چیز احساس نمی‌کنید، یا خیلی کم احساس می‌کنید، دوباره فکر کنید. هر کس درد فیزیکی را احساس می‌کند.

وقتی انرژی، یکی از مراکز در سیستمِ انرژیِ شما را در ترس و تردید ترک می‌کند، موجب درد در مجاورت آن می‌شود. لازم نیست «احساسات» را حس کنید تا بتوانید این درد را حس کنید. تنها کافی است تحریکات را در بدن‌تان حس کنید، همان‌طور که وقتی پای شما به جایی می‌خورد، درد را در انگشتتان حس می‌کنید. درد احساسات، در یک محل مانند یک انگشت، جای نمی‌گیرد، بلکه تمام یک ناحیه از بدن‌تان – گلو (مرکز پنجم)، سینه (مرکز چهارم)، ناحیه شبکه‌ی خورشیدی (مرکز سوم) و غیره – را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

از سر به قلب

وقتی متوجه شدید، در حال فکر کردن هستید و تحریکات فیزیکی را در بدن‌تان احساس نمی‌کنید، توجه‌تان را از ذهنتان به احساسات‌تان معطوف کنید. سپس از خود بپرسید:

«چه حس می‌کنم؟»

«در کجای سیستم انرژیم، تحریکات فیزیکی دارم؟»

«با فکر کردن و حس نکردن از چه چیزی اجتناب می‌کنم؟»

فهمیدن این‌که چه وقت انرژی، سیستم انرژی شما را در ترس و تردید ترک می‌کند مانند این است که بفهمید چه موقع سینه‌تان سرما خورده، دلتان درد می‌کند یا گلویتان می‌سوزد. اگر متوجه این تحریکات نمی‌شوید، به این علت است که به آن‌ها عادت کرده‌اید.

وقتی دید شخص، به تدریج ضعیف شود، متوجه نمی‌شود که توانایی‌اش برای دیدن در حال تغییر است. در نهایت، دیدش بسیار ضعیف‌تر از حد معمول می‌شود. ولی تا آن هنگام، کاهش توانایی دیدش طبیعی به نظر می‌رسد. معیاری ندارد که بتواند توانایی کنونی دیدش را با آن مقایسه کند، مگر توانایی دید خودش در روز گذشته، هفته گذشته و ماه گذشته. از دیدگاه خودش تغییری رخ نداده، اما در واقع بینایی‌اش تحلیل رفته‌است.

عادت کردن به یک احساس دردناک نیز روندی مشابه دارد. وقتی درد، همیشه حاضر است، رفته رفته عادی به نظر می‌رسد. کسی که پیوسته درد می‌کشد، معیاری ندارد که بتواند دردش را با آن بسنجد، مگر احساس خودش در روز، هفته یا ماه گذشته. از دیدگاه او، هیچ دردی احساس نمی شود.حس می‌کند طبیعی و عادی است. نمی‌داند زندگی بدون درد چگونه است، برای این‌که فراموش کرده‌است. باورش این است که هیچ دردی ندارد که احساس کند.

گاهی این مسئله به این علت رخ می‌دهد که والدین یا هم‌نشینان، اجازه‌ی ابراز درد را نمی‌دهند. مردان به پسران می‌آموزند که درد خود را ابراز نکنند، آن‌ها هم در نهایت این را به پسران خود می‌آموزند. حتی هنگامی که ابراز درد فیزیکی مجاز شمرده می‌شود، معمولاً بیان درد احساسی مجاز نیست. زنان نیز همین را، هر چند به شیوه‌هایی متفاوت، می‌آموزند. آن‌ها یاد می‌گیرند که دردهای خودشان را پیش مردان و حتی گاهی پیش زنان دیگر نیز، ابراز نکنند.

تفاوت میان بی‌دردی و احساس نکردن درد آن‌گاه که وجود دارد، مانند تفاوت میان توانایی و ناتوانی در دست‌یابی به رضایت شخصی، خلاقیت آزادانه و زندگی بدون ترس است. کسانی که درد

دارند، گاه و بی‌گاه – و اغلب به عنوان راهی برای حاشا کردن دردشان - می‌خندند. آنها همچنین از لحظات شفافی که رها از ترس هستند لذت می‌برند، ولی در مجموع، زندگی همراه با لذت، خلاقیت و رها از ترس، ندارند.

کسانی که گمان می‌کنند چیزی احساس نمی‌کنند، بخصوص، در محاصره‌ی ترس‌هایی قرار دارند که فکر می‌کنند فاقد آن هستند. نمی‌توانند به انسان‌های دیگر، خودشان یا جهان اعتماد کنند. خودشان را دوست ندارند و باور ندارند که دوست‌داشتنی هستند. از بودنِ آن‌چه که هستند هراسانند و از دیگران به خاطر آن‌چه که هستند می‌ترسند. نگران آنند که اگر به خودشان اجازه دهند عصبانیت، حسادت، نیازمندی یا اندوه‌شان را حس کنند، تحت کنترل آن‌ها قرار بگیرند. در برابر رود خروشانِ حیات‌شان سد می‌سازند و از شکستن آن در وحشتند.

اگر آن‌قدر به تحریکات دردناک در بدن‌تان عادت کرده‌اید که به آن‌چه بدن‌تان احساس می‌کند آگاه نیستید، به افکارتان توجه کنید. هر تحریک دردناک در بدن‌تان که حاصلِ خروج انرژی از سیستم انرژی شما در ترس و تردید است، همیشه با نوع خاصی از فکر همراه است که در آن، یک موقعیت یا شخص - از جمله خودتان - را با دیگری مقایسه می‌کنید. مردم را به چشم اشیاء می‌بینید و آن‌ها را مورد قضاوت قرار می‌دهید.

مثلاً ممکن است آرزو کنید که ای‌کاش مردم شما را بهتر می‌فهمیدند یا خانه یا شغل دیگری داشتید. ممکن است فکر کنید مردمی که کار خاصی را انجام می‌دهند باهوش نیستند یا مردمی که نوع دیگری از کار را انجام می‌دهند سزاوار احترام بیشتری هستند.

ممکن است گروهی از مردم را با گروه دیگر مقایسه کنید، مثلاً سیاه‌پوستان را با نژاد زرد، یا نژاد قهوه‌ای را، با نژاد سفید، یک زن را با زنی دیگر یا با مردها و از این قبیل.

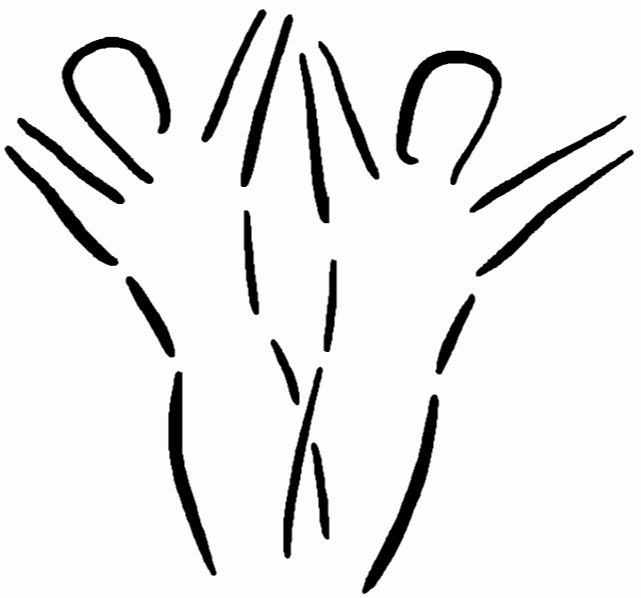
اگر این نوع افکار را در سر می‌پرورانید، بدانید در لحظه‌ای که این افکار ظاهر می‌شوند، شما در حال احساس کردن تحریکات دردناکی در بدن‌تان هستید. اگر از این تحریکات آگاه نیستید، شروع کنید به جست‌وجوی آن‌ها. توجه خود را به ناحیه‌ی سینه‌تان معطوف کنید، سپس به ناحیه‌ی شبکه‌ی خورشیدی، یا به قسمت پایین‌تر تنه یا به ناحیه‌ی گلو. تلاش کنید تا آن‌چه آن‌جا وجود دارد حس کنید و اگر چیزی احساس نمی‌کنید، بدانید که تحریکات دردناک آن‌جا هستند، چه شما آن‌ها را احساس کنید، چه نکنید، به جست‌وجویتان ادامه دهید. اگر افکار شما قضاوت‌کننده هستند، یا خیالات خشونت‌آمیز در ذهنتان به تصویر می‌کشید یا آرزوی داشتن چیزی را که ندارید می‌کنید، آن‌ها آن‌جا هستند.

اگر این روند ادامه یابد و شما در اصلاح آن نکوشید، این تحریکات دردناک سرانجام سدها و موانعی را که شما ساخته‌اید درهم‌می‌شکنند و به شکل زخم‌های معده، سرطان در گلو، کمردردی که شما را رها نمی‌کند، یا یکی از هزاران شکلِ مشکلات فیزیکی در آگاهی شما ظاهر می‌شوند. از آن‌جا که راه‌های زیادی برای قضاوت کردن در مورد خود و دیگران وجود دارد، راه‌های بسیاری هم برای تجربه کردن تحریکات دردناک در بدن‌تان و برای بدن‌تان هم راه‌های بسیاری برای آشکار کردن بیماری‌ها وجود دارد.

جست‌وجو کردن دردی که در شما وجود دارد، ولی به آن آگاه نیستید، با ایجاد درد، در جایی که وجود ندارد، فرق می‌کند. معطوف

کردن توجه به قسمت‌های مختلف بدن موجب ایجاد درد نخواهد شد. وقتی دردی وجود ندارد، افکار قضاوت کننده نیز وجود نخواهد داشت، ولی اگر یکی حاضر باشد دیگری نیز آن‌جا خواهد بود.

وقتی از وجود درد در بدن‌تان آگاه نباشید، برای رفع آن کاری نمی‌توانید انجام دهید و اگر دست روی دست بگذارید، عاملِ درد هم‌چنان بر جای خود باقی می‌ماند. این عامل در واقع، آزاد شدن انرژی از سیستم انرژی شما در ترس و تردید است. این تجربه مربوط به کسی است که از بی‌کفایتی خود می‌ترسد، و شک دارد به این‌که باید روی زمین زندگی کند. خلاقیت او صرف ساختن استحکامات دفاعی - در برابر دیگران، شناختن خود و در مقابل زندگی - می‌شود.



"برای حیات اهمیت قائل هستید."

وقتی انرژی، سیستم انرژی شما را در عشق و یقین ترک می‌کند، تحریکات فیزیکی تولید می‌شود که به شما راحتی و آسایش می‌بخشد. شما آرام هستید و بدن‌تان احساس خوبی دارد. تحریکات

دردناکی در بدن‌تان احساس نمی‌کنید، برای این‌که اصلاً وجود ندارند. این تحریکات نیز با نوع خاصی از افکار همراه است. شما سپاس‌گزار هستید، پذیرا هستید و قدردان. دنبال راه‌هایی برای کمک کردن می‌گردید. برای دیگران ارزش قائل می‌شوید. زندگی برایتان مهم است. حیات را تحسین می‌کنید و از این‌که قسمتی از آن هستید سپاس‌گزارید.

شما نمی‌توانید زندگی سرشار از رضایت، لذت و معنا بیافرینید، در حالی که خود را از دیگران و فرصت‌هایی که زندگی در اختیار شما می‌گذارد بازمی‌دارید. این اتفاقی است که وقتی انرژی، سیستم انرژی شما را در ترس و تردید ترک می‌کند، روی می‌دهد.

درباره‌اش فکر کنید.

فصل یازدهم وصل کردن نقطه‌ها

یک احساس دردناک، بارها به سراغ شما خواهد آمد؛ مگر آنکه این احساس را نخستین بار که ظاهر شد تشخیص دهید و علت آن را کشف کنید و سپس آن را تغییر دهید. در غیر این صورت، یک احساس بارها و بارها به سراغ شما می‌آید. این امر موجب می‌شود که این احساس برایتان آشنا باشد.

ممکن است از اندوه، عصبانیت یا حسادت خود لذت نبرید، ولی آن‌ها تجربیات جدیدی نیستند. همین‌طور حرص، ترس از اشتباه، احساس این‌که مردم شما را نمی‌فهمند، یا یکی از هزاران راهی که تحریکات فیزیکی دردناک و افکار رنج‌آور با هم ترکیب می‌شوند. تجربه‌ی شما از عصبانیت، حسادت، حرص و سایر اشکال ترس، مختص خودتان است. **انرژی به گونه‌ای سیستم انرژی شما را ترک می‌کند که صرفاً به خودتان اختصاص دارد و آزاد شدن انرژی همراه با افکاری است که آن‌ها نیز خاص شماست.**

اثر انگشتان، یکتا و قابل شناسایی هستند. هنگامی‌که یک‌بار اثر

انگشتان شما را ثبت کنیم، هرجا که اثر انگشت شما پیدا شود، می‌توانیم آن را با نمونه‌ی ثبت شده مقایسه کنیم. با این مقایسه، هویت دقیق شما مشخص می‌شود.

این مطلب در مورد احساسات نیز صدق می‌کند. هر احساسی که شما تجربه می‌کنید، یکتاست. **وقتی یک‌بار احساسی را شناسایی کردید، می‌توانید هرگاه که ظاهر شد، آن را تشخیص دهید.** اگر نتوانید دقیقاً آن را شناسایی کنید، نمی‌توانید وقتی دوباره ظاهر شد مقایسه درستی انجام دهید و مثلاً فکر می‌کنید تجربه عصبانیت شما متفاوت از تجربیات قبلی است. در صورتی که این‌گونه نیست. ممکن است شرایطی که به نظر می‌رسد موجب برانگیخته شدن خشم شما شده است تغییر کرده باشد، ولی خشم شما این گونه نیست. ممکن است یک بار از دست همسایه‌تان خشمگین شوید و بار دیگر از دست همکلاسی‌تان، ممکن است یک بار به یکی از دوستانتان حسادت بورزید و بار دیگر در زندگی‌تان به دوست دیگرتان حسادت کنید. دوست‌ها یکسان نیستند، ولی حسادت شما همان است.

هرچه بیشتر با احساسات‌تان آشنا شوید، راحت‌تر می‌توانید ببینید چگونه یکسان باقی می‌مانند، حتی اگر به نظر برسد موقعیت‌هایی که احساسات در آن پدید می‌آیند، تغییر کرده است. اندوهی که الان حس می‌کنید همان اندوهی است که قبلاً احساس کرده بودید. عصبانیت، حسادت، کینه‌توزی و طمع ورزیدن نیز همان‌هایی هستند که قبلاً داشته‌اید، ولی اگر چنین به نظر می‌رسد که دقیقاً با هیچ‌کدام از احساسات قبلی یکی نیستند، به خاطر آن است که وقتی دفعه پیش این احساس پدیدار شده بود، زمان کافی صرف مطالعه کامل آن نکرده بودید.

شما می‌توانید هر وقت که بخواهید شروع کنید به بررسی احساسات‌تان. بهترین زمان برای شروع، همین حالا است. هر چه زودتر شروع کنید و با دقت به آنچه در بدن‌تان احساس می‌کنید و آنچه هم‌زمان به آن فکر می‌کنید، نگاه کنید، زودتر می‌توانید احساساتی را که خودشان تکرار می‌شوند شناسایی کنید و سرانجام خواهید دید که همه آن‌ها چنین خاصیتی دارند.

هنگام مشاهده تحریکی دردناک در ناحیه شبکه خورشیدی یا سینه یا گرفتگی در گلوتان به آن‌چه فکر می‌کنید توجه کنید و از آن یادداشت بردارید. عکس این کار را نیز انجام دهید: هنگامی که متوجه می شوید در حال مقایسه مردم یا چیزهای دیگر با هم هستید (این مقایسه هنگامی است که در باره‌ی خوب و بد قضاوت می‌کنید، کدام مفید است و کدام نه، شجاع است یا ترسو، باهوش است یا کم‌هوش، مهربان است یا خشن)، آنچه در بدن‌تان احساس می‌کنید یادداشت کنید. به زودی درمی‌یابید که یادداشت‌های بسیاری در اختیار دارید؛ چون پیوسته در حال حس کردن تحریکات در بدن‌تان و فکر کردن هستید.

وقتی کنار هم گذاشتن تحریکات و افکار را تمرین می‌کنید، ترکیبات تکرار شونده را تشخیص خواهید داد. سرانجام این ترکیبات برای‌تان آشناتر خواهند بود و در یک نگاه می‌دانید کدام‌شان حاضر شده است. وقتی عصبانی هستید از این‌که کسی عمداً به شما ستم کرده است ممکن است احساس درد در ناحیه سینه (مرکز چهارم) و احساس نوع دیگری از درد در ناحیه شبکه خورشیدی (مرکز سوم) داشته باشید. وقتی عصبانی هستید از این‌که فکر می‌کنید عمل کسی خردمندانه نبوده یا از روی بی‌فکری بوده است، ممکن است

PersianPDF.com

تحریکاتی دردناک در همین دو ناحیه احساس کنید؛ اما این‌بار دردها از نوع دیگری هستند.

بیشترِ مردم هنگام عصبانیت، تحریکات دردناکی در این دو ناحیه احساس می‌کنند؛ ولی شیوه‌ی احساسِ تحریکات و محل آن، مختص خود شماست. این تحریکات و افکاری که آن‌ها را همراهی می‌کنند، اثر انگشت شما هستند. شما ده اثر انگشت دارید. به کمک این ده اثر انگشت در کنار هم دقیقاً می‌توان شما را شناسایی کرد، حتی دقیق‌تر از هنگامی که از اثر یک انگشت استفاده شود.

شما اثر انگشت‌های احساسی بسیار بیشتری دارید. همه‌ی تحریکات گوناگون در مجاورت مراکز مختلف در سیستم انرژیتان، افکارتان هنگام پدیدار شدن، و ترکیبات این تحریک‌ها، محل‌ها و افکار، مجموعه‌ای بسیار پیچیده‌تر از هر ترکیب از اثر انگشتانتان به وجود می‌آورند. به همین علت است که وقتی به بررسی احساسات‌تان هنگام ظهور افکار قضاوت کننده می‌پردازید، به فهرستی بلند بالا برمی‌خورید. تعداد راه‌های ممکن برای احساس تحریکات دردناک و قضاوت کردن دیگران بسیار زیاد است و تعداد ترکیبات آن‌ها حتی از این هم بیشتر است.

خلاصه این‌که، دورنمای احساسی شما بسیار غنی است. حرکت درون آن بدون توجه به محتویاتش، مانند قدم زدن در یک مرغزار است، بدون توجه به گیاهانی که در آن رشد می‌کنند. می‌توانید ببینید که مرغزار در بهار به رنگ‌های گوناگون درمی‌آید، در تابستان سبز است و در پائیز قهوه‌ای، ولی شما نمی‌دانید چه گل‌ها و علف‌هایی در آن می‌روید. وقتی با دقت نگاه کنید، گل‌های قرمز، صورتی، زرد، سفید و آبی را خواهید دید. حتی وقتی با دقت بیشتری نگاه کنید،

می‌بینید که گل‌های صورتی شش گلبرگ دارند، گل‌های سفید بزرگتر هستند، گل‌های قرمز در امتداد ساقه‌هایشان رشد می‌کنند و به همین ترتیب، هرچه با دقت بیشتری بنگرید، بیشتر می‌بینید.

وقتی مدتی بادقت مرغزار را بررسی کنید، حشرات، پرندگان و حیواناتی را نیز که آنجا زندگی می‌کنند می‌بینید. اگر زود به زود به مرغزار سر بزنید و هر بار با دقت نگاه کنید، سرانجام برایتان بسیار آشنا می‌شود. هنوز هم برای شما زیباست. هنوز هم با فصول، تغییر می‌کند ولی شما می‌توانید بیش از پیش آن را تحسین کنید؛ چون زیر و بم آن را می‌شناسید.

تا قبل از این‌که به دور نمای احساسی خود آگاه شوید، تنها چیزی که می‌بینید احساسات شدید و نیرومندی است که گاه‌وبی‌گاه بر آگاهی شما چنگ می‌اندازد. می‌دانید چه وقت خشمناک، اندوهگین و یا بسیار خوشحال هستید. ولی چیزهای بیشتری برای دیدن وجود دارد، درست همان‌طور که در مرغزار چیزهایی فراتر از رنگ‌های مختلف برای دیدن وجود دارد. وقتی دورنمای احساسی‌تان را به خوبی یک مرغزار با انواع گل‌ها، حشرات و حیوانات آن شناختید، می‌توانید هر یک از تحریکات دردناک در بدن‌تان و افکار همراه آن را تشخیص دهید.

" هرچه بیشتر از نزدیک نگاه کنید،
چیزهای بیشتری می‌بینید. "

اگر همین حالا توجه کردن به احساسات‌تان را آغاز کنید، خواهید دید احساساتی که این هفته تجربه کرده‌اید، بارها و بارها پدیدار می‌شوند. لازم نیست همین جا دست نگه دارید. به علاوه می‌توانید زمان‌هایی را که در گذشته این احساسات را تجربه کرده‌اید، جست‌وجو کنید. هر چه بیشتر خودتان را در معرض چنین پژوهشی قرار دهید، موقعیت‌های بیشتری را به خاطر می‌آورید. مثلاً ممکن است به خاطر آورید که وقتی پنج ساله بودید از دست پدرتان عصبانی شدید، چون بدون در زدن وارد اتاق شما شده بود. همچنین ممکن است به یاد آورید از هم اتاقی‌تان در مدرسه به خاطر این‌که کمد شما را بی‌اجازه باز کرده بود، عصبانی شده بودید. به علاوه ممکن است به خاطر آورید هفته گذشته از دست همسرتان به خاطر این‌که بدون اجازه نامه شما را خوانده بود، عصبانی بودید.

اگر به هر یک از این تجربیات به عنوان رویدادهایی جداگانه بنگرید، مانند نقاطی بر روی یک تکه کاغذ به نظر می‌رسند. هر یک تنها هستند. وقتی به همه آنها به عنوان تجربه‌ای واحد در طول زمان نگاه کنید، نقطه‌ها را به هم وصل می‌کنید. خطی را می‌بینید که با عصبانی شدن از پدرتان آغاز می‌شود، با عصبانیت از دست هم اتاقی‌تان ادامه می‌یابد و به عصبانیت از همسرتان پایان می‌یابد.

همچنین در می‌یابید که این تجربیات، چیزی مشترک دارند. در هر کدام از این لحظات، احساس می‌کردید حریم خصوصی شما، مورد احترام نبوده است. در هر مورد شما احساس می‌کردید مورد بی‌احترامی واقع شده‌اید. آدم‌هایی که از دستشان عصبانی شده‌اید تغییر می‌کردند، ولی عصبانیت شما همچنان، بدون تغییر باقی می‌ماند و هر بار همان تحریکات دردناک را در بدن شما موجب می‌شد.

وصل کردن نقاط

۱- چیزی که امروز یا اخیراً شما را ناراحت کرده به یاد آورید. چیزی را به یاد آورید که شما را عصبانی کرده بود یا نسبت به آن واکنش شدیدی از خود نشان داده‌اید. آن شخص یا موقعیت را به روشنی در ذهن خود تصور کنید. چه احساساتی را در خود می‌یابید؟ چه افکاری داشتید و در کجای بدن‌تان، تحریکات فیزیکی را احساس می‌کردید؟ آیا می‌توانید تشخیص دهید کدام مراکز انرژی تحت تأثیر قرار گرفته بودند؟

۲- به زمانی فکر کنید که اتفاق مشابهی روی داده بود. همان پرسش‌ها را برای این موقعیت تکرار کنید. چه احساساتی داشتید؟ چه افکاری؟ در کجای بدن‌تان تحرکات فیزیکی را احساس می‌کردید؟ آیا می‌توانید تشخیص دهید کدام مراکز انرژی تحت تأثیر قرار گرفته بودند؟

۳- این کار را تکرار کنید - مثلاً زمانی را به یاد آورید که بچه بودید، وقتی که احساسات و افکار مشابهی پدیدار شده بودند. همان پرسش‌ها را دوباره پاسخ دهید. چه احساساتی داشتید؟ چه افکاری؟ در کجای بدن‌تان تحریکات فیزیکی را احساس می‌کردید؟ آیا می‌توانید تشخیص دهید کدام مراکز انرژی تحت تأثیر قرار گرفته بودند؟

اکنون نقاط را به هم وصل کنید. ببینید می‌توانید در هر موقعیت همان تحریکات فیزیکی و همان نوع افکار مشابه را شناسایی کنید. این کار، ترسیم نقشه‌ی دورنمای احساسیتان است.

هدف از وصل کردن نقاط این نیست که معین کنید کجا و چه وقت عصبانیت شما شروع شد، بلکه هدف آشنا شدن شما با دورنمای احساسیتان است. تشخیص این‌که که گاه عصبانی می‌شوید، مانند قدم زدن در مرغزار و توجه به گل‌های قرمز آن است.آشنا شدن

با عصبانیت به اندازه کافی، در این حد که بدانید هر بار که رخ می‌دهد، چه حسی دارد، کدام نوع از افکار به ذهن شما راه می‌یابد و چه موقع در گذشته روی داده است، مانند قدم زدن در یک مرغزار است در حالی که همه‌ی گل‌های قرمز آن را می‌شناسید، می‌دانید چه شکلی و چه بویی دارند و ترکیب گلبرگ‌هایشان چگونه است.

"ـ ترسیم نقشه‌ی دورنمای احساسی شما"

درست همان طور که در یک مرغزار انواع دیگری از گل‌ها نیز وجود دارند، در دورنمای احساسی شما نیز، احساسات دیگری هم وجود دارد در حین آشنا شدن با هر یک از آن‌ها، تحسین شما از دورنمای احساسی‌تان بیشتر می‌شود.

بعد از این‌که چند سالی در یک خانه زندگی کردید، آن‌قدر با آن آشنا می‌شوید که حتی در تاریکی هم می‌دانید در کجای خانه هستید. وقتی مدت زیادی در یک محله زندگی کنید، به‌ویژه محله‌ای که زیاد در آن گشته‌اید، آن‌قدر با آن آشنا می‌شوید که امکان ندارد در آن گم شوید.

وقتی با دورنمای احساسی خود نیز تا این حد آشنا شوید، هرگز در آن گم نخواهید شد.

فصل دوازدهم
زمان حال

شما همیشه در زمان حال هستید، ممکن است گاهی آگاه باشید؛ و لی همیشه به این‌که در زمان حال هستید، آگاهی ندارید. زمان حال ادامه پیدا می‌کند، چه شما به آن آگاه باشید و چه نباشید. تفاوت این دو، در قدرت است. وقتی به زمان حال آگاه باشید، از این مزیت برخوردارید که دارای قدرت هستید. **وقتی به زمان حال آگاه نیستید، هیچ قدرتی ندارید.**

نداشتن قدرت به این معناست که تحت کنترل شرایط بیرونی هستید. وقتی اختیار آفرینش قدرت را دارید، قادر هستید تصمیم بگیرید بعد چه می‌خواهید بگویید، بعد چه می‌خواهید انجام دهید و از سخنان و اعمالتان به چه نتیجه‌ای می‌خواهید برسید. تمامی ابزارها و راه‌های ممکن در زمان حال وجود دارد. **وقتی شما به زمان حال آگاه باشید، به همه‌ی ابزارها و راه‌هایی که زمان حال در اختیار شما می‌گذارد دسترسی دارید.**

بیشتر مردم به زمان حال آگاه نیستند و گزینه‌هایی که در اختیار دارند بسیار محدود است. به هنگام آزردگی، عصبانی می‌شوند و فریاد

می‌کشند یا گوشه‌گیری می‌کنند. وقتی دچار وسوسه‌ی الکل می‌شوند، می‌نوشند. وقتی حسادت می‌ورزند،تنها بر بخشی جزئی از تجربیات انبوهی که لحظه به لحظه خودنمایی می‌کند متمرکز می‌شوند.

تمامی این تجربیات انبوه در زمان حال وجود دارد. آگاه شدن به زمان حال دسترسی به این تجربیات را میسر می‌سازد و این آگاهی، تعداد بیشماری از ابزارها و راه‌های ممکن را به همراه دارد. **هرچه بیشتر غرق در فعالیت‌های ناآگاهانه شوید، به زمان حال کمتر آگاه خواهید بود.** مثلاً وقتی جذب کامپیوترتان می‌شوید، به نظر می‌رسد زمان به سرعت می‌گذرد و به اندازه‌ی کافی فرصت ندارید. پیش از اتمام کاری که می‌خواستید انجام دهید، فرصتتان پایان می یابد، شام حاضر است یا وقت خواب شده‌است و شما تا دیر وقت بیدار می‌مانید تا بیشتر به کارتان ادامه دهید.

چنین چیزی در مورد تکالیف، کارهای تجاری و هر کار دیگری که شما را از زمان حال دور می‌کند، صادق است. چشم‌بندهایتان را می‌بندید و دیگر کسی یا چیزی نمی‌تواند حواس شما را پرت کند؛ چون شما مانند قطاری روی ریل هستید. تنها چیزی که می‌بینید، ریل‌هایی است که جلو شما پهن می‌شود و از مناظری که پیوسته مقابل شما خودنمایی می‌کنند بهره‌ای نمی‌برید.

هنگامی‌که به منظره‌ی درون‌تان آگاه نباشید، نمی‌توانید همه منظره‌ی بیرونی که شما را در بر گرفته است، مشاهده کنید. منظره‌ی درون شما، ریشه‌ی تجربیات شماست. بستر زندگی شماست. وقتی زندگی را بدون دیدن آن می‌گذرانید، زندگی شما بدون بستر می‌شود. مانند برگی در باد، بازیچه‌ی موقعیت‌ها و شرایط هستید. مانند کشتی‌ای می‌شوید که قرار ندارد و جریان‌های زندگی - خواه نا خواه

- شما را به هر جا که می خواهند می‌برند؛ چه شما بخواهید به آن‌جا بروید و چه نخواهید.

چشم‌انداز درون شما بسیار غنی‌تر از چشم‌انداز بیرون شماست، هر قدر طلوعی که مشغول تماشای آن هستید با شکوه باشد، یا آسمان شب در بالای سرتان پررمز و راز و پر هیبت، یا اقیانوس متلاطمی که به سمت شما می‌تازد پهناور و وسیع؛ دورنمای درون شما متنوع‌تر و با شکوه‌تر از آن‌هاست. این چشم‌انداز درون شماست که به چشم‌انداز بیرون شما معنا می‌بخشد. طلوع طلایی خورشید، تحسین سرشار شما را برنمی‌انگیزد، بلکه چشم‌انداز درون شما این کار را می‌کند. وقتی موقعیت‌هایی را که در چشم‌انداز بیرونی‌تان با آن روبرو می‌شوید با تجربیات منظره‌ی درون اشتباه می‌گیرید، اصل مطلب را به کل از دست می‌دهید.

"چشم‌انداز درون شما بسیار غنی‌تر است..."

اصل مطلب این است که شما برای این روی زمین هستید که از نظر روحی رشد کنید و هدایایی که تنها شما توانایی اعطای آن را به هستی دارید، تقدیم کنید. آن هدیه‌ها در جهان بیرون تولید نمی‌شوند، بلکه تنها در اعماق وجود شما شکل می‌گیرند. آن‌ها نیروها، استعداها و قابلیت‌های نهفته‌ی شما هستند که منتظرند فعلیت یابند و به درون هستی فوران کنند؛ درست مانند دانه‌ای در زمین که منتظر جوانه زدن

است. «زمین» شما چشم‌انداز درون شماست. هرچه بیشتر به آن توجه کنید، با آن بیشتر آشنا می‌شوید، و هر چه بیشتر با آن آشنا شوید بهتر می‌توانید ببینید چه می‌خواهید کشت کنید و چه چیزهایی را می‌خواهید از آن بزدایید و برچینید.

منظره‌ی درون شما پیوسته در حال تغییر است. ممکن است برای چند لحظه خرسند باشید، سپس عصبانی، بعد حسود، سپس خوشحال و بعد دوباره عصبانی. در سرتاسر زندگی شما منظره‌ی درون‌تان، خود را بارها و بارها به شما نشان می‌دهد و این نمایش ادامه پیدا می‌کند تا شما می‌میرید -تا زمانی که روح‌تان به خانه برود.

تنها شما، آن هم پس از آن‌که به محتویات این نمایش آگاه شدید، قادر به تغییر آن خواهید بود. سپس می‌توانید همان‌طور که درون شما جریان می‌یابد، به تماشا و مطالعه‌ی آن بپردازید. وقتی به آن آگاه نباشید، احساسات‌تان شما را شادمان می‌کنند، مزاحم شما می‌شوند، شما را آرام و یا پریشان می‌کنند. آن‌ها شما را به وحشت می‌اندازند، خشنود می‌سازند و آشفته می‌کنند.

احساسات شما کشتزار روح شما هستند، نه محصولات هورمون‌ها، آنزیم‌ها و ناقل‌های عصبی. آن‌ها تجربیاتی هستند که از جانب روح‌تان به شیوه‌ای کاملاًمنحصر به فرد نزد شما می‌آیند. **احساسات دردناک - نظیر عصبانیت، ترس، حسادت و کینه‌توزی - تجربیات آن قسمت از روح شما هستند، که روح‌تان می‌خواهد آن‌ها را شفا بخشد.** احساساتی که شما را رشد می‌دهند مانند قدرشناسی، خرسندی و تحسین تجربیات بخش دیگر از روح شما هستند که از قبل سالم بوده‌اند.

اگر همیشه از تمام آن‌چه احساس می‌کنید، آگاه باشید در

ارتباطی همیشگی با روح‌تان قرار دارید. هدف از بودن شما در مدرسه‌ی زمین این است که یاد بگیرید چگونه به این ارتباط گوش فرا دهید و بر اساس آن عمل کنید. آگاه شدن از روح‌تان نیازمند گوشه‌گیری، رژیم غذایی خاص یا مدیتیشن نیست. لازم نیست مطالعه کنید یا امتحان دهید. با آگاه شدن بر آن‌چه احساس می‌کنید آغاز می‌شود و نیازمند آن است که تشخیص دهید در هر لحظه چه احساس می‌کنید - چگونه سیستم انرژی شما، انرژی را که در آن حرکت می‌کند مورد پردازش قرار می‌دهد.

گوش کردن به این ارتباط با روح‌تان می‌تواند بسیار دشوار و گاه بی‌نهایت دردناک باشد. به‌ویژه در این موارد، فرار از این ارتباط آسان‌تر از ماندن و گوش دادن به آن است. وقتی شکم یا سینه‌ی شما و یا هردو آن‌ها درد می‌کند، گوش کردن به آن‌چه روح‌تان می‌گوید بسیار دشوار است. این هنگامی است که بیشتر مردم بر سر دیگری یا یک حیوان خانگی فریاد می‌کشند، یا بشقاب پرتاب می‌کنند، با رنجش گوشه‌گیری می‌کنند، به بالش ضربه می‌زنند، تصمیم بر متارکه می‌گیرند، به خرید می‌روند، تلویزیون را روشن می‌کنند، می‌خورند، یا به روش‌های دیگری توجه‌شان را منحرف می‌کنند.

هرچه این ارتباط دردناک‌تر باشد، گرایش به گریز از آن بیشتر است. اساساً دو راه برای گریز از آن‌چه احساس می‌کنید وجود دارد: نخستین راه این است که به افکارتان پناه ببرید.

مردم یکدیگر را مورد قضاوت قرار می‌دهند برای این‌که آسان‌تر است باور کنند که دیگری (کسی غیر از خودشان) مسئول شرایطی است که در آن قرار دارند تا این‌که با درد درونی یا حقیقت جهان اطرافشان رودررو شوند. پرواز به آغوش افکار، درست مانند

به‌کاربردنِ داروی بی‌حسی برای یک زخم است. زخم از بین نمی‌رود. هنوز نیاز به مراقبت دارد. هیچ چیز تغییر نکرده جز این‌که در آن لحظه، شما احساس نمی‌کنید. وقتی تأثیر داروی بی‌حسی از بین برود، زخم همان‌جاست، درد هم همین‌طور.

سرگردانی در افکار

زمانی صرف کنید و بررسی کنید که آیا از گوش دادن به ارتباط با روح‌تان و توجه به احساسات‌تان، با گریختن به افکار خودداری می‌کنید یا نه.

آیا به رویدادهای زندگی خود فکر می‌کنید و آرزو می‌کنید که ای کاش جور دیگری بودند؟

آیا زمان را صرف نقشه کشیدن برای آینده یا ترسیدن از آن می‌کنید؟

آیا خود را با اگرها و ای کاش‌های زندگی مشغول می‌کنید؟

اگر جواب یکی از سؤالات مثبت بود، حداقل پنج دقیقه هر صبح و پنج دقیقه هر شب به خودتان فرصت دهید، به ارتباط با روح‌تان گوش کنید - به احساسات‌تان توجه کنید و ببینید چه حس می‌کنید ـ و کجا در سیستم انرژی‌تان آن را احساس می‌کنید.

وقتی درد ارتباط با روح‌تان شدید می‌شود، در یک لحظه‌ی اساسی به سر می‌برید. گزینه‌ای که پیش روی شما قرار دارد این است که با گریختن به افکار و فعالیت‌های گوناگون دردی را که احساس می‌کنید ساکت کنید یا توجه‌تان را به درد معطوف کنید تا دریابید این ناراحتی از کجا می‌آید و سرمنشأ آن را شفا دهید. غوطه‌ور شدن در شرایط پیرامون‌تان، تصمیم به در اختیار گرفتن قدرت بیرونی است. **باقی ماندن با تجربیات درونی، تصمیم بر به خدمت گرفتن قدرت راستین است.**

فصل سیزدهم احساسات، قدرت، و زمان حال

احساس دردناک همان درد فیزیکی است. بدن شما درد می‌گیرد و گاهی این درد، بسیار شدید است. با آگاه شدن به احساسات‌تان، به محض پیدا شدن این درد، به آن آگاه می‌شوید. به خاطر احساساتی که دارید، اندوهگین نشوید. توجه‌تان را به آن‌چه در بدن‌تان احساس می‌کنید معطوف دارید. این تجربیات فیزیکی در بدن‌تان، همان احساساتی هستند که در جست‌وجوی آن هستید.

به مراکز انرژی در سیستم انرژیتان توجه کنید. از آموخته‌هاتان در مورد سیستم انرژی کمک بگیرید و دقت کنید در بدن‌تان چه احساس می‌کنید و محل آن احساس را نیز مشخص کنید. آیا در ناحیه‌ی سینه (مرکز چهارم) سختی و گرفتگی احساس می‌کنید؟ در نواحی اطراف شبکه‌ی خورشیدی (مرکز سوم) چه احساس می‌کنید؟ آیا صدایتان (مرکز پنجم) رسا و نیرومند است یا گرفته و ضعیف؟ آیا در ناحیه‌ی گلو و شانه‌ها گرفتگی احساس می‌کنید؟ با جهت دادن توجهتان به این شکل، نخستین گام را در جهت قدرت راستین برداشته‌اید.

وقتی توجه‌تان را به جای دیگری معطوف می‌کنید، از احساسات‌تان غافل می‌مانید. خود را در گذشته یا آینده می‌بینید. درباره‌ی کارهایی که می‌توانستید انجام دهید یا کارهایی که انجام خواهید داد فکر می‌کنید. توجه‌تان به این است که دیگران چه کرده‌اند یا چه خواهند کرد. به این فکر می‌کنید که چیزها چگونه می‌توانستند باشند یا چگونه خواهند بود.

هر فکر، با احساسی همراه است، ولی اگر نخواهید به آن‌چه هم‌اکنون در بدن‌تان در حال وقوع است توجه کنید، پیوسته خود را با افکار، ایده‌ها، نقشه‌ها، محاسبات و قضاوت‌های بیشتری مشغول خواهید کرد. حوزه‌های فعالیت‌های ذهنی ایجاد شده‌اند تا توجه پدیدآورندگان‌شان را از آن‌چه مایل به احساس آن نیستید منحرف کنند. تکاپوی ذهنی و آگاهی احساسی دو امر کاملاً جدا از هم نیستند که وجود یکی مستلزم نفی دیگری باشد، اما وقتی جریان فکری، غیرقابل کنترل وتحمیلی باشد، نشانگر آن است که برای منحرف کردن توجه از احساسات دردناک به‌کار گرفته شده‌است.

دومین راهِ پرهیز از احساسات دردناک، گریختن به فعالیت‌هاست. راه انداختن یک تجارت، شاگرد اول شدن در دانشگاه یا بازیکن تیم اول مدرسه شدن، بهترین فروشنده‌ی شرکت شدن، شناخته شدن به عنوان سخت‌کوش‌ترین کارگر یا زیرک‌ترین حل‌کننده‌ی مسئله، آسان‌تر از تجربه کردن درد فیزیکی شدید ناشی از احساسات دردناک است. بازی‌های کامپیوتری، تماشای تلویزیون و پول درآوردن، توجه شما را از احساسات دردناک منحرف می‌کنند. هر فعالیتی از جمله خوردن، خرید، نوشیدن و رابطه‌ی جنسی می‌تواند همین کار را انجام دهد. پیمودن پله‌های ترقی توجه شما را از احساسات دردناک منحرف می‌کند.

فراتر از یک برچسب احساسی

برهه‌ای از زندگی‌تان را انتخاب کنید که در آن هنگام، احساس دردناکی را تجربه کرده‌اید، مثلاً دوستی شما را ترک کرده بود، شریک زندگی یا شخصی از نزدیکان شما فوت کرده بود یا از کار اخراج شده بودید. در تصورتان به آن زمان برگردید. به یاد آورید چه احساسی داشتید.

احساسات‌تان را چگونه توصیف می‌کردید (مثلاً ناراحت، حسود، عصبانی) اجازه دهید واقعاً احساسی را که در آن زمان داشتید تجربه کنید. یک یا دو دقیقه به خود فرصت دهید. دقت کنید در کجاهای بدن‌تان تحریکات دردناک را احساس می‌کنید. (اگر به حس کردن این احساسات دردناک در بدن‌تان ـ سیستم انرژی‌تان ـ عادت نکرده‌اید، بردبار باشید).

ببینید در کجای سیستم انرژی‌تان تحریکات فیزیکی یا ناراحتی، احساس می‌کنید. انجام این تمرین به شما کمک می‌کند این احساسات (عصبانیت، ناراحتی، حسادت) را به محل‌هایی در سیستم انرژی‌تان که تحریکات فیزیکی ناخوشایند را در آن‌ها احساس می‌کنید، ربط دهید.

وقتی فعالیتی برای انحراف توجه شما از احساسات دردناک انجام شود، یک فعالیت تحمیلی است. تصور به پایان رساندن یک پروژه‌ی طولانی مانند شکل داخلی خانه، راه انداختن یک تجارت یا کار جدید، به خودی خود خواستنی، مطلوب و دلپذیر است. به‌خصوص اگر پروژه دشوار هم باشد. وقتی این فعالیت‌ها یا هر فعالیت دیگر به عنوان ابزاری برای انحراف توجه از احساسات دردناک به‌کار گرفته شوند، نزدیک شدن به پایان آن فعالیت، ترسناک خواهد بود. این فعالیت‌ها، نیازی را پنهان می‌کنند و وقتی فعالیت به پایان خود برسد آن نیاز، دوباره آشکار می‌شود، درست مانند دردی که با از میان رفتن تأثیر مسکّن، دوباره پدیدار می‌شود.

به فعالیت‌هایتان در زندگی دقت کنید و ببینید کدامیک جنبه تحمیلی دارند. اگر قبل از این‌که به اندازه‌ی کافی از فعالیتی تحمیلی خسته شوید، از آن دست بردارید، می‌رنجید. این فعالیت می‌تواند تعمیر یک کامپیوتر، نقاشی کردن یک اتاق، یا رسیدگی به باغچه باشد. چنانچه قبل از خسته شدن از یک فعالیت تحمیلی، آن را به پایان برسانید، دنبال فعالیت دیگری خواهید گشت. فعالیت تحمیلی در زمان طبیعی خودش به پایان نمی‌رسد، بلکه شما آن را کش می‌دهید. وقتی مشغول انجام آن هستید دوست ندارید کسی مزاحم شما شود یا به هر دلیلی از آن دست بکشید، برای این‌که آن فعالیت، مانعی است برای تجربه کردن آن چه در بدن‌تان احساس می‌کنید یا توجه کردن به افکاری که در سر دارید.

نباید اجباری را که فعالیت تحمیلی بر فرد وارد می‌آورد با اشتیاق، اشتباه کنید. اشتیاق، تجلیِ شادمانی است، فرصت‌های جدید را پیش پای شما می‌گذارد، خلاق و یاری‌گر است. اجبار، تجلی ترس است، راه را بر فرصت‌ها، امکانات و ادراکات می‌بندد و شما را از آن‌ها محروم می‌کند.

همه‌ی توجه فردی که در چنگال اجبار گرفتار آمده‌است به آن جلب می‌شود. تفاوت میان شور زندگی و وسواس برای به پایان رساندن یک پروژه، تفاوت میان آزادی و اسارت است. زندانِ این اسیر، قلعه‌ای است که برای بیرون نگه داشتن احساسات، بنا شده است. ترک این زندان، تجربه‌ای است که زندگی را دگرگون می‌کند. بدین ترتیب، اجبار برای به پایان رساندن و برنده شدن کنار می‌رود تا راه برای اشتیاق به یاری رساندن باز شود.خرسندی جایگزین ترس می‌شود و خودخواهی جای خود را به توجه کردن و اهمیت دادن به دیگران و مادر زمین می‌دهد.

اشتیاق یا اجبار

فهرستی از فعالیت‌های روزمره‌تان – که در برگیرنده تفریحاتتان نیز باشد - تهیه کنید. در مورد هر فعالیت پرسش‌های زیر را مطرح کرده و جواب آن را یادداشت کنید.

"آیا به‌موقع به پایان می‌رسد یا من آن را کش می‌دهم؟"

"آیا فرصت‌های جدید را برایم فراهم می‌آورد یا راه را بر آن‌ها می‌بندد؟"

"آیا راه را بر ادراکات می‌گشاید یا مانع آن‌ها می‌شود؟"

"آیا از احساساتم می‌گریزم یا به آن‌ها خوشامد می‌گویم و آن‌ها را می‌پذیرم؟"

"آیا این تجلی شادی است یا ترس؟"

"آیا تنها از روی خودخواهی این کار ار انجام می‌دهم یا به دیگران و زمین لیز اهمیت می‌دهم؟"

"آیا علت این فعالیت من اشتیاق است یا انحراف توجه از افکار و احساسات؟"

نخستین گام برای آشکار کردن منشأ عمل تحمیلی، دشوارترین گام است. **برای آشکار کردن منشأ یک عمل تحمیلی، باید وقتی آن عمل به سراغ شما آمد، از انجام آن باز ایستید و توجه کنید که در آن هنگام چه احساساتی را تجربه می‌کنید.** اگر در این هنگام ذهنتان به سوی فعالیت‌ها و افکار دیگر گریخت، بردبار باشید. روح شما تواناتر و عظیم‌تر از آن است که تصور می‌کنید. این کار، ارزش تلاش و زمانی که برای آن صرف می‌کنید دارد. اگر شدت احساس دردناک بیشتر از آن است که بتوانید بدون پریدن به دیگری، شکایت کردن از

یک بی‌عدالتی، مقصر دانستن خود یا دیگران، یا گوشه‌گیری یا تلاش برای تسلط بر دیگری آن را تحمل کنید، بکوشید برای یک دقیقه، بی آن‌که حواستان پرت شود، با توجه و حضور کامل، آن را تجربه کنید.

بار دیگر که درد خشم، یا احساس حقارت، احساس غرور، حسادت یا کینه‌توزی، یا حرص به سراغ شما آمد سعی کنید برای دو دقیقه این کار را انجام دهید. قبل از پریدن به آب عمیق، شنا کردن بیاموزید. شما برای غوطه خوردن در این احساسات آفریده شده‌اید. این کار را آگاهانه انجام دهید. آگاهی احساسی نخستین گام است.

اگر به آنچه در بدن‌تان احساس می‌کنید و آن چه که فکر می‌کنید آگاه نباشید، به زمان حال آگاه نخواهید بود؛ هیچ قدرتی ندارید. آن چه پیش روی شما قرار دارد – و تنها بخشی از آن – شما را به تسخیر خود در آورده است. از احساسات دیگران و رفتارشان آگاه نیستید، مگر هنگامی که رفتار آن‌ها شما را تحت تأثیر قرار دهد و مهمتر از آن به خودتان آگاه نیستید. هیچ خاطره‌ای از خود، به عنوان یک روح، تأثیر بر دیگران، نسبتتان با هستی و گستردگی ظرفیت خلاق خود ندارید. آگاه شدن به این چیزها، نیازمند آن است که نخست به احساسات‌تان آگاه شوید.

وقتی به احساسات‌تان آگاه نباشید، توجه‌تان بر شرایط و رویدادهای اطرافتان متمرکز خواهد بود. بخش عمده تجربیاتتان بر شما نامعلوم خواهد بود. تا زمانی که نمی‌دانید در درونتان چه می‌گذرد نسبت به زندگیتان در خواب به سر می‌برید، حتی اگر فکر کنید درک صحیحی از وضعیت خود دارید.

دانشمندان به آن چه برای رسیدن به نتیجه‌ای معین ضروری باشد ولی خودش به تنهایی برای حصول آن نتیجه کافی نباشد،

"شرط لازم و ناکافی می‌گویند". آگاهی احساسی شرط لازم و ناکافی برای آگاه شدن به زمان حال است. بدون آگاهی احساسی نمی‌توانید به زمان حال آگاه باشید چون احساسات شما بخشی از زمان حال هستند. ولی بسیاری از مردم بیش از حد نیاز در احساساتشان غوطه‌ور شده‌اند. خنده و گریه‌شان غیر قابل کنترل است. احساساتشان نظیر ترس، حسادت، خشم، شادی یا اندوه آن‌ها را اسیر خود می‌کند. هنگام بروز این احساسات، بخش عمده یا همه‌ی آگاهی آن‌ها تنها محدود به این احساسات می‌شود و نه چیز دیگر.

وقتی توجه شما متمرکز می‌شود، تنها به موضوع تمرکز خود آگاه هستید. این موضوع می‌تواند یک پیش‌آمد خارجی نظیر یک فرصت شغلی، مرگ یک دوست، راه انداختن تجارتی جدید، پاس کردن یک درس در مدرسه، پختن یک غذا، یا شستن ماشین باشد. همین طور می‌تواند یک احساس باشد. در هر دو صورت، شما در ناآگاهی از زمان حال به سر می‌برید. فراموش می‌کنید که هستید و کجا هستید. همین طور فراموش می‌کنید چه هستید و برای چه وجود دارید.

آگاهی احساسی، درمانی شفابخش برای متمرکز شدن بر پیش‌آمدهای بیرونی است. وقتی به هر آن چه احساس می‌کنید آگاه شوید، تجربیات زندگی شما از شکل سیاه و سفید - یعنی هنگامی که تنها آن چه که بیرون از شماست می‌بینید - به شکلی رنگی بدل می‌شود و آن هنگامی است که هم زمان به آن چه درون شماست نیز آگاه هستید. با این حال، اگر فقط به آن چه درونتان می‌گذرد آگاه باشید، مانند کسی هستید که بر کار یا نیازش برای پیدا کردن همراه، متمرکز شده است و نمی‌تواند چیزی فراتر از آن ببیند.

درمانِ شفابخش برای تمرکز به آن چه در درونتان تجربه می‌کنید، چیز دیگری است. بدون آن، آگاهی احساسی را تجربه نخواهید کرد. بلکه تنها درگیری احساسی را تجربه می‌کنید. با وجود آن، نه تنها به احساسات‌تان آگاه هستید، بلکه به زمان حال ازلی نیز وارد می‌شوید.

فصل چهاردهم وارستگی

تصور کنید برای تماشای فیلمی به سینما رفته‌اید که نُه جایزه از یک جشنواره‌ی معروف، شامل جوایز بهترین هنرپیشه، بهترین هنرپیشه‌ی زن، بهترین کارگردان، بهترین فیلم برداری و بهترین موسیقی را برده‌است. فیلم از جمله آثاری است که به آن علاقه‌مندید و بازیگران مرد و زن مورد علاقه‌ی شما، نقش‌های اصلی را در فیلم بازی می‌کنند. فیلم در یک سینمای درجه یک به نمایش درمی‌آید و شما از لحظه‌ی شروع فیلم محو تماشای آن می‌شوید تا انتهای آن، تا موسیقی زیبای پایان فیلم.

از سینما خارج می‌شوید، در حالی که هنوز به تجربه‌ای که در سینما از دیدن فیلم داشته‌اید فکر می‌کنید، متوجه می‌شوید که هوای بیرون بارانی، آفتابی یا بادی است. تا این موقع همه چیز جز فیلم را فراموش کرده بودید. تماشای فیلم نیز تجربه‌ای ویژه است و تأثیر آن بر شما آن‌قدر نیرومند بوده که فراموش کرده بودید کجا هستید. قبل از آمدن به سینما مشغول انجام چه کاری بودید و بعد از تماشای فیلم

قصد انجام چه کاری را داشته‌اید. به مردمی که در سینما همراه شما بودند، کارکنان سینما که مشغول فروش بلیط برای نوبت بعد بودند، مردی که ذرت بوداده درست می‌کرد، و تمیز کردن راهروی سینما، آگاهی نداشتید. به شغل‌تان، مدرسه‌تان و دوستان‌تان آگاه نبودید.

متمرکز شدن بر رخدادهای زندگی نیز شبیه مثال فوق است. شما هر چیز دیگر غیر از آن را فراموش می‌کنید. **وقتی روی اتفاقات زندگی‌تان متمرکز می‌شوید، توجه شما کاملاً جذب آن‌ها می‌شود.** موقعیت‌ها و پیش‌آمدهای پیرامون‌تان، شما را به خنده و گریه وامی‌دارد. می‌فهمید چه موقع می‌خندید و چه وقت گریه می‌کنید؛ ولی خنده و گریه بی آن‌که به اندازه‌ی کافی متوجه‌شان باشید روی می‌دهد. شما بر چیزی که گمان می‌کنید موجب خنده و گریه‌ی شماست متمرکز شده‌اید.

اکنون تصور کنید همراه کسی که بسیار به او علاقه‌مند هستید به سینما رفته‌اید. ممکن است نخستین بار زمانی که با اولین دوست خود بیرون رفته بودید، این احساس را تجربه کرده باشید. یا شاید هنگامی‌که اولین بار متوجه شدید همسر مناسبتان را پیدا کرده‌اید.

در این حال، ماجرای فیلم مورد توجه شما نیست. شما به حضور دوست‌تان آگاه هستید. هر حرکتی که می‌کند، متوجه می‌شوید. وقتی دستش به دست شما می‌خورد به آن آگاه هستید. در تمام طول نمایش فیلم متوجه حضور یکدیگر هستید. هر چقدر فیلم هیجان‌انگیزتر شود، شما یکدیگر را فراموش نمی‌کنید. در مرکز توجه یکدیگر قرار دارید.

در واقع جذب فیلم دیگری شده‌اید - فیلمی که هر دو در آن

حضور دارید. با ترک سینما این فیلم به پایان نمی‌رسد. نقش‌ها و بازیگران آن پیوسته در حال تغییرند. شخصیت‌ها کارهای غیرمنتظره‌ای انجام می‌دهند و این کارها به گونه‌ای بر شما تأثیر می‌گذارد که موجب خنده و گریه‌ی شما می‌شود. وقتی غرق تماشای این فیلم هستید، ناآگاهی شما نسبت به خودتان همان اندازه است که غرق تماشای بازیگر مورد علاقه‌ی خود بودید.

فیلم دیگری نیز وجود دارد که بازیگر مورد علاقه‌ی شما در آن بازی می‌کند. این بازیگر نقش اول را بر عهده دارد و هیچ پیش آگاهی در مورد نقش خود ندارد. این بازیگر شما هستید. وقتی محو تماشای فیلم در سینما بودید، فراموش کرده بودید که در سینما هستید. هنگامی‌که در پیش‌آمدها و موقعیت‌های بیرونی خود، فرورفته‌اید، فراموش می‌کنید که در میدان آموزش بسیار بزرگ‌تری هستید و آن مدرسه‌ی زمین است. هم‌چنین فراموش می‌کنید درس‌هایی را باید در مدرسه‌ی زمین بیاموزید و تجربیاتتان موقعیت‌هایی هستند برای آموزش شما.

اگر هنگامی‌که در سینما، غرق تماشای فیلم بودید، ناگهان چراغ‌ها روشن می‌شد، شما به واقعیت سینما و مردم اطراف‌تان آگاه می‌شدید. به تماشای فیلم روی پرده‌ی سینمای رویرویتان ادامه می‌دادید و هم‌زمان درون سالن سینما، ردیف‌های صندلی‌ها، مردم روی آن‌ها و کارهای آن‌ها را می‌دیدید. همین‌طور ذرت‌های بوداده روی زمین، رنگ دیوارها، و بلندگوهایی که موجب می‌شدند صدای فیلم حقیقی جلوه کند.

اگر هنگام غرق شدن در تماشای فیلم بزرگتری که همان موقعیت‌ها و پیش‌آمدهای بیرونی زندگیتان است، ناگهان چراغ‌ها در

درونتان روشن شوند، به تماشای این فیلم بزرگتر ادامه خواهید داد و در عین حال به شرایط و روی‌دادهای درونی‌تان نیز آگاه می‌شوید. درست همان‌طور که می‌توانستید با روشن شدن چراغ‌ها فیلم روی پرده و داخل سالن سینما را هم‌زمان ببینید، با روشن شدن چراغ در درونتان می‌توانید چشم‌انداز بیرون و چشم‌انداز درونتان را هم‌زمان ببینید. می‌توانید میان احساسات‌تان (چشم‌انداز درون) و آن‌چه در اطراف شما رخ می‌دهد (چشم‌انداز بیرون)، هم‌چنین میان افکارتان (بازهم بخش‌هایی از چشم‌انداز درون) و آن‌چه در بیرون شما می‌گذرد، ارتباط برقرار کنید. همه‌ی این‌ها، قسمت‌هایی از یک تصویر خواهند بود، و شما تمام تصویر را خواهید دید.

"... تمام تصویر را خواهید دید."

چشم‌اندازهای بیرون و درون‌تان، هر دو بخشی از تجربه‌ی شما هستند. گفتگو با دوست‌تان و رفتار متقابل او و شما، زیبایی کودکی که شما را به تحسین وامی‌دارد و تجربه‌ی شما از تحسین او، پیچیدگی پروژه‌ای که آن را به پایان رسانده‌اید و رضایت شما از تکمیل آن ـ تمام آن‌چه تجربه می‌کنید ـ در آگاهی شما حاضر خواهند بود. این همان آگاهی به زمان حال است.

آگاه شدن به زمان حال نیازمند وارستگی، هم از چشم‌انداز بیرون و هم از چشم‌انداز درون است. تا زمانی که به چشم‌اندازهای

درونی و بیرونیتان آگاه نشوید، به هیچ وجه نمی‌توانید آن‌ها را تماشا کنید و تا زمانی که از آن‌ها وارسته نشوید، نمی‌توانید آن‌طور که باید به تماشای آن‌ها بپردازید. اگر به چشم‌انداز بیرون‌تان آگاه باشید ولی از آن وارسته و رها نباشید، در اتفاقات و رویدادهای پیرامون‌تان غرق می‌شوید و قادر به تجربه‌ی احساسات‌تان نیستید. وقتی به چشم‌انداز درون‌تان آگاه باشید ولی از آن وارسته و آزاد نباشید، غرق در احساسات‌تان هستید و قادر نخواهید بود به اندازه‌ی کافی از آن‌ها فاصله بگیرید تا آشکارا به مشاهده‌ی آن‌ها بپردازید.

تمرین کنید که از احساسات‌تان یک گام دور شوید، در این صورت دیگر آن‌ها جلو چشم شما را نمی‌گیرند تا مانع دیدنتان شوند یا به عنوان یک احساس در بی‌خبری از آن‌ها به سر نخواهید برد. یک گام از آن‌ها فاصله بگیرید و بگذارید به وظایفی که درباره‌ی شما دارند عمل کنند، بی آن‌که مانند گذشته به‌صورت ایجاد افکار منفی و گوشه‌گیریِ احساسی عمیقاً در شما نفوذ کنند. یک گام از آن‌چه احساس می‌کنید فاصله بگیرید به این ترتیب هر بار که بتوانید این کار را انجام دهید، بیشتر و بیشتر به وارستگی دست یافته‌اید.

تفاوت میان وارستگی از احساسات و تحت تأثیر شدید آن‌ها قرار گرفتن، تفاوت میان ایستادن بر روی پل و نگاه کردن به پایین، به آبی که به شدت در زیر شما جریان دارد و بودن در آن آب است.

وقتی در آب هستید، تنها بخش کوچکی از آن - یعنی آبی که اطراف‌تان جریان دارد – را می‌توانید ببینید. وقتی مثلاً عصبانی هستید، تنها می‌توانید عصبانیت‌تان را تجربه کنید. وقتی روی پل باشید می‌توانید جریان را ببینید - می‌توانید ببینید که عصبانیت‌تان نزدیک می‌شود، به سرعت در زیر پل جریان می‌یابد، و به سمت

پایین رودخانه جاری می‌شود. در همین حین حسادت نزدیک می‌شود، به سرعت به زیر پل می‌رود و نوعی احساس حقارت جای آن را می‌گیرد، و به همین ترتیب. این وارستگی است.

روی پل

این تمرین را هر وقت احساسی دردناک نظیر عصبانیت، حسادت، اندوه، افسردگی، کینه‌توزی یا حرص به سراغ شما آمد به‌کار ببندید. تصور کنید در رودخانه‌ای از این احساسات قرار گرفته‌اید. حال خودتان را تصور کنید که از آبی خارج می‌شوید و قدم می‌زنید و روی پل می‌روید. به پایین به رودخانه نگاه می‌کنید و جریان تند درون آن را تماشا می‌کنید که در زیر شما جریان دارد. آب رودخانه، همان احساسات شماست. بگذارید، همین‌طور که این آب را تماشا می‌کنید، به زیر شما جریان یابد. هم‌زمان، رودخانه‌ی انرژی را که درون شما جریان می‌یابد، احساس کنید. به خود اجازه دهید که این احساسات را با وارستگی احساس کنید، مانند این‌که از روی رودخانه در حال تماشای جریان رودخانه در زیرتان هستید.

هرگاه خود را در رودخانه‌ی احساسات گرفتار دیدید، این تمرین را انجام دهید.

"... می‌توانید رودخانه‌ی احساسات خود را ببینید..."

PersianPDF.com

وارستگی به شما اجازه می‌دهد در عین حال که حوادث و وقایع زندگی‌تان در مقابل شما رخ می‌دهند، به آن‌چه احساس می‌کنید آگاه بمانید. وقتی وارسته باشید، احساسات‌تان درون شما جریان می‌یابند، مانند آبی که درون شلنگ جریان می‌یابد. خود را به صورت این شلنگ درنظر بگیرید. وقتی شیر باز می‌شود، آب درون شلنگ در جای خود باقی نمی‌ماند. شیر احساسات شما هیچ‌گاه بسته نمی‌شود. ترس، رنجش، عصبانیت، افسردگی، حقارت، حادت، غم یا شادی که شما احساس می‌کنید نیز در جای خود باقی نمی‌مانند. وقتی با این دید به احساسات‌تان نگاه کنید، به اندازه‌ی کافی می‌توانید از آن‌ها رها و وارسته شوید، آن‌قدر که دیگر تحت کنترل آن‌ها نباشید.

وقتی بتوانید این کار را انجام دهید، احساسات‌تان مانند آبی که از دوش خارج می‌شود، روی شما می‌بارند. دیگر احساسات‌تان را به خود جذب نمی‌کنید، درست مانند مرغابی که آب روی پرهایش می‌لغزد و جذب نمی‌شود. وقتی از احساسات‌تان وارسته نباشید، نمی‌توانید خود را از آن‌ها جدا کنید و درنتیجه، بر شما تسلط می‌یابند. شما پرخاش می‌کنید، گوشه‌ی عزلت می‌گیرید، یا فریاد می‌زنید. یا بی‌اراده می‌خندید. در رنجش و اندوه خود می‌پوسید.

جریان دوش هیچ‌گاه بازنمی‌ایستد و شما همیشه زیر آن هستید. احساسات متغیر شما، تجربیات پیوسته‌ی شما از شیوه‌های مختلفی است که انرژی در محل‌های مختلفِ سیستم انرژی شما مورد پردازش قرار می‌گیرد. وقتی به احساسات خود آگاه شوید، در موقعیتی قرار می‌گیرید که می‌توانید چگونگی پردازشِ انرژی ـ که در سیستم انرژی شما حرکت می‌کند ـ را تغییر دهید. از این پس

دیگر احساسات‌تان شما را تحت تأثیر شدید خود قرار نمی‌دهند، بلکه شما را آگاه می‌کنند و اطلاعات گران‌بهایی را در اختیار شما قرار می‌دهند. اگر غرق در احساسات‌تان باشید، نمی‌توانید این اطلاعات را دریافت کنید. وقتی مثلاً عصبانی هستید و از خشم فریاد می‌زنید، نمی‌توانید همزمان به آن‌چه بدن‌تان احساس می‌کند آگاه شوید.

باید بین این‌که در آب قرار بگیرید و به احساسات‌تان اجازه دهید گفتار و کردار شما را تعیین کنند و ایستادن بر روی پل و تماشای عصبانیتتان در حالی که به صورتی دردناک در شما جریان می یابد، یکی را انتخاب کنید. وقتی داخل آب هستید، عصبانیت‌تان بر شما حاکم است و اعمال شما را کنترل می‌کند. وقتی بر روی پل می‌ایستید و عصبانیت خود را تجربه می‌کنید، هر قدر هم که این تحریکات در بدن‌تان دردناک باشند، شما ارباب عصبانیت خود هستید و اعمال‌تان را کنترل می‌کنید. با هر بار انجام این کار، قدرت عصبانیت‌تان در برابر شما کمتر می‌شود وتسلط شما بر عصبانیت، بیشتر. قدرت راستین این‌گونه پدید می‌آید.

هنگامی که به احساسات خود و آن‌چه در اطراف‌تان رخ می‌دهد آگاه باشید، به زمان حال گام می‌نهید. در قصر خود اقامت می‌گزینید. صاحب‌خانه در منزل است. راننده بیدار است و فرمان را در دست دارد. همه‌ی تجربیات زندگی شما برای یاری رساندن به شما برای حرکت به سمت این مقصود طراحی شده‌اند.

فصل پانزدهم صمیمیت

صمیمیت، میزان انرژی‌ای است که سیستم انرژی شما در عشق و یقین ترک می‌کند. نبود صمیمیت، مقدار انرژی‌ای است که سیستم انرژی شما را در ترس وتردید ترک می‌کند. وقتی به سیستم انرژی خود و چگونگی عملکرد آن آگاه نباشید، صمیمیت و نبود آن، تجربیاتی تصادفی به نظر می‌رسند.

وقتی به سیستم انرژی خود آگاه باشید و بدانید چگونه کار می‌کند، هر وقت اراده کنید می‌توانید صمیمیت را خلق کنید. صمیمیت به معنای رابطه‌ی نزدیک با فرد دیگر نیست، هر چند ممکن است این واقعه هنگام تجربه‌ی صمیمیت روی دهد. هم‌چنین به معنای شیوه‌ی خاصی از عملکرد دیگران نسبت به شما یا سایر افراد نیست. **تجربه‌ی صمیمیت به این‌که دیگران چگونه عمل کنند یا نکنند، سخن بگویند یا نگویند، ربطی ندارد. بلکه به چگونگی خروج انرژی از سیستم انرژی شما بستگی دارد.**

وقتی انرژی، سیستم پردازشگر شما را در عشق و یقین ترک

می‌کند، حاصل آن تجربه‌ی صمیمیت است. وقتی آن را در نرس و تردید ترک کند، نتیجه تجربه‌ای ناهمگون خواهد بود. احساس تنهایی و جدا بودن می‌کنید. این دو تجربه به راحتی قابل تشخیص‌اند؛ اولی، یعنی صمیمیت، رضایت‌بخش و شادی‌آفرین است. نسبت به زندگی و دیگران احساس گشودگی می کنید. چشم‌انتظار فرصتی هستید تا با دیگران باشید. برای آن‌ها اهمیت قایل هستید. احساس می‌کنید با آن‌ها پیوند دارید، حتی اگر آن‌ها چنین احساسی نسبت به شما نداشته‌باشند. دیگران برای‌تان جالب هستند. آن‌ها را ارج می‌نهید و از این‌که آن‌ها در زندگی شما حضور دارند سپاس‌گزار هستید.

به زمانی فکر کنید

به زمانی فکر کنید که نسبت به فرد یا گروهی احساس نزدیکی می‌کردید. شاید در یک گردهمایی فامیلی هنگامی که یکی از افراد فامیل در حال مرگ بود و همه بسیار ناراحت بودند، یا هنگامی که در یک جمعیت، مصیبتی موجب شده‌بود افراد آن نسبت به یکدیگر احساس نزدیکی بیشتری بکنند. در این زمان‌ها نوعی احساس صمیمیت وجود دارد. این تجربه‌ای گروهی است که در آن، انرژی، هر یک از افراد را در عشق و یقین ترک می‌کند.

به یاد آورید چه احساسی داشتید -عشقی که نسبت به هر فرد احساس می کردید فارغ از این‌که در گذشته چه ارتباطی با هم داشتید، محبتی که نسبت به انسان‌های همراه‌تان و گرمی و مهری که درون‌تان حس می‌کردید. آن احساس را به خاطر آورید. در آن لحظات، بیشتر انرژی شما، بدن‌تان را در عشق و یقین ترک می‌کرد.

تجربه‌ی دوم یعنی فقدان صمیمت، تجربه‌ای است دردناک: به مردم به چشم اشیاء نگاه می‌کنید. برای‌تان مهم نیست چه احساسی

دارند یا چه فکر می‌کنند، مگر هنگامی‌که فکر یا احساس‌شان بر شما تأثیر بگذارد. بیشتر متوجه چیزها، نظیر ماشین جدید، یا شغل بهتر هستید، تا مردم. فعالیت‌ها، نظیر به پایان رساندن یک پروژه یا رسیدن به یک هدف، برایتان از انسان‌ها مهم‌تر است. هرچیزی برایتان مهم‌تر از مردم است مگر این‌که به آن‌ها برای رسیدن به خواسته‌هاتان نیاز داشته‌باشید.

صمیمیت، نیازمند ظرافت احساس است. ظرافت احساس این نیست که هرچه احساس ناامنی دارید با دیگران سهیم شوید. بلکه نیازمند آن است که تک تک تجربیات عدم امنیت خود را احساس کنید. وقتی نتوانید متوجه احساس عدم امنیت خود باشید، نخواهید توانست آن را در دیگران نیز ببینید و در نتیجه درک کنید. صمیمیت، ظرافت احساسی را تولید می‌کند. وقتی صمیمی باشید، نسبت به خود و دیگران دارای ظرافت احساسی خواهیدبود. وقتی صمیمی نیستید، تنها نسبت به خودتان حساسید، حتی در این صورت نیز به همه‌ی احساسات خود آگاه نخواهید بود.

آیا من حساس هستم؟

آیا حقیقتاً حساس هستم یا بیش از اندازه حساسیت دارم؟ از خود بپرسید: «آیا من...»

واقعاً حساس هستم		بیش از اندازه حساس هستم
به احساسات دیگران آگاه هستم؟	یا	با همه چیز برخورد شخصی دارم؟
در برابر دیگران پاسخ‌گو هستم؟	یا	در برابر مردم تنها واکنش نشان می‌دهم؟
جنبه‌های مختلف هر وضعیت را به روشنی مورد ملاحظه قرار می‌دهم؟	یا	وضعیت‌های مختلف را مورد قضاوت قرار می‌دهم؟
به خود و دیگران علاقه‌مند هستم؟	یا	تنها به خود علاقه دارم؟

صمیمیت در ما امری است طبیعی. ما تمایل به تجربه کردن صمیمیت داریم و برای صمیمی بودن طراحی شده‌ایم. صمیمیت یعنی اهمیت دادن به خود و دیگران، حساس بودن به آن‌چه دیگران احساس می‌کنند و عشق‌ورزی به یکدیگر. وقتی صمیمی باشید، راضی و خرسند هستید. هر برخورد با دیگران برای‌تان رضایت‌بخش است. بصیرت و بینشی عمیق‌تر و قابلیت رشد روحی را در خود نهفته دارد. وقتی دیگران برای‌تان بی‌اهمیت باشند و نسبت به آن‌ها حساس نباشید یا آن‌ها را دوست نداشته‌باشید - زمانی که صمیمیت وجود ندارد - هیچ چیز شما را ارضا نمی‌کند. روابط شما سرد و حتی گاهی خشن است. حساس بودن برای‌تان خطرناک است. این تجربه‌ای است بسیار دردناک. احساس می‌کنید جدا افتاده و تنها هستید. نمی‌توانید به دیگران نزدیک شوید، آن‌ها نیز همین‌طور. برای انجام فعالیت‌ها و دست‌یابی به اهداف بیشتر عطش دارید تا خلق روابط. تنها به دنبال مناسبات کاربردی هستید؛ یعنی روابطی که شما را در رسیدن به تمایلات‌تان یاری می‌دهند.

صمیمیت و تلاش برای دست‌یابی به قدرت خارجی - توانایی اداره و کنترل - با هم ناسازگار هستند. جایی که یکی از آن‌دو حضور دارد، دیگری نمی‌تواند حاضر باشد. نبود صمیمیت و تلاش برای دست‌یابی به قدرت راستین نیز کاملاً جدا از هم هستند. شما نمی‌توانید بدون صمیمیت، در پی دست‌یابی به قدرت راستین برآیید. **وقتی به‌طور طبیعی هماهنگی، هم‌کاری، سهیم شدن و حرمت نهادن به زندگی را می‌آفرینید، از نبود صمیمیت در رنج نخواهید بود.**

وقتی پروژه‌ها، موفقیت‌ها و اهداف برایتان مهم‌تر از انسان‌ها باشند، به درون اتاقی سرد و تاریک مانند یخچالی بزرگ گام می‌نهید.

زندگی شما محدود به همین اتاق خواهدبود. هرجا که می‌روید سرد است. هیچ‌کس به نظر نمی‌رسد حامی شما باشد، حتی اگر قصد حمایت از شما را داشته باشد، زیرا نیت شما نسبت به او گرم وحامیانه نیست. نمی‌توانید چیزی را که در خود قادر به تجربه‌ی آن نیستید در دیگران تصور کنید، پس در تنهایی به سر می‌برید هر چند دوستان زیادی سعی در نزدیک شدن به شما داشته‌باشند. تعریف و تحسین را حمل بر چاپلوسی کرده، آن را رد می‌کنید. سپاس‌گزاری و قدردانی را نوعی حماقت می‌انگارید و آن را کوچک می‌شمارید. دیواری میان شما و دیگران قرار دارد و این دیوار همان‌قدر واقعی است که دیواری از فولاد و بتن.

به علاوه، این دیوار شما را از بسیاری از احساسات‌تان جدا می‌کند. آگاهی شما به عصبانیت، دلخوری و ناامیدی‌تان محدود می‌شود. به مواردی که دیگران انتظارات شما را برآورده نمی‌کنند، هم‌چنین به قضاوت‌هایتان در مورد دیگران و خود، آگاه هستید، اما احساسات عمیق‌تر و دردناک‌تر برایتان نامرئی باقی می‌ماند. **وقتی نتوانید کارکرد حقیقیِ احساسات عمیق و دردناکتان را تشخیص دهید، این احساسات، ادراکات، قضاوت‌ها و اعمالِ شما را شکل می‌دهند.**

سردسته‌ی این احساسات ترس است. عصبانی شدن آسان‌تر از تجربه کردن وحشت خود است. ترس و ناامیدی، همراه هم می‌آیند. توانایی‌تان را برای تغییر موقعیت خود کافی نمی‌دانید، و به همین خاطر است که وحشت‌زده می‌شوید. عصبانیت، تلاشی است برای تغییر دیگران تا احساس امنیت بیشتری برای خود فراهم کنید. هرچه بیشتر ترسیده باشید، بیشتر خیال می‌کنید حق به جانب شماست و بیشتر تصور می‌کنید دیگران در اشتباه هستند. خود را در عصبانی

بودن، برحق می‌دانید، زیرا قضاوت‌های شما ریشه در حقیقتی جعلی و من‌درآوردی دارد.

همه‌ی احساسات دردناک، جلوه‌ای از ترس هستند. وقتی زیر جریان خشم، افسوس یا در پی انتقام هستید، از این حقیقت غافلید. تنها متوجه دلیلی برای عصبانیت خود هستید. مثلاً فقدانی که نمی‌توانید آن را جبران کنید، یا بی‌عدالتی که شما را آزار می‌دهد. وقتی خشمگینانه پرخاش می‌کنید، اندوهگین گوشه‌گیری اختیار می‌کنید یا به خاطر یک بی‌عدالتی بی‌قرار هستید، خود را از ادراک حقیقی ریشه‌ی دردتان بازمی‌دارید. آن ریشه، ترس است.

همه‌ی آن‌چه اطراف خود می‌بینید، هر فردی که با آن روبه‌رو می‌شوید، وهر آن‌چه در درون تجربه می‌کنید، بازتاب‌هایی از ترسی است که به آگاهی شما نفوذ می‌کند. تا زمانی که با ترس‌هایتان روبه‌رو نشوید، زندانی آن‌ها باقی می‌مانید و راه خود را به بیرون از آن اتاق سرد و تاریک نخواهید یافت. حتی نخواهید دانست که اصلاً فضایی خارج از این اتاق هم وجود دارد. زندگی شما سرشار از عصبانیت، کینه‌توزی، افسوس، حسادت و... خواهد بود. این تجربه‌ی فقدان صمیمیت است، سقوطی دردناک به بی‌قدرتی.

با ترس‌هایتان روبه‌رو شوید

برای یک روز این کار را امتحان کنید. به تک تک احساسات دردناک‌تان توجه کنید. دقت کنید چه احساسات دردناکی دارید و در کجای سیستم انرژی شما قرار دارند. به خاطر داشته‌باشید که هر احساس دردناک، جلوه‌ای است از ترس - مثلاً عصبانیت، حسادت، اندوه، کینه‌توزی، و حرص - این‌ها احساساتی هستند که همراه افکاری که خود و دیگران را قضاوت می‌کنید ظاهر می‌شوند.

بعضی افراد نوع دیگری از تجربه را نمی‌شناسند. آن‌ها به دیگران به چشم تهدیدها، فرصت‌ها، هدف‌ها، منابع یا پاسخ‌هایی به خواسته‌های‌شان می‌نگرند. این وضعیت انسان امروز است که اکنون در حال تغییر و تبدیل است. صمیمیت، ادراکی نیست که از رابطه با فامیل و دوستان نزدیک، یا عزیزترین خویشاوندان به عنوان حامیان، و یا منابع قدرت و حفاظ‌هایی در برابر توفان‌ها دارید. **صمیمیت یعنی یقین داشته‌باشید که جهان، هرچه لازم دارید، هروقت لازم دارید و به مناسب‌ترین شیوه در اختیار شما قرار می‌دهد.**

دگرگونی ای که در حال شکل دادن دوباره به تجربه‌ی بشر است امکان بهره‌مندی از صمیمیت را به میلیون‌ها نفر از انسان‌ها عرضه می‌دارد و گزیده‌ای از شیوه های بودن را در اختیارشان می‌گذارد که هیچ‌یک از شیوه‌های دیگر بودن او را ارضاء نخواهد کرد. اشراقی است که به شما می‌گوید در هر وضعیت دشوار معنایی برای شما وجود دارد. همان لحظه‌ی احساس یکدلی با کسی است که سابقاً برای‌تان تنفرانگیز می‌نمود. بینش نسبت به ترس‌ها، تلاش‌ها و لذت‌های انسان دیگر و حل شدن درون انسانیت خودتان است.

صمیمیت یعنی کنار گذاشتن سپر محافظ. آرام گرفتن بدون قید و شرط در زمان حال. تبدیل به دوستی برای جهان می‌شوید و جهان تبدیل به دوستی برای شما. به جای مقاومت در برابر هر پیش‌آمدی به آن خوش‌آمد می‌گویید. چهره‌ی خود را بر روی باد می‌گشایید. باد نیروی حیات شماست که خود را به شکلی درآورده تا بنیادی‌ترین نیازهای شما را برآورده کند. یعنی نیازهای روح‌تان را.

هر موقعیت و پیش‌آمد، تبدیل به یک موهبت می‌شود ـ دوستی که شما را یاری می‌کند، همسایه‌ای که سر شما را کلاه می‌گذارد،

بیگانه‌ای که لبخند می‌زند، مردم مهربان و مردم خشن، افرادی که انتظارات شما را برآورده می‌کنند و آن‌هایی که نمی‌کنند. همه آن‌ها فرصت‌هایی در اختیار شما می‌گذارند تا به کند و کاو در خود بپردازید، بیشتر درباره‌ی خود بدانید و خود را تغییر دهید. **هیچ‌گاه دیگران مسئله نیستند، همیشه مسئله خود شما هستید.** سؤال این نیست که چگونه دیگران را تغییر دهید. سؤال این است که چگونه خود را تغییر دهید تا دوباره همان تجربیات دردناک را متحمل نشوید.

وقتی صمیمیت را در زندگی‌ام وارد کنم

من با جهان دوست می‌شوم و جهان نیز با من دوست می‌شود.
از هر موقعیت و پیش‌آمد استقبال می‌کنم به جای این که در برابر آن مقاومت کنم. انرژی، سیستم انرژی مرا در عشق و یقین ترک می‌گوید.
قدر خود و دیگران را می‌دانم و همه را ستایش می‌کنم.

وقتی به زندگی خود این گونه بنگرید، فراتر از گنجایش حیات خود گام نهاده‌اید. از این پس دیگر بر آن‌چه شما را عصبانی کرده است متمرکز نمی‌شوید، بلکه بر تجربه خود از عصبانیت تمرکز می‌کنید. پیش از این توجه خود را به آن چه شما را آزرده می‌سازد معطوف نمی‌کنید بلکه به تجربه رنج‌آور آزردگی توجه می‌کنید. به جای مقصر دانستن دیگران، فریاد کشیدن بر سرشان، قضاوت کردن، گوشه گرفتن از مردم، یا هزاران هزار شیوه دیگر برای کنترل و اداره دیگران، به درون، به ریشه احساسات دردناکی که این رفتارها را ایجاد می‌کنند، می‌نگرید.

دیگر با رفتار کردن به گونه‌ای که تنها احساسات دردناک را تنها می‌پوشاند، یا مانع می‌شود، راضی نمی‌شوید، کاوشگری نترس می‌شوید که به کندوکاو در حیطه درونی خود می‌پردازد. در آن جا از هر کشف خود از جمله ترس‌هایتان و راه‌های مخصوصی که به سراغ شما می‌آیند خرسند می‌شوید. این‌ها برخی از راه‌های گوناگونی است که انرژی در سیستم انرژی شما مورد پردازش قرار می‌گیرد. لذت، شادمانی و عشق شما که بی حد و مرز است، نیز ترکیب‌هایی از شیوه‌های پردازش انرژی در سیستم انرژی شما هستند.

وقتی مسأله
«من چگونه می‌توانم دیگران را تغییر دهم؟»
را با
«من چگونه می‌توانم خودم را تغییر دهم؟»
جایگزین می‌کنید
آگاهانه وارد مدرسه زمین می‌شوید.
بر تجربه احساسات دردناک که در درون شما روی می‌دهد
متمرکز می‌شوید
و
نه بر آن چه بیرون از شما اتفاق می‌افتد.

بر...

تجربه عصبانیت در خودتان	*نه*	*آن چه شما را عصبانی می‌کند*
تجربه حسادت در خودتان	*نه*	*آن چه حسادت شما را برمی‌انگیزد*
تجربه اندوه در خودتان	*نه*	*آن چه شما را اندوهگین می‌کند*
تجربه ترس در خودتان و غیره	*نه*	*آن چه شما را می‌ترساند*

متمرکز می‌شوید.

دیگر از خود و زندگی‌تان فرار نخواهید کرد، بلکه به هر دو به عنوان دوستانی در سفر روح‌تان خوشامد می‌گویید. سفری که با تولد شما در مدرسه زمین شروع شد و با مرگ شخصیت‌تان – وقتی که روح‌تان به خانه می‌رود – به پایان خواهد رسید. میان این دو واقعه، با پیش‌آمدها و موقعیت‌های زندگی‌تان روبرو می‌شوید. به آن‌ها پاسخ می‌گویید. هر بار که پاسخ می‌گویید، پیش‌آمد و موقعیت‌های بیشتری را خلق می‌کنید. هر یک از آن‌ها فرصت نگاه کردن به خود، نه دیگران، و تغییر خود، نه دیگران را در اختیار شما قرار می‌دهد.

شما بیش از انجام پروژه‌هایتان و بیشتر از ساختن زندگی‌تان به گونه‌ای که فکر می‌کنید باید باشد و بیشتراز تبدیل کردن جهان به صورتی که فکر می‌کنید باید باشد، متعهد به رشد روحی خود هستید. با شکل دادن دوباره به خود، به جهان شکلی دوباره می‌بخشید. جهان و هر چه در آن است در خدمت روحتان قرار دارد. این ادراکی است کاملاً دقیق. ادراکی است از تجربیاتتان که به شما می‌گوید به تجربیاتتان و موقعیت‌هایی که در زندگی در آن‌ها قرار می‌گیرید، به چشم دوره‌ای آموزشی در مدرسه زمین نگاه کنید که پیوسته به روز می‌شود. هر چه با آن روبرو می‌شوید معلم شماست و شما شاگرد هستید.

معلم شما بسیار صبور است. موقعیت‌ها را آن قدر تکرار می‌کند تا آن چه لازم است از آن‌ها بیاموزید. پیوسته موقعیت‌های بیشتری از راه می‌رسند تا شما را در آموختن همان درس، یاری کنند. این کار تا زمانی که لازم باشد، ادامه پیدا می‌کند – برای سال‌ها، در طول یک حیات یا چند حیات – وقتی به دوره آموزشی مدرسه زمین علاقه‌مند شدید، زندگی برای‌تان بسیار جالب خواهد شد.

هدف مدرسه زمین

این است که شما را یاری کند تا بیاموزید

چگونه

قدرت راستین

ایجاد کنید.

تا زمین را از

ادراکات

ارزش‌ها

و

اهداف

روحتان سرشار سازید.

آن‌ها

همامنگی

همکاری

سهیم شدن

حرمت گزاردن برای حیات

هستند.

دیگر به تلاش‌هایتان به چشم موفقیت و شکست نگاه نمی‌کنید. خود یا دیگران را مورد قضاوت قرار نمی‌دهید. می‌دانید که همه ما، در مدرسه زمین، هم‌کلاسی هستیم. این صمیمیت است. هیچ دشمنی ندارید فقط هم‌کلاسی‌هایی در مدرسه زمین دارید. پیروزی و شکستی هم ندارید، بلکه با نتایج تجربیات در استفاده از اراده روبرو هستید –

که به معنای آفرینش تجربیات‌تان است. شما نمی‌توانید از این کلاس مردود شوید. هیچ‌کس نمی‌تواند. سرانجام این دوره را پشت سر خواهید گذاشت و آن چه را که می‌بایست خواهید آموخت. فقط مسأله این است که چگونه می‌آموزید.

" شما نمی‌توانید از این
کلاس مردود شوید. هیچ‌کس نمی‌تواند. "

هنگامی که در عصبانیت، حسادت، کینه‌توزی و دیگر اشکال ترس گرفتار آمده‌اید، نمی‌توانید فرصت‌هایی را که زندگی به شما عرضه می‌دارد ببینید. نمی‌توانید با تجربیات عمیق‌تر و دردناک‌ترِ ترس و بی‌قدرتی روبرو شوید، از این رو فرصت‌های بیشتری به شما رو می‌آورند تا این کار را انجام دهید. وقتی زندگی‌تان شروع به تغییر کند، تغییر دادنِ دیگران، دیگر برایتان جذاب نخواهد بود. **وقتی به جای جست‌وجوی قدرت بیرونی – توانایی اداره و کنترل – برای دستیابی به قدرت راستین – هم راستا کردن شخصیت‌تان با روح‌تان – بکوشید، صمیمیت را خلق می‌کنید.**

این است صمیمیت.

بخش دوم

گریز

فصل شانزدهم
منظر روح

تصور کنید دانش‌آموزی در مدرسه زمین هستید. در این مدرسه، پیوسته فرصت‌هایی در اختیار شما قرار می‌گیرد تا به بررسی پویش احساسی خود بپردازید و در مورد آن‌ها چیزهایی یاد بگیرید. شما از پیش تمایلات ویژه‌ای نسبت به تجربیات خاص، تحت شرایط خاص دارید. این تمایلات، الگوهای پاسخ احساسی هستند که وجودشان از موقعیت‌هایی که آن‌ها را فعال می‌کنند، مستقل است.

تکلیف درسی شما در مدرسه زمین این است که تمرکز خود را بر این الگوهای احساسی در لحظه‌ی فعال شدن و در تمام طول زمانی که فعال هستند، حفظ کنید. وقتی بر موقعیت‌هایی که آن الگوها را به زندگی شما فرا می‌خوانند تمرکز می‌کنید، نمی‌توانید این تکلیف را انجام دهید. آن موقعیت‌ها صرفاً محرک‌هایی هستند که الگوهای پاسخی را که شما به عنوان احساسات، تجربه می‌کنید، به حرکت در می‌آورند.

وقتی توجه خود را به درون، به سوی این الگوهای پاسخ احساسی معطوف می‌کنید، رفته رفته در می‌یابید که احساسات دردناکِ یکسانی، دوباره و دوباره در شما ظاهر می‌شود، هر چند محرک‌هایی که آن‌ها را فعال می‌کنند، متفاوت هستند. این پاسخِ احساسی است که بدون تغییر باقی‌می‌ماند و نه محرک.

حذف محرک، مشکل را حل نمی‌کند. آن الگو بر سر جای خود باقی می‌ماند. **بیشترِ مردم، انرژی خود را صرف تلاش برای تغییر موقعیت‌هایی می‌کنند که محرکِ احساسات دردناک هستند.** شغل‌ها، دوستان و همسرانشان را عوض می‌کنند. روش‌های جدید برای زندگی و خانه‌های نو بر می‌گزینند. **تغییر موقعیت‌های خارجی، الگوهای محکم پاسخِ احساسی را تغییر نخواهد داد.** برای این کار، باید به خود الگوها بنگریم.

این بخش، بررسی‌هایی عمیق از برخی راه‌هایی که مردم برای خودداری از تجربه‌ی احساسات‌شان اتخاذ می‌کنند در اختیار شما قرار می‌دهد. هر یک از این راه‌ها، توجه را منحرف کرده و آن را به خارج، به سوی مردم، موقعیت‌ها و فعالیت‌ها معطوف می‌کند. این‌ها، همچنین راه‌های پرهیز از شفایی هستند که برای حذف همیشگی احساسات دردناک ضروری است، درست همان‌طور که یک کودک راه‌هایی برای خودداری از خوردن دارویی که دوست ندارد، پیدا می‌کند.

دارویی که زندگی به شما عرضه می‌کند، احساسات شماست. استفاده از این دارو نیازمند آن است که صمیمانه، به احساسات‌تان - به تحریکات دردناکی که در بدن‌تان پدید می‌آید و افکاری که آن‌ها را همراهی می‌کنند - آگاه شوید. به عبارت دیگر، توجه لحظه به لحظه به سیستم انرژی‌تان همان داروی شفا بخش است.

در این بخش به راه‌هایی برای پرهیز از احساسات بر می‌خورید که آن‌ها را در خودتان تشخیص می‌دهید، همچنین به راه‌هایی بر می‌خورید که فکر می‌کنید در شما وجود ندارد. همه‌ی آن‌ها را بخوانید. آن‌هایی را که به شما مربوط می‌شود مطالعه کنید. این کار به شما کمک خواهد کرد، توجه‌تان را به این‌که چگونه خود را از تجربه احساسات‌تان باز می‌دارید، معطوف کنید.

راه‌هایی را نیز که فکر می‌کنید به شما مربوط نمی‌شود مطالعه کنید. این کار به شما کمک خواهد کرد تا تشخیص دهید چگونه دیگران از تجربه کردن احساسات‌شان، طفره می‌روند. وقتی ساختار عملکرد احساسی یک نفر را ببینید و بدانید چگونه برای پرهیز از آن تلاش می‌کند، می‌توانید همان رویکرد انتزاعی را در مورد خود به‌کار ببندید. همچنین ممکن است از کشف این‌که برخی از راه‌های پرهیز از احساسات که گمان می‌کردید به شما مربوط نمی‌شود، در حقیقت جزو راه‌هایی است که شما آن را به کار می‌بندید، شگفت زده شوید.

روانشناسان به راه‌های پرهیز از احساسات، مکانیزم‌های دفاعی یا قالب‌های عدم‌پذیرش می‌گویند. شما مجبور نیستید سال‌ها وقت صرف بررسی و شناخت مکانیزم‌های دفاعی یا قالب‌های عدم‌پذیرش خود کنید. می‌توانید بیاموزید که آن‌ها را چگونه تشخیص دهید و سپس از تشخیص آن‌ها هنگام ظهورشان، استفاده کنید و توجه‌تان را به درون، به سوی الگوهای پاسخ - احساسات دردناک - ی که بارها و بارها در زندگی شما ظاهر می‌شود، معطوف کنید. **الگوهای پاسخ احساسی شما دارای حیاتی مستقل از موقعیت‌های بیرونی خاص هستند.**

دارویی
که
زندگی شما
به شما
عرضه می‌کند
احساسات شماست.

تحریکات فیزیکی در بدن‌تان و *افکاری که این تحریکات را همراهی می‌کنند*

بنابراین
توجه
لحظه به لحظه
به سیستم انرژی‌تان
درمان شفا بخش است.

نگریستن به این الگوها، نخستین گام در مسیر رشد روحی است. این یعنی کنار زدن همه‌ی محدودیت‌ها برای واضح دیدن اصل مطلب که همان پیشرفت روحی شماست. موقعیت‌هایی که احساسات دردناک شما را بر می‌انگیزند، نامحدود هستند. **باز هم به موقعیت‌هایی که احساسات دردناک را بر می‌انگیزند برمی‌خورید، تا زمانی که فراتر از آن‌ها، به ساختارهای درونی که دردهای احساسی شما را ایجاد می‌کنند بنگرید.**

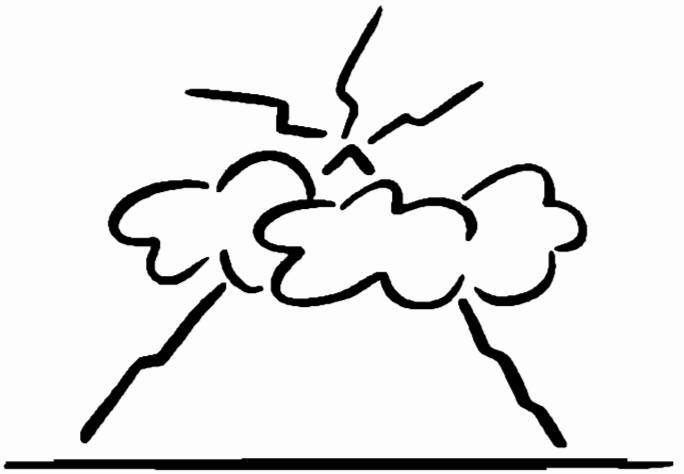
وقتی چنین کردید، رهسپار سفری می‌شوید که برای عازم شدن به آن، به دنیا آمده‌اید.

فصل هفدهم عصبانیت

ساختار عصبانیت همانند کوه یخی است. عصبانیت، رأس ساختار بزرگتری است که همه‌ی آن از دید شما پنهان است، به جز بالاترین قسمت آن. مانند برفی است روی قله، که اگر این برف نبود، قله برهنه بود. این نمایی از کوه است که اگر چشمانتان به شما فقط اجازه دیدن برف را می داد، می‌توانستید ببینید. ولی هیچ قله ای نمی تواند بدون دامنه ها و کوهپایه ها و دره ها وباتلاق ها و خطّ الرأس وجود داشته باشد.

به همین ترتیب، بدون یک زیر ساخت عظیم احساسی، چیزی به نام عصبانیت وجود ندارد. عصبانیت، قله‌ای است که از میان ابرها بیرون زده است. **در زیر هر تجربه‌ی عصبانیت، پیکره‌ای عظیم از تجربیات احساسی نهفته است.** همان‌طور که نمی‌توانید یک کوه را با دیدن تصویری از قله‌اش، آن‌گونه که باید، تحسین کنید، بدون دیدن واضح آن زیرساخت عظیم هم نمی‌توانید عصبانیت را درک کنید. اگر

فقط به قله نگاه کنید، بزرگترین کوه‌ها نیز تنها تپه کوچکی از سنگ خواهند بود.



"عصبانیت، قله‌ای است که از میان ابرها بیرون زده است."

عصبانیت به سوی یک هدف، حمله‌ور می‌شود. این هدف می‌تواند شخص دیگر، گروهی از مردم یا هستی باشد. عصبانیت حق به جانب و خودخواه است، گوش نمی‌دهد، احترام نمی‌گذارد و به هیچ‌کس اهمیت نمی‌دهد. معتقد است دیگران در اشتباهند، مقصرند، از او کمترند یا بی‌کفایت و نالایق هستند. فقط به خودش اهمیت می‌دهد. هر چه بخواهد در هر زمان آن هم به شکلی که دوست دارد، باید در اختیارش باشد. خود را در مقام قاضی، هیأت منصفه و جلاد قرار می‌دهد. در چنین دادگاه دادخواهی جایی ندارد.

کشف کردن عصبانیت‌تان یا تجربه‌ی دوباره‌ی آن در خود مانند یافتن یک کوزه‌ی سفالی کهن در بیابان یا پیدا کردن بلندی‌های معبدی که میلیون‌ها سال پیش ساخته و اکنون در زیر شن‌ها مدفون است می‌باشد. این بزرگ‌ترین آرزوی یک باستان‌شناس است و موجب هیجان بسیاری می‌شود، زیرا جایی که شواهدی از هوشمندی

روی سطح خاک پیدا شود، مطمئناً چیزهای فراوانی در زیر سطح خاک می‌توان یافت.

این هنگامی است که حفاری باستانشناسی آغاز می‌شود. به سمت پایین، لایه به لایه ادامه پیدا می‌کند و کشفیات کوچک و بزرگ بسیاری نمایان می‌شود. هر قسمت از خاک، غربال شده، با دقت مورد بررسی قرار می گیرد. از هر شیء یا تکه‌ای از یک شیء یادداشت و فهرست تهیه شده در مکان خاصی نگهداری می‌شود. هر چه حفاری عمیق‌تر می‌شود چیزهای بیشتری نمایان می‌گردد. گاهی دهکده‌ها در زیر شهرها نهفته است و گاه شهرها در زیر شهرها.

کندن ادامه پیدا می‌کند تا زمانی که این گنج به زیر نور خورشید آورده شود. تنها در آن هنگام است که بزرگترین و کامل‌ترین تصویر، قابل مشاهده است - بسیار فراتر از آن‌چه با پیدا کردن یک کوزه در صحرا یا آشکار شدن بلندای یک معبد ویرانه توسط وزش باد یا فرسایش خاک می‌شد حدس زد.

عصبانیت، همان کوزه سفالین در پهنه‌ی صحراست. ردپای عمارتی مدفون است. نشانه‌ای است از کشفیات بسیار وسیع‌تر که منتظر نمایان شدن هستند. **عصبانیت در مقایسه با گنج‌های بزرگتری که در زیر آن نهفته شده و منتظر بیرون آمدن از خاک هستند، کشف بسیار کوچکی است.**

بیشتر کسانی که زیاد عصبانی می‌شوند، گمان می‌کنند که با احساسات‌شان آشنا هستند به این خاطر که طغیان‌های احساسات‌شان را می‌بینند. ولی در حقیقت این‌گونه نیست. آن‌ها نمی‌دانند فراتر از خشمی که مانند توفان درون‌شان می‌غرد چه احساسی در آن‌ها وجود دارد. خشمی که هر چه سر راهش باشد نابود می‌کند تا زمانی که

خودش از پای درآید و خسارت‌ها بر جای ماند. **طغیان‌های عصبانیت، تجربیات دردناکی هستند ولی برای کشف احساسات و شناختن آن‌ها به کار نمی‌آیند.** هر طغیان عصبانیت، سدی است برای کاوش در احساسات. قلعه‌ای است که به کمک آن، انسانی ناتوان تمام تلاشش را برای روبه‌رو شدن با جهانی دهشتناک، به خرج می‌دهد.

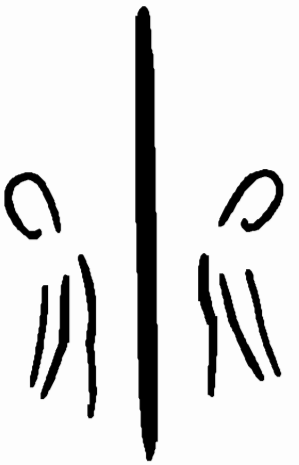
حیوانات هنگامی که توسط حیوان بزرگتری تهدید می‌شوند، واکنش‌های مختلفی چون خرناس کشیدن یا دندان غروچه از خود نشان می‌دهند. آن‌ها نمی‌توانند از خود دفاع کنند، از این رو خود را باد می‌کنند، موهای پشت‌شان را راست می‌کنند و دندان نشان می‌دهند. کسی که عصبانی است، ترسیده است. فقط کسی که ترسیده است، حمله می‌کند.

تمامی عداوت‌ها، ریشه در ترس دارند. ترس، خاستگاه هر محرک نا مطلوب است. در انسان عاشق، هیچ ترسی وجود ندارد.کسی که عصبانی، حسود، کینه‌توز، افسرده یا حریص است، سرشار از ترس است. تفاوتِ میانِ بی‌ترسی و آکنده از ترس بودن، تفاوتِ میانِ زندگیِ همراه با رضایت و خرسندی و زندگی ناراحت و همراه با ناخشنودی است. مانند فاصله‌ی میان معنا و مقصود از یک سو و یأس و پوچی، از سوی دیگر است.

عشق، عاری از ترس است. هیچ شکلی از حیات را تهدید نمی‌کند. عشق، دوستی است برای همه. خود به خود و ذاتاً دیگران را تغذیه و حمایت می‌کند و برایشان اهمیت قابل است. همان‌گونه که خورشید با تاریکی مبارزه می‌کند، عشق با ترس می‌جنگد. عشق، ترس را نمی‌شناسد. وقتی یکی از این دو وجود دارد، دیگری نمی‌تواند حاضر باشد.

PersianPDF.com

عصبانیت، عشق را مانع می‌شود و کسی را که عصبانی است، در انزوا قرار می‌دهد. تلاشی است - غالباً موفق - برای کنار زدن آن‌چه بیش از همه خواستار آن هستیم یعنی تفاهم و همراهی. انکار انسانیت دیگران و به همان اندازه، انکار انسانیت خود است. **عصبانیت زجری است ناشی از اعتقاد به این‌که نمی‌توانید کاری کنید تا دیگران شما را درک کنند و اصلاً ارزش درک شدن را ندارید.** دیواری است که مانند یک دیوار بتونیِ قطور و بسیار بلند، شما را از دیگران جدا می‌سازد. هیچ راهی از میان، زیر یا بالای آن وجود ندارد.



"دیواری است که شما را از دیگران جدا می‌سازد."

بیشتر مردم نمی‌توانند ارتباطی میان عصبانیت و ترس‌شان ببینند. به نظر می‌رسد عصبانیت، شجاعتی بیش از حد معمول به فرد می‌دهد. این غالباً هنگامی روی می‌دهد که عصبانیت، آن‌قدر مهارناپذیر می‌شود که به خشونت می‌انجامد. **به نظر می‌رسد شخص عصبانی، به هیچ وجه نترسیده است. واقعیت این است که او در وحشت شدید به سر می‌برد.** این شجاعت نیست که دستور حمله را صادر می‌کند، بلکه وحشت کنترل‌ناپذیر است. درست مانند هنگامی

که حیوانی کوچک، نگران و بی دفاع، از خود صداهای ترسناک در می‌آورد و سپس حمله می‌کند.

بین وحشت و عصبانیت، تجربه‌ی دیگری قرار دارد و آن درد است. به عبارت دیگر، **در زیر عصبانیت، درد و در زیر آن درد، ترس نهفته است.** تجربه کردن ترس بدون آن‌که نخست درد را تجربه کنید، ناممکن است. ممکن است به نظر برسد این درد حاصل از دست دادن شغل، مرگ فرزند یا تشخیص یک بیماری کشنده است. درد این مسائل، بسیار شدید است و تجربه‌ی آن بسیار شبیه لمس یک تکه فلز گداخته است. به همین علت است که عصبانی شدن آسان‌تر است از لمس درد. این راهی است که بیشتر مردم در پیش می‌گیرند ولی با عصبانی شدن درد از میان نمی‌رود. دفن می‌شود.

حفاری باستانشناسی

به آخرین باری که بیاد می‌آورید عصبانی شدید فکر کنید. آن موقعیت را به خاطر آورید - از چه کسی یا چه چیزی عصبانی بودید. برای لحظه‌ای به آن زمان برگردید. به خاطر آورید چه احساسی داشتید. چه تحریکات فیزیکی در بدن داشتید؟ در کجای سیستم انرژی‌تان این تحریکات را احساس می‌کردید؟ چه افکاری را در سر داشتید یا بیان می‌کردید؟ خود را رها بگذارید و عمیق‌تر حفر کنید تا دردی که در زیر آن عصبانیت پنهان شده، احساس کنید.

این تمرینی است که می‌توانید بارها انجام دهید. وقتی عصبانیت را احساس کردید، به آرامی به خود اجازه دهید تا عمیق‌تر شوید - تا زیر عصبانیت را حفر کنید.

هر چه بیشتر این درد را انکار کنید، عصبانیتی که آن را پوشانده

قوی‌تر شده، به دفعات بیشتری سراغ شما می‌آید. **کسی که پیوسته عصبانی است، در درد دائمی به سر می‌برد.** عصبانیت، دو برابر دردناک است. تجربه‌ی عصبانیت خودش دردناک است، با این حال دردی که زیر آن عصبانیت نهفته، شدیدتر است. غیر منتظره فوران می‌کند و کنترل هر موقعیت را در دست می‌گیرد و عواقبی در پی دارد که آن‌ها نیز دردناکنند.

تا زمانی که شجاعت روبرو شدن و تجربه کردن دردی که زیر عصبانیت شما نهفته، نداشته باشید، باز هم عصبانی خواهید شد. عصبانیت شما، راهی است برای مقاومت در برابر تجربه کردن دردتان. عصبانیت، مقاومت در برابر یک موقعیتِ خاص نیست. مقاومت در برابر جهانی است که به دلخواه شما نیست. عصبانیت، ناامیدی مطلق از مرتب کردن و چیدن زندگی دیگران به‌گونه‌ای است که مطابق پسند و خواست شما باشد. شما هیچ‌گاه بر یک فرد، سازمان، جمعیت یا هر هدف دیگری خشم نمی‌گیرید. گرچه ممکن است این‌طور به نظر برسد.

عصبانیت مقاومت من است.

این جمله را چند بار به خودتان بگویید: «من آماده‌ام این احتمال را بپذیرم که عصبانیت من، مقاومتِ من باشد برای تجربه کردنِ دردم و در برابر جهان به دلیل این‌که آن‌گونه که من می‌خواهم باشد نیست.»

اگر به نظرتان مفید آمد، هر بار که عصبانی می‌شوید این تمرین را با گفتن جمله‌ی فوق تکرار کنید.

خشم، تجربه‌ی زجرآوری است از بی‌قدرتی. حمله‌ور شدن از خشم عملی است که فقط از یک موجود بی‌قدرت سر می‌زند. انتقام

گرفتن و اثبات جرم هر دو بیانی از ناامیدی و بی‌یاوری هستند. مانند حیوان کوچکی که به حیوان بزرگتری حمله می‌کند، امید خود را از دست داده‌اید. کار دیگری باقی نمی‌ماند که انجام دهید مگر تجربه کردن آن‌چه احساس می‌کنید. عمل کردن از روی عصبانیت، خشم و کینه‌توزی آخرین گریز گاه شماست.

این کارها هرگز جواب نمی‌دهد. جهان به همان صورتی که شما نمی‌خواستید باشد باقی می‌ماند و درد آن از بین نمی‌رود. در عوض، عصبانیت شما افزایش می‌یابد. گمان می‌کنید احساسی انرژی شما را تباه می‌کند، احساسِ عصبانیتِ مهارناپزیر. در صورتی که برعکس، همه‌ی انرژی خود را مشغول پرهیز از احساسات‌تان کرده‌اید و این اشتغال یا مقاومت همان تجربه‌ی عصبانیت است.

عصبانیت، نشانه‌ای آشکار و خطاناپذیر از وجود درد در شماست. هستی، توجه شما را به پویش درونی که نیازمند بررسی است فرا می‌خواند. این پویش درونی، عصبانیت شما نیست، بلکه علت آن است، یعنی درد شما. با به مبارزه طلبیدن عصبانیت‌تان، روند شفای علّت آن آغاز می‌شوند. وقتی عزم خود را جزم می‌کنید تا مثلاً از روی عصبانیت سخن نگویید یا عمل نکنید هر چقدر هم که عصبانی باشید یا وقتی دنبال راه‌های جدید برای سخن گفتن یا عمل کردن به هنگام عصبانیت می‌گردید، مساعدت هستی را فرا می‌خوانید و این مساعدت به شما تقدیم می‌شود.

این مساعدت شما را به جایی می‌برد که برای آزاد کردن عصبانیت خود، لازم است به آنجا بروید: یعنی شما را به سوی دردتان راهنمایی می‌کند - همان درد بنیادین از این‌که جهان، آن‌طور که شما می‌خواهید باشد، نیست. درد پا فشاری بر این‌که خواسته‌های

شخصیت شما از نیازهای روح‌تان، مهمتر است. موقعیت‌ها و رویدادهای زندگی‌تان همیشه منعکس کننده‌ی نیازهای روح‌تان هستند.

اگر حفاری شما

به اندازه کافی عمیق باشد

سرچشمه

دردتان را

کشف خواهید کرد:

جهان آن‌طور که شما می‌خواهید باشد، نیست.

خواسته‌های شخصی‌تان را مهمتر از نیازهای روح‌تان می‌دانید.

این قانون، هیچ استثناء و اما و اگری ندارد. قدرت و زیبایی حیات بر روی مدرسه زمین در مواجهه پی‌درپی با همان چیزهایی است که روح شما می‌خواهد دقیقاً با آن مواجه شوید. وقتی در برابر آن مقاومت می‌کنید، در برابر هدف زندگی‌تان مقاومت کرده‌اید. در برابر فیض هستی ایستاده‌اید. خود را از راهنمایی و یاری غیرفیزیکی‌تان باز داشته‌اید. این مقاومت، همان درد شماست.

وقتی خود را روی تجربه‌ی دردتان می‌گشایید - بر این واقعیت که فرزند عزیزی که عاشقش بودید از دنیا رفته، شغلی که به آن وابسته بودید از دست رفته، شریک زندگی‌تان شما را ترک کرده، مورد ظلم واقع شده‌اید و کسی که این ظلم را در حق شما روا داشته است، به هیچ وجه احساس پشیمانی نمی‌کند - شروع به حرکت در زیر سطح عصبانیت خود می‌کنید. شروع به تغییر دادن زندگی خود

می‌کنید. دیگر به اندازه گذشته بدون انعطاف و حق به جانب نیستید. همچنین نسبت به انسان‌های دیگر و دردشان حساس‌تر و پذیراتر هستید. شروع می‌کنید به ذوب شدن در لطافت هستی. ولی قبل از این‌که بتوانید این کار را انجام دهید باید سپرهای دفاعی که برای بازداشتن خود از احساسات‌تان ساخته‌اید بشکافید.

پیوسته با آن‌چه

روح‌تان

می‌خواهد با آن مواجه شوید

برخورد می‌کنید.

وقتی

در برابر آن‌چه با آن روبه‌رو شده‌اید

مقاومت می‌کنید

در حقیقت در برابر:

۱ - هدف زندگی‌تان

۲ - فیض هستی

۳- یاری غیر فیزیکی

مقاومت کرده اید

و

آن مقاومت،

همان درد شماست.

این چیزی است که با به مبارزه طلبیدنِ عصبانیت خود به آن دست‌می‌یابید.

وقتی عصبانیت خود را به مبارزه می‌طلبید، جریانی بزرگتر از آن‌چه در آن لحظه توانایی دیدن آن را داشته باشید، به حرکت در می‌آورید. وقتی پیوسته به مبارزه با عصبانیت‌تان ادامه دهید، شروع می‌کنید به از ریشه برکندن عصبانیت‌تان. نخست، دردی که عصبانیت‌تان برای مدتی چنین طولانی آن را پوشانده بود بیرون می‌آید. سپس ترسی که در زیر آن درد نهفته بود خارج می‌شود - وحشت از پی بردن به ناتوانی خود در تحت کنترل درآوردن هرآن‌چه احساس می‌کنید برای آسایش و امنیت شما ضروری است. زندگی شما سفر به سوی حساس بودن است و شما به این سفر، اعتماد نمی‌کنید. حاصل این بی‌اعتمادی بسیار وحشتناک خواهد بود.

از عصبانیت به درد و سپس ترس - این‌ها نخستین گام‌های اصلیِ راهی است که به علت غایی همه‌ی آن‌ها ختم می‌شود. **علت غایی عصبانیت، ارزش قایل نبودن برای خود است.** این همان تجربه‌ی بی‌قدرت بودن است. بی‌قدرتی یعنی این‌که خود را بی‌ارزش بدانید و ناتوان از تصور این‌که حضورتان برای دیگران و چیزها مهم و تأثیرگذار است. یعنی احساس کنید جهان شما را نادیده می‌گیرد. یعنی ارج ننهادن به اهمیت خود در تصویری بزرگتر از زندگی خود و دیگران. بی‌قدرتی یعنی چشم‌پوشی از قدرت، زیبایی، اصالت و ارزش خود و انکار کردن مسؤولیت خود در مورد نتایجی که خود خالق آن بوده‌اید.

وقتی احساس کنید بی‌ارزش هستید، زندگی شما را به وحشت می‌اندازد و وقتی زندگی‌تان شما را بترساند، پیوسته درتلاش برای شکل دادن آن، به گونه‌ای که گمان می‌کنید لازم است باشد، به سر می‌برید. وقتی درد شدید باشد، آن را با عصبانیت می‌پوشانید. به

دوستان و کسانی که آن‌ها را دشمن می‌شمارید حمله‌ور می‌شوید. ضعف را با مهربانی اشتباه می‌گیرید. نمی‌توانید تصور کنید دیگران به شما اهمیت بدهند، چون خودتان برای خودتان اهمیت قایل نیستید. خود رادر سلولی که خودتان ساخته‌اید، زندانی می‌کنید. هر کس دیگر جز خودتان را که در آن ببینید، سرزنش می‌کنید.

این معماری و ساختارِ عصبانیت است. همان کوه است که همه‌ی ابعاد آن آشکار شده است. نمایش کاملی است از قله، کوه‌پایه و هر چه بین آن‌ها قرار دارد، تصویر باشکوه و عظیمِ ساختار پیچیده‌ی خودتان. به علاوه ادراک شفقت و خرد هستی است. **جهان بارهاوبارها فرصت‌هایی را بدون وقفه در اختیار شما قرار می‌دهد تا شما را به سوی کمال قدرتتان سوق دهد - به سوی ادراکی بی مانع از مقام، ارزش و مسؤولیت‌های‌تان.**

"این معماری و ساختار عصبانیت است."

وقتی به انتهای حفاری‌تان می‌رسید - آخرین لایه‌ی ارزش قایل نبودن برای خود - عصبانیت‌تان پیکربندی جدیدی به خود می‌گیرد. این بار دیگر دنبال دیگران نمی‌گردد تا ملامت‌شان کند، دیگر قضاوت نمی‌کند. عصبانیت به نیرویی مثبت در زندگی‌تان تبدیل می‌شود که برای دستیابی به وحدت و نه جدایی، تلاش می‌کند. به همه‌کس و همه‌چیز احترام می‌گذارد و در عین حال با شوری وصف

ناپذیر در پی تغییرات بنیادین است. این عصبانیت است که شما را به پایان بخشیدن به رنج، خشونت و بی‌حرمتی - بی آن‌که چیزی به آن‌ها بیفزایید - وا می‌دارد. شما را از عشق ورزیدن جدا نمی‌کند. عشق شما نسبت به زمین، شما را به یک حامی زمین تبدیل می‌کند، نه قضاوت‌های شما از دیگران. عشق شما نسبت به زندگی، از شما مدافعی برای ستمدیدگان می‌سازد، نه قضاوت‌های شما از دیگران. به ظالم ستم نمی‌کنید. آنان را که قضاوت می‌کنند، مورد قضاوت قرار نمی‌دهید. از آنان که نفرت می‌ورزند، متنفر نیستید.

به جای صدایی که تاریکی را محکوم می‌کند، به نوری تبدیل می‌شوید که آن را روشن و تابناک می‌کند. در آنجایی که هیچ تغییری ممکن نبود، تغییر ایجاد می‌کنید. هر کمبودی را جبران می‌کنید. عصبانیت‌تان شما را به سوی مؤثرترین راه‌های تفاهم، برقراری ارتباط با دیگران و اهمیت دادن به آن‌ها هدایت می‌کند. موهبتی برای خود و دیگران می‌شوید. به ایفای نقش خود به عنوان روحی بر روی زمین گردن می‌نهید. هوشیار و آگاه، شادمان و خرسند، نیرومند و خلاق، مهربان و دلسوز.

فصل هجدهم اعتیاد به کار

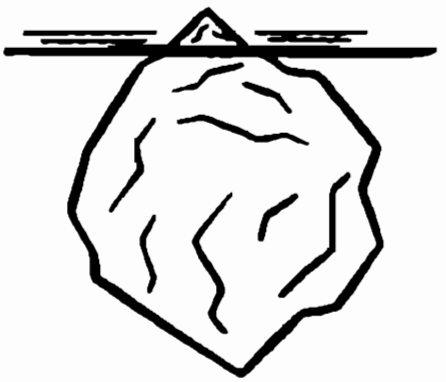
تفاوت میان آگاهی احساسی و درگیری احساسی، وارستگی است. وارستگی، به شما امکان می‌دهد احساسات‌تان را همچنان که در حال شکل‌گیری، گسترش، قوت گرفتن و تغییر یافتن هستند، زیر نظر داشته باشید. بدون آن تنها می‌توانید قله‌های احساسات‌تان را هنگام شدت یافتن‌شان ببینید. وارستگی مانند سوناری[1] است که شما را قادر می‌سازد هم‌زمان زیر، رو و بالاتر از سطح را ببینید

بدون وارستگی، شما همانند کشتی تایتانیک هستید که در حال گذار از میان کوه‌های یخ است. از منظر دیده‌بان، کوه یخ، قطعه یخی شناور روی آب است. اگر در کشتی تایتانیک، دستگاه سونار وجود داشت، اپراتور هر کوه یخ را به اندازه‌ی واقعی‌اش می‌دید - کوهی فرورفته در آب و شناور از جنس یخ. هر کوه یخ، قله‌ی یک کوه

---

۱. دستگاهی در کشتی که می‌تواند عمق آب و همین‌طور موقعیت یک شیء در زیر آب را با استفاده از امواج صوتی تعیین کند.(م)

است، قسمت کوچکی از یک کل عظیم. برخورد با کوه یخ بسیار خطرناک است، برای این‌که کوه یخ بسیار بسیار بزرگ‌تر از چیزی است که به نظر می‌رسد.



"وارستگی شما را قادر می‌سازد زیر سطح را ببینید."

وقتی بدون وارستگی زندگی می‌کنید، تنها قله‌های احساسات‌تان را می‌بینید. این‌که از کجا می‌آیند، ریشه‌هایشان و عظمت‌شان بر شما پوشیده است. هر چند وقت یک‌بار و گاهی اغلب، به یک کوه یخ برمی‌خورید - عصبانی، غمگین، حسود، کینه‌توز، خوشحال و یا هراسناک می‌شوید. اگر سوناری برای احساسات داشتید،می دیدید که هر یک از این تجربیات قله‌ای از یک ساختار پویا و بسیار عظیم هستند. درگیری احساسی پس از برخورد با کوه یخ، شما را آگاه می‌سازد.

زندگی بیشتر مردم با برخورد از یک کوه یخ به کوه یخ دیگر سپری می‌شود - از عصبانیت به خوشحالی سپس به حسادت، به ترس و از آنجا به کینه‌توزی و این روند به شکل رفت و برگشتی مداوم ادامه پیدا می‌کند. آن‌ها نمی‌دانند این کوه‌های یخ - تجربیات ناگهانی، نیرومند و اغلب ویرانگر - از کجا می‌آیند. قادر نیستند آن‌ها را هنگام نزدیک شدن، مشاهده کنند. مانند کشتی تایتانیک، با تمام

قدرت به پیش می‌تازند، در حالی‌که از میان مه، بیرون را تماشا می‌کنند و انتظار دارند بهترین اتفاقات برایشان روی دهد. گاهی پس از برخورد با کوه یخ - فوران عصبانیت، حادت، ناامیدی، ترس یا کینه‌توزی - به سرعت بهبود می‌یابند و گاهی آسیب‌های ناشی از برخورد، آنقدر زیاد است که تعمیر آن زمان درازی به طول می‌انجامد.

اعتیاد به کار، یکی از راه‌های با سرعت به پیش راندن است بدون داشتن دستگاه سونار یا حتی فرستادن یک دیدبان. **اعتیاد به کار، پرواز کردن و فاصله گرفتن از احساسات است.** دارویی است که به اندازه‌ی قوی‌ترین مسکن‌ها، تأثیرگذار است. مانند همه‌ی داروهای مسکن نمی‌تواند برای همیشه جلو درد را بگیرد. مصرف‌کننده باید پیوسته و با فواصل زمانی مشخص آن را مصرف کند وگرنه تأثیرش از بین می‌رود و درد باز می‌گردد. حتی اگر دارو را هر ساعت مصرف کند، دیر یا زود تأثیرش را از دست می‌دهد. برای رسیدن به همان نتیجه، لازم است مقدار مصرف در هر نوبت را زیاد و زیادتر کند. سرانجام حتی مقدار زیاد دارو هم نمی‌تواند جلوی درد را بگیرد.

اعتیاد به کار ذاتاً انسان را به خود جلب می‌کند، زیرا جلو تجربه‌ی هر گونه احساسی را می‌گیرد. چنین شخصی، با وسواس و شهوت از یک پروژه به پروژه‌ای دیگر و اغلب از یک شغل به شغلی دیگر می‌رود. هیچ پروژه‌ای ذاتاً برای او ارزشمند نیست. پروژه‌ها تغییر می‌کنند ولی اعتیاد او به کار بدون تغییر باقی می‌ماند. در انجام هر پروژه، فرقی نمی‌کند چه پروژه‌ای باشد، برای او نوعی اجبار وجود دارد، چون از کارش برای پرهیز از احساس استفاده می‌کند. ساعت‌های طولانی کار می‌کند نه برای این‌که مثلاً گزارش را به موقع

به پایان برساند، بلکه برای تسکین خودش از درد. هر چه بیشتر کار می‌کند، به کار بیشتری نیاز دارد. همیشه فقط چند قدم از احساساتش جلوتر است، احساساتی که دردناک هستند.

هر چه بیشتر کار می‌کند، باز هم بیشتر باید کار کند. خستگی او را از پای در می‌آورد، با وجود این نمی‌تواند دست بکشد. مانند یک معتاد به هروئین، هر نوبت مصرف، تأثیر کمتری دارد، اگر چه در هر نوبت مقدار مصرفش را افزایش می‌دهد و فاصله‌ی بین آن‌ها را کم می‌کند. شب دیر به تخت خواب می‌رود و صبح زود از خواب برمی‌خیزد، خسته از شروع دوباره. هروئین و کار هر دو یک کار را انجام می‌دهند و هر دو به یک دلیل اعتیاد می‌آورند؛ موقتاً درد شما را تسکین می‌دهند.این، شرح حالِ مختصرِ کسی است که وسوسه‌ی رسیدن به موفقیت را دارد.

معتاد به کار، نمی‌خواهد دستگاه سونار داشته باشد. حتی نمی‌خواهد روی عرشه بایستد و دنبال کوه‌های یخ بگردد. دوست دارد در جهانی بدون کوه‌های یخ زندگی کند، حتی اگر در میان کوه‌های یخ محصور باشد. فرار او به سوی کار - بزرگ کردن بچه‌ها، درس دادن در مدرسه، یا گذراندن ساعت‌های طولانی در دفتر کار - راهی است که برای ماندن در تاریکی‌های انبار کشتی در پیش گرفته، در حالی که وانمود می‌کند در امنیت به سر می‌برد. به علاوه از ذخیره تکالیفش چون نیازهای کودکانش و کارهای فوری که در مورد کارش پیش می‌آید، برای اطمینان از حفظ وضعیتش بهره‌برداری می‌جوید.

وقتی برخورد صورت می‌گیرد، او غرق در آب می‌شود، چون همیشه در زیر سطح آب به سر می‌برد و از آن‌چه روی داده، بی‌خبر است. در خیالاتش به آبشاری از آب سیاه و یخ‌زده برخورد می‌کند که

آیا من معتاد به کار هستم یا نه؟

اگر گمان می‌کنید، کاری که انجام می‌دهید خود را به شما تحمیل می‌کند از خود بپرسید:

- «آیا پروژه‌هایم از انسان‌هایی که در این پروژه همراهم هستند، مهمترند؟»

- «آیا اغلب وقتی کسی کارم را قطع کند (حین انجام کار مزاحم شود) ناشکیبا و بی‌قرار می‌شوم؟»

- «آیا ناگهان، لبریز از احساسی می‌شوم، بدون آن‌که متوجه آمدنش شده باشم؟»

- «آیا هیچ وقت، فرصتِ کافی برای انجام کارهایم ندارم؟»

اگر جواب‌تان به یکی از سؤال‌ها مثبت بود، از خود بپرسید:

- «آیا همین فوریت را در انجام هر کار، پروژه، یا فعالیت احساس می‌کنم؟»

- «آیا احساس می‌کنم لازم دارم تمام وقتم را کار کنم؟»

- «آیا خسته و کوفته شده‌ام ولی نمی‌توانم دست از کار بر دارم؟»

- «آیا کارم از خانواده، دوستان و قول‌هایی که به دیگران می‌دهم مهمتر است؟»

- «آیا غرق در انجام دادن کارها می‌شوم؟»

- «آیا فعالیت‌هایم، احساسات دردناکم را می‌پوشاند؟

هیچ‌گاه باز نمی‌ایستد. جریان روان و فرم زندگی‌اش در افسردگی منحل می‌شود، مشکلی که با همکارش داشته، به شکل خشم فوران می‌کند یا خودش را مشغول به لباس، ماشین، خانه یا شریک زندگی جدید می‌یابد.

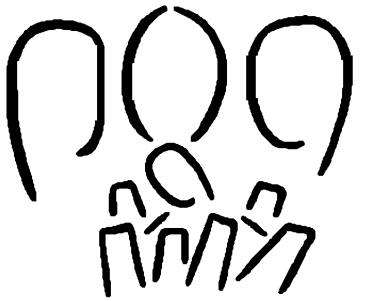
احساسات همانند انفجار، موج‌های عظیم یا باتلاق‌های بی‌انتها ظاهر می‌شوند. جایی که تا چند لحظه‌ی پیش، چیزی وجود نداشته‌است، اکنون درگیری وجود دارد که نمی‌تواند تغییری در آن ایجاد کند. درگیری‌هایی چون بخشیدن کسی، اجازه دادن به دیگری برای این‌که آن‌گونه باشد که هست، یا صبح از خواب بیدار شدن. این تجربیات به صورت لحظه‌ای، به وجود نمی آیند، بلکه بخش‌هایی از روندی پیچیده، باریشه‌های ژرف هستند. ممکن است به نظر برسد فوران یک احساس، ناشی از رویداد یا موقعیتی خاص چون افتادن در یک درس، تذکری گستاخانه، انتظاری برآورده نشده، یا مرگ یک دوست است، ولی این تنها نمایی است که از روی عرشه دیده می‌شود، نگاهی گذرا به قله‌ی یک کوه شناور ولی اگر با دستگاه سونار نگاه کنید، منظره‌ای کاملاً متفاوت مشاهده می‌شود : تمام کوه.

وارستگی، همان دستگاه سونار شماست. با نشان دادن قلمرو زیر آب به شما اجازه می‌دهد درست دریانوردی کنید. وقتی به کوه یخ نزدیک می‌شوید، شما را از وجود آن و بزرگی‌اش آگاه می‌کند. کوه یخ دیگر برای‌تان غیر منتظره نیست. لازم نیست تمام انرژی‌تان را معطوف کنید تا با شتابزدگی بکوشید از برخورد، آن هم در لحظه‌های آخر، خودداری کنید و حتی لازم نیست توجه زیادی صرف نوک کوه یخ و موقعیت و محیط ظاهری اطراف آن بر روی آب کنید. شما تمام کوه را مد نظر قرار داده‌اید.

اعتیاد به کار، بهره‌کشی از مردم و موقعیت‌ها برای پرهیز از درد است. مانند تمرکز بر تصویری محدود است که موجب از دست دادن منظره‌ی بزرگتر می‌شود. درست مانند گذاشتن چشم‌بندی است که با آن فقط می‌توانید پروژه یا نیازی خاص را پیش روی خود

ببینید. جهان شما، بسیار کوچک می‌شود. متوجه دیگران و احساسات‌شان نیستید، مگر هنگامی که بر کاری که انجام می‌دهید تأثیری بگذارند. دیگران را نمی‌شنوید یا به آن‌چه می‌گویند، گوش نمی‌دهید، مگر هنگامی که گفته‌هایشان بر شما تأثیر بگذارد. دوستان، وعده‌ها و اولویت‌ها، همه و همه در توجه شهوانی به کار که تنها خود شما را ارضا می‌کند، رنگ می‌بازد. وقتی دیگران در جهان محدود شما مداخله می‌کنند، آزرده و کج خلق می‌شوید. کسانی را که نمی‌توانند اهمیت کاری را که انجام می‌دهید درک کنند، تحمل نمی‌کنید. حتی اگر کاری که انجام می‌دهید برای دیگران هم مهم باشد، شما آن کار را برای خودتان انجام می‌دهید. برنامه و هدفتان این است که تمام توجه‌تان را مشغول کنید. نمی‌توانید آن‌چه در حال احساس آن هستید، تجربه کنید و همه‌ی آگاهی شما بر انجام کارتان متمرکز شده است. تنها احساسی که تجربه می‌کنید، رضایتی است موقتی که با کامل کردن یک پروژه حاصل می‌شود ولی به سرعت با نیاز برای انجام دادن کاری دیگر جایگزین می‌شود.

اعتیاد به کار، معادل دفن کردن خود در انبار یک کشتی و مشغول شدن به کارهای جزئی است آن هم هنگامی که شما ناخدای آن کشتی هستید. وقتی ناخدا در حال جارو کردن گوشه‌ی پرتی در زیر عرشه‌است، کشتی در معرض برخورد با کوه‌های یخ قراردارد. **وقتی خود را تسلیم اعتیاد به کار می‌کنید، بیگانگان را در رأس زندگی‌تان می‌گمارید، در حالی که توجه‌تان را بر پروژه‌های بی‌اهمیت متمرکز کرده‌اید.** حتی اگر پروژه‌تان ساختن یک امپراتوری باشد، در مقایسه با آفرینشِ سفری پرمعنا، آگاهانه، سرشار از شفقت و رضایت در مدرسه زمین کاملاً بی‌اهمیت است.



"بیگانگان را در راس زندگی‌تان می‌گمارید،
در حالی که توجه‌تان را به پروژه‌های
بی‌اهمیت متمرکز کرده‌اید."

این بیگانگان، احساساتی هستند که شما آن‌ها را در زیر فعالیت‌های سطحی، مدفون می‌کنید. اگر از نگاه کردن و یا حتی آگاه شدن به آن‌ها خودداری کنید، محو و ناپدید نمی‌شوند. به جریانشان در شما، لحظه‌به لحظه ادامه می‌دهند، بر افکار، گفته‌ها و اعمال شما تأثیر می‌گذارند یا آن‌ها را تعیین می‌کنند.

آگاهی احساسی به شما اجازه می‌دهد این جریان‌های نیرومند انرژی را به روشنی ببینید، آن‌ها را کاملاً احساس کنید و از آن‌ها بیاموزید. **آگاهی احساسی به شما اجازه می‌دهد به جای فرورفتن در خله‌ای که خودتان به خود تحمیل می‌کنید، بیدار و آگاه روی زمین حرکت کنید.** مانند دریانوردی با دستگاه سونار روشن است، به جای تلاش برای دیدن کوه‌های یخ، در تاریکی.

آگاهی احساسی، فراتر است از احساس کردن عصبانیت، وقتی که عصبانی هستید. عصبانیت، همان کوه یخ است. شناختن به سوی کوه‌های یخ، درگیری احساسی است. کشتی شما به چیزی برخورد می‌کند که نمی‌توانید آن را نادیده بگیرید و این هنگامی است که شما ناگهان خشمناک، گوشه‌گیر، یا رنجیده می‌شوید. در زیر سطح این آب، کوهی از درد قرار دارد.

هر برخورد با یک کوه یخ - ظهور ناگهانی عصبانیت، حسادت،

یأس، کینه‌توزی، احساس برتری یا حقارت - نشانه‌ای است از این‌که در تماس با کوهی از درد هستید. وقتی بر قله متمرکز می‌شوید، نسبت به کوهی که با آن برخورد کرده‌اید نادان باقی می‌مانید. تا زمانی که کوه را مورد بررسی و کاوش قرار ندهید، دوباره و دوباره به کوه برخورد خواهید کرد. هربار، قله‌ی آن برای شما غیر منتظره خواهد بود و شما را شگفت زده می‌کند. عصبانیت، حسادت، کینه‌توزی، احساس برتری، احساس حقارت، یا اندوه فوران می‌کند، در شما رخنه کرده، وجود شما را در بر می‌گیرد. مسأله قله نیست بلکه کوه است.

نخستین گام در پرورش دستگاه سونار این است که وقتی به کوه یخ برخورد کردید، کاری را که مشغول انجام آن هستید، متوقف کنید. وقتی داوطلبانه، انتخاب می‌کنید که فریاد نکشید، چیزی پرت نکنید، یا به کس یا چیزی ضربه نزنید، محرکی که شما را به انجام آن کارها وامی‌دارد، برای‌تان بسیار روشن و آشکار می‌شود. آن محرک، همان کوه است و تجربه‌ی آن بسیار دردناک. بیشتر مردم، تقریباً دست به هر کاری می‌زنند تا از تجربه‌ی آن اجتناب کنند. برای همین است که فریاد می‌کشند، حمله‌ور می‌شوند و کارهای خشونت‌آمیز می‌کنند. آن‌ها در دردی بی‌نهایت به سر می‌برند.

انتخاب این‌که براساس محرک عصبانیت عمل نکنید و در عوض دردی را که در زیر آن نهفته احساس کنید، عملی است بسیار شجاعانه. حتی در خطر انداختن زندگی‌تان با رانندگی در مسابقه اتومبیل‌رانی یا پریدن از هواپیما در مقایسه با روبه‌رو شدن با درد پشت عصبانیت‌تان به شجاعت زیادی نیاز ندارد. بیشتر مردم با انجام کارهایی که ما گمان می‌کنیم از روی شجاعت است، می‌کوشند از رویارویی با دردی که احساس می‌کنند بپرهیزند.

پرورش سونار

وقتی احساس کردید عصبانی هستید، اگر مشغول کاری، حرف زدن یا فکر کردن به چیزی هستید، دست نگه دارید و توجه خود را به آن‌چه احساس می‌کنید متمرکز کنید.

این کار، آسان نخواهد بود، ولی ارزش تلاش کردن را دارد. وقتی در چنگال احساسی نیرومند چون عصبانیت گرفتار آمده‌اید و از حرف‌زدن یا عمل کردن باز می‌ایستید و شروع می‌کنید به احساس کردن، تمام توان آن انرژی را به سوی آگاهی‌تان هدایت می‌کنید.

عصبانیت، یک مکن است. خودش آزاردهنده است ولی نسبت به سبب اصلی‌اش درد کمتری دارد. عصبانیت آسانترین راه است. به شما اجازه می‌دهید به جای آموختن درباره‌ی کوه، بر برخورد با آن متمرکز شوید. **عصبانیت همانند اعتیاد به کار، پروازی است برای فرار از احساسات. برای همین است که این دو یکدیگر را همراهی می‌کنند.**

اعتیاد به کار، تمرکز روی فعالیت‌هاست، برای پرهیز از احساس کردن. وقتی دردی که معتاد به کار سعی در احساس نکردن آن دارد، آن‌قدر شدید شود که دیگر نتواند از آن چشم‌پوشی کند - هر چقدر هم خود را عمیقاً در کار دفن کرده باشد - عصبانیتش فوران می‌کند. این هنگامی است که با کوه یخ برخورد کرده است. زندگی یک معتاد به کار، تاریخچه ای است از یک برخورد با کوه یخ، پس از برخوردی دیگر - فوران‌های مهارناپذیر عصبانیت، سقوطی عمیق در افسردگی، روزهای اشتغال به فعالیت‌های تحمیلی، متمرکز و محو شدن در چیزهای گوناگون و تعدی به دیگران. فاصله‌ی میان برخوردها ممکن است برای روزها، هفته‌ها یا مه‌ها طول بکشد ولی برخورد همیشه روی خواهد داد.

فرقی نمی‌کند چند بار با قله روبه‌رو شوید، آن را مطالعه کرده و درباره اش بحث و گفتگو کنید، خود کوه از میان نمی‌رود. وقتی همه‌ی کوه را مد نظر قرار دهید، باز هم قله از میان نمی‌رود ولی دیگر روبه‌رو شدن با قله آن برای‌تان غیر منتظره نخواهد بود. وقتی کوهی را مورد کاوش قرار می‌دهید، قله را نیز مورد بررسی قرار می‌دهید. قله دیگر تجربه‌ای مستقل نیست.

وقتی همه‌ی کوه برای‌تان قابل رویت شد، می‌توانید تمام قسمت‌های آن را از پایین کوهپایه تا قله مورد مطالعه قرار دهید و تحسین کنید. شما این روند را این‌گونه آغاز می‌کنید که تصمیم می‌گیرید بار دیگر که عصبانی شدید، به جای سخن گفتن یا عمل کردن از روی عصبانیت - قبل از حمله‌ور شدن به دیگران از روی خشم یا گوشه گرفتن از روی غیظ - به آن‌چه احساس می‌کنید، آگاه شوید. هر چه بیشتر این کار را انجام دهید، بیشتر قادر به کاوش در آن‌چه احساس می‌کنید، خواهید بود. و هر چه بیشتر کاوش کنید، قسمت‌های بیشتری از کوه بر شما آشکار خواهد شد.

تنها شما می‌توانید کوه‌تان را ببینید و تنها شما می‌توانید در آن کندوکاو کنید. با آشنا شدن به دره‌ها، بلندی‌ها، سرازیری‌ها و جبهه‌های گوناگون، شروع می‌کنید به تحسین کردن آن. آن قله، بخشی از یک کلّ بسیار بزرگ‌تر می‌شود. هر چه بیشتر با این کل آشنا شوید، روبه‌رو شدن با اجزای آن کمتر برای شما غیر منتظره خواهد بود. وقتی با همه‌ی قسمت‌های کوه آشنا شوید، هیچکدام از قسمت‌هایش شما را غافل‌گیر نمی‌کند.

این زمانی است که برخورد با کوه‌های یخ پایان می‌یابد. دیگر عصبانیت، حسادت، افسردگی یا کینه‌توزی غیر قابل کنترل به شما

دست نمی‌دهد. دیگر خود را برتر یا حقیر نمی‌شماریدو در عوض بر مکاشفه‌ی احساسات‌تان، از جمله دردی که احساس می‌کنید، متمرکز می‌شوید. همین‌طور که به مکاشفه‌ی کوه می‌پردازید، این درد کم و زیاد می‌شود. حتی وقتی این درد بسیار شدید می‌شود، شما بیشتر مشتاق کاوش آن هستید تا اجتناب از آن. منفجر شدن از عصبانیت دیگر برای شما جذابیتی ندارد. بلکه مزاحم مکاشفه شما می‌شود..

کار کردن با ذهن آزاد هم، این‌گونه است. هنوز هم عمل می‌کنید ولی در عین حال به احساسات‌تان نیز آگاه هستید. به دفتر کار، مدرسه، یا خشک‌شویی می‌روید، ولی دیگر فعالیت‌های‌تان، احساسات‌تان را پنهان نمی‌کند. ناخدا در جای خود قرار می‌گیرد. سونار روشن است. کشتی دیگر کورکورانه در منطقه‌ای آکنده از کوه‌های عظیم حرکت نمی‌کند همه چیز حاضر و آشکار است.

اعتیاد به کار، خوابی است عمیق. فرو بردن خود در خلسه‌ای است که احساسات دردناک را موقتاً از آگاهی شما دور می‌کند. استراتژی شکست خورده‌ای است که شما را از بکار بردن انرژی ساختار پویای احساسی‌تان که بی‌نهایت نیرومند است، باز می‌دارد. خود هیپنوتیزمی است که مانع شما از گام نهادن به قدرت و هدف زندگی می‌شود.

خوابی سبک و دردناک است که شما را از زمان حال ازلی باز می‌دارد.

فصل نوزدهم پدیده‌ی گذر

توجه کردن لازمه‌ی آگاهی احساسی است. **آگاهی احساسی، تمرکز بر تجربه‌ی هر احساس است.** داشتن یک احساس هنگامی‌که توجه‌تان متوجه چیز دیگری است، یک مسئله است و داشتن یک احساس در حالی که توجه‌تان به آن معطوف است، چیزی است دیگر، بسیار متفاوت از اولی.

توجه نکردن به احساس وقتی به سراغ شما آمده‌است، مانند شرکت کردن در یک سخن‌رانی است در حالی که صدای سخن‌ران را می‌شنوید، ولی به آن‌چه می‌گوید، گوش نمی‌کنید، یا مانند نشستن جلو تلویزیون است در حالی که برنامه‌ها یکی پس از دیگری پخش می‌شوند و شما به هیچ‌کدام توجه نمی‌کنید. بعد از مدتی به خود می‌آیید و متوجه می‌شوید که تلویزیون روشن بوده‌است. به خاطر می‌آورید که برنامه‌های بسیاری از جلو چشم شما گذشته‌است، اما نمی‌توانید هیچ‌یک را تشریح کنید حتی اگر آن‌ها شما را سرگرم

کرده، یا ترسانده باشند. تماشا کردن تلویزیون و ترسیدن یا سرگرم شدن را به خاطر می‌آورید ولی نه چیزی بیش از آن.

اگر فهرست برنامه‌های تلویزیون را مطالعه کرده‌بودید، دقیقاً می‌دانستید چه برنامه‌هایی‌و به چه ترتیبی روی آنتن رفته‌است. درباره‌ی این‌که چرا یک برنامه برای زمان خاص و برنامه‌ای دیگر برای زمانی دیگر برنامه‌ریزی شده، می‌اندیشیدید. متوجه تفاوت میان برنامه‌های صبح و ظهر و شب می‌شدید. می‌دیدید چگونه کارگردانان مختلف، بازیگران را به کار می‌گیرند، صحنه‌ها را تنظیم می‌کنند و موسیقی را انتخاب می‌کنند. برنامه‌های اکشن و عاشقانه را تحسین می‌کردید. تفاوت‌ها و شباهت‌های میان برنامه‌های خبری کانال‌های گوناگون را می‌دیدید. حتی متوجه می‌شدید چگونه رنگ‌های گوناگون در مجموعه‌های تلویزیونی ظاهر می‌شوند و صداگذاری‌های مختلف در مجموعه‌های گوناگون را با هم مقایسه می‌کردید.

آگاهی احساسی مطالعه‌ی هر برنامه، کارگردان، هنرپیشه، صحنه، و قطعه‌ی موسیقی است. گوش کردن دقیق به صداها و تماشای هوشیارانه‌ی رنگ‌هاست. آگاهی احساسی بسیار فراتر از آگاه بودن به وجود احساس است. علاقه‌مند بودن و توجه به هر احساس و مقایسه‌ی آن با احساس‌های دیگر و با تجربیات دیگر از همان احساس است. **آگاهی احساسی، مطالعه‌ی مستمر آرایش احساسات در شماست که مدام در حال تغییر است.** درست مانند این است که خود را برای شرکت در دوره‌ی استادی در ساختارهای پویای احساسی آماده می‌کنید.

برای استاد شدن در ساختارهای پویای احساسی، لازم است به‌طور منظم تمرین کنید که به درون خود بنگرید، آن را با دقت

مشاهده و بررسی کرده، مهارت‌های تحلیلی و ذهنی خود را در مورد آن‌چه می‌بینید، به کار بندید. برخی از مردم می‌گریند، می‌خندند، بی‌نهایت خوشحال می‌شوند، به سادگی و به دفعات اندوهگین می‌شوند. مانند چوب پنبه‌هایی هستند که بر روی امواج اقیانوسی متلاطم، بالا و پایین می‌روند. نمی‌توانند موقعیت و مسیر خود را در دریای احساسات بیابند و غرق می‌شوند.

این افراد به اندازه‌ی کسانی که خود را در قلعه‌ی افکار محصور کرده‌اند، از استاد شدن در ساختارهای پویای احساسی به دور هستند. سرگردان بودن در میان امواج احساسات و جدا کردن خود از دیگران با فرورفتن در فرضیه‌های ریاضی، هر دو راه‌های اجتناب از احساسات دردناک هستند. راه‌های بی‌شماری برای پرهیز از احساسات دردناک وجود دارد. هیچ‌یک از آن‌ها برای زمانی نامحدود مؤثر نیست، و همه آن‌ها روبه‌رو شدن با علتی را که در زیر احساسات دردناک نهفته‌است به تأخیر می‌اندازند.

پناه بردن به آغوش فعالیت‌هایی نظیر خواندن، نوشتن، راه انداختن تجارت جدید، پختن و خرید رفتن راه‌های پرهیز از احساسات دردناک هستند که به راحتی قابل تشخیص‌اند. غرق شدن در ضعف و سقوط در یأس، به آن سادگی قابل تشخیص نیستند، ولی به هر حال آن‌ها نیز راه‌هایی برای پرهیز از احساساتی هستند که روبه‌رو شدن با آن‌ها دردناک است. به عبارت دیگر کسانی که به نظر می‌رسد با احساسات‌شان به خوبی آشنا و به آن‌ها آگاه هستند، لزوماً از آگاهی احساسی برخوردار نیستند.

با مطالعه‌ی آواشناسی یک زبان خارجی از دور به نظر می‌رسد که آن زبان را می‌دانید. وقتی از روی متنی می‌خوانید، ممکن است

معنی حتی یک کلمه از آن زبان را ندانید. ولی می‌دانید با دیدن هر ترکیبی از حروف، چه صدایی از خود درآورید.مردمی که به آن زبان صحبت می‌کنند، معنی این صداهای شما را درمی‌یابند، ولی خودتان نه. در این صورت سواد شما تنها یک فریب است.

سواد احساسی

وقتی احساساتی نظیر عصبانیت، حسادت، اندوه، افسردگی شما را از جا کنده، همراه خود می‌برد، از انجام کاری که به آن مشغول هستید، دست بکشید و توجه‌تان را به ناحیه‌ی قلب‌تان معطوف کنید. به خود اجازه دهید هر احساسی در آن‌جا وجود دارد، احساس کنید. ببینید در کجای سیستم انرژی‌تان، تحریکات فیزیکی یا ناراحتی احساس می‌کنید. به‌یادداشته‌باشید که ممکن است این تجربیات فرصتی باشند برای این‌که درباره‌ی احساسات‌تان و بیش از آن درباره‌ی خودتان چیزهایی بیاموزید

کسانی که احساساتی هستند، اغلب معنی آن‌چه احساس می‌کنند نمی‌دانند. آگاهی آن‌ها درباره‌ی آن‌چه در پس تجربیات‌شان نهفته است به اندازه‌ی اطلاع کسی که آواشناسی یک زبان را آموخته از صداهایی است که از خود درمی‌آورد. وقتی تجربه‌ی درونی ویژه‌ای که خود آن را احساس می‌نامد به سراغ‌اش می‌آید، فریاد می‌کشد. وقتی تجربه‌ی دیگری را حس می‌کند اخم‌آلود به گوشه‌ای پناه می‌برد. احساس دیگر او را به گریه وامی‌دارد و دیگری او را می‌خنداند.

در نهایت، مشاهده می‌کند که فریاد کشیدن، گریستن، خندیدن و خلق‌های گوناگون او بر دیگران تأثیر می‌گذارد. وقتی محرک گریه،

PersianPDF.com

فریاد، خنده یا گوشه‌گیری را احساس کرد، نتایجی که این رفتارها به دنبال دارند می‌شناسد، و شروع می‌کند به استفاده از آن‌ها برای تولید آن نتایج. به کنترل و اداره کردن دیگران فکر نمی‌کند. بلکه تنها تجربه‌ای، که خود آن را احساس می‌نامد، دریافت کرده، آن را ابراز می‌دارد و نتایجی که می‌خواسته، حاصل می‌شود. درست مانند آن است که هنگام مطالعه‌ی آواشناسی یک زبان، دقت کنیدهر صدا چه نتایجی را به دنبال دارد و از آن صداها برای ایجاد نتیجه‌ی دلخواه استفاده کنید.

در حوزه زبان، می‌توان ترکیب‌های گوناگون حروف را شناخت، صداهایی که بیان‌گر آن‌هاست آموخت، و نتایجی را که کاربرد آن اصوات به دنبال دارد آموخت. همه‌ی این کارها را می‌توان بدون آموختن زبان، فراگرفت. ولی در این صورت تنها قادر به صحبت به یک شبه-زبان هستید و پس از همه‌ی این آموخته‌ها هنوز نسبت به آن بی‌سواد هستید.

کسی که احساساتش را در این جهت به کار برد، از نظر احساسی بی‌سواد است. از صحبت کردن به زبانی که آن را نمی‌فهمد برای ایجاد نتایج دلخواهش استفاده می‌کند.

باسواد شدن نیازمند تلاش و پشتکار است. آموختن یک زبان به‌خصوص به گونه‌ای که بتوانید خود را با شیوایی و فصاحت به آن زبان ابراز کنید، کار آسانی نیست. آموختن الفبا و معنی لغات، شروع کار است. ترکیب حروف برای ساختن کلمات و ترکیب آن‌ها برای ساختن جمله بخشی از این روند است. به همین ترتیب، بیان افکار با استفاده از جملات و ترکیب جملات برای ساختن پاراگراف و ترکیب آن‌ها برای به‌دست آوردن یک متن.

استاد شدن در دستور زبان، تجزیه و ترکیب، و سبک‌های نگارش نیز بخشی دیگر از روند یادگیری زبان است. و سرانجام می‌رسیم به زیستن آن زبان؛ یعنی فکر کردن به آن زبان، فهمیدن به آن زبان، و شناختن خود به آن زبان. همه‌ی این‌ها بسیار متفاوت است از آموختن آواشناسی یک زبان. وقتی در یک زبان استاد شدید، آن زبان به ابزار شما برای بیان و توصیف تبدیل می‌شود.

دستور زبان را می‌دانید و گنجینه واژگان گسترده‌ای دارید. هر چیزی را می‌توانید توصیف کنید. از آن زبان، بیش از ابزاری برای رسیدن به چیزهایی که می‌خواهید، استفاده می‌کنید. می‌توانید احساسات خود را بیان کرده، با ظریف‌ترین احساسات و پیچیده‌ترین افکار، ارتباط برقرار کنید.

تفاوت میان کسی که می‌تواند دیگران را با آواشناسی کنترل و اداره کند و کسی که در یک زبان استاد شده‌است، مانند تفاوت میان کسی است که می‌داند چگونه بنالد و یک خواننده‌ی کامل. کسی که از نظر احساسی، به حرکت افتاده ولی برای کاوش در احساساتش، آموختن درباره‌ی آن‌ها، تشخیص آن‌ها و زمینه‌های پیدایی‌شان زمان صرف نکرده‌است، مانند کسی است که نالیدن می‌داند. نالیدن تجربه‌ی عمیقی نیست. صرف آگاه شدن به احساسات، عملی سطحی است، حتی اگر آن احساسات بسیار عمیق به نظر برسند. در این صورت، تجربیات احساسی به درون نفوذ نمی‌کنند. از میان کسی که آن‌ها را احساس کرده می‌گذرند بدون این‌که ردپایی برجا بگذارند. آن فرد بدون تغییر باقی می‌ماند.

این پدیده‌ی گذر است. احساسات پیوسته تجربه می‌شوند و برای اداره و کنترل دیگران و تأثیر گذاشتن برآنها به کار گرفته

می‌شوند ولی کسی که این احساسات را تجربه کرده، مانند قبل باقی می‌ماند. از نظر دیگران، فردی با احساس - و گاهی بسیار بااحساس - است ولی در حقیقت به اندازه‌ی کسی که خودش را در حصار ذهنش گرفتار کرده، از آگاهی احساسی به دور است. کسانی که تحت سیطره‌ی ذهن‌شان هستند، نمی‌دانند چه احساس می‌کنند. اغلب گمان می‌کنند احساسات در آن‌ها وجود ندارد. خودشان می‌دانند که از آگاهی احساسی بی‌بهره‌اند. مجبورند دنبال احساسات‌شان بگردند، حتی در فاصله‌ی میان عصبانیت‌ها یا خشم‌های شدید معتقدند که احساسی نداشته‌اند.

افراد احساساتی، گمان می‌کنند می‌دانند چه احساسی دارند، چون اغلب احساساتی هستند. خود را نسبت به احساساتشان آگاه می‌دانند، ولی از تجربه کردن احساساتشان در هراسند. احساسات از آن‌ها گذر می‌کند، درست همان‌طور که مایع از یک نی تو خالی عبور می‌کند. این احساسات گذرنده را به گونه‌ای بروز می‌دهند که برای کنترل و اداره‌ی دیگران فوق‌العاده مؤثر است. چنین کسی در پاسخ به احساساتی که تجربه می‌کند، تغییر نمی‌کند. در عوض از احساساتش برای تغییر رفتار دیگران استفاده می‌کند.

احساسات گذرنده، مانند تلاطم‌های سطحی اقیانوس هستند، نه مانند جریانهای عمیق. حتی هنگامی که سطح اقیانوس بسیار متلاطم است و امواج تا نوک بادبان کشتی‌ها می‌رسند، شرایط در چند صد پا پایین‌تر، بسیار متفاوت است. اقیانوس هزاران پا عمق دارد.

پدیده گذر به افرادی که پیوسته احساساتشان را تجربه می‌کنند اجازه می‌دهد، احساساتشان را به گونه‌ای به‌کار برند که دریانوردان از شرایط سطحی برای رسیدن به مقصدشان استفاده می‌کنند. افرادی که

از پدیده گذر استفاده می‌کنند، مانند ملوانانی هستند که دانش آن‌ها درباره اقیانوسی که بر روی آن در حرکتند، کم یا ناچیز است.

آیا شما احساساتی هستید؟

آیا خود را شخصی احساساتی می‌دانید؟ آیا :

۱- فکر می‌کنید این حق شماست که آنچه احساس می‌کنید، بیان کنید؟

۲- اغلب از احساسات‌تان سرشار می‌شوید؟

آیا دیگران می‌گویند که شما :

بیش از حد احساساتی

خیلی احساساتی

بیش از حد حساس

خیلی حساس

هستید؟ اگر چنین است، این تمرین را امتحان کنید:

هر وقت احساس کردید احساساتی شده‌اید، مثلاً عصبانی، غمگین یا حسود هستید، از احساس کردن دست بکشید. از خود بپرسید: "چه تحریکات فیزیکی در بدنم دارم و در کجای سیستم انرژیم این تحریکات را احساس می‌کنم؟ "

دست کم برای یک دقیقه به خود اجازه دهید احساستان را تجربه کنید، قبل از این‌که رفتار همیشگی‌تان را به هنگام داشتن چنین حسی از خود بروز دهید. سپس این زمان را افزایش دهید.

پرورش آگاهی احساسی، کلاسی است در زمینه اقیانوس‌شناسی. اکتشاف دریای عمیق است که مطالعه جریان‌های گوناگون در سطوح مختلف را برای‌تان ممکن می‌سازد. دما و وضوح شفافیت آب را در

عمق‌های مختلف اندازه می‌گیرد. موجودات گوناگونی را که در عمق‌ها، جریان‌ها و شرایط آبی متفاوت زندگی می‌کنند، مورد مطالعه قرار می‌دهد. زمین کف اقیانوس را بررسی می‌کنند و از دره‌ها، بر آمدگی‌ها، قله‌ها و تنگه‌های آن نقشه تهیه می‌کند. برای نمونه افسردگی یک پدیده احساسی سطحی است، که اگرچه تجربه‌ای بسیار دردناک است، ترکیبی پیچیده از خطوط نیروی بسیاری است که در یک تجربه‌ی افسردگی به هم رسیده‌اند. تجربیاتی از دوران نوزادی، کودکی و دیگر دوره‌های زندگی در بروز افسردگی مؤثرند. تأثیراتی از جانب والدین، خواهران و برادران و همسران بر ادراک و دریافت ما تأثیر می‌گذارند. آگاهی جمعی میلیون‌ها انسان، با تمایلات و جهت‌گیری‌های همانند، افکار و تحریکات دردناک را تقویت کرده، گسترش می‌دهند. جریان‌های پیچیده‌ی احساسی برای بروز تجربه‌ای یگانه از بی‌قدرتی با هم می‌آمیزند.

پی بردن به عمق این تجربه، بدون آگاهی احساسی غیر ممکن است. **تجربه‌ی عصبانیت بدون نگاه کردن به آن به عنوان ابزاری که باید در جهت رشد روحی به‌کار برده‌شود، همانند سرگردانی در قایقی کوچک در اقیانوس درد است، بدون این‌که زمان کافی صرف کنید تا کار کردهای دریانوردی با آن را بیاموزید.** با امواج بالا و پایین و با باد، به این سو و آن سو می‌روید و هر جریانی شما را با خود می‌برد.

عصبانیت یکی از این جریان‌هاست و همیشه افسردگی را همراهی می‌کند. گروهی از مردم آن‌قدر احساس افسردگی می‌کنند که نمی‌دانند عصبانی هستند و گروهی، آن‌قدر احساس عصبانی بودن می‌کنند که نمی‌دانند افسرده هستند. احساس کردن نشانه‌های

افسردگی، بدون تجربه عصبانیتی که پشت آن نهفته، یا احساس عصبانیت، بدون تجربه کردن نشانه‌های افسردگی که در پس آن نهفته‌است، مانع ادراکی کامل و جامع از روند احساسات می‌شود.

خود عصبانیت نیز، پدیده‌ای ساده نیست. عصبانیت بسیار فراتر از برهم خوردن تعادل‌های شیمیایی در سیستم هورمونی یا غشاء مغزی است. هر تجربه‌ی عصبانیت، حاصل بر هم کنش سیستم‌های انرژی بسیاری است که گاه به میلیون‌ها عدد می‌رسد، سیستم‌هایی از دوره‌های زندگی گذشته، حوزه‌های انرژی دیگر، حوزه‌هایی از انرژی که در حال گذر از میان آن‌ها هستید و از تکامل ساختار پویای عصبانیت انسان آدمی. همه آن‌ها در هر بار وقوع عصبانیت، دست اندر کارند. برخی از مؤلفه‌های مؤثر در یک لحظه عصبانیت، سال‌ها در حال ساخته شدن بوده‌اند. عصبانیت، ثبت بر هم کنش این حوزه‌های متعدد در آگاهی شماست و پاسخ شما به آن تجربه عصبانیت بر آن حوزه‌ها تأثیر می‌گذارد.

در زیر این جریان‌ها، جریانات دیگری نیز وجود دارد. عصبانیت، با این دید که جهان، آن‌گونه که شما می‌خواهید، نیست، برانگیخته می‌شود. کسی که دوستش دارید فوت می‌کند، در کار شکست می‌خورید، رابطه‌تان با دوستی قطع می‌شود یا پزشکان تشخیص می‌دهند به بیماری کشنده‌ای مبتلا شده‌اید و ناگهان شما از عصبانیت لبریز می‌شوید. با شما بی‌ادبانه برخورد می‌شود، دوستی به شما خیانت می‌کند، ماشین نو شما نقص غیر قابل تعمیری دارد و در این هنگام، عصبانیت در درون شما می‌غرد. عصبانی شدن، آسان‌تر است از تجربه دردی که در زیر آن‌ها نهفته است.

عصبانیت، ساده ترین راه است راهی است که بیشترین عبور و

مرور از آن صورت می‌گیرد. **خشم، گوشه‌گیری احساسی، فوران تنفر، عیب‌جوییِ اجتناب‌ناپذیر و شوق انتقام، همگی درد را پوشانده، آن را کاملاً در بر می‌گیرند، به طوری که دستیابی به آن ناممکن است.** تا زمانی که به این درد واقف نشوید و آن را تجربه نکنید به تحریک عصبانیت و افسردگی ادامه خواهد داد.

راهی که بیشترین عبور و مرور از آن صورت می‌گیرد.

هر بار که احساسی به سراغ شما آمد - اندوهگین، عصبانی، حسود و یا وحشت‌زده شدید - از خود بپرسید: "آیا من می‌خواهم راهی که اغلب طی می‌شود در پیش گیرم و بی‌درنگ خود را ابراز کنم و همان کاری را انجام دهم که اغلب می‌کنم مثل فریاد کشیدن، گوشه‌گیری، گریه و... ؟

یا

راهی که کمتر طی می‌شود برگزینم - احساسی را که دارم تجربه کنم و حقیقتاً تحریکات فیزیکی و محل قرار گرفتن آن‌ها را در سیستم انرژیم مورد بررسی قرار دهم؟"

اگر تصمیم گرفتید راهی که کمتر طی می‌شود برگزینید، به خود بگویید: "من به خود اجازه می‌دهم بدون این‌که خود را ابراز کنم یا به شیوه معمول رفتار کنم، به تجربه کردن این احساسات بپردازم".

عصبانیت و افسردگی خودشان مشکل نیستند، بلکه به مشکل اشاره می‌کنند. در زیر دردی که زیر عصبانیت نهفته، اقیانوسی از وحشت آرمیده است. این ترس بیش از ترس از تاریکی، یک حیوان یا ترس از پذیرفته نشدن است. **ترسی است از زنده بودن - از عدم تعلق، از تنهایی و از ناتوانی برای بقاء. این هراس یک واکنش به**

موقعیتی خاص نیست. وحشتی است از زندگی در جهانی که احساس می‌کنید برای آن آمادگی ندارید و در آن احساس بی قدرت بودن می‌کنید. موجی سهمگین است که نمی‌توانید از دست آن بگریزید و نجات پیدا کنید. ویرانی قریب‌الوقوع و غیر قابل اجتناب است.

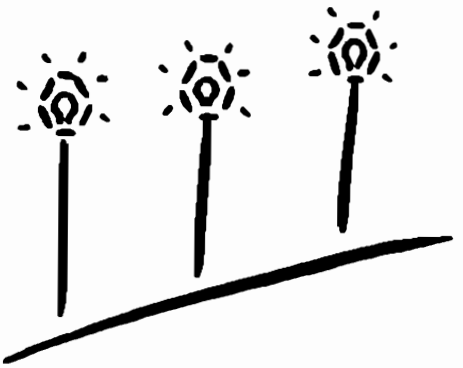
در انتهای همه‌ی این ساختارهای پویای احساسی سرچشمه‌ی همه‌ی این تجربیات دردناک قرار دارد و آن ارزش قائل نبودن برای خود است. تجربه بی‌ارزش بودن، نزد خود، دیگران و هستی. **فقدان ارزش شخصی سر منشاء اصلی تمام دردهای احساسی است.** این ریشه‌ی گیاه است. عصبانیت و افسردگی گل‌ها هستند. این درد که جهان آن‌گونه که شما می‌خواهید نیست، شاخه‌ها را تشکیل می‌دهد. وحشت از زنده بودن، تنه است و ارزش قائل نبودن برای خود، ریشه.

ممکن است اطراف خود، دوستان، خانواده‌ای دوست داشتنی و کسانی داشته باشید که شما را تحسین می‌کنند. ممکن است درجهت تحقق همه‌ی هدف‌های‌تان پیش رفته‌باشید. فقدان ارزش شخصی مستقل از پیروزی‌ها و یا شکست‌های شما در زیر این ساختار پویا و پیچیده قرار دارد. پیوسته وحشت، درد احساسی، عصبانیت و افسردگی تولید می‌کند. آن را با تغییر جهان نمی‌توان از ریشه برکند. پیروزی‌ها، افتخارات و تحسین‌های بی‌شمار نمی‌توانند به آن دست یابند. عشق، همراهی دلسوزانه یا حمایت بی‌حد و حصر نمی‌تواند آن را نابود کند.

این تجربه‌ی عدم امنیت و بی ارزش بودن است. تجربه‌ی اصلی بی قدرت بودن است. تلاش برای دستیابی به بیرون برای پر کردن این چاله‌ی درونی، یعنی فقدان ارزش شخصی، به خدمت گرفتن قدرت خارجی است. به خدمت در آوردن قدرت خارجی راهی است که نوع بشر از آغاز پیدایش خود، به‌تدریج آن‌را تکامل بخشیده است.

اما اکنون در حال تغییر است. راه تکاملی جدید بشر، نگاه کردن به درون، پیدا کردن سرچشمه‌های عدم امنیت خود و شفا دادن آن‌هاست. این همان به خدمت گرفتن قدرت راستین است - یعنی هم راستا کردن شخصیت با روح.

احساسات شما، تابلوهای راهنمایی هستند که شما را به سمت بخش‌هایی ار خودتان که نیازمند شفا هستند، هدایت می‌کنند. چراغ‌هایی در شب تار هستند که جاده را روشن می‌کنند. آن‌ها اعلامیه هایی هستند که از اطلاعات لازم برای رشد روحی‌تان، منحصراً مخصوص شما ساخته شده‌اند.



" احساسات، چراغ‌هایی در شب تار هستند که جاده را روشن می‌کنند. "

آگاهی احساسی و رشد روحی با هم پرورش می‌یابند. در حین این‌که به تمام آن‌چه احساس می‌کنید هر لحظه آگاهی می‌یابید، عازم مسیر رشد روحی می‌شوید. نمی‌توانید به این راه عازم شوید و در عین حال نسبت به احساسات‌تان جاهل بمانید. **نتیجه جهل نسبت به احساسات، کنترل شدن توسط بخش‌هایی از خود است که در حال تولید احساسات هستند.**

پدیده گذر، شما را در کنترل آن قسمت‌ها، باقی می‌گذارد.

فصل بیستم کمال‌گرایی

کمال‌گرایی یعنی فرض براین است که جهان تکامل یافته نیست. این فرضی است نادرست. طبیعت بکر و یک زباله‌دانی هر دو تکامل یافته‌اند. اولی نمونه‌ای است از قلمرو گیاهان و حیوانات که در کنار هم به صورت طبیعی و بدون مزاحمت انسان، پرورش می‌یابند. دومی نمونه‌ای کامل از فساد و فقدان حرمت است. اولی تعادل و زیبایی که به طور طبیعی ما را در بر گرفته کاملاً به تصویر می‌کشد. دومی به خوبی نشان می‌دهد که ما چگونه می‌توانیم این تعادل را بر هم زنیم.

کمال‌گرایی فرض را بر این می‌گذارد که یک انتخاب از انتخابِ دیگر، بهتر است. همه انتخاب‌ها نتیجه‌ای تکامل یافته به دنبال دارند. برخی انتخاب‌ها پی‌آمدهایی را ایجاد می‌کنند که ویرانگرتر از پی‌آمدهای انتخاب‌های دیگرهستند، بعضی از انتخاب‌ها نتایجی به وجود می‌آورند که پرورنده‌تر هستند، ولی به هر حال همه انتخاب‌ها پی‌آمدهایی را ایجاد می‌کنند که تکامل یافته هستند و این پی‌آمدها

فهرست کامل

قبل از خواندن این بخش:

دو فهرست تهیه کنید: یکی از چیزهایی در زندگی‌تان که کامل و بی‌نقص است و دیگری از چیزهایی که کامل و عالی نیستند. این فهرست را تا جایی که می‌توانید کامل کنید. مثلاً

کامل و عالی	غیر کامل
آشپزخانه‌ام	نداشتن پول کافی
خوشحالی پسرم	عصبانیت دخترم
همسرم	ماشینم
زنم	شغلم

تصویر نخستین مورد فهرست غیر کامل را در ذهن مجسم کنید. ببینید وقتی دوباره به این موقعیت، چیز یا فرد غیر کامل فکر می‌کنید چه احساسی دارید؟ چه تحریکات فیزیکی را در بدن‌تان احساس می‌کنید؟ این تحریکات اطراف کدام مراکز انرژی قرار گرفته‌اند؟

دومین مورد از فهرست غیر کامل را در ذهن مجسم کنید. همین کار را در مورد آن انجام دهید. ببینید چه تحریکات فیزیکی در بدن‌تان احساس می‌کنید و در اطراف کدام مراکز انرژی قرار گرفته‌اند. این کار را برای هر مورد در لیست غیر کامل خود انجام دهید.

سپس، این کار را با هر مورد از فهرست کامل‌ها انجام دهید. ببینید وقتی درباره یک موقعیت، چیز یا فرد در لیست کامل و عالی و فکر کنید، چه احساسی دارید. یادداشتی از تحریکات فیزیکی که در بدن حس می‌کنید و مراکز انرژی که این تحریکات در نزدیکی آن‌ها قرار دارند، تهیه کنید.

احساس خود را وقتی درباره یک موقعیت، موضوع و یا فردِ کامل فکر می‌کنید با احساس‌تان وقتی درباره یک موقعیت، موضوع و یا فردِ غیر کامل می‌اندیشید مقایسه کنید.

تنها و تنها از طریق همین انتخاب‌ها می‌توانند ایجاد شوند. انتخاب استثمار کردن دیگری، نمی‌تواند به رابطه‌ای براساس احترام و قدرشناسی بیانجامد. تنها می‌تواند موجب خشونت و ویرانی شود. با این حال، هنگامی که خشونت و ویرانی ظاهر می‌شود، درست نیست که بگوییم با انتخاب‌های انجام شده، این پی‌آمدها تکامل یافته نیستند.

انتخاب‌هایی که هر فرد در هر لحظه انجام می‌دهد، انتخاب میان جهانی کامل و جهانی تکامل نیافته نیست، بلکه انتخاب میان جهان‌های کامل متفاوت است. کدام جهان کامل را شما ترجیح می‌دهید. طبیعت بکر یا زباله‌دانی؟ احترام و قدرشناسی یا خشونت و ویرانی؟ انتخاب با شماست، ولی انتخاب شما، هرگز میان کامل و ناقص نیست. میان کامل و کامل است.

کمال‌گرایی

یعنی

فرض

بر این است

که

جهان

تکامل یافته

نیست.

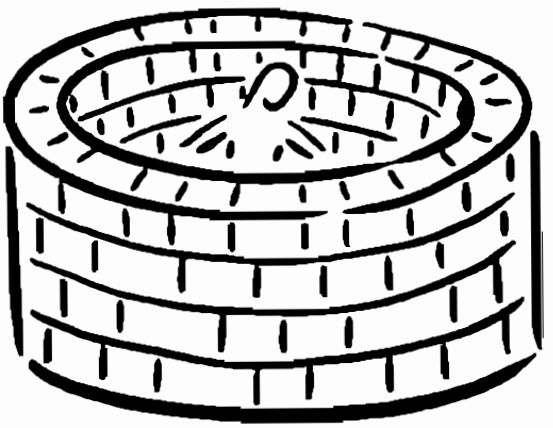
تلاش برای پرهیز از نقص بی‌فایده است. چیزی به عنوان نقص

وجود ندارد. هر موقعیت و پیش‌آمدی نسبت به انتخاب‌هایی که آن را پدید آورده کامل است. تنها می‌توانید انتخاب کنید کدام وضعیت از میان موقعیت‌های بی‌شمار ممکن را می‌خواهید خلق کنید. وقتی یک وضعیت را مورد قضاوت قرار داده آن را برتر از دیگری می‌دانید، اولویت‌های خود را با کمال، اشتباه گرفته‌اید. آن دو یکسان نیستند.

آن‌چه شما ترجیح می‌دهید برتر از آن‌چه دیگران ترجیح می‌دهند نیست. آن‌چه شما با انتخاب‌هایتان ایجاد می‌کنید برتر از چیزی نیست که دیگران ایجاد می‌کنند. وقتی تلاش می‌کنید اولویت‌های خودتان را بر دیگران تحمیل کنید، جهانی کامل‌تر و عالی‌تر خلق نمی‌کنید، بلکه جهانی از تحمیل بی‌احساس آفریده‌اید. چه دیگران را محترم بشمارید و چه خود را بر آن‌ها تحمیل کنید، نتایجی که خلق می‌کنید، محصولات تکامل یافته و بی‌عیب و نقص انتخاب شما هستند. وقتی دیگران را گرامی می‌دارید، زندگی‌تان سرشار از شادمانی، قدرشناسی و تحسین می‌شود. مانند گلی در بهار، شکوفا می‌شوید. وقتی خود را بر دیگران تحمیل می‌کنید، قلبتان می‌گیرد. در ترس زندگی می‌کنید. اولویت‌های شما، قلعه‌ای دردناک می‌شوند و کسانی را که در این اولویت‌ها با شما سهیم نمی‌شوند، بیرون نگه می‌دارید.

" مانند گلی در بهار، شکوفا می‌شوید. "

تلاش برای دستیابی به قدرت بیرونی یعنی پافشاری براین‌که وضعیت‌هایی که شما ترجیح می‌دهید، برای دیگران بهترین و کامل‌ترین است. این کار تنها به تولید خشونت و ویرانی می‌انجامد. احترام گذاشتن به اولویت‌ها و خواسته‌های دیگران، هماهنگی، سهیم شدن و همکاری می‌آفریند و حرمت قایل شدن برای زندگی است. همان تلاش برای دستیابی به قدرت راستین است.



". اولویت‌های شما، قلعه‌ای دردناک می‌شوند..."

با قضاوت موقعیت‌هایتان به عنوان تکامل نیافته و ناقص خود را از دیدن واضح انتخاب‌هایتان باز می‌دارید. همان انتخاب‌هایی که موقعیت‌های شما را آفریده‌اند. به عبارت دیگر، شما را از پذیرفتن مسؤولیتِ موقعیت‌هایی که در آن قرار گرفته‌اید باز می‌دارد. انسانِ تنهایی که به دنبال جهانی سرشار از همراهی است، مثلاً از انتخاب‌هایی که جدایی دردناکش را خلق کرده‌اندچشم‌پوشی می‌کند، انتخاب‌هایی که خودش آن‌ها را برگزیده است. دیگران را برای این‌که او را نمی‌فهمند و خودش را به علت بی‌ارزش بودن، سرزنش می‌کند. برجهان خشم می‌گیرد و با بدگمانی مانند یک قربانی مقاومت می‌کند. در این وضعیت باقی می‌ماند تا زمانی که دردش آن‌قدر شدید شود

که سرانجام به نقش خود در خلق تجربیات دردناکش بینا شود.

وقتی بتوانید ارتباط میان انتخاب‌هایتان و وضعیتی را که در آن قرار گرفته‌اید به وضوح ببینید، تکامل یافتگیِ موقعیتی را که در آن قرار گرفته‌اید خواهید دید. سپس قادر به تغییر آن خواهید بود. تا آن زمان به خاطر موقعیت‌هایتان، افسوس می‌خورید، آن‌ها شما را غافلگیر می‌کنند به آن‌ها می‌چسبید یا آن‌ها را پس می‌زنید. خود را در سایه‌ی ساختاری پویا و تصادفی یا جهانی متغییر و بی‌ثبات می‌بینید.

کمال

وقتی کاری را انجام می‌دهید که احساس می‌کنید کامل نیست ـ کاری که معمولاً از انجام آن ناراحت و نگران هستید مانند جا گذاشتن کلید در ماشین یا گم کردن کیف پول:

لحظه‌ای صبر کنید و ببینید چه احساسی دارید و در کجای سیستم انرژی‌تان آنرا احساس می‌کنید.

پس به خود بگویید: "من بسیار خوشحالم که این کار را چنین کامل و عالی انجام داده‌ام."

وقتی کسی (بخصوص کسی که به شما نزدیک است) کاری انجام می‌دهد که شما آن را به عنوان عملی به وضوح، غیر کامل قضاوت می‌کنید:

دقت کنید چه تحریکات فیزیکی در بدن‌تان دارید و در کجای سیستم انرژی‌تان آن را احساس می‌کنید. هم‌زمان به خود بگویید: "من بسیار خوشحالم که در کنار این فرد یا در این موقعیت قرار گرفته‌ام تا درباره‌ی خودم چیز یاد بگیرم."

روندی پویا که وضعیت‌های شما را می‌آفریند، تصادفی نیست.

خودشما آن ساختار پویا هستید. این شما هستید که پیوسته و در عین کمال خلق می‌کنید. چه آگاهانه انتخاب کنید و چه ناآگاهانه وضعیت‌هایی را خلق و آن‌ها را تجربه می‌کنید. این روندِ پویا تکامل یافته و عالی است. وضعیت‌هایی که شما به وجود آورده‌اید تکامل یافته هستند، زیرا بازتاب انتخاب‌های شما می‌باشند. هر وضعیت فرصتی را در اختیار شما می‌گذارد تا رابطه‌ی میان آن وضعیت و انتخاب‌های به وجود آورنده‌اش را ببینید. انتخاب‌هایی که شما برگزیده‌اید.

تکامل یافتگی در همه جا وجود دارد، در آفرینش موقعیت‌های‌تان، در خود موقعیت‌های‌تان و در بصیرت و بینش بالقوه‌ای که موقعیت‌ها به شما عرضه می‌دارند در زندگی شما و هر چه که در آن وجود دارد. در زندگی دیگران و هر چه در زندگی‌شان وجود دارد. در تجربیات بی‌پایانی است که در هر لحظه، فرصت‌هایی برای دیدن رابطه میان آن‌چه برگزیده‌اید و آن‌چه تجربه می‌کنید، در اختیار شما قرار می‌دهد. خرد و شفقتی است که پیوسته شما را به سوی آگاهی و آزادی بیشتر فرا می‌خواند.

کمال‌گرایی، روند نادیده گرفتن چیزهایی است که خودشان کامل هستند. پروازی است برای دوری از قدرت زمان حال و ترس احساس کردن آن. **کمال‌گرایی فعالیتی ذهنی است که توجه شما را از احساسات منحرف می‌کند و مانع کشف قدرت خلاقه‌ی شما می‌شود.** طفره رفتن از مسؤولیت خویش است. به این می‌ماند که مدام در راه موجی که به زودی سرمی‌رسد، قلعه شنی بسازید. هر بار فروریختن قلعه در شما فشاری برای ساختن قلعه‌ای دیگر ایجاد می‌کند. نه قلعه و نه موج، هیچ‌کدام اهمیتی ندارد. تنها ساختنِ بی‌پایان مهم است. این همان تجربه‌ی کمال‌گرایی است.

وقتی در تلاش برای دست یافتن به کامل هستید، تصویرهای مختلف از حالت‌های ممکن را با هم مقایسه می‌کنید، به جای این‌که بر تصویر واقعی آگاه باشید. کمال‌گرایی تجربه‌ی مداوم این وضعیت است. کمال‌گرایی تجربه‌ی مدام این وضعیت است که چمن‌ها در طرف دیگر نرده، سبزتر هستند. شما همیشه در طرفی هستید که کم‌رنگ‌تر است، در حالی که می‌کوشید چمن‌های سمت شما مانند طرف دیگر به نظر برسد. کمال‌گرایی نشت کردن انرژی به آینده‌ای است که هنوز وجود ندارد. شما را از زمان حال، جایی که قدرت شما در آن قرار گرفته، دور می‌کند. و شما را به آینده‌ای خیالی می‌برد. در آن آینده، میز کار شما از کارهایی که نیاز به رسیدگی دارد کاملاً تمیز و پاک است، خانه یا آپارتمان شما همان‌طور که دوست دارید چیده شده، و دیگران به گونه‌ای که مورد تأیید شماست رفتار می‌کنند.

در حالی که تلاش می‌کنید، موقعیت‌تان، خود و دیگران را کامل و بی‌نقص کنید، نمی‌توانید کارهایی که روی میزتان است و احساسی را که از دیدن میز انباشته از امور نیازمند به رسیدگی به شما دست می‌دهد، وضعیت فعلی خانه یا آپارتمان‌تان و احساسی را که نسبت به این وضعیت دارید، چگونگی رفتار دیگران نسبت به شما و احساسی را که نسبت به عمل‌کرد آن‌ها دارید، تحسین کنید و قدر بدانید. **کمال‌گرایی تلاشی است برای اقامت گزیدن در جهانی خیالی برای پرهیز از تجربه کردن جهانی که در آن زندگی می‌کنید.**

تجربه کردن جهانی که در آن زندگی می‌کنید، نیازمند دل شماست. نمی‌توانید با هوش و حواس پنج‌گانه‌تان آن را درک کنید.

از میان بردن نیاز

اگر کمال‌گرا هستید، هنگامی‌که فشار برای دوباره چیدن، ادامه دادن به کار تا دیروقت، یا توسعه حوزه‌هایی که نیازمند کامل شدن هستند در شما زیاد است، دست از کاری که مشغول به آن هستید بکشید و احساسات‌تان را تجربه کنید. نخستین تجربه‌ی شما نیازی تقریباً مقاومت‌ناپذیر برای ادامه دادن به کاری است که مشغول به آن بودید. نادیده گرفتن این نیاز، فوراً تجربیات دردناکی در شما ایجاد خواهد کرد. وقتی نیاز برای ساختن کامل را ازبین بردید، دردی که آن نیاز را ایجاد کرده تجربه خواهید کرد.

اگر معتاد به کار هستید، هنگامی‌که فشار و میزان کارهایی که باید بکنید به نظر بسیار زیاد می‌رسد دست از کار بکشید. دردی را تجربه خواهید کرد که آن‌قدر شدید است که نیاز برای بازگشت به کار تقریباً غیر قابل کنترل خواهد بود.

بگذارید آن درد را احساس کنید.

آن‌ها تنها بخشی از تصویر را در اختیار شما می‌گذارند، بخشی که می‌توانید ببینید، بشنوید، لمس کنید، ببویید و تحلیل کنید. برای دست یافتن به کل تصویر لازم است به تمام آن‌چه احساس می‌کنید آگاه شوید. کمال‌گرایی مانع آن می‌شود و این کار را بدین صورت انجام می‌دهد که احساسات دردناک را با افکار و فعالیت‌هایی برای رسیدن به خیالی واهی که در آن، احساسات مذکور وجود ندارد می‌پوشاند.

وقتی از احساسات دردناک پرهیز می‌کنید، درخود با فشار و اجباری برای تمیز کردن، سازماندهی و تکمیل فهرستی از امور، مواجه می‌شوید. این کار توجه شما را روی این‌که شرایط شما چگونه باید باشد متمرکز می‌کند، و احساس شما را درباره‌ی این‌که آن شرایط حقیقتاً چگونه هستند، پنهان می‌کند. هر ایسمی(گرایشی) از

جمله کمال‌گرایی، نیازی مقاومت‌ناپذیر برای کنترل کردن است که توسط ترس از احساسات ترسناک پدید آمده‌است. جست‌وجویی است که بر شرایط شما، خودتان و دیگران جهت یافتن راه‌حلی برای احساساتی که تجربه کردن‌شان بی‌اندازه دردناک است، تحمیل شده‌است.

هر محرک برای ایجاد کمال، تلاشی است برای رسیدن به قدرت بیرونی. نگاه کردن به بیرون در تلاش برای ساکت کردن تجربه‌ای است دردناک با سازماندهی جهان بیرونی به جای نگاه کردن به درون برای مشخص کردن سرچشمه‌های درد و شفا دادن آن‌ها.

کمال‌گرایی سدی است محکم که مانع جریان طبیعی انرژی و هوشمندی می‌شود؛ انرژی تجربیات احساسی شما و هوشمندی جهان در تلاش برای راهنمایی کردن شما. وقتی بر ایده‌های کمال‌گرایانه خود متمرکز می‌شوید، به سیستم انرژی‌تان و این‌که چگونه انرژی در آن پردازش می‌شود آگاه نیستید. تمام همّ و غم‌تان این است که وضعیت فیزیکی خود را تغییر دهید.

وقتی ایده‌های کمال‌گرایانه‌ی خود را دنبال می‌کنید، به نظر می‌رسد، وضعیت‌های بیشتری هستند که نیاز به تغییر دارند. فکر می‌کنید به سوی هدفی در حرکت هستید ولی مقصدی که شما را فرا می‌خواند همیشه از شما فاصله می‌گیرد. این مقصد جهانی است که در آن شما همیشه سرگرم کارهای خود، محبوب، جذاب و ارزشمند هستید. نمی‌توانید به آن هدف برسید، همان‌طور که به افق نمی‌توانید برسید. هیچ‌وقت کاملاً سرگرم کارهایی که باید انجام دهید نمی‌شوید. هرچقدر هم وزن کم کنید، احساس جذاب بودن نمی‌کنید. هرچقدر هم به موفقیت برسید، احساس شایستگی و توانایی نمی‌کنید. هرچقدر هم شما را دوست

بدارند، احساس نمی‌کنید محبوب هستید.

خود و دیگران را در نوری زننده می‌بینید. هر قدر کار می‌کنید و تغییر می‌کنید و پیشرفت می‌کنید، لباس، خانه، فعالیت‌ها، حرف‌ها و زندگی‌تان به نظر نامناسب می‌آیند. کمال‌گرایی یعنی قضاوت شما همیشه درباره‌ی خود و دیگران این است که ناقص هستید. هر چه بیشتر قضاوت می‌کنید، نقص‌های بیشتری می‌بینید.

کمال‌گرایی در ذهن شما و در آینده‌ای خیالی، اقامتگاهی برای خود برپا می‌سازد، ولی هنگامی که بر کمال تمرکز می‌کنید، احساسات شما دست از کار نمی‌کشند. به برانگیختن رفتارهای گوناگون، متأثر کردن ادراکات شما و تغییر بدن‌تان ادامه می‌دهند. کمال‌گرایی و نگرانی همراه هم می‌آیند. دلواپسی و درد های گوارشی، گرفتگی عضلانی، فشار خون بالا و خستگی مزمن نیز، باهم ظاهر می‌شوند.

کمال‌گرایی، متضاد آگاهی احساسی است. **آگاهی احساسی آرام گرفتن در زمان حال است، حتی هنگامی که زمان حال در بر دارنده‌ی احساسات دردناک است.** راه دادن هر آن‌چه احساس می‌کنید به آگاهی‌تان است. مشاهده و بررسی لحظه به لحظه‌ی عملکرد سیستم انرژی شماست. مشخص کردن رابطه میان انواع گوناگون افکار و تحریکات فیزیکی است. احساس کردن درون است به همان خوبی که می‌توانید پیرامون‌تان را ببینید.

کمال‌گرایی گریزی است دایمی به آینده‌ای خیالی و دست نیافتنی. اشتیاقی است که نمی‌توان آن را ارضاء کرد، تشنگی است که نمی‌توان آن را فرو نشاند و دردی است که نمی‌توان آن را تسکین داد. نمایشی دردناک و همیشگی است که شما را می‌فریبد و از آن‌چه می‌تواند شما را تغذیه، ارضاء و اغناء کرده و بپروراند دور می‌نماید.

فصل بیست و یکم جلب رضایت دیگران

خشنود کردن دیگران، روشی است مؤثر و نیرومند برای منحرف کردن توجه از احساسات خود. هنگامی که برای پرهیز از ناخشنودی دیگران تلاش می‌کنید، دچار ناخشنودی بسیار می‌شوید. توجه شما به دیگران و آن‌چه تجربه می‌کنند متمرکز می‌شود. و تجربیات خود را به جز تجربه نگرانی و ترس نادیده می‌گیرید.

انگیزه برای خشنود کردن دیگران، ساختار پویا و نیرومندی است که با ترسِ از دست‌دادن، تولید می‌شود. گمان می‌کنید بدون آن چیزی که به خاطر از دست دادن آن می‌ترسید، قادر به ادامه زندگی نیستید و بنابراین شدیداً به کسب تأیید، تحسین، توجه و محبت دیگران نیازمند می‌شوید. از نظر احساسی، مسأله، مسأله‌ی مرگ و زندگی است. وقتی دیگران ناخشنودی خود را نشان می‌دهند، ترسی در شما ایجاد می‌شود که بی‌نهایت دردناک است. ماهیچه‌های شما را منقبض می‌کند، سرعت ضربان قلب و تنفس شما را افزایش می‌دهد

و توجه شما را از میان چیزهای بی‌شمار به چیزهای محدودی، متمرکز می‌کند. تنها چیزی که اهمیت دارد، خشنود کردن دیگران است.

اگر آن‌هایی را که برای خشنود کردنشان در تلاش هستید، نتوانید خشنود کنید، این ترس در شما شدیدتر می‌شود. هرچه این ترس شدیدتر شود، درد آن بیشتر شده و نیاز برای خشنود کردن دیگران افزایش می‌یابد. انگیزه‌ی خشنود کردن، تجربه‌ی وحشت و یا درد فیزیکی ناشی از وحشت نیست. پوششی است که عمق و شدت درد را پنهان می‌کند و نه تنها این درد را از دیگران پنهان می‌کند، بلکه شما را نیز از احساس کردن آن باز می‌دارد. همچون عصبانیت، نیاز برای خشنود کردن درد شدیدی را پنهان می‌کند.

عصبانیت، شورشی است علیه شرایط و دیگران. جست‌وجو برای قدرت خارجی است - توانایی برای اداره و کنترل. قصد عصبانیت، تغییر رفتار دیگران است و با انجام این کار، موجب می‌شود کسی که خشمگین شده، احساس بهتری داشته باشد. **تمایل برای خشنود کردن، تلاشی است برای تغییر دیگران، تا کسی که دیگران را خشنود کرده، احساس بهتری داشته باشد.**

عصبانیت و نیاز برای خشنود کردن، هر دو توسط ترس از احساساتی بسیار دردناک تولید می‌شوند. کارشان پوشاندن تجربیات است. آن‌ها در پوشی بر روی ظرف احساسات شما می‌گذارند. در هیچ‌کدام از این دو مورد، درد نهفته، به آگاهی شما راه نمی‌یابد. در اولی، این درد در زیر خشم پنهان می‌شود. در مورد دوم، با محدود کردن توجه به احساسات دیگران از راه‌یابی آن به آگاهی شما جلوگیری می‌شود.

کسانی که برای خشنود کردن دیگران می‌کوشند و کسانی که عصبانی می‌شوند، هر دو در رابطه با قدرت، مشکل دارند. به این شکل که در تلاش برای دستیابی به قدرت خارجی با هم رقابت می‌کنند. آن‌که عصبانی می‌شود، جست‌وجویش آشکار است و جست‌وجوی کسی که برای خشنودی دیگران تلاش می‌کند، پنهان. تنها صورت کار تفاوت می‌کند. هر کدام، دیگران را به یک اندازه از خود دور نگه می‌دارند. هر یک از آن‌ها در پی کنترل کردن دیگران است و هر دو هراسناک هستند. در جست‌وجوی قطعه گم شده یکسانی هستند ولی با روش‌های متفاوت.

کسانی که نیاز به خشنود کردن دیگران دارند و افرادی که از راه عصبانیت و خشم بر دیگران برتری می‌جویند، همیشه یکدیگر را پیدا می‌کنند. هم‌شاگردی‌هایی در مدرسه زمین هستند که هر دو در یک کلاس نام نویسی کرده‌اند. ممکن است به شکل پدری برتری جو و دختری حقیر و سر به زیر باشند، یا مادری خشمگین و پسری که همه‌ی توجهش بر اجتناب از خشم مادر متمرکز است. مبارزه و تلاش هر دو در جهت گسترش توانایی و شجاعت برای روبه‌رو شدن با دردی است که در زیر رفتارهایشان نهفته است.

وقتی تمایل برای خشنود کردن یا انگیزش ناگهانی برای خشم، بدون پاسخ رها شود، درد پشت آن، در آگاهی فرد ظاهر می‌شود. این تجربه به قدری دردناک است که بلافاصله رفتار خشمگینانه یا خشنود کننده را فعال می‌کند. سرانجام درد پی‌آمدهای اقدام برای خشنود کردن دیگران یا برتری جستن بر آن‌ها از طریق عصبانیت، از دردی که این رفتار خشمگینانه و خشنود کننده را تولید می‌کند شدیدتر شده، کاوش ریشه‌های نیاز برای خشنود کردن دیگران و

محرک‌های خشم آغاز می‌شود. اگر چنین نشود، آن فرد می‌میرد در حالی که الگوهای رفتاری در جای خود باقی مانده‌اند و شخصیت دیگری با همان الگوها برای ادامه روند مکاشفه در آن‌ها و شفا دادن آن‌ها از ریشه، تجسد می‌یابد.

به عبارت دیگر، **شفا دادنِ نیاز برای خشنود کردن دیگران و عصبانیتِ مهارناپذیر، هر یک عملی است مقدس.** قسمتی است از آن‌چه برای انجام آن به دنیا آمده‌ایم و انجام آن برای این‌که بتوانیم هدایایی که روح‌مان تمایل به اعطای آن را دارد ببخشیم، ضروری است. این بخشش هم جزوی از آنی است که به خاطر آن متولد شده‌ایم. وقتی فرد با تمایلش برای خشنود کردن دیگران یا خشمگین شدن، مبارزه می‌کند به مسیر روحی خود گام می‌نهد. روندی را آغاز می‌کند که وقتی کامل شود به شخصیتی دارای قدرت راستین می‌انجامد، شخصیتی که با روح خود هم راستا شده است.

شخصیت دارای قدرت راستین، طبیعتاً به تولید هماهنگی، هم‌کاری، سهیم شدن و حرمت‌نهادن به زندگی می‌پردازد. وقتی برای خشنود کردن دیگری تلاش می‌کنید، قادر به تولید این‌ها نیستید. **قصدِ تبدیل شدن به آن‌چه گمان می‌کنید دیگری می‌خواهد آن‌گونه باشید، برهم زننده‌ی هماهنگی است، حتی اگر موقتاً به کاهش تشویش و ناراحتی بینجامد.** این کار همکاری و سهیم شدن را مانع می‌شود. نمی‌توانید خلاقیت خود را متبلور کنید به جز قسمت‌هایی از آن را که فکر می‌کنید با استقبال دیگران مواجه خواهندشد. نمی‌توانید برای دیگران حرمت قایل شوید، به این معنی که با آن‌ها ارتباط روح به روح برقرار کنید، پس نمی‌توانید از عمق و قدرت عظیم حضور خود بر روی زمین استفاده کنید و یا حضور دیگران بر

روی زمین را ارج نهید.

کسی که نیاز به خشنود کردن دیگران دارد، پیوسته در تلاش است تا ببیند دیگران چگونه احساس می‌کنند تا بداند با آن‌ها چگونه برخورد کند.قادر نیست واقعیت آنچه را که دیگران می گویند یا می خواهند، ببیند.تلاش می‌کند تا حدس بزند دیگران واقعاً چه می‌گویند و چه می‌خواهند. این کار به این خاطر است که او، خودش، براساس احساسات، افکار و یا خواسته‌هایش با دیگران ارتباط برقرار نمی‌کند. بیانش گنگ و نامفهوم است،چهره اش همیشه حالت نامعلومی دارد تا فرصت داشته باشد که اگر رفتار، احساس، یا افکارش در دیگران ناخوشنودی ایجاد کرد،تغییر حالت بدهد.

اگر کسی ناراحت باشد، او می‌کوشد راهی برای خوشحال کردنش پیدا کند تا خودش احساس امنیت بیشتری بکند. اگر همکار، والدین یا حتی فرزندش ناراحت شود، به وحشت می‌افتد. گمان می‌کند کوچک‌ترین اشتباه می‌تواند پی‌آمدهای هولناکی درپی داشته باشد، پس باید مواظب باشد چگونه حرف بزند و عمل کند تا دیگران او را رد نکنند و پیوسته گوش به زنگ ناخشنودی و ناراحتی دیگران است.

به عبارت دیگر، **کسی که نیاز به خشنود کردن دیگران دارد، پیوسته در تشویش و نگرانی به سر می‌برد.** اضطراب، همراه همیشگی اوست. تصور کنید کسی همیشه همراه شماست و پیوسته توجه شما را به فاجعه‌هایی که ممکن است روی دهد جلب می‌کند. هرجا می‌روید صدایش را می‌شنوید که در گوش شما صحبت می‌کند. گفتگوهای دیگری ممکن است در اطراف شما جریان داشته باشد، ولی شما قادر به شنیدنشان نیستید. تنها صدای او را می‌شنوید.

PersianPDF.com

برای رسیدن به آگاهی احساسی لازم است، همزمان به گفتگوهای متعدد گوش دهید. انرژی پیوسته در حال ترک سیستم انرژی از راه‌های گوناگون در مراکز انرژی شماست و هر کدام گفتگویی است که برای سود بردن شما انجام می‌شود. مثلاً ممکن است انرژی از محل شبکه خورشیدی شما (مرکز سوم) در ترس و تردید خارج شود و شما احساس کنید پروانه‌هایی در شکم‌تان بال می‌زنند. این یک گفتگو است. انرژی ممکن است مرکزِ واقع در گلوی شما (مرکز پنجم) را در ترس و تردید ترک کند و باعث شود صدایی گوش‌خراش داشته باشید، یا گردن و شانه‌های‌تان سفت و

از خشنود کردن دیگران تا چه اندازه خشنود می‌شوید؟

به زمانی فکر کنید که می‌دانستید در حال خشنود کردن کسی هستید. آن وضعیت را به آشکارا به خاطر آورید. چه احساسی داشتید؟سیستم انرژی خود را جست‌وجو کنید. ببینید در کجا تشویش و اضطراب احساس می‌کنید. در ناحیه گلو؟ یا شانه‌ها؟ آیا سر درد دارید؟ سینه‌تان فشرده می‌شود؟ چه افکاری این تحریکات را همراهی می‌کنند؟

اگر قادر بودید در این شرایط، کسی را خشنود کنید، این کار به شما چه احساسی می‌داد؟ اگر نمی‌توانستید کسی را خشنود کنید، چه احساسی به شما دست می‌داد؟

بار دیگر که احساس کردید برای خشنود کردن دیگری، از طرف خودتان، تحت فشار هستید،از احساس کردن دست بکشید. سیستم انرژی خود را یکبار جست‌وجو کنید. دقت کنید در کجا احساس سفتی و گرفتگی یا تشویش و نگرانی دارید. ببینید چه تحریکات فیزیکی دیگری احساس می‌کنید و در کجا آن‌ها را احساس می‌کنید. همچنین ببینید چه افکاری در ذهن شما در جریان است.

سخت شود. آن هم گفتگوی دیگری است. وقتی انرژی مرکز نزدیک به قلب شما (مرکز چهارم) را در ترس و تردید ترک می‌کند، تحریکات ناخوشایندی در سینه شما به وجود می‌آورد، آن هم گفتگویی است دیگر.

همه‌ی این گفتگوها، ارزش توجه شما را دارند. هر یک به خروج انرژی از سیستم انرژی شما در ترس و تردید اشاره می‌کنند. انرژی که سیستم انرژی شما را در در عشق و یقین ترک می‌کند نیز تحریکات فیزیکی ایجاد می‌کند - گفتگوهای بیشتر. گفتگوهایی که سیستم انرژی‌تان برای سود بردن شما تولید می‌کند، پیوسته در حال آغاز شدن، پایان یافتن و دگرگونی هستند.

کسی که روی خشنود کردن دیگران متمرکز می‌شود، از بیشتر این گفتگوها آگاهی ندارد. افکارش متوجه وقایع ترسناک ممکن است. بدنش سفت و منقبض است. دلواپسی، نگرانی و ارزیابی پیوسته این‌که چه کسی را باید خشنود کند، همه آگاهی او را در بر گرفته. مانند حیوانی است که روی چرخ افقی بزرگی قرار گرفته؛ می‌دود ولی جایش تغییر نمی‌کند. هر چه سریعتر می‌دود، چرخ تندتر می‌گردد. نگران است که در نظر دیگران چگونه جلوه می‌کند. نمی‌تواند بداند دیگران چگونه او را می‌بینند، پس باید حدس بزند. به همین علت بدن، لباس پوشیدن، سخن گفتن و رفتارش برایش مهم است. همیشه به آن‌ها و تأثیری که بر دیگران می‌گذارند آگاه است.

می‌آموزد که هیچ ایده‌ای نداشته باشد. وقتی نظرش را بخواهند، خشکش می‌زند. از ترس رد شدن توسط دیگران، سکوت اختیار می‌کند. اول باید نظر دیگران را بشنود تا مبادا باعث رنجش آن‌ها

شود.نظریات دیگران، هم‌چون نیازهایشان از نظر و نیاز خودش برای او مهم‌تر است. خشنود کردن دیگران برایش امری طبیعی است برای این‌که خود را آن‌قدر ارزشمند نمی‌داند که توجهی را که به بیرون معطوف کرده‌است، صرف خود کند. راهکار او این است که بر دیگران تمرکز کند تا مورد پذیرش و تأیید آن‌ها قرار گیرد. **کسی که دیگران را خشنود می‌کند، ارزش شخصی خود را در دست دیگران قرار داده، خود را به قضاوت‌های دیگران وابسته می‌کند، در حالی که تمام تلاش خود را صرف تأثیرگذاری بر قضاوت‌هایشان کرده است.**

خود را نادیده می‌گیرد. چون به خودش توجه ندارد، منتظر است تا دیگران این کار را برای او انجام دهند. برای خود ارزش قایل نیست تا برای آن‌چه نیاز دارد، درخواست کند. و وقتی به آن دست نیابد، رنجیده خاطر می‌شود. احساس می‌کند از خود گذشتگی‌اش - اجبارش - در توجه کردن به دیگران بدون پاسخ مانده است، ولی وقتی که پاسخ هم داده شود، نمی‌تواند آن را قبول کند. نمی‌تواند به دیگران اجازه دهد برایش اهمیت قایل شوند برای این‌که باور ندارد آن‌ها چنین کنند. احساس بی‌ارزش بودنش او را از باور کردن این‌که دیگران می‌توانند برایش اهمیت قایل شوند باز می‌دارد و بنابراین شک دارد که کسانی که به نظر می‌رسد به او توجه نشان می‌دهند، نقشه‌های پنهانی علیه او نداشته‌باشند. نمی‌تواند عشق و توجه را از دیگران بپذیرد برای این‌که با تصویری که از خود دارد، سازگاز نیست.

اگر نتواند پذیرشی را که از دیگران می‌خواهد، به‌دست آورد، احساس حقارت، رد شدن، نگرانی و یأس به او دست می‌دهد. باد،

بادبان‌هایش را رها می‌کند. با تلاش‌های بی‌نتیجه خود ازپای‌درمی‌آید. از احساس بی‌ارزش بودن سرشار می‌شود. مخالفت دیگران را به عنوان رد کردن و پرسش‌هایشان را به عنوان اتهام ناشایستگی تلقی می‌کند.

چرا من دیگران را خشنود می‌کنم؟

اگر دیدید در شما تمایل به خشنود کردن دیگران وجود دارد، دست نگه دارید و به خود اجازه دهید آن‌چه در پس ظاهر نهفته، احساس کنید. دقت کنید چه موقع دلبال این هستید که ببینید دیگری چه احساسی دارند. از خود بپرسید: «آیا من عشق و یقین را احساس می‌کنم یا ترس را؟» دست نگه دارید و متوجه احساس خود شوید. آیا احساس آن شخص به این دلیل برایتان جالب است که اگر او آن‌گونه که شما انتظار دارید عمل کند یا سخن گوید، احساس امنیت بیشتری می‌کنید؟

اگر درباره این مسائل بعداً فکر کند، رنجیده خاطر می‌شود و رنجش او عمیق خواهد بود، زیرا نه تنها این رنجش در اثر تجربه‌ی رد شدن ایجاد شده است، بلکه بسیاری تجربیات دیگر نیز که در پی تجربه‌ی طرد شدن روی داده‌اند، در آن مؤثر بوده‌اند. جست‌وجوی مداوم او برای یافتن نشانه‌های رد شدن از جانب دیگران به‌تدریج، تبدیل به حساسیت بیش از حد می‌شود و اغلب حرف‌ها و اعمال دیگران را به چشم عدم تأییدی می‌بینند که برای جلوگیری از آن تلاش می‌کرده‌است.

رنجیدن و خشنود کردن، مغایر یکدیگرند. بنابراین هنگامی که برای خشنود کردن دیگران تلاش می‌کند، رنجش پنهان می‌شود، ولی

وجوه مختلف از یک ساختار پویا

نیاز به خشنود کردن	رنجش / عصبانیت

چگونه به نظر متفاوت می‌آیند

مطیع و فرمانبردار	آمر، سلطه‌جو و فرماندهنده
نگران این است که نزد دیگران چگونه جلوه می‌کند	برای دیگران اهمیتی قایل نیست
به اتفاقات ترسناکی که ممکن است روی دهد فکر می‌کند.	احساس می‌کند همیشه حق به جانب اوست.
می‌آموزد که هیچ نظری نداشته باشد.	خود رأی و مستبداست.
می‌کوشد دیگران او را تأیید کنند.	دنبال نشانه‌هایی می‌گردد که دیگران او را رد کرده باشند.
کارش را با عمل کردن برای دیگران به پیش می‌برد.	کارش را با عصبانیت به پیش می‌برد.
رنجش او پنهان است.	رنجش او آشکار است.
مجبور است به دیگران توجه کند.	دیگران را به پیروی از خواسته خود مجبور می‌کند.
توجه‌اش بر دیگران متمرکز است.	دیواری دور خودش کشیده و به این وسیله خود را از دیگران جدا کرده‌است.
ترس از دست دادن دارد.	در برابر رویدادها و شرایط طفیان می‌کند.
وقتی به اندازه کافی احساس امنیت کند خشم می‌گیرد.	وقتی زیاد بترسد، به خشنود کردن دیگران می‌پردازد.

چگونه به هم شبیه هستند

احساس بی‌ارزش بودن	احساس بی‌ارزش بودن

بدن فشرده و منقبض	بدن فشرده و منقبض
مشکلات بر سر قدرت	مشکلات بر سر قدرت
قصد کنترل کردن دیگران	قصد کنترل کردن دیگران
به‌دنبال قدرت خارجی است (مخفیانه)	به‌دنبال قدرت خارجی است (آشکارا)
وحشت زده	وحشت زده

اهداف هر یک

اجتناب از احساسات دردناک و شرم‌آور	اجتناب از احساسات دردناک و شرم‌آور

وقتی تلاش ناموفق از کار در آید، رنجش آشکار می‌شود. اگر به اندازه کافی برای ابراز رنجش خود، احساس امنیت نکند، درد و زیان این رنجش او را ویران می‌کند. گاه و بی‌گاه رنجش خود را احساس می‌کند، ولی ابراز آن برایش مقدور نیست.

شخصیت خشنود کننده، وقتی به اندازه کافی برای ابراز رنجش خود احساس امنیت می‌کند که در جمع کسانی باشد که آن‌ها نیز نیاز به خشنود کردن دیگران دارند.

شخصی که از طریق عصبانیت سلطه‌جویی می‌کند، اگر ناموفق باشد، به خود شک می‌کند و دچار احساس ناامنی می‌شود. در عین حال، نیاز به خشنود کردن دیگران در او بیدار می‌شود. کسی که در پی خشنود کردن دیگران است، هنگامی که به اندازه کافی احساس امنیت کند، خشم می‌گیرد. کسی که خشم می‌گرفته، وقتی به اندازه کافی بترسد، تبدیل به شخصی می‌شود که در پی خشنود کردن دیگران است.

خشنود کردن، شما را از تجربه کردن احساسات‌تان باز

می‌دارد، زیرا می‌کوشید احساساتی را که دیگران تجربه می‌کنند احساس کنید. شما در این تلاش، خود را گم می‌کنید. احساس می‌کنید یک نفر شما را مورد قضاوت قرار داده، دیگری شما را تصدیق نمی‌کند وسومی شما را می‌پذیرد و این روند ادامه‌می‌یابد. به احساسات خود دسترسی نخواهید داشت، زیرا بر جای دیگر متمرکز شده‌اید.

خشنود کردن، تجربه‌ی احساسی شما را به ترس و نگرانی محدود می‌کند. همراه با لحظه‌هایی از آسودگی خاطر که پیروزی‌های خود را احساس می‌کنید. سپس، ترس از این‌که نتوانید به موفقیت‌های‌تان ادامه دهید، آسودگی شما را در هم می‌شکند. درد پذیرفته نشدن از سوی دیگران بر جا می‌ماند. نمی‌توانید آزادانه نفس بکشید، با زندگی خود احساس آسایش و راحتی نمایید، خلاقیت خود را آزاد کنید، خود و دیگران را ارج نهید.

شما نمی‌توانید
به جلب رضایت دیگران بپردازید
و در عین حال،
آزادانه تنفس کنید،
با زندگی خود در آسایش و راحتی به سربرید،
خلاقیت خود را آزاد کنید
و
خود و دیگران را ارج نهید.

دیگران نیز نمی‌توانند شما را گرامی بدارند. آن‌ها شما را نمی‌شناسند، خودتان هم خود را نمی‌شناسید. خود را با آن‌چه گمان می‌کنید دیگران نسبت به شما احساس می‌کنند، تعریف می‌کنید. افکار، سخنان و رفتار شما مدام تغییر می‌کند، برای این که برآورد شما از ادراکات دیگران همیشه در حال تغییر است. درد رد شدن از جانب دیگران که برای اجتناب از آن تلاش می‌کنید، ناشناخته باقی می‌ماند و به تولید نیاز برای خشنود کردن، ادامه می‌دهد.

از آنجا که نیاز به خشنود کردن در هر زمان و برای همیشه، هدفی است که هیچ‌گاه پایان نمی‌یابد، اطمینان دارید که خود را در تلاشی بی‌پایان افکنده‌اید که پیوسته شما را از احساسات خود، دورتر می‌کند. این همان هدفِ خشنود کردن است؛ پرهیز از تجربه احساساتی که روبه‌رو شدن با آن‌ها بیش از حد دردناک و شرم‌آور است. این روشی است برای جدا کردن شما از ترسِ از دست دادن عشق، شیوه‌ای است برای بازداشتن شما از تجربه‌ی بی ارزش بودن و هراسی که آن را همراهی می‌کند. پروازی است بر فراز تمامی آن‌چه جهان می‌کوشد توجه شما را به آن جلب کند، دفاعی است در برابر تکامل، غنا و عظمت خودتان.

راهکار خشنود کردن دیگران، در نظر کسانی که از آن استفاده می‌کنند یک راهکار نیست. از نظر آن‌ها تنها راه ممکن برای زندگی‌شان است. نمی‌توانند راه‌های دیگری برای بودن تصور کنند. آگاه شدن به آن‌چه مشغول انجام آن هستند و این که چگونه آن را انجام می‌دهند، دیدی نو به آن‌ها می‌دهد. به آن‌ها اجازه می‌دهد، ساختار پویای تلاش برای خشنود کردن دیگران، یا خشم گرفتن بر آن‌ها را آن‌گونه که هست ببینند؛ یعنی راهی خاص برای تجربه کردن خود و دیگران.

سرانجام می‌توانند درک کنند که تلاش آنها برای کنترل دیگران از طریق خشنود کردنشان یا خشم گرفتن بر آن‌ها، راهی نیست که همه‌ی مردم در پیش بگیرند. تنها راه ممکن هم نیست. یکی از راه‌های متعدد اجتناب از احساسات است.

فصل بیست و دوم
غایب شدن

خیال‌پردازی، حواسپرتی و ناتوانی در حفظ تمرکز بر کاری است که در دست انجام دارید. کنار گذاشتنِ یک کار، قبل از به پایان رساندن آن است برای پرداختن کار دیگر. در حالی که متوجه نیستید چه وقت کار اول را رها کرده‌اید و سراغ کار دوم رفته‌اید. غایب شدن، مانند رفتن به تعطیلات بعد از پایان تعطیلات است. کاری که مسؤولیت آن را بر عهده دارید، هیچ‌وقت انجام نمی‌شود، برای این‌که شما در تعطیلات به سر می‌برید. سپری کردن زمانی برای آسودن و تجدید قوا پس از انجام یک کار سخت یا هنگامی که نیاز به تمرکز مجدد بر یافته‌ها و اهدافتان دارید، بجا و برای سلامتی سودمند است. ولی غایب شدن نه. گریزی است از کار درونی که نیاز به انجام دادن آن دارید. هر بار که به آن کار نزدیک شوید، به تعطیلات دیگر می‌روید.

این تعطیلات همیشه برایتان لذت بخش نیستند. گاهی کارتان را

رها می کنید تا به نگرانی‌های‌تان بپردازید. زمانی کارتان را برای ترسیدن، عصبانی شدن، اندوهگین شدن یا حسادت ورزیدن رها می‌کنید. اغلب کارتان را رها می‌کنید تا درباره جزئیات، یک کار بی اهمیت ناتمام، موضوعی بی ربط یا یک فیلم فکر کنید، زمان شادی یا اندوهی در گذشته را بیاد آورید و یا آینده‌ای خوشایند یا ناخوشایند را تصور کنید.

وقتی غایب می شوید، کاری که رها کرده‌اید، همان کاری است که برای انجام دادن آن متولد شده‌اید. آن کار، آگاه شدن به همه‌ی آن‌چیزی است که احساس می‌کنید. برای استفاده از اراده‌تان به منظور خلق آگاهانه تجربیات خود و برای وارد کردن ادراکات، ارزش‌ها و اهداف والاترین بخشی از خود (که قادر به دستیابی به آن هستید)، به زندگی‌تان. آن بخش، روح شماست. روح‌تان، قسمتی از شماست که در پی هماهنگی، همکاری، سهیم شدن و حرمت گزاردن برای حیات است. به علاوه، قسمتی از شماست که فنا ناپذیر است.

روح‌تان علاقه‌ای خاص به زندگی شما دارد. به اندازه‌ی شما دوچرخه، شغل، یا دوست جدیدتان برایش جالب نیست. بلکه به آن‌چه از تجربیات‌تان می‌آموزید علاقه‌مند است، از جمله آموخته‌های‌تان از دوچرخه، شغل یا دوست جدیدتان و یا هر چیز دیگر. **علاقه‌مندی روح‌تان در این است که شما چگونه انرژی‌تان را به کار می‌بندید، چه می‌آفرینید و آیا به والاترین استعدادهای بالقوه‌ی خود می‌رسید یا نه.** تجربیات زندگی شما را به عنوان بخشی از تصویری می‌بیند که از آن‌چه شما می‌توانید ببینید بسیار بزرگ‌تر، غنی‌تر و کامل‌تر است. الگوهای ارتباطی را می‌بیند که شما

را به همه کسانی می پیوندد که مسیرشان - کمتر یا بیشتر - با مسیر شما تلاقی می کند. شکوه زندگی شما بر روی زمین، گستره‌ی نیروهای خلاق و حیطه‌ی مسؤولیت شما را در چگونگی به کار بستن آن‌ها ارج می‌نهد.

به پایان رساندن کاری که برای انجام آن متولد شده‌اید عملی است که موجب رضایت و خشنودی و ارضاء شما می‌شود. لحظه به لحظه شما را کامل می‌کند. روزتان را سرشار از فعالیت‌های معنی‌دار و شب‌تان را آرامش بخش و شفا دهنده می سازد. بصیرت و دانایی در شما دمیده می‌شود، شما را محظوظ کرده، می‌پروراند. خلاقیت شما بر انگیخته می‌شود. گفتار و کردار شما، شایسته و بجاست. می‌دانید که ارزش زندگی‌تان را دارید و به خاطر زندگی‌تان سپاسگزار هستید. دیگران را گرامی می‌دارید و زمین برای‌تان عزیز است.

"دیگران را گرامی می‌دارید."

وقتی خود را از انجام این کار کنار بکشید، خود را از تجربه‌ی همه‌ی این‌ها باز داشته‌اید. زندگی شما سطحی و پرهراس و سرشار از فعالیت‌هایی است که شما را راضی نمی‌کنند. مشغول اهدافی

هستید که شما را ارضاء نمی‌کنند.هر قدر هم به موفقیت دست یابید، باز احساس تهی بودن می‌کنید. در جست‌وجوی معنا و مقصود هستید. روابط‌تان این خواسته را برآورده نمی‌کنند. پیروزی‌ها شما را راضی نمی‌نمایند.

غایب شدن، راهی است برای باز داشتن خود از تمام آن‌چه معنی، هدف و رضایت را به زندگی شما خواهد آورد. پشت کردن موقتی یا پیوسته به تجربیاتی است که برای یاری رساندن به شما در خلق قدرت راستین، طراحی شده‌اند. آگاهی خود را از زمان حال، خالی می کنید. خالی کردنِ آگاهی از زمان حال درست مانند چشم پوشیدن از رویدادی است مهم برای تماشای تلویزیون، بی آن‌که به کاری که می‌کنید آگاهی داشته باشید.

آن رویداد مهم، زندگی شماست و خیالات و رویاپردازی‌های شما، تلویزیون هستند. آیا تا به حال شده است بعد از تماشای یک برنامه تلویزیونی، متوجه شوید هنگامی که مشغول تماشای تلویزیون بودید، چیز مهمی را از دست داده‌اید؟ اگر آن برنامه تلویزیونی سی سال طول بکشد چه؟ اگر پنجاه سال طول بکشد چه‌طور؟ **هنگامی که آگاهی خود را از زمان حال خالی می‌کنید، زمان حال ادامه پیدا می‌کند. زمان حال شروع و پایانی ندارد، ولی فرصت شما بر روی زمین محدود است.**

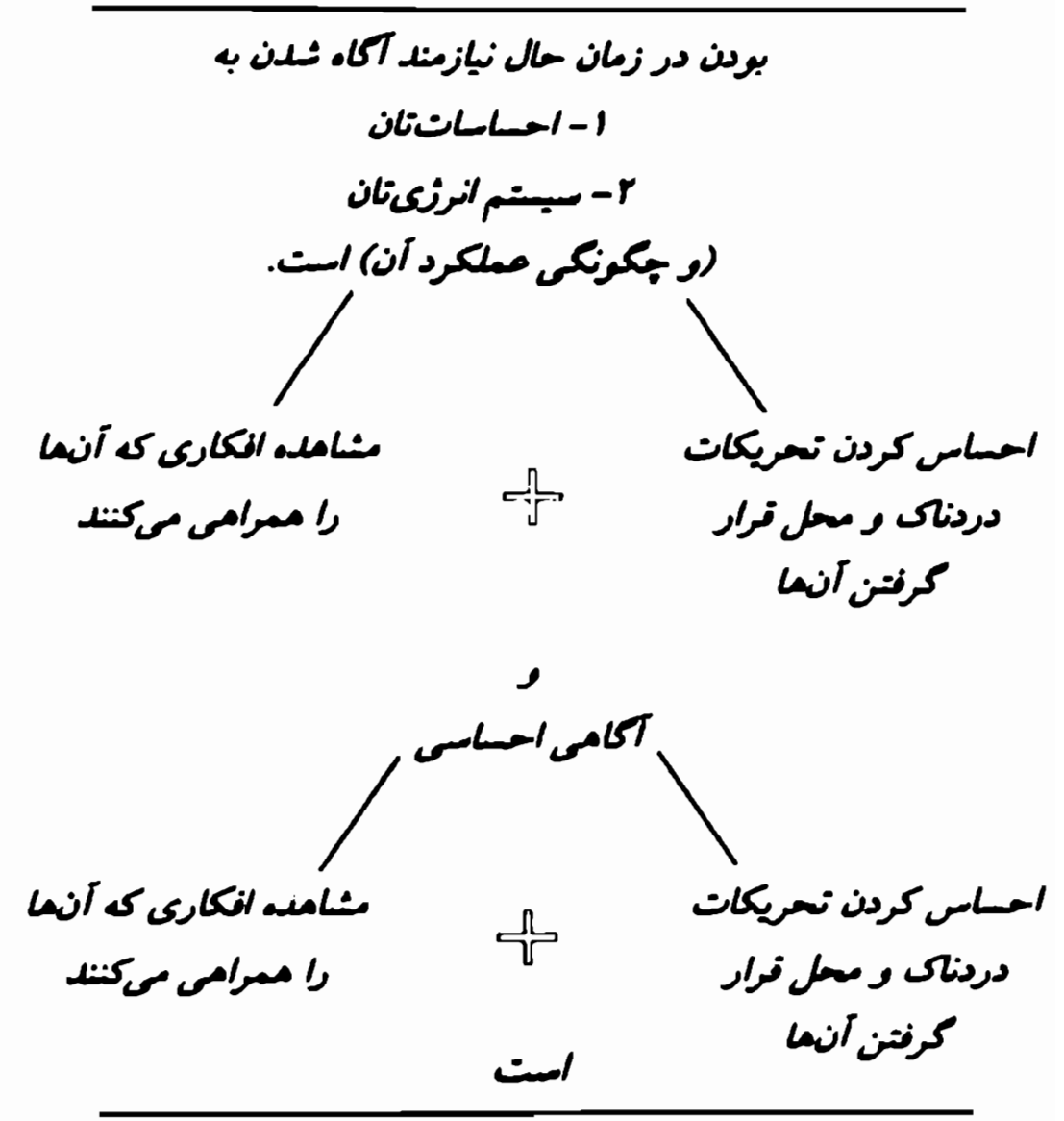
چقدر به خواسته‌ها و نیات خود هنگامی که روزها را می‌گذرانید، آگاهی دارید؟ چقدر به آن‌چه خود می‌گویید، گوش فرا می‌دهید؟ چقدر در مورد اعمال خود فکر می‌کنید که آیا یاری‌گر حیات هستید یا خیر؟ یاد گرفتن تشخیص لحظه‌هایی که آگاهی شما دچار لغزش می‌شود و لحظه‌هایی که اعمالی که در موردشان فکر

نکرده‌اید، شروع به تصرف زندگی شما می‌کنند، بخش مهمی در پرورش قدرت راستین است. جریان چنین آموزشی، قلب پیشرفت روحی است. این روند با آگاهی احساسی آغاز می‌شود.

غایب شدن، الگویی است از تسلیم شدن به انگیزه‌هایی که حواس شما را برای اجتناب از احساس کردن تجربیاتی پرت می‌کند که اگر به خود اجازه آگاه شدن به احساسات‌تان را می‌دادید، آن‌ها را تجربه می‌کردید. عادت به زندگی کردن در لحظه‌های غیبت، میان لحظه‌های آگاهی است. گاهی اوقات، زمان‌های آگاهی گسترده‌تر هستند و زمانی تسلیم شدن‌ها بیشتر روی می‌دهند. علت سرگردانی توجه شما، ترس از متمرکز شدن بر چیزی است که زمان حال به شما عرضه می‌کند. به عبارت دیگر ترس از چیزی است که اگر به خود اجازه آگاه شدن به احساسات‌تان را می‌دادید، آن را احساس می‌کردید.

غایب شدن، هیچ‌گاه در پاسخ به یک پیش‌آمد، روی نمی‌دهد. پیش‌آمدهایی نظیر اعلام ناگهانی زمان پخش یک برنامه‌ی خوب تلویزیون، یا این‌که هنگامی که در فروشگاه هستید ناگهان به یاد آورید که باید یک جفت جوراب بخرید. پیش‌آمدها و موقعیت‌ها، تله‌هایی هستند که ترس شما را از تجربه کردن احساسات‌تان، به دام می‌اندازند. آن‌ها شما را از زمان حال دور نمی‌کنند. ترس شما این کار را می‌کند.

بودن در زمان حال، نیازمند آگاه شدن به احساسات از جمله ترس‌های شماست. نیازمند آگاه شدن به سیستم انرژی خود و چگونگی عملکرد آن است. احساس کردن تحریکات فیزیکی در بدن‌تان و توجه به محل پیدایش آن‌ها در سیستم انرژی‌تان است. توجه به افکاری است که این تحریکات را همراهی می‌کنند.



بدون این آگاهی شما گمشده‌ای در قلمرو افکار و خیالات هستید. زندگی شما، قدرت، عمق و معنایش را در مقابل شما آشکار می‌کند، ولی شما در ذهن خود مشغول تماشای برنامه تلویزیون هستید. اگر زندگی شما قبل از اتمام برنامه تلویزیونی به پایان برسد، شما احساس غبن می‌کنید. درست مثل زمانی که مشغول تماشای تلویزیون هستید و متوجه می‌شوید اتفاق مهمی افتاده است و در نتیجه، به خاطر پرداختن به کاری که برای‌تان جذابیتی نداشته، مسأله‌ی مهم و جالبی را از دست داده‌اید.

وقتی در زمان حال اقامت می‌کنید، زندگی‌تان برایتان جالب خواهد بود. پرواز به سوی افکار، ایده‌ها، فعالیت‌هایی که خود را بر شما تحمیل می‌کنند، خاطراتی که ناگهان با جزئیات به سراغ شما می‌آیند و توجه فوری شما را طلب می‌کنند، شما را از غنا در عمق زندگی‌تان دور می‌نمایند. این کار شبیه تماشا کردن آگهی‌های بازرگانی سیاه و سفید، یکی پس از دیگری است، به‌جای تماشای فیلمی تمام رنگی روی صفحه‌ی نمایش وسیع و با کیفیت صدای خارق العاده که میلیون‌ها نفر در آن بازی می‌کنند. شما نویسنده، کارگردان و هنرپیشه نقش اول این فیلم هستید. این همان چیزی است که با غایب شدن از زمان حال از دست می‌دهید.

فیلم شما سرشار از اتفاقات و انسان‌هاست. هر رابطه متقابل و موقعیت احساساتی در شما به‌وجود می‌آورد. به عبارت دیگر، سیستم انرژی شما نسبت به افراد، موقعیت‌ها و رویدادهای گوناگون، پاسخ‌های مختلفی از خود نشان می‌دهد. هنگامی که شما با مردم و وضعیت‌های گوناگون مواجه می‌شوید، انرژی به شیوه‌های متفاوت در مراکز مختلف مورد پردازش قرار می‌گیرد. بدن شما در مکان‌ها و زمان‌های گوناگون احساس‌های متفاوتی را تجربه می‌کند.

این نمایشی است که شما برای تجربه، بازنویسی و تکامل آن به‌دنیا آمده‌اید تا سرانجام آن را سرشار از صحنه‌هایی با معنی کنید که از خلال احساسات شخصیت محوری فیلم تجربه شده است، شخصیتی که عمیقاً برای حیات اهمیت قایل است. فاصله میان آن‌چه اکنون هستید و شخصیتی که برای دیگران اهمیت قایل است، زندگی سرشار از معنی را می‌گذراند و مسؤولیت آن‌چه برای یاری رساندن به حیات انجام می‌دهد بر عهده می‌گیرد، مسافتی است که هنوز باید

در مسیر روحی خود بپیمایید.

وقتی از زندگی خود غایب می شوید، یعنی هنگامی که به دوره‌های حواسپرتی که توجه شما سرگردان است وارد می‌شوید، آن مسیر را نادیده می‌گیرید. زمان گران‌بهایی را که در روی زمین دارید، تلف می‌کنید. بر این کار شرمندگی یا قضاوتی نیست. تنها فرصت‌هایی است که فعلاً از دست می‌رود. لحظه‌ی بعد، فرصت‌هایی بیشتری را در اختیار شما می‌گذارد. فرصت‌هایی که جهان برای بازنویسی فیلم‌نامه‌ی زندگی شما در اختیارتان می‌گذارد، از بدو ورود شما به مدرسه زمین، تا زمانی که آن را ترک می‌کنید، بی وقفه ادامه پیدا می‌کند. هدف از نام‌نویسی اختیاری شما، به کار بستن این فرصت‌ها برای خلق شخصیتی است که به‌طور طبیعی و در حد کمال، ارزش‌ها، ادراکات و اهداف روح خود را متجلی می‌کند. این اهداف هماهنگی، همکاری، سهیم شدن و حرمت‌نهادن به زندگی هستند.

لازم نیست از درجازدن در این مدرسه بترسید. رد شدنی وجود ندارد. تنها انتخاب‌های پیوسته، میان راه‌های گوناگون آموختن وجود دارد. یاد گرفتن از خلال عشق و یقین، رضایت‌بخش‌ترین، خشنودکننده‌ترین و ساده‌ترین راه برای به‌کار بستن فرصت‌هایی است که سراغ شما می‌آیند. یاد گرفتن از طریق ترس و تردید، دشوارترین شیوه است. زمان بیشتری طول می‌کشد و دردناک است. برخی از مردم، زمانی از طریق ترس و تردید می‌آموزند و زمانی دیگر از طریق عشق و یقین. نهایتاً، متوجه تفاوت میان این دو شیوه‌ی یادگیری می‌شوند و شروع می‌کنند به اینکه در اغلب موارد، یادگیری از راه عشق ویقین را انتخاب کنند.

اگر به آن‌چه احساس می‌کنید، آگاه نباشید، نمی‌توانید این

تفاوت‌ها را ببینید. به ترس و تردید ادامه می‌دهید و بدن‌تان باز هم تحریکات دردناک ناشی از دلواپسی، خشم، عصبانیت، کینه‌توزی، حسادت، از خود بیزار بودن و بدگمانی را تجربه خواهد کرد. این تجربیات، نمایانگر آن است که شما راه دشوار را برای آموختن هماهنگی، همکاری، سهیم شدن و حرمت‌گزاردن به زندگی برگزیده‌اید. وقتی برای آگاهی احساسی تلاش نمی کنید، در حقیقت انتخاب کرده‌اید که هر چه جهان برای شما پیش می‌آورد، تجربه کنید.

هنگامی که از زمان حال غایب می شوید، این‌گونه نمی‌اندیشید که در حال گریز از احساس دردناکی هستید. به جای انجام کاری که برای آن برنامه‌ریزی کرده‌اید، ناگهان علاقمند به خواندن نامه‌ای می‌شوید که روز قبل رسیده. به خاطر می‌آورید که حمام را تمیز کنید و برای نیم ساعت خود را در این کار گم می‌کنید. برای خریدن شیء خاصی به فروشگاه می‌روید و قبل از این‌که به خودتان بیایید به مدت بیست دقیقه خرید می‌کنید.

شما چگونه غایب می شوید؟

در پایان هر روز، پنج دقیقه صرف کنید و تمام روز را مرور کنید. به زمان‌هایی که توجه‌تان منحرف شده است فکر کنید. به خاطر آورید که قبل، در حین و بعد از انحراف توجه چه احساس می‌کردید.

در زیر هر یک از این تجربیات، احساسات دردناکی نهفته‌است که شما نمی‌خواهید به آن‌ها نزدیک شوید یا حتی به وجودشان آگاهی پیدا کنید. حواس پرتی تنها برای زمانی (هر چند طولانی) شما را از آن احساسات باز می‌دارد. پس این احساسات به شکل

عصبانیت، ترس، بدگمانی، حسادت، عدم اعتماد به نفس و راه‌های بی‌شمار دیگری که فقدان ارزش شخصی خود را بروز می‌دهد، در زندگی شما فوران می‌کند. مسأله، رشد روحی خود شماست. جهان، همیشه شما را در این راه یاری می‌کند. **غایب شدن از زمان حال یکی از راه‌های اجتناب از کمکی است که جهان در اختیار شما قرار می‌دهد.** انتخاب بر جای ماندن است به جای تلاش برای تغییر کردن. روشن کردن تلویزیون برای یک لحظه و تماشای آن به مدت یک ساعت، آسان‌تر است از روبه‌رو شدن با عصبانیت، یأس خود و احساسات ناشی از بی‌قدرت بودن.

وقتی از تجربه کردن احساسات خود می‌گریزید، احساسات شما متوقف نمی‌شوند. سیستم انرژی شما به عملکرد خود ادامه می‌دهد. اگر هنگامی که آگاهی خود را گم می‌کنید، سیستم انرژی شما در حال ایجاد احساسات دردناک باشد، به کار خود ادامه می‌دهد. اگر عادت به غایب شدن از زمان حال دارید، می‌توانید مطمئن باشید که سیستم انرژی شما در حال تولید احساسات دردناک است. اگر زمان حال خوشایند بود، نه از آن می‌ترسیدید و نه آن را فراموش می‌کردید. این احساسات دردناک موجب سالخوردگی و نقص در عملکرد بدن فیزیکی شما می‌شوند و سرانجام چه بخواهید آن‌ها را تجربه کنید و چه نخواهید، ناگهان در زندگی شما ظاهر می‌شوند. زندگی شما، همیشه منتظر شماست تا تلویزیون را خاموش کنید، فرقی نمی‌کند چند بار تلویزیون را روشن کنید یا چه مدت آن را تماشا کنید.

برخی از مردم بدون آگاهی از این‌که شخصیت اصلی فیلم خودشان هستند، زندگی‌شان را سپری می‌کنند. یا با تجربه‌ی معطوف کردن توجه به درون آشنا نیستند. بر خشنود کردن دیگران، کنترل

آن‌ها، خوردن، رابطه جنسی، موفقیت یا پنهان شدن متمرکز شده‌اند. آن‌ها گمان می‌کنند، لحظه‌های درد، اندوه و شادی تجربیات کاملی از احساسات‌شان هستند و در مورد سیستم انرژی‌شان چیزی نمی‌دانند، این‌که چگونه کار می‌کند یا اصلاً وجود دارد.

آگاهی به ساختارهای پویای درونی خود - چگونگی عملکرد سیستم انرژی - درمانِ غایب شدن است. همان عامل تثبیت‌کننده و پرورش دهنده‌ای است که در جست‌وجوی آن هستید. درمانی است که جایگزین نیاز به سفرهای پی‌درپی به تخیلات و فعالیت‌های نامربوط می‌شود. سیستم انرژی شما در نوع خود یک نمایش است. ولی این نمایش هدفی دارد. **سیستم انرژی شما معلم روحیِ خصوصی و در زمانِ حاضر شماست که همیشه به آن دسترسی دارید.** اطلاعات در مورد چگونگی پردازش انرژی در حین حرکت درون شما را در اختیارتان می‌گذارد.

معلم خصوصی روحی شما

پنج دقیقه در شروع هر روز صرف کنید. سیستم انرژی خود را به سرعت بررسی کنید. بادقت به اطلاعاتی که معلم خصوصی روحی شما (سیستم انرژی شما) در اختیارتان می‌گذارد، توجه کنید. گوش کردن به معلم خصوصی‌تان را در طول روز تمرین کنید.

این اطلاعات، احساسات شما هستند. **هر احساس به گونه‌ای طراحی شده تا شما را از چگونگی پردازش انرژی در سیستم انرژی‌تان آگاه کند تا شما بتوانید انتخاب کنید به همین مسیری که در آن هستید ادامه دهید یا روش خود را تغییر دهید. اگر به همان**

روش ادامه دهید، همان احساسات دردناک تولید خواهند شد. غایب شدن از زمان حال شناختن و بررسی قسمت‌های ناسالم زندگی‌تان را به تعویق می‌اندازد، ولی آن را مانع نمی‌شوند. این کار، راه فرعی برای دور زدن چیزی است که اجتناب از آن ناممکن است.

سفری که در آن هستید، سفری است به سوی یگانگی و کمال. چرا دنبال راه فرعی بگردید؟ چرا رسیدن به مقصدی را که بسیار رضایت بخش‌تر، اقناع‌کننده‌تر و لذت‌بخش‌تر از جایی است که اکنون قرار دارید، به تعویق بیندازید؟ چرا سعی کنید تجربه موقتی سرگردانی بدون آگاهی را با تجربه‌ی همیشگی قدرت وزیبایی مبادله کنید؟

تا زمانی که عمیقاً به این سؤال‌ها فکر نکنید، به غایب شدن از زندگی‌تان ادامه خواهید داد.

فصل بیست و سوم
کسل بودن

کسل بودن، فرار از چیزی است که اهمیت دارد. مانند اعتیاد به کار و کمال‌گرایی؛ راهی است برای منحرف کردن توجه خود از تجربیات درونی. اعتیاد به کار و کمال‌گرایی با متمرکز کردن توجه به بیرون و بر فعالیت‌ها آگاهی شما را از احساسات‌تان منحرف می‌کنند. معتاد به کار و کمال‌گرا، هردو با غرق کردن خود در شرایط و رخدادهای بیرونی، حواس‌شان را از آن‌چه احساس می‌کنند منحرف می‌سازند. آن‌ها همیشه در حال فکر کردن به تعمیرات خانه، پروژه‌های پیش‌رو، امتحانی که در پیش است و چیزهایی از این قبیل هستند. با متمرکز شدن بر فعالیتی پس از فعالیت دیگر، سیستم انرژی‌شان ناشناخته باقی می‌ماند.

کسالت یعنی شکست خوردن در پیدا کردن فعالیت یا شرایطی که برای منحرف کردن آگاهی شما از احساسات‌تان، به اندازه کافی جالب باشد. کسل بودن وقتی روی می‌دهد که به بیرون بنگرید و چیزی را نیابید تا توجه‌تان را به آن مشغول کنید. در چنین شرایطی

است که به جای تجربه کردن احساسات‌تان (یعنی آگاه شدن به عملکرد سیستم انرژی خود) کسل می‌شوید. تجربه‌ی کسالت، مقاومت در برابر آگاه شدن به احساسات‌تان است. تجربه ای است اثربخش، زیرا تنها هنگامی روی می‌دهد که جست‌وجوی شما برای یافتن راه‌های بیرونی به منظور منحرف کردن حواس خود با شکست مواجه شده است.

کسالت برای معتادان به کار و کمال‌گرایان، مقاومت در برابر آگاهی احساسی است. آن‌ها خود را در فعالیت‌های بیرونی غرق می‌کنند تا از تجربه کردن احساسات‌شان بپرهیزند. سرانجام این فعالیت‌ها، آن‌ها را از پای در می‌آورد. همیشه کارهای بیشتری برای انجام دادن و به کمال رساندن وجود دارد، ولی آن‌ها برای ادامه دادن، انرژی ندارند و به آخر خط رسیده‌اند. بعد از یک مرخصی، دوباره آغاز می‌کنند و سپس دوباره، تا جایی که دیگر قادر به ادامه دادن نیستند. پرواز آن‌ها برای گریز از احساساتی که برای نزدیک شدن بسیار دردناک و برای شناخته شدن بسیار شرم‌آور هستند، سرانجام به شکست می‌انجامد. به‌جای روی کردن به درون برای کندوکاو در آن احساسات، کسل می‌شوند.

کسالت، شکست در جست‌وجو برای رسیدن به رضایت و خشنودی بیرونی و خودداری از نگاه کردن به عاملی است که موجب این جست‌وجو شده است. **مقاومتی است با ریشه‌های عمیق در برابر تجربه کردن احساسات، پس از آن‌که تمامی تلاش‌های دیگر در این راه بی‌نتیجه مانده است.** ریشه‌ی کسالت، مقاومت در برابر احساسات دردناک است که در واقع، همان ریشه اعتیاد به کار و کمال‌گرایی نیز است. در بعضی موارد، این ریشه نخست، کسالت را

تولید می‌کند و بعد گریز به سوی اعتیاد به کار و کمال‌گرایی. در موارد دیگر، اول اعتیاد به کار و کمال‌گرایی پدید می‌آید و در پی آن کسالت ظاهر می شود.

شما برای این متولد نشده‌اید که خود را در فعالیت‌ها گم کنید. هدف شما بر روی زمین، تقدیمِ موهبت‌ها یی است که روح‌تان تمایل به عرضه‌ی آن‌ها دارد؛ آن‌هایی که منجر به تولید هماهنگی، همکاری، سهیم شدن و حرمت‌گزاردن به حیات می‌شوند، فرقی نمی‌کند چه صورتی به خود بگیرند. ممکن است برای خود خانواده‌ای تشکیل دهید، تجارتی راه بیندازید، لوله‌کش شوید یا به مدرسه بروید. اگر بخش‌هایی از خود را که مانع مقاصد روح‌تان هستند، شناسایی و درمان کنید، روح‌تان همیشه راه‌هایی برای ابراز خود ایجاد خواهد کرد.

بخش‌هایی از شما که با مقاصد روح‌تان - هماهنگی، همکاری، سهیم شدن و حرمت‌گزاردن به حیات - در تضاد هستند، همان قسمت‌هایی هستند که ترسیده‌اند و در نهایت، اعتیاد به کار و کمال‌گرایی و کسالت را پدید آورده‌اند. کسالت، همانند اعتیاد به کار و کمال‌گرایی، پروازی است برای فرار از قابلیت‌های بالقوه‌ی والای شما، ترس از دگرگونی و تحولی است که در شرف وقوع است و با کندوکاو در احساسات‌تان در شما تحقق خواهندیافت. کسالت، مقاومت شما در برابر رشد روحی است.

کسالت یعنی زندگیِ متعالی شما، شما را فرا می‌خواند و شما از شنیدن این فراخوان در هراسید. کمال‌گرایی، اعتیاد به کار و کسالت، همه راه‌هایی برای نادیده گرفتن زمان حال هستند. لازمه‌ی زندگی در زمان حال، آگاه شدن به همه‌ی چیزهایی است که احساس می‌کنید - آگاه شدن به چگونگی عملکرد سیستم انرژی‌تان - در هر

لحظه است. کمال‌گرایان و معتادان به کار با متمرکز شدن بر فعالیت‌ها و پیش‌آمدها از زمان حال صرف‌نظر می‌کنند. کسانی که کسل هستند با پس زدن پیش‌آمدها و موقعیت‌ها، زمان حال را نادیده می‌گیرند.

آیا من در حال گریز هستم؟

فهرستی از فعالیت‌های روزمره خود تهیه کنید، مثلاً:

خوردن (وعده یا میان وعده) **غصه خوردن**
قضاوت کردن **باغبانی**
ورزش

به هریک از فعالیت‌ها نگاه کنید. از خود بپرسید: «چگونه می‌توانم از این فعالیت برای رسیدن به آگاهی احساسی استفاده کنم؟»
وقتی به یکی از این کارها مشغولید، به یاد داشته باشید که باید لحظه‌ای درنگ کنید و با سرعت به بررسی سیستم انرژی خود را بپردازید.

کمال‌گرایان و معتادان به کار با غرق کردن خود در فعالیت‌ها، نیروی خود را تلف می‌کنند. قادر نیستند که به آن‌ها «نه» بگویند. کسانی که کسل هستند، با نپذیرفتن حضور در موقعیت‌های خارجی‌شان، قدرت خود را از دست می‌دهند. قادر نیستند به آن‌ها «آری» بگویند. به همان خوبی که کمال‌گرایان و معتادان به کار خود را با موقعیت‌ها و پیش‌آمدها همراه می‌کنند، کسانی که کسل هستند، آن‌ها را پس می‌زنند. نتیجه یکسان است، پرهیز از احساسات دردناک.

انسان کسل به زندگی خود بها نمی‌دهد. احساس گمگشتگی می‌کند چون تلاشش برای همراه شدن با فعالیت‌ها و پیش‌آمدها ناموفق بوده است. کسالت، درماندگی است که در پی شکست

PersianPDF.com

دریافتن معنا در بیرون و سرباز زدن از بررسی معنای این شکست، حاصل می‌شود. معنای این شکست این است که ارزش شخصی در پیش‌آمدها و موقعیت‌های بیرونی یافت نمی‌شود. با تکامل بخشیدن به بازی گلف خود یا رسیدن به هدف‌های گوناگون ایجاد نمی‌شود. نواقص بیشتر (برای کمال‌گرایان) و اهداف بیشتر (برای معتادان به کار)، پیوسته ظاهر می‌شوند.

ارزش شخصی
یافت نمی‌شود
در
فعالیت‌ها
با
موقعیت‌های بیرونی
(نظیر)

تکامل بخشیدن (مهارت‌ها، خانه، زندگی) — *از نو چیدن (شرایط / محیط)* — *به پایان رساندن (اهداف)*

معتادان به کار، به سختی کار می‌کنند؛ چون ارزش خود را با میزان تلاش‌های‌شان می‌سنجند. وقتی در این راه موفق باشند، دردِ بی‌ارزش بودن، تا اندازه‌ای از آگاهی آن‌ها فاصله دارد. وقتی دست از کار می‌کشند، این درد باز می‌گردد و آن‌ها را باز هم به کار کردن سوق می‌دهد. کارهایی که انجام می‌دهند، نامربوط است.

کمال‌گرایان نیز همین کار را می‌کنند. هر یک نیازهایی دارند که

لازم است ارضاء شود. نتیجه، فعالیت بی پایان است. به‌جای روی آوردن به درون برای کندوکاوِ دردِ ناشی از احساس بی‌قدرتی، هر دو آن‌ها برای کامل کردن بیشتر و انجام رساندن کارهای بیشتر، به بیرون رو می‌آورند. هیچ‌کدام قادر به توقف نیستند، برای این‌که درد بسیار شدید است.

انسان کسل نیز نمی‌تواند به درد خود بنگرد. رخوت و سستی جای عمل کردن را می‌گیرد. مانند معتاد به کار و کمال‌گرا تحت کنترل شرایط قرار دارد. معتادان به کار و کمال‌گرایان انرژی‌شان را در موقعیت‌ها و پیش‌آمدهای بیرونی جاری می‌کنند. انسان‌های کسل، انرژی‌شان را صرف اجتناب از آن‌ها می‌کنند.

فقدان ارزش شخصی

↓

بی‌قدرتی

↓

درد.

پس من می‌توانم یکی از این دو راه را برگزینم.

کاوش (در درد) / \ *اجتناب (از درد)*

قدرت راستین، هم راستا کردن شخصیت شما با روح‌تان است. لازمه‌ی آن معین کردن و تغییر قسمت‌هایی از شخصیت شماست که با روح‌تان هم راستا نیستند. روح‌تان به هماهنگی، همکاری، سهیم شدن و حرمت‌گزاردن به حیات تمایل دارد. قسمت‌هایی از شخصیت شما که در تضاد با این مقاصد قرار گرفته‌اند، بخش‌هایی هستند که

ترسیده‌اند. آن‌ها قسمت‌های عصبانی، کینه‌توز، حسود، افسرده، وسواسی، تحمیلی و معتاد هستند.

هر چه این بخش‌ها، نیرومندتر باشند، تلاش برای ایجاد کمال‌گرایی، غرق شدن در کار یا کسالت در فرد بیشتر است. همه‌ی راهکارها یک هدف را دنبال می‌کنند : اجتناب از احساسات دردناک. تلاش برای انجام کار یا تکامل بخشیدن و تسلیم شدن به بی‌کاری کسالت‌آور، درست مانند مصرف مواد برای یک معتاد است.

ایجاد تکامل بیشتر و رسیدن به هدف دیگر، قبل از ازپای درآمدن، همان ماده‌ی مخدری است که کمال‌گرا و معتاد به کار مصرف می‌کنند. کسالت وقتی روی می‌دهد که این مواد مخدر دیگر کارساز نباشند. آخرین دفاع در برابر احساسات دردناک است. تجربه‌ی دردناک بخش‌هایی از شخصیت شما که با خواسته‌های روح‌تان در تضاد قرار گرفته‌اند.

فرد کسل ممکن است چیزی پیدا کند که اشتیاقش را دوباره تحریک کند، مثلاً کار یا ورزش جدید، که درواقع بازگشت به اعتیاد به کار یا کمال‌گرایی است و در نهایت این اشتیاق رنگ می‌بازد و درگیری با کسالت باز می‌گردد. تغییر محل تمرکز از موقعیت‌ها و پیش‌آمدهای بیرونی به فقدان اشتیاق و بازگشتن دوباره یک تغییر حقیقی نیست. در طول این روند، تمرکز بر روی موقعیت‌ها و فعالیت‌های بیرونی باقی می‌ماند، نخست به صورت اشتیاق به آن‌ها، سپس به شکل پس زدن و دوباره به شکل اشتیاق در هر حالت، نتیجه هدر دادن قدرت در موقعیت‌ها و پیش‌آمدهای بیرونی است.

هنگامی که فرد، گرفتارِ به پایان رساندنِ کارها یا تکامل بخشیدن می‌شود، قدرت از دست می‌دهد. شرایط و پیش‌آمدهای بیرونی، او را کنترل می‌کنند. وقتی به پروژه‌ای برمی‌خورد، باید آن را انجام دهد.

وقتی با نقصی روبه‌رو می‌شود، باید آن را اصلاح کند. وقتی از دست فرد دیگری کسل می‌شوید، اتفاقی مشابه روی می‌دهد. درباره‌ی او این‌گونه قضاوت می‌کنید که ارزش توجه شما را ندارد، و ذهن شما جای دیگری می‌رود. چشمان‌تان بی‌نور می‌شود کج خلق، ناشکیبا، یا خواب‌آلود می‌شوید. این‌ها همه تجربه‌ی از دست دادن قدرت هستند. وقتی روی می‌دهند که فرض را بر این می‌گذارید که شخصی که با او هستید، ارزش همراهی شما را ندارد. به بیان دیگر، وقتی شخصی که با او هستید، احترام شما را بر نمی‌انگیزد، قدرت ازدست می‌دهید.

به‌همین ترتیب، وقتی فردی را که با او هستید بالاتر از خود می‌بینید، قدرت از دست می‌دهید. چون فرض را بر این می‌گذارید که او نمی‌تواند علاقه‌ای به شما داشته باشد، پس از نظر احساسی گوشه‌گیری اختیار می‌کنید یا سعی می‌کنید او را تحت تأثیر قرار دهید. به علاوه هنگامی هم که خود را قضاوت می‌کنید، قدرت از دست می‌دهید. وقتی فرض را بر این می‌گذارید که قادر نیستید مثلاً جبر، باغبانی یا نجاری بیاموزید، توجه شما سرگردان می‌شود. کسالت، سستی و عجزی است که خودتان به خود تحمیل می‌کنید. فرو رفتن در لاک خودیا تجربه کردن جدایی ناشی از فقدان احترام است. احترام به دیگران، خود یا زندگی‌تان.

کسالت، ضد حرمت‌گزاردن است. حرمت‌گزاردن، گرامی داشتن همه کس و همه چیز است، تنها به‌خاطر خودش. دیدن ماورای پوسته‌ی ظاهر و مشاهده‌ی جوهر است. کسالت، شما را از گرامی داشتن مردم، موقعیت‌ها، پیش‌آمدها و فرصت‌های رشد روحی که مدام به شما عرضه می‌شود، باز می‌دارد. مانع تجربه‌کردن سیستم انرژی‌تان می‌شود. شما را از حرمت‌گزاردن به دیگران، زمین و خود باز می‌دارد.

آیا شما کسل هستید؟

به آخرین باری فکر کنید که با کسی حرف می‌زدید و در همان حال می‌اندیشید که ای‌کاش با او صحبت نمی‌کردید. چه کار می‌کردید؟

- عذری برای ترک کردن می‌آوردید؟

- به تظاهر به گوش دادن ادامه می‌دادید؟

- از شرایط موجود، به عنوان فرصتی برای تجربه کردن احساسات خود استفاده می‌کردید؟

به زمانی فکر کنید که به محلی رفته بودید که نمی‌خواستید به آنجا بروید. چه می‌کردید؟

- بی‌طاقت می‌شدید، قضاوت می‌کردید، عصبانی می‌شدید (از دست کسانی که شما را مجبور به رفتن کرده بودند).

- هر چه سریع‌تر محل را ترک می‌کردید.

- از شرایط موجود به عنوان فرصتی برای تجربه کردن احساسات‌تان استفاده می‌کردید.

کسالت، همچنین شما را دعوت می‌کند تا به نیروی زندگی خود، پیچیدگی تجربیات‌تان و سودمندی جهان چشم بگشایید.

فصل بیست و چهارم
بت‌پرستی

بت‌پرستی، تکریم و ستایش یک تصویر است. بت‌پرستی، تجلیل از یک ایده‌آل یا سرسپردگی به آن است. تصویر مورد پرستش، تکامل یافته و قدرت‌مند است. برفراز تمامی رویدادها و فعالیت‌های روزمره جای می‌گیرد. این بت، قابلیت‌هایی را به نمایش می‌گذارد که در دسترس همه نیست. با نائل شدن به رحمت و کرم این بت، بت‌پرست به زندگی آسان‌تری دست یافته یا از درد رهایی می‌یابد. این تصویر برای پرستنده‌اش، منبع عظیمی از قدرت است.

بتی که بیشتر مردم می‌پرستند، حتی با وجود این‌که خیلی مذهبی و معتقد هستند و هر روز در برابر تمثال خدایان و قدیسان کرنش می‌کنند، در یک زیارتگاه یا بر روی سکو قرار نگرفته. در یک خانه یا باغ جای نگرفته‌است. بتی که بیشتر مردم شب و روز مشغول پرستش آن هستند، تصویری است در درون خودشان از آن‌چه گمان می‌کنند هستند یا آن‌چه فکر می‌کنند باید باشند. برای بسیاری

از مردم، این بت، یک پدر ایده‌آل است. برای دیگران، یک مادر ایده‌آل. برای برخی یک معلم یا دوست ایده‌آل است. بعضی از مردم بت یک سرباز ایده‌آل را می‌پرستند و دیگران بت یک دانش‌آموز ایده‌آل.

شما کدام بت‌ها را می‌پرستید؟

چه نقش‌هایی را در زندگی‌تان بازی می‌کنید که شما را از روابط حقیقی باز می‌دارد؟ به خود اجازه دهید تا از نزدیک به تمام نقش‌هایی که بازی می‌کنید نگاه کنید مثلاً:

تاجر

همسر

والد

آدم خوب

ورزشکار

و غیره...

هر بار یک نقش را به خود بگیرید و زمانی را با تصور کردن خود در آن نقش بگذرانید. دقت کنید چه احساس می‌کنید. در کجای سیستم انرژی‌تان تحریکات فیزیکی دارید و چه افکاری آن تحریکات را همراهی می‌کنند؟

(طبیعی است اگر در ابتدا نتوانید با هیچ احساسی در بدن‌تان ارتباط برقرار کنید. صبور باشید.)

این بت، نقشی است که پرستشگر فکر می‌کند باید بازی کند. یک بت‌پرست، فعالیت‌هایش را ارزشمند نمی‌داند، مگر هنگامی که آن بت را ارضاء نماید. می‌کوشد یک نقش باشد. اجرای کامل آن نقش به او احساس رضایت و ارزشمند بودن می‌دهد. اگر نتواند از

پس ایفای آن نقش برآید، افسرده می‌شود و احساس درماندگی و ضعف می‌کند. نمی‌تواند خود را جدا از توانایی‌اش در ایفای آن نقش تحسین کند.

در آن پرده شما خود را به گونه‌ای می‌بیند که معتقد هستید قابل تحسین است. پاسخ شما به موقعیت‌ها و رویدادها با نیازتان به ایفای آن نقش تحریف می‌شود. شما مستقیماً به آن رویداد پاسخ نمی‌دهید. در عوض، به گونه‌ای پاسخ می‌دهید که فکر می‌کنید شخصی در نقش شما باید آن‌گونه عمل کند.

اگر نقش شما - بتی که می‌پرستید - سرباز باشد، پاسخ شما متفاوت خواهد بود از هنگامی که بت شما پدر یا دوست است. اگر نقش شما مادر باشد، پاسخ شما در شرایط و پیش‌آمدهای زندگی، متفاوت خواهد بود از وقتی که نقش شما دانش‌آموز است. **یک بت‌پرست نشانه‌های درونی خود را نادیده گرفته، به گونه‌ای عمل می‌کند که فکر می‌کند باید عمل کند. آن نشانه‌های درونی، احساسات او هستند.**

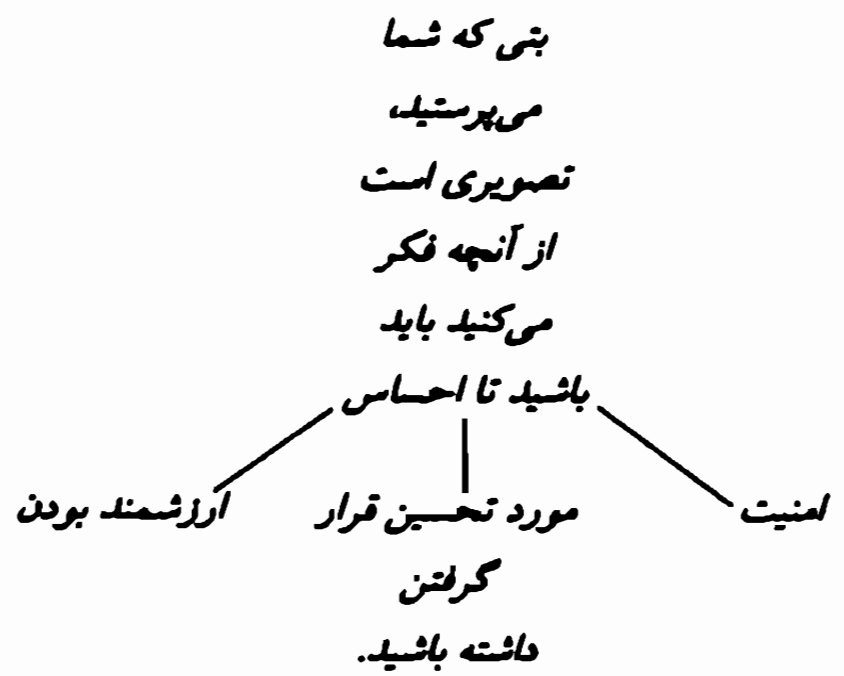
بت‌پرست، بدون توجه به احساساتش تصمیم می‌گیرد چگونه عمل کند و به این ترتیب بدون توجه به آن‌چه احساس می‌کند خود را در کرده‌ی خویش محق می‌داند. **اگر احساسی با نقشی که فکر می‌کند باید بازی کند - بتی که می‌پرستد - سازگار نباشد، می‌کوشد احساسی را که فکر می‌کند باید داشته باشد، جایگزین آن کند.** مثلاً اگر نقشی که بازی می‌کند، یک پدر ایده‌آل باشد، به خود اجازه‌ی احساساتی شدن نمی‌دهد. عشق خود را نسبت به خانواده‌اش با تأمین مایحتاج زندگی برای آنها ابراز می‌کند. احساساتی را که با تصویر او از یک نان‌آورایده‌آل هم‌خوانی نداشته باشد، کنار

می‌گذارد. بازی کردن نقش پدر ایده‌آل، همین کنار گذاشتن احساسات است.

زندگی احساسی شما بسیار پیچیده‌تر از آن است که شما اجازه می‌دهید باشد. همچنین بسیار دردناک‌تر از آن است که به خود اجازه تجربه کردن آن را می‌دهید. وقتی نقشی را بازی می‌کنید - بتی را می‌پرستید - خود را از موهبتی که لحظه به لحظه در شماجریان می‌یابد باز می‌دارید تا خود را به تصویری مشغول کنید که گمان می‌کنید آن موهبت، باید آن‌گونه باشد.

اگر شما از یک نقش برای ایجاد احساس ارزش شخصی (ارزشمند بودن برای خود) استفاده می‌کنید، یک بت‌پرست هستید. بتی که می‌پرستید، تصویری است از آن چیزی که فکر می‌کنید برای در امان بودن، مورد تحسین قرار گرفتن و ارزشمند بودن باید آن‌گونه باشید. منشاء بت‌پرستی ارزش قایل نبودن برای خود یا بی‌قدرت بودن است. به جای شناختنِ این درد بی‌قدرتی، تظاهر می‌کنید تا زمانی که از قوانینی خود ساخته پیروی می‌کنید، آن درد وجود ندارد. آن قوانین به شما می‌گویند که برای این‌که احساس قدرتمندی، شایستگی و محبوبیت بکنید، چگونه باید فکر، صحبت و عمل کنید.

پیروی از این قوانین تنها می‌تواند تجربه اندکی از امنیت و رضایت در پی داشته باشد. در زیر آن‌ها ترس از این‌که نتوانید نقش‌تان را زندگی کنید، نهفته است. بت شما، مسأله اصلی نیست. مسأله این است که شما بتی را بپرستید و توجه خود را از احساسات‌تان منحرف کنید.



راه‌های بی‌شماری برای ساختن و پرستش بت‌ها وجود دارد. هر تصویری از خود، که به شما بیشتر احساس خوش‌تیپی، زیبایی، برازندگی، محبوب بودن و مورد تحسین بودن بدهد، یک بت است. این تصویری است که برای داشتنِ احساسات مذکور، باید خود را با آن تطبیق دهید.

در بت‌پرستی، هیچ قدرتی وجود ندارد. بت‌پرستی از ترس زاده می‌شود، در ترس بقا می‌یابد و نمایانگر ترس است. راهی است که به دور از قدرتمندی می‌رود، نه به سوی آن. هر بت، حتی آن‌هایی که بسیار شجاعانه به نظر می‌رسند، مخلوقی از ترس هستند. مثلاً بی‌باکی یکی از این نقش‌هاست. مانند همه‌ی بت‌ها یا نقش‌های دیگر برای بازداشتنِ پرستنده از تجربه‌ی احساسات دردناک عمل می‌کند.

شخص بی‌باک، برای پرهیز از آن‌چه واقعاً هراس‌انگیز است، خودش ترس‌هایی را برای غلبه کردن می‌آفریند. به خود اجازه می‌دهد تا تصویری از خود بکشد که در آن خود را تحسین برانگیز

چرا بت؟

هنگام فکر کردن درباره‌ی یکی از نقش‌های‌تان، پرسش‌های زیر را از خود بپرسید:

«چرا من این نقش را آفریدم؟»

«آیا این نقش را آفریدم تا ...

زیبا

خوش‌تیپ

محبوب

مورد تحسین یا مورد تقدیر باشم؟ »

«آیا این نقش را آفریدم تا ...

بیشتر احساس ارزشمند بودن کنم؟

کمتر احساس آسیب‌پذیر بودن کنم؟

ترسم را پنهان کنم؟ »

هربار که خود را در یکی از نقش‌های‌تان تصور می‌کنید، یک بار این سؤال‌ها را از خود بپرسید. به خود زمان کافی برای بررسی این پرسش‌ها بدهید.

بیاید. شجاعتی که برای رویارویی با ترس‌هایی که انتخاب می‌کند تا با آن‌ها روبه‌رو شود لازم است، تصویرش از خود به عنوان فردی شجاع و جوانمرد را ارضاء می‌کند. شجاعت به میان می‌آید و اهداف عملی می‌شود، ولی همه‌ی این‌ها، توجه او را از چیزی که نه‌تنها ترسناک، بلکه هولناک است، منحرف می‌سازد.

وقتی در ارتش ایالات متحده ثبت نام کردم، خود رابه عنوان یک

سرباز رهایی بخش، نیرویی سهمگین در جهان که نمی‌شد آن را دست کم گرفت، می‌دیدم. این تصویر از خود، به عنوان فردی متهور و جدی، رفتاری متناسب با خود را می‌طلبید. با وجودی که می‌توانستم به خدمت نروم، در نیروی زمینی نام نویسی کردم. انگیزه من، عشق به میهن نبود، گرچه از آن تصویر هم خوشم می‌آمد. بلکه نیازی عمیق برای این بود که نشان دهم ارزش مورد تحسین قرار گرفتن را دارم. در آن روزها، نمی‌توانستم آن‌قدر با خودم صادق باشم که بگویم می‌خواهم دوست داشته شوم.

هر کاری که انجام می‌دادم، در نظرم تصویری روی صحنه نمایشی بزرگ بود و با خودشیفتگی کامل خود را که نقش قهرمان را بازی می‌کردم، در آن صحنه تماشا می‌کردم. خیال می‌کردم که همه در سالن نمایش، همان احساس مرا داشتند. مدت‌ها بعد بود که متوجه شدم خودم تنها تماشاگر آن نمایش بوده‌ام. در آن نمایش من از هواپیماها بیرون می‌پریدم، برای مأموریت‌های سری داوطلب می‌شدم، سلاح‌های خاص حمل می‌کردم و اختیارات ویژه برای انجام این کارها داشتم. ابتدا چترباز، پس افسر و پس از افسر کلاه سبز شدم و این امر در نظر خودم برترین برترین‌ها جلوه می‌داد.

فراتر از ایده‌های خودم، به خود نگاه نمی‌کردم. شجاعت انجام چنین کاری را نداشتم. فکر می‌کردم زندگی هیجان انگیزم، مرا آماج حسادت مردان، مورد تحسین و ستایش زنان و در دید همگان گرانقدر و مقبول کرده‌است. مخالفت‌های گسترده نسبت به جنگ ویتنام، موجب دلسردی در برداشتم از خود به عنوان فردی که مورد تحسین دیگران است، نمی‌شد. من و دیگرانی که مانند من بودند شنیده‌ها و محیط اطراف‌شان را نادیده می‌گرفتیم.

به شیوه‌ای پیچیده و دشوار، عشق را جست‌وجو می‌کردم. با از پیش قبولاندن به خودم، در برابر پس زدن‌ها و نپذیرفته شدن‌ها توسط دیگران سد می‌ساختم و به دیگران می‌آموختم که شایستگیِ پذیرفته شدن و تصدیق شدن را دارم، چه آن‌ها را تصدیق کنند و چه رد کنند. این توانایی را نداشتم که آسیب‌پذیری خود را احساس کنم. در حقیقت، آسیب‌پذیری مرا به سمت انجام هر کاری، از جمله نام نویسی در ارتش می‌کشاند. عاجزانه نیاز داشتم ثابت کنم که آسیب‌پذیر نیستم. می‌کوشیدم تا به گونه‌ای غیر انسانی، ببالم. در این راه امکان هر گونه رابطه‌ی حقیقی را نابود می‌کردم.

روابطم محدود به کسانی بود که آن‌ها هم مشغول تماشای نمایش خود بودند. نمایشی که در آن همیشه نقش مرد یا زن شجاع، قابل تحسین و قهرمان را بازی می‌کردند که مورد ستایش دیگران بودند. در نگاه به گذشته، پس از چندین دهه، بر این باورم که تمام هم‌قطاران من در آن زمان، در وحشت به سر می‌بردند. در وحشت بودن، بخشی از تجربه انسانی است و در پس هر انگیزشی برای رشد روحی قرار گرفته است - برای پیدا کردن ریشه‌های ترس وبرکندن آن‌ها.

از هراس خود، بیش از آن هراسناک بودم که بتوانم به ترسم اعتراف کنم. در عوض شجاعت خود را با انجام کارهای برجسته‌ای که نشان می‌داد از استقامت بالایی برخوردارم و سرباز کارآمدی هستم، به خود و دیگران نشان می‌دادم. فکر می‌کردم هیچ‌کاری بیش از هدف شلیک دیگران قرار گرفتن و هدف قرار دادن دیگرانی که می‌خواهند به من شلیک کنند، نیازمند شجاعت نیست. در تمام طول این مدت، شهامت آن را نداشتم که به ترس خود از سعی کردن و شکست خوردن، از عدم تعلق و یا روی آوردن به بیرون و نپذیرفته شدن، نگاه کنم.

در نتیجه، همه‌ی روابطم سطحی و از هر دو سو استثمارگرایانه بود. خود را شخصی سزاوار تحسین می‌دیدم و از دیگران هم انتظار داشتم مرا همین‌طور ببینند. البته، بسیاری از مردم چنین می‌کردند. در این شرایط رابطه‌ی میان ما حقیقی‌تر از رابطه میان یک دلقک و تماشاچیانش نبود. تا زمانی که مرا تشویق می‌کردند، یا من این گونه گمان می‌کردم، به این معنا بود که تصویر من از خود را مورد تصدیق قرار داده‌اند. در غیر این صورت، افراد دیگری را پیدا می‌کردم که این کار را انجام دهند.

این شیوه‌ی گذران زندگی یک انسان بی‌باک است. از احساساتش می‌ترسد و می‌کوشد جهانی عاری از احساسات و سرشار از تحسینِ پیوسته از خود بیافریند. به بتی برای خود و دیگران تبدیل می‌شود. قادر نیست احساساتی نظیر ترس از رد شدن، ارزشمند نبودن یا آسیب‌پذیر بودن که با تصویرش از خود هم‌خوانی ندارد، به آگاهی‌اش راه دهد. همیشه می‌کوشد به موفقیت‌های دشوارتر یا خطرناک‌تر دست یابد تا پیوسته ثابت کند شایستگیِ احترام و عشق دیگران را دارد.

این روند به افکار، کلمات و اعمال هر بت‌پرست شکل می‌دهد. این بتِ مورد پرستش می‌تواند یک تاجر، بازیگر، ورزشکار، فردی ثروتمند، فردی فقیر، انسانی تحصیل کرده، کشاورز، آدم خوب باشد یا هر نقش دیگری که بتواند برای ایجاد حس ارزش شخصی اتخاذ کند. **بت‌پرست آن‌قدر شجاعت ندارد که خود را به روی عشق بگشاید، بنابراین تحسین را با عشق اشتباه می‌گیرد.** این نهایتِ چیزی است که یک بت‌پرست می‌تواند آرزوی آن را داشته باشد و در حقیقت، این آرزو به هدفِ همه‌ی اعمال و افکار او تبدیل می‌شود. ادراکی شخصی از خود را به عنوان یک بت، جایگزین رابطه‌ای حقیقی براساس توجه و حمایت می‌کند.

چرا نقش من

درحالی که به نقشی که بازی می‌کنید می‌نگرید، خود را در آن نقش قرار دهید. در همین حال که خود را در این نقش تصور می‌کنید، سیستم انرژی خود را جست‌وجو کنید. به‌دنبال تحریکات فیزیکی بگردید، به خصوص اگر قبلاً متوجه آن‌ها نشده‌اید. از خود بپرسید:

«آیا نقشی که مشغول ایفای آن هستم به من احساس رضایت و ارزشمند بودن می‌دهد؟»

« آیا برای خود، جدای از این نقش، احترام قایل هستم؟»

«وقتی در این نقش نیستم، نسبت به خود چه احساسی دارم؟»

«آیا توجه خود را از احساساتم منحرف می‌کنم تا نیازهای نقشم را برآورده سازم؟»

شخص بی‌باک، خود را فردی درخور تحسین و شجاع می‌داند، ولی در حقیقت، شجاعت روبه‌رو شدن با آن‌چه احساس می‌کند ندارد. او از فقدان شجاعتِ خود، آگاه نیست. در واقع نوعی ترس است که او را از نزدیک شدن به احساساتی نظیر بی‌لیاقتی، بی‌ارزش بودن درد نپذیرفته شدن توسط دیگران که در او وجود دارد، باز می‌دارد. در تلاش برای انجام کارهایی که در نظرش تحسین برانگیز، قابل پذیرش و برای دیگران ارزشمند هستند، احساسات خود را کنار می‌نهد. هر چه بیشتر از این احساسات اجتناب می‌کند، نیازش برای پذیرفته شدن و گرامی داشته شدن (توسط دیگران) عمیق‌تر می‌شود و در نتیجه ماجراهای خطرناک و ظاهراً تحسین برانگیزی برای پیروز شدن در آن‌ها می‌آفریند.

فرقی ندارد چقدر موفق باشد، هر چقدر هم که به موفقیت دست پیدا کند، باز هم نمی‌تواند آسایشی را که جست‌وجو می‌کند،

بیابد. هر قدر هم مورد تحسین دیگران باشد، یا این‌گونه فکر کند که مورد تحسین دیگران است، نمی‌تواند آرام گیرد و از زندگی‌اش لذت ببرد. پیوسته در حالت دفاعی به سر می‌برد، مدام در حال نقش بازی کردن است و همیشه از شناخته شدن در هراس است. این تجربه‌ی هر بت‌پرست است.

بت‌پرستان به خاطر ترس از پذیرفته‌نشدن، شجاعتِ توجه کردن به دیگران و اهمیت قایل شدن برای آن‌ها را ندارند و به همین علت نمی‌توانند رنج درونی و احساسات عمیق‌شان را نشان دهند. ترس از پذیرفته نشدن مانع هرگونه ارتباط حقیقی می‌شود و آن‌ها را در حباب‌هایی از اوهام‌شان گرفتار می‌کند. دیگران تنها می‌توانند با این اوهام ارتباط برقرار کنند، نه با خود فرد.

هر بت‌پرست، از جمله شخص بی‌باک، تنهاست و روی آوردن به بیرون از روی مهربانی و گشودگی، در وحشت است. او از روابط متقابل (میان انسان‌ها) بیش از آن هراسناک است که بخواهد برای صمیمیت تلاش کند. او تحمل روابط نزدیک و پایدار را ندارد. روابطی که در آن، شخصِ همراه او همیشه توانِ حمایت کردن یا سهیم شدن در دیدگاه او نسبت به خودش را نداشته باشد. افرادی که به عنوان همراه به خود جذب می‌کند، کسانی هستند که نیازمندند با او در مؤلفه‌هایی که احساس می‌کند بخشی از تصویر خیالی او هستند، سهیم شوند. نمی‌توانند با او به عنوان یک انسان، که آسیب‌پذیر هم است، ارتباط برقرار کنند، همان‌طور که او نمی‌تواند با آن‌ها یا خود چنین رابطه‌ای داشته باشد.

هر قدر کارهای او پرچالش‌تر باشد، بیشتر از این‌که نتواند ستایش دیگران را همچنان به‌دست آورد، می‌ترسد. کارهای پرچالشِ

بیشتر و بیشتری پیدا می‌کند که هر یک او را از توجه واقعی و احترام دیگران که پیوسته بدنبال آن است، دورتر می‌کنند. در درون خود احساس ارزشمند بودن، جدا از تصویری که از خود خلق کرده‌است ندارد، بنابراین تلاش‌هایش پیوسته صرف حفظ این تصویر می‌شود. مهم نیست که در گذشته چه کارهایی انجام داده‌است، هنوز لازم است موفقیت‌های بیشتری به‌دست آورد. مهم نیست تاکنون چند بار خود را اثبات کرده‌است، همچنان باید برای اثبات خود تلاش کند.

او در این کشمکش موفق نخواهدبود، زیرا می‌کوشد ظرفی شکسته را پرکند. حتی اگر در هر لحظه، معنای جدیدی به درون آن بریزد، هرگز پر نخواهد شد، برای این‌که نمی‌تواند چیزی را که او درونش می‌ریزد، حفظ کند. این ظرفِ شکسته، تصویر نمادین خود اوست که تماماً براساس ارزش‌گذاری‌های دیگران بنا شده‌است، از این رو او هیچ‌گاه نمی‌تواند از اثبات کردن خود به دیگران فارغ شود. در عین حال نمی‌داند که در حقیقت در پی خشنود کردن خویش است.

این موضوع اصلی است که هر شخص بی‌باک با هر عمل خطرناک خود از آن پرهیزمی‌کند. سوراخ سیاهی است که هیچ انتهایی ندارد. مهم نیست که چند نفر او را تحسین می‌کنند، نیازش به اثبات کردن خود ادامه می‌یابد، تا زمانی که بتواند خود را تحسین کند. ترس او از پذیرفته نشدن، پایه‌ای حقیقی دارد. او پیوسته خود را رد می‌کند. برای گنجی که در پی آن است (ارزش قایل شدن برای خود)، محل را اشتباه گرفته است، ولی از جست‌وجوی خود در آن محل دست بر نمی‌دارد.

بتی که مورد پرستش قرار می‌گیرد - نقشی که احساس ارزشمندی و امنیت می‌دهد- هرچه که باشد، خواه یک شخصیت

بی‌باک، مادر، معلم، ستاره سینما، کارگری سخت‌کوش یا آدمی بی‌خیال، پرستنده می‌کوشد تا با دیگران از طریق فعالیت‌هایش ارتباط برقرار کند، و این یعنی تلاش برای دستیابی به قدرت بیرونی. او در مسیری یک طرفه به سوی یأس پیش می‌رود. پیوسته در محاکمه به سر می‌برد و قاضی بسیار بی‌رحم و بی‌گذشت است، زیرا او خودش قاضی است، هر چند فکر می‌کند دیگران، قاضی هستند. به ندرت خود را مورد تأیید قرار می‌دهد و هیچ‌گاه تأیید او حقیقی و اصیل نیست. محاکمه برایش بسیار توان‌فرسا می‌شود، اما نمی‌تواند آن را ترک کند، زیرا جرمش بسیار سنگین است، و مشاجره بالا گرفته است.

این بسیار از آگاهی احساسی به دور است. شخص بی‌باک، پیوسته ترس‌هایی برای دست و پنجه نرم کردن با آن‌ها می‌آفریند برای این‌که نمی‌تواند با ترسی روبه‌رو شود که محرک نیاز او برای پیدا کردن چالش‌های، از نظر خودش، تحسین برانگیز است. بر روی یک تردمیل[1] قرار گرفته و هرچه سریعتر می‌رود و به هیچ جا نمی‌رسد. هر بت‌پرست دیگری هم همین طور است.

فرد بی‌باک، خود را در افسون افتخارات خیالی محصور کرده است. یک مادر در توهمی خود ساخته از فداکاری، یک معلم در وهمی خود ساخته از آن‌چه لازم است آموخته شود، یا یک تاجر در توهمی رقابت‌آمیز خود را محصور کرده است. **به این ترتیب هیچ بت‌پرستی - بازیگر یک نقش - با خود و دیگران صادقانه ارتباط برقرار نمی‌کند، دیگران نیز نمی‌توانند با او صادقانه ارتباط برقرار**

---

۱. دستگاه تردمیل (Treadmill) دارای صفحه‌ی متحرکی است که برای ورزش کردن روی آن می‌دوند.

کنند. آن‌ها فقط با تصویر او رابطه برقرار می‌کنند، همان‌طور که خودش چنین می‌کند. تصویر او، صورتکی غیرواقعی است که شخص از خود نشان می‌دهد و طبعا معرف واقعیت والای او نیست.

او را از لذت‌ها و نگرانی‌هایش جدا می‌کند؛ او از هر دوی آن‌ها هراسناک است. در پیله‌ای که خودش تنیده پیچیده شده، ولی به دگردیسی تن نمی‌دهد. با تغییر مبارزه می‌کند. تغییر با آگاهی احساسی حاصل می‌شود. همان احساس‌ها، دوباره و دوباره باز می‌گردند، تا زمانی که توجه او را به خود جلب کنند. کارشان همین است. وقتی توجه، بازداشته شود یا به سوی دیگر منحرف شود، هیچ چیز در آگاهی فرد نمی‌تواند تغییر کند. احساسات پیامبرانی هستند که اطلاعاتی را با خود حمل می‌کنند. رشد روحی وابسته به دریافت آن اطلاعات و به کار بردنشان است.

بت‌پرست محکوم به نادیده گرفتن احساساتش و محکوم به رکود است. شخص بی‌باک در سن بیست سالگی و در سن پنجاه سالگی از نظر ادراکات، ارزش‌ها و یا اعمال، تفاوتی نمی‌کند، زیرا در خلال این سال‌ها، از رشد روحی خبری نبوده است. بلوغ روانشناختی و احساسی او متوقف مانده است. به روابط محکم و عمیق اجازه‌ی برقرار شدن داده نشده‌است. تنها وهمی از خودِ جذاب، بر جای خود پافشاری می‌کند، همراه با شواهدی بر خلاف آن که پیوسته مورد انکار و حاشا قرار گرفته‌اند. آن شواهد، زندگیِ درونیِ همراه با احساس تنهایی، تهیت و ترس هستند.

هر چه طولِ وهمِ جذابیت، خوب بودن، معصومیت، زرنگی یا بی‌ترس بودن بیشتر باشد، شوک حاصل از نگاه کردن به عواقبی که ایجاد کرده‌اند، بزرگتر است. این وهم ادامه پیدا می‌کند تا زمانی که

دردِ گذراندنِ زندگیِ سطحی و بدون ارزش - به جز مواقعی که تحسین دیگران قابل حصول باشد - غیر قابل تحمل می‌شود. سپس تهیّت، درد، فقدان ارزش شخصی (ارزش قایل نبودن برای خود) و تنهایی، مانند موجی سهمگین به آگاهی فرد حمله می‌شود.

این اوج داستان است. نمونه‌ای است از فردی که از جوانی تا بزرگسالی، از شناختن احساسات خود سرباز می‌زند و در این روز نیز خود را از غنایی که زندگی در اختیارش قرار می‌دهد، باز می‌دارد. این وهم، چه جذابیت باشد، چه خوبی و زرنگی و چه هر کیفیت دیگری، بسیار دیرپا و سمج است. آن‌قدر باقی می‌ماند، تا دردِ نگهداشتن آن، آن‌قدر زیاد شود که تحمل آن غیر ممکن باشد و در آن هنگام است که سرانجام جای خود را به زندگی حقیقتاً با شکوه می‌دهد. این راهی است که اگر به کارِ درونی نپردازید، در آن حرکت می‌کنید. این نتیجه‌ای است، که پرهیز از احساسات - مگر هنگامی که آن‌قدر دردناک هستند که نمی‌توان از آن‌ها چشم‌پوشی کرد - به دنبال دارد. شدت دردی که برای نادیده گرفتن و پرهیز از آن می‌کوشید، ماه به ماه، سال به سال و در هر دوره‌ی زندگی افزایش می‌یابد، تا زمانی که سرانجام دیگر نمی‌توانید از آن چشم‌پوشی کنید. آن زمانی است که شما تغییر می‌کنید.

یک زندگیِ با شکوه، پر است از همراهانی با قلب‌های دل‌های گشوده. لحظه به لحظه لذت و شادی می‌آفرینند. تجربه‌ی مداومِ رضایت و خشنودی است. انسانی که زندگی با شکوهی را سپری می‌کند قدر هر لحظه‌اش بر روی زمین را می‌داند و از آن لذت می‌برد. چنین شخصی همه را بدون حد و مرز و بی‌قید و شرط گرامی می‌دارد. **یک زندگی با شکوه، نیازمند شجاعت برای روبه‌رو**

شدن با دشوارترین مبارزه‌ای است که یک فرد می‌تواند با آن مواجه شود؛ یعنی دردِ بی‌قدرت بودن، احساس این‌که او را دوست ندارند و دوست داشتنی نیست، و همین طور شجاعت برای تغییر.

هیچ بت‌پرستی، حتی شخص بی‌باک، شجاعت انجام این کارها را ندارد.

فصل بیست و پنجم خوش‌بینی نفوذناپذیر

این طبیعی است که به خاطر زندگی‌تان سپاسگزار و چشم انتظار رسیدن هر روزِ آن باشید، کسی که دارای خوش‌بینی نفوذناپذیر باشد، به خاطر زندگی‌اش سپاسگزار نیست و انتظار رسیدن هر روزِ آن را نمی‌کشد. او از احساسات خود در هراس است و نمی‌تواند ببیند که نتایج ویرانگری ایجاد کرده‌است. حاضر نیست بپذیرد زندگی‌اش آن‌گونه که می‌خواهد نیست و این‌که دردش واقعی است. چنین شخصی در رویا به سر می‌برد. در رویای او «حتماً در آن حکمتی وجود دارد». و این برای او چنین معنی می‌دهد که به گونه‌ای نامعلوم به خواسته‌هایش نایل خواهد آمد. بزرگترین ترس او این است که هرگز به خواسته‌هایش نرسد.

خوش‌بینی نفوذناپذیر، داستان گربه و گوشت است که دوباره و دوباره در زندگی یک فرد روی می‌دهد. گربه ای که گوشت را می‌بیند ولی چون به آن دسترسی ندارد، آن‌را بد مزه و بد بو میانگارد.

فردی که دچار خوش‌بینی نفوذناپذیر است، نمی‌تواند با درد خواستن شدید گوشت و ناتوانی در رسیدن به آن، کنار بیاید. دلش نمی‌خواهد بداند که گوشت‌ها احتمالاً به همان خوشمزگی که به نظر می‌رسند هستند و با این حال، هنوز نمی‌تواند به آن‌ها دسترسی پیدا کند.

شخصی که دارای خوش‌بینی نفوذناپذیر است، اگر نتواند چیزی را که می‌خواهد به‌دست آورد، به خود می‌قبولاند که آن را نمی‌خواهد. اما واقعیت عکس این است. او آن را می‌خواهد، ولی نمی‌تواند به آن برسد و نرسیدن به هدف برای او تجربه‌ای است دردناک. خود را بی‌خیال نشان می‌دهد، ولی این‌گونه نیست. خواسته‌های او همان‌قدر برایش مهم است که خواسته‌های دیگران برای خودشان. تفاوت در این است که او نمی‌تواند به عمق احساساتش آگاه شود. ترجیح می‌دهد تظاهر کند ناامید نیست، تا دردِ ناامیدی خود را احساس کند. **فرد دارای خوش‌بینی نفوذناپذیر، از خوش‌بینی برای جدا کردن خود از احساسات دردناک استفاده می‌کند.**

این تظاهر، دردِ انتظارات برآورده نشده، دردِ از دست دادن، ترس از شکست و ترس از پذیرفته نشدن را می‌پوشاند. نفوذناپذیر است، از این جنبه که مایل نیست با واقعیت‌های وضعیت خود، روبرو شود. بر خلاف واقع، تظاهر می‌کند که این وضعیت‌ها چندان هم دشوار نیستند. خود را به صورت یک قربانی می‌بیند، یک قربانی در پناه نیروهایی که نمی‌تواند کنترل‌شان کند؛ ولی به خود اجازه‌ی احساس کردن درد قربانی بودن را نمی‌دهد. احساس‌های نیرومندِ اندوه، یأس، عصبانیت، ترس، حسادت و خشم را کنار می‌زند. به خود و دیگران ظاهری شاد و پذیرا نشان می‌دهد.

سرانجام، تفاوت میان دردی که احساس می‌کند و تصویری که طرح‌ریزی کرده‌است، آن‌قدر زیاد می‌شود که نمی‌تواند تصویر را نگه دارد. سطحی بودنِ زندگی‌اش انکارناپذیر است. ناامیدی بزرگی هم او را دنبال می‌کند که قابل چشم‌پوشی نیست و مخمصه‌ی درمان آغاز می‌شود.

فرد دارای خوش‌بینی نفوذناپذیر با این فرض که «حتمادر آن حکمتی وجود دارد» میان خود و احساساتش مانع می‌شود. این فرض، صحیح است، اما بحران به این دلیل روی می‌دهد که او از این فرض برای جدا کردن خود از احساساتش استفاده می‌کند. بجای تجربه کردن و آموختن از احساساتش، از آن‌ها می‌ترسد و دوری می‌کند. اطلاعاتی که در اختیار می‌گذارند، بدون توجه رها می‌شود. سرانجام، احساساتی که پیوسته سعی در نادیده گرفتن‌شان دارد، با چنان نیرویی به سراغش می‌آیند که نمی‌تواند از آن‌ها چشم پوشی کند.

تا آن هنگام، او نمی‌تواند روند آموختن درباره‌ی سیستم انرژی‌اش را آغاز کند. سیستم انرژی، خواه با آگاهی او و خواه بدون آن به کارش ادامه می‌دهد. در پاسخ به هر وضعیت که او با آن روبه‌رو می‌شود، احساساتی - تحریکات فیزیکی - را تولید می‌کند. این احساسات با افکاری همراه هستند. فرد با خوش‌بینی نفوذناپذیر، همه‌ی این‌ها را نادیده می‌گیرد، ولی هیچ یک از این‌ها او را نادیده نمی‌گیرند.

هر چه بیشتر احساساتش را انکار می‌کند، قوی‌تر می‌شوند. در این کار حکمتی وجود دارد، ولی به دلیل سدی از خوش‌بینی کاذب نمی‌تواند این را درک کند. «حتمادر آن حکمتی وجود دارد» دفاع اوست نه واقعیت او. دیوار او است در برابر احساساتش، نه پذیرش

و گرامی‌داشت او نسبت به آن‌ها.

پشت این دیوار، جهانی یکنواخت و کسل‌کننده، با همراهانی معدود وجود دارد. آن‌ها هم نمی‌توانند روابطی با معنی و عمیق بیافرینند. بیرون دیوار با رنگ‌های روشن رنگ‌آمیزی شده‌است، اما طرف دیگرِ دیوار به این زیبایی نیست. بلکه با لبه‌های تیز مانند شیشه‌های شکسته، پوشیده شده‌است. آن شیشه‌های شکسته، آرزوهای ویران شده، امیدهای شکست خورده و هوس‌های دردناکی هستند که هیچ‌گاه تجربه یا ابراز نشده‌اند.

خوش‌بینی نفوذناپذیر با خوش‌بینی واقعی که با آگاه شدنِ فرد به شفقت و خرد هستی متولد می‌شود، یکسان نیست. این نوع خوش‌بینی مانند گیاهی در بهار، رشد می‌کند، پیوسته ریشه‌هایش را عمیق‌تر در زمین فرو می‌برد و استوارتر می‌شود. وقتی گل می‌دهد «حتماً در آن حکمتی وجود دارد» توصیف می‌شود و دیگر تنها یک شعار نیست. این نوع خوش‌بینی، نیازمند آگاه شدن به احساسات‌تان است.

" این نوع خوش‌بینی مانند گیاهی در بهار، رشد می‌کند... "

PersianPDF.com

احساسات شما ریشه‌ی شما را در روح‌تان محکم می‌کنند. آن‌چه روح‌تان می‌خواهد شما بدانید، به شما می‌گویند. احساسات، واسطه‌های ارتباط مستقیم شما با روح‌تان هستند. بدون آگاهی به احساسات‌تان، بر روی اقیانوس تجربیات، بی‌هدف به این سو و آن سو می‌روید. به احساسات خود، به عنوان برنامه‌ی خبری بیست و چهار ساعته‌ای که مخصوص شما طراحی شده است، فکر کنید. اطلاعاتش همیشه درست، مناسب و به موقع است. عصبانیت، ترس، خشم، حسادت، یأس، کینه‌توزی و هر احساس دردناک دیگر، توجه شما را به جایی که به آن نیاز دارید فرا می‌خوانند. اگر جواب ندهید، فراخوان‌ها ادامه پیدا می‌کنند.

شما می‌توانید تظاهر کنید «حتمادر آن حکمتی وجود دارد»، ولی اگر از ترس، عصبانیت، حسادت و کینه‌توزی خود بترسید، آن را باور نمی‌کنید. وقتی به احساسات‌تان به عنوان معلم خود خوش آمد می‌گویید، هر احساس، حتی آن‌ها که دردناک هستند نیز، خبرهای خوش برای شما می‌آورند. آن‌ها به شما می‌گویند آیا انرژی سیستم انرژی شما را در ترس و تردید ترک می‌کند یا در عشق ویقین. دانستن این‌که چه وقت انرژی، شما را در ترس و تردید ترک می‌کند به شما فرصت تغییر می‌دهد. دریافت این اطلاعات، دردناک است؛ ولی بدون آن‌ها نمی‌توانید تغییر کنید.

وقتی انرژی، سیستم انرژی شما را در ترس و تردید ترک می‌کند، تنها می‌تواند درد به همراه داشته باشد. وقتی انرژی در عشق و یقین ساطع می شود، سلامت و رضایت می‌آفریند، شما سعادتمند هستید. مقایسه کردن این تجربیات، نیازمند آگاهی احساسی است. درمان، با تصمیمِ شما بر جایگزین کردنِ دردِ ناشی از خروج انرژی

در ترس و تردید با سعادت ناشی از خروج انرژی در عشق و یقین، آغاز می‌شود.

آیا شما واقعاً این‌قدر خوشحال هستید؟

آیا مردم به شما می‌گویند:
«چه‌طور می‌توانی همیشه این‌قدر خوشحال باشی؟»
«من شما را تحسین می‌کنم به خاطر این‌که همیشه این‌قدر خوشحال هستید.»
آیا احساس می‌کنید که در هر حال لازم است برخورد خوبی داشته باشید؟
آیا این فصل شما را توصیف می‌کند یا قویاً در برابر آن مقاومت می‌کنید.
اگر جواب شما به یکی از این سؤال‌ها مثبت است، این تمرینی است برای شما: به زمانی فکر کنید که اخیراً آن‌چه را که می‌خواستید به دست نیاوردید و به خود یا دیگران گفتید: «حتماً در آن حکمتی وجود دارد» ولی در عمق وجودتان می‌دانستید که این‌طور احساس نمی‌کنید. دوباره خود را در آن موقعیت احساس کنید. دست نگه دارید، سیستم انرژی خود را بررسی کنید. به خود فرصت دهید تا احساس کنید. اگر این بار هیچ چیز احساس نکردید، سیستم انرژی خود را هر وقت که به چیزی که واقعاً می‌خواستید نرسیدید، بررسی کنید. مثلاً به محبت از سوی یک دوست، جواب سلام از طرف بیگانه‌ای که به او سلام کرده‌اید یا ارتقاء شغلی.
این تمرین را دوباره انجام دهید. هر چه بیشتر آن را انجام دهید، بیشتر در مورد خود چیز یاد می‌گیرید.

خوش‌بینی کاذب، چشم بند است. شما را از دیدن چیزهایی که نمی‌خواهید، باز می‌دارد، ولی نمی‌تواند مانع تلو تلو خوردن شما به خاطر ندیدن‌تان شود. به سوی دیوارها می دوید و درون دره‌ها پرت

می‌شوید. تنها برداشتن چشم بندها می تواند مانع این اتفاقات شود. گذاشتنِ چشم بند گریزی است موقتی، از درد. برداشتن آنها، نخستین گام در تغییر دایمیِ علتِ احساسات دردناک شماست.

فصل بیست و ششم
صاحب اختیار بودن

صاحب اختیار بودن یعنی این‌که باور داشته باشید، بدون در نظر گرفتن خواسته‌های دیگران، حق انجام هر کاری را که مایل باشید دارید. یعنی این‌که احساس کنید قانون‌هایی که دیگران را محدود می‌کند برای شما نیست. کارهای دیگران برایتان بی‌ارزش و کسل‌کننده است.

صاحب اختیار بودن یعنی این‌که احساس کنید اساساً از دیگران برتر هستید. وقتی دیگران در این احساس با شما شریک نباشند، احساس می‌کنید به شما بی‌احترامی شده است. احساس صاحب اختیار بودنِ شما، به مهارت‌ها و توانایی‌های‌تان وابسته نیست. احساس می‌کنید صاحب اختیار هستید هر کاری که دوست دارید انجام دهید، حتی اگر نخواهید پیش‌نیازهای آن را انجام دهید یا توانایی‌های لازم برای انجام آن را کسب کنید.

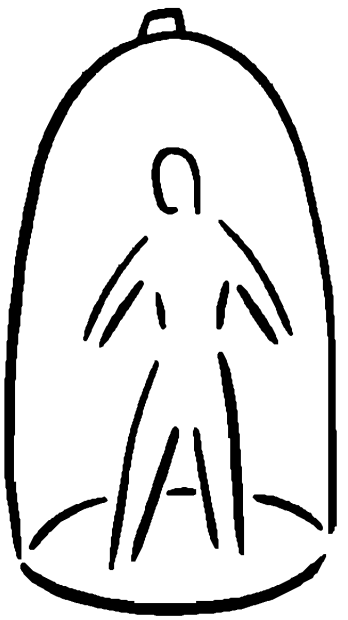
در زیر صاحب اختیار بودن، واقعیتی بسیار متفاوت نهفته است.

شخصی که احساس صاحب اختیار بودن می‌کند، از آن آگاه نیست و تا زمانی که خود را صاحب اختیار می‌بیند نمی‌تواند به آن آگاهی یابد. صاحب اختیار بودن، ماسکی است که فرد به خود می‌زند تا دیگران او را نشناسند، این ماسک، خود او را از شناختن خود، باز می‌دارد. نمی‌داند که ماسکی بر صورت زده، یا این ماسک چه چیزی را پنهان می‌کند. این ماسک، ترس‌هایش را از او مخفی می‌کند. او آن ماسک می‌شود و ماسک، ادراکات، افکار و اعمال او را کنترل می‌کند.

ماسک، وسیله‌ای است برای پرهیز از ساختاری پویا و عمیق یعنی تجربه‌ی بی‌ارزش بودن. او احساس نمی‌کند که ارزش زندگی‌اش را دارد. پذیرفته نشدن او را به وحشت می‌اندازد. ناامیدانه نیازمند است که از سوی دیگران مورد پذیرش قرار گیرد. صاحب اختیار بودن وسیله‌ی دفاعی اوست، ولی او نمی‌داند که حالت دفاعی به خود گرفته است. او از مردم، شکست و زندگی‌اش می‌ترسد. به جای تجربه کردن این ترس‌ها، احساس صاحب اختیار بودن می‌کند.

صاحب اختیار بودن نوعی انکار است. انکار کردن به معنی اعتراف نکردن به چیزی که می‌دانید نیست. حتی می‌توان گفت نوعی کوری است. درک نکردنِ مطلبی مهم درباره‌ی خود شماست. تا زمانی که چیزی را که انکار می‌کنید، نیاموزید، نمی‌توانید از آن رها شوید. اگر ترسی را انکار می‌کنید، تا زمانی که آن را تجربه نکنید نمی‌توانید خود را از آن رها کنید. پی‌آمدهای دردناکی می‌آفرینید و سپس از آن‌ها شگفت‌زده می‌شوید. مثلاً صاحب اختیار بودن، مانع صمیمیت است. فقدان صمیمیت، تنهایی و جدا افتادگی از دیگران را درپی دارد. تنهایی و جدایی از دیگران، تجربه‌ی مورد احترام نبودن را می‌آفریند. تا زمانی که نیاز برای احساس صاحب اختیار بودن را

درمان نکنید، نمی‌توانید دردِ احساسِ مورد احترام نبودن رادرمان کنید؛ آن‌ها با یکدیگر همراه هستند.



" فقدان صمیمیت، تنهایی و جدا افتادگی از دیگران را دربی دارد."

شخصی که احساس صاحب اختیار بودن دارد، فکر می‌کند که تجربه‌اش غیر عادی است. نمی‌تواند تصور کند طور دیگری باشد و به علاوه نمی‌تواند تصور کند که دیگران احساس او را ندارند. داشتن احساس صاحب اختیار بودن مانند پرواز برفراز ابرهاست در حالی که نمی‌خواهید فرود بیایید، معتقد هستید که آسمان تنها متعلق به شماست. وقتی پروازکننده‌های دیگر ظاهر می‌شوند، نمی خواهید آن‌ها را ببینید.

خود را مافوق همه چیز و همه کس می‌دانید و دیگران را به دیده‌ی حقارت می‌نگرید. ترجیح می‌دهید آن‌قدر از آن‌ها بالاتر باشید تا آن‌ها را نبینید. طوری رفتار می‌کنید که گویی پادشاه یا ملکه هستید. از همراهی دیگران لذت نمی‌برید، مگر هنگامی که خواسته‌هایشان با

تمایلات شما هم راستا باشند. شما همه‌ی کوهستان، مرغزار، راه‌ها و اقیانوس را برای خود می‌خواهید.

در زیر صاحب اختیار بودن، ترس از مورد تمسخر قرار گرفتن و پذیرفته نشدن قرار گرفته‌است. صاحب اختیار بودن و نیازمندی با یکدیگر رابطه مستقیم دارند. وقتی نیازمندی افزایش می‌یابد، احساس صاحب اختیار بودن هم زیاد می‌شود وهنگامی که حس صاحب اختیار بودن بسیار نیرومند است، برقراری هیچ ارتباطِ معنا داری با دیگران ممکن نیست. تبادل غیر ممکن است. با علاقه به دیگران گوش نمی‌دهید و خالصانه با آن‌ها شریک نمی‌شوید.

صاحب اختیار بودن، وهمی است که در آن، مخالفت دیگران با شما هیچ اهمیتی ندارد، برای این‌که اصلاً برای نظر دیگران ارزشی قایل نیستید. قبل از این‌که دیگران شما را رد کنند، شما آن‌ها را رد می‌کنید و درد جدا افتادگی و تنهایی خود را به عنوان حق تنها بودن تفسیر می‌کنید.

صاحب اختیار بودن یعنی این‌که احساس کنید حق دارید اراده خود را بر دیگران تحمیل کنید و این حق، غیر قابل انکار است. این تنهایی ملوکانه بی حاصل است. آسمانِ خالی و بدون پروازکننده‌های دیگر است. کوهستان بکر و بدون کوهنوردان دیگر است. زندگیِ عاری از صمیمیت است.

برای صاحب اختیار بودن باید ظاهرتان به گونه‌ای باشد که آسیب ناپذیر نشان دهید. به این ترتیب، درخواست کمک و دریافت آن ناممکن می‌شود. احساس می‌کنید، کسی جز یک رفیق نمی‌تواند شما را یاری کند و هیچ رفیقی ندارید. صاحب اختیار بودن یعنی محکوم کردن خود به حبس در سلولی انفرادی که باید در آن به

تنهایی رنج بکشید، برای این‌که هیچ‌کس دیگری اجازه ورود به آن را ندارد. درد شما، ورای ادراک دیگران است. نیازهای شما فراتر از توانایی دیگران برای رفع آن‌هاست. از این می‌ترسید که آن‌ها نیز، شما را همان‌طور ببینند که شما آن‌ها را می‌بینید: بی‌ارزش.

هر چه بیشتر وحشت‌زده باشید، بیشتر احساس صاحب اختیار بودن می‌کنید. صاحب اختیار بودن مانند اسباب بازی است که به یک بچه داده‌اند و او آن را در تاریکی به‌دست گرفته است. هر چه اتاق تاریک‌تر باشد، اسباب بازی برای کودک مهم‌تر می‌شود. تنها

کندوکاو در صاحب اختیار بودن

وقتی این بخش را می‌خوانید:

۱- آیا خود را می‌بینید؟

۲- آیا قویاً احساس می‌کنید «این من نیستم»؟

۳-آیا تشخیص می‌دهید که این رفتار شخصی است که شما می‌شناسید؟

اگر پاسخ شما به دو سؤال اول مثبت است:

بپذیرید که ممکن است ترسیده باشید. به سرعت بدن خود را جست‌وجو کنید. آرام باشید و خود را برای دیدنِ این ترس، آزاد بگذارید. این تمرین را هر بار که احساس صاحب اختیار بودن کردید، تکرار کنید.

اگر پاسخ به سؤال سوم مثبت است:

بدانید که ممکن است فردی که شما می‌شناسید و در این بخش توصیف شده است، در هراس باشد و گرنه این‌گونه عمل نمی‌کرد.

روشن شدن اتاق می‌تواند ترس کودک را از بین ببرد و تنها ریختنِ ترسِ کودک می‌تواند نیازش به اسباب بازی را از میان بردارد. این اسباب بازی، همان احساس صاحب اختیار بودن شماست. پذیرفتن این احتمال که امکان دارد شما در هراس باشید، گامی است برای روشن کردن چراغ.

شما برای مهربانی و خرد، صاحب اختیار هستید. شما برای زندگی سرشار از خلاقیت، آگاهی و آزادی صاحب اختیار هستید. قرار بوده است دوستان و همراهانی یک‌دل داشته باشید. برای شاد بودن صاحب اختیار هستید ولی نه در انزوا، بلکه در همراهی با دیگران. برای خلاق بودن صاحب اختیار هستید ولی در کنار دیگران.

این تجربیات مانند آمدن برف در زمستان و رشد چمن در بهار، طبیعتاً جاری می‌شوند. صاحب اختیار بودن یعنی ادراک برترین استعدادهای نهانی خود، از خلال فیلتر ترس‌های‌تان. حفاظی است موقتی در برابر ترس از این‌که جهان برای برآوردن نیازهای شما به اندازه کافی بزرگ، بخشنده، دادگر و شفیق نیست، در حالی که هست. نیازهای روح شما همیشه و لحظه به لحظه تأمین می‌شود.

تمایلات شخصیت شما نیز هنگامی که با نیازها ی روح‌تان یکسان باشد برآورده می شود. هرگاه شخصیت شما با روحتان هم‌راستا شود، این صاحب اختیار بودن هرگز از شما گرفته نخواهد شد.

فصل بیست و هفتم الکل و مواد مخدر

اعتیاد به الکل و مواد مخدر یک نشانه است. سبب این نشانه‌ها مشکلات عمیق‌تری است که اگر قرار باشد این نشانه‌ها برای همیشه محو شوند، باید به این مشکلات پرداخته شود. اگر به درمان نشانه‌ها، جدا از مسبب‌شان بپردازیم، باز هم آشکار خواهند شد و تا زمانی که علت آن‌ها دست نخورده باقی بماند، همچنان ظاهر می‌شوند. **علت اعتیاد به الکل و مواد مخدر، دردِ احساسی شدید است.**

اعتیاد کمتر به الکل و مواد مخدر نیز به همین صورت ایجاد می‌شود. تفاوت میانِ اعتیاد، استفاده‌ی مکرر و استفاده‌ی کمتر، در درجه‌ی اعتیاد است. همگی بروز یک علت نهفته هستند. استفاده‌ی گاه‌به‌گاه الکل یا مواد مخدر ناراحتی را می‌پوشاند که رویارویی با آن بسیار دردناک است.

ظاهراً الکل و مواد مخدر، درمانی است برای تنش، نگرانی‌های اجتماعی، احساسات مبتنی بر بی‌کفایتی و ترس از مورد قضاوت

قرارگرفتن، پذیرفته نشدن یا تحقیر شدن. هر چه فاصله‌ی زمانی ظهور این تجربیات دردناک کمتر باشد، وابستگی به الکل و مواد مخدر گسترش بیشتری می‌یابد.

وقتی این تجربیات دردناک، پیوسته حضور داشته باشند و هیچ تلاشی برای درمان علت آن‌ها صورت نگیرد، وابستگی مداوم به الکل و مواد مخدر به‌وجودمی‌آید. این وابستگی ممکن است با زمینه‌های فیزیولوژیک یا تأثیرات محیطی و فرهنگی همراه باشد یا نباشد. در هر حال، همیشه توسط دردِ احساسی پدید می‌آید.

درد احساسی نیز خود دارای علت است. **پیدا کردن و درمان علت درد احساسی کار اصلی در رشد روحی است.** کاری است که هر فرد در مدرسه‌ی زمین برای انجام آن متولد شده است. علت‌های دردِ احساسی، قسمت‌هایی از شخصیت شما هستند که با روحتان هم راستا نیستند. این‌ها قسمت‌هایی هستند که با خواسته‌ها روح‌تان یعنی هماهنگی، همکاری، سهیم شدن و حرمت‌گزاردن برای زندگی در تضاد هستند. آن‌ها برنامه‌ها، ارزش‌ها، ادراکات و روش‌های خودشان را دارند. همه‌ی آن‌ها پی‌آمدها و احساسات دردناکی را تولید می‌کنند.

هر احساس دردناک راهی را به سوی بخشی از شخصیت شما نشان می‌دهد که در ادراکات متعالی روح‌تان سهیم نیست. هر تجربه‌ی اندوه، یأس، کینه‌توزی، حسادت، رنجش، عصبانیت و ترس نشانه‌ای است به سوی بخشی از شخصیت شما که به علت فقدان یقین، پژمرده است. یافتن و درمان آن بخش‌های شخصیت، شخصیتی جامع، سالم، شاد، آگاه و مسؤول می‌آفرینند و آن تجربه‌ی قدرت راستین است.

هر انحراف توجه از احساسات دردناک، روندی را که به سوی کامل شدن پیش می‌رود، متوقف می‌کند. هر احساس دردناک، دری است که شما را به سوی مقصدی که برای رسیدن به آن متولد شده‌اید، هدایت می‌کند. وقتی احساسی را پنهان می‌کنید، می‌پوشانید، یا تسکین می‌دهید، به آن در پشت کرده‌اید. بشارتی که آن درد برای شما دارد، ناشناخته باقی می‌ماند و منشاء رنجِ احساسی شما ناشناخته و بدون تغییر باقی می‌ماند.

در پس اعتیاد به الکل و مواد مخدر، لایه به لایه درد احساسی آرمیده است. اعتیاد به الکل و مواد مخدر خارجی‌ترین لایه‌ها هستند. آن‌ها دردِ احساسی را می‌پوشانند و آن هم دردِ احساسی شدیدتری را پوشش می‌دهد. درمان دائمی یک اعتیاد، درمان دائمی آن بخش از شخصیت شماست که با شرم و ترس آمیخته شده‌است. درمان یک اعتیاد، از جمله اعتیاد به الکل و مواد مخدر، نیازمند سفری درونی در میان بزرگترین نارسایی‌های خویش است. هر لحظه‌ی درد احساسی، محلی است برای آغاز این سفر. این نقاطِ شروعِ بالقوه، هدایای جهان و پیغام‌های روح شما هستند. آن‌ها به شما می‌گویند که کندوکاو درونی، عملی ضروری است و این‌که اکنون زمان آغاز آن است.

دوستی به من و لیندا می‌نوشت : «عصبانی بودم، مشکل الکل و دارو داشتم. مدت هفده سال بود که ترک کرده بودم و ننوشیده بودم. شش سال پیش ورشکست شدم. افسرده شدم و وزنم بسیار بالا رفت. نمی‌دانستم چه کار کنم.

در این زمان به یک دوره‌ی مدیتیشن رفتم. وقتی وارد آنجا شدم، فهمیدم که آنجا باید کاملاً ساکت باشم. به ما آموزش دادند که حتی به دیگران نگاه نکنیم. احساسی عجیبی در این باره داشتم، تجربه‌ای بود کاملاً متفاوت.

درِ بعدی

خود را در موقعیت بعدی که تصمیم خواهید گرفت آیا نوشیدنی خود را بنوشید و داروی خود را مصرف کنید یا نه، مجسم کنید. به خود بگویید: «آیا من کاری را که همیشه در این موقعیت می‌کنم انجام خواهم داد یا نگاه می‌کنم که اگر این نوشیدنی یا دارو را مصرف نکنم، پشت در چه خواهم دید؟»

حال به خود اجازه دهید همین‌طور که این پرسش را در نظر دارید سیستم انرژی خود را احساس کنید. چه تحریکات فیزیکی را احساس می‌کنید و در کجا قرار گرفته‌اند؟

این تمرین را امتحان کنید و اغلب آن را انجام دهید. سپس در زمان واقعی، هنگامی که می‌خواهید دارو و یا نوشیدنی مصرف کنید، آن را امتحان نمایید.

در طول این دوره، یک روز هنگام ناهار، ظرف غذای خود را در دست گرفته بودم و دنبال جایی برای نشستن می‌گشتم. از آنجا که وزنم بسیار بالا رفته بود، جایی در روی نیمکت‌ها خالی نبود که من در آن جا شوم. چون نمی‌توانستم با کسی حرف بزنم یا به کسی نگاه کنم، به آرامی به شانه‌ی خانمی که در انتهای نیمکت نشسته بود ضربه زدم و او کمی جابجا شد و باز به خاطر وزن زیادم نمی‌توانستم در محلی که او برای من باز کرده بود، جا شوم. متوجه شدم برای این‌که بتوانم بنشینم و غذایم را بخورم، مجبورم دوباره به شانه‌ی آن خانم بزنم. در آن حال، احساس کردم حرارت بدنم افزایش می‌یابد. باید فوراً به طرف آشپزخانه می‌دویدم. روی پیشخوان در حالی که اشک از چشمانم جاری شده‌بود، خم شدم.

شروع کردم به شناسایی احساساتی که به شکل شرم در من می‌جوشیدند. به خاطر ظاهر و وزن زیادم احساس شرمندگی

می‌کردم. پس دریافتم که برای نخستین بار در حال احساس کردن احساسات عمیق‌تر خود هستم. شرمی را که در تمام طول دوران زندگی‌ام مدفون شده بود، حس می‌کردم.

فهمیدم که نه برای احساس کردن بلکه برای تسکین خود هر کاری که ممکن بود انجام داده‌ام. نیازی فوری برای دویدن احساس کرده بودم. ولی جایی نبود که بدون حمل کردن خود بتوانم به آنجا بروم. در طول تمرینِ آن روز، به خود اجازه دادم هر آن‌چه لحظه به لحظه احساس کردم، تجربه کنم. بدون این‌که با عصبانی شدن برای پوشاندن احساس‌های عمیق‌تر، یا خوردن برای بی‌حس کردن خود یا هر راه دیگری که با انجام کارها یا فکر کردن در مورد چیزها، مانع احساس کردن خود شوم، توجه خود را منحرف کنم. از مقدار زیادی عصبانیت برای راندن و دور کردن شرم استفاده کرده بودم. اکنون آزادانه همه‌ی احساساتم را تجربه می‌کنم. احساس می‌کنم سبک‌تر شده‌ام. وقتی با مردم سخن می‌گویم، می‌توانم به آن‌ها بگویم زنی که معتاد به الکل و عصبانی بود، چگونه از آنجا به اینجا سفر کرد.»

الکل عصبانیت را می پوشاند و عصبانیت شرم را. این الگوی کار است. الکل و مواد مخدر، تجربه‌ی درد احساسی را موقتاً فرو می‌نشانند، ولی مانند آتشی که در زیر زمینی پوشیده از کاج‌های سوزنی گسترش می‌یابد، منشاء درد احساسی را نمی‌توان به این سادگی بر طرف کرد. این درد در زیر سطح یک زندگی گسترش می‌یابد و به شکل‌ها و در زمان‌های غیر منتظره زبانه می‌کشد. تا زمانی که آتش، به روی سطح آورده نشود، تمامیتش آشکار نگردد، و فرو نشانده نشود، به سوختن ادامه خواهد داد. این کار نیازمند زحمت، شجاعت و تعهد است. الکل و مواد مخدر، شعله‌های آتش

را موقتاً خاموش می‌کند ولی آتش نهفته در زیر هنوز در حال سوختن است. آن سطح می‌سوزد و دوباره مشتعل می‌شود. هیچ مقدار از الکل و مواد مخدر نمی‌تواند آتشی را که منشاء این شعله‌هاست، فرو نشاند.

هفده سال پرهیز از مصرف، نتوانست آتش نهفته را خاموش کند. دوباره به شکل افسردگی و چاقی شعله‌ور شد. تنها آشکار کردن آتش نهفته در زیر می‌تواند تمامی این روند را متوقف کند. آگاهی احساسی، کار اولیه و ضروری برای افشا کردن آتش نهفته در زیر است. شرم در زیر عصبانیت در زیر اعتیاد به الکل در زیر افسردگی و چاقی، آتشی بود که دوست‌مان با آن جنگید. او یک شعله را با کمک گروه حمایت از الکلی‌ها خاموش کرد. ممکن بود بتواند شعله‌ی دوم را با کمک رژیم‌ها یا داروهای ضد افسردگی، فرو نشاند. وقتی آتش نهفته در زیر را یافت - شرم مدفون در تمام دوران زندگی - به شعله‌هایی که زندگی‌اش را از هم پاشیده بود، پایان داد. شعله‌های عصبانیت، افسردگی، اعتیاد به الکل و سپس اعتیاد به غذا.

تنها شما قادر به فرو نشاندن منشاء دردِ احساسی خود هستید. دردِ احساسی که دردِ احساسی بیشتر و اعتیاد را تولید می‌کند، شما را از جانب روح‌تان فرا می‌خواند. الکل و مواد مخدر، راه‌هایی برای نادیده گرفتن این فراخوان‌ها برای یک ساعت، یک روز، یک ماه یا یک دوران زندگی هستند، ولی نمی‌توانند این فراخوان‌ها را متوقف کنند.

فصل بیست و هشتم
خوردن

شما پیوسته توسط جهان تغذیه می‌شوید. وقتی خود را از آن تغذیه محروم می کنید، احساس می‌کنید لازم است خودتان آن را تهیه کنید و این زمانی است که غذا بی‌اختیار شما را به سوی خود می‌کشاند. شما قادر نیستید تغذیه‌ای را که خواهان آن هستید برای خود تهیه کنید. از این رو خوردن شما پایانی ندارد. شما به دنبال کالری غذاها نیستید، بلکه در جست‌وجوی ارتباط با روح خود و جهان هستید. و آن جایگاهی است رضایت‌بخش، کامل‌کننده، مغذی و حمایت‌گر، هیچ مقدار شکلات، چیپس، سس سالسا، یا ماکارونی و پنیر نمی تواند جای آن را بگیرد.

شما نمی‌توانید بیش از اندازه از جهان تغذیه دریافت کنید، همان‌طور که نمی‌توانید بیش از حد، هوا تنفس کنید. وقتی هوای کافی نداشته باشید، نفس نفس می‌زنید. وقتی نتوانید از تغذیه‌ای که روح شما و جهان در اختیارتان می‌گذارد برخوردار شوید، دنبال جایگزین می‌گردید. غذا یک

جایگزین است. شما می‌توانید بیش از اندازه غذا بخورید.

خوردن بیش از حد نیاز، لزوماً نشانه‌ی عدم تعادل مواد شیمیایی در بدن نیست گر چه می‌تواند موجب برهم خوردن تعادل‌های شیمیایی شود. ولی همیشه نشانه‌ی عدم تعادلی اساسی‌تر است که نیازمند اصلاح است. تا زمانی که این اصلاح انجام نشود، گرسنگی غیر قابل کنترل، پیوسته به یادتان می‌آورد که کارهای درونی برای انجام دادن دارید.

رژیم گرفتن و ورزش نمی‌توانند به ریشه‌ی خوردن وسواس‌گونه دست یابند. خوردن مقدار مناسب از غذاهای سالم و ورزش پیش‌نیازهای سلامت فیزیکی هستند. ولی بیماری‌ها، نشانه‌ی ساختارهای پویای عمیق‌تری هستند که مستقیماً به هدف زندگی شما بر روی زمین و عملکرد شما برای رسیدن به آن مربوطند.

دلایلی برای خوردن

دلایل خود را برای خوردن، فهرست کنید، مثلاً:

- من شایستگی خوردن را دارم چون...

- من می‌توانم هر چیزی بخورم برای این‌که مزه‌اش را دوست دارم.

- من به بدنم احتیاجی ندارم.

- من بدنم نیستم.

- من نیاز ندارم که از بدنم مواظبت کنم.

هر دلیل دیگری که به فکرتان می‌رسد به این فهرست اضافه کنید و روی کاغذ بنویسید.

هر وقت می‌خواستید چیزی بخورید، از خود بپرسید، "آیا حقیقتاً بدن من الآن به تغذیه کردن از این غذا نیاز دارد؟"

هدف شما بر روی زمین خلق قدرت راستین است، یعنی هم‌راستا کردن شخصیت خود با روح‌تان. علاوه بر آن اعطای هدایایی است که روح شما تمایل دارد برای خدمت به تجربه‌ی انسانی اهدا کند. وقتی در این جهت حرکت می‌کنید، زندگی شما سرشار از معنا، هدف، شفافیت و شادی می‌شود. عشق تبدیل به شیوه‌ای برای زیستن می‌شود. وقتی از آن دور می‌شوید، معنا از زندگی شما رخت بر می‌بندد، فعالیت‌های شما تبدیل به کارهای شاق می‌شود و بیشتر و بیشتر بر خواسته‌ها و تمایلات خود متمرکز می‌شوید. زندگی شما لبریز از ترس می‌شود.

وضعیت اول سالم است. وضعیت دوم ناسالم. هر دو وضعیت در خدمت نیازهای روح شما هستند، که همان تجلی هماهنگی، همکاری، سهیم‌شدن و حرمت‌گزاردن به حیات است. وضعیت سالم - قدرت راستین و اعطای هدایایی که روح‌تان قصد بخشیدن آن‌ها را دارد - به روح شما اجازه می‌دهد که خود را آن‌گونه که می‌خواهد، تمام و کمال جلوه‌گر سازد. وضعیت ناسالم توجه شما را به سوی ساختارهای داخلی می‌کشاند که مانع خلق هماهنگی، همکاری، سهیم شدن و حرمت‌نهادن به حیات می‌شود. این ساختارهای پویا، آزاد شدن انرژی از سیستم انرژی شما در ترس و تردید هستند.

غذای فکر

به خود بگویید: «اشتیاق من به غذا هرگز مرا سیر نخواهد کرد. من جا را برای این احتمال باز می‌گذارم که تغذیه حقیقی من از جانب هستی می‌آید و آن تغذیه، بی‌پایان است.»

تفاوت میان این دو وضعیت در انتخاب‌های شماست. **وقتی تسلیم عصبانیت، حسادت، کینه‌توزی، نگرانی یا هر شکل دیگری از ترس می‌شوید، به تغذیه‌ای که جهان در اختیار شما می‌گذارد، پشت می‌کنید.** این تغذیه با احساسات شما آغاز می‌شود. تسلیم شدن به احساسات‌تان - مثلاً فریاد کشیدن به هنگام عصبانیت، گوشه‌گیری به هنگام اندوه، پرخاشگری به هنگام خشم - مانند این است دور و بر خود را پر از غذا کنید ولی چیزی نخورید. با وجود آن که غذا در مقابل شما انباشته شده است، گرسنگی می‌کشید.

" با وجود آن که غذا در مقابل شما انباشته شده است، گرسنگی می‌کشید. "

تجربه کردن احساسات فرد با قصد آموختن از آن‌ها و دانستن این‌که احساسات شما هدایایی از جانب جهان هستند، مانند شرکت در ضیافتی است که هیچ‌گاه پایان نمی‌یابد. وقتی تسلیم احساسات دردناک می‌شوید و به اندازه‌ی کافی از آن‌ها فاصله نمی‌گیرید تا ببینید که در خدمت شما هستند، شما را مطلع می‌سازند و به شما علامت می‌دهند، مانند دریانورد پیری هستند که روی

اقیانوسی از آب دارد از تشنگی می‌میرد.

احساسات به شما می‌گویند که سیستم انرژی شما در هر لحظه چگونه کار می‌کند. آن‌ها به شما می‌گویند که در کدام محل‌ها انرژی، سیستم انرژی شما را در ترس و تردید و در کجاها در عشق و یقین ترک می‌کند. وظیفه‌ی شما این است که مشخص کنید، کجا انرژی در حال ترک سیستم انرژی شما در ترس و تردید است و آنچه نیاز به تغییر دارد، تغییر دهید تا آن محل را در عشق و یقین ترک کند.

آن‌چه شما نیاز به تغییر دادن آن دارید، دوره‌ی آموزشی یکتای شما را در مدرسه زمین مشخصی می‌کند. این دوره ممکن است ترس از ابراز خود یا نیاز برای کنترل باشد. ممکن است آموختن گوش‌کردن یا سخن گفتن باشد. ممکن است اهمیت قایل شدن برای دیگران و یا اجازه دادن به دیگران برای توجه کردن به شما باشد. این دوره همیشه ترکیبی متغیر از درگیری‌ها و کشمکش‌هایی است که برای حرکت در جهتی که روح‌تان می‌خواهد سفر کنید، باید با آن مواجه شوید. سفر در جهتی که روح‌تان می‌خواهد حرکت کنید، همان خلق قدرت راستین یا به زبان دیگر رشد روحی است که با آگاهی احساسی آغاز می‌شود.

آگاهی احساسی، نخستین گام برای این است که بیاموزید چگونه تغذیه‌ای را که جهان در اختیار شما می‌گذارد، دریافت کنید. سیستم انرژی شما همیشه احساساتی را تولید می‌کند. هر یک از آن‌ها تازه و نو هستند حتی اگر شبیه به احساسات پیشین باشند. همان ترس یا عصبانیت یا حسادت برجای خود باقی نمی‌ماند، درست همان‌طور که آب در یک جای رودخانه ثابت نمی‌ماند. فرقی نمی‌کند چه مدت یک رودخانه را تماشا می‌کنید، هیچ‌گاه یک آب را دوباره نمی‌بینید.

ساختارهای پویایی که ترس، حسادت، خشم و ناامیدی شما را تولید می‌کند، بر جای خود باقی می‌مانند. تغییر آن‌ها، احساسات شما را تغییر می‌دهد. عمل کردن براساس احساسات‌تان - با فریاد کشیدن، گوشه‌گیری یا حمله‌ور شدن - تسلیم شدن به احساسات است. رها ساختنِ مهارِ احساسات، مانع تمرکز کردن شما بر سیستم انرژی‌تان می‌شود. آب همه جا هست، ولی شما یک قطره برای نوشیدن ندارید.

وقتی از احساسات خود برای آموختنِ این‌که چگونه سیستم انرژی‌تان، انرژی را مورد پردازش قرار می‌دهد استفاده می‌کنید، تغذیه‌ای را که جهان برای شما تدارک دیده است، فرو می‌برید. از احساسات خود یک گام فاصله می‌گیرید. تحریکاتی را که در بدن‌تان احساس می‌کنید مورد تجربه قرار می‌دهید و به افکارتان، توجه می‌کنید.

همه‌ی این‌ها، بخشی از روندی است که به رشد روحی شما کمک می‌کند. وقتی این روند را می‌پذیرید، آن را در آغوش گرفته و جهت آموختن آن‌چه نیاز به تغییر دارید به کار می‌بندید، تغذیه خود را از جهان دریافت می‌کنید. دیگر تسلی خاطر را در چیپس، غذاهای آماده یا شکلات نمی‌جویید. رژیم شما کامل است و به چیز بیشتری نیاز ندارید. غذایی که می‌خورید، دیگر جایگزینی برای تغذیه از سوی جهان نیست که روح‌تان خواستار آن است. خواسته‌ها و تمایلات شما از کربوهیدرات‌ها به زندگی کامل‌تر و غنی‌تر تغییر می‌کند. هیچ چیز را نمی‌توان با آن مقایسه کرد. پیتزا، کیک تولد، پای شکلاتی همه دوباره آن چیزی می‌شوند که همیشه بودند یعنی انرژی برای بدن شما و چیزی که در بشقاب قرار می گیرد.

مسأله بر سر اندازه‌ی بدن شما نیست. موضوع این است که چرا

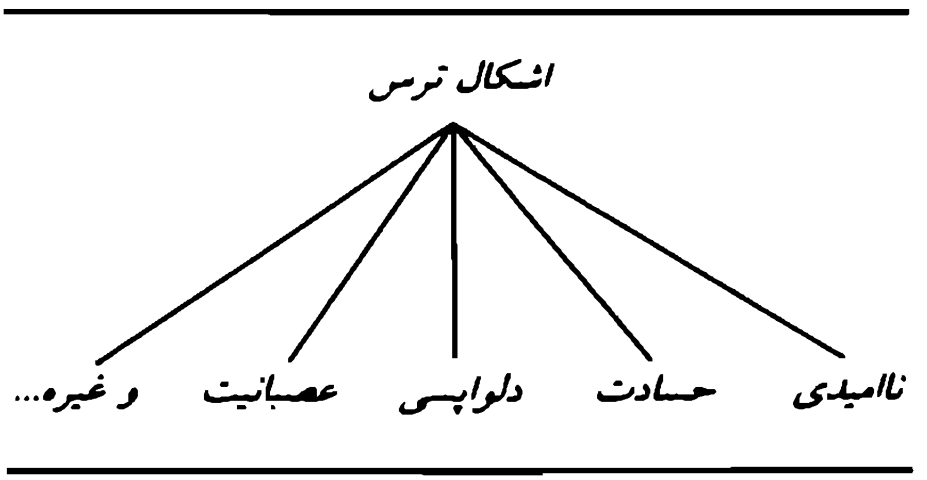
می‌خورید. وقتی برای رفع گرسنگی که با غذا بر طرف نخواهد شد، می‌خورید، بدن‌تان از آن‌چه لازم است بزرگتر می‌شود. بدن ایده‌آل وجود ندارد. تنها مسیر زندگی شما روی مدرسه زمین است که از زمان تولد تا لحظه‌ی مرگ در مقابل شما آشکار می‌شود. در طول راه تغذیه به وفور وجود دارد - هر تجربه یک تغذیه بالقوه است. ارزش قایل شدن برای هر تجربه و هر احساس، راهِ دریافتِ آن تغذیه است. وقتی احساسات خود را پس می‌زنید، تغذیه را رد می‌کنید. در حین این‌که می‌آموزید غذایی که جهان برای‌تان فراهم آورده دریافت کنید و در دریافت کردن آن مهارت پیدا می‌کنید، بدن شما شکلی به خود می‌گیرد که بیانگر تعادل آن است.

خوردن، عملی است مقدس. بازتابی است از جریان انرژی که در هر لحظه در سیستم انرژی شما جریان می‌یابد. وقتی عملکرد سیستم انرژی شما بهینه باشد - وقتی انرژی از تک‌تک مراکز انرژی در عشق و یقین آزاد شود - بدون تلاش و به شکلی مفید و مؤثر در مدرسه زمین حرکت می‌کنید. به طور طبیعی هماهنگی، همکاری، سهیم شدن و حرمت‌گزاری برای حیات می‌آفرینید. این تجربه‌ی قدرت راستین است.

خوردن عملی است مقدس

هر وقت چیزی می‌خورید یا می‌نوشید، به خود بگویید: «خوردن عملی است مقدس. من این غذا را می‌خورم تا بدنم را تغذیه کنم، نه این‌که تغذیه‌ای را که تنها جهان می‌تواند در اختیار من قرار دهد، رد کنم.»

وقتی انرژی، هریک از مراکز انرژی را در ترس و تردید ترک کند، توجه شما را به آفرینش احساسات دردناک جلب می کند. در اطراف مرکزی که انرژی در حال خروج در ترس و تردید از آن است، احساسات دردناکی را تجربه می‌کنید. افکار قضاوتگرانه‌ای را در ذهن می‌پرورانید و آن‌چه را که هست با آن‌چه فکر می‌کنید باید باشد، مقایسه می‌کنید. این تحریکات فیزیکی و افکار، همراه با هم، تجربه‌ی احساسات دردناک را شکل می‌دهند. احساساتی چون عصبانیت، ناامیدی، حسادت یا کینه‌توزی. همه‌ی این‌ها اشکال گوناگون ترس هستند. هر یک با ترک انرژی از سیستم انرژی شما در ترس و تردید پدید می‌آیند.

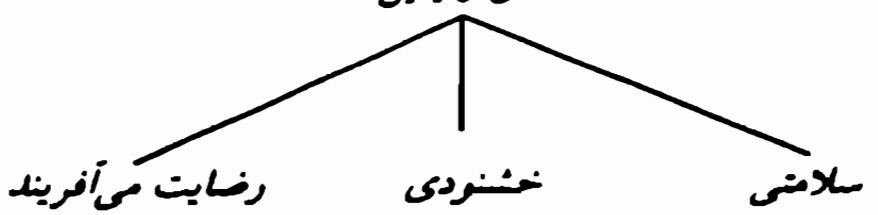


پادزهر احساسات دردناک، عشق و یقین است. تغییرِ شیوه‌ی آزاد شدن انرژی از سیستم انرژی شما از ترس و تردید به عشق و یقین، سفرِ شفابخشِ دگرگونیِ روحی شماست. این سفر برای هر فرد متفاوت است، ولی مقصد همه یکی است - آزادسازی آگاهانه و مداوم انرژی در شکل عشق و یقین به جای ترس و تردید. آزاد شدن انرژی در عشق و یقین، سلامتی، قناعت، خشنودی و شادی

می‌آفریند. رضایت و معنا را برای‌تان به ارمغان می‌آورد. سدهای میان شما و حیات‌تان را بر می‌دارد. این تجربه‌ی قدرت راستین است.

زندگی بر روی زمین، فرصتی است برای خلق و آفرینش قدرت راستین. نمایشی است شوق‌انگیز از مسؤولیت‌پذیریِ روحی که در آن هر تجربه، از خلال عملکرد سیستم انرژی شما، آن‌چه را میان شما و تجربه‌ی قدرت راستین می‌ایستد، دقیقاً نشان می‌دهد. احساسات دردناک شما، نشانه‌های راهنمایی شما هستند. توجه شما را به آن‌چه برای خلقِ زندگیِ همراه با قدرت راستین نیاز به تغییر آن دارید جلب می‌کند. زندگی که در آن شخصیت با روح، هم‌راستا شده است.

تنها پادزهر
برای
احساسات
دردناک
عشق و یقین
است
برای این‌که
عشق و یقین



وقتی احساسات خود را نادیده می‌گیرید، از این مجموعه‌ی پیچیده و نیرومند چشم می‌پوشید، ولی این مجموعه هرگز از شما

چشم‌پوشی نمی‌کند. فشار میان تلاش‌های شما برای نادیده گرفتن نشانه‌هایی که سیستم انرژی‌تان در اختیار شما می‌گذارد و جریانِ پیوسته‌ی این نشانه‌ها به سوی شما، منشاء هر اجبار، وسواس، فرورفتن در افکار یا اعمال و اعتیاد است.

کشش شما به سمت غذا و تکیه شما بر آن به منظور تسکین احساسات دردناک تلاشی است برای آفرینش زندگی سرشار از معنا و رضایت‌بخش که برای خلق آن متولد شده‌اید، ولی بدون انجام کارهای لازم. وهمی است از یک راه میان‌بر که شما را به سمت مشکلات و ناهنجاری‌های فیزیکی هدایت می‌کند. کار درونی را که انجام آن ضروری است به تأخیر می‌اندازد، ولی نیاز به انجام آن را رفع نمی‌کند.

احساسات من
بهترین دسرها
برای
روح
و
تن
من
هستند.

تا زمانی که این کار را انجام نداده‌اید، به آزاد کردن انرژی در ترس و تردید از سیستم انرژی خود ادامه خواهید داد. هر بار که

PersianPDF.com

چنین کنید، احساسی دردناک توجه شما را به آن‌چه مشغول انجامش هستید جلب می‌کند. احساسات شما و از جمله احساسات دردناک‌تان، دوستانی هستند که همراه هدایایی، نزد شما می‌آیند. هر هدیه توسط صنعتگری که بیش از خود شما درباره‌تان می‌داند، هنرمندانه ساخته شده است. به همین دلیل هر هدیه بسیار ارزشمند است. هر یک، هدیه‌ای است از دانستنی‌هایی درباره‌ی خودتان.

کدام یک بیشتر ارزش توجه شما را دارد: هدیه‌ای از دانستنی‌هایی درباره‌ی خودتان یا یک کلوچه‌ی دیگر؟

فصل بیست و نهم رابطه جنسی

سیستم انرژی شما، پیوسته اطلاعاتی در مورد این‌که چگونه در حال پردازش انرژی است، در اختیار شما می‌گذارد. آن اطلاعات، احساسات شما هستند. میل شدید برای رابطه جنسی راهی است برای بازداشتن این اطلاعات از آگاهی شما.

هر برهمکنشی، احساساتی را تولید می‌کند. وقتی تمرکز شما روی رابطه جنسی است، توانایی شما برای تجربه‌ی احساسات خود کاهش یافته یا از بین می‌رود. حتی هیجان و ترسی که یک رابطه‌ی جنسی بالقوه را همراهی می‌کنند در پشت پرده‌ای از اوهام پنهان شده‌اند که شما را از شخصی که نسبت به او در خود جاذبه‌ای احساس کرده‌اید جدا می‌سازد. این تجربه‌ی کنش جنسی اعتیاد گونه است. پیدا کردن یک شریک جنسی بالقوه با شراره‌های هیجان و ترسی نامتناسب با شرایط همراه است. آن شخص ممکن است یک ناشناس باشد یا کسی که مدت‌هاست او را ندیده‌اید. ناگهان با فکر برقراری ارتباط جنسی با او هیجان‌زده و هراسناک می‌شوید و هیجان

و ترسِ شما، به طرز غیرمنتظره و گاهی تکان‌دهنده‌ای، شدید هستند.

این نوع از جاذبه جنسی - کشش جنسی معتادگونه - دفاعی است در برابر آگاهی به دردناک‌ترین تجربه در مدرسه زمین یعنی تجربه‌ی بی‌قدرت بودن. ترسی است از دوست‌داشته‌نشدن و دوست‌داشتنی‌نبودن. ترس از پی بردن دیگران به کنه ذات شما به عنوان فردی نالایق و زشت و ترس از رد شدن و تنهایی. وقتی تمایلی برای احساس کردن آن‌ها وجود نداشته باشد، هر چه این احساسات نیرومندتر شوند، شهوت برقراری رابطه‌ی جنسی قوی‌تر می‌شود. جاذبه‌ی جنسیِ معتادگونه، نوعی عدم تمایل به تجربه کردنِ احساساتِ دردناک است.

"این نوع از جاذبه جنسی، تجربه‌ی بی‌قدرت بودن است."

معتاد به رابطه جنسی، فردی است دارای درد حاد که با احساس‌های مبتنی بر بی‌کفایتی از پای درآمده است. برخی از معتادان جنسی با نوعی نیاز برای خشنود کردن دیگران، کنترل می‌شوند. برخی رویاهای خشونت‌آمیز و خشم بسیار دارند. برخی دیگر در جست‌وجوی انتقام هستند و نمی‌توانند به آن دست یابند. آن‌ها رنجیده خاطر و تلخ هستند. درد هر فرد، بیانی است از زندگی یکتای

وی و تصمیماتی که اتخاذ کرده است، ولی درد هر فردی که در چنگال اعتیاد جنسی گرفتار آمده، بسیار عظیم است.

نمی‌تواند به آن درد دسترسی پیدا کند، مگر هنگامی که ناگهان در زندگی‌اش ظاهر می‌شود. او، آن درد را پس می‌زند، مگر هنگامی که ناامیدی و رنج مانند سیلابی به آگاهی او جاری می‌شود. زندگی آن‌ها دنباله‌ای است از فوران‌ها و سیلاب‌ها، که در خلال آن‌ها خود را آرزومند رابطه‌ی جنسی و در جست‌وجوی شرکای جنسی بالقوه می‌یابند. برخی افراد از روی خشم و ناامیدی عمل می‌کنند. بعضی به درون نمایشی از تجربیاتشان شیرجه می‌زنند، و دیگران می‌کوشند خود را نسبت به احساسات‌شان کرخ و بی‌حس نمایند.

آن‌ها نمی‌توانند از فکر رابطه‌ی جنسی آرام بگیرند. از یک برخورد به برخورد دیگر و از یک فکر به فکر دیگر می‌روند. هر تجربه‌ی جنسی تنها تسکینی موقتی از میل شدیدشان به همراه دارد و سپس آن میل به سرعت باز می‌گردد. هیچ مقدار از فعالیت‌های جنسی نمی‌توانند آن را ارضاء کنند. این به این خاطر است که شهوت آن‌ها به خاطر رابطه جنسی نیست بلکه برای چیزی است عمیق‌تر و مهم‌تر که دستیابی به آن بسیار دشوارتر است.

تجربیات جاذبه‌ی جنسی اعتیادگونه می‌توانند پیوسته و شدید باشند، در حالی که تمام افکار شما را اشغال کرده‌اند، یا می‌توانند به صورت پس زمینه در آگاهی شما باقی مانده و تنها با ظهور یک شریک جنسی بالقوه فعال شوند. معتاد جنسی به یک شریک بالقوه‌ی جنسی به چشم کسی نگاه می‌کند که پاسخ دشوارترین پرسش او را در دست دارد. به نظرش، او کسی است که می‌تواند جایگزین نیازش برای پر کردن زندگی خالی‌اش باشد. شریک

بالقوه‌ی جنسی در نظر او دارای کیفیاتی است که معتاد جنسی برای کامل کردن خود به آن‌ها نیاز دارد. معتاد جنسی در یک جست‌وجوی پایان ناپذیر برای ارضاء جنسی از شخصی به شخص دیگر می‌رود، هر بار به این امید که شریک بعدی مایه‌ی رستگاری و رهایی وی خواهد بود.

باز کردن اعتیاد جنسی

مرحله اول - انکار

«من شخصیتی خواستنی هستم.»
«شاید چیزی برای نگاه کردن وجود داشته باشد.»
«مشکلی نیست، ولی به هر حال اگر نگران آن هستید به آن نگاهی می‌اندازم.»

مرحله دوم - پذیرش

«چیزی آنجاست.»
«می‌تواند یک مشکل باشد.»
«خیلی خوب، ممکن است مشکلی وجود داشته باشد.»
«قبول،مشکل وجود دارد »

مرحله سوم - حرکت به سوی درمان

«من از کنترل خارج شده‌ام.»

تجربه‌ی کشش جنسی اعتیادگونه، پرچمی است نمایانگر میل و اشتیاق شدید به معنا، هدف و ارجمندی. این اشتیاق در پس میل شدید جنسی قرار گرفته است و محرک آن است. وقتی تشخیص داده نشود، برای افرادی که در چنین شرایط قرار دارند جاذبه‌ی جنسی مقاومت‌ناپذیری تولید می‌کند. ضعف به سوی ضعف کشیده

می‌شود. در حقیقت، هر یک به خاطر دردی درونی به سمت دیگری کشیده می‌شود و امیدوار است که او بتواند این درد را از زندگی‌اش بزداید. به همین خاطر است که روابط جنسی اعتیادگونه، هرگز ارضاءکننده نیستند. لحظاتِ کوتاهِ تسکینِ میل شدید جنسی وجود دارد، ولی این میل شدید، همیشه باز می‌گردد. این نخستین سرنخی است که نشان می‌دهد در یک جاذبه‌ی جنسی اعتیادگونه، چیزی بیشتر از رابطه‌ی جنسی دخالت دارد.

فردی که احساس بی‌قدرت بودن - وحشت‌زده، نخواستنی، دوست نداشتنی و بی‌ارزش بودن - می‌کند، یک رادار درونی دارد. این رادار هر اتاقی را که وی وارد می‌شود برای هدفی خاص جست‌وجو می‌کند. آن هدف ویژه، فرد دیگری است که همانند او احساس بی‌قدرت بودن می‌کند. وقتی چنین شخصی را یافت، احساس کشش جنسی می‌کند. به احساس بی‌قدرت بودن، وحشت‌زده بودن، نخواستنی بودن و دوست نداشتنی بودن خویش آگاه نیست. صرفاً احساس جاذبه جنسی می‌کند. اطمینان دارد شخصی که در برابرش قرار گرفته، جاذبه‌ی جنسی او را برانگیخته است. با این حال، چیزی بسیار متفاوت درون او تحریک شده است؛ نیاز برای استفاده از دیگری برای تسکینِ دردِ احساسِ ترس، نخواستنی بودن، بی‌ارزش بودن و سایر تجربیاتِ شکنجه‌آورِ بی‌قدرتی، حتی فقط برای یک لحظه.

نمی‌فهمد شخصی که به سوی او جذب شده، در واقع همتای خود اوست. نمی‌تواند ببیند که او نیز دنبال کسی می‌گردد که به همین منظور از او استفاده کند. نمی‌تواند نیاز به بهره‌کشی و استثمار دیگری را در خود مشاهده کند، بنابراین، نمی‌تواند آن را در دیگری نیز ببیند.

هدف دیگری قرار می‌گیرد، همان‌طور که دیگری هدف او قرار گرفته است. علاقه‌ی دیگری به او، بیش از علاقه‌ی او به دیگری نیست.

اگر می‌توانستند همه چیز را واضح ببینند، هر دو کنار می‌کشیدند. این‌که بفهمید کسی که با او هستید برای شما ارزشی ندارد یک چیز است و این‌که بفهمید برای کسی که با او هستید بی‌ارزش هستید، چیز دیگر. علاقه‌اش به او محدود به ارضای موقتی شهوتش است. نمی‌تواند ببیند که علاقه‌ی طرف مقابل به او نیز، عیناً به همین صورت است. همین‌طور که او برایش قابل تعویض است، او نیز برای طرف مقابل به راحتی قابل جایگزینی است. هر دو از یکدیگر استفاده می‌کنند تا احساس ارزشمند بودن داشته باشند. این ساختار پویایی است که در زیر هر جاذبه‌ی جنسی اعتیادگونه قرار گرفته. هسته‌ی مرکزیِ جنبه‌ی منفیِ انسانیت است. تجربه‌ی آن، همان‌قدر زشت است که دیدن آن.

کشش جنسی اعتیادگونه موجب می‌شود پورنوگرافی برای فرد جاذبه‌ی بسیاری داشته باشد. تصاویر افرادی که سرگرم روابط جنسی هستند، در غیاب روابط جنسی، جایگزین آن می‌شوند. انرژیِ استثمار و بهره‌کشی در هر دو مورد یکسان است. هیچ علاقه‌ای به تلاش‌ها، ترس‌ها، حساسیت‌ها و لذت‌های دیگری وجود ندارد. پیچیدگی و دشواری‌های زندگی انسانی، نادیده گرفته می‌شود. هیچ درگیری احساسی وجود ندارد. همه‌ی توجه بر ارضاء یک میل شدیدو بر دیگران به عنوان وسیله‌ی ارضاء آن متمرکز شده است.

هر چه دردِ ترس، بی‌ارزش بودن و احساسِ دوست نداشتنی بودن داشتن، بیشتر می‌شود، فشارِ نیاز برای برقراری رابطه‌ی

جنسی افزایش می‌یابد. وقتی این درد از میان می‌رود، فشار میل شدید جنسی کاهش می‌یابد، یا موقتاً ناپدید می‌شود. وقتی فرد مجدداً تحت فشار قرار گیرد، دوباره باز می‌گردد. این مسأله هم در مورد زوج‌های متأهل و هم در مورد افراد مجرد صادق است. وقتی مشکلات احساسی اوج می‌گیرد، دیگران برایش جاذبه‌ی جنسی پیدا می‌کنند. این دیگران همیشه کسانی هستند که به همین اندازه بی‌قدرت هستند. وقتی هدف، بهره‌کشی از دیگری باشد، کششی که در خود احساس می‌کنید، کشش جنسی اعتیادگونه است. چیزی مردانه، زنانه یا به هر شکل سالم در کار نیست.

کشش جنسیِ اعتیادگونه، یک نشانه است. احساسات دردناک، علت این نشانه هستند. یک معتاد جنسی از سوی افراد کامل و دارای امنیت احساسی، طرد می‌شود. نمی‌تواند در آن‌ها، چیزی را که نیاز دارد، یعنی ضعفی که بر آن اساس شکار خویش را آغاز کند، بیابد. هر بر هم کنش جنسیِ معتادگونه، از جمله رابطه‌ی جنسیِ معتادگونه میان زوج‌های ازدواج کرده، با نیاز برای تجربه‌ی قدرت، ارزشمندی و ارزش شخصی، هر چند برای مدتی کوتاه، برانگیخته می‌شود. نیاز به ارزش شخصی و احترام قایل شدن برای خویش، جاذبه‌ی جنسیِ اعتیادگونه و اوهام همراه آن را خلق می‌کند.

جاذبه‌ی جنسی، واقعی و نیرومند است، اما چیزی که در زیر آن قرار گرفته اهمیت دارد. تمرکز بر جاذبه‌ی جنسی اعتیادگونه، با سرسپردن به آن یا مقاومت در برابر آن، مانع دسترسی به آن مسأله مهم می‌شود. آن‌چه اهمیت دارد، احساسات دردناکی است که توجه شما را فرا می‌خوانند. تا زمانی که به آن‌ها پرداخته نشود اضطرارها و اجبارهای جنسی به جای خود باقی می‌مانند.

جاذبه‌ی جنسی اعتیادگونه، هیچ‌گاه نسبت به فرد دیگری نیست. بلکه نسبت به تصویری است که از شخص دیگر در ذهن نگه می‌دارید. تصور می‌کنید که او به خاطر قابلیت‌های تحسین برانگیزتان، جذب شما شده است. تصور می‌کنید خواستنی، سکسی و جذاب هستید. تصور می‌کنید کسی که جذب او شده‌اید شما را بر عرش می‌نهد و شما در آن جایگاه احساس خوبی خواهید داشت. هیچ‌یک از این‌ها صحیح نیست. کسی که جذب او شده‌اید بیش از احترام و ارزشی که شما برای او قائلید برای شما ارزش و احترام قایل نیست.

اگر این کیفیت‌ها را در خود تصور نکنید، آن‌ها را در طرف مقابل مجسم می‌کنید. تصور می‌کنید او خواستنی، سکسی و جذاب است. او را در جایگاه رفیعی قرار می‌دهید و با انجام این کار احساس امنیت می‌کنید. این نیز صحیح نیست. کسی که به سوی او جذب شده‌اید برای خودش بیشتر از احترام و ارزشی که شما برای خودتان قائلید، ارزش و احترام قایل نیست.

به همین علت است که روابط جنسیِ اعتیادگونه مانع صمیمیت هستند، حتی اگر به نظر صمیمی برسند. چگونه ممکن است صمیمیت وجود داشته باشد، هنگامی که طرفین یکدیگر را استثمار می‌کنند؟ چگونه ممکن است یکی از آن‌ها نسبت به دیگری حساس باشد، آنچه برایش مهم است با دیگری شریک شود، احساسات‌شان را مورد مطالعه و بررسی قرار دهد و دیگری را گرامی بدارد؟

آن‌ها نمی‌توانند، به این دلیل که روابط جنسیِ اعتیادگونه، برخوردهایی هستند که در آن هر یک از طرفین برای دیگری اهمیت

قابل نیست. ارتباط جنسی اعتیادگونه، عرصه‌ای است عاری از یکدلی و محبت برای هر یک از طرفین؛ شریک جنسی‌اش قابل تعویض با هر شریک جنسی دیگر است. هر یک افیونی است برای دیگری، مانند الکل برای یک فرد الکلی و هروئین برای یک هروئینی. هر معتاد جنسی، هم شکارچی است و هم شکار، هم اغوا گر است و هم اغواشونده. هر یک از دیگری تغذیه می‌کند.

دیدن اعتیاد جنسی در خود، بسیار دشوار است. هر چه احساسات نهفته در زیر این اعتیاد دردناک‌تر باشند، کشف این اعتیاد دشوارتر خواهد بود. اعتیاد جنسی، شایع‌ترین نوع اعتیاد در تجربه‌ی بشری است. هر انگیزش برای ارضای یک میل شدید با استثمار فردِ دیگر، برخواسته از شهوتی عمیق‌تر و نیرومندتر است؛ شهوتِ گذرانِ زندگیِ رضایت‌بخش، سرشار از معنا و مقصود. بی‌پاسخ گذاشتن این خواهش، سرمنشاء هر احساسِ دردناک است.

کسی که یک زندگی رضایت‌بخش و پرمعنا را می‌گذراند، به‌وسیله ترس‌ها و حساسیت‌ها آزار نمی‌بیند. نیازی به دفاع از خود و عیب‌جویی از دیگران ندارد. نیازمند تحسین دیگران نیست و برای تحسین کردن دیگران، احساس نیاز نمی‌کند. خلاقیت او در زمان حال قرار گرفته است. از زندگی‌اش نه هیجان‌زده است و نه هراسناک. هر چه می‌کند و می‌گوید مناسب و بجاست. روزهایش سرشار است از شادی حتی هنگامی که تجربیات دشواری روی می‌دهد. شب‌هایش آرام و آسوده و انرژی‌بخش است. این تجربه‌ی قدرت راستین است.

احساسات دردناک علتی دارند. علت آن‌ها درونی است و نه بیرونی. پرهیز از احساسات دردناک، مانعِ شناسایی علت آن‌ها

احساسات و اعتیاد جنسی

اگر احساس می‌کنید اعتیاد جنسی دارید و می‌خواهید ریشه‌ی این اعتیاد را بیابید، بسیار مهم است که نسبت به خود آرام و شکیبا باشید.

آخرین باری را که احساس کردید از نظر جنسی جذب کسی شده‌اید به خاطر آورید. به یاد آورید چه احساسی داشتید، مثلاً هیجان به خاطر فکر برقراری رابطه جنسی با او. آیا به علاوه، بر ترس خود نیز آگاه بودید؟

در همان زمان باقی بمانید. سیستم انرژی خود را یک بار جست‌وجو کنید. چه حس می‌کنید؟ و در کجا؟ چه افکاری تحریکات فیزیکی شما را همراهی می‌کنند؟

بار دیگر که فردی را ملاقات کردید که نسبت به او احساس جاذبه جنسی داشتید، از هیجان و ترسی که درباره‌ی برقراری رابطه جنسی با آن شخص حس می‌کنید عمیق‌تر بروید. سیستم انرژی خود را جست‌وجو کنید. به خود اجازه دهید تا جذب شدن به آن فرد را احساس کنید. همچنین به خود اجازه دهید به جای عمل کردن از روی آن، چیزی را که در زیر آن نهفته است احساس کنید.

می‌شود. بدون آگاهی به علت‌های آن، نمی‌توان آن علت‌ها را تغییر داد و به این ترتیب، احساسات دردناک بر سر جای خود باقی می‌مانند. **درک ارتباط میان تجربه‌ی جاذبه‌ی جنسی اعتیادگونه و پرهیز از احساسات دردناک، گامی است مهم در درمان اعتیاد جنسی.** این رابطه‌ای است که برای درمانِ دردِ احساسیِ نهفته در زیر هر جاذبه جنسیِ اعتیادگونه باید عمیقاً مورد بررسی قرار گیرد. تنها گزینه به جای برقراری این رابطه و شناسایی آن، این است که باز هم به دنبال روابط جنسی اعتیادگونه برویم و احساسات نهفته در زیر آن را دفن شده رها کنیم.

دفن احساسات دردناک مانند دفن دینامیت است. سرانجام

منفجر خواهند شد. احساسات نهفته در زیر جاذبه‌های جنسی اعتیادگونه، دردناک هستند. آن‌ها عصبانیت، خشم، ناامیدی، حسادت، کینه‌توزی و هر صورت دیگری از ترس هستند. هر یک گلی است متفاوت از دیگری، بر روی یک گیاه. ریشه‌ی این گیاه ترس است، همان تجربه‌ی بی‌قدرت بودن.

صمیمیتِ جنسیِ عاشقانه، ساختارپویایی است متفاوت. تجلیِ اهمیت قایل شدن برای یکدیگر و گرامی داشتن است. دادنِ دو طرفه است و نه گرفتنِ دو طرفه. عرصه ای است که در آن هر فرد، به‌جای استثمار دیگری، او را رشد می‌دهد. در صمیمیتِ جنسیِ عاشقانه، شریک‌های جنسی قابل تعویض نیستند. پیشینه، امیال، کشاکش‌ها و لذت‌های آن‌ها یکتا است. یکدیگر را می‌شناسند و برای هم اهمیت قائلند. هم‌درد یکدیگر هستند. به یکدیگر علاقه دارند. از صمیمیت فیزیکی برای عمق بخشیدن به صمیمیتِ احساسی‌شان بهره می‌جویند. با هم می‌خندند. به آن‌چه احساس می‌کنند، توجه می‌کنند. ملزم و متعهد به رشد کردن در کنار یکدیگر هستند. روابط جنسیِ آن‌ها برای‌شان مقدس است. هرکدام نیز برای دیگری مقدس است.

برقراری ارتباط جنسی، بدون عمق بخشیدن به ارتباطِ احساسی میان طرفین، غیر ممکن است. این عمق بخشیدنِ احساسی، جایی برای حضور در روابط جنسی اعتیادگونه ندارد. وقتی حضور نداشته باشد، درنهایت به تولید نارسایی‌های روانشناختی و فیزیکی می‌انجامد که آن‌ها هم به نوبه‌ی خود به انباشتِ احساسات دردناکی کمک می‌کنند که جاذبه جنسی اعتیادگونه را تولید خواهندکرد.

هر جاذبه جنسی اعتیادگونه و یا به عبارتی هر جهش ناگهانی هیجان و ترس، نسبت به شخصی که او را نمی‌شناسید، یا با کسی که

تمایل به عمق بخشیدن به روابط احساسی‌تان با او ندارید، یا کسی که پیشینه، ترس‌ها، آرزوها، لذت‌ها و تلاش‌هایش توجه شما را به خود جلب نمی‌کند، یا کسی که عمیقاً برای او اهمیت قایل نیستید، پروازی است برای فرار از تجربه احساسات دردناک. حتی هنگامی که شریک‌های جنسی متأهل براساس روابط جنسی اعتیادگونه با هم می‌آمیزند آن‌ها نیز در حال گریز از تجربه کردن احساسات دردناک هستند.

هر جاذبه جنسی اعتیادگونه، مقاومتی است در برابر آگاهی احساسی.

بخش سوم

موضوعات رایج

فصل سی‌ام منازعه بر سر قدرت

درگیری‌هایی که بر سر قدرت صورت می‌گیرد، عتیقه‌جاتی در حال ساخته شدن هستند. رفته رفته تاریخ‌دار و کهنه می‌شوند و سرانجام منسوخ خواهند شد. تفاوت میان منازعات بر سر قدرت و اشیاء عتیقه این است که عتیقه‌جات با گذشت زمان ارزشمندتر می‌شوند، در صورتی که منازعات بر سر قدرت، این‌گونه نیستند. سرانجام به وضوح، آن طور که هستند دیده خواهند شد. یعنی مصنوعاتی از تکاملِ گذشته‌ی بشر که دیگر سودمند نیستند.

وقتی ساختمان جدیدی ساخته می‌شود، حفاری‌ها در منطقه‌ی ساختمان باعث بیرون آمدن لوله‌های زنگ زده، میخ‌های کج شده، شیشه‌های شکسته و پایه‌های ساختمانی که مدت‌هاپیش ساخته شده بود، از زمین می‌شود. اکنون زمین برای آگاهی جدیدی از زمین در حال شکافتن است. وقتی این ساختمان کامل شود، جایگزین تمام چیزهایی می‌شود که در آن محل قرار گرفته بودند. نوع جدیدی از

بشر در حال متولد شدن است، به همراه آگاهی جدیدی که در حال تغییر تمامی جلوه‌های تجربه‌ی بشری است.

منازعه بر سر قدرت، برجسته‌ترین ویژگی تجربه‌ی بشر، یعنی عناصر برجسته در پهنه‌ی زمین است. تاریخ بشر، شرح وقایعی است از منازعات بر سر قدرت میان افراد، قبایل، نژادها، مذاهب، جنسیت‌ها و ملت‌ها. هر کشور و فرهنگی، برای خود داستان‌هایی از منازعات و کشمکش‌ها با کشورها و فرهنگ‌های دیگر دارد. هر همسایه‌ی آن‌ها نیز داستان‌های مشابهی دارد. هر منازعه بر سر قدرت تجلی دریافتی است که در حال حاضر، تجربه بشر براساس آن بنا شده است. آن دریافت، ادراک قدرت به مثابه توانایی اداره و کنترل است.

ملت‌ها به همان دلیل با هم می‌جنگند که کودکان با هم دعوا می‌کنند. آن‌ها به دنبال کنترل هستند. قابیل هابیل را به همان دلیلی کشت که هر قتلی بر آن اساس روی می‌دهد، یعنی نیاز برای کنترل. گرفتن زندگی یک فرد نهایتِ تجلیِ ساختاری است که در زیر هر مشاجره و کشمکش نهفته است، چه این مشاجره و نزاع میان والدین، کودکان، همکلاسی‌ها باشد یا میان همکاران. در هر صورت تلاشی است برای اداره کردن و کنترل.

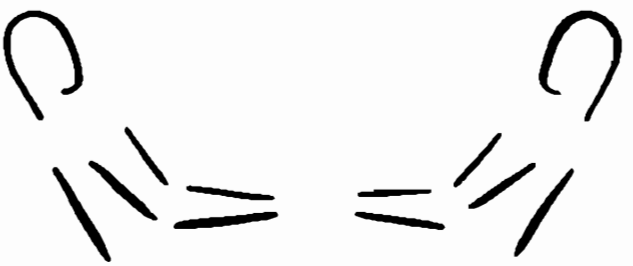
تقلا برای اداره و کنترلِ آنچه بیرونی به نظر می‌رسد، از جمله مردم دیگر، تلاش برای دستیابی به قدرت بیرونی است. خلق قدرت بیرونی، گونه‌های بشر را تا کنون زنده نگه داشته و به آن‌ها اجازه شکوفایی و پیشرفت داده است. سبب به وجود آمدن سرپناه، کشاورزی، علوم تجربی و فضاپیما شده است. هر چیزی که به صورت طبیعی روی نمی‌دهد، محصولی است از قدرت خارجی؛ مثلاً این کتاب، صندلی‌ای که هم اکنون روی آن نشسته‌اید، خودرویی که

شما را جابجا می‌کند، تلفنی که شما را با دیگران مرتبط می‌سازد و لباس‌هایی که می‌پوشید.

تا کنون، داستان تکامل بشر و داستان تلاش برای دست یافتن به قدرت خارجی، یکی بوده است. این داستان، ماجرایی باشکوه بوده است، مگر در مواقعی که بدون حرمت‌گزاردن، به دنبال قدرت بیرونی بوده‌ایم. این، سرمنشاء هر نوع خشونت در تجربه‌ی بشر است. تلاش برای دستیابی به قدرت خارجی بدون حرمت‌گزاردن، مسبب هر نزاع، بی‌رحمی و احساس دردناک است.

حرمت‌گزاردن، یعنی گرامی داشتن هر آن‌چه مقدس است. ادراکی است منزه. نگاه کردن ورای پوسته و شکل، و دیدن جوهر است. ارزشمند دانستنِ هر چیز است به خاطر آن‌چه که هست. حرمت‌گزاردن، گرامی‌داشتنِ حیات در تمامی اشکال آن و ادراکِ این است که چیزی جز حیات وجود ندارد.

تلاش برای دستیابی به قدرت خارجی بدون حرمت‌گزاردن، زمین را ویران کرده، فرهنگ‌ها را به تباهی کشانده، کودکان را دچار قحطی و گرسنگی کرده و ما را در محاصره وحشی‌گری قرار داده است. **تلاش برای دستیابی قدرت خارجی بدون حرمت‌گزاردن یک چیز را تولید می‌کند: منازعه بر سر قدرت.**



"تلاش برای دستیابی قدرت خارجی بدون حرمت‌گزاردن یک چیز را تولید می‌کند، منازعه بر سر قدرت."

اکنون، جست‌وجوی قدرت خارجی، چه همراه با حرمت باشد و چه بدون آن، منجر به خشونت و ویرانی می‌شود. ابزاری است تکاملی که دیگر به کار نمی‌آید. داروی اشتباهی است و دیگر کسی نمی‌تواند آن را به دارویی صحیح تبدیل کند. ادراکِ قدرت به عنوان توانایی اداره و کنترل، دریافتی منفی نیست، درست همان‌طور که تکامل الکتریسیته، شمع را به چیزی منفی مبدل نکرد. فقط منسوخ شده است. در حال حاضر این ادراکِ منسوخ شده به هر صورت زیانبار است.

استفاده از شمع به جای چراغ، ناکارآمد است. نیروی شمع قادر به برآورده ساختن نیاز جوامع با فن‌آوری پیشرفته نیست. جست‌وجوی قدرت خارجی، بیش از ناکارآمد بودن است. کاری است خطرناک. تلاش برای دستیابی به قدرت خارجی دیگر گزینه‌ای سازگار با بقای انسانیت نیست. حتی جست‌وجوی قدرت خارجی همراه با حرمت‌گزاردن نیز، دیگر یک گزینه نیست. تلاش برای دستیابی به قدرت خارجی، هیچ آینده‌ای ندارد، همین طور هر رابطه یا ساختار اجتماعی که براساس آن بنا شده باشد.

هیچ پی‌آمد سازنده‌ای نمی‌تواند از منازعه بر سر قدرت حاصل شود، زیرا ادراک قدرت به عنوان توانایی و کنترل، دیگر به تکامل بشر خدمت نمی‌کند. این ادراک در زیر هر منازعه‌ی قدرت قرار گرفته است.

احتکار، رقابت، نزاع و بهره‌کشی، پی‌آمدهای تلاش برای دستیابی به قدرت خارجی بدون حرمت‌گزاردن هستند. **در منازعه بر سر قدرت، تمایل شما برای اداره و کنترلِ دیگران، با تمایل آن‌ها برای اداره و کنترل شما در تعارض قرار می‌گیرد.** ممکن است به

نظر برسد مسأله این است که حق با چه کسی است چه کسی درست عمل می‌کند و چه کسی غلط یا کدام فکر درست است و کدامیک نادرست. ولی هیچ‌گاه چنین نیست. همیشه مسأله، قدرت خارجی است. قدرت خارجی می‌تواند به‌دست آید و از دست برود، درست همانند بردن و باختن در انتخابات، یا بالا و پایین شدن سهام در بازار بورس، هر انتخابات، یک منازعه بر سر قدرت است - توانایی اداره و کنترل. هر رقابت یک منازعه بر سر قدرت است. تجارتی که بازار بیشتری تصاحب می‌کند، قدرت خارجی بیشتری کسب می‌کند - توانایی اداره و کنترل بیشتری به‌دست می‌آورد.

هر مسابقه تنیس، گلف و بولینگ وقتی هدف بردن باشد یک منازعه قدرت است. هر بازی فوتبال، بیس‌بال و بسکتبال وقتی تنها پیروزی می‌تواند به برنده ارزش دهد و هر شکست درد را به همراه دارد یک منازعه بر سر قدرت است. تلاش برای اداره و کنترل جهت به‌دست آوردن احساس ارزشمندی، شایستگی، مورد تحسین بودن و دوست داشتنی بودنِ بیشتر، تلاش برای دستیابی به قدرت خارجی است. تلاش برای صرفِ نهایتِ توان برای حصول لذت، با استفاده ازتمام آن‌چه برای یاری رساندن در اختیار دارید، تجربه‌ای است رضایت‌بخش که به نتیجه وابسته نیست. **وقتی نتیجه برای شما مهم‌تر از خودِ عمل باشد، شما در منازعه بر سر قدرت هستید.**

انسان‌های دارای قدرت راستین هم، در خانه زندگی می‌کنند، می‌خورند و لباس می‌پوشند، ولی از خانه‌ها یا لباس‌های خود یا فناوری برای این‌که به خود احساس امنیت و ارزشمندی بیشتری نسبت به مردم دیگر یا انواع دیگر حیات بدهند استفاده نمی‌کنند. آن‌ها همه چیز را جهت خلق هماهنگی، همکاری، سهیم شدن و

حرمت‌نهادن به زندگی به کار می‌برند. این‌ها اهداف روح شما هستند.

خواندن کتاب‌ها و استفاده از کامپیوترها برای یاری رساندن به حیات، و نه بهره‌کشی از آن، تلاش برای دستیابی به قدرت راستین است. همکاری برای ایجاد هماهنگی و نه تضاد، جست‌وجو کردن قدرت راستین است. تولید غذا برای سهیم شدن و نه برای بقا، تلاش برای دست یافتن به قدرت راستین است.

آیا شما درگیر منازعه بر سرِ قدرت هستید؟

از کجا می‌فهمید درگیر منازعه قدرت هستید یا نه؟
این سؤال‌ها را از خود بپرسید:

آیا احساس می‌کنم درست عمل می‌کنم؟

آیا مطمئن هستم که دیگری در اشتباه است؟

آیا احساس می‌کنم مورد آسیب واقع شده‌ام؟

آیا احساس عصبانیت می‌کنم؟

آیا ناشکیبا هستم؟

آیا دیگران را ملامت می‌کنم؟

آیا احساس می‌کنم از دیگری دور هستم؟

آیا وابسته به نتیجه‌ی چیزی هستم؟

آیا می‌خواهم برنده شوم؟

اگر پاسخ شما به یکی از این پرسش‌ها بله است، شما درگیر منازعه قدرت هستید.

درگیری‌ها بر سر قدرت، به این علت روی می‌دهند که طرفین، احساس بی‌قدرت بودن می‌کنند و تلاش برای دستیابی به قدرت بیرونی را بر می‌گزینند. منازعه بر سر قدرت تنها می‌تواند میان افرادی که در پی قدرت خارجی هستند، روی دهد. آن‌ها می‌خواهند یکدیگر را کنترل کنند. آن‌ها درد می‌کشند. آن درد، درد بی قدرت بودن است. به جای تجربه کردن آن درد، در تلاش برای دوباره چیدن جهان، به بیرون روی می‌آورند. لاغرتر، ثروتمندتر، تحصیل‌کرده‌تر یا ماهرتر می‌شوند. ازدواج می‌کنند یا طلاق می‌گیرند. موهایشان را کوتاه یا بلند می‌کنند، می‌بافند یا صاف می‌کنند. بسته به این‌که برای آفرینش قدرت خارجی چگونه تعلیم گرفته باشند، لبخند می‌زنند، می‌گریند، گوشه‌گیری می‌کنند یا خشم می‌گیرند.

درد بی قدرت بودن، نتیجه‌ی خروج انرژی از سیستم انرژی شما در ترس و تردید است. شما می‌توانید از روی دردهای فیزیکی که در مجاورت مراکز خاصی در سیستم انرژی‌تان روی می‌دهد، ترس‌ها و تردیدهای خود را شناسایی کنید. درد فیزیکی در مجاورت شبکه خورشیدی شما (مرکز سوم) بوسیله‌ی ترس از این‌که نمی‌توانید آن‌چه نیاز دارید برای خود تهیه کنید، از خود دفاع نمایید یا کاری که لازم دارید انجام دهید، به‌وجود می‌آید. دردهای فیزیکی در سینه شما (مرکز چهارم) وقتی روی می‌دهد که می‌ترسید نتوانید دوست بدارید یا دوست داشته شوید. شما مزاحم جریان عشق به درون خود و به خارج از خود می‌شوید. سختی و سفتی در گلو یا مشکل در آن ناحیه، به شما می‌گوید که از بیان و ابراز خود در هراس هستید و به همین ترتیب، هر مرکز هنگامی که انرژی در ترس و تردید آن را ترک می‌کند، تحریکات ویژه‌ای تولید می‌کند. همه‌ی آن‌ها دردناک هستند.

متوقف کردن تقلا

به آخرین باری که با دوست، همکار، یک عضو خانواده یا یک غریبه درگیر منازعه بر سر قدرت بودید بیاندیشید. تصویر آن را روشن و شفاف در ذهن بیاورید. آنقدر درباره‌اش فکر کنید تا احساسی که آن موقع داشتید به شما دست دهد. به خود اجازه دهید تا تحریکات فیزیکی و محل آن‌ها را احساس کنید. در حالی که این تحریکات را احساس می‌کنید، چه افکاری در ذهن شما وجود دارد؟

دفعه‌ی بعد که خود را درگیر یک منازعه بر سر قدرت یافتید، همین کار را بکنید. کمی دست‌نگه‌دارید تا بتوانید به احساسات خود و محل قرار گرفتن آن‌ها توجه کنید. به افکار خود نیز دقت کنید. به خود اجازه دهید تا به این تحریکات فیزیکی و محل قرار گرفتن آن‌ها بیشتر علاقه‌مند باشید تا به منازعه بر سر قدرت.

هر شاگرد در مدرسه‌ی زمین، مسیری یکتا را می‌پیماید. همه ترس‌هایی برای روبه‌رو شدن و تردیدهایی برای مبارزه با آن‌ها دارند. منازعه بر سر قدرت راهی است برای پرهیز از ترس‌ها و مبارزات. راه را بر آگاهی احساسی می‌بندد. فرد دردمند به جای تجربه کردن تحریکات دردناک در بدنش، عصبانی می‌شود. احساس تحقیر شدن می‌کند. خود را بر انجام هر کاری محق می‌داند. عکس‌العملِ حق به جانبِ او هر چه که باشد، تلاشی است برای اداره کردن و کنترل به جای تجربه کردن احساس دردناک، در نتیجه یک مشاجره، مسابقه یا جنگ آغاز می‌شود. این ساختارِ پویا برای افراد و اجتماعات، یکسان است. همیشه، تلاش برای دستیابی به قدرت خارجی، کوششی است برای پرهیز از درد.

"هر شاگرد در مدرسه‌ی زمین، مسیری یکتا را می‌پیماید."

نگاه به درون به جای بیرون، پیدا کردن منبع درد و تغییر دادن و تبدیل آن به منبعی از قدرشناسی، تلاش برای دستیابی به قدرت راستین است. قدرت راستین، هم راستا شدن شخصیت با روح است. **خلق قدرت راستین، یعنی به‌کار بستن اراده برای تغییر زندگی خود و نه زندگی دیگران.** یعنی تشخیص دهید که شما در روی زمین هدفی دارید، آن را بیابید و آن را زندگی کنید.

درگیری بر سر قدرت، هر یک از طرفین را از آگاهی به آن‌چه برای شفای دردِ بی‌قدرتی ضروری است، دور می‌کند. منازعات بر سر قدرت، تلاش‌هایی هستند، برای احساس قدرت کردن با برتری جستن بر دیگری، حتی برای یک لحظه.

وقتی تصمیم قاطع می‌گیرید تا بجای ناسازگاری هماهنگی، به جای احتکار سهیم شدن، به جای رقابت همکاری و به جای بهره‌کشی از حیات حرمت - مقاصد روح‌تان را – بیافرینید، وقوع منازعات قدرت غیر ممکن است. خلق این اهداف با تجربه کردنِ احساساتِ دردناکی که مولدِ درگیری بر سر قدرت هستند، آغاز می‌شود.

این همان آگاهی احساسی است. هر منازعه بر سر قدرت، پروازی است به دور از آگاهی احساسی. عصبانیت، خشم، حسادت، کینه‌توزی و ترس آن‌قدر دردناک هستند که به جای تجربه کردن آن‌ها فریاد می‌کشید، متهم می‌کنید، ملامت می‌کنید یا گوشه‌گیری اتخاذ می‌کنید تا بتوانید دیگری را اداره و کنترل کنید. هر یک از طرفین در منازعه قدرت، وحشت‌زده و آسیب دیده است. سرباز زدن از تجربه‌ی آن ترس یا درد به درگیری دوام می‌بخشد. یک درگیری بر سر قدرت، روندِ نادیده گرفتنِ احساسات دردناک است.

همان‌طور که انسان‌های بسیاری وجود دارند که نزاع می‌کنند، راه‌های بسیاری نیز برای کشمکش بر سر قدرت خارجی موجود است. برخی فریاد می‌کشند یا جیغ می‌زنند و برخی افسرده شده، به فکر فرو می‌روند. برخی لجبازی می‌کنند و بعضی پشت سر دیگران حرف می زنند. برخی از نظر احساسی، انزوا پیشه می‌کنند در حالی که بعضی محبت خویش را دریغ می‌کنند. برخی لبخند می‌زنند و دیگران می‌گریند.

همه فاصله ایجاد می‌کنند. منازعه بر سر قدرت به رفتار وابسته نیست. به اراده بستگی دارد. تصمیم بر اداره و کنترل وقتی با تصمیمی مشابه خود در دیگری مواجه می‌شود، منازعه بر سر قدرت را ایجاد می‌نماید. **وقتی انرژیِ خود را در منازعه بر سر قدرت باز پس می‌گیرند، منازعه فروکش می‌کند.** نمی‌تواند بدون تصمیمِ شما بر اداره و کنترل ادامه پیدا کند. وقتی نیت شما، مشاهده و بررسی روند فرایندهای درونی‌تان باشد، همه چیز تغییر می‌کند. انرژی خود را از منازعه عقب می‌کشید. توجه شما معطوف به احساسات‌تان می‌شود.

PersianPDF.com

وقتی هدف شما درمان درد درونی خود که نیاز به کنترل و اداره را ایجاد می‌کند، باشد، دیگر علاقه‌ای به اداره و کنترل نخواهید داشت. این راه مبارزه با محرک‌های حق به جانب بودن، قوی‌تر بودن، زرنگ‌تر بودن یا پر زرق و برق‌تر بودن است. **وقتی عزم خود را از برنده شدن به آموختن درباره‌ی خود تغییر می‌دهید، منازعات قدرت جذابیت‌شان را برای شما از دست می‌دهند.** خود آگاهی اهمیت پیدا می‌کند. صمیمیت، هدف می‌شود.

منازعه قدرت در برابر صمیمیت

منازعه قدرت	صمیمیت
از نظر احساسی بسته	حساس
خود را حق به جانب پنداشتن	مهربان
دور خود حصار می‌کشد	قلبی گشوده دارد
کنترل کردن	همکاری
بردن به هر قیمتی	برنده- برنده
تملک طلب	سهیم شدن
دیگران را ملامت می‌کند	خود را مسؤول می‌داند
از درد اجتناب می‌کند	می‌خواهد شفا پیدا کند
در برابر ترس مقاومت می‌کند	با ترس روبه‌رو می‌شود
خودخواه	خودآگاه
در جست‌وجوی قدرت خارجی	درجست‌وجوی قدرت راستین
رکود روحی	در حال رشد روحی
وابسته به نتیجه	وارسته از نتیجه
دوباره چیدن جهان بیرون	تغییر دادن جهان درون

درگیری بر سر قدرت مانع صمیمیت است. تردید دارید که بتوانید دیگری را اداره و کنترل کنید. می‌ترسید که او آن‌طور که شما تمایل دارید، فکر، صحبت یا عمل نکند. این ترس، ریشه‌ی منازعه‌ی قدرت است. خلق قدرت راستین نیازمند عزم شما بر همکاری با همه است، نه تنها با کسانی که اهدافی مشترک با شما دارند. نیازمند تصمیم بر آفرینش هماهنگی با همه است، نه تنها کسانی که شما را تحسین می‌کنند. نیازمند عزم بر سهیم شدن با همه است، نه تنها با کسانی که با شما سهیم می‌شوند. نیازمند تصمیم بر حرمت‌گزاردن به حیات در تمام اشکال آن است، نه تنها صورت‌هایی که شما را تهدید نمی‌کنند.

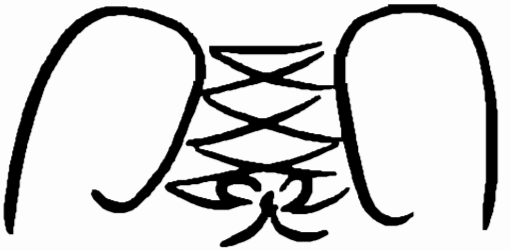
درگیری‌ها بر سر قدرت، ساختارهای پویای درونی شما را که برای آفرینش قدرت راستین باید تغییر دهید، روشن می‌کنند. کاری را که لازم دارید انجام دهید، به شما نشان می‌دهند. نشانه‌های راهنما در سفر شما هستند. هر یک به محلی اشاره می‌کنند که شما باید شناسایی کنید و تغییر دهید. وقتی چنین کردید، نشانه‌های راهنما، دیگر به آن‌جا اشاره نخواهند کرد.

سر انجام، نشانه‌های راهنما غیر ضروری خواهند شد.

فصل سی و یکم جست و جوی ناجی

این جست‌وجو برای نجات در خارج از حیطه‌ی تجربیات درونی شما انجام می‌شود. **جست‌وجوی نجات دهنده، تلاشی است برای یافتن فرد یا موقعیتی که بتواند شما را از ناراحتی‌تان نجات دهد.** این جست‌وجو ممکن است برای یافتن یک دوست، خانه، شغل یا اتومبیلِ ایده‌آل باشد. ممکن است برای دست یافتن به پول، شهرت، تحصیلات، اندامی متناسب یا عضلاتی باشد. به نظر می‌رسد این رستگاری، برای افراد مختلف، از منابع گوناگونی می‌آید. در هیچ‌کدام از این موارد، رستگاری از درون نمی‌آید.

جاذبه رمانتیک، تجربه‌ی یافتن یک ناجی است. آن ناجی، همه‌ی آن‌چه شما برای کامل کردن زندگی‌تان نیاز دارید همراه خود دارد. اگر او یک مرد باشد، جذاب، نیرومند، خوش تیپ، و تواناست و اگر یک زن باشد، گرم، مهربان، دلپذیر و دوست داشتنی است. این جاذبه به سوی قابلیتی است که آن فرد برای حل مشکلات شما، بر طرف کردن کشمکش‌های درونی‌تان و آوردن تجربه‌ی شما به سطح جدیدی از آسایش دارد.



"آن ناهی، همه‌ی آن‌چه شما برای کامل کردن زندگی‌تان نیاز دارید همراه خود دارد."

پایان یافتن کشش رمانتیک - پایان یافتن ماه عسل - وقتی نجات دهنده نتواند آزاد کند، شروع می‌شود. از آنجا که هر یک از دو طرف در کشش رمانتیک یکدیگر را به چشم ناجی می‌بینند، این بیداری از خواب غفلت برای‌شان مشترک است. هر یک خصوصیاتی را در دیگری می‌بیند که قبلاً برایش آشکار نبود، مثلاً تندخویی، تمایل به گوشه‌گیری یا افسردگی، ترس از ابراز خود، حساس نبودن، و یا زودرنجی. این خصوصیات در سرتاسر کشش رمانتیک حضور داشتند. همان‌طور که این خصوصیات آشکار می‌شوند، خیال باطلِ رستگاری در قالب انسانی دیگر، رنگ می‌بازد.

هر چه بیشتر رنگ می‌بازد، ناراحتی که آگاهی شما را پیش از جاذبه‌ی رمانتیک اشغال کرده بود، دوباره ظاهر می‌شود. زندگی شما ادامه پیدا می‌کند، ولی با یک همراه. حسادت، ترس از مردم، عصبانیت و تردید نسبت به خود نزد شما باز می‌گردد. آن‌ها در طول جاذبه رمانتیک ناپدید شده بودند. وعده‌ی رستگاری، هم‌چون مه صبح‌گاهی، آن‌ها را پوشانده بود ولی آن‌ها را از بین نبرده بود. وقتی مه پراکنده شد آن‌ها هنوز بر سر جای خود هستند. آنجا باقی می‌مانند تا شما به آن‌ها رسیدگی نمایید.

جست‌وجوی رستگاری توجه شما را از آن‌چه احساس می‌کنید دور می‌سازد و به موقعیت‌های بیرونی معطوف می‌کند.

آگاهی احساسی به کنار گذاشته می‌شود. انتظار شما از یک زندگی بدون درد، موقتاً جایگزین دردی که احساس می‌کنید می‌گردد. این نیروی یک جاذبه‌ی رمانتیک است. وعده تسکین همیشگی درد.

همچنین، نیروی شغلی است که قرار است پیدا کنید، خانه‌ای که قرار است صاحب شوید، یا لباسی که قرار است بخرید. بر ایجاد کار جدید، تملک خانه، یا خرید آن لباس متمرکز می‌شوید. از احساسات خود می‌گریزید. هر چه سخت‌تر می‌دوید، وعده‌ی آن شغل فریبنده‌تر می‌شود. بیشتر به نظر می‌رسد آن خانه پاسخی به مشکلات شما باشد، آن لباس برایتان جذابیت بیشتری پیدا می‌کند. وقتی آن شغل، خانه یا لباس را به دست آوردید، ماه عسل پایان می‌یابد. نگرانی‌ها، ترس‌ها، رنجش‌ها و تردیدتان نسبت به خود، نزد شما باز می‌گردند و دوباره شروع می‌کنید به جست‌وجوی رستگاری.

شغل یا خانه‌ای دیگر، شما را به سوی خود می‌خواند. لباس دیگری می‌خرید. جاذبه‌ی رمانتیک دیگری پیدا می‌کنید. هربار، توجه خود را از احساسات‌تان منحرف می‌کنید. توجه خود را به اهدافی، از جمله انسان‌های دیگر، معطوف می‌کنید. رستگاری خود را در آن‌ها می‌جویید. **مسؤولیت انجام کارهایی را که تنها شما می‌توانید انجام دهید، بر دوش ناجی خود می‌گذارید.** کارتان انجام نشده باقی می‌ماند.

جست‌وجوی ناجی

وقتی احساس کردید دوباره دنبال یک نجات دهنده می‌گردید، دست نگه دارید و به احساسات خود توجه کنید. سپس این سؤال را از خود مطرح کنید: «آیا من احساس می‌کنم این شخص، موقعیت، یا چیز پاسخی است برای سعادت من؟»

این تلاش برای دستیابی به قدرت بیرونی است. در تأثیر گذاشتن بر دیگران موفق می‌شوید، می‌پوشید و صحبت می‌کنید. می‌کوشید تا دیگران را از طریق ظاهر خود، چیزهایی که دارید، مهارت‌ها، استعدادها و یا موفقیت‌های خود اداره و کنترل نمایید. به خود، تنها آن اندازه ارج می‌نهید که آن‌ها به شما بها می‌دهند. وقتی دیگران شما را تأیید نمی‌کنند، احساس سعادت شما رو به نقصان می‌گذارد یا محو می‌شود. وقتی شما را تحسین می‌کنند، احساس بزرگی به شما دست می‌دهد. جاذبه‌ی رمانتیک، نیاز دو طرف را برای مورد تحسین قرار گرفتن، به یک اندازه ارضاء می‌کند. به آن‌ها اجازه می‌دهد احساس خوشدلی بکنند. به نظر یکدیگر جذاب می‌آیند. گام‌های‌شان سبک‌تر، خنده‌هایشان راحت‌تر شده، از زندگی‌شان لذت می‌برند.

وقتی ماجرای عاشقانه پایان می‌یابد، درون یأس و تردید نسبت به خود سقوط می‌کنند. خشم می‌گیرند یا گوشه‌گیری اختیار می‌کنند. این‌ها نیز تلاش‌هایی برای اداره کردن و کنترل هستند. امیدوارند محبت از دست رفته و تصویر شخصی همراه آن را دوباره به‌دست آورند. نیروی خارجی می‌تواند از دست برود، به‌دست آید، به ارث برسد، کسب شود، یا کسی آن را برنده شود. می‌آید و می‌رود. تفاوت میان خوشی و سر زندگی از یک سو و درد از سوی دیگر است.

هر تلاش برای سپردن رستگاری خود به دست دیگری، تلاشی است برای فرار از احساسات دردناک. با این کار مسؤولیت احساسات خود و تولید آن‌ها را واگذار می‌کنید. به خود به چشم یک قربانی می‌نگرید و به فرد یا چیزی برای نجات خود تکیه می‌کنید. احساسات دردناک خود را به عنوان مجازات، بی‌عدالتی یا اتفاقی

تصادفی می‌دانید. تلاش می‌کنید تا نیات، افکار، کلمات و اعمال خود را از تجربیات احساسی خود جدا کنید.

احساسات شما به شکلی طراحی شده‌اند تا توجه شما را به ساختارهای درونی که نیاز به تغییر دارند، جلب کنند. این‌ها ساختارهایی هستند که به تولید ترس، عصبانیت، کینه‌توزی، حسادت و اندوه می‌پردازند. این احساسات، محصولات سیستم انرژی شما هستند که به شما نشان می‌دهند انرژی در این سیستم، چگونه و در کجا مورد پردازش قرار می‌گیرد. وقتی حواس خود را با جست‌وجوی نجات‌دهنده پرت می‌کنید، تولید این اطلاعات ادامه می‌یابد، پردازش انرژی ادامه می‌یابد و احساسات باز هم به همان صورت، دردناک باقی خواهند ماند.

جست‌وجو برای نجات‌دهنده فرصتی به شما برای فراغت از تجربه کردن این ساختارهای دردناک می‌دهد ولی آن‌ها را تغییر نمی‌دهد. تنها تغییر شیوه‌ی پردازش انرژی در سیستم انرژی شما از ترس و تردید به عشق و یقین، می‌تواند احساساتی را که تجربه می‌کنید، تغییر دهد. وقتی احساسات خود را نادیده می‌گیرید، از اطلاعاتی که برای تغییرشان به آن‌ها نیازمندید چشم‌پوشی می‌کنید. **اگر به همان میزان که توجه صرف جست‌وجو برای نجات‌دهنده می‌کنید، صرف آن‌چه در بدن خود احساس می‌کنید نمایید، خود مایه‌ی رستگاری خود می‌شوید.** به جای نگاه کردن به بیرون به درون می‌نگرید. آن‌چه می‌یابید، دردی است که شما را به جست‌وجو برای رستگاری در افراد یا موقعیت‌ها کشانده.

بررسی نجات‌دهنده‌های خود

فهرستی از ناجی‌های خود تهیه کنید. مثلاً:

یک شریک جدید

یک شغل جدید

یک ماشین جدید

یک لباس جدید

پول

تحصیلات

شهرت

نجات‌دهنده‌های فهرست خود را یک به یک مورد بررسی قرار دهید. به خاطر آورید وقتی آن را می‌خواستید چگونه احساس می‌کردید. آیا هیجان‌زده بودید؟ وحشت‌زده بودید؟ عمیق‌تر شوید و سیستم انرژی خود را جست‌وجو کنید. در کجای بدن‌تان تحریکات فیزیکی پیدا می‌کنید و چه احساس می‌کنید؟

زمانی را به خاطر آورید که نجات‌دهنده‌ی خود را به‌دست آورده بودید. آیا هیجان‌زده بودید؟ آیا احساس می‌کردید «بر فراز جهان قرار گرفته‌اید»؟ چه مدت این احساس طول کشید؟ اکنون در احساسات خود عمیق‌تر شوید. دقت کنید چه تحریکات فیزیکی را در بدن خود احساس می‌کنید و در کجا؟

حال زمانی را به خاطر آورید که ماه عسل تمام شده بود یعنی آن لباس، خانه، شریک زندگی، یا ماشین دوباره معمولی به نظر می‌آمدند. ماه عسل چه مدت طول کشید؟ وقتی تمام شد چه احساسی داشتید؟ دقت کنید چه تحریکات فیزیکی را در خود احساس می‌کردید و در کجای بدن‌تان.

درد در سینه به شما می‌گوید که انرژی در حال ترک آن مرکز(چهارم) در ترس و تردید است. قلب شما بسته است. دیگران را مورد قضاوت قرار داده، با هم مقایسه می‌کنید. به موفقیت‌ها و مالکیت بیشتر علاقه‌مندید تا مردم. درمان درد سینه‌ی شما نیازمند بخشودن است. عصبانیت، این درد را تغذیه می‌کند، در حالی که قدردانی آن را تسکین می‌دهد. قضاوت کردنِ دیگران، سینه‌ی شما را فشرده و سخت می‌نماید، در حالی که دعای خیر به آن‌ها سینه‌ی شما را آزاد می‌کند. هیچ نجات‌دهنده‌ای نمی‌تواند به جای شما ببخشاید. تنها شما می‌توانید الطاف خود را تقدیم کنید و تنها الطاف شما قادرند درد سینه‌ی شما را آرام کنند.

درد در نزدیکی شبکه خورشیدی به شما می‌گوید که انرژی در حال ترک آن مرکز (سوم) در ترس و تردید است. می‌ترسید که نتوانید از خود حمایت کنید. محتاج تأیید دیگران هستید. از رد شدن توسط دیگران در هراس هستید. ارزش شخصی شما به ارزش‌گذاریِ دیگران وابسته است و به توانایی خود شک دارید. شفای این درد، نیازمند تغییر آن ادراکات است. نیازمند بررسی فرضیات شماست. مسأله مورد بحث، فراتر از زخم‌های دستگاه گوارش، سوء هاضمه و گرفتن کمر و پشت است. مسأله فرضیات بررسی نشده شما درباره‌ی خود و ترس شما از ناتوانی در رویه‌رو شدن با درگیری‌ها و کشمکش‌های زندگی‌تان است.

به جای تجربه کردن احساسات دردناکی که ترس و تردید ایجاد کرده‌اند، به دنبال فرد یا موقعیتی می‌گردید که احساس می‌کنید که پاسخ پرسش‌های شما، حلال مشکلات‌تان و منشاء شادمانی شماست. شما منبع شادمانی خود هستید. شادمانی هدیه‌ای نیست که به شما

ارزانی شود یا گنجی نیست که بخواهید آن را بیابید. یک آفریده است و شما تنها کسی هستید که می‌توانید آن را بیافرینید.

خوشحالی من

به خود بگویید: «من تنها کسی هستم که می‌توانم خوشحالی را در زندگی‌ام بیافرینم. منبع خوشحالی من در درون من است.»

"شما منبع شادمانی خود هستید."

احساسات دردناک شما به شما می‌گویند چه چیزی لازم است در شما تغییر کند، و نه در مردم دیگر. آن‌ها توجه شما را به سیستم انرژی شما فرا می‌خوانند. سیستم انرژی شما تحریکات فیزیکی را ایجاد می‌کند. نوع تحریکات، دردناک یا خوشایند، بستگی به شیوه‌ی پردازش انرژی در هر محل از سیستم انرژی شما دارد - در ترس و تردید یا در عشق و یقین.

احساسات شما، اطلاعاتی قابل اطمینان و دقیق هستند که شما را نسبت به عملکرد سیستم انرژی‌تان، به روز نگه می‌دارند. برای تغییر دادن احساسات خود، باید شیوه‌ی پردازش انرژی را تغییر دهید.

جابجایی از ترس و تردید به عشق و یقین، جابجایی است که هر لحظه در مدرسه زمین از آن حمایت می‌کند. احساسات دردناک بخشی از آن حمایت هستند.

شما نیازی ندارید که از احساسات دردناک‌تان نجات پیدا کنید، همان‌گونه که نیاز ندارید از دست پیام‌آوری نجات پیدا کنید که حامل اطلاعاتی است که می‌توانید با آن برای خود سلامتی بیافرینید. وقتی دنبال نجات‌دهنده می‌گردید، از آن پیام‌آور می‌گریزید و اخبار شما تحویل داده نشده باقی می‌مانند.

فصل سی و دوم
قضاوت کردن

وقتی قضاوت می‌کنید، توجه‌تان را از خود دور کرده به دیگران معطوف می‌کنید. با تمرکز به آن‌چه بیرونی است، توجه خود را از رویدادهای درونی‌تان باز می‌دارید.

قضاوت کردن دیگران راهی است برای تلاش در جهت تغییر جهان یا چیدن آن به گونه‌ای که مورد تأیید شما باشد. تلف کردن انرژی و به عبارت دیگر، از دست دادن قدرت است. قدرت خود را با صرف کردن آن درباره‌ی مردم و پیش‌آمدهایی که مورد قضاوت قرار می‌دهید از دست می‌دهید. آن‌ها افکار و توجه شما را به تصرف خود در می‌آورند. شما توسط آن‌ها هیپنوتیزم می‌شوید، درست مانند هنگامی که یک فیلم تمام توجه شما را به خود جلب می‌کند.

وقتی دیگران را قضاوت می‌کنید، فراموش می‌کنید که هستید، تمایلات و اهداف‌تان چیست و از همه مهمتر این‌که چه احساس می‌کنید. انگیزه قضاوت دیگران مانند بلیط فیلمی است که قبلاً آن را دیده‌اید و دیدن آن هنوز برای‌تان جذاب است. وقتی

براساس این انگیزه عمل می‌کنید، وارد سالن سینما می‌شوید. در فیلمی که در این سینما در حال نمایش است، شما مافوق دیگران هستید و این حق را دارید که اردهٔ خود را بر آن‌ها تحمیل کنید. توجه شما، حقیقتاً متوجه دیگران نیست، برای این‌که به آن‌چه فکر و احساس می‌کنند اهمیتی نمی‌دهید. به کشمکش‌ها و موفقیت‌های آن‌ها علاقه‌ای ندارید. پیشینه آن‌ها برای شما اهمیتی ندارد و به آن‌ها به چشم همراه یا همکلاسی‌هایی در مدرسه زمین یا حتی به چشم افرادی دارای شخصیت مستقل نگاه نمی‌کنید. تنها، چیزی را که مورد اعتراض شماست می‌بینید، یعنی چیزی که باعث می‌شود احساس ناراحتی بکنید.

قضاوت دیگران به وسیله‌ی درد درونی ایجاد می‌شود. چیزی بیش از یک انگیزش روانشناسی است. در پشت انگیزه‌ی قضاوت، دردِ فیزیکی قرار گرفته که تجربه‌ی آن بسیار ناراحت کننده خواهد بود. به جای تجربه‌ی این درد، از روی آن انگیزش عمل می‌کنید و قضاوت می‌نمایید. توجه شما به سمت رفتاری که دوست ندارید، لباس‌هایی که خوشایند شما نیستند، یا صدایی که بیش از اندازه بلند یا آرام است، می‌رود. بر دیگران بر چسب می‌گذارید.

بیشتر مردم، نمی‌فهمند که در پشت انگیزه برای قضاوت کردنِ موقعیت‌ها و مردم، دردِ فیزیکی قرار گرفته است. وقتی دیگران را به دیده‌ی حقارت می‌نگرند، یا بر آنان خشم می‌گیرند، در حقیقت ناراحتی‌شان را از خود پنهان می‌سازند. تا زمانی که بتوانند آن ناراحتی را احساس نمایند، با آن آشنا شوند و با آن مبارزه کنند، ناخودآگاه از دیگران و موقعیت‌ها ایراد می‌گیرند.

به زمانی فکر کنید

به زمانی فکر کنید که کسی را قضاوت کردید و هنوز آن قضاوت را با خود حفظ کرده‌اید. آن زمان درباره‌ی او چه می‌گفتید و اکنون درباره‌ی او چه می‌گویید.

سیستم انرژی خود را جست‌وجو کنید. چه تحریکات فیزیکی را احساس می‌کنید و در کجای بدن‌تان قرار گرفته‌اند؟ به خود اجازه دهید تا دردی را که می‌کوشیدید با قضاوت کردنِ دیگری پنهان نمایید، احساس کنید. آرام و صبور باشید.

وقتی فردی می‌پذیرد تا در جهت تطبیق با معیارهای شما تغییر نماید، تسکینی موقتی به شما دست می‌دهد. نیاز برای تغییر جهان و دیگران و به بیان دیگر قضاوت کردن، ریشه در جهانِ خارج ندارد. محصولِ عدم تعادل درونی است. آن نیاز تا اصلاح این عدم تعادل بر جای خود باقی می‌ماند.

تسلیم شدن به هر اجبار، از جمله اجبار برای قضاوت کردن، مانند مصرف یک قرص برای فرونشاندن درد است. چند عدد قرص امروز مصرف کرده‌اید؟ چند تا ماه گذشته مصرف کردید؟ در طول سال گذشته چند تا؟ اگر هر بار که کسی را قضاوت کردید، واقعاً یک قرص می‌خوردید، تا کنون چند جعبه از آن قرص‌ها مصرف کرده بودید؟ اگر آن همه مسکن درد مصرف کرده‌اید، چه میزان درد باید داشته باشید؟

مسأله درد نیست، بلکه علت آن است تا زمانی که آن علت، کشف نشود، رهایی دایمی از درد ممکن نخواهد بود و اجبار ادامه پیدا می‌کند. درمان این نشانه باعث درمان آن‌چه آن را تولید کرده است نمی‌شود. نخستین گام در رها کردن خود از این وابستگی

ویرانگر، آگاه شدن به درد خود و محل وقوع آن است. به عبارت دیگر آگاه شدن به این‌که انرژی چگونه در سیستم انرژی شما در حال پردازش است و در کجای آن.

وقتی مسکنِ درد مصرف می‌کنید، آگاه شدن به درد در بدن‌تان آسان است. مصرف آن‌ها را متوقف کنید. وقتی انگیزه‌ی قضاوت کردن به سراغ شما آمد، نتیجه آنی خواهد بود. مجبور نیستید صبر کنید تا اثر آخرین قرصی که خورده بودید از بین برود. وقتی اجبار بر قضاوت کردن را بی‌جواب می‌گذارید بلافاصله آن درد نهفته که اجبار را ایجاد کرده، احساس می‌کنید. **بی‌جواب گذاشتن این اجبار یعنی از هر کاری که مشغول آن هستید از جمله قضاوت، دست بکشید و احساسات خود را تجربه کنید.** اگر چیزی احساس نمی‌کنید، صبور باشید. درد آنجاست. اگر احساس کردید اشتیاقِ قضاوت کردن ادامه دارد - به دیدن چیزهای مورد اعتراض، در وضعیت خود و یا دیگران ادامه می‌دهید - می‌فهمید که درد هنوز حضور دارد.

اگر احساس ناراحتی کردید و دوباره شروع کردید به قضاوت کردن، نسبت به خود صبور باشید. هر بار یک گام بردارید. با آگاهی به آن‌چه در بدنِ خود احساس می‌کنید، آرام بگیرید. ممکن است این چشم‌انداز، برای آگاهی شما تازه باشد، ولی از زمان تولد شما وجود داشته است. عطش شما برای قضاوت، گیاهی است که در حال رشد بوده است. به مبارزه طلبیدنِ قضاوت، مانند وجین کردن این چشم‌انداز است. آگاه شدن به تجربیات درونی‌تان - از جمله درد در بدن‌تان - نخستین گام در بیرون کشیدن این گیاه از ریشه است.

وقتی دیگران را قضاوت می‌کنید، در حقیقت خود را قضاوت می‌کنید. به خیال این‌که در حال قضاوت کردن دیگران هستید،

می‌کوشید تا از دردِ آن قضاوت پرهیز کنید. این شیوه پیچیده‌ی پرهیز از احساسات، راهی است برای انکار آن دسته از خصوصیاتِ خود که مورد تأیید شما نیست. این ایده که این خصوصیات در شما وجود دارد، برای‌تان دردناک یا شرم‌آور است. حتی تصورش را هم نمی‌توانید بکنید. تحقیر شما نسبت به آن خصوصیات، هنگامی که آن‌ها را در دیگری تشخیص می‌دهید، آشکار می‌شود. به جای این‌که نسبت به خود عصبانی، هراسناک، یا ناامید شوید، نسبت به دیگری این رفتارها را نشان می‌دهید. این سرمنشاء قضاوت کردن است.

اگر آن خصوصیاتی که داشتن آن‌ها را خوار می‌شمردید در شما وجود نداشتند، هیچ واکنش احساسی نسبت به آن‌ها در شما ایجاد نمی‌شد. خدعه، حرص، شهوت، بی احساس بودن و هر نقصِ دیگر را، به همان شکل که هستند تشخیص می‌دادید و بر آن اساس عمل می‌کردید. به کسی که شایسته اعتماد نبود، اعتماد نمی‌کردید و انتظار حساس بودن در جایی که حساسیتی وجود ندارد، نداشتید. همه‌ی این کارها را بدون زحمت انجام می‌دادید. واکنش احساسی شما نسبت به خصوصیاتی خاص، و نه دیگران، علامتی است برای شما. وقتی این علامت را دریافت می‌کنید - هنگامی که دیگری را قضاوت می‌کنید - به این دلیل است که خصوصیتی را که هنوز در خود شناسایی نکرده‌اید، در دیگری تشخیص می‌دهید.

تا وقتی که نتوانید بفهمید که همان ویژگی را که بی‌رحمانه در دیگران مورد قضاوت قرار می‌دهید، خود شما هم دارا هستید، با دیدنِ آن در دیگران خشمگین، ناامید و عصبانی شده آن را تحقیر می‌نمایید. هر چه مدت زمان بیشتری آن خصوصیات را انکار کنید، برجسته‌تر و مشخص‌تر می‌شوند. هم زمان، بیشتر آن‌ها را در

دیگران مورد قضاوت قرار می‌دهید. کسانی در زندگی شما ظاهر می‌شوند، یا دوباره ظاهر می‌شوند که شما را نگران می‌کنند. آن‌ها را قضاوت خواهید کرد تا زمانی که سرانجام در بیابید قضاوت شما نسبت به بسیاری از همشاگردی‌های‌تان در مدرسه‌ی زمین ناشی از نارضایتیِ شما و قضاوتِ بی‌رحمانه شما در مورد خودتان است. آن هنگام است که می‌توانید آن خصوصیات را در خود، تغییر دهید.

یک مثال، کشیشی است که با روسپی‌گری مبارزه می‌کرد و از او همراه یک روسپی عکس گرفته بودند. تحقیر او نسبت به بهره‌کشی جنسی، صادقانه و بی‌ریا بود. مبارزه‌ی او در برابر آن شدید و پرقدرت بود، ولی جبهه‌ی نبرد را اشتباه انتخاب کرده بود. بهره‌کشیِ جنسی از دیگران در خود او جای داشت. هر چه بیشتر آن را نادیده می‌گرفت، نیرومندتر می‌شد و مبارزه‌اش با آن در دیگران جدی‌تر می‌گردید.

سرانجام میل غیر قابل کنترل برقراری رابطه جنسی با یک روسپی بر وی چیره شد - همان چیزی که بیش از همه آن را محکوم می‌کرد. وقتی لو رفت، در نظر مردم آدم ریاکاری می‌آمد. در صورتی که چنین نبود. او منشاء محرکی را که از آن بیزار بود، نمی‌شناخت. آن محرک در خود وی پدید آمد و او از خودش بیزار شد. اگر چنین نبود از دیگرانی که همین انگیزش در آن‌ها وجود داشت بیزاری نمی‌جست. بلکه بهره‌کشی جنسی را به همان صورتی که هست می‌دید؛ یعنی تجربه‌ای دردناک از بی‌قدرت بودن و بر همین اساس عمل می‌نمود.

آیا می‌توانید تصور کنید آن‌چه که با بی‌رحمی در دیگران مورد قضاوت قرار می‌دهید، خودتان انجام دهید یا دوست داشته باشید که

انجام دهید؟ اگر بتوانید، با شگفتی عجیبی روبه‌رو خواهید شد. به جای محکوم کردن دیگران، شروع به همدردی با آنان می‌کنید. به بشریت، به جای یک عضو منتقد، به عنوان عضوی حساس و دلسوز می‌پیوندید. تا زمانی که درد خود را احساس نکنید، نمی‌توانید درد دیگران را بفهمید. وقتی بتوانید درد خود را ارج بنهید می‌توانید درد دیگران را نیز گرامی بدارید.

خود را غافلگیر کنید

وقتی خود را در حال قضاوت کردن یافتید، دست نگه دارید. سیستم انرژی خود را جست‌وجو کنید. دقت کنید چه تحریکات فیزیکی را در بدن‌تان احساس می‌کنید و در کجا قرار گرفته‌اند. به افکار خود نیز توجه کنید. سپس از خود بپرسید: «به خود، اجازه‌ی دیدن چه چیزی را درباره‌ی خودم نمی‌دهم؟»

دردی که قضاوت کردن را ایجاد می‌کند، دردی است فیزیکی. **قضاوت، آگاهی شما را از تجربیات بدن‌تان به فعالیت‌های ذهن‌تان منتقل می‌کند.** وقتی دیگری را قضاوت می‌کنید، توجه شما بر افکاری درباره‌ی دیگران متمرکز می‌شود، ولی دردتان باقی می‌ماند، دردی که با خروج انرژی در ترس و تردید از سیستم انرژی شما به وجود آمده است.

انگیزه قضاوت دیگران، نشانه‌ای است برای شما که می‌گوید لازم است توجه خود را به درون معطوف کنید. شما را از مسائلی درباره‌ی خود آگاه می‌کند که حل نشده باقی مانده‌اند. حل کردن آن‌ها مسؤولیت شماست، نه حل کردن مسائلِ مردم دیگر. وقتی دیگران را

قضاوت می‌کنید از مکاشفه درون خود که به شما اعطا شده است، می‌گریزید.

یک قاضی، شرایط را ارزیابی می‌کند. ارزیابی او محدود به قواعدی از پیش تعیین شده یعنی قانون است. قضاوت شما از دیگران، ارزیابی‌هایی است که شما براساس قواعدِ از پیش تعیین شده‌ی خود، یعنی قوانینی که از آن‌ها پیروی می‌کنید به عمل می‌آورید. قضاوت کردن، تلاش برای این است که دیگران را نیز مجبور به پیروی از قوانین خود کنید.

قوانین شما، باورهای شما درباره‌ی این است که خودتان و دیگران چگونه باید به‌نظر برسید. چگونه باید فکر، صحبت و عمل کنید. همچنین شامل باورهایی است درباره‌ی جهان؛ این‌که چگونه باید باشد و رابطه‌ی شما با آن چطور باید باشد. وقتی قوانین شما شکسته شود، دیگران، خود و جهان را سرزنش می‌کنید.

دیدنِ این‌که از قوانین شما پیروی نمی‌شود، دردناک است. قضاوت کردن کسانی که از آن‌ها پیروی نمی‌کنند، راهی است برای احساس نکردن آن درد. این کار، نه درد و نه علت آن را از بین نمی‌برد. وارد حوزه‌ای از ذهن می‌شوید که آگاهی به تحریکات دردناک‌تان نمی‌تواند شما را دنبال کند. هر چه درد بیشتری احساس کنید، نیاز شما برای قضاوت کردن بیشتر می‌شود، تا از دردی که احساس می‌کنید دوری نمایید.

سیستم انرژی شما، چه به آن توجه کنید و چه نکنید، کار خود را انجام می‌دهد. برای توقفِ دردی که اجبار برای قضاوت کردن یا نوشیدن الکل، کار کردن بیش از حد، خریدن، برقراری رابطه‌ی جنسی، خوردن یا ورزش کردن را ایجاد می‌کند، باید نحوه‌ی پردازش

انرژی جاری در سیستم انرژی خود را، تغییر دهید. برای انجام این‌کار، باید بدانید که این کار، کجا و چگونه انجام می‌شود. این دقیقاً کاری است که قضاوت کردنِ افراد یا موقعیت‌ها، شما را از انجام آن باز می‌دارد.

قضاوت کردن مانند این است که آگاهی خود را در اشعه‌ی باریکی متمرکز کرده آن را به دور از جایی که لازم است ببینید، جهت‌گیری نماید برای این‌که نمی‌خواهید آن را ببینید. ترجیح می‌دهید تصاویری را که درد کمتری دارند روشن نمایید، یعنی نقص‌های دیگران و بی‌عدالتی‌های جهان. هر چیزی غیر از این‌ها از جمله سرچشمه‌ی دردناکِ ادراکاتِ دردناکِ شما، در تاریکی باقی می‌ماند.

قضاوت کردن مانع می‌شود که خود را، به خود و دیگران نشان دهید. سدی است در برابر حساس بودن. قضاوت یعنی حالت دفاعی به خود گرفتن در جنگ علیه تجربیات دردناکِ خود از دیگران و جهان.

قضاوت کردن، صمیمیّت و احساساتی را که روابطِ صمیمانه فعال می‌کنند مانع می‌شود. دفاعی است در برابر ترس، احساس بی‌کفایتی و اشتیاق برای معنا و همراهی. **قضاوت، حمله‌ای است پیشگیرانه، علیه آن‌چه بیشتر از هر چیز خواستار آن هستید؛ یعنی صمیمیت و پذیرفته شدن. حمله‌ای که پیش از این‌که بتوانند شما را رد کنند و یا صمیمیت را از شما باز دارند، به آن اقدام می‌کنید.**

هر قضاوت، بیرون‌ریزی ترس و دردِ تجربه کردنِ آن است. وقتی پیوسته قضاوت می‌کنید، از آن بیرون ریختن، رودی از انرژی تشکیل می‌شود که با آن می‌توانستید زندگی خود را به شیوه‌ای

سرشار از معنا و رضایت شکل دهید. قضاوت‌های شما از دیگران خود و جهان تا زمانی که دردی که آن‌ها را ایجاد کرده درمان نشود، متوقف نخواهد شد و این کار نیازمند آگاه شدن به آن درد است.

دردی که از آن اجتناب می‌کنید، همان کلیدی است که در جست‌وجوی آن هستید. رابط شما با رنجِ بشریت و زمین و دریچه‌ای است به شفقت شما.

فصل سی و سوم ماورای استرس

استرس، نتیجه‌ی مقاومت است. رویدادها و موقعیت‌های زندگی شما علت به وجود آمدن آن نیستند. احساسات دردناکی که تجربه می‌کنید نیز علت پدید آمدن استرس نیستند. استرس با مقاومت شما در برابر زندگی‌تان به وجود می‌آید. برای شما امکان‌پذیر است که با حیطه‌ی وسیعی از شرایط و موقعیت‌های متعدد روبه‌رو شوید، ولی مقاومت شما در برابر این شرایط و موقعیت‌هاست که استرس را موجب می‌شود.

وقتی در برابر پیش‌آمدی در زندگی‌تان مقاومت می‌کنید، این کار از شما انرژی می‌گیرد و به این ترتیب استرس ایجاد می‌شود. مشاهده و بررسی یک پیش‌آمد، یک چیز است و مقاومت در برابر آن، چیز دیگر. مبارزه با یک پیش‌آمد و تغییر آن با مقاومت در برابر آن فرق می‌کند. مبارزه با یک موقعیت، استفاده از اراده خود برای تغییر چیزی است که در حال تجربه‌ی آن هستید یا به عبارت دیگر تغییر روندی است در درون خود که در حال ایجاد آن موقعیت است.

مقاومت یعنی این‌که در آن لحظه آرزو کنید ای کاش در حال تجربه کردن آن نبودید. تلاشی است برای متوقف کردن آن تجربه.

فهم این مطلب بسیار مهم است برای این‌که تا وقتی در برابر یک وضعیت در زندگی‌تان مقاومت می‌کنید، قادر به تغییر مؤثر آن نخواهید بود. مقاومت کردن در برابر هر چیز، نیازمند انرژی است و آن اتلافِ انرژی، استرس است. **میزان استرس زندگی شما با مقدار انرژی که برای مقاومت در برابر زندگی‌تان صرف می‌کنید، تعیین می‌شود.**

هر چه بیشتر در برابر پیش‌آمدها و شرایط خود مقاومت کنید، استرس بیشتری را در زندگی خود وارد می‌کنید. اگر در برابر همه چیز مقاومت کنید، زندگی‌تان پر از استرس می‌شود. مطالعه‌ای می‌شود در باب استرس، برای این‌که تمرینی است در زمینه مقاومت. شغل خود را دوست ندارید. خانواده خود را دوست ندارید. همکلاس‌های خود را دوست ندارید. خود را دوست ندارید. چیزهایی که می‌بینید یا به آن‌ها برمی‌خورید، هیچ چیز مورد تأیید شما نیست. این دستورالعملی است برای بیمار شدن. تولید احساسات دردناک و مشکلات فیزیکی با به کار بستن این شیوه، ضمانت شده است. باز هم اگر در برابر این تجربیات نیز مقاومت کنید، استرس بیشتری را به زندگی خود می‌افزایید، و نارسایی‌های احساسی و فیزیکی شما شدیدتر می‌شود.

وقتی شرایط و رویدادهای زندگی‌تان را بپذیرید، انرژی خود را با مقاومت در برابر آن‌ها تلف نمی‌کنید. **مقاومت، اتلاف انرژی است که وقتی می‌کوشید با افکار و احساسات خود، یک فرد، رویداد، یا موقعیت را تغییر دهید، حاصل می‌شود.** برای تغییر آن فرد یا

تجربه و تبدیل آن به چیزی متفاوت از آن‌چه که هست، با انرژی خود به بیرون روی می‌آورید.

لبریز از استرس؟

هر چیزی به فکرتان می‌رسد که درباره‌ی آن احساس استرس می‌کنید، روی کاغذ بنویسید، مثلاً:

- **عادات دوستم**
- **کمبود وقت**
- **رنگ ماشینم**
- **رفتار کودکم**
- **والدینم**
- **رئیسم**
- **برنامه‌ی کاری فشرده‌ام**

این فهرست را نگه دارید.

هیچ مقدار انرژی نمی‌تواند موقعیت‌های زندگی شما در لحظه‌ای که آن‌ها را تجربه می‌کنید یا مردمی را که با آن‌ها رابطه دارید، تغییر دهد. در این مورد هیچ اما و اگری وجود ندارد. وقتی موقعیتی در زندگی شما مورد تأییدتان نیست، باز هم همان چیزی است که هست. با مقاومت کردن در برابر آن انرژی از دست می‌دهید و نتیجه تجربه کردن استرس است.

ممکن است بتوانید بر رویدادهای آینده یا نحوه‌ی ارتباط دیگران با خودتان در آینده تأثیر بگذارید، ولی این داستان دیگری است.

داستانِ تلاش برای دستیابی به قدرت خارجی یا به عبارت دیگر توانایی اداره و کنترل. به علاوه، این کار، هزینه کردن انرژی است که نمی‌تواند پی‌آمدهای سازنده‌ای بیافریند.

لبریز از استرس

به فهرست خود که از اشیاء، افراد و موقعیت‌هایی که درباره‌ی آن‌ها احساس استرس می‌کنید، مراجعه کنید. هر بار یکی از آن‌ها را در نظر بگیرید. برای هر مورد، سیستم انرژی خود را بررسی کنید. چه تحریکات فیزیکی را احساس می‌کنید و در کجا قرار گرفته‌اند؟ دریافت خود را روی کاغذ بنویسید. (آیا انرژی در حال خروج از سیستم انرژی شما در عشق و یقین است یا در ترس و تردید؟)

سپس به خود بگویید: «این‌ها اشیاء، افراد و موقعیت‌هایی هستند که در زندگی‌ام در برابر آن‌ها مقاومت می‌کنم و مقاومت من در برابر آن‌ها استرس من را موجب می‌شود.»

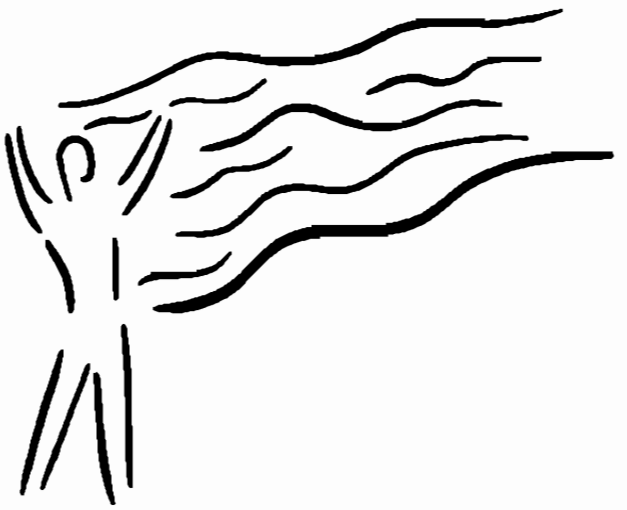
همیشه تلاش برای تغییر موقعیت‌ها و رفتارها از طریق اداره و کنترل، نتایجی به بار می‌آورد که خشونت‌آمیز و ویرانگر هستند. استرس، نشانه‌ی شماست که به شما می‌گوید در حال مقاومت در برابر تجربه‌ی خود در زمان حال هستید. مقاومت‌تان در برابر تجربه‌ی خود، بیهوده و پر هزینه است. به قیمت سلامتی و خلاقیتِ سازنده‌تان تمام می‌شود. شما را در زندگی کوچکتر، محدودتر، با رضایتمندی و سودمندی کمتر، محصور نگه می‌دارد. مانع دستیابی شما به قابلیتی کامل‌تر و غنی‌تر که همان خرسندی و رضایت شماست می‌شود.

مقاومت در برابر رویدادها و شرایط زندگی خود، درست مانند این است که به یک رودخانه بگویید: «نباید در اینجا جریان

PersianPDF.com

داشته باشی. باید آن طرف‌تر جاری شوی.» هر چه بیشتر خود را به خاطر جهت جریان رودخانه ناراحت کنید، انرژی بیشتری از دست می‌دهید. رودخانه و محل جریان یافتن آن را می‌بینید. آن‌چه را که می‌بینید، دوست ندارید.

مقاومت کردن، دومین قسمت این معادله است: شما چیزی را که می‌بینید، دوست ندارید. دیدن رودخانه و محل جریان آن استرس تولید نمی‌کند. دوست نداشتنِ آن‌چه که می‌بینید این کار را می‌کند. دوست نداشتن چیزی که می‌بینید، تلف کردن انرژی است نه دیدن رودخانه. این رودخانه‌ی در جریان، چیزی است که شما می‌بینید. بقیه، چیزی است که شما به آن‌چه می‌بینید اضافه می‌کنید. وقتی نفرت، بی‌اعتمادی، ترس، تحقیر، تقبیح، یا هر قضاوت دیگر را اضافه می‌کند، انرژی از دست می‌دهید. آن اتلاف انرژی، تجربه‌ی استرس است.



"... نفس عمیق بکشید و از رودخانه لذت ببرید."

پذیرفتن رودخانه، به همین صورتی که جریان دارد، رهایی از استرس است. رهایی از استرس، آزادی است. توانایی نفس کشیدن عمیق و لذت بردن از رودخانه است. آرام گرفتن در زمان حال است.

زمان حال نمی‌تواند، بخش بخش شود. وقتی در برابر چیزی مقاومت کنید، در برابر زمان حال مقاومت می‌کنید. زمان حال، تمامیت تجربه‌ی شماست. هیچ تجربه‌ای در خارج از زمان حال وجود ندارد. خاطرات، افسوس‌ها، تخیلات و احساس رضایت، همه و همه در زمان حال وجود دارند. عصبانیت، قضاوت، تحقیر، ترس، لذت، گرامی داشتن و عشق نیز در زمان حال وجود دارند. هر تجربه‌ای که دارید، هر چه که باشد در زمان حال وجود دارد.

وقتی در برابر هر یک از تجربیات خود مقاومت کنید، در برابر زمان حال مقاومت کرده‌اید. وقتی در برابر زمان حال مقاومت کنید، در برابر زندگی خود مقاومت کرده‌اید. وقتی در برابر زندگی خود مقاومت کنید، استرس ایجاد می‌کنید.

مقاومت در برابر تجربه خود

↓

مقاومت در برابر زمان حال

↓

مقاومت در برابر زندگی خود

↓

استرس

پذیرفتنِ زمان حال به این معنی نیست که شما نمی‌توانید زندگی خود را تغییر دهید. برعکس، به شما اجازه می‌دهد آن‌چه لازم است تغییر داده شود به خوبی ببینید. تغییر زندگی شما یک سفر است.

برای انجام این سفر باید از جایی که هستید به جایی که می‌خواهید بروید مسافرت کنید. نمی‌توانید به جایی که می‌خواهیدبروید برسید مگر این‌که بدانید کجا هستید.

این‌که بخواهید زندگی خود را بدون پذیرفتن آن تغییر دهید، مانند این است که بخواهید به شیکاگو سفر کنید، ولی ندانید که در لس‌آنجلس هستید یا آمستردام. نمی‌توانید به آنجا برسید برای این‌که نمی‌دانید از کدام راه باید بروید. پذیرفتن زندگی خود به شما اجازه می‌دهید بدانید کجا هستید. وقتی بدانید کجا هستید، می‌دانید برای رسیدن به جایی که می‌خواهید بروید در کدام جهت باید سفر کنید.

برای تغییر دادن زندگی خود، باید زندگی‌تان را بپذیرید. این به نظر یک گفته‌ی متناقض می‌آید، ولی چنین نیست. **وقتی زندگی خود را پذیرفتید و بدون مقاومت با آن روبرو شدید، می‌توانید تعیین کنید برای ایجاد موقعیت‌ها و تجربیاتی که دوست دارید، چه چیزی را لازم است تغییر دهید.** وقتی در برابر موقعیت‌ها و تجربیات خود مقاومت می‌کنید، آن‌ها شما را پس می‌زنند، مزاحم شما می‌شوند و شما را مضطرب می‌سازند. می‌خواهید آن‌ها را تغییر دهید، ولی نمی‌توانید بدانید چگونه این کار را انجام دهید. وضعیت شما مانند هنگامی است که بخواهید به شیکاگو سفر کنید، ولی ندانید کجا هستید. تنها می‌دانید، هر جا که هستید، آنجا را دوست ندارید.

پذیرفتن زندگی خود یعنی حاضر بودن در آن، لحظه به لحظه. تغییر زندگی شما با پذیرفتن آن، همان طور که هست، آغاز می‌شود. وقتی چنین کردید، در مقام تغییر دادن آن قرار می‌گیرید. علاوه بر این‌که می‌دانید به کجا می‌خواهید بروید، می‌دانید کجا هستید.

"برای تغییر دادن زندگی خود، باید زندگی‌تان را بپذیرید."

تصور کنید همراه با شخصی متقلب هستید. این‌که ببینید این شخص متقلب است یک چیز است. این دید به شما اجازه می‌دهد رفتاری مناسب و شایسته در پیش گیرید. مقاومت کردن در برابر ناراستی او چیز دیگری است. اینجا محلی است که استرس وارد می‌شود. اگر در برابر متقلب بودن او مقاومت کنید، می‌خواهید او را تغییر دهید. او را قضاوت کرده ارزش‌گذاری می‌نمایید، به مقایسه او با دیگران می‌پردازید. تمام این اعمال سرشار از استرس هستند.

وقتی در برابر احساسات خود مقاومت می‌کنید، استرس به وجود می‌آورید. شما نمی‌توانید احساسات خود را در حالی که در شما جریان دارند، تغییر دهید. آن‌ها روند خود را دارند. وقتی احساسی ظاهر می‌شود، ظاهر شدنِ آن دلیلی دارد. از شما به این خاطر که آن را دوست ندارید، دور نمی‌شود. مقاومت شما در برابر آن موجب استرس می‌شود.

نخستین گام در تغییر روندی که یک احساس را به وجود آورده، تجربه کردن آن احساس است. مقاومت در برابر یک احساس شما را از شناختن و بررسی آن باز می‌دارد. وقتی احساسات خود را می‌پذیرید، آن‌ها همانند هوا درون فلوت، در شما جریان پیدا

حرکت به سوی ماورا

دوباره به فهرست اشیاء، افراد و موقعیت‌هایی که درباره‌ی آنها احساس استرس می‌کنید، باز گردید. هر بار، یکی از موارد آن را در نظر آورید و در عین حال به خود بگویید: «این امکان را می پذیرم که من می‌توانم این شیء، فرد یا موقعیت را همان‌طور که هست بپذیرم» زمانی را صرف کنید و در طی آن واقعاً این امکان را بپذیرید.

آیا این کار تحریکات فیزیکی در بدن‌تان و محل احساس کردن آن‌ها را تغییر می‌دهد؟

می‌کنند. شما آن‌ها را احساس می‌کنید و این کار به شما اجازه می‌دهد از آن‌ها بیاموزید. آن‌ها به شما می‌گویند انرژی در کجا و چگونه سیستم انرژی شما را ترک می‌کند. احساسات شما دوستانی هستند که اخباری را که شما نیاز دارید بدانید، برای‌تان می‌آورند، مقاومت در برابر آن‌ها، راه را بر روی این اخبار می‌بندد. به علاوه استرس تولید می‌کند.

پذیرفتن احساسات خود و آموختن درباره‌ی سیستم انرژی‌تان، یک خبر است. احساسات‌تان، شما را از سیستم انرژی‌تان آگاه می‌سازند و سیستم انرژی شما، احساسات‌تان را تولید می‌کند. وقتی سیستم انرژی خود و احساسات‌تان را شناختید، می‌توانید چگونگی عملکرد سیستم انرژی خود را تغییر دهید. این تغییری است از آموختن از طریق ترس و تردید به آموختن از طریق عشق و یقین.

این تغییر، نیازمند توجه به تحریکات در بدن‌تان است. نیازمند آگاه شدن به آن‌چه احساس می‌کنید در هر مرکز از سیستم انرژی‌تان است. این همان آگاهی احساسی است.

مقاومت در برابر زندگی خود، بی‌اعتمادی نسبت به جهان است.

شما برخی از تجربیات خود را می‌پذیرید ولی نه همه‌ی آن‌ها را. وقتی نمی‌پذیرید، انرژی، شما را در ترس و تردید ترک می‌کند. بر ادراکات، ارزش‌ها و اهداف شخصی‌تان پا فشاری می‌کنید. این کار دردناک است. از ادراکات، ارزش‌ها و اهداف روح‌تان چشم‌پوشی می‌کنید. سفر شما در مدرسه زمین فرصت‌هایی برای هم‌راستا کردن شخصیت شما با روح‌تان در اختیار شما می‌گذارد. این فرصت‌ها از زمان تولد تا زمان مرگ‌تان ادامه پیدا می‌کند. وقتی آن‌ها را در جهت هم‌راستا کردن شخصیت خود، با روح‌تان به کار می‌گیرید، قدرت راستین خلق می‌کنید.

قدرت راستین، رهایی از ترس و آگاهی به قدرت خلاقه خود به عنوان یک روح است. گرامی داشتن خود و شفقت هستی است. زندگیِ بدون استرس است. شما تجربیات خود را ارج می‌نهید از آن‌ها در جهت خلق قدرت راستین استفاده می‌کنید و در تمام این مدت در برابر این روند، مقاومت نمی‌کنید.

این روند خود، مقاومت را نیز در بر می‌گیرد. وقتی زندگی خود را می‌پذیرید، تمام آن‌چه تجربه می‌کنید، پذیرفته‌اید. مقاومتِ خود را نیز پذیرفته‌اید. سرانجام به دوستی شفیق و صبور برای خود تبدیل خواهید شد.

آفرینش این دوستی با آگاهی احساسی آغاز می‌شود.

نمودارها

این نمودارها خلاصه‌ای از مهم‌ترین مطالب مطرح شده در کتاب را در اختیار شما قرارمی‌دهد. امیدواریم برایتان سودمند باشد.

وقتی انرژی، هر مرکز را در عشق و یقین یا ترس و تردید ترک کند ...

مرکز	ترس و تردید	عشق و یقین
هفتم	احساس جدایی از جهان غیرفیزیکی	احساس مرتبط بودن با جهان غیرفیزیکی
ششم	جهان سرد و ترسناک به نظر می‌رسد – فقط ادراک از طریق حواس پنجگانه	دیدن خرد و شفقت جهان؛ یافتن معنا در هر تجربه
پنجم	بیان محدود	بیان واضح و نیرومند
چهارم	ترس از غیرممکن بودنِ عشق، بسته بودن و حالت دفاعی به خود گرفتن؛ نگریستن به مردم به چشم اشیاء	احساس متصل بودن به همه‌ی حیات
سوم	نگرانی، احساس ناتوانی در تأمین نیازهای خود و دفاع از خویشتن	اعتماد و اطمینان، آسودگی و وانهادگی
دوم	اشتیاق جنسی نیرومند؛ استثمار دیگران	خلاقیت، تجلیل حیات
اول	زمین مانند خانه به نظر نمی‌آید، ناراضی بودن از زندگی	احساس در خانه بودن و راحتی روی زمین

پتانسیل نهفته در پس هر الگوی انرژی

الگوی انرژی	ادراک شفا نیافته	ادراک شفا یافته
عصبانیت	من حق دارم عصبانی شوم.	من از انرژی عصبانیت برای آفرینش یک زندگی سرشار از معنا و خلاقیت استفاده می‌کنم.
اعتیاد به کار	من به خاطر کاری که انجام می‌دهم ارزشمند هستم.	من ارزشمند هستم فقط به این دلیل که هستم.
پدیده‌ی گذر	من باید خود را به هر احساسی که دارم تسلیم کنم.	من به احساساتم آگاه هستم و از آنها به عنوان اطلاعاتی در باره‌ی خودم استفاده می‌کنم.
کمال‌گرایی	من باید هر چیزی را کامل کنم و هر کاری را کامل انجام دهم.	من می‌بینم که هرچیز در کمال خود قرار دارد. بر اساس خرد انتخاب‌هایی که انجام دادم.
خشنود کردن	من به خشنود کردن دیگران نیاز دارم تا احساس خوب و کاملی نسبت به خودم داشته باشم.	من کامل هستم و در زمان مناسب آن‌چه را که لازم است در اختیار دیگران قرار می‌دهم و این عملی است طبیعی.
غایب شدن	من مشغول خیالات و فعالیت‌های نامربوط هستم.	من از بودن در زمان حال خرسندم.
کسل بودن	من در فعالیت‌های بیرونی و مردم هیچ معنایی نمی‌یابم.	من همه چیز و همه کس، از جمله خود را، ارزشمند می‌بینم.
بت‌پرستی	من، نقشم هستم.	من همین‌طور که هستم ارزشمندم.
خوش‌بینی	من تظاهر می‌کنم که "همه چیز روبه‌راه است."	در هر آن‌چه که روی‌می‌دهد ازجمله احساسات دردناک من، خیری وجود دارد.
حق به جانب بودن	من برترهستم و شایسته‌ی اینکه به هرچه می‌خواهم دست‌یابم.	آن‌چه که لازم دارم، چیزی است که دارم.
خوردن	من نیازمندم تغذیه‌ای را که نمی‌توانم از جهان دریافت کنم، از غذا بگیرم.	من با کمال خرسندی تغذیه‌ی خود را از جهان دریافت می‌کنم و میتوانم حقیقتاً دیگران را نیز تغذیه کنم.
رابطه‌ی جنسی	شریک جنسی بعدی من، مایه‌ی رستگاری من است.	من، خود، مایه‌ی رستگاری خویشتن هستم.

انتشارات مروارید منتشر کرده است:

مَردِ مَرد / رابرت بلای / ترجمهٔ فریدون معتمدی

قهرمان کیست؟

از بهشت رانده‌شده‌ی است، که عزمِ بازگشت به بهشت دارد.

قهرمان، آن انسان فرهیخته‌ای است که قدم در راه تغییر وضعیت موجود می‌نهد. او، به تمام سختی‌ها و ناکامی‌ها، نبردها و دیوها، فریبها و رنج و تنهایی که در پیش روی اوست آگاه است. اما ماندن در وضعیت فعلی را برای خود، غیرممکن می‌داند. او پا در سفری روحانی و درونی می‌گذارد. با همه‌ی مشکلات رودررو و پنجه در پنجه در می‌آویزد، و نهایتاً سربلند و آزاده وارد عالمی جدید می‌شود؛ که خودْ او، خالق آن است. دنیایی که در آن امنیت کامل دارد، زیباست و دوست‌داشتنی. عاشق می‌شود؛ عاشق تمام هستی. سفری که آغازش از درون بود و پایانش در بیرون ـ در آغوش گرم زندگی. این سفر، سفرِ قهرمانی انسان است.

کتابی که در دست دارید گفتمانی است در پیچ و تاب سفرِ قهرمانی مرد.

خوشبختی در یک‌قدمی / ام جی رایان / ترجمهٔ پوپه میثاقی

اکنون نوبت شماست تا خوشبخت باشید

شما می‌توانید به خودتان یاد بدهید که خوشبخت باشید و از هر روز زندگی‌تان لذت ببرید. ام جی رایان به شما نشان می‌دهد که چگونه متحول شده و خود را خوشبخت کنید. این کتاب براساس اطلاعات و تجربیات فراوانی نوشته شده. آموزنده، امیدوارکننده و برای خواندن لذت‌بخش.

این کتاب به شما کمک می‌کند تا:

ـ موانع موجود بر سر راه خوشبختی را از سر راه بردارید.

ـ یاد بگیرید که حق‌شناسی را کشف کنید و خوش‌بینانه فکر کنید.

مرد بی‌وطن / کورت ونه‌گوت / ترجمهٔ زیبا گنجی ـ پریسا سلیمان‌زاده

«مرد بی‌وطن» کتاب مزخرفی‌ست. نویسنده دیگر چیزی در چنته ندارد که درباره‌ی دنیا به ما بیاموزد. دوران شکوفایی‌اش به سر آمده و گوهرِ خردش در قعر دریایی از غرولند و اراجیف مدفون شده است.

زن و توانایی‌هایش / دکتر لرنس / میترا کدخدایان
هیچکس کامل نیست / دکتر هندری وایزینگر / پریچهر معتمد گرجی
مفهوم ساده روانکاوی / زیگموند فروید / فرید جواهرکلام
جادوی فکر بزرگ / دکتر د. شوارتز / ژنا بخت‌آور
فرهنگ تعبیر خواب / لیدی استرن رابینسون - تورم کوربت / منوچهر ریاحی
چگونه حافظه خود را تقویت کنیم / دکتر ویلندز / شمس‌الدین زرین‌کلک
راز جوانی و عمر طولانی (آخرین دستاوردهای علمی دربارهٔ راز جوانی) / ترجمهٔ سهیلا محمودکلایه (افشانیان)
رهایی از تنش / دکتر جان نیومن / علی طباطبائی و ابوالفضل حاج‌حسینی
مدیتیشن یا چگونه خودکاوی کنیم / لورنس لی‌شان / دکتر یحیی شمس
خشم می‌کشد / رتفورد ویلیامز / میترا کدخدایان - شمس‌الدین زرین کلک
اندیشه‌های زندگی‌ساز / میکائیل نیمان / ن عظیمی - طلا میرهادیزاده
راهنمای پزشکی برای کودک شما / دکتر چارنف / دکتر شاهین خزعلی
چگونه با کودکم رفتار کنم / دکتر گاربر / دکتر شاهین خزعلی، دکتر هومن حسینی، دکتر احمد شریف / زیر نظر دکتر محمد ولی‌سهامی

قلب سالم برای همه (از مؤسسه قلب تگزاس) / پروفسور کولی / ترجمهٔ دکتر هومن حسینی، دکتر شاهین خزعلی، زیر نظر دکتر ماندگار
قدرت مغز سالم / دکتر ورمون مارک / دکتر احمد شریف تبریزی
کلاهنامه / عباس صفاری
درمان ناسازگاری و حسادت فرزندان / آدل فابر و ایلین مزلیش، میترا کدخدایان
به بچه‌ها چه بگوییم / آوا سیگلر / میترا کدخدایان / زیر نظر دکتر محمدولی سهامی
راهنمای رهایی از اعتیاد / رونالد راجرز، چاندلر اسکات مک میلین / دکتر شریف تبریزی
معجزه انرژی انگشتان (ماساژدرمانی) / طلا میرهادیزاده - الهام جلائی / چ ۶
هنر آشپزی جدید / طلا میرهادیزاده
مرد هرد / رابرت بلای / فریدون معتمدی
هنر تفکر مثبت / کریستوفر هنسارد / عباس منتاج
خوشبختی در یک قدمی / ام. جی رایان / پوپه میثاقی
با هم ماندن در دنیای فاصله‌ها / نفیسه سلطانی
ذات ریاکی
نیروی اراده
رمز طولانی زیستن / دکتر مصطفی رفیعی
بچه چرا این‌قدر نق می‌زنی / روح‌انگیز شریفیان
قلب روح / آرش مرادی
توانگری / شیما نعمت‌الهی

بادبادک باز / خالد حسینی / ترجمهٔ زیبا گنجی - پریسا سلیمان‌زاده

این داستان از جنس آن داستان‌های فراموش‌نشدنی است که تا سال‌ها با شما خواهد ماند. این رمان استثنایی تمام درونمایه‌های مهم ادبیات و زندگی را دربر می‌گیرد: عشق، افتخار، گناه، ترس، رستگاری...

بادبادکباز اولین رمان افغانی است که به زبان انگلیسی نوشته شده و داستانی تمام‌عیار را از خانواده، عشق و دوستی نقل می‌کند که تا قبل از آن در ادبیات داستانی سابقه نداشته است. این رمان به همان اندازه که عاطفی و جذاب است بی‌اندازه استثنایی و تأثیرگذار می‌باشد.

در سرو سفر جهان

گزینه اشعار / والت ویتمن / دو زبانه / دکتر سیروس پرهام
گزینه اشعار / لانگ فلو / دوزبانه / دکتر محمدعلی اسلامی ندوشن
گزینه اشعار و نامه‌های امیلی دیکنسون / سعید سعیدپور
گزینه اشعار / رابرت فراست / دو زبانه / دکتر فتح‌الله مجتبائی
گزینه اشعار عرب / رویا و کابوس / دکتر عبدالحسین فرزاد
گزینه اشعار / ژاک پرور / دو زبانه / آفتاب نیمه شب / محمدرضا پارسایار
گزینه اشعار / سیلویا پلات / دو زبانه / در کسوت ماه / سعید سعیدپور
گزینه‌اشعار / لرمانتف / مرگ شاعر / زهرا محمدی
گزینه اشعار / عاشقانه‌های آلمانی / علی عبداللهی
گزینه اشعار / گابریلا میسترال / شب زنبیل سیاهی‌ست / فواد نظیری
ترانه‌های پاپ عاشقانه / همیشه سبز / ضیاء قاسمی
عاشقانه‌های مصر باستان / ارزا پاوند / عباس صفاری
گزینه اشعار / اوکتاویوپاز، به من گوش سپار چنان که به باران / سعید سعیدپور
گزینه اشعار / پیشگامان شعر معاصر ترک / جلال خسروشاهی
گزینه اشعار / سندبرگ (برای تو و ماه‌نغمه سردادم) / احمد پوری
گزینه اشعار هاوس من / خاکستر و باد / دکتر بهرام مقدادی
قحط خورشید / گزینه غزلیات و رباعیات مولانا / رینولد الن نیکلسون / زارا هوشمند
دلواپس شادمانی تو هستم / نامه‌های ماری‌هاسکل به خلیل جبران / مجید روشنگر
گنجینه معنوی مولانا / آنه ماری شیمل / شهاب‌الدین عباسی

من و مولانا / زندگانی شمس تبریزی و ارتباط او با مولانا جلال‌الدین / ویلیام چیتیک / ترجمهٔ شهاب‌الدین عباسی

«هیچ شکی نیست که در این عالم مقصودی هست و مطلوبی، و کسی هست که این سراپرده جهت او برافراشته‌اند.» شمس

•

«کتاب من و مولانا، نقطهٔ عطفی واقعی در مطالعه راجع به شخصیتِ رازآمیز شمس تبریزی به شمار می‌رود و برای اولین بار در زبان‌های اروپایی، گزارشی دست اول از شمس به دست می‌دهد. ویلیام چیتیک در من و مولانا دو سوم مقالات شمس را به انگلیسی برگرداند و آن را طوری تدوین و تنظیم کرده که معنی و زمینهٔ متن آنها را به روشنی پیش روی خواننده قرار می‌دهد.

من و مولانا، تصویر و تصوّر قالبی‌یی را که ادبیات درجه دوم به وجود آورده‌اند می‌زداید و ما را به آن شخصیت جذّاب و سرزنده و پرشور نزدیک می‌کند بسیار نزدیک‌تر از آن چیزی که به راستی بتوان از نوشته‌های تذکره‌نویسان و محققان انتظار داشت.

•

کتاب من و مولانا در سال ۱۳۸۳ جایزه کتاب سال جمهوری اسلامی ایران را در بخش بهترین کتاب خارجی از آن خود کرد.

آیا شما:

- عصبانی می شوید؟
- بیش از حد به کار خود چسبیده اید؟
- فردی کمال گرا هستید؟
- برای خشنودکردن دیگران دست به هرکاری می زنید؟
- افسرده هستید؟
- روزهایتان‌را با خیال پردازی می گذرانید؟
- غذا در زندگی شما چه نقشی دارد؟ رابطه جنسی چطور؟
- احساسات برای شما چیستند؟چگونه ایجاد می شوند و اصلا به چه کار می‌آیند؟

اینها سرفصل های کتاب حاضر هستند. "قلب روح" با معرفی خود حقیقی تان،شما را در به کار بردن بدن ، احساسات و افکارتان برای رسیدن به هدفی‌که برای آن به دنیا آمده اید یاری می دهد.