

## فصل 4

### «احساسات سیستم هدایتی ما»

احساسات انسانها اولین مکانیسم واکنشی آنها هستند.

هدف ما در ابتدا ارائه وسایلی برای کاوش در زندگی، احساسات و حقیقت در مورد دنیا است. هدف بعدی شرح چگونگی استفاده از این ابزار و ایده استفاده از آنها در ارتباطات با دیگران است. بیا از منظر دیگری به جز هنجارها به احساسات نگاه کنیم.

احساسات برخاسته از اندرون ماست. هیچ فردی به اجبار نمی تواند شما را عصبانی یا غمگین کند و یا به زور شما را بترساند، و هر احساس دیگری، اگر چه مطمئناً او می تواند باعث بروز احساساتی باشد که تو قبلاً آنها را تجربه کرده ای. پی بردن به این مسئله که دلیل درد و رنج ما درونی است احتیاج به تغییر در نگرش ما در تمام باورهای قبلی ذهن ما دارد. پی بردن به واقعیت این فرضیه بسیار مشکل است، چرا که بیشتر مردم کل زندگی خود را با این عقیده گذرانده اند که شخص دیگری قدرت ایجاد احساسات مختلف را در آنها به دست دارد. اولین گام برای ایجاد هر عقیده و نظر جدیدی رها کردن اعتقادات متضاد قبلی است.

**«هیچ شخصی نمی تواند همزمان هم مسئولیت زندگی خود را به عهده گیرد و هم دیگری را سرزنش کند»**

زمانیکه تعهد باعث ایجاد احساس مسئولیت در ما شود، مکانیسم درونی به آسانی تغییر می کند و براساس واقعیت شکل می گیرد.

- ریچارد خود را از این اعتقاد که شخص، مکان، عامل یا شرایط باعث ایجاد احساسات در تو می شوند را با نگاهی جدید به واقعیت و کنار زدن ابرهای تیره و تار گذشته رها کن.

زمانی که تو عصبانی هستی، خودت باعث عصبانیتت شده ای. زمانی که احساس ترس می کنی، ترس زائیده فکر خود توست.

ریچارد دوباره شروع به مخالفت کرد و با حالتی اعتراض آمیز گفت: این احمقانه است. چرا من باید خودم را عصبانی کنم؟

چگونه من می توانم باعث عصبانی شدن خودم شوم؟ احساسات من نتیجه اتفاقاتی است که در زندگی من افتاده است.

- آیا می خواهی برای تو مثالی برنم که در آن تو به وضوح می توانی تجربه کنی که خودت عامل به وجود آورنده احساساتت هستی.

- بله، مطمئناً.

- تنها کافی است یک بار به این حقیقت پی ببری، آن زمان دیگر دیگران را سرزنش نمی کنی زیرا که نتیجه گیری برای تو بسیار آسان می شود. می توانی آن را تکذیب کنی البته فقط موقتی و نه برای همیشه.

تجربه حقیقت مانند دانه ای است که در ذهن کاشته می شود، دیر یا زود میره آن مسئولیت پذیری در هر بعد از زندگی ثمر خواهد داد.

- من واقعاً نمی دانم آمادگی درک این مطلب را دارم، اما حدس می زنم زمان آن فرا رسیده است. خوب شروع کنیم.

- خوب اگر می خواهی شروع کنی. چشمهایت را ببندد. من از تو می خواهم بعضی احساسات را حس کنی. اول احساس غمگینی را به خود القا کن، به آن شدت بده- یک نفس عمیق بکش و احساس غم و اندوه را رها کن. حالا احساس عصبانیت را به خود القا کن و... آن را شدت بده... یک نفس عمیق بکش و عصبانیت را فراموش کن. حالا به سراغ احساس ترس می رویم... احساس ترس را به خود القا کن... به ترس خود شدت بده... یک نفس عمیق بکش و ترس را رها کن. حالا احساس درد را به خود القا کن... دست خود را همان جایی بگذار که احساس درد می کنی.

ریچارد دست خود را روی پیشانی خود گذاشت و نفس خود را در سینه حبس کرد.

- حالا چشمهایت را باز کن.

- ببین دستت را کجا گذاشته ای ریچارد، دست تو نشان می دهد تو انرژی که باعث ایجاد درد در تو است را کجا نگاه داشته ای و حبس کرده ای.

اگر تو یاد بگیری که چگونه آن انرژی را تغییر دهی، شفا پیدا می کنی و اگر یاد نگیری و نیاموزی بیماریهای تو خود را آشکار می کنند.

- ریچارد میان حرف من پرید و گفت: اما....

بیا فقط قبل از اینکه بحث خود را شروع کنیم مروری روی قسمت آخر تمرین خود داشته باشیم. ممکن است دوباره برای لحظه ای چشمانت را ببندی. یک نفس عمیق بکش و بگذار اندکی آرام بگیری... غمگینی و دلتنگی... ترس... خشم... و درد را رها کن. یک نفس بکش. خوب حالا احساس خوشحالی... سرزندگی... بکن و چشمهایت را باز کن.

او بلافاصله جواب داد: این طوری خیلی بهتر به نظر می رسد.

- تو چگونه احساساتی که داشتی را حس می کردی؟

او پاسخ داد: تجربه ای را به خاطر می آوردم که قبلاً باعث ایجاد آن احساسات در من شده بود.

- برای به خاطر آوردن آن تجربیات چه کار می کردی؟ می توانی خصوصاً فرآیند عینی آن را نیز ذکر کنی؟

- من مطمئن نیستم متوجه شده باشم که شما دقیقاً چه می خواهید؟

- برای رسیدن به آن احساسات در مغز تو چه اتفاقی افتاد؟

- من به چیزی فکر می کردم که باعث ایجاد آن احساسات شده بود. این دقیقاً همان چیزی است که تو می خواهی؟

- بله تو آن احساس را حس می کردی که به آن فکر می کردی و می اندیشیدی.

- من گفتم تو به چیزی فکر می کردی، درست است؟ احساسات سایه های افکار هستند، افکار تو!

در این دوبار اخیر تو کاملاً احساسات متفاوتی داشتی درست است؟

- بله.
- افکار چه کسی باعث ایجاد آن احساسات شد؟
- ریچارد حدس می‌زند، افکار خودم. اما من آن احساسات را به خاطر وقایعی که به آنها فکر کرده بودم داشتم.
- ریچارد در حالی که اندکی گیج شده بود گفت:
- نه به خاطر فکرهایی که می‌کردم.
- مطمئناً این طوری به نظر می‌رسد، اما من فکر می‌کنم حقیقت کاملاً متفاوت است، ریچارد یکی از آن صحنه‌هایی که به خاطر آن احساس عصبانیت کردی را بگو.
- او گفت: من فقط به این فکر کردم که همسرم مرا ترک کرد و من به دلیل کار او تنها شدم.
- چه اتفاقی می‌افتاد اگر تو به رفتن همسرت فکر می‌کردی و آن فکر را در ذهن خود استمرار می‌دادی، من حاضرم تمام عمرم به گونه‌ای دیگر فکر کنم، خوب آن زمان تو چه شانس‌هایی برای درون و التیام خود داشتی!؟
- میشل دیگر هرگز به آن فکر نمی‌کنم.
- بعد از این تجربه، ممکن است ذهنت را تغییر دهی.
- بیا یک امتحان دیگر بکنیم و ببینیم چه اتفاقی می‌افتد. بیا به رفتن او فکر کن و افکاری هیجان‌انگیز برای شروع یک زندگی جدید و متفاوت در ذهن خود ایجاد کن.
- شانس التیام دردهایت، توانایی تغییر ایجاد ارتباط نه تنها با او بلکه با هر زن دیگری در زندگیت. فکر کن این تصورات به واقعیت پیوسته اند، افکاری مهیج در مورد زندگیت و ببین درون تو چه اتفاقی می‌افتد؟
- من دیگر احساس عصبانیت نمی‌کنم. واقعاً، من دارم پیش‌بینی می‌کنم که زندگی من چگونه می‌تواند باشد. ممکن است ما بتوانیم.... هوم.... اما این حقیقت ندارد. من واقعاً از دست او عصبانی

هستم... اما... برای چند لحظه اینجا... من احساس کاملاً متفاوتی دارم، نه حالا به شدت احساس گنجی می‌کنم!

- گنجی علامت شفا و درمان توست! زمانی که فکر جدیدی معرفی می‌شود، آن با آنچه که تو تصور می‌کردی حقیقت داشته است تضاد پیدا می‌کند. انرژیهای سردرگمی که تو به آنها دچار می‌شوی بارز می‌شود و نتیجه طبیعی آن احساس گنجی است. متوجه باش ریچارد، این ها افکار تو درباره آن اتفاق است نه خود اتفاق که باعث به وجود آمدن احساسات تو شده است. می‌توانی خود انتخاب کنی که به آن افکار که باعث غم و عصبانیتت می‌شود فکر کنی و نازمانی که فکر کنی احساس عصبانیت را در خود پدید می‌آوری- همسر تو تنها مثل یک کپی کاربندی است و او ممکن است برای ارائه این عصبانیت مجدد به تو اصلاً منزل نباشد.

افکار تو اول روی خودت تأثیر می‌گذارد. متوجه باش، او اینجا نیست که ببیند تو چه فکری می‌کنی، اما هر فکری روی خود تو تأثیر می‌گذارد.

احساسات ، تو را از انرژی که در افکارت است و روی فیزیولوژی تو تأثیر می‌گذارد مطلع می‌کند. اگر احساس رنج و عذاب می‌کنی، شخصی هستی که اشتباه فکر می‌کنی.

ریچارد زیر لب با خود گفت: افکارم باعث می‌شود احساس... عجب مفهوم جدیدی.

بیا وارد مرحله جدیدی از این اصل شویم. اگر دیروز، هفته پیش، ماه پیش یا سال گذشته احساسات منفی یا دردی داشتی افکار چه کسی باعث ایجاد آن درد و رنج شده است؟

او تصدیق کرد: براساس آنچه که تو می‌گویی، خودم.

- اگر فردا، هفته آینده، یا سال آینده دچار درد و اندوه بسیاری شوی، افکار چه کسی باعث ایجاد آن درد است؟

این جواب کوتاه او بود: بدیهی است که خودم.

- آیا انتظار داری در آینده هم گاهی دچار درد و ناراحتی بشوی؟

- البته. هر کس می‌تواند.

- ریچارد من مطمئن نیستم لازم باشد. چرا درد و رنج را باید به خودت تحمیل کنی.
  - عادت؟ من هرگز قبلاً به این مسئله پی نبرده بودم، من خودم باعث ایجاد آنها بوده ام.
  - تنها یک دلیل وجود دارد، دیوانگی.
  - آیا تو می گویی من دیوانه ام؟
  - تا آن درجه ای که ما خود را دچار رنج و زحمت می کنیم و آنها را به خود تحمیل می کنیم، ریچارد ما هم دیوانه هستیم. دنیا ما را به سرازیری سیستم افکار دیوانه وار و احمقانه می اندازد و به ما می آموزد که چگونه خود را نابود کنیم.
  - اگر ما پذیرای افکار پر از خصومت و ترس شویم و فکر کنیم که این مسئله طبیعی است، به این نتیجه خواهیم رسید که چاره ای جز درگیر شدن با افکاری که تنها انرژی مخرب روی ذهن خودمان دارند را نداریم و آنها را تجربه می کنیم.
  - افکار ما نوعی از انرژی هستند، زمانیکه تو مقداری از انرژی ذهنی وارد بدن و فیزیولوژی خود می کنی احساس به وجود آمده در تو منطبق با همان انرژی وارد شده به ذهنت است.
  - احساسات مکانیسم عکس العمل هستند و به تو می گویند که آیا تو انرژی ذهنت را درگیر افکار سازنده کرده ای یا مخرب؟ انرژی ذهن انرژی حاکم بر سیستم انسان است.
- اندیشه کلیدی: اگر من در رنج و عذاب هستم و احساس درد می کنم، افکارم نادرست هستند.**
- زمانیکه تو مرتکب یک اشتباه می شوی دچار احساسات منفی شده ای.
  - پیشنهاد می کنم من و تو تنها تصویری از عشق ورزیدن در ذهن خود داشته باشیم و این تنها واقعیتی است که متعلق به تجربه انسان می باشد. دشمنی و ترس انرژیهای منفی هستند که برخلاف ساختار انسان می باشند.
  - زمانیکه روی انرژیهای منفی تمرکز می کنیم خویش را نابود می کنیم. دردهای که تجربه می کنیم هشدار و زنگ خطر است. بیشتر افراد تنها می خواهند این زنگ خطر را ساکت کنند و نمی خواهند وارد زندگی خود شوند و آن را تغییر دهند، و افکار اشتباهشان را مشخص کنند.

«و همزمان افکار ما بافت‌های بدن ما را می‌سازد و یا متلاشی می‌کند، افکار ما انرژی ذهنیمان را وارد دنیا می‌کنند و سپس ما واقعیات را می‌بینیم.»

به همین دلیل ما تأیید افکاری که با آنها درگیر هستیم را احساس می‌کنیم و آن چه را که نمی‌خواهیم بپذیریم مخفی می‌کنیم.

- هر واقعیتی با بازتاب محتویات و مضمون ذهن خودتان تغذیه می‌شود و در اغلب موارد در دنیای خارجی هیچ کدام از این واقعیتهای حقیقت ندارند.

ما خود واقعیات خود را با هر قسمتی از انرژی ذهنی که درگیر آن هستیم به وجود می‌آوریم. اگر شما احساس نفرت، ترس، خشم، وحشت، می‌کنید و خود را سرزنش کرده و محکوم می‌کنید و یا بدگویی، تهمت و حس انتقام و کینه را به بدن خود وارد کرده‌اید، آن انرژی ذهنی تبدیل به تصویری در ذهن شما و واقعیتی در مغز شما می‌شود. چنانچه این مطلب را نپذیرید، گمان خواهید کرد که این تصویر شخص دیگری است، در حالیکه این از بدن شما خارج می‌شود.

هر تصویری که ذهن شما تولید می‌کند به شما می‌گوید کجا هستید.

در صورتی که آن را نپذیرید هرگز قادر نخواهید بود خویش را به درستی بشناسید تصحیح در این صورت غیرممکن است. یکی از اهداف این کار، فراهم آوردن ابزار متنوعی برای قبول این تصاویر و تصحیح آنها است.

- مبشکل منظور تو از ابزار و وسایل چیست؟

- ابزار، تکنیک‌های ملموس و واقعی یا اعمالی هستند که می‌توانی با استفاده از آنها نگرانیهای خود و یا خصوصیات منفی که در آن لحظه بوجود می‌آیند را برطرف کنی و از بین ببری.

آنها برای ایجاد خوشی و لذت و از بین بردن مشتقاتی که بیشتر مردم به ارث برده‌اند و هر روز آنها را در زندگی عادی و روزمره خود روی هم تلبار می‌کنند اختصاص پیدا کرده‌اند.

برای مثال، قبول مسئولیت یک وسیله است. هنگامیکه شما مسئولیت قبول می‌کنید وارد مرحله بعدی می‌شوید، ذهن شما به شما تصاویری که باعث به وجود آمدن مشکل شده است را نشان می‌دهد و شما مشکل بوجود آمده را رفع می‌کنید، زیرا ذهن شما آنچه را که مربوط به آنها و شماست تغییر می‌دهد.

باید متوجه باشیم که احساسات به عنوان تیم راهنمای ما محسوب می شوند. هنگامیکه متوجه این مطلب هستید به صورت صحیحی به خود می نگرید و تمایل پیدا می کنید زمانیکه دچار نگرانی هستید به جای سرزنش دیگران صادقانه خود را بشناسید .

- تعداد دیگری از این ابزار که در این مرحله و کلاسهای حضوری معرفی می شوند شامل تعهد، آگاهی، و سنجش واقعی هستند.

ریچارد آرام و موفر گفت: من حالا حتی بیشتر از قبل گیج شده ام.

- می فهمم. فهمیدن تمام اینها در یک لحظه بسیار مشکل است ، اما اصول این کار واقعا بسیار ساده هستند. پیچیده به نظر آمدن و احساس گیجی در یادگیری و درک این شیوه جدید فکر کردن به دلیل عادت به عقاید گذشته است که پذیرفتن عقاید جدید را مشکل می کند، این اصول نیستند که گیج کننده اند.

### **اندیشه کلیدی: حقیقت برای یک ذهن پیچیده، پیچیده به نظر می رسد و برای یک ذهن ساده، ساده.**

- زمانی که در مدرسه بودی ریاضیات قدیمی را مطالعه کرده ای؟ ریچارد به علامت موافقت سر تکان داد، آیا با ریاضیات جدید تاکنون آشنا شده ای؟

- بله تلاش خودم را می کنم تا آن را فرا بگیرم و به دخترم آموزش بدهم. آموختن آن نظیر رفتن به یک دنیای خارجی بود و من واقعاً زمانیکه هفته ها طول کشید تا به معلومات او برسم احساس حماقت می کردم. او آن زمان فقط 12 سال داشت.

- این یک نمونه از آموختن چیزی است که با آنچه شما فکر می کنید وارد چالش می شود. با این شیوه شما با شیوه جدیدی از فکر کردن آشنا می شوید، یک دنیای جدید برای صحبت دارید و باید سلولهای جدید مغز خود را بسازید، چشمان برای دیدن و گوشها برای شنیدن پس چیزهای زیادی برای صحبت کردن در مورد آنها دارید.

- ممکن است حتی شانس تغییر بعضی از احساسات قدیمی خود را پیدا کنید و آنها را تا زمان آموختن تمام این موارد التیام و شفا دهید. جایی آمده است که شما نمی توانید یک مسئله جدید

ریاضی را با یک ذهن قدیمی از مسائل ریاضی حل کنید. به همین ترتیب شما نمی توانید همزمان وقتی دیگری را سرزنش می کنید مسئولیت زندگی خود را به عهده بگیرید.

**اندیشه کلیدی: زمانیکه پاسخ می دهیم یک انتخاب آگاهانه می کنیم ، هنگامیکه واکنش نشان می دهیم به صورت ناخود آگاه، با گذشته خود ارتباط برقرار می کنیم، قبول مسئولیت ، توانایی پاسخگویی به جای واکنش است.**

هنگامیکه شما تشخیص بدهید احساسات شما در درون خودتان ایجاد می شوند ، کلید تسلط بر آنها را در اختیار دارید، آن زمان می توانید مسئولیت آنها را قبول کنید و تغییرشان بدهید. پس این امکان وجود دارد که به جای واکنش به مسائل زندگی به آنها پاسخ دهید.

وقتی که شما مسئولیت خویش را در وقایع قبول کنید و به آن متعهد شوید می توانید خروجی ذهن خود را تغییر دهید و این عمل باعث تغییر واقعیت در زندگی شما خواهد شد. احساسی که شما دارید به دلیل شخص دیگری، مکان دیگری، یا مسئله و اتفاق و یا شرایط فرد دیگری نیست.

او گفت: رسیدن به این نتیجه گیریه بسیار جالب و عالی است اما من به آنها اطمینان ندارم، به نظر جایی اشکال دارد.

من پاسخ دادم : ریچارد هیچ مشکلی وجود ندارد. شما باید عقاید خود را تغییر دهید. برای مثال تو باید درد و رنج مخفی خود را ببینی و آن را رفع کنی. اگر از داروی بیهوشی استفاده کنی، درد در بدن تو به صورت نامرئی باقی می ماند، و نمی توانی هیچ تغییری در آن بوجود بیاوری.

- چنانکه می بینی تنهادر صورتی شخصی می تواند یک واقعیت درد آور را رشد و پرورش دهد که قبلاً در ذهنش آن درد بوده است . می توانی وانمود کنی که همه چیز خوب و رو براه است و به انکار آن مواردی که در درون خود مخفی کرده ای ادامه دهی، اما حقیقت این است که هر شخصی می تواند خشم درون تو را به راحتی از درون تو بیرون بکشد و این علامت بسیار مطمئنی از آنچه که درونت مخفی شده است می باشد. تمام این دشمنی و خصومت چیزی به جز داروی بیهوشی درونی نیست که ما بوسیله آن درد خود را مخفی کرده ایم.

خشم مانند یک داروی بیهوشی است و وانمود می کنیم شخصی که انگشت اشاره به سمت او نشانه گرفته ایم باعث تمام درد و ناراحتیهای ماست.

در لایه ای زیرین خشم و عصبانیت ، درد سرکوب شده ما قرار گرفته است. هر چه قدر خشم و عصبانیت بیشتر باشد ، درد و رنج نهان شده بیشتر است. **بخشش حقیقی درد مخفی را التیام می دهد.**

- **پاک کردن واقعیت از ذهن معنی واقعی و حقیقی کلمه بخشش است.** در این بخش از کار زمانی که یک واقعیت منفی مشخص می شود و خود را بروز می دهد آغاز می شود فرصت آموختن بخشش واقعی آغاز می شود. وقتی درد ظاهر می شود اگر صادق باشی و با خودت صادقانه رفتار کنی، صاحب آسفتگی خودخواهی بود و به راحتی شانس رهایی از آن درد درونی را نصیب خود کرده و برای بخشش خود را آماده می کنی.

عملکرد واقعی درد آگاه کردن ما از اشتباهاتمان است، راهی برای شنوا کردن گوشه‌ایمان.

**اندیشه کلیدی: هدف از زندگی زمانیکه ما پذیرای درد خود که در واقع یک اخطار و علامت هشدار است نیستیم وارد کردن ما به محدودیتها است ، هر چه ما بیشتر به این اخطارها توجه نکنیم، بیشتر از زندگی ضربه می خوریم.**

بخشش غیر واقعی براساس این عقیده است که دیگران ایجاد کننده احساسات ما هستند و این نگرش تنها باعث تقویت اشتباهاتمان می شود. چنانکه بخوای فرد مقابل خود را به این صورت ببخشی، آنچه که در ذهنت اتفاق می افتد را نیز مخفی می کنی ، در نتیجه به درد و رنجی که می کشی توجهی نمی کنی و این بی اعتنایی ، شانست را برای التیام دردهایت از بین می برد. استفاده از هر شانسی برای درمان تصمیم مهمی برای رسیدن به شانس درمان و التیام خود توست ، هر تصمیم صحیحی که بگیری فرآیند درمانت را به طور قابل ملاحظه ای افزایش می دهی.

به نظر نمی رسد ریچارد متقاعد شده باشد. او به حالت طعنه و کنایه گفت چنانکه من یک واقعیت درد آور را جایی درون ذهنم مخفی کرده باشم، باید هر چه زودتر آن را از آنجا بیرون بیاورم، متشکرم.

