

فصل چهارم

احساسات، سیستم هدایتی ما

احساسات مکانیسم اولیه پاسخگویی انسان است. هدف این کار 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 متفاوت دیگری به جز آنچه که مصطلح است به احساسات نگاه کنیم.

احساسات برخاسته از اندرون ماست. هیچ کس نمی تواند شما را مجبور به قبول احساس عصبانیت، غمگینی، و یا ترس از هر چیزی کند. اگر چه، مطمئناً دیگران، می توانند باعث بروز احساساتی باشند که تو قبلاً آنها را درون خودت حفظ کرده ای. پی بردن به این مسئله که دلیل درد و رنج ما درونی است احتیاج به تغییر اساسی در نگرش ما در تمام باورهای قبلی ذهن ما دارد. پی بردن به حقیقت این فرضیه برای بیشتر مردم بسیار مشکل است، زیرا که آنها کل زندگی خود را با این عقیده گذرانده اند که شخص دیگری باعث ایجاد احساسات آنها می شود.

اولین گام لازم به منظور ایجاد هر عقیده و نظر جدیدی رها کردن اعتقادات متضاد قدیمی است. هیچ شخصی نمی تواند همزمان هم مسئولیت زندگی خود را به عهده گیرد در حالیکه دیگری را سرزنش میکند. زمانیکه تعهد باعث ایجاد احساس مسئولیت در ما شود، خروجی مکانیسم درونی به آسانی تغییر می کند - واقعیت تغییر می کند.

"ریچارد، رها کردن خود از این عقیده که شخص، مکان، عامل یا شرایط باعث ایجاد احساسات در تو می شوند نیازمند نگاهی جدید به واقعیت و کنار زدن ابرهای تیره و تاریک گذشته است. زمانی که تو عصبانی هستی، خودت باعث عصبانیت شده ای. زمانی که احساس ترس می کنی، ترس زائیده فکر خود توست."

ریچارد پرخاش گرانه گفت، "این احمقانه است! چرا من باید خودم را عصبانی کنم؟ چگونه من می توانم خودم را عصبانی کنم؟ احساسات من نتیجه اتفاقاتی هستند که در زندگی افتاده است."

"آیا می خواهی از طریق انجام یک آزمایش خودت آنچه را که عامل به وجود آورنده احساساتت هستند راتجربه کنی؟"

"بله ، مطمئناً."

"زمانیکه این تمرین را انجام دهی، دیگر سرزنش را به عنوان راه حل انتخاب نمی کنی، زیرا که نتیجه گیری آن بسیار آسان است. آن را می توانی تکذیب کنی ، البته فقط موقتی. تجربه حقیقت مانند دانه ای است که در ذهن کاشته می شود، دیر یا زود، میوه آن مسئولیت پذیری در هر بعد از زندگی تثر خواهد داد."

"من واقعاً مطمئن نیستم برای آن آماده باشم ، اما حدس می زنم زمانش رسیده باشد. خوب بیا شروع کنیم!"

" بسیار خوب ، اگر می خواهی شروع کنی، چشمهایت را ببندد. 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 نفسش را در سینه حبس کرد.

"حالا ، چشمهایت را باز کن."

" بین دستت کجاست، ریچارد. دستت به تو جایی را نشان می دهد که انرژی که عامل ایجاد درد است را نگه داشته ای. اگر یاد بگیری که چگونه آن انرژی را تغییر دهی، درمان پیدا می کنی. اگر چنین نکنی ، این همان جایی است که پروسه بیماریهای تو رو به تشدید خواهد شد.

ریچارد میان حرف من پرید و گفت، "اما..."

" به من اجازه بده قبل از اینکه بحث خود را شروع کنیم بقیه تمرین را انجام دهیم. ممکن است دوباره برای لحظه ای چشمانت را ببندی؟ یک نفس عمیق بکش و غمگینی، ترس، خشم و درد را رها کن. خوب حالا احساس لذت و سرزندگی بکن و چشمهایت را باز کن."

او بلافاصله گفت، " این احساس خیلی بهتر است"

"تو چگونه هر کدام از این احساسات را احساس می کردی؟"

او پاسخ داد، " تجربه ای را که آن احساسات را به خاطر می آورد به یاد می آوردم."

"برای به خاطر آوردن آن تجربیات چه کردی؟ خصوصاً فرآیند عینی آن چه بود؟"

"من مطمئن نیستم متوجه شده باشم که شما چه می خواهید."

"برای رسیدن به احساساتی که اکنون تجربه کردی در ذهنت چه اتفاقی افتاد؟"

"من به چیزی فکر کردم که آن احساسات را ایجاد کرده بود. منظورت همین است؟"

"بله، متوجه باش، حس یک احساس که به آن فکر می کردی. تو فکری داشتی، درست است؟ احساسات سایه های افکار هستند، افکار تو " من گفتم، " در این دو دقیقه اخیر تو احساسات متفاوتی داشتی، درست است؟"

"بله."

"افکار چه کسی آن احساسات را ایجاد کرد؟"

"ریچارد در حالیکه که اندکی گیج شده بود گفت، "حس می زنم، افکار خودم". " اما من آن احساسات را به خاطر وقایعی که به آنها فکر کرده بودم حس کردم، نه به خاطر افکاری که داشتم."

"مطمئناً این طوری به نظر می رسد، اما فکر می کنم این در حقیقت کاملاً متفاوت عمل کرده است، ریچارد یکی از آن صحنه هایی که به خاطر آن احساس عصبانیت کردی چه بود؟"

او گفت، "فقط به این فکر کردم که همسر مرا ترک کرد و من به این دلیل تنها شدم."

"اگر تو به رفتن همسرت فکر می کردی و آن فکر را در ذهن خود استمرار می دادی، چه اتفاقی می افتاد؟" " من حاضرم تمام عمرم گونه ای دیگر فکر کنم، چه شانسی برای درمان؟! "

"مایکل، دیگر هرگز آن گونه فکر نمی کنم!!"

"بعد از این تجربه، ممکن است ذهنت را تغییر دهی. یک بار سعی کن ، ببین چه اتفاقی می افتد. به رفتن او فکر کن و به خودت اجازه بده تا افکاری هیجان انگیز در مورد زندگی متفاوت و شانسی برای درمان برای خود به وجود بیاوری. فکر کن این تصورات به واقعیت پیوسته اند، افکاری مهیج در مورد زندگی و ببین چه اتفاقی در زیر پوست تو می افتد؟"

"من دیگر احساس عصبانیت نمی کنم. واقعاً، دارم پیش بینی می کنم که زندگی چگونه می تواند باشد. شاید ما بتوانیم... هوم... اما این حقیقت ندارد. من از او عصبانی هستم... اما ... برای تنها چند لحظه اینجا... من احساس متفاوتی داشتم . حالا احساس گیجی بسیار زیادی می کنم! "

"گیجی علامت شفا و درمان توست! زمانی که تفکر جدیدی معرفی می شود که با آنچه تو تصور می کردی حقیقت داشته است تضاد پیدا می کند، انرژیهای سردرگمی که تو به آنها دچار می شوی بارز می شود و نتیجه طبیعی آن احساس گیجی است متوجه باش ، ریچارد. این فکر تو درباره آن اتفاق است، نه خود اتفاق که باعث ایجاد احساسات تو شده است. می توانی خود انتخاب کنی که به آن افکار که باعث عصبانیت می شود بچسبی، اما وقتی این کار را بکنی، تو نسخه اصلی هستی، همسر تو تنها مثل یک کپی کاربندی است، ممکن است برای القاء این عصبانیت مجدد به تو اصلاً منزل نباشد!

افکارت اول روی خودت تأثیر می گذارد. متوجه باش، او اینجا نیست که ببیند تو در حال فکر کردن هستی، اما هر فکری روی خود تو تأثیر می گذارد. احساسات تو را از ماهیت تأثیر انرژی افکارت روی بدنت آگاه می کنند. اگر ناراحت هستی، تو کسی هستی که در اشتباه هستی."

ریچارد زیر لب با خود گفت، "افکارم باعث می شود 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 شد؟

او تصدیق کرد، "خودم."

"اگر فردا، هفته آینده، یا سال آینده تو همان درد و اندوه را تجربه کنی، افکار چه کسی باعث ایجاد درد توست؟"

جواب او کوتاه بود "بدیهی است که خودم."

من پرسیدم ، "آیا انتظار داری در آینده هم گاهی آن درد و ناراحتی را تجربه کنی؟"

"البته، هر کس می تواند"

"ریچارد ، 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 هست، دیوانگی."

"منظورت این است که من دیوانه ام!؟"

"تا آن درجه ای که ما هر کدام درد را به خودمان تحمیل می کنیم، ریچارد، ما همه دیوانه هستیم. دنیا به ما سیستم افکار دیوانه وار را می آموزد، و با انجام آن، 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، به نظر من ،شکلی از انرژی هستند. هر زمان که تو کیفیتی از انرژی ذهنی را وارد بدنت 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."

"زمانیکه تو مرتکب یک اشتباه می شوی، احساسات منفی هستند. پیشنهاد می کنم من و تو تنها تصویری از عشق ورزیدن در ذهن خود داشته باشیم و دیگر هیچ واقعیتی نیست که متعلق به تجربه انسان باشد. هر واقعیت دیگری نقض ساختار انسان هستند. زمانیکه روی انرژیهای منفی تمرکز می کنیم خود را نابود می کنیم."

اندیشه کلیدی: اگر من در رنج هستم افکارم اشتباه هستم.

"زمانیکه تو مرتکب یک اشتباه می شوی، از هدف‌ت فاصله می گیری، احساسات منفی هستند. من می گویم من و تو تنها تصویری از عشق ورزیدن در ذهن خود داریم 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 خود را نابود می کنیم. دردهایی که تجربه می کنیم هشدار و زنگ خطر است. بیشتر افراد تنها می خواهند این زنگ خطر را ساکت کنند و نمی خواهند مشکلات زندگی خود را حل کرده، افکار اشتباهشان را مشخص و آن را تغییر دهند."

"همزمان چگونگی افکار ما بافتهای بدنمان را می سازد و یا متلاشی می کند، افکار ما انرژی ذهنیمان را وارد دنیا می کنند و سپس ما واقعیات را می بینیم. به همین دلیل ما آنچه را احساس می کنیم که نتایج آنچه است که درگیرش هستیم و آن چه را که نمی خواهیم بپذیریم مخفی می کنیم."

هر واقعیتی با بازتاب محتویات و مضمون ذهن خودتان تغذیه می شود و در اغلب موارد در دنیای خارجی هیچ کدام از این واقعیتهای حقیقت ندارند. ما خود واقعیاتمان را می سازیم، بی کم و زیاد، با هر قسمتی از انرژی ذهنی که درگیر آن می شویم. ذهن ظرفیت عجیبی برای تبدیل انرژی به تصاویر واقعی که ما می بینیم دارد. اگر شما نفرت، ترس، خشم، وحشت، می کنید، بدگویی، تهمت و حس انتقام و کینه را به ساختار خود وارد کرده اید، آن انرژی ذهنی تبدیل به تصویری در مغز شما می شود. چنانچه این مطلب را نپذیرید، گمان خواهید کرد که این تصویر شخص دیگری است، در حالیکه این از بین شما خارج می شود. هر تصویری که ذهن شما ایجاد می کند، به شما می گوید کجا هستید. در صورتی که آن را نپذیرید هرگز قادر نخواهید بود خویش را به درستی بشناسید و در این صورت تصحیح غیرممکن خواهد بود. یکی از اهداف این کار فراهم کردن ابزار متنوعی برای تصحیح این تصاویر است.

"مایکل، منظور تو از ابزار و وسایل چیست؟"

"ابزار، تکنیکهای ملموس یا اعمالی هستند که می توانی با استفاده از آنها نگرانیهای خود و یا خصوصیات منفی که در آن لحظه وجود می آیند را برطرف کنی. آنها به فراهم کردن راهی برای دسترسی به ایجاد خوشی و لذت و از بین بردن مشتقاتی که بیشتر مردم به ارث برده اند و هر روز آنها را در زندگی عادی و روزمره خود روی هم تلنبار می کنند اختصاص پیدا کرده اند. برای مثال، قبول مسئولیت یک وسیله است. زمانیکه شما از ابزاری مثل قبول مسئولیت استفاده می کنید فراقنی را از

بین می برید زیرا ذهن شما آنچه را که مربوط به آنها و شماست را تغییر می دهد. باید متوجه باشیم که احساسات به عنوان سیستم راهنمای ما ابزار دیگری محسوب می شوند. هنگامیکه متوجه این مطلب شوید 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 کمی از ابزار زیادی که در این کار معرفی می شوند شامل تعهد من، نفس کشیدن، آگاهی، و بخشش هستند. من می توانستم یک لیست بلند بالا از این ابزار برای تو آماده کنم اما به موقع خودش در مورد هر کدام از آنها توضیح خواهم داد.

ریچارد با حالتی جدی گفت، "من حالا حتی بیشتر از قبل گیج شده ام."

"میفهمم. فهمیدن تمام اینها در یک لحظه بسیار مشکل است، اما اصول این کار واقعا بسیار ساده هستند. پیچیدگی و سر در گمی ظاهری در یادگیری این شیوه جدید فکر کردن ناشی از عادت به عقاید گذشته است که پذیرفتن عقاید جدید را مشکل می کند. این گنجی به دلیل ماهیت اصول نیست.

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 تاکنون با ریاضیات جدید 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 واقعا زمانیکه هفته ها طول کشید تا به معلومات او برسم احساس حماقت می کردم. او آن زمان فقط دوازده سال داشت!"

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

"شما ممکن است حتی شانس درمان بعضی از احساسات «احمقانه» قدیمی خود را تا زمان آموختن تمام این موارد پیدا کنید و آنها را درمان کنید. ضرب المثلی است که می گوید «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 تشخیص بدهید احساساتتان در مکانیسم درونی 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 پرسید، "ها! این به نظر عالی است . نکته چیست؟"

من پاسخ دادم، "ریچارد هیچ نکته ای نیست. اما تو باید عقایدت را تغییر دهی. برای مثال باید قادر باشی درد 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."

"ریچارد، چنانکه می بینی ، تنها در صورتی می توانی یک واقعیت درد آور را رشد و پرورش دهی که آن از قبل در ذهنت بوده باشد. 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 که هر شخصی می تواند خشم درون تو را به راحتی از درونت بیرون بکشد علامت بسیار مطمئنی از آنچه که درونت مخفی کرده ای است. تمام این دشمنی و خصومت چیزی به جز داروی درونی نیست که ما بوسیله آن درد خود را مخفی کرده ایم. آن 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 زیرین خشم و عصبانیت، درد سرکوب شده ما قرار گرفته است. هر چه خشم و عصبانیت بیشتر باشد ، درد و رنج پنهان شده بیشتر است. بخش حقیقی ، درد مخفی را التیام می دهد.

"پاک کردن واقعیت از ذهن معنی حقیقی کلمه «بخشش» است. در این کار، زمانی که یک واقعیت منفی خود را بروز می دهد، فرصت آموختن بخشش واقعی آغاز می شود. وقتی درد ظاهر می شود، اگر صادق باشی و با خودت صادقانه رفتار کنی، صاحب آسفتگی خود خواهی بود و به راحتی شانس رهایی از آن واقعیت درونی را نصیب خود می کنی - بخشش! عملکرد حقیقی درد آگاه کردن ما از اشتباهاتمان و شنوا کردن گوشه‌ایمان است!

اندیشه کلیدی: هدف از زندگی، زمانیکه نمی پذیریم به درد، علامت اخطار، گوش فرا دهیم. هر چه بیشتر در برابر گوش کردن مخالفت کنیم، سخت‌تر زندگی به ما ضربه خواهد زد.

"بخشش غیر واقعی براساس این عقیده است که دیگران مسئول آنچه که ما احساس می کنیم هستند، و بنابراین این نگرش تنها باعث تقویت اشتباهاتمان می شود. بخشش دیگران، به این صورت، به دلیل آنچه که در ذهنت اتفاق می افتد درد تو را دست نخورده باقی می گذارد و شانس را برای التیام دردهایت از بین می برد. استفاده از هر شانس برای درمان، تصمیم مهمی برای رسیدن به شانس درمان و التیام خود توست، در هر تصمیمی فرآیند درمانت را به طور قابل ملاحظه ای تسریع می کنی."

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