

شناخت ذهن و کنترل آن

نویسنده: مهندس رامین کرمی

کانال تلگرام : @PDFsCom

مقدمه

"دیوانگی یعنی انجام کاری دوباره و دوباره و انتظار نتیجه متفاوت داشتن"

دقیقاً یادم می‌آید اولین بار که این جمله معروف از انیشتن را خواندم، همان موقع بالای ده بار تکرارش کردم، اگر کسی آن روز کنارم بوده احتمالاً با خودش فکر کرده من قاطی کردم. اصولاً هر فردی در زندگی یک جایی و یک جوری در ذهنش کلید تحول و تغییر زده می‌شود، که ناچارش می‌کند محکم بر روی ترمز زده و از ادامه مسیر در جهتی که درپیش گرفته است منصرف شود. برای من این شروع دقیقاً حدود ده سال پیش رخ داد. زمانی که لذت زیادی از زندگی نمی‌بردم و احساس می‌کردم همه دنیا کار و بارش را رها کرده‌است و فقط دارد با من ناسازگاری و دشمنی می‌کند. احساس خستگی داشتم تمام دلایل شکست و ناتوانی من، در بیرون از من و بسیار قدرتمند بودند. این جمله را که خواندم متوجه شدم که به نوعی در یک حالت دیوانگی پنهان هستم، شاید هیچ روانشناس و روانپزشکی حکم به دیوانگی من نمی‌داد ولی من مطمئن بودم که من و خیلی از آدم‌های دوروبرم حتماً دچار این مدل از جنون پنهان شده‌ایم.

گویا انیشتن به زیبایی عمق مطلب رو درک کرده بود و این جمله عصاره‌ای از آگاهی بود که از انیشتن به من منتقل شد. دقیقاً یک بار دیگر برگردید و جمله بالا را این بار با دقت و تمرکز بیشتر بخوانید. امیدوارم همان حسی که روز اول، من از خواندن این جمله دریافت کردم در شما نیز ایجاد شده باشد. البته اگر هنوز دریافت خاصی نداشته‌اید نگران نباشید تمام هدف من در کتاب پیش رو این است که کلید تحول و تغییر، درون ذهن شما نیز زده شود.

واقعاً ما انسان‌ها که دائم از یک سبک و روش درانجام بیشتر امور و روابطمان پیروی می‌کنیم انتظار داریم هر بار با نتیجه خارق‌العاده و جدیدی مواجه شویم؟ مثال می‌زنم: شما در ارتباطات کاری خود زود با همکاران و روسای خود دچار مشکل می‌شوید. مدام از اینکه دیگران شما و استعدادهای بی‌نظیر شما را درک نمی‌کنند شکایت می‌کنید، افراد کمی هستند که با شما احساس نزدیک بودن دارند. آیا تا حالا فکر نکردید اگر شما روش همیشگی آشنا شدن، احوالپرسی، مراوده و رفتار خودتان را عوض کنید آیا

ممکن است مساله فرق کند و افراد بیشتری از محیط اطرافتان دست از قضاوت شما برداشته و به شما نزدیک شوند و متوجه استعداد و هنر شما شوند؟ شما اگر هر روز از اول جاده کرج چالوس به سمت شمال حرکت کنید هیچ وقت به اصفهان نمی‌رسید، چه با ماشین سواری شخصی، چه با اتوبوس چه با موتور و چه با پای پیاده، (اگر قرار باشه برسید باید یه بار کره زمین و کامل دور بزنید) شما باید برای رسیدن به مقصد اصفهان جهت حرکت خود را به سمت جنوب عوض کنید. بر همین اساس، با تکرار رفتار همیشگی، شما هر روز صبح که وارد امور زندگی می‌شوید به جای خاصی نمی‌رسید چه با کت و شلوار برند گران قیمت و چه با تیپ اسپورتتان، چه ادوکلن زده باشید و چه زده باشید، مگر آنکه واقعا تصمیم گرفته باشید جهت زندگی خود را از حالت موجود تغییر بدهید.

اگر هم احساس می‌کنید موفق و شادمان هستین و مشکلی در ارتباطات روزمره خود ندارید من به شما تبریک می‌گویم شما جهت و زاویه حرکت درست زندگیتان را پیدا کرده‌اید با همین دست فرمان ادامه بدهید، فقط یادتان باشد هر جایی تلاش مستمر در یک حالت و روش تکراری، منجر به جواب نشد باید حتما تغییر استراتژی بدهید و خیلی منتظر معجزه در اصرار به ادامه روش موجود نباشید. اصولاً مردمانی که خیلی تلاش نمی‌کنند عوض بشوند چشم امید به معجزات دارند. معجزه را بسپارید به هوشمندی سیستم جهان خلقت و شما تلاش هدفمند و پویای خودتان را کماکان ادامه دهید.

در کتاب پیش روی که حاصل سالها مطالعات و تجارب شخصی من، دقیقاً بعد از آغاز تحول درونی می‌باشد تلاش خواهم کرد دقیقاً علت چسبندگی آدم‌ها به روش‌های کهنه و متداول زندگیشان و ترس از اینکه در خود تغییر ایجاد کنند را بررسی و به خوانندگان عزیز معرفی کنم، مقصر اصلی داستان را دستگیر، تفهیم اتهام و بازداشت کنم و با ارائه راهکار به شما پیاموزم که چگونه بتوانید آن را همیشه در بند خود نگه دارید. لطفاً با من همراه شوید و صبورانه پیش بیایید به زودی از اینکه این کتاب در مسیر زندگی شما قرار گرفته است خوشحال خواهید شد. امیدوارم در پایان بعد از مطالعه کتاب، سهم کوچکی در ایجاد شادمانی شما داشته باشم و شما نیز به دیگران در کسب آگاهی و پیدا کردن مسیر اصلی زندگی یاری کنید.

رامین کرمی - تابستان ۱۳۹۶

فصل اول: هدف: حس خشنودی از روابط

یکی از مسافرت‌های دوران کودکی خود را به یاد بیاورید. احتمالاً سوار بر اتوبوس‌های با تجهیزات آن دوران به همراه خانواده به سفر زیارتی یا تفریحی می‌رفتید، شاید هم اگر پدر از وضع مالی خوبی برخوردار بوده با ماشین سواری شخصی به مسافرت می‌رفتید. چقدر چنین سفری برای شما دلچسب بود و هیجان داشتین، پدر و مادر نیز از اینکه توانسته بودن علیرغم همه مشکلات زندگی زمینه سفر را مهیاکنند خوشحال بودند. وسیله سفر آن روزها سیستم تهویه آنچنانی نداشت و تو سرما یا گرما خیلی از عهده ایجاد آسایش برای سرنشینان بر نمی‌آمد. بعد ها که بزرگتر شدین با ماشین شخصی بهتر و مدرن تر و یا با اتوبوس‌های به روزتر و یا حتی هواپیما مسافرت کردین اما نمی‌دانید چرا این مسافرت‌ها حالی که آن موقع از مسافرت‌ها می‌بردید را ندارد؟
مثال دیگری می‌زنم لطفا دقت کنید:

خانواده متوسطی را می‌شناسید که از درآمد معمولی برخوردارند، وسیله نقلیه تقریباً چندین سال کار کرده‌ای در اختیار دارند با خانه‌ای کوچک که افراد از فضای خصوصی آنچنانی برخوردار نیستند و انبوهی از مشکلات ریز و درشت که با آن مواجه می‌باشند ولی در عین حال شاد و خوشحالند و در کنار هم احساس خوشبختی می‌کنند، برعکس خانواده ثروتمندی نیز هست که از تمامی امکانات و مواهب برخوردار می‌باشند در بهترین منزل مسکونی زندگی می‌کنند، از خورد و خوراک و آموزش عالی برخوردارند و ... اما متأسفانه کمتر احساس شادمانی می‌کنند. یک ناظر بی‌طرف خارجی می‌تواند به اینکه خانواده اول خوشحال‌تر از خانواده دوم می‌باشد گواهی دهد.

(البته حائلهایی هم هست که از تیپ خانواده اول احساس خوشبختی ندارند و یا شاید از تیپ خانواده دوم کاملاً شاد و خوشحال هستند.)

خب هدف از بیان این مثال‌ها چه بود؟

ببینید دوستان عزیز، تا حالا اندیشیده‌اید که هدف از زندگی ما چیست و ما برای چه تلاش می‌کنیم؟ قصد ندارم بحث را کلی و به هدف آفرینش انسان سوق بدهم. نه، کاملاً منظورم از این سوال این است

که قطب نمای حرکت ما در زندگی چیست؟ قرار است با چه معیاری زندگی کنیم و چه چیزی را برای خود مهم بدانیم و بر مبنای آن پیش برویم؟

همه ما در تلاش برای به دست آوردن بهترین امکانات، موقعیت‌ها، پول، ثروت، دوستان، همسر و فرزند و ... هستیم و داشتن آن را ضامن خوشبختی و رضایت خود می‌دانیم. اما سوال اینجاست با وجود این همه تفاوت در دارایی‌های گوناگون افراد، که گاهی هم در یک سطح نیستند آیا هرگز می‌توانیم یک فرمول برای ایجاد رابطه بین شادمانی و خوشبختی و این دارایی‌های مادی، انسانی و ... متصور شویم؟ آنچه که مشخص است شما نه از داشته‌های مادی یک فرد می‌توانید میزان حس خوشبختی او را حدس بزنید و نه بر عکس از میزان خوشبختی او به میزان دارایی‌هایش پی ببرید. تقریباً در جهانی به سر می‌بریم که همه جور آدم وجود دارد:

ثروتمند خوشحال، فقیر بد حال، فقیر خوشحال، ثروتمند بد حال، معلول خوشحال، معلول افسرده و ... دقت کردین هیچ فرمولی که بفهمیم آیا ارتباطی بین متعلقات فرد و میزان خوشحالی و رضایت او هست وجود ندارد، آیا داشتن همسر زیبا و فرزندان سالم یعنی رضایت فرد یا نه بر عکس آن کسی که این‌ها را ندارد آدم خوشحالی است؟

مساله اصلی درون فرد نهفته است و ما به دنبال آن هستیم، چیزی که همه شما بر سر آن احتمالاً با من موافقید این است که انسان شاد و راضی و خوشنود و خوشبخت و خوشحال، ایده آل برای زندگیست، حال اینکه چگونه به این حالت برسیم بحث جدایی است. اما اول بیایید تا تعریف انسان خوشبخت و خوشحال را کامل کنیم تا در ادامه، بر اساس این تعریف محکم بتوانیم بحث خود را پیش ببریم.

انسان موجودی است مبتنی بر رابطه، رابطه با چی؟ با هر چیزی که بشود بین انسان و آن یک ارتباط ایجاد شود. (خواهشاً یک مقدار صبور باشید.) انسان به مدد حواس پنجگانه خود با جهان بیرون از خود ارتباط برقرار می‌کند، با همه موجودات جان‌دار و بی جان، با همه موقعیت‌ها و روزها و تاریخ‌ها و اوضاع جوی. شما با لباس خود در حال یک ارتباط هستین، شما با اعضای بدن خود در یک رابطه به سر می‌برین، شما با همسر و فرزند و دوستان و خانواده و همکاران خود دچار انواع رابطه‌های مختلف می

باشید. شما با مناسبت‌های تقویم زندگی شخصی و عمومی فرهنگ و کشور خود دچار رابطه هستین. همه این روابطی که به مدد ورودی‌های حواس پنجگانه احساس می‌شود و جواب داده می‌شود از نوع رابط بیرونی هستن. برخی از این روابط یکسویه مدیریت می‌شوند مثل رابطه شما با اجسام اطراف شما مثل لباسی که تنتان است، در این نوع روابط صرفاً شما تعیین‌کننده و کنترل‌کننده نوع و مدت زمان رابطه می‌باشید. در دسته بزرگی از روابط شما نصف داستان هستین و آدمها و گاه‌ها حیوانات و گیاهان در ارتباط با شما نصفه دیگر این ارتباط را تشکیل می‌دهند. برخی از این روابط احساسی و عاطفی می‌باشند مثل روابط شما با پدر و مادر و فرزند و همسر و دوست‌پسر یا دوست‌دختر و برخی خشک و رسمی مثل رابطه با همکاران، مشتریان و روسا. برخی از روابط کاملاً فیزیکی هستن و تماس و برخورد فیزیکی روزمره با آن دارید برخی از روابط غیر فیزیکی هستن و از فاصله دور یا یک بستر مجازی برقرار می‌باشند. نظری که شما نسبت به نظام سیاسی حاکم بر کشور خود دارید کاملاً یک رابطه غیر فیزیکی می‌باشد برعکس ممکن است دوست صمیمی شما از چنین رابطه ذهنی با مسایل سیاسی برخوردار نباشد و یا حداقل حساسیتی کمتر از شما داشته باشد. شما هم چنین با چیزی به اسم پول و ثروت در یک رابطه قرار دارین.

برعکس دنیای بیرون که به مدد حواس پنجگانه با آن ارتباط داریم و با بدن فیزیکی نسبت به این دریافت‌ها عکس‌العمل نشان می‌دهیم، ما در دنیای درون خود نیز دچار روابطی هستیم. رابطه ما با فلسفه جهان‌آفرینش، رابطه ما با آفریدگاری که برای جهان متصور هستیم، رابطه ما با باورهای دینی یا غیر دینی که داریم، رابطه‌ای که ما با خاطرات گذشته خود داریم، رابطه ما با باورهایی که حاصل تجارب مطالعات یا تربیت ما هستن، رابطه ما با شهودی که گاه‌ها به آن دست می‌یابیم و ... این دسته از روابط درونی ما کاملاً از نوع غیر فیزیکی می‌باشند. آنچه که مهم است همه ما بر اساس یکسری نیازهای بیرونی و درونی موقت یا دائمی در حالت‌های ارتباطی متنوعی قرار داریم. اغلب ما انسان‌ها از روابط بیرونی یا درونی مشابه ولی متفاوتی برخورداریم. مشابه از آن جهت که به عنوان مثال همه انسان‌ها برای تامین نیاز جنسی خود دارای رابطه با شریک جنسی هستن اما متفاوت از آن جهت که یکی شریک جنسیتش همسرش می‌باشد دیگری دوست‌دختر یا دوست‌پسرش، یکی

دیگر همجنس گراست و دهها حالت متفاوت دیگر، مهم این است که ما متناسب با نیاز خود در رابطه‌ای که تامین کننده آن نیاز است قرار می‌گیریم.

افراد به روابط بیرونی و درونی خود نگرش و رفتار متفاوت‌تری دارند، برای مثال نوع رابطه یک فرد با چیزی به اسم لباس، کاملاً ساده است و آن را صرفاً برای پوشش خود انتخاب می‌کند در حالی که شخص دیگری در رابطه پیچیده‌تری با مفهوم لباس به سر می‌برد، به لباسش حساسیت بیشتری دارد و در انتخاب مشخصات لباس خود وسواس بیشتری به خرج می‌دهد.

خب امیدوارم تا اینجا موفق شده باشم یک نمای کلی از روابط با همه مفاهیم بیرونی و درونی، فیزیکی و غیرفیزیکی، انتزاعی (تجسمی) و غیر انتزاعی و ... برایتان تعریف کرده باشم که بتوانید از این پس هرگونه تراکنش درونی و بیرونی خود با هرچیز یا کسی را بر مبنای یک رابطه ببینید و بسنجید. رابطه‌هایی از نوع ساده تا انواع پیچیده آن، از نوع کوتاه مدت در حد یک لبخند به یک رهگذر از پشت شیشه اتومبیل تا نوع میان مدت مثل رابطه شما با وسایل شخصیتان مثل گوشی و ماشین و ... تا بلندمدت مثل ارتباط با والدین، همسر و فرزندان و فامیل و یا ارتباط با یک منزل که سالیان دراز در آن زندگی می‌کنید. دقت کنید ممکن است کسی از نوعی رابطه برخوردار باشد که مفهوم آن ارتباط برای شخص دیگری اصلاً تعریف نشده باشد و یا در سطح ضعیف‌تری باشد و یا حتی بعدها این نوع رابطه برایش معنی پیدا کند، برای ما ارتباط با مفهوم مرگ چگونه است تا برای یک مرده شور که در غسلخانه هر روز با این پدیده مواجه است؟

این‌ها را گفتم تا برسیم به خوشحالی و شادمانی. خوشحالی و شادمانی ما محصول جمع جبری رضایتمندی و خشنودی و احساس آرامش یا نارضایتی و ناخشنودی و دغدغه ما از همه این روابط موجود می‌باشد. با در نظر گرفتن میزان اهمیت هر رابطه، ناخشنودی در هر یک باعث ایجاد یک دغدغه در ما می‌شود اگر یک رابطه، جزئی، معمولی و کم اهمیت باشد عدم خشنودی در آن، باعث ایجاد دغدغه کمتری می‌شود و هرچه رابطه مهمتر باشد ناخشنودی از آن اثر بزرگتر و عمیق‌تری برجای می‌گذارد. مجموع اینها به ما این حس را می‌دهد که آیا ما انسان شاد و خوشحالی هستیم یا نه. برای روشن شدن مساله مثال می‌زنیم:

مثال اول: صبح که از خواب بیدار می شوید یادتان می آید که لباس مورد علاقه‌تان برای جلسه مهم امروز کثیف می باشد و یادتان رفته آماده اش کنید. این لباس را دوست داشتین و از قبل آن را برای امروز در نظر گرفته بودید، فراموشی یا هر علت دیگه باعث شد الان از اینکه نمی توانید امروز آن را به تن کنید ناخشنود هستید و با اکراه لباس دیگری را انتخاب می کنید. این ناخشنودی یک دغدغه کوچک در شما ایجاد می کند ولی به احتمال زیاد درجه اهمیت آن کمتر از سایر روابط شما با دنیای اطراف یا درونتان است و احتمالاً هجوم آن روابط با اهمیت دیگر، کاری می کنند که شما تا به محل کار نرسیده این مساله را فراموش کنید و فکر نمی کنم تا اواسط روز دیگر اصلاً چیزی از این موضوع در خاطرتان مانده باشد که بخواهد ناراحتتان کند.

مثال دوم: صبح که از خواب بیدار می شوید، متوجه می شوید فرزندتان تب دارد و دچار سرماخوردگی شده است. حالش بد است ولی نه آنقدر بد که برایش خطرناک باشد باید استراحت کند داروهای متداول سرماخوردگی را به او می خورانید و از او می خواهید که امروز را استراحت کند اگر تا عصر بهتر نشد او را حتماً نزدیک پزشک خواهید برد. توصیه‌های لازم را به همسرتان می کنید و به محل کار می روید. بیماری سرماخوردگی فرزند شما باعث ایجاد ناخشنودی در شما می شود و از بابت آن ناراحت هستید تا عصر که به منزل بر می گردید گاهی به این مساله فکر می کنید و احتمالاً چند باری هم با منزل تماس گرفته و از وضعیت فرزند خود مطلع می شوید.

مثال سوم: با همسرتان مشاجره و بگومگو دارید. مدتی است که بینتان صلح و آرامش برقرار نیست. دیگر آن عشق‌بازی و صمیمیت ابتدای ازدواج بین شما دیده نمی شود. جفتتان دنبال بهانه برای جروب‌بحث باهم هستید. گویا همدیگر را تحمل می کنید دقیقاً به یاد نمی آورید از کی و چگونه دچار این وضعیت شده‌اید. چندباری بزرگترهای فامیل را برای وساطت دعوت کرده‌اید اما فایده‌ای نداشته است، جفتتان احساس می کنید به پایان راه رسیده‌اید اما هیچ کدام شجاعت بیانش را ندارید. راندمان کاری هر دوی شما افت کرده است، دیگران هم متوجه این دغدغه و مشکل بزرگ شما شده‌اند. در سه مثال بالا دقت کنید، در حالت اول یا موارد مشابه اگر شخصیت آدم آرام و آگاهی باشید اینگونه موارد زیاد نمی تواند روز شما و زندگی شما را مختل کند، اتفاقی است افتاده و باید سریعاً با جایگزینی و

تدبیری ساده از مشکل پیش آمده عبور کنید. ساعت مچی تان کار نمی کند خب طبیعی است، ساعت مچی از ابزار کار و زندگی تان هست که با آن وقت را متوجه می شوید حالا یا باتریش تمام شده یا کلا خراب شده است با تعمیر درست می شود یا نهایتا عمرش را کرده و باید آن را با یک ساعت جدید دیگر جایگزین کنید. در هر حالت شما برای چنین وضعیتی راه حل دارید باید وقت بزارید به یک مغازه تعمیر ساعت مراجعه کنید تا هر کاری لازم است توسط تعمیر کار متخصص به شما پیشنهاد شود و شما با قبول آن و پرداخت هزینه مربوطه آن مشکل را برطرف کنید. طبیعتا اینگونه مسایل و دغدغه ها نباید به جز هزینه مالی و زمانی بتوانند در برآیند خوشحالی شما اثر قابل توجهی بگذارند. مهم این است که در لحظه ایجاد مشکل در چنین روابطی که اکثرا با اشیا و اجسام می باشد، بدانید و این آگاهی را داشته باشید که اجسام و اشیا خراب می شوند و از بین می روند و شما باید برای چنین روزی آماده باشید و بدانید باید چه کار کنید.

در مثال دوم، این دسته از دغدغه ها طبیعی است که شما را ناراحت کند، فرزند مریض می شود، ماشین دقیقا بین راه در یک ناکجاآباد خراب می شود، سرکار بابت یک مساله کاری با همکاران بگو مگو می کنید و هزاران نوع از این دغدغه های متوسط که خب برای مدتی شمارو ناراحت می کنند. در مثال سوم و یا حالت های دیگری مثل مرگ یک عزیز، بیماری مزمن و خطرناک خود یا اطرافیان، از دست دادن شغل و ... مشخص است که وضعیت حادثه است و مدت زمان بیشتری تا زمان حل مساله یا گذشت زمان از اوج بحران شما ناراحت خواهید بود. این گونه اتفاقات در جمع جبری خشنودی یا ناخشنودی از روابط آنقدر مهم هستند که می توانند شما را آدم غیر خوشحال و ناراحت و افسرده ای بکند و یا برعکس در موارد شادی بخش مثل تولد فرزند یا ازدواج شما را علیرغم وجود سایر ناراحتی های از نوع مثال یک و دو آدم خوشحال و خوشبختی نماید.

انشالله در یکی از فصل های آینده مشخصا به مبحث روابط و تجزیه و تحلیل آن خواهیم پرداخت. این فصل را صرفا به جهت تعریف شاد و خوشحال بودن و اثر خشنودی از روابط در ایجاد این خوشحالی و شادمانی یا عدم آن مطرح کردیم.

در انتهای این فصل چند نکته لازم است تا به آن اشاره کنم:

۱- در تعریف هر رابطه ای باید بدانید که در دسته ای از آنها شما تعیین کننده هستید که خشنودی یا ناخشنودی بتواند از شما آدم خوشحالی بسازد یا نه. ارتباط با وقایع و اجسام و ابزار و مناسبت‌ها از این دسته اند. این موجودات فیزیکی و غیر فیزیکی از توانایی قابل توجهی برخوردار نیستند که شما را برنجاند یا خوشحال کنند. آنها از قوانین خاص خودشان پیروی می‌کنند که شما به میزان کم در آنها دخالت دارید، شاید فقط توجه و دقت شما در مراقبت یا تعمیرات برخی از آنها را بتوان جزو اختیارات شما دانست، به عنوان مثال از اختیار من و شما خارج هست که مشخص کنیم امروز عصر وضعیت هوا چگونه باشد بارانی یا آفتابی، ولی بسته به اینکه توانسته یک قرار ما را خراب کند یا نه برعکس لذت بخش تر کند ما از آن خشنود یا ناخشنود می‌شویم. در این دسته از روابط شما مدیرید و شما می‌توانید خشنودی یا ناخشنودی خود را کنترل کنید.

۲- در سطحی بالاتر گاهی باز خوردی که از انسان، سیستم، حیوان یا گیاه مقابل دریافت می‌کنید رابطه را پیچیده‌تر می‌کند و چون سمت مقابل هم برداشت خشنودی و ناخشنودی از رابطه با شما را در قالب تعیین شده توسط خودش دارد، بنابراین کنترل رابطه زیاد در اختیار شما نخواهد بود اما کماکان خشنودی یا ناخشنودی شما در اختیار شماست و این به رعایت مسایلی نیازمند است که در فصل‌های بعدی بخصوص فصل روابط و ارتباطات به آن به ریز خواهیم پرداخت.

۳- آیا اساساً ناخشنودی از رابطه بیرونی یا درونی بد است؟ در جواب باید گفت اصلاً و ابداً نمی‌توان گفت خوب است یا بد. دقیقاً مثل دردی است که از بدن خود احساس می‌کنید به شما می‌فهماند بدن شما در معرض یک خطر یا آسیب است که باید به آن توجه کنید. ناخشنودی از یک رابطه نیز به شما اعلام می‌کند که این رابطه نیاز به توجه، ترمیم، برطرف کردن عامل ناخشنودی، تعویض یا اتمام رابطه و جایگزینی دارد. اگر فردی در انواع روابط خود سیگنال دریافت نکند و آنها را ارزیابی نکند و حسی از خوشایندی یا ناخوشایندی بروز ندهد اصولاً می‌توان گفت در رابطه به سر نمی‌برد و رابطه برای او اهمیت خود را از دست داده است.

۴- و اما نکته آخر و مهم، هیچ استاندارد واحد و قابل دسترس مدونی برای اینکه بتوان بر اساس آن اشاره کرد یک رابطه در وضعیت خشنودی یا ناخشنودی است موجود نمی‌باشد و اصلاً امکان پذیر

نیست چرا که ممکن است شرایط یک رابطه بیرونی (این رابطه نسبت به رابطه درونی قابل سنجش و اندازه گیری می باشد) صرف نظر از اینکه با چه چیزی یا کسی است برای دو شخص مختلف کاملاً یکسان باشد ولی در یک زمان و شرایط مشخص برای یکی کماکان باعث خشنودی و برای دیگر ناخشنودی ایجاد کند. یک ناظر سوم هیچ وقت نمی تواند تفاوت این دو نتیجه را در رابطه یا فرد و شی مقابل جستجو کند و متوجه علت شود. در روابط انسانی دو سویه هم که شرایط رابطه متقابل کاملاً یکسان و مشابه هست (مثلاً پدر با پسر) گاهی یک سمت در خشنودی به سر می برد (مثلاً پدر) اما سمت مقابل (مثلاً پسر) ناخشنود است. واقعا چرا؟

تمام بحث را به اینجا کشیدیم که جواب این چرا را پیدا کنیم و بعد در ادامه کل شیرازه بحث را بر روی آن استوار کنیم. واقعا چرا و چه چیزی باعث می شود ما از روابط مختلف خودمان احساس خشنودی و رضایت داشته باشیم تا یک انسان شاد و خوشحال به حساب بیاییم یا این احساس را نداشته باشیم و با تجمع این ناخشنودی ها و نارضایتی ها تبدیل به یک آدم غرغرو و نگران و ناراحت بشویم؟ دقیقاً چه چیزی در وجود انسان ها باعث می شود که مثلاً دو نفر دارای دو اتومبیل کاملاً مشابه باشند ولی یکی از وسیله نقلیه خود راضی و خشنود است و دیگری ناراضی؟

برای پاسخ به این سوال باید توجه داشت که در یک رابطه چه سمت مقابل غیر انسانی باشد (مثل اجسام، وقایع، خاطرات، باورها، موضوعات، سیستم ها، تخیلات، حیوانات و گیاهان...) و چه انسانی باشد، پاسخ این چرا برای فرد صاحب رابطه نه در رابطه است نه در بستر رابطه و نه در بخش مقابل رابطه، این عامل کاملاً در وجود فرد یا افراد دخیل در رابطه می باشد و آن ذهن است. ذهن علت همه این برداشت های متفاوت و بازخوردهای متنوع می باشد که باعث می شود ما از یک رابطه خشنود باشیم و یا برعکس احساس نارضایتی بکنیم و چون هر فردی دارای ذهن منحصر به فرد خودش می باشد این همه تفاوت در همین ذهنهای افراد می باشد که این تفاوت رفتارها و برداشتها به وجود می آید.

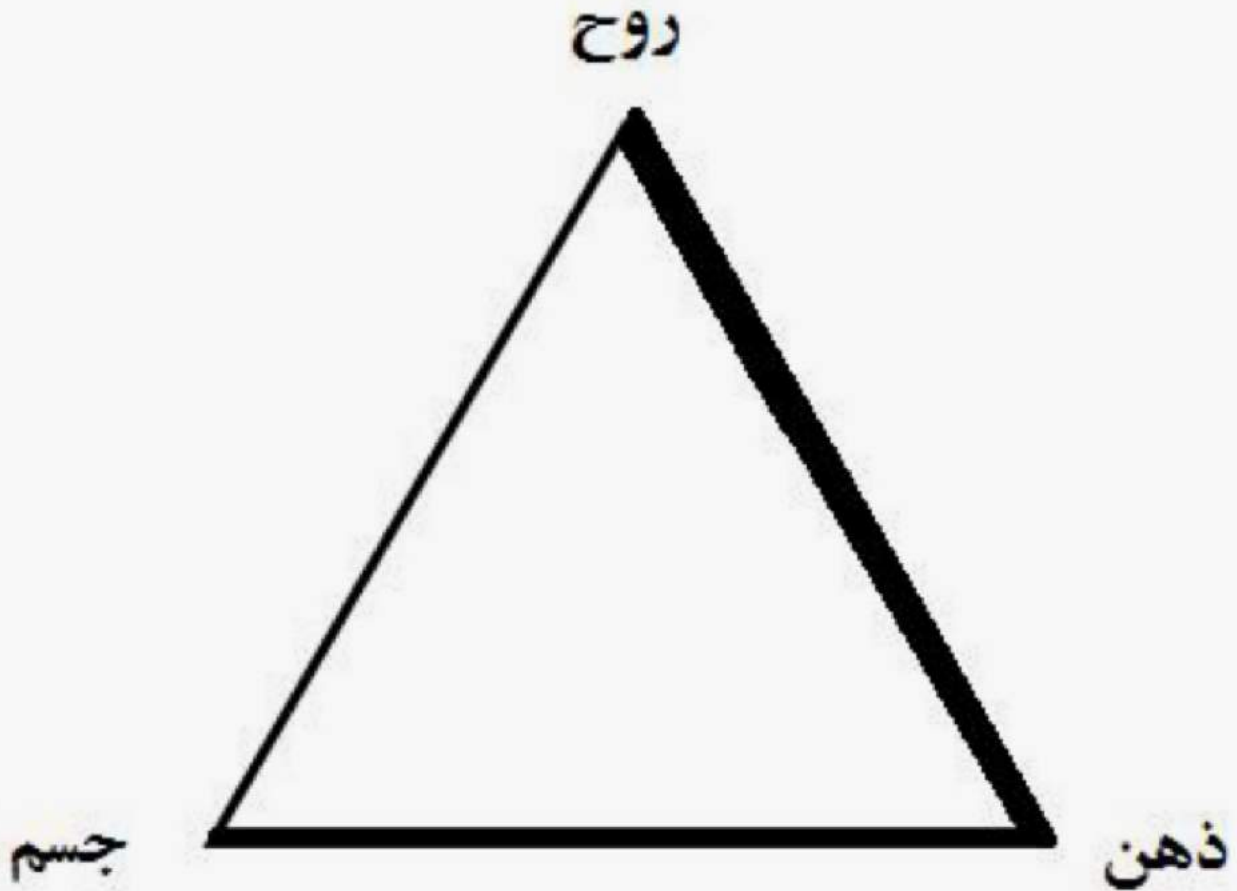
در ادامه این کتاب به بررسی ذهن می پردازیم ابتدا سعی می کنیم ذهن را بشناسیم، به تجزیه تحلیل آن خواهیم پرداخت و در نهایت به کنترل ذهن و روش های کنترل آن اشاره خواهیم کرد.

فصل اول: هدف: حس خشنودی از روابط

فصل دوم: انسان و ذهن

در طول تاریخ حیات طبیعی زمین همه موجودات زنده از قبیل گیاهان و حیوانات تابع یک قانون کلی طبیعت به نام "قانون تکامل داروین" بودند. همیشه گونه های سازگارتر و برتر و قوی تر گیاهان و حیوانات توانسته اند در زنجیره تولید مثل باقی مانده و بقای گونه خود را در طول زمان از گزند حوادث نابودگر طبیعت حفظ کنند. در مواردی گونه هایی از حیوان و گیاه این حجم از تندخویی مادر طبیعت را تحمل نکرده و از نقطه ای در تاریخ به بعد ناپدید و منقرض شده اند. انسان ها هم هم پای این مسیر تکاملی به پیش رفتند، اما اختلافی که بین انسان و سایر موجودات وجود دارد این است که در سایر گونه ها صرفاً این بقا، بقای برای حیات بود اما در گونه انسان نوعی از رشد و پیشرفت در کیفیت رفتار، گفتار، زندگی و تمدن نیز به وقوع پیوسته است.

برای مثال جامعه کلاغ ها از هزاران سال پیش به این سو به جز تغییرات بدنی جزئی برای مطابقت با محیط اطراف خود تغییر خاصی نداشته اند. گونه کلاغ هنوز به تمدن نرسیده است در حالیکه با یک نگاه گذرا می توان به تغییرات شدید و پیشرفت انسان ها و جامعه آنها در همین مدت ادعان کرد، می توان این ریسک را هم کرد و پذیرفت که انسان هزار سال آینده نیز در سطحی به مراتب بالاتر از اکنون خواهد بود اما کلاغ ها اگر سعی کنند از بین نروند فکر نکنم بتوانند تغییر خاصی تا هزار سال آینده بکنند.



شکل شماره (۱)

به شکل بالا توجه کنید مطابق با این شکل، انسان بعنوان یک موجود زنده پیچیده، از سه بُعد وجودی تشکیل شده است، و دقیقاً یک انسان زنده سالم، مثلثی است از حضور و همنشینی این سه بُعد در کنار همدیگر. بُعد روح، بُعد جسم و بُعد ذهن، سه بخش و رکن اساسی وجود انسان هستند.

۱- بُعد روح:

متعالی ترین بخش این مثلث بُعد روح است که اتصال دهنده وجود انسان به یک ماورا و یک انرژی برتر می باشد. صحبت در این زمینه در تخصص ما و موضوع بحث ما نیست و معمولاً همیشه دین و عرفان جزو معدود مدعیان این حوزه هستند و ادعای تخصص در این زمینه را دارند.

۲- بعد جسم

کالبد فیزیکی این مثلث که دقیقاً ظرف وجود انسان می‌باشد بدن و جسم انسان است. در تقسیم بندی ابعاد وجودی انسان بدن اختیاری از خود ندارد و در سایه مستقیم ذهن و روح به سر می‌برد. در این بُعد انسان با سایر حیوانات مشابه می‌باشد. جسم ضعیف‌ترین بخش این سه‌گانه است. متخصصان و صاحب‌نظران این حوزه، پزشکان، جراحان، دندان‌پزشکان، متخصصین تغذیه، ورزش، زیبایی اندام، آرایش‌گران و ... می‌باشند که تلاش‌های آنها حفظ سلامتی، ترمیم، زیبایی و تناسب اندام بدن انسان می‌باشد.

۳- بعد ذهن

بعد سوم یا بُعد ذهن، تشکیل دهنده روان غیر فیزیکی موجودی به نام انسان است. ریشه و منبع علل رفتاری، گفتاری، عملی، منطقی خرد و هوش در انسان می‌باشد. نرم افزار سیستم پیشرفته و پیچیده وجود انسان که وظیفه هماهنگی بین سایر ابعاد وجودی انسان را نیز بعهده دارد. حیوانات از ذهنی که به اینصورت انسان در اختیار دارد برخوردار نیستند بلکه ذهن در حیوانات یک پدیده غریزی است که منجر به یکسری رفتارها و تمایلات ذاتی مشترک در افراد آن گونه می‌شود و کمترین قابلیت آموزش و یادگیری را دارد. در حیوانات ذهن یک کدنویسی ثابت، ساده و کمتر قابل تغییر است که طبیعت متناسب با نوع آن گونه و مقتضیات حیات و زندگیش درون آن قرار داده‌است و در گذر زمان تحت تاثیر قاعده تکامل این کدگزاری که ذهن غریزی آنها می‌باشد اندک اندک تغییرات جزئی پیدا کرده‌است تا آن گونه بتواند بقا پیدا کند. بنابراین ذهن انسان با حیوانات اصلاً قابل مقایسه نیست، در نوع ساده‌تر موجودات زنده یعنی گیاهان این مقدار ذهن غریزی باز ساده‌تر و ابتدایی‌تر می‌شود.

هر سه این ابعاد (روح- جسم- ذهن) برای تغذیه خود به انرژی‌های مناسب خود احتیاج دارند. روح از انرژی متعالی‌تری بهره‌مند می‌شود که خب در بحث ما صحبت از آن جایگاهی ندارد. جسم از غذا و آب و خواب و سکس و تفریح برای رشد و بقا استفاده می‌کند، در مورد ذهن نیز به همین منوال، انرژی‌های هستند که آن را تغذیه می‌کنند در این ارتباط بیشتر صحبت خواهیم کرد.

ذهن انسان، هم‌پای تکامل جسم انسان، با عبور از دهها هزار سال، تکامل پیدا کرده‌است و به این

حالت پیشرفته و هوشمند کنونی رسیده است.

متخصصان این حوزه، روانکاوان، روان‌شناسان، مشاورین علوم رفتاری و گفتاری و.. می‌باشند که در این مورد صاحب نظر هستند و تمام تلاش‌های آنها در جهت کمک به کسانی می‌باشد که در این بعد خود دچار اختلال، به هم ریختگی و ناهماهنگی شده‌اند. متخصصان این حوزه به تأثیر بُعد ذهن بر جسم کاملاً واقف هستند اما متأسفانه متخصصان حوزه جسم، کمتر به دنبال ریشه‌یابی عوارض پدید آمده در جسم و بدن در ذهن هستند و بیشتر به دنبال ریشه‌یابی عوامل موثر در دنیای بیرون می‌باشند که خب بعد بررسی خواهیم کرد که با توجه به تأثیرپذیری شدید بدن از ذهن ریشه خیلی از مسایل بدنی در ذهن انسان نهفته است. علم پزشکی شاید به غلط محل استقرار ذهن در بدن را مغز انسان می‌داند، دانشمندان علوم جدید به این نتیجه رسیده‌اند که بیشتر اعمال ذهن در مغز تجزیه و تحلیل می‌گردد ولی همه بدن انسان جایگاه ذهن است و شاید بتوان گفت مغز واحد سخت‌افزاری ذهن برای کنترل و هدایت سایر اندام می‌باشد و فرآیند پردازش اطلاعات ورودی از طریق حواس پنجگانه و انتقال آن به ذهن در مغز انجام می‌شود.

تا اینجای کار توضیحی از سه بُعد مثلث وجودی انسان دادیم برای بیشتر روشن‌تر شدن مساله لطفاً به مثال زیر توجه کنید:

یک کالسکه را تصور کنید که به کمک اسب یا اسب‌هایی جابجا می‌شود. فردی به نام کالسکه‌ران در قسمت جلو و بالای کالسکه وظیفه هدایت این اسب‌ها و در نتیجه کالسکه را به عهده دارد. مسافری که طبیعتاً از یک قدرت مالی یا موقعیتی خاصی برخوردار است و ارباب می‌باشد درون این کالسکه سوار است. این مجموعه کاملاً مشابه وجود انسان مورد مطالعه ما می‌باشد. کالسکه و اسب چهارچوب فیزیکی هستند که در حکم بدن و جسم هستند، کالسکه‌ران مانند ذهن، مسافر یا ارباب سوار بر کالسکه همان روح حاکم بر بدن و ذهن می‌باشد.

مجدداً به شکل شماره (۱) مراجعه کنید اگر بیشتر دقت کنید متوجه اختلاف ضخامت ضلع‌های بین هر دو راس خواهید شد. خط یا ضلع ارتباطی روح با جسم نازک‌ترین می‌باشد. ضلع ارتباطی بین ذهن و جسم مقداری ضخیم‌تر و نهایتاً ضلع ارتباطی بین روح و ذهن کلفت‌ترین و محکم‌ترین ارتباط است. با

توجه به این مساله به مثال خود برمی گردیم:

مسافر سوار بر کالسکه کمترین و ضعیفترین ارتباط و کنترل را بر کالسکه و اسب دارد و قادر به هدایت و کنترل کالسکه نمی باشد. تنها اختیار و قدرت او نسبت به کالسکه در حد سوار شدن و پیاده شدن از کالسکه است. اما از طرف دیگر قویترین ارتباط را با کالسکه ران داشته و بر او کنترل دارد چرا که ارباب کالسکه ران می باشد و او را به خدمت گرفته است. (قاعدتاً باید اینگونه باشد مگر اینکه توسط کالسکه ران دزدیده شده باشد که دقیقاً این مورد را بعداً توضیح خواهیم داد.) آخرین ارتباط، بین کالسکه ران با کالسکه است که کاملاً یکسویه و مقتدرانه است و کالسکه ران هدایت مجموعه کالسکه و اسبها را برعهده دارد و برای اینکار آموزش دیده است تا بتواند ارباب یا مسافر را که در خدمت او است به مقاصدش برساند.

در وجود انسان نیز یک چنین نظامی برقرار است جسم و ذهن وظیفه دارند که در یک هماهنگی، با مدیریت ذهن در خدمت روح و اهداف او باشند تا بتوانند روح را در رسیدن به مقاصدی که برایش در بعد متعالی برنامه ریزی شده است یاری کنند.

جسم کاملاً در قید و کنترل ذهن می باشد. از آن تاثیر می پذیرد و به همان سمتی می رود که ذهن برای آن مشخص می کند حتی اگر برای کل مجموعه خطرناک و مهلک باشد باز اختیاری از خود ندارد. اگر هدف و ماموریت مجموعه کالسکه ران و کالسکه را حمل و جابجایی ارباب (مسافر کالسکه) به سمت مقصد مورد نظر بدانیم هرگونه پیاده شدن و انصراف یا خروج ارباب از کالسکه چه در مقصد و چه در طی مسیر و عدم بازگشت مجدد او به کالسکه در حکم پایان ماموریت یا نیمه تمام ماندن ماموریت یا لغو ماموریت می باشد، دقیقاً در مورد انسان نیز پدیده مرگ و خروج روح از این مجموعه سه گانه (چه به وقتش یا چه بی وقت) به مرگ طبیعی، که بر اثر استهلاک جسم صورت می گیرد و یا بر اثر حادثه، تصادف، بیماری، خودکشی، قتل و جنایت، حمله حیوانات، ترس بیش از حد و یا هزاران عوامل دیگر صورت می گیرد.

به هنگام وقوع مرگ ضعیفترین ارتباط که بین روح و جسم برقرار بود (نازکترین ضلع مثلث) قطع می شود و روح جسم را ترک می کند. به محض این اتفاق مثلث ما از شکل خود خارج و به یک پاره خط

که از دو پاره خط در امتداد هم (ضلع ذهن با جسم و ضلع ذهن با روح) می باشد تبدیل می شود. به شکل شماره (۲) نگاه کنید:

روح ————— ذهن ————— جسم

شکل شماره (۲)

در هنگام آغاز پدیده مرگ، مثلث وجودی انسان به صورت شکل شماره (۲) در می آید ذهن در یک ارتباط دو سویه قرار می گیرد که از دو طرف کشش و تمایل برای قطع و جدایی وجود دارد. بعد از اینکه ارتباط روح با جسم به هر علتی قطع شد هر کدام به سمت عالم خود که با آن هم فرکانس هستند متمایل می شوند و حرکت می کنند. روح که از جنس انرژی متعالی است به بالا کشیده می شود و جسم به سمت زمین و خاک که با آن هم فرکانس می باشد حرکت می کند (بالنی را تصور کنید که اتصال سبد با بالن قطع شود، سبد به زمین سقوط می کند و بالن بالا می رود) اگر ذهن این وسط نتواند مجدداً این مجموعه را راضی به تعادل و در کنار هم قرار گرفتن و تشکیل مثلث کند تا مجدداً ارتباط بین روح و ذهن برقرار شود ناچار ارتباط ذهن با جسم نیز که ضعیف تر می باشد گسیخته شده و فرآیند مرگ کامل می شود و آثار حیات از جسم کاملاً محو شده و فرآیند نابودی و تجزیه جسم جهت بازگشت به منبع اولیه که همان زمین و خاک می باشد آغاز می شود. ذهن می ماند و روح که دو اتفاق ممکن است بیفتد. با اینکه اصلاً از این به بعد داستان، موضوع بحث ما نیست سعی می کنم فقط به آن اشاره ای بکنم تا حدودی مساله برای خواننده روشن شود. اگر ارتباط بین ذهن و روح نیز از بین برود که طبیعتاً روح بعنوان یک انرژی عالی و برتر، با کوله باری از تجربه هایی که در این مدت، از همراهی با جسم و ذهن اندوخته است، که شامل خاطرات و تجربیات زمینی می باشد، به سمت منبع خود کشیده خواهد شد و ذهن باقی مانده تنها بصورت انبوهی از اطلاعات و کوانتوم های سرگردان و بی هویت و بی اراده در طبیعت بی کران رها خواهد گردید. اگر هم ارتباط بین روح و ذهن از بین نرود و چسبندگی بین روح و ذهن وجود داشته باشد ذهن امکان خروج را از روح خواهد گرفت و این دو مجموعه بی هدف و

سرگردان در بعد غیر فیزیکی با هم، سیر خواهند کرد تا اینکه ذهن که دیگر قادر به تغذیه خود از طریق جسم نیست انرژی خود را از دست داده و روح را رها کند تا مانند بادکنک هلیومی که بند آن پاره شده است به سمت منبع خود گسیل شود. (از اینکه ناچار به توضیح این قسمت که خارج از بحث ما بود شدم از خوانندگان عزیز و متخصصان این حوزه پوزش می‌طلبم).

در مواردی که مثلث به واسطه قطع ارتباط روح و جسم از هم گسیخته شده ولی مرگ کامل نشده است، فرد دچار حالت کما می‌شود اگر بعد از مدتی ذهن قادر شود روح را به جسمی که کماکان توانسته در مدت زمان کما هنوز آن را مدیریت کرده و زنده نگاه دارد برگرداند، فرد به زندگی باز می‌گردد، مواردی هم بوده که فرد بعد از مدت‌ها کما، به مرگ دچار شده است یا اطرافیان به دلیل ناامیدی از بازگشت عمداً و با اختیار به پایان زندگی جسم رضایت داده و باعث پایان پروسه مرگ او شده‌اند.

برای درک بیشتر مبحث مرگ مجدداً به مثال ارباب و کالسکه و کالسکه‌ران بر می‌گردیم. به هر علت که ارباب از کالسکه خارج شود، در میانه راه یا در مقصد، کالسکه‌ران که در خدمت ارباب می‌باشد و نوکر اوست کالسکه را نگه داشته و به دنبال ارباب می‌رود که آن را به کالسکه باز گرداند اگر به هر علتی ارباب مجدداً به کالسکه باز نگردد کالسکه‌ران چون ارادت و وابستگی بیشتری به ارباب دارد کالسکه را رها می‌کند و احتمالاً اسب‌های کالسکه رم کرده و بی‌هدف از آن دو جدا شده و راهی می‌شوند. ارباب می‌ماند و کالسکه‌ران. کالسکه‌ران نهایتاً انرژی و انگیزه خود را از دست داده و از یک جایی به بعد ارباب را نیز تنها می‌گذارد.

در ابتدای تولد فرزند انسان دو بُعد روح و بُعد جسم وجود دارند اما ذهن هنوز شکل نگرفته است و تنها بصورت یک ذهن غریزی اولیه متولد شده است (مثل حیوانات). این ذهن غریزی که هنوز چیزی از دنیای پس از تولدش نمی‌داند صرفاً کارکردهای محدودی برای جسم کودک دارد از جمله اینکه: وقتی گرسنه می‌شود بدن را وادار به واکنش گریه می‌کند، به طور غریزی کودک تازه به دنیا آمده حالت سقوط را حس می‌کند و واکنش نشان می‌دهد، به صداهای بلند اطرافش واکنش نشان می‌دهد. شاید تنها فرق ذهن یک کودک تازه متولد شده با ذهن یک حیوان را بتوان در میل شدید او به یادگیری دانست هرچند در برخی موارد حیوان تازه متولد شده ذهن غریزی تواناتری دارد. یک حیوان اکثر

مسایل لازم برای حیاتش را بصورت غریزی می‌داند و به مرور این غریزه در مواجهه با تقلید هم نوعانش بخصوص مادر بروز می‌کند.

ذهن ناتوان کودک دقیقا هم‌پای خود کودک رشد پیدا می‌کند و از همان ابتدا در معرض انبوهی از اطلاعات که از طریق حواس پنجگانه (بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی، لامسه) دریافت می‌شود قرار می‌گیرد. رفتارهای غیر ارادی بدن مانند تنفس و ضربان قلب از همان ابتدا مانند سایر موجودات در اختیار ذهن غریزی می‌باشد اما کودک تا ماهها بعد از تولد هنوز قادر به کنترل ارادی بدن و حرکات آن نیست. برای مثال یک کودک شش ماهه هنوز به راحتی نمی‌تواند دست خود را کنترل کند تا بتواند چیزی را برداشته و یا در جای مشخصی قرار دهد. راه رفتن اولیه حاکی از این عدم تسلط کافی ذهن بر بدن است تا اینکه به مرور با توجه به تمایل شدید ذهن به یادگیری، رشد پیدا کرده و بر رفتارهای ارادی بدن مسلط می‌شود.

ذهن به مشابه سیستم عامل یک سخت افزار می‌باشد که باعث می‌شود بدن بتواند قابلیت‌های بالقوه خود را طبق خواسته ذهن در جهت اهداف مشخص شده که برخی غریزی و ذاتی و برخی اختیاری است بالفعل کند.

اگر به مثال قبل ارباب و کالسکه‌ران برگردیم کالسکه‌ران حکم دستیار و خدمت‌گزار ارباب را دارد که همیشه در خدمت ارباب و دستورات او می‌باشد و ساختار فیزیکی را بر مبنای خواست و رضایت ارباب خود مدیریت می‌کند. در حقیقت تمام رفتارهای انسان توسط ذهن انجام می‌شود، ذهن وظیفه دارد به ما در صحبت کردن، گوش کردن، اندیشیدن، فکر کردن، تصمیم‌گرفتن و ... کمک کند و این ارباب وجود، بی‌شک بدون داشتن یک دستیار شش‌دانگ و آماده، قادر به انجام هیچ کاری نیست. برای مثال، یک انسان بزرگسال که دچار عقب ماندگی ذهنی یا در موارد حاد دچار جنون شدید باشد را تصور کنید، در این افراد بخش ذهن به آن صورتی که در انسان‌های سالم می‌باشد وجود ندارد، در نتیجه این مقدار ذهن باعث رفتارهای کاملاً نسنجیده و نامتناسب با سن و بی‌خردانه‌ای می‌شود، طوری که در مواردی حتی قادر به حفظ خود از خطر که یک میل ذاتی است نیز نمی‌شود. بی‌شک نمی‌توان در این انسانها منکر بُعد روح شد اما به دلیل نقص در بُعد ذهن این دستیار و سیستم عامل حضور کامل و

مفیدی ندارد که بتواند نسبت به مجموعه جسم و رفتارهای آن نظارت و مدیریت داشته باشد. تصور کنید یک بادکنک باد نشده بزرگی (مثلا به قطر یک متر) را به شما می دهند تا باد کنید، این بادکنک در ابتدای کار کوچک است و وقتی باد می کنید هنوز بخش زیادی از چهره شما را نمی پوشاند. بادکنک را به آرامی باد می کنید و بزرگتر می شود در هر بازدمی که هوا به داخل بادکنک می رود بادکنک بزرگتر و بزرگتر می شود و همینطور چهره شما را می پوشاند تا جایی که از یک جای به بعد فردی که در مقابل شماست به جای چهره شما بادکنک را فقط می بیند. دقیقا روند رشد ذهن انسان نیز به همین صورت است، در ابتدای تولد بادکنک کوچکی است که به مرور بر اثر اطلاعات زیادی که از بیرون به سمتش سرازیر می شود، قابلیت های ذاتی و ژنتیکی که به مرور بروز می کند و از سمت محیط بیرون تایید و تحسین یا رد می شود و مجددا به صورت بازخورد به سمتش باز می گردد بزرگتر و بزرگتر می شود و این روند در طول حیات ادامه دارد با این تفاوت که سرعت رشد آن در سال های آغازین زندگی باورنکردنی است.

در حقیقت یک کودک تازه متولد شده حاوی روحی است که به هیچ وجه قدرت ارتباط با دنیای بیرون را ندارد، سوار بر بدن ناتوانی شده است که فعلا این بدن با استفاده از ذهن غریزی عمل می کند و این روح منتظر است تا هم پای جسم روبه رشد، دستیار او یعنی ذهن نیز رشد کند و توانمند بشود تا بتواند به واسطه آن با دنیای بیرون ارتباط برقرار کند و از قابلیت های بیشتر بدن در راستای اهداف خود استفاده کند.

رشد ذهن را می توان به مانند انبوهی از کاغذهای برچسبی دانست که از سمت دنیای بیرون بر خود واقعی زده می شود طوری که این خود واقعی کودک در طی رشد و نمو در زیر انبوهی از این برچسب ها پنهان شده و مدفون می شود و ذهن شروع به باور این برچسب ها می کند. اولین برچسب کودک تازه متولد شده اسمی است که توسط دنیای بیرون، معمولا پدر و مادر به او زده می شود و از شدت تکرار اولین یادگیری ذهن می گردد و خودش را معادل آن اسم می داند، و هزاران برچسب دیگر مانند نام خانوادگی، شناخت بدن خود و جنسیتی که دارد، شناخت پدر و مادر، ایجاد حس مالکیت به اسباب بازی های خود و ... که به مرور توسط دنیای بیرون بر خود واقعی کودک زده می شود و کودک رشد

می‌کند.

این عمل رشد ذهنی و جسمی وقتی که در سال‌های بعد پیش می‌رود منجر به ایجاد شخصیت در کودک می‌شود و اساساً علاوه بر اطلاعات جاری و همگانی دنیای اطراف یک سری اطلاعات هدفمند و انتخابی محیط اطراف مانند پدر و مادر و برادران یا خواهران تاثیر به سزایی در شکل‌گیری اولیه این ذهن و در نتیجه تشکیل شخصیت اولیه دارد که اساساً در فرد رسوب کرده و در سال‌های بعدی زندگی بقیه دریافت‌های فرد بر اساس همان شخصیت اولیه پیش می‌رود، چرا که شخصیت اصلی کودک در همان سال‌های اول از تاثیر محیط بیرونی شکل و زیربنای خود را به دست آورده است. با توجه به مثلث بُعدهای وجودی انسان، شما چه کسی هستید؟ آیا روح هستین، جسم هستین یا ذهن؟ شما هیچ کدام از این‌ها نیستین شما الان یک سیستم پیچیده متشکل از این سه بُعد (با زیر سیستم‌های مختلف هر یک) می‌باشید. شما ذهن نیستین اصالت وجودی شما در روح شماست که از طریق جسم و ذهن نمود پیدا می‌کند و ابراز وجود می‌کند.

بیاید از الان قرار دادی را با هم تا پایان کتاب ببندیم. ذهن، موجود مجازی هستش که در کنار شما قرار دارد، اصالت ذاتی ندارد یعنی روح آن را از جایی با خود از قبل نیاورده است و حاصل رشد و نمو هر فرد از ابتدای تولد و دریافت‌های بیرونی او متناسب با قابلیت‌های جسمی و ژنتیکی که به ارث برده است می‌باشد. اما در یک انسان بالغ مثل شما این موجود یعنی ذهن جوری رشد پیدا کرده است و با شما هم‌نشین شده است که به سختی می‌توان بین این موجود و شما فرقی قائل شد.

اساساً در اغلب انسان‌ها ارباب وجود (روح) آنقدر تفویض اختیار کرده و ناتوان از انجام نظارت و کنترل بر دستیار خود یعنی ذهن شده است که ذهن از این فرصت سوءاستفاده کرده و وکالت همه رفتارهای ارباب در بیرون از خانه را به نفع خود بعهده گرفته است و دنیای پیرامون همه رفتارها و واکنش‌ها و تصمیمات دستیار (ذهن) را به حساب ارباب او می‌گذارند. دستیار اگر بدحسابی کند دیگران ارباب او را بد حساب می‌دانند و به پای ارباب او می‌نویسند. ارباب ناتوان توسط این دستیار ناخلف خود زندانی و حبس شده است و اختیار خود را از دست داده و صدایش به بیرون نمی‌رسد و یا اصلاً در جریان دستیار و کارهای او نیست.

تصور کنید در هر خانه‌ای یک کامپیوتر وجود دارد، بر روی هر کامپیوتر یک سیستم عامل مثل ویندوز نصب شده است، اصولاً کامپیوتر که یک ساختار فیزیکی است بدون یک سیستم عامل قابل استفاده نیست. خود کامپیوتر یک مجموعه قابل لمس است که وجود دارد و دارای مشخصاتی می‌باشد اما سیستم عامل همه این کامپیوترها که اغلب هم مشابه هستند و یک واقعیت مجازی به حساب می‌آید از روی یک DVD نصب شده است. سیستم عامل این کامپیوترها که در حکم ذهن آن‌ها می‌باشد به مرور بر اساس علایق کاربر این کامپیوترها دارای برنامه‌هایی می‌گردد و یا شاید به ویروس‌هایی آلوده شوند که در کارکرد این کامپیوترها تاثیر نامطلوب بگذارد. طبیعتاً یک سیستم عامل ناسالم آلوده به ویروس، خیلی در خدمت اهداف کاربر نخواهد بود و حتی ممکن است آسیب‌هایی به خود کامپیوتر یا سایر کامپیوترهای متصل به آن وارد کند.

این مثال دقیقاً حال و روز انسان‌های دنیای ما می‌باشد به جای اینکه ذهن در خدمت خود واقعی باشد جوری آلوده می‌شود که کنترل خود را به دست گرفته و تبدیل به موجود خودسری می‌شود که از تمام امکانات برای اهداف خود و آلوده کردن سایر آدم‌ها استفاده می‌کند، این اهداف را از کجا آموخته است؟ از تربیت و القای ذهن‌های مسلط دیگر که به آن انتقال داده‌اند و دقیقاً اینجا می‌توان گفت که این انسان‌ها نیستند که انسان‌ها را تربیت می‌کنند و پرورش می‌دهند. این ذهن‌ها هستند که ذهن‌های بعد از خود را عین خود پرورش می‌دهند و تربیت می‌کنند. آیا کسی متوجه این توطئه هست؟ خیلی کم. تسلط ذهن بر جامعه بشری این وضعی شده است که می‌بینید. جوامع پر از خشونت، جنگ، درگیری، ظلم، دروغ، ریا، تمامیت‌خواهی، قتل و غارت و ناپهنجاری. در حقیقت از ثمره تسلط و حکمفرمایی ذهن‌ها در بدن انسان‌ها تمدن بشری تبدیل به تمدن ذهن‌ها شده است.

کف دو دست خود را بر روی هم منطبق کنید طوری که هر انگشت کاملاً بر روی انگشت نظیر خود بنشیند حال اگر از روبه رو نگاه کنید دقیقاً متوجه یک دست خود می‌شوید و دست دوم آنقدر منطبق بر آن شده که در پشت آن پنهان شده است. این حکایت خود واقعی انسان با ذهن اوست. حالا اندکی یک از دست‌های خود را بچرخانید طوری که از انطباق و تقارن خارج شوند اینجاست که می‌توان متوجه دست دوم شد هرچند کامل نه ولی می‌شود متوجه این دوگانگی شد. در زندگی لحظات بسیار اندکی

پیش می‌آید که بدون اختیار و ناخواسته، این اتفاق برای اغلب ما می‌افتد و انطباقِ ذهن با خودِ واقعیِ اندکی به هم می‌ریزد طوری که خودِ شخص یا اطرافیانِ نزدیک، در آن لحظات متوجه تغییر می‌شوند (در حوادثی مثل از دست دادن عزیزان، تصادف، فقر، بیماری مزمن و...). ولی ذهنِ انسان این قابلیت را دارد که سریعاً حالت هم‌پوشانی و انطباق را ایجاد کند و مجدداً خودِ واقعی را در سایه خود پنهان نماید دقیقاً مثل کسوفِ خورشید که چهرهٔ خورشید پشت ماه پنهان می‌شود، خورشید اندازه ماه نیست اما فاصله و زاویه جوری هماهنگ می‌شود که قرص ماه، قرص خورشید را از دید ناظر زمینی پنهان می‌کند. دقیقاً همین اتفاق توسط ذهن و منِ ذهنی برای خودِ واقعی پیش می‌آید و چهره خودِ واقعی پشت سیمای ذهن پنهان می‌شود و ناظر بیرونی ذهن را می‌بیند تا خودِ واقعی را.

آن چیزی که باعث رفتارهای نامناسب انسان در روابط بیرونی می‌شود و آنچه که باعث عدم موفقیت او در زندگی می‌گردد همین حالت متداولیست که ذهن، کنترل خودِ واقعی شخص را به عهده می‌گیرد. نزاع‌ها و برخوردها و قتل‌ها و ناپهنجاری‌ها و شکست‌ها به همین دلیل رخ می‌دهد و پشیمانی احتمالی بعد از آن دقیقاً یکی از نشانه‌های بروز خودِ واقعی در برابر عملکرد ذهن می‌باشد.

اما باید چه کرد؟ در انتهای این فصل با همه این توضیحات رسیدیم به عنوان کتاب که هدف ماست. ما باید بتوانیم بر ذهن و منِ ذهنی تسلط پیدا کنیم و آن را به همان کارکرد اصلی خود که معاونت به ما در انجام امور است برگردانیم. ذهن هر انسانِ بالغ، به مدت سالیانِ حیاتش یکه‌تازی کرده و کنترل او را به دست گرفته‌است، طبیعی است که از قدرت و اعتبار و نفوذی برخوردار شده باشد که جدال و مبارزه با آن را سخت‌تر کند. برای شروع این مبارزه به جهت به کنترل در آوردن ذهن، اول باید ذهن و ساختار آن را شناخت و رفتارهای آن را فهمید و سپس برای کنترل بر آن از عادات قبل دست برداشته و با رفتارهای آگاهانهٔ جدید او را به دام انداخت. شخصی که بتواند ذهن خود را به کنترل در بیاورد بر رفتارها و ارتباطات و روابط خود تسلط خواهد یافت و اولین گام را به سوی موفقیت‌های شخصی و در نتیجه جمعی خواهد برداشت و ضمناً نسل بعد از خود را، از کودکی مسلط بر ذهن و آگاه تربیت خواهد کرد که به مراتب سریعتر از یک انسان بالغ این امر ممکن می‌شود. در فصل‌های آتی ما ابتدا به بررسی ساختار ذهن خواهیم پرداخت و ذهن انسان را تجزیه تحلیل خواهیم کرد، با رفتارهای این

موجود آشنا خواهیم شد سپس نسبت به کنترل ذهن و مدیریت آن در عرصه زندگی راهکارهایی را بیان خواهیم کرد.

خواننده عزیز، ذهن موجودی است مجازی، ذهن خوب یا ذهن بد نداریم ذهن یا تحت کنترل است یا خارج از کنترل. ذهن تحت کنترل صاحب خود را در طول زندگی یاری می‌دهد تا خوب زندگی کند، خوب رفتار کند، خوب رابطه ایجاد کند، خوب بیاموزد، پیشرفت کند و باعث سعادت و رشد خود، خانواده و در نتیجه جامعه بشری شود. اما ذهن خارج از کنترل، خارج از منافع شخصی و جمعی صاحب خود عمل می‌کند و به مانند یک اتومبیل در سراسیمگی، مجموعه جسم و روح را به سمت شکست و نابودی می‌کشانند و او را از زندگی کردن در صلح و صفا و تعادل و رشد خارج می‌کند. در پشت سیمای هر کدام از ما شخصی زندانیست که حقیقت ماست اما ذهن او را از نظرها پوشانده است و اختیار او و امورش را به دست گرفته است.

امیدوارم تا اینجای کار توانسته باشم در خواننده نسبت به خودش و من ذهنیش یک دوگانگی و جدایی ایجاد کرده باشم. اولین گام برای این دوگانگی نگاه کردن خود واقعی به من ذهنی می‌باشد. به رفتارهای اخیر خود توجه کنید از انجام چه تعداد از آنها شخصاً پشیمان و نادم هستید و آرزو داشتین ای کاش آن کار را انجام نمی‌دادید یا آن صحبت را نمی‌کردید؟ این رفتارها در زمانهایی صورت گرفته است که کنترل شما به دست من ذهنی شما بوده است و ذهن علاوه بر اینکه به شما در انجام آن عمل کمک کرده قبلاً به جای شما هم تصمیم به انجام آن عمل گرفته است. ما اینجا به شما خواهیم آموخت که این زندانی بی‌گناه را از زندان ذهن آزاد کنید و بر من ذهنی مسلط کنید تا درصد تکرار این چنین رفتارها و واکنش‌های ذهنی در شما کمتر شود، طبیعتاً نتیجه آن بهبود روابط شما در همه موارد (انواع روابطی که در فصل یک از آنها صحبت شد) خواهد شد که در ادامه آثار موفقیت‌آمیز آن را بر زندگی خود حتماً خواهید دید.

پس با من همراه باشید تا من ذهنی را بشناسیم و به خود واقعی کمک بکنیم تا دوباره او را به خدمت بگیرد. با این من ذهنی زندگی ما و دنیای ما این شده است وقتش رسیده که از تخت حکمرانی پابینش بیاوریم و خود واقعی را بر تخت بنشانیم تا من ذهنی دوباره در خدمت‌مان باشد.

فصل سوم: آشنایی با ساختار ذهن

روانشناسی علم جدیدی است. انسان گذشته روح و روان را در یک قالب واحد می‌دید و چون منشا آن را آسمانی و دور از دسترس می‌پنداشت از پرداختن به آن دوری می‌کرد. پزشکی باستان و قدیم، روان مختل شده انسان را ناشی از حلول ارواح سرگردان دیگر یا اجنه به وجود شخص بیمار می‌دانست. معدود راهکارهای پزشکی مرتبط با این نوع مشکلات یا کلا فرد بیمار را راهی دیار عدم می‌کرد و یا او را ناقص و دچار زندگی نباتی می‌کرد، عملاً کسی مداوا نمی‌شد. تا زمان ظهور علم روانشناسی کسی متوجه مفهوم ذهن نبود. رهنمودهای ادیان و مذاهب در این زمینه باعث این تلقی می‌شد که چیزی در ماورا از ما انسان بدی می‌سازد و انسان باید دائم با آن در جدال باشد و از یک چیز ماورایی دیگری در بیرون که این بار از شانس او، خوب است کمک بگیرد که مبادا فریب آن موجود بد را بخورد و خدای ناکرده گناهکار شود و به آتش دوزخ انداخته شود. بنابراین دیدگاه از سمت درون به بیرون مسلط بود، با پیدایش علم روانشناسی نگاه‌ها به درون بشر و شاید ابتدا به اشتباه به کله او معطوف شد و موجودی به نام ذهن بعد از هزاران سال هم‌نشینی پنهان با انسان کشف شد و این بار نگاهی علمی به آن صورت گرفت و ریشه اختلالات رفتاری و گفتاری بشر مشخص گردید.

"فروید" و "یونگ" بعنوان پیش‌قراولان علم روانشناسی شناخته می‌شوند و یافته‌های این دو بزرگمرد در عرصه روانشناسی کمک شایانی به بشر کرد. بخصوص یونگ که در حیطه روانشناسی تحلیلی بسیار مطالعه و تحقیق و بررسی نمود و اصول و ساختار ذهن بشر را تدوین کرد. او به زیبایی ذهن را موشکافی کرد و پیش رفت تا اینکه حتی به ارتباط زیرآبی همه ذهن‌ها در قالب یک شبکه به هم پیوسته که ناخودآگاه با هم مرتبط هستند نیز پی برد. او خود واقعی انسان را که پرتوی از روح متعالی می‌باشد در میان انبوه لایه‌های ذهن مدفون شده می‌بیند. خود واقعی که از هر فرصتی برای پدیدار شدن از پس این ذهن تلاش می‌کند. تصور کنید در میان ماسه‌ها دنبال یک دانه و گنج با ارزشی می‌گردید هرچقدر ماسه‌ها را به کنار بزنید و حفره‌ای ایجاد کنید می‌بینید که ماسه‌های اطراف مجدداً سعی دارند حفره‌ای که ایجاد کرده‌اید را پر کنند با هر مشتی که کنار می‌زنید مشتی از بالا سرازیر شده و

کف حفره را پر می‌کند باید تلاش مضاعف کنید تا بتوانید به گنجی که در عمق ماسه‌هاست و حالا گوشه‌ای از آن را دیده‌اید دست پیدا کنید چرا که ماسه‌های لغزان سریع روی آن را پر خواهند کرد. دقیقاً این حکایت خود واقعی مدفون شده درون ماست که باید دست به کار شویم تا ذهن را با کمترین مقاومت کنار بزنیم تا بتوانیم آن را پدیدار کنیم. برای این منظور باید با ساختمان ذهن از دیدگاه یونگ که به خوبی در این زمینه تلاش کرده است آشنا بشویم. البته قصد من بررسی کامل و علمی مساله نیست چرا که مطمئنم همان ذهنی که الان در کنار خواننده محترم به امر مطالعه این کتاب می‌پردازد با وجود تلاش صاحبش (که شما باشید) برای خودشناسی و میل به آرامش، بی‌شک شما را نهیب خواهد زد که این کار بیهوده است رهاش کن و به کار دیگری که من دوست دارم بپرداز. اتفاقی که در همه حرکت‌های بشر به سمت کمال و درستی، در قالب تنبلی و مخالفت ظاهر می‌شود ولی شخصاً معتقدم کسی که آن تکان اولیه درونش به وقوع پیوسته است بی‌شک راه را برای آشنا شدن با دنیای زیبا و آرام پس این ذهن ادامه خواهد داد و پیروز خواهد شد.



شکل شماره (۱)

لطفاً به شکل شماره (۱) توجه کنید.

ذهن انسان به مانند یک کوه یخی شناور در اقیانوس بی کران می باشد. کسانی که با علم فیزیک آشنایی دارند می دانند که وقتی یک کوه یخی در اقیانوس شناور است ۹ برابر آنچه که از کوه یخی در بیرون از سطح آب می بینیم داخل آب پنهان است.

ذهن انسان به دو بخش تقسیم می شود:

۱- ذهن هوشیار یا خودآگاه که قابل درک و مشاهده است. هوشیاری و خودآگاهی یعنی دقیقاً آن بخشی از ذهن که متوجه خودش و صاحبش که خود واقعی می باشد هست. این بخش تا زمانی که بیداریم

حضور دارد و به فعالیت مشغول است. همانگونه که در شکل شماره (۱) می بینید بخش هوشیار یا خودآگاه قسمت کوچکی از ذهن می باشد. عمده بخش ذهن هوشیار یا خودآگاه را من ذهنی یا ایگو تشکیل می دهد. در حقیقت بحث ما حول این من ذهنی می باشد.

۲- ذهن ناهوشیار یا ناخودآگاه که همان بخش پنهان و عظیم کوه یخی ذهن انسان می باشد. ذهن هوشیار نسبت به این بخش خودآگاه نیست و در یک تعامل دائمی پنهانی با این بخش ذهن مشغول است. ذهن ناهوشیار و ناخودآگاه در خواب و بیداری فعال است. نکات بسیار جالب و مهمی در رابطه با این بخش ذهن وجود دارد که به آن خواهیم پرداخت.

هوشیاری و خودآگاهی

هوشیاری یا خودآگاهی را با تیزهوشی و زرنگی و مهارت و زبردستی یکی نگیرید. خودآگاهی همانطور که از اسمش پیداست حالتی از ذهن است که خودش متوجه خودش و وضعیت و شرایط اطرافش است. اصولاً خودآگاهی وضعیتی است که در حالت خواب یا کما برقرار نیست و انسان بیدار سالم هم در طول زمان بیداری خود زمانهای کمتری را در حالت خودآگاهی به سر می برد. به مثالی که می زنم دقت کنید:

بارها شده که مسیری را رانندگی کردید یا به صورت مسافر طی نمودید و به مقصد رسیده اید ولی اصلاً متوجه مدت زمانی که در طی مسیر گذرانده اید نشدید. به مقصد که رسیدین متوجه شدید تمام مسیر را حواستون به جای دیگه یا چیز دیگه پرت بوده و اصلاً متوجه مسیر و رانندگی و اطراف نبودین، اصلاً متوجه نشدید کی دنده عوض کردین کی ترمز و کلاچ و گرفتین. این حالت همان ناخودآگاهی ذهن می باشد. شما مسیر را به صورت ناخودآگاه رانندگی کرده و به مقصد رسیده اید. پس با وجود اینکه بیدار بودین اما نسبت به عمل رانندگی هوشیار نبودید. اصولاً در طی زمانهای بیداری اگر دارو، مشروبات الکلی یا مواد مخدر استفاده نکرده باشید وقتی که ذهن هوشیار به عمل یا کاری که در جریانش هستید علاقمند نباشد و انجام آن عمل توسط ذهن ناخودآگاه هم امکان پذیر باشد به این حالت ناخودآگاه وارد می شوید مخصوصاً در انجام اموری که تبحر پیدا کرده اید و برایتان روتین شده است و استرس یا حساسیت خاصی هم وجود ندارد که شما رابه دقت در آن و انجام آگاهانه عمل وادار کند.

کافی است در طی رانندگی در همین مسیر، راننده پشت سر شما ناگهان بوق ممتدی به قصد شما بزند، سریعاً حالت ناخودآگاه به حالت آگاه تغییر پیدا می‌کند مانند هواپیمایی که هدایتش توسط کامپیوتر و بصورت اتوپیلوت بود و هدایتش را خود خلبان به دست می‌گیرد.

حالا بیایید روزهای اولی که رانندگی را یاد گرفته بودین و سوار اتومبیل شدید را به یاد بیاوریم. چقدر حواستان به رانندگی و خودتان و وسیله نقلیه و بقیه اتومبیل‌های اطراف بود؟ دقیقاً چرا و تا چه زمانی اینطوری بودین؟

ذهن انسان در مواجهه با مسائل جدید که در حال یادگیری آن می‌باشد در حالت خودآگاه قرار می‌گیرد و دقیقاً بعد از مدتی که به مساله تسلط یافت و مهارت پیدا کرد اجرای آن را به بخش ناخودآگاه خود می‌سپارد. سالهاست که مسواک می‌زنیم بدون اینکه در جزئیات آن حضور داشته باشیم. کار مربوط به شغلمان را به راحتی و با تکرار کم نظیری انجام می‌دهیم بدون اینکه لازم باشد خودآگاه عمل کنیم. هنگام رانندگی با بغل دستی غرق گفتگو می‌شویم بدون اینکه حواسمان به دنده و کلاچ و ترمز باشد. اصولاً ذهن اجرای سه دسته مسائل را به ناخودآگاه خود می‌سپارد:

یک: مسایل روتینی که کاملاً آن را آموخته است.

دو: مسایلی که برایش جذابیت ندارد و از پرداختن به آنها کلافه می‌شود.

سه: مسایلی که از آنها ناامید شده و یا از به یاد آوردن آنها احساس ناراحتی و ترس می‌کند، این خاطرات را به اعماق ذهن ناخودآگاه می‌فرستد.

وقتی مساله ای به ناخودآگاه سپرده می‌شود کنار گذاشته نمی‌شود بلکه بصورت فرآیند پنهان در پشت صحنه ذهن ما جریان دارد.

اینجا با طرح سوالی به ادامه بحث خود می‌پردازیم:

آیا حالت ناخودآگاه مناسب نیست و باید از آن دوری کرد؟

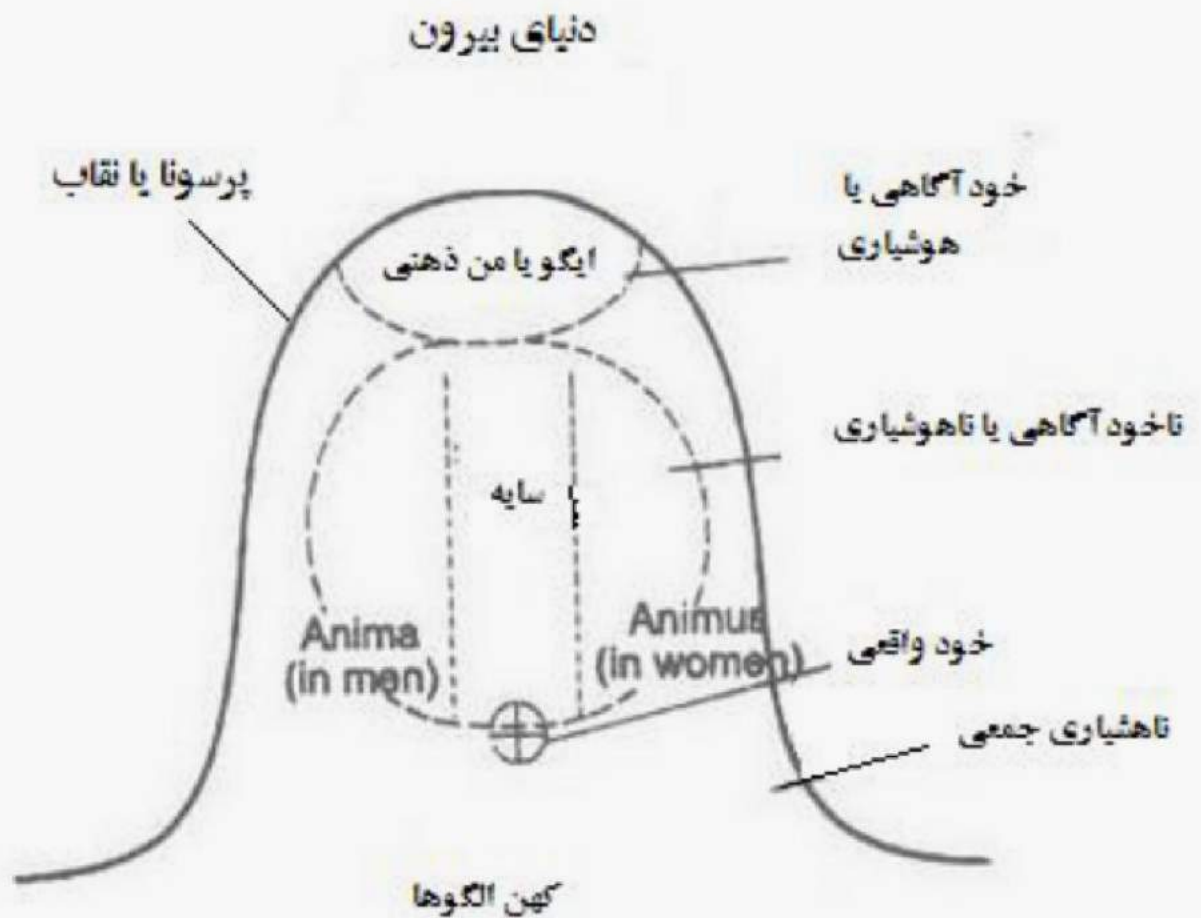
اگر قرار بود در حالت بیداری نتوانیم انجام بعضی از امور روزمره را به ناخودآگاه ذهنمان بسپاریم طبیعتاً زندگی بسیار سخت و ملال آور می‌شد. به غیر از چند عمل ساده همزمان قادر به انجام کار دیگری نبودیم. بعضی از مسایل که اصلاً در حالت خودآگاه به زیبایی در نمی‌آمد، تصور کنید پیانوزدنی که

بخواهد بصورت خودآگاه انجام شود؟ اصلاً در حالت ناخودآگاه هست که بواسطه اتصال به اعماق ذهن و همچنین ناخودآگاه جمعی (که در ادامه در موردش صحبت خواهیم کرد) خلاقیت و شهودِ درونی خلق می‌شود و عمدهٔ مسایل هنری خلق می‌شود. اما آن چیزی که مهم است این می‌باشد که در طول زمان بیداری چه مقدار در حالت ذهن خودآگاه به سر می‌بریم و چه مقدار ناخودآگاه سیر می‌کنیم؟ و آیا کنترل اینکه کی بتوانیم خودآگاه عمل کنیم در اختیار ما هست یا نه؟

انجام همه امور به صورت ناخودآگاه حالتی از مسخ شدن و نیمه هیپنوتیزی را در فرد ایجاد می‌کند که دقیقاً احساس می‌کنید اختیاری در انجام امور ندارید، دقت برخی امور اُفت می‌کند، حضور در جسم و احساس محیط کاملاً از بین می‌رود. چنین فردی در مواجهه با مسایل متعدد دقیقاً رفتارهای ناخودآگاهی را بروز خواهد داد که چه بسا بعداً باعث شرمندگی و خسارت می‌شود. در ادامه در این مورد حتماً بیشتر صحبت خواهیم کرد.

آنچه که ما بعنوان کنترل ذهن از آن در این کتاب صحبت می‌کنیم در حقیقت در اختیار گرفتن ذهن هوشیار و ایجاد حالت خودآگاه در انجام اکثر موارد و وادار کردن این من ذهنی به انجام اموری که خود واقعی تشخیص می‌دهد می‌باشد.

ما به ذهنی احتیاج داریم که حاضر و ناظر بر هماهنگی مجموعهٔ روح، بدن و ذهن باشد و با مدیریت خود این سه‌گانه را در تعادل نگه دارد، نسبت به دریافت‌های بیرونی پاسخ مناسب بدهد و نگذارد مگر در مواقع حیاتی و اضطراری مانند حفظ حیات، پاسخی از سطح ناخودآگاه به محرک‌های بیرونی ارسال شود. ما از جنس حیوانات نیستیم که دائماً بصورت غریزی عمل کنیم و فرق ما دقیقاً در همین یک نکته است: "اختیار در پاسخ به محرک‌های خارجی" و این شدنی نیست مگر با کنترل ذهن و ایجاد خودآگاهی در رفتارهای روزمره. در حالت خودآگاه این خود واقعی است که به من ذهنی می‌نگرد و این دوگانگی اساسی که مد نظر ما برای کنترل ذهن می‌باشد ایجاد می‌گردد و احساس می‌شود.



شکل (۲)

به شکل (۲) نگاه کنید. این شماتیک ساختار ذهن انسان با جزییاتش می باشد. لایه بیرونی ذهن که مرز ذهن با دنیای بیرون می باشد پرسونا یا نقاب نام دارد.

پرسونا یا نقاب

نقاب مانند پوستی است که بر اندام درونی ذهن کشیده شده است، نمای بیرونی موجودیت و ساختار ذهن، چیزی که یک انسان دیگر در برخورد با یک انسان دیگر و برقراری ارتباط آن را می بیند نقاب

نقاب‌ها می‌باشد و اینکه اجازه ندهیم که این عمل تعویض نقاب توسط بخش ناخودآگاه ذهن انجام شود. تصور کنید در سر کار با یکی از همکاران بر سر یک نفع مشترک دعوا و مرافعه کردید و خشمگین شدید اگر وقتی به منزل بر می‌گردید حواستان نباشد که الان فضا و شرایط و افراد رابطه تغییر کرده‌اند و باید نقاب خشم خود را تعویض کنید و کماکان با همان نقاب باشید احتمالا تمام روابط بعدی شما تحت تاثیر قرار خواهند گرفت و آسیب خواهند دید، از راننده‌ای که شما را تا منزل می‌رساند، مغازه‌داری که از آن خرید کردید تا نهایتا ارتباط شما با همسر و فرزندان که شما را ساعت‌ها ندیده‌اند ولی ناغافل با نقابی از شما برخورد می‌کنند که با نقاب هر روز متفاوت است. تصور کنید اگر سریع خودتان را در نیابید تا پایان آن روز چه تشنجی را در منزل به وجود آورده‌اید.

نقاب‌ها خوبند اما هرچقدر تسلط ما بر آنها بیشتر شود و بتوانیم آگاهانه‌تر انتخابشان کنیم به همان میزان ظاهر زیباتر و دلنشین‌تری خواهیم داشت اوج این کنترل و مدیریت به جایی می‌رسد که ما به ذهنمان اجازه نمی‌دهیم مثلا در یک دعوا ناخودآگاه نقاب متداول خشم را بر چهره زده و همه چیز را خراب کند و چه بسا فرد مقابل از این برخورد ما تعجب کرده و یک رابطه‌ای که می‌رفت سریعآ آسیب ببیند نجات پیدا کند. این ما هستیم و باید باشیم که تصمیم می‌گیریم امروز در برابر برخوردهای دنیای اطراف با ما چگونه واکنش نشان دهیم ما متناسب با هر رابطه‌ای باید برخورد مناسب از خود نشان بدهیم طبیعتا در برخورد با مشتری کسی انتظار نقاب صمیمیت ندارد و حدی از جدی بودن محترمانه به آن رابطه کمک می‌کند. اما چیزی که در همه نقاب‌ها می‌تواند مشترک باشد و باعث شود طرفین رابطه ما همیشه دید محترمانه و شایسته‌ای به شخصیت ما داشته باشند این است که نقاب‌های ما باید آمیخته با عطری از مهربانی، احترام، آگاهی و ادب باشد و اصلا اجازه ندهیم غرایز وجودی ما ناخودآگاه هدایت و کنترل آنها را به دست بگیرند.

منِ ذهنی یا ایگو

و اما منِ ذهنی. در روانشناسی به منِ ذهنی "ایگو" گفته می‌شود. منِ ذهنی بخش خودآگاه ذهن شماست. دقت کنید منِ ذهنی شما نیستید ولی دستیار زیرک و زبردست شما در ساعات بیداریتان می‌باشد. منِ ذهنی از طریق حواس پنج‌گانه از دنیای اطراف اطلاعات دریافت می‌کند و مطلع می‌شود.

تصور انجام همه این امور بدون داشتن یک من ذهنی محال است و بدون آن نهایتاً همچون حیوانات به کمک غریزه فقط قادر بودیم به نیازهای بسیار اولیه خود پاسخ داده و محدودترین ارتباطات را با دنیای بیرون داشته باشیم. ذهن هوشیار خصوصیتی دارد که در مورد آنها صحبت خواهیم کرد و به مدد این خصوصیات است که انسان‌ها توانسته‌اند پیشرفت کرده و به علوم و تکنولوژی دست یابند. اما در عین حال بدبختی‌ها و مشکلات و مصائبی هم که در ابعاد اخلاقی و اقتصادی و امنیتی و محیط زیستی بوجود آمده‌است زیر سر این موجود مجازی یعنی من ذهنی می‌باشد، شخصاً هیچ وقت یک من ذهنی خوب متصور نیستیم، در حقیقت من ذهنی همان گریز درونی ماست که اگر مهار نشود اول ما را خواهد درید بعد اطرافیانمان را و برعکس من ذهنی کنترل شده باعث سعادت و آرامش ما خواهد شد، پس نه بدون او زندگی ممکن است و نه با او زندگی راحت.

من ذهنی لحظه تولد با شما متولد شد. من ذهنی اولیه خیلی ناتوان بود اما هم پای توانمندی جسم با آن توانمند شد. من ذهنی چیزی نیست جز تلاش اطرافیان به خصوص والدین و خواهر و برادرها برای تربیت ما و آموختن به ما. من ذهنی در حقیقت چسباندن برچسب‌هایی است که افراد پیرامون ما توانستند بر خود واقعی ما بچسبانند از همان اولین روزها ما را به یک اسم خاص خواندند و صدا کردند و معرفی کردند. کودک در ماه‌های اول اعتنایی به اسم خود نمی‌کند ولی به مرور می‌آموزد که آن اسم مترادف است با او و وقتی می‌شنود باید بداند او را خطاب قرار داده‌اند. پس اسم می‌شود اولین برچسب وجودی ما، بعد مادر و پدر، ما متوجه می‌شویم که نقش آنها نسبت به ما چیست و چون موجود ضعیف و ناتوانی هم هستیم و بصورت غریزی محتاج نگهداری، آنها را حامیان و آغوش‌های گرم و مطمئن برای پناه بردن خواهیم شناخت. زدن برچسب‌ها همینطور که بزرگ می‌شویم ادامه دارد با اسباب بازی‌هایمان مفهوم مال من بودن و مالکیت را خواهیم آموخت. تذکرها و هشدارها، من ذهنی را نسبت به مسائل و مواردی محتاط و هوشیار و شرطی می‌کند تا برای حفاظت از خود به آنها اهمیت بدهد و از بعضی چیزها بترسد، اندکی بعد برچسب جنسیت را هم بر روی خود حس کرده و متوجه می‌شویم که دختر یا پسر هستیم و این فرآیند در بزرگسالی هم هرچند کندتر ادامه دارد تا زمانی که از دنیا برویم. تا زمانی که به سن جوانی برسیم این من ذهنی تقریباً کامل شده و تشکیل گردیده‌است و در حقیقت ما

چیزی نیستیم جز انبوهی از برچسب‌ها که بر ساختار اولیه ما چسبانده شده‌است و رونوشتی هستیم از ذهن‌هایی که ما را تربیت کردند و در مسیر رشد ما حضور داشته‌اند.

من ذهنی یک تعریف یا حالتی از ما نیست، یک موجودیت مجازیست که با ما ترکیب و تلفیق شده و خیلی سخت است که بین خود واقعی و من ذهنی تفاوتی را احساس کنیم اما روانشناسی مکتب یونگ این کمک را به ما می‌کند که با شناخت ساختار ذهن این من ذهنی را بشناسیم، در قدم بعد متوجه این دوگانگی بین خود واقعی و من ذهنی شده و با تلاش و کوشش همیشه من ذهنی را در سایه تسلط خود واقعی قرار دهیم.

من ذهنی موجودی است که برای بودن و عمل کردن محتاج انرژی است و باید انرژی مورد نیاز خود را که تامین‌کننده وجود و هویتش می‌باشد کسب کند در ادامه خصوصیات و ویژگی‌هایی از من ذهنی را برایتان توضیح خواهم داد. فقط حواستان به این نکته باشد که هیچ یک از خصوصیت‌های من ذهنی منفی نیستند فقط برای بازدهی بهتر باید تحت کنترل باشند برای مثال یک اسب لگد می‌زند ولی در عین حال اگر رام شود از پاهای خود برای دویدن استفاده می‌کند و می‌تواند سواری بدهد بنابراین نگاهتان به خصوصیات من ذهنی منفی نباشد شناخت خود را نسبت به آنها بیشتر کنید تا من ذهنی را بهتر بشناسید و در نتیجه بهتر کنترلش کنید.

من ذهنی چه خصوصیتی دارد؟ با بیان خصوصیات من ذهنی بیشتر این ماهیت مجازی را بشناسیم:
۱- من ذهنی موجودی است که شدیداً از مفهوم زمان و مکان حال و حاضر، فراری و گریزان است. من ذهنی از اینکه شما او را مجبور کنید در مکانی که هستید و زمان حالی که حضور دارید قرار بگیرد شدیداً ناراحت می‌شود. یک لحظه همین الان در مکان و زمانی که هستید حاضر شوید و حس حضور را پیدا کنید. خواهشاً مواردی را که بیان می‌کنم انجام بدهید سرتان را بچرخانید و اطرافتون شامل همه اشیاء و اجسام و آدم‌ها را برانداز کنید. محل نشستن خود را حس کنید. به صداها دقت کنید چه صداهایی الان می‌شنوید؟

دست‌ها و پاهایتان را حس کنید مثل یک آگاهی بر روی بدنتان قدم بزنید و آن را حس کنید، هیچ حرکتی نکنید تا دریافت‌هایتان مختل نشود. بر روی صداها و بوها متمرکز شوید. کم کم تنفستان آرام و

سنگین می‌شود حالا روی دم و بازدم نفس‌هایتان دقت کنید. بصورت آگاه نفس بکشید دم و بازدم را با اختیار خودتان انجام دهید. اگر نسیمی می‌وزد آن را حس کنید، همه فشاری را که محل نشستن به شما وارد می‌کند حس کنید. دقت کنید شما الان موفق شدید من ذهنی را به زمان حال و مکان حاضر بیاورید احساس یک جور سنگینی و فشار به شما وارد می‌شود مخصوصاً وقتی قرار است تنفستان را خودتان کنترل کنید. من ذهنی شدیداً از چنین حالتی احساس ناراحتی می‌کند. فکر می‌کنید تا چند دقیقه قادر هستید در آن فضا و مکان بصورت خودآگاه حضور پیدا کنید و همه داده‌های حواس پنجگانه را شخصا و خودآگاه ارزیابی و دریافت کنید؟ ذهنتان مانند مرغی که درون قفس گرفتار شده است شدیداً تمایل دارد بپرد و پرواز کند و به مسایلی در جایی، غیر از جایی که هستین و زمانی غیر از زمان الان مشغول شود، یا گذشته را مرور کند یا با دغدغه آینده کلنجار برود.

اندکی فکر کنید که قبل از این چقدر و چه مدت توانسته بودید چنین حسی داشته باشید؟ موقع رانندگی، عبادت و نماز، غذا خوردن و کار، وقتی که به بستر می‌روید و قصد خوابیدن دارید و ... چقدر در لحظه حال و مکان حاضر حضور داشته‌اید؟ جواب این سوال دقیقاً این مساله را تایید می‌کند که ماهیت من ذهنی از پرداختن به مکان موجود و زمان حاضر گریزان است و ما اکثراً در ساعات بیداریمان یا به خاطرات و مسایل گذشته فکر می‌کنیم و یا در فکر نقشه‌ها و کارهایی که در آینده پیش خواهد آمد هستیم و به دنبال این عدم حضور در زمان حال طبیعتاً همه جا هستیم الا آن جایی که جسم ما حضور دارد، ذهن ما یا دارد ما را برای یک اتفاق و شکست در گذشته ملامت می‌کند یا استرس و هیجان یک مساله در آینده را به ما وارد می‌کند. برای همه شما حتماً این اتفاق افتاده که در جمعی مثل کلاس درس یا جلسه کاری یا مهمانی این نهیب را از حاضرین در جمع دریافت کرده‌اید که قسمت اینجاست ولی خودت اینجا نیستی حواست کجاست؟ در حقیقت حواس شما جایی نرفته همان جا در بدن زنده شما که توسط ذهن ناخودآگاه کنترل می‌شود حضور دارد اما چون من ذهنی را در دسترس ندارید این حواس تجزیه و تحلیل نمی‌شوند و فقط دریافت می‌شوند، شما می‌شنوید اما متوجه نمی‌شوید، می‌بینید اما درک نمی‌کنید چون دستیار همه‌کاره شما حاضر به حضور در آن مکان و زمان برای انجام وظیفه خود نبوده است.

در طول زمان بیداری، ذهن انسان اغلب به حالت ناخودآگاه است و در مواقعی هم که در محل حضور دارد اغلب بصورت نیمه خودآگاه عمل می‌کند و حالت‌های خودآگاه بصورت محدود و کم پیش می‌آید. اصولاً من ذهنی در حالت خودآگاه انرژی صرف کرده و خسته می‌شود و این خستگی را ما در انجام کارهای خودآگاه بیشتر حس می‌کنیم و برعکس در انجام امور ناخودآگاه کم‌تر انرژی مصرف کرده و بیشتر از پرداختن به خاطرات گذشته و مرور آنها یا بررسی احتمالات آینده انرژی می‌گیرد و برانگیخته می‌شود، برای مثال شاید برای اغلب شما پیش آمده‌است که برای خواب به بستر می‌روید اما علیرغم خستگی جسمی به دلیل اینکه ذهنتان به یک مساله رخ داده در آن روز یا برنامه‌ای که قرار است فردا اجرا کنید و نسبت به آن هیجان دارید گیر داده و نمی‌توانید بخوابید.

این خصوصیت ذهن باعث خلق زمان برای انسان می‌شود، ذهن انسان تنها موجودی است که در کره زمین قادر به درک زمان و سیر در آن می‌باشد. تصور کنید کلاگی را که بر روی درختی نشسته‌است هیچ درکی از فردا یا ماه بعد یا فصل آینده ندارد اصلاً نمی‌داند سنش چقدر است، تصویری از زمان تولدش نیز ندارد، به دیروز و جریانانش هم فکر نمی‌کند، غریزه کامل است غریزه به او آموخته که گرسنه شد دنبال غذا بگردد، آسمان تاریک شد بخوابد، فصلش هم که رسید جفتگیری کند تا جوجه‌هایی به دنیا بیاورد درکی نسبت به زمان ندارد چون من ذهنی ندارد که زمان را برایش بیافریند و قابل درک کند.

۲- من ذهنی تمایل شدید به کثرت دارد تا وحدت. مفهوم این جمله یعنی چه؟ یعنی من ذهنی به فردیت خود علاقمند است و از اینکه در وحدت با مفهوم برتر و یا کامل تری هویت فردی خود را از بین رفته ببیند هراسناک است، چیزی که عرفان و ادیان و تمام مکاتب اخلاقی سعی دارند در انسان شعله‌ور کنند و به آن بپردازند این است که انسان جزئی از یک کل است و همچون قطره‌ای از یک بی‌کرانه می‌باشد اما درک این مساله برای من ذهنی خیلی سخت و ناممکن است و با آن عناد می‌کند. من ذهنی همیشه به دنبال مرزبندی است هیچ مساله‌ای را نمی‌تواند به صورت کلی درک کند در همه چیز در پی مرزبندی و کلاسه بندی می‌باشد. دنیای بیرون خود را متر و وزن و اندازه می‌کند تا بتواند درک کند، خودی و غیرخودی، دوست و دشمن، بالا و پایین خوب و بد. دقت کنید من ذهنی همه چیز را از دریچه

دید خود می‌نگرد و دوست دارد نسبت به همه چیز موضع بگیرد و آنها را قضاوت کند این از روحیه فردیت ذهن ناشی می‌شود. تمایلی ندارد به مسائل بصورت خنثی نگاه کند، یک روز آب و هوا موافق میل اوست روز دیگر در شرایط دیگر همان آب و هوا شدیداً باعث رنجش او می‌شود. من ذهنی در پهنه بیکران هستی به دنبال این است که جدای از بقیه باشد و همه چیز را هم جدا از هم می‌بیند چرا؟ چون در تنهایی و جدا بودن هویت او پیدا می‌شود و شخصیت معنی می‌یابد و شاید اصلاً فلسفه زندگی روح انسان در کالبد زمینی به همین دلیل است تا آگاهانه بتواند از این فردیت رد شده و به وحدت وجودی برسد. ذهن می‌داند اگر در جمعیت‌های هم نوع یا در یک کل بزرگتر و نهایتاً ذات هستی شرکت کند و خود را جزئی از آن بداند محو می‌شود و از بین می‌رود پس پشت این خصوصیت من ذهنی پدیده‌ای به اسم منیت ظاهر می‌شود (مثل ماهیت قطره که می‌داند اگر به دریا پیوند نیست می‌شود و ماهیت قطره بودن را از دست می‌دهد). این منیت و میل به فردیت بار منفی ندارد چرا که اگر نباشد میل به پیشرفت و زندگی از بین می‌رود، امکان حیات زمینی و غلبه بر مشکلات به وجود نمی‌آید، موتور محرکه حرکت روح بشر در کالبد فیزیکی در مسیر کمال بر اساس اختیار و درک این منیت می‌باشد. اما اگر کنترل نشود این جدا بودن از هستی را مدام دامن می‌زند و هویت ذاتی ما را که خود واقعی است از دسترسی به منبع بی‌کران هستی منع خواهد کرد و این می‌شود همان سرطان فرد در طبیعت، مانند سلول سرطانی در بدن که بی‌توجه به سایر بافت‌ها و اندام‌ها عمل می‌کند و خود را جدای از یک کل هماهنگ می‌پندارد و در راستای هدف کل عمل نمی‌کند هم خود را نابود می‌کند هم به بقیه آسیب می‌زند.

۳- به دنبال خاصیت قبلی من ذهنی خصوصیت دیگری از ذهن هویدا می شود، میل به مالکیت. من ذهنی همه چیز را برای خودش می خواهد و از این خواستن و داشتن هاست که هویت خود را دریافت کرده و حفظ می کند. دقت کنید در موضوع تشکیل من ذهنی گفتیم که هر برچسبی که اطرافیان به ما زدند و دارایی هایی که به ما منتسب کردند، از اسم و فامیل بگیرید تا اسباب بازی ها در کودکی تا اشیا و اجسامی که بقیه قبول داشتند ما صاحب آنها هستیم و منصب ها و مقامات و مدارکی که بصورت پیشوند و پسوند قبل و بعد ناممان ظاهر شد و سایر ذهن ها مالکیت آنها توسط ما را پذیرفتند، این هویت را تقویت کرد و مانند نهالی رشد کرد و جان گرفت و بزرگتر شد. شما اگر مالکیت ها را چه فیزیکی و چه غیر فیزیکی از فرد بگیرید من ذهنی دچار بحران هویت می شود. اصلا این حس رقابتی که بوجود می آید و منجر به کشف و اختراع و توسعه و تکنولوژی می شود ناشی از همین حس خواستن است تا همیشه بتواند صاحب بهترین و بزرگترین شود و به این وسیله تحسین سایر ذهن ها را برانگیزد و انرژی دریافت کند. اگر میل به مالکیت را از ذهن بگیرید تمایل به حرکت و رقابت از ذهن گرفته می شود. این خصوصیت ذهن هم بار منفی ندارد بلکه وقتی بصورت افراطی و لجام گسیخته و خارج از کنترل در می آید آرام آرام، چون اغلب تلاش ها برای مالکیت منطقی و اصولی ناموفق می گردد میل به تصاحب از روش های غیر اخلاقی و مجرمانه و زورگویانه ظهور می کند، و می شود این جهانی که الان شاهدش هستیم.

اگر قرار بود افراد صرفا براساس توانایی های ذاتی خود به چیزهایی که می خواهند برسند آیا این جنگ ها و نزاع ها و زورگویی ها بوجود می آمد؟ اشتهای سیری ناپذیر من ذهنی به مالکیت باعث می شود که در صدد به دست آوردن چیزهایی که از آن خودش نیست نیز برآمده و به انواع روش هایی که برای خود جایز می داند آنها را از دست دیگران برآید.

۴- خصوصیت دوم من ذهنی (خود را جدا از باقی هستی می بیند) باعث می شود من ذهنی قائل به محدودیت منابع موجود باشد. من ذهنی امکانات موجود را همیشه کمتر از تعداد افرادی می داند که به دنبال کسب آن می باشند. شاید علت این است که می داند سایر من های ذهنی نیز همچون خودش همه چیز را برای خود می خواهند.

به مثال زیر توجه کنید: در رسانه ها اعلام می کنند فلان کالا از فردا تا مدت مشخصی (مثلا یک ماه) برای هر نفر به تعداد مشخصی از طرف دولت با نرخ کم تحویل داده می شود. فکر می کنید چه اتفاقی می افتد؟ در روزهای اول هجوم بالایی مراجعه کننده باعث اختلال در کار توزیع، بوجود آمدن درگیری و منازعه و ناهماهنگی می گردد. دقیقاً چرا؟ اعلام شده است که این فرآیند توزیع حداقل تا یک ماه ادامه دارد و سهمیه هر فرد محفوظ و مشخص است، پس علت این هجوم چیست؟ فکر نمی کنم دلیل اکثریت مراجعه کنندگان نیاز شدید به آن کالا باشد چرا که همان کالا ولو با قیمت بالاتر در بازار قابل تهیه است. علیرغم این که به همه اعلام شده است تا یک ماه فرصت دارند و کالا برای همه افراد تهیه شده است اما من ذهنی معتقد است که منابع محدود است و باید سعی کند زودتر در صدد مالکیت سهم خود بر بیاید. یا در اداره اعلام می شود کارمندان برای دریافت سهمیه کالایی از فردا به تعاونی بروند، بی شک در روزهای اول شاهد صف و شلوغی قابل توجهی خواهیم شد. چون ذهن معتقد است ممکن است تمام شود و به نفراتی که دیر بروند نرسد. البته فرهنگ عمومی بخصوص جهان سومی هم در تقویت این خاصیت من ذهنی خیلی موثر است. در حالیکه در بعد بالاتر ما معتقد به جهان عظیمی هستیم که در آن منابع عظیمی از ثروت و مکنت و امکانات وجود دارد که با رشد و توسعه به مرور در دسترس بشریت قرار می گیرد اما ذهن قادر به درک این مساله نیست او منابع را محدود و اندک می بیند بنابراین تمام تلاشش را بر این مبنا قرار می دهد که همیشه زود و سریع منابع را به نفع خود تصاحب کند در عرصه دولتها و کشورها هم شاهد این زیاده خواهی و سیری ناپذیری هستیم که از همین من ذهنی ناشی می شود.

۵- مساله مرگ برای من ذهنی نامفهوم و ترسناک است. توجه داشته باشید منظور ما اینکه مرگ را برای دیگران قبول داشته باشد و هر روز شاهد این مساله باشد نیست بلکه من ذهنی مساله مرگ را در ارتباط با خود نامفهوم می داند و از آن می ترسد. خوب می داند که با مرگ برای همیشه از بین خواهد رفت و هویت خویش را از دست خواهد داد. با مرگ تمام مالکیت هایش به پایان خواهد رسید. در طول زندگی دائم این مطلب را به شما که با او یکی شده اید القا می کند تا در این حس با او مشترک شوید. من ذهنی می داند که اصالتی ندارد و بعد از مرگ به صورت انبوهی از کوانتوم های اطلاعاتی بی مصرف

خواهد بود که در میان انبوهی از سایر کوانتوم‌های ذهنی قبل رها شده است نه دیگر عرصه‌ای برای پادشاهی دارد و نه می‌تواند انرژی بگیرد، او این واقعیت را خوب می‌داند این ما هستیم که تا زمانیکه در این کالبد زمینی با او هم هویت شده‌ایم آن را نمی‌دانیم. خود واقعی ما که روح ماست اصالت دارد از منبع اصیل و پر انرژی است که وقتی این بدن زمینی ما عمرش به پایان برسد و به ابتدای پل مرگ و گذر به سطح انرژی بالاتر برسیم من ذهنی همچنان با ما دست در دست تا دم پل می‌آید اما به او اجازه گذر از پل مرگ را نمی‌دهند اصلاً توانایی عبور ندارد فرکانسش از نوعی نیست که بتواند با ما منتقل شود حالا اگر آگاه باشیم او را این سو رها خواهیم کرد و سبکبال همچون بادکنکی پر از گاز هلیوم از این سطح پر کشیده و از مرگ عبور کرده و به آشیانه و سرمنزل اصلی باز می‌گردیم و یا اگر ناآگاه باشیم با من ذهنی چسبیده به ما مدت زمانی بدون کالبد زمینی در همین سطح پایین (که حالا دیگر به خاطر نداشتن بدن زمینی امکان دسترسی هم به آن نداریم) سرگردان سیر خواهیم کرد و دور و بر علاقمندی‌های زمینی من ذهنی مثل اموال و خانواده و جاه و مقام و ... آواره خواهیم شد تا اینکه با کم شدن انرژی من ذهنی و ارتباط آن با خود واقعی (روح) دچار آگاهی اجباری شویم که باید برویم و نهایتاً به سمت سرمنزل هستی عروج کنیم.

۶- من ذهنی عاشق قضاوت کردن دیگران است. گویا از چنان اشراف و آگاهی بر دنیای بیرون برخوردار است که علل همه رفتارهای بیرونی را می‌داند و بی‌رحمانه قضاوت می‌کند. قضاوت من ذهنی در همه ابعاد دیده می‌شود هر جا می‌رسد لب به سخن و داوری و کارشناسی ناآگاهانه باز می‌کند و باعث به هم ریختگی و آشفتگی در دنیای بیرون می‌شود.

۷- من ذهنی نتیجه‌گراست در هر کاری نتیجه را آن هم مطابق میلش می‌خواهد و دوست دارد اصلاً به مسیری که طی می‌کند فکر نمی‌کند مسیر هر چه کوتاه‌تر بهتر، برایش نتیجه مهم است. این خاصیت من ذهنی باعث می‌شود که در قاموس من ذهنی هدف وسیله را توجیه کند و ارزش‌های اخلاقی برایش بی‌معنی جلوه کند و در صورت شکست در نتیجه، آشفته شود و از تلافی و جبران کوتاهی نکند و فرد را دچار به هم ریختگی نماید.

۸- من ذهنی مثل جسم برای بقای خود به انرژی و استراحت احتیاج دارد. همانطور که جسم می‌خورد

و می‌آشامد و می‌خواهد تا بتواند تجدید قوا کند من ذهنی هم نیاز به غذا و استراحت دارد، من ذهنی دقیقاً مثل جسم از خواب برای استراحت استفاده می‌کند. در زمینه دریافت انرژی من ذهنی تحت کنترل، توسط خود واقعی که به منابع بی‌کران روح و ارزش‌های معنوی و اخلاقی متصل است به قدر کفایت تغذیه می‌شود مانند شیر یا پلنگ و ببری که در باغ وحش نگهداری می‌شود و هر روز طبق یک برنامه مشخصی با غذای ویژه خود تغذیه می‌شود. اما من ذهنی آزاد و رها و خارج از کنترل، انرژی خود را از دم دست ترین منابع انرژی یعنی ذهن افراد اطراف خود می‌دزدد و دیگران را از انرژی خالی می‌کند. بعد از یک بگو مگو و دعوا اگر موفق بشوید طرف مقابل را در بحث یا بزن بزن فیزیکی مغلوب کنید با وجود اینکه شما هم آسیب دیده‌اید چه حسی دارید؟ وقتی یک نفر را که از او کینه به دل دارید به قصد تلافی در جمع دوستان خیط می‌کنید چه حسی به شما دست می‌دهد؟ وقتی شخصی را دست‌آویز مسخره کردن و تحقیر می‌کنید چه حسی پیدا می‌کنید؟ در یک شرط بندی یا قمار پول مناسبی می‌برید چقدر خوشحالید؟ در یک رقابت مسخره با راننده دیگر در بزرگراه با انجام رفتار پر خطر جلو می‌زنید چگونه می‌شوید؟ اصطلاحاً رو کم می‌کنید حالتان چگونه است؟ جواب همه این سوالات انرژی است که از سمت مغلوب به دست می‌آورید یا درست بگوییم می‌دزدید. حالا بر عکس اگر شما سمت مغلوب بودید چه؟ خالی از انرژی می‌شدید. این رفتار من ذهنی است. من ذهنی که انرژی را در یک رقابت ذهنی مسخره به رقیب غالب خود باخته است باید سریع آن را جایگزین کند طبیعتاً می‌رود و در مسیر خود یک ذهن ضعیف را پیدا می‌کند تا انرژی از دست داده را از او به راحتی بدزدد، در زندگی هر کسی هم افراد خانواده بواسطه تعلق خاطر به شما و زیر مجموعه شما بودن می‌شوند ضعیف ترین ذهن‌های موجود و شما این تهی شدن را بر سر آنها خالی می‌کنید تا قرار پیدا کنید و آرام شوید. در سطح هرم جامعه هم به همین صورت از راس هرم به سمت پایین که افراد از لحاظ قدرت ضعیف می‌شوند از هم انرژی می‌دزدند و هر طبقه انرژی طبقه پایین‌تر خود را جایگزین انرژی از دست داده می‌کند تا قاعده هرم که همگی جزو ضعیف‌ترین اقشار جامعه از لحاظ قدرت و شان اجتماعی هستند و مشخصاً سرانجام چنین جامعه‌گرگ صفتی که همه از هم انرژی می‌دزدند تا هویت پیدا کنند مشخص است.

جلب توجه و کسب تحسین سایرین منجر به این می‌شود که یک من ذهنی انرژی بگیرد و اصطلاحاً منیت او نوازش شود و یا برعکس عدم تحسین سایرین منجر به تخلیه انرژی می‌شود طبیعتاً اگر بخواهید تحسین دیگران را به دست آورید باید معیارهای مهم برای یک جامعه ذهنی را متوجه شوید، داشته‌هایتان بیشتر شود داشته‌های بیشتر منوط به قدرت بیشتر است قدرت در کلام، جاه و مقام، فیزیک و اندام، زن، ثروت و ... در دنیایی که منابع این‌ها که شمردیم در سطح باور ذهنی محدود است چاره‌ای نمی‌ماند جز اینکه آن را از دست دیگران بربایید. یک انسان که از بازی من ذهنی خارج شده است در این رقابت قرار نمی‌گیرد انرژی وجودی خود را از منابع عالی که در اختیارش است مثل طبیعت، محبت خانواده و نزدیکان و دوستان، مفید بودن برای جامعه، عبادت و سرگرمی‌های مفید، سکس خوب و لذت بخش، خورد و خوراک عالی و ... کسب می‌کند و واسطه جریان انرژی کیهان به سایرین می‌شود انرژی‌اش دزدیده نمی‌شود بلکه خود آن را منتشر می‌کند و دریافت‌کنندگان را سیراب می‌کند، دعوا را کش نمی‌دهد و با آرامش و منطق و گفتگو به آن پایان می‌دهد و همیشه خالق صلح و دوستی خواهد بود.

۹- یکی از خصوصیات من ذهنی این است که بسیار زیرک است و خیلی سریع و ماهرانه دست شما را برای اینکه سعی می‌کنید او را کنترل کنید می‌خواند. در طول سالیان دراز حیات بشری، ذهن انسان نیز هم‌پای او تکامل پیدا کرده است. ذهن یک انسان چهارهزار سال پیش خیلی ساده‌تر و ابتدایی‌تر از ذهن پیچیده انسان امروزی است، اینکه بشر آن روزها به راحتی اسیر یک سری باورهای غلط و خرافات ساده می‌شده و ساده‌تر و راحت‌تر از بشر امروز برده قدرت پادشاهان و کاهنان می‌شده و با کمال میل به پای خدایان قربانی می‌داده (البته این مساله امروزه هم اجرا میشه ولی پیچیده‌تر از آن موقع) نشان از ذهن ابتدایی بشر بوده است ولی همان ذهن ابتدایی ساده هم قادر بوده که خود واقعی را در پس خود پنهان کند و عنان بشر را به دست بگیرد و مانع از رستگاری شود. شاید بزرگترین کشف بشر را بتوان فهم واقعیتهای به نام ذهن به مدد علم روانشناسی دانست.

اما بدانید و آگاه باشید که من ذهنی می‌داند که شما و نوع بشر متوجه او شده اید و با زیرکی تمام تلاش خود را می‌کند که از مقابل شما کنار رفته تا مجدداً فراموشش کنید و با او یکی شوید. از کشف شدن توسط شما می‌ترسد از اینکه متوجه این دوگانگی بشوید می‌ترسد اما در عین حال آنقدر زیرک است که هر روشی را که برای کنترل او در پیش گرفته باشید به حيله از چنگ شما خارج و به کنترل خود در خواهد آورد و اگر سعی نکنید که دائماً خود را در مقابل او خودارزیابی کنید و متدهای خود را به روز کنید بی شک روزی می‌رسد که باز بنده ذهن هستید اما کماکان فکر می‌کنید که کنترلش را به دست دارید. می‌گویید چگونه ممکن است؟ یه نگاه به تمام ادیان زمینی و آسمانی بکنید. تمامی این ادیان توسط انسان‌های خوب و فهمیده و دلسوز زمان خود از دریافت‌های درونی و یا آسمانی خلق و به مردم عرضه شدند. در ابتدا چقدر در بیان راه و روش خود در میان مردم عصر خود دچار مشکل شدند تا بتوانند پیام آزادی و آزادگی و مساوات خود را به گوش همگان برسانند و امتی به دست آورند اما بعد از گذشت سالیان زیاد و فوت رسولان اولیه بر سر ادیان چه پیش‌آمد؟ افرادی در راس ادیان و اجراء کنندگان ادیان قرار گرفتند که نه تنها مردم را به آزادی و آزادگی و مساوات نرساندند بلکه مشکلی شدند بر مشکلات مردم و شخصی دیگر با دینی جدید و حرفی جدید ظهور می‌کرد و علیه ساختار فاسد دین قبلی قرار می‌گرفت، خب این از کجا ناشی می‌شود؟ از زیرکی ذهن. ذهن به زیبایی به مرور ابزار دین را که برای مقابله انسان بر زیاده‌خواهی ذهن از دستش در آورده و آنها را به آفت زیاده‌خواهی و خود برتر بینی و مالکیت بر آزادی مردم دچار می‌کند. این مساله در مسایل ساده زندگی نیز دیده می‌شود. گاهاً افرادی را دیده‌ام که با بیماری هم هویت شده اند از بیماری رنج می‌کشند و با بیماری هویت پیدا می‌کنند ذهن این افراد خوب فهمیده است که این‌ها بیماری را انتخاب کرده اند شما این افراد را دائم دردمند و گله‌مند از تندرستی خود می‌بینید نوعی افتخار پنهان در من ذهنی این افراد نسبت به داشتن بیماری وجود دارد دقیقاً زمانی که این افراد انگیزه‌های بهتر پیدا کنند که با آن بتوانند نظر اطرافیان را جذب کنند از حس بیمارگونه دست می‌کشند. یا برخی افراد مذهبی را تصور کنید که بیش از حد در آداب مذهبی و حس لذت بردن از به جا آوردن آن فرو رفته‌اند این افراد به اینکه نفس این عبادات دینی و مذهبی چیست و باید من ذهنی آنها را که همان نفسانیت و خودپسندی است را کنترل کند فکر نمی‌کنند در نتیجه خیلی خوب عبادت می‌کنند اما در رفتارهای اجتماعیشان هیچ

اثری از این آداب نمی‌بینید دقیقا ذهن این افراد اسلحه عبادت و آداب مذهبی را از چنگشان در آورده و آنها را با آن هم هویت کرده است و فرد از این پوسته جدید هویت می‌گیرد نه کمک برای خودسازی. یادم می‌آید اون اوایل که بحث بیماری ایدز داغ بود و در موردش مقاله‌ای می‌خواندم دانشمندان مدعی بودند که ویروس HIV (ویروس بیماری ایدز) شدیداً خود را با داروهای جدید تطبیق داده و اثر آنها را خنثی می‌کند و دائماً در حال بازنویسی نسخه جدیدی از خودش هست که در برابر راههای درمان آن مقاومت می‌کند، یک چنین حالتی را ذهن انسان نیز دارد من ذهنی یک گام از شما جلوتر است. چرا؟ چون با شما زندگی کرده و شما را خوب می‌شناسد و از خلوت‌ترین نقاط درون فکر شما با خبر است و واقعا کنترل موجودی که همیشه و همواره می‌داند شما چه نیتی دارید کار سخت و دشوار ولی امکان‌پذیری است.

خب توانستیم در این قسمت خصوصیات من ذهنی را بشماریم و در موردشان صحبت کنیم، باز هم از شما می‌خواهم که این خصوصیات را بار منفی ندانید بلکه سعی کنید با علم و آگاهی به آنها سعی در کنترل من ذهنی برآیید. در تمام مدت زمان مطالعات در زمینه ذهن انسان ایمان آوردم که ذهن انسان و من ذهنی همان اهریمن همیشگی می‌باشد که در ادیان و اسطوره‌ها از قدیم تا کنون در موردش صحبت شده است. اهریمنی که با ما زاده می‌شود و با مرگ ما از بین می‌رود و در کنار هر انسانی یک اهریمن حضور دارد که او را وادارد می‌کند فقط به خواسته‌های خودش فکر کند و در پی تصاحب هر چیزی برای من تلاش کند. اگر ادیان و مکاتب باستان سعی می‌کردند که جایگاه این اهریمن را در بیرون و بصورت موجود شیطانی هیولاوار خارج از کنترل ما نشان ندهند، شاید زودتر از اینها علم روانشناسی بوجود می‌آمد که بتواند این هیولای اهریمنی را در درون آدم‌ها کشف کند. البته این را مطمئنم که همین اقدام یعنی توجه آدمها بوجود شیطان و اهریمن در بیرون از ما که توسط خداوند رانده شده است و عهد کرده که آدمی را فریب دهد هم کار خود من ذهنی و القائات من ذهنی می‌باشد اما انسان الان به حدی از شعور و آگاهی رسیده است که متوجه این موجود مجازی شود که نامش ذهن است و ریشه همه شقاوت‌ها و بدبختی‌ها و ناهنجاری‌های بشر می‌باشد و در عین حال وقتی در نهاد انسان‌های خوب قرار گرفته است و تحت کنترل در آمده باعث پیشرفت و توسعه و آرامش و کشف

و اختراع و.. شده است.

ذهن ناخودآگاه

در ادامه توضیح ساختار ذهن انسانی از من ذهنی که بگذریم باقی ساختار ذهن انسان عبارت است از ذهن ناخودآگاه. ذهن ناخودآگاه انسان بخش وسیعی از ساختار ذهن را تشکیل می‌دهد که از دو بخش ناخودآگاه فردی و ناخودآگاه جمعی تشکیل می‌شود. ناخودآگاه فردی هر انسان خاص هر شخص است که عبارت است از بخشی از ذهن که اولاً نسبت به آن و محتویاتش و رفتارش و نحوه عملش خود فرد و من ذهنی در حالت آگاهی به سر نمی‌برد. علم روانشناسی از علائم و مطالعات وسیع، متوجه این بخش از روان ذهنی انسان شده است. برای درک این مساله داستان معروف و در عین حال واقعی "یافتم" ارشمیدس را یادآوری می‌کنم، ارشمیدس مدت‌ها بر روی یک مساله مهم و حل نشده متمرکز شده بود و هر چه فکر می‌کرد نمی‌توانست آن را حل کند تا اینکه ناامید می‌شود و روزی در حمام ناگهان راه حل به ذهن او خطور می‌کند و فریاد می‌زند یافتم. در اتفاق مشابهی دانشمند معروف "ککوله" یکی از فرمول‌های معروف شیمی مربوط به ماده بنزن که تا آن زمان غیر معمول بود را در یک خواب بعد از نهار متوجه شد. البته برای همه ما هم در حد مسائل کوچک زندگی این تجربه بارها رخ داده است که دقیقاً زمانی که به مشکل یا مساله‌ای نمی‌اندیشیم (در حالیکه قبلاً روی آن وقت گذاشتیم و تمرکز کردیم ولی نه به یادمان آمده و نه حل شده است) ناگهان جواب در ذهن خودآگاهمان جرقه می‌زند و ما را شگفت زده می‌کند.

خب جریان چیست؟ در حقیقت زمانی که ما چیزی را با اختیار از من ذهنی خود کنار می‌گذاریم و دیگر به آن فکر نمی‌کنیم آن مساله و موضوع به بخش ناخودآگاه ذهن ما وارد می‌شود و بصورت یک نرم افزاری که در پشت صحنه همچنان اجرا می‌شود عمل می‌کند و ذهن ناخودآگاه کماکان با آن کلنجار می‌رود و با استفاده از تمام داشته‌های خود سعی در حل آن می‌کند، اگر حل نشد که کماکان بصورت یک موضوع در حال اجرا باقی می‌ماند تا کم انرژی شده و محو شود اگر هم موفق به یافتن پاسخ شد که آن را در اختیار من ذهنی قرار می‌دهد.

ذهن ناخودآگاه از ساختار عظیم و پیچیده تری نسبت به من ذهنی برخوردار است اما اختیارات من

ذهنی را ندارد و تحت سانسور و فیلتر من ذهنی نسبت به دریافت‌های بیرونی و یا بر عکس انتقال دریافت‌های درونی به سطح خودآگاه قرار دارد. این من ذهنی است که بر اساس فیلترهای خود دسترسی ذهن ناخودآگاه به دریافت‌های حواس پنجگانه را کنترل می‌کند و همچنین سیگنال‌های درونی که از سطح ناخودآگاه ذهن به سمت بالا می‌آید تا در اختیار خودآگاه ذهن قرار بگیرد را بر اساس فیلترهای خود سانسور می‌کند و نمی‌گذارد یا متوجه آنها بشوید و یا اگر شدید به آنها اهمیت بدهید مثل یکسری دریافت‌های درونی که به ذهن شما می‌رسد اما من ذهنی در عرض چند ثانیه شما را مجاب می‌کند که به آن اهمیتی ندهید و بعد می‌بینید که چطور با بی‌توجهی خود به الهامی که به شما شده بود از یک توفیق بزرگ محروم شده‌اید.

سایه

خب این فیلترها چه چیزی هستند؟ این فیلترها عبارتند از آموزه‌های تربیتی ما در خانواده، جامعه و فرهنگ و مذهبی که در آن بزرگ شده‌ایم. این آموزه‌ها نمی‌گذارند که ما سیال فکر کنیم و بیندیشیم و آنچه را که دریافت می‌کنیم راحت ارزیابی کنیم. برای مثال در یک تربیت مذهبی و دینی ما نمی‌توانیم دریافت‌های بیرونی غیر دینی و خارج از چارچوب آموزش داده شده مذهبی را به راحتی دریافت، ارزیابی و با اندیشه‌های خود مقایسه کنیم و بر اساس این فیلترها به دنیای اطراف می‌نگریم و هر داده‌ایی که از دنیای بیرون توسط حواس پنجگانه دریافت می‌کنیم اگر با اعتقادات و علائق ذهنی ما در تضاد باشد را سانسور کرده و نادیده می‌گیریم و از کنار آن می‌گذریم این فیلترها را سایر ذهن‌های اطراف ما در ما پیاده کرده‌اند. برای برخی از دریافت‌ها از سطح ناخودآگاه به سطح خودآگاه هم فیلترهایی از جنس ترس وجود دارد، ترس از به خاطر آوردن خاطراتی در گذشته که از آنها دل خوشی نداریم، ترس از احتمالاتی در آینده که وقوع آنها برای ما خوش آیند نیستند، ترس از رفتارهایی که ممکن است از ما سر بزنند ولی با روح تمدن بشری مغایر است و مربوط به غرایز مشترک ما با حیوانات است و ترس از مواجه شدن با حقیقت‌هایی که می‌دانیم اما نمی‌خواهیم بدانیم. دریافت‌هایی از این جنس که هر بار وقتی از ناخودآگاه برمی‌خیزند تا به سطح خودآگاه بیایند و توسط من ذهنی لمس شوند اما من ذهنی آنها را فیلتر می‌کند یعنی آموخته که باید فیلتر کند و مجدداً این دریافت‌ها به سطح

خود را بر ضعیف‌ترین بخش وجود انسان یعنی بدن او می‌گذارند و در بلند مدت بیماریهای مزمنی را در فرد مانند سرطان ایجاد می‌کنند.

آنیما و آنیموس

در ناخودآگاه هر انسان بخشی وجود دارد به نام آنیما و آنیموس. این بخش خیلی موضوع بحث ما در این کتاب نیست و صرفاً از بابت اینکه در حال توضیح ساختار ذهن انسان را از دید روانشناسی تحلیلی یونگ هستیم سعی می‌کنیم اشاره‌ای به آن داشته باشیم.

هر زن و مردی در وجود خویش با عنصر دیگری که از جنس مخالف است در ارتباط است. آنیما عنصر زنانه درون ذهن مرد و آنیموس عنصر مردانه درون ذهن زن است که هر دو به طور ناخودآگاه با آن در ارتباط هستند. گویا یونگ پی برده بود که انسان در سطح ذهن دارای جنسیت نیست و جنسیت بارز زن و مرد فقط در سطح بدن فیزیکی مطرح می‌باشد، انسان در سطح ذهن دارای هر دو صفت زنانه و مردانه می‌باشد. وجود آنیما و آنیموس در روان ناخودآگاه افراد حس نیاز به زن و مرد ایده‌آلی را در وجود مرد و زن ایجاد می‌کند و در دنیای واقع به دنبال نیمه‌گمشده خود از جنس مخالف می‌گردد تا بتواند به وحدتی برسد که در سطح ذهن مخنث (نه زن و نه مرد) می‌باشد. در شکل‌گیری این زن ایده‌آل (آنیما) درون ذهن مرد و یا مرد ایده‌آل (آنیموس) درون ذهن زن، والدین نا هم‌جنس (مادر برای پسر و پدر برای دختر) بیشتر موثر بوده اند اما گویا به اعتقاد یونگ ریشه آنیما و آنیموس می‌تواند عمیق‌تر از این حرفها باشد و به ناخودآگاه موروثی جمعی که از تبار خود و قبلترها به دست آمده است برسد. شاید به عبارتی بتوان گفت که یونگ هیچ وقت جرات نکرد که بگوید اینها حافظه ذهنی انسان از زندگی‌های قبلیش می‌باشد که با خود حمل می‌کند و هر بار که در زندگی‌های قبل مرد یا زن بوده تصویر از جنسیت‌های مختلف خود را در روان خود ثبت و ضبط کرده و همیشه این تمایل به جنس مخالف در زندگی کنونی را در روان خود دارد و عبارتی بر تناسخ صحه بگذارد. ادامه این بحث ما را از هدف اصلی دور می‌کند علاقمندان به این مبحث می‌توانند با مطالعه کتابهای روانشناسی تحلیلی یونگ بیشتر با این مفهوم آشنا شوند ولی همینقدر بدانیم که جنسیت در سطح جسم فیزیکی معنا دارد و در سطح بالاتر برای ذهن و روح مفهوم جنسیت بی‌معناست.

کهن الگوها

در مورد کهن الگوها هم فقط اشاره مختصری می‌کنم و به دلیل اینکه خیلی مرتبط با بحث اصلی ما نیست از کنارش رد می‌شویم و دوستانی که علاقمند هستند می‌توانند توضیحات کامل این مباحث را در کتابهای روانشناسی تحلیلی و سایتهای مرتبط دنبال کنند. اول بار کهن الگوها را یونگ وارد بحث روانشناسی کرد، در **روان‌شناسی تحلیلی** آن دسته از اشکال ادراک و دریافت را که به یک جمع به ارث رسیده است کهن‌الگو یا سرنمون می‌خوانند. و از آنجا که یونگ بر روی ناخودآگاه جمعی متمرکز بود و آن را میراث مشترک انسانها می‌دانست که از زندگی‌های گذشته در روان مشترک خود دارند لذا الگوهایی در ناخودآگاه جمعی افراد یک قوم، ملت یا تمدن شبیه به هم وجود دارد.

خود واقعی

دقیقا از ابتدای کتاب وقتی من ذهنی را بعنوان یک وجود مجازی لازم به کنترل، معرفی کردیم همزمان به خود واقعی هم اشاره کردیم که همیشه و در اغلب موارد پشت این من ذهنی پنهان مانده است. گفتیم من ذهنی ما نیستیم و خود واقعی ما هستیم. این دو آنقدر به هم چسبیده و شبیه شده‌اند که بشر بعد از هزاران سال فقط در طی این صد سال اخیر به مدد روانشناسی موفق شد متوجه شود که این دو از هم جدا هستند و خود واقعی قرن‌ها بود که در چنگال من ذهنی اسیر بود. هرچند رفتار الان جامعه بشری هم نشان دهنده تسلط من ذهنی بر خود واقعیست. نگاه کنید به جنگها و نزاعها و بحرانهای اقتصادی و حاکمان گاهاً دیوانه که چگونه سرنوشت ملت‌ها را اسیر من ذهنی خود کرده‌اند. زمانی که خود واقعی موفق می‌شود به من ذهنی بنگرد گام اول دوگانگی برداشته می‌شود مانند نوری که بر تاریکخانه می‌افتد من ذهنی را رسوا می‌کند. خود واقعی دریچه کوچکی از روح انسان به سطح روان بشر است، به تنهایی هیچ قدرت و کارکردی ندارد ناگزیر از هم نشینی من ذهنی است. یک کودک را بنگرید چقدر زیبا و دلنشین است چقدر راحت نظرش را می‌گوید چقدر بی‌ملاحظه رفتار می‌کند این خود واقعی است که ناتوان است و هنوز من ذهنیش رشد نکرده هنوز یاد نگرفته حسابگر و ملاحظه کار شود. در چهره یک انسان مجنون که دچار زوال عقل است سادگی و بی‌الایشی خاصی می‌بینید چرا؟ چون من ذهنی سالمی ندارد و فقط خود واقعی تنها و ناتوان است که جلوه‌گری می‌کند

چقدر می‌شود با او ارتباط برقرار کرد؟ به سختی، چقدر برای زندگی کردن راحت است؟ به سختی. به این مثال توجه کنید:

اگر ناگهان در مسیری در مقابل خود یک سگِ تنها و بزرگ را ببینید چه حسی پیدا می‌کنید؟ طبیعتاً می‌ترسید و سعی می‌کنید محتاط‌تر باشید. حالا تصور کنید در مسیر خود مردی را می‌بینید که همان سگ را به همراه دارد و طنابی در دست دارد که به قلادهٔ سگ بسته شده است و در کنار هم هستند. این صحنه اطمینان و آرامشی خاصی را به شما انتقال می‌دهد چون مطمئنید این سگ صاحبی دارد که او را کنترل می‌کند، از طرف دیگر آن مرد هم احساس امنیت بیشتری می‌کند چرا که سگی را به همراه دارد که می‌تواند از او محافظت کند.

هدف این نیست که همیشه خودِ واقعی ما در صحنه باشد. ما به دنبال انسانی هستیم که خودِ واقعی‌اش افسارِ منِ ذهنی را به دست گرفته و از او استفاده کند و هر وقت او را می‌نگری همراه با منِ ذهنی ببینی که توسط او کنترل شده است و در خدمت خودِ واقعی می‌باشد. چنین انسان می‌تواند موفق شود و باعث اعتلای خود و جامعه خود شود.

فصل چهارم: کنترل ذهن

اگر شما الان در حال مطالعه فصل چهارم این کتاب هستید به شما و خودم تبریک می‌گوییم. این تبریک بابت این است که سه فصل گذشته این کتاب توانسته است در شما این آگاهی را ایجاد کند که متوجه موجودی به نام من ذهنی بشوید که در تمام زندگی آنچنان به شما چسبیده بود و با شما هم هویت شده بود که به سختی آن را از خود تشخیص می‌دادید شرط اول کنترل یک پدیده، شناخت آن پدیده است برای مثال شما تا یک وسیله و طرز کار آن را نشناسید نمی‌توانید آن را کنترل کرده و از آن استفاده کنید. شما الان به سوی من ذهنی برگشته و متوجه او شده‌اید و او را شناخته‌اید، من ذهنی شما هم متوجه شده است که شما او را در وجود خود کشف کرده‌اید تمام تلاش او از این به بعد این خواهد بود که کاری کند شما این مساله را فراموش کنید تا مجدداً پشت نقاب او مخفی شده و زندانی قلعه او بشوید. در قدم اول به شما توصیه می‌کنم که به هر روشی که می‌دانید نگذارید این شناخت و آگاهی شما به دوگانگی شما واقعی و من ذهنیتان به هیچ صورت مجدداً از بین برود و شما را قانع کند که تمام این‌هایی که تا الان در سه فصل قبل گفتیم الکی و دروغ بوده است. در این فصل با ما همراه باشید تا به شما بیاموزیم که با این من ذهنی باید چکار کنیم.

گام اول

گام اول در این مسیر این است که شما هیچ کاری نکنید جز اینکه آگاهی خود را به این دوگانگی خود واقعی و من ذهنی همواره حفظ کنید، با این کار هشتاد درصد از راه کنترل من ذهنی را طی کرده‌اید، اما برای حفظ این دوگانگی باید چه کار کرد؟ توجه کنید در تمام طول زندگی تا الان با من ذهنی یکی بوده‌اید و اگر تازه با این کتاب متوجه او شده‌اید مطمئن باشید زور او بیشتر از شما خواهد بود اگر این مباحث را در نوجوانی می‌آموختیم (یا اینکه اگر الان در سن نوجوانی این کتاب را مطالعه می‌کنید) مطمئن باشید خیلی راحت می‌توانستید زمام کنترل من ذهنی را به دست بگیرید، ولی خب الان هم دیر نشده است، اندکی کار می‌برد و لازم است بیشتر زحمت بکشید.

۱- توصیه می‌کنم بر روی یک برگه کاغذ جمله‌ای شبیه این بنویسید یا چاپ کنید و در محل کار یا منزل

در جاهایی که مطمئنید بیشتر متوجه آن نوشته می‌شوید و می‌بینید قرار دهید:
 "من متوجه من ذهنی خود شده‌ام و از این پس تلاش خواهم کرد او را بیشتر بشناسم و کنترل کنم،
 من، ذهن نیستم"

این جمله یا جملاتی شبیه به آن که می‌توانید با خلاقیت خود بسازید و در معرض دید خود قرار دهید
 این مساله را دائم به شما گوشزد خواهد کرد که هیچ وقت فراموش نکنید با همنشین بدجنس ولی
 کارآمدی همراه هستید و باید حواستان به او باشد.

۲- سعی کنید برای مدتی همه یا بخشی از مطالعات خود را بر روی مبحث ذهن و روانشناسی ذهن
 متمرکز کنید. خوشبختانه کتابهای خوب و مناسب زیادی برای درک عامه مردم در این زمینه تهیه و
 چاپ شده است، سایتهای مفیدی هم در این زمینه وجود دارد. بخشی از وقت آزاد خود را با مطالعه در
 ارتباط با این موضوعات سپری کنید، حتی اگر شده چند وقت که گذشت مجدداً همین کتاب را مجدداً
 مطالعه کنید، دفتر یادداشتی برای خود تهیه کنید و از مطالعه کتابها و سایتهای در این زمینه یادداشت
 برداری کنید و هر از چندگاهی یادداشت‌های خود را مرور کنید. در سمینارها و کارگاه‌های آموزشی با
 مباحث روانشناسی ذهن شرکت کنید و کلاً خود را در فضای افشاگری علیه من ذهنی قرار دهید
 مطمئن باشید بعد از یک سال دیگر ذهناً به این مساله عادت خواهید کرد و هرگز وجود من ذهنی را
 فراموش نخواهید کرد و همواره ناظر بر رفتارهای آن خواهید بود.

گام دوم

همزمان با اقدامات گام اول که سعی دارد ما را متوجه من ذهنی نگه دارد و دیگر از واقعیت اینکه "ما
 ذهن نیستیم بلکه ذهن ابزار کار ماست" دور نشویم، باید به یک سری اقدامات عملی در قالب گام دوم
 دست بزنیم، اقداماتی که به ما کمک خواهد کرد حالا که من ذهنی را شناخته‌ایم کنترل او را بهتر به
 دست گرفته و در راستای اهداف عالی خود به پیش ببریم. در ادامه یک سری اقدامات لازم و ضروری
 بیان خواهد شد، علاوه بر اینها هر کسی خود نیز می‌تواند با کمی تامل اندر احوالات خود و شرایط
 پیرامون خود کارهای بیشتری انجام دهد.

۱- بازنگری در بینش و نگرش کلی: بینش و جهان بینی خود را بازنگری و در صورت لزوم ترمیم کنید.

اصولاً همه ما در زندگی دارای یک بینش کلی و نگرش به زندگی و جهان پیرامون خود هستیم. آن چیزی که یک انسان را در زندگی می‌تواند موفق و خوشحال کند داشتن یک بینش و جهان بینی مناسب می‌باشد تا با کنترل من ذهنی خود بتواند با تکیه بر آن بینش و جهان بینی به اهداف خود برسد. من شخصاً بینش و جهان بینی را مشابه نسخه‌های مختلف سیستم عامل ویندوز می‌دانم که توسط شرکت سازنده (مایکروسافت) برای گروه‌های مختلف کاری طراحی و منتشر شده‌است، از نسخه دانش‌آموزی تا نسخه‌های خانگی و تجاری و پیشرفته، هر کاربر بسته به نیاز و اهداف خود نسخه مناسب خود را خریداری و نصب می‌کند با توجه به کارایی و پیچیدگی نسخه‌ها تفاوت قابلیت و در نتیجه تفاوت قیمت در میان این نسخه‌ها کاملاً منطقی است. طبیعتاً یک کاربر با اهداف پیشرفته قادر نیست که از یک نسخه ساده‌تر و سطح پایین‌تر ولو ارزان‌تر استفاده کند مطمئن باشید دچار مشکل می‌شود و هر کاربر هم زمان با رشد و پیشرفت خود باید نسبت به ارتقا سیستم عامل خود و شاید حتی سخت افزار لازم اقدام نماید. بینش و جهان‌بینی هم چنین ویژگی دارد شما هم‌زمان با رشد ساختار فکری خود و تغییر درجه دغدغه‌هایتان اهداف تازه‌ای پیدا می‌کنید که دیگر با بینش قبلی نمی‌توانید از پس برآورده کردن آن یا حتی عمل به برآورده کردن آن برآید. این بینش و جهان بینی ابتدا از سمت والدین و نزدیکان ما در کودکی به ما منتقل می‌شود بعد که بزرگتر می‌شویم نظام آموزشی، مذهبی، فرهنگی که تحت تأثیرش هستیم و فرهنگ پیرامون ما، که صددرصد در کنترل جامعه و حکومت حاکم بر جامعه است تحت تأثیر قرار می‌گیرد و با مطالعات و علاقمندی ما جهت می‌گیرد اما آنچه که مشخص است هرچه زمان پیشرفت می‌کند بینش و جهان‌بینی گذشته پدران در پاسخ دادن به سوال‌های پیچیده فرزندان و نسل بعد ناتوان می‌شود و نسل بعد در می‌یابد که برای ادامه کار در راستای نیل به اهداف خود نیاز به بازنگری و ترمیم این بینش دارد و به این صورت است که در سطح کلان نظریات جدید ظهور می‌کنند و علاقمندانی به سمت آنها گرایش پیدا می‌کنند اما کمتر پیش می‌آید که فرد خود به این عمل دست بزند و بینش خود را بازنگری کند تا در صورت لزوم آن را اصلاح کند. اصولاً تا زمانی که متوجه من ذهنی نشده باشید میل به این چنین رفتار بصورت آگاهانه نخواهد بود و اصولاً افراد تحت تأثیر موج‌های به راه افتاده در جامعه قرار خواهند گرفت که خب به جرات می‌توان گفت این موج‌های انقلابی بینشی و نگرشی بیشتر هوشمندانه و هدفمندانه از سوی مراکز خاصی از

قدرت‌های ذهنی هدایت و کنترل می‌گردد، نسلی بر علیه نسل قبل قرار می‌گیرد اندیشه خود را مسلط می‌کند و باز چند دهه بعد این چرخه ادامه دارد در حالیکه اگر فرد خود شخصاً اقدام به حل این مساله کند مطمئناً نتیجه بهتری خواهد داد.

جهان بینی شما ممکن است ریشه در اندیشه‌های مذهبی و دینی داشته باشد یا از جنس سکولار باشد ممکن است سنتی باشد یا نوین و امروزی، ممکن است ماجراجویانه باشد یا صلح‌طلبانه و یا هر چیزی، مهم نیست مهم این است که شما با این جهان بینی که الان دارید در محیط پیرامونی خود در راستای اهداف در نظر گرفته و با توجه با ساختار فکری و ذهنی که دارید دچار تضاد، پارادوکس یا درگیری نشوید. ممکن است شما در یک خانواده معمولی در یک شهر یا روستای کوچک دور افتاده با یک شغل معمولی و اطرافیان معمولی‌تر از خودتان هیچ وقت با جهان بینی که دارید دچار مشکل نشوید و خیلی راحت هم زندگی کنید در اینصورت من به شما تبریک می‌گویم شما با جهان بینی خود مشکل ندارید چون شما نسخه ای از جهان بینی را دارید که برای شما کافیست اما باید ببینید که شرایط زندگی که در بالا برای شما توصیف شد تا چه زمانی به همین صورت ادامه دارد چون اگر شرایط پیرامونی شما تغییر کند مثلاً به شهر بزرگتری منتقل شوید، به دانشگاه بروید، با آدم‌های جدید و با اندیشه‌های پیچیده‌تر آشنا بشوید و ... متوجه چالش با جهان بینی خود می‌شوید، در محیط قبل جهان بینی جدیدی به شما عرضه نشده بود و با جهان بینی و نگرش شما متقاطع نشده بود امور روزمره هم آنقدر پیچیده نبودند که با نگرش شما تضاد پیدا کنند اما در محیط جدید با نگرش‌های جدیدی آشنا می‌شوید و امور جاری زندگی هم تا حدی پیچیده می‌شود اگر در این محیط نگرش شما بر نگرش‌های جدید فائق آمد و قادر به پاسخگویی به امور جدید بود و تضادی ایجاد نشد که چه بهتر (وقتی به محیط ساده‌تر و کوچک‌تر از محیط قبل منتقل شوید چنین حالتی پیش می‌آید) در اینصورت این طرفین شما هستند که باید به بازنگری نگرش خود بپردازند تا بتوانند تضاد احتمالی درونی خود را مرتفع کنند یا اگر نگرش خود را کافی می‌دانند با احترام به بقیه خود را در چالش قرار ندهند که البته معتقدم قانون تکامل برای جهان بینی‌ها هم وجود دارد و نهایتاً جهان بینی‌های ساده که قادر به پاسخگویی به سوالات ذهن بشر نیستند عرصه را به جهان بینی‌های جدید خواهند سپرد، اگر هم شما در تقابل جهان بینی خود با جهان بینی‌های محیط جدید خود دچار مشکل شدید و تضاد درونی نسبت به کارهایی که می‌کنید و باورهایی که دارید داشتید نباید عصبانی شوید یا مقابله کنید بلکه باید بپذیرید نسخه نگرش و جهان بینی شما در ادامه راه برای شما ناکارآمد است با دست برداشتن از تقدس‌گرایی و مقدس‌شمردن اندیشه‌های خود با مطالعه، گفتگو و تحقیق و بررسی نسخه جهان بینی خود را ارتقاء دهید تا دغدغه‌های جدید

شما رفع شود و این عمل را هرچند مدت یکبار تا زمانی که زنده هستید انجام دهید قبول دارم هرچه سن بالاتر می رود سخت است که از اعتقادات خود دست برداریم ولی باید بدانید که سخت افزار وجودی شما فقط با یک سیستم عامل جدید بینشی سازگار می تواند در ادامه راه، شما را به اهداف عالی که بعد از کنترل من ذهنی خود برگزیده‌اید برساند و اگر همچنان به عقاید و اعتقادات ناتوان قبلی خود چسبندگی دارید که باید بگویم متأسفانه هنوز بر غلبه بر ذهن خود موفق عمل نکرده‌اید و این ذهن شماست که دارد شما را کنترل می کند.

شاید پرسید که اینطوری همه زیربنای اعتقاداتی ما به هم می ریزد و سنگ بر روی سنگ بند نمی شود در جواب باید بگویم که شما باید توجه کنید که اصیل ترین و مقدس ترین باورهای بشری، حفظ جان، حفاظت از خانواده و کمک به هم نوع می باشد باقی مسایل را شما از ذهن خود دارید و اگر اشتباه بوده باشد مانند قطب نمایی شما را به بیراهه خواهد برد اصراری نیست که اعتقادات سنگین خود را کنار بگذارید بلکه فقط لازم است نسبت به اصلاح آنها در ذهن و جایگزینی با مفاهیم اصیل تر و با ارزش تری که به ذات وجود جهان آفرینش نزدیک تر باشد اقدام کنید تا از شما انسان زیباتر آرام تر و مفیدتری بسازد نه اینکه خدای نکرده اندیشه ذهنی خود را با یک اندیشه ذهنی انحصار طلبانه تمامیت خواه جایگزین کنید که هم شما را بیازارد هم اطرافیان را.

دقت کنید آنچه که در جهان هستی حقیقت دارد بدون نظر شما برقرار است و عمل می کند این شما هستید که فقط از زاویه خود به آن می نگرید و برداشت می کنید مانند سالن سینمایی که فیلم بر پرده آن نمایش داده می شود این صندلی شما و زاویه نگاه شما به پرده است که نگرش و جهان بینی شما را شکل می دهد که گاهی شاید لازم باشد صندلی خود را با یک صندلی که در جایگاه بهتری قرار دارد و زاویه دید بهتری به شما نسبت به پرده سینما و در نتیجه فیلم در حال پخش می دهد عوض کنید تا بتوانید از نمایش هارمونی زیبای خلقت لذت ببرید و برداشت درست تر و در نتیجه، عمل صحیح تری داشته باشید.

کاری به کار جهان بینی دیگران نداشته باشید ممکن است آنها در دنیای کوچک خود از نگرش خود به زندگی لذت ببرند و دغدغه ای نداشته باشند اما شما اگر در تقابل اندیشه ای با دیگران دچار مشکل

شده‌اید یا در ادامه مسیر زندگی خود بین اهداف و ابزار لازم برای نیل به اهداف (با درک این مساله که شما من ذهنی را به کنترل در آورده‌اید و اجازه نمی‌دهید او شما را کنترل کند) با جهان‌بینی خود دچار تضاد شده‌اید اول سریع برگردید اهداف خود را چک کنید اگر ایمان دارید که عالی هستند مطمئن

باشید با نسخه محدودی از نگرش و جهان‌بینی به پیش آمده‌اید و دیر یا زود این تعارض شما را زمین‌گیر خواهد کرد شجاعت کنید، توقف کنید، بازنگری کنید، ترمیم یا جایگزینی کنید سپس به حرکت خود ادامه دهید. لازمه این امر مطالعه، آشنایی با نظریات جدید هرچند مخالف، گفتگو و تبادل افکار، اندیشه کردن و فرو رفتن در درون برای قضاوت نگرش شخصی و پرهیز از تقدس‌سازی هر اندیشه است حتی اندیشه جدید شما هم یک روز ناکارآمد خواهد شد و نیاز به بازنگری خواهد داشت، هر اندیشه را تا زمانی که پاسخگوی مسیر حرکت شما به سمت اهداف عالی است محترم بشمارید و نکته آخر: از احترام گذاشتن به نظرات و جهان‌بینی و نگرش سایرین حتی ساده و ناتوان هیچ وقت کوتاهی نکنید.

۲- انتقاد پذیر باشید: سعی کنید به نزدیکان خود مانند والدین، همسر، فرزندان و دوستان صمیمی خود که به صداقتشان اعتقاد دارید اجازه بدهید که گاهاً از شما و رفتار شما انتقاد کنند. انتقاد یعنی اینکه متوجه بشوی دیگران من ذهنی شما را چگونه می‌بینند. افراد نزدیک به ما که نسبت به ما نیت خیر دارند بهتر از ما می‌توانند من ذهنی ما را بی‌پرده ببینند.

انتقاد باعث می‌شود که ما نسبت به رفتارهای نادرست من ذهنی خود در فاز آگاهانه قرار بگیریم و با تقویت حس آگاهی به دوگانه بودن خود واقعی و من ذهنی نسبت به کنترل من ذهنی و تصحیح رفتارهای آن اقدام کنیم. در انتقاد باید مطمئن باشیم که طرف انتقاد کننده ما قصد تخریب شخصیت ما و سواستفاده از ما را ندارد و اصولاً دسته افرادی که در بالا از ایشان یاد شد قابلیت این را دارند که جزو انتقاد کننده‌های تاثیرگذار و خیرخواه ما باشند.

۳- تمرین حضور: در فصل‌های قبل در مورد تمرین حضور صحبت کردیم، مجدداً آن را برای شما توضیح می‌دهم. این یک تمرین عملی است که در هر مکان و زمان که هستید اگر کاری که انجام می‌دهید نیاز به دقت و تمرکز نداشته باشد که غفلت از آن حادثه آفرین باشد، مانند رانندگی، قابل انجام است. در طول روز هر از گاهی در هر وضعیتی که برایتان امکان‌پذیر است و تنها باشید که چه بهتر،

برای یک دقیقه دست از کار یا عملی که انجام می‌دهید برداشته و متوجه بدن خود، محیط اطراف، صداها، بوها، سطوحی که با بدن شما در تماس هستند، سنگینی بدن خود، انقباض ماهیچه‌ها، تنفسی که انجام می‌دهید و خلاصه تمام چیزهایی که در آن زمان و مکان حاضر هستند شده و اصطلاحاً تمام و کمال در بدن خود حاضر و ناظر بر بدن خود و محیط اطراف بشوید. به تنفس خود که دقت کنید آرام، سنگین و شمرده خواهد شد. این تمرین ذهن شما را از پرواز در زمان و مکان غیر از آنجا و آن زمان، جدا و احضار می‌کند چیزهایی خواهید شنید، بوهایی را متوجه خواهید شد، فشارهایی را به بدن خود از محل نشستن و سطوح در تماس حس خواهید کرد که اصلاً قبل از این تمرین متوجه آنها نبوده‌اید، کنترل تنفس در طی این مدت در دستان شما خواهد بود، آگاهی خود را حس خواهید کرد و حس سنگین لذت‌بخشی خواهید داشت، اما من ذهنی شما بی‌قرار خواهد بود می‌دانید چرا؟ چون تمام این احساس‌ها را توسط من ذهنی و از مسیر او حس می‌کنید نه بخش ناخودآگاه ذهن خود، و این برایش خیلی سخت است چون می‌داند بدون او هم این دریافت‌ها بود اما آگاهانه نبود و نیاز نبود او در این امر دخیل شود. پرداختن به تمرین حضور، ذهن را در زمان حال و مکان حال به دام شما خواهد انداخت لازم نیست همواره اینطور باشید چرا که امور زندگی و کارتان مختل می‌شود اما حتماً و حتماً دقت کنید که در طول روز این تمرین را بارها در شرایط مختلف که خطری ندارد انجام دهید مانند پشت میز کار، جلسه‌ای که شما سخنگو نیستید یا فعلاً خطاب صحبت نیستید، وقتی داخل اتوبوس یا تاکسی نشسته‌اید، در طبیعت و پارک، در منزل موقعی که غذا می‌خورید یا دراز کشیده و استراحت می‌کنید. این تمرین را عادت کنید و من ذهنی خود را عادت دهید که بدانند گاه به گاه احضارش می‌کنید مطمئن باشید به مرور اثرات این رفتار ساده را در زندگی خود خواهید دید.

۴- تمرین تن آرامی: یا یک جستجوی ساده در کتابها و سایتهای مرتبط می‌توانید یک روش ساده تن آرامی انتخاب کرده و بعنوان یک تمرین انجام بدهید. بهترین زمان تن آرامی شبها قبل از خوابیدن است و باعث تخلیه حافظه استرسی ماهیچه‌های اعضای مختلف بدن شده و ذهن را از انرژی‌های منفی تل انبار شده در طول روز خالی می‌کند. ساده‌ترین متد تن آرامی که من خودم شبها قبل از خواب انجام می‌دهم بدین صورت است:

"به پشت دراز بکشید در حالیکه دستهایتان در دو طرف بدنتان به حالت کشیده قرار دارد، پاهایتان هم به فاصله اندکی از هم دراز کنید. چشم‌های خود را ببندید و چند بار نفس عمیق و شکمی بکشید سعی کنید بین دم و بازدم یک وقفه ایجاد کنید بر روی تنفس خود دقت کنید. حالا شروع کنید از عضلات پای راست به سمت بالا و سپس پای چپ به بالا آگاهی خود را بر روی هر عضو انتخاب شده ببرید، بردن آگاهی به سمت مثلاً کف پای چپ باعث ایجاد حس گرما در کف پا و گزگز آن می‌شود. همینطور یک به یک اعضای بدنتان را با احساس آگاهی حس کرده و به سمت اعضای بالاتر و نهایتاً سر و صورت بیاید. این عمل شاید حدود پنج دقیقه بیشتر کار نبرد اما اثر آن را بر کیفیت خواب شبانه و احساس بهتر روز بعد آن بعد از مدتها تمرین احساس خواهید کرد.

۵- پراتنزه‌های ذهنی بی‌مصرف خود را ببندید: بعد از تن‌آرامی قبل از خواب، به ذهن خود مراجعه کنید و تکلیف پراتنزه‌های بی‌موردی که در ذهنتان باز مانده‌است و نیازی به پیگیری ندارند را ببندید اگر کسی خطای ناخودآگاه و قابل‌گذشتی در مورد شما کرده در ذهن خود او را ببخشید و به من ذهنی خود دستور دهید که پرونده‌اش را ببندد و کنار بگذارد نگذارید به صورت یک انرژی منفی در ذهن شما باقی بماند و من ذهنی آن را وارد ناخودآگاهتان کند و شما را آزار دهد. اگر شما خطایی کرده‌اید خود را ببخشید و رها کنید. نگذارید من ذهنی به چیزهایی چنگ بیندازد و گیر بدهد که انرژی و توان شما را بیهوده مستهلک می‌کنند. بهترین زمان برای همه این بخشش‌ها و فراموش کردنها دقیقاً بعد از تن‌آرامی و قبل از خواب است، من ذهنی خسته و ناتوان تر از این است که میل به عناد و لجبازی داشته باشد و فرکانس‌های مغزی شما پایین آمده و به فرکانس‌های خواب نزدیک‌تر می‌شود لذا هر تغییری به راحتی در ناخودآگاه حک می‌شود و اصطلاحاً در شرایط خوبی برای خودهیپنوتیزمی قرار دارید و در ادامه می‌توانید تا زمانیکه هنوز وارد فاز خواب نشده‌اید با خود تلقینی اهداف عالی خود را مرور کرده و بر عزم خود برای نیل به این اهداف تأکید کنید و به ناخودآگاه پرتوان خود پیام‌دهید که بر روی آن اهداف تمرکز کرده و راه حل پیدا کرده و بعد به سطح ناخودآگاه شما منتقل کند. پس فراموش نکنید اول بخشش و تخلیه و پاکسازی بعد کاشت تخم امید و موفقیت و پیروزی.

۶- همیشه در حال آموزش باشید: سعی کنید در هر سنی متناسب با شرایط خود همواره در یک فرآیند

آموزش دیدن مستمر به سر ببرید. همانطور که در قسمت خصوصیات من ذهنی گفتم، من ذهنی اموری را که در مسیر زندگی شما به آن نیاز پیدا می‌کنید را آگاهانه و با مهارت و تسلط کامل می‌آموزد و بعد از مدتی، اجرای آن را در اکثر مواقع به بخش ناخودآگاه ذهنتان می‌سپارد. در سه دهه اول زندگی مسایل مختلفی برای آموختن وجود دارد آموزش‌های مختلف می‌بینیم و روابط تازه آغاز می‌کنیم اما از دهه سوم به بعد کم کم اوضاع زندگی پایدار می‌شود موضوعات ضروری کمتری برای آموزش دیدن نیاز داریم و روابطمان اکثراً شکل گرفته و به بلوغ رسیده‌اند و اغلب از بابت آنها دغدغه فهمیدن و یادگیری نداریم، دقیقاً از همین موقع باید برای کنترل ذهن نسبت به آموزش دیدن اقدام کنیم. بسته به علائقی که دارید مواردی را انتخاب کنید و بصورت حرفه‌ای یا صرفاً یادگیری اولیه آموزش ببینیم اگر لازم بود در کلاسهای آموزشی شرکت کنیم و من ذهنی خود را وادار کنیم که حاضر و ناضر در محل در پی یادگیری باشد. یادگیری و آموزش فرآیند پیری را کند کرده و ذهن شما را وادار می‌کند که ورزیده شود چنین ذهنی فرصتی برای اینکه خود واقعی را با اعمال خود به در دسر بیندازد ندارد. امروزه کشف شده است هر مطلب جدیدی را که آموزش می‌بینید ذهن اقدام به ساخت یک آبشار عصبی در مغز می‌کند تا بتواند بعداً اجرای آن را به بخش ناخودآگاه بسپارد. این آبشارهای عصبی باعث می‌شوند که سلولهای عصبی مغز تحلیل نروند و زنده بمانند. به ذهن خود مجال پرواز ندهید همین الان قلم و کاغذ بردارید و مواردی را که مایل به یادگیری آن هستید لیست کنید و به ترتیب بصورت خودآموز یا کلاس آموزشی آنها را بیاموزید، یک زبان خارجی جدید، یک زبان برنامه نویسی، یک ورزش یا هنر و ... لازم نیست حرفه‌ای شوید همینکه بتواند برای شما با حس سرگرمی همراه باشد و مایل به یادگیری آن باشید کافی است.

۷- از یکنواختی دوری کنید: سعی کنید در عین اینکه در زندگی نظم و برنامه دارید، از یکنواختی دوری کنید. یکنواختی و تکرار با تقویت حالت ناخودآگاه به شما حسی از مسخ شدگی و روبات بودن را می‌دهد و در بلند مدت احساس افسردگی پیدا می‌کنید و دیگر توانایی کنترل من ذهنی خود را از دست می‌دهید. متناسب با شخصیت خود، آرام یا هیجانی، به تنهایی یا با خانواده یا با دوستان کارهایی بکنید که این حس یکنواختی را از شما دور کند و من ذهنی شما را ناگزیر از حضور در کنار شما کند:

- بعضی وقتها روش روتین خود در انجام امور روز مره تغییر دهید و ترک کنید مثلاً اگر راست دست هستید گاهی با دست چپ مسواک بزنید، با دست چپ قاشق را به دست بگیرید، مسیرهای متداول رانندگی یا پیاده روی خود را تغییر داده و از مسیرهای جدید که نیاز به تمرکز و رفتار آگاهانه است تردد کنید، گاهی زمان و مکان عبادت خود را آگاهانه جابجا کنید و دهها مورد از این خرده امور که تغییر روش انجام آنها حس خوبی را در شما ایجاد خواهد کرد.

- سعی کنید در دکور محل کار، منزل و طرز لباس پوشیدن خود هر از چندگاهی با هزینه کم و به کاربردن خلاقیت تغییراتی ایجاد کنید که توجه ذهنتان را برانگیزد، به خاطر دارم در دوران دانشجویی در خوابگاه گاهاً پیراهن یا کت همدیگر را عمداً جابجا می پوشیدیم.

- گاهی وقتها به هوای کودکی و نوجوانی خود اگر وسیله ای خراب شده و دور انداختنی می باشد و خطری ندارد وقت بگذارید آن را باز کرده و دل و روده آن را بیرون بریزید من ذهنی شما شدیداً آن لحظه کنار شما خواهد بود که ببیند دارید چکار می کنید و درون آن وسیله چه چیزی هست، موضوع جدید و جالبی پیدا کرده است، به این مساله حس شعفی که از این کنجکاوی به دست می آورید را اضافه کنید. هیچ وقت از یادم نمی رود چند سال پیش با پسرم با هم نشستیم وسط اتاق و پرینتر کار کرده منزل را که از روی میز سقوط کرده بود و از کار افتاده بود، با هم باز کردیم و چقدر قطعات جالب توجهی را از تو دل این پرینتر بیرون آوردیم.

- با دوستان خود مسافرت های غیر روتین بروید، کمپ زدن شبانه در طبیعت و کوهنوردی. تاثیر کوهنوردی بر روی من ذهنی دیدنی است حسی از حیرت و سکوت و اینکه این چه کاری است می کنید کاملاً در چهره من ذهنی قابل دیدن است. البته دقت کنید در هیچ کاری افراط نکنید چون دقیقاً همین من ذهنی قابلیت این را دارد که کوهنوردی یا هر عمل جالب اینگونه را از چنگ شما درآورده و به یک اعتیاد مزمن آزاردهنده که خود و دیگران را عاصی کنید تبدیل کند، نه تنها کوهنوردی بلکه هر عمل دیگری که روز اول حس سرور و شغف در شما ایجاد می کرد را می تواند به نفع خود تصاحب کند.

- سعی کنید گاهی اوقات در زمینه هایی که تخصص و توانایی دارید و کمتر با پول و ثروت مرتبط است نسبت به انجام امور عام المنفعه و خیرخواهانه اقدام کنید اصلاً نوع عمل مهم نیست همینکه گاهی به

من ذهنی خود یادآوری کنید که برای چیزی جز پول و منفعت شخصی حاضر هستید وقت و انرژی بگذارید خیلی ارزشمند و موثر است و من ذهنی شما را حیرت زده می‌کند، حواستان باشد اگر با یک عمل خیرخواهانه و عام‌المنفعه به مرور زمان احساس شخصیت و هویت کردید زنگ خطر اینکه من ذهنی در حال تصاحب آن عمل از شماست نیز به صدا در می‌آید و اصولاً هر وقت متوجه شدید یک عمل هرچند خوب روح خود را از دست داده و من ذهنی دارد از آن شخصیت می‌گیرد بدانید که باید به یک تغییر جدید فکر کنید.

- گاهی وقتها امور را واگذار کنید و بگذارید دیگران برخی از نقش‌های شما را انجام دهند و یا برعکس گاهی وقتها داوطلبانه انجام وظایف دیگران را به عهده بگیرید مثلاً گاهی اجازه بدهید همسر یا فرزندان به جای شما رانندگی کنند و شما در کنار آنها نشست باشید و یا در منزل گاهی وقتها داوطلب انجام اموری باشید که جزو وظایف همسرتان است این جابجایی وظایف اثر مثبتی بر از بین رفتن یکنواختی دارد.

۸ مطالعه کنید: مطالعه تنها کاری است که سعی کنید به آن عادت کنید چون در هر حالت ذهن به آن عادت نمی‌کند و تمام تلاشش این خواهد بود که کتاب را از دست شما بگیرد. همیشه یک کتاب کوچک همراهتان باشد تاثیر مطالعه بر شخصیت ذهنی شما ستودنی است. مطالعه تنها چیزی است که اگر من ذهنی از دستتان خارج کرد و به نفع خود مصادره کرد اصلاً نگران نباشید این یعنی اینکه شما در کنترل من ذهنی کاملاً موفق شده‌اید.

۹- جمع‌گرا باشید: از نشست‌ها و جمع‌های خانوادگی و دوستانه دوری نکنید و فعالانه شرکت کنید سعی کنید همیشه در این نشست‌ها و جمع‌ها حرف‌های خوبی برای زدن داشته باشید که هدایت بحث را به دست بگیرید و از انحراف صحبت‌های جمع دوستانه و خانوادگی به سوی مباحث کم ارزش و مبتذل جلوگیری کنید. بیشتر تمرکز خود را بر اینکه دوستان یا آشنایان به چه کمک فکری احتیاج دارند قرار دهید مطمئن باشید شما می‌توانید آغازگر بحث "شناخت ذهن و کنترل آن" در بین نزدیکان خود بوده و بدر آگاهی را منتشر کنید تا اگر کسی زمینه لازم را داشت بتواند در این راه قدم گذاشته و کنترل ذهن خود را به دست گیرد.

۱۰- قانون سه ثانیه: یکی از بهترین متدهای کنترل ذهن شاید به جرات بتوان گفت قانون سه ثانیه می باشد. اجرای آن بسیار ساده و شدنی است. سعی کنید از امروز قبل از انجام امور روزمره که از اضطراب و عجله کمتری برخوردارند سه ثانیه مکث کنید و در طی این سه ثانیه با حس حضور در محل و زمان حال من ذهنی را احضار کنید تا با هم نسبت به شروع آن کار اقدام کنید. برای مثال وقتی داخل خودروی خود می نشینید قبل از اینکه بلافاصله موتور را استارت کنید مکث کنید متوجه فضای اطراف، فرمان، دنده ترمز و کلاچ و گاز، آینه و سویچ خودرو بشوید آگاهی را در محل احضار کنید و سپس اقدام کنید این کار صرف نظر از اینکه به شما کمک می کند اغلب امور را با نهایت دقت و ایمنی و درستی انجام بدهید شدیداً به مهارت شما در کنترل من ذهنی کمک خواهد کرد.

۱۱- مستند سازی: سعی کنید به یادداشت برداری و مکتوب سازی عادت کنید وقایع مهم زندگی خود را به صورت یادداشت، سند، تصویر یا فیلم نگه داری کنید. خاطره نویسی روزانه یک کار بسیار پسندیده است که در فرهنگ ما متأسفانه در موردش ضعیف عمل شده است سالها بعد که به این نوشته ها مراجعه کنید صرف نظر از جذابیت و حس خوب متوجه نکته عمیقی خواهید شد، و آن این است که من ذهنی در به خاطر سپردن خاطرات شفاهی به بخش ناخودآگاه و به یادآوردن مجدد آنها اغلب آنها را دستکاری و جعل می کند و باعث ایجاد تغییراتی در آنها می شود. برای اغلب ما رخ داده است که از خاطراتمان جزییاتی را به یاد می آوریم و بیان می کنیم که دیگران که در آن خاطرات با ما مشترک هستند خیلی با آن جزییات موافق نیستند و یا اینکه خودمان که خیلی تمرکز می کنیم و فکر می کنیم متوجه می شویم خاطرات خود را به دست موجود امانتداری نسپردیم. اصولاً من ذهنی در راستای منافع شخصی خود مثل هویت سازی و انرژی گرفتن خاطرات دور دست شما را دستکاری می کند و شما را با روایت جعلی از مساله مواجه می سازد، در حالیکه مستند سازی و مکتوب کردن یادداشت ها و خاطرات به شما کمک می کند هم خاطرات خود را از گزند دستکاری ذهن دور نگه دارید و هم در صورت لزوم به اطلاعات قابل استناد مراجعه کنید. همین بلا دقیقاً سر تمام مفاهیمی که از گذر سالیان دراز و از گذشتگان به ما رسیده است نیز آمده است چقدر می توان به صحت آنها مطمئن بود و از دستکاری نشدن آنها توسط ذهن آسوده خاطر بود؟

۱۲- مواظب اعتیاد باشید: واقعیت این است من هم که سالیان دراز با بحث من ذهنی و کنترل ذهن همنشین هستم کماکان در خطر ابتلا به آفت‌های من ذهنی از جمله اعتیاد هستم. فکر بد نکنید اعتیاد فقط مواد مخدر و دارو نیست هر رفتار که ما به انجام آن عادت کنیم و آن رفتار بر ما تسلط یابد به طوریکه متوجه نشویم داریم به وقت و انرژی و منابع خود و اطرافیانمان آسیب می‌رسانیم یک اعتیاد است و باید از آن رهایی پیدا کنیم چرا که این بار من ذهنی کنترل ما را به دست گرفته و آنقدر به آن اعتیاد ادامه می‌دهد که حتی مایی که بستر ظهور و بروز او هستیم را نیز نابود کند. مواد مخدر، سیگار، میل به خرید، مشروبات الکلی، سکس، شرط بندی و قمار و دهها عمل دیگر می‌تواند در صورت افراط در انجام با شما کاری کند که در چرخه خودتخریبی حیرت‌آوری وارد شده و بدون اینکه متوجه شوید آرام آرام تحلیل بروید در چنین مواقعی به بازخوردهای اطرافیانمان از خود توجه کنید و سریعاً در حالتی از خود آگاهی متوجه خودتان و رفتارتان شده و از این خلسه نابود کننده بیدار شوید و نجات یابید. برای غلبه بر یک رفتار اعتیادی سعی کنید یکی از اطرافیان و دوستانی را که به او اعتماد دارید را مامور خودآگاه کردن خود در این زمینه بکنید تا مواظب این باشد که شما به سوی آن رفتار مجدداً جذب نشوید، فضای اطراف خود را از لحاظ حضور افراد یا وجود محرک‌هایی که شما را به سمت آن رفتار اعتیادی تشویق می‌کنند پاک کنید و سعی کنید با کنترل من ذهنی بر فشارهای او جهت این کشش غلبه کنید. وقتی شما به یک رفتار ناپسند خودآگاه بشوید گام بزرگی برای غلبه بر آن برداشته‌اید.

۱۳- دوری از تلویزیون: سعی کنید تا حد ممکن از تلویزیون و برنامه‌های تلویزیونی دوری کنید اگر هم مایل به دیدن چیزی هستید خودتان با انتخاب خودتان فیلم یا برنامه‌ای را برای خودتان پخش کنید. اصولاً تلویزیون و گردانندگان و سازندگان برنامه‌ها چون توسط من‌های ذهنی بسیار قدر قدرتی کنترل می‌شوند و در راستای منافع عظیم تجاری سیاسی و اعتقادی هستند که موفقیت در آن در گرو مسخ شدن و کنترل شما می‌باشد، اقدام به پخش برنامه‌ها با موضوعات خاص در زمانهای خاص و با انبوه تبلیغات گسترده می‌کنند تا من ذهنی شما را برانگیخته کرده و وادار به کرنش در برابر خواسته‌های خود نمایند. گرایش بی‌حد و حصر به برنامه‌های جذاب تلویزیونی منجر به جامعه‌ای مصرفی، بی‌منطق، هیجانی و مدگرا می‌شود که مردمانش کاملاً ذهنی عمل می‌کنند، خیلی خودآگاه نیستند و

هیچ حسی از میل به تغییر ندارند و وقت و انرژی خود را بی‌هوده هدر می‌دهند. سالها پیش در یک آزمایش روان‌شناسی در آمریکا فیلمی را در یک سالن سینما به نمایش در آوردند در این فیلم در هر ثانیه از فیلم بین چند ده فریم تصویری که پخش می‌شد و همان محتوای فیلم سینمایی بود یک فریم از تصویر یک برند نوشابه را قرار داده بودند طوری که به علت سرعت بالای پخش این فریم‌ها که منجر به ایجاد یک تصویر متحرک می‌شود کسی متوجه تصویر نوشابه نمی‌شد. دقیقا بیرون از سینما یک مغازه با تبلیغ بسیار بزرگی همان نوشابه را به فروش می‌رساند به طور شگفت‌انگیزی افراد بعد از پایان فیلم و خروج از سینما و دیدن تبلیغ آن نوشابه به سمت این مغازه و خرید نوشابه می‌رفتند بدون اینکه متوجه شوند ریشه این تمایل در چیست. یکی از وظایف من ذهنی این است که نگهبان ناخودآگاه ذهنی شماست تا چیزی بدون نظارت او وارد بخش ناخودآگاه نشود و اجرا نگردد و این همان قوه اختیار انسان است. من ذهنی مانند دیواره آتشی عمل می‌کند که در کامپیوترها نصب می‌شود و وظیفه این دیواره آتش این است که شخص یا اشخاصی بیرون از ما اختیار ما را به دست نگیرند و ما را مجری انجام اعمال خود نگردانند. اما حالاتی است که این من ذهنی خنثی شده و این نفوذ امکان‌پذیر است که رایج‌ترین آن هیپنوتیزم می‌باشد. در هیپنوتیزم، شما در زمان بیداری به حالتی از خواب مصنوعی می‌روید که با کنار رفتن من ذهنی ناخودآگاهتان برای استخراج خاطرات یا ثبت برخی اطلاعات کاملاً بدون محافظ در دسترس فرد هیپنوتیزم‌کننده قرار می‌گیرد و هیپنوتیزم‌کننده بسته به میزان مهارتی که دارد قادر به انجام اموری است که گاهی خطرناک و جبران‌ناپذیر می‌باشد مانند این که فایل‌های سیستمی کامپیوتر را در اختیار یک کودک قرار دهید که پاک کند یا جابجا کند معلوم است این سیستم بعداً چگونه عمل خواهد کرد بنابراین تا حد ممکن خود را به دست هیپنوتیزم‌بخصوص افرادی که نمی‌شناسید و همراهی هم با شما نیست ندهید و سعی کنید با صبر و تمرین و تکرار انجام برخی از کارها را خود آگاهانه انجام داده و من ذهنی را مجاب به ایجاد آن در ناخودآگاه خود بکنید تا اینکه توسط هیپنوتیزم این کار صورت بگیرد. دقیقا نوع رقیقی از هیپنوتیزم هم توسط شرکت‌های عظیم تبلیغاتی و برنامه‌های تلویزیونی صورت می‌گیرد که البته خوب زمان بر است و بازدهی کمتری نسبت به هیپنوتیزم دارد، اینها سعی دارند با قرار دادن مخفیانه برخی نمادها لابلای انبوهی از اطلاعات خنثی، یا پافشاری و تکرار مداوم یک مفهوم و موضوع در قالب یک برنامه یا آهنگ دیدنی مطلبی را به ناخودآگاه

شما لقاء کنند. در ارتباط با قدرت بالای ناخودآگاه شما همین بس که در یک آزمایش هیپنوتیزم متوجه شدند که فردی انگلیسی زبان که فقط همین زبان را بلد است اقدام به بیان یک متن فرانسوی کرد بعد که موضوع را خوب بررسی کردند متوجه شدند این فرد در یک تاریخی در کتابخانه از روی کنجکاوی یک کتاب فرانسوی زبان را برداشته و ورق زده بود و ناخودآگاه او متن را عیناً به خاطر سپرده بود.

۱۴- پایان هر چیزی را در ذهن خود ببینید: سعی کنید در اتفاقات و امور مهم، سخت، بحرانی، و تعیین کننده زندگی خود که برای آن تلاش کرده اید یا برایتان ناخواسته پیش آمده و درون آن قرار گرفته اید به طور آگاهانه پایان آن را همه جوره ببینید هم مثبت هم منفی، نترسید از اینکه نتایج محتمل را تجسم کنید. مثلاً قصد دارید در یک آزمون مهم زندگی مثل کنکور یا استخدام شرکت کنید حتماً و حتماً در کنار تلاش و برنامه ریزی مستمری که برای رسیدن به پیروزی می کنید تمام احتمالات ممکن در نتیجه نهایی را در ذهن خود ببینید نگذارید هیچ احتمالی باشد که شما متصور نشده اید، همیشه در هر روندی متغیرهایی وجود دارند که در اختیار ما نیستند و ما کنترلی بر آنها نداریم و گاهی در مسیر انتخاب‌های ما قرار گرفته و نتیجه ای به جز آن چیزی که می خواهیم و هدف گذاری کرده ایم را رقم می زنند، اگر خود را با رویارویی با این نتایج که مطلوب ما نیستند از قبل آماده نکنیم شوکه می شویم و از لحاظ روانی دچار آشفتگی و یاس شده و چه بسا انگیزه خود را برای اهداف بعدی از دست بدهیم وقتی خدای نکرده یکی از نزدیکان و عزیزانمان دچار بیماری مزمن و سختی می شوند باید با حفظ روحیه تلاش برای درمان و امیدواری به بهبودی همیشه این احتمال را هم ببینیم که ممکن است آن فرد خدای ناکرده از این بیماری تلف شده و از دنیا برود، نترسید به ذهن آوردن چنین احتمالی باعث نمی شود که شما آن نتیجه را خلق کنید بلکه به شما کمک می کند ذهناً آمادگی مواجه شدن با پیشامدهای ممکن را داشته باشید تا در صورت وقوع به هم نریزید و مدیریت ذهنی خود را از دست نداده و در عین حال به سایر نزدیکان در تحمل این نتیجه سخت و دشوار کمک کنید تا این سختی و مصیبت را رد کرده و به تعادل برسید. اصولاً من ذهنی جوری ساخته شده است که همیشه ما را از تجسم احتمالات بد و غیر دلخواه در نتیجه یک عمل ترساننده و دور می کند و همین باعث می شود که ما هیچگاه از لحاظ روانی برنامه ای برای رویارویی با این نتایج احتمالی نداشته باشیم. برای یک گروه

نظامی هم گاهاً مانور ساختگی جنگی ترتیب می دهند تا افراد بتوانند برای رویارویی با شرایط واقعی جنگی آمادگی لازم را کسب کنند این دوراندیشی در نتایج ممکن یک مانور برای ذهن شماست تا آماده هر رخدادی باشد.

۱۵- سوگواری کرده و به خاک بسپارید: اکثر ما عادت داریم که از کنار شکست‌ها و عدم موفقیت‌ها و از دست دادن‌های خود رد شده و صحبتی از آنها نکنیم. وقتی عزیزی را از دست می‌دهیم دچار یک غم شدید می‌شویم برای آن عزاداری و سوگواری می‌کنیم و سپس به خاک می‌سپاریم و آرام می‌گیریم دقیقاً در ارتباط با شکست‌هایتان هم متناسب با میزان تلخی و سوگ آن، عزاداری کرده و آن را به خاک بسپارید تا پرونده آن در ذهنتان بسته شود و راهی سایه شما نگردد و بصورت یک ترس در نیاید.

۱۶- با ترس‌های خود روبرو شوید: من ذهنی ما را از مواجهه و رویارویی با ترس‌های پنهان در سایه ناخودآگاهمان می‌ترساند. سعی کنید به مرور و با آمادگی یکی یکی درب اتاق‌های بسته ترس ذهنی خود را باز کرده و با آنها روبرو شوید این دقیقاً مثل همان حالت توضیح داده در نکته شماره ۱۴ است فقط آن نکته برای ترس‌های بیرونیست و این برای ترس‌های درونی. ترس‌های درونی اگر کهنه شده و بر روی هم تل انبار شوند اعتماد به نفس ما را شدیداً کاهش داده و ما را بیش از حد محتاط می‌کنند. گاهی وقتی با هر کدام از این ترس‌ها مواجه می‌شویم می‌بینیم که آنقدرها هم سخت و ترسناک نبوده‌اند فقط چون ما آنها را در تاریکی ناخودآگاه ذهن خود اسیر کرده بودیم اطلاعات و آگاهی‌مان از آنها کم شده و باعث شده بود تنها به دلیل اینکه یادآوری آنها حس بدی به ما می‌داد کمتر سراغشان برویم یا اصلاً نرویم و در نتیجه قدرت ترس‌شان روز به روز بزرگتر شود تازه به این مساله اضافه کنید که چون من ذهنی هنر دستکاری در ساختار یک خاطره به ذهن سپرده شده را نیز دارد می‌تواند از هر پدیده دور از دسترس ما یک هیولا برای ما بسازد. فرض کنید در یک مکانی، زمانی دچار یک حادثه بد شده‌اید همیشه در واقعیت از مواجهه با آن محل و افراد مربوط به حادثه دوری کرده و در ذهن خود نیز از به یاد آوردن جزئیات روز حادثه و خود اتفاق طفره می‌روید، کم کم دچار آشفتگی در خواب می‌شوید همیشه یک استرس پنهان شما را آزار می‌دهد و به دارو پناه می‌برید در حالیکه گاهی با کمک گرفتن از یک روانشناس قابل یا همراهی یک دوست و همراه دلسوز که شما را قضاوت نکند می‌توانید به یادآوری و تعریف آن حادثه بپردازید و نور آگاهی را بر تاریکخانه ذهن خود تابانده و با واکنش‌هایی که مانند گریه، خشم، افسوس و ... از خود بروز می‌دهید با آن ترس پنهان روبرو شوید دقیقاً مانند شیر تخلیه یک زودپز که وقتی آن را باز می‌کنیم فشار داخل زودپز را تخلیه کرده و باعث تعادل و آرامش آن می‌شویم و از

خطر انفجار جلوگیری می شود. ترسهای خود را لیست کرده و به سطح خودآگاه ارتقا داده و با برنامه و آمادگی یکی یکی آنها را جراحی کرده و بی اثر نمایید و بیرون بیاندازید مانند آشغالی که اگر آن را در منزل نگه دارید باعث تعفن و بو گرفتن منزل شما می شود اما شما شب به شب آنها را در کیسه کرده و در بسته و دم در منزل می گذارید تا ماموران شهرداری جمع آوری و از محل خانه و زندگی شما دور کنند.

۱۷- رفتار دیگران را قضاوت نکنید: سعی کنید مکرراً و مدام من ذهنی خود را عادت دهید که کمتر قضاوت کند و کمتر برای مسایل بیرون حکم صادر کند. من ذهنی ناتوان تر از آن است که قادر به درک نظام عظیم علت و معلول و اهداف عظیم آفرینش و خلقت انسان باشد، از سویی گفتیم که من ذهنی علاقه ای هم ندارد خود را جزیی از کل بداند و با هویتی بالاتر از خود یکی شود لذا به من ذهنی خود پیامزید قضاوت نکند هر جا من ذهنی قضاوتی انجام داد زود عذرخواهی کنید. من ذهنی باید بداند که نمی تواند همه چیز را درک کند، نه در موقعیت قاضی رفتارهای دیگران است و نه از قضاوت دیگران سود می کند البته یادتان باشد که قبلاً هم گفتیم که من ذهنی از قضاوت کردن دیگران انرژی می گیرد، و چه بسا اگر خود او در موقعیت فردی که دارد قضاوتش می کند قرار داشت رفتاری بسیار بدتر از این از خود نشان می داد. برای غلبه بر این صفت بد قضاوت کردن باید در نظام نگرشی خود اصولی داشته باشید که به طور سازنده از وقوع این رفتار جلوگیری کند مثلاً من شخصاً به این مساله معتقدم که اگر کسی را در موردی قضاوت کردم سیستم خلقت من را در موقعیتی قرار خواهد داد تا در همان مورد یا مورد مشابه آن مورد قضاوت اطرافیانم قرار بگیرم و تلخی آن را احساس کنم، اعتقاد به این نگرش که از آن به "کارما" یاد می شود بدون اینکه بار منفی گناه را در فرد ایجاد کند باعث کنترل من ذهنی می شود تا از انجام عمل قضاوت کردن دیگران دوری کند. من ذهنی خود را به مشورت، کمک و هم دردی عادت دهید تا همیشه در کنار هم نوع برای حل مشکلات او باشد.

۱۸- نتیجه گرا نباشید: برای اینکار مجدداً در نظام نگرشی خود بگردید ببینید آیا بندی هست که به شما کمک کند با استناد به آن من ذهنی خود را عادت دهید که به اعمال و نیت انجام اعمال اهمیت بدهد و حاضر نباشد برای رسیدن به هدف دست به هر وسیله ای بزند. سایه اخلاقیات را بر سرش

محدودیت باعث می‌شود که تکرارپذیری ارگاسم جنسی زمان و انرژی ببرد. انسان که برای هر چیز اصیلی یک بدل و میانبر می‌سازد با درک این مطلب در طول تاریخ روش‌های نادرستی را که دقیقاً همین حس و حال را به فرد می‌دهد ابداع نمود، استعمال مواد مخدر سنتی و نوین، قرص‌های روان‌گردان و افراط در انواع مشروبات الکلی و ... از این دسته‌اند که در کنار گذاشتن من ذهنی و تجربه حسی شبیه به حس فرا آگاهی در ارگاسم جنسی را می‌دهد اما از آنجا که جسم ضعیف‌ترین عنصر وجودی انسان نیز در این امر شریک است از مصرف این مواد آسیب و صدمات قابل توجهی می‌بیند، علاوه بر این اضافه کنید کارهای خطرناکی را که فرد در این حالت بدون من ذهنی می‌تواند انجام داده و باعث آسیب‌های جدی به ماهیت حیاتی خودش شود اما از آنجا که فرد با یکبار تجربه مصرف این مواد، لذت و شعف بی‌حدی از بی‌ذهنی را تجربه می‌کند وقتی در حالت هوشیاری که مجدداً با من ذهنی غرغرو و سرکش خود مواجه می‌شود به دلیل ضعف اراده قادر به کنترل من ذهنی نخواهد بود لذا مجدداً دست به استعمال مخدرها، روانگردان‌ها و مشروبات می‌زند تا از دست من ذهنی خود فرار کند غافل از اینکه این کار او را به حس فرا آگاهی اصیل نمی‌رساند و نهایتاً جسم او تحمل این بزم رویایی ساختگی را نخواهد داشت و ناشی از آسیب‌های مصرف آن مستهلک و نابود خواهد شد.

در عرفان و مکاتب مختلف آسمانی و زمینی (از نقطه نظر خودشان) برخی عبادات و مدیتیشن‌ها و حس‌حضورها باعث رسیدن فرد پیرو آن مکتب به حس نظیر فرا آگاهی می‌شود که بسیار سازنده و مفید است و کیفیت آن کاملاً بستگی به خود فرد، باور او و تلاشی که می‌کند دارد، در عرفان گاهاً عارف شیدا آنچنان در مسیر سیر روحی خود از متعلقات دنیوی و دلبستگی به آنها، که اساس قدرت منی ذهنی می‌باشد، فاصله گرفته‌اند که در سماع و دعا و ارتباط خود در یک چنین حس قوی از فرا آگاهی غرق می‌شوند بی‌آنکه لازم باشد چیزی مصرف کنند و از لذتی عظیم اشباع می‌شوند بدون اینکه فردی از بیرون قادر به تشخیص آن باشد. نکته آخر اینکه فرد در حالت فرا آگاهی به دلیل نبودن من ذهنی قضاوت‌کننده و سانسورگر ممکن است به یک سری آگاهی‌های فراتر از زمان و مکان خود دست‌یابد که به هیچ وجه با من ذهنی امکان‌پذیر نیست لذا زندگی با این حالت نه برای ما توصیه شده است و نه می‌تواند خیلی سازنده و مفید باشد چرا که ما آمده‌ایم که با قید من ذهنی، اما در حالت تحت

کنترلش، دست به تجربه بزنیم، اشتباه کنیم، تلاش کنیم و روح خود را آگاهانه بالا ببریم اما این حس را گاهی در قالب آرگاسم در سکس تجربه کنیم تا به ما یادآوری کند که در این شلوغی دنیای ذهن ها، گاهی سر خود را بالا بیاوریم و بدانیم آگاهی محضی ورای این چیزی که ما می بینیم و در آن غرق هستیم وجود دارد که از آنجا آمده ایم از جنس آن هستیم و روزی به آنجا خواهیم برگشت اما آگاهانه و از روی اختیار.

سعی کردم در این فصل به چندین اقدام عملی که به شما کمک خواهد کرد هدایت و کنترل من ذهنی خود را به دست بگیرید اشاره بکنم. دهها مورد و عمل دیگر هست که به غیر از این موارد شما می توانید متناسب با شرایط خود برای خودتان طراحی و انجام بدهید و زمام من ذهنی را به دست بگیرید مهم این است که از یکجا باید شروع کنید و دیگران را هم به این عمل تشویق و ترغیب کنید. مطمئن باشید در جامعه ذهن زده ما روند جدیدی که برگزیده اید برای شما کمی سخت و برای دیگران حیرت آور و دافعه خواهد بود و از هیچ اقدامی برای مایوس کردن شما و حرکت شما کوتاهی نخواهند کرد اما شما هم دیگر آن آدم قبل نیستید، نورآگاهی بر تاریکخانه ذهن شما تابانده شده است و متوجه مفهوم من ذهنی خود شده اید چه بسا مثل من مجاب شده باشید که شیطان و اهریمن معروف در همه فرهنگها و مذاهب را پیدا کرده اید اما این بار نه در بیرون بلکه در دنیای درون خود و همیشگی با خود. پس نترسید و با عزمی جزم با ابزاری که به شما معرفی شد و ابزاری که بی گمان خود با خلاقیت خود در همین مسیر خلق خواهید کرد این موجود را به اسارت و بردگی کشانده و خود واقعی را از زندان او آزاد کنید و من ذهنی را مجبور کنید که از این پس اهدافش اهداف قلبی خود واقعی شما باشد و از تضادی که قبلاً در وجود همه و همچنین شما بود رهایی یابید. منتشر کننده این پیام در بین نزدیکان خود باشید از تمسخر و بی توجهی من های ذهنی دیگر نترسید و بدانید که آدمها همیشه با تکرار و تکرار یک موضوع نظرشان به آن موضوع بالاخره جذب می شود، هدف آگاه کردن همه نیست اما اگر بخشی از جامعه از ذهن زدگی رهایی یابد مطمئن باشید کم کم ارکان امور به دست انسان هایی خواهد افتاد که بر خود و من ذهنی خود کنترل دارند و چنین جامعه ای بسیار زیبا و دلنشین و صلح طلب خواهد بود. به منجی درون خود ایمان بیاورید منتظر معجزه نمانید و این فرصت را به دیگران نیز هدیه کنید که بتوانند

منجی درونی خود را بیابند و بر قلمروی وجودی خویش همچون شما تسلط یابند. الان وقت این است که به سلطه من ذهنی خود در همه عرصه‌ها پایان دهید.

فصل پنجم: روابط و بهسازی آن

حاصل کل مسیری که از فصل یک تا انتهای فصل چهار در قالب شناخت ذهن و اقدام به کنترل آن، خدمت شما خواننده عزیز ارائه شد از این پس باید این باشد که در زندگی دارای رابطه‌های خوب، مفید، بی‌دغدغه و سازنده‌ای باشید که به داشتن آنها ببالید و در سایه این رابطه‌ها مسیر زندگی خود را به سمت اهداف عالی قلب و روح خود به خوبی ادامه دهید. کنترل من ذهنی به شما کمک می‌کند که از این پس در روابط خود سمت مربوط به شما نه یک من ذهنی بلکه یک خود واقعی باشد که از موهبت و مهارت‌های یک من ذهنی توانمند و تحت کنترل برای بهتر عمل کردن در آن رابطه سود می‌برد.

در فصل‌های قبل در مورد رابطه زیاد صحبت کردیم و بیان شد که زمانی ما احساس خوشایند خوشبختی و رضایت داریم که جمع جبری برداشت احساسی ما از مجموعه روابطمان خوشایند باشد و توضیح دادیم که روابط بستگی به میزان وزنه و اهمیتشان در ذهن ما، در صورت بروز مشکل تا حدی می‌توانند حس ما را ناخوشایند بکنند و تاثیر قابل توجه در آن جمع جبری صحبت شده بگذارند و یا حتی بی‌تاثیر باشند. گفتیم که برداشت این احساس کاملاً ذهنی است و من ذهنی ما می‌باشد که اجازه می‌دهد ما از یک رابطه لذت ببریم یا نبریم. ممکن است یک رابطه در اوایل شروع، خوشایند و لذت بخش باشد ولی به مرور توسط من ذهنی به قهقرا و زشتی و ناخوشایندی کشیده بشود. طبیعتاً انسانی که این من ذهنی را تحت کنترل خود گرفته باشد برداشت‌های واقعی‌تری از روابط خود خواهد داشت و روابط، دیگر بازیچه دست من ذهنی او نخواهد بود که بتواند احساس خوشایند لذت را به راحتی از آن بگیرد.

بیان کردیم که رابطه، بین انسان و هر چیزی می‌تواند تشکیل شود، اجسام، وقایع، رویدادها، خاطرات، زمان، آب و هوا، انسان‌ها، گیاهان و حیوانات و هر چیز دیگر. ولی عمده روابط زندگی هر کدام از ما را روابط انسانی ما تشکیل می‌دهد چرا که این نوع روابط هستند که به واسطه حضور انسان در دو طرف ارتباط، سریعتر به چالش کشیده می‌شوند و مشکل آفرین می‌شوند.

ما در این فصل قصد داریم با تکیه به مباحثی که در فصل‌های گذشته در موردش صحبت کردیم

مبحث رابطه را آنالیز و آسیب‌شناسی کنیم تا ببینیم یک رابطه از چه نوعی است، از چه چیزی آسیب می‌بیند، چه چیزی آن را رشد و بهبود می‌بخشد و مراقبت از آن چه رویکرد و مهارتی را می‌طلبد. رابطه‌ها مانند کودکان شما هستند متولد می‌شوند رشد می‌کنند به بلوغ می‌رسند با شما درگیر می‌شوند شما را ترک می‌کنند و یا خدای نکرده ممکن است نابود شده و شما را هم نابود کنند. لذا این کودک رابطه هم به تربیت و توجه احتیاج دارد، هم به تغذیه مناسب، تا بتواند خوب رشد کند خوب آموزش ببیند و خوب عمل کند تا شما هر وقت به آن نگاه می‌کنید از وجود و قد و بالایش لذت برده و قند تو دلتان آب شود. ولی لازمه آن، این است که هنر مدیریت رابطه را یاد بگیرید. شکست در یک رابطه آثار سوء خود را بر ذهن ما به جای می‌گذارد و اعتماد به نفس ما را کم می‌کند. ما باید یاد بگیریم که شکست در روابطمان را تا حد ممکن کاهش دهیم و از محدود شکست‌های ایجاد شده نیز درس بگیریم و تجربه بیندوزیم.

روابط ما به دو دسته بزرگ روابط درونی و روابط بیرونی تقسیم بندی می‌شوند. اصولاً روابط بر اساس یک نیاز و خواسته تعریف می‌شوند گاهی آگاهانه و گاهی کاملاً ناخودآگاهانه، یعنی گاهی اصلاً متوجه نیستیم که چه نیازی ما را دقیقاً در وسط این رابطه قرار داده است، بیشتر روابط درونی از همین قسم هستند و ما آگاهی کمتری به چند و چون علت و زمان تشکیل این نوع روابط در درون خود داریم و بیشتر در یک همزیستی مسالمت آمیز با آنها به سر می‌بریم که البته در زمان‌هایی کم کم این نوع روابط مشکل‌زا شده و به دلیل اینکه پاسخگوی منطق مسایل بیرونی نمی‌شوند و با آنها به تضاد می‌رسند باعث ایجاد دغدغه در ما می‌شوند

روابط درونی

روابط درونی ما روابط غیر قابل لمس، ارزیابی و مشاهده هستند، خاص خود ما می‌باشند و اگر بخواهیم بیان کنیم چون از فیلتر من ذهنی برای ادا شدن و توضیح و جلوه‌گری رد می‌شوند و ملاحظات ذهنی هم دست به سانسور و تحلیل آنها می‌زند، طبیعتاً آنی نخواهند بود که واقعا در درون ما است پس روابط درونی ما فقط برای خود ما عریان و قابل درک می‌باشند. این روابط درونی، با مفاهیم مختلف بیشتر حاصل تربیت و تاثیر سایرین و فرهنگ حاکم و یک نوع جبر ناخودآگاه هست و

کمتر پیش می‌آید که کسی در روابط درونی خود دارای یک حس خودآگاه باشد برای مثال از زمانی که یادتان می‌آید با موجودی به نام خدا در درون خود ارتباط دارید گاهی ملتسمانه به درگاهش پناه برده‌اید، گاهی از او ترسیده‌اید و از اقدام به عملی که به آن کشش داشته‌اید ولی او دوست نداشته خود داری کرده‌اید تا به بهشتش راه پیدا کنید، گاهی کاری برخلاف میل او کرده‌اید و از ترس عقوبت او و جهنم موعود در حسی از گناه فرو رفته‌اید و گاهی با او قهر کرده یا او را فراموشش کرده‌اید.

تعریف این نوع رابطه‌ها کاملاً به شما به ارث رسیده است مگر اینکه وقتی سن و سالی ازتان گذشت به واسطه مطالعه یا هم‌نشینی با افراد یا گروه‌هایی که برخلاف شما اندیشیده‌اند و شما را تحت تاثیر خود قرار داده‌اند آرام آرام تغییر نگرش و جهان بینی در ارتباط با بعضی از این مفاهیم درونی پیدا کرده باشید، همانطور که در فصل قبل هم توصیه شد بهترین کار این است که خود فرد آگاهانه نگاهی به اندیشه و نگرش خود به مسایل کلی جهان خلقت که اساسا برداشت‌های فانتزی درونی ما هستند بیاندازد و در آنها آگاهانه بازنگری کرده و همواره بهترین و پاسخگو ترین جهان بینی را برای خود برگزیند چرا که اینکار باعث می‌شود بهترین نوع روابط درونی را داشته باشد.

روابط درونی شامل مفاهیم خدا، مذهب، آفرینش، مرگ و جهان پس از مرگ، نظام علت و معلول، نظم یا بی نظمی، چگونگی مفهوم عدالت و هزاران مفهوم دیگر از این قبیل چون در دنیای درون ما برقرار هستند کیفیتشان بر سلامت روح و روان ما بسیار موثر و تعیین کننده می‌باشد اصولاً در یک خانواده سالم که والدین آدم‌های فرهیخته، آزاد اندیش و اهل مطالعه‌ای هستند و من ذهنی را در کنترل خود دارند فرزندان تربیت می‌شوند که زیر بنای این نوع روابط درونی در آنها از ابتدا به زیبایی کار گذاشته شده است و در مراحل بعدی رشد نیز برایشان کافی و پاسخگو خواهد بود و یا در صورت لزوم با مطالعه و تحقیق با کمترین دگرگونی اصلاح می‌شوند. روابط درونی ما با مفاهیمی این چنینی باعث می‌شود که ما بهتر و راحت‌تر در دنیای بیرون روابط خود را بسازیم مدیریت کنیم رشد دهیم و یا در صورت لزوم به اتمام برسانیم بدون اینکه لازم باشد با پایان یک رابطه آسیب جدی ببینیم.

مجدداً تاکید می‌کنم همه این‌ها بر می‌گردد به اینکه شما نگرش درستی به مفاهیم کلی جهان خلقت داشته باشید اگر فرد مذهبی هستید به احتمال زیاد نگرش مذهبی شما در مسیر زندگیتان به زیبایی

پاسخگو باشد اما هر زمان دیدید با برخی از مفاهیم درونی خود با آن نگرش قبل به تضاد می‌رسید از اینکه در برابر نگرش خود قیام کنید نترسید گاهی یک اندیشه مذهبی هم با اندکی اصلاح زیباتر می‌شود. این را بدانید که در دنیای الان از هر اندیشه ای قرائت‌ها و برداشت‌های مختلفی شده است تا به دست شما رسیده است و تقدس‌گرایی آفتی است که شما را از حرکت و رشد باز می‌دارد، نترسید و جهان‌بینی خود را تا حدی اصلاح، تغییر و جایگزین کنید که تضادهای قبلی با روابط درونیتان جایش را به آرامش رضایت و قانع شدن بدهد چرا که ادامه یک تضاد با یک مفهوم درونی منجر به احساساتی مثل دغدغه، نگرانی، حس گناه و آشفتگی می‌شود و بی شک من ذهنی را مجدداً در نهایت از تسلط شما خارج کرده و شما را در عرصه بیرون به هم خواهد ریخت.

اگر قرار بود اندیشه‌ها و نگرش‌ها و جهان‌بینی‌ها در طول زمان تغییر نیابند و اصلاح نشوند و جایگزین نگردند در عصر کنونی باید مردمانی بودیم که در پای خدای خورشید هم چنان قربانی می‌دادیم تا از ما راضی باشد. به غیر از مفاهیم کلی یک سری مفاهیم جزئی و کوچک درونی هم هستند که گاه به علت عدم کنترل من ذهنی ما با آنها دچار مشکل هستیم مثل رابطه ما با خاطرات گذشته یا حساسیت به یک سری وقایع و رخدادها و مناسبتها. این دسته از مشکلات دقیقاً با بحث کنترل من ذهنی اهریمنی حل و رفع می‌شود چرا که پرداختن به گذشته و فرار از حال و انرژی گرفتن از مسایل گذشته و روشن کردن احساساتی مثل کینه و نفرت و امید و یاس و هیجان، از علائق من ذهنی شماست که قبلاً هم به آن اشاره شد.

خاطرات گذشته و یادآوری برخی مسایل در گذشته زندگی شما، تا زمانی که با اختیار شما و تحت کنترل خود واقعی شما باشد بسیار زیباست و موتور محرکه‌ای می‌شود برای ادامه زندگی در زمان حال، اما اگر قرار باشد پرداختن به آنها باعث ایجاد یک سری رفتارهای مخرب گردد که روابط بیرونی کنونی شما را تحت تاثیر قرار دهد و آسیب بزند، شدیداً حواستان را جمع کنید به جای اینکه از این خاطرات یا یادآوری اینگونه مسایل فرار کنید و آنها را به صورت ترس‌های پنهان وارد ناخودآگاه خود کنید، ابتدا انگشت اشاره خود را به سوی من ذهنی خود گرفته و تمام پروتکل کنترل را بر روی آن مجدداً اجرا کنید چرا که او از این خاطرات بی جان برای شما هیولایی ساخته و به جان هست و

نیستتان انداخته است وگرنه یک دعوا یا سوتفاهم در گذشته دور، اصلاً قدرت این را ندارد که شما هر بار که فرد مربوط یا مکان مرتبط را می بینید اختیار از کف داده و دچار آشفتگی بشوید.

روابط بیرونی

روابط بیرونی ما که روابط قابل لمس، ارزیابی و مشاهده هستند اصولاً از یک نیاز اساسی ناشی می شوند. عمده دلیل تشکیل روابط بیرونی ما تمایل به اجتماعی بودن و فرار از تنهایی است. انسان موجودی کاملاً اجتماعی با یک سری ویژگی های غریزی مشترک با حیوانات می باشد که به تنهایی قادر به تامین نیازهای خود نیست برخی از این نیازها عبارتند از: امنیت، آب و غذا، رابطه جنسی و تولید مثل، هم نشینی و هم صحبتی، درک متقابل، میل به لمس شدن و نوازش، میل به حس شدن و هزاران نیاز دیگر.

عمده ارتباطات بیرونی ما که تعیین کننده هم می باشند با انسانهاست، دسته ای از ارتباطات بیرونی هم هستند که بین ما و غیر از انسان شکل می گیرد، مثل ارتباط با اشیا و اجسام و حیوانات و گیاهان، در این دسته از ارتباطات آن چیزی که ما را تهدید می کند این است که آنقدر با این ها هم هویت بشویم که عملاً ناخواسته تحت تاثیر و کنترل آنها قرار بگیریم و هم خودمان و هم دیگران را با این نوع رابطه آزار بدهیم اما اگر من ذهنی تحت کنترل باشد نگاه ما به اشیا، وسایل، حیوانات و گیاهان خیلی بهتر از اینی می شود که الان در افراد می بینید. به دنیای الان نگاه کنید عرصه های اقتصاد و اجتماع و سیاست و.. در دستان من های ذهنی است که کنترل صاحبانشان را به دست دارند، ابزار رسانه و تبلیغ را بعهده دارند و شبانه روز در گوش بقیه ذهن ها، مصرف گرایی و ارزش گذاری بر اساس داشته ها را می خوانند، در چنین دنیایی من ذهنی از هرچه بیشتر لوکس بودن و گران بودن خانه و ماشین و سایر وسایل رفاهی در اختیار، انرژی می گیرد و فخر می فروشد چون تحسین سایر من های ذهنی را نسبت به خود بر می انگیزد.

در چنین دنیایی وسایل اهمیت پیدا می کنند و انسان ها وسیله ای می شوند برای داشتن هر چه بیشتر آن وسایل. اگر شما به عنوان یک انسان متصل به خود واقعی که من ذهنی خود را به کنترل در آورده است در چنین جامعه ای قرار بگیرید هیچ وقت وارد این بازی کثیف رقابت نمی شوید و برای جذب

تحسین دیگران نیازی نمی‌بینید که در راستای بازی آنها عمل کنید شما وسایل و دنیای بی روح اجسام را وسیله ای برای زندگی و طی مسیر حیات برای نیل به اهداف عالی خود می‌بینید. لباس برای شما وسیله‌ای است برای پوشیده شدن، پس به سادگی و زیبایی و تمیزی آن متناسب با شرایط و شان و توان خود ارزش قائل می‌شوید، از نداشتنش آشفته نمی‌شوید و اگر لازم بود آن را با لباس دیگری جایگزین می‌کنید. در دنیای ذهن زده، اتومبیل قدرت دارد هرچه پرزرق و برق تر، بیشتر باعث حیرت و جذب تحسین دیگران می‌شود.

اصولاً در جوامع ذهن زده کنونی، وسایل و اشیا به این دلیل قدرت و نفوذ دارند که باعث دزدیدن انرژی ذهن‌ها از همدیگر می‌شوند، داشته‌ها باعث می‌شود که من ذهنی صاحب آن داشته‌ها، برتری خود را بر سایر من‌های ذهنی اثبات کند و انرژی آن‌ها را بگیرد و در پی آن رقابت ناسالمی برای تملک هرچه بیشتر داشته‌ها در میان انسانها برپا می‌شود در حالیکه خود واقعی درون با این چیزها ارزش و هویت نمی‌گیرد بلکه اینها را ابزار می‌داند و سعی می‌کند به قدر کفاف از آنها برای زندگی راحت استفاده کند. یک خود واقعی انرژی خود را از منابع بی‌کرانی که قبلاً هم صحبتش شد به دست می‌آورد و پل جریان انرژی کیهان به سمت دیگران می‌شود. وقتی قرار باشد انرژی بدزدی که زنده بمانی پس همه ذهن‌ها سفت و سخت مراقب انرژی‌های خود خواهند بود و این محدودیت منابع، نوعی گرسنگی گرسنگ صفتانه‌ای را بین من‌های ذهنی ایجاد می‌کند، اما یک من ذهنی تحت کنترل از طریق خود واقعی به راحتی به منابع بیکران انرژی پاک کائنات دسترسی پیدا می‌کند.

یک من ذهنی از غذا خوردن نمی‌تواند لذت ببرد، از یک سکس خوب هم انرژی نمی‌گیرد اصلاً سکس خوب را متوجه نمی‌شود دائماً به دنبال تملک و تنوع در این زمینه می‌گردد از گشت و گذار در طبیعت هم لذت نمی‌برد مدام بی‌قرار است مانند گرگی که در آغل گوسفندان می‌افتد، غذای او یک گوسفند بیشتر نیست اما تمام گوسفندان را می‌درد و نابود می‌کند. پس با کنترل ذهن به راحتی نگاه خود را به دنیای اشیا و وسایل به یک نگاه زیبا تبدیل کنید و از بند مالکیت خارج شده و به قدر نیاز از منابع برخوردار شوید با گسترش چنین نگاهی هیچ وقت منابع برای آسایش و راحتی همه انسان‌ها نه تنها کم و محدود نیست بلکه بسیار زیاد هم خواهد بود.

روابط انسانی

و اما روابط انسانی، بخش عظیمی از روابط زندگی ما را این دسته هستند، از لحظه ای که چشم خود را به روی مهربان مادر می‌گشاییم، اولین رابطه لذت بخش مادر و فرزندش شکل می‌گیرد و در ادامه همینطور لیست روابط ما توسعه پیدا می‌کند.

اصولاً روابط ما از کوتاه ترین رابطه که می‌تواند ارتباط با یک راننده تاکسی بعنوان مسافر برای چند دقیقه طول بکشد تا روابط میان مدتی مثل هم‌دوره دانشگاه و همکار محل کار یا دوست دختر یا پسر تا روابط طولانی‌تر همسری و والدین و فرزندان. آنچه که در همه روابط مشخص است علت تشکیل رابطه ما یک نیاز می‌باشد نیازی که یا به آن آگاه هستیم یا نیستیم ولی به هر حال به سمت آن کشیده می‌شویم تا توسط کسی که قادر به برآورده کردن آن است تامین و ارضا شویم. دومین ویژگی روابط، داد و ستد می‌باشد ما برای نیازی وارد رابطه‌ای می‌شویم و در ازای آن چیزی می‌پردازیم که متقابلاً نیازی را از فرد سمت مقابل ما برطرف می‌کند. ما نیاز داریم به مقصدی برسیم و راننده تاکسی حضور دارد که در ازای دریافت پول، ما را به مقصد برساند. سومین ویژگی یک رابطه حد و حدود تعریف شده آن رابطه است که باید توسط طرفین رعایت شود اگر مبحث نقابها خاطرتان باشد ما وقتی وارد هر رابطه‌ای می‌شویم من ذهنی ما آموخته است که متناسب با آن رابطه یک نقاب مناسب به چهره ما بزند. در تاکسی تا زمانی که ما به مقصد نرسیده‌ایم و ارتباط به پایان نرسیده است ما بواسطه همین حدود نقابی را به صورت داریم که مناسب ارتباط ما با راننده تاکسی است همینطور ایشان نیز به این مساله واقف می‌باشد و در جایگاه خود نقاب مناسب خود را به چهره دارد. چهارمین ویژگی یک رابطه آن است که هر رابطه ای یک روز به پایان می‌رسد چه بر اساس توافق اولیه دو طرف رابطه و چه بر اساس کنار کشیدن هر یک از طرفین رابطه به هر دلیلی.

همه شما اگر خوب دقت کرده باشید روابط انسانی‌تان از این چهار ویژگی کلی تبعیت می‌کند من فقط تلاش کردم در این بحث آنها را به سطح خودآگاه ذهن شما برسانم.

برخی از روابط ما در زندگی یکتا و خاص هستند و تقریباً تکرارپذیر نمی‌باشند مثل رابطه با والدین و فرزندان و خواهر و برادران و نزدیکان و بستگان نسبی. تقریباً از یک تاریخی وارد زندگی زن و شوهری

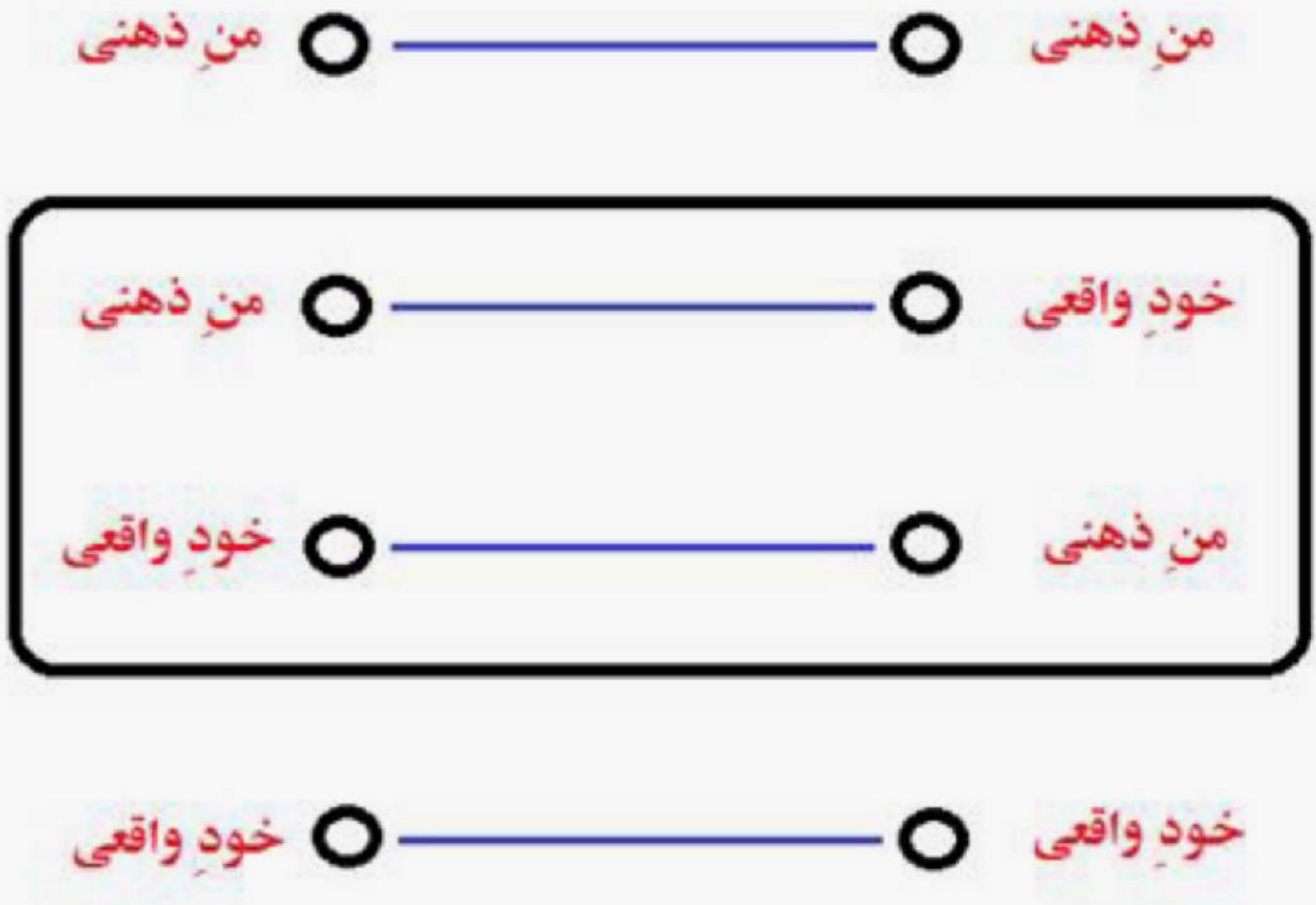
که با عشق منتظر ما بودند شدیم و آنها شدند پدر و مادر ما، به ما عشق ورزیدند و از وجود ما سرشار از لذت و عشق شدند دقیقاً چنین حالتی هم برای خود ما رخ داد و فرزندانمان از طریق ما پا به هستی گذاشتند و همه چیز ما شدند. داستان این روابط خیلی ساده و همه فهم می باشد ما نیاز عاطفی و امنیتی داریم که توسط والدین و فرزندانمان تامین می شود و تامین می کنیم احترام می گذاریم و انتظار احترام داریم هر چه سن ما نسبت به والدین یا فرزندان نسبت به ما بیشتر می شود اختلاف در سلیقه و طرز فکر خود را بیشتر نمایان می کند و فاصله ایجاد می شود ولی همیشه در این نوع روابط به یک چیز، آگاهانه بیندیشید، این نوع روابط قابل جایگزینی نیستند و باید خوب مدیریت شوند تا در طول حیات خود آثار لذت بخش توام با احترام و حق شناسی را در طرفین ایجاد کنند. این دسته از روابط خدای نکرده با مرگ یکی از طرفین به پایان می رسد و در سمت مقابل اندوه و آسیب عاطفی روانی به جا می گذارد. به این نوع روابط اصیل زندگی خود به چشم سرمایه های انرژی بخش زندگی خود نگاه کنید که قابل جایگزینی نیستند سعی کنید این روابط را قربانی خواسته های من ذهنی خود نکنید و از قهر و قطع رابطه شدیداً خودداری کنید بخشی از ریشه های هویتی ذهنی ما که درست هم می باشد در گرو درک و مدیریت خوب این دسته از روابط می باشد. دید و بازدید به قاعده، قدرشناسی متناسب با شان و شخصیت طرفین و حضور فعال در مناسبت های فامیلی طبیعتاً جزو کمترین وظایفی است که باید در این دسته از روابط انجام بدهید و نهایتاً اینکه عرصه این روابط با سایر روابط که بعداً توضیح خواهیم داد فرق می کند و لج بازی و کوتاه نیامدن و تلافی و قهر جزو اعمالیست که یک من ذهنی وحشیانه از انجام آن ها در این نوع روابط لذت می برد.

حالا که دسته روابط عاطفی طولانی مدت نسبی را از کل روابط انسانی جدا کرده و بررسی کردیم می توانیم باقی روابط انسانی خود را در یک دسته مشترک بررسی کنیم.

بزرگ می شویم و دوستانی پیدا می کنیم که با آنها هم بازی می شویم در مدرسه همکلاسی هایی خواهیم داشت که با آنها ارتباط دوستانه و درسی پیدا می کنیم، معلمان به ما درس می آموزند دانشگاه و سر بازی می رویم در آنجا دوستان و همراهانی پیدا می کنیم که منافع مشترک داریم و از بودن با آنها لذت می بریم. نیاز به همراهی با جنس مخالف ما را به سمت دختر یا پسر جنس مخالفمان می کشد با او

دوست می شویم و متناسب با شرایط اعتقادی و تربیتی خود و سمت مقابل کم کم از طریق او نیاز به عشق بازی و رابطه جنسی خود را برآورده می کنیم. سرکار می رویم همکار و رییس پیدا می کنیم، حرفه یا بیزینسی راه انداخته و با مشتریانی روبرو می شویم، با شخصی که او را مناسب برای زندگی مشترک می دانیم ازدواج می کنیم و زیر یک سقف با او زندگی می کنیم و فرزنددار می شویم و همینطور مدام رابطه تشکیل می دهیم.

بر اساس تمام صحبت هایی که در این کتاب تا حالا شد هر انسان در جامعه یا یک من ذهنی است یا یک خود واقعی، در یک ارتباط دو سویه ساده، چهار حالت رابطه مطابق با شکل زیر بین این دو نوع انسان تشکیل می شود:



شکل (۱)

۱- اگر دو طرف رابطه یک من ذهنی باشند یک رابطه از نوع (من ذهنی - من ذهنی) تشکیل می‌شود در جامعه ذهن زده کنونی ما و خیلی از جوامع دیگر که کمتر کسی متوجه من ذهنی زیاده خواه است شاید به جرات بتوان گفت بالای هشتاد درصد روابط (با فرض ده درصد آگاهی در آن جامعه) از این نوع تشکیل می‌شوند. ارتباطاتی کاملاً مبتنی بر نیاز با رفتارهای کلیشه‌ای روبات گونه و ساختگی و تکراری و عاری از خلاقیت که هیچ آگاهی بر آن رفتارها حاکم نیست، گذشت و وفاداری در این نوع رابطه‌ها بی‌معنی است و افراد دخیل در این رابطه نه خود فرد مقابل در رابطه که منفعت شخصی برای ایشان اهمیت دارد. این روابط زود به بن بست می‌رسند و در هر سطحی از منفعت چه مالی،

اقتصادی و چه عاطفی کم کم علائم خطر و شکست از آن قابل مشاهده می شود. این دسته از روابط اگر هم بخواهد به پایان برسند با تلخی و خاطرات بد تمام می شوند و اکثراً در این نوع روابط یک طرف قربانی و طعمه و سمت دیگر غالب و شکارچی است. این روابط هم افزایی به سوی بدی و سقوط دارد تا رشد و کمال، چون عنصر آگاهی در دو طرف غایب بزرگی است و هر دو سو با اتکا به جهل، تیشه به ریشه رابطه زده و آن را نابود می کنند و شخصیت های خود را آسیب می زنند.

۲ و ۳- اگر یکی از طرفین من ذهنی باشد و طرف دیگر خود واقعی رابطه (من ذهنی - خود واقعی) تشکیل می شود که رابطه ردیف دوم و سوم در شکل (۱) می باشد و چون کاملاً مشابه می باشند دور آن ها یک خط کشیده شده است. در جامعه مورد فرض (با فرض ده درصد آگاهی) حدود ۱۹ درصد روابط از این نوع هستند. در این روابط که از سطح بالاتری نسبت به نوع یک برخوردار است وجود عنصر آگاهی در یک سو باعث می شود که هم افزایی حالت اول جای خود را به رابطه ای بدهد که رفتارهای جاهلانه یک سمت در آگاهی سمت مقابل جذب شود، امید است که ادب و سکوت و وقار و آگاهی سمت خود آگاه نهایتاً یکجایی سمت من ذهنی را متوجه زیاده خواهی و رفتارهای زشت خود بکند و خود واقعی را درون آن شکوفا کند البته یک احتمال هم این است که سمت خود واقعی دچار مشکل شده و بر اثر آشفتگی اختیار من ذهنیش که دائم به او فشار می آورد که تلافی کند را از دستش خارج و رابطه را به سطح رابطه نوع یک تنزل دهد. این نوع رابطه با این شرایط (من ذهنی - خود واقعی) خیلی ادامه نمی یابد چون برای سمت خود آگاه بسیار انرژی بر و فرساینده خواهد بود و چاره ای ندارد جز این که یا به سطح یک تنزل یابد و یا به سطح بالاتر رشد کند.

۴- و اما دسته آخر، از زیباترین و نایب ترین رابطه های ممکن است که بین دو خود واقعی (خود واقعی - خود واقعی) شکل می گیرد، در جامعه مورد فرض ما کمتر از یک درصد روابط از این نوع می باشند.

دو خود واقعی موجود در این رابطه با دو آگاهی محض باعث هم افزایی این آگاهی، زیبایی و تفاهم می شوند. موضوعات مورد بحث بین این دو از یک دنیای واحد بر می خیزد آگاهی را ستایش می کنند و به رشد آن کمک می کنند در اختلافات احتمالی بینشان زود به تفاهم می رسند از وجود و رفتار و گفتار هم لذت می برند خطاهای هم را به همدیگر نشان داده و با روی گشاده از انتقاد به هم استقبال

می‌کنند. این رابطه همان رابطه ایده‌آل و آرمانی است که تمام ادیان و مکاتب به دنبال آن بودند و هستند و در آرمان شهر رویایی، همه افراد در چنین رابطه‌ای به سر می‌برند. این نوع رابطه انرژی بخش می‌باشد و مورد حسد من‌های ذهنی قرار می‌گیرد و چه زیباست که در رابطه‌های عاطفی و دوستانه بخصوص زناشویی چنین حالتی ایجاد شود تا طرفین از تمام پتانسیل موجود برای رشد، لذت و کمال استفاده کنند.

اصولاً در هر زمانی اگر آگاهانه به همه روابط موجود خود نگاه کنید حتماً یکی از حالت‌های زیر را برای رابطه خود در می‌یابید:

۱- روابطی که خوب پیش می‌روند و طرفین از آن رضایت دارند. از دید سوم شخص آگاه هم این روابط حالشان خوب است. بستر مناسبی فراهم شده که نیاز طرفین به خوبی و با حفظ کرامت انسانی و احترام طرفین تامین می‌شود. مبانی عالی بر رابطه حاکم است و افراد رابطه به بازخوردهای رابطه کاملاً واقف هستند و از آن مراقبت می‌کنند. ارزیابی سوم شخص از این گونه روابط مثبت است که باید مد نظر قرار گیرد. قدر این روابط خود را بدانید و از آنها مراقبت کنید.

۲- روابطی که دچار مشکل هستند و نیاز به تعمیر و بازنگری دارند. ممکن است در رابطه‌ای به سر می‌برید که به دلایلی دچار مریضی و ناخوشی شده است اولاً که باید علائم را به موقع و خوب دریافت کنید و متناسب با مریضی آن را مداوا کنید این گونه روابط ارزش دارند که ترمیم بشوند چرا که برای طرفین ارزش بالایی دارد و طرفین انرژی و وقت زیادی صرف و سرمایه‌گذاری کرده‌اند و از بین رفتن آن رابطه ممکن است خسارت‌های زیادی به خودشان و اطرافیان وارد کند، مانند یک رابطه زناشویی که سالها از تشکیل آن گذشته و با عشق و علاقه و آگاهی شروع شده و در سایه آن فرزندان به دنیا آمده‌اند یا دوستی‌هایی که عمیق و دیرین هستند و به یک اختلاف نظر بزرگ رسیده‌اند مواظب این روابط باشید به تعمیر و ترمیم آنها فکر کنید. بهترین روش‌های درمانی برای بهبود این روابط گفتگو و همکاری دوطرفه برای ریشه‌یابی و استفاده از مشاوره خوب و سازنده می‌باشد.

۳- روابطی که باید با نوع بهتر جایگزین بشوند. این روابط در کلیت برای ما لازم و ضروری هستند ولی ممکن است فرد مقابل در رابطه و شرایط ایجاد شده برای رابطه مناسب نباشد، بنابراین در هر مرحله

باید از این رابطه خارج و آن را با نوع مناسبش جایگزین کرد و دوباره از نو شروع کرد. در این نوع روابط ما به صرف اینکه برای آن هزینه و وقت گذاشته ایم نباید باقی وقت و توان خود را صرف کنیم چون فرد مقابل و شرایط رابطه برای ما مضر است، حتماً قبل از خارج شدن و جایگزینی باید با مطالعه و مشاوره مطمئن شویم که دیگر امیدی به بهبود و ترمیم آن نداریم.

۴- روابطی که اساساً روابط خطرناکی هستند و باید صرف نظر از اینکه طرف کیست و شرایط روابط چیست از این نوع روابط خارج شد. مانند روابطی که اساساً آنها مسایل غیرقانونی و خلافکاری و تبه‌کاریست و صرف نظر از هدف و مفعول اولیه، ادامه آن بسیار مضر و خطرناک می‌باشد، شاید از روی ناآگاهی و تمایل من‌ذهنی وارد این گونه روابط شده‌ایم اما در هر مرحله که آگاه شدیم باید با درایت و تدبیر از آن خارج شویم.

نکات عمومی و کلی رابطه

نکته اول: اصولاً وقتی وارد یک رابطه می‌شویم باید با خود، آگاهانه بیندیشیم که آن رابطه برای ما چه سودی دارد و در عین حال ممکن است چه زیان‌های احتمالی در ابعاد فردی، اجتماعی، اعتباری و ... برای ما داشته باشد. گاهی برای منافع شغلی و کاری و اقتصادی وارد رابطه می‌شویم، گاهی نیاز عاطفی و همنشینی ما را به یک رابطه می‌کشاند، گاهی نیاز به ارضای میل جنسی این کشش را منجر می‌گردد، حتی گاهی ما ناچار از هم‌جواری با کسی هستیم ولی تشخیص می‌دهیم اگر یک رابطه محترمانه با آن فرد برقرار کنیم هم منافعی بیشتر تامین می‌گردد و هم آرامش بیشتری خواهیم داشت مثل فردی که بدون اختیار، با او همکاری، هم‌کلاس و یا همسایه هستیم. در همه اینها ضررها و آسیب‌های احتمالی در صورتیکه رابطه به خوبی پیش نرفت را نیز خوب ببینید.

نکته دوم: در رابطه بررسی کنید که فرد مقابل شما در رابطه متناسب با موضوع رابطه و منافع مشترک آیا با ویژگی‌های اخلاقی، ظاهری یا هر ویژگی دیگری که از نقطه نظر شما بر روی موضوع رابطه موثر است همخوانی دارد یا نه؟ سوابق قبلی او در این قسم روابط چگونه بوده است؟ و صرفاً به خاطر اینکه می‌توانیم با او منفعت مورد نظر را کسب کنیم و نیازی را برطرف نماییم وارد رابطه با وی نشویم. هر رابطه‌ای مقتضیات خودش را دارد برای رابطه اقتصادی طبیعتاً قد و قیافه مهم نیست و سوابق کاری و

اعتبار شخص در عمل به تعهدات مهم‌تر است برای یک رابطه دوستانه عاطفی موارد از نوع دیگری مهم می‌باشد و ...

سعی کنید اهمیت این نکته را فدای منافع خود در رابطه که از طرف من ذهنی برای شما مهم جلوه داده می‌شود نکنید در روابط خود دارای سبک باشید مهم نیست روابط زیادی داشته‌باشید اگر از همین ابتدا مطابق الگوی خود روابط را فیلتر کنید طبیعتاً بعدها دردسر کمتری از روابط ناجور و ناموفق الان خود خواهید داشت.

نکته سوم: حتماً قبل از ایجاد هر رابطه‌ای متناسب با شرایط رابطه به پایان و خاتمه رابطه هم فکر کنید همه روابط محکوم به تمام شدن هستند برخی بر اساس قرار داد مدون قبل از رابطه و تا زمانیکه منافع مدنظر طرفین تامین شود و رابطه به پایان برسد، برخی دیگر با به هم خوردن تعهدات موظف هر کدام از طرفین قبل از تامین کامل منافع طرفین، که در این حالت اکثراً روابط متناسب با نوعشان با مقداری دلخوری و کشمکش به پایان می‌رسند به هر حال بر کیفیت رفتار و شانس ما برای موفقیت در رابطه بعد تاثیر منفی می‌گذارد. ممکن است فوت هر یک از طرفین به یک رابطه پایان دهد که در روابط عاطفی اثر بد خود را مجدداً بر جای می‌گذارد. به هر حال هم به مدت زمان از قبل مشخص شده و طبیعی پایان یافتن یک رابطه فکر کنید هم به شکست احتمالی و اتفاقی رابطه قبل از اینکه مشخص کرده باشید و احتمالش را بدهید، و متناسب با آن، مقتضیات لازم یا تعهدات قانونی لازم را تدارک ببینید تا هم منافع شما از دست نرود هم اینکه دچار دردسر نشوید و ذهنناً آمادگی لازم را داشته باشید که دچار شوک نشوید.

نکته چهارم: رابطه نیاز به مدیریت دارد در هر رابطه ای از روابط مالی و رسمی بگیریید تا روابط عاطفی و جنسی که صمیمیت بالایی بین طرفین ایجاد می شود بستر رابطه باید مدیریت شود و هر دو طرف باید در امر مدیریت رابطه سهیم باشند و آن را به امان خدا نسپارند برای مدیریت یک رابطه باید بازخوردهای رابطه را خوب سنجید و همواره از رفتار طرفین و شرایط موجود در رابطه سیگنال های لازم را دریافت کرد. رابطه مثل کودکی است که از لحظه ایجاد متولد می شود. گاهی شاد است گاهی گریان است، گاه تب می کند، گاهی حالش خیلی خوب است، گاهی نیاز به تغذیه دارد، گاهی اگر زیاد تغذیه اش بکنی حتما بالا می آورد، رابطه به بلوغ می رسد رشد می کند مسن می شود و می میرد. رابطه مثل یک پرنده در زندگی شما عمل می کند یک روز باز می شود درون آن محاسباتی و اعمالی صورت می گیرد و نهایتاً یک روز بسته می شود سعی کنید روابط خود را جوری مدیریت کنید که این پرنده وقتی بسته می شود حاصل همه اعمال درون آن با معنا و مفید بوده باشد.

نکته پنجم: در هر مرحله، رابطه خود را ارزیابی کنید و ببینید مطابق با دسته بندی آخری که صورت گرفت در چه وضعیتی هستید و باید چکار کنید، آیا رابطه همینطور ادامه بیاید موفق است؟ یا نیاز به ترمیم دارد؟ آیا لازم است این رابطه را با رابطه با فرد و شرایط دیگری جایگزین کنید؟ مبادا در رابطه خطرناکی هستیم و اساساً نباید وارد این نوع رابطه می شدیم؟

نکته ششم: به روابط خود در حوزه عملکردی خود وفادار و متعهد باشید از این جهت که هم باعث خوش نامی شما برای روابط بعدی خواهد شد هم اینکه افراد طرف رابطه شما ممکن است در باقی مراحل زندگی کاری و شخصیتان هنوز نقش برای بازی کردن داشته باشند و نهایتاً اینکه بهداشت روان ذهنی شما در گرو همین تعهدهاست. هر رابطه ای را باید یا وارد نشد و یا اگر وارد شدیم تا زمانی که شرایط اولیه برقرار است و طرف به تعهداتش عمل می کند ما به خاطر زیاده خواهی خود منجر به بهم خوردن رابطه نشویم و همیشه فکر کنیم آیا اگر با خود ما چنین می کردند برایمان قابل تحمل بود؟ در عصری که همه به جای تعمیر زود تعویض می کنند همیشه تا حد ممکن به تعمیر رابطه ها بیندیشیم نه جایگزینی سریع.

نکته هفتم: از همان ابتدای تشکیل رابطه به مشاور و داور در رابطه اعتقاد داشته باشید. هر رابطه ای به

یک فرد یا نهاد سوم شخص مشاور و داوری کننده نیاز دارد تا آن را ارزیابی و داوری کند تا هم به طرفین مشخص کند اوضاع رابطه چگونه است و هم در شرایط بحرانی به حل شدن خیلی از اختلافات کمک کند. باور کنید گاهی یک دوست نزدیک، بهتر از ما سیگنال‌های رابطه ما را می‌فهمد. نکته هشتم: بعضی از روابط مخصوصاً در حوزه اقتصادی نیاز دارند که مستند و مکتوب شوند از این مستند سازی غافل نشوید تا در مواقع اختلاف تعیین کننده باشند.

مدیریت رابطه

کسی که در روابط خود و مدیریت آن‌ها موفق عمل می‌کند یک هنرمند است که از تمام مهارت‌های ذهنی، بدنی، فردی و اجتماعی و ... خود برای مدیریت روابط استفاده می‌کند و بهترین بازدهی را به دست می‌آورد از شکست‌های معدود خود تجربه کسب می‌کند تا روابط بعدی خود را بهتر پوشش بدهد. در اینجا چند مهارت یا تکنیک خاص به شما معرفی خواهیم کرد که علاوه بر اصول کلی مطرح شده به شما کمک خواهد کرد روابط را بهتر مدیریت کنید:

۱- سعی کنید قانون سه ثانیه را که در فصل چهارم به شما معرفی کردیم در روابط خود به کار ببرید. آن چیزی که در روابط بیشتر از همه می‌تواند ریسک سوءتفاهم و ناراحتی را بیشتر کند کلام نابجا و نادرست است. در هر سطحی از رابطه یک کلام نابجا و نادرست که می‌تواند حاوی مضامینی چون توهین، تحقیر، دروغ، افترا و... باشد باعث می‌شود رابطه شما دچار چالشی شود و آن را تا حد شکست بکشاند، لذا سعی کنید قبل از اینکه کاری بکنید یا حرفی بزنید بخصوص در شرایط خاص و حساس، با رعایت قانون سه ثانیه به خود مسلط شوید و ببینید که باید چه کار بکنید، چه بگویید و چه احساسی نشان بدهید، این کار به شما کمک خواهد کرد پخته‌تر عمل کنید و عاقلانه‌تر سخن بگویید هر چند هیچگاه از عذرخواهی و پوزش بعد از عمل و کلام نابجا کوتاه نیایید. اصولاً رعایت قانون سه ثانیه باعث می‌شود که با حفظ حالت خودآگاه و کنترل من ذهنی، نسبت به انتخاب نقاب‌های مناسب برای رابطه اقدام بکنید و تحت جو ذهنی قرار نگرفته و اصطلاحاً جوگیر نشوید.

۲- اصولاً در یک رابطه از نوع من ذهنی - خود واقعی، که قبلاً در موردش در همین فصل صحبت کردیم سمت خود واقعی دست بازتری برای کنترل رابطه در اختیار دارد که به دلیل آگاهی می‌باشد.

اصولا در یک رابطه که هر دو طرف من ذهنی می باشند در صورت وقوع چالش یا سوء تفاهم، یک هم افزایی تخریبی در قالب کشمکش و مجادله کلامی یا فیزیکی که سرانجام آن کاملا مشخص است صورت می گیرد اما در رابطه من ذهنی - خود واقعی سمت خود واقعی تا زمانی که بتواند بر کنترل خود بر من ذهنی مسلط باشد می تواند با صبر و هنر خود این هم افزایی را خنثی و رفتار مجادلانه من ذهنی سمت مقابل را میرا و خاموش کند. یکی از بهترین تکنیک ها در این زمینه تکنیک نقاب برداری می باشد در این تکنیک فرد سمت خود واقعی به جای تغذیه انرژی من ذهنی مقابل می تواند با به خاطر آوردن وضعیت کنونی او به او، او را نسبت به وضعیت خود آگاه و من ذهنیش را رو در روی خود واقعی قرار دهد. (گیج نشوید با مثالی که می زنم کاملا متوجه خواهید شد) فرض کنید سر کار تو اتاقتان نشسته اید که ناگهان رییس شما با توپ و تشر وارد می شود و با بهانه قرار دادن یک کم کاری یا مساله، قصد جدال لفظی با شما را دارد. دقت کنید وقتی کسی اینگونه به سمت شما می آید شما دقیقا نمی دانید تا قبل از ورود او به سمت شما چه بر سر او گذشته است و چه اتفاقی افتاده است احتمالا در یک جدال ذهنی در جای دیگر مثل دفتر مافوق خودش یا در منزل یا در مسیر، نمی دانیم هر جایی ممکن است باشد، انرژی خود را به یک من ذهنی قوی تر باخته است و شما اولین و مناسب ترین طعمه ای هستید که او پیدا کرده است و می تواند از شما انرژی از دست داده خود را به زور گرفته و جایگزین کند و من ذهنی خود را ارضا کند. اگر من ذهنی باشید در هر وضعیتی که نسبت به آن فرد باشید وارد بازی شده و از دو حالت خارج نیست یا به او انرژی می دهید و از این پیروزی سرمست و راضیش می کنید و یا قویتر از او عمل کرده و باقیمانده انرژی او را نیز دریافت کرده و ضربه نهایی را به من ذهنی کلافه و شکست خورده او وارد می کنید و البته کلک زندگی کاری خود را هم حتما کنده اید. اما وقتی خود واقعی باشید و طرف هم رییس عصبانی باشد با یک لبخند بر چهره به او خواهید گفت: " فلانی چرا آنقدر عصبانی هستید آیا مشکلی پیش آمده، عصبانیت برای شما خوب نیست، چشم، اجازه دهید تا بیشتر بررسی کنم و مشکل را برطرف کنم " این جمله یا هر جمله ای شبیه این که مناسب مشکل بوجود آمده باشد آب سردی است بر یک من ذهنی برافروخته که نقابش را از صورتش شسته و می برد. اولین نشانه یک تکنیک نقاب برداری موفق پایین آمدن شدید تن صدا و سطح تهاجمی سمت مقابل همراه با یک جمله حاوی نفی بیان شما که در حقیقت یک جور تایید ضمنی آن می باشد است.

مثلا در پاسخ خواهید شنید: " نه اتفاق خاصی نیفتاده من خوبم فقط این آقای فلانی اصرار داره این کار زود انجام بشه و ... "

در تکنیک نقاب برداری شما همچون یک قیچی روند حرکتی سمت مقابل را قطع کرده و من ذهنی او را در محل و زمان حاضر احضار می کنید نتیجه این می شود که یک رفتار نادرست که می توانست به سمت هم افزایی و یک نتیجه نامطلوب برود جای خود را به صلح، آرامش و هم اندیشی بدهد. هیچ وقت یادم نمی رود سالها پیش به هنگام رانندگی اشتباه کردم و جلوی یک اتومبیل دیگر پیچیدم راننده آن اتومبیل خیلی ناراحت شد و با بوق و چراغ سعی کرد به من بفهماند من کار اشتباهی کردم، خودم هم فهمیدم که کار اشتباهی انجام داده ام اما طرف بی خیال نمی شد و دنبالم آمد تا پشت چراغ قرمز صاف و ایستاد کنارم و شیشه ماشین و پایین داد و شروع کرد به داد و بیداد و ناسزا گفتن. در آن لحظه چون بواسطه عمل من انرژی از دست داده بود من ذهنی او حریصانه سعی در این داشت که من را عصبانی کند تا با هم افزایی رفتار او، در یک مجادله لفظی یا اگر پیش آمد فیزیکی به او انرژی خود را ببازم اما من در کمال خونسردی لبخندی از روی عذرخواهی زدم و گفتم: "دوست عزیز حق کاملاً با شماست اشتباه از من بود از بی خوابی و خستگی بود شما ببخشید." قیافه طرف بعد این جمله من دیدنی بود یکهو آرام شد و کلاً بی خیال شد و رفت. در زندگی زن و شوهری هم زمان هایی است که این تکنیک می تواند به خوبی از تشنج و دعوا و هیاهو برای هیچ جلوگیری کند.

۳- اگر یک آدم معلول و فلج از نظر توانایی بدنی در یک صف یا نوبتی یا جایی به حق شما تجاوز کند یا به شما حرف ناجوری بزند به عادت تربیت خانوادگی و فرهنگی سعی نمی کنید که خیلی در فکر حق خود و اعاده آن باشید با دلسوزی از کنار مساله عبور می کنید، کوتاه می آید و چه بسا بتوانید کمکی هم به او بکنید اما در مواجهه با یک انسان سالم که با پر خاشگری و گستاخی سعی می کند حق ما را ضایع کند و از ما انرژی بدزد شدیداً مقابله به مثل می کنیم تا اصطلاحاً حقش را کف دستش بگذاریم چرا؟ چون همان خانواده و فرهنگ به ما نیاموخته است که یک انسان که تحت تسلط من ذهنی خود قرار دارد یک بیمار است یک زندانیست و به همان میزان که انسان معلول بدنی مستحق دلسوزی است او هم محتاج ترحم و گذشت است نه اینکه ما هم از جنس او شده و بیماری او و در نتیجه بیماری من ذهنی خود را

تشدید کنیم. من ذهنی شایع ترین ویروسی است که به عمرم دیده ام به آنی می‌تواند ویروس پنهان من ذهنی سایرین را برانگیخته کرده و اپیدمی منیت را راه بیندازد. با درک این مساله سعی کنید وقتی به چنین اشخاصی در طول زندگی می‌رسید متوجه من ذهنی او که نقاب به چهره خود واقعی او زده بشوید و با آگاهی مساله را مدیریت کنید.

۴- رابطه مثل رانندگی کردن در یک بزرگراه هست شما از اتومبیل جلویی باید فاصله مشخصی ایجاد کنید نه آنقدر نزدیک که اگر راننده جلویی ترمز کرد نتوانید وسیله خود را از برخورد به خودروی او مانع شوید نه آنقدر دور که به دلیل فاصله زیاد شما، راننده‌های دیگر طمع کنند تا فاصله بین شما و او را پر کنند. اصولاً افراد در روابط آنقدر به طرف مقابل نزدیک می‌شوند و اصطلاحاً به او می‌چسبند که به او اجازه تنفس نمی‌دهند و به محض اینکه سمت مقابل تغییر رفتار می‌دهد یا سعی می‌کند کمی نسبت به ما ترمز کند با سر به او برخورد می‌کنیم، اگر هم که خیلی فاصله بگیریم که طبیعتاً عرصه برای شخص دیگری باز می‌شود که رابطه جدیدی از نوع رابطه ما با او یا با ما ایجاد کرده و ما را کنار بزند. سعی کنید در روابط، همیشه حسی از ولع و تشنگی همراه با امکان تامين و دسترسی را در سمت مقابل نسبت به خود ایجاد کنید او را از اشتیاق و محبت خود سیراب نکنید اما مواظب باشید اشباع نشود اصولاً من ذهنی قادر به درک اشتیاق زیاد نیست و آن را قضاوت به خطا می‌کند. به طرف مقابل اجازه نفس کشیدن بدهید و همه فضای اطرافش را اشغال نکنید اما در عین حال نشان دهید که به او مشتاق و راغب و وفادار هستید و آسایش و آرامش او را بیش از منافع خود ترجیح می‌دهید. شاید این مهارت در مورد روابط عاطفی بیشتر کاربرد داشته باشد.

اگر کمی بیتدبیر باشید و به تجارب موفق یا ناموفق خود در روابط نگاهی بیندازید حتماً شما هم مهارتهایی دارید یا پیدا کرده‌اید که رعایت آنها به موفقیت در یک رابطه کمک می‌کند. آن‌ها را یادداشت کرده و آگاهانه اصلاحشان کنید و در اختیار دیگران هم قرار دهید.

فصل ششم: کلام آخر

اگر موفق شدید که با صبر و حوصله تمامی فصل های این کتاب را مطالعه کرده و اینک به این نقطه برسید به شما تبریک می گویم شما بدون اینکه بدانید از نو متولد شدید و با مفاهیمی آشنا شدید که دیگر به شما اجازه نخواهند داد انسان قبل از مطالعه این کتاب باشید، اگر هم قبلاً با این مفاهیم آشنایی داشته‌اید که مجدداً آنها را برای شما یادآوری و زنده کرده‌ایم.

شما با واقعیت بزرگی به نام ذهن و من ذهنی خود آشنا شدید که سالهای سال با شما هم‌نشین بود و قرار است سالهای سال نیز با شما همراه باشد. متوجه شدید که توانایی‌های زیادی از بابت همراهی او دارید و در عین حال مصیبت‌ها و سختی‌ها و بدبختی‌های زیادی نیز از حضور او متحمل شده‌اید که ناشی از رها بودن و در کنترل نبودن او بوده است. متوجه شدید که علت مشکلات عمده ناهنجاری‌های کلان یک جامعه نیز تسلط همین من ذهنی در سطوح مختلف جامعه می‌باشد و جوامع ما نه جوامع انسانی بلکه جوامع برده‌های انسانی است که در زیر یوغ زیاده‌خواهی من ذهنی خود به بیگاری کشیده شده‌اند.

احساس می‌کنم گفتنی‌ها را گفتم و وظیفه خود را در نگارش تمام تجربیات و اندیشه‌هایی که از مطالعه و هم‌اندیشی و گفتگوهای زیاد در این زمینه به دست آورده بودم در قالب یک کتاب به جا آوردم و اینک حاصل همه تلاش‌های خالصانه و بی‌منت این جانب این تحفه سبزی شد که با تمام وجود به همه فارسی‌زبانان عزیز در جای جای این کره خاکی تقدیم می‌کنم، لطفاً کاستی‌های آن را بر من ببخشید و خواهشاً مطالعه آن را به همه دوستان خود نیز توصیه کنید.

بدانید که از این پس توجه من ذهنی سایرین متوجه رفتار آگاهانه شماست با آن مقاومت خواهند کرد تا شما را خسته و ناامید کنند که مبادا جبهه آگاهی روز به روز رشد کرده و من ذهنی را از تسلط و حکومت بر انسان‌ها ساقط کند. سعی کنید نگذارید دهه‌ها همنشینی با من ذهنی باعث شود نور آگاهی شما به وجود او و اعمال نادرستش زود خاموش شود و مجدداً شما را در گرداب خود غرق کند، بیشتر مطالعه کنید در جمع دوستان و انسانهای آزاداندیش آگاه و اهل مطالعه بیشتر وقت صرف کنید و آرام آرام

بدون اینکه حساسیتی را برانگیزید نسبت به آگاهی بخشی در زمینه من ذهنی اقدام کنید سعی کنید اول از نزدیکان و اطرافیان صمیمی خود باب این بحث و گفتگو را آغاز کنید تا به یک کلونی آگاهی در کنار هم تبدیل شوید که در اینصورت آگاهی و قدرت و دوام بیشتری خواهید داشت. سعی کنید آثار این آگاهی و شناخت و کنترل را ابتدا در رفتارهای شخصی و انتخابهای خود مثل خرید، گردش، گفتگو و ... بروز بدهید تا به دیگران نشان دهید که تغییر کرده‌اید تا احترام و تحسین آن‌ها را نسبت به اندیشه خود برانگیخته و به بررسی و مطالعه اندیشه خود تشویق شان کنید.

با این آگاهی از این پس زندگی شما زیباتر خواهد شد، این زیبایی را برای دیگران نیز بخواهید.

پایان