

# رها کردن

## طریقت تسلیم

نویسنده: دیوید هاکینز

ترجمه: امیر قانع

ویرایش و تهیه: زهرا مصلحی

## مقدمه

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

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

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

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

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

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

### فیزیکی:

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

## رفتاری:

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

## روابط شخصی:

همین‌طور که احساسات منفی تسلیم می‌شوند، افزایش تدریجی احساس مثبت در شخص باعث بهبود قابل مشاهده و سریع در روابط شخصی گذشته و ظرفیت شخص برای عشق ورزیدن زیاده‌تر می‌شود و کشمکش و تنش در روابط با دیگران کاهش می‌یابد. برطرف شدن موانع منفی باعث پیشرفت حرفه‌ای نیز می‌گردد. رفتاری که به خود ضرر می‌رساند، که معمولاً ناشی از احساس گناه می‌باشد، کمتر و کمتر می‌گردد. اتکا به دید استدلالی و تحلیل ذهنی مسائل مرتب کمتر شده و جای آن را حس ششم و دانستن غریزی می‌گیرد. معمولاً با از سرگیری رشد شخصیتی و درونی، جنبه‌های خلاق و توانایی‌ها و استعدادهایی که قبلاً ناشناخته بودند خود را نشان می‌دهند؛ جنبه‌هایی که اکثراً به‌خاطر پشته‌ای از انرژی‌های منفی در درون افراد تضعیف شده و پنهان می‌مانند. یک جنبه‌ی بسیار مهم این روش، کاهش وابستگی و نیاز شخص به دیگران است؛ چیزی که بزرگترین سم در روابط بین انسان‌ها می‌باشد. وابستگی، ریشه‌ی حجم عمده‌ای از رنج‌ها و دردهای انسانی است، تا جایی که حتی خود را در موارد افراطی در قالب خشونت و خودکشی نشان می‌دهد. با کاهش وابستگی‌ها، رفتار خشن و خصمانه نیز تقلیل می‌یابد و با احساس قبول و محبت نسبت به دیگران جایگزین می‌شود.

## ضمیر، بیداری، معنویت:

این حوزه‌ای است که با تمرین پیوسته در رها کردن و تسلیم، برای شخص باز می‌شود. رها کردن احساسات منفی به معنای خوشحالی، رضایت، آرامش و سرور روزافزون می‌باشد. نتیجه‌ی آن گسترش ادراک و تجربه‌ی فزاینده‌ی خویشتن درون و محقق شدن آن است. حکمت‌های بزرگان و معلمان تاریخ از درون خود شخص خواهد جوشید و تجربه‌ی شخصی او خواهد شد. رها کردن هرچه بیشتر محدودیت‌ها اجازه می‌دهد که هویت حقیقی شخص بالاخره محقق گردد. رها کردن، یکی از موثرترین و سریع‌ترین ابزار است که یک نفر می‌تواند برای رسیدن به اهداف معنوی بکار گیرد.

هر کسی می‌تواند با تسلیم و رها کردن در طول کارها و امور روزمره، با نرمی و ظرافت به تمام این اهداف برسد. مشاهده و تجربه‌ی محو شدن منفی‌ها و جایگزین شدن فزاینده‌ی آنها با احساسات و تجارب مثبت، لذت بخش است. هدف این کتاب این است که خواننده را در راه رسیدن به چنین تجربه‌ای یاری کند.

دکتر دیوید هاکینز

بنیان‌گذار انستیتوی تحقیقات معنویت

سدونا، آریزونا (آمریکا)

ژوئن ۲۰۱۲

## فصل اول: معرفی

روزی هنگام مراقبه و تامل، ذهن گفت:

«آخر مشکل ما در این دنیا چیست؟»

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

«کجاست جواب همه‌ی سؤالها؟»

«چگونه دشواری‌ها و مخصصه‌های بشری را حل کنیم؟»

«آیا من دیوانه شده‌ام یا تمام دنیا؟»

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

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

«آیا همه گیج و سردرگم هستند؟»

«آیا خدا می‌داند که چه کار می‌کند؟»

«یا اینکه اصلاً خدا مرده است!؟»

ذهن همینطور به نجوای خود ادامه داد:

«آیا کسی هست که اسرار را بداند؟»

به نظر می‌رسد که همه به نوعی مستاصل هستند. بعضی به نظر بی خیال و خونسرد رسیده و می‌گویند: «نمی‌توانم بفهمم این همه نق زدن و همه‌همه برای چیست؟ زندگی ساده به نظر می‌رسد». آنها آنقدر ترسیده‌اند که حتی نمی‌توانند به آن نگاه کنند. افراد متخصص [در امور روانی و اجتماعی] چطور؟ سرگردانی آنها حادثتر است و در اصطلاحات قلمبه و سلمبه و تحسین برانگیز و ساختارهای فکری استادانه و سنگین پیچیده شده است. آنها سیستم‌های باور از پیش تعریف شده‌ای دارند که سعی می‌کنند شما را در آنها بچپانند. این تئوری‌ها هم تنها به نظر برای مدتی جواب می‌دهد و سپس همه چیز به همان حالت قبل باز می‌گردد. زمانی می‌توانستیم روی نهادهای اجتماعی حساب کنیم؛ ولی آنها هم روزگار خود را داشتند و دیگر کسی به آنها اعتماد نمی‌کند. از این‌رو امروزه ما بیشتر از آنکه نهاد داشته باشیم مراقب و نگهبان داریم. به عنوان مثال، بیمارستان‌ها توسط آژانس‌های متعدد مورد نظارت قرار می‌گیرند، ولی هیچ کس برای مریض‌ها که در میان تمام کاغذ بازی‌های اداری گم می‌شوند وقت ندارد. تمام این صحنه جنبه‌ی انسانی خود را از دست داده است.

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

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

به مطب دکتر گیاهی یا درمان‌های دستی می‌روید؛ علم مکانیزم حرکات بدن را یاد می‌گیرید؛ کانال‌های انرژی‌تان را متعادل می‌سازید؛ به گروه‌های عرفانی ملحق می‌شوید؛ قرص‌های آرام‌بخش می‌خورید؛ هورمون تزریق می‌کنید؛ نمک دریایی را امتحان می‌کنید؛ مواد معدنی بدن‌تان را میزان می‌کنید؛ دعا و التماس می‌کنید؛ ستاره‌شناسی یاد می‌گیرید؛ گیاه خوار می‌شوید؛ سعی می‌کنید دانش طول عمر را فراگیرید؛ فقط غذای طبیعی مصرف می‌کنید؛ طب سرخ‌پوستان را امتحان می‌کنید؛ به سونا می‌روید؛ گیاهان دارویی چینی مصرف می‌کنید؛ به هند می‌روید و یک استاد پیدا می‌کنید و در آنجا در رودخانه گنگ شنا می‌کنید؛ به خورشید خیره می‌شوید؛ سرتان را می‌تراشید؛ با انگشتان‌تان غذا می‌خورید؛ دوش آب سرد می‌گیرید.

سرودهای قبیله‌ای سر می‌دهید؛ سعی می‌کنید زندگی‌های گذشته‌تان را بازیابی کنید؛ هیپنوتیزم را امتحان می‌کنید؛ فریادی از ته دل می‌کشید و به متکا مشت می‌زنید؛ سعی می‌کنید ازدواج کنید؛ کلمات مثبت می‌نویسید؛ درباره زن مطالعه می‌کنید؛ به کلاس‌های آموزشی می‌روید و تعداد زیادی کتاب می‌خوانید؛ یوگا تمرین می‌کنید؛ سحر و جادو یاد می‌گیرید؛ به یک سفر شامانیک می‌روید؛ روش‌های بی‌شمار روانکاوی را امتحان می‌کنید؛ مشترک مجلات زیادی می‌شوید...

می‌گویید شما و دوستان‌تان تمام اینها را امتحان کرده‌اید؟ آه انسان! ای موجود خارق‌العاده! پر از تراژدی و کم‌دی، ولی چنان اصیل و برجسته! و چه شهامتی که به جستجوی خود ادامه می‌دهی! چه چیزی ما را برمی‌انگیزد که به جستجو ادامه دهیم؟ رنج و سختی؟ آه بله. امید؟ حتماً. ولی چیزی بیشتر از آن هست. به طور غریزی ما می‌دانیم که در جایی یک پاسخ غایبی وجود دارد. ما در راه‌های تاریک می‌لغزیم و تلو تلو می‌خوریم و به بن‌بست می‌رسیم. از ما سوءاستفاده می‌شود، صبر ما به سر می‌رسد، به توهم و اغفال خود واقف می‌شویم، ولی باز هم به تلاش خود ادامه می‌دهیم.

نقطه کور ما کجاست؟ چرا نمی‌توانیم پاسخ‌مان را دریافت کنیم؟

ما مسئله و مشکل را نمی‌فهمیم؛ به همین خاطر نمی‌توانیم جوابی پیدا کنیم.

شاید پاسخ بی‌نهایت ساده است و برای همین نمی‌توانیم آن را ببینیم.

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

شاید ما آنقدر باورهای ریشه‌دار داریم که برای دیدن آنچه واضح است ناتوان گشته‌ایم.

در طول تاریخ، فقط افراد معدودی به شفافیت درونی زیادی رسیده و راه حل غایبی تمام پریشانی‌های بشری را تجربه کرده‌اند. چگونه آنها به آنجا رسیده‌اند؟ راز آنها چه بوده است؟ چرا ما نمی‌توانیم آنچه آنها تعلیم داده‌اند را یاد بگیریم؟ آیا واقعاً ناممکن است یا اینکه امیدی نیست؟ تکلیف یک فرد معمولی که یک استاد بزرگ معنویت و عرفان نیست چه می‌شود؟ افراد زیادی در راه‌های عرفانی قدم می‌گذارند، ولی کسانی که بالاخره موفق شده و حقیقت غایبی را درک کرده‌اند اندک می‌باشند. چرا اینطور است؟ ما به تشریفات آیینی روی آورده و با تعصب، مراسم مذهبی و تمرینات عرفانی را انجام می‌دهیم، ولی دوباره سقوط می‌کنیم! حتی وقتی این چیزها کار می‌کند، منیت انسان به سرعت وارد صحنه شده و در غرور و قصور گیر می‌کند یا فکر می‌کند که اکنون دیگر پاسخ همه‌ی سوال‌ها را دارد. آه خدایا، ما را از دست کسانی که پاسخ همه‌ی سوالات را دارند حفظ کن! ما را از دست خود درست بینان حفظ کن! ما را از دست اصلاح طلبان ساده لوح حفظ کن!

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

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

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

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

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

در نوشتن این کتاب شما، یعنی خواننده، به طور دائم در نظر بوده‌اید. این کتاب ساده و خواندن آن لذت بخش است. هیچ چیزی برای حفظ کردن در آن نیست. همین‌طور که کتاب را می‌خوانید احساس سبک‌تر شدن و خوشحالی بیشتری می‌کنید. با جلو رفتن در صفحات آن مطالب به طور خودکار برای شما تجربه‌ی آزادی را به همراه می‌آورند. احساس خواهید کرد که بارها در حال برداشته شدن از روی دوشتان هستند. هر کاری که می‌کنید لذت بخش‌تر می‌شود. باید برای سورپرایزهای زندگیتان آماده شوید! زندگی شما بهتر و بهتر خواهد شد!

مسئله‌ای نیست اگر به این ادعاها شک داشته باشید. همه‌ی ما قبلاً به راه‌های گل و بلبل هدایت شده‌ایم [و دست خالی برگشته‌ایم]، پس هر چقدر که می‌خواهید مشکوک باشید. در حقیقت توصیه می‌شود که از هیجان سرشار اجتناب کنید، زیرا شرایط را برای مایوس شدن بعدی فراهم می‌سازد. بنابراین مشاهده در سکوت بیشتر به شما خدمت خواهد کرد.

آیا در جهان امکان دریافت چیزی در برابر دادن هیچ چیز وجود دارد؟ بله البته، مطمئناً اینطور است: همان آزادی شما که آن را فراموش کرده‌اید و نمی‌دانید چطور آن را تجربه کنید. آنچه در اینجا به شما ارائه می‌شود چیزی نیست که باید آن را بدست بیاورید. آن چیزی جدید یا خارج از شما نیست؛ بلکه هم اکنون هم متعلق به خود شماست و تنها باید دوباره بیدار و کشف شود و آن از روی طبیعت خود نمایان خواهد گشت.

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

## فصل دوم: مکانیزم رها کردن

### رها کردن چیست؟

رها کردن مانند توقف ناگهانی یک فشار درونی یا رها کردن یک وزنه است. این به همراه یک احساس آبی تسکین و سبکی است که به همراه سرور و آزادی بیشتر می‌باشد. این در حقیقت یک مکانیزم ذهنی است و همه در مواقعی از زندگی آن را تجربه کرده‌اند. به عنوان مثال، شما در بهیبه‌ی یک جدال سنگین، آشفته و خشمگین هستید، ولی ناگهان تمامی آن به نظرتان مزخرف و بی ارزش می‌رسد. فشار از روی شما برداشته می‌شود. ناگهان احساس شما از خشم و ترس و تهاجم به شادی و آزادی تغییر می‌کند. تصور کنید اگر می‌توانستید همیشه و در مورد هر اتفاقی همین کار را بکنید چقدر عالی بود. همیشه احساس آزادی و خوشحالی می‌کردید و دیگر هرگز در احساساتتان گیر نمی‌افتادید. این چیزی است که این روش ارائه می‌دهد: رها کردن به طور خودآگاه و مرتب و هر وقت که اراده کنید. آنگاه شما خود صاحب اختیار احساساتتان خواهید بود و دیگر تحت تاثیر دنیای خارج و واکنش‌های خود به آن نخواهید بود. دیگر شما قربانی نیستید. این روش همان تعلیمات بنیادی بودا را به کار می‌گیرد، که باعث می‌شود فشارهای ناشی از واکنش‌های ناخواسته از بین برود.

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

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

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

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

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

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

## احساسات و مکانیزم های ذهنی

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

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

وقتی که ما احساسی را سرکوب می‌کنیم، به خاطر این است که آنقدر احساس گناه و ترس در مورد آن احساس وجود دارد که حتی از آن آگاه نیستیم. به محض اینکه خطر نمایان شدن آن ظاهر می‌گردد، آن احساس آن‌ا به قسمت ناخودآگاه ما فرستاده می‌شود. سپس با احساس سرکوب شده به شکل‌های مختلف برخورد می‌شود تا اطمینان حاصل گردد که به همان صورت و دور از آگاهی ما باقی می‌ماند. در میان مکانیزم‌های مختلف ذهن برای سرکوب نگاه داشتن احساسات، شاید انکار و فرافکنی [به دنیای خارج] آشناترین روش‌ها باشند، زیرا آنها معمولاً دست در دست هم دارند و یکدیگر را تقویت می‌کنند. انکار باعث ایجاد موانع بزرگ احساسی و رشد ما می‌گردد و اغلب به همراه مکانیزم فرافکنی است. به خاطر احساس گناه و ترس، ما احساس برانگیختگی ناگهانی خود را سرکوب می‌نماییم، و حضور آن را در درون خود انکار می‌کنیم. به جای حس کردن آن، آن را به دنیای خارج و اطرافیان خود فرا می‌افکنیم. تجربه‌ی ما از این احساسات به گونه‌ای است که گویی به «آن‌ها» تعلق دارد. سپس «آن‌ها» دشمن ما به حساب می‌آیند و ذهن به دنبال توجیهی برای تقویت این فرافکنی می‌گردد. تقصیر به گردن مردم، مکان‌ها، نهادها، غذا، آب و هوا، نجوم و طالع‌شناسی، شرایط اجتماعی، سرنوشت و تقدیر، خدا، شانس، شیطان، کشور‌های خارجی، گروه‌های قومی و مسائل نژادی، رقبای سیاسی و بقیه چیزهای خارج از ما افکنده می‌شود. فرافکنی مکانیزم اصلی مورد استفاده در دنیای امروز است که عامل بسیاری از جنگ‌ها، کشمکش‌ها، آشوب‌ها و تنش‌های اجتماعی می‌گردد. تا آنجا که حتی تنفر از دشمن برای تبدیل شدن به شهروندی مبهن پرست مورد تشویق قرار می‌گیرد. اعتماد به نفس خود را به قیمت تخریب و تضعیف اعتماد به نفس دیگران حفظ می‌کنیم و این در نهایت به فروپاشی اجتماعی منجر می‌شود. مکانیزم فرافکنی زمینه‌ی تمام گونه‌های تخریب اجتماعی از جمله حمله‌ها، خشونت‌ها و تهاجم‌ها می‌باشد.

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

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

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

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

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

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

همه، اثر آن ناتوانی در دوست داشتن و ابراز عشق حقیقی و اعتماد به دیگران می‌باشد که باعث انزوای احساسی و تنفر از خود می‌گردد.

در نقطه مقابل، وقتی که ما یک احساس منفی را رها می‌کنیم چه اتفاقی می‌افتد؟ انرژی پشت این احساس آنرا تسلیم و رها می‌گردد که اثر کل آن فشار زدایی است. همینطور که ما پیوسته [احساسات منفی را] رها می‌کنیم، فشار انباشته شده شروع به کاهش می‌گذارد. همه این را می‌دانند که وقتی ما رها می‌کنیم، بلافاصله حس بهتری پیدا می‌نماییم. فیزیولوژی بدن تغییر می‌یابد: بهبود رنگ پوست، تنفس، ضربان قلب، فشار خون، تنش عضلانی، کارکرد جهاز هاضمه و توازن شیمیایی خون. در حالت آزادی درونی، تمام کارکردهای درونی بدن و اندام‌ها به صورت طبیعی و در مسیر سلامت خود حرکت می‌کنند. قدرت ماهیچه‌های ما بلافاصله افزایش می‌یابد، دید ما بهتر می‌شود و برداشت و دیدگاه ما از دنیا و خودمان بهبود می‌یابد. احساس خوشحالی بیشتری می‌کنیم و در نتیجه با عذوق بیشتر و خوش برخوردتر و سهل‌گیرتر با دیگران رفتار خواهیم کرد.

### احساسات و استرس

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

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

استرس، نتیجه فشار انباشته شده‌ی احساسات سرکوب شده و مهار شده ما هستند. فشار، همواره در جستجوی فرونشستن و تسکین است و به همین خاطر اتفاقات و شرایط خارجی تنها باعث فعال شدن و مشتعل گشتن آگاهانه و ناآگاهانه آنچه که ما به پایین فشار داده‌ایم می‌گردد. انرژی احساسات مهار شده، دوباره از طریق واکنش‌های خودکار سیستم عصبی ما رو آمده و باعث تغییرات جسمی می‌شوند که نتیجه آن فرایند مریضی است. یک احساس منفی بلافاصله حدود ۵۰ درصد قدرت ماهیچه‌های ما را گرفته و دید فیزیکی و ذهنی ما را تنگ و محدود می‌سازد. استرس، واکنش احساسی ما به تحریکات و فاکتورهای خارجی است و بر اساس باورهای ما و فشارهای روانی مربوطه تعیین می‌گردد. بنابراین، این محرکات خارجی نیستند که عامل استرس می‌باشند، بلکه درجه‌ی واکنش و تاثیر پذیری ماست که آنرا تعیین می‌کند. هرچه بیشتر در حالت تسلیم قرار داشته باشیم، کمتر دستخوش استرس هستیم. تاثیر رها کردن و کاهش پاسخ بدن به استرس در مطالعات علمی نشان داده شده است (فصل ۱۴ را ببینید).

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

## اتفاقات زندگی و احساسات و عواطف

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

به خاطر تربیت‌ها و شرطی‌سازی‌های جامعه، مردم حتی احساسات مثبت خود را نیز مهار و سرکوب می‌کنند. عشق و محبت مهار شده به دل شکسته و حمله قلبی منجر می‌شود. عشق و محبت سرکوب شده به ستایش بیش از حد سگ یا گربه خانگی‌مان یا چیزهای دیگر یا سایر شکل‌های ستایش می‌انجامد. عشق حقیقی عاری از ترس است و در آن وابستگی و نیاز نیست. ترس از دست دادن، به وابستگی و اتصال بی‌جا دامن می‌زند و مالکیت و انحصار طلبی بوجود می‌آورد. به عنوان مثال مردی که در مورد دوست دختر خود احساس ناامنی و تزلزل درونی می‌کند، خیلی حسود خواهد بود.

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

هر چیزی در جهان یک ارتعاش صادر می‌کند. هرچه این ارتعاش بالاتر باشد قدرت بیشتری دارد. احساسات نیز انرژی هستند و ارتعاش صادر می‌کنند. این ارتعاشات انرژی روی میدان‌های انرژی بدن تأثیر می‌گذارند و اثراتی را هویدا می‌کنند که می‌توان آنها را دید، و حس و اندازه‌گیری کرد.

عکس‌برداری متحرک با استفاده از عکاسی «کیرلیان» (Kirlian)، مانند آنچه که دکتر «تلماس» (Thelma Moss) انجام داده است، نوسانات سریع رنگ و اندازه میدان انرژی را در اثر تغییرات احساسی نشان می‌دهد (Krippner, ۱۹۷۴). میدان انرژی بطور سنتی «هاله» نامیده می‌شود و می‌تواند توسط افرادی که بطور ذاتی یا اکتسابی توانایی مشاهده فرکانس‌های ارتعاش آن را

دارند، دیده شود. آزمایش‌های ماهیچه‌ای نشان داده‌اند که همانطور که ماهیچه‌های ما بلافاصله به محرک‌های مثبت و منفی خارجی پاسخ می‌دهند، انرژی و استقامت ما با احساسات ما تغییر می‌یابد. بنابراین احساسات اساسی و پایه‌ای ما به تمام جهان ارسال می‌شود.

ذهن بعد و اندازه ندارد و محدود به مکان نیست، به همین خاطر ذهن حالت اصولی خود را توسط انرژی ارتعاشی به فاصله‌هایی نامحدود ارسال می‌کند. این بدان معنا است که ما نادانسته و مرتباً با شرایط احساسی و عاطفی خود دیگران را تحت تأثیر قرار می‌دهیم. برای مثال الگوهای احساسی-عاطفی ما و قالب‌های فکری مربوط به آنها در ما می‌تواند توسط افراد فراروان‌بین و به اصطلاح غیب‌گو از فاصله‌ای دور خوانده شود. این حتی به طور تجربی قابل نمایش، و پایه علمی آن مورد بحث و توجه زیادی در علم فیزیک کوانتم است.

چون عواطف ما یک میدان انرژی ارتعاشی متشعشع می‌کنند، آنها روی افرادی که در زندگی ما هستند تأثیر می‌گذارند و آنها را تغییر می‌دهند. اتفاقات و حوادث زندگی توسط احساسات مهار و سرکوب شده‌ی ما در سطحی فراروانی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. به همین خاطر خشم، افکار خشنناک را جذب می‌کند. قانون اساسی دنیای فراروانی این است که «هر چیزی مثل و شبیه خود را جذب می‌کند.» به طور مشابه، «عشق، عشق به همراه می‌آورد» و به همین خاطر شخصی که مقدار زیادی از احساسات منفی درونی‌اش را رها و تسلیم کرده است، افکار، اتفاقات، انسانها و حتی حیواناتی پر از مهر و عشق را دور خود جمع می‌کند. این پدیده بسیاری از گفته‌های مشهور کهن که باعث سؤال و کنجکاو اندیشمندان شده است را توضیح می‌دهد، مانند «ثروتمند، ثروتمندتر می‌گردد و فقیر فقیرتر می‌گردد»، «کسانی که دارند بیشتر می‌گیرند». پس به عنوان یک اصل کلی، کسانی که ضمیری فاقد شور و توجه و علاقه دارند شرایط فقر و تهی‌دستی را به زندگی خود می‌آورند، و کسانی که وفور را در ضمیر خود حمل می‌کنند به زندگی خود وفور خواهند آورد.

چون تمام موجودات زنده در سطح انرژی‌های ارتعاشی به هم متصل هستند، حالت اساسی احساسات و عواطف ما توسط تمامی اشکال حیات در اطراف ما دریافت شده و به آن واکنش نشان داده می‌شود. این به خوبی معلوم است که بسیاری از حیوانات می‌توانند بلافاصله حالت احساسی یک شخص را بخوانند. آزمایش‌هایی هستند که نشان می‌دهند حتی رشد باکتری‌ها با احساسات و عواطف شخص تحت تأثیر قرار می‌گیرند، و واکنش گیاهان به حال احساسی و عاطفی ما قابل اندازه‌گیری است (Backster, 2003).

## مکانیزم رها کردن

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

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

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

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

همانطور که ما با فرایند رها کردن بیشتر آشنا می‌شویم، متوجه خواهیم شد که تمام احساسات منفی ما مربوط به ترس بنیادی ما برای بقا و ماندن هستند، و تمام ترس‌ها تنها برنامه و روش‌های بقا هستند که ذهن تصور می‌کند مورد نیاز است. تکنیک «رها کردن» این برنامه‌ها را به طور روزافزونی خنثی می‌کند. از طریق این فرایند، انگیزه‌های بنیادی و پشت این احساسات بیشتر و بیشتر برای ما هویدا می‌گردند.

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

گاهی ما یک احساس را تسلیم می‌کنیم ولی می‌بینیم که مرتباً دوباره به ما باز می‌گردد. این به این خاطر است که هنوز مقدار بیشتری از آن در ما برای تسلیم کردن وجود دارد. ما در تمام طول زندگی خود این احساسات را انباشته کرده‌ایم و انرژی زیادی در ارتباط با آنها می‌تواند به پایین فشرده شده باشد که باید بالا آمده و به وجود آن اقرار و توجه شود. وقتی که تسلیم انجام می‌شود، بلافاصله یک احساس سبکی و شادی مضاعف بوجود می‌آید که تقریباً مانند یک «بالا رفتن» آنی است.

با پیوسته رها کردن، می‌توان در حالت آزادی باقی ماند. احساسات می‌آیند و می‌روند و بالاخره متوجه خواهید شد که شما احساساتتان نیستید، بلکه «خود» واقعی شما تنها یک شاهد و نظاره‌گر بر این احساسات است، و هویت‌یابی با احساسات را متوقف خواهید کرد. «خود» شما، که آنچه رخ می‌دهد را مشاهده می‌کند و به آن آگاهی دارد، همواره همان که بوده باقی می‌ماند و ثابت است. هرچه بیشتر و بیشتر به نظاره‌گر تغییرناپذیر درونتان آگاه می‌شوید، بیشتر با آن سطح ضمیر و روان، هویت‌یابی خواهید کرد. شما به طور روزافزونی اساساً شاهد و ناظر اتفاقات خواهید شد، به جای اینکه تجربه‌کننده‌ی اتفاقات باشید. شما به خود حقیقی‌تان نزدیک و نزدیک‌تر می‌شوید و شروع به بیدار شدن کرده و می‌بینید که تمام این سال‌ها گول احساساتتان را خورده بودید. شما فکر می‌کردید که قربانی احساسات خود هستید، ولی اکنون می‌بینید که آنها حقیقت را درباره شما نمی‌گویند. آنها تنها توسط منیت خلق شده‌اند، منیتی که مجموعه برنامه‌ها و تعلیماتی است که ذهن به اشتباه باور کرده که برای بقا مورد نیاز هستند.

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

می‌بینیم. متوجه نمی‌شویم که چقدر این توده پایین رفته و خالی شده است. بسیاری از اوقات دوستان و خانواده‌ی ما اولین کسانی هستند که متوجه این تغییرات می‌شوند.

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

## مقاومت در برابر رها کردن

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

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

اجازه بدهید فراموش نکنیم که ما در حال رها کردن تمام تعلیمات و عاداتی هستیم که ما را برای مدت طولانی اسیر خود نگاه داشته بودند. آنها ما را نسبت به هویت حقیقی‌مان کور کرده و در تاریکی قرار داده‌اند. منیت در حال عقب نشینی است و به هر حیل و ترفندی دست می‌آویزد. وقتی که شروع به رها کردن می‌کنیم، دیگر روزهایش محدود و قدرتش رو به زوال خواهد بود. یکی از ترفندهایش این است که خود را درباره کل مکانیزم رها کردن به نفهمی بزند. به عنوان مثال، ممکن است ناگهان تصمیم بگیرد که این روش کار نمی‌کند، همه چیز هنوز مانند سابق است، خیلی گیج کننده می‌باشد و به یاد آوردن و انجام آن مشکل است. این در حقیقت نشانه‌ی پیشرفت واقعی است! این به این معنی است که منیت فهمیده است که ما یک چاقو در دست داریم که با آن در حال بریدن بندهای اسارت و آزاد ساختن خود هستیم، و منیت مجبور به عقب‌نشینی است. منیت دوست ما نیست و می‌خواهد ما را با باورها و برنامه‌هایش اسیر نگاه دارد.

رها کردن یک توانایی طبیعی و بالقوه است و چیزی جدید و خارجی نیست. این یک تعلیم و حکمت غامض و اسطوره‌ای یا یک سیستم اعتقادی نیست. ما تنها در حال بکارگیری طبیعت درون خود هستیم تا بتوانیم آزادتر و خوشحال‌تر زندگی کنیم.

وقتی که رها می‌کنیم، «فکر» کردن راجع به خود روش، کمک چندانی به ما نمی‌کند. در نهایت دیده خواهد شد که هر نوع فکری، شکلی از مقاومت است. افکار تماماً تصاویری هستند که ذهن خلق کرده تا ما را از تجربه کردن آنچه حقیقتاً «هست» باز دارد [تا در کنترل تصویری که از حقیقت دریافت می‌کنیم باقی بماند]. وقتی که ما برای مدتی به رها کردن ادامه بدهیم و شروع به تجربه کردن آنچه که واقعاً هست و رخ می‌دهد بکنیم، به افکار خود خواهیم خندید. افکار تظاهراتی بدل و پوچ هستند که خود را به جای حقیقت جا زده و آن را می‌پوشانند. تعقیب کردن افکار می‌تواند ما را به طور بی‌پایانی مشغول نگاه دارد و [بعد از سالها تلاش فکری] یک روز متوجه خواهیم شد که ما هنوز در همان نقطه‌ی شروع مانده‌ایم. افکار مانند ماهی قرمز در تنگ آب هستند، و «خود» حقیقی مانند آب است. «خود» حقیقی فضای خالی بین افکار ماست، یا به عبارت دقیق‌تر، فضای آگاهی و ادراکی که در سکوت و سکون قرار دارد و بستر تمامی افکار است.

همه ما در جایی این تجربه را داشته‌ایم که به طور کامل مجذوب آنچه می‌کرده‌ایم بوده و حتی متوجه گذشت زمان نشده‌ایم. فکر ما در آن حالت خیلی خاموش بود، و ما به سادگی آنچه می‌کردیم را بدون مقاومت یا تلاش انجام می‌دادیم. ما خوشحال بودیم و شاید در زیر لب با خود آواز می‌خواندیم و بدون هیچ استرسی فعالیت می‌کردیم. با اینکه شاید خیلی مشغول بودیم، راحت و آرام بودیم. ما ناگهان متوجه شدیم که هیچ وقت واقعاً به آن همه افکار نیازی نداشتیم. افکار مانند طعمه برای ماهی هستند، اگر به آن‌ها گاز بزنیم گرفتار خواهیم شد و بهتر است که به آن‌ها گاز نزنیم زیرا نیازی به آن‌ها نداریم.

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

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

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

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

## فصل سوم: آناتومی احساسات

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

### هدف بقا و ماندن

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

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

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

## درجات و مقیاسات احساسات

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

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

«هر چیزی به سمت مانند خود جذب می‌شود»: انرژی‌های مختلف در «الگوهای جذب» یا «درجات ادراک و روان» جمع می‌شوند. بازنمایی ادراک و روان (به ضمیمه مراجعه کنید)، یک دید خطی و لگاریتمی از این انرژی‌های غیر خطی را ارائه می‌دهد. هر درجه روان و ادراک (یا الگوی جذب)، روی یک مقیاس لگاریتمی از توان انرژی سنجیده و مقیاس شده است که از ۱ تا ۱۰۰۰ تغییر می‌کند. درجه ۱۰۰۰ مربوط به ادراک و روان کاملاً بیدار شده است و بالاترین درجه است و نماینده بالاترین سطح در اقلیم بشری می‌باشد، مانند انرژی مسیح، بودا، و کریشنا. درجه «احساس گناه و شرم» (۲۰) در پایین‌ترین جا و نزدیک به مرگ قرار دارد و تقریباً نماینده زنده نبودن است.

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

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

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

**عشق (۵۰۰):** این نوعی بودن است که پر از بخشش، پرورش دادن، و حمایت کردن است. این از طریق ذهن و فکر میسر نمی‌شود، بلکه از درون قلب می‌تابد. عشق بر روی جوهره و ذات هر شرایطی تمرکز می‌کند، نه بر روی جزئیات آن. عشق با

تصویر بزرگ و کلی سر و کار دارد نه با جزئیات. عشق بصیرت و دید را جایگزین دیدگاه و نقطه نظر می‌کند، هیچ موضعی نگرفته و قضاوتی نمی‌کند، و ارزش ذاتی و دوست‌داشتنی بودن تمام آنچه وجود دارد را می‌بیند.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**دل‌مردگی و بی‌شوری (۵۰):** مشخصه این انرژی ناتوانی، مانند مردگان بودن، انرژی کشیدن از دیگران، بی‌حرکتی، و احساس «نمی‌توانم» و «چه فرقی می‌کند» در آن است و فقر در آن شایع می‌باشد.

**احساس گناه (۳۰):** در این میدان انرژی، شخص می‌خواهد که تنبیه شده و تنبیه کند، و نتیجه آن مردود شمردن خود، خودآزاری، پشیمانی، به خود ضرر زدن، و «احساس بد داشتن» است: «همه‌اش تقصیر من بود». در این سطح استعداد برای تصادفات و اتفاقات، رفتار منجر به خودکشی، و فرافکنی تنفر از خود در «بدی دیگران» شایع است و منشا بسیاری از بیماری‌های روان‌تنی می‌باشد.

**حقارت و شرم (۲۰):** خصوصیت این سطح احساس حقارت است، مانند گفته «سرت را از شدت شرم پایین بینداز»، و معمولاً با نفی و تخطئه کردن همراه می‌باشد. این برای سلامتی مضر بوده و به بی‌رحمی نسبت به خود و دیگران می‌انجامد.

به طور عمومی می‌توان گفت که درجات پایین‌تر این مقیاس مربوط به درجات پایین‌تر ارتعاش انرژی هستند: انرژی کمتر، توان کمتر، شرایط زندگی و حیات ضعیف‌تر، ارتباطات بدتر، وفور کمتر، عشق کمتر، و سلامت جسمی و روانی بدتر. به خاطر کم بودن انرژی‌شان، افرادی که در این سطوح پایین‌تر قرار دارند نیازمند بوده و انرژی ما را در تمام سطوح تخلیه می‌کنند. معمولاً از این افراد اجتناب می‌شود و آنها افرادی در سطح خود را در دور و اطراف خود می‌یابند (مثلاً در زندان).

همینطور که ما انرژی‌های منفی را رها می‌کنیم، یک حرکت پیش‌رونده و تدریجی به درجات بالاتر این مقیاس، به سمت «روحیه و شهامت» و سپس ورای آن خواهیم داشت، با تاثیر روزافزون، موفقیت و وفور بیشتر، همراه با تلاش کمتر. ما معمولاً در جستجوی چنین افرادی هستیم و می‌گوییم آنها «بالا و عالی» هستند. آنها از خود به تمام موجودات زنده اطرافشان انرژی حیات صادر می‌کنند. حتی حیوانات هم به آنها جذب می‌شوند. آنها به قول معروف «انگشت شست‌شان سبز است» و روی زندگی تمام کسانی که به آنها نزدیک می‌شوند تاثیر مثبت می‌گذارند. در سطح «شهامت» هنوز تمام احساسات منفی از بین نرفته‌اند، ولی انرژی و روحیه کافی برای رسیدگی به آنها وجود دارد زیرا توان و خودکفائی خود را دوباره کشف شده است. سریع‌ترین راه حرکت از پایین به بالا این است که با خودمان و دیگران صادق باشیم [و خود و دیگران را درباره سطح انرژی و احساس‌مان گول نزنیم].

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

مراکز انرژی (چاکراها) را می‌توان با روش‌های مختلف بالینی و دستگاه‌های سنجش دقیق الکترونیکی اندازه‌گیری کرد. در مقیاس روان که در بالا بحث شد چاکراها به این شکل سنجش می‌شوند: چاکرای بالای سر (۶۰۰)، چاکرای چشم سوم (۵۲۵)، چاکرای گلو (۳۵۰)، چاکرای قلب (۵۰۵)، چاکرای زیر جناغ سینه (۲۷۵)، چاکرای طحالی یا سربینی (۲۷۵)، چاکرای ریشه و زیرین (۲۰۰). وقتی که ما از احساسات منفی دست بر می‌داریم، انرژی در چاکراهای بالای ما افزایش می‌یابد. به عنوان مثال به جای اینکه بر طبق عادت همیشگی عصبانیت خودمان را «خالی کنیم» (چاکرای طحالی)، اکنون یک انسان اهل دل خواهیم بود (چاکرای پنجم).

این سیستم انرژی اثر مستقیمی روی بدن فیزیکی ما دارد. انرژی در هر چاکرا از طریق کانال‌هایی به نام «مریدین»<sup>۲</sup> (meridians) به تمام پیکر انرژی جریان می‌یابد، که مانند یک طرح و نقشه برای بدن فیزیکی است. هر کانال مریدین مربوط به یکی از اعضاء خاص بدن و هر عضو مربوط به یکی از احساسات و عواطف است. یک انرژی منفی توازن انرژی مریدین و عضو مربوطه را به هم می‌زند. به عنوان مثال، افسردگی، ناامیدی، درماندگی، و دل‌مردگی مربوط به مریدین‌های کبد هستند، و این احساسات معمولاً در کارکرد طبیعی کبد اختلال ایجاد می‌کنند. هر احساس منفی در یک عضو بدن اختلال ایجاد می‌کند و بعد از گذشت سال‌ها، این عضو به تدریج مریض شده و بالاخره از کار می‌افتد.

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

تمام احساسات پایین و منفی محدودیت آفرین بوده و مانع این می‌شود که حقیقت «خود» را ببینیم. همین‌طور که ما با رها کردن و تسلیم به سمت درجات بالاتر انرژی حرکت می‌کنیم، نوع جدیدی از تجربه برای ما شکل می‌گیرد. در نقطه بالای آن،

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

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

شخص متوجه خود حقیقی‌اش می‌گردد و درجات متفاوتی از روشن‌بینی و اشراق برای او حاصل می‌گردد. اهمیت اصلی این فرایند این است که توجه کنیم که با بالاتر رفتن و آزادتر شدن، آنچه که آن را بیداری معنوی، حس ششم، و رشد ضمیر و ادراک نامیده‌اند به‌دست خواهد آمد. این تجربه مشترک تمام کسانی است که احساسات منفی خود را تسلیم نموده‌اند. آنها مرتب بیدارتر و هوشیارتر می‌شوند. چیزهایی که دیدن آنها در درجات پایین‌تر ضمیر و ادراک غیر ممکن بود، در سطوح بالاتر از خود هویدا و به طرز باور نکردنی واضح و آشکار هستند.

## فهمیدن احساسات

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

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

به عنوان مثال، شخصی بود که چند روز قبل از پرواز به خارج از کشور متوجه شد که نمی‌تواند گذرنامه‌اش را پیدا کند. با نزدیک شدن تاریخ پرواز، ترس و نگرانی او مرتب افزایش می‌یافت. ذهن او به صورت تند و خودسر کار می‌کرد و سعی می‌نمود به‌یاد بیاورد که گذرنامه‌اش را کجا گذاشته است. او بالا و پایین را گشت و همه چیز را زیر و رو کرد، و حتی ترفندهای مختلف ذهنی را برای به‌یاد آوردن امتحان کرد، ولی هیچ یک فایده‌ای نداشت. او شروع کرد که خود را سرزنش کند: «چطور ممکن است این قدر احمق باشم که بتوانم گذرنامه‌ام را گم کنم؟ الان دیگر برای جایگزین کردن آن فرصت کافی نیست.» همین‌طور که روز پرواز نزدیک‌تر می‌شد، او خود را در وضعیتی بگرنج یافت: بدون گذرنامه مسافرت ممکن نخواهد بود. از دست دادن این مسافرت، خیلی بد بود، زیرا این هم یک مسافرت کاری و هم یک مسافرت تفریحی بود، و از دست دادن آن، اوضاع بدی را ایجاد می‌کرد. بالاخره او به یاد آورد که روش رها کردن و تسلیم را امتحان کند.

او نشسته و از خود پرسید: «احساس بنیادینی که من آن را نادیده گرفته‌ام چیست؟» در کمال تعجب، او دریافت که این احساس بنیادین، حزن و اندوه است. این غصه خوردن به خاطر این بود که او نمی‌خواست از کسی که بسیار برایش عزیز بود [و در این مسافرت قرار بود او را همراهی کند] جدا شود. همچنین، او نگران از دست دادن آن رابطه، یا لااقل تضعیف آن به خاطر غیبت او (در این مسافرت) بود. همین‌طور که او این احساس حزن و ترس مربوطه را رها می‌کرد، ناگهان یک احساس آرامش درباره کل این

ماجرای او فرود آمد. همچنین او به این نتیجه رسید که اگر قرار باشد این رابطه به خاطر یک غیبت دو هفته‌ای ضربه ببیند، ارزش زیادی نداشته و همین بهتر که نباشد. بنابراین هیچ چیزی در خطر نیست و ریسکی وجود ندارد. به محض اینکه آرامش بر او غلبه کرد، به یاد آورد که گذرنامه‌اش را کجا گذاشته بود. در حقیقت گذرنامه‌اش در جایی آنچنان بدیهی بود که تنها انسداده ناخودآگاه ذهنی قادر بود توضیح دهد چرا نمی‌توانست آن را پیدا کند. نیازی به توضیح نیست که تمام هزاران فکر مربوط به گذرنامه گم شده و سفر از دست رفته و نتایج احتمالی آن در یک آن ناپدید شدند و حالت عاطفی او از استیصال، به شکر گذاری و خوشحالی تبدیل شد.

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

### برخورد با احساسات

چون این برای بیشتر مردم مشکل است، در اینجا باید مقداری وارد جزئیات آن بشویم. در مقایسه با اینکه بگذاریم همه چیز به خودی خود پیش برود، چندین روش برای کمک به ما وجود دارد تا خیلی سریع‌تر و با نتیجه خیلی بهتری بتوانیم از میان طوفان‌های عاطفی عبور کنیم. روشهایی که ذهن برای مقابله با احساسات از آنها استفاده می‌کند را به یاد بیاورید: سرکوبی و مهار، ابراز کردن و فرار. آنها تنها وقتی مضر و آسیب‌زننده هستند که بدون قصد آگاهانه استفاده شوند. ولی وقتی که حجم احساسات غیر قابل تحمل هستند، اغلب استفاده از آنها توصیه می‌گردد، به شرط اینکه این کار به صورت آگاهانه انجام گیرد. هدف این مانور کاستن از حجم و رای تحمل احساس است تا بتوان آن را تجزیه کرده و قسمت به قسمت آن را رها کرد (این فرایند در زیر توضیح داده شده است). بنابراین در چنین شرایطی کاملاً قابل قبول است که آگاهانه هرچقدر از احساساتمان را که در آن موقع می‌توانیم از خود دور کنیم. مثلاً حرف زدن با دوستان نزدیک یا افراد قابل اعتماد می‌تواند از فشار احساسات ما بکاهد. ابراز و اظهار به یک احساس، به خودی خود نیز مقداری از انرژی پشت آن را کاهش می‌دهد. همچنین در چنین مواقعی اشکالی ندارد که آگاهانه از مکانیزم فرار بهره ببریم، تا کمی از شرایط ناراحت‌کننده فاصله پیدا کنیم. هر چیزی که عادت و علاقه شخص ما در چنین شرایطی است، مثل شرکت در برنامه‌های اجتماعی و تفریحی، بازی با سگ یا گربه خود، تماشای تلویزیون، رفتن به سینما، نواختن موسیقی، و عشق‌بازی می‌تواند کمک‌کننده باشد. وقتی که حجم و شدت یک احساس غیر قابل تحمل کاهش یافت، بهترین کار این است که به‌جای رسیدگی یکجا به آن، فرایند رها سازی را برای قسمت‌ها و جنبه‌هایی از آن بکار گیریم.

برای نشان دادن این نکته، مردی را در نظر بگیرید که بعد از سالها کار برای یک شرکت، اخراج می‌شود و احساس درماندگی غیر قابل تحملی بر او غلبه می‌کند. با استفاده از سه مکانیزمی که قبلاً توضیح دادیم، مقداری از احساسات او کاهش خواهد یافت. سپس او می‌تواند به جنبه‌های کوچکی از شغل سابقش نگاه کند. مثلاً آیا می‌تواند علاقه به صرف نهار با همکارانش را رها کند؟ می‌تواند عادت پشت میز همیشگی‌اش نشستن را رها کند؟ یا عادت گپ زدن با منشی شرکت و علاقه‌ای که به این کار داشت؟...

هدف تسلیم کردن این جنبه‌های کوچک و پیش‌پا افتاده این است که ذهن را در روال و چهارچوب «رها کردن و تسلیم» قرار دهیم. رها کردن ما را تا سطح «روحیه و شهامت» بالا می‌برد، زیرا احساسات منفی را شناخته و قبول کرده و به آنها رسیدگی می‌کنیم. در نتیجه آنها شروع به از دست دادن انرژی و بار خود می‌کنند. ناگهان متوجه می‌شویم که ما شهامت و روحیه روبرویی با شرایط خود، قبول و شناسایی احساساتمان، و رسیدگی به آنها را داریم. همین‌طور که جنبه‌های کوچک و پیش‌پا افتاده رها می‌شوند، جالب است که بار و فشار مسئله اصلی نیز کاهش می‌یابد. علت این پدیده این است که وقتی از روش رها کردن و تسلیم برای یک احساس استفاده می‌کنیم، در حقیقت در حال رها کردن تمامی احساسات منفی مربوطه به طور همزمان هستیم. گویی تمام احساسات

[منفی] یک بستر انرژی مشترک دارند و به همین خاطر تسلیم کردن احساسات در یک جهت، باعث تسلیم شدن احساسات منفی دیگری که حتی به ظاهر جهت متفاوتی دارند می‌گردد. این را من در تجربه‌ی کار کلینیکی خود دیده‌ام و باید خودتان آن را تجربه کنید تا برایتان ثابت گردد.

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

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

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

روبرویی با یک بحران در زندگی و پشت‌سر گذاشتن آن به شکلی موفقیت‌آمیز مزایای زیادی دارد. یکی اینکه حجم احساسات منفی سرکوب یا مهار شده اکنون خیلی کمتر خواهد بود، زیرا برخورد درست با بحران، باعث شده که این احساسات بالا آمده و کنار گذاشته شوند و بنابراین آنچه ذخیره شده بسیار کمتر است. احساس اعتماد بنفس بسیار بالاتری وجود خواهد داشت، زیرا شخص می‌فهمد که می‌تواند با هر چیزی که زندگی در سر راه او قرار دهد روبرو شده و از آن سالم بیرون بیاید. در نتیجه یک کاهش عمومی در ترس از زندگی، احساس تسلط [بر احساسات و سرنوشت خویش]، شفقت و عطف بیشتر در برابر رنج و درد دیگران، و توانایی بیشتر برای کمک به آنها در شرایط و بحران‌های مشابه بوجود خواهد آمد. بر خلاف انتظار، بعد از یک بحران در زندگی

معمولاً یک دوره آرامش و سکون به همراه است که گاهی درجه آن به سطح تجربه‌های عمیق عرفانی می‌رسد و طول آن برای افراد مختلف متفاوت است. بسیاری از اوقات «شب تاریک درون»، یک دوره افزایش آگاهی و ادراک درونی را به دنبال دارد.

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

### شفا و التیام گذشته

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

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

یکی از موثرترین ابزارها برای رسیدگی به گذشته، بوجود آوردن یک زمینه و دیدگاه جدید برای آن است. این بدان معنی است که به اتفاقات معنای متفاوتی بدهیم. برای این کار ما دیدگاه و برخوردمان را در برابر سختی‌ها و جراحات گذشته تغییر داده، و هدیه نهفته در آن‌ها را تصدیق و قبول می‌کنیم. ارزش این روش در روان‌درمانی اولین بار توسط ویکتور فرانکل (Viktor Frankl) بیان شد. او در کتاب مشهورش به نام «انسان در جستجوی معنا» (Man's Search for Meaning) این روش را توضیح داده و نام آن را لوگو تراپی (logotherapy) یا «معنادرمانی» گذاشت. تجربه پزشکی او (به عنوان یک روان‌پزشک) و تجربه شخصی او (به عنوان یک اسیر در اردوگاه کار اجباری آلمان‌ها و کسی که تمام خانواده خود را در جنگ از دست داده بود) نشان داد که اگر معنای جدیدی به اتفاقات و ضربه‌های احساسی بدهیم، اثر آنها به طرز قابل توجهی تغییر یافته و التیام می‌یابند. فرانکل تجربه خودش

را در اردوگاه کار اجباری نازی‌ها بازگو کرد که در آن به شکنجه‌های جسمی و فشارهای روحی که تحمل می‌کرد به عنوان یک فرصت برای پیروزی درونی می‌نگریست: «تمام چیزها می‌تواند از یک انسان گرفته شود، بجز یک چیز: آخرین آزادی انسانی - اینکه هرکس برخورد و دیدگاه خود را در هر شرایطی خود انتخاب می‌کند» (Frankl, [۱۹۵۹], ۲۰۰۶). فرانکل مخوف‌ترین شرایط خارجی را در زمینه و دیدگاهی نو دید، تا معنای عمیق آن را برای روح آدمی ظاهر سازد.

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

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

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

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

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

یکی از فواید بحران‌های زندگی، آگاهی و شناخت بهتر خویشتن است. زیرا شرایط، طاقت‌فرسا شده و ما مجبور می‌شویم که تمام بازی‌های اغفال‌کننده خود را متوقف کنیم و نگاهی جدی به باورها، اهداف، ارزش‌ها، و شرایط و مسیرمان در زندگی ببینیم و دوباره آنها را مورد ارزیابی قرار دهیم. این فرصتی برای ارزیابی مجدد خودمان و رها کردن احساس گناه و تقصیر است. همچنین، این یک فرصت برای تغییر کامل رفتار و برخورد‌هایمان می‌باشد. بنابراین بحران‌های زندگی که ما از میان آن‌ها عبور می‌کنیم دو انتخاب متضاد را در پیش روی ما قرار می‌دهند. آیا باید از این شخص متنفر باشم یا اینکه او را ببخشم؟ آیا باید از این تجربه درس فرا گرفته و رشد کنم، یا درباره آن عصبانی و دل‌چرکین باشم؟ آیا باید از کوتاهی‌ها و عیوب دیگران و خویشتن چشم‌پوشی کنم، یا اینکه آزرده باقی مانده و در فکرم به آنها حمله کنم؟ آیا باید سعی کنم که در آینده با ترس بیشتر، از رویارویی با شرایطی مشابه اجتناب بورزم، یا اینکه از میان این بحران عبور کرده و یکبار و برای همیشه قدرت مقابله با آن را کسب کنم؟ امید را انتخاب کنم یا ناامیدی را؟ آیا می‌توانم از فرصتی که این تجربه فراهم کرده استفاده کنم و یاد بگیرم که چطور به دیگران ببخشم و عطا کنم، یا اینکه خود را کنار کشیده و در لاک ترس و تلخی خود فرو بروم؟ هر تجربه‌ی احساسی، فرصتی است که می‌توانیم با آن صعود کرده یا سقوط کنیم. کدام جهت را انتخاب خواهیم کرد؟ نبرد ما این است.

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

در انتخاب عکس‌العمل و برخورد خویش، خوب است که به بهره‌های پنهانی و ناخودآگاهی که از نگاه‌داشتن بقایای تجربه دردناکمان عایدمان می‌شود بنگریم. چه ارضاء شدن‌های ناخودآگاهی از آن می‌گیریم؟ چقدر حاضریم ارزش و بهای خود را پایین بیاوریم [و رشد و سلامت روح خود را فدای این فواید کوچک و ناخودآگاه کنیم]؟ خشم، تنفر، ترحم به خود و احساس بدبختی، تلخی و آزرده‌گی، همه بازده و عایدات کوچک خود و نوعی ارضاء شدن پنهانی و بی‌ارزش را به ما می‌دهند. بگذارید خودمان را گول نزنیم که این عایدات وجود ندارند. وقتی که ما دردها را درون خود نگاه می‌داریم، نوعی لذت عجیب و غیر معمول و مخفی در آن وجود دارد. مطمئناً این امر به ما رفع احساس گناه و تقصیر از طریق تنبیه خویش می‌دهد، و به ما این فرصت را می‌دهد که خود را بیچاره و شکسته [و در نتیجه فاقد مسئولیت برای بهبود شرایطمان] ببینیم. آنجاست که این سؤال مطرح خواهد شد: «ولی تا کی؟»

مثال مردی را در نظر بگیرید که برای ۲۳ سال با برادرش حرف نزده است. اینقدر از آن گذشته که دیگر هیچ یک از آنها نمی‌تواند درست به خاطر بیاورد که اختلاف سر چه چیزی شروع شده بود. ولی آنها معمولاً با هم حرف نمی‌زدند و به هم روی خوش نشان نمی‌دادند، و برای ۲۳ سال بهای آن را پرداخت کرده‌اند. آنها از مصاحبت و رفت و آمد با یکدیگر، محبت یکدیگر، با هم بودن در مهمانی‌های خانوادگی و تمام تجربیات مشترک و عشقی که می‌توانستند با هم داشته باشند محروم ماندند. وقتی که آن مرد راه و روش رها کردن را یاد گرفت، شروع به رها کردن احساسات منفی که درباره برادرش داشت نمود. ناگهان بغض او ترکید و اشک حسرت از چشمانش جاری گشت، حسرت از تمام فرصت‌ها و سال‌های از دست رفته. با بخشیدن برادرش، او باعث واکنشی

مشابه در برادرش شد و آن دو به یکدیگر بازگشتند. آنگاه یکی از برادرها اتفاقی که باعث تمام اینها شده بود را به یاد آورد. همه چیز از دعوا بر سر یک جفت کفش ورزشی شروع شده بود! آنها به خاطر یک جفت کفش، چنین بهایی را در طول ۲۳ سال پرداخته بودند! اگر او روش رها کردن را یاد نگرفته بود، احتمالاً آنها با همین قهر و تلخی نسبت به یکدیگر از این دنیا می‌رفتند. پس سؤال این است: «تا کی حاضر هستیم به رنج کشیدن خود ادامه دهیم؟ بالاخره کی حاضر خواهیم بود که از آن دست برداریم؟ کی به خود خواهیم گفت که به اندازه کافی درد کشیده‌ایم؟»

آن جنبه ما که نمی‌خواهد از احساسات منفی دست بردارد، کوچکی ماست. همان جنبه ما که زورگو، خودخواه، رقابتی، حقیر و تنگ نظر، نازل، فریب‌کار، بی‌اعتماد، انتقام‌جو، قضاوت‌کننده، خوار و خفیف، ضعیف، با احساس گناه و شرم، و توخالی است. همان جنبه که انرژی پایینی دارد، تحلیل برنده و کوچک‌کننده است و احساس احترام به خویش را در ما کاهش می‌دهد. آن همان قسمت کوچک ماست که مسئول تنفر از خود، احساس گناه بی‌پایان، به دنبال تنبیه گشتن، و درد و مرض ماست. آیا ما می‌خواهیم که با این جنبه خود هویت‌یابی کنیم؟ آیا ما میل داریم که به این جنبه خود پر و بال بدهیم؟ آیا دوست داریم خود را اینگونه ببینیم؟ زیرا اگر ما خود را اینگونه ببینیم، دیگران هم ما را اینگونه خواهند دید. دنیا ما را تنها آنگونه خواهد دید که ما خود را می‌بینیم. آیا ما حاضریم که بهای تمام نتایج آن را بپردازیم؟ اگر ما خود را حقیر و کوچک ببینیم، احتمال اینکه برای ارتقاء شغلی در بالای لیست باشیم کم است.

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

### افزایش دادن احساسات مثبت

پیامد منطقی رها کردن احساسات منفی این است که مقاومت خود در برابر احساسات مثبت را متوقف کنیم. هرچیزی در جهان متضاد خود را دارد. بنابراین هر احساس منفی در ذهن ما، نقطه مقابل خود را داراست، چه ما به طور پیوسته در هر لحظه از آن آگاه باشیم و چه نباشیم.

یک تمرین خیلی خوب و روشن‌گر این است که نشسته و به احساسی که نقطه مقابل احساس منفی فعلی ماست نگاه کنیم و مقاومت در برابر آن را رها کنیم. برای مثال فرض کنید که تولد یکی از دوستان‌تان نزدیک است ولی وقتی که به هدیه خریدن برای او فکر می‌کنید احساس تلخی و حساست می‌کنید. به همین خاطر نمی‌توانید خود را به خرید هدیه برای او راضی کنید و تاریخ تولد او مرتب نزدیک‌تر می‌شود. نقطه مقابل این احساسات بخشندگی و سخاوت است. باید به سادگی احساس بخشش را درون خود یافته و مقاومت در برابر آن را متوقف سازیم. کمی عجیب است ولی همانطور که ما مرتباً مقاومت خود را در برابر بخشش رها می‌کنیم، معمولاً احساس بخشش ناگهان مانند موجی در وجود ما سرازیر می‌شود. ما متوجه می‌شویم که قسمتی از طبیعت ما همیشه حاضر به عفو و بخشیدن بوده، ولی ما جرات اجازه دادن به آن را نداشتیم. ما فکر می‌کردیم ممکن است احمق و هالو به نظر برسیم. ما تصور می‌کردیم که با نگه داشتن تلخی‌ها شخص مقابل را تنبیه می‌کنیم، در حالی که ما در حقیقت عشق درون خود را سرکوب می‌کردیم.

ممکن است در ابتدا این را به طور خودآگاه حس نکنیم، به خصوص درباره دوست‌مان. ولی به تدریج متوجه این جنبه شخصیت خود خواهیم شد. همین‌طور که ما مقاومت خود در برابر مهر و عطوفت درونی‌مان را رها می‌کنیم، متوجه می‌شویم که در ما چیزی است که می‌خواهد خود را با بخشیدن و دادن ابراز کند، با رها کردن گذشته و مدفون کردن دلخوری‌ها. در ما این میل وجود دارد که از خود رفتاری دوستانه نشان بدهیم، شکاف‌ها را ترمیم کنیم، زخم‌ها را التیام ببخشیم، بدی‌ها را به خوبی تبدیل کنیم، قدرشناس باشیم، و این ریسک را بپذیریم که دیگران ممکن است ما را هالو فرض کنند.

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

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

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

## فصل چهارم: افسردگی و دل‌مردگی

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

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

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

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

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

### «نمی‌توانم» در برابر «نمی‌خواهم»

راه دیگر خروج از دل‌مردگی این است که به سود ظاهری‌ای که به خاطر دل‌مردگی دریافت می‌کنیم، دقت کنیم. این سود ممکن است در حقیقت عذر و بهانه‌ای برای پوشانیدن ترس ما باشد. چون واقعیت این است که ما موجودات بسیار توانائی هستیم، بنابراین بیشتر «نمی‌توانم»ها در حقیقت «نمی‌خواهم» هستند. در پشت «نمی‌توانم» یا «نمی‌خواهم» معمولاً یک ترس پنهان است. بنابراین در حقیقت با نگرستن به آنچه در پشت احساس دل‌مردگی و بی‌تفاوتی قرار دارد، ما حداقل خود را در مقیاس احساسی، از

درجه دل‌مردگی به درجه ترس بالا می‌بریم. ترس در مقایسه با دل‌مردگی، درجه بالاتری از انرژی می‌باشد. لاف‌ترس، ما را برای حرکت و نشان دادن عکس‌العمل تحریک می‌کند، و در این حرکت این فرصت را داریم که ترس را تسلیم و رها کرده و به درجه خشم یا غرور یا شهامت بالا برویم، که هر یک از آنها از درجه دل‌مردگی بالاتر است.

بگذارید یک مشکل معمول را در نظر بگیریم و ببینیم که چطور راه‌کار رها کردن و تسلیم می‌تواند باعث آزاد شدن ما از قیدها و توقف خویشتن شود. سخنرانی برای عموم یکی از معمول‌ترین قیدها است. در سطح بی‌تفاوتی و روان‌مردگی ما درباره آن می‌گوییم: «وای، ممکن نیست بتوانم در مقابل جمعیت حرف بزنم. این بیشتر از حد من است. به هر حال کسی هم علاقه‌ای به شنیدن حرف‌های من ندارد. راستش چیز مفیدی هم برای گفتن ندارم.» اگر ما نیت و هدف خود را به خود یادآوری کنیم، خواهیم دید که در اینجا بی‌شوری و دل‌مردگی تنها یک پوشش برای ترس ماست. حالا می‌بینیم که در حقیقت فکر سخنرانی در جلوی عموم برای ما ترس آور است، ولی غیر ممکن و تلاش برای آن بی‌فایده نیست. این به خودی خود برای ما مقداری شفافیت و وضوح به همراه خواهد آورد. واقعیت این نیست که ما «نمی‌توانیم»، بلکه ما تنها از آن «می‌ترسیم».

همینطور که این ترس بالا آمده و رها می‌شود، متوجه می‌شویم که در واقع ما میل داریم که همین کاری که از آن می‌ترسیم را انجام بدهیم. حالا وقتی به این میل می‌نگریم، که با ترس راه آن بسته شده و شاید به خاطر فرصت‌های از دست رفته در گذشته حسرت هم به آن اضافه شده باشد، عصبانی می‌شویم. هم‌اکنون، ما از بی‌شوری و روان‌مردگی به حسرت، به میل و خواستن، و به خشم حرکت کرده‌ایم. در خشم، نسبت به حالات قبلی امکان بالقوه بسیار بیشتری برای حرکت و واکنش وجود دارد. خشم معمولاً فرم دلخوری و رنجش را به خود می‌گیرد، مثلاً دلخوری از اینکه ما قبول کردیم که در جایی جلوی جمع صحبت کنیم و الان به نوعی خود را مجبور می‌دانیم.

همچنین، در ما مقداری خشم، درباره ترسی که در گذشته جلوی پیشرفت‌مان را گرفته بود وجود دارد. خشم باعث می‌شود مجبور بشویم که تصمیمی درباره این وضعیت بگیریم یا حرکتی از خود نشان بدهیم. مثلاً ممکن است در یک کلاس سخنرانی در جمع ثبت‌نام کنیم، که در آن صورت از درجه خشم به درجه غرور حرکت کرده‌ایم. ما بالاخره این گاو را از شاخ‌هایش گرفته و درباره این وضعیت کاری کرده‌ایم. در راه کلاس سخنرانی ممکن است ترس بیشتری در ما نمایان شود. همینطور که پیوسته وجود این ترس را تصدیق کرده و آن را رها می‌سازیم، متوجه می‌شویم که این روحیه و شهامت در ما وجود دارد که لاف‌ترس خود روبرو شده و برای غلبه بر آن کاری کنیم.

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

با رشد این دلسوزی و شفقت نسبت به دیگران، خود خواهی در ما تضعیف شده و از خود گذشتگی، رشد می‌کند. با شکل گرفتن از خود گذشتگی، ما لحظاتی از آرامش و سکون را تجربه خواهیم کرد. در راه برگشت از کلاس به خانه، نوعی رضایت درونی حس می‌کنیم، احساس اینکه رشد کرده‌ایم، و از خود به دیگران بخشیده‌ایم. در تجربه‌ی بخشیدن از خود به دیگران، ما خود را فراموش کرده و برای دیگران دلسوزی کرده‌ایم و از مشاهده رشد آنها خوشحال شده‌ایم. در این حالت، نوعی زیبایی و رحمت وجود دارد که متحول‌کننده است، کشف کردن شفقت و عطوفت درونی‌مان، احساس اتصال به هموعان خود و دلسوزی برای درد و رنج آنها. وقتی تحول ما در این جهت پیشرفت کرد، شاید تصمیم بگیریم آنچه خود درباره ترس از سخنرانی در جمع یاد گرفته‌ایم را به دیگران یاد

بدهیم، از جمله گام‌هایی که در جهت رفع آن برداشته‌ایم، موفقیت حاصله، اثر آن بر روی اعتماد به نفس و سایر تغییرات مثبت بر روی روابط شخصی‌مان.

اساس و قدرت بسیاری از گروه‌های خودیاری، بر مبنای به اشتراک گذاشتن این‌گونه تجربیات رشد شخصی بنا شده است: به اشتراک گذاشتن تجربه‌های درونی اشخاص از پایین‌ترین مقیاس سنجش احساسی گرفته تا بالاترین و بهترین آنها. تجربه غلبه بر چیزی که در ابتدا بیش از حد سخت و صعب‌العبور به نظر می‌رسید، ولی اکنون قابل کنترل شده و غلبه بر آن، حس زنده‌بودن و سلامت روانی را در ما افزایش داده است. این افزایش اعتماد به نفس، در جنبه‌های دیگر زندگی‌مان نیز نفوذ خواهد کرد، و خود باوری، باعث افزایش توانایی‌های شغلی و پیشرفت مادی‌مان نیز خواهد گشت. در این سطح، عشق، در شکل تشویق دیگران و بازگویی تجربه‌های خود به آنان ظاهر می‌شود، و رفتار ما باعث رشد دیگران خواهد بود، نه باعث تخریب آنها. انرژی که از ما صادر می‌شود مثبت بوده و باعث جذب دیگران خواهد شد، و این به نوبه خود به طور پیوسته به اعتماد به نفس و انرژی مثبت‌مان خواهد افزود و یک حلقه خود تشدید کننده را ایجاد خواهد کرد.

وقتی که در یک زمینه خاص چنین رشد احساسی و روانی را برای خود ایجاد و آن را تجربه کنیم، کم‌کم متوجه خواهیم شد که همین کار را در جنبه‌های دیگر زندگی‌مان، که در آنها با محدودیت و مشکل روبرو هستیم نیز می‌توانیم انجام دهیم. در پشت تمام «نمی‌توانم»ها تنها «نمی‌خواهم»ها قرار دارند. «نمی‌توانم» یعنی «می‌ترسم»، «خجالت می‌کشم»، «غرورم اجازه نمی‌دهد که ریسک شکست خوردن را بپذیرم و تلاش کنم». حاصل آن، عصبانیت نسبت به خود و شرایط خارجی است که غرورمان، سرچشمه آن می‌باشد. اعتراف و اذعان به وجود این احساسات و رها کردن آنها به ما روحیه و شهامت روبرو شدن با آنها را می‌بخشد، و بالاخره به ما حس پذیرش و آرامش درونی خواهد داد، لاف‌در مورد جنبه‌هایی که روی آنها کار کرده‌ایم.

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

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

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

اگر ما به منشأ افکار خود بنگریم، و سعی کنیم سرچشمه آنها را تشخیص دهیم و از نسبت دادن آنها به «خود» که کار عبسی است- اجتناب ورزیم، متوجه می‌شویم که می‌توان به افکار به شکلی مجرد و خارجی نگریم. ما درمی‌یابیم که در بسیاری از

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

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

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

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

### مقصر دیدن

یکی از بزرگ‌ترین موانع برای خروج از افسردگی و روان‌مردگی، مقصر دیدن است. گرچه این خود یک بحث کامل و جداگانه می‌باشد، نگاهی اجمالی به آن در اینجا مفید است. برای شروع، باید توجه کنیم که بازپرداخت‌های زیادی در تقصیر و سرزنش

دیگران برای ما وجود دارد: ما احساس بی‌گناهی خواهیم کرد، از ترحم به خود لذت خواهیم برد، می‌توانیم قربانی و مظلوم باشیم و مورد همدردی و دلسوزی دیگران قرار خواهیم گرفت.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

می‌توانیم در یک‌جا نشسته و سخاوت را در خود تصور کنیم و مقاومت را در برابر آن کنار بگذاریم. آیا درون ما جنبه‌ای از سخاوت وجود دارد؟ ممکن است در این مورد خاص حاضر به استفاده از آن برای دوست‌مان نباشیم، با این حال، می‌توانیم شروع به دیدن این سخاوت در ضمیر و روان خود بنماییم. با رها کردن مقاومت در برابر احساس سخاوت، به تدریج وجود آن را در درون خود خواهیم دید. در حقیقت درمی‌یابیم که ما بعضی اوقات از بخشیدن و عطاء به دیگران لذت می‌بریم. ما به تدریج به یاد می‌آوریم که وقتی در برابر بخشش و سخاوت دیگران و دریافت هدیه از آنها سپاس‌گزاری می‌کنیم، چقدر وجود ما از احساسات مثبت سرشار می‌گردد. با تسلیم کردن مقاومت خود در برابر بخشش و گذشت، می‌بینیم که ما واقعاً میل خود را برای بخشش سرکوب کرده بودیم و تمایل به رها کردن کینه‌ها و دل‌خوری‌ها در ما شکل می‌گیرد. همین‌طور که این کار را انجام می‌دهیم، به تدریج هویت‌یابی با خود کوچک در ما متوقف می‌گردد و متوجه می‌شویم که چیزی در ماست که بسیار بزرگتر است. آن چیز همیشه آنجا بوده، ولی تنها از دید ما مخفی بوده است.

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

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

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

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

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

## انتخاب مثبت‌ها

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

«خود بالاتر» ما، که شاید بتوانیم ترکیب احساسات بالاتر ماست، تقریباً توانایی و ظرفیت نامحدودی دارد. می‌تواند ما را به سمت شغل بهتر هدایت کند. می‌تواند شرایط مناسب برای بهبود و التیام رابطه‌های ما را ایجاد کند و فرصت‌هایی برای روابطی پر از مهر و عطوفت را بسازد. می‌تواند پیشرفت مالی یا بهبود جسمی ما را موجب شود. وقتی ما انرژی و اعتبار دادن به تمام برنامه‌ها و باورهای منفی که از ذهن‌مان برمی‌خیزد را متوقف می‌سازیم، بخشیدن قدرت خود به دیگران را متوقف ساخته‌ایم و آن

را دوباره در دست خود گرفته‌ایم. این منجر به افزایش اعتماد به نفس، زنده شدن خلاقیت و گشایش چشم اندازی مثبت از آینده می‌شود که جایگزین ترس می‌گردد.

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

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

یک عامل دیگر روان‌مردگی، باقی‌مانده‌های یک جراحت و بحران سخت روحی است که کاملاً برطرف نشده است. ذهن ما گذشته را به آینده فرا می‌افکند و انتظار دارد که حوادث گذشته در آینده تکرار شوند. وقتی که این پویایی ناخودآگاه را کشف کنیم، می‌توانیم دوباره به ساختار احساسی آن بنگریم. سپس می‌توانیم آنرا به مؤلفه‌های تجزیه کرده، چسبیدن به مؤلفه‌های منفی و مقاومت در برابر مؤلفه‌های مثبت را رها کنیم. با انجام این کار، دیدگاه ما نسبت به آینده تغییر خواهد کرد. با این کار قادر خواهیم بود خود را ببخشیم که در گذشته تنها نمی‌دانستیم با بحران‌های احساسی خود چطور برخورد کنیم و به همین خاطر پس‌مانده‌های زیادی از این اتفاقات در ما باقی مانده که ما را از نظر عاطفی فلج کرده بودند. چون برای ضمیر ناخودآگاه زمان معنا ندارد، می‌توانیم در هر زمان تصمیم بگیریم که اثرات گذشته را ترمیم کنیم. وقتی که به خاطر سلامت روانی خودمان روی التیام عاطفی خود کار می‌کنیم، آن اتفاق گذشته برای ما معنی متفاوتی پیدا می‌کند. خود بالاتر ما برای آن، زمینه و مفهومی جدید ایجاد کرده و می‌توانیم هدیه نهفته در آن را ببینیم. می‌توانیم با سپاس‌گزاری اذعان کنیم که آنها به ما فرصتی برای یادگیری، رشد و خردمندتر شدن داده‌اند.

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

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

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

وقتی درمی‌یابیم چگونه با ما بازی شده است و مورد استفاده قرار گرفته و گول خورده‌ایم، عصبانی خواهیم شد. پس برای روبرویی با آن آماده باشید. اشکالی ندارد که عصبانی باشیم. عصبانیت به مراتب از بی‌تفاوتی و روان‌مردگی بهتر است. در عصبانیت انرژی زیادی نهفته است و می‌تواند ما را به حرکت درآورده و وادار به عمل کند. می‌توانیم ذهن و باورهای خود را تغییر دهیم. می‌توانیم جهت خود را بازگردانیم. آنگاه حرکت از عصبانیت به درجه روحیه و شهامت راحت خواهد بود. در سطح شهامت، می‌توانیم آن را مشاهده کنیم، مورد آزمایش قرار دهیم، و ببینیم که چگونه اتفاق می‌افتد.

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

## انتخاب همنشین

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

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

دیگران، که هاله نامیده شده است، را دارند. وقتی در حضور اشخاصی با چنین قابلیت‌هایی هستیم، گاهی می‌توان این توانایی را از آنها به اشتراک گرفت.

این حتی برای دانشمندی که به این پدیده شک داشت و شخصی منطوق‌گرا بود اتفاق افتاد. وقتی که او در کنار اشخاصی با چنان قابلیت‌هایی بود و از دستورالعمل آنها پیروی کرد، با تعجب دید که در حقیقت در اطراف سر دیگران یک میدان انرژی قابل رویت وجود دارد. به طور خاص، او هاله دور یک مرد را دید که به طور غالبی در نزدیک گوش چپ او قرار گرفته بود، در حالی که در سمت راست سر او تقریباً هیچ هاله‌ای برای دیدن نبود. برای اینکه مطمئن بشود که این یک تصور و توهم نیست، از شخص دیگری در آن گروه که در دیدن انرژی مهارت داشت پرسید. او نیز همان شکل هاله را در آن مرد دیده بود که در یک طرف بسیار بزرگتر و در طرف دیگر تقریباً غایب بود.

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

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

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

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

در حضور افراد خوشحال‌تر، او با هیجان دریافت که چقدر در درون خود انرژی منفی نگاه داشته است. او دریافت که آگاهانه، ذخیره کردن منفی‌ها را در خود انتخاب کرده و شروع به دیدن هزینه‌ای نمود که برای این کار پرداخت می‌کند. در اثر این آگاهی، زندگی اجتماعی او به‌طور کل تغییر یافت. خوشحالی و لبخند، دوباره در او پدیدار گشت و سردرد می‌گرن او ناپدید شد. او دوباره عاشق شد و بعداً با شوخی می‌گفت که عاشق شدن بهترین دوی زخم معده است!

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

## فصل پنجم: اندوه و ماتم

اندوه (حزن، ماتم، غصه) احساسی است که برای همه ما آشنا می‌باشد. در حالت اندوه، احساس می‌کنیم که همه چیز خیلی سخت است، نمی‌توانیم موفق شویم، کسی ما را دوست ندارد. احساس ماتم، پشیمانی، دل شکستگی، تنهایی، غربت، فراموش شدن، درد، ناتوانی، ناامیدی و ضرر جبران ناپذیر می‌کنیم. افکاری اینچنین از ذهن ما می‌گذرد، «تمام سال‌هایی که تلف کردم»، «اگر تنها...». اندوه می‌تواند به خاطر از دست دادن یک سیستم اعتقادی، رابطه، توانائی، نقش و یا امید به خودمان یا چیز دیگر بوجود آید. همچنین برخورد عمومی ما با زندگی یا عوامل خارجی می‌توانند موجب آن بشوند. این یک احساس است که می‌گوید، «هیچ وقت نخواهم توانست از این مشکل عبور کنم. این خیلی سخت است. سعی کردم ولی هیچ فایده‌ای ندارد.» در آن یک احساس آسیب‌پذیری و بی‌دفاعی در برابر درد و رنج وجود دارد. ما می‌توانیم مقدار زیادی از آن را در دنیای خارج پیدا کنیم تا با آن، احساس درونی خود را توجیه کنیم. در این حال ما فکر می‌کنیم کاری از دست ما ساخته نیست و به امید اینکه کس دیگری به ما کمک کند، گریانیم. این، در مقابل روان‌مردگی است که در آن این احساس وجود دارد که کاری از دست هیچ کس ساخته نیست، یا کسی حاضر به کمک نخواهد بود.

### اجازه دادن به اندوه

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

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

احساس اندوه، موقتی است و این واقعیت، به ما اراده و شهامت بیشتری برای رویارویی با آن می‌بخشد. اگر ما در مقابل احساس اندوه مقاومت نکنیم و کاملاً تسلیم آن شویم [و وجود آن را بدون مقاومت و قضاوت بپذیریم]، برای ۱۰ تا ۲۰ دقیقه ادامه می‌یابد و سپس ناگهان برای مدتی ناپدید می‌گردد. اگر هر دفعه که اندوه بالا می‌آید تسلیم آن شویم، بالاخره تمام خواهد شد. تنها باید به خود اجازه دهیم که آن را به طور کامل تجربه کنیم. ولی اگر در مقابل آن مقاومت کنیم، همین‌طور ادامه خواهد یافت. اندوه سرکوب شده می‌تواند برای سال‌ها ادامه یابد.

در روبرو شدن با اندوه، قبل از هر چیز دیگر اغلب لازم است که احساس خجالت و شرمی که به خاطر آن داریم را نیز رها کنیم. این به‌ویژه در مورد مردها صادق است. ما باید ترس از احساس اندوه و ترس از غرق شدن و از پا درآمدن با آن را رها

سازیم. در این راه مفید خواهد بود که متوجه باشیم که رهایی مقاومت در برابر یک احساس، به عبور سریع از آن کمک می‌کند. برای زن‌ها متداول است که از درسی که خود تجربه کرده‌اند حرف بزنند: «بیک گریه خوب آدم را سبک می‌کند». بسیاری از مردها، وقتی واقعیت این سخن را شخصاً تجربه می‌کنند، متعجب می‌شوند.

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

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

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

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

### برخورد با فقدان

به خاطر طبیعت تعلق و اتصال، اولین حالت قبل از تجربه فقدان و از دست دادن، ترس از آن است. معمولاً با این ترس به دو شکل برخورد می‌شود. یک راه این است که با تلاش روزافزون برای محکم‌تر کردن این اتصال، بر شدت تعلق افزوده می‌گردد. این روش بر اساس این فانتزی است که «هرچه اتصال و نزدیکی به چیزی بیشتر باشد، احتمال از دست دادن آن کمتر است». ولی این دقیقاً همان مانوری است که خیلی از اوقات می‌تواند منجر به از دست دادن روابط شخصی گردد. زیرا شخص مقابل سعی خواهد کرد که

از قید رابطه تملکی و محدودیت‌های کنترل‌کننده آن رها گردد. آنچه ما در فکر خود نگاه می‌داریم معمولاً ظاهر خواهد شد، و ترس از فقدان، برعکس باعث تحقق آن فقدان خواهد گشت.

راه دومی که با ترس از فقدان برخورد می‌شود از طریق مکانیزم روانی انکار است که در زبان عامیانه می‌توان آن را «مثل کبک سر در زیر برف فرو کردن» نامید. ما این را هر روزه در دور و اطراف خود می‌بینیم، که چطور مردم چشمان خود را به واقعیت‌های اجتناب‌ناپذیری که پیش رویشان است می‌بندند. تمام علایم هشدار دهنده آنجا هستند، ولی شخص به آنها اعتنایی نمی‌کند. مثلاً شخصی که واضح است کارش را به زودی از دست خواهد داد، توجهی به آن نمی‌کند. زن و شوهری که می‌بینند رابطه و ازدواج‌شان رو به تخریب می‌رود، هیچ کاری برای بهبود آن انجام نمی‌دهند. شخصی که به یک مریضی جدی مبتلا است، تمام علایم آن را نادیده می‌گیرد و به دکتر نمی‌رود. سیاستمداران از مشکلات بزرگ اجتماعی چشم می‌پوشند، به امید اینکه آنها خود به خود از بین خواهند رفت. کشورها نسبت به بی‌ثباتی و در خطر بودن وضعیت جهان، کور هستند. همه ما این تجربه را داشته‌ایم که به خاطر بی‌توجهی به علایم هشدار دهنده در مورد درگیری که در انتظارمان بوده، بعداً تأسف خورده‌ایم.

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

برای مثال، فرض کنید سگی دارید که طی سال‌ها به او خیلی وابسته شده‌اید، ولی می‌بینید که دیگر خیلی پیر شده است. متوجه می‌شوید که دوست ندارید به سن زیاد او فکر کنید و آن را نادیده می‌گیرید، زیرا تصور مرگ او برایتان ناراحت‌کننده است. این، علامت هشدار است که این شرایط را از نظر احساسی درست اداره نمی‌کنید. بنابراین برای برخورد درست با این شرایط از خودتان می‌پرسید: «سگ من چه مقصودی را در زندگی من برآورده می‌سازد؟ چه نقش احساسی را بازی می‌کند؟» جواب این است: عشق، همراهی، وفاداری، تفریح و سرگرمی. آنگاه از خود می‌پرسید، «آیا این نیازهای احساسی من با از دست دادن او معطل خواهند ماند؟» با این دید، مقداری از ترس می‌تواند شناخته و رها گردد. وقتی که ترس رها شد، دیگر نیازی به انکار و وانمود کردن به اینکه سگتان تا ابد زنده خواهد بود، نیست.

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

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

بخشی از رسیدگی به این انکار، می‌تواند با درک کردن بازی‌های ذهن برای این امر انجام شود. ذهن در دنیای فانتزی خود سعی می‌کند تکنیک‌هایی را برای اجتناب از فقدان ایجاد سازد. این حتی ممکن است خود را به شکل «بهتر» شدن، سخت‌کوش‌تر شدن، صداقت، وفاداری و حمایت بیشتر نشان بدهد. در افراد مذهبی، این ممکن است با سعی در «تاثیر گذاشتن» روی «نظر خدا» و چانه زدن با او انجام شود [که اگر اینطور شود من آنطور عمل خواهم کرد]. در رابطه‌های شخصی، این می‌تواند با رفتار افراطی

و جبران زیادی تظاهر بیاورد. مثلاً برای سعی در جلوگیری از فروپاشی یک رابطه، یک طرف به طرز افراطی پر توجه، وظیفه‌شناس و مهربان می‌گردد. شوهری که تا چندی پیش توجهی به همسرش نمی‌کرده، ناگهان مرتب برای او هدیه می‌خرد و گل می‌آورد، بدون اینکه به ریشه مشکلاتشان بپردازد.

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

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

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

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

در مقابل، در قبول و پذیرش، مقاومت در برابر طبیعت حقیقی واقعیات کنار گذاشته شده است. به همین خاطر یکی از نشانه‌های پذیرش، متانت و وقار است. با پذیرش، تقلا کردن [بی‌فایده] خاتمه یافته و زندگی از نو آغاز می‌شود. انرژی‌هایی که در احساسات منفی محبوس شده بودند آزاد می‌شوند تا جنبه‌های سالم شخصیت و روان ما بتوانند پرو بال گیرند. جنبه‌های خلاق ذهن، فرصت‌های جدیدی را برای این شرایط جدید زندگی ایجاد می‌نماید و گزینه‌های جدیدی را برای تجربه و رشد پدید می‌آورد که احساس تازه‌ای از حیات و زنده بودن را به همراه دارد. یک تعلیم بسیار مشهور که خیلی استفاده از آن متداول است «دعای خرد و آرامش» از برنامه‌های خودیاری گروه‌های معروف به «۱۲ قدم» است:

خدایا، به من متانت این را بده  
که چیزهایی که نمی‌توانم تغییر دهم را قبول کنم  
و شهامت اینکه چیزهایی که می‌توانم را تغییر دهم  
و خرد اینکه فرق بین آن دو را بدانم

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

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

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

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

## جلوگیری از اندوه

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

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

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

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

نگاه پیشاپیش به آینده و آمادگی برای آن ممکن است کمی زحمت‌آفرین باشد، ولی ما را از اندوه دلخراش و ضربه خوردن از فقدان‌ها در آینده نجات خواهد داد. می‌توانیم به روابط عاطفی خیلی مهم در زندگیمان بنگریم و آنها را صادقانه مورد بررسی قرار دهیم. تا چه حد آنها نیازهای خودخواهانه درونی ما را ارضاء می‌کنند؟ تا چه حد ما واقعاً برای رفع نیاز و سود خود از آنها استفاده می‌بریم؟ برای یافتن پاسخ این سؤال، تنها کافیست که از خود بپرسیم، «اگر سعادت واقعی او در این باشد که من را ترک کند، چه احساسی راجع به آن خواهم داشت؟» این روشن خواهد کرد که تا چه حد ما سعی در کنترل و استفاده از آن رابطه را داریم که در حقیقت وابستگی و تعلق است، و نه عشق و محبت.

بیش از دو هزار سال قبل بودا این را مشاهده و بیان کرد که ریشه تمام رنج‌های بشری میل و وابستگی است. تاریخ بشریت، حقیقت این تعلیم را به اثبات رسانده است. ولی پاسخ به این معما و مخصصه چیست؟ همانطور که می‌توانیم ببینیم، این تنها جنبه کوچک ماست که وابسته می‌شود. جنبه کوچک‌تر ما برنامه‌های ترسناک و معیوبی -که بی‌خبر به آنها اجازه نفوذ داده‌ایم- را

خریداری کرده است. هدف «رها کردن» این است که انرژی را از آنها بگیریم تا دیگر محرکمان نباشند. آنگاه آزاد خواهیم بود که به آگاهی و ادراکی که در خود بالاتر ما وجود دارد گسترش بیابیم.

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

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

## فصل ششم : ترس

ما با بسیاری از اشکال ترس آشنا هستیم. همه ما ترس و وحشتی مانند ترس در حال سقوط را حس کرده‌ایم. ما تپش قلب، دلهره و فلج شدن حاصل از ترس را تجربه کرده‌ایم. نگرانی‌ها، در واقع ترس مزمن هستند و پارانویا ((paranoia)، حد افراطی آن است. در حالت‌های معتدل تر ترس، تنها احساس معذب بودن می‌کنیم ولی وقتی که ترس قوی‌تر می‌شود، بینماک، محتاط، مقید، دلوایس، خجالتی، گنگ، مشکوک، تدافعی، بی‌اعتماد، ناامن، بدبین و بزدل می‌شویم. ترس از چیزهای مختلفی وجود دارد، ترس از رنج، ترس از زندگی، ترس از محبت کردن، ترس از نزدیک بودن، ترس از نه شنیدن، ترس از شکست، ترس از جهنم، ترس از فقر، ترس از انتقاد، ترس از ناکافی بودن، ترس از خطر، ترس از مسئولیت... و ترس از خود ترس. همچنین، یک عامل ترس که بسیاری از مردم از آن بی‌خبرند: ترس از انتقام و تلافی. این ترس، از میل برای تلافی و حمله کردن ناشی می‌شود. همینطور که ما ترس را رها می‌کنیم، درمی‌یابیم که در پشت ترس، یک عصبانیت نسبت به خود ترس وجود دارد. خواست ما برای رها کردن ترس، ما را به درجه بالاتر احساس، که خشم است می‌برد. این حقیقت که ما حاضریم با این ترکیب ترس و خشم روبرو شویم و آن را رها کنیم، ما را به درجه غرور و شهادت بالا خواهد برد.

### ترس از سخنرانی در جمع

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

برای اینکه بفهمیم چطور ترس خود را تشدید می‌کند، باید یک قانون دیگر ضمیر و روان را نام ببریم: آنچه در فکر خود نگاه می‌داریم، تمایل به ظاهر شدن دارد. این بدان معنی است که هر فکری که به طور مرتب در ذهن پرورش داده و به آن انرژی ببخشیم، معمولاً به شکلی که ذهن مان آن را تصویر نموده، در زندگی ما خود را نمایان خواهد کرد. هرچه بیشتر آن فکر را نگاه داریم، احتمال رخ دادن اتفاقی که از آن می‌ترسیدیم، در زندگی ما بیشتر خواهد بود که خود باعث تشدید و تایید آن ترس خواهد شد. وقتی من یک دستیار (انترن) پزشکی بودم، از سخنرانی در جمع وحشت داشتم. به محض اینکه فکر ایستادن جلوی همکاران پزشکم و صحبت راجع به یک مریض از سرم می‌گذشت، صدای من از ترس شکننده و سست می‌شد. به خاطر داشتن ترس، شرایط اجتناب ناپذیری پیش آمد که نیاز شد در مورد یک مریض، در جلسه کادر پزشکی حرف بزنم. بعد از اینکه چند پاراگراف از تاریخچه مریض را خواندم، صدایم شروع به ضعیف و یکنواخت شدن کرده و بالاخره بند آمد. دقیقاً ترسی که در من بود به تحقق پیوست، و البته آن اتفاق ترس من را تقویت کرد و به بی‌علاقگی و دل‌مردگی در رابطه با سخنرانی در جمع تبدیل نمود. از آن به بعد، برای سال‌ها یک باور محدود کننده در ذهن من شکل گرفت: «نمی‌توانم در جمع حرف بزنم. من اصلاً آدم این کار نیستم.» دیگر از هر موردی که نیاز به سخنرانی در جمع داشت اجتناب می‌ورزیدم. در نتیجه اعتماد به نفسم از بین رفته و فعالیت‌ها و اهداف شغلی‌ام محدود شده بودند.

با گذشت سال‌ها، این ترس شکل دیگری به خود گرفت. باور من این بود: «نمی‌خواهم در جمع حرف بزنم، چون ممکن است سخنران بدی باشم و حوصله همه سر برود.» بالاخره، یک مورد پیش آمد که مجبور شدم در جمع صحبت کنم. این فرصتی بود که با خود نشست و سعی کنم شهادت روبرویی با ترسم را پیدا کنم. با خود گفتم: «بدترین چیزی که ممکن است پیش بیاید چیست؟ حداکثر ممکن است بی‌نهایت کسل کننده باشم.» با این فکر، خاطره تمام سخنرانی‌های کسل کننده دیگران به ذهنم آمد، و توانستم قبول کنم که

یک سخنرانی کسل کننده چیز نادری نیست و پایان دنیا نمی‌باشد. سعی کردم که غرور و بطلان پشت این ترس را رها کرده و پیش خود قبول کنم که ممکن است سخنرانی‌ام خیلی کسل کننده از آب دربیاید.

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

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

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

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

### اثر شفا بخش عشق

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

ترس، مربوط به احساس بقا است، و به همین خاطر در ذهن از جایگاه ویژه‌ای برخوردار می‌باشد. برای اکثر مردم، ترس چنان نافذ و مستولی است که زندگی‌شان در حقیقت یک مجموعه و دستگاه بزرگ برای جبران و مقابله با این ترس می‌باشد. ولی گویی حتی این هم کافی نیست و رسانه‌ها از صبح تا شب به ما درباره اخبار ترسناک و شرایط تهدید کننده می‌گویند. سرتیترهای ترسناک را هر روزه در اخبار و روزنامه‌ها می‌خوانیم، گویی هدف این است که فرصت هرچه بیشتری به ذهن انسان برای استاد

شدن در خلق این موخس‌ترین احساسات داده شود. همانطور که در شعر یک آهنگ مشهور بود: «ما بین ترس از زندگی و ترس از مرگ گیر کرده‌ایم.»

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

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

بتی در مطب من هیچ وقت روی صندلی نمی‌نشست، زیرا می‌ترسید که صندلی آلوده باشد. هر وقت که می‌خواست برایش نسخه‌ای بنویسم، اصرار می‌کرد که از وسط دفترچه نسخه‌ها یک صفحه بکنم، زیرا هنوز دست نخورده است. تازه خود باید صفحه نسخه را جدا می‌کرد، زیرا می‌ترسید دست من آلوده باشد. بتی همیشه دستکش سفید به دست داشت و درخواست می‌کرد که تا حد ممکن تلفنی با او کار کنم، زیرا از اینکه دوباره تمام راه را به دفتر من بیاید می‌ترسید.

هفته بعد بتی پشت تلفن به من گفت که می‌ترسد از تختخواب برخیزد، زیرا از بیرون رفتن از خانه بیم دارد. در او ترس از جیب‌برها و کسانی که به زنان تجاوز می‌کنند و آلودگی هوا بوجود آمده بود. همزمان، از در خانه ماندن هم بیم داشت، زیرا می‌ترسید حالش بدتر شود و اگر تمام اینها کافی نبود، می‌ترسید که کاملاً عقلش را هم از دست بدهد. می‌ترسید که قرص‌هایی که مصرف می‌کند به او عوارض جانبی بدهند، بدون اینکه فایده‌ای داشته باشند. ولی جرات اینکه مصرف آنها را متوقف کند را نیز نداشت. حتی می‌ترسید که بالاخره یکی از قرص‌ها سر گلوی‌اش پریده و او را خفه کند.

ترس‌هایش چنان فلج‌کننده بودند که هر درمانی را خنثی می‌کردند. بتی به من اجازه نمی‌داد که با خانواده‌اش صحبت کنم. می‌ترسید اگر بفهمند که با یک روان‌شناس صحبت می‌کند، بگویند دیوانه شده است. من کاملاً گیج شده بودم و چند هفته‌ای در فکر بودم که چطور می‌توانم به او کمک کنم. بالاخره رها کرده و تسلیم شدم و آزادی و سبکی حاصل از آن را احساس کردم: «مطلقاً هیچ کار دیگری از دست من برای کمک به او ساخته نیست. تنها چیزی که باقی مانده این است که او را همینطور دوست داشته باشم.»

و این کاری بود که انجام دادم. من افکار پر مهر و محبت‌آمیز به سوی او می‌فرستادم. وقتی پای تلفن با هم حرف می‌زدیم، هر چقدر می‌توانستم با او با محبت برخورد می‌کردم. بعد از دو ماه «محبت درمانی»، او کمی بهتر شده و توانست یک‌روز به مطب بیاید. با گذشت زمان، بهبود بیشتری یافت و ترس‌ها و قیود او شروع به کاهش کردند، گرچه او هیچ‌وقت بصیرتی از این فرایند نیافت. بتی گفت که خیلی از حرف زدن راجع به موضوعات روانی می‌ترسد. برای ماه‌ها و سال‌ها بعد از آن که جلسات روان‌درمانی ما ادامه یافت، تنها کاری که انجام می‌دادم، دوست داشتن و محبت کردن به او بود.

مورد بتی مفهومی که ما قبلاً در فصل روان‌مردگی بیان کردیم را نشان می‌دهد. اینکه ارتعاشات بالاتر، مانند عشق و محبت، اثر شفابخشی روی ارتعاشات پایین‌تر، که در مورد بتی ترس بود، دارند. این عشق اطمینان و اعتماد دوباره خلق می‌کند. بسیاری از

اوقات، ما می‌توانیم ترس یک شخص را به صرف حضور فیزیکی‌مان تخفیف ببخشیم، بدون اینکه حتی چیزی به او بگوییم. این از طریق انرژی عشقی که ما به سمت او صادر می‌کنیم صورت می‌گیرد.

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

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

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

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

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

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

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

### به عهده گرفتن «سایه»

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

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

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

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

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

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

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

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

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

هریک از ما درون خود انباری از ترس‌های سرکوب و پنهان شده خاص خود را داریم. این ترس‌ها به جنبه‌های دیگر زندگی ما نیز سرایت می‌کنند، تجربه‌های مختلف ما را کدر می‌سازند، و سرور ما را کاهش می‌دهند. آنها خود را در مشکلات جسمی و حتی حالت چهره و آرامش صورت ما نشان می‌دهند. ترس پیوسته و مزمن به تدریج سیستم ایمنی بدن را تضعیف می‌کند. توسط تست حرکت‌شناسی (kinesiologic testing)، می‌توان خیلی راحت نشان داد که یک فکر آمیخته با ترس، باعث کاهش فوری قدرت ماهیچه و سد شدن جریان انرژی از مریدین‌های انرژی به سوی اعضاء مهم بدن می‌شود. با اینکه که ضرر ترس را بر روی ارتباطات شخصی، سلامتی و خوشحالی خود می‌دانیم، باز هم آن‌ها را رها نمی‌کنیم. علت چیست؟

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

می‌توانیم همان عملکردها را برای حفاظت از خود، به جای ترس از خود، انجام دهیم. آیا نمی‌توانیم مراقب بدن خود باشیم، چرا که برای آن ارزش قائلیم، نه به خاطر ترس از مریضی و مرگ؟ آیا نمی‌توانیم به خاطر عشق و محبت به دیگران خوبی کنیم، نه به خاطر ترس از دست دادن آن‌ها؟ آیا نمی‌توانیم با همه مؤدب و خوش برخورد باشیم، زیرا برای هم‌نوعان خود ارزش قائلیم، نه به خاطر نگرانی از قضاوتی که درباره ما خواهند کرد؟ آیا نمی‌توانیم کارمان را خوب انجام دهیم، زیرا کیفیت آنچه می‌کنیم و تاثیری که روی کار همکارانمان می‌گذارد برایمان مهم است؟ یا به خاطر اینکه کسانی که نتیجه کار ما را دریافت می‌کنند برای

ما ارزش دارند، نه به خاطر اینکه از اخراج شدن می‌ترسیم؟ آیا نمی‌توانیم با دقت و احتیاط رانندگی کنیم، زیرا به خود و دیگران اهمیت می‌دهیم، نه برای اینکه از تصادف می‌ترسیم؟ در سطحی معنوی، آیا مؤثرتر نیست که از روی شفقت و عشق به دیگران خوبی کنیم، نه ترس از جهنم؟

## احساس گناه

یک شکل خاص ترس «احساس گناه» است. احساس گناه همیشه از احساس غلط و اشتباه و تنبیه احتمالی آن ناشی می‌شود، چه از روی واقعیت و چه توهم. اگر تنبیه از دنیای خارج نیاید، خود را به شکل خود-تنبیهی در سطح احساسی نشان می‌دهد. احساس گناه تمامی احساسات منفی دیگر را همراهی می‌کند و به همین خاطر هر جا که ترس هست، احساس گناه نیز هست. اگر فکری کنید که به شما احساس گناه می‌دهد، و یک نفر قدرت ماهیچه‌های شما را اندازه گیری کند، خواهید دید که ماهیچه‌هایتان بلافاصله ضعیف‌تر می‌شوند. توازن و ارتباط نیمه چپ و راست مغزتان ضعیف شده و مریدین‌های انرژی‌تان توازن خود را از دست می‌دهند. بنابراین طبیعت به ما می‌گوید که احساس گناه مخرب است.

اگر احساس گناه مخرب است، پس چرا اینقدر ستوده شده است؟ چرا کسانی که خود را صاحب‌نظر می‌نامند آن را مفید و مثبت می‌دانند؟ بگذارید ببینیم احساس گناه راجع به چیست. احساس گناه در حقیقت در ذهنی که هنوز رشد نیافته یک جایگزین برای واقعیت می‌باشد. احساس گناه چیزی است که به ما یاد داده شده است، و قرار است خیلی کاربردی باشد، و جلوی تکرار یک اشتباه را بگیرد. ولی نود و نه درصد احساس گناه‌ها هیچ ارتباطی با واقعیت ندارند. در واقع، سربه‌زیرترین، مظلوم‌ترین و عقیف‌ترین افراد اکثراً پر از احساس گناه هستند. احساس گناه، در حقیقت محکومیت و بی‌اعتبار ساختن خویش و ارزش خویش به عنوان یک انسان است.

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

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

پس چرا ما چنین زباله‌ای را به جان می‌خریم؟ آیا این به خاطر همین معصومیت و سادگی ما نیست؟ آیا به این خاطر نیست که وقتی بزرگ می‌شدیم، هر چه به ما می‌گفتند را باور کرده‌ایم؟ آیا هنوز هم براحتی آنچه دیگران و دنیای خارج به ما القا می‌کنند را باور داریم؟ آیا در حقیقت وقتی به طور عمیقی به درون خود بنگریم، نمی‌بینیم که همین معصومیت ذاتی ماست که باعث می‌شود باور کنیم گناهکار هستیم؟

به خاطر معصومیت درونی ماست که این همه بار منفی را از دنیا قبول کرده‌ایم و اجازه داده‌ایم که احساس زنده بودن ما را بکشد، آگاهی ما به حقیقت وجودمان را از بین ببرد، و به ما بقبولاند که ما این موجود کوچک و رقت‌انگیزی هستیم که برای مان جا افتاده است. ما نیز وقتی خود به یک کودک می‌نگریم، گمان می‌کنیم که موجود بی‌دفاع و معصومی است که باید او را مانند یک کامپیوتر برنامه ریزی کنیم.

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

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

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

ما می‌ترسیم که سفر اکتشافی‌مان به درون خویش، حقیقتی ترسناک و بسیار بد را به ما نشان دهد. این هم یکی از موانعی است که برنامه‌ریزی خارجی در ذهن ما ایجاد کرده، تا به دنبال حقیقت نگردیم. یک چیز هست که دنیا نمی‌خواهد آن را بدانیم، و آن هم حقیقت وجودمان است. چرا؟ زیرا در آن صورت آزاد خواهیم شد، و دیگر نمی‌توان ما را کنترل و اسیر کرده و قدرت ما را ربود. ولی حقیقت این سفر اکتشافی چیست؟ حقیقت این است که همین‌طور که ما توهمات و برنامه‌های منفی را یک به یک در درون خود کشف کرده و دور می‌اندازیم، سبک‌تر و سبک‌تر خواهیم گشت. آگاهی ما به عشقی که درون مان است قوی‌تر و قوی‌تر خواهد شد، و زندگی به تدریج ساده‌تر می‌گردد.

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

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

وقتی که پای شفا بخشیدن به خویش و بهبود سلامت عاطفی‌مان در میان است، ارزش دارد که کمی مشکوک باشیم: مراقب کسانی که سعی می‌کنند به ما احساس گناه بدهند و نفوذ زیان‌بارشان باشیم.

باید از خود بپرسیم که آیا نمی‌توانیم تمام آن انگیزه‌هایی که احساس گناه و ترس قرار است به ما بدهد را از احساس عشق بگیریم؟ آیا احساس گناه، تنها انگیزه ما برای خنجر نزدن به دیگری [که از او خشمناکیم] می‌باشد؟ آیا انگیزه ما نمی‌تواند شفقت برای همنوع‌مان باشد؟ زیرا او هم مانند ما ذاتاً معصوم است، ولی در حال تقلا در راه رشد خود ممکن است مرتکب اشتباهاتی شده باشد، همانطور که خود مرتکب اشتباهات زیادی شده‌ایم. آیا بهتر نیست که حکمت‌ها و تعلیمات دینی خود را، هر چه می‌خواهند باشند، از روی عشق و سپاس‌گزاری انجام دهیم، به جای ترس و گناه؟ باید از خود بپرسیم که احساس گناه واقعاً چه دردی را دوا می‌کند و چه خدمتی به ما خواهد کرد؟ آیا اینقدر احمق هستیم که تنها احساس گناه می‌تواند محرک ما باشد؟ آیا اینقدر خوابیم؟

وقتی که به این موضوعات و ریشه‌های اجتماعی آنها بنگریم، درمی‌یابیم که تفکر قرون وسطی به هیچ وجه هنوز هم منسوخ نشده است. تفتیش عقاید، تنها قالبی تازه‌تر و مخفی‌تر به خود گرفته است. ما بی‌خبر، یک مجموعه منفی‌ها را به درون راه داده‌ایم که در حال حاضر بر روی این سیاره بسیار شایع، و نیروی محرک غالب است. اجازه داده‌ایم که دیگران ما را با روش‌های خودآزاری برنامه ریزی کنند و می‌توانیم ببینیم که ما نیز دیگران را دعوت نموده‌ایم که در مقابل، خود را آزار دهند. اجازه داده‌ایم که از طریق احساس گناه با ما بازی شود، و خود نیز با همین مکانیزم سعی کرده‌ایم دیگران را کنترل کرده و بازی دهیم.

درجه غفلت ما از حقیقت خویش را می‌توان با آزدگی و تلخی ما نسبت به کسانی که این غفلت را ندارند سنجید. ما نسبت به زنده بودن آنها، در جنبه‌هایی که خود در آن احساس ناتوانی داریم، احساس رنجش می‌کنیم. این حقیقت تکان‌دهنده در داستانی مثال زده شده است. روزی مردی که در حال قدم زدن در ساحل دریا بود، به یک ماهیگیر برخورد که سطل ماهیگیری‌اش پر از خرچنگ بود. او به ماهیگیر گفت: «بهتر است در سطل را با چیزی ببندی، وگرنه خرچنگ‌هایت فرار خواهند کرد.» ماهیگیر پیر و خردمند پاسخ داد: «نه، نیازی نیست. نگاه کن، به محض اینکه یک خرچنگ سعی می‌کند بالا برود، بقیه خرچنگ‌ها به او چنگ می‌اندازند و او را پایین می‌کشند.»

همینطور که ما انرژی‌های منفی را رها کرده و سبک‌تر و آزادتر می‌گردیم، متأسفانه واقعیت دنیا را مانند آن سطل پر از خرچنگ خواهیم دید. آنگاه عمق منفی آن برای ما ظاهر می‌گردد. هنگامی که می‌فهمیم چه کالاهای بنجلی به ما فروخته شده است، به احتمال زیاد عصبانی خواهیم شد و میل شدیدی پیدا خواهیم کرد که از قیدهای منفی خود آزاد شویم.

## فصل هفتم: اشتیاق و آرزومندی

این احساس می‌تواند از یک خواستن معتدل تا یک وسوسه و عطش وسواس‌مانند برای کسی یا چیزی تغییر کند. این احساس همچنین خود را به شکل طمع، وسواس، حسادت، به چیزی چسبیدن، احتکار و جمع کردن، پای‌بندی، وسوسه، اغراق، بلندپروازی، خودخواهی، تملک و کنترل، سیری‌ناپذیری و تمایل به زرق و برق نشان دهد. کیفیت اساسی این احساس کشش شدید است. وقتی که تحت تسلط اشتیاق و آرزو هستیم، دیگر آزاد نیستیم. ما توسط آن به حرکت درآمده، کنترل و اسیر می‌شویم و ما را هدایت خواهد کرد. اینجا دوباره نکته اصلی راجع به آزادی است که آیا ما آگاهانه انتخاب کرده‌ایم که به دنبال یک خواست برویم، یا اینکه کورکورانه با برنامه‌های مخفی به حرکت درآمده‌ایم.

### آرزومندی به شکل یک مانع

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

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

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

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

بگذارید این روش دشوار برای رسیدن به اهداف، که از سطح ضمیر پایین‌تر نشات می‌گیرد را، با برخوردی که در آن آرزوی خود را شناخته و رها کرده‌ایم و در حالت آزادی به سر می‌بریم، مقایسه کنیم. در حالت آزادی، آنچه که انتخاب می‌کنیم در زندگی ما بدون زحمت خود را آشکار می‌کند. در این حالت، احساس اشتیاق و آرزو را تسلیم می‌نماییم و به جای آن تنها هدف را انتخاب می‌کنیم، آن را در عشق تصور می‌نماییم و اجازه می‌دهیم که محقق شود، زیرا می‌بینیم که آن چیز هم‌اکنون هم متعلق به ماست.

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

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

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

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

فردای آن روز مثل همیشه در مطب سرم خیلی شلوغ بود، با جلسه‌ها و ویزیت مریض. لابه‌لای کارهایم مرتب اشتیاق برای این آپارتمان را در خود می‌پذیرفتم و سپس آن را رها می‌کردم. در حقیقت با گذشت روز به‌تدریج آپارتمان را فراموش کردم. ساعت ۴:۳۰ عصر، بعد از دیدن آخرین مریض، ناگهان یک احساس کشش درونی کردم که به شهر نیویورک بروم. با اینکه در شلوغ‌ترین ساعات روز بود، مسیر من خلوت بود و رانندگی فقط نیم ساعت طول کشید. من از تقاطع خیابان ۷۳ و لکزینگتون سر درآوردم و به نزدیک‌ترین آژانس مسکن رفتم. به طور غیرمنتظره‌ای، دقیقاً جا برای پارک یک ماشین در جلوی آژانس خالی بود. داخل شدم و به طوری غیرجدی گفتم که به دنبال یک آپارتمان در خیابان پنجم هستم. مردی که آنجا کار می‌کرد با تعجب به من نگاه کرد و گفت: «خیلی خوش‌شانس هستی! همین یک ساعت قبل ما تنها آپارتمان موجود برای اجاره در خیابان پنجم را آگهی کردیم. آن در تقاطع خیابان ۵ و ۷۶، و در طبقه نهم واقع شده است. آپارتمان در پشت ساختمان، و اجاره آن خیلی مناسب است و ۲,۵ اتاق دارد. تازه رنگ شده و برای استفاده آماده است.» ما به آنجا رفته و آپارتمان را دیدیم. دقیقاً همان چیزی بود که به دنبال آن می‌گشتم. همان‌جا قولنامه را امضا کردم. در مدت کمتر از ۲۴ ساعت بعد از رها کردن آرزوی رسیدن به یک هدف خاص، آن هدف برای من محقق شد. پیدا کردن چنین آپارتمانی تقریباً غیر ممکن بود، با این حال تقریباً بدون هیچ تلاشی براحتی برایم پیدا شده بود. بدون اینکه هیچ احساس منفی در این فرایند وجود داشته باشد. این برای من یک تجربه ساده و خوشحال‌کننده بود.

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

ما می‌توانیم به این روش شک داشته باشیم و به گذشته نگاه کرده و چیزهایی که با اشتیاق شدید، عطش و حتی خواستنی دیوانه‌وار بدست آورده‌ایم را ببینیم. ذهن خواهد گفت: «خوب، اگر در مورد اینها من آرزویم را رها کرده بودم چه؟ اگر این همه

اشتیاق نبود، چطور آن را بدست می‌آوردم؟» حقیقت این است که تمام آنها را می‌توانستیم به هر حال بدست بیاوریم، تنها بدون نگرانی و ترس از شکست، بدون هزینه انرژی که پرداختیم، و بدون تلاش اضافی و سعی و خطا.

ذهن خواهد گفت: «اگر بدون تلاش بدست می‌آوریم، احساس افتخاری در آن نبود.» بله درست است، ما باید بطلان تمام فداکاری و تلاشی که برای آن کردیم را رها می‌کردیم. این در جامعه ما انحراف غریبی است، مگر نه؟ اگر کسی ناگهان و تقریباً بدون تلاش موفق شود، دیگران نسبت به او حسادت خواهند ورزید. آنها آزرده خواهند شد که ما مجبور نبودیم که تمام درد و رنج معمول را برای رسیدن به آن تحمل کنیم. ذهن آنها تصور می‌کند که حتماً برای موفقیت باید چنان هزینه‌ای پرداخت گردد. اگر به‌خاطر برنامه‌ریزی منفی که به خورد ما داده شده نبود، چرا باید برای رسیدن به چیزی در زندگی تحمل درد و رنج را لازم می‌دانستیم؟ آیا این یک دیدگاه خودآزار دهنده نسبت به جهان نیست؟

البته موانع دیگر رسیدن به خواسته‌هایمان، احساس گناه و کوچکی ناخودآگاه می‌باشد. به طور عجیبی، ضمیر ناخودآگاه تنها به ما اجازه داشتن چیزهایی را می‌دهد که در باور خود لیاقت آنها را داریم. هرچه بیشتر منفی‌ها و تصویر کوچک از خود که نتیجه آن است را نگاه داریم، لیاقت خود را کمتر دیده و ناخودآگاه خود را از وفوری که دیگران بر راحتی از آن بهره می‌برند محروم خواهیم ساخت. این گفته که «پول‌دار، پول‌دار تر می‌شود و فقیر، فقیرتر می‌گردد»، علتی دارد. اگر ما دید کوچکی از خود داشته باشیم، آنچه که در باور خود لیاقت آن را داریم فقر است و ضمیر ناخودآگاه ما مطمئن خواهد شد که دقیقاً همان را دریافت کنیم. همینطور که کوچکی خود را رها کرده و به بی‌گناهی درون خود اعتبار می‌بخشیم و مقاومت در مقابل پذیرا بودن، اعتماد، عشق ورزی، ایمان و سخاوت خود را متوقف می‌سازیم، ضمیر ناخودآگاه ما به‌طور خودکار شرایط و اتفاقات زندگی ما را طوری ترتیب خواهد داد که وفور به زندگی ما سرازیر شود.

### داشتن-انجام دادن-بودن

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

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

در این سطح، آنچه مهم است دیگر عمل و «انجام دادن» نیست، بلکه «بودن» ماست. ما به خود ثابت کرده‌ایم که می‌توانیم آنچه نیاز داریم را داشته باشیم، و اگر اراده کنیم تقریباً قادر به انجام هر کاری خواهیم بود. اکنون آنچه در درون خود و برای دیگران «هستیم»، مهم‌ترین چیز می‌گردد. مردم به دنبال همنشینی با ما خواهند بود، نه به‌خاطر چیزهایی که داریم، نه به‌خاطر آنچه می‌کنیم و عنوانی که جامعه به ما داده، بلکه به‌خاطر آنچه «شده‌ایم». به خاطر کیفیت حضورمان، مردم دوست دارند نزدیک ما باشند و بودن

با ما را تجربه کنند. توصیف اجتماعی ما تغییر می‌کند. دیگر از دید دیگران مالک فلان ساختمان زیبا یا ماشین آخرین مدل و یا مدیر کل فلان شرکت دیده نمی‌شویم. اکنون ما برای دیگران شخصی ستایش برانگیز هستیم که باید او را ملاقات کرد و شناخت. ما به عنوان فردی که مانند آن‌هاست توصیف خواهیم شد.

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

## زرق و برق

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

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

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

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

با افزایش نقش و قدرت زنان در دنیای سیاست و کار، آنها هم با سرخوردگی‌هایی که به همراه موفقیت‌های پر زرق و برق و دهن پر کن اجتماعی می‌آید روبرو می‌شوند. چیزی که قرار بوده پرستیژ و شهرت به‌بار بیاورد، به جای آن انتقاد، حسادت و برخوردهای خصمانه را به دنبال می‌آورد، حتی از زنان دیگر. معمولاً یک نقادی پایان ناپذیر درباره رفتار و لباس پوشیدن آنها در

میان عموم وجود خواهد داشت و شاید یک دلهره‌ی دائمی که خانواده‌اش از توجه بیش از حد او به کار و حرفه‌اش آزرده هستند. «بردن» همیشه آنقدر که دنیای زرق و برق به ما نشان می‌دهد رهایی‌بخش و شادی‌آفرین نیست.

حتی اهداف احساسی و عاطفی هم می‌توانند با زود انگیزگی و شور و هیجان افراطی، افسون برانگیز و پر زرق و برق به نظر برسند. هیجان اضافی و خاصی می‌تواند به یک رویداد احساسی فرافکننده شود، مثل اولین قرار ملاقات یا عروسی یا انتخاب به عنوان رئیس گروه. معمولاً این رویدادها در روند کلی رویدادهای زندگی، بیشتر از حد مهم شمرده می‌شوند. ولی بعد از تمام شدن آن رویداد، زندگی مانند قبل ادامه پیدا خواهد کرد و دلسردی [ناشی از خالی شدن هیجان زیاد] حس خواهد شد.

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

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

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

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

### قدرت تصمیم درونی

اینها یک موضع و مفهوم فلسفی نیستند، بلکه مواضع عملی هستند که با تجربه می‌توان به درستی آنها پی برد. آزمایش این روش‌ها و مشاهده اثر خودکار آنها سخت نیست. ولی چون ذهن مایل است که اعتبار موفقیت‌ها را به هر چیزی به جز قدرت ضمیر و روان

نسبت دهد، خوب است که لیستی از اهدافی که واقعاً می‌خواهیم بدست آوریم را نوشته و روند آنها را دنبال کنیم. چرا؟ زیرا مدتی طول خواهد کشید که باور کنیم که واقعاً این قدرت درونی خود ماست که ما را به این اهداف می‌رساند.

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

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

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

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

چون ما قدرت فکر خود را انکار می‌کنیم، آنچه که به‌طور خیره‌کننده‌ای واضح است را نمی‌بینیم. جالب و غریب است که چطور ما اینچنین به خواب رفته‌ایم. این زنی است که جواب مشکل‌اش را در جلوی چشم خود دارد، ولی آن را نمی‌بیند. او واقعاً از قدرت باورهای خود غافل است. فکر ما چنان قدرتی دارد که اگر ما یک فکر خاص مانند «روابط من هرگز خوب از آب در نمی‌آیند» را در آن نگاه داریم، به احتمال خیلی زیاد همان در زندگی ما ظاهر خواهد شد. آن جن چراغ که درون ناخودآگاه ماست و تنها می‌تواند دستور بگیرد ولی دستور نمی‌دهد، مطمئن خواهد شد که روابط ما خوب از آب در نیایند.

البته، او از تاریخچه روابط مایوس‌کننده‌اش بازپرداخت‌های زیادی دریافت می‌کرد. می‌توانست با توسل به آنها به‌طور بی‌پایانی ترحم به خود، تلخی، حسادت، عقده و تمامی ارضاء شدن‌هایی که خود کوچک از آنها تغذیه می‌شود را دریافت کند. اگر به جنبه کوچک خود بنگریم، می‌بینیم که اینها دقیقاً چیزهایی هستند که خود کوچک دوست دارد در آنها غوطه بخورد: اینکه چقدر زندگی مستاصل‌کننده است، چقدر بدشانس هستم، چقدر تجربیات درد آوری داشته‌ام و چقدر مردم به من بدی کرده‌اند. ولی وقتی که به این مجموعه برنامه‌ها گوش فرا می‌دهیم، بهای سنگینی را پرداخت خواهیم کرد.

نقطه مقابل این هم واضحاً درست است. اگر ذهن ما با تصمیم خود قدرت این را دارد که باعث ظهور چیزهای منفی در زندگی ما شود، پس همان قدرت را در جهت مخالف نیز داراست. می‌توانیم همه چیز را از اول شروع کنیم، ولی این دفعه مثبت‌ها را انتخاب کنیم. می‌توانیم برنامه‌های قدیمی را خنثی سازیم. برای شروع باید رضایتی که از بازپرداخت‌های منفی دریافت می‌کردیم را واگذار نماییم.

حالا که ما تا حدودی به این موضوع نگرستیم، می‌توانیم عبارتی را بکار گیریم که این مجموعه احساسی را به‌خوبی شرح می‌دهد: «خودخواهی». صرف نام بردن از این عبارت به خاطر احساس گناه، بلافاصله مقاومت بوجود می‌آورد. همه ما به‌خاطر خودخواهی احساس گناه می‌کنیم. این ما را در موقعیتی ناممکن قرار می‌دهد. زیرا برای اینکه آنچه دنیا به ما یاد داده را انجام دهیم، باید همان چیزی که ما را به خاطر آن محکوم می‌کند را در خود داشته باشیم: خودخواهی. برای اینکه به این مقوله نگاهی بیاندازیم، ابتدا بیایید تصمیم بگیریم که تسلیم هوس خود برای احساس گناه نخواهیم شد. واقعاً احساس گناه این است، مگر نه؟ تسلیم هوس شدن. به جای آن، بگذارید به «خودخواهی»، تنها به عنوان عبارتی نگاه کنیم که مجموعه انگیزه‌ها و روش‌های عملکرد خود کوچک را شرح می‌دهد. مجموعه‌ای که یک جنبه عمومی ذهن است که با سادگی خود اجازه نفوذ آن را داده‌ایم. ولی اکنون مصمم هستیم که این برنامه را برداشته و معکوس کنیم، مانند وقتی که یک برنامه نرم‌افزار را از روی کامپیوتر خود برمی‌دارید.

علت اینکه باید «خودخواهی» را رها کنیم به‌خاطر احساس گناه آن نیست. علت این نیست که «گناه» یا «اشتباه» محسوب می‌گردد. چنین انگیزه‌هایی از درجات پایین‌تر ضمیر و قضاوت منفی درباره خویش ناشی می‌شود. بلکه علت رها کردن آن این است که عملی نیست، کار نمی‌کند، هزینه زیادی دارد و انرژی زیادی مصرف می‌نماید. خودخواهی باعث تاخیر در رسیدن به اهداف و تحقق خواسته‌هایمان می‌گردد. خود کوچک به‌خاطر طبیعتش، خالق احساس گناه و ادامه دهنده آن است. یعنی ما از روی احساس گناه سعی می‌کنیم موفقیت بدست آوریم. ولی وقتی که موفقیت را کسب کردیم، به خاطر داشتن آن نیز احساس گناه می‌کنیم. در بازی احساس گناه، بردنی وجود ندارد. تنها راه حل این است که آن را رها کنیم.

ذهن دوست دارد که فکر کنیم احساس گناه چیزی تحسین برانگیز است، و آنانی که در شیپور احساس گناه می‌دمند، دوست دارند که آن را یک کمال جلوه دهند. کدام مهم‌تر است: احساس گناه کردن یا بهتر شدن؟ اگر کسی به ما پولی بدهکار باشد، آیا دوست داریم که درباره آن احساس گناه کند، یا ترجیح می‌دهیم پول‌مان را پس بدهد؟ اگر قرار است احساس گناه کنیم، حداقل باید آن را آگاهانه انتخاب کرده باشیم، به جای آنکه ناآگاهانه توسط آن هدایت شویم.

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

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

## فصل هشتم: عصبانیت

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

عصبانیت ممکن است راجع به خودِ روش‌ها کردن خود را نشان دهد. مثل عصبانیت از رها کردن احساسی که تا قبل از این ارزشمند شمرده می‌شده، یا خشم از احساسات به‌طور کل، یا احساسی که به‌راحتی قابل رها کردن به‌نظر نمی‌رسد. در خشم انرژی زیادی نهفته است و به همین خاطر ممکن است وقتی که عصبانی یا رنجیده هستیم، در حقیقت احساس انرژی کنیم. یکی از طرفداری‌هایی که افراد یاد می‌گیرند این است که به سرعت از روان‌مردگی و بی‌تفاوتی و حزن، به درجه خشم حرکت کرده، و سپس از خشم به غرور و بعد از آن به شهامت و روحیه صعود یابند. در خشم انرژی‌ای برای عمل کردن وجود دارد. این حتی در مقیاس بزرگ و دنیا نیز دیده می‌شود. به عنوان مثال، وقتی که محرومان دنیا به خاطر آنچه از آن محروم شده‌اند احساس خشم می‌کنند، این خشم باعث حرکت آنها می‌شود تا برای وضعیت خود کاری بکنند.

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

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

### استفاده مثبت از خشم

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

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

وجود دارد. عصبانیت می‌تواند انگیزه‌ای باشد که مهارت‌های ارتباطی و گفت و شنودی خود را افزایش دهیم، در یک دوره آموزشی برای روابط شخصی ثبت نام کنیم یا روی خود کار کنیم.

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

## از خود گذشتگی

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

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

یک مثال این شرایط را در یک روز عادی در ازدواج‌های سنتی می‌توان دید. زن تمام روز در خانه به‌سختی کار می‌کند، همه جا را تمیز می‌کند، گلها را آب می‌دهد، غذا می‌پزد و هر چه در توان دارد انجام می‌دهد تا خانه را گرم و دلپذیر سازد. وقتی که شوهر به خانه می‌آید، حتی یک کلمه راجع به تمیزی و دلپذیری منزل حرفی نمی‌زند، گویی اصلاً متوجه آن هم نمی‌شود. در عوض، او از یک روز تلاش و کار در بیرون از منزل خسته است و مصائب و سختی‌های خود را خاطر نشان می‌سازد. در ذهن خود، به تمام از خود گذشتگی‌هایی که برای همسر و خانواده‌اش انجام داده فکر می‌کند: مشتتری عصبانی، رئیس پر توقع، ترافیک و فشارهای دیگر کاری. در همین حال، زن احساس آزرده‌گی فزاینده‌ای می‌نماید که همسرش متوجه زحمات او نشده است، و به تمام زحمات و ایثارهای خود فکر می‌کند. همینطور که هر یک دلخوری و آزرده‌گی‌های خود را در دل می‌پروراند، بر عصبانیت آنها افزوده می‌گردد و در قالب سردی و فاصله از هم خود را ابراز می‌نماید. آنها به تلویزیون یا سرگرمی مستقلی روی آورده و سپس ساکت به رختخواب می‌روند، در حالی که هر یک در اندیشه شکایات خود است. این، چنان صحنه معمولی در خانه‌های آمریکایی است که تقریباً توصیف آن اینجا تکراری است. با این حال معمول بودن آن بر ارزش درسی که در آن است تاکید می‌کند. می‌توانیم آن را آزمایش کرده و افول یک رابطه را در آن تجزیه و تحلیل کنیم.

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

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

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

## تصدیق و توجه کردن

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

اگر ما همیشه به این روال ادامه دهیم، به این آگاهی خواهیم رسید که هر کسی در زندگی برای ما مثل یک آینه عمل می‌کند. آنها واقعاً آنچه درباره خود از آن غافل بوده‌ایم را به ما منعکس می‌کنند و ما را مجبور می‌سازند که به آنچه نیاز است در درونمان توجه کنیم. چه جنبه‌ای از خود کوچک‌تر ما می‌بایست رها گردد؟ برای این فرایند، نیاز است که پیوسته غرور خود را رها کنیم تا خشممان از بین برود. آنگاه می‌توانیم برای فرصت‌های رشدی که در تجربه‌های روزمره زندگی به ما داده می‌شود سپاس‌گزار باشیم.

برای انجام این کار، می‌بایست در مقابل این وسوسه که خود یا دیگران را «مقصر» و «اشتباه» بخوانیم، مقاومت کنیم. این کار در حقیقت یکی از رفتارهای محبوب خود کوچک‌تر ماست (و مثال آن را در سیاست و رسانه‌ها زیاد می‌بینیم). این به این خاطر است که خود کوچک از راه‌های بهتر برای رسیدن به اهدافمان غافل است. او گزینه دیگر، که تغییر شرایط از روی انتخاب آزادانه است را نمی‌بیند.

یکی از راه‌هایی که ما اغلب استفاده می‌کنیم تا خود را به خروج از یک شرایط نامطلوب مجبور سازیم، «بد» و «اشتباه» دانستن آن شرایط است. به جای اینکه به‌سادگی یک شغل جدید پیدا کنیم، خود کوچک‌تر ما شرکت، رئیس یا همکاران ما را «بد» می‌خواند. به‌خاطر تصویری که در ذهن خود ساخته‌ایم، شرایط غیر قابل تحمل شده و مجبور می‌شویم که آن را تغییر دهیم. چقدر راحت‌تر بود که صرفاً انتخاب می‌کردیم که به وضعیت بهتری تغییر کنیم. ولی اغلب احساس گناه مانع این راه ساده‌تر می‌شود. به عبارت دیگر، به‌خاطر آنچه تاکنون در این شرایط برایمان مفید بوده است، از ترک آن احساس گناه می‌کنیم. به همین خاطر ضمیر ناخودآگاه ما با زرنگی تمام این مکانیزم غلط و بد بودن را خلق کرده، تا ما را مجبور به خروج از شرایط نامطلوب و غیر قابل تحمل سازد. بسیاری از اوقات این فرایند در روابط شخصی اتفاق می‌افتد. احساس می‌کنیم که باید طرف‌مان را «اشتباه و بد» ببینیم تا بتوانیم ترک کردن این رابطه را توجیه نماییم. کاربرد این برخورد در حقیقت، صرفاً انکار آزادی انتخاب ماست.

یک ریشه عصبانیت وقتی است که عمل محبت‌آمیزی که در حق کسی انجام داده‌ایم مورد توجه و تصدیق قرار نمی‌گیرد. در اینجا محبت می‌تواند حتی کارهای معمولی باشد که در روابط روزمره خود از روی مهر انجام می‌دهیم، مثل ملاحظه، ادب، تشویق و

مهیا کردن. بسیاری از اوقات، یک گفتگوی ذهنی درباره بی‌توجهی طرف مقابل به احساس و محبت ما، می‌تواند برای سال‌ها درون ما ادامه یابد. اگر این می‌تواند در ما اتفاق بیافتد، پس باید برای دیگران هم بتواند اتفاق بیافتد. بنابراین، احتمالاً کسانی در زندگی ما هستند که با زنجیره‌ای از افکار درباره ما و بی‌توجهی‌مان نسبت به احساس و محبت آنها زندگی می‌کنند.

تمام این عصبانیت‌ها می‌تواند صرفاً با دیدن ارزش فوق‌العاده‌ی توجه و تصدیق رفتار محبت‌آمیز دیگران از بین برود. مثلاً اگر دوستی به ما تلفن کرد، برای تلفن کردن از او تشکر کنیم، زیرا باعث خواهد شد که او در رابطه‌اش با ما احساس امنیت کند. این تصدیق ارزش آنها در زندگی ماست و هر کسی دوست دارد که ما متوجه ارزشش در زندگی‌مان باشیم.

با استفاده از این روش ساده می‌توان در ظرف فقط چند روز، تمام ارتباطات‌مان را به طرز چشم‌گیری تغییر دهیم. حتی نیازی نیست که این توجه و تصدیق همیشه در دنیای خارج صورت گیرد، بلکه در بسیاری از اوقات می‌تواند تنها درون ما باشد. با بررسی کردن روابط‌مان، می‌توانیم از خود بپرسیم: «در مورد کسانی که روزانه با آنها سروکار داریم، چه چیزهایی را مورد تصدیق و توجه قرار نداده‌ام؟»

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

## توقعات

وقتی ما فشار توقعات خود را از روی دیگران برمی‌داریم، بلافاصله به آنها فرصت می‌دهیم تا به ما واکنش مثبت نشان دهند. می‌توانیم با تغییر دیدگاه خود درباره آنچه برای دیگران انجام داده‌ایم، از دید فداکاری به دید یک هدیه محبت‌آمیز، مانع از رنجش و آزرده‌گی خود گردیم. سپس می‌توانیم این تغییر دیدگاه را در خود تصدیق و اذعان کرده و توقع خود از دیگران را رها سازیم، که باعث ناپدید شدن مقاومت آنها خواهد گشت.

یک آزمایش ساده اثر این تحول را نشان می‌دهد. یک‌بار که برای مسافرت به مکزیک رفته بودم، دو پیراهن از آنجا خریداری کردم. طرح و نقشه این پیراهن‌ها با لباس‌هایی که معمولاً می‌پوشیدم بسیار متفاوت بود. اولین روزی که یکی از پیراهن‌ها را پوشیدم، متوجه شدم که در من نوعی توقع و همچنین غروری مخفی و خفیف به‌خاطر پوشیدن لباسی جدید و متفاوت وجود دارد. ولی به جای رها کردن غرورم، تصمیمی آگاهانه گرفتم که عمداً آن را نگاه دارم و از روش رها کردن استفاده نکنم. می‌خواستم آزمایش کرده و ببینم چه اتفاقی می‌افتد و مردم چطور واکنش نشان می‌دهند. جالب بود، ولی آن روز هیچ‌کس متوجه پیراهن من که آنچنان با همیشه متفاوت بود نشد. با اینکه باید واقعاً به چشم می‌آمد، حتی یک نفر هم به من چیزی نگفت. وقتی به خانه بازگشتم، پیش خود به درستی کل این تئوری (در مورد توقع) خندیدم.

فردای آن روز تصمیم گرفتم که پیراهن دوم را بپوشم، ولی این دفعه عمداً تمام احساس غرور و توقع اینکه مورد توجه قرار بگیرم را رها کردم. به جای آن، سعی کردم که محبت تمام دوستانم و نقش مهمی که هر یک در زندگی من ایفا می‌کنند را مورد تصدیق قرار دهم. وقتی که غرورم را کامل رها کردم، احساس نمودم که توقعم را کامل تسلیم کرده‌ام. زیرا دیگر برایم مهم نبود که کسی متوجه پیراهن متفاوت من خواهد شد یا نه. در کمال تعجب، آن روز تقریباً هر کسی که ملاقات کردم درباره پیراهن جدیدم

چیزی به من گفت، و توجه خیلی زیادی به خاطر آن گرفتم. این آزمایش کمی خنده‌دار این نکته را نشان می‌دهد: برای دریافت کردن آنچه می‌خواهیم، باید اصرار برای آن را متوقف سازیم.

توقع از دیگران نوعی باج‌خواهی عاطفی است. وقتی که کسی توقع دریافت یک «مقوله» عاطفی خاص را از ما دارد، ما خود می‌توانیم مقاومت‌مان را در برابر آن حس کنیم. برای اینکه خود را در برابر باج‌خواهی عاطفی دیگران حفظ کنیم، باید ببینیم که چطور خود آن‌را با دیگران انجام می‌دهیم. سپس می‌توانیم میل به کنترل واکنش عاطفی دیگران نسبت به خود را رها سازیم. راه دیگر جلوگیری از خشم این است که پیش خود تصمیم بگیریم که دیگر هرگز بی‌ارزش و بی‌اعتبار سازی را از سوی دیگران یا از سوی خود کوچک‌مان قبول نخواهیم کرد. این تصمیم می‌تواند به شکل یک اعلام قاطع به خود باشد. اگر این برخورد با توجه و تصدیق چیزهای مثبت در خود و دیگران به صورت یک عادت ترکیب شود، روابط به سرعت تغییر می‌کنند. زیرا منبع بالقوه عصبانیت در آنها از میان برداشته شده است.

## آزردگی مزمن

آزردگی و عصبانیت زمینی که مورد توجه قرار نگیرد، به شکل افسردگی، که خشم نسبت به خود است، در زندگی ما بازتاب خواهد داشت. اگر بازم به سرکوب کردن و فشار دادن آن به درون ضمیر ناخودآگاه ادامه داده شود، خود را در نهایت به شکل بیماری‌های روان‌تنی نشان خواهد داد. سردردهای میگرن، آرتروز و فشار خون در بسیاری از اوقات نتیجه خشم مزمن سرکوب شده است. اغلب اوقات وقتی افراد یاد می‌گیرند که خشم درونی خود را رها سازند، علائم این بیماری‌ها ناپدید گشته یا تخفیف می‌یابند. به عنوان مثال، در یک تحقیق فشار خون عده‌ای، قبل و بعد از اینکه دستورالعمل‌هایی برای رها کردن احساسات منفی خود دریافت کردند، اندازه‌گیری شد. عدد بالا و پایین فشار خون تمام کسانی که فشار خون داشتند، هر دو کاهش یافت. در یک تحقیق مشهور به نام «پروژه بخشش دانشگاه استنفورد» (The Stanford Forgiveness Project)، فواید رها کردن خشم و آزردگی برای سیستم قلب و عروق ثابت شد. در این پروژه، والدین بچه‌هایی که در خشونت‌های مذهبی در ایرلند کشته شده بودند یاد گرفتند که چطور خشم خود را نسبت به «دشمن» رها سازند. تست‌های سلامت قلبی و انرژی فیزیکی در آنها افزایش چشم‌گیری را نشان داد (Luskin, 2003). بخشش واقعاً به قلب آن‌ها شفا بخشید. همانطور که قبلاً گفتیم، با تست ماهیچه‌ای می‌توان ثابت کرد که خشم و تلخی اثر منفی روی بدن، جریان انرژی، و هماهنگی بین نیم‌کره‌های مغز می‌گذارد. عصبانیت، شخص عصبانی را می‌کشد، نه طرف مقابل را!

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

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

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

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

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

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

در جامعه ما بسیار رایج است که تمایل به عصبانی شدن، به عنوان یک صفت «مردانه» تلقی شود. می‌شنویم که چطور افراد با غرور و افتخار درباره اینکه چطور طرف را «سر جایش نشانند» حرف می‌زنند. باید از خود بپرسیم چه کسی نیاز به دشمن سازی دارد؟ آیا به اندازه کافی تاثیر انرژی منفی در زندگی‌مان نیست که می‌خواهیم آن را زیاد کنیم؟ به خصوص وقتی به این حقیقت می‌نگریم که احساسات ما به جهان اطراف انرژی ارتعاشی می‌فرستد، فایده آن چیست که خود را با هاله‌ای از افکار و انرژی‌های منفی راجع به کسانی که دشمن می‌پنداریم احاطه کنیم؟ چرا با انباشته کردن آزدگی‌ها و تلخی‌ها، خود را به زحمت بیاندازیم تا صرفاً بتوانیم یک نفر را به عنوان دشمن ببینیم؟ اگر تجربه‌های شخصی خودمان را مرور کنیم، به احتمال زیاد خواهیم دید که تلاش‌هایی که برای تغییر روابط خصمانه به روابط دوستانه صرف کرده‌ایم، رضایت‌هایی بسیار بزرگتر و پاداش‌های بعدی را به دنبال داشته‌اند. در بیشتر موارد، آن‌ها باعث فایده و تغییری مثبت در زندگی ما شده‌اند. هیچ وقت نمی‌دانیم در آینده به کمک و دوستی چه کسی در زندگی‌مان نیاز خواهیم داشت.

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

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

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

## فصل نهم: غرور

در محاوره عمومی، غرور به عنوان «چیزی مثبت» تلقی می‌شود. ولی اگر از نزدیک به آن بنگریم، می‌بینیم که مانند احساسات منفی دیگری که تاکنون نام بردیم، غرور نیز خالی از عشق است. به همین خاطر اساساً مخرب می‌باشد. غرور ممکن است هر یک از این شکل‌ها را به خود بگیرد: افراط در ارزش سنجی، انکار واقعیات، نقش قهرمان را بازی کردن، تحمیل عقیده، قلدری، لاف زدن، نخوت، گردن‌کشی، به خود بالیدن، خود را مقدس‌تر از دیگران دانستن، خود محوری، از خود راضی بودن، منزوی بودن و دور خود حصار کشیدن، توجه بیش از حد به ظاهر، تعصب، پیش‌داوری، ریا کاری و زهد فروشی، برخورد تحقیرآمیز، نبخشیدن، خود خواهی، لوس بودن، انعطاف ناپذیری، بی‌پروایی احمقانه (بی‌کله‌گی).

غرور فکری به جهل و غفلت منجر می‌شود و غرور معنوی مانع اصلی رشد روحی و بلوغ معنوی است. غرور مذهبی و دینی، که با هویت‌یابی با «درست‌کاران» و خود را «در تنها راه درست» دیدن همراه است، ریشه تمامی جنگ‌های دینی، رقابت‌های مذهبی و تفتیش و قضاوت درباره عقاید است. بدترین نوع غرور، غرور مذهبی است که کسی این حق را به خود بدهد که دیگران که عقاید متفاوتی دارند را بکشد.

این احساس و تفکر مغرورانه که «من جواب‌ها را می‌دانم»، مانع رشد و پیشرفت می‌گردد. جالب و عجیب است که تا چه حد جنبه منیت ذهن (egotistical part of the mind)، حاضر است بقیه وجود شخص را به خاطر خود فدا کند. مردم حاضرند واقعاً حتی از جان و تمام هستی خود بگذرند، به جای اینکه اعتراف کنند که در اشتباه بوده‌اند (برای نمونه به جنگ‌های مذهبی و صلیبی بنگرید). غرور مردانه در مورد اموری که جامعه‌مان آنها را مردانه تلقی می‌کند، سد راه رشد عاطفی و روانی بیشتر مردان در جامعه ماست. بعضی از زنان هم اکنون به قافله «شوونیسم»<sup>۲</sup> (chauvinism) پیوسته‌اند، که تنها مشکل را پیچیده‌تر و رقابت و نبرد بین مرد و زن را شدیدتر می‌سازد.

### آسیب‌پذیری غرور

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

این ما را به یکی از قوانین اساسی ضمیر و روان می‌رساند: موضع دفاعی، باعث دعوت به حمله می‌شود .

<sup>۲</sup> تعصب نسبت به جنسیت و اعتقاد به برتری یک جنس نسبت به جنس مخالف.

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

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

اجازه دهید به بعضی از انواع غرور که در ما برنامه‌ریزی شده است بنگریم. چند مثال معمول آن غرور خانوادگی، غرور ملی و غرور حاصل از موفقیت است. آیا غرور واقعاً مرتفع‌ترین احساس انسانی است؟ این حقیقت که خصلت غرور، دفاعی بودن است خلاف آن را ثابت می‌کند. وقتی درباره آنچه داریم از جمله نهاد، گروه یا اعتقادی که با آن هویت‌یابی می‌کنیم غرور داشته باشیم، مجبور به دفاع از آنها خواهیم بود. غرور راجع به اعتقادات و باورهایمان، به بحث و جدل‌های بی‌پایان و تنش و مزارت منجر خواهد گشت.

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

غرور به خاطر موقعیت آسیب‌پذیرش، همواره دلالت بر این دارد که شخص در جایی شکی در مورد خود دارد که نیاز به رفع آن و دفاع از آن است و طرف مقابل بلافاصله روی این شک و احساس ناامنی تمرکز می‌کند. وقتی که شکی در کار نباشد، غرور و ظن و باور از بین می‌رود. از غرور، نوعی معذرت‌خواهی [و ناقص دیدن] خفیف و تلویحی نتیجه‌گیری می‌شود، زیرا می‌گوید که آن چیز به اندازه کافی خوب نبوده تا به خودی خود ارزشمند و قابل ستایش باشد. چیزی که ارزش دوست داشتن و احترام ما را داشته باشد، نیازی به معذرت‌خواهی [و تردید در ارزشش را] ندارد. غرور به طور مخفی این را می‌گوید که این چیز می‌توانست بهتر از این باشد و ارزش آن جای سوال دارد.

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

## فروتنی

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

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

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

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

فروتنی حقیقی نمی‌تواند توسط کسی که ادعای آن را دارد تجربه شود، زیرا فروتنی یک احساس نیست. همانطور که گفتیم، شخصی که حقیقتاً فروتن است را نمی‌توان تحقیر کرد، زیرا نسبت به تحقیر شدن مصون است. در او چیزی نیست که نیازی به دفاع داشته باشد. چون در او آسیب‌پذیری وجود ندارد، چندان هدف حمله و انتقاد دیگران نیز قرار نمی‌گیرد. به جای آن، فروتن واقعی حمله لفظی طرف را تنها شاهدهی بر مشکلات درونی خود آن شخص می‌بیند و برایش چیزی برای دلخور شدن و دلیلی برای واکنش وجود نخواهد داشت. در مقابل، اگر شخص مغرور [در مورد جنبه‌هایی که نسبت به آنها غرور دارد] مورد سوال قرار بگیرد، این سوال را نوعی اهانت می‌بیند و احساساتش جریحه‌دار می‌گردد، و معمولاً با برخوردی تند پاسخ می‌دهد.

## سرور و سیاست‌گذاری

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

ما می‌توانیم در معرض درد بودن مان را با نوع واکنش‌هایی که امید داریم با رفتار و تصمیمات خود از دیگران دریافت کنیم بسنجیم. این به عنوان مثال می‌تواند شامل لباس پوشیدن، رفتار، گفتار، ماشین یا خانه‌ای که انتخاب می‌کنیم و مارک کالاهای مصرف‌مان که می‌خریم باشد. در حقیقت اگر به جامعه امروز نگاه کنیم، می‌بینیم که تا چه حد این غرور مضحک در مردم ریشه

دوانده است. اکنون دیگر مارک لباس‌ها و چیزهای شخصی در بیرون گذاشته می‌شود تا به خوبی قابل رویت باشد! این هنوز به بیل و کلنگ نرسیده، ولی شاید بزودی شامل آن‌ها هم بشود!

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

این حالت در سفری به کانادا که به خانه شخصی ثروتمند رفته بودم خود را نشان داد. او به طوری ظریف به چیزهایی که مالک آنها بود افتخار می‌کرد. در همان سفر بچه‌های گرسنه و نحیف سرخ‌پوست را دیدم که نزدیک یک انبار غله بازی می‌کردند. انباری که برای احتکار، به منظور ایجاد کمبود مصنوعی و بالا بردن قیمت غله در بازار استفاده می‌شد! همینطور که این شخص ثروتمند درباره دارایی‌ها و املاکش صحبت می‌کرد، تصویر آن کودکان با پاهای لاغر و بدن نحیف به ذهن من می‌آمد. من نه تنها تحت تأثیر قرار نگرفتم، بلکه برعکس، برای او متأسف شدم که ایده‌آل‌هایش چه هستند و دلم برایش سوخت که تا چه حد فقدان احساس ارزش درونی، باعث شده که با این ظاهر پرستی رقت‌بار آن‌را جبران نماید.

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

نقطه مقابل طمع و مال‌اندوزی مغرورانه، بی‌پیرایگی است. بی‌پیرایگی به معنی فقر و نداری نیست، بلکه یک دیدگاه و حالت فکری است. زن دیگری را می‌شناسم که میلیون‌ها دلار ثروت و چندین خانه و ملک بزرگ دارد. ولی به عنوان یک انسان، مطلقاً بی‌پیرایه است. اموال او چیزی است که دنیا به او داده است، و او از زیبایی و راحتی که فراهم می‌کنند [بدون غرور و فخر فروشی] لذت می‌برد. به همین خاطر، هرگز یک نفر هم او را مورد انتقاد قرار نداده و کسی به او حسادت ندارد.

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

تملک‌گرایی و تعلق از غرور ناشی می‌شود. در نتیجه، تعلق و وابستگی یک منبع بالقوه رنج است، زیرا تعلق ترس از دست دادن را بدنبال دارد، و با ترس ما به روان‌مردگی، افسردگی و حزن باز می‌گردیم. وقتی ماشین‌مان برای ما باعث غرور و افتخار باشد، اگر کسی آن را دزدید، درد و رنج و اضطراب خواهیم داشت. ولی اگر به‌جای آن، از نظر عاطفی و احساسی به ماشین‌مان

«نچسیم»، می‌توانیم هنوز از زیبایی و کمال آن لذت ببریم و برای آن سپاس‌گزار باشیم، و از دست دادن احتمالی آن فقط اندکی ما را ناراحت خواهد کرد.

روحیه سپاس‌گذاری، پادزهر غرور و نخوت است. اگر مثلاً خوش‌شانس بوده و با ضریب هوشی بالایی به دنیا آمده باشیم، می‌توانیم به جای بالیدن به آن، سپاس‌گزار باشیم. این یک موفقیت نبوده که ما بدست آورده باشیم، بلکه به ما هدیه داده شده است. اگر ما به خاطر نعمت‌هایی که به ما عطا شده یا با استفاده از توانایی‌ها و فرصت‌ها و هوشی که خدا به ما داده بدست آورده‌ایم- سپاس‌گزار باشیم، ذهن ما در آرامش خواهد بود و نسبت به درد آسیب‌پذیر نمی‌گردیم.

مشاهده اینکه چگونه ذهن انسان هر چیزی که با پسوند «من» همراه است را مایه غرور می‌کند، جالب و خنده‌دار است. ما می‌توانیم راجع به پیش پا افتاده‌ترین و بی‌اهمیت‌ترین چیزها غروری مسخره داشته باشیم، ولی وقتی مسخره بودن آن را دیدیم، رها کردن غرور خیلی سخت نیست.

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

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

### عقیده

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

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

به جای اینکه در مورد افکارمان احساس غرور کنیم، چرا صرفاً آنها را دوست نداشته باشیم؟ چرا به یک مفهوم خاص، تنها به خاطر زیبایی یا الهام‌بخش بودن یا کاربرد آن علاقه نداشته باشیم؟ اگر به افکار خود اینگونه بنگریم، دیگر نیازی به غرور در مورد

«درست بودن» عقایدمان نداریم. اگر به عقایدمان به چشم چیزهایی که دوست داریم یا دوست نداریم نگاه کنیم، دیگر در معرض بحث و جدل درباره درست و غلط آنها نیستیم. برای مثال، اگر از یک موسیقی خوشمان بیاید، نیازی به دفاع از آن نیست. ممکن است امیدوار باشیم که مثلاً همسر ما نیز از آن خوشش بیاید، ولی اگر هم نیامد چیز مهمی نیست. حداکثر ممکن است به خاطر اینکه نمی‌توانیم چیزی که دوست داریم را با او به اشتراک بگذاریم، کمی پکر شویم.

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

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

آنچه که حقیقتاً می‌ستاییم و برای آن حرمت قائلیم را با احترام خود حفظ می‌کنیم. اگر به کسی بگوییم آنچه می‌کنیم به خاطر این است که از انجامش لذت می‌بریم، دیگر نمی‌تواند بحث و سوالی راجع به آن بکند، مگر نه؟ ولی اگر اینگونه آن را عرضه کنیم که انجامش می‌دهیم زیرا درست است، بلافاصله سپرشان بالا خواهد رفت، زیرا آنها هم موضع خود را درباره درست و غلط بودنش دارند.

ارزش‌های ما در حقیقت ترجیح‌ها و انتخاب‌های ما هستند. آنها ارزش‌های ما هستند زیرا ما آنها را دوست داریم و از آنها لذت می‌بریم. اگر آنها را به این دید ببینیم، دیگران ما را راحت خواهند گذاشت.

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

همچنین، اگر موضعی مغرورانه نسبت به عقاید و نظرات خود بگیریم، این آزادی را خواهیم داشت که آنها را تغییر دهیم. چقدر پیش آمده که ما مجبور به ادامه انجام کاری که دوست نداشتیم شده‌ایم، تنها به خاطر اینکه با حماقت، موضعی مغرورانه درباره یک عقیده و نظر به خود گرفته بودیم. چقدر پیش آمده که دوست داشتیم جهت خود را تغییر دهیم، ولی دست و پای خود را با غرور راجع به درستی آن بسته بودیم.

این بحث‌ها ما را به یکی از مقاومت‌هایی که برای رها کردن غرور وجود دارد می‌رساند، و آن خود غرور است. یکی از مشکلات موضع مغرورانه، ترس است. ما می‌ترسیم که اگر موضع خود را درباره چیزی تغییر دهیم، اثر منفی روی نظر دیگران راجع به ما داشته باشد.

یکی از دلایلی که باید درباره عقایدمان فروتن باشیم این است که عقیده ما راجع به یک موضوع، با عمیق‌تر شدن و یادگیری بیشتر درباره آن موضوع یا شرایط تغییر می‌یابد. چیزی که در نظر اول به گونه خاصی به نظر می‌رسید، با کنکاش بیشتر می‌تواند به‌نظر کاملاً متفاوت برسد. این برای سیاست‌مداران کاملاً آشنا است که در هنگام انتخابات بر اساس چیزهایی که به ظاهر ممکن

می‌رسد قول‌هایی می‌دهند، ولی وقتی که در مسند کار قرار می‌گیرند، می‌بینند که واقعیت‌ها کاملاً با آنچه تصور می‌کردند متفاوت و بسیار پیچیده‌تر است. آنها می‌بینند که نیروهای پر قدرت متعددی در جامعه و حکومت بر روی آن موضوع تاثیر گذارند. ولی حقیقت این است که تنها قولی که سیاست‌مداران می‌توانند بدهند این است که وقتی که عمق مسئله‌ای را موشکافی کردند، بهترین تصمیم ممکن را خواهند گرفت.

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

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

غرور، ما را نسبت به چیزهایی که می‌توانند برای‌مان خیلی مفید باشند کور می‌کند. زیرا برای ذهن مغرور ما، قبول آن چیزها به این معنی است که تاکنون اشتباه می‌کردیم. ولی هرچه از درون قوی‌تر باشیم، انعطاف‌پذیرتر خواهیم بود و بیشتر برای آنچه برای‌مان مفید است پذیرا می‌گردیم. غرور باعث می‌شود که گاهی حتی آنچه واضح و آشکار است را نیز در جلوی چشمان خود نبینیم. مردم هزار هزار به خاطر غرور خود می‌میرند. آنها واقعا از زندگی و سلامتی خود نیز می‌گذرند، تا غرور خود را حفظ کنند. معتادان و الکلی‌ها به خاطر انکاری که از غرور ناشی می‌شود، به بستر مرگ خود می‌روند. آنها فکر می‌کنند مشکل از دیگران است، نه از آنها. غرور همچنین باعث می‌شود که ما محدودیت‌های خود و نیاز به کمک دیگران برای غلبه بر آن را انکار کنیم. غرور ما را منزوی می‌سازد.

اگر غرورمان را کنار بگذاریم، کمک لازم برای حل مشکلی که با آن دست و پنجه نرم می‌کنیم به زندگی ما خواهد آمد. ما می‌توانیم این حقیقت را آزمایش کرده و یک زمینه که در آن چالش داریم را انتخاب نموده و حقیقتاً تمام غرور مربوطه را رها سازیم. وقتی این کار را انجام دهیم، نتایج غیر منتظره‌ای در انتظارمان خواهد بود. رها کردن غرور، در را برای دریافت آنچه برایمان مفید است می‌گشاید. آیا حاضریم که غرورمان و احساس بهتر بودن از دیگران را رها کنیم؟ وقتی که حاضر باشیم از امنیت ظاهری غرور بگذریم، امنیت حقیقی که از شهامت و روحیه، قبول خویش و سرور بوجود می‌آید را تجربه خواهیم کرد.

## فصل دهم: روحیه و شهامت

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

### اراده و روحیه رها کردن

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

معمولاً براحتی می‌توان تنها با تایید و تصدیق اراده و خواست‌مان برای نگرش صادقانه به احساسات‌مان و رسیدگی به آنها، از احساسات پایین‌تر به سطح اراده و شهامت جهش کرد. صرف اراده برای دیدن و رسیدگی به آنها، اعتماد بنفس ما را افزایش خواهد بخشید. ولی اگر به جای آن مثلاً یک ترس در ما باشد و نخواهیم با آن برخورد کنیم، احساس کاستی و کوچک شدن کرده و اعتماد بنفس ما کاهش خواهد یافت. اگر حاضر باشیم که به آن نگریسته و آن را آزمایش کنیم، حضور آن را اذعان نماییم، ببینیم که چگونه در زندگی ما اثر می‌گذارد، و شروع به رها کردن آن کنیم، اعتماد بنفس ما افزایش خواهد یافت، حتی اگر ترس ما ناپدید نگردد. همه ما می‌دانیم که رویارویی با ترس، نیاز به شهامت دارد. ما کسانی که با ترس خود روبرو شده و علی‌رغم آن دست به کاری می‌زنند را قهرمان می‌دانیم. چنین شهامتی یک نشانه اصیل و عالی بودن است، و به شخص واقعاً بزرگی می‌بخشد. با وجود تمام برنامه‌های منفی و تمام ترس درونشان، افراد با شهامت و روحیه در زندگی به جلو حرکت می‌کنند، بدون اینکه تضمینی وجود داشته باشد یا حتی مطمئن باشند که امور راحت‌تر خواهد شد. بنابراین شهامت، احساس احترام به خویش را در ما افزایش می‌دهد و احترام دیگران را نیز جلب می‌کند.

نمونه آن مردی بود که در تمام زندگی از ارتفاع وحشت داشت. او سال‌ها روی ترسش کار کرده و خیلی بهبود یافته بود، ولی هنوز هم ترس زیادی در او بود. در سفرش به همراه یک دوست به دره مشهور «گرند کنیون» (Grand Canyon) این دیده می‌شد. او در فاصله دو متری لبه دره ایستاد، در حالی که قبلاً او ده‌ها متر از آن فاصله می‌گرفت. دوستش دست او را گرفته و گفت: «به همراه من نزدیک‌تر به لبه دره بیا.» او نیز همین کار را کرد. با نزدیک‌تر شدن به لبه، به‌طور پیوسته ترسش را رها ساخت تا جایی که توانست در نزدیک لبه بایستد، گرچه خیلی معذب بود. وقتی که برمی‌گشتند، دوستش با نگاه تاییدآمیزی به او نگریسته و گفت «بالاخره این کار را کردی. می‌دانم که چقدر شهامت به خرج دادی.» گرچه هنوز کامل بر ترس خود غلبه نکرده بود، با عبور از یک مانع درونی، احترام خود و دیگران را کسب کرده بود.

وقتی چنین تجربیات جهشی داشته باشیم، با دید تازه‌ای به ترس خود نگریسته و دیگر از آن خجالت نمی‌کشیم. دیگر اجازه نخواهیم داد که ارزش حقیقی ما را زیر سؤال ببرد. قدرت درونی ما افزایش خواهد یافت و نظر ما نسبت به خودمان مثبت خواهد شد.

در زمان مناسب، از ترس زیرین که غلبه بر آن نیاز به شهامت داشته کاسته شده، و به جایی می‌رسد که ما به درجه پذیرش و قبول می‌رسیم.

## خود یاری

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

درجات ضمیر و روان در بحث ما، تا قبل از اینجا بیشتر حول فایده و بدست آوردن می‌چرخید. در سطح شهامت، انرژی و نیروی بیشتری وجود دارد. می‌توانیم به دیگران اهدا کنیم، زیرا دیگر آنها را تنها به چشم کمک و پشتیبان و برای بقاء خود نمی‌بینیم. وقتی که در سطح روحیه و شهامت هستیم، قدرت و ارزش درونی خود را حس می‌کنیم. می‌فهمیم که ظرفیت آن را داریم که تاثیر مثبتی روی دنیای اطراف مان داشته باشیم، و تنها یک دریافت کننده باقی نمانیم. چون اعتماد بنفس داریم، دیگر احساس ناامنی و عدم اطمینان درونی ما را نگران نمی‌سازد. دیگر تاکید بر روی آنچه افراد دارند نیست، بلکه بر روی آنچه می‌کنند و آنچه شده‌اند می‌باشد.

با شهامت، آماده خواهیم بود که ریسک کرده و ایمنی‌های قدیم را رها سازیم. حاضر خواهیم بود که رشد کرده و از تجربیات جدید بهره‌مند شویم. این نیازمند آن است که ظرفیت پذیرفتن اشتباهات را در خود داشته باشیم، بدون اینکه در احساس گناه و ملامت و تنبیه خود فرو رویم. ارزش ما با نگرستن به جنبه‌هایی که در آنها نیاز به رشد و بهبود داریم کم نمی‌گردد. در این سطح، می‌توانیم به وجود مشکلات اعتراف کنیم، بدون اینکه احساس کوچکی و کاستی بنماییم. در نتیجه، برای ترقی و اصلاح خود تلاش کرده و وقت و انرژی صرف خواهیم نمود.

در این سطح، قصد و نیت قدرت خیلی بیشتری داشته و چیزهایی که در ذهن تصویر می‌شوند تمایل به ظاهر شدن در زندگی دارند. ما خیلی خلاق‌تر و خوش‌ابتکارتر می‌شویم، زیرا انرژی ما به‌طور پیوسته برای بقاء احساسی و عاطفی مان تلف نمی‌گردد. به‌خاطر انعطاف‌پذیری بیشتر، یک آمادگی و اراده برای تحلیل مشکلات، به قصد تغییر دیدگاه و نحوه تعبیر معنای آن مشکلات وجود دارد. یک آمادگی برای ریسک‌پذیری در جهت تغییر جهان‌بینی و دیدگاه کلی‌مان نسبت به امور در ما ایجاد می‌شود.

با محدود دیدن آنچه تصور می‌کنیم امکان‌پذیر است، دیدگاه و جهان‌بینی ما محدود می‌گردد. در مقابل، با زیر سؤال بردن دیدگاه‌های کهنه، جهان‌بینی و نگرش ما گسترش و بسط می‌یابد. آنچه در گذشته به نظر غیرممکن می‌رسید، اکنون امکان‌پذیر می‌نماید و بالاخره زندگی و جهان در بعد جدیدی از واقعیت تجربه می‌شود. توانائی و ظرفیت نگاه به درون خویش، زیر سؤال بردن اعتقادات قدیمی و جستجو به دنبال راه‌حلهایی تازه را خواهیم داشت. در سطح روحیه و شهامت، ما به کلاس‌های خودیاری می‌رویم، تکنیک‌های مربوط به روان و ضمیر را می‌آموزیم، و حاضر به ریسک کردن برای سفر به درون خود خواهیم بود تا خود حقیقی خویش و واقعیت درون را ببینیم. حاضر به تجربه کردن نامعلوم‌ها، تجربه نشده‌ها، تحمل دوره‌های تردید و شک و به هم ریختگی موقتی خواهیم بود. زیرا در زیر زحمت و ناراحتی موقت، هدفی طولانی مدت و متعالی را دنبال می‌کنیم. ذهنی که در سطح شهامت و روحیه کار می‌کند چنین افکاری را ابراز می‌نماید: «می‌توانم از پس آن برآیم.»؛ «موفق خواهیم شد.»؛ «مشکلات موقتی هستند.»

اگر در این سطح تست قدرت ماهیچه‌ای انجام دهیم، نتیجه مثبت و قوی خواهد بود. گرچه هنوز ممکن است آسیب‌پذیری به افکار و انرژی‌های منفی وجود داشته باشد، میدان بیوانرژی (هاله) شخص، درخشان‌تر و قوی‌تر از درجات منفی و پایین‌تر احساسی

خواهد بود. به همین خاطر، احتمال ابتلا به امراض کاهش می‌یابد. اگر هم تنه یک بیماری مزمن، که از درجات پایین‌تر ضمیر ناشی شده بوده، هنوز در ما باشد، عموماً استمراری نخواهد داشت. در سطح شهامت، یک احساس کلی قدرت و صحت وجود دارد.

## توجه به دیگران

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

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

در سطوح پایین‌تر، ضمیر و ادراک ما محدود به مسایل و نیازهای شخصی است. ولی در این سطح، مسایل اجتماعی برای مان مهم می‌گردد و برای رفع آنها و کمک به کسانی که به اندازه ما خوش شانس نبوده‌اند انرژی صرف می‌کنیم. بنابراین سخاوت امکان‌پذیر می‌شود، نه تنها در قالب سخاوت مالی، بلکه همچنین سخاوت اخلاقی و رفتاری. تلاش در جهت یک آرمان و هدف، و همچنین حمایت از تلاش دیگران برای مان لذت بخش می‌گردد. این انرژی، آفریننده‌ی شغل‌های جدید، موسسات و صنایع تازه و راه حل‌های علمی و سیاسی و اجتماعی نوین است. تحصیل و یادگیری اهمیت پیدا می‌کند، گرچه ممکن است لزوماً به شکل تحصیل دانشگاهی نباشد.

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

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

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

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

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

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

ممکن است علی‌رغم این تحول هنوز موضع سابق خود را در یک زمینه خاص حفظ کنیم، ولی اکنون از دیدگاهی کاملاً جدید، دیدگاهی که با آزادی و انتخاب بوجود آمده است نه در نتیجه برنامه ریزی‌های کورکورانه قبلی. ممکن است **این دیدگاه هم‌باعث** تغییر مواضع ما بشود، تغییری که می‌تواند سریع یا آهسته و تدریجی باشد.

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

این سطح روانی، موفقیت خوبی برای شناسائی و رها ساختن احساسات منفی بیشتر است. در این سطح ما انرژی، ظرفیت، اعتماد بنفس و اراده آن را داریم که دنبال یادگیری راه و روش‌های مفید برویم. در این سطح، یک میل به بهبود و رشد وجود دارد و یک آگاهی به اینکه حالات بهتر ذهن و ضمیر امکان‌پذیر هستند. سطح شهامت می‌داند که نیازی نیست که درد و رنج احساسات منفی و مداخله‌ی آنها را در زندگی خود تحمل کنیم.

در سطح شهامت، دیگر حاضر به پرداخت هزینه‌های منفی بودن نیستیم. ما همچنین نگران اثر احساسات منفی‌مان بر روی دور و اطرافیان خواهیم بود. بسیاری از کسانی که روش رها سازی را یاد گرفته‌اند، آنقدر به استفاده از آن ادامه می‌دهند که به این

سطح برسند. در این سطح، چالش و مشکلات عمده زندگی آنها تحت کنترل است. از نظر شغلی، رضایت و موفقیت وجود دارد و نیازهای مادی برآورده شده‌اند. مشکلات اصلی در روابط شخصی، حل شده و یک رضایت به‌خاطر رشد و بهبود در جنبه‌های مختلف وجود دارد. ولی در بسیاری از اوقات وقتی که راحت هستیم، از «رها کردن» دست برمی‌داریم و تنها وقتی به سراغ آن می‌رویم که احساسات منفی دوباره دردناک شده و توجه ما را به خود بخوانند. ولی نباید متوقف شویم، زیرا همیشه احساسی [نامطلوب] وجود دارد که می‌تواند تسلیم گردد. با ادامه این فرایند، فایده آن مرتب افزایش خواهد یافت.

تسلیم کردن مداوم، باعث تغییر پیوسته و گاهی نه چندان آشکار می‌گردد، به خصوص در زمینه ظرفیت ما برای عشق و محبت. قبلاً ما انرژی و تشعشع عشق که از خود بالاتر ما صادر می‌شود را به نور خورشید تشبیه کردیم. گفتیم که همین‌طور که ابرهای سیاه منفی کنار می‌روند، این انرژی و ظرفیت هم برای قبول و هم برای صدور آن، افزایش می‌یابد. در سطح شهامت، ظرفیت ما برای عشق ورزی خیلی زیادتر می‌گردد، و به ما قدرت می‌دهد که به دیگران کمک و پشتیبانی بدهیم و آنان را تشویق نماییم. کمک به رشد دیگران، لذت مشاهده رشد و پیشرفت آنها را به ما می‌دهد. این ظرفیت می‌تواند مرتب رشد کرده و لذت و پاداش بزرگتری را برای ما و دیگران به ارمغان بیاورد.

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

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

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

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

## فصل یازدهم: قبول و پذیرش

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

### همه چیز همانگونه که هست بی‌عیب است

در حالت پذیرش، احساس می‌کنیم که هیچ چیزی نیاز به تغییر دادن ندارد. همه چیز همان‌طور که هست زیبا و کامل است و باید از دنیا و زندگی لذت برد. برای دیگران و تمام موجودات زنده شفقت وجود دارد. در این حالت ما به‌طور طبیعی دیگران را حمایت و کمک می‌کنیم، بدون اینکه به ما احساس خود را فدا کردن بدهد. به‌خاطر امنیت درونی و احساس وفور، سخاوت و بخشیدن سهل می‌گردد و در مقابل توقع یا حساب نگاه داشتنی وجود ندارد. وقتی که در سطح پذیرش و قبول هستیم، دوستان و اطرافیان خود را عل‌رغم کاستی‌هایشان دوست داریم، و به جای انتقاد و عیبجویی، از عیوب آنها آزادانه چشم‌پوشی می‌کنیم. از دیدگاه این سطح مردم را می‌بینیم که هر یک در هر لحظه آنچه را که فکر می‌کند بهترین است، با توجه به محدودیت‌ها و داشته‌های خود، انجام می‌دهد. می‌بینیم که تمامی حیات در حال حرکت به سوی تکامل است، و ما با قوانین جهان و ضمیر و روح در هارمونی و هماهنگی هستیم.

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

کشف می‌کنیم که مهر ورزیدن و عشق، طبیعت درونی ماست که وقتی سدهای سر راه آن را برداشتیم، خود به خود و به شکلی خودجوش ظاهر می‌گردد. منظور معلمان بزرگ تاریخ وقتی که درباره جوهره درونی و خود حقیقی صحبت می‌کردند این بوده است. هدف درون ما این است که از منیت خود عبور و صعود کنیم، از این ملغمه احساسات منفی و افکار و برنامه‌ها، تا بتوانیم ذات و طبیعت حقیقی خود را تجربه کنیم [که همان خود بالاتر ماست].

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

## قبول کردن خود و دیگران

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

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

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

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

در سطح پذیرش، ما از سوداگر درون‌مان که حتی به‌خاطر اساسی‌ترین محرکات انسانی به ما احساس گناه می‌دهد گذشته‌ایم. می‌توانیم بدون اکراه اخلاقی و لذت‌طلبی اعتیاد-گونه، از بدن فیزیکی خود لذت ببریم. قبول خواهیم کرد که دیگران از راه‌های مختلفی به جهان بینی و دیدگاه‌های اخلاقی که برایشان منطقی به‌نظر می‌آمده رسیده‌اند، که ممکن است با دیدگاه ما متفاوت باشد. وقتی که بی‌گناهی را در همه دیدیم، می‌توانیم حقیقتاً از این گفته انجیل پیروی کنیم که می‌گوید «همسایه‌ات را مانند دوست بدار.»

رها کردن به ما اجازه داده است تا به هدفی بالا برسیم، بدون اینکه حتی آگاهانه برای آن تلاشی کرده باشیم. یکی از خصیصه‌های سطح پذیرش و قبول، از خود گذشتگی و خدمت به دیگران است. این نتیجه‌ی تسلیم کردن احساسات منفی است، که خود کوچک ما را تشکیل می‌دهد، و باعث می‌گردد که دیگر با آنها هویت‌یابی نکنیم. به‌جای آن، هارمونی درونی و آرامش که طبیعت خود بالاتر ماست را تجربه خواهیم کرد. چون برنامه‌های منفی رها شده‌اند، خلایق، الهام و حس ششم دوباره زنده خواهند شد.

نگرانی برای رفع نیازهای شخصی وجود ندارد، و به همین خاطر در روابط خوبی و خوشحالی دیگران در نظر گرفته می‌شود. آنچه این را تسهیل می‌کند این واقعیت است که در این سطح دیگر نیامندی به دیگران به شکل وابستگی از بین می‌رود، زیرا چیزی نیست که احساس کنیم باید از دیگران بگیریم. در رابطه‌ای که بر اساس پذیرش و عشق باشد، عیوب کوچک مهم قلمداد نمی‌شوند و از آنها چشم‌پوشی می‌گردد.

در پذیرش، دیگر «انجام دادن» مشغله اصلی ما نیست، بلکه محور اصلی کیفیت «بودن» است، و تمرکز بر روی رشد ظرفیت‌های درونی برای عشق و مهر ورزی قرار می‌گیرد. گرچه هنوز ممکن است احساسات منفی گاهی خود را نشان دهند،

حضور آنها کمتر شده و با راحتی خیلی بیشتری به آنها رسیدگی می‌شود. به طور کلی، انجام کارهای مختلف روزمره ساده‌تر می‌شود و کمتر متوجه آنها می‌شویم، زیرا اکنون تلاش زیادی برای انجام آنها نیاز نیست.

### مسئولیت‌پذیری شخصی

یک نشانه مهم این سطح، بعهده گرفتن مسئولیت رشد ضمیر و روان خویشتن است. استفاده از مدیتیشن و مراقبه و روش‌های دیگر درون‌نگری در افرادی که در این سطح هستند متداول است. مسائل معنوی و اخلاقی اهمیت پیدا می‌کنند. برای کسانی که مذهبی هستند این ممکن است با رفتن به مراسم مذهبی صورت گیرد، و برای افراد دیگر ممکن است در شکل فعالیت‌های معنوی و انسان‌دوستانه خود را نشان دهد.

در جهان هماهنگی و هارمونی حس می‌شود، و می‌دانیم که هر عیبی که در این تصویر ببینیم در حقیقت فراقنی مشکلات درونی خود ما بر روی جهان است. در این سطح این آگاهی وجود دارد که تمام احساسات منفی مشکلات خود ما هستند، و دیگر راه حل این مشکلات را در بیرون از خود نمی‌جویم.

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

## فصل یازدهم: قبول و پذیرش

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

### همه چیز همانگونه که هست بی‌عیب است

در حالت پذیرش، احساس می‌کنیم که هیچ چیزی نیاز به تغییر دادن ندارد. همه چیز همان‌طور که هست زیبا و کامل است و باید از دنیا و زندگی لذت برد. برای دیگران و تمام موجودات زنده شفقت وجود دارد. در این حالت ما به‌طور طبیعی دیگران را حمایت و کمک می‌کنیم، بدون اینکه به ما احساس خود را فدا کردن بدهد. به‌خاطر امنیت درونی و احساس وفور، سخاوت و بخشیدن سهل می‌گردد و در مقابل، توقع یا حساب‌نگاه داشتنی وجود ندارد. وقتی که در سطح پذیرش و قبول هستیم، دوستان و اطرافیان خود را علی‌رغم کاستی‌هایشان دوست داریم، و به جای انتقاد و عیبجویی، از عیوب آنها آزادانه چشم‌پوشی می‌کنیم. از دیدگاه این سطح، مردم را می‌بینیم که هر یک در هر لحظه آنچه را که فکر می‌کند بهترین است، با توجه به محدودیت‌ها و داشته‌های خود، انجام می‌دهد. می‌بینیم که تمامی حیات در حال حرکت به سوی تکامل است، و ما با قوانین جهان و ضمیر و روح در هارمونی و هماهنگی هستیم.

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

کشف می‌کنیم که مهر ورزیدن و عشق، طبیعت درونی ماست که وقتی سدهای سر راه آن را برداشتیم، خود به خود و به شکلی خودجوش ظاهر می‌گردد. منظور معلمان بزرگ تاریخ، وقتی که درباره جوهره‌ی درونی و خود حقیقی صحبت می‌کردند، این بوده است. هدف درون ما این است که از منیت خود عبور و صعود کنیم، از این احساسات منفی و افکار و برنامه‌ها، تا بتوانیم ذات و طبیعت حقیقی خود را تجربه کنیم [که همان خود بالاتر ماست].

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

## قبول کردن خود و دیگران

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

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

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

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

در سطح پذیرش، ما از سوداگر درون‌مان، که حتی به‌خاطر اساسی‌ترین محرکات انسانی به ما احساس گناه می‌دهد، گذشته‌ایم. می‌توانیم بدون اکراه اخلاقی و لذت‌طلبی اعتیادگونه، از بدن فیزیکی خود لذت ببریم. قبول خواهیم کرد که دیگران از راه‌های مختلفی به جهان بینی و دیدگاه‌های اخلاقی که برای‌شان منطقی به‌نظر می‌آمده رسیده‌اند، که ممکن است با دیدگاه ما متفاوت باشد. وقتی که بی‌گناهی را در همه دیدیم، می‌توانیم از این گفته انجیل حقیقتاً پیروی کنیم که می‌گوید «همسایه‌ات را مانند خودت دوست بدار.» رها کردن به ما اجازه داده به هدفی بالا برسیم، بدون اینکه حتی آگاهانه برای آن تلاشی کرده باشیم.

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

نگرانی برای رفع نیازهای شخصی وجود ندارد، و به همین خاطر در روابط، خوبی و خوشحالی دیگران در نظر گرفته می‌شود. آنچه این را تسهیل می‌کند این واقعیت است که در این سطح دیگر نیامندی به دیگران به شکل وابستگی از بین می‌رود، زیرا چیزی نیست که احساس کنیم باید از دیگران بگیریم. در رابطه‌ای که بر اساس پذیرش و عشق باشد، عیوب کوچک مهم قلمداد نمی‌شوند و از آنها چشم‌پوشی می‌گردد.

در پذیرش، دیگر «انجام دادن» مشغله اصلی ما نیست، بلکه محور اصلی کیفیت «بودن» است، و تمرکز بر روی رشد ظرفیت‌های درونی برای عشق و مهر ورزی قرار می‌گیرد. گرچه هنوز ممکن است احساسات منفی گاهی خود را نشان دهند، حضور آنها کمتر شده و با راحتی خیلی بیشتری به آنها رسیدگی می‌شود. به‌طور کلی، انجام کارهای مختلف روزمره ساده‌تر می‌شود و کمتر متوجه آنها می‌شویم، زیرا اکنون تلاش زیادی برای انجام آنها نیاز نیست.

## مسئولیت پذیری شخصی

یک نشانه مهم این سطح، بعهده گرفتن مسئولیت رشد ضمیر و روان خویشتن است. استفاده از مدیتیشن و مراقبه و روش های دیگر درون نگری در افرادی که در این سطح هستند زیاد دیده می شود. مسائل معنوی و اخلاقی اهمیت پیدا می کنند. برای کسانی که مذهبی هستند این ممکن است با رفتن به مراسم مذهبی صورت گیرد، و برای افراد دیگر ممکن است در شکل فعالیت های معنوی و انسان دوستانه خود را نشان دهد.

یک هماهنگی و هارمونی عمیق در جهان احساس می شود، و متوجه هستیم که هر عیبی که در این تصویر ببینیم در حقیقت فراقنی مشکلات درونی خود ما بر روی جهان است. در این سطح، این آگاهی وجود دارد که تمام احساسات منفی، مشکلات خود ما هستند و دیگر راه حل این مشکلات را در خارج از خود جستجو نمی کنیم.

یک جدیت و تمرکز بر روی رشد ضمیر و خودآگاهی و بیداری درونی وجود دارد. ممکن است به فلسفه، تحقیقات علمی و بحث های معنوی و عرفانی و کلاً چیزهایی که بالاترین توانایی های ذهنی و روحی انسان را پژوهش می کنند علاقه مند بشویم. این که «چه هستم» و «چه می شوم»، مرتباً برای مان مهمتر از این می شود که «چه دارم» یا «چه می کنم». در این سطح، هدف و مبارزه اصلی ما رسیدن به بالاترین توانایی های وجودمان و حمایت از دیگران در رسیدن به توانایی های خودشان است.

در این سطح، تست ماهیچه ای قدرت را نشان خواهد داد، و ما نسبتاً از تاثیرات منفی یا ارتعاشات ضعیف کننده مصون هستیم. اهمیت بالایی به سلامتی و تندرستی و پیشرفت در تمام جنبه ها داده می شود. اغلب اوقات ریشه مشکلات جسمی در سطحی روانی، عاطفی و فکری جستجو می گردد، و راه حل آنها در تمام سطوح و جنبه ها دنبال می شود. اکنون قدرت التیام و شفای خویشتن وجود دارد.

در قبول و پذیرش، این قدرت را داریم که در زمان حال زندگی کنیم. وقتی که طبیعت حقیقی خود و راه ها و قوانین جهان و انعکاس آنها را در دنیای خود قبول کردیم، دیگر تاسفی به خاطر گذشته و یا ترسی از آینده نخواهیم داشت. وقتی که گذشته التیام یافت، دیگر ترسی از آینده نخواهد بود. زیرا در سطح متداول ضمیر که منیت گرا است، ذهن تمایل دارد که گذشته را به آینده تعمیم دهد و هنگامی که به گذشته به چشمی منفی نگریسته شود، آینده ای ترسناک نیز ترسیم خواهد شد. رها کردن انرژی های پایین تر چون احساس گناه، ترس، خشم و غرور، سنگینی گذشته را برداشته و آینده را روشن می سازد. ما هر روز را با خوش بینی شروع خواهیم کرد و سپاس گزاریم که زنده هستیم. می بینیم که دیروز رفته و فردا هنوز نرسیده، و تنها چیزی که داریم امروز است. در مجموع، سطح ضمیر و بیداری «پذیرش»، سطحی است که همه ما آرزوی رسیدن به آن را داریم، زیرا به ما توانایی آن را می دهد که از بسیاری از مشکلات و دردهای زندگی آزاد باشیم و بتوانیم رضایتی عمیق و شادی را تجربه نماییم.

## فصل دوازدهم: عشق

در سطح عشق، ما اهل دل، سخاوت‌مند، حامی، پرعاطفه، ثابت‌قدم و بخشنده هستیم. عشق، محافظت‌کننده، به اشتراک‌گذارنده، بالا برنده، همه‌جانبه، و سپاس‌گزار است. خصائص آن گرمی، سپاس‌گزاری، قدردانی، تواضع، کمال‌آفرینی، بینش، خلوص نیت، و شیرینی است.

عشق نوعی از بودن است، و وقتی که موانع سر راه آنرا تسلیم کردیم، انرژی آن [از درون ما] متشعشع می‌گردد. عشق چیزی است که از طریق تسلیم و رها کردن به آن می‌رسیم. عشق بیشتر از یک احساس یا فکر است، عشق درجه و سطحی از بودن است که می‌گوید: «چطور می‌توانم به تو کمک کنم؟ چطور می‌توانم سختی تو را به راحتی تبدیل کنم؟ چطور می‌توانم وقتی که کسی را از دست داده و عزا دار هستی، به تو آرامش بدهم؟...» ما با عشق ورزیدن است که جهان را درخشان می‌کنیم.

### عشق در زندگی روزمره

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

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

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

تصور بسیاری از مردم از عشق، یک عشق رمانتیک است. ولی عشق رمانتیک فقط یک جنبه خیلی کوچک از زندگی بشر است. انواع دیگر عشق وجود دارد که در تجربیات روزمره زندگی دیده می‌شود: مهر ورزی به خانواده، محبت به حیوانات، دوست داشتن آزادی، علاقه به هدف و معنی، وطن‌دوستی، علاقه به خلاقیت، عشق ورزی به دیگران به عنوان یک فضیلت، بخشیدن، قدردانی و سپاس، عشق ورزیدن به عنوان محور اصلی یک رابطه، عشق به شکل انرژی گروهی (مثلاً در برنامه‌های «دوازده گام»)، ابراز عشق از طریق احترام گذاشتن، عشق به شکل الفت و محبت بین دوستان یا اعضای گروه، وفاداری، عزیز و گرمی داشتن، فداکاری و ایثار.

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

## عشق، شفا دهنده است

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

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

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

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

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

در فضای انرژی عشق، با عشق دربر گرفته شده‌ایم، و این در ما سپاس و قدردانی بوجود می‌آورد. ما برای زندگی و تمام معجزات آن و برای هر عمل یا سخن محبت آمیزی که از کسی دریافت کرده‌ایم قدرشناس و شکرگذار هستیم. حتی برای حیوانات نیز سپاس‌گزاریم، زیرا آنها هم نمادی از عشق هستند.

در نهایت ما به عشق تبدیل خواهیم گشت. هر چه می‌کنیم و می‌گوییم، هر حرکت و نیت ما، همه از عشقی که درون ماست انرژی خواهند گرفت. از یک سخنرانی عمومی گرفته تا نوازش کردن سگ‌مان، انرژی عشقی که از ما صادر می‌شود همیشه حس خواهد شد. ما می‌خواهیم ادراکی که در قلب‌مان تجربه کرده‌ایم را به دیگران نیز ببخشیم، و به همه کس و همه چیز آن را هدیه می‌دهیم تا شاید آنها نیز آن را تجربه کنند. ما دعا می‌کنیم که همه انسان‌ها و حتی حیوانات نیز همین نامحدود بودن عشق را تجربه کنند، و زندگی ما رحمت و موهبتی برای تمام اطرافیان‌مان خواهد بود. در عین حال، ما هدیه و ارزش وجود دیگران و حتی حیوانات خود را تصدیق و اذعان می‌کنیم.

عشق از قلب صادر می‌شود. وقتی ما در حضور کسانی هستیم که یکدیگر را دوست دارند، می‌توانیم انرژی آن را حس کنیم. عشقی که از دوستان و اطرافیان و دیگران و حتی از حیوانات دریافت می‌کنیم، عشق الهی است که از درون آنها به سوی ما می‌تابد.

وقتی که شب به رختخواب می‌رویم، به خاطر اینکه در تمام روز با عشق در بر گرفته شده‌ایم سپاس‌گزاریم. عشق است که هر لحظه از زندگی را ممکن می‌سازد. عشق است که نوشتن این کتاب را ممکن می‌سازد.

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

هرچه بیشتر عشق بورزیم، توانایی ما برای عشق ورزیدن افزایش می‌یابد. عشق بی حد و حصر است. عشق، عشق می‌آفریند. به همین خاطر روان‌پزشکان توصیه می‌کنند که حیوانات خانگی داشته باشیم. یک سگ باعث ایجاد مهر و عطف در قلب صاحبش می‌شود و این مهر و عطف گسترش می‌یابد. عشق باعث طولانی شدن عمر می‌گردد. تحقیقات نشان داده که داشتن یک سگ به طور متوسط عمر صاحبش را ده سال افزایش می‌دهد. در مقایسه، به تمام زحمت‌هایی که مردم به خود می‌دهند تا عمر خود را اندکی افزایش دهند فکر کنید، از ورزش و رژیم غذایی گرفته تا چیزهای دیگر. عشق اثر پرقدرتی بر روی هورمون‌ها دارد و باعث افزایش اندرفین‌ها و بقیه هورمون‌هایی که زندگی را بهتر می‌کنند می‌گردد.

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

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

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

## عشق نامشروط

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

تجربه درونی «بودن»، سرچشمه لذت و سرور ماست و این سرور و شادی از خارج به ما داده نمی‌شود. انرژی بدنی ما تقریباً تمام نشدنی است. ممکن است تمام شب در نور شمع برقصیم، گویی خود سرچشمه حیات خود ما را به رقص و طرب در آورده

است. در این سطح، زیبایی خیره کننده و کمال ذاتی تمام آنچه وجود دارد مانند نوری درخشان خود را می‌نماید. القاء انرژی معنوی، تحول از استنباط به بصیرت، از خطی به غیرخطی و از محدود به نامحدود را میسر می‌سازد. در حالی که فعالیت در دنیا هنوز هم در ارتعاشات بالاتر عشق (بالای ۵۰۰) امکان‌پذیر است، ممکن است شخص ترجیح بدهد که محیط و مشغله‌های اجتماعی سابق و شغل معمول خود را رها کرده یا تغییر دهد.

در چنین سطحی، معجزه چیز رایجی است. آنچه که خارق‌العاده و فراطبیعی به حساب آمده و به ظاهر با منطق جور در نمی‌آید، مرتب اتفاق می‌افتد. روشن می‌گردد که هیچ «انسانی» انجام دهنده معجزه نیست، بلکه معجزات به صورت خودبه‌خود و وقتی که شرایط لازم مهیا باشد اتفاق می‌افتند. در این سطح، دیدن معجزات باعث غرور معنوی نمی‌گردد، زیرا شخص متوجه این حقیقت است که معجزات هدایایی از عالمی ماوراء شخص او [و منیت او] هستند. ما تنها حامل و گذرگاه عشق هستیم، نه سرچشمه آن. در نهایت، رشد معنوی نتیجه موهبت و رحمت الهی است، نه نتیجه تلاش شخصی. سپاس‌گزاری برای بودن در این سطح و حالت، جای غرور و احساس موفقیت را می‌گیرد. فرایند تسلیم باز هم ادامه یافته و عمیق‌تر می‌شود، تا جایی که تمام تردیدها، باورها، استنباطها، موضع‌گیری‌ها، نقطه‌نظرها، عقاید، تعلقات و وابستگی‌ها رها می‌گردند. ما حاضر خواهیم بود که تمام تعلقات را تسلیم کنیم، حتی تعلق به خود حالت خلسه و وجد معنوی، که ورای شرح و توصیف است.

ما با تواضع، هرگونه قضاوت و نظر را راجع به دیگران رها می‌سازیم. متوجه هستیم که از یک دید، هیچ کس نمی‌تواند جز آن کسی که در آن لحظه است باشد. عشق، این حقیقت را می‌داند و هیچ‌وقت قضاوتی نکرده و موضعی نمی‌گیرد. عشق، به جای کاستی‌ها بر روی خوبی‌ها تمرکز می‌کند. عشق، خوبی را در تمامی جنبه‌ها و تجلیات زندگی می‌بیند. عشق، به دنبال هیچ پاداش و تلافی به خاطر آنچه می‌دهد نیست. وقتی که ما عشق نامشروط در دل داریم، هیچ شرط و محدودیتی روی دیگران قرار نمی‌دهیم که برای اینکه مورد عشق ما باشند، باید به گونه خاصی بوده یا عمل کنند. ما به آنها عشق می‌ورزیم، صرف‌نظر از اینکه چه هستند. حتی اگر شخص یک جنایت‌کار باشد، ما با شفقت و دلسوزی به او می‌نگریم که انتخاب او در زندگی چنین بوده است.

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

عشق، ذات و جوهره‌ی انسان‌ها، و در نتیجه دوست داشتنی بودن آنها را آشکار می‌سازد، زیرا عشق قلب ما را باز می‌نماید. برخلاف ذهن که استنباط می‌کند، دل به‌سادگی می‌داند! ذهن تفکر و تحلیل می‌کند، ولی دل می‌داند و ادامه می‌دهد. بنابراین حتی وقتی مردم اشتباه می‌کنند، هنوز به آنها محبت می‌کنیم. افکار به ما چیزی می‌گویند، ولی دل چیز دیگری می‌گوید. ممکن است ذهن موافق نبوده و دیگری را مورد انتقاد و قضاوت قرار دهد، ولی قلب صرف‌نظر از همه چیز تنها عشق می‌ورزد. عشق هیچ شرط و شرطی ندارد، بلکه تنها ذهن است که چنین شرطی را خلق می‌کند.

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

در نهایت به جایی خواهیم رسید که اصلاً ایده و اندیشه بخشش را رها خواهیم ساخت. برای بخشیدن یک نفر، نیاز است که او را «اشتباه» و «بد» ببینیم تا نیاز به بخشش وجود داشته باشد. تسلیم حقیقی به این معنا است که چنین نگاه و دیدگاهی را کاملاً رها سازیم. وقتی که دیدگاه و استنباط خود را کاملاً تسلیم کرده و قضاوت خود را رها نماییم، صحنه تغییر کرده و می‌بینیم که شخص،

دوست داشتنی است. از آن جایی که تمام قضاوت‌های منفی در حقیقت از قضاوت منفی راجع به خویشتن سرچشمه می‌گیرند، ما در این فرایند خود را نیز آزاد ساخته‌ایم.

در درجه عشق نامشروط، همه چیز و همه کس را دوست داریم، حتی هیتلر را. ما او را شخصی می‌بینیم که مغلوب انرژی‌های منفی شده و حاضریم او را ببخشیم. به جای تنفر از افراد شرور، در مورد آنها متأسف هستیم و نسبت به آنها شفقت داریم که چطور شرارت و منفی‌ها بر آنها غلبه کرده است. هیتلر آنچه را که فکر می‌کرد مایه شرف و افتخار میهن و ملتش است انجام داد. این دیدگاه و قرینه او در زمان خودش بود. او با باورها و عقایدی که در آن زمان وجود داشت تسخیر شده بود. آنگاه حتی در مورد هیتلر هم می‌بینیم که چطور او نسبت به هدفش متعهد و فداکار بود و تصور می‌کرد به ملت آلمان خدمت می‌کند. در جنگ جهانی دوم، خلبان‌های «کامیکازی» [خلبانان ژاپنی که با هواپیما خود را به ناوگان‌های آمریکا می‌زدند تا آنها را غرق کنند] آنچه را که فکر می‌کردند برای کشورشان مورد نیاز است انجام می‌دادند. با اینکه هدف آنها کشتن ما [آمریکایی‌ها] بود، دلیلی ندارد که نسبت به آنها تنفر داشته باشیم. به جای آن می‌توانیم به اینکه حاضر بودند جان‌شان را فدای کشورشان کنند ارج بنهیم. می‌توانیم ببینیم که هر کسی که قانون عشق را نقض می‌کند قربانی نوعی باور اجتماعی یا فشار است.

## وحدت

با پیشرفت ما در سطح عشق، تمام هستی معنای جدیدی به خود می‌گیرد و به جای دیدن قالب‌ها، شروع به درک «بودن» درونی و ذات چیزها می‌کنیم. به خاطر این تحول دیدگاه، کمال هر چیزی خود را به ما می‌نمایاند. این تجربه، خارج از بعد زمان است و گذشته و آینده‌ای در آن وجود ندارد. در بالاترین سطح ارتعاش عشق، شخص هیچ جدایی و مرزی بین وجود خود و بقیه جهان هستی نمی‌بیند و یکی شدن و وحدت کامل با تمام چیزها را تجربه می‌کند. در این درجه، یکی بودن با همه چیز، واقعی‌تر حس می‌شود تا دیدگاه متعارف ما به جهان [که مرزها را می‌بیند]. احساسی که تنها می‌توان گفت بسیار ژرف است.

تحول درونی ممکن است برای دیگران مشهود باشد یا نباشد. ولی عادات و رفتار ما، گرچه ممکن است مانند سابق به نظر برسند، دیگر از روی اعتیادها و نیازها و فشارهای درونی نخواهند بود. به همین خاطر، معمولاً می‌توانند بدون تلاش زیادی به راحتی رها شده یا تغییر داده شوند. از طرف دیگر ممکن است به خاطر تحول ارزش‌ها و گسترش علائق و بصیرت، تغییرات عمده‌ای در زندگی خود به خصوص در زمینه شغلی بوجود بیاوریم. اکنون که به بعد بسیار عظیم‌تری متصل شده‌ایم، ممکن است از راه مراقبه، هنر، موسیقی، حرکت، مطالعه، نوشتن، تعلیم و شرکت در گروه‌های معنوی با علائق مشابه یا فعالیت‌های دیگر، سعی کنیم که اتصال خود را عمیق‌تر سازیم.

رها ساختن در زمان حال، بیشتر حالت مداوم و خودبه‌خود پیدا می‌کند. احساس سکون و زیبایی درونی با کثرت بیشتری اتفاق افتاده و زمان‌های آن طولانی‌تر می‌شود. این‌ها ممکن است در سطحی بسیار عمیق اتفاق بیافتد. عجیب است، ولی گاهی این‌ها ممکن است به دنبال آشوب‌ها و کشمکش‌های درونی نیز رخ بدهد. این دوره‌های کشمکش درونی به این خاطر اتفاق می‌افتد که دیگر نمی‌توانیم اجازه وجود منفی‌ها را درون خود بدهیم. حالا که قدرت ضمیر و روان ما بسیار افزایش یافته است، می‌توانیم به مشکلات در عمیق‌ترین سطح ضمیر و روان رسیدگی کنیم. این مسایل می‌توانند چیزهایی همچون سرچشمه هویت‌مان و مفهوم ما از خویشتن باشند.

جهش‌های بزرگ در احساس آرامش و سکون می‌تواند گاهی بعد از دوره‌های طولانی از تسلیم مداوم اتفاق بیافتد، همانطور که در مثال زیر می‌بینیم. یک‌بار که در حالت سرور پیوسته درونی بودم، اتفاقی افتاد که توجه من را به خود جلب کرد. توجه من به یک اختلاف شخصی جلب شد که ریشه در عمق نحوه‌ی ارتباطم با دیگران داشت. نگاه به آن و تجربه مجدد آن سخت بود، ولی چون حالت غالب روانی در من انرژی بسیار بالاتری داشت، می‌توانستم اجازه بدهم که کشمکش و نزاع درونی بالا آمده و روند خود را

طی کند، تا برای همیشه از شر آن خلاص شوم. این به مدت ده روز به طور کامل و بدون توقف طول کشید. روند کار این بود که به طور پیوسته [انرژی] این نزارع تسلیم شده و بدون هیچ‌گونه تلاشی برای تغییر و مهار آن، رها گردد. برای مدتی به نظر می‌رسید که گویی هیچ پایانی برای آن نیست. ولی از تجربه‌های قبلی با فرایند تسلیم، می‌دانستم که اگر به رها کردن ادامه دهیم، دیر یا زود انرژی هر احساسی به پایان خواهد رسید.

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

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

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

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

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

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

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

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

## فصل سیزدهام: آرامش

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

### تاثیر عمیق آرامش

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

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

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

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

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

## انتقال خاموش

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

بودن در حضور کسی که در چنین سطحی است نوعی بهره خاموش و پنهان دارد. به طور متداول، معمولاً چنین شخصی یک فرد مقدس یا معلم روحانی یا عارف است. جستجوگران، مسافرت‌های طولانی را سفر می‌کنند تا در میدان انرژی این افراد باشند. مرید و طالب یک انتقال خاموش ارتعاش بالای انرژی را از هاله استاد و مراد خود دریافت می‌نماید که به عنوان «انتقال ورای ذهن»، «گیرایی مرشد» یا «برکت و مرحمت استاد» نامیده شده است. این انتقال به خودی خود صورت می‌گیرد و شخصی نیست. حالت آرامش بی‌نهایت به طور نامشروط انرژی خود را به اطراف صادر می‌کند. وقتی بودا به پیروان خود یک گل هدیه داد، نمادی از انتقال این انرژی بود. اگر ما در حضور معلم بزرگی که چنین انرژی دارد باشیم، هرگز دیگر مانند سابق نخواهیم بود. این بهترین چیزی است که می‌تواند برای ما اتفاق بیفتد، زیرا ارتعاشات انرژی‌ای که از سطح آرامش و تسلیم کامل صادر می‌شوند را دریافت می‌کنیم. اگر هم سخنی رد و بدل شود، انتقال خاموش این حالت ادراک، یک انرژی بدون کلام است و به منطقی و فکر کاری ندارد. اگر هم کلامی رد و بدل شود، ارتعاشاتی که از هاله شخص متعالی صادر می‌گردد، مانند یک موج حامل، فهم واقعی کلمات را میسر می‌سازد. ولی در حقیقت این امواج انرژی هستند که کاتالیزور و حلال هستند، نه کلمات. این انرژی به هاله ما انتقال یافته و روی تمام وجود و مغز ما اثر می‌گذارد.

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

## تسلیم به واقعیت غایی

خصیصه اصلی این سطح، فقدان آرزو و میل است. نیازی به خواستن هیچ چیزی نیست، زیرا هر چیزی [در وقت مناسب] به طور خودجوش و خودکار، بدون نیاز به تلاش آگاهانه، در زندگی ما ظاهر می‌گردد. افکاری که در این سطح در ذهن نگاه داشته شوند، بسیار پر قدرت بوده و معمولاً در زمان به نسبت کوتاهی تحقق می‌پذیرند. پدیده هم زمانی [حوادث خوش یمن که به ظاهر اتفاقی هستند] چیزی پیوسته و دائمی است. مکانیزم علت و معلول و کارکرد داخلی جهان برای ما روشن و آشکار می‌گردد، زیرا در این سطح ما شاهد اساسی‌ترین قوانین واقعیت و جهان هستیم.

این درجات بسیار بالای بیداری و ضمیر به طور ناگهانی و غیر منتظره اتفاق افتاده و معمولاً تعدد آن به تدریج بیشتر شده و مدت آن طولانی‌تر می‌گردد. وقتی که این اتفاق افتاد، خود به خود هدف ما این خواهد شد که این حال آرامش عمیق را در خود دائمی سازیم.

داستان زیر نشان می‌دهد که چگونه این حالت اتفاق می‌افتد و چه احساسی دارد. این اتفاقی است که بعد از سه سال و نیم تسلیم پیوسته اتفاق افتاد. یک شب سرد زمستان بود. من به مدت یازده روز به طور پیوسته به تسلیم در یک سطح روانی که تا آن وقت برایم بی‌سابقه بود ادامه داده بودم. این مربوط به نیاز اساسی منیت برای احساس بقا و هویت‌یابی آن به عنوان یک شخص منفرد بود. این مربوط به این بود که چگونه می‌خواهیم بودن خود و هستی خود را تجربه نماییم.

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

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

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

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

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

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

بدن آن شب ماشین را به سمت جلسه‌ای که باید در آن شرکت می‌کردم راند، بدون اینکه کسی متوجه هیچ تغییری بشود. ولی در جلسه همه به نسبت سابق برایم خیلی زنده‌تر می‌رسیدند. زنده بودن در «بودن‌شان» و «خویشتن‌شان» ابراز می‌شد، که برای همه یکسان بود، و این از درون چشمان‌شان می‌درخشید. بدن من مثل همیشه با دیگران حرف می‌زد و خود به خود کارهای معمول

را کماکان مانند سابق انجام می‌داد. در زمان‌هایی، بدن مانند محصول و دست‌آورد کارما و مانند یک اسباب‌بازی می‌نمود که با تمام عادات و برنامه‌ها و الگوهای اکتسابی، فعالیت‌های خود را اجرا می‌کرد و نیازی به کوچک‌ترین توجهی نداشت. به نظر می‌رسید که خود می‌داند چه می‌کند و در انجام آن بسیار ماهر است و نیازی به تلاش ندارد. تمام گفتگوها و تعامل‌ها تنها به چشم یک پدیده [خارجی] دیده می‌شدند و تحت هدایت و جهت دهی من نبودند. اینکه زمانی باور داشتم که خود کوچک، مؤلف و پدید آورنده فعالیت‌های بدن است، به طرز عجیبی باطل و پوچ می‌رسید. در حقیقت، بدن یک معلول و تأثیر پذیرنده از جهان بود، و هیچ‌وقت عامل فعالیت‌های خود نبود. گویی همه پدیده‌ها تنها ارتعاشات و تأثیرات ذهنی بودند که از خود وجود مستقل و حقیقی نداشتند. تنها چیزی که بود، تمامیت جهان شمول بود. تنها این وحدت و یگانگی بود که وجود و حقیقت داشت.

بعد از ظهر روز بعد یک فکر به ذهنم خطور کرد. حال که راه به حقیقت آشکار شده بود، می‌توانستم دوباره به سطح ضمیر و ادراک آن شخص که قبلاً آنرا واقعی می‌دانستم بازگردم. همان‌گونه که هوای درون یک اتاق محتوای آن اتاق را تجربه نمی‌کند، دیگر «منی» وجود نداشت که «وجود من» را تجربه کند. در آن فضا دیگر «من» نبود که «من هستم» را تجربه کند. برای بازگشت به ضمیر فردی، باید یک تصمیم گرفته می‌شد. در حقیقت تصمیم به خودی خود گرفته شد، زیرا «منی» نبود که تصمیم بگیرد. میل به تجربه کردن خود منفرد به‌طور خود به خود انرژی گرفت. این انتخاب وجود داشت که این میل رها گردد، ولی خاطره کارهای تمام نشده در این دنیا به ذهن آمد. همین‌طور که احساس «من» بودن باز می‌گشت، شاهد انتخاب‌های مختلف بودم، ولی خود تصمیمی در مورد آنها نمی‌گرفتم. می‌شد به هر یک اجازه ظهور داده و یا می‌شد آنها رها کرد. به آن اجازه ظهور داده شده و فرایند بازگشت آغاز شد. صبح روز بعد، بازگشت کامل شده بود، ولی اکنون با یک احساس متفاوت از هویت شخصی. حقیقت خویش کشف شده بود. مسئولیت این انتخاب که دوباره زندگی از چشم یک شخص مجزا تجربه شود را قبول کرده بودم، بدون اینکه تحت تأثیر این باور باشم که من حقیقتاً یک شخص مجزا و منفرد هستم. عملاً تمام این فرایند بدون نیاز به دخالت و به شکل خود به خود اتفاق افتاد.

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

The Holographic Universe

Wholeness and the Implicate Order

The Tao of Physics

The Dancing Wu-Li Masters

Mindful Universe

Psychoenergetic Science

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

“Field Consciousness and the New Perspective on Reality”

"The Enfolding-Unfolding Universe"  
"The Holographic Model"  
"Physics and Mysticism"  
"The Medium, The Mystic, and the Physicist"

دو نفر از برجسته‌ترین محققین در این زمینه دکتر «کارل پریبرام» (Carl Pribram)، دانشمند مغز از دانشگاه استنفورد در آمریکا و فیزیک‌دان معروف «دیوید بوهم» (David Bohm) از دانشگاه لندن هستند. تئوری این دو را می‌توان این‌طور خلاصه کرد: مغز ما از طریق تفسیر و ترجمه ارتعاشاتی که از بعدی دیگر می‌آیند، به صورت ریاضی واقعیت ملموس خود را می‌سازد. این اقلیم، واقعیت معنی‌دار و الگو دار و بنیادین است که ماورای زمان و مکان می‌باشد. بنابراین مغز یک هولوگرام است که جهان هولوگرافیک را ترجمه و تفسیر می‌کند.

جالب است که تئوری‌های پیشرفته فیزیک، که حاصل فعالیت نیمکره چپ و قسمت تحلیلی مغز هستند، اکنون نیاز به پیش زمینه و دیدگاهی جدید برای فهمیدن دارند. این زمینه‌های جدید که این دانشمندان تحلیل‌گر و علم‌گرا در حال رسیدن به آن هستند، هر روز شباهت بیشتری به واقعیتی که عرفا و قدیسان به آن رسیده‌اند پیدا می‌کند، چیزی که به نیمکره راست مغز نزدیک‌تر است. بنابراین از هر سمت کوه که صعود کنیم، به نقطه مشترکی می‌رسیم، یعنی قله.

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

## فصل چهاردهم: کاهش دادن استرس و امراض فیزیکی

### جنبه‌های روانی و استعداد استرس

گرچه سطح روانی آرامش در دسترس همه‌ی ماست، فقط عده‌ی خیلی کمی به آن می‌رسند. تجربه‌ی بیشتر مردم آمیخته با استرس دائمی [در درجات مختلف آن] است. بیشتر استرسی که در جامعه ما باعث مشکلات عاطفی و فیزیکی می‌گردد، ریشه روانی دارد. واکنش ما در برابر استرس بستگی به «استعداد استرس» ما دارد. همانطور که قبلاً گفتیم، این «استعداد» نتیجه‌ی مستقیم مقدار احساسات سرکوب و مهار شده که در ما جمع شده‌اند می‌باشد. هرچه فشارهای احساسی درونی را بیشتر تسلیم کرده و رها سازیم، آسیب‌پذیری ما نسبت به واکنش‌ها و امراض ناشی از استرس کمتر خواهد بود.

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

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

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

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

### جنبه‌های پزشکی استرس

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

در پاسخ به استرس، بدن ابتدا با احساس دلهره و خطر واکنش نشان داده، سپس وارد یک مرحله مقاومت می‌گردد و اگر محرک باز هم ادامه یافت، ممکن است نتیجه آن مرحله سوم که سندرم خستگی و تخلیه است باشد.

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

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

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

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

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

### واکنش سیستم انرژی بدن به استرس و طب سوزنی

بدن انسان سه سیستم عصبی دارد: (۱) سیستم اختیاری که تحت کنترل آگاهانه ماست و غالباً به ماهیچه‌ها متصل می‌باشد؛ (۲) سیستم غیر اختیاری یا خودکار (اعصاب سمپاتیک و پاراسمپاتیک)، که فعالیت‌های فیزیولوژی بدن را کنترل می‌کند، از قبیل تپش قلب، جریان و فشار خون، گوارش، ترشح هورمون‌ها و توازن شیمیایی بدن؛ (۳) سیستم مربوط به طب سوزنی که انرژی بیولوژیک را به

قسمت‌های مختلف بدن منتقل می‌کند. این سیستم سوم کمتر از همه برای علم پزشکی غربی شناخته شده است، ولی طب سنتی شرق به خوبی با آن آشنا است.

سیستم عصبی مربوط به طب سوزنی، انرژی‌های حیاتی را بر طبق نقشه نامریبی انرژی در بدن به قسمت‌های مختلف آن می‌فرستد. گفته شده که این سیستم دارای ۱۲ مجرای اصلی در سطح بدن فیزیکی ما است که ۱۲ کانال برای طب سوزنی را تشکیل می‌دهند. از هر یک از این کانال‌ها، شاخه‌های زیادی منشعب شده و به ارگان‌های مختلف بدن متصل می‌باشد. توزیع غیر طبیعی انرژی از طریق این کانال‌ها می‌تواند اعضاء مورد نظر را تحت تاثیر قرار داده و باعث مریضی شود.

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

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

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

### کاستن استرس

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

مقاله‌ی آنها در مجله «علم» (Science ۱۸۸: ۲۲۳-۱۹۰) می‌گوید: «یافته‌های ما این دیدگاه را تایید می‌کند که سیستم عصبی مرکزی بدن از طریق اثراتی که روی کارکرد سیستم ایمنی دارد، بر روی واکنش بدن به مریضی‌ها تاثیر می‌گذارد.» گزارش آنها ادامه می‌دهد که احساس ناتوانی و عجز در حیوانات یا انسان‌ها، باعث کاهش فعالیت سلول‌های ضد سرطان شده و رشد غدد سرطانی را سرعت می‌بخشد. این احساس ناتوانی مربوط به این است که آن حیوان یا انسان، تا چه حد احساس می‌کند که روی استرس خود کنترل دارد. این تحقیقات توضیح می‌دهند که چرا افسردگی و احساس ناتوانی و درماندگی با سرطان ارتباط دارد. تحقیقات بیشتر ثابت کرده که پاسخ بدن به استرس زمینه ساز اساسی امراض در انسان‌ها و حیوانات می‌باشد (Sapolsky, ۲۰۱۰). اثر کلی استرس، سرکوب سیستم ایمنی بدن به دلیل تولید پادتن هاست. ولی اگر این پادتن‌ها مسدود شوند، سیستم دفاعی می‌تواند کار خود را دوباره از سر بگیرد. بنابراین مسدود کردن سیستم دفاعی برگشت پذیر است. برای مثال، انسیتو پاستور در پاریس در تحقیقات خود دارویی به نام Bogomoletz را بوجود آورده که وقتی از طریق پوستی تزریق شود، می‌تواند سیستم ایمنی را دوباره فعال سازد. این مداوا Immuno-Biologic-Rejuvenation یا I.B.R نامیده شده است. مقدار کمی از این دارو طی سه روز پیاپی تزریق می‌شود تا سیستم ایمنی را دوباره به سرعت به کار بیاورد.

فعال سازی واکنش های سلامتی آفرین در بدن می تواند از طرق غیر پزشکی نیز اتفاق بیافتد. همانطور که آنرا می توان در تاثیر مدیتیشن و مراقبه بر روی کاهش استرس و افسردگی دید. به عنوان نمونه، تحقیقاتی که بر روی دانشجویان کالج انجام شده است نشان داده که مدیتیشن باعث کاهش التهابات ناشی از استرس و افسردگی در آنها گردیده است. در این تحقیق، سیستم ایمنی بدن در دانشجویانی که با جدیت یک برنامه شش هفته ای مدیتیشن را دنبال کردند بهبود یافت. در مقابل، در دانشجویان گروه کنترل که در مدیتیشن شرکت نکردند، چنین بهبود فیزیولوژیک یا روانی دیده نشد (Pace et al, 2009).

تحقیقات منتشر نشده در طول دهه ۱۹۸۰ که من به عنوان مشاور پزشکی در آن ها شرکت داشتم نشان داد که در کاهش استرس، تکنیک های درونی مانند مدیتیشن موثرتر از روش های صرفاً پزشکی هستند. روش پزشکی آرام سازی گام به گام اثری مثبت دارد. ولی اگر مکانیزم های درونی به آن اضافه شود، اثر مثبت آن روی ضربان قلب و فشار خون بیشتر و پایدارتر می گردد. این نتایج علمی برای کسانی که یاد گرفته اند از روش های درونی مانند رها سازی استفاده کنند تعجبی ندارد. این یک فرایند تسلیم درونی است که می تواند در هر شرایطی به کار گرفته شود. این افراد می گویند که توانایی آنها برای رویارویی با استرس افزایش یافته است، زیرا در شرایط سخت آرامش بیشتری دارند. زیرا می دانند چطور احساسات منفی را در حالی که بوجود می آیند رها سازند.

### تست حرکت عضلات

تست ماهیچه ای (Kinesiology) روش مفیدی برای بررسی ارتباط مستقیم بین فکر و بدن می باشد. تست پایه ای آن اکنون به نسبت مشهور و یادگیری آن راحت است و اطلاعات خوبی می دهد. از این تست برای اندازه گیری توازن سیستم طب سوزنی و مریدین های مربوطه و کارکرد سیستم انرژی بیولوژیک در بدن استفاده می گردد.

این روش بیشتر روی تست ماهیچه ها تمرکز دارد، زیرا کاهش ناگهانی انرژی بیولوژیک با تضعیف سریع ماهیچه ها همراه می باشد. هر انرژی منفی که وارد هاله ما می شود می تواند به تضعیف ماهیچه ها بی انجامد. محرک منفی می تواند فیزیکی باشد، مانند الیاف یا غذاهای مصنوعی با مواد شیمیایی زیاد، موزیک های پر خشونت مانند متال سنگین (Heavy Metal) و بعضی از نورهای فلورسنت. ولی قوی ترین عامل منفی که ما می فهمیم، اثر فوری افکار و احساسات منفی هستند. یک فکر یا احساس منفی بلافاصله بدن را تضعیف کرده و توازن جریان انرژی را در بدن به هم می زند.

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

### تکنیک تست ماهیچه ای

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

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

حالا از نفر اول بخواهید که به چیز یا کسی که آنرا بسیار دوست دارد فکر کند. خواهید دید که قدرت او بلافاصله افزایش می‌یابد. این یک تغییر دراماتیک است و تجربه کردن آن ارزش زیادی دارد. این تست همچنین می‌تواند با اشیاء منفی که در دست یا دهان شخص تست شونده نگاه داشته شده یا بر روی سر یا سینه او قرار دارد انجام شود. می‌توانید تفاوت بین گوش دادن به موسیقی کلاسیک در برابر موسیقی متال سنگین یا عسل در مقایسه با شکر، تاثیر کشیدن سیگار و چیزهای دیگر را امتحان کنید.

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

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

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

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

### ارتباط بیداری ضمیر با استرس و مریضی

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

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

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

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

بی‌تفاوتی و روان‌مردگی: «همیشه از این بدشانسی‌ها بر سرم می‌آید. چه فایده، زندگی بیخود است. فکر کنم که بیمه هم پولی ندهد.

اصلاً حرف زدن با آن راننده هم بی‌فایده خواهد بود.»

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

ترس: «حتماً این راننده عصبانی است. اگر بروم با او حرف بزنم شاید دعوا شده و من را بزنند. شاید هم از من شکایت کند. نکنند که نتوانم ماشین را درست تعمیر کنم. حالا باید با صافکار سر و کله بزنم و آنها هم همیشه گران حساب می‌کنند.»  
میل و آرزو: «فکر کنم بتوانم از این تصادف پولی به جیب بزنم. بهتر است وانمود کنم مهره‌های گردنم جابجا شده‌اند. یک وکیل خوب سراغ دارم. می‌توانم از یک جای گران قیمت برای بیمه تخمین بگیرم، ولی بعد از دریافت پول، آنرا در یک جای ارزان تعمیر کنم.»

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

غرور: «نگاه کن کجا می‌روی احمق. خدای من، مردم رانندگی بلد نیستند. همین‌طوری آمد عقب، مگر فکر می‌کند کیست؟ حتماً یک بیمه ارزان و به درد نخور هم دارد. خدا را شکر که لااقل بیمه خودم خوب است.»

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

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

آمادگی و اراده: «ببینم آن راننده نیاز به کمک نداشته باشد. بگذار به او دلداری بدهم که چیزی نیست. بیمه خرج آن را می‌دهد.»  
قبول و پذیرش: «می‌توانست بدتر از این باشد. خدا را شکر که کسی صدمه ندید. فقط خسارت مالی بود که آن را هم بیمه می‌پردازد. چیز جدی نبود، بالاخره این اتفاقات رخ می‌دهند.»

منطق: «بگذار عملی فکر کنم. سریع‌ترین و موثرترین راه رسیدگی به این شرایط چیست؟ نمی‌خواهم فعالیت‌های امروزم به خاطر این مشکل مختل شوند.»

عشق: «خدا کند او طوری نشده باشد. بروم به او دل‌داری بدهم. خسارت جزئی است. به او می‌گویم که اگر بخواهد می‌توانیم آنرا به پلیس گزارش نکنیم.»

آرامش: «خوش‌شانسی نیست؟ قرار بود به هر حال گلگیر را تعمیر کنم. حالا در عوض بیمه پول آنرا می‌دهد. بگذار بروم به او بگویم مسئله‌ای نیست و برخوردی دوستانه کنم. شاید اصلاً با او دوست شدم.»

این نشان می‌دهد که این خود ما هستیم که به خاطر آنچه در درون داریم، به شرایط خارجی واکنشی پر از استرس نشان می‌دهیم. احساسات سرکوب شده و باورهای ما بر روی دیدگاهی که از خود و دیگران داریم اثر می‌گذارند. این احساسات و باورها حقیقتاً باعث ایجاد شرایط و اتفاقات خارجی می‌شوند و آنگاه ما این اتفاقات را مقصر واکنش و استرس خود می‌بینیم. این یک توهم است که خود را مرتب تشدید و تقویت می‌کند. این چیزی است که منظور بزرگان به اشراق رسیده است وقتی می‌گویند: «همه ما در یک توهم زندگی می‌کنیم.» تمام آنچه در زندگی تجربه می‌کنیم، افکار و احساسات و باورهای خود ما هستند که به دنیای خارج فراقنده شده‌اند که باعث می‌شوند چیزهایی که می‌بینیم اتفاق بیافتند.

بیشتر مردم در وهله‌هایی، سطوح مختلف ضمیر و روان را تجربه کرده‌اند. ولی معمولاً گرایش ما این است که مدت زیادی را نزدیک به یک سطح خاص صرف کنیم. مشغله اصلی بیشتر مردم بقاء خویش در اشکال آشکار و پنهان آن است. به همین جهت،

آنچه آنها اکثراً از خود صادر می‌کنند، ترس، خشم و میل و طمع به منفعت و کسب کردن است. آنها یاد نگرفته‌اند که سطح و حالت عشق، قوی‌ترین ابزار بقا است.

جالب است که همانطور که قبلاً گفتیم، داشتن یک سگ خانگی می‌تواند عمر انسان را تا ۱۰ سال افزایش دهد. عشق و توجه و دل‌سوزی که به یک موجود دیگر می‌دهیم و دوستی و همراهی که از او دریافت می‌کنیم اثر استرس را کاهش می‌دهد. عشق باعث آزاد شدن اندروفین‌ها شده و انرژی حیات را افزایش می‌دهد و مانند مرهمی بر روی صدمه‌های ناشی از استرس است.

## فصل پانزدهم: رابطه بین فکر و بدن

### تأثیر ذهن

قاعده کلی که باید بفهمیم این است که بدن تابع ذهن بوده و به پدیدار ساختن آنچه ذهن باور کرده، گرایش دارد. باور ممکن است آگاهانه یا ناآگاهانه باشد. این قاعده از این قانون ضمیر نشات می‌گیرد: ما تنها مشمول آنچه در ذهن نگاه می‌داریم و آنرا باور می‌کنیم هستیم. تنها قدرتی که چیزی می‌تواند بر روی ما داشته باشد، قدرتی است که با فکر خود به آن می‌بخشیم. در اینجا منظور از «قدرت»، انرژی یک چیز و خواست برای باور کردن آن است.

اگر ما به سنجش درجات ضمیر بنگریم (به ضمیمه الف مراجعه کنید)، می‌توان دید که چرا ذهن از بدن قوی‌تر است. میدان انرژی سطح منطبق (۴۰۰)، با تمام باورها و مفاهیم ذهنی‌اش، از میدان انرژی بدن فیزیکی (۲۰۰) بالاتر است. بنابراین این بدن باورهایی که در ذهن نگاه داشته شده است را ابراز می‌نماید.

استعداد و گرایش ما برای قبول کردن باورهای منفی، بسته به این دارد که تا چه حد درون خود منفی نگاه داشته‌ایم. یک ذهن مثبت از قبول افکار منفی امتناع می‌ورزد و آنها را به عنوان چیزی که برای او حقیقت ندارند و شامل او نمی‌شوند رد خواهد کرد، حتی اگر یک باور عمومی باشد. همه ما می‌دانیم که چقدر راحت می‌توان کسی که پر از احساس گناه است را محکوم نمود، یا به انسانی که از ترس پر است در مورد چیزی، مثلاً یک بیماری، احساس خطر داد.

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

این‌ها دینامیک پشت مریضی‌ها هستند. مکانیزم آن توسط تغییر جریان انرژی بیولوژیک که از طریق ذهن القاء شده است و سرریز شدن انرژی‌های منفی سرکوب شده به سیستم عصبی خودکار اجرا می‌شود.

فکر قدرتمند است، زیرا فرکانس ارتعاش بالایی دارد. یک فکر درحقیقت چیزی است که دارای یک انرژی است و هرچه انرژی بیشتری به آن ببخشیم، قدرت بیشتری برای آشکار و متجلی شدن به صورت فیزیکی خواهد داشت. آنچه آنرا «هشدارهای پزشکی» می‌نامیم تناقض خود را در اینجا نشان می‌دهد. افکار ترسناک راجع به بیماری‌ها توسط رسانه‌ها دامن زده شده و به شیوع آنها کمک می‌کند. هشدارهای مربوط به سلامتی و مریضی که بر اساس ترس هستند، یک فضای ذهنی بوجود می‌آورند که همان چیزی که درباره آن هشدار می‌دهند را تقویت کرده و موجب می‌شوند.

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

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

یک مثال روشن دیگر برای این قانون ضمیر و روان را می‌توان در افرادی که مشکل چند شخصیتی دارند مشاهده نمود. قبلاً تصور می‌شد که این مشکل نادر است، ولی امروزه معلوم شده که به نسبت شایع می‌باشد و حجم تحقیقات روی آن افزایش چشمگیری

یافته است. این تحقیقات نشان می‌دهد که شخصیت‌های مختلفی که در یک بدن هستند، تظاهرات فیزیکی مختلفی را به همراه می‌آورند. در این افراد، بسته به اینکه کدام شخصیت را ابراز می‌کنند، در نوار مغزی، دستخط، قدرت تحمل درد، واکنش پوست به تحریک الکتریکی، ضریب هوشی، پربود ماهانه، نیم‌کره غالب مغز، توانایی‌های کلامی و گویش و دید الگوهای متفاوتی مشاهده شده است. مثلاً وقتی که شخصیتی که به آلرژی باور دارد غالب است، فرد آلرژی خواهد داشت ولی وقتی که شخصیت دیگری ظهور می‌کند، آلرژی او هم ناپدید می‌شود. در یک شخصیت، فرد برای مطالعه به عینک نیاز دارد، ولی در شخصیت دیگر ندارد. در افراد عادی این پدیده‌های فیزیکی همچنین می‌توانند تحت هیپنوتیزم خود را ظاهر کنند. اشخاصی که تحت هیپنوتیزم به آنها القا شده که به گل رز حساسیت دارند، وقتی که از هیپنوتیزم بیرون می‌آیند و به یک گل‌دان گل رز می‌رسند شروع به عطسه می‌کنند، حتی اگر گل‌ها مصنوعی باشند.

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

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

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

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

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

## باورهای مریضی آفرین

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

آیا من درباره سلامتی‌ام نگران هستم و افکار ترسناک درباره اینکه چه اتفاقی برای من خواهد افتاد در ذهن نگاه می‌دارم؟

آیا شنیدن خبری راجع به یک بیماری جدید که بر سر زبان‌ها افتاده است، به من احساس پنهانی هیجان و ترس و خطر می‌دهد؟  
آیا وقت زیادی را صرف تست‌های پزشکی و مطالعه درباره امراض می‌کنم؟  
آیا فکر می‌کنم محیط و مردم پر از خطرات آشکار و پنهان هستند؟  
آیا اعتقاد دارم که فلان مرض در اقوام و خانواده ما ارثی است؟  
آیا به فیلم‌های پر خشونت علاقه دارم؟  
آیا احساس گناه زیادی می‌کنم؟  
آیا خشم زیادی در خود نگاه داشته‌ام؟  
آیا به قضاوت درباره دیگران و محکوم کردن آنها تمایل دارم؟  
آیا در ناامیدی گیر کرده‌ام؟  
آیا فکر می‌کنم اگر یک بیماری شایع بود، من هم به احتمال زیاد به آن مبتلا خواهم شد؟  
آیا بیشتر به فواید ظاهری و مادی و پرستیژ یک دوستی اهمیت می‌دهم یا به رابطه انسانی؟

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

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

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

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

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

## مقایسه با تکنیک های دیگر

همانطور که دیده ایم، استرس یک واکنش درونی به محرکات خارجی است. آنچه استرس را خلق می کند، در حقیقت فشار احساسات و انرژی های منفی ای که سرکوب و مهار شده اند می باشد و این، اشاره به پایین بودن سطح کلی ضمیر و روان دارد. بنابراین برای از بین بردن استرس، محتوای روان و ضمیر ماست که باید تغییر داده شود. درمان های عمومی استرس که تجویز می شوند مشابه درمان های پزشکی هستند. آنها تنها سعی دارند که نتایج و خسارات بدنی ناشی از استرس را ترمیم کنند، به جای آنکه عوامل درونی آن را برطرف نمایند. هیچ کدام از آنها به ریشه اصلی مسئله نمی پردازند. بیشتر آنها شامل روش های به نسبت پیچیده و وقت گیری هستند که معمولاً در حین یک اتفاق استرس آفرین قابل بکار گیری نیستند.

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

چون این تکنیک ها موقتی، وقت گیر و اغلب هزینه بر هستند، مردم اکثراً برای مدت کوتاهی آنها را با شوق و ذوق دنبال می کنند، ولی کمی بعد هیجان و علاقه خود را برای ادامه آنها از دست می دهند، زیرا اثر چشم گیری مشاهده نمی نمایند. دیدگاه و جهان بینی آنها همانی که بوده باقی مانده است. همان فشارهای احساسی هنوز وجود دارند. شخصیت، تغییری نکرده است. شرایط زندگی و محیط عوض نشده اند. سطح ضمیر و ادراک شخص بالاتر نرفته است. روان او هنوز مانند سابق است. انتظارات و دیدگاه های او مانند قبل ادامه یافته و بنابراین زندگی نیز مانند سابق خواهد بود.

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

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

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

## فصل شانزدهم: فواید رها کردن

### رشد عاطفی

واضح‌ترین و بدیهی‌ترین اثر رها کردن احساسات منفی، از سرگیری رشد عاطفی و روانی و حل شدن مشکلاتی که بعضاً طولانی مدت شده‌اند می‌باشد. تجربه کردن اثرات پرقدرت رفع موانع موفقیت و خوشنودی خود از زندگی، احساس لذت و رضایت به همراه خواهد داشت. ما به زودی کشف خواهیم کرد که افکار محدود کننده و باورهای منفی، که ما با غفلت و سادگی خود آنها را حقیقت فرض کرده بودیم، تنها نتیجه احساسات منفی اثبات شده در ما بودند. وقتی که احساسات رها گشتند، آنگاه الگوی فکری از «نمی‌توانم» به «می‌توانم» و «با خوشحالی آنرا انجام می‌دهم» تبدیل خواهد گشت. میدان‌هایی در زندگی برای ما گشوده خواهند شد که به‌کلی جدید هستند. چیزهایی که قبلاً برایمان ناجور و بدقواره می‌نمودند، اکنون بدون تلاش و لذت بخش می‌گردند.

یک مثال که این رشد را به خوبی نشان می‌دهد تجربه یک مرد میان سال، موفق، حرفه‌ای و با هوش بود که تمام عمر نتوانسته بود برقصد. او همیشه بشدت آرزو داشت برقصد و چندین بار در کلاس رقص ثبت نام کرده بود. ولی هر دفعه خود را انعطاف ناپذیر، بدقواره، دستپاچه و خجالتی می‌یافت. او گاهی با تکیه به اراده محض به هر شکل ممکن حرکات رقص را انجام می‌داد، ولی هیچ‌وقت از آن لذت نمی‌برد و برای او راحت و طبیعی نبود. حرکات او خشک بوده و با فکر و حساب زیاد انجام می‌شدند. کل این تجربه برای او لذتی به همراه نداشت و اعتماد بنفس او را در رقص اضافه نمی‌کرد.

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

هنگام رقص، او کاملاً مقاومت خود را رها کرد. در یک لحظه، احساسات درونی او از درجه روان‌مردگی به درجه عشق صعود کرده و در کمال تعجب شروع به رقصیدن کرد، همانطور که همیشه آرزوی آن را داشت و حسرت آن را می‌خورد! ناگهان بیدار شده و کشف کرد که «می‌توانم!» عشق او به لذت و شوق و حتی احساس وجد و خلصه تبدیل شد. لذت و سرور او به همه سرایت کرد و دوستان همه به او نگاه می‌کردند. او از حالت ذوق و لذت بالایی که داشت، ناگهان به تجربه یکی بودن با هم‌رقص خود رسید. ناگهان خویشتن را از درون چشمان هم‌رقصش دید و متوجه شد که در حقیقت فقط یک «خود» در پشت تمامی خودهای مجزا است. آن دو به صورت تله‌پاتی و فکری به هم مرتبط بودند. او هر حرکت هم‌رقصش را کثری از ثانیه قبل از انجام آن می‌دانست. آن دو در هماهنگی کامل بودند، گویی سالها با یکدیگر رقص تمرین کرده بودند. او به‌سختی می‌توانست لذت و ذوق خود را پنهان کند. اکنون رقص برای او بدون تلاش و به خودی خود اتفاق می‌افتاد و نیازی به فکر کردن نداشت.

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

ناگهان او یک زندگی قبلی را به طور خیلی واضح و با جزئیات آن به یاد آورد. او در آن زندگی یک رقص خیلی ماهر بود و شروع به به‌یادآوری آموزش‌های استادان رقصش از آن زندگی کرد. وقتی که آن دستورالعمل‌ها را بکار گرفت، نتیجه‌ی آن خارق‌العاده بود! متوجه شد که یک مرکز ثقل توازن عمودی در اوست و شروع به چرخیدن دور آن با توازن کامل کرد. حرکات او

بدون تلاش صورت می‌گرفتند و او تبدیل به یک مشاهده‌گر صرف رقص خود شد. دیگر احساس «من» در آن نبود، تنها احساس لذت و سرور و رقصیدن بود. ناگهان متوجه علت و اساس رقص صوفی و چرخیدن درویش‌ها شد. توانایی آنها برای چرخیدن بدون احساس سرگیجه یا خستگی، از آن درجه و سطح بیداری ضمیر و ادراک و تسلیم کردن خود فردی ریشه می‌گیرد.

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

این تجربه به چندین علت با جزئیات آن اینجا بازگو شده است. این تجربه مقیاس و سنجش بیداری ضمیر را که ما در فصل گذشته بحث کردیم نمایش می‌دهد. این مرد برای مدت پنجاه سال از زندگی خود، در درجات پایین این مقیاس قرار داشت و باور او «نمی‌توانم» بود. این دست و پا بسته بودن، اعتماد بنفس او را کاهش داده و باعث شده بود که به دنبال فرصت‌های جدید نرود. برای سال‌ها او از شرکت در برنامه‌ها و مهمانی‌هایی که در آن رقصیدن بود اجتناب می‌ورزید. او از دست خودش به خاطر این محدودیت عصبانی بود و اگر کسی از او برای رقص دعوت می‌کرد، از دست او نیز عصبانی می‌شد. در ظرف چند دقیقه، او تمام احساسات در مقیاس سنجش احساسات و ضمیر را تا بالای آن تجربه کرد. در آن نقطه، یک سطح بالاتر ضمیر و یک بیداری به سطوح بالای معنوی برای او پدیدار شد. با بیداری ضمیر، توانست به توانایی‌های فراطبیعی و دماغی خود (مانند ارتباط تله‌پاتی، به یاد آوری زندگی‌های گذشته، هم‌زمانی<sup>۴</sup> [synchronicity]) پی برده و آنها را شکوفا سازد. در نتیجه رفتار او در زندگی تغییر یافت و گشتاور و نیروی این تغییر، محدودیت‌ها و موانع بی‌شماری را در زندگی از سر راه او برداشت. او از دوستان و اطرافیان نیز به خاطر این تغییرات پاسخ مثبت دریافت کرد، که باعث تقویت انگیزه‌ی او برای رشد و پیشرفتی شد که در آن بود.

سرعت رشد احساسی کسانی که از مکانیزم رها کردن استفاده می‌کنند تابع ثبات رویه و تداوم آنها در رها کردن احساسات منفی است و بستگی به سن و سال آنها ندارد. مردم از سن نوجوانی تا هشتاد سالگی آنها بکار گرفته و نتایج مشابه دریافت کرده‌اند. احساسات سرکوب و مهار شده، برای پایین و پنهان باقی ماندن نیاز به انرژی دارند. همین‌طور که این احساسات رها می‌گردند، انرژی‌هایی که صرف پایین نگاه داشتن منفی‌ها می‌شدند آزاد شده و به صورت سازنده مصرف می‌گردند. نتیجه رها ساختن این است که انرژی بیشتری برای خلاقیت، رشد، کار و ارتباطات انسانی در اختیار ما خواهد بود. کیفیت و لذت این فعالیت‌ها افزایش خواهد یافت. انرژی بیشتر مردم بیش از آنی تحلیل رفته که بتوانند این فعالیت‌ها را با کیفیت بالایی تجربه کنند، مگر اینکه برنامه‌های منفی مخالف حل و رها شده باشند.

## حل مسائل

موثر بودن روش رها سازی در پیدا کردن راه حل برای مسائل مختلف معمولاً چشم‌گیر است. خیلی مهم است که این فرایند را درست بفهمیم، زیرا با روش‌های معمول دنیا خیلی فرق دارد. روشی که نتیجه سریع و راحت به دنبال دارد این است: به دنبال راه حل نگرد، بلکه احساسی که پشت سوال و مسئله است را رها ساز! وقتی ما احساسی که پشت سوال ما قرار دارد را تسلیم کنیم، می‌توانیم هر احساس دیگری درباره‌ی آنچه به نظر ما مشکل است را نیز رها سازیم. وقتی ما به طور کامل تمام مولفه‌ها را تسلیم کردیم، جواب مسئله آنجا منتظر ما خواهد بود. ما به دنبال آن نمی‌گردیم. تصور کنید که این برخورد چقدر ساده‌تر و راحت‌تر از روش معمول ذهن برای حل مسائل است که معمولاً طولانی، غیرموثر و پرتلاش است. معمولاً ذهن به طور بی‌پایانی به دنبال شکار راه حل، به هر

<sup>۴</sup> اتفاقات مثبتی که به ظاهر تنها یک تصادف و خوش‌شانسی می‌آیند، ولی در حقیقت از روی هدف و برنامه در موقع مناسب به زندگی شخص آورده شده‌اند.

گوشه و زاویه‌ای سر می‌کشد و با سعی و خطا یک به یک جواب‌ها را امتحان می‌کند تا جواب صحیح را بیابد. علت اینکه ذهن نمی‌تواند به راحتی تصمیم گرفته و جواب را بیابد این است که در جای اشتباه به دنبال آن می‌گردد.

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

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

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

## سبک زندگی

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

یک چیز دلپذیر که کشف خواهیم کرد این است که ظرفیت ما برای عشق ورزیدن بسیار بیشتر از چیزی است که حتی تصور آن را داشتیم. هرچه بیشتر رها می‌کنیم، مهربان‌تر می‌شویم. زندگی ما هرچه بیشتر صرف انجام کارهایی خواهد شد که دوست داریم، و همراهی مردمی که به آنها احساس علاقه و محبت فزاینده می‌کنیم. در این صورت، زندگی ما متحول می‌گردد، متفاوت با

گذشته به نظر خواهیم رسید و واکنش مردم نسبت به ما تغییر خواهد یافت. خوشحال، راحت و آرام خواهیم بود. مردم به طرف ما جذب خواهند شد زیرا در جوار ما احساس راحتی و خوشحالی می‌کنند. از گارسون رستوران گرفته تا راننده تاکسی، همه ناگهان به طرز اسرار آمیزی به ما سرویس بهتری می‌دهند و مؤدب‌تر خواهند بود. آنگاه شما از خود خواهید پرسید: «آخر چه چیزی در دنیا تغییر کرده است؟» جواب این است: «شما».

همینطور که منفی‌ها را رها می‌سازیم، توانایی و قدرت‌های خود را بیشتر بیدار می‌کنیم. این خودبه‌خود اتفاق می‌افتد. خوشحالی همیشه آنجا بوده، تنها اکنون که موانع سر راه آن تسلیم و برداشته شده است می‌تواند دوباره بدرخشد. اکنون روی هر کسی که به او بر می‌خوریم تاثیر مثبت می‌گذاریم. عشق در میان احساسات انسان پر قدرت‌ترین ارتعاشات انرژی را دارد. به خاطر عشق، مردم هر مسافتی را طی می‌کنند و کارهایی را حاضرند انجام دهند که هرگز برای پول انجام نمی‌دهند.

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

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

مثال دیگر، یک مهندس میان‌سال بود که هیچ خلاقیتی نداشت و همیشه از شعر و شاعری متنفر بود. بعد از اینکه یاد گرفت که احساسات منفی خود را رها سازد، ناگهان دریافت که به اشعار «هاییکو» (نوعی سبک شعر ژاپنی) علاقه داشته و خود شروع به سراییدن اشعار هاییکو نمود.

نمونه دیگر یک زن شصت ساله بود که با وجود سن بالا و کار تمام وقتش تصمیم گرفت به صورت پاره وقت به کالج بازگردد. بالاخره او مدرک لیسانس و سپس فوق‌لیسانس و دکترای خود را گرفته و یک مدیر عالی رتبه با مسئولیت زیاد شد. هزاران مثال از این گونه موارد وجود دارد که افراد بعد از اینکه «نمی‌توانم» را تسلیم و رها کردند، شاهد باز شدن ناگهانی میدان‌های جدیدی در زندگی خود بوده‌اند. اغلب با این روش، گره‌های قدیمی زندگی که مدت زیادی از آنها گذشته است را می‌توان به سرعت گشود.

شاید با عقل جور در نیاید، ولی گاهی چنین جهش‌ها و گسترش‌های ناگهانی می‌تواند باعث آشفستگی و پگری دوستان و خویشان ما گردد، زیرا از دید آنها توازن قبلی بهم خورده است. کارهایی که قبلاً از روی احساس گناه، فشار، ترس و اجبار انجام می‌شدند،

ممکن است ناگهان متوقف شوند. سطوح جدید ضمیر و روان، دیدگاه شخص را متحول می‌سازد و افق‌های جدیدی را برای او پدیدار خواهد ساخت. بسیاری از انگیزه‌ها که در سابق محرک بودند می‌توانند اکنون بی‌معنا به نظر برسند. انگیزه‌هایی مانند پول، شهرت، پرستیژ، موقعیت و عنوان، قدرت، زیاده‌خواهی، رقابت و نیاز به احساس امنیت، کمرنگ و ناپدید می‌گردند. به جای آنها عشق، همکاری، رضایت، فهم و ادراک، آزادی، خلاقیت، ارتقاء ضمیر و آگاهی و اشراق معنوی جایگزین می‌شود. گرایش از اتکاء زیاد به فکر کردن و تحلیل منطقی، به اعتماد به حس ششم و ادراک درونی تغییر می‌یابد. بین نیمکره راست و چپ مغز توازن برقرار می‌شود. خشکی و انعطاف ناپذیر بودن جای خود را به انطباق‌پذیری و انعطاف‌پذیری می‌دهد. میل به کاوش و تجربه کردن مهم‌تر از احساس تامل و امنیت می‌گردد.

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

### حل مشکلات روانی: مقایسه با روان‌درمانی

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

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

هدف «رها کردن» بسیار بالاتر از هدف روان‌درمانی است. هدف نهایی رها ساختن و تسلیم، آزادی کامل [از تمام قیود درونی و بیرونی] می‌باشد. در صورتی که هدف روان‌درمانی، تنظیم و ترمیم منیت برای متوازن ساختن آن است. این دو سیستم بر اساس دو دیدگاه متفاوت از حقیقت بنا شده‌اند. هدف روان‌درمانی این است که یک برنامه فکری نامطلوب را با برنامه دیگری که مطلوب‌تر است جایگزین نماید. در مقابل، منظور رها ساختن از بین بردن برنامه‌های فکری و احساسی محدود کننده می‌باشد. هدف آن تحقق یک ذهن شرطی نشده، و در نهایت متعالی شدن ذهن به درجات بالای ضمیر و بیداری و عشق و آرامش است.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## فصل هفدهم: متحول شدن

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

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

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

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

همچنین باید توجه داشت که در حالی که ذهن تضاد و تفاوت بین سطوح پایین‌تر و بالاتر زندگی را مشاهده می‌کند، گاهی ممکن است از خود یک مقاومت عجیب و خاص درباره‌ی درجات بالاتر نشان دهد. ذهن ممکن است منتقد شده و برای حفظ وجه، حتی سطوح بالاتر را به مسخره بگیرد. این یک فرصت طلایی است، زیرا دقیقاً این برخورد و تفکر است که جلوی این را می‌گیرد که یک نفر به درجات بالاتر زندگی و حیات برسد. نفس مطالعه این مطالب بسیار پر ارزش است، زیرا روشن می‌کند که موانع چه هستند و چرا گاهی این اهداف در زمان فعلی به نظر غیر ممکن می‌رسند. همین‌طور که مقاومت، انتقاد و بی‌ارزش انگاری در ما بالا می‌آید، می‌توانیم آنها را در زمان حال و در حالی که مشغول مطالعه درباره آنها هستیم رها سازیم. این یک فرصت عالی برای تشخیص موانع درونی برای تکامل و خشنودی است. همان‌طور که «پوگو» (Pogo) گفت: «ما دشمن را شناسایی کردیم، و آن خود ما هستیم!»

به عنوان یک روان‌شناس و روان‌پزشک حرفه‌ای که برای چندین دهه طبابت کرده‌ام، زمانی بود که دست‌یابی به این سطوح عالی‌تر حیات برای بیشتر مردم به نظر غیرممکن می‌رسید. ولی با یادگرفتن اینکه مکانیزم تسلیم در عمل چطور کار می‌کند و مشاهده صدها خانواده، دوست، مریض و مریض‌های سابق که چطور زندگی خود را کاملاً متحول ساختند، این دیدگاه من به کلی تغییر کرد. اکنون می‌بینم که درجات بالاتر براحتی قابل دست‌یابی بوده و در اختیار همه قرار دارند و به طرز تعجب‌آوری می‌توانند به سرعت و تقریباً به‌طور خودکار حاصل شوند. در حقیقت، بعضی از این درجات بالاتر موفقیت و شادی به نظر غیرممکن خواهند رسید، ولی قبل از اینکه خواندن این کتاب را تمام کنید محقق شده‌اند. از همان ابتدا باید به خود بگویید که این درجات بالاتر حیات و فعالیت، نه تنها ممکن هستند، بلکه یک حق ذاتی و مسلم‌اند که از بدو تولد متعلق به شما بوده‌اند. این سطح بالاتر، حالت طبیعی و ذاتی شما می‌باشد که به خاطر تمام برنامه‌ها و تلقیناتی که ذهن‌تان در تمام طول عمر مشمول آنها بوده از شما دریغ شده است. قبل از اینکه به خواندن ادامه دهید، توصیه می‌کنم که گوشه‌ای خلوت و ساکت را پیدا کرده و در درون خود تصمیم بگیرید که مقاومت در برابر درجات بالاتر ضمیر و حیات را رها سازید. این بدان معنی است که تصمیم بگیرید آن را از خود منع نکنید و تمام موانع خوشحالی، موفقیت، سلامتی، پذیرش، عشق و آرامش را در زندگی خود رها سازید. با انجام این کار، آنچه باید انجام شود انجام گرفته است. زیرا شما تمامی این تجربه را در زمینه و نگرشی قرار داده‌اید که باعث می‌شود به‌طور خودکار در زندگی شما شکوفا گردد.

## سلامتی

بیشتر افراد در مشغله‌ی بدن و عملکرد و ظاهر و بقاء آن به‌سر می‌برند. ذهن‌ها پر از نگرانی و ترس از مریضی، درد و مرگ است و به همین خاطر ذهن سعی می‌کند که به انواع روش‌ها برای دفاع از بدن متوسل شود. این منجر به توجه بیش از حد به رژیم غذایی، وزن، ورزش و سلامت محیطی می‌گردد. با چنین فشار و تنش درونی، شخص در پایان روز احساس تخلیه انرژی و خستگی و احساس قربانی بودن می‌کند.

یک نتیجه‌ی این مشغله با بدن، احساس خود شیفتگی است. در چنین حالتی، یک توجه فکری و تعلق خاطر دائمی در مورد عملکرد بدن، مکان و منش آن، بقاء آن و تایید و نظر دیگران درباره آن وجود دارد.

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

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

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

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

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

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

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

این تحول ضمیر و ادراک خیلی مهم است، زیرا دیگر مشغله‌ی ما بدن و دفاع از آن نخواهد بود. اکنون تمرکز و توجه ما به سمت ذهن است، جایی که قدرت بالاتر نهفته است. همین‌طور که افکار و احساسات و دیدگاه‌های خود را تغییر می‌دهیم، متوجه می‌شویم که بدن ما نیز از آن تبعیت می‌کند. متوجه می‌شویم که مردم واقعاً نسبت به بدن ما واکنش نشان نمی‌دهند، بلکه به حالت درونی، رفتار، حالات انرژی و درجه بیداری ضمیر ما پاسخ می‌دهند. روزی برای ما روشن خواهد گشت که هرکس یا هر چیزی در جهان، به درجه بیداری و ادراک ما، افکار و نیات ما، و احساس درونی ما نسبت به آن کس یا چیز واکنش نشان می‌دهد. ما جذابیت افراد متعالی را حس می‌کنیم، کسانی مانند دالای لاما، مادر ترزا یا ماهاتما گاندی. می‌بینیم که مردم به خاطر ظاهر آنها نیست که به آنها علاقه دارند، بلکه به خاطر عشق و آرامشی است که از درون آنها صادر می‌شود. نتایج این تغییر تمرکز از سطح فیزیکی به سطح ضمیر و ادراک، به سرعت در زندگی ما شروع به تظاهر خواهد کرد.

تسلیم کردن احساسات و مواضع منفی به‌طور مکرر و با جدیت، بدان معنا است که احساس گناه مربوطه نیز به طور پیوسته رها می‌گردد. ضمیری که پر از احساس گناه نیست، دیگر به سوی خود بیماری جذب نمی‌کند. در ضمیر ناخودآگاه، احساس گناه نیازمند به تنبیه و در نتیجه مریضی و درد و رنج ناشی از آن است، که متداول‌ترین روش ذهن برای تلافی بر علیه خود می‌باشد. این تلافی کردن ممکن است قالب یک تصادف، سرما خوردگی، آنفولانزا، آرتروز، یا هر مرض و درد دیگری که ذهن خلق کرده را به خود بگیرد. امراضی که گاهی با تبلیغات و عمومی سازی و ایجاد ترس درباره‌ی آنها از طریق رسانه‌ها، حالت اپیدمی به خود می‌گیرند. وقتی که یک شخص سرشناس و برجسته در تلویزیون درباره‌ی یک مریضی صحبت می‌کند، ناگهان آمار ابتلای به آن مریضی در جامعه افزایش می‌یابد. ضمیر ناخودآگاهی که در آن احساسات منفی جمع شده به آن می‌چسبد تا خود را تنبیه کرده باشد. با تسلیم پیوسته احساس گناه درونی، نیاز کمتری به این خود-تنبیهی وجود خواهد داشت. کسی که از انرژی‌های منفی آزاد شده، معمولاً از درد و بیماری‌ها نیز آزاد است.

گاهی التیام می‌تواند چشمگیر باشد. مثال آن زنی بود که با مراحل پیشرفته فلج چندگانه دست و پنجه نرم می‌کرد. علم پزشکی آنچه می‌توانست را برایش انجام داده بود، ولی از او قطع امید کرده و مرض او را نهایی و غیرقابل علاج خوانده بود. او از طریق مطالعه‌ی کتاب «درسی در معجزات» (A Course In Miracles) با تکنیک رها کردن احساس گناه آشنا شد. قسمت تمرین و آزمون این کتاب شامل تمرکز و کار روزانه بر روی هر یک از درس‌های کوچک آن برای مدت ۳۶۵ روز است. او با پیروی از این تمرینات، شروع به رها کردن احساس گناه و آزردگی‌هایش از طریق مکانیزم بخشش کرد. با بخشیدن پیوسته و خنثی کردن

احساسات منفی، و در نتیجه خنثی کردن احساس گناهش، بیماری فلج چندگانه او شروع به بهبود یافت. اکنون که این کتاب نوشته می‌شود، او سال‌هاست که کاملاً بهبود یافته و زندگی‌اش سرشار از سلامتی و خوشحالی است.

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

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

## ثروت

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

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

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

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

فقدان یک آگاهی و هوشیاری درباره اینکه پول برای ما واقعاً چه معنایی دارد باعث می‌گردد که تحت تاثیر و اسیر پول باشیم، زیرا توسط تمام باورهای ناخودآگاه و برنامه‌های [ذهنی خارجی] مربوط به آن کنترل می‌شویم. مانند یک میلیونر که مرتب سعی می‌کند ثروت خود را افزایش دهد و میلیون بعد از میلیون به آن بیافزاید، بدون اینکه هرگز مکث کرده و از خود بپرسد که این ثروت واقعاً برای او چه معنایی دارد. اگر ما به شکل وسواسی و افراطی به دنبال پول یا هر سمبل دیگر ثروت و دارایی هستیم، به این خاطر است که احساس ارزش درونی ما چنان کوچک است که برای جایگزینی آن نیاز به پول بسیار زیاد داریم. احساس عدم اطمینان درونی چنان بزرگ است که تمام ثروت دنیا نیز نمی‌تواند بر آن غلبه کند. می‌توان گفت که هرچه از درون احساس کوچکتري داشته باشیم، به پول و قدرت و پرستیژ بیشتری برای جبران کوچکی درون خود نیاز خواهیم داشت.

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

در یک سطح ممکن است حتی درباره پول بی‌تفاوت به نظر برسیم. وقتی که برای انجام پروژه یا هدفی به آن نیاز داریم، به‌طور سحرآمیزی خود به خود از جایی در زندگی ما پیدا می‌شود. ما درباره آن احساس بی‌اعتنایی می‌کنیم، زیرا به سرچشمه‌ی قدرت درونی خود متصل هستیم. وقتی که قدرت درونی خویش که آنرا به پول واگذار کرده بودیم را دوباره در دست خود می‌گیریم و می‌بینیم که این قدرت خود ما بوده، دیگر نگران پول نیستیم و دیگر نیازی به انباشتن مقدار زیادی از آن نخواهیم داشت. وقتی که فرمول درست کردن طلا را داریم، دیگر نیازی نیست که همیشه یک کیسه‌ی آن را به همراه تمام نگرانی‌هایش روی شانه‌ی خود حمل کنیم.

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

خیلی معمول است که کسانی که از تکنیک‌ها ساختن استفاده می‌کنند ناگهان در زندگی خود وفور بیابند. هنرپیشه‌هایی بودند که به زحمت می‌توانستند کار پیدا کنند، ولی [بعد از استفاده از این تکنیک] اکنون در هالیوود ستاره هستند. نویسنده‌ای که در مرز فقر بوده ناگهان خود را تهیه‌کننده یک نمایش‌نامه بسیار موفق می‌یابد. شاید با عقل جور در نیاید، ولی بعضی به چنان بی‌اعتنایی و بی‌تفاوتی نسبت به پول رسیده‌اند که مقدار زیادی از پول و اموال خود را بخشیده یا کاهش داده‌اند و زندگی بسیار ساده‌تری را پیش گرفته‌اند. آنها دیگر مجذوب پول نیستند، زیرا بر روی آن تسلط پیدا کرده‌اند. رضایت درونی که قبلاً از طریق پول به دنبال آن می‌گشتند را اکنون مستقیماً دارند، و خوشحالی درونی آنها مستقل از دنیای خارج است. در این حالت آزادی درونی، شخص مستقل و رها از دنیای خارج است و دیگر تحت تاثیر آن نیست. او به ماورای آنچه بر آن غلبه کرده تعالی یافته است.

## خوشحالی

در بخش‌های ثروت و سلامتی، ما به مسائل مهمی درباره خوشحالی اشاره کردیم. اکنون بیشتر روی زندگی احساسی درونی تمرکز می‌کنیم، زیرا آنجا جایی است که همه‌ی ما زندگی می‌کنیم. به هر حال هدف از سلامتی و ثروت خوشحالی ناشی از آنهاست که تا

حدی هم واقعیت دارد، ولی بیشتر به این خاطر است که ما اینگونه باور داریم. ولی خوشحالی و شادی درونی می‌تواند مستقیماً تجربه شود و در این سطح نسبتاً مستقل از ثروت و سلامتی است.

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

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

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

برای برخی از ما فرار از این شرایط توسط آرزوهای بلند پروازانه، کم‌تحملی، قلدری و خشم حاصل می‌شود که می‌تواند شکل بی‌رحمی و بی‌تفاوتی نسبت به احساس دیگران را به خود بگیرد. گاهی این بی‌تفاوتی با عذر و بهانه‌ای مثل «من آدم رکی هستم و مردم تکلیف خودشان را با من می‌دانند» یا «من حرفم را می‌زنم» توجیه می‌گردد. اعتماد بنفس پایین باعث عیب‌جویی از خود و دیگران، رقابت و مقایسه مداوم، تحلیل و ذهنی ساختن بیش از حد، تحقیر کردن، شک و تردید آزار دهنده و احساس انتقام می‌گردد. وقتی که تمام این مکانیزم‌ها شکست خوردند، روان‌مردگی و احساس ناامیدی و قربانی بودن دوباره خود را نشان می‌دهد. در چنین شرایطی ما به طور روز افزونی با دیگران غریبه می‌شویم، زیرا مجبوریم قسمت زیادی از وجودمان را از دیگران مخفی نگاه داریم. این باعث تنهایی و انزوا و توجه بیش از حد به قسمت‌های به نسبت ساده و بدون مشکل زندگی می‌گردد.

به خاطر این آشوب و درد درونی، یک شخص معمولی به نوعی مجبور است که همیشه در خواب باقی بماند. مشاهده روش‌هایی که ذهن برای این مقصود ابداع کرده جالب است. افراد به محض اینکه صبح از خواب بیدار می‌شوند باید تلویزیون یا رادیو را روشن کرده یا تلفن خود را بدست بگیرند تا فکرشان را از توجه به درون خویش یا وراجی پیوسته ذهن منحرف سازند. ولی این سرگرمی‌ها کافی نیست و افکار و احساسات هنوز تمایل به ظهور دارند، تا وقتی که ذهن با کار و پروژه‌های روزانه یا جنبه‌های

مختلف «موفقیت» یا لذت طلبی مشغول شود. این مشغله ذهنی از همان ابتدای روز با توجه وسواسی به بدن و ظاهر و لباس آن شروع می‌شود. سپس روز با فعالیت‌های بی‌پایان آن آغاز می‌گردد: قرارها، پروژه‌ها، تلفن‌ها، ارتباطات اجتماعی، مسئولیت‌ها در خانه، ایمیل و چیزهای دیگر. بعد از بازگشت به خانه، مشغله ذهن با اتفاقات و رویدادهای خارجی ادامه می‌یابد: موفقیت و شکست‌ها، نگرانی‌ها، برخوردها و جستجوی بی‌پایان برای قدرت‌طلبی و راه‌های تقویت منیت و ترس دائم درباره بقا. تمام اینها با انگیزه بوجود آوردن احساس امنیت و معنا در زندگی و افزایش اعتماد بنفس و احساس ارزش از هر طریق ممکن صورت می‌گیرد. سراسیمه و دیوانه‌وار بودن این کشمکش فقط وقتی به خوبی آشکار می‌شود که مجبور شویم تحت تاثیر یک عامل خارجی، مثل مریضی، ناگهان آنرا متوقف کنیم. آنگاه است که با تهی بودن درون خویش مواجه می‌شویم و به طور افراطی به سراغ سرگرمی، تلویزیون و اینترنت، پارتی، الکل یا چیزهای دیگری که ما را بی‌حس کنند می‌رویم تا وقت خود را «پر» کنیم. ما تقریباً حاضر به انجام هر کاری هستیم تا با احساس تهی بودن درون خویش روبرو نشویم.

هیچ یک از این فعالیت‌ها به خودی خود بد نیستند. آنچه در اینجا برای ما مهم است سطح ضمیر و بیداری و هوشیاری ما و برخورد و دیدگاه و نوع استفاده ما از این فعالیت‌ها هستند. در حالت بیداری و آزادی درونی، همین رویدادها و فعالیت‌ها معنی کاملاً متفاوتی به خود می‌گیرند. آنها می‌توانند از یک احساس خوشحالی و ارزش و پر بودن درونی نشأت بگیرند. اهداف دنیایی نیز می‌توانند به جای رقابت با دیگران یا جلب توجه و تایید، به‌خاطر محقق ساختن توانایی‌ها و استعدادهای درونمان دنبال شوند. ارتباطات هم به جای حسادت و رقابت و به دنبال تایید و توجه بودن، با تسهیم و عشق بیشتر همراه خواهند بود. وقتی از محرکات منفی آزاد هستیم، از ارتباطات خوب و ارضاء کننده با دیگران لذت می‌بریم. نه به خاطر اینکه به دیگران وابسته و نیازمندیم، بلکه به این خاطر که انسان‌ها را دوست داریم. در این حال می‌توانیم به طرف مقابل اجازه بدهیم که آزاد باشد، و او را مشمول حسادت یا تحت فشار و کنترل قرار نمی‌دهیم. دیگر قربانی بازی خوردن از دیگران نیستیم، زیرا خود از درون پر هستیم.

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

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

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

## حالت آزادی درونی

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

در حالت تسلیم، ما از دنیای خارج به عنوان منبع ایجاد رضایت در خویش بی‌نیازیم، زیرا منبع خوشحالی را در درون خود یافته‌ایم. خوشحالی با دیگران به اشتراک گذاشته می‌شود و به همین خاطر در رابطه‌ها، کسی که تسلیم کرده است حامی، دلسوز، مشوق، صبور و اغماض‌کننده است. او بدون اینکه برایش سخت باشد، قدر و ارزش دیگران را می‌شناسد و احساس دیگران را در نظر می‌گیرد. تقلا برای حفظ قدرت و حق به جانب بودن و ثابت کردن دیدگاه خویش رها گشته است. چنین شخصی دارای منش و نگرشی بدون قضاوت است که از دیگران در مسیر رشد و شکوفایی استعدادشان حمایت می‌کند، دیگران را بدون سخت‌گیری می‌پذیرد و راحت و آرام، ولی پر شور و انرژی است. زندگی و رویدادهای آن خودبه‌خود و بدون زحمت و کشمکش جریان می‌یابند. دیگر خود را در حال فدا شدن برای دیگران نمی‌بینیم، بلکه خود را در حال خدمتی که از روی محبت و عشق انجام می‌دهیم می‌یابیم. چالش‌های زندگی، دیگر به چشم فرصت‌هایی برای یادگیری و رشد دیده می‌شوند، نه به چشم مشکل و بد شانسی. شخصیت، آرام و هموار و باز و پذیرا است و به‌خاطر بصیرت و الهامات درونی، همیشه آماده تسلیم کردن است.

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

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

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

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

## فصل هجده ام: روابط

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

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

### احساسات منفی

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

### **خشم**

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

باید خود را به درجه شهامت و روحیه بالا بیاوریم و با بدترین احساسات خود روبرو شویم و تصدیق کنیم که این بخشی از بشر بودن است و به‌یاد داشته باشیم که ما تنها در برابر آنچه با این احساسات انجام می‌دهیم مسئول خواهیم بود. واضح است که این احساسات منفی هزینه‌های عاطفی و احساسی منفی بسیار سنگینی را در درون ما به‌بار می‌آورند. همین یک دلیل ایجاب می‌کند که ما آنها را رها سازیم.

با مشاهده احساسات در سطح روابط شخصی و انسانی، به قانون دیگری از ضمیر و روان پی می‌بریم:

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

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

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

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

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

با مشاهده‌ی نزدیک کاملاً روشن می‌شود که این احساسات بسیار منفی، مانند موجی به خود ما باز خواهند گشت و روابط ما را تحت تاثیر قرار خواهند داد. شخص مقابل صرفاً آنچه ما درباره او فکر و حس می‌کنیم را به خود ما منعکس می‌سازد. کسانی که تنفر زیادی در خود حمل می‌کنند، شاهد زندگی در دنیایی پر از انزجار خواهند بود که در آن بسیاری از مردم از آنها متنفر هستند. ولی آنها در عوض دنیای خارج و شرایط را پر از تنفر می‌بینند. آنچه نمی‌توانند ببینند این است که آنها خود تمام این وضعیت را خلق کرده‌اند.

ما در درون به طور پنهان امید داریم که احساس خشم ما نسبت به دیگری به نوعی باعث تنبیه و اذیت او شود. ولی در حقیقت با خشم خود به او مجوز می‌دهیم که از ما متنفر باشد. در نتیجه، باید در ترس از انتقام و تلافی او و احساس گناه ناخودآگاه خویش زندگی کنیم، که اغلب به امراض فیزیکی خواهد انجامید. ولی بالاخره کشف خواهیم کرد که تمام خشم و آزرده‌گی ما به خاطر دیدگاه محدود و نوع نگرش ما به شرایط و وضعیت بوده است. وقتی که احساسات منفی درونی رها گشتند، نگرش ما نیز به شرایط و دنیای خارج تغییر می‌یابد. بسیاری از اوقات از اینکه چطور ناگهان احساس بخشش در ما می‌جوشد و روابط ما متحول می‌شوند تعجب خواهیم کرد، با اینکه در دنیای خارج هنوز حرفی نزده یا کاری نکرده‌ایم که این تغییر درونی را ابراز کرده باشیم. وقتی که قصد ما برطرف کردن آزرده‌گی باشد، این پدیده خیلی زیاد اتفاق می‌افتد. این دقیقاً پیغام کتاب معروف «درسی از معجزات» (A Course In Miracles) است، که با آمادگی و اراده برای اینکه یک شرایط را به گونه‌ای متفاوت ببینیم، دیدگاه‌مان را نسبت به آن تغییر داده و ببخشیم. این منظور عیسی مسیح بود، وقتی که درباره قدرت معجزه‌آسای بخشش حرف می‌زد.

جالب است، ولی برای این پند مسیح، که حتی دشمن خود را رحمت کرده و به او مهر بورزید، یک پایه علمی وجود دارد. در سطوح انرژی، احساسات پایین‌تر ارتعاشات پایین‌تری داشته و در نتیجه قدرت کمتری دارند. وقتی که در سطوح پایین‌تر انرژی مانند خشم، تنفر، خسونت، احساس گناه، حسادت یا هر انرژی منفی دیگری قرار داریم، در مقابل طرف دیگر آسیب‌پذیر هستیم. در مقابل، بخشش، سپاس‌گزاری، عشق و محبت، ارتعاش و قدرت بسیار بالاتری دارند. وقتی که از سطوح پایین‌تر به سطوح بالاتر انرژی منتقل می‌شویم، به نوعی یک سپر انرژی بوجود می‌آوریم که ما را در مقابل طرف دیگر مصون می‌سازد. مثلاً وقتی که عصبانی

هستیم، در برابر تخلیه انرژی در واکنش به خشم متقابل او آسیب پذیر می‌باشیم. به نظر ضد و نقیض می‌رسد، ولی اگر واقعاً بخواهیم مردم را تحت تاثیر قرار دهیم، باید آنها را دوست داشته باشیم. در آن صورت اگر هم کسی از دست ما عصبانی باشد، خشم او مانند یک بومرنگ به خود او باز خواهد گشت، بدون اینکه اثری روی ما داشته باشد! این حکمت نهفته در این اندرز بودا است: «تَنَفَر یا تَنَفَر قابل شکست دادن نیست، بلکه تنها با محبت قابل شکست دادن است. این یک قانون ابدی است.»

## احساس گناه

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

اگر باور ذهنی ما این باشد که کوچک هستیم و لیاقت نداریم، پاسخ‌های تایید کننده‌ای از دیگران دریافت خواهیم نمود که نشان می‌دهند ما کوچک و بی‌لیاقت هستیم. اگر فکر کنیم که لیاقت ما فقط یک لقمه نان است، همان یک لقمه نان را دریافت خواهیم کرد. این چیزی است که در کتاب‌ها آمده که: «فقیر فقیرتر می‌شود و ثروتمند، ثروتمندتر می‌گردد.» فقر در هر سطحی، از احساس فقر درونی نشأت گرفته و ثروت از احساس ثروت درونی می‌آید. اگر می‌خواهیم دیگران انتقاد و حمله به ما را متوقف سازند، باید با رها کردن احساس گناه و تمام احساسات منفی همراهش شروع کنیم.

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

## روان‌مردگی و حزن

احساسات دل‌مردگی، حزن، افسردگی، غصه، ترحم به‌خود، نامیدی و درماندگی از این برنامه‌ی درونی ناشی می‌شود که می‌گوید «نمی‌توانم». هدف آن، جلب احساس همدردی و ترحم و پشتیبانی و متاسف ساختن دیگران و دریافت کمک می‌باشد. اثر این احساسات روی طرف مقابل چیست؟ گرچه در ابتدا ممکن است سعی در کمک به ما وجود داشته باشد، به تدریج باعث احساس افسوس و در نهایت اجتناب از ما خواهد شد. چرا اجتناب؟ اجتناب به‌خاطر انرژی زیادی که ما از آنها طلب می‌کنیم. ما با انداختن خود در جلوی درب آنها، آنها را از انرژی تخلیه می‌کنیم. این همان گفته مشهور است که کمی بی‌رحمانه به‌نظر می‌رسد، ولی بسیاری از اوقات حقیقت دارد: «وقتی که می‌خندی، دنیا با تو می‌خندد. وقتی که گریه می‌کنی، تنها می‌گریی.»

حزن و غصه مداوم، دیگران را از ما می‌رانند. آنها بالاخره از آن خسته شده و بدشان خواهد آمد، مگر اینکه خود در سطح بسیار بالایی باشند و بتوانند بدون هیچ خستگی و احساس تهی شدن از انرژی به ابراز شفقت و محبت به ما ادامه دهند. غصه مزمن

موجب خستگی دائمی و پیری زودرس می‌گردد. تنها وقتی می‌توانیم بر آن غلبه کنیم که شهامت این را داشته باشیم که در شرایط مناسب به آن اجازه بالا آمدن داده و حاضر باشیم که به آن تسلیم شده و آنرا رها سازیم.

## ترس

هدف از احساس ترس -در هر شکلی مانند نگرانی و هراس، خجالت، احتیاط بیش از حد، خود را عقب کشیدن یا عدم اعتماد- فرار از یک خطر خیالی و ایجاد فاصله با شرایط یا شخصی که تهدید قلمداد می‌شود است. بر خلاف انتظار، همانطور که قبلاً گفتیم چون ترس می‌تواند قدرت زیادی داشته باشد، صرف نگاه داشتن آن در ذهن می‌تواند باعث شود که همان چیزی که از آن می‌ترسیم در زندگی ما ظاهر گردد. مانند یک پیشگویی که خود را محقق می‌سازد. انرژی ترس، تمرکز درونی ما را بر روی تمام چیزهای بدی که می‌تواند اتفاق بیافتد جلب می‌کند و این تمرکز باعث شکل گرفتن همان اتفاقات در دنیای خارج خواهد شد.

بنابراین، ترس در یک رابطه باعث واگذار کردن قدرت خویش به دیگری و توانایی بخشیدن به او در بوجود آوردن همان چیزی که از آن می‌ترسیم می‌شود. راه خروج از آن این است که به بدترین سناریوی ممکن نگاه کرده و به احساساتی که در اثر آن در ما ایجاد می‌شود نگرسته و شروع به رها ساختن آنها کنیم. مانند بقیه احساسات و عواطف، ترس را نیز می‌توان به مولفه‌های آن تجزیه نموده و هر مولفه و قسمت را به راحتی آزاد کرد. باید از خود پرسیم که بدترین سناریوی ممکن چیست؟ ممکن است مثلاً با این سؤال در بایم که ریشه ترس ما غرور بوده است. وقتی که غرور شناسایی و تصدیق شده و رها گشت، ترس نیز خودبه‌خود از بین می‌رود. یا ممکن است ترس ما از این باشد که طرف مقابل متوجه خشم پنهانی که نسبت به او در خود نگاه داشته‌ایم شده و در صدد تلافی برآید. اینجا نیز با رها کردن این خشم درونی ترس ما ناپدید می‌گردد.

شخصی که در رابطه احساس ناامنی می‌کند، ترسیده و در معرض حسادت، چسبیدن، وابستگی و سعی در کنترل و مالکیت است که همیشه عاقبت آن استیصال است. هدف از این احساس این است که طرف مقابل را اسیر و پایبند کرده و او را مورد تملک و انحصار قرار داده و با مانع شدن از فقدان [احتمالی]، احساس امنیت بوجود آورد و حتی گاهی او را به خاطر ترس از دست دادنش تنبیه کند. اینجا هم اغلب این رفتار و برخوردها باعث می‌شوند که همان چیزی که در ذهن خود نگاه داشته‌ایم محقق شود. طرف مقابل که اکنون در اثر انرژی وابستگی و تملک ما احساس فشار و خفگی می‌کند، انگیزه و گرایشی درونی خواهد داشت که به سوی آزادی فرار کند، خود را کنار بکشد، بریده و همان کاری که بیش از همه از آن می‌ترسیدیم را انجام دهد. این برخورد و احساسات باعث می‌شود که دائماً سعی کنیم دیگران را تحت تاثیر قرار دهیم. چون مردم با حس ششم خود سعی و میل ما برای کنترل کردن را حس خواهند کرد، پاسخ آنها مقاومت در برابر آن خواهد بود. پس تنها راه اینکه آنها را ترغیب کنیم که از مقاومت خود در برابر ما دست بکشند این است که اساساً سعی در تحت تاثیر قرار دادن آنها را رها کنیم. این بدان معنی است که ترس‌های درونی خود را همین‌طور که پدیدار می‌شوند رها سازیم.

## غرور

احساسات حول محور غرور، معمولاً در جامعه ما مورد اغماض قرار گرفته و حتی گاهی به خود شکل‌هایی مثل ایده‌آل خواهی، قابل اتکا بودن، شهروند نمونه بودن، تمیزی و نظم و سواس‌گونه، اعتیاد به کار، آرزو و بلندپروازی بیش از حد، عطش به موفقیت، نیاز به حق به‌جانب بودن و ادب زیاد از حد را می‌گیرد. در شکل‌های وخیم‌تر آن ما شاهد رفتاری مثل قلدری، به خود بالیدن، نخوت، مقصر کردن، قضاوت و تبعیض هستیم. در سطح معنویت، این به شکل خود را به حق و بهتر [و به خدا نزدیک‌تر] دیدن [و اعتقادات دیگر را بد و اشتباه دانستن] ظاهر می‌گردد تا جایی که کشتن «غیر معتقدان» مباح یا حتی ستوده به حساب می‌آید. هدف زیرین این احساسات، کسب تحسین و تمجید دیگران، اجتناب از انتقاد یا رد شدن، مورد قبول واقع شدن، احساس اهمیت کردن و در نتیجه فرار

از احساس بی‌ارزشی درونی است. متأسفانه به جای آن، واکنش دیگران معمولاً احساس حسادت و رقابت و حتی کینه و گاهی بازی دادن ما با استفاده از احساس غرورمان است. اگر به غرور از نزدیک بنگریم، می‌بینیم که معمولاً یک جایگزین بنجل برای احساس اعتماد بنفس حقیقی می‌باشد.

توجه به این مطلب خیلی جالب است که یک رابطه خیلی مهم که بسیاری از مردم این پدیده را در آن بکار می‌بندند، رابطه با خدا است. اغلب این باور، که معمولاً ناخودآگاه است، وجود دارد که ما می‌توانیم پاسخ‌های خاصی را در خدا برانگیزیم: «خدا برای من احساس تأسف خواهد کرد»، «خدا برای من تلافی خواهد کرد»، «خدا من را تنبیه خواهد کرد»، «خدا طرف من را خواهد گرفت.»

وقتی که اعتماد بنفس کافی داریم، به جای غرور در درون خود احساس سپاس و تواضع درونی خواهیم داشت و نیازی نداریم که منیت خود را با تایید و تمجید دیگران تقویت کنیم. وقتی که سعی در جلب دوستی دیگران را متوقف کنیم، خواهیم دید که خود دوست داشتنی هستیم. آنگاه که از تلاش برای دریافت تایید و تحسین دیگران توسط بازی دادن یا خشنود سازی آنها دست برداریم، دیگران به ما احترام خواهند گذاشت. کوچک کردن خود در قالب خودزدایی و مطیع و تابع بودن، همه نمونه‌هایی از تلاش برای تحت تأثیر قرار دادن دیگران از طریق تغذیه منیت و غرور آنها است، تا در عوض برخوردهای خوشایندی از آنها دریافت نموده و آنچه می‌خواهیم را بدست آوریم. تواضع دروغین فقط به دیگران می‌گوید که «من شخص کوچکی هستم، لطفاً با من اینطور رفتار کن»، و البته دیگران نیز بی‌درنگ همین کار را انجام خواهند داد.

همانطور که واضح است، تمام احساسات و رفتار بالا سعی در کنترل و تحت تأثیر قرار دادن طرف مقابل را دارند و در نهایت برای یک رابطه حقیقی مضر خواهند بود. تمام آنها اعتماد بنفس ما را تضعیف می‌کنند، زیرا ما را در موضع ضعف و آسیب‌پذیری قرار خواهند داد. بنابراین، با اینکه ممکن است در سطح غرور احساس امنیت و پایداری ظاهری کنیم، به خاطر آسیب‌پذیری بنیادی آن، غرور همواره با یک احساس و روحیه تدافعی همراه است. هرگاه که احساس ناامنی می‌کنیم، سعی خواهیم کرد تا با باد کردن غرورمان آنرا جبران نماییم. بادکنک غرور همیشه در برابر یک سوراخ کوچک که حتی یک انتقاد جزئی و گذرا یا یک اخم می‌تواند ایجاد کند آسیب‌پذیر می‌باشد.

## شرطی‌سازی بشری

در نهایت، تمام احساسات منفی اشکال مختلفی از ترس هستند و از آن ناشی می‌شوند: ترس از دست دادن اعتبار و ارزش بدست خود یا دیگری یا ترس از دست دادن امنیت و بقا. چون بیشتر احساسات منفی، قضاوت منفی به همراه خود دارند، معمولاً سرکوب یا مهار شده یا بر دنیای خارج فرافکنده می‌شوند. سرکوب و مهار و فرافکنی، همه فرایندهایی منفی هستند که باعث افزایش مرتب استرس و افول ارتباطات ما می‌گردند.

ما دوست داریم اینطور باور و وانمود کنیم که دیگران از درونی‌ترین احساسات ما خبر ندارند، ولی آیا واقعاً اینطور است؟ همه ما در سطوح عمیق روانی و حس ششم به هم متصل هستیم، و در حقیقت دیگران [حداقل به‌طور ناخودآگاه] به احساسات ما آگاهی دارند. ممکن است به‌طور خودآگاه از آن بی‌خبر باشیم، ولی رفتار و برخورد دیگران با ما نشان خواهد داد که آنها از عمیق‌ترین احساسات و مواضع ما نسبت به خود خبر دارند.

برای مثال، فرض کنید که رفتار ما سر کار نمونه باشد. ولی با این حال از خود می‌پرسیم چطور همکارم به جای من ارتقاء گرفت؟ جواب آنرا باید در احساسات مخفی خود درباره کار یا رئیس‌مان جستجو کنیم. آیا واقعاً فکر می‌کنیم که او متوجه احساس حسادت، انتقاد و آزردگی در ما نیست؟ معمولاً فرض بر اینکه دیگران از احساسات درونی ما و افکاری که حول آن احساسات است خبر دارند فرض درستی است. نوع افکاری که دیگران راجع به ما دارند، معمولاً با افکاری که ما درباره‌ی آنها داریم هماهنگ و

متناسب است. اگر این اصل را درک کنیم، بسیاری از آنچه در روابط ما با دیگران رخ می‌دهد را خواهیم فهمید. می‌توانیم از خود بپرسیم: «اگر من به جای او بودم و تمام احساسات و افکارم را می‌دانستم، چطور رفتار می‌کردم؟» جواب این سؤال معمولاً زمینه‌ی رفتار دیگری را نسبت به ما روشن می‌سازد.

قبل از اینکه شروع به جستجو بدنبال احساسات منفی درون خود کنیم، باید به یاد داشته باشیم که این احساسات، خود حقیقی و درونی ما نیستند! آنها تنها برنامه‌هایی هستند که به ما القاء شده‌اند و آنها را به خاطر بشر بودن خود به ارث برده‌ایم. هیچ کس از آنها مستثنی نیست. هر کسی، از بالاترین تا پایین‌ترین، در خود منیت دارد یا زمانی داشته است. حتی عده کمی که به بالاترین درجات اشراق و بیداری نائل شده‌اند زمانی در خود منیت داشته‌اند تا بالاخره از آن عبور نموده و به تعالی رسیده‌اند. این وضعیت و شرایط بشری است. برای اینکه بتوانیم احساسات خود را مشاهده [و به آنها رسیدگی] کنیم، به یک موضع بی‌طرف و بدون قضاوت نیاز داریم.

اول از همه باید بفهمیم که واقعاً در درون‌مان چه چیزی در حال رخ دادن است، قبل از اینکه بتوانیم برای آن کاری بکنیم. وقتی که یک احساس را رها می‌کنیم، آن با احساس بالاتری جایگزین می‌گردد. تنها هدف از شناخت و تصدیق و اقرار کردن به یک احساس در درون ما این است که بتوانیم آنرا رها سازیم. تسلیم بودن به معنای این است که حاضر باشیم از یک احساس دست بکشیم، از طریق اجازه دادن به خودمان برای اینکه آن را بدون سعی در تغییر دادن صرفاً تجربه نماییم. مقاومت در برابر آن، چیزی است که آن را اصلاً درون ما نگاه داشته است.

ممکن است با خود فکر کنیم که برخی از احساسات منفی در زندگی لازم هستند، ولی با مشاهده نزدیک‌تر می‌توان دید که اینگونه نیست و این تنها یک توهم است. برای برآورده کردن نیازهای ما نیازهایمان، احساسات بالاتر بسیار قوی‌تر و موثرتر می‌باشند.

مثلاً بیایید از خود بپرسیم برای یک نفر که واقعاً او را دوست داریم چه کارهایی حاضریم انجام دهیم؟ خواهیم دید که تقریباً حاضر به انجام هر کاری خواهیم بود. تقریباً حدی برای آنچه حاضریم به خاطر عشق انجام دهیم وجود ندارد. حالا آنرا مقایسه کنید با کارهایی که حاضریم برای کسی انجام دهیم که ما را مرعوب ساخته است. ما با کراهت حداقل ممکن را انجام خواهیم داد. گرچه ممکن است به نظر برسد که قلدران و زورگویان گاهی به طور ظاهری چیزی موقتی می‌گیرند، آنها در حقیقت همه چیز را از دست داده‌اند، مگر نه؟ پیروزی آنها سطحی و موقتی است و در حقیقت اصلاً یک پیروزی نیست، بلکه تنها ظاهری است. در نهایت روزگار می‌چرخد و قلدران و زورگویان خود باعث نابودی خویش خواهند شد. آنچه از طریق احساسات منفی بدست می‌آوریم موقتی و بنجل است و رضایت واقعی با خود به همراه نمی‌آورد. مانند اینکه یک نفر را مجبور کنیم که به زور از ما تعریف کند. خوشحالی واقعی نتیجه موقعیتی است که در آن هر دو طرف احساس برد کنند. هزینه شرایط برد-بیاخت، تنفر و کاهش اعتماد بنفس است. در عمق، ما نه خود را گول می‌زنیم و نه دیگری را. دیگران وقتی که به دنبالش بهره‌برداری از آنان هستیم، آنرا می‌فهمند.

اگر در رها کردن یک احساس مشکل داریم، صرف اینکه به منظور و هدف آن احساس بنگریم می‌تواند به ما کمک کند. هدف آن چیست؟ از نظر ما قرار است چه تاثیری روی طرف مقابل داشته باشد؟ واکنش احتمالی او چه خواهد بود؟ آیا این واقعاً چیزی است که می‌خواهیم؟ اگر این آخرین روز زندگی ما بود، آیا واقعاً می‌خواستیم که آنرا اینطور صرف کنیم؟ واقعیت این است که این آخرین روز زندگی ما است - زندگی کهنه ما که پر از کشمکش، نگرانی و ترس بود. این بهایی است که با چسبیدن به باورها و احساسات کهنه پرداخت کرده‌ایم.

همانطور که از احساسات منفی سرکوب شده‌ای که برخاسته از تمام برنامه‌های درون‌مان هستند دست می‌کشیم، آنها به طور خودکار با احساسات بالاتری جایگزین می‌گردند. سبک‌تر و خوشحال‌تر می‌شویم و انسان‌های دور و اطراف ما نیز همینطور. اجازه بدهید در اینجا این احساسات بالاتر را مرور کنیم و ببینیم که چه تاثیری روی طرف مقابل ما و احساس و رفتار او نسبت به ما دارد.

## احساسات مثبت

احساسات بالاتر همچون شهامت، اراده، اعتماد بنفس و اطمینان، ظرفیت، «می‌توانم»، شوق، مزاح و شوخی، شایستگی، اتکاء به خود و خلاقیت یک هدف عاطفی احساسی دارند: عملکرد موثر و فعالیت و موفقیت. واکنش دیگران همکاری، روحیه، احترام و میل به اینکه با ما باشند خواهد بود. به علاوه، چون اعتماد بنفس آنها را افزایش می‌دهیم، به مصاحبت با ما علاقه دارند. وقتی به اینها می‌نگریم، می‌بینیم که بازپرداخت‌های زیادی برای رها کردن احساسات منفی که سد راه احساسات بالاتر ما هستند در انتظار ماست. احساسات بالاتری که ما را بی‌تلاش به اهدافمان و منظور و مقصدمان می‌رسانند.

وقتی که در سطح قبول و پذیرش، سرور، گرمی، ملایمت، اعتماد، حقیقت درون و ایمان عمل می‌کنیم، اهداف و خواسته‌های عاطفی که در دیگران برآورده می‌شود عشق، لذت، هارمونی، آرامش، فهم و شراکت است. واکنش آنها نسبت به ما پذیرش، رضایت، همراهی، احساس فهمیده شدن و سرور است. آنها به طور خودکار محبت ما را باز می‌گردانند. واضح است که چنین احساسات متقابلی عامل بزرگی در جهت موفقیت در هر زمینه‌ای که ما را به طرف مقابل مربوط می‌کند می‌باشد، چه زمینه کاری یا اجتماعی یا شخصی یا حتی برخوردهای ساده هر روزه.

## اتصال و همبستگی

وقتی که احساس درونی ما آرامش، شفافیت، وقار، سکون، پذیرا بودن و صفا و سادگی است، این باعث افزایش سطح ضمیر و ادراک طرف مقابل نیز می‌گردد و به او احساس آزادی، کمال، وحدت و یکی بودن بیشتر می‌دهد. دیگران در رابطه خود با ما احساس اتصال به ما خواهند کرد و ما را بخشی از هویت خود خواهند دانست و در سطحی عمیق ما را درک کرده و با ما احساس صمیمیت و همدلی خواهند نمود. در نتیجه، آنها به دنبال حضور ما خواهند بود زیرا به آنها احساس کامل‌تر و مورد قبول بودن و رضایت می‌دهد. آنها بیشتر به خود حقیقی‌شان آگاهی می‌یابند. وقتی که به ما فکر می‌کنند، احساس بالاتری دارند. واکنش آنها به ما عشق و سپاس‌گزاری به خاطر حضور ما خواهد بود. در چنین رابطه‌ای، اهداف خود به خود و بدون تلاش محقق می‌شوند. چون در خود منفی نگاه نداشته‌ایم، چیزی برای مخفی کردن نداریم و این باز بودن به طرف مقابل اجازه می‌دهد که دفاع خود را در برابر ما کنار بگذارد. چیزی از روی احساس گناه یا ترس پنهان نشده است و یک اتصال روانی آگاهانه وجود دارد.

در این سطح است که پدیده‌ای که آن را به نام تله‌پاتی می‌شناسیم به طور نسبتاً زیادی اتفاق می‌افتد. وقتی که در هارمونی کامل با طرف دیگر هستیم، میل به این نداریم که افکار یا احساسات خود را محفوظ نگاه داریم. چون طرف دیگر نیز به طور مشابهی پاسخ می‌دهد، یک آگاهی بدون تلاش در مورد آنچه از فکر و احساس او می‌گذرد وجود دارد. در مورد بشر بودن خود و دیگران قبول و پذیرش کامل داریم. وقتی که با دیگران در هارمونی هستیم، در صورتیکه یک واکنش گذرا از سوی آنها ببینیم، از آن اغماض می‌کنیم. متوجه می‌شویم که این طبیعی است. می‌دانیم که آنها هم در مقابل، به آزرده‌گی‌های گذرای ما آگاه‌اند، ولی آن را ندیده می‌گیرند و بشریت ما را قبول کرده و و شرایط را درک می‌کنند. چون ما را به خوبی می‌شناسند، می‌دانند که احتمال یک آزرده‌گی موقت در بعضی شرایط وجود دارد، ولی می‌دانند که آن را رها خواهیم کرد. کسانی که با آنها یک رابطه پر محبت و همراه با پذیرش داریم، با بشر بودن ما و خویشتن راحت هستند. صرفنظر از احساسات سطحی، می‌دانیم که در هم‌راستا بودن با عشق، پذیرش و هارمونی، با هم و با تمامی جهان مشترکیم.

این درجه تماس و ارتباط با هر کسی می‌تواند برقرار شود. نیازی نیست حتماً کسی باشد که با او یک رابطه‌ی صمیمی داریم. بسیاری از اوقات آن را بیشتر در رابطه با دوستان تجربه می‌کنیم تا در روابط خانوادگی، زیرا احساس می‌کنیم مخاطره‌ی آن کمتر است.

## اثر احساسات مثبت

واضح است که درجات بالای ضمیر اثر عمیقی روی روابط ما خواهند داشت، زیرا یکی از قوانین ضمیر و روان این است که هر چیزی به مثل و مانند خود جذب می‌شود. حالت درونی ما به دنیای خارج و دیگران متشعشع می‌شود و حتی می‌توانیم بدون اینکه از نظر فیزیکی به کسی نزدیک باشیم، روی او اثر بگذاریم. احساسات انرژی دارند و هر انرژی از خود یک ارتعاش و فرکانس صادر می‌کند. ما مانند ایستگاه فرستنده و گیرنده انرژی هستیم. هرچه انرژی منفی کمتری در خود نگاه داریم، بیشتر به اینکه دیگران چه چیزی در درون خود درباره ما نگاه داشته‌اند آگاهی خواهیم داشت. هرچه عشق و محبت بیشتری از خود صادر کنیم، بیشتر خود را در بر گرفته شده با عشق و محبت خواهیم یافت. جایگزینی یک احساس منفی با احساس مثبت می‌تواند باعث وقوع معجزات زیادی در زندگی شخص بشود و همینطور که شخص به رها کردن ادامه می‌دهد، این معجزات بیشتر رخ خواهند داد.

هرچه بیشتر رها می‌سازیم، زندگی راحت‌تر و بی‌تکلف‌تر خواهد گشت. لذت و شادی ما مرتب افزایش خواهد یافت و از نیاز ما به دنیای خارج برای بدست آوردن شادی و لذت مرتب کاسته می‌شود. احتیاج و توقع ما نسبت به دیگران تقلیل یافته و دیگر چشم‌براه عوامل خارجی نیستیم تا آنچه که اکنون از درون خود می‌توانیم بدست آوریم را به ما بدهند. به همین خاطر، ما این توهم که دیگران باعث خوشحالی یا ناراحتی ما هستند را رها خواهیم ساخت. دیگر به جای اینکه به دنبال گرفتن از دیگران باشیم، به دنبال بخشیدن به آنها هستیم. دیگران همنشینی و رابطه با ما را جستجو خواهند کرد، به جای اینکه از ما اجتناب نمایند.

کارل یونگ از عبارت «همزمانی و هماهنگی» (Synchronicity) برای توضیح دادن پدیده‌هایی که «با خوش‌شانسی» در موقع مناسب و همزمان رخ می‌دهند، ولی ذهن ما آنها را صرفاً اتفاقی می‌بیند استفاده کرده است. هرچه بیشتر تسلیم کنیم، این تجربه‌ها برای ما معمول‌تر می‌شوند. مثال زیر در مورد یک مدیر عالی رتبه است که برای حدود یک سال از تکنیک رها کردن استفاده کرده بود:

من رئیس یک شرکت کوچک با ۵۰ نفر کارمند بودم. ما یک مرد جوان و با استعداد را برای ریاست یکی از بخش‌های شرکت در نظر گرفته بودیم. ولی او خیلی ناپخته از آب درآمد. به جای اینکه به خاطر موقعیتی که در اختیار او قرار دادیم قدرشناس باشد، شروع به طلب‌کاری، خود بزرگی بینی و حتی کمی کج خیالی کرد. او گفت که قصد دارد سرزده وارد جلسه بعدی هیات مدیره شده و با طلب‌کاری‌ها و تهمت‌های لجام گسیخته‌اش اغتشاش ایجاد کند. گرچه تمام تهمت‌هایش را می‌شد به راحتی رد کرد، این به نظر تجربه دلهره‌آوری می‌رسید. برای چندین روز او با تهدیدهایش پر از تنفر به نظر می‌رسید. در روز جلسه هیات مدیره که قرار بود ساعت یک بعد از ظهر باشد، من در حال رانندگی بودم و با عصبانیت به او فکر می‌کردم. ناگهان این عصبانیت را رها کرده و کاملاً درباره او تسلیم شدم. با این کار، شروع به دیدن کودک ترسیده‌ی درون او کرده و توانستم به سوی او عشق بفرستم. تمام نگرانی من ناپدید شده و به جای آن احساس محبت دلسوزانه‌ای جایگزین شد. به ساعت نگاه کردم، ۱۲:۳۰ بعد از ظهر بود. وقتی به شرکت رسیدم، منشی من گفت که او چند دقیقه پیش به دفتر آمد و گفت که از قصد خود دست برداشته و کل قضیه را کنسل نموده است. او در لحظه آخر نظرش را عوض کرده بود. از منشی پرسیدم او چه ساعتی به دفتر آمد؟ منشی گفت که مخصوصاً به خاطر اینکه جلسه هیات مدیران نزدیک بود، به ساعتش نگاه کرده بوده و ساعت ۱۲:۳۲ بود.

## رها کردن توقعات

وقتی که دیگران را برای بدست آوردن آنچه می‌خواهیم تحت فشار قرار می‌دهیم، آنها به طور خودکار در برابر آن مقاومت خواهند کرد. هرچه بیشتر فشار بیاوریم، این مقاومت افزایش خواهد یافت. حتی اگر آنها به خاطر ترس، بالاخره تسلیم شده و درخواست ما را انجام بدهند، یک قبول و پذیرش درونی وجود نخواهد داشت [و در نهایت زیان آن بیش از سود آن خواهد بود]. این مقاومت در همه

ما هست و با اینکه ناخودآگاه صورت می‌گیرد، می‌توانیم اگر بخواهیم نسبت به آن آگاهی داشته باشیم. ولی ما اغلب با عذر و بهانه‌های مختلف از آن می‌گریزیم.

برای اینکه با این مسئله مواجه نشویم، یک راه این است که این دیدگاه را اتخاذ کنیم که مسئولیت ما تنها تلاش کردن است و در مورد نتیجه‌ی آن مسئول نیستیم. راه دیگر این است که احساس خود درباره آنچه انتظار داریم را تسلیم نماییم و در نتیجه فشار توقع و میل خود را از روی دیگران برداریم. آنگاه آنها فضای روانی لازم را خواهند داشت تا در برابر ما باز و پذیرا باشند و حتی خود در جهت نتیجه مورد نظر ما عمل کنند.

یک مثال آن مردی بود که در میان برنامه‌ی طلاق خود شروع به استفاده از تکنیک رها کردن نمود. او و همسرش بر سر چیزی که او می‌خواست با هم وارد مشاجره‌ی شدیدی شدند. همسرش فقط به خواسته‌ی او «نه» می‌گفت. او هم در میان مشاجره در مورد هدف خود تسلیم شد. دیگر چه همسرش با او موافقت می‌کرد یا نه، در هر صورت برای او مسئله‌ای نبود. به محض اینکه او در ذهن خود آنها رها کرد، همسرش ناگهان به سوی او برگشته و نه تنها با خواست او موافقت کرد، بلکه پیشنهاد کرد که خود آن چیز را بسته بندی کرده و پست کند.

این یک راه بسیار ساده ولی زیبا و عملی را برای تصریح و شفاف سازی رابطه‌ها نشان می‌دهد. اگر با کسی در یک شرایط خاص به سر می‌برید، اول از همه به این دقت کنید که درون خود چه احساسی درباره وی دارید. اینطور فرض کنید که او به افکار و احساسات شما واقف است. آنگاه خود را جای او بگذارید و ببینید که اگر شما به جای او بودید چه عکس‌العملی نشان می‌دادید. احتمالاً خواهید دید که رفتار او همان واکنشی است که خود شما اگر به جای او بودید داشتید. هدف این است که تمام آن احساسات را رها سازید تا جایی که به یک فضای فکری-احساسی مثبت راجع به این شخص برسید. وقتی که به فضای مثبتی رسیدید، ببینید که اکنون اگر خود جای او بودید و این احساسات را می‌دانستید، چگونه به آن پاسخ می‌دادید. احتمال زیاد دارد که رفتار او در اثر تغییر احساسات و افکار شما همانطور که توقع دارید تغییر نماید. این ممکن است با یک تاخیر زمانی اتفاق بیافتد، ولی اگر منتظر بمانید به احتمال زیاد رخ خواهد داد. حتی اگر هم رفتار او تغییر نکند، شما دیگر درباره آن شرایط در خود عصبانیت و انرژی منفی نخواهید داشت. گاهی ممکن است که بازپرداخت تغییر احساسی خود را در زمانی که انتظار داریم نبینیم، ولی می‌توانیم بگوییم که «جهان به من این یکی را مقروض است». در حقیقت این نشان و بخشی از بزرگی درون است که بدانیم که گاهی پاسخ عمل خوب ما ممکن است [در زمان و شکلی که انتظار داریم] ظاهر نشود.

تاثیری که افکار و احساسات ما دارند، در ادبیات و نوشته‌ها به عنوان «قانون کارما» یا «با همان دست که بدهی از همان دست پس می‌گیری» یا «هرکس کاشته خود را برداشت می‌کند» خوانده شده است. اغلب به خاطر تاخیر زمانی [بین افکار و احساسات و بروز اثر آنها در دنیای خارج]، متوجه این قانون نیستیم. به عنوان مثال یک بار کسی از من ۲۰۰ دلار قرض گرفت ولی آن را پس نداد. برای یک سال در دلم نسبت به او آزرده بودم و از روبرو شدن با او اجتناب می‌ورزیدم، زیرا دیدن او از نظر احساسی من را معذب می‌کرد، و احساس گناه من به خاطر این آزرده بودم و از روبرو شدن با او اجتناب می‌ورزیدم، زیرا دیدن او از نظر احساسی من را معذب می‌کرد، و احساس گناه من به خاطر این آزرده بودم و از روبرو شدن با او اجتناب می‌ساخت. بعد از اینکه برایم مسلم شد که تنها کسی که از این آزرده‌گی ضرر می‌بیند کسی است که آن را در دل نگاه داشته و تنها فایده آن سلب آرامش من است، حاضر شدم که آنها را رها کنم. در آن موقع، دیگر رها ساختن این آزرده‌گی به نسبت ساده شده بود و من هم او را بخشیدم و ۲۰۰ دلار را به عنوان وام بلاعوضی که به یک شخص نیازمند داده بودم در نظر گرفتم. بعد از چند ماه به طور غیر منتظره‌ای به آن شخص برخوردیم. او بدون مقدمه گفت: «من نگران پولی که از تو قرض گرفته بودم هستم. بیا این هم ۲۰۰ دلار» و او من بدون اینکه حتی دیگر آنها بخواهم پس داده شد.

ما با توقعات خود از دیگران، یا آزرده‌گی به خاطر برآورده نشدن آنها، راه دریافت آنچه می‌خواهیم را سد می‌کنیم. تسلیم کردن توقعات و انتظارات خود از دیگران، هنگامی که قرار است در یک شرایط خاص با آنها قرار بگیریم، خیلی مفید و موثر است.

بسیاری از احساسات، در حقیقت یک تلاش مخفی برای کنترل کردن دیگران و تحمیل اراده‌ی ما بر آنها است، که طبیعتاً با مقاومت ناخودآگاه آنها مواجه خواهد شد.

راه تسهیل رسیدن به رضایت و خشنودی در یک رابطه این است که با عشق، بهترین نتیجه‌ی ممکن را تصور کنیم. مطمئن شویم که شرایط به نفع هر دو طرف است و رابطه، یک رابطه برد-برد است. باید همه احساسات منفی را رها کنیم و تنها این تصویر را در ذهن نگاه داریم. وقتی می‌توانیم بفهمیم که واقعاً تسلیم هستیم که احساس کنیم چه اتفاق مورد نظرمان رخ بدهد یا ندهد، به هر شکل برای ما مسئله‌ای نیست. بنابراین تسلیم بودن به معنای منفعل و مطیع بودن نیست، بلکه به معنای فعال بودن به شکلی مثبت است.

وقتی که تسلیم هستیم، دیگر فشار زمان روی ما نیست. استیصال، نتیجه خواستن یک چیز همین الان است، به‌جای آنکه بگذاریم آن چیز در زمان طبیعی خود اتفاق بیافتد. شکیبایی یک نتیجه جانبی رها ساختن است. ما می‌دانیم که همیشه می‌توانیم با انسان‌های صبور براحتی کنار بیاییم. توجه داشته باشید که انسان‌های صبور همیشه در نهایت آنچه می‌خواهند را بدست خواهند آورد. یک علت مقاومت در برابر رها کردن انتظارات، این است که فکر می‌کنیم اگر توقع و انتظار خود را رها کنیم، آنچه می‌خواهیم را دریافت نخواهیم کرد. می‌ترسیم که اگر به فشار وارد کردن ادامه ندهیم، آنرا از دست بدهیم. تصور ذهن این است که راه بدست آوردن چیزها، خواستن آنها است. در واقع اگر یک وضعیت خاص را مورد بررسی قرار دهیم، معمولاً درمی‌یابیم که اتفاقات، حاصل تصمیمات ما هستند و انتخاب‌های ما بر اساس قصد و نیت ما می‌باشند. آنچه دریافت می‌کنیم نتیجه انتخاب‌های آگاهانه یا ناخودآگاه ما هستند، نه نتیجه‌ی اینکه چه می‌خواهیم. وقتی که فشار خواستن را تسلیم می‌کنیم، درون ما شفاف‌تر می‌گردد و تصمیمات و انتخاب‌های عاقلانه‌تری را اتخاذ خواهیم کرد.

ما تصور می‌کنیم که شادی و خوشحالی ما وابسته به این است که بتوانیم اتفاقات و رویدادها را کنترل کنیم و این تفکر باعث آشفتگی و نگرانی می‌گردد. ولی آشفتگی‌ها و نگرانی‌های ما حاصل افکار و احساسات ما درباره واقعیت‌ها می‌باشند. واقعیت‌ها به خودی خود چیزهایی خنثی و بی‌رنگ هستند. قدرتی که ما به آنها [در کنترل کردن احساسات‌مان] می‌بخشیم به خاطر نحوه‌ی برخورد ما با آنها و پذیرش یا عدم پذیرش آنها و سطح کلی احساسات‌مان است. اگر در یک احساس گیر کرده‌ایم، معمولاً به خاطر این است که هنوز مخفیانه [و شاید ناخودآگاه] فکر می‌کنیم که آن احساس چیزی را برای ما فراهم می‌کند و فایده‌ای دارد.

## رابطه جنسی

امروزه به خاطر آزادی نسبی در ارتباطات و مطالب گوناگون مربوط به سکس، بیشتر مردم خود را از این نظر باز و غیر سنتی می‌دانند. این آزادی در درجه اول بیشتر حالت فکری و رفتاری دارد، در حالی که هنوز حجم زیادی از محدودیت‌های احساسی و تجربی و حسی در اکثر افراد موجود است. تمام تجربه‌های بشری در بستر ضمیر و روان صورت می‌گیرند، بنابراین تجربه‌ی ارتباط جنسی نیز مانند همه تجربه‌های ما به سطح کلی آگاهی و بیداری و آزادی درونی ما مرتبط است.

هرچه بیشتر احساسات خود را در اینباره رها و واگذار کنیم، درجه‌ی محدودیت ما در این زمینه بیشتر روشن می‌گردد. وقتی که ما احساسات خود را درباره سکس و ارتباط جنسی کاملاً تسلیم نماییم، مانند این است که به تجربه‌ای که تاکنون دو بعدی بوده بعد سومی اضافه کرده باشیم. زنی در اینباره می‌گفت: «مثل این است که قبلاً فقط صدای ویلون را می‌شنیدم، ولی اکنون به آن ویولن سل هم اضافه شده و سپس فلوت و چیزهای دیگر. اکنون تجربه من بسیار کامل‌تر و جامع‌تر است.»

رها کردن، اضافه بر افزایش لذت عاطفی، حس‌های ما را نیز تغییر می‌دهد. برای بیشتر مردم، به‌خصوص مردان، تهییج و لذت جنسی، بیشتر به حس فیزیکی یک قسمت از بدن مربوط است. وقتی که کسی آزادتر می‌گردد، منطقه لذت و ارضاء جنسی نیز در بدن او شروع به انبساط کرده و به کل ناحیه لگن خاصره، منطقه زیر شکم، پاها و دستان، و در نهایت تمامی بدن گسترش

می‌یابد. معمولاً بعد از این مرحله، برای مدتی گستره لذت جنسی در بدن ثابت می‌ماند ولی ناگهان به طور غیر منتظره‌ای به ورای بدن بسط می‌یابد. گویی نه تنها بدن شخص، بلکه فضای اطراف و نزدیک او نیز ارضاء می‌شود. نهایتاً محدودیتی برای شدت ارضاء جنسی وجود نداشته و به نظر خواهد رسید که به بی‌نهایت گسترش یافته و تنها در یک ناحیه خاص متمرکز نیست.

از این طریق، شهوت جنبه کنترل و وسواسی خود را از دست خواهد داد. آزادی، تنها به معنی آزادی در زیاده‌روی نیست، بلکه آزادی در عدم نیاز به ارتباط جنسی یا ارضاء شدن نیز می‌باشد. وقتی که تسلیم هستیم، دیگر نیاز جنسی ما را کنترل نمی‌کند. این باعث آگاهی و خلاقیت در تجربه‌مان می‌گردد، زیرا فکر ما دیگر تنها روی ارضاء شدن متمرکز نیست. آزاد بودن از تسلط شهوت، اجازه می‌دهد که تجربه جنسی چیزی باشد که در کتب عرفانی «سکس تانترا» (Tantric Sex) نام گذاری شده است. بسیاری از افراد کنجکاو در غرب کمی درباره آن مطالعه کرده و شاید هم کمی آنرا امتحان می‌کنند، ولی زود آنرا رها می‌نمایند. زیرا روش آنها بیشتر به سرکوب کردن منجر می‌شود تا آزادی بیشتر.

هرچه آزادتر می‌شویم، بیشتر عشق، به جای میل به ارضاء شدن، محرک ما می‌گردد. این تغییر محرک از هوس و عطش فیزیکی به لذت و شادی مشترک و متقابل، تغییر عمده‌ای در طبیعت رابطه جنسی ما بوجود می‌آورد. رابطه جنسی لذت‌بخش‌تر و جامع‌تر می‌گردد. انطباق و هم‌آوایی بیشتری با احساس جنسی طرف مقابل و هم‌گامی بیشتری با سبک عشق بازی و لذت‌جویی جنسی یکدیگر بوجود خواهد آمد. یک زوج آنرا اینطور شرح دادند:

مانند این بود که ما تنها شاهد آنچه بدن‌مان انجام می‌داد بودیم. گویی ما فضایی بودیم که در آن همه چیز رخ می‌داد. به محض اینکه یکی از ما یک فانتزی یا میل خاص داشت، طرف دیگر به طور خودکار و بدون فکر کردن برای ارضاء آن وارد عمل می‌شد. مانند اینکه یک ارتباط روانی بین ما بود. یک تصدیق و قبول احساس درونی درباره فانتزی‌ها وجود داشت و نگرانی درباره اینکه طرف مقابل چگونه به آن واکنش نشان خواهد داد، رها شده بود. بر تعداد و تنوع ارتباط جنسی ما نیز افزوده گشت. قبلاً فقط شنبه‌ها و یکشنبه‌ها با هم می‌خوابیدیم، ولی اکنون گاهی در روزهای متعدد پشت سر هم اتفاق می‌افتد و گاهی هم برای هفته‌ها اتفاق نمی‌افتد. همیشه جدید است و عجیب این است که مرتب بهتر هم می‌شود. هر ارضا شدنی از قبلی بهتر است، ولی خود عمل عشق‌بازی ما اینقدر لذت‌بخش است که حتی اگر ارضاء شدن هم در کار نباشد مهم نیست. زمانی که در آغوش یکدیگر صرف می‌کنیم خود آزادبخش و ارضاء کننده است، صرف‌نظر از نتیجه نهایی آن.

مرد دیگری می‌گفت:

من قبل از این متوجه نبودم که تا چه حد سکس روابط من را کنترل می‌کرد. واقعاً حالت اعتیاد و نیاز داشت. همیشه مراقب بودم که هیچ فرصتی را برای سکس از دست ندهم. ولی الان دیگر یک الگوی ثابت ندارم. وقتی که اتفاق بیافتد عالی است، وقتی هم که اتفاق نیافتد اصلاً به آن فکر هم نمی‌کنم. قبلاً همیشه در فکرم بود و اکثر اوقات از خانم‌ها جواب رد می‌شنیدم. ولی اکنون دیگر اهمیتی نمی‌دهم. جالب است ولی اکنون یا زنها خودشان پیشنهاد می‌کنند یا اگر من پیشنهاد کنم قبول می‌کنند. قبلاً می‌خواستم از آنها تنها برای لذت شخصی استفاده کنم و آنها هم به‌طور غریزی آنرا می‌فهمیدند. ولی اکنون محبت و عطوفت زیادی برای آنها در دل دارم. واقعاً برای خوشحالی و خوبی طرف مقابل اهمیت قابل هستم، حتی اگر برخورد فقط برای یک دفعه باشد. چقدر راحت‌تر است که دیگر نیازی نیست به کسی دروغ بگویم.

از مثال بالا روشن است که در اینجا شاهد یک تغییر ضمیر و ادراک، از دیدگاهی که حول محور فقدان است به دیدگاهی که حول محور وفور است می‌باشیم. اگر خودخواه باشیم و تمرکز ما تنها روی دریافت لذت خودمان باشد، [اگر آنچه می‌خواهیم را دریافت نکنیم] در معرض خشم و استیصال و محرومیت خواهیم بود. ولی هرچه عشق و محبت در ما بیشتر باشد، بیشتر آنچه دیگران به ما می‌دهند را دریافت کرده و کشف می‌کنیم که همواره با عشق دربر گرفته شده‌ایم و فرصت‌های ابراز و دریافت عشق همیشه به وفور در اطراف ما وجود دارد. این مورد زنی بود که این تجربه خود را با من در میان گذاشت:

من همیشه چاق بودم و چندان زیبا به نظر نمی‌رسیدم. در تمام زندگی، خود را رد کرده بودم و قبول نداشتم. به زنانی که زیبا و جذاب بودند خیلی حسادت می‌ورزیدم و از آنها متنفر بودم. به تدریج از مردها هم متنفر شدم زیرا از من اجتناب می‌کردند. من پر از احساس ترحم به خود بودم. به روانپزشک هم مراجعه کردم ولی وقتی که دیدم او به زن‌های مریض دیگری که جوان و زیبا هستند بیشتر توجه می‌کند تا به من، دیگر آنرا ادامه ندادم. من از روش‌های مختلف خودیاری استفاده کردم و حداقل توانستم بر احساس ترحم به خود و افسردگی غلبه کنم. توانستم شغل بهتری پیدا کنم. ولی هنوز هم مردها به من توجه و کشش نشان نمی‌دادند و در زمینه رابطه رمانتیک و جنسی موفقیتی نداشتم.

او بالاخره با استفاده از روش رها کردن با تمام احساسات منفی که درباره خود و یک رابطه نزدیک با جنس مخالف داشت برخورد نمود. اجازه داد که احساسات منفی‌اش یک به یک بالا بیایند و آنها را رها نمود. او احساساتی مانند نیاز به توجه و قبول دیگران، ترس از ابراز کردن خویش، ترس از رد شدن و «نه» شنیدن، و حتی ترس از اینکه عمیقاً مورد عشق قرار بگیرد را رها ساخت. در عمق درون او این احساس بود که «من لایق دوست داشتن نیستم، چه کسی ممکن است من را دوست داشته باشد؟» ولی ظرف یک هفته بعد از رها کردن این احساسات، مردی او را به قرار ملاقات دعوت کرد. او تعریف کرد:

من آنقدر هیجان‌زده بودم که حتی اشتهایم را از دست دادم. ما وقت خیلی خوبی را با هم گذرانیدیم و ناگهان راز آن را دیدم. من اکنون به جای اینکه به دنبال دریافت محبت و عشق باشم، در حال ابراز و بخشیدن آن بودم. با این کشف تمام زندگی من تغییر یافت. به جای اینکه مستاصل و نیازمند دریافت محبت و توجه باشم، اکنون می‌دانم که قدرت آن را دارم که خود آن‌را به دیگران بدهم. وقتی که وارد یک اتاق می‌شوم، تمام مردان تنها و تشنه محبت و عشق را می‌بینم. آنها همانطور که من قبلاً به نظر می‌رسیدم به نظر می‌رسند و می‌دانم چطور فکر می‌کنند و باید به آنها چه بگویم و خود را چگونه ابراز نمایم. من خود را جای آنها قرار می‌دهم و نگاه می‌کنم که چطور [با این کار] قلب آنها آب می‌شود. قبلاً آنها را از خود فراری می‌دادم، زیرا خیلی محتاج محبت و توجه بودم و این مشکل من بود. ولی الان احساس می‌کنم که از نظر احساسی سیر هستم و این احساسم و آنچه یاد گرفته‌ام را با دیگران به اشتراک می‌گذارم. روابط اجتماعی من آنقدر خوشایند و فرح‌بخش شده است که به زحمت فرصت غذا خوردن پیدا می‌کنم و در ظرف یک سال حدود ۱۶ کیلوگرم وزن کم کرده‌ام، بدون اینکه حتی رژیم بگیرم. به‌سادگی علاقه‌ام به خوردن بیش از حد را از دست داده‌ام. فکر کنم به خاطر این است که اکنون به شکلی که برایم واقعاً معنی‌دار است افتخار می‌شوم. شاید من به خاطر تازه بودن تمام این‌ها هیجان زده هستم، ولی فکر کنم خیلی طول نخواهد کشید که همسر آینده خود را پیدا خواهم کرد. در حال حاضر یک مرد هست که مورد نظر من است.

همانطور که می‌بینیم، حالت کلی ضمیر و بیداری ما در ارتباط جنسی ما منعکس می‌شود. همانطور که ما ترس و محدودیت را رها می‌سازیم، این جنبه زندگی ما نیز گسترش می‌یابد، ولی با این حال لازمه شادی و خوشحالی ما نیست. آزادی و خلاقیت، جایگزین واکنش‌های اجباری و محدودیت‌ها می‌گردد. سکس هم یک وسیله دیگر برای ابراز هرچه بیشتر خویش و افزایش سطح آگاهی ما می‌شود. لذت صمیمیت و همدلی و درک یکدیگر بدون نیاز به کلام، جایگزین محرکات خودخواهانه سابق ما که لذت صرف فیزیکی و ارضاء منیت ما بود می‌گردد. راز آن همان است که این زن گفت. وقتی که ما به‌جای سعی در گرفتن، به‌دنبال بخشیدن و دادن باشیم، تمام نیازهای خود ما به‌طور خودبه‌خود ارضاء خواهد شد.

## فصل نوزدهم: موفقیت و اهداف شغلی

### احساسات و توانایی‌ها

افکار تعیین کننده میزان شکوفایی استعدادها و همچنین موفقیت‌ها و شکست‌های ماست. ولی چه چیزی به افکار جهت می‌بخشد و آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهد؟ همانطور که دیدیم، این احساسات هستند که افکاری را ایجاد می‌کنند که موفقیت‌ها یا شکست‌هایمان را شکل می‌دهد. احساسات، کلید گسترش یا محدود شدن استعدادها و توانایی‌ها می‌باشد.

ما معمولاً در مورد مسائلی که به دنیای خارج مربوط است، آگاهی و آموزش‌های خوبی داریم. ولی خیلی از اوقات در مورد دنیای درون و احساسات‌مان فاقد آگاهی و تعلیم کافی می‌باشیم. چون احساسات به افکار جهت می‌دهند و افکاری که در ذهن نگاه می‌داریم نتیجه را تعیین می‌کنند، مهم است که رابطه بین احساسات خود و آزاد سازی توانایی‌هایمان را روشن سازیم تا احساسات‌مان در جهت موفقیت ما باشند.

برای اینکه آنچه در توضیح مقیاس و درجات روان و ضمیر برشمرديم را ساده و خلاصه کنیم، می‌توانیم آنها را به طور موقت به احساسات مثبت و منفی تقسیم کنیم. البته افکاری که از آنها نتیجه می‌شوند هم به نوبه خود مثبت یا منفی خواهند بود.

### احساسات منفی در رابطه با کار

احساسات منفی راجع به کار و حرفه خویش همواره ناخوشایند هستند و صرفنظر از شرایط و ریشه و نوع مشکل، باعث ایجاد تفکر «نمی‌توانم» می‌گردند. احساسات منفی وقتی بوجود می‌آیند که ما آنچه می‌بینیم، می‌شنویم، فکر می‌کنیم یا با آن روبرو هستیم را دوست نداشته باشیم. واکنش حاصل از این دوست نداشتن، معمولاً به شکل عصبانیت، حزن و نگرانی خود را نشان می‌دهد. روش معمول در برخورد با این احساسات ناخوشایند عموماً سرکوب کردن آنها است. به همین علت تصور می‌کنیم که این احساسات پاره‌ای از ذهنیت و تفکر ما می‌باشند. علت این اشتباه این است که سعی داریم احساس دوست نداشتن را با تفکر و ذهن خود پردازش و حل کنیم. از طرف دیگر، سرکوب کردن این احساسات آنها را از بین نمی‌برد و آنها دوباره به شکل افکار منفی و آزار دهنده خود را نشان خواهند داد. یک شرایط یا اتفاق خاص منفی نیست، بلکه واکنش و برداشت ما از آن شرایط یا اتفاق است که می‌تواند منفی باشد. وقتی که احساسات منفی مورد تصدیق قرار گرفته و رها گشتند، شرایط می‌تواند بسرعت بهبود یافته و از حالت غیرممکن به حالت قابل کنترل تغییر یابد.

یکی از معمول‌ترین احساسات منفی‌ای که جلوی پیشرفت شغلی را می‌گیرد، حسادت است. فرایند زیرین حسادت این است که وقتی کسی از ما پیشی می‌گیرد، در ما احساس ناامنی درونی بوجود می‌آید. اینطور نیست که ما به صرف دیدن موفقیت دیگری احساس حسادت کنیم. بلکه این موفقیت در ما احساس کمتر و ناکافی بودن را برمی‌انگیزد، احساسات و افکاری نظیر: «شاید من آنطور که باید موفق نیستم» یا «شاید به اندازه کافی توانا نیستم» یا «شاید دیگران به اندازه کافی متوجه و قدر دان توانایی‌ها و تلاش‌های من نیستند».

حسادت دردناک است، زیرا در ما احساس ناکافی و کمتر بودن را بوجود می‌آورد و ناخودآگاه از شخص یا اشخاصی که با موفقیت خود باعث این احساس در ما شده‌اند آزرده خواهیم شد. این آزرده‌گی و احساس عدم امنیت باعث ایجاد نیازی سیری ناپذیر برای دریافت تایید و تمجید دیگران می‌گردد، که البته به آن نیز دست نخواهیم یافت، زیرا نفس عطش و نیاز ما باعث فراری دادن آنچه بدنبال آن هستیم خواهد شد.

همینطور که این چرخه معیوب ادامه می‌یابد، به‌طور فزاینده‌ای نسبت به کارمان احساس نارضایتی می‌کنیم. گاهی این به تدریج باعث ایجاد این ذهنیت می‌گردد که «همه بر علیه من هستند.» ممکن است در پایان روز با پناه آوردن به تلویزیون یا پرخوری یا خواب یا الکل سعی کنیم که از این احساس خود فرار کنیم.

راه خروج از این چرخه حسادت و نارضایتی چیست؟ همانطور که قبلاً گفتیم، راه حل این است که به درون خود بازگردیم. در اثر حسادت، ذهن ما همواره درگیر دیگران و ارزیابی موفقیت‌ها و داشته‌هایشان است و آنها را با خود مقایسه می‌کنیم. یک مثال از هزینه‌ای که فرد برای این نگرش خود می‌پردازد در فیلم «ارابه‌های آتش» (Chariots of Fire) به نمایش در آمده بود. در این فیلم، دوند اول مسابقه در حین دویدن برای یک لحظه به عقب نگرست تا ببیند حریفانش نسبت به او در چه موقعیتی قرار دارند. این باعث شد که او کسری از ثانیه را از دست بدهد و این برایش به قیمت باخت مسابقه تمام شد. در مقابل، مرد دیگری که مسابقه را برد از روی عشق به دویدن مسابقه می‌داد و تنها سعی داشت بهترین راندمان خود را عرضه کند، بدون اینکه قصد مقایسه کردن خود با دیگران را داشته باشد.

وقتی به درون خود می‌نگریم، احساسات زیرینی که جلوی موفقیت ما را می‌گیرند را مشاهده می‌کنیم: رقابت، تردید به خود، احساس ناامنی و بی‌کفایتی و میل به تائید و تحسین دیگران. آیا حاضریم به این احساسات نگاهی بیندازیم؟ وقتی که این احساسات را درون خود شناخته و تصدیق کردیم، برای ما روشن خواهد شد که آنها بر علیه ما کار می‌کنند. آنها انرژی ما را تخلیه کرده و مانع موفقیت ما در زندگی می‌گردند. احساس تردید به خود، همان تائید و تحسینی که به دنبال آن هستیم را از ما خواهد راند. وقتی که عواقب احساسات منفی را بر روی شادی و موفقیت خود دیدیم، حاضر خواهیم شد که آنها و بازپرداخت‌هایی که از آنها دریافت می‌کردیم را رها کنیم. مثلاً حاضر خواهیم بود که رضایت سطحی و بنجلی که از مقصر دانستن دیگران، به‌خاطر عدم موفقیت خویش می‌گرفتیم را رها سازیم، یا حاضر خواهیم شد که همدردی و ترحمی که دیگران در برابر شکایات و درد و دل‌هایمان به ما می‌دادند را رها کنیم. وقتی که احساس ناامنی و کمتر بودن خود را آزاد می‌سازیم، خواهیم دید که حسادت نیز در ما ناپدید می‌گردد. ما مانند برنده مسابقه دو در فیلم ارابه‌های آتش می‌شویم. آنچه می‌کنیم به خاطر عشق و علاقه ما خواهد بود [نه به‌خاطر پیشی گرفتن از دیگران] و از موفقیت خود و دیگران خوشحال خواهیم شد و انرژی بی‌پایانی برای صرف کردن در راه موفقیت خواهیم داشت.

## احساسات مثبت در رابطه با کار

این همیشه شامل احساسات خوشایند و دلپذیر خواهد بود، مانند سرور، شادی و احساس امنیت. این احساسات، محرک افکار و فرایندهای ذهنی خواهند شد که صرفنظر از شرایط و موانع ظاهری، تفکر «می‌توانم» را بوجود می‌آورد. وقتی که احساسات منفی در صحنه نباشند، احساسات مثبت به‌طور طبیعی و خودکار در جریان خواهند بود. برای بدست آوردن احساسات مثبت لازم نیست کاری انجام شده یا چیزی کسب شود، بلکه آنها بخشی از حالت طبیعی خود ما هستند. این حالت مثبت همواره اینجا و در درون ماست، ولی این تنها احساسات منفی و سرکوب شده ما هستند که روی آن را پوشانده‌اند. وقتی که ابرها کنار رفتند، نور خورشید با قدرت می‌درخشد. آزاد شدن توانایی‌ها، قدرت خلاقیت، استعدادها، ظرفیت‌ها و منابع درونی ما نتیجه خودکار حالت مثبت ذهنی ما می‌باشد که با رها شدن و از بین رفتن منفی‌ها خود را نشان می‌دهد. رها کردن منفی‌ها راه را برای الهامات خلاقانه باز می‌کند تا جریان بی‌پایانی از ایده‌های خلاق در ما بوجود بیاید. مثال آن تهیه کننده یک نمایش موزیکال بسیار موفق بود که محبوبیت نمایشنامه خود را مدیون رها ساختن احساسات منفی‌اش با استفاده از روش تسلیم می‌دانست. نمونه‌های بسیار دیگری را می‌توان در نویسندگان، هنرمندان و موسیقی‌سازان دید که با شناسایی و تصدیق و رها ساختن احساسات و باورهای منفی و محدودگر خویش، به الهامات ناگهانی و جهش‌های غیر منتظره‌ای در زمینه کار خود دست یافته‌اند. گزارشات مشابهی را در

دانشمندان و محققان می‌توان دید که متوجه شده‌اند که ناگهان جواب مسئله یا فرمول مناسب را «می‌دانند». گویی میدان انرژی خلاقیت و نبوغ همیشه اینجا و منتظر ما می‌باشد تا ابرهای تیره‌ی منفی را کنار بزنیم تا بتواند خود را به ما بنمایاند.

## احساسات و فرایند تصمیم‌گیری

می‌توانیم درجات سطوح ضمیر و بیداری را به سه سطح اصلی دسته‌بندی کنیم: خنثی و بی‌روح، پارانرژی و آرام. این سه حالت و سطح به فرایند تصمیم‌گیری مربوط هستند. اولین سطح، یعنی خنثی و بی‌روح بودن، منعکس‌کننده سطوح احساسی ترس، حزن و روان‌مردگی است. طبیعت این احساسات این است که در تمرکز و فکر ما تداخل کرده و پیوسته توجه ما را از دنیای پیرامون مان به سوی افکار خودمان جلب می‌کند، که اکثراً پر از تردید و «نمی‌دانم» و «نمی‌توانم» است. این تمرکز متناوب بر روی افکار خویش، که به طرز بی‌پایان و بی‌فایده‌ای در خود چرخ می‌زند، توانایی ما را در مشاهده و درک تمامی ابعاد و امکانات مربوط به شرایط پیش رویمان سلب خواهد نمود.

تا وقتی که این افکار و احساسات منفی در جریان هستند، رسیدن به هر تصمیم [روشن و درستی] سخت خواهد بود. گاهی تصمیم‌گیری خود را تا وقتی که احساس بهتری پیدا کنیم به تعویق می‌افکنیم. در مواقع دیگر، سعی می‌کنیم تصمیمی بگیریم که تصور می‌کنیم وضعیت را بهتر خواهد کرد. متأسفانه چنین تصمیماتی اعتبار طولانی مدت نخواهند داشت، زیرا بر اساس حالت احساسی ما در یک زمان خاص گرفته شده‌اند و با تغییر این حالت احساسی، آن تصمیم نیز به متعاقباً نیاز به تغییر خواهد داشت. این به احساس عدم امنیت و اطمینان درونی، تردید، دمدی مزاج بودن و گیجی خواهد انجامید و اطرافیان، اطمینان خود را به ما از دست خواهند داد. در زبان مهندسی کامپیوتر گفته می‌شود «اگر به کامپیوتر ورودی آشغال بدهی، خروجی آشغال دریافت می‌کنی». در اینجا احساسات منفی «ورودی آشغال» و تصمیماتی که در نتیجه آنها گرفته می‌شود «خروجی آشغال» هستند.

حالت و درجه دوم، که از حالت خنثی و بی‌روح بالاتر است، را حالت «پرانرژی» می‌نامیم. احساسات زیرین و بنیادی در این حالت، میل شدید و آرزو، خشم و غرور می‌باشند. این احساسات کمتر از احساسات حالت قبل در تفکر و تمرکز ما تداخل می‌کنند، زیرا در این سطح در کنار افکار و احساسات منفی، گاهی افکار مثبت هم به درون ما راه می‌یابند. این مشخصه افراد «انجام دهنده» و «برش دار» است. گرچه در این سطح کارها انجام می‌شوند، راندمان غیر قابل پیش‌بینی و نامنظم خواهد بود، زیرا افکار و احساسات منفی و مثبت در ترکیب با یکدیگر هستند. محرک ما احساساتی منفی همچون آرزو و طمع و اثبات خویشتن خواهد بود و گاهی تصمیم‌گیری‌ها از روی هوس یا استیصال و به شکل وسواسی یا انفعالی گرفته خواهند شد.

در این سطح ضمیر و بیداری، محرک اصلی نفع شخصی است. به همین خاطر بسیاری از تصمیمات در دراز مدت قابل امتداد و ادامه نخواهند بود، زیرا به جای تفکر برد-برد، بر اساس تفکر برد-بنا شده‌اند. به جای آن در یک تصمیم برد-برد، بهروزی و احساس افراد دیگری که تحت تاثیر هستند نیز در نظر گرفته می‌شود.

با استفاده از زبان توصیفی مراکز انرژی بدن، به اصطلاح می‌گوییم که محرک افراد، در این سطح شبکه عصبی خورشیدی آنها (Solar Plexus) یا چاکرای سوم می‌باشد. یعنی محرک و آرزوی آنها سلطه بر دنیای اطراف است. از آنجاییکه تصمیمات این گروه در درجه اول حول محور منافعتشان است، موفقیت آنها محدود به نفع شخصی می‌باشد و هر نفع احتمالی برای بقیه مردم و به طور کلی جهان، مطلقاً ثانوی و کم اهمیت است.

سومین و بالاترین سطح، حالت آرامش است که بر اساس احساسات روحیه و شهامت، قبول و پذیرش و عشق است. چون این احساسات کاملاً مثبت بوده و به طور طبیعی مزاحم افکار و ذهنیت ما نیستند، به ما اجازه خواهند داد که به طور کامل روی شرایط پیش رو تمرکز کرده و تمام جزئیات مربوطه را مشاهده و ارزیابی نماییم. به خاطر آرامش درونی، اندیشه و ایده‌هایی به درون ما الهام می‌گردد که در جهت حل مشکل خواهد بود. در این حالت، فکر خالی از نگرانی بوده و توانایی آن برای تمرکز، ارتباط و بیان،

آزاد و بدون مانع می‌باشد. از این حالت درونی، راه حل‌های برد-برد برای مشکلات پیدا می‌شود. چون در این راه حل همه سود می‌کنند، همه انرژی خود را در جهت پیاده ساختن صرف کرده و همه در موفقیت سهیم هستند. بسیاری از اوقات این برخورد به نتایج بزرگ و عالی می‌انجامد. این مشخصه کارهای بزرگ و ارزشمندی می‌باشد که بهبود عمیق و قابل توجهی را به زندگی افراد و جامعه هدیه می‌دهند. در این سطح کشف می‌کنیم که وقتی در یک شرایط خاص، نیازهای همه مورد توجه قرار می‌گیرد، نیاز خود ما نیز به طور خودکار برآورده می‌گردد. ذهن خلاق و بدون مانع و گره، راه حلی را می‌یابد که برای همه مفید است و کسی در آن متضرر نمی‌گردد.

اگر به شرایط خاصی بنگریم و ادعا کنیم که در آن راه حل برد-برد امکان پذیر نیست، این هشدار است مبنی بر اینکه در ما هنوز احساسات منفی تسلیم نشده‌ای وجود دارد که جلوی رسیدن به یک راه حل کامل را سد کرده است. باید این گفته را به خاطر بسپاریم که هنگامی که کاملاً تسلیم شرایط گشتیم [و آنرا کاملاً و بدون قضاوت منفی قبول کردیم، در حالی که هدف بهبود آن را نیز داریم]، ناممکن‌ها ممکن خواهند شد.

### احساسات و توانایی فروش محصولات

توانایی فروش کالاها یا خدمات یا ایده‌ها، جنبه مهمی از بسیاری از شغل‌ها است. از این‌رو نگاهی به ارتباط سه سطح پایه‌ای روان و ضمیر با توانایی فروش، مفید خواهد بود.

در پایین‌ترین سطح، که سطح خنثی و بی‌انرژی است، احساسات روان‌مردگی و حزن و ترس حاکم هستند. واضح است که توانایی فروش در پایین‌ترین درجه خواهد بود. معمولاً مشتریان در برابر چنین فردی علاقه‌ای به خرید نشان نمی‌دهند و این باعث تفکر منفی بیشتر و انتقاد از خویشتن می‌گردد. این در تمرکز و ذهنیت فرد تداخل کرده و سد راهی در برابر جریان افکار خلاقانه و راه‌گشا در او می‌شود. کاهش اعتماد بنفس، شخص را در برابر احساس سرخوردگی و دل‌سردی و به تبع آن، شکست، آسیب پذیر میکند. وقتی که در ذهن انتظار و افکار مربوط به شکست ریشه گرفت، شکست نیز خود را ظاهر خواهد ساخت. در این شرایط، با شناسایی و تصدیق احساسات منفی و رها کردن بازپرداخت هر یک از آنها، شخص می‌تواند به سطح بالاتری صعود کند.

در سطح بالاتر، یعنی حالت پر انرژی، احساسات آرزو، خشم و غرور غالب هستند و قدرت و محرک بیشتری در آنهاست. این حالات، تمرکز بیشتر بر روی اهداف شغلی را تسهیل می‌سازد. ولی گاهی به خاطر فشاری که پشت این احساسات است، شخص بیشتر از آنکه به نیازهای مشتریان خود گوش بدهد، سعی می‌کند به آنها برای فروش کالا یا خدمات خود فشار بیاورد. علی‌رغم مشکلاتی که این برخورد می‌تواند بوجود بیاورد، رسیدن به اهداف فروش به خاطر انرژی بالاتر این سطح، امکان پذیر است. یک مانع برای موفقیت بیشتر در این سطح، تفکر «من می‌برم، آنها می‌بازند» وجود دارد. این به طور ناخودآگاه توسط مشتری حس می‌شود و در او مقاومت بوجود می‌آورد.

در بالاترین سطح یعنی آرامش، احساس شهادت، پذیرش و عشق حاکم می‌باشد و برای تمرکز در بالاترین سطح است. فروشنده در چنین سطحی می‌تواند با دقت به مشتری خود گوش فرا داده و فروش را در چهارچوب آنچه برای مشتری مفید است قرار دهد، نه آنچه به سود فروشنده می‌باشد. چون ذهن در آرامش بوده و خلاق است، هیچ وقت در بوجود آوردن راه حل و ایده‌ای که بتواند مشکل را حل کند در نمی‌ماند. در این سطح، شخص معمولاً مشتری را به دوست خود تبدیل کرده و مشتری به فروشنده وفادار باقی می‌ماند. رسیدن به اهداف فروش در این سطح تقریباً تضمین شده است، زیرا تفکر بر اساس نگرش برد-برد بوده و یک اطمینان درونی وجود دارد که می‌توان به یک وضعیت یا معامله برد-برد رسید.

تسلیم شدن به یک شرایط به‌ظاهر غیرممکن، اغلب آنرا به سرعت به یک تجربه مثبت تبدیل می‌سازد. نمونه آن زنی بود که در یک گالری هنری کار می‌کرد، ولی هنوز بعد از چند هفته تلاش حتی یک جنس هم نفروخته بود. او از چندین روش روانی و روحی

استفاده کرد و تصویر کردن، تفکر مثبت، تصدیق خویش و روش‌های پیشرفته فروش را بکار گرفت، ولی هیچ فایده‌ای نداشت. استیصال او به تدریج افزایش یافت و به همراه آن، احساس «نمی‌توانم»، هرچه بیشتر در او ریشه گرفت. بالاخره از روی بیچارگی و استیصال تسلیم شده و تمام احساساتی که در خود انباشته بود را رها نمود. ناگهان از درون احساس رهایی کرد: آزادی از تمام تقلاها و نگرانی‌ها و استیصال‌ها. صبح روز بعد وقتی به گالری می‌رفت، متوجه شد که تنش درونی او ناپدید شده و جای آن را آرامش گرفته است. آن روز در همان ساعت اول او توانست دو کپی از یک مجسمه را بفروش برساند. جالب است که نام مجسمه این بود: «رها ساختن».

مدیران عالی رتبه چند شرکت جهش‌های مشابهی را در اثر استفاده از روش رها ساختن گزارش داده‌اند. برای مثال، یک شریک در یکی از پر پرستیژترین موسسات حسابداری در کشور، بعد از تجربه‌ی موفقیت‌آمیز خود با تسلیم درونی، بالاخره موسسه‌ای که خود بنیان گذاشته بود را ترک کرد تا مفیدترین آموزه زندگی از دیدگاه خویش، یعنی رها کردن و تسلیم را با دیگران به اشتراک بگذارد. او می‌خواست این روش را به چند شرکت خیلی بزرگ آموزش بدهد. بعد از کار با یکی از بزرگترین شرکت‌های بیمه در آمریکا، نتایج را مورد بررسی قرار داد. نتیجه این بود که ظرف مدت شش ماه، فروش کسانی که این روش را یاد گرفته بودند ۳۳٪ بیشتر از کسانی که آنرا یاد نگرفته بودند شده است. او نتیجه‌گیری کرد که موفقیت در دنیا مربوط به توانایی ما در تمرکز است، یعنی توانایی ما در توجه کامل به یک موضوع، بدون تداخل افکار و احساسات مزاحم.

ذهنی که روی تفکر مثبت تمرکز دارد، احتمال به‌تحقق پیوستن این تفکر مثبت را در دنیای خارج افزایش می‌دهد. موفق‌ترین افراد دنیا کسانی هستند که در ذهن خود بالاترین خوبی را برای تمام کسانی که تحت تاثیر قرار دارند، منجمله خویشتن، در نظر می‌گیرند. آنها می‌دانند که برای هر مشکلی یک راه حل برد-برد وجود دارد. آنها با خود در آرامش هستند و این به آنها اجازه می‌دهد که پشتیبان موفقیت و شکوفایی استعدادهای دیگران باشند. آنها کاری را نمی‌کنند که دوست دارند، و به همین خاطر به طور پیوسته در کار خود الهام گرفته و خلاق هستند. آنها در جستجوی شادی نیستند، زیرا می‌دانند شادی نتیجه طبیعی انجام آنچه دوست دارند است. احساس ارضا شدن و کمال درونی آنها، به طور طبیعی از نقش مثبتی که در زندگی دیگران، منجمله خانواده و دوستان و گروه‌های اجتماعی و تمامی دنیا بازی می‌کنند، برمی‌خیزد.

## فصل بیستم: دکتر، خودت را شفا بده

به خاطر درخواست عموم، من تجربه شفا دادن خودم را بارها در سخنرانی‌ها و محافل و کلاس‌ها بازگو کرده‌ام. به نظر می‌رسد که همه دوست دارند این داستان را مکرراً بشنوند که چگونه یک پزشک، امراض متعدد خود را شفا بخشید. این فصل به‌طور اجمالی به قسمت‌های برگزیده‌ای از داستان شفا یافتن و بازپروری من می‌پردازد، زیرا اینها به خوبی استفاده عملی از اصول و تکنیک‌هایی که تاکنون درباره آنها صحبت کرده‌ایم را نشان می‌دهند.

تجربه زندگی و کار پزشکی و بالینی من تایید می‌کند که اکثر ناخوشی‌ها و امراض بشری با پیروی از اصول خاصی قابل التیام هستند. فرایند بسیاری از امراض را می‌توان معکوس نمود، مگر اینکه یک نیروی کارم‌ای قوی پشت آن باشد. به ظاهر با عقل جور در نمی‌آید، ولی اغلب مریضی‌هایی که در آن تمام روش‌های متداول به بن‌بست رسیده و امیدها قطع شده‌اند، پاسخ بهتری داده و نتایج سریعی را نشان می‌دهند. شاید به این خاطر است که در چنین مواردی شخص بالاخره همه چیز را رها کرده است. چنین فردی برای آنچه «توماس کوهن» (Thomas Kohn) آنرا «تحول الگو» می‌نامد آماده شده است. یعنی حاضر بودن و خواست اینکه چیزها را از دیدگاه جدید و گسترش یافته‌ای ببیند و فکری باز داشته باشد. گاهی باید کار به مریضی سخت و مزمن و درد و رنج و روبرویی با مرگ بکشد تا شخص حاضر به رها کردن باورهای سخت درونش گشته و برای حقیقت باز و پذیرا شود.

### اصول اولیه

در این فصل جزئیات التیام و بهبودی یک دکتر از چندین مریضی جسمی که در طول زندگی خود به آنها مبتلا بوده را شرح خواهیم داد. ما اصول اولیه‌ای که فرایند این خود شفا بخشی‌ها را تسهیل کرده‌اند را ترسیم خواهیم نمود. بعضی از مفاهیمی که تاکنون درباره‌ی آنها گفته‌ایم، در این میان مرور خواهد شد و نقش آنها در بوجود آوردن مجموعه این تجربه روشن خواهد گشت. بگذارید با یک سری مفهوم اولیه کار را شروع کنیم:

- یک فکر یک «چیز» است و انرژی و فرم دارد.
- ذهن با افکار و احساساتش بدن را کنترل می‌کند، بنابراین برای شفا دادن بدن باید افکار و احساساتمان را تغییر دهیم.
- آنچه در ذهن نگاه داشته شود، تمایل به ظهور و بروز در بدن دارد.
- بدن خود حقیقی نیست، بلکه مانند عروسکی است که توسط ذهن کنترل می‌شود.
- باورهایی که ناخودآگاه هستند هم می‌توانند به شکل بیماری ظاهر شوند، با اینکه شخص ممکن است آنها را در ضمیر خودآگاه به‌یاد نیاورد.
- امراض معمولاً حاصل احساسات سرکوب و مهار شده، به اضافه افکاری که به آنها شکل و قالب می‌بخشند هستند (ما به طور خودآگاه یا ناخودآگاه یک مریضی خاص را انتخاب می‌کنیم).
- افکار [منفی] توسط احساسات سرکوب و مهار شده تولید می‌شوند. وقتی که یک احساس رها شد، هزاران و بلکه میلیون‌ها افکاری که توسط آن احساس بوجود آمده بودند نیز ناپدید می‌گردند.
- گرچه با یک باور خاص می‌توان مقابله کرده و انرژی آنرا به خود راه نداد، عموماً سعی در تغییر افکار به طور مستقیم وقت تلف کردن است.

- برای تسلیم کردن یک احساس، باید به آن اجازه دهیم که باشد بدون اینکه آنرا مورد قضاوت و محکومیت قرار داده یا در برابر آن مقاومت کنیم. ما صرفاً آنرا مشاهده کرده و اجازه می‌دهیم که احساس شود، بدون اینکه سعی در تغییر آن داشته باشیم. اگر حاضر باشیم که یک احساس را رها کنیم، بالاخره زمان آن سرآمده و تمام می‌شود.
- یک احساس قوی می‌تواند دوباره و دوباره خود را نشان دهد. یعنی مقدار بیشتری از آن وجود دارد که باید شناسائی و تصدیق شده و تسلیم گردد.
- برای تسلیم کردن یک احساس، گاهی لازم است که با رها کردن احساسی که درباره احساس خود داریم شروع کنیم (مثلاً احساس گناه که «من نباید چنین احساسی داشته باشم»).
- برای رها کردن یک احساس، گاهی نیاز است که بازپرداخت‌هایی که از آن احساس دریافت می‌کنیم را شناخته و رها کنیم («هیجان» ناشی از عصبانیت یا «شهادت» دریافت همدردی و دلسوزی دیگران، به خاطر قربانی و مظلوم بودن یا ...)
- احساسات خود حقیقی ما نیستند. احساسات برنامه‌هایی هستند که می‌آیند و می‌روند، در حالی که خود حقیقی درونی همیشه ثابت باقی می‌ماند. به همین خاطر می‌باید از هویت یابی با احساسات گذرا دست برداریم.
- افکار را ندیده بگیرید. افکار تنها توجیه‌سازی بی‌پایان احساسات درونی توسط ذهن هستند.
- صرف‌نظر از اینکه در زندگی شما چه می‌گذرد، بر عزم خود در رها کردن احساسات منفی همین‌طور که بالا می‌آیند ثابت قدم باقی بمانید.
- با خود تصمیم بگیرید که آزادی، از نگاه داشتن احساسات منفی در درون مهمتر است.
- به جای ابراز احساسات منفی، رها کردن آنها را انتخاب کنید.
- مقاومت در برابر احساسات مثبت و سوءظن به آنها را تسلیم کنید.
- احساسات مثبت را ابراز و با دیگران در میان بگذارید و احساسات منفی را رها سازید.
- توجه داشته باشید که رها کردن، با خود یک احساس پنهان سبکی و سبک‌بالی به همراه می‌آورد.
- تسلیم کردن یک میل و آرزو به این معنا نیست که به آن نخواهید رسید. بلکه بلکه تنها موانع سد راه رسیدن به آن را از میان برمی‌دارد.
- در دور و اطراف افرادی باشید که آنچه شما به دنبال آن هستید را دارند. هر چیزی به مانند خود جذب می‌شود. با کسانی ارتباط داشته باشید که انگیزه‌ها و محرکات و الای‌هایی دارند و به دنبال التیام و بیداری و بسط دادن ضمیر خویش هستند.
- در نظر داشته باشید که حال درونی شما [برای دیگران] معلوم است و آنها آنرا حس می‌کنند. مردمی که در اطراف شما هستند به طور غریزی احساسات و افکار شما را حس می‌کنند، حتی اگر آنها را به زبان نیاورید.
- ایستادگی و تداوم نتیجه می‌دهد. بعضی از امراض و ناخوشی‌ها ممکن است به سرعت ناپدید شوند، ولی برای بعضی دیگر که خیلی مزمن شده‌اند ممکن است ماه‌ها و سال‌ها طول بکشد.
- مقاومت در برابر خود روش [تسلیم کردن] را رها کنید. روزتان را با آن شروع نمایید. در پایان روز، زمانی را به رها کردن تمام احساسات منفی باقی مانده از فعالیت‌ها و برخوردهای روزانه اختصاص دهید.
- شما تنها مشمول آنچه در ذهن خود نگاه می‌دارید هستید. شما تنها وقتی مشمول یک باور منفی می‌گردید که آگاهانه یا ناخودآگاهانه خود را مشمول آن بدانید.
- نام‌گذاری روی ناخوشی‌های فیزیکی را متوقف کنید و به آنها عنوان نبخشید. نام و عنوان‌گذاری، یک برنامه را کامل می‌سازد. آنچه در واقع حس می‌شود را تسلیم کنید. ما نمی‌توانیم یک مریضی را حس کنیم. یک مریضی یک مفهوم انتزاعی در ذهن ماست. به عنوان مثال ما نمی‌توانیم بیماری «آسم» را حس کنیم. مفید است که از خود بپرسیم «در واقع

چه چیزی حس می‌کنم؟». صرفاً حس‌های فیزیکی خود را مشاهده کنید، مانند «سرفه، تنگی قفسه سینه و تنفس، خستگی». آنچه واقعاً تجربه و حس می‌شود آسم نیست، بلکه یک تنگی و محدودیت در قفسه سینه و گلو است. این قاعده برای زخم معده یا امراض دیگر نیز صادق می‌باشد. ما نمی‌توانیم بیماری «زخم معده» را حس کنیم، بلکه آنچه حس می‌کنیم احساس سوزش است. کلمه «زخم معده» یک عنوان و برنامه است و به محض اینکه از این کلمه استفاده کنیم، برنامه «زخم معده» را به هویت خود گره زده‌ایم. حتی عنوان «درد» یک برنامه است. در واقعیت، ما تنها یک احساس خاص در بدنمان را حس می‌کنیم. وقتی که عنوان و نام‌گذاری بر روی حس‌های مختلفی که از بدنمان می‌گیریم را رها سازیم، فرایند خود شفا بخشی خیلی سریع‌تر اتفاق خواهد افتاد.

- همین قاعده در مورد احساسات ما صادق هستند. به جای اینکه احساسات خود را نام‌گذاری کنیم، می‌توانیم صرفاً آنها را حس کرده و انرژی پشت آنها را رها سازیم. نیازی نیست که مثلاً نام یک احساس را «ترس» بگذاریم تا متوجه انرژی آن شده و آن را رها کنیم.

### شفای چندین مرض

در مورد من، تعداد امراض چنان زیاد بود که به‌یاد آوردن همه آنها ممکن نیست. من در سن ۵۰ سالگی به امراض زیر مبتلا بودم:

میگرن مزمن و مکرر  
انسداد مجرای شنوایی درونی به همراه گوش درد شدید  
نزدیک بینی و آستیگماتیسم شدید  
ناراحتی سینوس‌ها و ترشح دماغی زیاد و آلرژی  
چندین نوع آماس پوستی  
نقرس، به طوری که همیشه باید یک عصا در صندوق عقب اتومبیل همراه می‌داشتم و مراقب غذایی که می‌خوردم می‌بودم.  
کلسترول، که رژیم غذایی من را باز هم محدودتر می‌کرد.  
زخم اثنی عشر معده که برای مدت ۲۰ سال به طور مزمن و مرتب عود می‌کرد و به هیچ مداوایی پاسخ نمی‌داد.  
آماس لوزالمعده که تحت تاثیر زخم معده مزمن گاهی عود می‌کرد.  
التهاب مخاط روده بزرگ که به طور مکرر اتفاق می‌افتاد.  
آماس واگراه یا دیورتیکول که یک مشکل مربوط به روده است که به آپاندیس مربوط می‌باشد. گاهی خون‌ریزی کرده و مجبور می‌شدم که در بیمارستان بستری شده و خون دریافت کنم.  
مشکلات عمومی در قسمت پایینی جهاز هاضمه که قرار بود مورد جراحی قرار گیرد.  
آرتروز ستون فقرات در قسمت بالا و نزدیک گردن و جابجایی مهره‌ی چهارم ستون فقرات.  
مشکلات کمر و قسمت پایین ستون فقرات که نیاز به مراجعه منظم به کارپو پراکتور را داشت.  
مرض رنو که به خاطر مشکل گردش خون، باعث بی‌حسی و خطر قانقاریای سریع در انگشت‌ها می‌شد.  
عوارض میان‌سالگی که باعث کاهش انرژی و میل جنسی، سردی دست و پا و افسردگی می‌شد.  
کیست پلونی‌دال در پایین ستون فقرات که تنها توسط جراحی قابل برداشتن بود.  
برونشیت و سرفه مزمن که باعث بدتر شدن سردردها و مشکلات کمر می‌شد.  
حساسیت به گیاه پیچک سمی که باعث می‌شد پوست من هر سال مشکل پیدا کند و گاهی باید برای آن به بیمارستان می‌رفتم.

میخچه پا

شوره سر

التهاب غضروف مفاصل

یک بیماری بسیار نادر که باعث ورم دردناک نقطه اتصال دنده‌ها به جناغ سینه می‌شد.

بیماری دندان و لثه که باعث تحلیل رفتن استخوان در پایه دندان می‌شد. به من توصیه شده بود که برای مشکل لثه‌ام عمل کنم.

عدم توازن انرژی به طور کلی. تست کینزیولوژیک نشان داده بود که تمام سیستم‌های انرژی من از توازن و تعادل خارج

هستند و مجراهای انرژی من ضعیف می‌باشند.

اکنون که به گذشته نگاه می‌کنم، برایم باور کردنی نیست که چطور بدن من هنوز می‌توانست کار کرده و آنطور انجام وظیفه

کند. به خاطر این بیماری‌ها رژیم غذایی من چنان محدود شده بود که گاهی کاهو و هویج تنها چیزهایی بودند که می‌توانستم با خیال

راحت بخورم. این باعث شد که حدود ۱۲ کیلو وزن کم کنم و به نظر فوق‌العاده لاغر و نحیف می‌رسیدم. بعدها چند نفر از دوستانم به

من گفتند که با هم شرط بسته بودند که تا کی دوام خواهم آورد. بیشتر آنها شرط بسته بودند که من به سن ۵۳ سالگی نخواهم رسید

[دیوید هاکینز در سال ۲۰۱۲ در سن ۸۵ سالگی درگذشت].

سؤال من از خودم این بود: چطور ممکن است که یک مرد موفق و بسیار تحصیل کرده که سعی دارد خلاق باشد و سالم و

متعادل زندگی کرده و به طور کامل مورد روان‌کاو و آنالیز قرار گرفته و راه‌های بسیار درمان و بهبود را تجربه کرده است، این

همه مریضی و مشکل داشته باشد؟ بله، کار من زیاد بود. ولی آنرا با ورزش و فعالیت‌های خلاقانه‌ای مانند نجاری و حجاری و

طراحی معماری ترکیب و تعدیل کرده بودم. به علاوه، من در جنبه معنوی و روحانی زندگی نیز فعال بودم و هر روز قبل و بعد از

کار دو ساعت مدیتیشن و مراقبه می‌کردم. من روش‌های بی‌شماری که در آغاز فصل اول از بعضی از آنها نام بردیم را مورد

بررسی قرار دادم: هیپنوتیزم خود، استفاده از مواد بیوتیک، بازتاب شناسی، ایریدولوژی، ...

جواب این معمای عجیب درباره کسی که انواع درمان‌ها و روش‌ها را امتحان کرده ولی هنوز به کوهی از امراض و مشکلات

مبتلا است چه بود؟ ضمناً، چطور این شخص می‌توانست با وجود تمام این فهرست طولانی امراض و درد دائمی هنوز با موفقیت به

فعالیت‌های خود در زندگی ادامه دهد؟ به نظر جواب آن این بود: داشتن یک اراده خیلی قوی. این اراده او را به جلو می‌برد،

صرف‌نظر از اینکه چه موانع و احساساتی سر راه هستند. با چنین اراده‌ای، وقتی که یک احساس سرکوب می‌شد، به صورت

سرکوب شده باقی می‌ماند.

ایده‌آل در دنیای علم و پزشکی، واقعیت‌نگری و فقدان احساسات و عواطف است. رسیدن به این ایده‌آل در کار پزشکی و علمی

من ایجاب می‌کرد که احساسات خود را سرکوب نگاه دارم. طبیعت و حجم کار بالینی من و کار با افراد بسیار مریض به این مسئله

شدت بخشیده بود. رنج و دردهای آنها و خانوادهايشان به نظر تمامی نداشت. طبیعت پر عاطفه و دلسوز من این را پیچیده‌تر کرده بود

و این جریان روز به روز و سال به سال ادامه یافت. واضحاً فشار فزاینده احساسات سرکوب شده در تمام جنبه‌های زندگی من، در

بیماری‌های متعددی که داشتم نقش داشت.

تا بالاخره زمانی رسید که من، هم مکانیزم تسلیم و رها کردن و هم اصول کتاب «درسی در معجزات» (A Course in

Miracles) را مورد بررسی قرار دادم و سعی کردم آنها را در زندگی روزمره‌ام بکار گیرم. ولی چون خیلی سرم شلوغ بود، وقت

زیادی برای تکنیک‌های جدید نداشتم. خوشبختانه کتاب راهنمای کتاب درسی در معجزات، تنها یک تمرین ساده داشت و آن هم این

بود که هر روز در طول کارهای روزمره، از درون بر روی یک جمله یا درس خاص تمرکز کنم. قدرت این تکنیک در برطرف

کردن احساس گناه با استفاده از مکانیزم بخشش بود. روش تسلیم نیز می‌تواند در طول روز و کارهای روزمره، به صورت یک

پروسه درونی و خاموش همزمان با کارهای دیگر انجام پذیرد. برای من استفاده همزمان از این دو روش نتیجه‌بخش بود. در طول روز من همزمان از درون روی تسلیم و بخشیدن کار می‌کردم.

به محض اینکه ذهن راه برطرف کردن فشاری که حس می‌کند را دریابد، مانند سدی که شکسته شده باشد، با سرعت شروع به بیرون ریختن تمام زباله‌های درون خود می‌کند! افکار و احساساتی که به زحمت در زمان رخ دادنشان متوجه آنها شده بودم اکنون به من باز می‌گشتند. من همیشه سرم در زندگی آنقدر شلوغ بود که هرگز مجالی برای رسیدگی به آنها نداشتم. فرایند فشار زدایی در من خود به خود در حال شکل‌گیری بود.

یکی از چیزهایی که بلافاصله کشف کردم این بود که هر احساس منفی، در عمق به احساس گناه مربوط است. این احساس گناه چنان فراشمول است که همواره ما در حال سرکوب کردن آن هستیم. بنابراین چیزی به نام عصبانیت خالص وجود ندارد. احساس واقعی ترکیب عصبانیت و احساس گناه است. هر دفعه که ما در مورد دیگری تفکری منفی و منتقد داریم، احساس گناه نیز حضور دارد. قضاوت و انتقاد پیوسته‌ی ذهن درباره دنیا و اتفاقات و مردمان آن، یک منبع بی‌پایان احساس گناه است. خود احساس گناه باعث بوجود آمدن احساسات منفی دیگر می‌شود و احساسات منفی، خود باعث بوجود آمدن احساس گناه می‌شوند. این یک ترکیب مرگبار است که همه ما را پایین کشیده و این همه ناخوشنودی و مریضی خلق می‌کند. احساس گناه چنان در ما فراشمول و حاضر است که صرفنظر از اینکه مشغول چه کاری باشیم، فکر می‌کنیم باید مشغول انجام کار دیگری باشیم. ما آنقدر همیشه با احساس گناه‌های گوناگون بزرگ شده و زندگی کرده‌ایم که دیگر حتی آن را نمی‌شناسیم و متوجه آن نیستیم. ذهن بیشتر افراد این احساس گناه را به دنیای اطراف فرافکنی می‌کند. به همین خاطر است که بیشتر مردم به یک «دشمن» نیاز دارند، کس یا چیزی که بتوانند احساس گناه درون خود را بر او فرافکنی کنند. همچنین این روشی است که دیکتاتورها بوسیله آن بر مردم سلطه می‌کنند، بازی با احساس گناه و هدایت آن به سمت هدف مورد نظر.

کشف دیگر این بود که من عموماً احساسات را کم‌اهمیت و حقیر می‌شمردم. هرگاه احساسات، خود را بر من تحمیل می‌کردند، نتیجه آن خشمی بود که احساس یک قربانی را به من می‌داد. برای کسی که بیشتر از نیمکره چپ مغزش عمل می‌کند [و دید علمی و منطقی دارد]، احساسات نقطه مقابل استدلال و منطق بودند. بر روی همه اینها لایه‌ای از تفکر به اصطلاح مردانه وجود داشت که معتقد بود احساسات برای زنها، کودکان و افراد هنرمند می‌باشد. برای من احساسات، بیشتر موضوع تحقیق و درک ذهنی و تحلیل روانشناسی و بالینی بودند. وقتی که درون خود من احساسات پدیدار می‌شدند، آنها را نام‌گذاری و سپس [سرکوب] و بایگانی می‌کردم.

در آغاز استفاده از روش رها سازی، یک دوره‌ی سرکشی و عناد وجود داشت که در آن تمام احساسات متفرد بودم و روبرو شدن و رسیدگی به آنها برایم ترس و نگرانی ایجاد می‌کرد. چرا که این روبروشدن [با احساسات منفی سرکوب شده] و تحمل درد ناشی از آن برایم تحقیرآمیز و کوچک کننده بود. این فرایند ایجاد می‌کرد که دیدگاه من به خودم متحول شود، زیرا من تا آن زمان به شدت منطقی‌گرا بوده و با استدلال و فکر هویت‌یابی می‌کردم. ولی اکنون چه دوست داشتم یا نه، باید اعتراف و قبول می‌کردم که همه ما موجوداتی هستیم که هم فکر داریم و هم احساس. انکار آن بی‌فایده بود.

چیزی طول نکشید که داشتن احساس برایم قابل قبول شد. ولی تنها راه نجات از رنج‌های مربوط به آنها این بود که با استفاده از روش رها سازی، آنها را تصدیق و واگذار کنم. همینطور که روی آن کار می‌کردم و وضع جسمانی‌ام رو به بهبودی می‌گذاشت، این کار برایم راحت‌تر می‌شد. هرچند در ابتدا روبرو شدن با احساسات درون‌مان می‌تواند برای ما سخت باشد. اما من نور انتهای تونل را دیده بودم و این مرا امیدوار می‌ساخت.

ظرف چند روز بعد از شروع استفاده از روش رها سازی، شرایط فیزیکی در قسمت پایین جهاز هاضمه من با سرعت رو به بهبودی گذاشت و در حقیقت عمل جراحی که قرار بود انجام گیرد لغو شد. به مرور زمان از شدت و تکرر بسیاری از علائم

بیماری‌ها که برای سالها یا دهه‌ها با آنها دست و پنجه نرم کرده بودم کاسته می‌شد. به طور خاص، سردردهای میگرن من کمتر و کمتر شدند. کمر دردم ناپدید شد و احساس می‌کردم بدنم سبک‌تر و قوی‌تر شده است.

آنوقت بود که برایم یک بحران غیر منتظره پیش آمد که فشار احساسی خیلی شدیدی را به من وارد کرد. بیماری دایورتیکولیتیس (التهاب روده) من به صورت حاد برگشته و باعث خونریزی درونی شد. ولی من درحالی‌که عزمم را برای یک تصمیم بزرگ جزم کرده بودم گفتم: «با این روش‌ها کار می‌کند یا کار نمی‌کند». این دفعه به جای اینکه به بیمارستان رفته و دوباره خون تزریق کنم، به طور کامل تسلیم شدم. تمام حس‌هایی که در ناحیه شکم داشتم را مورد تصدیق قرار داده و هیچ مقاومتی در برابر آنها نکردم. هیچ اسم و عنوانی نیز به آنها نبخشیدم و این باعث ایجاد نوعی احساس اتصال و یکی شدن با این دردها در من می‌گشت، بدون اینکه افکار در آن دخالتی داشته باشند.

در برابر این حس‌ها مقاومتی نشان نمی‌دادم، صرفنظر از اینکه چقدر شدید بودند. گویی روی یک تیغ قرار داشتم و هر حس و احساسی که داشتم را شناسایی و تصدیق کرده و تسلیم می‌نمودم. این برایم چهار ساعت کامل طول کشید. در پایان چهار ساعت، خونریزی متوقف شد، گرفتگی در ناحیه شکم از بین رفت و التهاب روده‌ی من شفا یافت! بعدها چند بار به طور جزئی دوباره عود کرد، ولی هر دفعه همان کار را می‌کردم تا بالاخره حمله‌ها خفیف و خفیف‌تر شده و کلا ناپدید شدند. برای من مکانیزم رها سازی امتحان خود را پس داده و ارزش خود را ثابت کرده بود. روش رها سازی در جایی موفق شد که تمام روش‌های دیگر شکست خورده بودند. با استمرار در کاربرد این روش، مریضی و مشکلات دیگر من نیز یک به یک ناپدید گشتند.

طی مرور زمان، تجربه «دانستن» جایگزین فکر کردن شد. دانستن به شکل کاملا متفاوتی حاصل می‌شود. دانستن آنجا وجود دارد و تنها منتظر شناسایی ماست. یک روز صبح تا از خواب بیدار شدم این «دانستن» در من بود که آلرژی من به گیاه پیچک سمی از بین رفته است. واضح بود که نام «پیچک سمی» خود یک برنامه و باور است. به هر صورت، در من این دانستن وجود داشت که نسبت به آن مصون هستم و آن روز وقتی از خانه بیرون رفتم آن را لمس و با آن بازی کردم و حتی مقداری از آن را چیدم و در یک گلدان قرار دادم تا با خود به یک مصاحبه، که آن شب قرار بود انجام دهم، ببرم! موضوع مصاحبه این بود: «قدرت ضمیر ما در شفا دادن خویشتن.»

یک روز که به‌طور غیر منتظره با مقدار زیادی اسپری حشره‌کش در هوا روبرو شدم، یک سکانس دیگر «دانستن» برایم رخ داد. سال‌ها بود که آلرژی فوق‌العاده‌ای به حشره‌کش‌ها داشتم و همیشه باعث یک سردرد میگرن خیلی شدید در من می‌شد. ولی آن روز یک «دانستن» ناگهانی در من پدیدار شد که من نسبت به حشره‌کش‌ها مصون هستم. من به طور اتفاقی وارد مکانی شدم که تازه سمپاشی شده بود و با وجود چندین نفس عمیق که در فضای آنجا کشیدم، هیچ اتفاقی نیفتاد. یک احساس آزادی بر من غالب گشت. آزادی و تجربه کردن قدرت درون چقدر خارق‌العاده بود! در آن لحظه برایم واضح بود که ما تنها مشمول آنچه در ذهن خود نگاه می‌داریم هستیم. ما مجبور نیستیم که در جهان قربانی یا برده چیزی باشیم.

این ماجرا درباره باور دراز مدت من در مورد کلسترول هم اتفاق افتاد. همینطور که این باور و مفهوم آن در من خنثی شده و از بین می‌رفت، شروع به خوردن دوباره فرآورده‌های شیر کردم، بدون اینکه دیگر روی کلسترول من اثری بگذارد. در حقیقت کلسترول من رو به کاهش نیز گذاشت! تمام آلرژی‌ها و حساسیت‌های غذایی من از بین رفت. ولی حداقل یک سال دیگر طول کشید تا حساسیت به شکر و ناهنجاری قند خون در من ناپدید شود. برای مدتی، هر وقت که در استرس زیادی بودم و همراه قهوهام شکر و شیرینی مصرف می‌کردم این ناهنجاری هنوز اتفاق می‌افتاد. ولی خوشحال بودم که بعد از سال‌ها محدودیت شدید، به یک رژیم غذایی به نسبت عادی بازگشته‌ام. چقدر آزادی بخش بود که اکنون می‌توانستم تمام غذاهایی که برای زخم معده یا کولیتیس مضر بود را براحتی بخورم. بالاخره برایم ممکن شد که براحتی از شکر و شیرینی هم استفاده کنم، بدون اینکه برایم مشکلی ایجاد کند.

تمام بحران میان‌سالگی من هم تنها یک سیستم باور بود. همینطور که این باورها خنثی شده و تسلیم شدند، سردی انگشت‌ها و پاهای من از بین رفت. احساس خستگی و افسردگی خفیف و بی‌حوصلگی که داشتم نیز ناپدید شد. استقامت فیزیکی من افزایش یافت و توانم برای کار کردن تقریباً نامحدود شد.

اکنون که مشکلات عمده من از میان برداشته شده بودند، شروع به رسیدگی به مشکلات کوچکتر کردم. قبلاً هر وقت سوار هواپیما می‌شدم مجرای درونی گوش راستم گرفته و گوش‌درد شدیدی می‌گرفتم. دو سال طول کشید تا این مشکل برطرف شد. به‌طور پیوسته افکار و احساساتی که راجع به آن داشتم را رها می‌ساختم و همزمان از تکنیک تجسم استفاده می‌کردم که در آن زاویه مجرای داخلی گوشم نسبت به شقیقه راستم را تجسم می‌کردم که به زاویه نرمال تغییر یافته است. این تنها مرضی بود که برای آن از تجسم استفاده کردم. بعد از دو سال این مشکل نیز برطرف شد.

در همین حال، درد گردن من مرتب کاهش می‌یافت و این باعث شد که دوباره بتوانم برقصم. در حالی که می‌رقصیدم و هر مقاومتی را در برابر درد گردنم تسلیم می‌نمودم، طولی نکشید که بدنم به‌طور خودکار خود را در حرکات و فرم‌های شفا بخش قرار می‌داد، گویی یک کاروپروپراکتور درون من بود که ستون فقرات من را تنظیم می‌کرد. احساس غریبی بود، گویی یک درمانگر درونی روی ستون فقراتم کار می‌کند.

همینطور که این تغییرات رخ می‌دادند، گردش خون در دست‌ها و پاهایم بهبود می‌یافت و مرضی که انگشتان من را به قانقاریا تهدید می‌کرد اکنون معکوس شده بود. درد سوزناکی که در نوک انگشتانم حس می‌کردم ناپدید شد و رنگ آنها به رنگ طبیعی برگشته و حس به نوک انگشتانم بازگشت. قبل از آن، انگشتانم چنان بی‌حس بودند که حتی نمی‌توانستم صفحات یک کتاب را ورق بزنم. همچنین برای مدت‌ها باور من این بود که شوره سر عارضه‌ای است که در سلمانی به آدم منتقل می‌گردد. وقتی که این باور خود را کنار گذاشتم، شوره سرم هم از بین رفت. به‌طور مشابهی وقتی که اعتقاد خودم را به اینکه راه رفتن در اتاق‌های هتل باعث می‌خچه پا می‌شود را کنار گذاشتم، میخچه‌های پاهایم خوب شد.

یک سال در تعطیلات عید شکرگذاری، برایم این فرصت پیش آمد که تکنیک رها کردن را در یک شرایط حاد امتحان کنم. یک تنه درخت بزرگ روی پای چیم افتاد و تمام استخوان‌های پایین پایم را شکست. به‌جای اینکه با عجله به دکتر بروم و آنرا گچ بگیرم، از تکنیک رها کردن استفاده نمودم. هنوز کریسمس نشده بود [حدود یک ماه] که دوباره توانستم برقصم. یک بار دیگر هم که مچ پایم به‌شدت پیچ خورده بود، با تسلیم کردن آنی درد، ظرف چند دقیقه بهبود یافت.

### بهبود دید چشم

یک شب که در حال سخنرانی درباره مکانیزم رها کردن بودم و درباره تمام بهبودهایی که تجربه کرده بودم حرف می‌زدم، یکی از حضار گفت: «دکتر، اگر واقعاً توانسته‌ای تمام این امراض خود را شفا دهی، چطور هنوز از عینک استفاده می‌کنی؟ آیا ضعف چشمان را نمی‌توان با این روش شفا داد؟» من پاسخ دادم: «راستش من هیچ وقت به استفاده از عینک، به چشم یک مریضی نگاه نکرده بودم. همیشه آنرا تنها یک نقص ساختار آناتومی در بدن می‌دانستم. ولی اکنون که به آن اشاره می‌کنی، دلیلی نمی‌بینم که نتوان آن را نیز شفا داد.»

همان موقع عینکم را برداشته و در جیب کتم گذاشتم. آن وقت‌ها چشمان من چنان ضعیف بودند که دکتر برایم عینک سه کانونی تجویز کرده بود و من هم آنرا سفارش داده بودم. وقتی که آن شب جلسه سخنرانی را ترک می‌کردم، دوباره یک دانستن در من نفوذ کرد که مشکل چشم من هم با ایمان و اعتماد کافی به مرور التیام خواهد یافت.

چون عینک بر چشم نداشتم، موقع رانندگی در راه برگشت به خانه همه چیز برایم تار بود. مجبور بودم آهسته رانندگی کرده و به جدول کنار خیابان چشم بدوزم. در من یک دانستن درونی بود که ما همیشه آنچه که نیاز است ببینیم را می‌بینیم، نه آنچه را که

دوست داریم ببینیم. در شش هفته آینده وقت زیادی را صرف مشاهده و مطالعه درباره آنچه در پشت «دیدن» ما در زندگی روزمره قرار دارد کردم. یک هرم کامل از احساسات، از کنجکاوی گرفته تا رقابت تا احساس جنسی تا تحریک فکر و اندیشه ما در آن نقش دارند. تنها پنج درصد دید ما برای کارکرد در دنیا و زندگی روزمره مطلقاً مورد نیاز است.

سپس یک پدیده غریب اتفاق افتاد، دیگر صرفاً آنچه را که نیاز بود ببینم می‌دیدم. خواندن روزنامه و مجله، تماشای تلویزیون یا رفتن به سینما برایم غیر ممکن شده بود. برایم روشن شد که چطور بیشتر چیزهایی که وقت خود را برای دیدن آنها صرف می‌کنیم به سادگی برای فرار و گریز [از واقعیت] هستند. موقع رانندگی هم همین پدیده اسرارآمیز برایم اتفاق می‌افتاد. به محض اینکه دیدن چیزی حیاتی بود، آن چیز را می‌دیدم. لبه دره را وقتی می‌دیدم که باید می‌دیدم. ترس و نگرانی خیلی زیادی در من بود، ولی پیوسته ترسم را تسلیم می‌کردم. بالاخره در پایان شش هفته، به نظر ترسم تمام شده و جای آن را یک تسلیم عمیق درونی فرا گرفت: «خوب من تنها می‌توانم آنچه را که به من اجازه دیدن آن داده می‌شود ببینم.» اهداف و امیال دیگری که تا قبل از آن در پشت «دیدن» من بود، از روی خواست و اراده تسلیم شدند.

سپس یک احساس عمیق سکون و آرامش درونی در من رخنه کرد، احساس یکی بودن با آنچه تمام جهان هستی را برپا نگاه داشته است. در آن لحظه ناگهان دید چشمان من به طور کامل و تمام به من بازگشت. آنچه قبل از این برایم غیر قابل دیدن یا خواندن بود، اکنون کاملاً واضح و شفاف دیده می‌شد: تابلوهای خیابان‌ها، نوشته‌های کوچک در نور کم، جزئیات اشیایی که در فاصله دور قرار داشتند. نتیجه تست بینایی سنجی بعدی من برای تمدید گواهینامه رانندگی این بود که دیدم کامل است و دیگر برای رانندگی نیازی به عینک ندارم. چنین چیزی هرگز در هیچ یک از تست‌های بینایی برای من اتفاق نیفتاده بود!

از وقتی که داستان خودم را در جاهای مختلف تعریف کرده‌ام، افراد زیاد دیگری نیز همین تجربه را داشته و عینک خود را کنار گذاشتند. جالب است که [این دوره درمان] برای آنها نیز شش هفته به طول انجامید. حتی یکی از این افراد به من گفت که مدتی بعد از اینکه عینک خود را کنار گذاشته بود، دوباره شروع به استفاده از یک عینک با شیشه ساده کرد، زیرا همسرش به دیدن چهره او با عینک بیشتر علاقه دارد! البته او این کار را از روی علاقه به همسرش انجام می‌دهد و این با اینکه مجبور باشد آنرا به خاطر ضعف چشمانش انجام دهد خیلی فرق دارد.

کسانی که تجربه شفای دید چشم خود را داشته‌اند در یک نکته اتفاق نظر دارند: ما با ذهن می‌بینیم، نه با چشم. یک نمونه اخیر آن زنی بود که مدت کوتاهی پس از تولد، به دلیل اختلال در هر دو کره چشمانش نابینا شده بود. بعد از شنیدن سخنرانی من درباره بازیابی دید، او یک روش درمان پزشکی و تکنیک رها کردن را همزمان مورد استفاده قرار داد. ظرف مدت دو روز دید چشمش به او بازگشت. بعد از یکی از سخنرانی‌ها او نزد من آمد و گفت: «من می‌دانم که آنچه می‌گویی درست است. می‌دانم که آدمها با ذهن خود می‌بینند، زیرا این برای من در حال اتفاق افتادن است. من می‌بینم، با ذهنم!»

برای فهمیدن اینکه چطور تمام این التیام‌ها، که بعضی از آنها در حد معجزه می‌باشد، می‌تواند اتفاق بیفتد، باید در بسیاری از دیدگاه‌ها و باورهای خود درباره کارکرد بدن انسان، مکانیزم شفا و نقش درمان‌های طبی در نشان دادن این نتایج تجدید نظر کنیم. تمام این تجربه‌ها این حقیقت را آشکار ساختند که یک قدرت شفا بخش در درون ماست که با تسلیم پیوسته و پیاپی فعال می‌گردد.

## فصل بیست و یکم: پرسش‌ها و پاسخ‌ها

این فصل شامل پرسش‌ها و پاسخ‌های مهمی است که در طول سال‌ها در سمینارها و سخنرانی‌های من در نقاط مختلف دنیا درباره این مبحث مطرح شده است. در اینجا به سوالاتی می‌پردازیم که بیشترین تکرار را داشته‌اند، چون ممکن است سوال خوانندگان نیز باشد.

### مذهب و اهداف روحانی

همیشه سوالات زیادی در مورد استفاده از روش تسلیم برای دستیابی به اهداف معنوی، گسترش و رشد ضمیر و باورهای دینی و مذهبی مطرح می‌باشد. بسیاری از این سوالات را می‌توانیم با بیان یک عبارت کلی پاسخ دهیم. مکانیزم رها کردن با هیچ راه معنوی و مذهبی یا روش خودیاری تداخلی ندارد و ضمناً مغایر با هیچ فلسفه یا موضع معنوی نیز نمی‌باشد. این روش در ذات خود هیچ موضع معنوی ندارد، بلکه تنها یک روش برای فهم خویشتن را فراهم می‌سازد که باعث برداشتن سدها از راه رشد معنوی می‌گردد. همچنین این روش با حرکت‌های انسان دوستانه سازگاری دارد. تمام طرق معنوی و مذهبی، بر اهمیت بسط دادن ظرفیت شخص برای عشق ورزیدن تاکید دارند و در حقیقت فرایند تسلیم نیز حول این محور می‌چرخد. با برداشتن موانع عشق و دوست داشتن، ظرفیت عشق ورزیدن به خویش، به دیگران و به خداوند افزایش می‌یابد.

همچنین تسلیم، درس‌های بنیادی تمام ادیان بزرگ دنیا را تسهیل می‌نماید. هدف اساسی این درس‌ها، تسلیم کردن «خود کوچک» می‌باشد، که عموماً «منیت» (ego) نامیده شده است. تکنیک رها کردن، این هدف [از بین بردن منیت] را با استفاده از فرایند ساده درونی تسلیم کردن تسهیل می‌کند. وقتی که از خود کوچکتر عبور کرده و به ورای آن رفتیم، خود حقیقی ما [خود به خود] از درون خواهد درخشید. بگذارید به چند عبارت کوتاه درباره تسلیم کردن که در کتب مذاهب مختلف آمده است نگاهی بیندازیم:

«رها ساز و به دست خدا بسپار.»

«ساکن باش و بدان که من خدا هستم.»

«زندگی و اراده خود را بدست خدا بسپار، همانطور که او را درک می‌کنی.»

«در برابر آنچه هست تسلیم باش، زیرا خدا در همه چیز است.»

واضح است که رها کردن منفی‌ها، با حرکت در مسیری که تمام مذاهب و طرق معنوی ما را به آن می‌خوانند همسو است و آنرا تسهیل می‌کند. فرایند رها ساختن، بیشتر حول احساسات می‌چرخد و دیدیم که احساسات چه اثر عمیقی روی افکار و باورهای ما دارند. کارل یونگ به این مطلب اشاره می‌کند که چون خدا یکی از مهمترین «کهن‌الگوهای» ضمیر ناخودآگاه انسان است [الگوها و اندیشه‌های نهادین موجود در روان که از نیاکان به ارث رسیده و بین انسان‌ها مشترک است و در هنر و ادبیات و اسطوره تجلی می‌کند]، هر شخصی، چه آنرا دوست داشته باشد یا نه، مجبور است که یک اعتقاد و موضع درباره خدا اتخاذ کند. حتی شخص منکر هم احساساتی درباره مفهوم خدا دارد. بنابراین چه خدا وجود داشته باشد یا نه، این مقوله باید دیر یا زود توسط شخص مورد بررسی قرار گیرد. سرکوب احساساتمان درباره خدا یا اظهار ناتوانی در برابر اتخاذ موضعی مشخص راجع به او، مسئله را حل نمی‌کند. تکنیک رها کردن این مناقشه درونی دراز مدت را حل می‌کند، هم برای مومن و هم برای منکر.

**سوال:** ارتباط رها کردن با کل مفهوم گناه چیست؟

**پاسخ:** اگر ما احساسات منفی که در اینجا درباره آن بحث شده را مورد توجه قرار داده و با زبان مذهب درباره آنها صحبت کنیم، می‌بینیم که در حقیقت ما گناهان کبیره را شرح داده‌ایم. بنابراین مکانیزم تسلیم راهی برای رها کردن اتصال خود به این خصائص می‌باشد و عمل به آموزش‌های دینی را میسر می‌سازد.

**سوال:** من پیرو هیچ راه معنوی و مذهبی نیستم، بلکه راه و روش خودم را دارم. چطور این تکنیک می‌تواند به من کمک کند؟  
**پاسخ:** بدون استثنا تمام طرق معنوی و روحانی بر اساس از بین بردن منیت بنا شده‌اند. منیت، مجموعه‌ی تمام برنامه‌های منفی درون ماست. تسلیم کردن، بهترین روش برای رها کردن برنامه‌های منفی بوده و بنابراین بهترین ابزار برای رسیدن به درک معنوی است.

**سوال:** آیا این فرایند به هیچ شکلی با اعتقادات من تداخل خواهد داشت؟  
**پاسخ:** کاملاً برعکس، موانع ایمان چیست؟ اگر دقت کنید، متوجه خواهید شد که تمام موانع ایمان، در واقع ریشه در همین احساسات و افکار منفی دارند. بنابراین رها کردن آنها موانع را از سر راه ایمان بر می‌دارد.

**سوال:** من یک فرد معتقد نیستم، ولی دوست دارم راجع به مقولات معنوی بیشتر یاد بگیرم. آیا این روش هیچ کمکی به من می‌کند؟

**پاسخ:** مکانیزم تسلیم تنها یک ابزار است. می‌توانید از آن برای برداشتن موانع در راه رسیدن به یک میلیون دلار استفاده کنید، یا برای برداشتن موانع در راه رشد و آگاهی معنوی. بیشتر کسانی که پیوسته تسلیم می‌کنند گزارش داده‌اند که در درون خود چیزی عشق‌گونه کشف می‌کنند که مستقل از بدن، احساسات و افکار آنها و اتفاقات دنیا است. آیا کسی را می‌شناسید که از چنین کشفی خوشنود نشود؟

**سوال:** من سال‌ها پیش مذهب را کنار گذاشتم، زیرا به من آنقدر احساس گناه می‌داد که برایم قابل تحمل نبود. اثر استفاده از این تکنیک در این زمینه چیست؟

**پاسخ:** آنچه من در تجربه کار روانشناسی و کلینیکی خود مشاهده کرده‌ام این است که عمده‌ترین دلیلی که مردم، مذهب را به خاطر آن کنار می‌گذارند، احساس گناه است. زیرا اهداف مذهب برای شخص به‌نظر غیر قابل دسترسی می‌رسند. از خودتان بپرسید چه چیزهایی این اهداف را دور از دسترس کرده است؟ همیشه یک شکاف و فاصله بین آنچه که شخص قرار است باشد و آنچه که واقعاً هست می‌باشد. به‌جای اینکه احساس گناه کنید، سعی کنید که تمام احساسات منفی را همین‌طور که بالا می‌آیند رها سازید و آنگاه خودتان تماشا کنید که چه تغییراتی در حالات و رفتار شما بوجود خواهد آمد. مجدداً باید بگویم که رها کردن، تنها یک وسیله است و می‌توان از آن برای تسهیل رسیدن به اهداف در زمینه‌های مختلف زندگی استفاده کرد. یک زمینه خوب برای شروع کار این است که تمام احساس گناه خود را رها سازید، زیرا تنها کاری که احساس گناه می‌کند این است که زمینه احساسی را برای رنج کشیدن و مریضی فراهم می‌سازد.

## مدیتیشن و روش‌های درونی

**سوال:** ارتباط رها کردن و تسلیم با روش‌های مختلف مدیتیشن و مراقبه چیست؟

**پاسخ:** هدف تقریباً تمام تکنیک‌های مدیتیشن ساکت کردن ذهن است. این همان اصلی است که در آیه‌ای از کتاب مناجات در انجیل آورده شده است: «ساکن باش و بدان که من خداوند هستم». همانطور که بیشتر افرادی که مدیتیشن می‌کنند دریافته‌اند، بزرگترین مشکل در مدیتیشن ساکن کردن ذهن است. زیرا احساسات سرکوب شده مرتب در ذهن ما فکر ایجاد می‌کنند. بنابراین تصدیق و رها کردن انرژی این احساسات منفی، رسیدن به هدف مدیتیشن را راحت‌تر می‌کند. وقتی که احساسی که پشت یک رشته افکار است را شناخته و تسلیم کردیم، تمام آن افکار متوقف می‌گردد.

با تسلیم پیوسته می‌توان به ذهنی بسیار ساکت و ساکن دست یافت. خوبی آن این است که تسلیم و رها کردن را می‌توان [به‌طور پیوسته] در طول روز و همزمان با کارهای روزمره انجام داد که ظرفیت را برای مدیتیشن عمیق بسیار بالا می‌برد. با تسلیم پیوسته می‌توان به حالات بالایی از ضمیر رسید.

**سوال:** من هیچ راه خاص معنوی را دنبال نمی‌کنم، ولی از تکنیک‌های تصدیق و تجسم استفاده می‌کنم. آیا روش رها سازی برای من کاربردی دارد؟

**پاسخ:** رها کردن، قدرت روش تصدیق و تاکید (Affirmation) را خیلی افزایش می‌دهد. قدرت روش تصدیق با برنامه‌های خودآگاه یا ناخودآگاه منفی درونی، که خلاف آنچه سعی در تصدیق و تاکید آن داریم را به ما می‌گویند، محدود می‌گردد. خودتان می‌توانید این محدودیت را کشف کنید. توجه کنید که چطور وقتی می‌خواهید چیز مثبتی را برای تصدیق و تاکید بنویسید، ذهن‌تان انواع افکار «ولی» و «اما» و «پس چطور...» را خلق می‌کند و اثر آنرا کاهش می‌دهد. اگر موانع راه تصدیق و تاکید خود را تسلیم کنید، اثر آن خیلی قوی‌تر خواهد بود.

### روان‌درمانی

**سوال:** من نزد روانشناس می‌روم. آیا این تکنیک برای من مفید است یا با کار روانشناسی، که مرتب هم هزینه آن بیشتر می‌شود، تداخل دارد؟

**پاسخ:** روان‌پزشکانی که این تکنیک را مطالعه کرده‌اند، با آن موافق هستند. بسیاری از آنها در کار حرفه‌ای خود با مریضانشان این تکنیک را وارد کرده‌اند. تا حالا تنها چیزی که از آنها گزارش شده است نتایجی کاملاً رضایت بخش بوده، زیرا توانایی مریض برای رها کردن منفی‌ها و باورهای محدودکننده، درمان را تسهیل کرده و به آن اجازه پیشرفت خیلی سریع‌تری می‌دهد.

### اعتیاد به الکل و مواد مخدر

**سوال:** من در برنامه ترک اعتیاد ۱۲ گام شرکت می‌کنم. آیا تاکنون به کسی در این برنامه‌ها برخوردیده‌اید که تکنیک رهاسازی به او کمک کرده باشد؟

**پاسخ:** تجربه اکثر افرادی که در یکی از برنامه‌های ۱۲ گام عضو بوده‌اند این است که این روش کمک بسیاری به آنها کرده است، به‌خصوص در گام سوم که می‌گوید: «تصمیم گرفته‌ایم که اراده و زندگی خود را در دست خدا قرار دهیم، همانطور که او را می‌فهمیم.» این گام برای بسیاری که در این برنامه هستند مشکل است، زیرا دستورالعمل مشخصی برای آن وجود ندارد. دقیقاً چطور باید یک نفر اراده و زندگی خود را در دست نیرویی بالاتر قرار دهد؟ اگر به اراده نگاهی بیندازیم، می‌بینیم که اراده از خواستن و میل برمی‌خیزد و میل و خواسته‌های ما معمولاً نشأت گرفته از وابستگی‌ها و اتصالات ما هستند. مکانیزم تسلیم، راهی را برای

آزادی از اتصالات و وابستگی‌ها ارائه می‌دهد و اهداف آن تقریباً معادل گام سوم است. تسلیم خدا بودن به معنی واگذار کردن اراده و خواست خویشتن است. میل و خواست ما همان منیت ماست.

میل و نیاز شدید به الکل یا مواد مخدر، یک وسوسه و فشار درونی است که از اتصال و وابستگی ناشی می‌گردد. این وابستگی را می‌توان با فرایند تسلیم و رها کردن کاهش داد. همچنین، الکل و مواد مخدر راه فراری از فشار احساسات منفی درون است. بنابراین رها کردن این احساسات منفی، نیاز روانی شخص به استفاده از چنین چیزهایی را کاهش می‌دهد. استفاده از این مواد، یک تلاش برای جایگزین کردن [موقتی] احساسات پایین‌تر [و دردناک‌تر] با احساسات بالاتر [با خوشایندتر] است. تکنیک رها کردن لزوماً نیاز به شرکت در گروه‌های خودیاری یا برنامه ۱۲ گام را از بین نمی‌برد. ولی موفقیت این برنامه‌ها را تسهیل می‌کند و قطعاً تداخلی در آنها ایجاد نمی‌کند.

### روابط شخصی

**سوال:** من سال‌هاست که در مسیر معنویت هستم، ولی نمی‌فهمم که چرا هنوز دچار احساسات منفی می‌شوم.

**پاسخ:** یک توهم عمومی وجود دارد که کسانی که از نظر معنوی رشد کرده و پر از عشق هستند، دیگر هیچ‌گاه دچار احساسات منفی نشده و مانند فرشتگان هستند. وقتی این افراد دچار احساسات منفی می‌شوند، احساس گناه و سرخوردگی می‌کنند که خود به احساسات منفی آنها افزوده و مسئله را بغرنج‌تر می‌سازد. آنها باید متوجه باشند که احساسات، گذرا و موقتی هستند، درحالی که قصد و نیت آنها برای رشد معنوی و روحی ثابت و مستدام است. بیاپید احساس گناه به‌خاطر بشر بودن مان را، علی‌رقم ایده‌آل‌ها و اهداف فرشته‌گونه‌مان، رها کنیم! شفقت در مورد بشر بودن مان به ما اجازه می‌دهد که با متانت و آرامش بیشتری روی رشد و پیشرفت روحی خود کار کنیم. اهداف آسمانی لزوماً از ما یک فرشته نمی‌سازند.

**سوال:** شما توصیه می‌کنید که ما توجه خود را از روی احساسات منفی برداریم. این چه فرقی با سرکوب کردن احساسات دارد؟

**پاسخ:** سرکوب کردن، یک فرایند ناخودآگاه است که در آن احساساتی که برای ما قابل قبول نیستند فراموش شده و به آنها رسیدگی نمی‌گردد. در صورتی که در فرایند رها کردن، با تغییر دادن جهت توجه خود، آزادانه و خودآگاهانه انتخاب کرده‌اید که در احساسات منفی خود سیر نکنید، با اینکه وجود آن احساس را درون خود شناسایی و تصدیق کرده و به عنوان بخشی از بشریت خود پذیرفته‌اید. ولی اینطور انتخاب کرده‌اید که آنرا رها سازید؛ زیرا به‌دنبال چیزی بالاتر هستید، همچون آرامش، هارمونی و به هدف رسیدن.

**سوال:** من متوجه شده‌ام که بعضی از احساسات مرتب به من باز می‌گردند، با اینکه من مکرراً از تکنیک رها سازی استفاده کرده‌ام.

**پاسخ:** اگر احساسات منفی به‌طور مرتب دوباره پدیدار می‌شوند نیاز است که مدتی درباره الگوی تکرار شونده آن تامل کنیم. برای مثال، ممکن است نوع برخورد ما با احساسات منفی نشأت گرفته از الگوهای والدین یا خانواده یا فرهنگی باشد. بین فرهنگ‌های مختلف اختلاف زیادی در نحوه برخورد با احساسات منفی وجود دارد. سعی کنید این الگوهای مخفی و زیرین را شناسایی کرده و رها سازید.

**سوال:** اگر یک احساس منفی نسبت به یک شخص یا شرایط خاص، علیرغم تلاش ما برای رها سازی آن احساس، در ما پابرجا ماند چه باید کرد؟

**پاسخ:** گاهی یک شرایط خاص، نتیجه کارما یا [با قضا و قدر] بوده و چاره‌ای جز تسلیم شدن و پذیرش آن نیست. مثلاً اگر در گذشته با دیگران بد رفتاری کرده و به آنها زمختی نشان داده‌ایم و اکنون خود چنین رفتاری را از دیگران می‌بینیم، در واقع فرصتی است برای درک احساسی که چنین رفتاری ممکن است در طرف مقابل ایجاد کند. لازم نیست که مذهبی باشیم تا به قانون «کارما» اعتقاد داشته باشیم. این به‌سادگی پذیرش این اصل بنیادی در ارتباطات انسانی است که «با هر دست که بدهی، از همان دست پس می‌گیری».

**سوال:** من یک معلم هستم و گاهی از دست بعضی از دانش آموزان به‌ستوه آمده و آزرده می‌شوم. به عنوان یک معلم دوست دارم که این‌طور نشود تا بتوانم برای آنها معلم خوبی باشم. توصیه شما چیست؟

**پاسخ:** اول از همه، اینکه آزرده می‌شوید را به عنوان یک واقعیت قبول کنید. آزرده شدن مشکلی نیست، این هزینه داشتن ضمیر و روان بشری است. بگذارید دلخوری شما بالا بیاید، بدون اینکه روی آن نام و عنوانی بگذارید یا آنرا شخصی بگیرید. به‌جای اینکه در برابر آن مقاومت کنید، اجازه دهید که آزادانه حس شود. به آن بنگرید و مشاهده کنید که این احساس تنها یک انرژی منفی است. این مشاهده، احساس شخصی بودن آنرا از بین می‌برد. آنگاه از خود بپرسید که آیا حاضرم این انرژی را کنار گذاشته و رها سازم؟ اغلب اوقات با این برخورد انرژی منفی برداشته می‌شود.

**سوال:** من و همسرم در کل ازدواج خوبی داریم، ولی گاهی بین ما دلخوری و رنجش پیش می‌آید. چطور می‌توانم با این احساسات برخورد کنم؟

**پاسخ:** همانطور که گفتیم، اشکالی ندارد که دلخور و مستاصل باشیم، چون این جزیی از بشر بودن ماست. یک ریشه معمول اختلافات در اینجا، اختلاف سلیقه در مسایل مختلف است. کلید حل این مشکل این است که قضاوت درباره‌ی سلیق و انتخاب‌های طرف مقابل و همچنین احساس غرور در مورد سلیقه و نظر خویش، بعنوان «تنها انتخاب صحیح»، را رها سازیم. باید هر طرف بشر بودن طرف دیگر را پذیرفته و قبول کند که رفتارها و سلیق دو نفر همیشه با هم یکسان نیستند.

**سوال:** به‌نظر می‌رسد که گاهی همین اختلافات جزئی می‌تواند به از بین رفتن رابطه منجر شود، زیرا افراد همیشه طرف مقابل را مقصر می‌دانند یا سعی می‌کنند که بکدبگر را تغییر دهند. چطور می‌توان به جای آن در آرامش زندگی کرد؟

**پاسخ:** باید به‌سادگی قبول کنیم که هر رابطه‌ای دارای فراز و نشیب‌هایی است. باید نسبت به تمام این شرایط بشری و تناقضات و چالش‌های ظاهری آن با مزاح و شوخی برخورد کنیم [و آنرا سخت نگیریم]. شما دوست دارید که طرف شما خوشحال و راحت باشد و می‌دانید که وقتی که او خوشحال و راحت باشد شما نیز اینگونه خواهید بود. پس یک توافق اساسی بین دو طرف درباره‌ی زندگی کردن در آرامش وجود دارد. قضاوت و مقصر دیدن و سعی در کنترل دیگران را رها کنید. این توقع که آنها تغییر کرده و متفاوت با آنچه هستند بشوند را رها سازید. همه ما نقطه ضعف‌های خود را داریم. تمرین جالبی خواهد بود که لیست نقطه ضعف‌های خودتان را بنویسید. ما می‌توانیم تصمیم بگیریم که روی منفی‌ها در محیط و روابط خود تمرکز نکنیم.

**سوال:** نظرتان راجع به احساسات منفی که والدین در رابطه با رفتار فرزندانشان پیدا می‌کنند چیست؟

**پاسخ:** تحمل رفتار کودکان بسته به زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی و سن و دیدگاه اخلاقی و سایر مسائل، در افراد متفاوت است. شما حاضر به تحمل رفتارهایی از فرزند خود که به کودکستان می‌رود خواهید بود که همین رفتار را در سنین بالاتر از آنها نخواهید پذیرفت. تصور کنید یک موسیقی‌دان حرفه‌ای یک فرزند داشته باشد که هیچ علاقه و استعداد موسیقی ندارد، او چه باید بکند؟ توقعات، فشارهای پنهانی هستند که طرف مقابل معمولاً ناخودآگاه در مقابل آنها مقاومت خواهد کرد. در تربیت فرزندان بهتر است که توقعات را رها کنیم. اگر شما در یک حرفه یا مهارت خیلی خوب هستید، توقع نداشته باشید که فرزندان هم همانطور باشد. مشکل دیگری که فراوان دیده می‌شود زیاده‌روی در پدر و مادری کردن است. بعضی از والدین، محبت به فرزند بالغ خود را با سعی در کنترل و محافظت و کمک افراطی به او در مقابل هر مشکل کوچک و بزرگ، اشتباه می‌گیرند. وقتی بچه‌ها بزرگ شدند، گاهی عشق ورزیدن به معنی این است که بگذاریم آنها خود راه خروج از مشکل خود را پیدا کنند تا فرصت این را بیابند که نیروها و منابع درونی خود را کشف کنند.

**سوال:** ارتباط مکانیزم تسلیم و کهن سالی چیست؟

**پاسخ:** مکانیزم تسلیم کمک می‌کند که پیری ما همراه با عزت باشد. پا به سن گذاشتن، اثر بزرگی در سبک زندگی شخص دارد و می‌تواند گاهی آزار دهنده باشد. شنوایی و بینایی و سایر توانایی‌های جسمی و مغزی رو به افول گذاشته و انسان برای کارهایی که همیشه به راحتی انجام می‌داده، اکنون وابسته به کمک دیگران است. ولی وقتی که احساس آزرده‌گی از این محدودیت‌ها را رها سازیم، خواهیم دید که آنها هدف‌دار هستند. آنها به شما کمک می‌کنند که آماده ترک کردن این حیات مادی بشوید. اگر هنوز قرار بود مانند یک ستاره در زمینه‌های مختلف زندگی در این دنیا بدرخشید، ترک کردن آن برایتان ناراحت کننده می‌بود. همچنین این محدودیت‌ها به شما فرصت می‌دهند که کمتر درگیر مسائل روزمره بوده و به جنبه‌های معنوی بیشتر توجه کنید. وقتی که شما به سادگی تسلیم فرایند پیر شدن می‌شوید و آنرا به عنوان جزیی طبیعی از بشر بودن می‌بینید، با آن به آرامش می‌رسید. درون شما پذیرش و متانت بوجود آمده و نسبت به خوبی دیگران نیز قدرتان تر می‌شوید. هرچه عشق بیشتری داشته باشید، بیشتر متوجه سعی دیگران در کمک به خودتان خواهید شد. برخی مواقع ممکن است تصور کنید که این خودخواهانه است که اجازه دهید کسی به شما کمک کند. حقیقت این است که این کار سخاوتمندانه و از روی محبت است. این یک محبت و هدیه به دیگران است که اجازه بدهید با ابراز عشق و محبت به شما رشد کنند و اینکه با آنها چنین صمیمیتی داشته باشید.

## راه کار تسلیم

**سوال:** چطور می‌توان به صورت پیوسته‌تر و همیشگی این کار را انجام داد؟

**پاسخ:** راز استفاده از این روش به‌طور مداوم این است که در درجه اول واقعاً بخواهیم این کار را انجام دهیم. این گام نخست است. باید خواست شما برای آزاد شدن از شر یک احساس منفی به میل شما به نگاه داشتن آن احساس غلبه داشته باشد. گاهی هم نیاز است که قصد خود [برای استفاده از این تکنیک را] مرتب به یاد بیاوریم .

راه دیگر این است که یک عادت و روال روزمره را برای خود بوجود بیاوریم. یک تمرین بسیار مفید این است که روز خود را با تسلیم کردن افکار و احساساتی که توقع را در ما بوجود می‌آورند شروع کنیم، آنچه قرار است آن روز انجام شود را در ذهن خود تصور کرده و سپس تمام افکار و احساسات منفی که سد راه آن هستند را رها سازیم. سپس در پایان روز بار دیگر نشسته و هر چیز منفی که در طول روز در ما بوجود آمده است را رها سازیم. به این کار «پاک سازی» گفته می‌شود و بسیاری از مردم دریافته‌اند که این به خواب آنها هم کمک می‌کند.

یک راه دیگر این است که اهداف خود و درجه موفقیت خود در رسیدن به آنها را یادداشت کنید. یکی از اهدافتان استفاده پیوسته از روش رها کردن است. مرتباً مقدار پیشرفت خود در رسیدن به این هدف را مورد توجه قرار داده و یادداشت کنید. برای موفقیت باید در آغاز روز، مقاومت خود را در برابر تسلیم کردن رها نموده و قصد و نیت خود را برای رها کردن تمام منفی‌ها در آن روز مورد تایید و تاکید مجدد قرار دهید. هرچه باشد ما در تمام این انتخاب‌ها آزادییم و باید و اجباری وجود ندارد.

**سوال:** فکر می‌کنید که بزرگترین علت مقاومت ما در برابر تسلیم و رها کردن چیست؟

**پاسخ:** ما تصور می‌کنیم که اگر یک احساس منفی را نزد خود نگاه داریم، به نوعی ما را به جایی که می‌خواهیم برویم خواهد رساند. اگر ما در یک احساس گیر کنیم، باید ببینیم که با نگاه داشتن آن چه چیزی بدست آورده‌ایم. اکثر اوقات خواهیم دید که ما پیش خود این فانتزی را داریم که این کار به نوعی اثری روی طرف مقابل داشته و باعث می‌شود او رفتار خود را نسبت به ما تغییر دهد. اگر این را رها کنیم، حاضر خواهیم شد که احساس منفی خود را نیز رها سازیم.

**سوال:** اگر همیشه در حال تسلیم کردن باشیم، آیا به یک شخص منفعل و ضعیف تبدیل خواهیم شد؟

**پاسخ:** برعکس، تسلیم شدن میدان را برای عملکرد موثر و مفید باز می‌کند. منفعل بودن معمولاً نتیجه کم‌رویی و پابند شدن و ندیدن راه‌های دیگر برای برخورد با یک شرایط است. برای مثال، یک نفر که می‌گوید «در جلسه اینقدر از دست او عصبانی شدم که نتوانستم حرفی بزنم و ساکت نشستم.» واضح است که اشکال کجاست: سکوت او در اینجا در اثر خشم بوده و این تصور که تنها پاسخ احساسی ممکن عصبانی شدن است. چون در یک جلسه کاری عصبانی شدن صحیح نیست، مجبور شده که ساکت بماند و خشم خود را قورت بدهد. اگر در عوض او خشم خود را رها می‌کرد، می‌توانست با اعتماد بنفس و قاطعیت عقیده خود را بیان کند، به‌جای اینکه کلاً خاموش شده و در خود فرو برود.

**سوال:** من در جلسات روان‌درمانی یاد گرفته‌ام که چطور خشم خود را ابراز کنم و این به نظرم چیز خیلی مفیدی است. آیا باید

آنها کنار بگذارم؟

**پاسخ:** اگر به خشم از نزدیک نگاه کنید، می‌بینید که تقریباً همیشه اساس و ریشه آن ترس است. ما به این خاطر عصبانی می‌شویم که تصور می‌کنیم مورد تهدید قرار گرفته‌ایم. ترس یعنی اینکه خود را در حدی نمی‌بینیم که بتوانیم از عهده وضعیت پیش روی خود برآییم. خشم نشانه‌ی ضعف است، نه نشانه‌ی قدرت. بنابراین کسی که تسلیم شده است، از موضع قدرت برخورد می‌کند، نه موضع ضعف. کسی که تسلیم شده نیازی ندارد که برای برخورد با یک شرایط به خشم و عصبانیت متوسل شود. همچنین، عصبانیت چیزی نیست که بتوان روی آن حساب باز کرده و به آن تکیه کرد. خشم تأثیرات منفی زیادی دارد و ما را تحت کنترل خود می‌گیرد، به‌جای آنکه ما آن را تحت کنترل خود داشته باشیم. شخصی که کاملاً تسلیم شده است، آزاد است که اگر بخواهد [بدون ابراز خشم را انتخاب کند. ولی این از روی انتخاب و آزادی خواهد بود، نه اجبار و نیاز و تابع احساس خشم خود بودن. شخصی که کاملاً تسلیم شده است اگر فرضاً بخواهد تظاهر به خشم کند [و حالت تدافعی به خود بگیرد]، این واکنشی از روی انتخاب و آزادی خواهد بود نه انفعال و عدم کنترل بر احساس خشم درونی. خشم، به‌خصوص اگر حالت مزمن داشته باشد، اثرات مخربی روی بدن می‌گذارد. تحقیقات نشان داده که خشم سرکوب شده می‌تواند باعث فشار خون و آرتروز و بیماری‌های دیگر بشود.

**سوال:** تو گفتی که تسلیم و رها کردن یک مکانیزم طبیعی روان و ذهن است. اگر اینطور است، چرا باید این روش را یاد

بگیریم؟

**پاسخ:** گرچه حقیقت دارد که تسلیم و رها کردن یک مکانیزم طبیعی ذهنی است، باید به یاد داشت که ذهن دارای انگیزه‌ها و محرک‌های متعددی است که گاهی با هم در تضاد هستند. با اینکه قسمتی از ذهن شما می‌خواهد که از تنش و آزار احساسات منفی آزاد شود، قسمت دیگری از ذهنتان اینطور برنامه ریزی شده و باور کرده است که چسبیدن به احساسات منفی به نوعی باعث رسیدن به خواسته‌ای می‌شود. اگر شخص بیدار و آگاه نبوده و در استفاده از این تکنیک ماهر نشده باشد، تضادهای ذهنی غلبه کرده و وضعیت را در دست خود می‌گیرند. اساساً، تکنیک رها کردن به شما در برابر کشش‌های متعدد و مختلف درونی، قدرت انتخاب می‌دهد. به جای اینکه تحت سیطره‌ی ذهن خود باشید، ذهنتان تحت سیطره‌ی شما خواهد بود. این باعث ایجاد احساس آزادی و قدرت انتخاب خواهد شد.

**سوال:** من با قبول و پذیرش خیلی مشکل دارم. توصیه شما چیست؟

**پاسخ:** توجه خود را به چیزهایی که واقعاً مهم هستند معطوف کنید. بعضی روزها بارانی و بعضی روزها آفتابی است. شما نمی‌توانید جلوی باران را بگیرید، ولی می‌توانید بارانی خود را ببوشید و تا آنجایی که ممکن است از خیس شدن جلوگیری کنید. بسیاری از جنبه‌های زندگی است که نمی‌توانیم آنها را تغییر دهیم، ولی می‌توانیم توقع خود را برای اینکه آنها به گونه‌ی دیگری باشند را رها سازیم.

**سوال:** من متوجه شده‌ام که در تمام زندگی، احساس ناامنی و ترس محرک‌های اصلی من بوده‌اند، ولی به نظر می‌رسد که آنها باعث موفقیت مالی من هم شده‌اند. اگر به این روش رو بیاورم، آیا روی درآمد من تاثیر منفی خواهد گذاشت؟

**پاسخ:** وقتی که یک محرک پایین‌تر رها شد، ذهن به‌طور خودکار آنرا با یک محرک بالاتر جایگزین خواهد کرد. چه اشکالی دارد که محرک شما به جای ترس و احساس ناامنی، لذت بردن از نعمت‌های مادی باشد؟ همان کارها اکنون می‌توانند در یک فضای سرور و لذت ادامه ببینند، که پاداش آن بالاتر از سود مالی صرف خواهد بود.

**سوال:** بدون احساس گناه، آیا مردم بد نمی‌شوند؟

**پاسخ:** مانند پاسخ سوال قبل، در اینجا هم با رها کردن احساس گناه، احساس دلسوزی و محبت نسبت به دیگران [و خویشتن] جایگزین شده و محرک ما خواهد شد. هنگامی که از روی عشق و دلسوزی به رفاه و خوبی دیگران اهمیت بدهید، رفاه و خوبی خود شما هم تامین خواهد گشت.

**سوال:** گاهی فکر می‌کنم که رها کرده‌ام و گاهی فکر می‌کنم که نکرده‌ام و این برایم گیج کننده است. مشکل به نظر شما چیست؟

**پاسخ:** دقت کنید که آیا درون شما در برابر خود روش رها سازی مقاومتی وجود دارد. آیا هیچ فکر و احساس منفی و شک و تردیدی نسبت به توانایی خود برای استفاده از این تکنیک در شماست؟ بگذارید تمام این مقاومت‌های درونی بیرون آمده و آنها را قبول کرده و رها سازید. قصد و نیت‌تان را برای خودتان شفاف ساخته و بر آن تاکید کنید که قصد دارید انسانی خوشحال‌تر، با محبت‌تر و پر از آرامش بشوید.

## رها ساختن در حد نهایی

**سوال:** شما به «تسلیم بسیار عمیق» اشاره کردید که در آن ما واقعیت غایی را تجربه می‌کنیم. می‌توانید بیشتر توضیح بدهید چه اتفاقی می‌افتد؟

**پاسخ:** همینطور که شما تکنیک رها ساختن را در هر جنبه زندگی خود بکار می‌گیرید، انرژی معنوی شما قوی‌تر و بیشتر و بیشتر می‌گردد. افزایش انرژی معنوی، باعث تمرکز و اصرار بیشتر برای استفاده از این طریق می‌شود. من می‌شنوم که افراد می‌گویند: «من سی سال است که روی معنویت خودم کار می‌کنم، ولی هنوز همانجا هستم که سی سال پیش بودم.» آنها گاهی مدیتیشن کرده‌اند، کمی اینجا و آنجا دعا و مناجاتی خوانده‌اند، چند جلد کتاب مطالعه کرده و به چند سخنرانی گوش داده‌اند. ولی همه اینها به صورت پراکنده و گهگاه بوده است. اشکالی ندارد، شما مشغول امتحان کردن راه‌های مختلف و یاد گرفتن روش‌ها و داده‌های لازم برای بعد بوده‌اید. ولی [اگر قصد شما جدی است،] بالاخره زمانی می‌رسد که باید آنچه که یادگرفته‌اید را به صورت مستمر و دائمی بکار بگیرید و انجام دهید، بدون استثنا. وقتی اینطور شد، وفاداری و اصرار در پیروی و رسیدن به حقیقت به‌طور خودکار بر شما غلبه خواهد نمود. دیگر اینطور نیست که مجبور باشید خودتان را به‌زور به سمت حقیقت هل بدهید، بلکه با نیروی معنوی و روحی درون به سمت حقیقت غایی کشیده خواهید شد. اگر در این حال مثلاً از تکنیک رها کردن و تسلیم استفاده می‌کنید، رها کردن برایتان دائمی و لحظه به لحظه می‌گردد. هر چیزی که پیش می‌آید، در همان لحظه و ظرف کسری از ثانیه رها می‌گردد. می‌آید، اوج گرفته و بیشتر می‌شود و رها می‌شود. پس هر احساس، هر فکر و هر میل، همه و همه در همان اوج خود رها می‌شوند و این یک فرایند پیوسته و بدون توقف می‌گردد.

همانطور که قبلاً گفتیم، به‌یاد دارم که یک‌بار برای مدت یازده روز روی رها کردن یک اتصال و وابستگی درونی به شکلی خیلی قوی کار کردم. من برای یازده روز نشسته و هیچ کار دیگری جز رها کردن این تعلق نمی‌کردم. هر فکر، هر احساس، هر خاطره و همه چیز راجع به آن، همانطور که بالا می‌آمدند تسلیم می‌شدند. این تسلیم کردن خاص برای من یازده روز طول کشید، روز و شب. ولی بالاخره تمام شد! برای همیشه رفت! هیچ‌وقت دوباره در معرض آن قرار نگرفتم.

بنابراین، کار معنوی جدی این است که به‌طور پیوسته چیزها را همانطور که پیش می‌آیند رها سازیم. این به این معنی است که میل به کنترل اتفاقات و سعی در تغییر آنها [مطابق خواست شخصی] را باید رها کرد. خیلی وقت‌ها توهمات ما راجع به طبیعت و ذات جهان واقعیت نیز باید رها گردد. این توهم که خوب و بدی وجود دارد، خواستنی و ناخواستنی وجود دارد، تمام اینها تنها در ذهن ما هستند. ولی واقعیت این است که خورشید می‌تابد و سپس ابرها آنرا می‌پوشانند، باران می‌بارد و چمن‌ها سبز شده و بالاخره می‌میرند، مردم می‌آیند و می‌روند، و برای هر دمی یک بازدم است. اگر امروز در جایی از این چرخه هستید [که آنرا دوست ندارید]، گله و شکایت بی‌فایده و بی‌جا است، زیرا چرخه خواهد چرخید و تغییر خواهد یافت. با تسلیم شدن به آنچه که اکنون این چرخه به شما می‌دهد، آنچه موجب ناراضایتی است در نهایت ناپدید خواهد گشت. شما آنرا ناپدید می‌سازید، با این انتخاب خود که با آن یکی شوید و سعی در کشمکش برای تغییر آن نداشته باشید. این کار را به‌طور پیوسته و بدون توقف انجام دهید، صرفنظر از هر چیز دیگر.

این به معنی این است که نمی‌توانید اینجا و آنجا استثنا قایل شوید. یعنی بکار گرفتن این روش همیشه و در تمام شرایط و با همه چیز و همه کس. آن یکی دوتا چیزی که هنوز درون خود نگاه داشته‌اید احتمالاً نماینده یک پشته بزرگ است، به همین خاطر هم هنوز به آنها چسبیده‌اید. اینطور نیست که فقط این یک شخص در اعصاب شما می‌رود. اغلب اوقات این یک نفر، نماینده یک پشته بزرگ از این انرژی منفی در درون شماست.

با ادامه این راه، در نهایت هر چیزی که در سر راه «حضور» است تسلیم خواهد شد. «حضور»، چنان بدیهی، چشم‌گیر و غالب است که درباره آن هیچ سوال و شکی وجود ندارد. آن عمیق، تمام، جهان شمول، مطلقاً غلبه کننده، کاملاً متحول کننده و غیر

قابل اشتباه و تردید است. وقتی که چیزهایی که سر راه آن هستند [و درخشش آنرا چون ابری پوشانده‌اند] تسلیم گشتند، «حضور» همین جا است و با فروش خیره‌کننده خود در پیش روی ما خواهد درخشید.

به جای اینکه به این حال به عنوان چیزی در آینده نگاه کنید، همین الان در آن باشید. اشراق و بیداری چیزی نیست که بعد از ۵۰ سال مانند مرتاض‌ها ساکت نشستن و ذکر گفتن حاصل گردد. بلکه اشراق همین جا است، در همین لحظه. تنها علتی که اکنون این حالت آرامش کامل و جاودان را تجربه نمی‌کنید، مقاومتی است که در درون شما وجود دارد. این مقاومت وجود دارد زیرا سعی دارید که این لحظه را کنترل کنید. اگر سعی خویش برای کنترل این لحظه را متوقف سازید و اگر پیوسته تسلیم آن باشید، آنگاه در قله این ابدیت زندگی خواهید کرد. تجربه‌ها در هر لحظه مانند نت موسیقی می‌آیند و می‌روند. در همان لحظه که یک نت موسیقی را می‌شنوید، آن نت در حال رفتن و حل شدن است. هر لحظه [و تجربه آن] نیز در همان حالی که می‌آید حل شده و می‌رود. سعی در پیش‌بینی و کنترل لحظه‌ی بعد و سعی در باقی ماندن در لحظه‌ای که همین الان گذشت را متوقف سازید. چسبیدن به آنچه که اتفاق افتاده است را رها کنید. آنگاه است که در فضای ابدی و بی‌نهایتی که ورای زمان و رویدادهای آن است زندگی خواهید کرد و آرامشی ورای توصیف خواهید داشت و بالاخره در منزلگاه و وطن حقیقی خود خواهید بود.

## مراجع

- Anonymous, *A Course in Miracles*. Huntington Station, New York: Foundation for Inner Peace. 1975.
- Backster, C., *Primary Perception*. Anza, CA: White Rose Millennium. 2003.
- Bailey, A., *Glamour: A World Problem*. New York: Lucis Publishing. 1950
- Bohm, D., *Wholeness and the Implicate Order*. London: Routledge & Kegan Paul. 1980.
- Brain/Mind Bulletin*. Los Angeles, CA: Interface Press. 1980–1986.
- Briggs, J., and Peat, F.D., *Looking Glass Universe*. New York: Simon & Schuster. 1984.
- Briggs, J., *Turbulent Mirror: An Illustrated Guide to Chaos Theory and the Science of Wholeness*. New York: Harper & Row. 1989.
- “Cancer United to Helplessness and Immune Suppression,” *Brain/Mind Bulletin*. June 21, 1982.
- Capra, F., *The Tao of Physics: An Exploration of the Parallels Between Modern Physics and Eastern Mysticism*. New York: Bantam. 1976.
- Cannon, W., *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage*. New York: D. Appleton Co. 1915.
- Davidson, R., “Towards a Biology of Positive Affect and Compassion,” in Davidson, R., Harrington, A. (Eds.), *Visions of Compassion*. New York: Oxford University Press. 2002.
- Deliman, T., *Holistic Medicine, Harmony of Body, Mind, and Spirit*. Reston, VA: Reston Publishers. 1982.
- Diamond, J., *Behavioral Kinesiology*. New York: Harper & Row. 1979.
- , *Your Body Doesn't Lie*. New York: Warner Books. 1979.
- , *Life Energy: Using the Meridians to Unblock Hidden Power of Your Emotions*. New York: Paragon House. 1998.
- The Dhammapada: The Sayings of the Buddha*. New York: Oxford University Press. 1987.
- Dumitrescu, I., Kenyon, J., *Electrographic Imaging in Medicine and Biology*. Sudbury, Suffolk, U.K.: Neville Spearman Ltd. 1983.
- Eadie, B. J., *Embraced by the Light*. Placerville, California: Gold Leaf Press. 1992.
- “Early Stress Style Linked to Later Illness,” *Brain/Mind Bulletin*. June 22, 1981.
- Eccles, J., *Evolution of the Brain: Creation of the Self*. Edinburgh, Scotland: Routledge. 1989.

- Ferguson, M., *The Aquarian Conspiracy: Personal and Social Transformation in the 1980s*. New York: Tarcher. 1980.
- Field, J., *A Life of One's Own*. New York: Tarcher. [1934], 1981.
- Frankl, V., *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press. [1959], 2004.
- Gray, W., LaViolette, P., "Feelings Code and Organize Thinking," *Brain/Mind Bulletin*. October 5, 1981.
- Hawkins, D. R., Archival Office Visit Series: "Stress"; "Health"; "Illness and Self-Healing"; "Handling Major Crises"; "Depression"; "Alcoholism"; "Spiritual First Aid"; "The Aging Process"; "The Map of Consciousness"; "Death and Dying"; "Pain and Suffering"; "Losing Weight"; "Worry, Fear and Anxiety"; "Drug Addiction and Alcoholism"; and "Sexuality." Lectures in video and audio. Sedona, Arizona: Institute for Spiritual Research, 1986.
- , and Pauling, L., *Orthomolecular Psychiatry*. San Francisco: W.H. Freeman and Company. 1973.
- , *Power vs. Force: Hidden Determinants of Human Behavior*. Author's Official Revised Edition. Sedona, AZ: Veritas Publishing. [1995] 2012.
- "Healer Affects Growth of Bacterial Cultures," *Brain/Mind Bulletin*. April 18, 1983.
- James, W., *The Varieties of Religious Experience*. New York: Random House. 1929.
- Jampolsky, J., *Love is Letting Go of Fear*. 25th Anniversary Edition. New York: Celestial Arts. 2004.
- Jung, C. G., *Collected Works*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press. 1979.
- , (R. F. Hull, trans.), *Synchronicity as a Causal Connecting Principle*. Bollington Series, Vol. 20. Princeton, New Jersey: Princeton University Press. 1973.
- "Kirlian Photos Predict Cancer," *Brain/Mind Bulletin*. May 7, 1984.
- Krippner, S., *Western Hemisphere Conference on Kirlian Photography*. Garden City, New York. 1974.
- Kübler-Ross, E., *On Life after Death*. New York: Celestial Arts. 1991.
- Lamsa, G. (trans.), *Holy Bible from Ancient Eastern Manuscripts*. Philadelphia: A.J. Holmes Co. 1957.
- Liebeskind, J., Shavit, Y., article on endorphins and cancer experiment at UCLA, in *Science* (223:188–190). 1980–1984.
- Lloyd, V., *Choose Freedom*. Phoenix, AZ: Freedom Publications. 1983.
- Luskin, F., *Forgive for Good*. San Francisco, CA: Harper One. 2003.
- Maharaj, N., *I Am That*, Vols. I and II. Bombay, India: Cetana. 1973.

- Matton, M., *Jungian Psychology in Perspective*. New York: Free Press. 1983.
- Monroe, R., *Journeys Out of the Body*. Garden City, NY: Doubleday. 1977.
- Moody, R., *Life After Life*. San Francisco: Harper One. 2001.
- Moss, R., *The I That is We: Awakening to Higher Energies Through Unconditional Love*. Millbrae, CA: Celestial Arts. 1981.
- "Multiple Personalities," *Brain/Mind Bulletin*, (Vol. 8., No. 16). October 3, 1983.
- Neal, M., *To Heaven and Back: The True Story of a Doctor's Extraordinary Walk with God*. Copyright: Mary Neal, M.D. 2011.
- Pace, T.W., Negi, L.T., Adame, D.D., Cole, S.P., Sivilli, T.I., Brown, T.D., Issa, M.J., Raison, C.L., "Effect of Compassion Meditation on Neuroendocrine, Innate Immune and Behavioral Responses to Psychosocial Stress." *Psychoneuroendocrinology*, 34: 87–98. 2009.
- Sapolsky, R., in Lehrer, J., "Under Pressure: The Search for a Stress Vaccine," *Wired Magazine*. August 2010.
- Selye, H., *The Stress of Life*. New York: McGraw-Hill. 1956.
- "Three Brains of Eve: EEG Data," *Science News*, (Vol. 121., No. 22). May 29, 1982.
- Tiller, W. *Psychoenergetic Science: A Second Copernican-Scale Revolution*. Walnut Creek, CA: Pavior Publishers. 2007.
- Wilber, K. (ed.), *The Holographic Paradigm and Other Paradoxes: Exploring the Leading Edge of Science*. Boston: Shambhala. 1982.

## درباره نویسنده

دکتر هاکنیز یک نویسنده و استاد و سخنران در زمینه‌های معنویت، ضمیر و ادراک، روانشناسی و تحقق حضور خدا در درون شخص است که آثار او در اقصی نقاط جهان مورد توجه قرار گرفته است. کتاب‌های او و سمینارها و کلاس‌های ضبط شده‌اش به عنوان کارهایی منحصر بفرد از یک دکتر و دانشمند، که درجات پیشرفته‌ای از بیداری معنوی را تجربه کرده و سپس توانسته تجربه خود را به صورتی شفاف و قابل فهم به دیگران ارائه دهد، شناخته شده است.

او تحول از حالت معمول ذهن منیت‌گرا به حالت «حضور»، که با از بین رفتن منیت همراه است، را در سه کتاب خود شرح می‌دهد: «قدرت در مقایسه با زور» (Power vs. Force - ۱۹۹۵) که حتی مادر ترزا هم آن را تحسین کرده است، «چشمان من» (The Eye of the I - 2001)؛ «من: واقعیت و فردیت» (I: Reality and Subjectivity - ۲۰۰۳). این کتاب‌ها و کتاب‌های متعدد دیگر او به بیشتر زبان‌های اصلی دنیا ترجمه شده‌اند. دکتر هاکنیز در کتاب‌های بعدی خود به کاوش در زمینه‌ی منیت و آگو و محدودیت‌های آن و راه صعود به ورای آن، ادامه می‌دهد: Truth vs. Falsehood: How to Tell the Difference (2005), Transcending the Levels of Consciousness (2006), Discovery of the Presence of God: Devotional Nonduality (2007), and Reality, Spirituality and Modern Man (2008).

قبل از این کتاب تحقیقات او در زمینه‌ی طبیعت ضمیر انسان در تز دکترای Qualitative and Quantitative Analysis and Calibration of the Levels of Human Consciousness (1995) منتشر شده بود که دیدگاه‌های به‌ظاهر مغایر معنوی و علمی را در آن به هم نزدیک کرده بود. کارهای اولیه او مورد استقبال و نقد بسیار مثبتی قرار گرفتند، منجمله در کنفرانس بین‌المللی علم و ضمیر. در طول سال‌ها دکتر هاکنیز سخنرانی‌های زیادی در نهادها و مجامع متعدد در آمریکا و کشورهای دیگر دنیا ارائه کرده است. تلاش او در تمام این آثار این بوده که کج فهمی‌ها در مورد معنویت را از بین برده و دیدگاه موجود در مورد تجربه‌ی انسانی در زمینه رشد روحی را تغییر دهد. این آثار سعی دارند که دیدگاه منسجمی در مورد ذهن و روح انسان، به عنوان جنبه‌هایی از الوهیت درون که منشا حیات و تمامی هستی است، ارائه دهند. تمام آثار او با این جمله شروع شده و خاتمه می‌یابند: «جلال و شکوه متعلق به خداوند بزرگ است.»

### بیوگرافی از زبان نویسنده

گرچه حقایقی که در این کتاب عرضه شده است به صورت علمی و اصولی نتیجه‌گیری و عرضه شده است، آنها به طور شخصی نیز تجربه گشته‌اند. این از چند تجربه‌ی بیداری و اشراق در سنین پایین شروع شده و باعث جهت‌گیری توجه و تمرکز در مسیری شد که به تالیف این کتب انجامیده است.

در سن سه سالگی، یک تجربه‌ی ادراک کامل درباره‌ی «بودن» رخ داد که در آن فهم کامل و بدون کلامی از معنی «من هستم» برایم حاصل شد. بلافاصله به دنبال این ادراک، این فکر وحشت انگیز در من ایجاد شد که «من» می‌توانستم اصلاً وجود نداشته باشم. این یک بیداری‌انی از پوچی به هوشیاری و ضمیر شخصی بود، که در آن منیت خلق شده و تضاد «بودن» و «نبودن» وارد ضمیر من گشت.

در طول سال‌های کودکی و اوان جوانی، این معمای بودن و واقعیت خویشتن یک سؤال مکرر و همیشگی برای من بود. خود شخصی من گاهی به خود بالاتر، که غیر شخصی است، بازگشته و ترس اولیه من از وجود نداشتن یعنی ترس بنیادی از عدم-دوباره در من پدیدار می‌شد.

در سال ۱۹۳۹، من با دوچرخه‌ام در محله‌ها روزنامه می‌فروختم. یک شب تاریک زمستانی در حالی که چندین کیلومتر از خانه فاصله داشتم در یک بوران برف گیر کردم، در حالی که دمای هوا ۳۰ درجه زیر صفر بود. دوچرخه من روی یخ لیز خورده و به زمین خوردم و در اثر باد شدید، تمام روزنامه‌هایم به دور و اطراف که پر از برف بود پراکنده شدند. در حالی که لباسهایم خیس شده و یخ زده بودند، از شدت استیصال و خستگی شروع به گریستن کردم. برای اینکه خودم را از شر باد حفظ کنم، یک پشته بزرگ برف پیدا کرده و با مشقت زیاد در آن حفره‌ای ایجاد کرده و در آن خزیده و پناه گرفتم. چیزی طول نکشید که لرزیدن من متوقف شد و گرمای مطبوعی حس کردم و آرامشی که ورای هر توصیفی بود. در آن حال، ناگهان نوری دور و اطراف من را فرا گرفت که احساس عشقی از آن صادر می‌شد که آغاز و پایانی نداشت و با جوهر وجود خود من [و خود حقیقی همه‌ی ما] یکسان بود. همینطور که تمام توجه و ادراک من در این حال فراشمول و تابان غرق می‌شد، احساس بدن و تمام دنیای فیزیکی اطراف در من محو و ناپدید گشت. ذهنم کاملاً خاموش شده و تمام افکارم متوقف شدند. تنها چیزی که حس می‌کردم این حضور بی‌نهایت و ورای زمان و توصیف بود، که هرگز چیزی جز او وجود نداشته و نمی‌توانست داشته باشد.

مدتی گذشت تا ناگهان متوجه شدم یک نفر در حال تکان دادن زانوی من است. آنگاه چهره بسیار نگران و مشوش پدرم در پیش چشمانم نمایان شد. من اصلاً نمی‌خواستم به بدن و دنیای آن بازگردم، ولی به خاطر علاقه به پدرم و دلسوزی به خاطر درد و ناراحتی که در اثر مرگ من حس می‌کرد، دوباره به آن بازگشتم. من نسبت به ترس او از مرگ شفقت داشتم، با این حال درک می‌کردم که اصلاً مفهوم مردن و مرگ، مزخرف و بی‌معنی است.

من درباره این تجربه‌ام با کسی صحبت نکردم، زیرا نمی‌دانستم چه باید بگویم و زمینه مناسب آنرا نداشتم. در آن زمان بجز یک سری داستان که درباره زندگی قدیسان در زمان‌های قدیم شنیده بودم، چیزی درباره‌ی تجربه‌های معنوی به گوشم نخورده بود. ولی بعد از این تجربه‌ام، درک کردم که واقعیتی که از دنیای اطرافم یاد گرفته و شناخته‌ام تنها موقتی و عاریتی است. به نظر ضد و نقیض می‌رسد، ولی برایم مذهب به شکل متداول آن اهمیت و ارزش خود را از دست داد و من به یک شخص بدون دین و بدون خدا تبدیل شدم. در برابر نور الوهیتی که تمام هستی را روشن ساخته بود، خدای مذاهب برایم بی‌رنگ و عمق می‌نمود. برای من معنویت جایگزین مذهب شد.

در جنگ جهانی دوم، در ارتش خدمت می‌کردم و کارم که خنثی کردن مین بود، بارها من را تا لبه‌ی مرگ برد. ولی هیچگاه از مرگ نترسیدم. برای من مرگ ابهت خود را کاملاً از دست داده بود. بعد از جنگ، من که مسحور پیچیدگی‌ها و عمق ذهن انسان شده بودم، تصمیم گرفتم به رشته روان‌شناسی روی بیاورم. بالاخره مدرکم را گرفته و کارم را شروع کردم و در آن موفق بودم. ولی همه چیز به آرامی پیش نرفت. من به یک مریضی دچار شدم که مرتب بدتر می‌شد و به هیچ درمانی نیز پاسخ نمی‌داد. وقتی به ۳۸ سالگی رسیدم، در شرف مرگ بودم و می‌دانستم که چیزی تا مردن فاصله ندارم. بدنم برایم اهمیتی نداشت، ولی روح من در شرایط بسیار پر درد و عذابی بسر می‌برد. وقتی که احساس کردم دیگر تنها لحظاتی با پایان فاصله دارم، ناگهان این فکر درون ذهنم جرقه زد که: «اگر خدایی در کار باشد چه؟». من شروع به دعا کردم و گفتم: «اگر خدایی هست، به پیشگاه او دعا می‌کنم که به من کمک کند.» خود را تسلیم هر خدایی که ممکن بود آنجا باشد کردم و خود را به پوچی سپردم. من بخواب رفتم، ولی وقتی که بیدار شدم تحولی چنان عظیم در من رخ داده بود که از عمق و بزرگی آن مات و مبهوت ماندم.

من دیگر آن شخص قبلی نبودم. دیگر خود شخصی و منیت وجود نداشت و تنها حضور قدرتی بی‌پایان بود که همه چیز بود. این حضور جایگزین آنچه قبلاً من بودم شده بود و بدن و فعالیت‌های آن تنها با اراده نامحدود این حضور کنترل می‌شدند. تمام دنیا با شفافیتی بی‌نهایت روشن شده بود که زیبایی خویش را در کمال همه چیزها متجلی می‌ساخت.

در سال‌های بعد، این سکون درونی ادامه یافت. دیگر میل شخصی وجود نداشت؛ در این حال کالبد فیزیکی من تحت جهت‌دهی قدرت بی‌پایان و اراده‌ی لطیف این حضور، به فعالیت‌های روزمره خود ادامه می‌داد. در آن حالت نیازی به فکر کردن درباره‌ی چیزی نبود. تمام حقایق از خود هویدا بودند و جایی برای خیال و تصور وجود نداشت. در همین حال، به‌نظر می‌رسید که سیستم عصبی بدن من تحت فشار زیادی است، گویی فشاری بیش از ظرفیت به آن تحمیل می‌شود.

فعالیت عادی و موثر در زندگی روزمره برایم سخت شده بود. تمام محرکات و انگیزه‌های معمول در من ناپدید شده بودند، ولی ترس و نگرانی نیز در من از بین رفته بود. چیزی برای دنبال کردن وجود نداشت، زیرا همه چیز همانطور که بود کامل و ایده‌آل بود. شهرت، پول و موفقیت هیچ معنایی نداشت. دوستانم به من توصیه کردند که دیدی عملی اتخاذ کرده و به کار پزشکی در کلینیک بازگردم. ولی انگیزه‌های عادی که مشوق باشند در من وجود نداشت.

اکنون این توانایی در من بوجود آمده بود که واقعیتهایی که در پشت شخصیت‌ها وجود داشت را ادراک و مشاهده کنم؛ ریشه‌ی امراض عاطفی و روانی در این باور افراد نهفته است که آنها شخصیت [و افکار و احساسات] خود هستند. من [بلاخره برای کمک به مریض‌ها] به کار کلینیکی خود بازگشتم و بسیار موفقیت‌آمیز بود. مردم از تمام نقاط آمریکا برای ویزیت می‌آمدند و تعداد مریض‌های من به دو هزار رسید. برای این حجم مریض، نیاز به استخدام ۵۰ نفر پزشک و منشی و خدمه و یک ساختمان پزشکان با ۲۵ دفتر و مطب و آزمایشگاه بود. هر سال حدود هزار مریض جدید به ما مراجعه می‌کرد. به‌علاوه، من به تعداد زیادی مصاحبه در رادیو و تلویزیون دعوت شدم. نتیجه تحقیقات روانشناسی من در کتاب «روانشناسی ارتامولکولی» منتشر شد که بسیار جنجال برانگیز بود.

وضعیت کلی سیستم عصبی من به تدریج بهبود می‌یافت ولی آنگاه اتفاق تازه‌ای رخ داد. یک انرژی مطبوع و دلپذیر به‌طور مداوم از ستون فقرات به سمت مغزم در جریان بود که یک احساس پیوسته لذت شدید در من بوجود می‌آورد. اتفاقات زندگی به‌صورت تصادفات هدف‌دار رخ می‌دادند و در هارمونی کامل آشکار می‌شدند و معجزات، چیزی عادی و معمول بودند. منشأ آنچه مردم آنرا معجزه می‌نامند «حضور» بود، نه خود شخصی من. آنچه از خود شخصی من باقی مانده بود تنها یک مشاهده‌گر بود که صرفاً شاهد تمام پدیده‌ها بود. بوجود آورنده‌ی این پدیده‌ها خود حقیقی بود، که از خود قدیمی من که مجموعه احساس و افکار بود بسیار فراتر بود.

چنین حالات و تجربیاتی در طول تاریخ توسط بسیاری گزارش داده شده و این برای من تاییدی بود که این تجربیات به هیچ وجه منحصر به‌فرد و استثنایی نیستند. در آن حال، هر کس و هر چیز در دنیا نورانی و به‌طور عالی زیبا بود. گویی من عاشق همه بودم. تمام موجودات زنده این درخشش و تشعشع و سکون را در خود داشتند. واضح بود که آنچه محرک بشر است عشق درون می‌باشد، ولی انسان‌ها فراموش کرده و غافل شده‌اند. اکثر افراد بیشتر زندگی خود را در خواب و بی‌هوشی می‌گذرانند، غافل از اینکه حقیقتاً چه کسی هستند.

من مجبور شدم که روتین مدیتیشن روزانه‌ام که یک ساعت در صبح و یک ساعت در شب بود را متوقف کنم، زیرا مقدار خلسه و نشئه‌ی معنوی چنان زیاد می‌شد که نمی‌توانستم به‌طور عادی به فعالیت‌های روزانه خود در اجتماع ادامه بدهم. در اثر مدیتیشن، تجربه‌ای شبیه به آنچه در آن شب برفی در سنین نوجوانی برایم رخ داد تکرار می‌شد و ترک کردن آن حالت و برگشت به دنیای عادی مرتب برایم سخت‌تر می‌گشت. زیبایی حیرت‌انگیز همه چیز در کمال خود جلوه می‌کرد. آنجایی که دیگران زشتی

می‌دیدند، تنها یک زیبایی ورای زمان بود. این عشق معنوی تمام ادراکات و مشاهدات من را تحت تاثیر خود قرار داده بود و تمام مرزها، اینجا و آنجاها، این وقت و آن وقت ها و تمام جدایی‌ها کمرنگ و محو شده بودند.

در طول سال‌هایی که صرف سکوت درونی کردم، قدرت حضور مرتب در درون من افزایش می‌یافت. دیگر زندگی یک چیز شخصی نبود و خواست و میل شخصی از بین رفته بود و «من» تبدیل به یک وسیله و ابزار برای اراده‌ی حضور بی‌نهایت شده بود. مردم در جوار هاله آن حضور احساس آرامشی غیر عادی می‌کردند. افراد کنجکاو و تشنگان حکمت برای جواب سوال‌های خود می‌آمدند، ولی دیگر شخص مجزایی به نام «دیوید» نبود که جواب آنها را می‌داد، بلکه آنها جواب را از خود حقیقی خویش می‌گرفتند، که با خود حقیقی من یکی بود. در پشت چشمان هر نفر می‌شد این خود حقیقی را دید که می‌درخشد.

معجزات زیادی که با عقل جور در نمی‌آمدند اتفاق می‌افتاد. کوهی از امراض مختلف و مزمن که برای سال‌ها به آنها مبتلا بودم، یک به یک علاج می‌شد. گاهی که یک صحنه درآورد یا ناخوشایند را می‌دیدم، یک انرژی پر از خلصه و عشقی بی‌پایان از قلبم به سوی آن صحنه فرستاده می‌شد. یک بار وقتی در حال رانندگی بودم، یک صحنه تصادف را دیدم که یک ماشین چپ کرده بود. این انرژی از قلب من شروع به تابش به سوی صحنه‌ی تصادف کرد و بعد از مدتی نیز خودبه‌خود متوقف شد. یک بار دیگر که در یک خیابان راه می‌رفتم، ناگهان احساس کردم این انرژی با قدرت زیادی شروع به صادر شدن از قلبم کرد. کمی جلوتر به یک گروه برخورد کردم که در حال نزاع و بحث شدیدی بوده و به نظر در شرف دعوا کردن با هم بودند. وقتی به آنجا رسیدم و از کنار آنها رد شدم، دعوی آنها متوقف شد و همه شروع به خندیدن کردند و سپس انرژی متوقف شد.

گاهی ادراکات و دید من به‌طور ناگهانی به شکل عمیقی تغییر می‌یافت. یک بار که تنها در یک رستوران در نیویورک سر میز نشسته بودم، ناگهان «حضور» آنقدر شدت یافت که تک تک افراد و اشیاء در پیش چشمانم در یک ابدیت و وحدت جهانی حل شده و با هم یکی شدند. در آن سکوت و سکون، واضح بود که چیزی به‌نام «اتفاق» و «رویداد» وجود ندارد و هیچ چیزی واقعاً «رخ» نمی‌دهد، زیرا زمان و تصور گذشته و حال و آینده، تنها یک خطای ادراک و توهم است که از «من» مجزا که محدود به تولد و مرگ است نشأت می‌گیرد. همانطور که خود محدود و دروغین در خود جهانی و سرچشمه حقیقی خویش حل می‌شد، یک احساس برگشت به وطن و آرامش مطلق و رهایی از تمام رنج‌ها بر من غالب گشت که ورای توصیف بود. وقتی که شخص متوجه شود که خود، جهان هستی است، کامل و در اتحاد با تمام آنچه وجود دارد، برای همیشه و ابد، دیگر رنج و درد امکان ندارد.

از کشورهای مختلف دنیا مریض به مطب من مراجعه می‌کرد که بعضی از بیچاره‌ترین و درمانده‌ترین مریض‌های روانی را در میان آنها می‌توانستید ببینید. افرادی که به‌صورت بستری شده از بیمارستان‌های دوردست برای درمان به مطب منتقل می‌شدند، به امید اینکه روان‌پریشی شدید و جنون آنها درمان شود. بعضی از آنها به اسکیزوفرنیا (مالیخولیا) دچار بوده یا برای سال‌ها با کسی حرف نزده بودند. ولی در پشت ظاهر پریشان و عاجز هر مریض، جوهره‌ی عشق و زیبایی می‌درخشید. زیبایی‌ای که شاید آنقدر از دید چشمان ظاهر بین مخفی بود که بعضی از آنها شاید سال‌ها بود که مورد محبت قرار نگرفته بودند.

یک مورد آن زنی بود که دچار «کاتاتونیک» بوده و با هیچ کس حرف نمی‌زد. او را در ژاکت مخصوص خفت کردن بیماران روانی به مطب آوردند. او دچار بیماری شدید ذهنی بود و حتی نمی‌توانست روی پاهایش بایستد. در حالی که روی زمین به خود می‌پیچید، وارد تشنج شده و چشمانش به عقب رفتند. موهایش به هم پیچیده و لباس‌هایش را پاره کرده بود، و صدای عجیبی از ته حلق خود در می‌آورد. خانواده او به نسبت متمول بودند، به همین خاطر هم در طول سال‌ها انواع پزشکان و متخصصان مشهور روی او کار کرده بودند. هر دوا و درمان ممکن روی او امتحان شده بود ولی پزشکان از او قطع امید کرده و او را جواب کرده بودند.

در قلب خود سوال کوتاهی پرسیدم: «خدایا، چکار می‌خواهی با این مریض انجام دهی؟». این آگاهی در درون من شکل گرفت که تنها چیزی که او نیاز داشت این بود که مورد عشق و محبت قرار گیرد، فقط همین. جوهره‌ی درونی او از پشت چشمانش

می‌درخشید و خود حقیقی [او و من و تمام بشریت] با این جوهره‌ی عشق ارتباط برقرار کرده و به آن متصل شد. در همان لحظه او با به‌یاد آوردن حقیقت خویشتن در آن شفا یافت. آنچه که در بدن یا ذهن او می‌گذشت دیگر برای او مسئله نبود.

موارد مشابه این برای بسیاری از مریض‌ها اتفاق افتاد. بعضی از آنها در چشمان دنیا علاج می‌یافتند و بعضی نمی‌یافتند، ولی برای مریض‌هایی که در خود عشق و احساس مورد علاقه بودن را احساس می‌کردند، دیگر اهمیتی نداشت. درد و رنج درونی آنها پایان یافته بود. تنها راهی که می‌توان چنین تجربه‌هایی را توضیح داد این است که شفقت حضور، دیدگاه مریض را نسبت به واقعیت خویش چنان تغییر داده بود که او بتواند شفا را در سطحی که ورای دنیا و ظاهر آن است تجربه کند. آرامش درونی خویشتن حقیقی، در سطحی بالاتر از زمان و هویت فردی ما را احاطه کرده بود.

واضح و بدیهی بود که ریشه تمام دردها و رنج‌های درونی منبیت است، نه خدا. این حقیقت به‌طور خاموشی به ذهن مریض‌ها ارسال می‌گشت. این وضعیت یک بیمار روانی مبتلا به کاتاتونیک بود که سال‌ها بود که حتی یک کلمه با کسی حرف نزده بود. پیغام خود حقیقی به او این بود: «تو خدا را به‌خاطر درد و رنجی که منبیت تو برای تو بوجود آورده است مقصر می‌بینی.» او ناگهان از روی زمین بلند شده و در کمال بهت و ناباوری حاضرین شروع به صحبت کرد.

کار من خیلی زیاد شده بود و فشار زیادی بر روی من بود. نمی‌توانستیم همه‌ی مریض‌ها را قبول کنیم و باید در لیست انتظار می‌ماندند تا جا باز شود، با اینکه بیمارستان یک قسمت جدید و اضافی برای این مریض‌ها افتتاح کرده بود. برای من خیلی مستاصل کننده بود که به درد و رنج این افراد تنها به صورت تک تک می‌شد رسیدگی کرد. مانند این بود که می‌خواستم آب دریا را به‌جوش بیاورم. به‌نظر می‌رسید که باید راه دیگری باشد که بتوان به این امراض و دردهای مشترک رسیدگی کرد و به جریان بی‌پایان رنج بشری و مشکلات معنوی و احساسی خاتمه داد.

این باعث شد که به مطالعه و آزمایش پاسخ‌های فیزیولوژی بدن و تست ماهیچه‌ای در برابر محرکات مختلف روی بیاورم. این به تست انواع مواد، افکار و مفاهیم و تاثیر آنها روی قدرت ماهیچه‌ای افراد انجامید. دانشجویها و دستیاران تحقیقات من در این زمینه کمک زیادی کردند. این به یک کشف مهم منجر شد: تقریباً تمام افراد تحت آزمایش در اثر محرکات منفی مانند نور فلورسنت، شیرین کننده‌های مصنوعی، حشره‌کش‌ها و چیزهای دیگر منفی قدرت ماهیچه‌ای خود را از دست می‌دادند. ولی افرادی که تحت نوعی برنامه و انضباط معنوی بوده و درجه بیداری و ادراک خود را افزایش داده بودند، مانند مردم عادی ضعیف نمی‌شدند. در ضمیر آنها تحول مهمی رخ داده بود. آنها متوجه شده بودند که مجبور نیستند تحت تاثیر دنیا باشند، بلکه آنها تنها تحت تاثیر چیزهایی قرار خواهند داشت که در ذهن خود به آن باور دارند. شاید این ثابت می‌کرد که فرایند پیشرفت معنوی و روانی، قابلیت انسان را برای رویارویی با مشکلات و فراز و نشیب‌های زندگی افزایش می‌دهد.

واضح بود که این بصیرت‌های مهم را نمی‌شد تنها از طریق کلام به دنیا نشان داد، بلکه باید آنرا به شکل واضح و غیر قابل انکاری در عمل نیز نمایش می‌داد. به نظر می‌رسد که تراژدی بشری این است که روان انسان به سادگی فریب می‌خورد. این ناتوانی یا غفلت انسان در تمیز حقیقت از دروغ در روان و ذهن خویش، ریشه انواع ستیزها و دردها است. ولی به‌نظر می‌رسید که پاسخی به این مخمصه اساسی وجود دارد، راهی برای تغییر دیدگاه نسبت به طبیعت ضمیر و روان انسان و توضیح آن.

وقت آن شده بود که زندگی در شهر نیویورک و خانه و شغل را برای کار مهمتری ترک کنم. می‌بایست خودم را به عنوان ابزاری برای رساندن این پیام، کاملتر و بهتر می‌کردم. زندگی قبلی‌ام را ترک کردم و به زندگی در خلوت در یک شهر کوچک روی آوردم و هفت سال بعدی را به مطالعه و مدیتیشن گذراندم.

در این هفت سال، دوباره حالات پر از خلسه و آرامش معنوی بسیار غالبی برای من بوجود آمد. در نهایت باید یاد می‌گرفتم که هم‌زمان در حضور الهی باشم ولی به فعالیت‌های معمول و روزمره زندگی نیز ادامه دهم. ذهنم دیگر تا حدود زیادی از دنیا و آنچه در آن اتفاق می‌افتاد غافل و فارغ بود. ولی برای اینکه به کارهای علمی و تحقیقاتی برسم، مجبور بودم که تمرینات معنوی خودم را

کمتر کنم و بر روی دنیای مرزها و قالب‌ها تمرکز کنم. دوباره شروع به خواندن روزنامه و تماشای تلویزیون کردم تا کمی به دنیای عادی و روزمره و اخبار و رویدادهای آن بازگردم.

تجربیات معنوی بسیار عمیقی که استثنایی و شخصی بوده و در قلمرو روحانی هستند، گرچه به ضمیر جمعی بشریت انرژی معنوی فرستاده و همه را تحت تاثیر قرار می‌دهند، برای بیشتر افراد عادی قابل فهم نیستند و امکان یادگیری کمی را فراهم می‌کنند و بیشتر به درد سالکان راه عرفان و اشراق می‌خورند. این باعث شد که سعی کنم که یک فرد معمولی باشم، زیرا یک فرد عادی بودن به خودی خود ابراز و تجلی الوهیت است. حقیقت وجود شخص می‌تواند از راه زندگی عادی نیز کشف شود. تنها چیزی که نیاز است این است که شخص با محبت و دلسوزی زندگی کند. بقیه چیزها در زمان مناسب، خود را نشان خواهند داد. خدا و زندگی عادی و معمولی از هم جدا نیستند.

بالاخره بعد از یک سفر طولانی در عالم معنا، به مهمترین کاری که داشتم بازگشتم، سعی در اینکه «حضور» را به زندگی افراد هرچه بیشتری در میان هموعان خود بیاورم.

«حضور» خاموش است و فضایی از آرامش را منعکس می‌کند که در این فضا همه‌ی چیزها وجود دارند و وجود خود را تجربه می‌کنند. این فضا بی‌نهایت لطیف است، ولی با این حال مانند سنگ سخت است. با آن تمام ترس‌ها از بین می‌رود و لذت و سرور معنوی در سطحی غیرقابل توصیف از خلسه و شغف حس می‌شود. چون در این تجربه احساس زمان متوقف می‌گردد، دیگر پشیمانی و تردید و درد و توقعی وجود نداشته و منبع سرور و شغف، پایان ناپذیر و همیشه حاضر و در دسترس است. با نبود آغاز و پایان، دیگر فقدان یا تاسف یا میل و نیازی وجود ندارد. هیچ چیزی لازم نیست که انجام شود، زیرا همه چیز همانطور که هست کامل و ایده‌آل است.

وقتی زمان متوقف می‌شود، تمام مشکلات ناپدید می‌گردند. زیرا تمام آنها تنها عوارض یک دیدگاه محدود هستند. با نفوذ «حضور» به زندگی، دیگر هویت‌یابی با بدن یا ذهن [یا مادیات] از بین می‌رود. وقتی که ذهن ساکت شد، فکر «من هستم» نیز ناپدید می‌شود و جای آن را ادراکی خالص می‌گیرد که با درخشش خود، حقیقت وجود شخص را آشکار می‌سازد که همیشه چه کسی بوده و هست، ضمیری و رای تمام دنیاها و اقلیم‌ها، و رای زمان و مکان، و بدون آغاز و پایان.

مردم جویای این هستند که چطور یک نفر می‌تواند به چنین سطح بیداری و ادراکی دست بیابد؟ ولی فقط عده‌ی معدودی در این راه قدم می‌گذارند، با اینکه راه بسیار ساده است. اول از همه، میل رسیدن به این سطح [در من] بسیار شدید بود. آنگاه این تمرین و انضباط را شروع کردم که همواره و به طور جهانی همه را ببخشم و با همه به نرمی برخورد کنم، بدون استثناء. در این راه باید نسبت به همه کس و همه چیز شفقت و دلسوزی داشت، منجمله نسبت به خویشتن. سپس این اراده در من بوجود آمد که میل و ترجیح شخصی را متوقف کرده و خواست خود را در هر لحظه تسلیم نمایم. همینطور که هر فکر، احساس، میل و عمل به خدا تسلیم می‌شد، ذهن من به طور فزاینده‌ای ساکت می‌گشت. ذهن من داستان‌ها و ایده‌ها و مفاهیم و باورهای خود را یک به یک آزاد می‌کرد. وقتی که میل به نگاه داشتن چنین افکاری را رها ساختید، دیگر آنها با قدرت در ذهن شما شکل نمی‌گیرند و معمولاً در نیمه راه انرژی خود را از دست می‌دهند. بالاخره طوری شد که می‌توانستم انرژی پشت افکار را رها سازم، حتی قبل از اینکه آن افکار شکل بگیرند.

این امکان برایم بوجود آمده بود که تمرکز خود را پیوسته و در تمام شرایط حفظ کنم و همواره در حال مدیتیشن باشم، حتی در میان کارهای عادی و روزمره. در ابتدا به نظر خیلی سخت می‌رسید، ولی با گذشت زمان برایم یک عادت شده و تبدیل به یک عمل خودکار گشت که مرتب راحت‌تر می‌شد، تا جایی که دیگر نیاز به هیچ تلاشی نداشت. فرایند آن مانند صعود یک موشک فضایی از زمین است. در ابتدا نیاز به نیروی خیلی زیادی می‌باشد، ولی با سرعت گرفتن موشک و دور شدن آن از زمین، به نیروی کمتر و

کمتری برای ادامه حرکت نیاز است و وقتی که موشک از میدان جاذبه زمین خارج شد، می‌تواند تنها با استفاده از سرعت اولیه خود و بدون صرف هیچ نیرویی در فضا به حرکت ادامه دهد.

در آن موقع‌ها بود که یک‌بار بدون هیچ آمادگی، ناگهان یک تحول در ضمیر و ادراک من رخ داد. حضور آنجا بود، بدون هیچ شک و شبهه‌ای، فراشمول و دربرگیرنده. در ابتدا برای چند لحظه تردید و تامل کردم، ولی با محو شدن خود کوچک [منیت]، مطلق بودن حضور من را در شگفتی عظمت و ابهت خود فرو برد. این جهش خارق‌العاده بود، قوی‌تر از هر چیز دیگری که تا آن زمان تجربه کرده بودم. تجربه‌ی مشابهی برای آن در تجربیات مادی و زندگی عادی وجود ندارد. شک آن چنان عظیم بود که اگر به خاطر عشق و حفاظت حضور نبود، از شدت قدرت و عظمت آن نابود می‌شدم.

آنگاه در یک لحظه ترس شدیدی حس کردم، زیرا منیت از نابود شدن خود واهمه داشت. ولی به جای آن، همانطور که منیت و خود دروغین می‌مرد، جای آن‌را «خود» حقیقی می‌گرفت که همه چیز است، تمامیتی که در آن همه چیزها دانسته و معلوم بوده و یک بیان و ابراز کامل از جوهر حضور است. با گسترش ضمیر، این آگاهی در من نفوذ کرد که حقیقت هر انسانی تمامی هستی است، هر آنچه که از ازل تا ابد وجود داشته و خواهد داشت. هر انسان کامل و تمام است، و رای تمام آنچه با آن هویت‌یابی می‌کنیم و حتی و رای بشر بودن. [وقتی کسی این حقیقت را درک کرد] دیگر نیاید از مرگ و رنج بترسد، زیرا از این به بعد آنچه برای بدن اتفاق می‌افتد دیگر برای او اهمیتی ندارد. در درجات بالای بیداری معنوی، دردها و مرض‌های بدن می‌تواند به سرعت شفا یابد. ولی با دیدی مطلق، حتی این هم اهمیتی ندارد. بدن مسیر خود را طی می‌کند و در نهایت به آنجایی که از آن آمده بود باز می‌گردد. برای چنین شخصی، بدن یک شیئی و وسیله است نه یک هویت. اینکه مردم هنوز بدن خود را خوبستن خود می‌دانند برای او مسخره است، ولی راهی وجود ندارد که چنین درجه‌ای از بیداری را برای کسی که خواب است توصیف نمود. ولی وقتی کسی به این درجه از خلسه و شعف معنوی می‌رسد، پنهان نگاه داشتن آن سخت است. همچنین معمولاً در این سطح، شخص میل دارد که به بقیه کمک کند تا به این سطح دست یابند و از آن برای خدمت به دیگران استفاده کند.

خلسه و نشئه‌ای که در این سطح حاصل می‌شود، در ابتدا همیشه پایدار نیست و زمان‌هایی از رنج شدید نیز وجود دارد که شدیدترین آن وقتی است که حالت بیداری شخص تغییر کرده یا بدون هیچ علت ظاهری ناپدید می‌گردد. این می‌تواند دوره‌هایی از سرخوردگی و دل‌سردی را به همراه بیاورد و ترس از اینکه «حضور»، او را رها کرده است. این زمین خوردن‌ها و درد آن راه را دشوار می‌سازد و پایداری و تسلیم نشدن در برابر این عقب‌گردها یک اراده قوی می‌طلبد. بالاخره برای شخص روشن خواهد شد که باید از این دوره عبور کرده و صعود کند، وگرنه مرتباً درد جانسوز «سقوط از رحمت» را تجربه خواهد کرد. آنگاه است که رهروی که می‌خواهد از سطح دوگانگی و ثنویت عبور کرده و به و رای تمام تضادها و کشش‌های آن برسد، می‌بایست دلبستگی به شکوه و نشئه‌ی بیداری معنوی را نیز رها سازد. ولی رها شدن از قید زنجیرهای منیت یک چیز است و دل بریدن از خلسه و نشئه‌ی و رای توصیف معنوی، چیز دیگر. احساس آن مانند این است که انسان از خدا دل می‌کند. این ترس جدیدی را بوجود می‌آورد که انتظار آن وجود نداشته است. این ترس غائی از تنهایی مطلق است.

برای منیت من، ترس از عدم و پوچی کاملاً جدی بود و من را بارها وقتی که به این حالت نزدیک می‌شدم عقب می‌کشید. ولی بالاخره هدف از این درد و رنج‌ها و «شب تاریک روح» برای من آشکار شد. این دردها اینقدر جانسوز هستند که باعث می‌شوند آدمی عزم خود را برای تلاش عظیمی که عبور از این سطح نیاز دارد جزم کند. وقتی که نوسان بودن بین بهشت و جهنم غیر قابل تحمل شد، خود میل به بودن و وجود داشتن نیز باید تسلیم گردد. آنگاه است که شخص بالاخره می‌تواند به و رای ثنویت و دوگانگی هستی و عدم، کمال و پوچی، و بودن و نبودن برسد. این سخت‌ترین قسمت راه است، نقطه تحول غایی، جایی که این آگاهی نیرومند وجود دارد که توهم وجود [فردی] که شخص در حال صعود از آن است برگشت ناپذیر خواهد بود. بعد از این نقطه دیگر بازگشتی وجود ندارد و این غیرقابل بازگشت بودن باعث می‌شود که این سد آخر، از همه سخت‌تر به نظر برسد.

ولی در حقیقت در این آخرین مکاشفه‌ی نفس، و حل شدن تنها ثنویت باقی‌مانده، یعنی ثنویت بودن در برابر نبودن، هویت در الوهیت هستی حل می‌گردد و دیگر هویت فردی وجود ندارد که انتخاب کند. آنگاه خداست که آخرین قدم را برمی‌دارد.

