



با توجه به اینکه ترجمه و تهیه محتوای آموزشی امری بسیار هزینه بر است، تنها کسانی که اشتراک ویژه سایت رویال مایند را تهیه کرده اند حق استفاده از این محتوا را دارند.

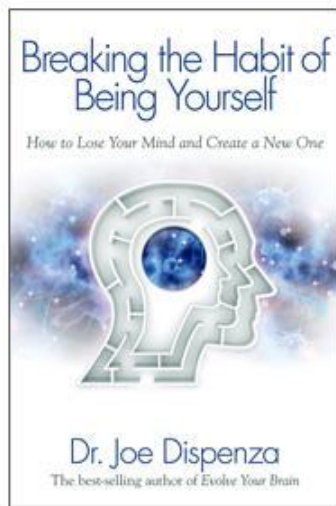
**هرگونه نشر این محتوا در فضای مجازی
طبق قوانین تجارت الکترونیک جمهوری اسلامی ایران با پیگرد قانونی همراه می شود.**

رویاها می آیند



بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت ایران

بزرگترین شبکه انگیزشی و موفقیت ایران



عنوان کتاب: شکست عادت‌های کهنه

نویسنده: دکتر جو دیسپنزا

مترجم: تیم ترجمه رویال مایند

تصحیح و بازبینی: روزبه ملک زاده (مدیر مسئول رویال مایند)

فهرست مطالب

1	پیش‌گفتار
5	مقدمه
11	بخش اول
11	دانش شما
12	فصل اول: شمای کواتومی
64	فصل دوم: غلبه کردن بر محیط
83	فصل سوم: غلبه بر بدن
129	فصل چهارم: غلبه کردن بر زمان
144	فصل پنجم: بقا در برابر آفرینندگی
174	بخش دوم
174	مغز شما و مراقبه
175	فصل ششم: سه مغز: از تفکر به عمل به بودن
209	فصل هفتم: شکاف
250	فصل هشتم: مراقبه، توضیح عرفان و امواجی از آینده
306	بخش سوم
306	گام برداشتن به سمت تقدیر نو
307	فصل نهم: فرآیند مراقبه: مقدمه و آماده‌سازی
321	فصل دهم: درهای حالت آفرینندگی را باز کنید
334	فصل یازدهم: عادت خود بودن را ریشه‌کن کنید
363	فصل دوازدهم: خاطره‌ی خود قدیم‌تان را از هم باز کنید
380	فصل سیزدهم: برای آینده‌ی جدیدتان ذهن جدیدی بیافرینید
407	فصل چهاردهم: نشان دادن و شفاف بودن: زیستن واقعیت جدید

پیش‌گفتار

مغز شما در تمام کارهای‌تان دخالت دارد، از جمله در طرز فکر، احساس، طرز عمل و شیوه‌ی تا کردن‌تان با سایر مردم. این عضو مرکز شخصیت، هوش و تمام تصمیماتی است که شما می‌گیرید. تجربه‌ی تصویربرداری من از مغز ده‌ها هزار بیمار در سراسر دنیا به مدت بیش از 20 سال، نشان می‌دهد که وقتی مغز درست کار کند، شما درست کار می‌کنید و وقتی مغز دچار مشکل شود، شما هم به احتمال زیاد در زندگی‌تان دچار مشکل خواهید شد.

اگر مغزتان سالم‌تر باشد، شما خوش‌حال‌تر، سالم‌تر، ثروتمندتر و داناتر خواهید بود و تصمیمات درست‌تری خواهید گرفت و این‌ها به شما کمک می‌کند موفق‌تر شوید و عمر طولانی‌تری داشته باشید. اگر به هر دلیلی مغزتان سالم نباشد – مثلاً در اثر آسیب به ناحیه‌ی سر و یا ترومای عاطفی – غمگین‌تر، بیمارتر، فقیرتر، کم‌سوادتر و ناموفق‌تر خواهید بود.

به آسانی می‌توان درک کرد که تروما می‌تواند به مغز آسیب برساند، اما محققین نشان داده‌اند که تفکر منفی و برنامه‌ریزی نامناسب در گذشته نیز می‌تواند بر مغز اثر منفی داشته باشد.

برای مثال، برادر بزرگم در بچگی، خیلی من را هل می‌داد. این فشار و ترس دائمی باعث شد من دلهره‌ی بیش‌تری داشته باشم، الگوهای فکری‌ام مملو از اضطراب باشد و همیشه گارد بگیرم؛ هیچ‌وقت نمی‌دانستم چه موقع قرار است اتفاق بدی بیفتد. این ترس باعث شد مرکز ترس مغز من بیش از حد فعالیت کند، تا این‌که در مراحل بعدی زندگی این مشکل را حل کردم.

همکارم دکتر جو دیسپنزا در کتاب ترک عادت خود بودن شما را راهنمایی خواهد کرد که هم سخت افزار و هم نرم افزار مغزتان را بهینه کنید تا بتوانید به حالت ذهنی جدیدی دست پیدا کنید. کتاب جدید وی بر شواهد علمی آستوار است و او هم چنان با مهربانی و دانایی حرف می زند، درست همان طور که در فیلم معروف *What the BLEEP do we know?!* و در کتاب اولش *کمال ذهن حرف می زد.*

هر چند از نظر من، مغز مانند کامپیوتری است که هم سخت افزار دارد و هم نرم افزار، اما سخت افزار (کارکرد فیزیکی واقعی مغز) از نرم افزار و یا همان برنامه ریزی و تغییر شکل دائمی که در کل زندگی ما به وقوع می پیوندد، جدا نیست. این دو تأثیر شگرفی بر هم دارند.

بیش تر ما به نوعی در زندگی خود دچار تروما شده ایم و هر روز را با زخم هایی سر می کنیم که این تروما بر جا گذاشته است. پاک کردن این تجربه هایی که به بخشی از ساختار مغز بدل شده اند، می تواند فوق العاده شفا بخش باشد. البته انجام تفریحات سالم مغزی، مثل رژیم مناسب و ورزش و رساندن برخی مواد خاص به مغز برای فعالیت صحیح آن کاملاً ضروری است. اما افکار لحظه به لحظه شما اثر شفا بخش قدرتمندی روی مغز می گذارد.... البته ممکن است به ضرر شما هم عمل کنند. عین همین جمله در مورد آن دسته از تجربیات گذشته صدق می کند که در مغز رسوب می کنند.

روش تحقیق ما در کلینیک ایمن «تصویربرداری مغزی SPECT» نام دارد. SPECT مخفف توموگرافی کامپیوتری انتشار تک فوتونه است؛ در این روش جریان خون و الگوهای فعالیت بررسی

می‌شود. این تکنیک با سی تی اسکن و ام آر آی تفاوت دارد، زیرا در این دو روش آناتومی مغز مورد بررسی قرار می‌گیرد، اما SPECT عملکرد مغز را بررسی می‌کند. بررسی بیش از 70000 اسکن SPECT به ما درس‌های مهمی در مورد مغز داده است، از جمله:

- آسیب مغزی می‌تواند زندگی افراد را خراب کند؛
- الکل خوراکی سالمی نیست و اغلب در اسکن‌های SPECT آسیب‌های قابل توجهی را نشان می‌دهد؛
- تعدادی از داروهایی که افراد به صورت روزمره مصرف می‌کنند، مانند برخی از داروهای رایج ضد دلهره، برای مغز مضر هستند؛ و
- بیماری‌هایی مانند آلزایمر، دهه‌ها قبل از این که فرد هر گونه نشانه‌ای داشته باشد، شروع می‌شوند.

اسکن‌های SPECT به ما نشان داده‌اند که ما به عنوان جامعه باید احترام و عشق بیشتری به مغز نشان دهیم و خوب نیست به بچه‌هایمان اجازه دهیم ورزش‌های تماسی مانند فوتبال و هاکی را بازی کنند. یکی از جالب‌ترین درس‌هایی که من آموخته‌ام، این است که افراد می‌توانند عملاً با انجام عادت‌های سالم مغزی مانند اصلاح باورهای منفی و استفاده از فرآیندهای مراقبه‌ای مانند فرآیندهای مورد نظر دکتر دیسپینزا، مغز خود را تغییر دهند و زندگی روزمره‌ی خود را عوض کنند. در یکی از پژوهش‌هایی که ما منتشر کردیم، معلوم شد که فعالیت مراقبه‌ای که دکتر دیسپینزا توصیه‌اش می‌کند، می‌تواند جریان خون را در قشر پیش‌پیشانی افزایش دهد؛ بیش‌ترین میزان تفکر

انسان در همین بخش رخ می‌دهد. بعد از هشت هفته مراقبه‌ی روزانه، قشر پیش‌پیشانی تقویت شده بود و حافظه‌ی سوژه‌ها هم بهتر شده بود. راه‌های زیادی برای ترمیم و بهبود مغز وجود دارد.

امیدوارم که شما نیز مانند من به «حسادت مغزی» دچار شوید و دنبال مغز بهتری باشید. تصویربرداری تمام‌زندگی من را عوض کرده است. کمی بعد از این‌که در سال 1991 تجویز اسکن‌های SPECT را شروع کردم، تصمیم گرفتم به مغز خودم هم نگاهی بیندازم. آن زمان 37 سال داشتم. وقتی قیافه‌ی سمی و نامهوارش را دیدم، فهمیدم سالم نیست و من عادت‌های مغزی ناسالم زیادی دارم. من خیلی فست‌فود می‌خوردم، نوشابه‌ی رژیمی را آن‌قدر می‌نوشیدم که گویی دوست صمیمی‌ام است، هر شب بین چهار تا پنج ساعت می‌خوابیدم و دردهای بررسی‌نشده‌ای را از گذشته به همراه داشتم. من ورزش نمی‌کردم، احساس استرس مزمن می‌کردم و 12 کیلو اضافه وزن داشتم. آن‌چه نمی‌دانستم داشت به من آسیب می‌رساند... و این آسیب کمی هم نبود.

اسکن اخیرم بسیار سالم‌تر و جوان‌تر از 20 سال قبل به نظر می‌رسد. مغز من عملاً جوان‌تر شده است – مغز شما هم به همین میزان تغییرپذیر است، البته اگر عزم‌تان را جزم کنید که از آن به صورت مناسب مراقبت کنید. بعد از این‌که اسکن اولی‌ام را دیدم، خواستم که مغزم را بهتر کنم.

این کتاب به مغز شما هم کمک خواهد کرد که بهترین باشد.

امیدوارم که از خواندن آن به اندازه‌ی من لذت ببرید.

دنیل جی. ایمن، نویسنده‌ی مغزتان را تغییر دهید، زندگی‌تان تغییر خواهد کرد.

مقدمه

بزرگ‌ترین عادتی که می‌توانید ترک کنید، عادت خود بودن است

وقتی به تمام کتاب‌هایی فکر می‌کنم که در رابطه با ایجاد زندگی مطلوب نوشته شده‌اند، پی می‌برم که بسیاری از ما هنوز دنبال رویکردهایی هستیم که بر شواهد علمی صحیح استوار باشند – روش‌هایی که واقعاً جواب دهند. اما تحقیقات جدید در رابطه با مغز و بدن، ذهن و آگاهی – و جهش کوانتومی در درک ما از فیزیک – حاکی از امکان‌های گسترده‌تری در راستای حرکت به سمت آن چیزی است که ذاتاً می‌دانیم قابلیت واقعی ماست.

من به عنوان متخصص کایروپراکتیک و دارنده‌ی کلینیک تلفیقی سلامتی و هم‌چنین به عنوان مدرس در حوزه‌های عصب شناسی، عملکرد مغز، زیست شناسی و شیمی مغز، افتخار این را داشته‌ام که در خط مقدم این تحقیقات قرار داشته باشم – نه فقط به لطف مطالعه در حوزه‌های مذکور، بلکه هم‌چنین به خاطر بررسی اثرات این علم جدید و کاربرد آن در رابطه با افراد عادی مانند من و شما. این همان لحظه‌ای است که حس می‌کنم امکان‌های این علم جدید به واقعیت می‌پیوندند. در نتیجه، من تغییرات قابل توجهی را در سلامتی و کیفیت زندگی افرادی مشاهده کرده‌ام که ذهن‌شان را تغییر می‌دهند. طی چند سال گذشته، من فرصت این را پیدا کرده‌ام که با مجموعه‌ی افرادی مصاحبه کنیم که بر مشکلات شدید سلامتی غلبه کرده‌اند، مشکلاتی که کشنده و یا لاعلاج تلقی می‌شوند. بر حسب مدل کنونی علم پزشکی، این کشفیات «بهبود خودبه‌خودی» تلقی می‌شوند.

اما پس از بررسی گسترده‌ی سفرهای درونی این افراد، بر من معلوم گشت که در این بین جزء قدرتمندی از ذهن دخالت دارد... و تغییرات فیزیکی این افراد آنقدرها هم خودبه‌خودی نیستند. این کشف باعث شد تحصیلات تکمیلی من در حوزه‌ی تصویربرداری از مغز، نوروپلاستی، اپی‌ژنتیک و سایکو-نورو-ایمنولوژی ادامه پیدا کند. من پی بردم که در مغز و بدن این افراد بایستی اتفاقی بیفتد که بتوان آن را شناسایی و تکرار کرد. در این کتاب می‌خواهم برخی از چیزهایی را که در این مسیر یاد گرفته‌ام، به شما نشان دهم و توضیح دهم که ذهن و ماده چه ارتباطی با هم دارند، چطور می‌توان این اصول را نه تنها به بدن خود، بلکه به هر بعدی از زندگی اعمال کرد.

از دانستن فراتر بروید... و چگونگی را یاد بگیرید

بسیاری از خوانندگان کتاب اولم *کمال ذهن*، علم تغییر ذهن درخواست صادقانه و صمیمانه‌ای داشتند (البته در کنار موجی از بازخوردهای مثبت)، مثلاً شخصی برایم نوشته بود: «من واقعاً کتاب‌تان را دوست داشتم؛ آن را دو بار خوانده‌ام. مطالب علمی زیادی داشت و بسیار جامع و الهام‌بخش بود، اما می‌شود به من بگویید چگونه انجامش دهم؟ چطور به ذهنم کمال ببخشم؟»

در پاسخ به او من تدریس یک مجموعه‌ی کارگاهی را در مورد گام‌های عملی شروع کرده که همه می‌توانند برای تغییر در تمام سطوح ذهن و بدن بردارند؛ تغییراتی که منجر به نتایج پایدار می‌شوند. در نتیجه افرادی را مشاهده کرده‌ام که شفای غیرقابل توجیه پیدا کرده‌اند، زخم‌های ذهنی یا عاطفی قدیمی را رها کرده‌اند، دشواری‌های ظاهراً ناممکن را برطرف کرده‌اند، فرصت‌های جدیدی ایجاد

کرده‌اند و ثروت فوق‌العاده را تجربه کرده‌اند. (در همین صفحات با برخی از این افراد آشنا خواهید شد.)

برای درک مطالب این کتاب، لزومی ندارد کتاب اولم را بخواند. اما اگر کتابم را دیده باشید، من کتاب ترک عادت خود بودن را به منزله‌ی کتاب راهنمای عملی برای کمال ذهن نوشته‌ام. هدف قلبی من این است که این کتاب جدید را ساده و آسان بنویسم. اما گاهی مجبورم چیزهای علمی هم به شما بگویم تا مقدمه‌ای باشند بر مفهومی که قصد توسعه‌اش را دارم. هدفم این است که مدل واقع‌گرایانه‌ای از تحول شخصی را ایجاد کنم تا به شما کمک کند شیوه‌ی تغییر را درک کنید.

ترک عادت خود بودن محصول یکی از علاقه‌های من است - تلاش صادقانه‌ی من برای رمزگشایی از عرفان به طوری که هر کسی بتواند درک کند که ما تمام چیزهای مورد نیاز برای ایجاد تغییر در زندگی را دم دستمان داریم. اکنون در زمانه‌ای هستیم که دیگر فقط به «دانستن» اکتفا نمی‌کنیم، بلکه می‌خواهیم «بدانیم چگونه». چطور می‌توانیم مفاهیم در حال ظهور علمی و دانش قدیمی را برای موفقیت در ایجاد یک زندگانی غنی به کار برده و برای خود شخصی‌سازی کنیم؟ وقتی من و شما توانستیم نقطه‌های آن چیزی را به هم وصل کنیم که علم در مورد ماهیت واقعیت کشف می‌کند و وقتی به خود اجازه دادیم این اصول را در وجود روزمره‌ی خود به کار بندیم، آن‌گاه هر یک از ما در زندگی خود هم عارف می‌شود و هم دانشمند.

لذا شما را دعوت می‌کنم که آنچه را در این کتاب می‌آموزید، به بوته‌ی آزمایش بگذارید و بی‌طرفانه نتایج را بررسی کنید. منظورم این است که اگر تلاش کنید تا دنیای درونی افکار و احساسات خود را تغییر دهید، محیط بیرونی به شما بازخورد می‌دهد تا نشان دهد که ذهن شما روی دنیای «بیرون»تان تأثیر گذاشته است. چه دلیل دیگری برای این کار لازم دارید؟

اگر اطلاعات فکری آموخته شده را یک فلسفه در نظر بگیرید و سپس این دانش را با به کارگیری مکرر آن (تا زمانی که بر آن مسلط می‌شوید) وارد زندگی خود کنید، آن‌گاه به مرور از فیلسوف به تازه کار و سپس به استاد تبدیل خواهید شد. هشیار باشید... شواهد علمی معتبری وجود دارد که این کار ممکن است.

در همین ابتدا از شما می‌خواهم که ذهن‌تان را باز کنید تا بتوانیم مفاهیم مورد نظر من در کتاب را قدم به قدم بسازیم. تمام این اطلاعات برای این است که شما با آن کاری بکنید - در غیر این صورت، فقط به درد بحث سر شام می‌خورد. اگر بتوانیم ذهن خود را به سوی واقعیت امور بکشایید و باورهای شرطی شده‌ی خود را (که در قالب‌بندی واقعیت، به آن‌ها عادت کرده‌اید) دور بیندازید، آن‌گاه نتایج تلاش‌تان را خواهید دید. این آرزوی من است برای شما.

هرگز نباید منتظر باشیم تا علم به ما اجازه دهد که کارهای غیررایج را انجام دهیم؛ اگر این کار را بکنیم، در واقع علم را به نوعی دین تبدیل کرده‌ایم. باید آن‌قدر شجاع باشیم که در زندگی خود تأمل کنیم، آن‌چه را به نظرمان «بیرون جعبه بود» انجام دهیم و مکرر هم انجامش دهیم. وقتی این کار را بکنیم، داریم به سمت سطح بالاتری از قدرت شخصی حرکت می‌کنیم.

قدرت حقیقی زمانی به دست می‌آید که نگاهی ژرف به باورهای مان بیندازیم. شاید متوجه شویم که این باورها ریشه در شرطی‌سازی دین، فرهنگ، جامعه، پرورش، خانواده، رسانه‌ها و حتی ژن‌های مان دارد (یعنی این که باورها به خاطر تجربیات حسی زندگی کنونی خودمان و نیز نسل‌های قبل در درون ما حک شده است). سپس این ایده‌های قدیمی را بر حسب پارادایم جدیدی می‌سنجیم، پارادایمی که بیش‌تر به درمان خواهد خورد.

زمانه دارد عوض می‌شود. همین که افراد چشم به یک واقعیت جدید می‌گشایند، ما تبدیل می‌شویم به بخشی از یک دریای بزرگ تغییر. سیستم‌ها و مدل‌های کنونی ما از واقعیت در حال فروپاشی هستند و وقت آن است که چیز جدیدی ظهور پیدا کند. مدل‌های ما از سیاست، اقتصاد، دین، علم، پرورش، پزشکی و روابط ما با محیط منظره‌ی متفاوتی را نسبت به پنج سال گذشته نشان می‌دهند. رها کردن امور کهنه و پذیرش امور جدید آسان به نظر می‌رسد. اما همان‌طور که در کتاب کمال ذهن گفتیم، بخش زیادی از آنچه ما یاد گرفته و تجربه کرده‌ایم در «خود» زیستی ما نهادینه شده است و ما آن را مانند نوعی لباس به تن داریم. اما هم‌چنین می‌دانیم که آنچه امروز درست است، شاید فردا درست نباشد. درست همان‌طور که درک اتم به عنوان گوی‌های جامد را به پرسش گرفته‌ایم، واقعیت و تعامل ما با آن نیز دنباله‌ای از ایده‌ها و باورهاست.

هم‌چنین می‌دانیم که ترک گفتن یک زندگی آشنا که از کودکی به آن عادت کرده‌ایم و گام گذاشتن در یک چیز جدید، درست مانند این است که یک ماهی خلاف جریان آب شنا کند: این کار تلاش می‌خواهد و راستش را بخواهید اصلاً راحت نیست. علاوه بر آن تمسخر، به حاشیه راندن،

مخالفت و بدنام سازی از طرف کسانی که به آن چه فکر می کنند می دانند چنگ زده اند، در این مسیر به انتظار ما نشسته است.

چه کسی حاضر است به خاطر مفهومی که نمی تواند با استفاده از حواسش آن را حس کند، اما در ذهنش زنده است، با این همه عداوت و دشمنی رویارو شود؟ در طول تاریخ چند بار افرادی که دیوانه و احمق خوانده می شدند، با استفاده از امور استثنائی به عنوان نابغه، قدیس و یا استاد ظهور پیدا کرده اند؟

آیا شما جرأت دارید اصیل باشید؟

حالا شروع کنیم...





بخش اول
دانش شما

فصل اول: شمای کوانتومی

فیزیک‌دانان قدیم ابتدا دنیا را به ماده و اندیشه و سپس به ماده و انرژی تقسیم کردند. هر عضو از این گروه‌های دوتایی کاملاً مجزا از دیگری تلقی می‌شد... اما این‌طور نیست! به هر تقدیر، این دوگانه‌ی ذهن/ماده تمام جهان‌بینی ما را شکل داده است – این‌که واقعیت در اساس از پیش تعیین شده است و مردم با کارهای‌شان نمی‌توانند تغییر چندانی ایجاد کنند، حال چه برسد به افکارشان. پردازیم به درک کنونی خودمان – ما بخشی از یک میدان وسیع و نامرئی انرژی هستیم که تمام واقعیت‌های ممکن را شامل می‌شود و به افکار و احساسات ما واکنش نشان می‌دهد. درست همان‌طور که دانشمندان امروزی به رابطه‌ی بین اندیشه و ماده می‌پردازند، ما نیز می‌خواهیم همین کار را در زندگی خود انجام دهیم. و لذا از خود می‌پرسیم، آیا می‌توانم از ذهنم برای ایجاد واقعیت خودم استفاده کنم؟ اگر این‌طور است، آیا این کار مهارتی است که بتوانم یاد بگیرم و به کار برم تا به کسی که می‌خواهم تبدیل شوم و زندگی مطلوب خودم را ایجاد کنم؟

بیا بید با واقعیت روبرو شویم – هیچ یک از ما کامل نیست. خواه بخواهیم در خود فیزیکی‌مان تغییری ایجاد کنیم و خواه در خود عاطفی و یا معنوی‌مان، همه‌ی ما میل یکسانی داریم: ما می‌خواهیم به عنوان نسخه‌ی ایده‌آلی از آن کسی زندگی کنیم که فکر می‌کنیم و معتقدیم می‌توانیم باشیم. وقتی جلوی آینه می‌ایستیم و به چربی‌های پهلویمان نگاه می‌کنیم، فقط این گوشت اضافه را در

آینه نمی‌بینیم، بلکه هم‌چنین بر حسب حال و هوای آن روزمان، نسخه‌ی لاغرتر و متناسب‌تر و یا نسخه‌ی چاق‌تر و چهارشانه‌تری از خودمان را می‌بینیم. کدام یک از تصاویر ما واقعی است؟

وقتی شب‌ها در تخت‌خواب دراز می‌کشیم و تلاش‌هایمان را در طول روز برای تبدیل شدن به یک شخص قابل تحمل‌تر و آرام‌تر مرور می‌کنیم، فقط پدر و مادری را نمی‌بینیم که سر بچه‌اش داد می‌زند که چرا یک درخواست ساده را هم انجام نمی‌دهد، بلکه یا یک فرشته‌ی مهربان را تصور می‌کنیم که قربانی واقع شده و صبرش طاق شده است و یا یک غول ترسناک را تصور می‌کنیم که عزت نفس کودک را نابود می‌کند. کدام یک از این تصاویر واقعی است؟

پاسخ این است که: همه‌ی آن‌ها واقعی هستند – و نه فقط این نمونه‌های افراطی، بلکه طیف بی‌نهایتی از تصاویر؛ از مثبت تا منفی. چطور ممکن است؟ برای این که بهتر بفهمید چرا هیچ یک از نسخه‌های خودتان واقعی‌تر یا غیرواقعی‌تر از بقیه نیست، مجبورم درک قدیمی‌تان را از ماهیت بنیادین واقعیت بشکنم و نسخه‌ی دیگری را به جای آن بنشانم.

این کار بزرگی به نظر می‌رسد و از برخی جهات واقعاً کار بزرگی است، اما می‌دانم: به احتمال زیاد به این دلیل به سمت این کتاب کشیده شده‌اید که تلاش‌های قبلی‌تان برای ایجاد هر گونه تغییر پایدار در زندگی‌تان – تغییر فیزیکی، عاطفی یا معنوی – به حد آرمان‌هایی که تصور می‌کردید نرسیده است. و این که چرا این تلاش‌ها ناکام مانده است، بیش از هر چیز دیگری (از جمله تصور فقدان اراده، زمان، شجاعت و یا تخیل) به باور شما در رابطه با این مسئله مربوط می‌شود که چرا زندگی‌تان این گونه است.

ما همیشه برای تغییر، باید درک جدیدی از خودمان و دنیا پیدا کنیم، طوری که بتوانیم دانش جدید را پذیرا باشیم و تجربه‌های جدیدی داشته باشیم.

خواندن این کتاب همین کار را برای شما انجام خواهد داد.

کاستی‌های گذشته را می‌توان پیگیری و ریشه‌یابی کرد و به این نتیجه رسید که: شما نتوانسته‌اید با این حقیقت زندگی کنید که افکارتان پیامدهای آن قدر بزرگی دارند که می‌توانند واقعیت شما را بسازند.

واقعیت این است که ما همه مورد لطف قرار گرفته‌ایم؛ همه‌ی ما می‌توانیم مزایای تلاش‌های سازنده‌ی خودمان را برداشت کنیم. لازم نیست به واقعیت کنونی‌مان رضایت دهیم؛ می‌توانیم واقعیت جدیدی ایجاد کنیم، هر موقع که بخواهیم. همه‌ی ما توانایی‌اش را داریم، چون خوب یا بد، افکار ما بر زندگی‌مان تأثیر دارند.

مطمئنم که قبلاً این را شنیده‌اید، اما فکر نمی‌کنم که بیشتر افراد واقعاً از ته دل به این جمله اعتقادی داشته باشند. اگر ما واقعاً این مفهوم را می‌پذیرفتیم که افکارمان تأثیر ملموسی در زندگی‌مان ایجاد می‌کند، آیا تلاش نمی‌کردیم که هرگز به فکری که نمی‌خواهیم تجربه کنیم، اجازه ندهیم وارد ذهن‌مان شود؟ و آیا تلاش نمی‌کردیم به جای این که دائماً درگیر مشکلاتمان باشیم، روی آن چیزی تمرکز کنیم که واقعاً می‌خواهیم؟

به این فکر کنید: اگر واقعاً می‌دانستید که این اصل درست است، آیا ممکن بود که حتی یک روز را هم عمداً در مسیر ایجاد تقدیر مطلوب‌تان از دست بدهید؟

برای تغییر زندگی، باورهای‌تان را در مورد ماهیت واقعیت تغییر دهید

امیدوارم این کتاب بتواند دیدگاه شما را در مورد شیوه‌ی عملکرد دنیا تغییر دهد، شما را متقاعد کند که بیش از آنچه فکر می‌کنید قدرت دارید و باعث شود شما این نکته را درک کنید که افکار و باورهای شما تأثیر ژرفی بر دنیای‌تان دارند.

تا موقعی که نتوانید نگرش‌تان را نسبت به واقعیت کنونی‌تان تغییر دهید، هر تغییری در زندگی شما شانسی و موقتی خواهد بود. شما باید تفکرتان را در مورد دلیل رخ دادن چیزها تغییر دهید تا بتوانید نتایج پایدار و مطلوب را ایجاد کنید. برای این منظور، باید درهای ذهن‌تان را به سمت تفسیر جدیدی از آنچه واقعی و حقیقی است بگشایید.

برای این که به شما کمک کنم وارد این حالت اندیشه شوید و بتوانید زندگی مورد نظر خودتان را ایجاد کنید، باید ابتدا کمی کیهان‌شناسی کار کنیم (کیهان‌شناسی یعنی بررسی ساختار و دینامیک کیهان). اما نگران نباشید – صرفاً قصد داریم «مقدمات ماهیت واقعیت» را به صورت سطحی بررسی کرده. تمام این‌ها برای این است که (بالاجبار به صورت مختصر و ساده) این مسئله را توضیح دهیم که افکار شما چگونه می‌توانند سرنوشت‌تان را رقم بزنند.

این فصل ممکن است فقط آزمونی باشد برای محک زدن آمادگی شما برای ترک ایده‌هایی که به نوعی در درون شما برنامه‌ریزی شده‌اند و سال‌هاست در سطح خودآگاه و ناخودآگاه شما قرار دارند. آماده باشید که تغییر بنیادینی در درک‌تان ایجاد شود.

در واقع همین که این نگرش جدید را پذیرا شدید، ساختار شما به عنوان انسان تغییر خواهد کرد. امیدوارم در پایان، دیگر همان کسی نباشید که در آغاز بودید.

روشن است که قصد دارم شما را به چالش بکشم، اما می‌خواهم بدانید که کاملاً با شما همدرد هستم، چون من هم مجبور شده‌ام آنچه را فکر می‌کردم صحیح است رها کنم و به سمت ناشناخته قدم بگذارم. برای این که راحت‌تر بتوانید در این طرز فکر جدید در مورد دنیا وارد شوید، ابتدا اجازه دهید ببینیم که جهان بینی ما چگونه در اثر این باور ابتدایی شکل گرفته است که ذهن و ماده دو مقوله‌ی جداگانه هستند.

ماده همیشه، ذهن هرگز؟

ذهن همیشه، ماده هرگز؟

وصل کردن نقطه‌های بین "دنیای بیرونی و فیزیکی امور قابل مشاهده" و "دنیای درونی و اندیشه"، همیشه برای دانشمندان و فلاسفه چالش بزرگی بوده است. برای بسیاری از ما حتی امروزه نیز ذهن تأثیر چندان قابل مشاهده‌ای بر دنیای مادی ندارد. با این که به احتمال زیاد قبول داریم که دنیای ماده پیامدهای ایجاد می‌کند که بر ذهن ما تأثیر می‌گذارد، اما چطور ممکن است که ذهن ما

هیچ‌گونه تغییر فیزیکی در اشیای مادی زندگی ما ایجاد کند؟ ذهن و ماده جدا به نظر می‌رسند... البته مگر این‌که درک‌مان را نسبت به وجود اشیای فیزیکی تغییر دهیم.

خب، تغییرات زیادی ایجاد شده است و برای ریشه‌یابی این تغییرات لازم نیست خیلی به عقب برگردیم. در بیش‌تر آن‌چه تاریخ‌دانان دوران مدرن می‌خوانند، بشریت بر این باور بود که ماهیت کیهان منظم و لذا قابل پیش‌بینی و قابل توجیه است. رنه دکارت فیلسوف و ریاضی‌دان قرن هفدهم را در نظر بگیرید؛ او مفاهیم زیادی ابداع کرد که بیش‌ترشان هنوز هم در ریاضیات و سایر حوزه‌ها مطرح هستند (حتماً این جمله را شنیده‌اید که "می‌اندیشم، پس هستم"). اما حالا که به گذشته نگاه می‌کنیم، نظریات وی بیش‌تر ضرر داشته است تا فایده. دکارت طرفدار مدل ریاضیاتی کیهان بود – دیدگاهی که می‌گفت کیهان تحت کنترل قوانین قابل پیش‌بینی است.

دکارت در رابطه با اندیشه‌ی بشری چالشی واقعی در پیش داشت – ذهن انسان آن‌قدر متغیرهای زیادی داشت که خوب در این قوانین جای نمی‌گرفت. از آن‌جا که او نمی‌توانست درکش را از دنیای فیزیکی با درک خود از ذهن بشر وحدت دهد و در عین حال مجبور بود حضور هر دو را توجیه کند، به نوعی بازی کثیف ذهنی روی آورد (من باب مزاح). او گفت که ذهن تابع قوانین دنیای عینی و فیزیکی نیست و لذا به طور کامل در خارج از محدوده‌های کاوش علمی قرار می‌گیرد. مطالعه‌ی ماده در حوزه‌ی صلاحیت علم جای می‌گرفت (ماده همیشه، ذهن هرگز) – حال آن‌که ذهن ابزار خداست و لذا مطالعه‌ی آن به دین واگذار می‌شود (ذهن همیشه، ماده هرگز).

دکارت اساساً نظام عقیدتی را بنیان‌گذاری کرد که بین مفاهیم ذهن و ماده نوعی دوگانگی قائل بود. به مدت چند قرن، این تقسیم به عنوان درک مورد قبول از ماهیت واقعیت باقی ماند.

آنچه به تثبیت عقاید دکارت کمک کرد، آزمایشات و نظریات سر اسحاق نیوتن بود. این ریاضی‌دان و دانشمند انگلیسی نه تنها به این مفهوم قوام بخشید که کیهان نوعی ماشین است، بلکه هم‌چنین مجموعه قوانینی ارائه کرد که بر طبق آن‌ها انسان می‌توانست شیوه‌های قانون‌مند عملکرد دنیای فیزیکی را تعیین، محاسبه و پیش‌بینی کند.

مطابق مدل فیزیک کلاسیک نیوتن، همه چیز در دنیا مادی در نظر گرفته می‌شود. برای مثال، انرژی را می‌شد به عنوان نیرویی برای حرکت دادن و تغییر حالت فیزیکی ماده در نظر گرفت. اما همان‌طور که خواهید دید، انرژی بسیار فراتر از نیروی بیرونی وارد شده بر اشیای مادی است. انرژی تار و پود تمام چیزهای مادی است و به ذهن واکنش نشان می‌دهد.

کارهای دکارت و نیوتن ذهنیتی را قوام بخشید که بر اساس آن اگر واقعیت بر حسب اصول مکانیکی عمل کند، آن‌گاه بشریت تأثیر چندانی بر نتایج ندارد. تمام واقعیت از پیش تعیین شده بود. با توجه به این نقطه نظر، تعجبی ندارد که انسان با این ایده درگیر بود که آیا عملش اهمیتی هم دارد، حال بگذریم از این مفهوم که آیا افکارشان ارزشی دارد و یا اراده‌ی آزاد نقشی در طرح بزرگ دنیا ایفا می‌کند یا خیر. آیا بسیاری از ما همین امروز هم (به صورت خودآگاه یا ناخودآگاه) مطابق این پیش فرض کار نمی‌کنیم که ما انسان‌ها چیزی نیستیم جز یک عده قربانی؟

نظر به این که این باورها قرن‌ها دوام پیدا کردند، رد کردن ایده‌های دکارت و نیوتن نیازمند اندیشه‌ای انقلابی بود.

انیشتین: فقط قایق را تکان نداد - بلکه دنیا را تکان داد

حدود 200 سال بعد از نیوتن، آلبرت انیشتین معادله‌ی معروف خودش یعنی $E=mc^2$ را کشف کرد؛ فرمولی که نشان می‌دهد انرژی و ماده به صورت بنیادین با هم ارتباط دارند به طوری که این دو یک چیز هستند. کارهای او نشان داد که ماده و انرژی کاملاً به جای هم قابل استفاده هستند. این مسئله در تقابل مستقیم با نیوتن و دکارت قرار دارد و درک جدیدی از عملکرد کیهان به ما داد.

انیشتین به تنهایی دیدگاه قبلی ما را نسبت به ماهیت واقعیت تغییر نداد. اما بنیاد این تغییر را نهاد؛ بنیادی که در نهایت به فروریزی دیدگاه محدود و شکننده‌ی ما منتهی شد. نظریات او شروع کاوش رفتار گیج‌کننده‌ی نور بود. دانشمندان ملاحظه کردند که نور گاهی مانند موج عمل می‌کند (مثلاً وقتی در یک گوشه خم می‌شود) و گاهی نیز مانند ذره عمل می‌کند. چطور ممکن است نور هم موج باشد و هم ذره؟ مطابق دیدگاه دکارت و نیوتن این امر ممکن نبود - یک پدیده تنها می‌توانست یکی از این دو باشد.

به زودی روشن شد که مدل دوگانه‌ی دکارتی در پایه‌ای‌ترین سطح خود دچار خطا بوده است؛ در سطح زیراتمی. (زیراتمی یعنی اجزایی - الکترون، پروتون، نوترون و غیره - که اتم‌ها را می‌سازند).

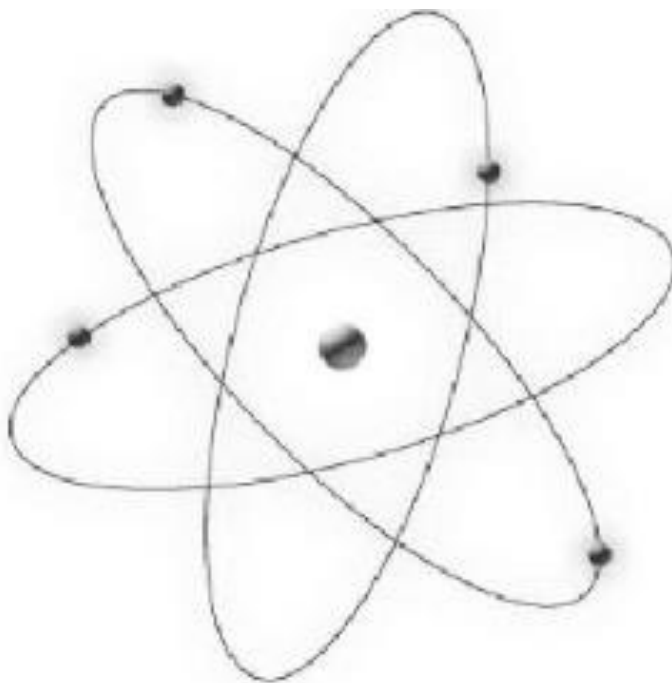
بنیادین‌ترین مؤلفه‌هایی که دنیای ظاهراً فیزیکی ما را می‌سازند هم موج‌ها (انرژی) هستند و هم ذرات (ماده‌ی فیزیکی) و این بستگی به ذهن ناظر دارد (به این موضوع باز خواهیم گشت). برای درک این که دنیا چگونه کار می‌کند، باید به ریزترین اجزای آن نگاه می‌کردیم.

لذا در نتیجه‌ی این آزمایشات خاص، حوزه‌ی جدیدی از علم متولد شد، حوزه‌ای به نام فیزیک کوانتوم.

زمین به سفتی که ما رویش ایستاده‌ایم... نیست

این تغییر معادل تصور کاملاً جدیدی از دنیایی بود که فکر می‌کردیم در آن زندگی می‌کنیم و لذا باعث شد زیر پای مان خالی شود – پاهایی که فکر می‌کردیم روی زمین سفت و سختی قرار دارد. چطور شد؟ قبل از این که فیزیک کوانتوم وارد میدان شود، مردم فکر می‌کردند اتم از یک هسته‌ی نسبتاً سفت و سخت و اجزای کوچک‌تر و بی‌اهمیت‌تری در داخل یا اطرافش تشکیل شده است. به نظر می‌رسید اتم از ماده‌ی سخت تشکیل شده است، مگر نه؟

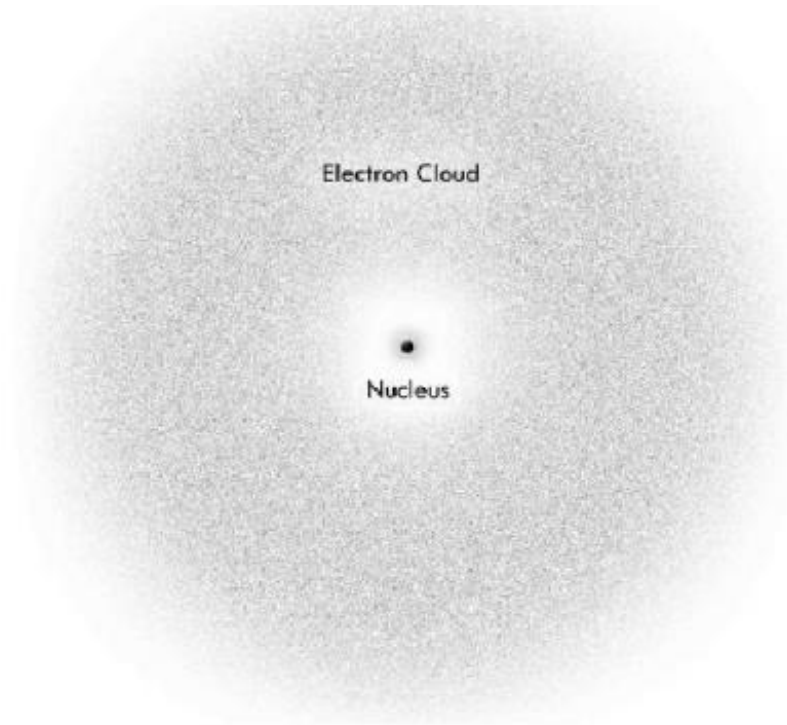
اتم کلاسیک



شکل 1 الف. نسخه‌ی کلاسیک نیوتنی اتم. تمرکز در این مدل بیش‌تر بر ماده است.

این به طور کامل، بر خلاف واقعیتی است که مدل کوانتومی آشکار کرد. اتم‌ها بیش‌تر از فضای خالی تشکیل شده‌اند؛ اتم‌ها انرژی هستند. به این فکر کنید: هر چیز فیزیکی در زندگی شما ماده‌ی سخت نیست – بلکه همه‌ی این‌ها میدان‌های انرژی یا الگوهای بسامدی اطلاعات هستند. تمام ماده بیش‌تر «هیچ» (انرژی) است تا «چیز» (ماده).

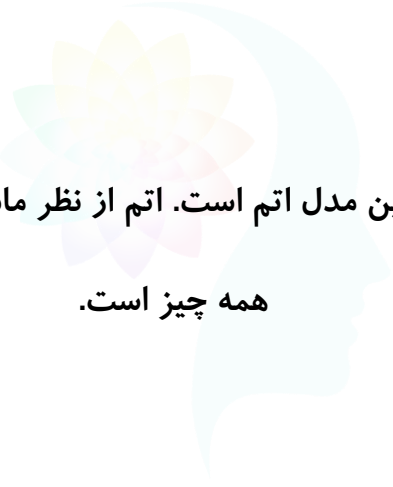
اتم کوانتومی



شکل 1 ب. نسخه‌ی کوانتومی جدید از اتم با ابر الکترونی. اتم 99.99999 درصد انرژی و

0.00001 درصد ماده است. از نظر مادی اتم هیچ است.

اتم کوانتومی واقعی



شکل 1 ج. این واقع‌گرایانه‌ترین مدل اتم است. اتم از نظر مادی «هیچ» است، اما به طور بالقوه همه چیز است.

یک معمای دیگر: ذرات زیراتمی و اشیای بزرگ‌تر قوانین متفاوتی دارند

اما این به تنهایی برای توضیح ماهیت واقعیت کافی نبود. انیشتین و دیگران معمای دیگری در پیش داشتند – همیشه به نظر نمی‌رسید که ماده رفتار یکسانی داشته باشد. وقتی فیزیک‌دانان به مشاهده و سنجش دنیای کوچک اتم پرداختند، متوجه شدند که در سطح زیراتمی اجزای بنیادین اتم مانند اشیای بزرگ‌تر، از قوانین فیزیک کلاسیک تبعیت نمی‌کنند.

رویدادهایی که به اشیای دنیای «بزرگ» ربط داشت، قابل پیش‌بینی، قابل تکرار و منسجم بود. وقتی آن سیب افسانه‌ای از آن درخت افتاد و به سمت مرکز زمین حرکت کرد تا این که به سر نیوتن خورد، جرم آن با نیروی ثابتی شتاب می‌گرفت. اما الکترون‌ها به عنوان ذره رفتار غیرقابل پیش‌بینی و غیرمعمولی را از خود نشان می‌دهند. وقتی با هسته‌ی اتم تعامل می‌کنند و به سمت مرکز آن می‌روند، انرژی می‌گیرند و از دست می‌دهند، ظاهر و ناپدید می‌شوند و به نظر می‌رسد که در تمام فضا بدون توجه به مرزهای زمان و مکان پدیدار می‌شوند.

آیا دنیای کوچک و دنیای بزرگ تحت قوانین بسیار متفاوتی عمل می‌کند؟ چون ذرات زیراتمی مانند الکترون خشت بنای همه‌ی چیزهای طبیعت هستند، چطور ممکن است این‌ها تحت یک قانون باشند و چیزهایی که تشکیل می‌دهند تحت قانون دیگری عمل کند؟

از ماده به انرژی

در سطح الکترونی، دانشمندان می‌توانند ویژگی‌های وابسته به انرژی مانند طول موج، اختلاف پتانسیل و غیره را اندازه‌گیری کنند، اما این ذرات جرمی آن‌قدر کوچک و وجودی آن‌قدر موقت دارند که تقریباً وجود ندارند.

همین است که دنیای زیراتمی را منحصر به فرد کرده است. این دنیا نه فقط ویژگی‌های فیزیکی دارد، بلکه ویژگی‌های انرژی را نیز دارد. در حقیقت، ماده در سطح زیر اتمی به عنوان یک پدیده‌ی لحظه‌ای وجود دارد. آن‌قدر فرار است که پیوسته ناپدید و ظاهر می‌شود، در سه بُعد ظاهر شده و

در هیچ ناپدید می‌شود - در حوزه‌ی کوانتومی، بیرون از مکان و زمان - و از ذره (ماده) به موج

(انرژی) و برعکس تبدیل می‌شود. اما وقتی این ذرات ناپدید می‌شوند، کجا می‌روند؟

فروریزش تابع موج

الکترون می‌تواند هر جایی باشد

الکترون هم‌چون ذره به نظر می‌رسد



الکترون ناپدید می‌شود

الکترون دوباره به مثابه ذره ظاهر می‌شود



شکل 1 د. الکترون به مثابه موجی از احتمال در یک لحظه وجود دارد و سپس در لحظه‌ی بعد، به

مثابه ذره‌ی جامد ظاهر می‌شود. سپس ناپدید می‌شود و سپس دوباره در مکان دیگری ظاهر

می‌شود.

آفرینش واقعیت: انرژی به توجه فکورانه واکنش نشان می‌دهد

دوباره آن مدل قدیمی ساختار اتم را در نظر بگیرید. آن زمان آیا ما بر این باور نبودیم که گردش الکترون‌ها به دور هسته مانند گردش سیارات است به دور خورشید؟ اگر این طور بود، می‌توانستیم مکان‌شان را مشخص کنیم مگر نه؟ پاسخ به نوعی مثبت است، اما دلیلش به هیچ‌وجه آن چیزی نیست که ما فکر می‌کردیم.

آنچه فیزیک‌دانان کوانتوم کشف کردند، این بود که شخصی که ذرات ریز سازنده‌ی اتم‌ها را مشاهده می‌کند (یا اندازه می‌گیرد)، بر رفتار انرژی و ماده تأثیر می‌گذارد. آزمایشات کوانتومی نشان داد که الکترون‌ها همزمان در یک آرایه‌ی بی‌نهایت از امکان‌ها یا احتمالات در یک میدان نامرئی انرژی وجود دارند. اما هر الکترون تنها زمان ظاهر می‌شود که بیننده‌ای روی مکانش تمرکز کند. به عبارت دیگر، یک ذره نمی‌تواند در واقعیت تجلی پیدا کند – واقعیت یعنی همان مکان و زمان عادی که ما می‌شناسیم – مگر این که ما آن را مشاهده کنیم.

فیزیک کوانتومی این پدیده را «فروریزش تابع موج» و یا «اثر ناظر» می‌نامند. می‌دانیم در آن لحظه‌ای که ناظر به الکترون نگاه می‌کند، نقطه‌ی خاصی در زمان و مکان وجود دارد که تمام احتمالات الکترون به یک رویداد فیزیکی فرو می‌ریزند. با این کشف ذهن و ماده دیگر لازم نبود جدا در نظر گرفته شوند؛ این دو ارتباطی درونی با هم دارند.

حالا فهمیدید چرا این فصل «شمای کوانتومی» نام دارد؟ در سطح زیر اتمی، انرژی به توجه فکورانه‌ی شما واکنش نشان داده و تبدیل به ماده می‌شود. اگر یاد بگیرید اثر ناظر را جهت‌دهی کنید و امواج بی‌نهایت احتمال را به انتخاب خود در یک واقعیت دلخواه فرو بریزید، زندگی‌تان چه تغییری می‌کند؟ آیا در مشاهده‌ی زندگی مطلوب‌تان بهتر عمل می‌کنید؟

بی‌نهایت واقعیت ممکن در انتظار ناظر

به این مسئله فکر کنید: هر چیزی در دنیای فیزیکی از ذرات زیراتمی مانند الکترون تشکیل شده است. این ذرات بنا به ماهیت‌شان وقتی به عنوان احتمال بالقوه محض وجود دارند، در حالت موج قرار دارند و در حال مشاهده شدن نیستند. این ذرات به صورت بالقوه «همه چیز» و «هیچ چیز» هستند تا این که مشاهده شوند. آن‌ها همه جا و هیچ جا وجود دارند تا این که مشاهده شوند. لذا هر چیزی در واقعیت فیزیکی ما به مثابه احتمال بالقوه محض وجود دارد.

اگر ذرات زیراتمی می‌توانند همزمان در بی‌نهایت مکان ممکن وجود داشته باشند، ما به صورت بالقوه می‌توانیم بی‌نهایت واقعیت ممکن را خلق کنیم. به عبارت دیگر، اگر بتوانید بر اساس هر یک از آرزوهای شخصی خود یک رویداد آینده را تصور کنید، این واقعیت از قبل به مثابه یک امکان در حوزه‌ی کوانتومی وجود دارد و منتظر است که شما مشاهده‌اش کنید. اگر ذهن شما بتواند بر ظهور یک الکترون تأثیر بگذارد، سپس از نظر تئوریک می‌توانید بر ظهور هر امکانی تأثیر بگذارد.

این یعنی در میدان کوانتومی احتمال بالقوه ای وجود دارد که شما در آن سالم، پولدار و خوشبخت هستید و تمام کیفیت‌ها و قابلیت‌های خود آرمانی‌ای را که در فکر دارید، دارا هستید.

با من بمانید تا نشان‌تان بدهم که با توجه حساب‌شده، خواهید توانست از ذهن‌تان به عنوان ناظر استفاده کنید تا تعداد زیادی موج‌های زیراتمی را در یک رویداد فیزیکی دلخواه سازماندهی کنید؛ رویدادی که تجربه‌ای در زندگی شما خواهد بود.

اگر تمام ماده از انرژی تشکیل شده باشد، می‌توان گفت آگاهی (در این مورد به قول نیوتن و دکارت «ذهن») و انرژی (در مدل کوانتومی «ماده») آن قدر پیوند نزدیکی با هم دارند که یکی هستند. ذهن و ماده کاملاً در هم تنیده هستند. آگاهی (ذهن) شما روی انرژی (ماده) تأثیر می‌گذارد، چون آگاهی شما انرژی است و انرژی آگاهی دارد. شما آن قدر قدرت دارید که بر ماده تأثیر بگذارید، چون شما در ابتدایی‌ترین سطح انرژی‌ای هستید که آگاهی دارد. شما ماده‌ی حائز اندیشه هستید.

در مدل کوانتومی، دنیای فیزیکی نوعی میدان غیرمادی، به هم پیوسته و یکپارچه‌ی اطلاعات است که به صورت بالقوه همه چیز است، اما از نظر فیزیکی هیچ چیزی نیست. جهان کوانتومی منتظر یک ناظر آگاه است (من و شما) تا بیاید و با استفاده از ذهن و آگاهی (که خود انرژی هستند) روی انرژی به مثابه ماده‌ی بالقوه تأثیر بگذارد و امواج امکان‌های انرژی را به ماده‌ی فیزیکی فرو بریزد.

این مسئله برای درک شما از چگونگی اثرگذاری و تغییر زندگی ضروری است. وقتی یاد می‌گیرید که چطور باید مهارت‌های مشاهده‌ای‌تان را تقویت کنید تا عمداً بر سرنوشت خود تأثیر بگذارید، در مسیر حرکت به سمت نسخه‌ی آرمانی زندگی خود قرار دارید، یعنی به نسخه‌ی آرمانی خودتان تبدیل می‌شوید.

ما در میدان کوانتوم با همه چیز در ارتباطیم

ما نیز مانند هر چیز دیگری در این کیهان، به نوعی با دریایی از اطلاعات در بعدی ورای مکان و زمان در ارتباط هستیم. برای تأثیرپذیری از عناصر فیزیکی لازم نیست با آن‌ها تماس پیدا کنیم و یا حتی به آن‌ها نزدیک شویم. بدن فیزیکی الگوهای بهینه شده‌ای از انرژی و اطلاعات است که با تمام چیزهای دیگر در این میدان کوانتومی در وحدت به سر می‌برد.

شما نیز مانند همه‌ی موجودات یک الگوی انرژی یا امضای خاصی را مخابره می‌کنید. در واقع تمام چیزهای مادی همواره در حال تشعشع الگوهای خاصی از انرژی هستند و این انرژی حاوی اطلاعات است. حالت‌های ذهنی در حال نوسان شما به صورت آگاهانه یا ناآگاهانه این امضا را لحظه به لحظه تغییر می‌دهد، زیرا شما فراتر از یک بدن فیزیکی هستید؛ شما خودآگاهی هستید که از بدن و مغز برای ابزار سطوح مختلفی از ذهن استفاده می‌کند.

نگاه دیگری که می‌توان به ارتباط بین انسان و میدان کوانتوم داشت، از منظر مفهوم درهم‌تنیدگی کوانتومی و یا پیوند غیرموضعی کوانتومی است. در اساس، اگر دو ذره در ابتدا بتوانند به نوعی به

هم وصل شوند، همواره فراتر از مکان و زمان به هم پیوسته خواهند ماند. در نتیجه، هر اتفاقی که برای یکی از این دو بیفتد، برای دیگری هم خواهد افتاد، حتی اگر از نظر فضایی از هم جدا باشند. این یعنی از آنجا که ما نیز از ذرات تشکیل شده‌ایم، همه‌مان به صورت ضمنی در ورای مکان و زمان با هم پیوند داریم. هر کاری که با دیگران می‌کنیم، با خودمان کرده‌ایم.

به این مسئله فکر کنید. اگر بتوانید این مفهوم را در ذهن خود وارد کنید، باید بپذیرید که

«شمایی» که در یک آینده‌ی محتمل وجود دارد،

از قبل با «شما»یی در ارتباط است که اکنون وجود دارد،

در بُعدی ورای مکان و زمان.

با من بمانید... تا پایان این کتاب، این ایده برای تان کاملاً عادی به نظر خواهد رسید.

حالت وجودی و یا حالت ذهنی ما:

وقتی ذهن و بدن یکی می‌شوند

لطفاً توجه کنید: در سراسر این کتاب، ایجاد حالت وجودی و حالت ذهنی را به یک معنا به کار می‌برم. برای مثال، می‌توان گفت شیوه‌ی تفکر و یا احساسات شما نوعی حالت وجودی ایجاد می‌کند. از شما می‌خواهم درک کنید که وقتی از واژه‌های حالت وجودی استفاده می‌کنم، بدن فیزیکی شما

بخشی از این حالت است. در واقع همان‌طور که بعداً خواهید دید، بسیاری از افراد در حالتی وجود دارند که در آن بدن به ذهن «تبدیل شده است»، حالتی که در آن فرد تماماً تحت سلطه‌ی بدن و احساسات آن قرار دارد. لذا وقتی در مورد اثرگذاری ناظر حرف می‌زنم، منظورم این نیست که تنها مغز بر ماده اثر می‌گذارد، بلکه بدن نیز بر آن تأثیر می‌گذارد. حالت وجودی شما (وقتی که ذهن و بدن یکی شوند) به عنوان ناظر بر دنیای بیرون اثر می‌گذارد.

افکار + احساسات نتایج لوله‌ی آزمایش را تولید می‌کند

ما بیش‌تر از طریق احساسات و افکارمان با میدان کوانتومی ارتباط برقرار می‌کنیم. از آن‌جا که افکار ما خود انرژی هستند – همان‌طور که می‌دانید، تکانه‌های الکتریکی تولید شده در مغز را می‌توان به راحتی توسط دستگاه‌هایی مانند EEG اندازه گرفت – پس این افکار ابزار اصلی ما برای ارسال سیگنال به این میدان هستند.

پیش از این که وارد عمق این مسئله شوم، می‌خواهم یک تحقیق قابل توجه را با شما در میان بگذارم که نشان می‌دهد افکار و احساسات ما چطور بر ماده اثر می‌گذارد.

گلن راین دکترای زیست‌شناسی سلولی یک سری آزمایشات را برای بررسی توانایی شفا‌دهنده‌ها در تأثیرگذاری بر نظام‌های زیستی طراحی کرد. از آن‌جا که دی ان ای از سایر مواد مانند سلول‌ها یا باکتری‌های کشت شده پایدارتر است، او تصمیم گرفت از شفا‌دهنده‌ها بخواهد که لوله‌های آزمایش حاوی دی ان ای را در دست بگیرند.

این تحقیق در مرکز تحقیقات هارتمث در کالیفرنیا انجام شد. محققین این مرکز تحقیقات فوق‌العاده‌ای در رابطه با فیزیولوژی احساسات، تعاملات مغز-قلب و موضوعات دیگر انجام داده‌اند. آن‌ها و افراد دیگر پیوند خاصی بین حالت‌های عاطفی و ریتم‌های قلبی پیدا کرده‌اند. وقتی ما احساسات منفی داریم (مثل خشم و ترس)، ریتم قلب‌مان نامنظم می‌شود. اما احساسات مثبت (عشق و شادی برای مثال) الگوهای بسیار منظم و منسجمی ایجاد می‌کند که محققین آن را انسجام قلبی می‌نامند.

در آزمایش دکتر راین، ابتدا گروهی متشکل از ده نفر بررسی شدند که در زمینه‌ی استفاده از فنون انسجام قلبی هارتمث آموزش دیده بودند. آن‌ها از این فنون برای تولید احساسات قوی و والایی مانند عشق و ستایش استفاده می‌کردند، سپس به مدت دو دقیقه ویال‌های حاوی نمونه‌های دی ان ای را که در آب دیونیزه نگهداری می‌شدند، در دست نگه می‌داشتند. وقتی این نمونه‌ها را تحلیل کردند، هیچ تغییر معناداری از نظر آماری رخ نداده بود.

گروه دوم شرکت کنندگان آموزش دیده نیز همین کار را تکرار کردند، اما به جای اکتفا به ایجاد احساسات مثبتی مانند عشق و ستایش، آن‌ها همزمان قصد (یا فکری) را در راستای گشودن یا جمع کردن رشته‌های دی ان ای در سر خود می‌پروراندند. در برخی موارد رشته‌های دی ان ای تا 25 درصد گشوده یا جمع شده بودند.

گروه سوم قصد مشخصی برای تغییر دی ان ای داشتند، اما به آن‌ها گفته شده بود که وارد حالت عاطفی مثبت نشوند. به عبارت دیگر، این افراد تنها از فکر (قصد) برای تأثیرگذاری بر ماده استفاده می‌کردند. نتیجه؟ هیچ تغییری در نمونه‌های دی ان ای ایجاد نشده بود.

حالت احساسی مثبتی که گروه اول در آن وارد شده بود، به خودی خود دی ان ای را تغییر نداد. تفکر هدفمند گروه سوم نیز به تنهایی نتوانست تأثیرگذار باشد. تأثیر مورد نظر تنها زمانی ایجاد شد که سوژه‌ها احساسات برانگیخته و اهداف مشخص و واضحی داشتند.

فکر هدفمند به نوعی تأمین‌کننده‌ی انرژی، نوعی کاتالیزگر نیاز دارد – و این انرژی همان احساسات برانگیخته است. قلب و ذهن باید در کنار هم کار کنند. احساسات و افکار باید در یک حالت وجودی وحدت پیدا کنند. اگر یک حالت وجودی بتواند در دو دقیقه رشته‌های دی ان ای را جمع کرده و یا باز کند، این مسئله در مورد توانایی ما در ایجاد واقعیت چه می‌گوید؟

آنچه آزمایش هارتمث به ما نشان می‌دهد، این است که:

میدان کوانتوم صرفاً به خواسته‌های ما – یعنی درخواست‌های احساسی – واکنش نشان نمی‌دهد. به قصدهای ما – افکار – نیز واکنش نشان نمی‌دهد. این میدان تنها زمانی واکنش می‌دهد که این دو هم‌سو و منسجم شوند – یعنی وقتی سیگنال یکسانی را مخابره کنند. وقتی ما احساس برانگیخته را

با اندیشه‌ی واضح ترکیب می‌کنیم، به میدان سیگنال می‌دهیم که به شیوه‌ی فوق‌العاده‌ای واکنش نشان دهد.

افکار و احساسات: مخبره‌ی سیگنال الکترومغناطیسی به میدان کوانتوم

از آن‌جا که هر احتمال بالقوه در دنیا موجی از امکان است که یک میدان الکترومغناطیسی دارد و ذاتاً انرژی است، پس می‌توان گفت که افکار و احساسات ما نیز استثنا نیستند.

به نظر من این مدل مناسبی است:

اگر افکارمان را بار الکتریکی موجود در میدان کوانتوم بدانیم و احساسات را بار مغناطیسی این میدان در نظر بگیریم. افکاری که ما به آن‌ها می‌اندیشیم سیگنال الکتریکی به میدان می‌فرستند. احساساتی که ما تولید می‌کنیم، رویدادها را مانند آهنربا به سمت‌مان جذب می‌کنند. طرز فکر و احساس ما در کنار هم حالت وجودی را ایجاد می‌کند، که آن نیز امضای الکترومغناطیسی ایجاد می‌کند که بر تمام اتم‌های دنیای ما اثر می‌گذارد.

این مسئله باید باعث شود ما از خود پرسیم من هر روز چه چیزی را (به

صورت خود آگاه یا ناخود آگاه) مخا بره می کنم؟

تمام تجربه های بالقوه به مثابه امضاهای الکترومغناطیسی در میدان کوانتوم وجود دارند. تعداد

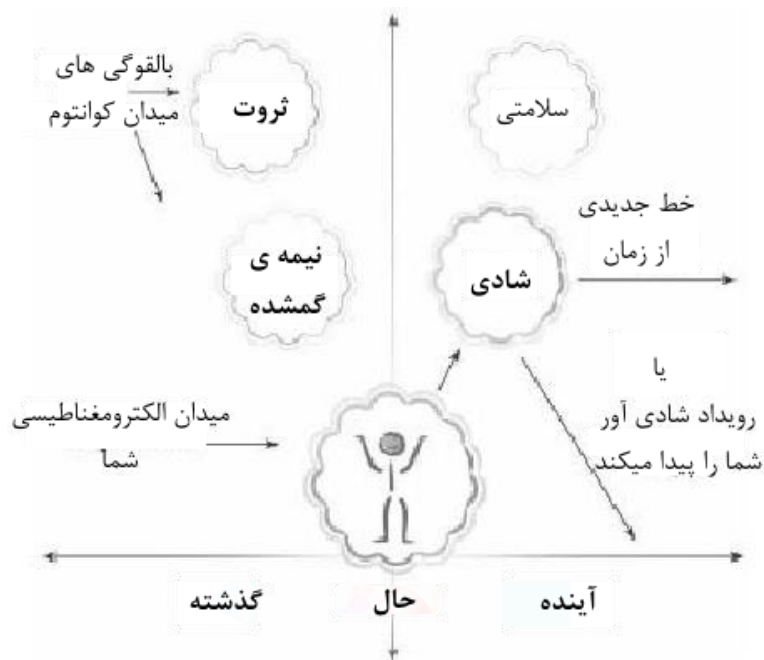
امضاهای الکترومغناطیسی بالقوه بی نهایت است - امضای نبوغ، ثروت، آزادی، سلامتی - و این

امضاها از قبل به مثابه الگوهای بسامدی انرژی وجود دارند.

اگر بتوانید با تغییر حالت وجودی خود میدان الکترومغناطیسی جدیدی ایجاد کنی، آیا ممکن است

که بدن شما به سمت این رویداد جذب شود و یا این رویداد است که شما را پیدا می کند؟

احتمالات بالقوه الکترومغناطیسی میدان کوانتوم



شکل 1 ذ. تمام تجربه‌های بالقوه در میدان کوانتوم به مثابه دریایی از امکان‌های بی‌نهایت وجود دارند. وقتی شما امضای الکترومغناطیسی خود را عوض می‌دهید تا با امضایی که از قبل در میدان وجود دارد همخوانی داشته باشد، بدن‌تان به سمت آن رویداد کشیده می‌شود، وارد یک خط زمانی جدید می‌شوید و یا رویداد شما را در واقعیت جدیدتان پیدا می‌کند.

به بیانی ساده:

افکار و احساسات گذشته شما، حالت وجودی یکسانی را تداوم می‌بخشند که آن نیز رفتارهای یکسان ایجاد کرده و واقعیت یکسانی می‌آفریند. لذا اگر می‌خواهیم برخی از وجوه واقعیت خود را تغییر دهیم، باید به شیوه‌ی

جدید بیاندیشیم، احساس کنیم و عمل کنیم؛ باید کس دیگری «شویم.»
باید حالت ذهنی جدیدی ایجاد کنیم... باید نتایج جدید را با ذهنیت
جدیدی مشاهده کنیم.

از منظر کوانتومی:

ما باید به عنوان ناظر حالت وجودی متفاوتی را ایجاد کنیم و امضای
الکترومغناطیسی جدیدی تولید کنیم. وقتی این کار را کردیم، با واقعیت
بالقوه‌ی میدان کوانتومی که تنها به عنوان یک احتمال بالقوه
الکترومغناطیسی وجود دارد، هم ارتعاش می‌شویم. وقتی این هم ارتعاشی،
بین کسی که هستیم (چیزی که مخابره می‌کنیم) و احتمال بالقوه
الکترومغناطیسی موجود در میدان ایجاد شد، ما به سمت یک واقعیت بالقوه
کشیده می‌شویم و یا این واقعیت ما را پیدا می‌کند.

می‌دانم که وقتی به نظر می‌رسد زندگی‌تان در توالی نسخه‌های بی‌پایان نتایج منفی گیر افتاده است،
این کار دشوار است. اما تا زمانی که شما همان شخص قبلی بمانید، تا زمانی که امضای

الکترومغناطیسی شما همان امضای قبلی بماند، نمی‌توانید انتظار نتایج جدید داشته باشیم. تغییر زندگی یعنی تغییر انرژی – ایجاد تغییری بنیادین در ذهن و احساسات شما.

اگر نتیجه‌ی جدید می‌خواهید، باید از عادت "خودِ قدیمی تان بودن" دست بردارید و خود جدیدی را کشف کنید.

تغییر نیازمند انسجام است: افکار و احساسات تان را هم‌سو کنید

حالت وجودی شما و لیزر چه وجه اشتراکی دارند؟ هدفم از بیان این ارتباط این است که چیز دیگری را به شما نشان دهم که برای تغییر زندگی تان به آن نیاز دارید.

لیزر مثال خوبی از یک سیگنال همدوس^۱ است. وقتی فیزیک‌دانان در مورد سیگنال همدوس حرف می‌زنند، در واقع دارند به سیگنالی اشاره می‌کنند که از موج‌هایی تشکیل شده است که «همفاز» هستند – یعنی قعر (نقاط پایین) و قله‌ی (نقاط بالا) موازی هستند. وقتی این امواج همدوس باشند، بسیار بسیار قوی‌تر هستند.

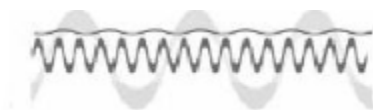
^۱ همدوس معادل علمی منسجم است. (م)

الگوهای موج

امواج همدوس



امواج ناهمدوس



شکل 1. وقتی موج‌ها هم‌فاز و ریتمیک باشند، قوی‌تر از حالتی هستند که در فاز مخالف باشند.

امواج یک سیگنال یا هم‌سو هستند یا هم‌سو نیستند، یا همدوس‌اند یا ناهمدوس. در مورد افکار و احساسات شما هم همین‌را می‌توان گفت. چند بار پیش آمده که شما سعی کنید چیزی را درست کنید؛ مغزتان بگوید انجام این کار ممکن است، حال آن‌که احساسات می‌گویند ممکن نیست؟ نتیجه‌ی این سیگنال ناهمدوس/غیرهم‌فاز که شما ارسال کردید چه بود؟ چرا هیچ دستاوردی نداشتید؟ همان‌طور که در تحقیق هارتمت مشاهده کردید، آفرینش کوانتومی تنها در صورتی جواب می‌دهد که فکر و احساس‌تان هم‌سو باشد.

درست همان‌طور که امواج یک سیگنال وقتی همدوس باشند، قدرتمندتر می‌شوند، خود شما نیز وقتی افکار و احساسات‌تان هم‌سو باشد، همین‌طور می‌شوید. وقتی افکار روشن و متمرکز در رابطه با هدف‌تان در سر دارید و در کنار آن نوعی احساس مشتاقانه وجود دارد، سیگنال الکترومغناطیسی قوی‌تری می‌فرستید که شما را به سمت واقعیتی که مطابق خواسته‌تان است، می‌کشاند.

در کارگاه‌هایم زیاد در مورد مادر بزرگم حرف می‌زنم، زنی که او را خیلی دوست داشتم. او یک ایتالیایی بود؛ اما در مقوله‌ی احساس گناه کاتولیکی غرق شده بود. او همیشه دعا می‌کرد و به زندگی جدید فکر می‌کرد، اما احساس گناه آن‌قدر در درونش نهادینه شده بود که سیگنال ارسالی‌اش را مخدوش می‌کرد. او تنها دلایل پیش‌تری برای احساس گناه از خود نشان می‌داد.

اگر قصد و امیال شما نتایج منسجمی تولید نکرده است، به احتمال زیاد شما پیام ناهمدوس و درهمی را به میدان فرستاده‌اید. شاید شما ثروت بخواهید، شاید شما «ثروتمندانه» فکر کنید، اما اگر احساس فقیر بودن کنید، نخواهید توانست تمکن مالی را به سمت خود جذب کنید. چرا نه؟ چون افکار زبان مغز هستند و احساسات زبان بدن. شما طوری فکر می‌کنید و طور دیگری احساس می‌کنید. و وقتی ذهن در تقابل با بدن باشد (و یا برعکس)، میدان به شیوه‌ی منسجم واکنش نشان نخواهد

داد. بلکه وقتی ذهن و بدن با هم کار می‌کنند، وقتی افکار و احساسات ما هم‌سو هستند، وقتی در حالت وجودی جدیدی قرار داریم، آن‌گاه است که سیگنال همدوس را روی امواج نامرئی سوار کرده‌ایم.

چرا نتایج کوانتومی شما را شگفت‌زده می‌کند

حال بگذارید قطعه‌ی دیگری از پازل را در جای خود قرار دهیم. برای تغییر واقعیت لازم است نتایجی که به خودمان جذب می‌کنیم، در زمان به وقوع پیوستن‌شان ما را شگفت‌زده و حتی مبهوت کنند. هرگز نباید بتوانیم شیوه‌ی تجلی آفرینش‌مان را پیش‌بینی کنیم؛ باید نتایج ما را مات و بهت‌زده کند. باید نتایج ما را از خواب واقعیت روتینی که به آن عادت کرده‌ایم، بیدار کند. این تجلی‌ها باید شک و شبهه‌ای در ما باقی نگذارد که آگاهی‌مان با میدان هوشمند کوانتومی ارتباط برقرار کرده است، طوری که ترغیب شویم دوباره این کار را بکنیم. لذت فرآیند آفرینش در همین است.

چه نیازی به شگفت‌زدگی کوانتومی داریم؟ اگر بتوانیم رویدادی را پیش‌بینی کنیم، پس این رویداد جدید نیست – بلکه روتین و خودکار است؛ و شما قبلاً آن را بارها تجربه کرده‌اید. در واقع اگر تلاش کنید شیوه‌ی وقوع یک نتیجه را کنترل کنید، به شیوه‌ی «نیوتنی» عمل کرده‌اید. فیزیک نیوتنی (کلاسیک) یعنی تلاش برای پیش‌بینی رویدادها؛ این نوع فیزیک تماماً مربوط به علت و معلول بود.

«نیوتنی بودن» در رابطه با توانایی آفرینش به چه معناست؟ یعنی وقتی که محیط بیرونی محیط درونی شما (احساس/تفکر) را کنترل می‌کند. این یعنی علت و معلول.

به جای این، محیط درونی خود را تغییر دهید - طرز فکر و احساس‌تان را - و سپس خواهید دید که محیط بیرونی چطور در اثر تلاش‌های شما دگرگون خواهد شد. تلاش کنید که یک تجربه‌ی ناشناخته و جدید آینده را ایجاد کنید. سپس وقتی رویداد غیرمنتظره‌ای به نفع شما رخ داد، شگفت‌زده خواهید شد. شما تبدیل شده‌اید به یک آفریننده‌ی کوانتومی. شما از «علت و معلول» به «ایجاد معلول» رسیده‌اید.

قصد مشخصی از آن‌چه می‌خواهید در سر داشته باشید و هدف نهایی را به وضوح در ذهن‌تان مجسم کنید، اما جزئیات امر را به میدان غیرقابل پیش‌بینی کوانتومی واگذار کنید. بگذارید این میدان یک رویداد را در زندگی شما تنظیم کند، طوری که فقط برای شما مناسب باشد. اگر قرار است انتظار چیزی را داشته باشید، انتظار چیز غیرمنتظره‌ای را داشته باشید. تسلیم شوید، اعتماد کنید و شیوه‌ی وقوع رویداد مطلوب را رها کنید.

این بزرگ‌ترین مانعی است که باید از سر راه بردارید، چون ما انسان‌ها همیشه می‌خواهیم با تلاش برای باز-آفرینی واقعیت گذشته، واقعیت آینده را کنترل کنیم.

آفرینش کوانتومی: شکرگزاری قبل از دریافت نتیجه

همین حالا در مورد هم‌سو کردن فکر و احساس برای تولید نتیجه‌ی مورد نظرمان حرف زدیم... اما در این فرآیند، باید جزئیات مربوط به شیوه‌ی وقوع رویداد را رها کنیم. این نوعی جهش ایمانی است و اگر بخواهیم زندگی مملو از نتایج کسالت‌بار و قابل پیش‌بینی را رها کرده و زندگی شادی را به دست آوریم که مملو است از تجربیات جدید و شگفتی‌های کوانتومی، باید این جهش را انجام دهیم.

اما اگر بخواهیم خواسته‌مان را به واقعیت تبدیل کنیم، باید جهش ایمانی دیگری کنیم! شما تحت چه شرایطی معمولاً شکرگزاری می‌کنید؟ شاید بگویید به خاطر خانواده‌ام شکرگزارم، به خاطر خانه‌ی خوبم، دوستانم و شغلم. وجه اشتراک این مسائل این است که این‌ها هم‌اکنون در زندگی شما وجود دارند.

در حالت کلی ما برای چیزهایی شکرگزاری می‌کنیم که قبلاً در زندگی‌مان رخ داده و یا هم‌اکنون در زندگی‌مان باشند. من و شما به صورت شرطی شده معتقدیم که برای شادی دلیل می‌خواهیم، برای شکرگزاری انگیزه می‌خواهیم و برای ورود به حالت عشق، زمینه می‌خواهیم. این یعنی ما به واقعیت بیرونی متکی هستیم تا احساس درونی‌مان را تغییر دهد؛ این همان الگوی نیوتنی است.

مدل جدید، واقعیت ما را به چالش می‌طلبد که به عنوان آفریننده‌های کوانتومی، پیش از آن‌که شواهد فیزیکی را با حواس‌مان درک کنیم، چیزی را در درون خودمان - در ذهن و بدن، در فکر و احساس - تغییر دهیم.

آیا می‌توانید احساسات متعالی مرتبط با یک رویداد را پیش از وقوع آن احساس کرده و به خاطرش شکرگزاری کنید؟ آیا می‌توانید آن‌قدر کامل واقعیت را تصور کنید که بتوانید همین حالا در آن زندگی آینده قرار بگیرید؟

به زبان آفرینش کوانتومی، آیا می‌توانید به خاطر چیزی که هنوز به مثابه یک احتمال بالقوه در میدان کوانتومی وجود دارد، اما هنوز به واقعیت نپیوسته است، شکر گزار باشید؟ اگر این طور است، دارید از علت و معلول فاصله می‌گیرید (یعنی از انتظار برای این‌که چیزی در بیرون بیاید و درون شما را تغییر دهد) و به سمت ایجاد معلول (تغییر آن‌چه در درون است برای تولید اثر یا معلول در بیرون از شما) حرکت کرده‌اید.

وقتی شما در حالت شکرگزاری قرار دارید، سیگنالی را به میدان ارسال می‌کنید که یک رویداد قبلاً روی داده است. شکرگزاری فراتر از یک فرآیند فکری است. باید احساس کنید که انگار چیزی

که می‌خواهید در همین لحظه در واقعیت شما قرار دارد. لذا

بدن‌تان (که تنها زبان احساس را می‌فهمد) باید درک کند که سهم

احساسی خود را از تجربه‌ی آینده برداشته است و این اتفاق همین

حالا دارد می‌افتد.

هوش کیهانی و میدان کوانتومی

امیدوارم تا این‌جا دست‌کم با برخی از مفاهیم بنیادین و ساده‌ی مدل کوانتومی موافق باشید –

این‌که تمام واقعیت فیزیکی در اصل انرژی است که در شبکه‌ی وسیعی قرار دارد که در بین فضا

و زمان ارتباط برقرار می‌کند. این شبکه (میدان کوانتومی) تمام امکان‌ها را در خود دارد، که این‌ها

می‌توانند از طریق افکار (آگاهی)، مشاهدات، احساسات و حالت وجودی ما به واقعیت فیزیکی

تبدیل شوند.

اما آیا واقعیت چیزی نیست مگر آن نیروهای الکترومغناطیسی بی‌تفاوتی که در واکنش به یکدیگر

ایجاد می‌شوند؟ آیا این روحیه‌ی سرزنده‌ی درون ما تنها تابع زیست و تصادف است؟ با افرادی

که چنین دیدگاهی دارند، گفتگوها کرده‌ام. این بحث در پایان به گفتگوی منتهی می‌شود که مانند

زیر است:

این هوشی که باعث تداوم تپیدن قلب‌های ما می‌شود از کجا می‌آید؟

این بخشی از سیستم عصبی خودمختار است.

این سیستم در کجا قرار دارد؟

در مغز. دستگاه لیمبیک مغز بخشی از سیستم عصبی خودمختار است.

و در درون مغز، آیا بافت‌های خاصی وجود دارد که مسئول حفظ ضربان قلب ما باشند؟

بله.

این بافت‌ها از چه چیزی تشکیل شده‌اند؟

سلول.

این سلول‌ها از چه تشکیل شده‌اند؟

از مولکول.

مولکول‌ها از چه تشکیل شده‌اند؟

از اتم.

اتم‌ها از چه تشکیل شده‌اند؟

از ذرات زیراتمی.

و این ذرات زیراتمی بیش از چه چیزی تشکیل شده‌اند؟

از انرژی.

وقتی به این نتیجه رسیدیم که دستگاه فیزیولوژیکی ما از همان چیزی تشکیل شده است که باقی کیهان از آن شکل یافته است و این افراد با این مفهوم روبرو شدند که آنچه بدن را زنده نگه می‌دارد نوعی انرژی است - همان 99.99999 درصد از «هیچ» که کیهان فیزیکی ما را شکل می‌دهد - یا شانه بالا می‌اندازند و می‌روند و یا متوجه می‌شوند که این مفهوم که یک اصل وحدت‌بخش بر تمام واقعیت فیزیکی سایه انداخته است، مفهومی ساختگی و بی‌بنیاد نیست.

خنده‌دار نیست که ما تمام حواسمان جمع این 0.00001 درصد از واقعیت است که شکل فیزیکی دارد؟ آیا چیزی در نگاه ما از قلم نیفتاده است؟

اگر این "هیچ" از امواج انرژی که حاوی اطلاعات هستند، تشکیل شده است و این نیرو ساختارهای فیزیکی و عملکردشان را سازمان می‌دهد، آن‌گاه بدون شک می‌توان میدان کوانتومی را نوعی هوش نامرئی محسوب کرد. و چون انرژی در بنیاد تمام واقعیت فیزیکی قرار دارد، این هوشی که برای تان وصف کردم، خود را به صورت ماده سازمان‌دهی کرده است.

گفتگوی فوق را نوعی الگو و نمونه برای این مسئله تلقی کنید که:

همین هوش کیهانی است که به آن میدان و تمام چیزهای داخلش زندگی می‌بخشد؛ چیزهایی از جمله من و شما. این نیرو همان ذهن کیهانی است که تمام وجوه دنیای مادی را به حرکت در می‌آورد. این هوش ضربان قلب ما را حفظ می‌کند و شکم‌های مان را به هضم غذا قادر می‌کند؛ و بر تعداد بی‌شماری واکنش شیمیایی نظارت می‌کند که در هر ثانیه در هر سلول رخ می‌دهد. به علاوه، همین آگاهی است که باعث می‌شود درختان میوه بدهند و کهکشان‌های دور دست شکل بگیرند و نابود شوند.

چون این هوش در همه‌ی مکان‌ها و زمان‌ها وجود دارد و قدرتش را بر تمام چیزهای درون و اطراف ما اعمال می‌کند، می‌توان گفت که هم شخصی است و هم کیهانی.

ما به عنوان امتدادی از این هوش، می‌توانیم از آن تقلید کنیم

درک کنید که این هوش کیهانی از همان آگاهی برخوردار است که ما را به فرد تبدیل می‌کند - آگاهی یا هشیاری. هر چند این قدرت کیهانی و عینی است، اما نوعی آگاهی هم دارد - نوعی هشیاری برای خودش و نوعی توانایی حرکت و عمل در دنیای مادی.

به علاوه، این هوش در تمام سطوح هشیار است - نه فقط در سطح خودش، بلکه نسبت به من و شما هم هشیار است. چون این آگاهی به همه چیز توجه می‌کند، پس ما را هم مشاهده کرده و مورد توجه قرار می‌دهد. از افکار، رؤیاهای، رفتارها و امیال ما خبر دارد. همه چیز را در حالت فیزیکی «مشاهده می‌کند».

چطور ممکن است یک آگاهی که تمام زندگانی را آفریده است، که انرژی را صرف می‌کند و خواهد کرد تا تمام عملکردهای درون بدنمان را همواره و پیوسته تنظیم کرده و ما را زنده نگه دارد، که چنین توجه عمیق و مانایی به ما کرده است، چیزی باشد به جز عشق ناب؟

وقتی ما از ویژگی‌های این هشیاری تقلید می‌کنیم، آفریننده می‌شویم. وقتی در تشدید با این هوش عشق‌ورز قرار می‌گیریم، مانند آن می‌شویم. وقتی ذهن ما با ذهن آن یکی باشد، وقتی عشق ما به زندگی با عشق آن به زندگی یکی شود، این آگاهی کیهانی را فعال می‌کنیم. ما به نیروی متعالی تبدیل می‌شویم که از گذشته و حال فراتر رفته و درهای آینده را می‌گشاید.

ما همان چیزی را پس می‌گیریم که ارسال کرده‌ایم

ترتیب دادن رویدادها در زندگی ما این‌گونه است. اگر رنج را تجربه کرده باشیم و در درون ذهن و بدنمان این رنج را نگه داریم و از طریق افکار و احساساتمان بیانش کنیم، امضای انرژی‌دار را به میدان مخابره می‌کنیم. هوش کیهانی با ارسال رویداد دیگری که همان واکنش ذهنی و احساسی قبلی را ایجاد می‌کند، به ما پاسخ می‌دهد.

افکار ما سیگنال را ارسال می‌کنند (دارم رنج می‌کشم) و احساسات ما (دارم رنج می‌کشم) رویدادی را به زندگی ما می‌کشاند که با این بسامد احساسی هم ارتعاش است – یعنی دلیل خوبی برای رنج کشیدن به ما می‌دهد. در عمل ما داریم همیشه به دنبال مدرک وجود هوش کیهانی می‌گردیم و آن نیز بازخوردش را همیشه در محیط بیرونی ما نشان می‌دهد. ما این‌گونه قدرتی داریم.

پرسشی که در دل این کتاب نهفته است، این است: چرا ما سیگنالی را ارسال نمی‌کنیم که برایمان نتیجه‌ی مثبت ایجاد کند؟ چطور می‌توانیم آن‌قدر تغییر کنیم که سیگنال ارسالی‌مان با چیزی که قصد تولیدش را داریم، هم ارتعاش باشد؟ ما زمانی تغییر خواهیم کرد که به طور کامل به این باور

سرسپرده شویم که اگر فکر/سیگنال ارسالی مان را انتخاب کنیم، خواهیم توانست اثری ایجاد کنیم که قابل مشاهده و غیرمنتظره باشد.

در حضور این هوش کیهانی، ما به خاطر گناهان مان مجازات نمی شویم (یعنی به خاطر افکار، احساسات و اعمال مان) بلکه توسط آن ها مجازات می شویم.

وقتی ما بر مبنای فکر یا احساسی (مثل رنج) که در اثر یک تجربه ی نامطلوب در گذشته مان ایجاد شده است، سیگنالی به میدان مخابره می کنیم، آیا تعجب دارد که میدان هم به همان شیوه ی منفی به ما پاسخ می دهد؟

چند بار تاکنون این کلمات یا مشابه آن ها را بر زبان آورده اید: «باورم نمی شود... چرا این اتفاق همیشه برای من می افتد؟»

بر اساس درک جدید شما از ماهیت واقعیت، آیا اکنون می دانید که این جملات بیانگر پذیرش مدل نیوتنی/دکارتی است که در آن شما قربانی علت و معلول هستید؟ آیا می دانید که شما کاملاً این توانایی را دارید که معلولی را برای خود ایجاد کنید؟ آیا می دانید که به جای جملات فوق، می توانید از خود بپرسید:

چه احساس، فکر و رفتاری داشته باشیم تا معلول/نتیجه‌ی مورد نظرم

را به دست بیاورم؟

پس مأموریت ما این است که به صورت قصدمندانه وارد حالت آگاهی‌ای شویم که به ما امکان دهد با هوش کیهانی ارتباط برقرار کنیم و سیگنال واضحی ارسال کنیم مبنی بر این که ما واقعاً انتظار داریم تغییر کنیم و می‌خواهیم نتایج مورد نظرمان را - به شکل بازخورد - در زندگی‌مان مشاهده کنیم.

بازخورد کوانتومی بخواهید

وقتی ما هدفمند می‌آفرینیم، باید نشانه‌ای از این آگاهی کوانتومی بخواهیم که نشان دهد با آن ارتباط برقرار کرده‌ایم. جرأت به خرج دهید و هم‌زمانی^۲هایی بخواهید که با نتایج مطلوب‌تان ارتباط داشته باشند. وقتی این کار را کردید، دارید به قدر کافی جرات پیدا می‌کنید که بخواهید بدانید که این آگاهی واقعی است و از تلاش‌های شما آگاه است. وقتی این را بپذیرید، آن‌گاه می‌توانید در خود حالت شادی و الهام ایجاد کنید.

این اصل از ما می‌خواهد که آن‌چه را فکر می‌کنیم می‌دانیم، رها کرده، تسلیم ناشناخته شویم و سپس اثر آن را به شکل بازخورد در زندگی‌مان مشاهده کنیم و

² synchronicity

این بهترین راهی است که یاد می‌گیریم. وقتی ما نشانه‌های مثبت را گرفتیم (وقتی تغییر شرایط بیرونی مان را به سمت مطلوب مشاهده کردیم)، آن‌گاه می‌دانیم که آنچه در درون مان انجام داده‌ایم درست بوده است. به طور طبیعی، ما آنچه را انجام داده‌ایم به خاطر می‌سپاریم تا بتوانیم دوباره انجامش دهیم.

فیزیک کوانتومی «غیر-حسی» است

فیزیک نیوتنی می‌گوید همیشه یک سری تعاملات خطی وجود دارد که قابل پیش‌بینی و قابل تکرار هستند. می‌دانید: اگر $A+B=C$ آن‌گاه $C+D+E=F$. اما در دنیای عجیب و غریب مدل کوانتومی واقعیت، همه چیز در میدان چند-بعدی اطلاعات با هم در ارتباط است؛ طوری که به صورت کلی همه چیز فراتر از مکان و زمانی که ما می‌شناسیم، در هم تنیده شده است.

یکی از دلایل این فراربت فیزیک کوانتومی این است که ما سالیان سال عادت کرده‌ایم که بر اساس حواس مان عمل کنیم. اگر واقعیت را با حواس مان سنجیده و تأیید کنیم، در پارادایم نیوتنی گیر افتاده‌ایم.

اما مدل کوانتومی از ما می‌خواهد که درک مان از واقعیت بر حواس استوار نباشد. (فیزیک کوانتومی غیر-حسی است). در فرآیند آفرینش آینده از طریق مدل کوانتومی، حواس ما باید آخرین جزئی از ما باشند که آفرینش

ذهن را تجربه می کنند. آخرین چیزی که ما تجربه می کنیم باز خورد حسی

است. چرا؟

دنیای کوانتوم یک واقعیت چند بُعدی است که در ورای حواس ما وجود دارد، در قلمرویی که هیچ بدنی، هیچ چیز و هیچ زمانی وجود ندارد. لذا برای ورود به این حوزه و آفرینش بر اساس این پارادایم، باید برای مدتی بدن تان را فراموش کنید. همچنین باید هشیاری خود را به صورت موقت از محیط بیرونی تان دور کنید - محیط بیرونی یعنی تمام چیزهایی که در زندگی آن‌ها را بخشی از هویت خود محسوب می کنید. همسر تان، بچه‌های تان، دارایی‌های تان و مشکلات تان، همه بخشی از هویت تان هستند؛ از طریق این موارد است که شما با دنیای بیرون هم‌ذات پنداری می کنید. و در آخر، باید از زمان خطی دست بردارید. یعنی در آن لحظه‌ای که به صورت قصدمندانه دارید یک تجربه‌ی بالقوه‌ی آینده را مشاهده می کنید، باید آن قدر حاضر باشید که ذهن تان دیگر بین خاطرات گذشته و انتظار یک آینده‌ی «مثل همیشه» در نوسان نباشد.

آیا خنده‌دار نیست که برای تأثیرگذاری بر واقعیت (محیط)، شفافبخشی به بدن تان و یا تغییر رویدادهای در (زمان) آینده تان، باید به طور کامل دنیای بیرونی تان را رها کنید (هیچ چیز). باید از بدن تان دست بردارید (هیچ کس) ... و باید زمان را کلاً بیخیال شوید (هیچ زمانی) - در عمل باید به آگاهی محض تبدیل شوید.

این کار را انجام دهید و خواهید دید که بر محیط، بدن و زمان تسلط دارید. (من این سه را سه‌تای بزرگ می‌نامم) و از آن‌جا که دنیای زیراتمی میدان از آگاهی ناب و محض تشکیل شده است، نمی‌توانید جز به صورت آگاهی محض به آن وارد شوید. نمی‌توانید به عنوان «کس» وارد میدان کوانتوم شوید؛ باید «هیچ‌کس» باشید.

مغز شما ذاتاً این توانایی را دارد که این این مهارت را مورد بهره‌برداری قرار دهد (برای اطلاعات بیش‌تر به خواندن ادامه دهید). وقتی درک کردید که شما به طور کامل به تمام قابلیت‌های لازم برای این کار دسترسی دارید، می‌توانید دنیا را پشت سر بگذارید و وارد واقعیت جدیدی در ورای مکان و زمان شوید، به طور طبیعی ترغیب خواهید شد که آن را در زندگی خود به کار ببندید.

فراروی از مکان و زمان

فراروی از مکان و زمان یعنی چه؟ این‌ها سازه‌هایی هستند که بشر برای توجیه پدیده‌های فیزیکی مرتبط با مکان و درک‌مان از زمان ابداع کرده است. وقتی در مورد این صحبت می‌کنیم که یک لیوان روی میز قرار دارد، داریم بر حسب مکان (جای آن در فضا) و مدت اشغال این مکان توسط آن شیء صحبت می‌کنیم. چقدر در آن‌جا خواهد ماند. بعداً کجا خواهد رفت. با این‌که زمان چیزی نیست که ما واقعاً بتوانیم آن را احساس کنیم، اما درست مانند حسی که از مکان داریم، گذر آن را احساس می‌کنیم: درست همان‌طور که فشار بدن‌مان را بر صندلی و فشار پاهای‌مان را بر زمین حس می‌کنیم، گذر ثانیه‌ها، دقایق و ساعت‌ها را نیز حس می‌کنیم.

در میدان کوانتومی، امکان‌های بی‌نهایت مادی‌سازی واقعیت فراتر از مکان و زمان قرار دارند، چون یک امکان بنا به تعریف هنوز به وجود نیامده است. اگر وجود ندارد، پس مکان یا زمانی را نیز اشغال نمی‌کند. هر چیزی که وجود مادی نداشته باشد در ورای مکان و زمان وجود دارد.

از آن‌جا که میدان کوانتومی چیزی نیست جز امکان غیرمادی، پس در خارج از مکان و زمان قرار دارد. همین که ما یکی از امکان‌های بی‌نهایت را مشاهده کردیم و به آن واقعیت مادی بخشیدیم، آن نیز دو ویژگی مکان و زمان را دارا می‌شود.

برای ورود به میدان، به حالت مشابهی وارد شوید

بسیار عالی – پس ما این قدرت را داریم که واقعیت مادی خودمان را با انتخاب آن از میدان کوانتومی ایجاد کنیم. اما لازم است به نوعی به این میدان دسترسی پیدا کنیم. ما همیشه به آن وصلیم، اما چطور می‌توانیم کاری کنیم که این میدان به ما پاسخ دهد؟ اگر ما پیوسته در حال تشعشع انرژی هستیم و لذا اطلاعاتی را به این میدان ارسال کرده و اطلاعاتی را از آن دریافت می‌کنیم، چطور می‌توانیم به شیوه‌ی مؤثرتری با آن ارتباط برقرار کنیم؟

در فصل‌های آتی به تفصیل در مورد روش ورود به این میدان حرف خواهیم زد. اما حالا کافی است بدانید که برای ورود به میدان، که در ورای مکان و زمان وجود دارد، شما نیز باید به حالت مشابهی وارد شوید.

آیا تا به حال این را تجربه کرده‌اید که به نظر برسد مکان و زمان ناپدید شده‌اند؟ به آن لحظه‌هایی فکر کنید که دارید رانندگی می‌کنید و فکرتان روی مشکلاتتان متمرکز شده است. وقتی این اتفاق می‌افتد شما بدن‌تان را فراموش می‌کنید (دیگر از احساس‌تان در مکان آگاهی ندارید)، محیط را فراموش می‌کنید (دنیای بیرونی ناپدید می‌شود) و زمان را نیز فراموش می‌کنید (اصلاً نمی‌دانید چقدر در این حالت «غرق بوده‌اید»). در این لحظات شما در آستانه‌ی دری قرار دارید که به شما اجازه می‌دهد وارد میدان شوید و بتوانید با آن هوش کیهانی کار کنید. لذا می‌توان گفت که شما قبلاً فکر را از هر چیزی واقعی‌تر کرده‌اید.

کمی بعد دستورالعمل‌هایی در رابطه با روش ورود منظم به این حالت آگاهی، روش دسترسی به میدان و روش ارتباط مستقیم‌تر با هوش کیهانی به شما خواهم داد.

ذهن خود را عوض کنید تا زندگی‌تان عوض شود

در این فصل شما را از مفهوم جدایی کامل ذهن و ماده به مدل کوانتومی رساندم، مدلی که می‌گوید این دو جدا نشدنی هستند. ذهن ماده است و ماده ذهن است.

لذا تمام آن دفعاتی که در گذشته تلاش کرده‌اید تغییر کنید، ممکن است تفکرتان در بنیاد محدود بوده باشد. به احتمال زیاد شما معتقد بوده‌اید که همیشه باید شرایط بیرون‌تان تغییر پیدا کند؛ اگر این همه تعهد و مسئولیت نداشتیم، می‌توانستیم وزن اضافه‌ام را کم کنم و سپس خوشحال باشم. همه‌ی ما نسخه‌ای از همین مضمون را بیان کرده‌ایم. اگر این، آن‌گاه آن. علت و معلول.

اگر بتوانید ذهن، فکر، احساس و شیوهی بودن تان را در ورای مرزهای زمان و مکان عوض کنید چه؟ اگر جلوتر از زمان تغییر کنید و بتوانید اثرات تغییرات «درونی» را روی دنیای «بیرون» ببینید

چه؟

شما می‌توانید.

آنچه تغییر عمیق و مثبتی در زندگی من و در زندگی دیگران ایجاد کرده است، درک این مسئله است که تغییر ذهن - و لذا ایجاد تجربه‌های جدید و دستیابی به بینش‌های جدید - صرفاً به شکستن عادت "خود قدیمی بودن" مربوط می‌شود. وقتی شما بر حواس خود غلبه کنید، وقتی درک کنید که زنجیرهای گذشته شما را محدود نمی‌کند - وقتی طوری زندگی کنید که زندگی تان از بدن، محیط و زمان تان بزرگ‌تر باشد - آن‌گاه همه چیز ممکن خواهد بود. هوش کیهانی که وجود تمام چیزها از آن است، شما را شگفت‌زده و خوشحال می‌کند. این هوش چیزی نمی‌خواهد جز این که دسترسی به تمام خواسته‌های تان را به شما بدهد.

خلاصه این که اگر ذهن تان را عوض کنید، زندگی تان عوض خواهد شد.

یک کودک رهبرشان خواهد بود

پیش از این که بحث را ادامه دهیم، دوست دارم داستانی را با شما در میان بگذارم که نشان می‌دهد چقدر ارتباط با هوش بزرگ‌تر می‌تواند در زمینه‌ی تبدیل تغییر به بخشی اساسی زندگی، مهم واقع شود.

بچه‌های من که البته حالا بزرگ شده‌اند، از روش مراقبه‌ای استفاده کرده‌اند که مشابه همین فرآیندی است که در بخش سوم کتاب برای تان توضیح خواهم داد. در نتیجه‌ی تمرین این فنون، آن‌ها ماجراجویی‌های بزرگی را از خود نشان داده‌اند. از زمان بچگی با آن‌ها توافق کرده بودم که روی ایجاد چیزهای مادی و رویدادهای مطلوب کار کنند. اما قانون ما این است که من در ایجاد نتیجه دخالت و یا کمک نکنم. آن‌ها باید واقعیت‌های مورد نظر را به خودی خود ایجاد کنند، با استفاده از ذهن‌شان و در تعامل با میدان کوانتومی.

دختر بیست و چند ساله‌ام در دانشگاه در رشته‌ی هنر تحصیل می‌کند. فصل بهار بود و از او پرسیدم که قصد دارد برای تعطیلات تابستان چه کار کند. به جای کارهای معمولی تابستان که همه‌ی دانشجوها در خانه انجام می‌دهند، او می‌خواست در ایتالیا کار کند، چیزهای جدید یاد بگیرد و تجربه کند، حداقل شش شهر ایتالیا را ببیند و یک هفته را در فلورنس باشد، چون در آن‌جا دوستانی داشت. او می‌خواست شش هفته‌ی اول تابستان را کار کند، پول خوبی به جیب بزند و سپس باقی تعطیلات را در خانه بگذراند.

به خاطر این تصویر ذهنی واضح او را تحسین کردم و به او یادآوری کردم که هوش کیهانی ترتیب این رؤیای تابستانه را برای او خواهد داد.

او فقط «چیستی» را تعیین می کند؛

هوش کیهانی «چگونگی» را تعیین خواهد کرد.

چون دخترم در هنر فکر کردن و حس کردن قبل از تجربه‌ی واقعی ید طولایی دارد، صرفاً به او یادآوری کردم که نه تنها باید هر روز قصدش را در رابطه با تابستان مشخص کند - چه کسانی را خواهد دید، چه کارهایی را خواهد کرد، چه جاهایی را خواهد دید - بلکه همچنین تجربه‌ی این چیزها را واقعاً احساس کند. از او خواستم که رؤیا را در ذهنش ایجاد کند تا این که آن قدر واضح و واقعی باشد که فکری که در ذهن دارد تبدیل به تجربه شود و سیناپس‌های مغزش آن اطلاعات را طوری ذخیره کنند که گویی واقعیت است.

اگر هم‌چنان قرار بود او آن زن جوانی باشد که در اتاق خوابگاه نشسته و رؤیای ایتالیا را در سر می‌پروراند، آن‌گاه او هم‌چنان همان شخص سابق است که همان واقعیت سابق را تجربه می‌کند. پس وقتی هنوز در ماه مارس بودیم، باید شروع می‌کرد به این که آن زن جوانی باشد که نصف تابستان را در ایتالیا گذرانده است.

او گفت «مشکلی نیست.» قبلاً تجربه‌های مانند این را از سر گذرانده بود، یعنی زمانی که می‌خواست در یک موزیک ویدیو بازی کند و زمانی که می‌خواست یک دوره‌ی نامحدود خرید افراطی را تجربه کند. هر دوی این تجربیات به خوبی و خوشی انجام شده بود.

سپس به او یادآوری کردم که «نمی‌توانی بعد از آفرینش ذهنی این تجربه، همان کسی باشی که قبل از آفرینش آن بودی. باید وقتی بعد از آفرینش آن بلند شدی، کسی باشی که گویی بهترین تابستان عمرش را تجربه کرده است.»

گفت «فهمیدم.» او حرف من را فهمید که هر روز، باید وارد حالت وجودی جدیدی شود. و بعد از هر آفرینش ذهنی، باید تمام روزش را در آن حالت متعالی شکرگزاری که از دیدن آن تجربه ایجاد می‌شود، سپری کند.

چند هفته بعد دخترم با من تماس گرفت. «بابا دانشگاهمون یه ترم تابستون توی ایتالیا ارائه داده. این‌جوری می‌تونم خرج سفرم رو از 7000 دلار به 4000 دلار برسونم. می‌تونی کمکم کنی؟»

خب نه این که پدر خوبی نباشم، بلکه به نظرم این آن چیزی نبود که دخترم به عنوان هدف برای

خودش تعیین کرده بود. او داشت سعی می‌کرد به جای این که بگذارد **میدان کوانتومی**

ترتیب رویدادها را بدهد، خودش نتایج این تقدیر ممکن را کنترل کند. به او گفتم که واقعاً در آن سفر ایتالیا زندگی کند و «ایتالیایی» فکر کند، حس کند، حرف بزند و خواب ببیند تا این که در این تجربه غرق می‌شود.

چند هفته بعد دوباره زنگ زد و هیجانش را می‌شد حس کرد. او در کتابخانه با معلم تاریخش حرف می‌زده که ناگهان با هم ایتالیایی حرف زده بودند؛ هر دو خوب ایتالیایی بلد بودند. سپس معلمش به او گفته بود «وای یادم اومد. یکی از همکارام گفته به کسی نیاز دارند که بتواند به دانش آموزان آمریکایی که قرار است این تابستان در ایتالیا درس بخوانند، ایتالیایی سطح 1 یاد بدهد.» دختر من را استخدام کردند. نکته را بگیرید: نه تنها برای تدریس به او پول می‌دادند (به علاوه‌ی تمام مخارج)، بلکه به مدت شش هفته، هر هفته را در یکی از شهرهای ایتالیا می‌گذارند. او شغل رؤیایی خود را به دست آورد و تمام ابعاد ویژن (تصویر ذهنی) اصلی‌اش در آن بود.

این مانند روش سنتی نبود که در آن یک زن جوان با عزم راسخ دنبال یک برنامه می‌گردد تا رویایش را تحقق بخشد – در اینترنت جستجو کند، دنبال حرفه‌ای باشد و غیره. دخترم به جای این که دنبال علت و معلول باشد، حالت وجودی خودش را آن‌قدر تغییر داد که توانست معلول خود را ایجاد کند. او بر اساس قانون کوانتومی زندگی کرد.

چون از نظر الکترومغناطیسی، به تقدیر مورد نظرش که در دنیای کوانتوم وجود داشت اتصال پیدا کرد، بدنش به سمت آن رویداد آینده کشیده شد. تجربه او را پیدا کرد. نتیجه غیرقابل پیش‌بینی بود. طوری پیش آمد که به هیچ وجه انتظارش را نداشت، هم‌زمانی در آن قابل مشاهده بود؛ و هیچ شکی نیست که این نتیجه‌ی تلاش‌های درونی‌اش بود.

لحظه‌ای به آن فکر کنید. چه فرصت‌هایی آن بیرون منتظر نشسته‌اند تا شما را پیدا کنند؟ شما در این لحظه چه کسی هستید... و در هر لحظه‌ی دیگر؟ آیا وجود شما طوری است که هر چه را بخواهید به سمت‌تان جذب کند؟

آیا می‌توانید حالت وجودی‌تان را تغییر دهید؟ و وقتی حالت ذهنی جدیدی پیدا کردید، آیا می‌توانید تقدیر جدیدی را مشاهده کنید؟ در ادامه‌ی کتاب جواب این سؤالات را خواهید یافت.



فصل دوم: غلبه کردن بر محیط

تا این جا می توان گفت شما نیز دارید کم کم این ایده را می پذیرید که ذهن روی دنیای بیرون تأثیر می گذارد. حتی شاید قبول داشته باشید که ناظر می تواند بر دنیای زیراتمی تأثیر گذاشته و بر رویداد خاصی اعمال نفوذ کند. در این جا شاید شما نیز آزمایشات علمی مکانیک کوانتومی را که در موردشان بحث کردیم و نشان می دهند که آگاهی مستقیماً دنیای ریز اتم ها را کنترل می کند، قبول داشته باشید، زیرا این اجزا در بنیاد خود از آگاهی و انرژی تشکیل شده اند. این همان فیزیک کوانتومی است، مگر نه؟

اما شاید هنوز در مورد این مفهوم که ذهن شما تأثیر واقعی و قابل اندازه گیری در زندگی تان دارد، کمی شک داشته باشید. شاید از خود بپرسید ذهن من چگونه می تواند بر رویدادهای بزرگ تر تأثیر گذاشته و زندگی ام را تغییر دهد اگر به توانایی خود در زمینه ی آفرینش تجربیات زندگی در دنیای واقعی شک داشته باشید، اصلاً جای تعجب ندارد.

هدف من این است که کاری کنم شما درک کنید و در عمل ببینید که چگونه می توان به صورت علمی نشان داد که اندیشه های شما می تواند واقعیت را بسازد. اما اگر شک دارید، دوست دارم به این احتمال فکر کنید که طرز فکر شما مستقیماً بر زندگی تان اثر می گذارد.

اگر مرتب به افکار و احساسات قدیمی سر بزیند، همان واقعیت قبلی را خواهید آفرید

برای آفرینش چیزی متفاوت با آنچه در دنیای شخصی خود به آن عادت کرده‌اید، باید طرز فکر و احساس هر روزتان را عوض کنید.

در غیر این صورت، با تکرار همان اندیشه و احساس قبلی که دیروز داشتید و پریروز هم داشتید، شما در عمل، همان شرایط قبلی را در زندگی خود خواهید آفرید و این مسئله باعث خواهد شد همان احساسات قبلی را تجربه کنید و این نیز به نوبه‌ی خود باعث خواهد شد که شما «برابر» با این احساسات فکر کنید.

بگذارید این موقعیت را با استعاره‌ی دویدن همستر در داخل توپ مقایسه کنم. وقتی دارید پیوسته به مشکلاتتان (به صورت خودآگاه یا ناخودآگاه) فکر می‌کنید، در واقع دارید میزان بیش‌تری از همان دشواری‌ها را برای خود ایجاد می‌کنید. و شاید به این دلیل زیاد به مشکلاتتان فکر می‌کنید که در آغاز تفکر آن‌ها را ایجاد کرده است. شاید مشکلات شما خیلی واقعی به نظر برسد، چون پیوسته دارید به این احساسات مأنوس و آشنایی که در ابتدا مشکل را ایجاد کرده‌اند، سر می‌زنید. پس در چند فصل آینده، از شما می‌خواهم روی چیزهایی تمرکز کنید که برای ایجاد تغییر به درک آن‌ها نیاز دارید.

برای تغییر، باید بزرگ‌تر از محیط، بدن و زمان‌تان باشید

بیش‌تر مردم در زندگی روی سه چیز تمرکز می‌کنند: محیط، بدن و زمان. برای ترک عادت خود بودن، باید بزرگ‌تر از شرایط زندگی فکر کنید، بزرگ‌تر از آن احساساتی باشید که در بدن‌تان ذخیره کرده‌اید و در خط زمانی جدیدی زندگی کنید.

اگر می‌خواهید تغییر کنید، باید در فکر خود یک خود آرمانی داشته باشید – الگویی که بتوانید از آن تقلید کنید و با «شما»یی که اکنون در این محیط، بدن و زمان خاص وجود دارد، متفاوت و از آن بهتر باشد. هر شخص بزرگی در طول تاریخ می‌دانسته چطور این کار را بکند و شما نیز اگر بر مفاهیم و تکنیک‌های ادامه‌ی کتاب تسلط پیدا کنید، خواهید توانست در زندگی خود به بزرگی و عظمت دست پیدا کنید.

در این فصل، روی این مسئله تمرکز می‌کنیم که چگونه می‌توان بر محیط غلبه کرد و بنیادی برای دو فصل آینده بنا خواهیم نهاد؛ در دو فصل بعدی نیز به روش غلبه بر بدن و زمان خواهیم پرداخت.

خاطرات ما محیط درونی‌مان را تشکیل می‌دهند

پیش از این که بحث در مورد روش ترک عادت "خود قدیمی بودن" را شروع کنیم، می‌خواهم چند لحظه با شما حرف حساب بزنم. این عادت به داشتن فکر و احساس یکسان از کجا شروع

شد؟

این سؤال را تنها با حرف زدن در مورد مغز می‌توان پاسخ داد - نقطه‌ی آغاز افکار و اندیشه‌های ما. نظریه‌ی عصب شناسی کنونی به ما می‌گوید که مغز طوری سازمان یافته است که هر چیزی را که در محیط بدانیم و بشناسیم، بازتاب دهد. تمام اطلاعاتی که در تمام زندگی در معرض آن قرار گرفته‌ایم، چه به صورت دانش باشد و چه به صورت تجربه، همه در پیوندهای سیناپسی مغز ذخیره می‌شود.

رابطه با افرادی که می‌شناسیم، انواع چیزهایی که داریم و با آن‌ها انس گرفته‌ایم، جاهایی که رفته‌ایم و در بخش‌های مختلف زندگی در آن‌ها زندگی کرده‌ایم و کوه تجربیاتی که طی سال‌ها برای خود جمع کرده‌ایم، همگی در ساختار مغز جای گرفته‌اند. حتی آرایه‌ی عظیم کارها و رفتارهایی که در تمام زندگی به خاطر سپرده و بارها انجام داده‌ایم نیز در لایه‌های تو در توی ماده‌ی خاکستری مغز حک شده‌اند.

لذا تمام تجربیات شخصی ما با افراد و چیزها در مکان‌ها و زمان‌ها، عیناً در شبکه‌های نورونی (سلول عصبی) تشکیل دهنده‌ی مغز بازتاب پیدا می‌کنند.

ما بر مجموع خاطرات افراد و چیزهایی که در جاها و زمان‌های مختلف زندگی خود تجربه کرده‌ایم، چه نامی اطلاق می‌کنیم؟ این‌ها محیط بیرونی ما هستند. مغز ما در بیش‌تر اوقات مساوی محیط ماست، تاریخچه‌ای از گذشته‌ی شخصی ما، بازتابی از زندگی‌ای که تاکنون زیسته‌ایم.

در ساعات بیداری، وقتی داریم به صورت روتین با محرک‌های متنوع دنیای خود تعامل می‌کنیم، محیط بیرونی مدارهای مختلفی را در مغز فعال می‌کند. در نتیجه‌ی این واکنش نسبتاً خودکار، ما مساوی با محیط خود فکر می‌کنیم (و واکنش نشان می‌دهیم). وقتی محیط باعث می‌شود ما فکر کنیم، شبکه‌های مأنوسی از سلول‌های عصبی فعال می‌شوند که تجربیاتی را که قبلاً در مغز حکاکی شده‌اند، بازتاب می‌دهند. در اصل ما به شیوه‌های مأنوسی که از خاطرات گذشته‌مان مشتق می‌شود، فکر می‌کنیم.

اگر افکار شما واقعیت‌تان را تعیین می‌کنند و شما نیز به همان افکار سابق می‌اندیشید (که آن‌ها نیز محصول و بازتاب محیط شما هستند)، آن‌گاه هر روز به تولید همان واقعیت قبلی ادامه خواهید داد. لذا افکار و احساسات درونی شما دقیقاً با زندگی شخصی‌تان یکی و برابر هستند، زیرا این واقعیت بیرونی شماست – با تمام مشکلات، مسائل و شرایط خاص آن – که بر طرز فکر و احساس شما در واقعیت درونی‌تان اثر می‌گذارد.

خاطرات آشنا به ما «یاد-آوری» می‌کنند که همان تجربیات قبلی را مجدداً تولید کنیم هر روز که شما افراد یکسانی را می‌بینید (رئیس‌تان، همسرتان و بچه‌های‌تان)، به جاهای یکسانی می‌روید (کافی‌شاپ مورد علاقه‌تان، فروشگاه مورد علاقه‌تان و محل کارت‌تان) و به اشیای یکسانی نگاه می‌کنید (ماشین‌تان، خانه‌تان، مسواک‌تان... و حتی بدن خودتان)، خاطرات آشنای مربوط به این دنیای آشنا به شما «یاد-آوری» می‌کند که تجربیات یکسانی را مجدداً تولید کنید.

می‌توان گفت که محیط در عمل ذهن شما را کنترل می‌کند. از آن‌جا که تعریف عصب شناختی ذهن همان مغز در حال کار است، شما به صورت مکرر سطح یکسانی از ذهن را بازتولید می‌کنید، به این ترتیب که به خودتان یادآوری می‌کنید که شما در قیاس با دنیای بیرونی چه کسی هستید. هویت شما بر حسب تمام چیزهای بیرون‌تان تعریف می‌شود، چون شما با تمام مؤلفه‌هایی که دنیای بیرونی‌تان را می‌سازند، هم‌ذات‌پنداری می‌کنید. شما میزان بیش‌تری از همان چیزهای قبلی را ایجاد می‌کنید.

شاید فکر کنید که محیط و افکار شما آن‌قدرها هم مشابه نیستند و واقعیت به این آسانی بازتولید نمی‌شود. اما وقتی این را در نظر می‌گیرید که مغزتان تاریخچه‌ی کاملی از گذشته‌تان است و ذهن‌تان محصول آگاهی شماست، از یک نظر شاید بتوان گفت شما همیشه در گذشته فکر می‌کنید. اگر با همان مغزی واکنش نشان بدهید که با خاطرات‌تان یکی است، آن‌گاه دارید سطحی از ذهن را ایجاد می‌کنید که دقیقاً با گذشته یکسان است، چون مغز شما دارد به صورت خودکار، مدارهای موجود را روشن می‌کند تا همه‌ی دانسته‌ها، تجربیات و پیش‌بینی‌های شما را بازتاب دهد. مطابق قانون کوانتومی (که هم‌چنان برای شما هم کار می‌کند)، گذشته‌ی شما حالا دارد به آینده‌تان تبدیل می‌شود.

تمام ورودی‌های حسی که مغز از دنیای بیرون دریافت و پردازش می‌کند (یعنی بینایی، بویایی، شنوایی، لامسه و چشایی)، مغز شما را وادار می‌کند تا مساوی با تمام چیزهای آشنایی فکر کند که در واقعیت شما وجود دارند. شما چشم باز می‌کنید و می‌دانید کسی که کنارتان دراز کشیده است

همسرتان است و دلیل آن هم تجربه‌هایی است که در گذشته با هم داشته‌اید. شما صدای پارس سگ را از بیرون می‌شنوید و می‌دانید که صدای سگ‌تان است که می‌خواهد بیرون برود. در ناحیه‌ی پشت احساس درد می‌کنید و به یاد می‌آورید که این همان درد دیروز است. شما به یاد می‌آورید که در این بُعد قرار دارید، یعنی در این مکان و زمان خاص و لذا دنیای بیرونی و آشنای خود را با کسی که فکر می‌کنید هستید، وارد ارتباط می‌کنید.

روال‌های ما: وصل شدن به خود گذشته‌مان

هر یک از ما هر روز بعد از این که متوجه می‌شویم که هستیم، کجا هستیم و غیره، چه کار می‌کنیم؟ خب، ما با دنبال کردن یک سری روال، ناخودآگاه و خودکار در همان خود گذشته‌مان باقی می‌مانیم.

برای مثال، به احتمال زیاد مثل همیشه روی یک طرف خاص از بدن‌تان بیدار شده‌اید، به آینه نگاه کرده‌اید و به یاد آورده‌اید چه کسی هستید و در ادامه‌ی این روال، دوش گرفته‌اید. سپس خود را می‌آرایید تا همان قیافه‌ای را داشته باشید که دیگران از شما انتظار دارند و مسواک می‌زنید، درست به همان شیوه‌ی همیشگی. در لیوان مورد علاقه‌تان قهوه می‌نوشید و همان نان و پنیر همیشگی را می‌خورید. همان کت همیشگی را می‌پوشید و بی‌اختیار دکمه‌هایش را می‌بندید.

سپس به صورت خودکار از مسیر راحت و عادت کرده‌تان به سر کار می‌روید. در سر کار شما کارهای مأنوسی می‌کنید که بهترین شیوه‌ی انجام‌شان را به خاطر سپرده‌اید. همان افراد سابق را می‌بینید، که آن‌ها همان احساسات قبلی را در ما ایجاد می‌کنند و این به نوبه‌ی خود باعث می‌شود شما در مورد این افراد، کار و زندگی‌تان همان افکار قبلی را در سر داشته باشید.

سپس با عجله به خانه می‌روید تا بتوانید با عجله شام بخورید تا بتوانید با عجله سریال تلویزیونی مورد علاقه‌تان را تماشا کنید تا بتوانید با عجله بخوابید تا بتوانید با عجله تمام این کارها را از نو انجام دهید. آیا مغز شما در کل آن روز تغییری کرده است؟

چرا ته دل‌تان انتظار دارید چیز متفاوتی در زندگی‌تان ظاهر شود، حال آن‌که شما هر روز به همان افکار قبلی می‌اندیشید، همان کارهای قبلی را انجام می‌دهید و همان احساسات قبلی را تجربه می‌کنید؟ آیا این دیوانگی نیست؟ همه‌ی ما قربانی این نوع زندگی محدود بوده‌ایم. تا این‌جا دلیل وجود این نوع زندگی را فهمیده‌اید.

در مثال فوق، می‌توان گفت که شما دارید هر روز سطح یکسانی از ذهن را بازتولید می‌کنید. و اگر دنیای کوانتومی نشان می‌دهد که محیط امتدادی از ذهن شماست (و ماده و ذهن یکی هستند)، پس تا وقتی که ذهن شما یکسان باقی بماند، زندگی‌تان هم مثل سابق خواهد بود.

لذا اگر محیط‌تان همان محیط قبلی باقی بماند و واکنش شما به این مسئله این باشد که به همان افکار قبلی می‌اندیشید، پس مطابق مدل کوانتومی واقعیت، آیا نمی‌توان گفت شما دارید میزان

بیش‌تری از همان چیزهای قبلی را ایجاد می‌کنید؟ این‌طور به قضیه فکر کنید: اگر ورودی یکسان بماند، خروجی هم یکسان خواهد ماند. پس چطور می‌توان چیز جدیدی آفرید؟

سیم‌کشی شده برای روزهای سخت

یک پیامد دیگر نیز وجود دارد که باید به آن اشاره کنم؛ اگر شما با ادامه دادن به همان زندگی سابق، همان الگوهای عصبی قبلی را روشن کنید، حتماً با این پیامد روبرو خواهید شد. هر بار که شما با بازتولید همان ذهنیت قبلی (یعنی روشن کردن همان سلول‌های عصبی قبلی که باعث می‌شوند مغز به همان شیوه‌ی قبلی عمل کند)، دارید به واقعیت مأنوس و آشنای‌تان پاسخ می‌دهید، در عمل دارید مغزتان را طوری برنامه‌ریزی می‌کنید که با شرایط عادی واقعیت شخصی شما، خوب یا بد، هماهنگ شود.

در عصب‌شناسی، اصلی به نام قانون هب^۳ وجود دارد. به زبان ساده این قانون می‌گوید «سلول‌های عصبی که با هم روشن می‌شوند، با هم سیم‌کشی می‌شوند». قانون هب نشان می‌دهد که اگر به طور مکرر یک سری سلول عصبی یکسان را روشن کنید، هر بار که روشن می‌شوند، راحت‌تر می‌توانند به همراه هم روشن شوند. در نهایت این سلول‌های عصبی با هم وارد یک رابطه‌ی درازمدت می‌شوند.

³ Hebb Rule

لذا وقتی از کلمه‌ی سیم‌کشی استفاده می‌کنم، معنایش این است که دسته‌ای از نوره‌ها آن قدر با هم روشن شده‌اند که خود را به صورت الگوهایی در آورده‌اند و پیوندهای درازمدتی با هم دارند. هر چه این شبکه‌های عصبی بیش‌تر روشن شوند، بیش‌تر به صورت مسیرهای ثابت سیم‌کشی خواهند شد. به مرور زمان فکر، رفتار یا احساس مکرر، به نوعی عادت خودکار و ناخودآگاه تبدیل خواهد شد. وقتی محیط دارد تا این حد بر ذهن شما تأثیر می‌گذارد، می‌توان گفت محیط به عادت شما تبدیل شده است.

پس اگر همان افکار قبلی را در سر داشته باشید، همان کارهای قبلی را بکنید و همان احساسات قبلی را حس کنید، مغزتان را به صورت یک الگوی متناهی سیم‌کشی خواهید کرد. این چرخه‌ی واکنشی باعث خواهد شد ابتدا مغز شما و سپس ذهن‌تان این واقعیت خاصی را که دنیای بیرونی شماست، بیش‌تر تقویت کرده و حتی به پیش‌بردد. هر چه بیش‌تر با واکنش نشان دادن به زندگی بیرونی‌تان، مدارهای یکسانی را روشن کنید؛ بیش‌تر مغزتان را سیم‌کشی کرده‌اید تا برابر دنیای شخصی‌تان باشد. شما به صورت عصبی-شیمیایی به شرایط زندگی خود وابسته خواهید شد. به مرور زمان «در داخل جعبه» خواهید اندیشید (یعنی اندیشه شما محدود می‌شود)، زیرا مغزتان مجموعه‌ای متناهی از مدارها را روشن می‌کند که سپس یک امضای ذهنی بسیار خاص را ایجاد می‌کند و این امضا همان شخصیت شماست.

چطور به "عادت خود قدیمی بودن" دچار می‌شویم

یکی از اثرات این عادت کردن عصبی، این است که دو واقعیت ذهن درونی و دنیای بیرونی جدایی ناپذیر به نظر خواهند رسید. برای مثال، اگر هیچ‌گاه دست از فکر کردن به مشکلات تان بر ندارید، ذهن و زندگی تان در هم ادغام شده و یکی خواهند شد. سپس دنیای عینی رنگ ادراک‌های ذهن را به خود می‌گیرد، یعنی واقعیت مدام خود را تطبیق می‌دهد و شما در توهم یک رؤیا گم می‌شوید. می‌توان این مسئله را چاله‌ای در نظر گرفت که همه‌ی ما در آن افتاده‌ایم، اما در واقع این چاله عمیق‌تر از آن است که فکر می‌کنید: فقط کارهای تان نیست که تکراری می‌شود، بلکه افکار و احساسات تان نیز تکراری می‌شود. تفکر شما با شرایط زندگی تان برابر شده است و لذا شما به عنوان ناظر کوانتومی دارید ذهنی را ایجاد می‌کنید که تنها شرایط آن واقعیت خاص را دوباره تأیید می‌کند. تنها کاری که شما می‌کنید واکنش نشان دادن به دنیای بیرونی شناخته شده تان است.

شما به صورت کاملاً واقعی به معلول شرایط بیرونی تان تبدیل شده‌اید. شما اجازه داده‌اید که کنترل سرنوشت تان از دست تان خارج شود. بر خلاف شخصیت بیل مورای در فیلم روز دوم ماه فوریه، شما حتی با یکنواختی بی‌پایان شخصیت و زندگی خود مبارزه هم نمی‌کنید. بدتر، شما قربانی نوعی نیروی مرموز و نامرئی نشده‌اید که شما را در یک دور باطل و تکراری قرار داده باشد - شما خودتان آفریننده‌ی این چرخه هستید اما

خبر خوب این که چون خودتان خالق این حلقه هستید، خودتان هم می‌توانید به آن پایان بخشید.

مدل کوانتومی واقعیت به ما می‌گوید برای تغییر زندگی، باید طرز فکر، عمل و احساس‌مان را از بنیاد عوض کنیم. باید حالت وجودی خود را تغییر دهیم. چون طرز فکر، احساس و رفتار ما در اساس همان شخصیت ماست و این شخصیت ماست که واقعیت شخصی‌مان را ایجاد می‌کند. لذا برای ایجاد یک واقعیت شخصی جدید، یک زندگی جدید، باید یک شخصیت جدید ایجاد کنیم؛ باید به کس دیگری تبدیل شویم.

پس تغییر یعنی این که بزرگ‌تر از شرایط کنونی‌مان فکر و عمل کنیم، بزرگ‌تر از محیط‌مان.

بزرگی یعنی سفت چسبیدن به یک رؤیا و تصویر ذهنی، فارغ از محیط

پیش از این که یادتان دهم چطور بزرگ‌تر از محیط‌تان فکر کنید و عادت "خود قدیمی بودن" را ترک کنید، می‌خواهم چیزی را به یادتان بیاورم.

می‌توان بزرگ‌تر از واقعیت کنونی اندیشید و کتاب‌های تاریخ پُر است از نام کسانی که چنین کاری کرده‌اند، مردان و زنانی مانند مارتین لوتر کینگ، ویلیام والاس، ماری کوری، ماهاتما گاندی، توماس ادیسون و غیره. هر یک از این افراد مفهومی از واقعیت آینده در سر داشت که این واقعیت به مثابه یک احتمال بالقوه در میدان کوانتومی موجود بود. این ویژن (تصویر ذهنی از آینده) در یک دنیای درونی زنده بود و به مرور زمان هر یک از این افراد ایده‌های خود را به واقعیت تبدیل کرد.

وجه اشتراک همه‌ی آنان این بود که رؤیا، آرمان و یا هدفی در سر داشتند که بسیار بزرگ‌تر از خودشان بود. همه‌شان به آینده‌ای ایمان داشتند که در ذهن‌شان واقعی بود؛ آن قدر واقعی که

خودشان طوری زندگی می کردند که گویی این رؤیا هم اکنون دارد رخ می دهد. آن ها نمی توانستند آن را ببینند، بشنوند، بچشند، ببینند و یا لمس کنند، اما آن قدر در تسخیر این رؤیا بودند که طوری رفتار می کردند که زودتر از زمان وقوع، با این واقعیت بالقوه هم خوانی داشته باشد. به عبارت دیگر، آنان طوری رفتار می کردند که گویی رؤیای شان از قبل به واقعیت تبدیل شده بود.

برای مثال، حکم امپریالیستی که در ابتدای قرن بیستم هندوستان را زیر یوغ خود برده بود، برای هندی ها مایوس کننده بود. علی رغم این مسئله، گاندی به واقعیتی ایمان داشت که هنوز در زندگی مردمش ظاهر نشده بود اما در ذهن او وجود داشت. او با تمام قلب مفاهیم برابری، آزادی و پرهیز از خشونت را باور داشت.

هرچند گاندی از آزادی دفاع می کرد، اما واقعیت طاغوت و حکومت بریتانیا در آن زمان دو چیز متفاوت بودند. باورهای مرسوم آن دوره در تقابل با آرمان ها و امیدهای او بود. هر چند تجربه ای آزادی هندوستان، هنوز به واقعیت نپیوسته بود، اما او به شواهد فلاکت بار بیرونی اجازه نداد در تصویر ذهنی اش خلل ایجاد کند.

برای مدتی طولانی، بیش تر بازخوردی که او از دنیای بیرون دریافت می کرد، حاکی از این بود که او تفاوت مهمی ایجاد نکرده است. اما اجازه نمی داد شرایط بیرون شیوهی وجودی اش را کنترل کند. او به آینده ای ایمان داشت که هنوز با حواس خود آن را تجربه نکرده و حس نمی کرد، اما در ذهنش آن قدر زنده بود که نمی توانست به هیچ شیوهی دیگری زندگی کند. او در حالی که از نظر جسمی در زندگی کنونی اش زندگی می کرد، اما زندگی آینده ی جدیدی را در ذهنش تصویرسازی

کرده بود. او می‌دانست که طرز فکر، عمل و احساسش شرایط کنونی محیط را تغییر خواهد داد. و در نهایت، در نتیجه‌ی تلاش‌های او واقعیت شروع به تغییر کرد.

وقتی رفتارهای ما با اهداف مان همسو باشد، وقتی اعمال ما با افکارمان مساوی باشد، وقتی ذهن و بدن مان با هم کار کند، وقتی گفته و عمل مان همسو باشد... قدرت شگرفی در پس هر فرد نهفته است.

غول‌های تاریخ؛ چرا رؤیاهای‌شان «غیرعقلی و غیرواقعی» بود

بزرگ‌ترین افراد تاریخ با اعتقادی راسخ به تصویر ذهنی‌شان از آینده سر سپرده بودند، بدون این که نیازی به بازخورد فوری محیط داشته باشند. برای اینان اهمیتی نداشت اگر هنوز علامت حسی و یا شواهدی فیزیکی را مشاهده نکرده بودند. اینان هر روز واقعیتی را که در ذهن خود ساخته بودند، به خود یادآوری می‌کردند. اذهان اینان جلوتر از محیط کنونی‌شان بود، زیرا محیط‌شان دیگر فکرشان را کنترل نمی‌کرد. اینان به واقع جلوتر از زمانه‌ی خود بوده‌اند.

یکی دیگر از مؤلفه‌های بنیادینی که جزو وجوه اشتراک این مشاهیر است، این است که در ذهن‌شان به صورت واضح و روشن می‌دانستند چه می‌خواهند. (به یاد داشته باشید که ما چگونگی را به ذهن کیهانی واگذار می‌کنیم و آن‌ها هم حتماً این را دانسته‌اند.)

خب بدون شک کسانی بوده‌اند که آن زمان به این بزرگان انگ واقع‌گرا نبودن زده‌اند. در واقع اینان کاملاً غیرواقع‌گرا بوده‌اند و رؤیاهای‌شان نیز همین‌طور. رویدادی که اینان در فکر، عمل و

احساسات خود می‌پروراندند، غیرواقعی بود، چون واقعیت هنوز رخ نداده بود. نادانان و عیب‌جویان نیز می‌گفتند که ویژن (تصویر ذهنی از آینده) اینان غیرمنطقی است اما این ویژن در واقعیتی و رای حواس وجود داشت.

ژان دارک زن کله‌شقی بود و حتی او را دیوانه می‌خواندند. ایده‌های او باورهای زمانه‌اش را تغییر داد و او را برای نظام سیاسی حاضر به تهدید بزرگی بدل ساخت. اما وقتی آرمانش را هویدا ساخت، معلوم شد که عمیقاً با تقواست.

وقتی کسی رؤیای استقلال از محیط را در سر دارد، این یعنی عظمت. در ادامه خواهیم دید که غلبه بر محیط به صورت ذاتی با غلبه بر بدن و زمان در ارتباط است. در مورد گاندی باید گفت که آن‌چه در دنیای بیرونی رخ می‌داد، او را منحرف نمی‌کرد (محیط)، نگران احساسش نبود و به این فکر نمی‌کرد که چه اتفاقی برایش خواهد افتاد (بدن) و برایش مهم نبود که تحقق رؤیای آزادی چقدر به طول خواهد انجامید (زمان). او فقط می‌دانست که مؤلفه‌ها دیر یا زود در برابر اهداف وی سر تعظیم فرود خواهند آورد.

آیا در مورد تمام غول‌های تاریخ می‌توان گفت که ایده‌های‌شان در آزمایشگاه ذهن‌شان تا حدی پیش می‌رفت که برای مغزشان این‌گونه به نظر می‌رسید که گویی این تجربه قبلاً اتفاق افتاده است؟ آیا شما هم می‌توانید کیستی خود را فقط با فکر عوض کنید؟

فراخوانی ذهنی: چگونه افکار می‌توانند به تجربه تبدیل شوند

عصب شناسی نشان داده است که ما می‌توانیم مغز خود – و لذا رفتارها، نگرش‌ها و باورهای مان را نیز فقط با تفکر متفاوت تغییر دهیم (به عبارت دیگر، بدون این که چیزی را در محیط مان عوض کنیم). با استفاده از *فراخوانی ذهنی* (تصور مکرر انجام عملی یک کار)، مدارهای مغزی می‌توانند خود را مجدداً سازمان‌دهی کنند تا اهداف ما را بازتاب دهند. ما می‌توانیم افکارمان را آن قدر واقعی کنیم که مغزمان تغییر کند و به نظر برسد رویداد از قبل به یک واقعیت فیزیکی تبدیل شده است. ما می‌توانیم آن را تغییر دهیم تا جلوتر از هر تجربه‌ی واقعی در دنیای بیرونی مان باشد.

برای مثال. در *کمال ذهن*، در این مورد بحث کرده‌ام که سوژه‌های تحقیقاتی که به مدت پنج روز و دو ساعت در هر روز تمرین یک-دستی نواختن پیانو را به صورت ذهنی فراخوانی می‌کردند (بدون این که عملاً به کلیدهای پیانو دست بزنند) تغییرات مغزی از خود نشان دادند که مشابه تغییرات مغزی افرادی بود که عملاً همان حرکات را روی کیبورد پیانو برای مدت مشابه تمرین کرده بودند. اسکن‌های عملکردی مغزی نشان داد که تمام شرکت‌کننده‌ها دسته‌هایی از نورون‌ها را در یک ناحیه‌ی خاص از مغز فعال کرده و گسترش داده بودند. گروهی که فراخوانی ذهنی را انجام می‌داد، تقریباً همان تعداد مدار مغزی ایجاد کرده بود که در گروه دیگر ایجاد شده بود.

این تحقیق نکته‌ی مهم را نشان می‌دهد. وقتی واقعاً متمرکز باشیم، مغزمان تفاوت بین دنیای درونی ذهن و تجربه‌ی دنیای بیرونی را نمی‌داند. لذا افکارمان می‌تواند به تجربیات ما تبدیل شود.

این مفهوم برای موفقیت یا شکست شما، در تلاش برای جایگزینی عادات قدیمی (پیوندهای عصبی قدیمی) با عادات جدید (شبکه‌های عصبی جدید) ضروری است. پس بگذارید نگاه نزدیک‌تری به

این مسئله بیندازیم که یک دنباله‌ی یادگیری واحد چگونه در افرادی رخ داد که در ذهن خود پیانو تمرین کرده بودند، اما هرگز به صورت فیزیکی به پیانو دست هم نزده بودند.

چه مهارتی را به صورت فیزیکی یاد بگیریم و یا به صورت ذهنی، چهار مؤلفه وجود دارد که همه‌ی ما برای تغییر ذهن‌مان از آن‌ها استفاده می‌کنیم: یادگیری دانش، یادگیری کار عملی، توجه کردن و تکرار.

یادگیری یعنی ایجاد پیوندهای سیناپسی؛ کار عملی بدن را درگیر یک تجربه‌ی جدید می‌کند و لذا به غنای مغز کمک می‌کند. وقتی ما وارد مرحله‌ی توجه می‌شویم و سپس مهارت مورد نظر را بارها و بارها تکرار می‌کنیم، مغزمان تغییر می‌کند.

گروهی که به صورت فیزیکی پیانو تمرین می‌کرد، مدارهای مغزی جدیدی در خود ایجاد می‌کرد، زیرا از این فرمول تبعیت می‌کردند.

شرکت کنندگانی که تمرینات ذهنی را تمرین می‌کردند نیز از همین فرمول تبعیت می‌کردند، جز این که هرگز عملاً بدن‌شان را درگیر تمرین نمی‌کردند. آن‌ها به راحتی در ذهن خود می‌توانستند خود را در حال نواختن پیانو تصور کنند.

به یاد بیاورید که بعد از آن که این سوژه‌ها به صورت مکرر تمرین ذهنی را انجام دادند، مغزهای‌شان همان تغییرات عصب شناختی را نشان داد که در کسانی دیده می‌شد که واقعاً پیانو تمرین کرده بودند. شبکه‌های عصبی جدیدی ایجاد شد و این نشان می‌دهد که در عمل آن‌ها بدون

هیچ‌گونه تمرین فیزیکی، نت‌ها و آکوردهای پیانو را تمرین کرده بودند. می‌توان گفت مغزشان «در آینده وجود داشت» و جلوتر از رویداد فیزیکی تمرین پیانو فکر می‌کرد.

به خاطر بزرگ بودن قسمت جلوی پیشانی مغز انسان و توانایی منحصر به فرد ما در واقعی کردن اندیشه‌ها، قسمت پیشانی مغز می‌تواند صدای محیط بیرونی را «کم کند»، به طوری که هیچ چیزی به جز یک فکر واحد در مغز در حال پردازش نباشد. این نوع پردازش درونی به ما اجازه می‌دهد که آن‌قدر در تصویرپردازی‌های ذهنی خود درگیر شویم که مغزمان بدون این که رویدادی واقعی را تجربه کرده باشد، سیم‌کشی خود را تغییر دهد. وقتی می‌توانیم به صورت مستقل از محیط، ذهن‌مان را تغییر دهیم که یک آرمان والا را با تمرکز پایدار پذیرا باشیم، آن‌گاه مغزمان جلوتر از محیط خواهد بود.

اگر ما به صورت مکرر به چیزی بیندیشیم و فقط به آن بیندیشیم، آن‌گاه به لحظه‌ای خواهیم رسید که فکر به تجربه بدل می‌شود. وقتی چنین اتفاقی رخ داد، سخت‌افزار عصبی از نو سیم‌کشی می‌شود تا فکرمان را به مثابه تجربه بازتاب دهد. این همان لحظه‌ای است که فکرمان، مغزمان را تغییر داده و لذا ذهن‌مان را عوض می‌کند.

درک این که تغییر عصبی می‌تواند در غیاب تعامل فیزیکی با محیط صورت پذیرد، برای موفقیت ما در زمینه‌ی ترک عادت "خود قدیمی بودن" بسیار ضروری است.

اگر بتوانید پیش از این که رویداد مطلوب آینده را تجربه کنید، مغز خود را تغییر دهید، خواهید توانست مدارهای عصبی مناسبی را ایجاد کنید که به شما امکان می‌دهد در راستای اهداف تان رفتار کنید، پیش از آن که این اهداف به واقعیت تبدیل شوند. از طریق فراخوانی ذهنی یک طرز فکر، خواهید توانست سخت افزار عصبی مورد نیاز جهت آماده سازی فیزیولوژیکی خود برای رویداد جدید را نصب کنید.

لذا وقتی زمان آن فرا رسید که تصویر ذهنی از آینده تان در ذهن تان ایجاد کنید که خلاف شرایط محیط است.

آیا می‌توانید به آینده‌ای ایمان بیاورید که با حواس تان آن را نمی‌بینید و تجربه نمی‌کنید، اما آن قدر در ذهن خود به آن فکر کرده‌اید که مغزتان واقعاً تغییر کرده است، به طوری که به نظر برسد این تجربه پیش از روی دادن فیزیکی آن در محیط بیرونی تان، رخ داده است؟ اگر این طور است، مغزتان دیگر تاریخچه‌ای از گذشته نیست، بلکه نقشه‌ای است برای آینده.

حالا که می‌دانید با تفکر متفاوت می‌توانید مغزتان را تغییر دهید، آیا می‌توانید بدن تان را تغییر دهید تا «به نظر برسد» که بدن تان نیز پیش از وقوع شرایط مورد نظر، در آن تجربه حضور داشته است؟ با من بمانید.

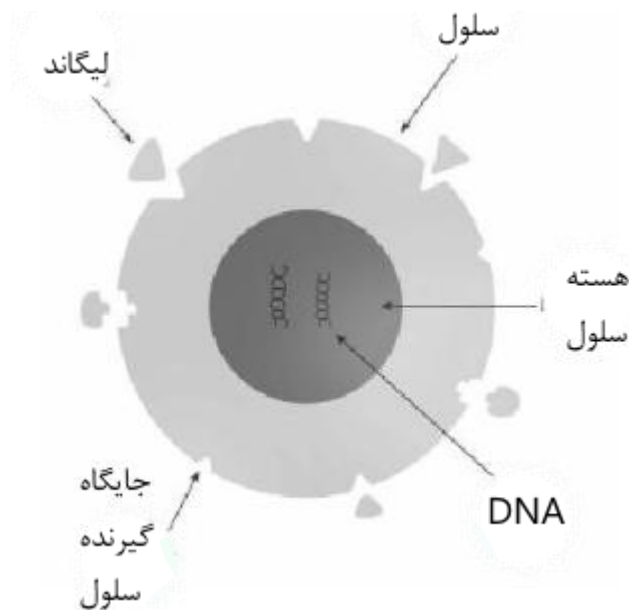
فصل سوم: غلبه بر بدن

شما در خلأ فکر نمی‌کنید. هر بار که فکری به ذهن‌تان می‌رسد، یک واکنش بیوشیمیایی در مغز رخ می‌دهد - شما ماده شیمیایی می‌سازید. و همان‌طور که خواهید دید، بعد از آن مغز سیگنال‌های شیمیایی خاصی به بدن می‌دهد و این‌ها به عنوان پیام‌رسان‌های آن فکر، وارد عمل می‌شوند. وقتی بدن این پیام‌های شیمیایی را از مغز می‌گیرد، بدن با آغاز یک دسته واکنش که به طور مستقیم با مغز هم‌خوانی دارند، از مغز اطاعت می‌کند. سپس بدن بلافاصله پیام تأیید را دوباره به مغز می‌دهد مبنی بر این که بدن دقیقاً فکر مغز را حس می‌کند.

برای درک این فرآیند - این که شما چطور برابر بدن‌تان فکر می‌کنید و چطور می‌توانید ذهنیت جدیدی ایجاد کنید - باید ابتدا نقش مغز و فرآیندهای شیمیایی آن را در زندگی درک کنید. در چند دهه‌ی اخیر ما کشف کرده‌ایم که مغز و باقی بدن از طریق سیگنال‌های الکترومغناطیسی قوی با هم تعامل می‌کنند. یک کارخانه‌ی شیمیایی گسترده در بین گوش‌های شما وجود دارد که انبوهی از عملکردهای بدن را تنظیم می‌کند. اما راحت باشید، مطالب این بخش «مقدمات شیمی مغز» است و فقط چند اصطلاح وجود دارد که باید با آن‌ها آشنا شوید.

تمام سلول‌ها جایگاه‌های گیرنده‌ای روی سطح خارجی خود دارند که اطلاعات محیط بیرون را دریافت می‌کنند. وقتی جایگاه گیرنده و سیگنال ورودی از نظر شیمیایی، بسامدی و بار الکتریکی با هم هماهنگ باشند، سلول «روشن می‌شود» تا کارهای خاصی را انجام دهد.

فعالیت‌های سلول



شکل 3. الف. یک سلول با جایگاه‌های گیرنده که اطلاعات ورودی حیاتی را از بیرون سلول دریافت می‌کنند. سیگنال مورد نظر می‌تواند بر سلول تأثیر بگذارد تا عملکردهای زیستی متنوع را انجام دهد.

نوروترنسمیتر، نوروپپتید و هورمون، مواد شیمیایی مورد نیاز برای فعالیت مغز و عملکرد بدن هستند. این سه نوع ماده‌ی شیمیایی لیگاند نام دارند (ریشه‌ی لاتین این کلمه، لیگار است به معنای «جفت شدن») و ظرف چند میلی ثانیه به سلول متصل شده، با آن وارد تعامل می‌شوند و بر آن تأثیر می‌گذارند.

-نوروترنسمیترها پیک‌های شیمیایی هستند که در اصل سیگنال‌ها را بین سلول‌های عصبی ارسال کرده و به مغز و سیستم عصبی امکان ارتباط می‌دهند. ترنسمیترها انواع مختلفی دارند و هر یک مسئول فعالیت خاصی است. برخی باعث برانگیخته شدن مغز می‌شوند و برخی دیگر آن را آرام می‌کنند و برخی دیگر نیز احساس هشیاری یا خواب آلودگی ایجاد می‌کنند. این‌ها می‌توانند به نورون بگویند ارتباط فعلی خود را قطع کند و یا به آن بگویند که همین ارتباط را ادامه دهد. حتی می‌توانند پیام را در حین انتقال از یک نورون به نورون دیگر تغییر دهند و طوری بازنویسی کنند که پیام دیگری به تمام نورون‌های بعدی ارسال شود.

نوروپپتیدها نوع دوم لیگاندها هستند که بیش‌تر این پیک‌ها را تشکیل می‌دهند. بیش‌تر این‌ها در ساختاری از مغز به نام هیپوتالاموس تولید می‌شوند (تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که سیستم ایمنی ما نیز این‌ها را تولید می‌کند). این مواد شیمیایی از غده‌ی هیپوفیز عبور می‌کنند و باعث می‌شوند این غده پیام شیمیایی مبنی بر دستورات خاصی را در تمام بدن رها کند.

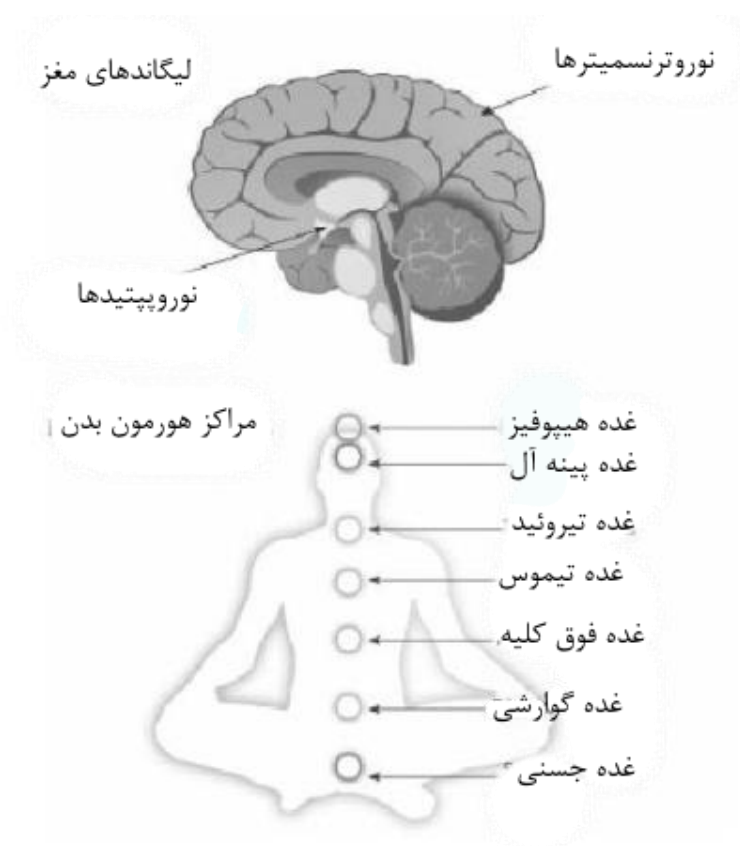
همین که نوروپپتیدها وارد جریان خون شدند، به سلول‌های بافت‌های مختلف می‌چسبند (غده‌های اصلی) و سپس نوع سوم لیگاندها یعنی هورمون‌ها را آزاد می‌کنند که این‌ها نیز به نوبه‌ی خود باعث می‌شوند ما احساسات خاصی پیدا کنیم. نوروپپتیدها و هورمون‌ها همان مواد شیمیایی هستند که سبب بروز احساسات مختلف در ما می‌شوند.

برای راحتی کار می‌توانیم نوروترنسمیترها را پیک‌های شیمیایی آزاد شده از مغز و ذهن در نظر بگیریم، نوروپپتیدها را سیگنال‌های شیمیایی در نظر بگیریم که پلی هستند بین مغز و بدن و باعث

می‌شوند احساس‌مان مطابق فکرمان باشد و هورمون‌ها را نیز می‌توانیم مواد شیمیایی در نظر بگیریم که بیش‌تر به احساسات درون بدن ربط دارند.

مروری بر نقش لیگاندهای

مغز و بدن



شکل 3.ب. نوروترانسمیترها پیک‌های شیمیایی متنوعی هستند بین نوروها. نوروپتیدها پیک‌های

شیمیایی هستند که به غدد مختلف بدن علامت می‌دهند که هورمون تولید کنند.

برای مثال، وقتی شما در حال خیال‌بافی جنسی هستید، تمام این عوامل وارد عمل می‌شوند. ابتدا همین که به چند چیز فکر کردید، مغزتان چند نوروترنسمیتر آزاد می‌کند که شبکه‌ای از نورونها را فعال می‌کنند و این‌ها تصاویری در ذهن‌تان ایجاد می‌کنند. این مواد شیمیایی رهاسازی نوروپپتیدهای خاصی را تسهیل می‌کنند. وقتی این مواد به غدد جنسی رسید، با سلول‌های آن بافت جفت می‌شوند؛ سپس سیستم هورمونی شما فعال می‌شود و - ناگهان - اتفاقات شروع می‌شود. شما افکار خیالی خود را آنقدر در ذهن‌تان واقعی کرده‌اید که بدن برای یک تجربه‌ی جنسی واقعی آشنا می‌شود (پیش از این که چیزی در کار باشد). آری، ذهن و بدن شما با چنین قدرتی به هم پیوسته‌اند.

به همین منوال، اگر به این مسئله فکر کنید که به خاطر فرورفتگی روی بدنه‌ی ماشین با پسر نوجوان‌تان دعوا کنید، نوروترنسمیترهای شما فرآیند فکری را در مغزتان شروع می‌کنند تا ذهنیت خاصی در شما ایجاد شود، نوروپپتیدهای‌تان از نظر شیمیایی سیگنال خاصی به بدن می‌دهند و شما احساس خشم می‌کنید. وقتی پپتیدها وارد غدد فوق کلیه شدند، این غدد هورمون آدرنالین و کورتیزول ترشح می‌کنند - و حالا شما واقعاً خشمگین هستید. از نظر شیمیایی بدن شما آماده‌ی نبرد است.

چرخه‌ی فکر و احساس

وقتی به افکار مختلف می‌اندیشید، مدارهای مغزی شما مطابق ترتیب، الگو و ترکیب‌های مناسب روشن می‌شوند و سپس ذهنیتی برابر این افکار در شما ایجاد می‌کنند. وقتی این شبکه‌های نورونی

خاص فعال شوند، مغز مواد شیمیایی خاصی با امضای دقیق و کاملاً مطابق بر این افکار تولید می‌کند تا شما بتوانید فکرتان را احساس کنید.

لذا وقتی شما افکار خوب، عاشقانه و یا شادی‌آوری دارید، مواد شیمیایی تولید می‌کنید که احساس خوب، عاشقانه و شادی می‌دهد. همچنین اگر افکار منفی، ترسناک و دلهره‌آور داشته باشید نیز اتفاق مشابهی می‌افتد. ظرف چند میلی ثانیه احساس منفی، دلهره و بی‌قراری شما را فرا می‌گیرد.

نوعی هم‌زمانی خاص وجود دارد که لحظه به لحظه بین مغز و بدن برقرار می‌شود. در واقع همین که شما فکرتان را احساس کردید – چون مغز دائم با بدن در ارتباط است – مطابق احساس‌تان فکر خواهید کرد. مغز پیوسته احساس بدن را بررسی می‌کند. بر اساس بازخورد شیمیایی که از آن دریافت می‌کند، افکار بیش‌تری ایجاد می‌کند که سبب آزاد شدن مواد شیمیایی متناظر با احساس بدن می‌شوند؛ پس اول فکرمان را حس می‌کنیم و سپس مانند حس‌مان فکر می‌کنیم.

چرخه فکر و احساس



شکل 3ج. رابطه نوروشیمیایی بین مغز و بدن. وقتی به چیزهای خاصی فکر می‌کنید، مغز مواد شیمیایی تولید می‌کند که عین آن فکر را به صورت احساس در می‌آورد. وقتی فکرتان را حس کردید، حالا شروع می‌کنید به فکر کردن مطابق آن احساس. این چرخه‌ی مداوم نوعی دور بازخوردی ایجاد می‌کند که «حالت وجودی» نام دارد.

در ادامه‌ی کتاب، این موضوع را عمیق‌تر بررسی می‌کنیم، اما تصور کنید که افکار بیش‌تر با ذهن (و مغز) در ارتباط هستند و احساسات با بدن پیوند دارد. لذا وقتی احساسات بدن با افکار یک ذهنیت خاص هم‌سو می‌شوند، ذهن و بدن با هم و به عنوان یک واحد کار می‌کنند. همان‌طور که حتماً یادتان هست، وقتی ذهن و بدن در وحدت باشند، محصول نهایی «حالت وجودی» نام دارد.

همچنین می‌توان گفت که فرآیند مداوم و پیوسته‌ی اندیشه و احساس و احساس و اندیشه حالت وجودی را ایجاد می‌کند و این حالت به نوبه‌ی خود تأثیرش را روی واقعیت ما می‌گذارد.

لذا وقتی کیستی خود را تعریف می‌کنید معمولاً به طرز فکر و احساس خود در آن لحظه‌ی خاص توسل می‌جوئیم. *من عصبانی هستم؛ من رنج می‌کشم؛ من انگیزه دارم؛ من احساس ناامنی می‌کنم؛ من منفی هستم...*

اما وقتی چند سال به یک سری افکار خاص می‌اندیشیم و آن‌ها را احساس می‌کنیم و سپس برابر با این احساسات فکر می‌کنیم (جریان همستر در توپ)، این امر باعث ایجاد نوعی حالت وجودی حفظ شده می‌شود که در آن می‌توانیم با تأکید فراوان، جمله‌ی *من هستم* را به صورت مطلق بیان کنیم. یعنی حالا در جایی هستیم که خود را به مثابه همین حالت وجودی تعریف می‌کنیم. احساسات و افکار ما در هم ادغام شده‌اند.

برای مثال می‌گوییم: *من همیشه تنبل بوده‌ام؛ من شخص مضطربی هستم؛ من معمولاً زیاد به خودم مطمئن نیستم؛ من احساس بی‌ارزشی می‌کنم؛ من زودرنج و عجول هستم؛ من خیلی هم باهوش نیستم؛ و غیره.* و این حالت‌های حفظ شده در تشکیل تمام ویژگی‌های شخصیتی ما نقش ایفا می‌کند. **هشدار:** وقتی احساسات به ابزاری برای تفکر تبدیل می‌شوند و یا وقتی ما نمی‌توانیم بزرگ‌تر از احساس‌مان فکر کنیم، هرگز نخواهیم توانست تغییر کنیم. تغییر یعنی این که بزرگ‌تر از احساس‌تان فکر کنید. تغییر یعنی بزرگ‌تر از آن احساسات آشنای خود حفظ شده‌تان فکر کنید.

به عنوان مثال، فرض کنید دارید سر صبح با ماشین به سر کار می‌روید و ناگهان فکرتان می‌رود به سمت برخورد نادرستی که چند روز قبل با یکی از همکاران‌تان داشته‌اید. وقتی دارید به افکار مرتبط با آن شخص و آن تجربه‌ی خاص فکر می‌کنید، مغزتان مواد شیمیایی ترشح می‌کند که در درون بدن‌تان گردش می‌کنند. با سرعت بالا، احساسی شما را فرا می‌گیرد که دقیقاً با فکرتان یکسان است. به احتمال خیلی زیاد عصبانی می‌شوید.

بدن شما پیامی را به مغز باز می‌فرستد مبنی بر این که *آره، خیلی احساس عصبانیت می‌کنم*. البته مغز که پیوسته با بدن در ارتباط است و نظم شیمیایی درونی آن را بررسی می‌کند، از این تغییر ناگهانی در احساس شما متأثر می‌شود. در نتیجه، شما متفاوت فکر خواهید کرد. (همان لحظه که شما مطابق فکرتان احساس کردید، مطابق احساس‌تان نیز فکر خواهید کرد.) شما به صورت ناخودآگاه با تداوم فکر خشمگینانه و اندیشه‌های خصمانه، همان احساس را تقویت می‌کنید؛ این افکار به نوبه‌ی خود باعث می‌شود شما عصبانی‌تر شوید. در عمل حالا احساسات شما فکرتان را کنترل می‌کند. حالا بدن‌تان ذهن‌تان را کنترل می‌کند.

با ادامه یافتن این چرخه، افکار خشمگینانه‌ی شما سیگنال‌های شیمیایی بیش‌تری برای بدن تولید می‌کند، که این سیگنال‌ها مواد شیمیایی آدرنال مرتبط با احساس خشم را فعال می‌کنند. شما قرمز می‌شوید، در دل‌تان احساس پیچش می‌کنید، سرتان سنگین می‌شود و عضلات‌تان منقبض می‌شوند. وقتی تمام این احساسات برانگیخته بدن را فرا گرفت و فیزیولوژی بدن را تغییر داد، این معجون

شیمیایی مدارهای خاصی را در مغز روشن می‌کند و باعث می‌شود شما برابر با این احساسات فکر کنید.

شما در ذهن تان شروع می‌کنید با همکارتان دعوا می‌کنید. شما با عصبانیت مجموعه‌ای از رویدادهای گذشته را فرا می‌خوانید که ناراحتی کنونی تان را تأیید می‌کنند و با وسواس فراوان تمام شکایاتی را که تاکنون در ذهن داشته‌اید، به یاد می‌آورید. شما در ذهن خود از قبل و پیش از آن که به سر کار بروید، این مطالب را برای رئیس تان ارسال کرده‌اید. از ماشین پیاده می‌شوید و اعصاب ندارید، چیزی نمانده از ناراحتی دق کنید. سلام، راه رفتن و مدل حرف زدن تان شبیه یک شخص عصبانی است... و تمام این‌ها فقط از یک فکر شروع شد. در این لحظه به نظر غیرممکن است که بزرگ‌تر از احساس تان فکر کنید – و به همین دلیل است که تغییر این قدر سخت است. نتیجه‌ی این ارتباط چرخه‌ای بین مغز و بدن این است که شما معمولاً در این موقعیت‌ها رفتار قابل پیش‌بینی دارید. شما الگوهایی از همان افکار و احساسات آشنا را ایجاد می‌کنید، شما به صورت ناخودآگاه و خودکار رفتار می‌کنید و در این روتین‌ها گیر می‌افتید. «شما»ی شیمیایی این گونه عمل می‌کند.

آیا این ذهن است که بدن را کنترل می‌کند؟

یا بدن ذهن را کنترل می‌کند؟

چرا تغییر کردن تا این حد دشوار است؟

تصور کنید که مادر شما رنج کشیدن را دوست دارد و شما از طریق مشاهده‌ی طولانی مدت به صورت ناخودآگاه مشاهده کرده‌اید که او با همین الگوی رفتاری توانسته در زندگی‌اش به خواسته‌های خود برسد. هم‌چنین فرض کنید که شما نیز در زندگی خود تجربه‌هایی داشته‌اید که تا حدودی برای تان درد و رنج ایجاد کرده‌اند. این خاطرات هم‌چنان منجر به بروز واکنش عاطفی می‌شوند؛ واکنشی که حول یک شخص خاص در یک مکان خاص و در یک زمان مشخص از زندگی شما شکل گرفته است. شما خیلی به گذشته فکر کرده‌اید و این خاطرات را به راحتی و حتی به صورت خودکار به یاد می‌آورید. حالا تصور کنید که به مدت بیش از 20 سال شما فکر و احساس و نیز احساس و فکر رنج کشیدن را تمرین کرده‌اید.

در واقع، دیگر لازم نیست برای ایجاد کردن این احساس به رویداد گذشته فکر هم بکنید. دیگر نمی‌توانید به جز احساس رنج، هیچ احساس و فکر دیگری داشته باشید. شما با فکر و احساس مکرر – راجع به آن قضیه و نیز راجع به سایر رویدادهای زندگی تان – رنج را حفظ کرده‌اید. افکار شما در مورد خودتان و در مورد زندگی تان، معمولاً رنگ و بوی احساس قربانی شدن و ترحم را به خود می‌گیرند. تکرار همان افکار و احساساتی که به مدت 20 سال در آن‌ها به سر برده‌اید، بدن شما را شرطی کرده است تا بدون تفکر آگاهانه احساس رنج را حفظ کرده و به خاطر بسپرد. حالا دیگر این کار بسیار طبیعی و عادی به نظر می‌رسد. این کیستی شماست و هر بار که تلاش می‌کنید چیزی را در خود عوض کنید، مثل این است که مسیر دوباره به خود شما برسد. دوباره به همان خود قدیمی تان باز می‌گردید.

آنچه بیش تر مردم نمی‌دانند، این است که وقتی در مورد تجربه‌ای فکر می‌کنند که بار عاطفی بالایی دارد، در واقع دارند مغز را مجبور می‌کنند که همان دنباله‌ها و الگوهای قبلی را اجرا کند؛ آن‌ها با تقویت این مدارها و تبدیل آن‌ها به شبکه‌های قوام یافته، مغزشان را در گذشته سیم‌پیچی می‌کنند. آن‌ها هم‌چنین همان مواد شیمیایی قبلی را در مغز و بدن (به میزان متفاوت) تکثیر می‌کنند، گویی که همان رویداد را دوباره در این لحظه تجربه می‌کنند. این مواد شیمیایی بدن را عادت می‌دهند که احساس را بیش تر به خاطر بسپرد. هم نتایج شیمیایی فکر و احساس و احساس و فکر و هم فعالیت و سیم‌پیچی نوروها باعث می‌شوند مغز و بدن شرطی شود و وارد یک مجموعه‌ی متناهی از برنامه‌های خودکار گردد.

ما می‌توانیم یک رویداد گذشته را بارها و بارها زندگی کنیم، شاید هزاران بار در طول عمر. همین تکرار ناخودآگاه است که بدن را عادت می‌دهد تا این حالت عاطفی را به خاطر بسپرد، درست همان‌طور که ذهن ناخودآگاه این کار را انجام می‌دهد و شاید حتی بهتر از آن.

وقتی بدن بهتر از ذهن ناخودآگاه به خاطر می‌سپرد - یعنی وقتی بدن تبدیل می‌شود به ذهن - عادت شکل می‌گیرد.

روانشناسان می‌گویند که وقتی ما به سی و چند سالگی می‌رسیم، هویت و شخصیت ما به طور کامل شکل گرفته است و این یعنی آن دسته از ما که بیش از 35 سال سن دارند، یک مجموعه‌ی منتخب از رفتارها، نگرش‌ها،

باورها، واکنش‌های عاطفی، عادات، مهارت‌ها، خاطرات مرتبط، واکنش‌های شرطی شده و ادراکات را از بر کرده‌اند که به صورت ناخودآگاه در درون‌شان برنامه‌ریزی می‌شود. این برنامه‌ها ما را اداره می‌کنند، چون بدن‌مان تبدیل می‌شود به ذهن‌مان.

این یعنی ما به همان افکار قبلی فکر می‌کنیم، همان احساس‌های قبلی را تجربه می‌کنیم، به شیوه‌ی یکسان واکنش می‌دهیم، مانند قبل رفتار می‌کنیم، بر همان عقاید گذشته باقی می‌مانیم و واقعیت را مانند سابق می‌بینیم. حدود 95 درصد آن کسی که ما تا زمان میانسالی به آن تبدیل می‌شویم، عبارت است از یک سری برنامه‌ی ناخودآگاه که به صورت خودکار در آمده است – راندن ماشین، مسواک زدن، پُرخوری در هنگام دلهره، نگرانی در رابطه با آینده، قضاوت در مورد دوستان، شکایت کردن از زندگی، سرزنش کردن والدین، ایمان نداشتن به خودمان و پافشاری بر ناراحتی مزمن و بیش از حد.

اغلب اوقات ما فقط بیدار به نظر می‌رسیم

وقتی بدن به ذهن ناخودآگاه بدل شد، به آسانی می‌توان درک کرد که در موقعیت‌هایی که بدن به ذهن تبدیل می‌شود، ذهن هوشیار دیگر ارتباط چندانی با رفتار ما ندارد. در آن لحظه‌ای که فکر، احساس یا واکنشی داریم، بدن وارد حالت خلبان خودکار می‌شود. ما ناخودآگاه عمل می‌کنیم.

برای مثال، فرض کنید مادری دارد با مینی‌ون بچه‌هایش را به مدرسه می‌رساند. چطور می‌تواند هم‌زمان مراقب رانندگی باشد، حرف بزند، قهوه بنوشد، دنده عوض کند و به پسرش کمک کند که دماغش را پاک کند... همه‌ی این کارها در آن واحد؟ این کارها مانند یک برنامه‌ی کامپیوتری به عملکردهای خودکاری تبدیل شده‌اند که می‌توانند بسیار روان و آسان به اجرا در بیایند. بدن مادر هم‌زمان تمام کارها را با مهارت انجام می‌دهد، چون در اثر تکرار زیاد، روش انجام تمام این کارها را حفظ کرده است. او دیگر در مورد روش انجام این کارها فکر آگاهانه‌ای نمی‌کند؛ این‌ها به عادت تبدیل می‌شوند.

به این مسئله فکر کنید: 5 درصد ذهن هوشیار است و با 95 درصد آن که برنامه‌های ناخودآگاه خودکار هستند، در حال مبارزه است. ما دسته‌ای از رفتارها را آن‌قدر خوب حفظ کرده‌ایم که به یک بدن-ذهن خودکار عادی تبدیل می‌شویم. در واقع بدن یک فکر، عمل یا احساس را تا حدی حفظ

کرده است که بدن همان ذهن است - یعنی ذهن و بدن یکی می‌شوند -
و ما به خاطره‌ای از خودمان تبدیل می‌شویم. و اگر 95 درصد کسی که ما
تا 35 سالگی می‌شویم، مجموعه‌ای از برنامه‌های غیرارادی، رفتارهای حفظ
شده و واکنش‌های عاطفی عادت-محور است، می‌توان گفت 95 درصد
روزمان به صورت ناخودآگاه سپری می‌شود. تنها به نظر می‌رسد که بیدار
هستیم. چقدر بد!

لذا شخص ممکن است به صورت خودآگاه بخواهد خوشحال، سالم یا آزاد باشد، اما تجربه‌ی
میزبانی 20 ساله برای درد و رنج به صورت ناخودآگاه بدن را شرطی می‌کند تا در حالت عادت-
محور قرار گیرد. وقتی دیگر نسبت به تفکر، اعمال و احساس‌مان هشیار نیستیم، در واقع داریم بنابر
عادت زندگی می‌کنیم؛ یعنی ناخودآگاه شده‌ایم.

بزرگ‌ترین عادت‌تی که باید ترک کنیم، عادت "خود قدیمی بودن" است.

وقتی بدن مجری برنامه می‌شود

در این‌جا چند مثال عملی از ورود بدن به حالت عادت-محور را ذکر می‌کنم. آیا تا به حال پیش آمده است که به صورت خودآگاه نتوانید یک شماره تلفن را به یاد بیاورید؟ هر قدر هم تلاش کنید، حتی سه رقم از آن شماره تلفن را به یاد نخواهید آورد. مغز آگاه و متفکر شما نمی‌تواند عدد را به یاد بیاورد، اما شما این کار را آنقدر با انگشتان تان تکرار کرده‌اید که بدن تان بهتر از مغز تان آن را می‌داند و به یاد می‌آورد. (این مثال برای کسانی مانند خودم است که در دوره‌ی آن‌ها هنوز شماره گیری سریع و موبایل وجود نداشت؛ شاید شما هم وقتی دارید رمز کارت تان را روی کیبورد دستگاه خودپرداز وارد می‌کنید، این را تجربه کرده باشید.)

به همین منوال، من وقتی را به یاد دارم که در باشگاه ورزش می‌کردم و کمد قفل رمزی داشت. بعد از ورزش آنقدر خسته بودم که این رمز سه رقمی را به یاد نمی‌آوردم. اما وقتی قفل را گرفتم و رمز را چرخاندم، عدد رمز یادم آمد، گویی جادویی در کار بوده باشد. این اتفاق به خاطر این می‌افتد که ما آنقدر تمرینش کرده‌ایم که بدن مان بهتر از ذهن هوشیارمان می‌داند. بدن به صورت ناخودآگاه به ذهن تبدیل شده است.

وقتی خدمتکار ارباب می‌شود

در حقیقت بدن خدمتکار ذهن است. در نتیجه، اگر بدن به ذهن تبدیل شود، خدمتکار به ارباب تبدیل شده است. ارباب پیشین (ذهن خودآگاه) به خواب رفته است. ممکن است ذهن فکر کند که هنوز هم رئیس است، اما بدن برابر با احساسات حفظ شده‌اش بر تصمیم‌گیری‌ها اثر می‌گذارد. حال فرض کنید ذهن می‌خواهد کنترل را دوباره در دست بگیرد. به نظر شما بدن چه خواهد گفت؟

"تا حالا کجا بودی؟ بخواب بخواب. همه چیز تحت کنترل است. تو اراده، پایداری و هشیاری لازم برای انجام کارهایی را نداری که وقتی به صورت ناخودآگاه از فرامین من اطاعت می‌کردی، من داشتم انجام می‌دادم. من حتی جایگاه گیرنده‌هایم را هم طی این سالیان تغییر داده‌ام تا بهتر به تو خدمت کنم. تو فکر می‌کردی کارها در اختیار توست، اما من در تمام این مدت بر تو تأثیر گذاشته‌ام و مجبورت کرده‌ام تمام تصمیمات را برابر با آن چیزی بگیرم که درست و آشنا به نظر می‌رسد."

و وقتی این 5 درصد خودآگاه دارد با 95 درصد برنامه‌های خودکار ناخودآگاه مقابله می‌کند، 95 درصد آن قدر واکنشی است که به یک فکر انحرافی و یا یک محرک واحد از محیط برای روشن کردن مجدد این برنامه‌ی خودکار بسنده می‌کند. سپس دوباره همان آش و همان کاسه – همان فکرهای قبلی به ذهن مان هجوم می‌آورد، همان کارهای قبلی را انجام می‌دهیم، اما انتظار داریم چیز متفاوتی در زندگی مان رخ دهد!

وقتی تلاش می‌کنیم دوباره کنترل را در دست بگیریم، بدن به مغز علامت می‌دهد که از اهداف خودآگاهمان منصرفمان کند. گفتگوی درونی ما کوهی از دلایل را برای ما دست و پا می‌کند تا ما را متقاعد کند که هیچ کار غیرعادی نکنیم و از حالت عادت-محوری که به آن خو گرفته‌ایم، خارج نشویم. مغز تمام نقاط ضعف ما را پیدا می‌کند، نقاط ضعفی که آن‌ها را خوب می‌شناسد و حفظ می‌کند و سپس یک به یک آن‌ها را در سر ما می‌کوبد.

ما در ذهنمان سناریوی بدترین حالت را ایجاد می‌کنیم، به طوری که مجبور نباشیم از این احساسات آشنا پا فراتر بگذاریم. چون وقتی تلاش می‌کنیم نظم شیمیایی درونی‌مان را به هم بزنیم (نظمی که به ذات دوم ما تبدیل شده است)، بدن دچار هرج و مرج می‌شود. این غرولندهای درونی به نظر مقاومت ناپذیر می‌رسد – و بیش‌تر اوقات ما تسلیم می‌شویم.

وارد ناخودآگاه شوید و آن را تغییر دهید

ذهن ناخودآگاه تنها آن چیزی را می‌داند که شما برنامه‌ریزی‌اش کرده‌اید که آن را انجام دهد. آیا تا به حال در لپ‌تاپ خود در حال تایپ بوده‌اید و ناگهان دیده‌اید که کامپیوتر برنامه‌های خودکاری را اجرا می‌کند که شما هیچ کنترلی رویش ندارید؟

وقتی تلاش می‌کنید از ذهن هوشیار استفاده کرده و برنامه‌های ناخودآگاه و خودکار ذخیره شده در بدنتان را متوقف کنید، مانند این است که پنجره‌های متعددی در صفحه‌ی کامپیوترتان باز شود و تنها کاری که شما بکنید، این باشد

که بر سر کامپیوتر فریاد بکشید. هی! بسه! کامپیوتر این را نمی‌فهمد. لذا به کار خود ادامه می‌دهد تا این که مداخله‌ای پیش بیاید - تا این که وارد سیستم عامل آن شوید و تنظیماتش را تغییر دهید.

در این کتاب یاد خواهید گرفت که چطور وارد ناخودآگاه شوید و آن را با یک سری راهبرد جدید از نو برنامه‌ریزی کنید. در عمل شما باید الگوهای فکری و احساسی قدیمی خود را فراموش کرده و سپس مغزتان را از نو با الگوهای فکری و احساسی جدید (بر اساس کسی که می‌خواهید باشید) برنامه‌ریزی کنید. وقتی بدن را با یک ذهنیت جدید شرطی می‌کنید، این دو دیگر در مقابل هم کار نمی‌کنند، بلکه هم‌سو و همگام می‌شوند. این همان نقطه‌ی تغییر است... نقطه‌ی بازآفرینی خود.

گناهکار تا زمان اثبات بی‌گناهی

بگذارید از یک موقعیت واقعی برای نشان دادن این مسئله استفاده کنیم که وقتی تصمیم می‌گیریم از حالت عاطفی حفظ شده فاصله بگیریم و ذهن‌مان را تغییر دهیم، چه اتفاقی می‌افتد. به نظر من همه‌ی ما با یک حالت وجودی رایج آشنایی داریم: احساس گناه. پس از همین حالت استفاده می‌کنم تا عملاً نشان دهم که این چرخه‌ی تفکر و احساس چگونه علیه ما وارد عمل می‌شود. سپس

برخی از تلاش‌های سیستم مغز-بدن را شناسایی می‌کنیم که برای حفظ کنترل و نگهداری آن حالت وجودی منفی به آن متوسل می‌شود.

فرض کنید شما مدام در مورد این و آن احساس گناه می‌کنید. اگر مشکلی در رابطه‌ای پیش بیاید – یک سوء ارتباط ساده، این که کسی به اشتباه خشم خود را روی شما خالی کند و غیره – شما تقصیر را گردن می‌گیرید و احساس بدی به شما دست می‌دهد. تصور کنید شما از آن دسته افرادی هستید که مدام می‌گویند تقصیر من بود.

حالا که 20 سال است این کار را با خود می‌کنید، به صورت خودکار احساس گناه می‌کنید و تفکر گناه‌کارانه‌ای دارید. شما محیطی از احساس گناه را برای خود ایجاد کرده‌اید. عوامل دیگر نیز به این مسئله کمک کرده‌اند، اما اجازه دهید فقط به این مفهوم پردازیم که تفکر و احساس شما چگونه حالت وجودی و محیط‌تان را آفریده است.

هر بار که فکری مبنی بر احساس گناه در ذهن شما ظاهر می‌شود، به بدن‌تان علامت داده‌اید که آن دسته از مواد شیمیایی خاصی را تولید کند که احساس گناه را ایجاد می‌کنند. شما آن قدر این کار را کرده‌اید که سلول‌های‌تان در دریایی از مواد شیمیایی مرتبط با احساس گناه غرق شده‌اند. جایگاه‌های گیرنده‌ی سلول خود را تطبیق می‌دهند تا بتوانند این مواد شیمیایی (یعنی احساس گناه) را جذب و پردازش کنند. این حجم عظیم احساس گناهی که سلول دیگر برای خود عادی تلقی می‌کند و سپس تمام آن چیزهایی که بدن آن‌ها را عادی محسوب می‌کند، به عنوان چیزهای

لذت‌بخش تفسیر خواهند شد. مانند این است که سال‌ها نزدیک فرودگاه زندگی کنید. آن‌قدر به صدای هواپیماها عادت می‌کنید که دیگر به صورت آگاهانه آن را نمی‌شنوید، مگر این که هواپیمایی خیلی پایین‌تر از حد معمول پرواز کند و صدای غرش موتورش توجه شما را جلب کند. همین اتفاق برای سلول‌های تان نیز می‌افتد. در نتیجه، سلول‌ها عملاً حساسیت خود را به احساس شیمیایی گناه از دست می‌دهند؛ و لذا دفعه‌ی بعد برای روشن شدن، نیازمند احساس قدرتمندتری هستند – یعنی آستانه‌ی بالاتری از محرک‌ها. و وقتی این «ضربه‌ی» قدرتمند مواد شیمیایی توجه بدن را جلب کرد، سلول‌ها از این تحریک «انرژی می‌گیرند»، درست مثل اولین فنجان قهوه‌ای که شخص در طول عمر خود می‌نوشد.

وقتی هر سلول در پایان عمر خود تقسیم می‌شود تا سلول دختر را ایجاد کند، جایگاه گیرنده در بیرون سلول جدید نیز برای روشن شدن به آستانه‌ی بالاتری از احساس گناه نیاز دارد. حالا بدن برای این که احساس سرزندگی کند، به حجم بالاتری از احساسات بد نیاز دارد. شما خودتان را به احساس گناه معتاد کرده‌اید.

وقتی در زندگی تان مشکلی پیش می‌آید، به صورت خودکار فرض می‌کنید که تقصیر شماست. اما این مسئله دیگر برای تان عادی شده است. دیگر حتی به احساس گناه فکر هم نمی‌کنید. نه تنها ذهن به صورت خودآگاه نمی‌داند که شما چطور احساس گناه خود را از طریق گفته و کرده‌های تان بروز می‌دهید، بلکه علاوه بر این، بدن تان می‌خواهد همان سطح عادی‌شده‌ی احساس گناه را حس

کند، چون شما بدن تان را این طور بار آورده‌اید. شما به صورت ناخودآگاه بیش تر اوقات احساس گناه می‌کنید – بدن تان به ذهنیت احساس گناه تبدیل شده است.

تنها وقتی به گستردگی و رواج این بعد از شخصیت تان پی می‌برید که برای مثال، دوستی به شما می‌گوید لازم نبود وقتی پول اشتباهی به فروشنده دادید، از او عذرخواهی کنید. فرض کنید این گفته‌ی دوست تان شما را متحول کند و با خود فکر کنید که *راست می‌گوید. چرا من هر بار عذرخواهی می‌کنم؟ چرا اشتباهات بقیه را گردن می‌گیرم؟* بعد از این که تاریخچه‌ی «گردن گرفتن گناهان» خود را مرور می‌کنید، به خود می‌گویید *از امروز دیگر خودم را سرزنش نمی‌کنم و برای رفتار بد دیگران توجیه نمی‌آورم. خودم را تغییر می‌دهم.*

به خاطر این تصمیم، دیگر به همان چیزهایی فکر نخواهید کرد که همان احساسات قبلی را تولید می‌کند و برعکس. و اگر دچار لغزش شوید، با خود عهد بسته‌اید که از سرزنش خود دست برداشته و قصدتان را به خاطر خواهید آورد. دو ساعت می‌گذرد و شما احساس واقعاً خوبی نسبت به خودتان دارید. با خود می‌گویید: *وای این واقعاً جواب می‌دهد.*

متأسفانه سلول‌های بدن تان چندان احساس خوبی ندارند. طی این سالیان شما آن‌ها را این طور بار آورده‌اید که مولکول‌های احساس (در این مورد احساس گناه) را برای رفع نیازهای شیمیایی خود بخواهند. شما بدن خود را آموزش داده‌اید تا به مثابه یک پیوستگی شیمیایی حفظ شده زندگی کند، اما حالا دارید این گسستگی را قطع می‌کنید و بدن را بر خلاف برنامه‌های ناخودآگاهش از نیازهای شیمیایی‌اش محروم می‌کنید.

بدن همان‌طور که به مواد معتاد می‌شود، به احساس گناه و احساسات دیگر نیز اعتیاد پیدا می‌کند. در آغاز برای دستیابی به آن حس خوب به میزان کمی از احساس/مواد نیاز دارید؛ سپس بدن‌تان حساسیت‌زدایی می‌شود و سلول‌های‌تان میزان بیش‌تر و بیش‌تری از آن را می‌خواهند تا به همان احساس قبلی دست پیدا کنند. تلاش برای تغییر الگوی احساسی مانند ترک اعتیاد است.

وقتی سلول‌های شما دیگر آن سیگنال‌های سابق احساس گناه را از مغز دریافت نکنند، ابزار نگرانی خواهند کرد. پیش‌تر، بدن و ذهن با همکاری هم این حالت وجودی را تولید می‌کردند؛ حالتی که احساس گناه نام دارد. اما حالا دیگر آن را فکر و احساس نمی‌کنید. قصد شما این است که افکار مثبت‌تری تولید کنید، اما بدن هنوز با تمام قوا تلاش می‌کند احساس گناه را بر اساس فکر گناه تولید کند.

به این مسئله به عنوان نوعی خط تولید بسیار تخصصی نگاه کنید. مغز شما بدن‌تان را طوری برنامه‌ریزی کرده است که منتظر قطعه‌ای باشد که در این خط تولید عظیم جای گیرد. ناگهان، شما قطعه‌ی دیگری برایش ارسال می‌کنید که در جای آن قطعه‌ی «احساس گناه» قدیمی قرار نمی‌گیرد. زنگ خطر روشن می‌شود و کل عملیات متوقف می‌شود.

سلول‌های شما همیشه در حال جاسوسی در مورد اتفاقاتی هستند که در مغز و ذهن می‌افتد؛ بدن بهترین کسی است که می‌تواند ذهن‌خوانی کند. بنابراین همه‌ی سلول‌ها کار خودشان را متوقف می‌کنند، به مغز نگاه می‌کنند و می‌گویند:

"داری چه کار می‌کنی؟ خودت بودی که اصرار داشتی احساس گناه کنی و ما هم چندین سال وفادارانه اطاعت کردیم! ما به صورت ناخودآگاه برنامه‌ی گناه را به خاطر افکار و احساسات تکراری تو حفظ کرده‌ایم. ما جایگاه گیرنده‌های خود را تغییر دادیم تا ذهنیت تو را بازتاب دهیم - وضعیت شیمیایی خود را دستکاری کردیم تا بتوانی به صورت خودکار احساس گناه کنی. ما مستقل از تمام شرایط خارجی زندگی تو، نظم شیمیایی خود را حفظ کرده‌ایم. آنقدر به این نظم شیمیایی عادت کرده‌ایم که این حالت وجودی جدید و ناآشنا ما را معذب کرده است. ما خواهان وضعیت مأنوس و قابل پیش‌بینی هستیم و آن چیزی را می‌خواهیم که احساس طبیعی داشته باشد. حالا یکدفعه می‌خواهی تغییر کنی؟ به هیچ وجه زیر بار نمی‌رویم."

به این ترتیب است که سلول‌ها جمع می‌شوند و می‌گویند:

"بیا یاد پیام اعتراضی خود را به مغز ارسال کنیم. اما باید ظریف عمل کنیم، چون می‌خواهیم فکر کند که خودش مسئول این افکار است. نمی‌خواهیم بدانند که این افکار از سمت ماست."

حالا سلول‌ها پیامی فوری از نخاع بالا می‌فرستند تا به قشر مغز برسد. من این مسیر را «مسیر فوق سریع» می‌خوانم، چون ظرف چند ثانیه این پیام به سیستم عصبی مرکزی می‌رسد.

در عین حال، وضعیت شیمیایی بدن - وضعیت شیمیایی احساس گناه - در سطح پایینی قرار دارد، چون شما دیگر مانند سابق فکر و احساس نمی‌کنید. اما این افت از دید بدن پنهان نمی‌ماند.

ترموستاتی در مغز وجود دارد که هیپوتالاموس نام دارد و زنگ خطر را به صدا در می‌آورد: مقدار مواد شیمیایی رو به کاهش است. باید بیش‌تر تولید کنیم.

این‌گونه است که هیپوتالاموس به قشر مغز پیام می‌دهد تا به حالت عادی قدیم باز گردد. این «مسیر کند» است، چون مدت بیش‌تری طول می‌کشد تا این مواد شیمیایی وارد جریان خون شوند. بدن می‌خواهد شما به خود شیمیایی حفظ شده‌تان برگردید و لذا شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد تا به شیوه‌های آشنا و روتین فکر کنید.

این واکنش‌های سلولی «سریع» و «کند»، هم‌زمان رخ می‌دهند. و وقتی به خود می‌آیید، همه‌ی چنین افکاری را در سرتان می‌شنوید:

"امروز خیلی خسته‌ای. می‌توانی فردا شروع کنی. فردا روز بهتری است. جدی می‌گویم بعداً هم می‌شود این کارها را کرد."

اگر این کار هم جواب نداد، یک حمله‌ی پنهانی دیگر شروع می‌شود. بدن-ذهن می‌خواهد دوباره کنترل را در دست بگیرد و بنابراین شروع می‌کند به اذیت کردن شما:

"اگر کمی احساس بد داری، مشکلی نیست. تقصیر پدرت است. آیا از کارهایی که در گذشته کرده‌ای حس بدی به تو دست نمی‌دهد؟ اصلاً اجازه بده نگاهی به گذشته بیندازیم تا ببینیم چرا چنین حسی داری. به خودت نگاه کن - تو یک بازنده‌ای. تو بدبخت و ضعیف هستی. زندگی تو یک شکست بزرگ است. هرگز تغییر نمی‌کنی. خیلی به مادرت رفته‌ای. چرا بیخیال نمی‌شوی."

وقتی شما به این فرآیند تخریب ادامه می‌دهید، در واقع بدن دارد ذهن را وسوسه می‌کند تا به حالتی برگردد که به صورت ناخودآگاه حفظ کرده است. این از نظر عقلی بسیار مسخره است. اما واضح است که از برخی جهات حس بد داشتن هم برای خود عالمی دارد.

همین که به این صداها درونی گوش دهیم، این افکار را باور کنیم و با بروز همان احساسات سابق به آن واکنش نشان دهیم، دچار نوعی ضعف حافظه می‌شویم و هدف اصلی‌مان را فراموش می‌کنیم. جالب این‌جاست که واقعاً حرف‌هایی را که بدن به مغز می‌گوید تا مغز به ما بگوید، باور می‌کنیم. دوباره خود را در آن برنامه‌های خودکار غرق می‌کنیم و به همان خود قدیمی‌مان باز می‌گردیم.

بیش‌تر ما با این سناریو آشنایی داریم. این نیز با سایر عادت‌هایی که خواسته‌ایم ترک کنیم تفاوتی ندارد. چه به سیگار اعتیاد داشته باشیم و چه به قهوه، الکل، خرید، قمار و یا خوردن ناخن، همین که مطابق عادت عمل نمی‌کردیم، در بین ذهن و بدن آشوب ایجاد می‌شود. افکاری که در سر می‌پرورانیم بسیار شبیه آن احساساتی هستند که فکر می‌کنیم اگر فکرمان عملی شود آن را تجربه خواهیم کرد. وقتی تسلیم هوس‌ها می‌شویم، همان نتایج سابق را در زندگی خود تولید می‌کنیم، چون ذهن و بدن در تقابل با هم قرار دارند. افکار و احساسات ما در مقابل هم می‌ایستند و اگر بدن به ذهن تبدیل شود، ما همیشه قربانی احساس‌مان خواهیم بود. هرگز نخواهیم توانست از محیط درونی‌مان بزرگ‌تر فکر کنیم. هرگز نخواهیم توانست دنیای نتایج ممکن را ببینیم و چیزی نخواهیم دید جز دنیای نتایج منفی گذشته. افکار و احساسات ما تا این حد بر ما قدرت دارند.

کمک تنها به اندازه‌ی یک فکر با ما فاصله دارد

گام بعدی در مسیر ترک عادت "خود قدیمی بودن"، درک اهمیت برقراری همکاری بین ذهن و بدن و گسستن پیوستگی شیمیایی حالت وجودی گناهکار، شرمنده، خشمگین و افسرده‌مان است. مقاومت در برابر خواهش بدن برای بازیابی آن نظم ناسالم قدیمی آسان نیست، اما کمک تنها به اندازه‌ی یک فکر با ما فاصله دارد.

در صفحات آتی خواهید آموخت که برای وقوع تغییر واقعی، لازم است احساسی را که به بخشی از شخصیت‌تان تبدیل شده است، «از حافظه پاک کنید» و سپس بدن را با یک ذهنیت جدید شرطی کنید.

وقتی پی بردید که حالت شیمیایی احساسات ما بدن‌مان را به حالت وجودی عادت داده است که اغلب اوقات محصول خشم، حسادت، نفرت، اندوه و غیره است، ممکن است ناامید شوید. بالاخره، همان‌طور که گفتم این برنامه‌ها، این گرایش‌ها، در ناخودآگاه ما دفن شده‌اند.

خبر خوب این که ما می‌توانیم به صورت خودآگاه از این گرایش‌ها آگاه شویم. در صفحات پیش رو بیش‌تر به این مفهوم خواهیم پرداخت. اما فعلاً امیدوارم قبول کنید که برای تغییر شخصیت‌تان، باید حالت وجودی‌تان را تغییر دهید؛ حالتی که پیوند نزدیکی با احساساتی دارد که شما حفظ‌شان کرده‌اید. درست همان‌طوری که احساسات منفی می‌تواند در سیستم عامل ناخودآگاه شما جا خوش کند، احساسات مثبت هم می‌تواند وارد آن شود.

تفکر مثبت آگاهانه به خودی خود نمی‌تواند بر احساسات منفی ناخودآگاه غلبه کند

همه‌ی ما به جایی رسیده‌ایم که آگاهانه اعلام کنیم: می‌خواهم خوشحال باشم. اما تا زمانی که دستوراتی خلاف این گفته به بدن می‌دهیم، بدن به بروز این برنامه‌های احساس گناه و اندوه و دلهره ادامه خواهد داد. ذهن آگاه ممکن است بگوید که خواستار شادی است، اما بدن به مدت چند سال طوری برنامه‌ریزی شده است که احساس دیگری داشته باشد. گویی ما می‌خواهیم به بهترین نحو تغییر کنیم، اما در آن اعماق نمی‌توانیم احساس خوشحالی واقعی را فرا بخوانیم. دلیل این امر این است که ذهن و بدن با هم کار نمی‌کنند. ذهن هوشیار یک چیز می‌خواهد، اما بدن چیز دیگری می‌خواهد.

اگر سال‌ها عمر خود را وقف احساسات منفی کرده‌اید، این احساسات نوعی حالت وجودی خودکار در شما ایجاد کرده‌اند. می‌توان گفت که شما به صورت ناخودآگاه ناراحت هستید، مگر نه؟ بدن شما شرطی شده است که منفی باشد؛ بدن خیلی با ناراحتی آشناست، حتی بیش از آنچه ذهن هوشیار با خوشحالی آشناست. حتی لازم نیست به این فکر کنید که چطور منفی باشید. فقط می‌دانید که این‌گونه هستید. ذهن هوشیار شما چگونه می‌تواند این نگرش را که در ذهن-بدن ناخودآگاه جای دارد، کنترل کند؟

برخی می‌گویند «اندیشه‌ی مثبت» پاسخ این سؤال است. واضح و سراسر است می‌گویم که اندیشه‌ی مثبت به تنهایی هرگز جواب نمی‌دهد. بسیاری از کسانی که ظاهراً مثبت‌اندیش هستند، در بیش‌تر عمر خود احساسات منفی داشته‌اند و حالا دارند سعی می‌کنند مثبت بیاندیشند. آنان در حالتی قطبی

قرار دارند و در این حالت تلاش می‌کنند طوری فکر کنند که بر احساس درون‌شان غلبه کنند. آنان به صورت آگاهانه یک جور فکر می‌کنند، اما وجودشان بر خلاف آن است. وقتی بدن و ذهن در تقابل با هم باشند، تغییر هرگز به دست نخواهد آمد.

احساسات حفظ شده با باز-آفرینی گذشته ما را محدود می‌کند

احساسات بنا به تعریف محصولات نهایی تجربیات گذشته‌ی زندگی هستند.

وقتی شما در وسط یک تجربه قرار دارید، مغزتان اطلاعات حیاتی را با استفاده از پنج مسیر حسی مختلف از محیط بیرون‌تان جمع‌آوری می‌کند (حس‌های بینایی، بویایی، شنوایی، چشایی و لامسه). وقتی این داده‌های حسی مجتمع به مغز رسید و پردازش شد، شبکه‌هایی از نورون‌ها خود را به صورت الگوهای خاصی سازمان می‌دهند تا رویداد بیرونی را بازتاب دهند. در آن لحظه‌ای که این سلول‌های عصبی سازمان‌دهی شدند، مغز مواد شیمیایی ترشح می‌کند. این مواد شیمیایی «احساس» یا «عاطفه» نام دارند. (در این کتاب از احساس و عاطفه به یک منظور استفاده می‌کنم، چون بسیار به هم نزدیک هستند.)

وقتی این احساسات شیمیایی بدن را فرا گرفت، شما تغییری در نظم درونی‌تان حس می‌کنید (فکر و احساس‌تان با چند لحظه قبل تفاوت پیدا می‌کند). طبیعی است که وقتی متوجه این تغییر حالت درونی خود شدید، به آن چیزی که در محیط بیرونی‌تان سبب این تغییر شده است، توجه خواهید کرد. اگر بتوانید پی ببرید که چه چیزی در دنیای بیرونی منجر به این تغییر درونی شده است، این

رویداد فی نفسه یک خاطره نامیده می‌شود. از نظر عصبی شناختی و شیمیایی، شما اطلاعات محیط را در مغز و بدن تان رمزگذاری می‌کنید. لذا می‌توانید تجربیات خود را بهتر به خاطر بسپارید، چون به یاد خواهید آورد که در زمان رخ دادن‌شان چه احساسی داشته‌اید – احساسات و عواطف سابقه‌ی شیمیایی تجربیات گذشته هستند.

برای مثال، رئیس شما برای بازبینی عملکردتان وارد اتاق می‌شود. بلافاصله متوجه می‌شوید که صورتش سرخ و حتی سیاه شده است. همین که شروع می‌کند با صدای بلند صحبت کند، بوی سیر از دهانش می‌آید. او شما را متهم می‌کند که جلوی بقیه‌ی کارمندان خرابش کرده‌اید و می‌گوید باید ترفیع را بیخیال شوید. در این لحظه شما احساس بدی دارید، زانوی تان خم می‌شود و ضعف می‌کنید؛ قلب تان هم تند تند می‌زند. شما ترسیده‌اید، احساس می‌کنید به شما خیانت شده است و عصبانی هستید. تمام این اطلاعات حسی انباشته شده – تمام چیزهایی که می‌بینید، حس می‌کنید، می‌شنوید و بویش را حس می‌کنید – حالت درونی تان را تغییر می‌دهد. شما این تجربه‌ی بیرونی را با تغییر در احساس درونی تان وارد ارتباط کرده و این واقعه بر احساس شما نوعی داغ بر جای می‌گذارد.

به خانه می‌روید و چندین بار این تجربه را در ذهن خود مرور می‌کنید. هر بار که این کار را می‌کنید، آن اهانت و اتهام، آن نگاه تهدیدآمیز در صورت کارفرما، فریاد کشیدنش روی شما، گفته‌هایش و بوی دهانش را به یاد خود می‌آورید. سپس دوباره احساس ترس و خشم می‌کنید؛ شما همان مواد شیمیایی را دوباره در بدن و مغزتان تولید می‌کنید، گویی که بازبینی عملکرد هم

اکنون در حال رخ دادن باشد. چون بدن شما بر این باور است که دارد همان تجربه را دوباره و دوباره از سر می‌گذراند، در عمل شما دارید بدن‌تان را شرطی می‌کنید تا در گذشته زندگی کند. بدن‌تان را همان ذهن ناخودآگاه در نظر بگیرید و یا آن را خدمتکار بی‌طرفی در نظر بگیرید که از آگاهی شما دستور می‌گیرد. بدن‌تان آن‌قدر بی‌طرف است که تفاوت بین احساساتی را که در اثر رویدادهای دنیای بیرون ایجاد می‌شوند با احساساتی که فقط با فکر و در دنیای درونی خود ایجاد می‌کنید، نمی‌داند. از نظر بدن این دو یکی هستند.

اگر این چرخه‌ی فکر و احساسِ "مورد خیانت واقع شدن" برای چندین سال ادامه پیدا کند، چه؟ اگر شما در این تجربه‌ای که با رئیس‌تان داشته‌اید سکنی گزینید و این احساسات آشنا را مدام دوباره زندگی کنید، پیوسته دارید به بدن‌تان سیگنال‌های شیمیایی می‌دهید که برای بدن گذشته را تداعی می‌کنند. این پیوستگی شیمیایی بدن را فریب می‌دهد تا تصور کند که هنوز دارد گذشته را تجربه می‌کند و بنابراین بدن همان تجربیات عاطفی گذشته را دوباره زندگی می‌کند. وقتی افکار و احساسات حفظ شده‌ی شما پیوسته بدن‌تان را مجبور کند که در گذشته «باشد»، می‌توان گفت بدن به خاطره‌ای از گذشته تبدیل شده است.

اگر این احساس حفظ شده‌ی خیانت به مدت چندین سال افکار شما را کنترل کرده است، می‌توان گفت بدن‌تان 24 ساعت روز، 7 روز هفته و 52 هفته‌ی سال را در گذشته زندگی کرده است. لذا به مرور بدن‌تان در گذشته لنگر انداخته است.

می‌دانید که وقتی به صورت مکرر عواطف یکسانی را باز-آفرینی می‌کنید تا این که نتوانید بزرگ‌تر از احساس‌تان فکر کنید، احساسات شما به ابزاری برای تفکر تبدیل خواهند شد. و چون احساسات شما سوابق تجربیات گذشته هستند، در عمل شما دارید در گذشته فکر می‌کنید. و مطابق قانون کوانتومی میزان بیش‌تر و بیش‌تری از گذشته را ایجاد می‌کنید.

خلاصه‌ی بحث: بیش‌تر ما در گذشته زندگی می‌کنیم و در برابر زیستن در آینده مقاومت می‌کنیم. چرا؟ بدن آن‌قدر به حفظ کردن سوابق شیمیایی تجربیات گذشته‌ی ما عادت کرده است که به این عواطف دلبستگی پیدا می‌کند. به معنای واقعی کلمه، ما به این احساسات آشنا معتاد می‌شویم. لذا وقتی می‌خواهیم به آینده نگاه کنیم و رؤیای مناظر و چشم‌اندازهای جدید و شجاعانه را در سر پیروانیم که در واقعیت نه چندان دور ما حضور دارند، بدن که نرخ رسمی‌اش احساسات است، در مقابل این تغییر جهت ناگهانی مقاومت می‌کند.

سختی تغییر هم در همین نهفته است. افراد بسیاری تلاش می‌کنند که تقدیر و آینده جدیدی ایجاد کنند، اما می‌بینند که نمی‌توانند بر خاطره‌ی گذشته‌ی احساس‌شان نسبت به خودشان غلبه کنند. حتی اگر تشنه‌ی ماجراهای ناشناخته باشیم و رؤیای امکان‌های جدید را در آینده‌مان در سر داشته باشیم، به نظر می‌رسد مجبوریم مدام به گذشته بازگردیم.

احساسات و عواطف بد نیستند. این‌ها محصولات نهایی تجربه هستند. اما اگر همیشه یک سری احساسات ثابت را زندگی کنیم، نمی‌توانیم پذیرای تجربه‌های جدید باشیم. حتماً شما هم کسانی را دیده‌اید که همیشه می‌گویند «یادش بخیر قدیم‌ها...». آن‌چه این افراد در واقع می‌گویند این

است: "هیچ چیز جدیدی در زندگی من رخ نمی‌دهد که احساساتم را تحریک کند؛ بنابراین مجبورم خودم را در آن لحظه‌های شکوهمند گذشته تأیید کنم."

اگر بر این باور باشیم که افکارمان با تقدیرمان در ارتباط هستند، آن‌گاه بیش‌تر ما به عنوان آفریننده در دوره‌های باطل گیر افتاده‌ایم.

کنترل محیط درونی: افسانه‌ی ژنتیک

تا این‌جا در بحث رابطه‌ی مدل کوانتومی واقعیت با تغییر، بیش‌تر وقت‌مان را صرف بحث در رابطه با احساسات، مغز و بدن کردیم. دیدیم که غلبه بر افکار و احساسات تکراری که بدن حفظشان کرده است، در مسیر ترک عادت "خود قدیمی بودن" امری کاملاً ضروری و واجب است.

یکی دیگر از وجوه عمده‌ی ترک این عادت به سلامتی فیزیکی ما مربوط می‌شود. بدون شک در سلسله مراتب چیزهایی که بیش‌تر ما می‌خواهیم در زندگی‌مان تغییر دهیم، مشکلات سلامتی اولویت بسیار بالایی دارند. و وقتی بحث آن چیزی پیش می‌آید که دوست داریم در رابطه با سلامتی تغییرش دهیم، تعدادی عقیده کهنه وجود دارد که می‌خواهیم بررسی و ردشان کنیم – این افسانه که ژن‌ها بیماری ایجاد می‌کنند. هم‌چنین به نوعی درک علمی خواهیم پرداخت تحت عنوان /پی‌ژنتیک که شاید برای‌تان تازگی داشته باشد: کنترل ژن‌های بیرون سلول و یا دقیق‌تر بگویم بررسی تغییرات عملکرد ژن بدون تغییر در توالی دی‌ان‌ای.

درست همان‌طور که می‌توانیم تجربه‌های جدیدی برای خود ایجاد کنیم (کاری که دختر من انجام داد)، می‌توانیم کنترل بخش بسیار مهمی از زندگی خود را نیز در دست بگیریم – چیزی که معمولاً آن را تقدیر ژنتیکی می‌نامیم. در ادامه خواهید دید که داشتن اطلاعاتی در مورد ژن‌ها و این که چه چیزی به آن‌ها علامت می‌دهد که بیان شوند و یا نشوند، برای درک ضرورت تغییر از درون، ضروری است.

نگرش علمی غالب تا چند دهه قبل می‌گفت ژن‌ها مسئول بیش‌تر بیماری‌های ما هستند. اما چند دهه قبل جامعه‌ی علمی اعلام کرد که بر خطا بوده است و محیط با فعال کردن و غیرفعال کردن برخی ژن‌های خاص، مهم‌ترین نقش را در ایجاد بیماری ایفا می‌کند. حال می‌دانیم که کم‌تر از 5 درصد بیماری‌ها، تنها از اختلالات ژنی ناشی می‌شوند (مثل تی‌سکس و بیماری هانتینگتون)، حال آن که 95 درصد بیماری‌ها به سبک زندگی، استرس مزمن و عوامل سمی محیط بستگی دارند.

البته عوامل محیط بیرونی تنها بخشی از تصور کلی هستند. چه دلیلی دارد که دو شخص در شرایط محیطی سمی یکسان قرار می‌گیرند، یکی بیمار می‌شود، اما دیگری نمی‌شود؟ چطور ممکن است شخصی که اختلال چندگانگی شخصیتی دارد، در یک از شخصیت‌های خود حساسیت شدیدی به نوعی ماده نشان می‌دهد، حال آن که در شخصیت دیگرش نسبت به همان آنتی‌ژن یا محرک، مصونیت دارد؟ چرا بیش‌تر ارائه‌دهندگان خدمات سلامتی، هر روز در برابر عوامل بیماری‌زا قرار می‌گیرند، اما این پزشکان و کارکنان بیمار نمی‌شوند؟

بررسی‌های موردی متعدد نشان می‌دهد که حتی دوقلوهای همسان (که ژن‌های یکسانی دارند) نیز می‌توانند تجربه‌های بسیار متفاوتی از نظر سلامتی و تندرستی داشته باشند. برای مثال، اگر هر دو در خانواده‌ی خود سابقه‌ی یک بیماری خاص را داشته باشند، ممکن است این بیماری در یکی از آن‌ها ظاهر شود و در دیگری بروز نکند. ژن‌های یکسان، نتایج متفاوت.

در تمام این موارد، آیا ممکن است کسی که سالم می‌ماند نظم درونی چندان منسجم، متوازن و حیاتی داشته باشد، که حتی وقتی که در معرض شرایط محیطی خطرناک یکسانی قرار می‌گیرد نیز دنیای بیرونی تأثیری بر بیان ژن‌های ندارد و لذا به ژن‌هایش اعلام نمی‌کند که بیماری را بروز دهند؟

درست است که محیط بیرونی بر محیط درونی تأثیر می‌گذارد، اما آیا با تغییر حالت وجودی درونی‌مان می‌توانیم بر اثرات محیط پُرتنش و سمی غلبه کنیم، به طوری که برخی ژن‌های خاص فعال نشوند؟ ممکن است نتوانیم تمام شرایط محیط بیرونی‌مان را کنترل کنیم، اما بدون شک در کنترل محیط درونی‌مان دارای انتخاب هستیم.

ژن‌ها: خاطرات محیط گذشته

برای توضیح این که چطور می‌توانیم محیط درونی‌مان را کنترل کنیم، باید کمی در مورد ماهیت ژن‌ها حرف بزنیم.

بدن یک کارخانه‌ی پروتئین سازی است. سلول‌های عضلانی پروتئین‌های عضلانی می‌سازند که اکتین و میوزین نام دارند؛ سلول‌های پوست پروتئین‌های پوست را تحت عنوان کلاژن و الاستین می‌سازند؛ و سلول‌های معده پروتئین‌هایی تحت عنوان آنزیم می‌سازند. بیش‌تر سلول‌های بدن پروتئین می‌سازند و ژن‌ها روش ساخت پروتئین هستند. ما ژن‌های خاص را در سلول‌های خاصی بیان می‌کنیم که پروتئین‌های خاصی را می‌سازند.

روش بیش‌تر موجودات برای تطابق با محیط، استفاده از دستکاری‌های تدریجی ژنی است. برای مثال، وقتی موجودی با شرایط محیطی دشواری مانند دماهای بالا، شکارچی خطرناک، شکار سریع، بادهای مخرب، جریان‌های قوی و غیره روبرو می‌شود، مجبور می‌شود برای بقا بر بعد نامناسب محیط غلبه کند. وقتی موجودات این تجربیات را در سیم کشی مغز و احساسات را در بدن‌های خود ذخیره می‌کنند، به مرور زمان دستخوش تغییر می‌شوند. اگر شیرها دنبال طعمه‌ای بدونند که از خودشان سریع‌تر باشد، وقتی این تجربه در چند نسل تکرار شود، پاهای این موجودات درازتر شده، دندان‌شان تیزتر گشته و قلب‌شان بزرگ‌تر می‌شود. تمام این تغییرات در نتیجه‌ی ژن‌های پروتئین‌سازی است که بدن را دستکاری می‌کنند تا با محیط سازگار شود.

بگذارید در دنیای حیوانات این مسئله را از نظر سازگاری یا تکامل مورد بررسی قرار دهیم. یک گروه فرضی از پستانداران به محیطی مهاجرت کردند که دمای آن بین 15 تا 40 درجه‌ی فارنهایت بود. ژن‌های این پستانداران در طی نسل‌های متمادی در این شرایط سرد، روشن شده و پروتئین

جدیدی تولید کرد که منجر به ضخیم‌تر و بیش‌تر شدن پشم این جانواران شد (مو و پشم نوعی پروتئین هستند).

گونه‌های متعددی از حشرات توانایی استتار خود را تکامل بخشیده‌اند. برخی در درختان و پوشش گیاهی زندگی می‌کنند و طوری تکامل یافته‌اند که شبیه شاخه یا خار به نظر برسند؛ این قابلیت به آن‌ها امکان داده است از دید پرندگان پنهان بمانند. آفتاب پرست شاید معروف‌ترین «استتار کننده» باشد؛ این موجود توانایی تغییر رنگ خود را مدیون بیان ژن و تولید پروتئین است. در این فرآیندها، ژن‌ها شرایط دنیای بیرون را رمزگذاری می‌کنند. این تکامل است مگر نه؟

اپی‌ژنتیک می‌گوید ما می‌توانیم به ژن‌های مان علامت دهیم که آینده‌مان را بازنویسی کنند. ژن‌های ما مانند مغزهای مان قابل تغییر هستند. تحقیقات اخیر در حوزه‌ی ژنتیک نشان می‌دهد که ژن‌های مختلف در زمان‌های مختلف فعال می‌شوند - ژن‌ها همیشه در حال تغییر و تحول هستند. برخی ژن‌ها وابسته به تجربه هستند و در زمان رشد، بهبودی و یادگیری فعال می‌شوند؛ و برخی ژن‌ها هم وابسته به حالت رفتاری هستند و در طی تنش، انگیزش احساسی و یا رؤیاپردازی فعال می‌شوند.

یکی از فعال‌ترین حوزه‌های تحقیقات امروزی اپی‌ژنتیک است (به معنای «فوق ژنتیک») یعنی بررسی چگونگی کنترل فعالیت ژن‌ها توسط محیط. اپی‌ژنتیک در مقابل مدل عرفی ژنتیک قرار دارد که مطابق آن دی‌ان‌ای تمام زندگی را کنترل می‌کند و تمام بیان ژن در درون سلول انجام

می‌شود. این درک قدیمی، ما را به یک آینده‌ی قابل پیش‌بینی محکوم کرد که در آن تقدیر ما قربانی میراث ژنتیکی‌مان است و تمام زندگی سلولی از پیش تعیین شده است، مثل یک «روح خودکار در داخل دستگاه».

در واقع تغییرات اپی‌ژنتیکی در بیان دی‌ان‌ای می‌تواند به نسل‌های آینده منتقل شود. اما اگر رمز دی‌ان‌ای یکسان بماند، این تغییر چطور منتقل می‌شوند؟

توضیح علمی این مسئله خارج از حوصله‌ی کتاب حاضر است، اما می‌توانیم با نوعی قیاس مسئله را توضیح دهیم. بگذارید توالی ژنتیکی را با یک نقشه مقایسه کنیم. فرض کنید از نقشه‌ی خانه شروع می‌کنید؛ نقشه را اسکن کرده و وارد کامپیوتر می‌کنید. سپس با استفاده از فوتوشاپ ظاهر آن را تغییر می‌دهید؛ تعدادی از ویژگی‌های آن را بدون عوض کردن نقشه تغییر می‌دهید. برای مثال، می‌توانید متغیرهایی مانند رنگ، اندازه، مقیاس، ابعاد، مواد و غیره را تغییر دهید. هزاران نفر (استعاره از متغیرهای محیطی مختلف) می‌توانند تصاویر متفاوتی تولید کنند، اما تمام این تصاویر بیان یک نقشه‌ی واحد هستند.

اپی‌ژنتیک به ما امکان می‌دهد که به فکر تغییرات عمیق‌تر باشیم. تغییر پارادایم اپی‌ژنتیکی به ما اراده‌ی آزادی می‌دهد تا فعالیت ژنی خودمان را فعال کرده و تقدیر ژنتیکی‌مان را دستکاری کنیم. برای ساده‌سازی و ذکر مثال، وقتی دارم در مورد فعالیت ژن و بیان آن صحبت می‌کنم، از واژه‌ی «روشن شدن» استفاده می‌کنم. در واقع ژن‌های روشن و خاموش نمی‌شوند؛ آن‌ها در اثر سیگنال‌های

شیمیایی فعال می‌شوند و می‌توانند با تولید پروتئین‌های مختلف خود را بیان کنند.

فقط با تغییر افکار، احساسات، واکنش‌های عاطفی و رفتارهای مان (برای مثال، دست زدن به انتخاب‌های سالم‌تر در رابطه با سبک زندگی، تغذیه و میزان استرس)، به سلول‌های مان علامت‌های جدیدی می‌دهیم و آن‌ها نیز بدون تغییر نقشه‌ی ژنتیکی ما پروتئین‌های جدیدی را بیان می‌کنند. پس با این که دی ان ای ثابت می‌ماند، وقتی سلولی در اثر اطلاعات جدید به شیوه‌ی جدیدی فعال می‌شود، سلول می‌تواند هزاران گونه از همان ژن را تولید کند. ما به ژن‌های مان علامت می‌دهیم تا آینده‌مان را از نو بنویسیم.

تداوم بخشیدن به حالت‌های وجودی قدیمی باعث می‌شود در مسیر یک تقدیر ژنتیکی نامطلوب قرار بگیریم

درست همان‌طور که برخی نواحی مغز سفت می‌شوند و برخی نواحی دیگر آن منعطف هستند (می‌توانند در اثر یادگیری و تجربه تغییر کنند)، به باور من ژن‌ها هم همین‌طور هستند. بخش‌های خاصی از سیستم ژنتیکی ما آسان‌تر روشن می‌شوند؛ حال آن‌که برخی توالی‌های ژنتیکی سخت‌تر بوده و دشوارتر فعال می‌شوند، چون مدت بیش‌تری در تاریخچه‌ی ژنتیکی ما بوده‌اند. دست کم علم در حال حاضر چنین می‌گوید.

چگونه است که ما برخی ژن‌ها را روشن می‌گذاریم و برخی را خاموش می‌کنیم؟ اگر ما در همان حالت سمی خشم، همان حالت اندوهناک افسردگی، همان حالت دلهره‌آمیز و یا همان حالت احساس بی‌ارزشی بمانیم، آن‌گاه آن سیگنال‌های شیمیایی تکراری که در موردشان حرف زدیم، همان دکمه‌های ژنتیکی سابق را فشار می‌دهند و این امر در نهایت منجر به فعال شدن بیماری‌های

خاصی می‌شود. احساسات تنش‌زا، چنان که خواهید دید، در واقع امر ماشه‌ی ژنتیکین را می‌کشند، سلول را از تنظیم خارج می‌کنند (خارج شدن از تنظیم یعنی اختلال در ساز و کار تنظیم فیزیولوژیکی) و بیماری ایجاد می‌کنند.

وقتی ما در بیش‌تر عمر خود افکار و احساسات یکسانی داریم و حالت‌های وجودی مانوسی را حفظ می‌کنیم، حالت شیمیایی درونی ما ژن‌های یکسانی را فعال می‌کند، یعنی ما پروتئین‌های یکسانی را می‌سازیم. اما بدن نمی‌تواند با این خواسته‌های مکرر سازش پیدا کند و شروع می‌کند به فروریزی. اگر برای 10 یا 20 سال این کار را ادامه دهیم، ژن‌های مان فرسوده می‌شوند و شروع می‌کنند به تولید پروتئین‌های «ارزان‌تر». منظورم چیست؟ به این فکر کنید که وقتی پیر می‌شویم چه اتفاقی می‌افتد. پوست مان چروک بر می‌دارد، چون کلاژن‌ها و الاستین‌هایش از پروتئین‌های ارزان‌تر ساخته می‌شوند. برای عضلات مان چه اتفاقی رخ می‌دهد؟ ضعیف و سست می‌شوند. خب جای تعجب ندارد – اکتین و میوزین هم پروتئین هستند.

در این جا قیاسی را مطرح می‌کنم. وقتی بخش فلزی برای ماشین شما تولید می‌شود، برای ساخت آن از قالب استفاده می‌شود. هر بار که این قالب مورد استفاده قرار می‌گیرد، در معرض نیروهای خاصی قرار می‌گیرد، از جمله گرما و اصطکاک؛ و این باعث می‌شود فرسوده شوند. همان‌طور که حدس زده‌اید، قطعات خودرو با دقت بسیار زیاد ساخته می‌شوند. به مرور زمان این قالب‌ها تا حدی فرسوده می‌شود که قطعات تولید شده با آن با قطعات دیگر جور در نمی‌آید. برای بدن نیز اتفاق مشابهی می‌افتد.

اگر محیط‌مان هرگز تغییر نکند، چه؟ اگر ما شرایط یکسانی را در دنیای بیرون خود حفظ کرده باشیم و مطابق همان افکار، رفتارها و احساس‌ها زندگی کنیم، چه؟ اگر زندگی‌مان مثل سابق بماند، چه؟

آموختید که محیط بیرونی از نظر شیمیایی از طریق احساسات یک تجربه، به ژن‌ها علامت می‌دهد. پس اگر تجربیات زندگی شما تغییر نکند، سیگنال‌های شیمیایی ارسال شده برای ژن‌های‌تان تغییر نخواهد کرد. هیچ اطلاعات جدیدی از دنیای بیرون به سلول‌های شما نخواهد رسید.

مدل کوانتومی می‌گوید که ما می‌توانیم از نظر عاطفی به بدن علامت دهیم و زنجیره‌ی رویدادهای ژنتیکی را بدون هیچ تجربه‌ی فیزیکی واقعی در رابطه با آن احساس تغییر دهیم. لازم نیست حتماً مسابقه، قرعه‌کشی و یا ترفیع را برنده شویم تا احساسات مربوط به این رویدادها را تجربه کنیم. به یاد داشته باشید که ما می‌توانیم فقط با فکر کردن احساس را ایجاد کنیم. می‌توانیم شادی یا خوشی را قبل از محیط تا جایی تجربه کنیم که بدن باور کند از قبل در «داخل» آن رویداد حضور دارد. در نتیجه، می‌توانیم به ژن‌های‌مان علامت دهیم که پروتئین‌های جدیدی بسازند تا بدن‌مان را جلوتر از محیط فعلی تغییر دهد.

آیا حالت‌های ذهنی برانگیخته می‌تواند باعث بیان سالم‌تر ژن‌ها شود؟

در این‌جا مثالی می‌آورم تا نشان دهم که چطور وقتی از نظر احساسی یک رویداد آینده را پیش از این که تجلی کند، پذیرا می‌شویم، می‌توانیم به ژن‌های جدید به شیوه‌ی جدید سیگنال دهیم.

در ژاپن تحقیقی انجام شد تا معلوم شود که حالت ذهنی فرد چه تأثیری روی بیماری دارد. سوژه‌ها دو گروه بودند که دیابت نوع 2 داشتند و همه‌شان وابسته به انسولین بودند. در نظر داشته باشید که بیش‌تر دیابتی‌ها انسولین مصرف می‌کنند تا قند (گلوکز) را از جریان خون حذف کرده و در سلول‌ها ذخیره کنند و سپس به عنوان انرژی مصرف کنند. در زمان آن تحقیق، افراد مورد بررسی برای کنترل قند خون بالا از قرص یا آمپول انسولین استفاده می‌کردند.

قند خون هر گروه به صورت ناشتا، به عنوان پایه‌ی آزمایش اندازه‌گیری می‌شد. سپس دسته‌ای از سوژه‌ها به مدت یک ساعت برنامه‌ی کم‌دی تماشا می‌کردند، حال آن‌که گروه شاهد یک سخنرانی کسل‌کننده را تماشا می‌کرد. سوژه‌های آزمایش سپس یک وعده غذای لذیذ می‌خوردند و بعد از آن دوباره قند خون‌شان اندازه‌گیری می‌شد.

تفاوت زیادی بین سوژه‌هایی که برنامه‌ی کم‌دی نگاه می‌کردند و سوژه‌هایی که سخنرانی کسل‌کننده می‌دیدند، وجود داشت. به طور میانگین، افرادی که سخنرانی تماشا می‌کردند، قند خونشان به 123 mg/dl می‌رسید - میزانی که آن‌قدر بالا بود که به تزریق انسولین نیاز داشت. اما در گروه شاد، که به مدت یک ساعت می‌خندیدند، میزان قند خون نصف این مقدار بود (کم‌ی بالاتر از حد طبیعی).

در ابتدا محققین تصور می‌کردند که سوژه‌های خوشحال با انقباض ماهیچه‌های شکمی و دیافراگم در حین خندیدن، قند خون خود را کاهش داده بودند. آن‌ها می‌گفتند وقتی عضله منقبض می‌شود، انرژی مصرف می‌کند - و انرژی در حال گردش بدن گلوکز است.

اما این تحقیق ادامه پیدا کرد. آنان توالی‌های ژنی افراد شاد را بررسی کردند و پی بردند که 23 مورد از بیان ژن این افراد فقط با خندیدن در حین تماشای برنامه‌ی کم‌دی تغییر کرده بود. حالت ذهنی برانگیخته‌ی این افراد، ظاهراً باعث شده بود مغزشان سیگنال‌های جدیدی به سلول‌ها بفرستد و این سیگنال‌ها انواع ژن‌هایی را روشن کرده بود که به بدن‌شان اجازه می‌داد به صورت طبیعی ژن‌های مسئول پردازش قند خون را تنظیم کند.

احساسات ما می‌تواند توالی‌های ژنی خاصی را روشن کرده و برخی دیگر را خاموش کند و این تحقیق به روشنی این موضوع را نشان داد. سوژه‌های شاد تنها با علامت دادن به بدن‌شان در اثر یک احساس جدید، حالت شیمیایی درون بدن خود را تغییر داده بودند و این مسئله بیان ژن‌شان را عوض کرده بود.

گاهی تغییرات بیان ژن می‌تواند ناگهانی و شگرف باشد. آیا تا به حال شنیده‌اید که افراد بعد از این که در معرض شرایط بسیار تنش‌زا قرار می‌گیرند، یک شبه موهای‌شان سفید می‌شود؟ این نمونه‌ای از کار ژن‌هاست. این افراد چنین واکنش عاطفی قدرتمندی را تجربه می‌کنند که وضعیت شیمیایی بدن‌شان هم‌زمان هم ژن رنگ خاکستری را روشن می‌کند و هم بیان ژن رنگ طبیعی مو را خاموش می‌کند؛ تمام این اتفاقات ظرف چند ساعت! این افراد با تغییر احساسی و شیمیایی محیط درونی خود سیگنال‌های جدیدی به ژن‌های خود می‌دهند.

همان‌طور که در فصل قبل گفتیم، وقتی شما رویدادی را با فراخوانی ذهنی آن در ذهن‌تان به صورت مکرر تجربه می‌کنید، احساس این رویداد به شما دست خواهد داد، پیش از این که واقعاً رخ داده

باشد. سپس وقتی مدارهای مغزتان را با اندیشیدن به افکار جدید تغییر می‌دهید و احساسات یک رویداد را قبل از بروز فیزیکی آن پذیرا می‌شوید، ممکن است بتوانید بدن‌تان را از نظر ژنتیکی تغییر دهید.

آیا می‌توانید یک احتمال بالقوه را از میدان کوانتومی بگیرید (ضمناً باید بگویم تمام احتمالات بالقوه از قبل وجود دارند) و از نظر احساسی رویداد آینده را پیش از تجربه‌ی واقعی آن، پذیرا شوید؟ آیا می‌توانید آن قدر این کار را بکنید که بدن‌تان را از نظر احساسی نسبت به یک ذهنیت جدید شرطی کنید و به ژن‌های خود علامت‌های جدیدی بدهید؟ اگر بتوانید بسیار محتمل است که بتوانید مغز و بدن‌تان را به شکل جدیدی در آورید... به طوری که پیش از این که یک واقعیت بالقوه و مطلوب تجلی کند، بدن و مغز شما از نظر فیزیکی تغییر کند.

تغییر بدن: چرا به خود زحمت دهیم؟

شاید قبول کنیم که می‌توانیم با فکر کردن مغزمان را تغییر دهیم، اما این کار چه تأثیری می‌تواند بر بدن بگذارد؟ ما می‌توانیم با همین فرآیند ساده‌ی فراخوانی ذهنی یک فعالیت، مزایای بزرگی برای خود کسب کنیم، بدون این که هیچ زحمتی به خود بدهیم. در این‌جا مثالی از وقوع این مسئله برای‌تان ذکر می‌کنم.

در یکی از مقالات ژورنال نوروفیزیولوژی سال 1992 تحقیقی آمده است که در آن سوژه‌ها به سه گروه تقسیم شده‌اند:

- از گروه اول خواسته شده بود با انقباض و انبساط یکی از انگشت‌های دست چپ‌شان، به مدت چهار هفته، پنج ساعت در هفته ورزش کنند.

- گروه دوم به صورت ذهنی همین تمرین را فراخوانی می‌کرد، مطابق همان زمان‌بندی، اما بدون این که به صورت فیزیکی هیچ یک از عضلات انگشت خود را حرکت دهد.

- افراد گروه شاهد هیچ یک از این دو تمرین را انجام نمی‌دادند.

در پایان تحقیق، دانشمندان یافته‌ها را مقایسه کردند. قدرت انگشت دسته‌ی اول از شرکت‌کنندگان با گروه شاهد مقایسه شد. چیز سختی نیست، مگر نه؟ گروه تمرین‌کننده 30 درصد قوی‌تر از گروه شاهد عمل کرد. همه‌مان می‌دانیم که اگر به صورت مکرر به عضله نیرو وارد کنیم، قدرت آن را افزایش خواهیم داد. اما آنچه انتظار نداریم، این است که گروهی که تمرین ذهنی را انجام داد نیز 22 درصد افزایش قدرت عضله داشت! پس ذهن اثر جسمی قابل اندازه‌گیری روی بدن گذاشته بود. به بیان دیگر، بدن بدون این که هیچ تمرین جسمی انجام داده باشد، تغییر کرده بود.

درست همان‌طور که محققین روی سوژه‌هایی تحقیق کرده‌اند که به صورت ذهنی تمرین انگشت و تمرین پیانو را فراخوانی می‌کردند، تحقیقاتی نیز در رابطه با حرکات عضله‌ی دوسر بازو انجام شده است. نتایج یکسان بود. قدرت عضله‌ی دوسر بازو در هر دو حالت افزایش پیدا کرده بود،

یعنی هم در گروهی که تمرین فیزیکی می‌کردند و هم در گروهی که تمرین ذهنی را انجام می‌داد. اما مهم این است که گروه دوم بدون این که عملاً هیچ ورزشی انجام داده باشد، تغییرات فیزیولوژیکی از خود نشان داد.

وقتی بدن از نظر فیزیکی/بیولوژیکی طوری تغییر می‌کند که انگار تجربه‌ای به صرف فکر و تلاش ذهنی رخ داده است، آن‌گاه از نقطه نظر کوانتومی، این مسئله شواهدی ارائه می‌دهد مبنی بر این که آن رویداد از قبل در واقعیت ما رسوخ کرده است.



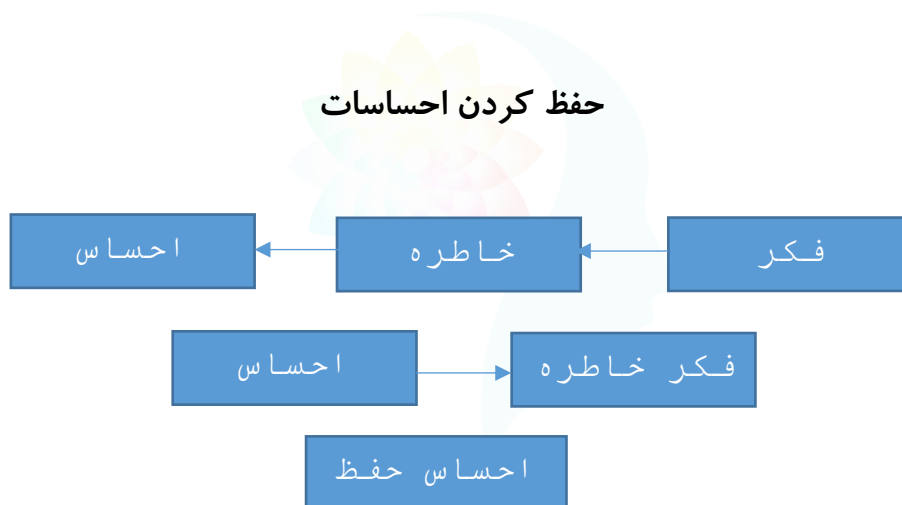
فصل چهارم: غلبه کردن بر زمان

مطالب زیادی در رابطه با اهمیت بودن در زمان حال نگاشته شده است. می‌توانم از آمارهای مختلف (از رانندگی در عین حواس‌پرتی گرفته تا طلاق) استفاده کرده و نشان دهم که بودن در زمان حال برای افراد بسیار مشکل است. اجازه دهید با بیان این مفهوم به زبان کوانتومی به این بدنه‌های دانش چیزی اضافه کنیم. در زمان حال، تمام احتمالات بالقوه همزمان در میدان وجود دارند. وقتی در زمان حال هستی، وقتی «در لحظه» هستیم، می‌توانیم از مکان و زمان فراتر رویم و یکی از این احتمالات بالقوه را به واقعیت تبدیل کنیم. اما وقتی غرق در گذشته باشیم، هیچ یک از این احتمالات بالقوه جدید وجود ندارند.

آموختید که وقتی انسان‌ها تلاش می‌کنند عوض شوند، مانند معتادها رفتار می‌کنیم، چون به حالت وجودی شیمیایی آشنایمان عادت می‌کنیم. شما می‌دانید که وقتی اعتیاد دارید، تقریباً می‌توان گفت که بدن شما برای خود ذهن جداگانه‌ای دارد. بدن وقتی طی این فرآیند شرطی شد تا به ذهن ناخودآگاه تبدیل شود، کنترل ذهن را در دست می‌گیرد - به ذهن تبدیل می‌شود و لذا به نوعی می‌تواند فکر کند.

کمی پیش در مورد این مسئله حرف زدیم که بدن طی چرخه‌ی فکر و احساس و احساس و فکر چگونه به ذهن بدل می‌شود. اما راه دیگری نیز برای این مسئله وجود دارد، یعنی از طریق خاطرات گذشته.

این فرآیند این طور کار می‌کند: شما تجربه‌ای دارید که دارای بار عاطفی است. سپس فکری در مورد یک رویداد گذشته به ذهن‌تان می‌آید. این فکر به یک خاطره تبدیل می‌شود که آن نیز به نوبه‌ی خود دوباره احساس آن تجربه را بازتولید می‌کند. اگر مکرر به این خاطره فکر کنید، این فکر، خاطره و احساس در هم ادغام می‌شوند و شما می‌توانید این احساس را «حفظ کنید». حالا دیگر زندگی کردن در گذشته چندان آگاهانه نیست و بیش‌تر به یک فرآیند ناخودآگاه شباهت دارد.



شکل 4. الف. فکر خاطره می‌سازد و آن نیز احساس ایجاد می‌کند. به مرور، فکر به خاطره تبدیل می‌شود و احساس به دنبال آن می‌آید. اگر این فرآیند به قدر کافی تکرار شود، ما احساس را حفظ می‌کنیم.

ناخودآگاه یعنی بیش‌تر فرآیندهای جسمی و ذهنی که در زیر هشیاری خودآگاه ما رخ می‌دهد. بیش‌تر فعالیت صرف حفظ عملکرد بدن می‌شود. دانشمندان این سیستم تنظیمی را سیستم عصبی

خودمختار می‌نامند. لازم نیست به صورت آگاهانه به تنفس، ضربان قلب، تنظیم دمای بدن و یا میلیون‌ها فرآیند دیگری فکر کنیم که نظم و سلامت بدن را حفظ می‌کنند.

به نظر من، حال می‌دانید که سپردن کنترل واکنش‌های احساسی روزانه‌مان به دست محیط و خاطرات - یعنی به یک سیستم خودکار - تا چه حد می‌تواند خطرناک باشد. این مجموعه‌ی ناخودآگاه شباهت زیادی به سیستم‌های خلبان خودکار و برنامه‌های در حال اجرا در پس زمینه‌ی کامپیوتر دارد. در این قیاس‌ها هدف این است که نشان دهیم در زیر سطح آگاهی ما چیزی وجود دارد که رفتارمان را کنترل می‌کند.

در این جا مثالی برای تقویت این نکات ارائه می‌کنیم. تصور کنید شما در سنین جوانی به سر می‌برید؛ روزی به خانه می‌روید و می‌بینید که حیوان مورد علاقه‌تان مُرده و روی کف اتاق افتاده است. تمام تأثرات حسی این تجربه در درون مغز شما حک می‌شود. این تجربه شما را زخمی می‌کند.

وقتی به این تجربه فکر می‌کنید، در مغز و بدن‌تان همان احساسی را ایجاد می‌کنید که وقوع آن تجربه در واقعیت برای‌تان ایجاد می‌کند. فقط کافی است یک فکر انحرافی به ذهن‌تان خطور کند و یا واکنشی به یک رویداد در دنیای بیرون نشان دهید تا این برنامه را فعال کنید - و سپس شما همان احساس اندوه را دوباره تجربه خواهید کرد. فعال کننده‌ی این برنامه ممکن است دیدن سگی باشد که شبیه سگ شماست، و یا رفتن به جایی که زمانی با سگ‌تان به آن رفته‌اید. فارغ از ورودی حسی، این اتفاق احساس را فعال می‌کند. این فعال کننده‌های احساسی می‌توانند آشکار باشند و یا

نهان؛ اما همه‌شان در سطح ناخودآگاه بر شما اثر می‌گذارند و پیش از این که بتوانید اتفاق افتاده را پردازش کنید، در همان حالت شیمیایی/احساسی اندوه، خشم و یا غم قرار می‌گیرید.

وقتی این اتفاق افتاد، بدن ذهن را کنترل می‌کند. شما می‌توانید با استفاده از ذهن هوشیاران تلاش کنید از این حالت احساسی خارج شوید، اما همواره احساس خواهید کرد که کنترل در دست شما نیست.

به داستان پاولوف و سگش فکر کنید. در دهه 1890 دانشمندان جوان روسی چند سگ را به میزی بست، زنگی را به صدا در آورد و سپس غذای خوبی به این سگ‌ها داد. به مرور زمان بعد از این که سگ‌ها به طور مکرر در معرض یک محرک واحد قرار گرفتند، کار به جایی رسیده بود وقتی فقط زنگ را به صدا در می‌آورد، سگ‌ها به صورت خودکار بزاق ترشح می‌کردند.

این مسئله را واکنش شرطی می‌نامند و این فرآیند به صورت خودکار رخ می‌دهد. چرا؟ چون سیستم خودمختار بدن واکنش نشان می‌دهد (یعنی همان سیستم عصبی خودمختار). آبخاری از واکنش‌های شیمیایی ظرف چند لحظه فعال می‌شود و فیزیولوژی بدن را تغییر می‌دهد و این اتفاقات تا حدود زیادی ناخودآگاه است – یعنی هیچ تلاش خودآگاهی نمی‌طلبد.

این یکی از دلایل دشوار بودن تغییر است. ذهن هوشیار ممکن است در زمان حاضر باشد، اما بدن – ذهن ناخودآگاه در گذشته زندگی می‌کند.

وقتی ما اعتیادهای احساسی گذشته‌مان را ترک کردیم، دیگر چیزی نخواهد بود که بخواهد ما را به همان برنامه‌های خودکار خود قدیمی‌مان باز گرداند.

روشن می‌شود که گر چه «فکر می‌کنیم» و «معتقدیم» که در زمان حاضر زندگی می‌کنیم، احتمال زیادی وجود دارد که بدن‌مان در گذشته باشد.

از احساسات تا حال و هوا^۴ تا خلق و خو^۵ تا ویژگی‌های شخصیتی

متأسفانه چون مغز ما بر اساس تکرار و تداوی کار می‌کند، در بیش‌تر موارد تبدیل شدن بدن به ذهن نیازمند ضربه روحی چندان بزرگی نیست. کوچک‌ترین تحریک‌کننده‌ها می‌توانند واکنش‌های عاطفی ایجاد کنند که فراتر از کنترل ما به نظر می‌رسند.

برای مثال، فرض کنید شما دارید با ماشین به سر کار می‌روید و در کافی‌شاپ معمول‌تان، قهوه‌ای می‌نوشید که چندان علاقه‌ای به آن ندارید. سپس ناامیدانه زیر لب غرولند می‌کنید که چرا شرکتی به این بزرگی قهوه‌ی خوب ندارد. در سر کار وقتی می‌بینید ماشین دیگری در جای پارک شما پارک کرده است، عصبانی می‌شوید. وارد آسانسور خالی می‌شوید و خشمگین می‌شوید وقتی می‌بینید کس دیگری قبل از شما تمام دکمه‌ها را فشار داده است.

⁴ Mood

⁵ temperament

سپس وقتی بالاخره وارد دفتر می‌شوید، همکارتان می‌گوید: «چی شده؟ به نظر حالت خوب نیست.» شما داستان‌تان را تعریف می‌کنید و او هم احساس همدردی می‌کند. سپس بحث را تمام می‌کنید و می‌گویید: «حال و هوام خوب نیست.»

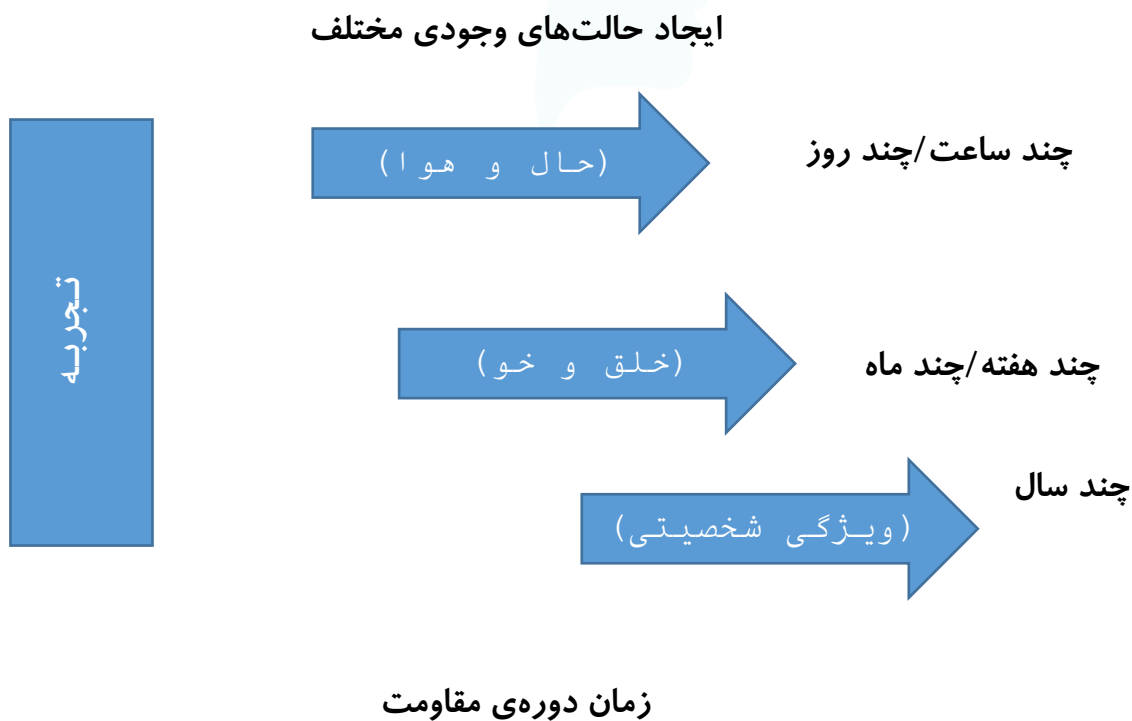
مسئله این است که شما با آن کنار نخواهید آمد.

حال و هوا نوعی حالت وجودی شیمیایی و معمولاً کوتاه مدت است که تجلی نوعی واکنش احساسی دیرگذر است. چیزی در محیط شما – در این مورد، ناتوانی قهوه‌چی در رفع نیازهای شما و به دنبال آن چند مورد آزاردهنده‌ی کوچک دیگر – واکنش عاطفی را آغاز می‌کند. مواد شیمیایی این احساس بلافاصله تمام نمی‌شود و لذا اثرات آن‌ها برای مدتی باقی می‌ماند. من این مسئله را دوره‌ی مقاومت می‌نامم – یعنی زمان بین ترشح اولیه تا اتمام اثرات آن. هر چه دوره‌ی مقاومت طولانی‌تر باشد، واضح است که شما مدت بیش‌تری این احساس را تجربه خواهید کرد. اگر دوره‌ی مقاومت یک واکنش عاطفی از چند ساعت تا چند روز دوام داشته باشد، حال و هوا نام می‌گیرد.

وقتی این حال و هوای جدید ادامه پیدا کند، چه می‌شود؟ شما از آن روز به بعد تا حدودی گج خلق بوده‌اید و حالا در اتاق جلسه دارید به بقیه نگاه می‌کنید و فقط یک چیز در سر دارید، این که مثلاً کراوات فلانی چقدر زشت است و یا صدای تودماغی رئیس‌تان شبیه کشیدن گچ روی تخته سیاه است.

در این مرحله، دیگر بحث فقط حال و هوا نیست. حال کارتان به خلق و خو رسیده است. خلق و خو یعنی نوعی واکنش احساسی که دوره‌ی مقاومت آن از چند هفته تا چند ماه به طول می‌انجامد. در نهایت، اگر این دوره‌ی مقاومت از چند ماه تا چند سال ادامه یابد، این گرایش به یک ویژگی شخصیتی تبدیل می‌شود. در این مرحله دیگران شما را «تلخ»، «مشمئز کننده»، «خشمگین» و غیره خواهند خواند.

پس ویژگی‌های شخصیتی ما بیش‌تر اوقات بر احساسات گذشته استوارند. بیش‌تر اوقات، شخصیت (طرز فکر، کنش و احساس) ریشه در گذشته دارد. لذا برای تغییر شخصیت باید احساسات حفظ شده‌مان را تغییر دهیم. باید از گذشته عبور کنیم.



شکل 4ب. پیشرفت دوره‌های مختلف مقاومت. تجربه، واکنش عاطفی ایجاد می‌کند که می‌تواند به حال و هوا، سپس به خلق و خو و در نهایت به ویژگی شخصیتی تبدیل شود. ما به مثابه شخصیت، واکنش عاطفی خود را حفظ کرده و در گذشته زندگی می‌کنیم.

اگر در آینده‌ی قابل پیش‌بینی زندگی کنیم، توان تغییر نخواهیم داشت

ما به شیوه‌ی دیگری نیز جلوی تغییر خود را می‌گیریم. می‌توانیم بدن را آموزش دهیم که به ذهن تبدیل شود تا در آینده‌ی قابل پیش‌بینی و بر اساس خاطره‌ی گذشته‌ی آشنا و مأنوس زندگی کند – و به این ترتیب، باز هم لحظه‌ی ارزشمند «اکنون» را از دست می‌دهیم.

همان‌طور که می‌دانید، ما بدن خود را شرطی می‌کنیم تا در آینده زندگی کند. البته این می‌تواند راهی باشد برای تغییر زندگی و بهبود آن؛ منتهی به شرطی که به صورت خودآگاه انتخاب کنیم که روی یک تجربه‌ی مطلوب جدید تمرکز کنیم، مانند کاری که دخترم در رابطه با شغل تابستانی‌اش در ایتالیا انجام داد. همان‌طور که داستان او نشان می‌دهد، اگر بر روی یک رویداد آینده تمرکز کنیم و سپس برای رفتار و یا آمادگی خود برنامه‌ریزی کنیم، لحظه‌ای پیش خواهد آمد که در آن ما آن‌قدر روی آن آینده‌ی ممکن تمرکز می‌کنیم که افکار ما به خود تجربه تبدیل خواهند شد. وقتی افکار به تجربه تبدیل شدند، محصول نهایی یک احساس است. وقتی ما شروع می‌کنیم به

تجربه‌ی آن رویداد، قبل از این که رخ داده باشد، بدن (به مثابه ذهن ناخودآگاه) طوری واکنش نشان می‌دهد که گویی این رویداد در واقع در حال رخ دادن است.

از سوی دیگر، چه می‌شود اگر بر اساس خاطره‌مان از گذشته منتظر نوعی تجربه‌ی نامطلوب باشیم و یا به طرز وسواس‌گونه‌ای درگیر سناریوی بدترین حالت شویم؟ در این حالت نیز داریم بدن را برنامه‌ریزی می‌کنیم که رویداد آینده را پیش از وقوعش تجربه کند. حالا دیگر بدن در لحظه‌ی اکنون و یا در گذشته حضور ندارد؛ بلکه در آینده زندگی می‌کند - اما آینده‌ای که بر اساس گذشته بنا شده است.

وقتی چنین شد، بدن تفاوت بین رویداد واقعی و تصورات ذهنی خود را نخواهد دانست. ما داریم بدن‌مان را تعلیم می‌دهیم که غرق در آن چیزی شود که تصور می‌کنیم خواهد آمد و بنابراین بدن خود را برای آن آماده می‌کند. و بدن به شیوه‌ای کاملاً واقعی در آن رویداد قرار می‌گیرد.

در این جا مثالی ذکر می‌کنم از زندگی در آینده بر اساس گذشته. تصور کنید که از شما خواسته شده است جلوی 350 نفر کنفرانس بدهید، اما شما به خاطر فجایع سخنرانی‌های عمومی گذشته‌ی خود، از سخنرانی کردن می‌ترسید. هرگاه شما به این سخنرانی فکر می‌کنید، خود را در حال تلو تلو خوردن و در حال گم کردن رشته‌ی افکار تصور می‌کنید. بدن‌تان طوری واکنش می‌دهد که گویی این رویداد آینده هم‌اکنون در حال وقوع باشد؛ شانه‌های‌تان سفت می‌شود، قلب‌تان تند تند می‌زند و خیس عرق می‌شوید. در همین حین که منتظر آن روز کذایی هستید، دارید کاری می‌کنید که بدن‌تان در آن واقعیت پُرتنش زندگی کند.

حالا که فکر احتمال خرابکاری دوباره شما را به شدت درگیر خود کرده است، آن قدر در آن واقعیت مورد انتظار غرق می‌شوید که نمی‌توانید روی چیز دیگری تمرکز کنید. ذهن و بدن‌تان قطبی می‌شود و مدام بین گذشته و آینده حرکت می‌کند. در نتیجه شما خود را از بداعت این نتیجه‌ی شگفت‌انگیزی که پیش روی‌تان گشوده شده است، محروم می‌کنید.

مثال جهانی‌تری از زندگی کردن در آینده‌ی قابل پیش‌بینی، این است که مثلاً شما سال‌هاست هر روز جدید را تنها برای این آغاز می‌کنید که به سمت آن کارهای ناخودآگاه قدیمی بروید. بدن آن قدر به انجام رفتارهای روزمره عادت می‌کند که به صورت مکانیکی از یک کار به کار دیگر می‌رود. غذا دادن به سگ، مسواک زدن، لباس پوشیدن، چای درست کردن، بیرون بردن آشغال‌ها، نگاه کردن صندوق پستی... و امثال این کارها. هر چند ممکن است شما با این فکر بیدار شوید که امروز کار متفاوتی خواهید کرد، اما به نوعی خواهید دید که همان کارهای قدیمی را انجام خواهید داد، گویی کنترلی بر وضعیت ندارید.

بعد از این که این نوع کارها را به مدت یک یا دو دهه حفظ کردید، بدن‌تان یاد می‌گیرد که همواره «منتظر» انجام این کارها باشد. در واقع، شما بدن‌تان را به صورت ناخودآگاه برنامه‌ریزی کرده‌اید که در آینده زندگی کند و به این ترتیب به شما اجازه دهد در پشت فرمان بخوابید... حتی می‌توان گفت که دیگر این شما نیستید که ماشین را می‌رانید. حالا دیگر بدن‌تان نمی‌تواند در لحظه‌ی حال وجود داشته باشد. یاد گرفته است که با اجرای انبوهی برنامه‌ی ناخودآگاه شما را کنترل کند؛

شمایی که عقب نشسته‌اید و به بدن‌تان اجازه داده‌اید شما را به سمت نوعی تقدیر معلوم و واضح ببرد.

غلبه کردن بر این عادت‌های تقریباً خودکار و توقف انتظار آینده، مستلزم این است که شما بزرگ‌تر از زمان زندگی کنید (در این باره بیش‌تر سخن خواهم گفت).

زیستن در گذشته‌ای که آینده‌ی شماست

مثال دیگری وجود دارد که نشان می‌دهد احساسات آشنا چطور می‌تواند آینده‌ی متناظر خود را ایجاد کند. فرض کنید شما در روز چهارم جولای به صرف کباب به منزل همکاران‌تان دعوت شده‌اید. تمام همکاران‌تان قرار است بیایند. شما از میزبان خوش‌تان نمی‌آید. او همیشه نفر اول است و این را به همه می‌گوید.

هر بار که در گذشته او مهمانی داده است، شما در مهمانی‌اش دچار اوقات تلخی شده‌اید و میزبان اذیت‌تان کرده است. حالا در مسیر خانه‌ی او هستید و فقط به این فکر می‌کنید که دفعه‌ی قبل این میزبان بی‌چشم و رو، وسط شام به همسرش ماشین BMW کادو داد. شما مطمئن هستید و از یک هفته قبل هم به همکاران‌تان گفته‌اید که این مهمانی مهمانی مزخرفی خواهد بود. و دقیقاً هم همین‌طور خواهد شد. تابلوی عبور ممنوع را رد می‌کنید و جریمه می‌شوید. یکی از همکاران‌تان روی شلوار و پیراهن‌تان نوشیدنی می‌ریزد. همبرگری که برای شام سفارش می‌دهید، خام خام به دست‌تان می‌رسد.

چطور می‌توان انتظار داشت اوضاع طور دیگری باشد؟ شما وقتی بیدار شدید، انتظار داشتید این روز، روز وحشتناکی باشد و همین طور هم شد. شما بین نوعی آینده‌ی نامطلوب (انتظار اتفاق بعدی) و زیستن در گذشته در گردش بوده‌اید و به همین دلیل میزان بیش‌تری از همین‌ها ایجاد کرده‌اید. اگر به افکار خود مسلط باشید و آن‌ها را بنویسید، خواهید دید که بیش‌تر اوقات یا دارید به آینده فکر می‌کنید و یا به گذشته.

آینده‌ی جدید و مطلوب‌تان را در زمان حاضر ارزشمند زندگی کنید

خب یکی دیگر از آن سؤالات بزرگ: اگر می‌دانید که با ماندن در زمان حال و قطع رابطه با زمان گذشته، می‌توانید به تمام نتایج ممکن در میدان کوانتومی دسترسی پیدا کنید، چرا انتخاب می‌کنید که در گذشته زندگی کنید و آینده‌ای مانند گذشته را برای خود ایجاد کنید؟ چرا آن کاری را نمی‌کنید که به راحتی در توان‌تان است – یعنی به صورت ذهنی ساختار فیزیکی مغز و بدن‌تان را تغییر دهید، به طوری که قبل از هر نوع تجربه‌ی مطلوب واقعی، بتوانید تغییر کنید؟ چرا انتخاب نمی‌کنید که در آینده‌ای به انتخاب خودتان زندگی کنید – همین الان و جلوتر از زمان؟

چرا ذهن خود را درگیر تجربه‌ی جدید و مطلوبی نمی‌کنید که تاکنون از نظر احساسی پذیرایش نبوده‌اید؟ به خودتان اجازه دهید که هم‌اکنون در این آینده‌ی جدید زندگی کنید، تا جایی که بدن‌تان قبول و باور کند که شما دارید احساسات والای این نتیجه‌ی آینده را در همین لحظه‌ی حال تجربه می‌کنید. (قرار است یاد بگیرید این کار را انجام دهید.)

یادتان هست که به دخترم گفتم باید طوری در زندگی کنونی‌اش زندگی کند که گویی قبلاً تجربه‌ی یک تابستان عالی را در ایتالیا داشته است؟ با انجام این کار، او داشت این مسئله را به میدان کوانتومی مخابره می‌کرد که این رویداد از قبل به صورت فیزیکی رخ داده است.

بزرگ‌ترین افراد دنیا نیز این نکته را نشان داده‌اند، هزاران فرد ظاهراً معمولی این کار را کرده‌اند و شما هم می‌توانید این کار را بکنید. همه‌ی شما دم و دستگاه عصبی مورد نیاز برای گذر از زمان و تبدیل این کار به یک مهارت را در اختیار دارید. آنچه برخی معجزه می‌خوانند، به نظر من زمانی است که فرد تلاش می‌کند حالت وجودی‌اش را تغییر دهد، طوری که بدن و ذهنش دیگر تاریخچه‌ای از گذشته نیست، بلکه مانند شرکای فعالی هستند که دارند او را به سمت آینده‌ی بهتری می‌برند.

تا این‌جا درک کردید که مانع اصلی بر سر راه ترک عادت "خود قدیمی بودن"، تفکر و احساسِ برابر داشتن با محیط، بدن و زمان است. روشن است که هدف اول شما در حین آماده شدن برای فرآیند مراقبه‌ای که در این کتاب خواهید آموخت، این است که بزرگ‌تر از «سه مقوله‌ی بزرگ» فکر کرده و احساس کنید.

شرط می‌بندم که شما در جایی از زندگی خود (و شاید در جاهای مختلف زندگی) قبلاً توانسته‌اید بزرگ‌تر از محیط، بدن و زمان فکر کنید. این لحظات که در آن از سه مقوله‌ی بزرگ فراتر می‌روید،

همان لحظاتی هستند که برخی افراد لحظات قرارگیری «در جریان» می‌نامند. روش‌های مختلفی برای توصیف اتفاقاتی وجود دارد که وقتی محیط اطراف، بدن و درک‌مان از زمان ناپدید می‌شود و در دنیا «گم می‌شویم»، رخ می‌دهد. من در طی گفتگوهایی که با گروه‌های مختلف در سراسر دنیا داشته‌ام، از مخاطبینم خواسته‌ام که لحظات خلاقانه‌ای را توصیف کنند که طی آن‌ها آن‌قدر در کارشان جذب شده‌اند و یا آن‌قدر در راحتی به سر برده‌اند که به نظر رسیده است وارد حالت دیگری از آگاهی شده‌اند.

این تجربیات معمولاً دو دسته هستند. دسته‌ی اول تجربیات متعالی هستند، یعنی همان تجربیاتی که ما لحظات متعالی می‌نامیم؛ همان اوقاتی که حالت وجودی‌مان شبیه راهب‌ها و عارف‌ها می‌شود. سایر تجربیات ممکن است در مقایسه با این رویدادهای معنوی، عادی‌تر و مادی‌تر جلوه کنند – اما این بدان معنا نیست که اهمیت‌شان کم‌تر باشد.

این لحظات عادی در حین نگارش کتاب حاضر، بارها برای شخص من رخ داده است (البته نه آن‌قدر که دلم می‌خواست). من همیشه وقتی می‌خواهم کتاب بنویسم، چیزهای زیاد دیگری در ذهن دارم – برنامه‌ی مسافرتی بسیار شلوغم، بیمارانم، فرزندانم، کارکنانم، احساس گرسنگی، خواب‌آلودگی و یا خوشحالی خودم. در روزهای خوب، یعنی آن روزهایی که کلمات از ذهنم جاری می‌شوند، وضعیت طوری است که گویی دست‌ها و صفحه کلیدم، امتدادی از ذهنم هستند. هیچ آگاهی نسبت به حرکت انگشتانم و یا فشاری که صندلی به کمرم وارد می‌کند، ندارم. درختانی که نوازش نسیم به رقص‌شان در آورده است، ناپدید می‌شوند، درد خفیف گردنم دیگر خودنمایی

نمی‌کند و به طور کامل، روی کلماتی که روی صفحه‌ی کامپیوترم هستند تمرکز کرده و در آن‌ها غرق می‌شوم. گاهی یک ساعت می‌گذرد و در ذهن من جز لحظه‌ای به نظر نیامده است.

این چیزها برای شما هم رخ داده است – مثلاً در حین رانندگی، تماشای فیلم، صرف شام با دوستان، خواندن، بافتن، تمرین پیانو و یا در حین نشستن و لذت بردن از طبیعت.

شما را نمی‌دانم، اما اغلب وقتی این لحظات را تجربه می‌کنم و محیط، بدن و زمان ناپدید می‌شوند، احساس شادابی فوق‌العاده‌ای به من دست می‌دهد. این لحظات همیشه در حین نوشتن برایم پیش نمی‌آید، اما بعد از تمام کردن کتاب دومم، متوجه شده‌ام که حالا فراوانی‌شان بیش‌تر شده است. با تمرین و تکرار توانسته‌ام کنترل را در دست بگیرم، به طوری که این لحظاتِ قرارگیری در جریان دیگر مانند سابق تصادفی و شانسی رخ نمی‌دهند.

اگر می‌خواهید ذهن‌تان را پاک کنید و ذهن جدیدی ایجاد کنید، باید بر این سه مقوله‌ی بزرگ غلبه کنید تا وقوع چنین لحظاتی تسهیل شود.

فصل پنجم: بقا در برابر آفرینندگی

در فصل قبل عمداً مثال نگارش خودم را برای توضیح فراروی از سه مقوله‌ی بزرگ ذکر کردم، چون وقتی می‌نویسید، دارید واژه می‌آفرینید (چه روی صفحه‌ی کاغذ باشد و چه روی صفحه‌ی کامپیوتر). همین آفرینندگی در زمان نقاشی، نوازندگی با آلات موسیقی، نجاری و یا هر فعالیت دیگری وجود دارد که طی آن می‌توانید از قید و بند سه مقوله‌ی بزرگ (محیط، بدن، زمان) رها شوید. چرا زیستن در این لحظات آفرینندگی تا به این حد دشوار است؟ اگر روی گذشته‌ی نامطلوب و آینده‌ی هولناک تمرکز کنیم، بیش‌تر وقت خود را در تنش و استرس زندگی گرده‌ایم - یعنی در حالت بقا. چه نگران سلامتی خود باشیم (بقای بدن) و چه نگران پرداخت قبوض (نیاز به پناهگاهی برای ایمن بودن از محیط بیرونی و بقا) و یا نداشتن زمان کافی برای انجام کارهای لازم برای بقا، بیش‌تر ما با این حالت ذهنی اعتیادآور «بقا»، بیش از حالت «آفرینندگی» آشنایی داریم.

در کتاب اولم به تفصیل در مورد زیستن به عنوان آفریننده در برابر زیستن برای بقا سخن گفته‌ام. لذا برای توضیح دقیق این تفاوت، می‌توانید فصل‌های هشتم تا یازدهم کتاب *کمال ذهن* را بخوانید. در این جا نیز به طور مختصر این تفاوت را توضیح خواهم داد.

برای درک حالت بقا، حیوانی را تصور کنید، مثلاً آهویی را در نظر بگیرید که در جنگل می‌چرد. فرض کنید این حیوان در توازن کامل به سر می‌برد. اگر در این حالت متوجه خطری در دنیای بیرون شود - مثلاً خطر حضور شکارچی - سیستم عصبی ستیز و گریزش روشن می‌شود. این سیستم

عصبی سمپاتیک بخشی از سیستم عصبی خودمختار است که کارکردهای خودکار بدن مانند هاضمه، تنظیم دما، سطح قند خون و غیره را تنظیم می‌کند. بدن برای این که حیوان را برای خطر بیرونی آماده کند، از نظر شیمیایی تغییر می‌کند - سیستم عصبی سمپاتیک به صورت خودکار غده‌های فوق کلیوی را فعال می‌کند تا مقادیر عظیمی از انرژی را آزاد کنند. اگر یک دسته گرگ دنبال این آهو باشند، آهو از این انرژی برای فرار استفاده می‌کند. اگر به قدر کافی چابک باشد، از خطر می‌گریزد و بعد از 15 الی 20 دقیقه دوباره به چرای می‌پردازد و توازن درونی برقرار می‌شود. ما انسان‌ها نیز چنین سیستمی داریم. وقتی احساس خطر می‌کنیم، سیستم عصبی سمپاتیک مان فعال می‌شود، انرژی آزاد می‌کند و الی آخر؛ درست مانند آهو. در ابتدای تاریخ بشر، این واکنش فوق‌العاده به ما کمک می‌کرد با خطر شکارچیان و سایر خطرات مقابله کنیم. این ویژگی‌های حیوانی در تکامل ما به عنوان یک گونه، نقش مهمی ایفا کرده‌اند.

فکر کردن به تنهایی می‌تواند واکنش استرس انسان را فعال کند - و به فعالیت آن دوام بخشد به هم خوردن توازن شیمیایی بدن «استرس» نام دارد. واکنش استرس، واکنشی است که بدن به صورت درونی به بر هم خوردن توازن نشان می‌دهد و تمام کارهای لازم برای برقرار دوباره‌ی توازن را نیز شامل می‌شود. چه در جنگل باشیم و شیر به ما حمله کند و چه در فروشگاه سر کوچه با همسر سابق روبرو شویم و یا دیر به سر جلسه برسیم، واکنش استرس ما روشن می‌شود، چون داریم به محیط بیرونی مان واکنش نشان می‌دهیم.

ما برخلاف حیوانات، می‌توانیم فقط با "فکر کردن" واکنش ستیز و گریز را فعال کنیم. و لزومی هم ندارد که این فکر به شرایط کنونی مان ارتباطی داشته باشد. می‌توانیم این واکنش را در حین انتظار کشیدن برای رویدادهای آینده فعال کنیم. از این هم بدتر این است که می‌توانیم با مرور خاطرات نامطلوب گذشته که در ماده‌ی خاکستری مغزمان رسوخ کرده است، واکنش استرس را فعال کنیم. پس چه در انتظار تجربیات استرس‌زا باشیم و چه در حال مرورشان، بدن مان یا در آینده است و یا در گذشته. متأسفانه ما موقعیت‌های استرس‌زای کوتاه مدت را به موقعیت‌های بلندمدت تبدیل می‌کنیم.

از سوی دیگر، تا آن‌جا که ما می‌دانیم، حیوانات این توانایی (شاید بهتر باشد بگوییم ناتوانی) را ندارند که واکنش استرس را این‌قدر زیاد و آسان فعال کنند. آهوی قصه‌ی ما وقتی خطر رفع شد و دوباره به چرا پرداخت، دیگر درگیر این فکر نیست که چند دقیقه پیش چه خطری او را تهدید می‌کرده است، چه برسد به گرگ‌هایی که دو ماه قبل تعقیبش کرده‌اند. این نوع استرس مکرر برای ما مضر است، چون هیچ موجودی ساز و کاری برای رفع اثرات منفی فعالیت مکرر و درازمدت واکنش استرس ندارد. به عبارت دیگر، هیچ جانوری نمی‌تواند از پیامدهای زیستن در موقعیت‌های اورژانسی درازمدت جان سالم به در ببرد. وقتی واکنش استرس را فعال می‌کنیم و نمی‌توانیم خاموشش کنیم، بدن مان به سمت نابودی می‌رود.

فرض کنید شما به خاطر موقعیت تهدیدکننده‌ای که در زندگی خود دارید (خواه واقعی و خواه خیالی)، مدام سیستم ستیز و گریز را روشن می‌کنید. قلب مقادیر زیادی خون را به اندام‌ها پمپ

می‌کند و تعادل بدن به هم می‌خورد و سیستم عصبی شما را برای ستیز و گریز آماده می‌کند. در نتیجه، قلب شما شرطی می‌شود که همیشه تند تند بزند و در نتیجه دچار فشار خون بالا، آریتمی قلبی و غیره می‌شود.

و وقتی این همه انرژی را صرف یک موقعیت اورژانسی می‌کنید، چه چیزی باقی می‌ماند؟ اگر شما بیش‌تر انرژی خود را به مسئله‌ای در محیط بیرونی تان معطوف کنید، چیز زیادی برای محیط درونی بدن باقی نخواهد ماند. سیستم ایمنی که بر دنیای درون تان نظارت می‌کند، نمی‌تواند این کمبود انرژی برای رشد و بازسازی را تحمل کند. در نتیجه بیمار می‌شوید؛ حال این بیماری می‌تواند سرماخوردگی باشد و یا می‌تواند سرطان و رماتیسم باشد (که همه‌شان به سیستم ایمنی ربط دارند). اگر به این قضیه خوب فکر کنید، متوجه می‌شوید که تفاوت واقعی بین ما و حیوانات این است که گرچه هر دو استرس را تجربه می‌کنیم، اما ما انسان‌ها موقعیت‌های آسیب‌زا را مجدداً در ذهن مان مرور می‌کنیم. فعال شدن واکنش استرس در اثر فشارهای گذشته، حال و آینده چه ضرری دارد؟ وقتی توازن شیمیایی بدن به صورت مکرر بر هم بخورد، متعاقباً این حالت به حالت طبیعی بدن تبدیل خواهد شد. در نتیجه، مجبور می‌شویم تقدیر ژنتیکی خود را محقق کنیم و در بیش‌تر موارد دچار بیماری و ناخوشی شویم.

دلیل این امر واضح است: اثر دومینوی ناشی از آبشار هورمون‌ها و سایر مواد شیمیایی که در واکنش به استرس آزاد می‌کنیم، می‌تواند برخی از ژن‌ها را از تنظیم خارج کند و به همین دلیل است که بیمار می‌شویم. به عبارت دیگر، استرس مکرر باعث می‌شود دکمه‌های ژنتیکی ما فشار داده شود

و به سمت تقدیر ژنتیکی خود حرکت کنیم. لذا آنچه زمانی نوعی رفتار فوق‌العاده و نوعی واکنش بیوشیمیایی مفید بود (ستیز و گریز)، اکنون به مجموعه‌ی مضر و آسیب‌زا تبدیل شده است.

برای مثال، وقتی شیری اجداد ما را تعقب می‌کرد، واکنش استرس همان کاری را انجام می‌داد که برایش طراحی شده بود – محافظت از ما در برابر محیط بیرونی. اما اگر روزهای متوالی نگران ترفیع باشید، بیش از حد به کنفرانس‌تان فکر کنید و یا نگران مادرتان باشید که در بیمارستان بستری است، این موقعیت‌ها همان مواد شیمیایی را تولید می‌کند که وقتی شیر دنبال‌مان می‌کند، تولید می‌شود.

این مضر است. شما بیش از حد در حالت اورژانسی باقی می‌مانید. ستیز و گریز دارد انرژی مورد نیاز برای محیط درونی‌تان را تمام می‌کند. بدن دارد این انرژی حیاتی را از سیستم ایمنی می‌دزدد و آن را به سمت عضلاتی هدایت می‌کند که برای فرار از خطر به آن‌ها نیاز دارید. اما در این موقعیت، این وضعیت به ضرر شماست.

از نقطه نظر روان‌شناختی، تولید بیش از حد هورمون‌های استرس سبب ایجاد احساسات خشم، ترس، حسادت و نفرت می‌شود؛ سبب بروز پرخاشگری، ناراحتی، دلهره و احساس ناامنی می‌شود؛ و باعث می‌شود رنج، درد، اندوه، نومیدی و افسردگی را تجربه کنیم. بیش‌تر مردم بیش‌تر وقت خود را صرف افکار و احساسات منفی می‌کنند. آیا احتمال دارد که بیش‌تر وقایعی که در موقعیت کنونی برای ما رخ می‌دهد، منفی باشد؟ مطمئناً نه. منفی بودن به این دلیل زیاد به چشم می‌آید که ما یا

داریم در انتظار استرس زندگی می‌کنیم و یا داریم خاطرات استرس‌زا را مرور می‌کنیم و لذا بیش‌تر افکار و احساسات‌مان تحت تأثیر این هورمون‌های قدرتمند استرس و بقا قرار دارد.

وقتی واکنش استرس ما فعال می‌شود، روی سه چیز تمرکز می‌کنیم که بسیار هم مهم هستند:

- بدن (باید تحت مراقبت قرار گیرد).

- محیط (برای فرار از این خطر به کجا بروم؟)

- زمان (برای فرار از این خطر چقدر زمان دارم؟)

زیستن در حالت بقا، دلیل اصلی سلطه‌ی این سه مقوله‌ی مهم بر ما است. واکنش استرس و هورمون‌هایی که در اثر این واکنش فعال می‌شوند، ما را مجبور می‌کند که روی بدن، محیط و زمان تمرکز (وسواس‌گونه) کنیم. در نتیجه، ما دیگر «خود» را در محدوده‌ی قلمروی فیزیکی تعریف می‌کنیم؛ ما معنویت، آگاهی، خودآگاهی و هشیاری خود را کاهش می‌دهیم.

به بیان دیگر، «ماده‌گرا» می‌شویم – یعنی عادت می‌کنیم که درگیر افکار مرتبط با چیزهای محیط بیرونی شویم. هویت ما در درون بدن‌های‌مان به دام می‌افتد. جذب دنیای بیرون می‌شویم، چون این مواد شیمیایی ما را مجبور می‌کنند که روی دنیای بیرون تمرکز کنیم – چیزهایی که داریم، افرادی که می‌شناسیم، جاهایی که باید برویم، مشکلاتی که داریم، مدل مویی که از آن بدمان می‌آید، اعضای بدن، وزن و قیافه‌مان در مقایسه با دیگران، زمانی که داریم و نداریم... و الی آخر. و کیستی خود را بیش‌تر بر حسب آن چیزهایی به یاد می‌آوریم که انجام می‌دهیم.

زیستن در حالت بقا باعث می‌شود ما به جای تمرکز روی 99.99999 درصد واقعیت، روی 0.00001 درصد آن تمرکز کنیم.

بقا: زیستن به عنوان «کسی»

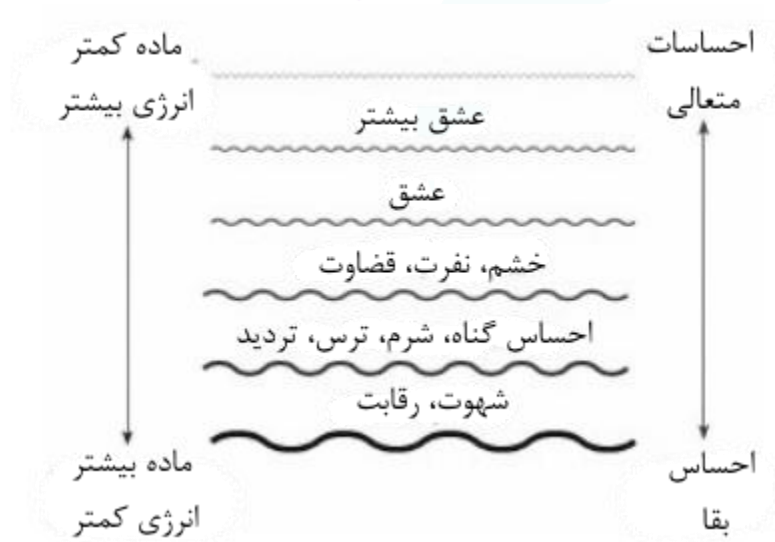
بیش تر ما به این مفهوم سنتی اعتقاد داریم که «کسی» هستیم. اما کیستی واقعی ما هیچ ربطی به سه مقوله‌ی بزرگ (محیط، بدن، زمان) نداشت. کیستی ما نوعی آگاهی و انرژی است که به میدان هوشمند کوانتومی (هوش کیهانی) متصل است.

وقتی ما به این کس تبدیل می‌شویم (یعنی همین خود فیزیکی مادی گرایانه‌ای که در حالت بقا زندگی می‌کند)، فراموش می‌کنیم که در واقع چه کسی هستیم. پیوندمان قطع شده و احساس می‌کنیم از این میدان جهانی هوشمند جدا افتاده‌ایم. هر چه بیش تر تحت تأثیر هورمون‌های استرس زندگی کنیم، تولید شیمیایی آن‌ها بیش تر به هویت ما تبدیل می‌شود.

اگر خود را صرفاً وجودهایی فیزیکی بدانیم، خود را به ادراک با حواس فیزیکی محدود کرده‌ایم. هر چه بیش تر با استفاده از حواس، واقعیت خود را تعریف کنیم، بیش تر به حواس اجازه داده‌ایم که واقعیت ما را تعیین کنند. در این صورت به حالت نیوتنی اندیشه می‌لغزیم؛ حالتی که ما را در حین تلاش برای پیش‌بینی آینده بر اساس تجربیات گذشته گیر می‌اندازد. اگر به یاد داشته باشید، مدل نیوتنی واقعیت تماماً به پیش‌بینی پیامدها محدود می‌شود. تمام کاری که انجام می‌دهیم، تلاش برای بقاست.

اگر مدل کوانتومی واقعیت، در نهایت همه چیز را به مثابه انرژی تعریف می‌کند، چرا بیش‌تر تمایل داریم خود را موجودات فیزیکی تصور کنیم تا موجودات برساخته از انرژی؟ می‌توان گفت احساسات بقا-محور (احساسات یعنی انرژی در حال حرکت) احساساتی با فرکانس پایین و یا با انرژی پایین هستند. این احساسات در طول موج پایین‌تری ارتعاش می‌کنند و به این ترتیب ما را در جسم‌مان گیر می‌اندازند. ما متراکم‌تر، چگال‌تر و دنیوی‌تر می‌شویم، چون این انرژی باعث می‌شود ما آهسته‌تر به ارتعاش در بیاییم. بدن به میزان بیش‌تری از جرم و میزان کم‌تری از انرژی تبدیل می‌شود...

احساسات بقا در برابر احساسات متعالی



شکل 5الف. امواج فرکانس بالاتر در بالای شکل سریع‌تر نوسان می‌کنند و لذا به نرخ نوسان انرژی نزدیک‌تر و از نرخ نوسان ماده دورترند. در پایین نمودار، می‌توانید طول موج آهسته‌تر را ببینید، یعنی انرژی «مادی‌تر» می‌شود. لذا احساسات بقا، ما را در ماده بودن گیر می‌اندازند. احساساتی

مانند خشم، نفرت، رنج، شرم، احساس گناه، قضاوت و شهوت باعث می‌شود ما احساس فیزیکی بودن کنیم، چون فرکانس آن‌ها کُندتر بوده و به اشیای مادی نزدیک‌تر است. به هر تقدیر، احساسات متعالی‌تر مانند عشق، شادی و شکرگزاری، فرکانس بالاتری دارند. در نتیجه بیش‌تر شبیه انرژی و کم‌تر شبیه ماده هستند.

پس شاید منطقی باشد که اگر جلوی احساسات بقای بدوی و کهن خود را بگیریم و اعتیادمان را به آن‌ها ترک کنیم، انرژی ما فرکانس بالاتری پیدا می‌کند و کم‌تر احتمال می‌رود که در بدن گیر بیفتیم. به نوعی می‌توانیم انرژی را از بدن آزاد کنیم (در شرایطی که بدن به ذهن «تبدیل شده است») و آن را به میدان کوانتوم وارد کنیم. وقتی احساسات ما متعالی‌تر شد، طبیعتاً به سطح بالاتری از خودآگاهی نائل شده و به سرچشمه نزدیک‌تر خواهیم شد... و به هوش کیهانی وصل خواهیم گشت.

اعتیاد به کسی بودن

وقتی واکنش استرس روشن می‌شود، خواه در پاسخ به تهدید واقعی و خواه خیالی، آبشار قدرتمندی از مواد شیمیایی وارد سیستم ما شده و انفجار قدرتمندی از انرژی را به ما می‌دهد و موقتاً بدن و بخش‌های خاصی از مغز را «بیدار می‌کند» تا توجه ما را به طور کامل به سه مقوله‌ی بزرگ معطوف کند. این کار بسیار اعتیادآور است، چون مانند نوشیدن قهوه است – به مدت چند لحظه روشن می‌شویم.

اگر قبول کنید که ما به صرف فکر کردن می‌توانیم واکنش استرس را فعال کنیم، آن‌گاه منطقی به نظر می‌رسد که ما بتوانیم فقط با فکر کردن همان انفجار مواد شیمیایی استرس‌زا و اعتیادآوری را تجربه کنیم که در هنگام مواجهه‌ی اجدادمان با شکارچی‌ها به وقوع می‌پیوست. در نتیجه، ما به نفس افکارمان نیز معتاد می‌شویم؛ این افکار آدرنالین زیادی به ما می‌دهند و لذا فکر کردن به شیوه‌ی دیگر برای‌مان بسیار سخت می‌شود. اگر بخواهیم بزرگ‌تر از احساس‌مان فکر کنیم، بسیار ناراحت و معذب خواهیم شد. در همان لحظه‌ای که خود را از ماده‌ی اعتیادآور محروم می‌کنیم – در این‌جا، افکار و احساسات آشنای مرتبط با اعتیاد احساسی ما – احساساتی مانند میل شدید، درد ترک اعتیاد و کوهی از صداها‌ی درون مغزی را تجربه می‌کنیم که ما را مجبور می‌کند تغییر نکنیم. و ما به این واقعیت آشنا متصل و مقید می‌مانیم.

به بیان ساده، بیش‌تر ما به مشکلات و شرایط زندگی که استرس تولید می‌کنند، معتاد می‌شویم. خواه در شغل بدی گیر افتاده باشیم و خواه در یک رابطه‌ی جانکاه، مشکلات‌مان را نزدیک خود نگه می‌داریم؛ چون این مشکلات کیستی‌مان را تأیید می‌کنند؛ و اعتیادمان را به احساسات فرکانس پایین تغذیه می‌کند.

از همه مضرتر، این است که ما همیشه با این ترس زندگی می‌کنیم که اگر مشکلات‌مان را از ما بگیرند، نخواهیم توانست فکر و احساس کنیم و آن انفجار انرژی را تجربه نخواهیم کرد که به ما کمک می‌کند کیستی‌مان را به یاد بیاوریم. اگر خدای ناکرده کسی نباشیم، چه احساس

ناخوشایندی دارد؟

اگر افکار ما می‌تواند سبب بیماری‌مان شود، آیا می‌تواند سبب بهبودی‌مان هم شود؟

بگذارید گام دیگری به جلو برداریم. پیش‌تر توضیح دادم که می‌توانیم فقط با فکر کردن، واکنش استرس را فعال کنیم. هم‌چنین به این واقعیت علمی اشاره کردم که مواد شیمیایی مرتبط با استرس با ایجاد شرایط محیط‌خشن و دشوار در اطراف سلول‌ها، ماشه‌ی ژنتیکی ما را کشیده و بیماری‌زایی می‌کنند. لذا کاملاً منطقی است که افکار می‌تواند بیمارمان کند. اگر افکار ما می‌تواند بیمارمان کند، آیا ممکن است بتواند ما را خوب کند؟

فرض کنید شخصی تجربه‌ای در یک بازه‌ی زمانی کوتاه داشته است که باعث شده احساس نفرت کند. در نتیجه‌ی واکنش‌های ناخودآگاهش به این وقایع، این نفرت و کج خلقی تداوم پیدا کرده است. مواد شیمیایی متناظر با این احساسات، سلول‌هایش را فرا می‌گیرد. با گذشت هفته‌ها، احساسات وی به حال و هوا تبدیل شده است و سپس تداوم این احساسات به مدت چند ماه، آن‌ها را به اخلاق آن فرد تبدیل کرده و بعد از چند سال همین احساسات به یک ویژگی شخصیتی قدرتمند به نام تنفر تبدیل شده است. در واقع، او این احساسات را آن قدر خوب حفظ کرده است که بدنش بهتر از ذهن خودآگاهش تنفر را درک می‌کرد، چون او در چرخه‌ی فکر و احساس و احساس و فکر به مدت چند سال گیر افتاده بود.

بر اساس آن چیزی که در مورد احساسات به مثابه امضای شیمیایی یک تجربه آموختید، آیا قبول دارید که مادامی‌که این شخص به تنفر پایبند بماند، بدنش طوری واکنش نشان خواهد داد که گویی هم‌چنان دارد آن رویدادهای دیرینه‌ای را تجربه می‌کند که در وهله‌ی اول این احساس را

ایجاد کرده بود؟ علاوه بر این، اگر واکنش بدن به مواد شیمیایی مرتبط با تنفر سبب گسست عملکردی ژن‌های خاصی شود و این واکنش پایدار به ژن‌های خاصی علامت دهد که به شیوه‌ی خاصی واکنش نشان دهند، آیا ممکن است بدن در نهایت به بیماری جسمی مانند سرطان دچار شود؟

اگر این‌طور است، آیا ممکن است که وقتی او احساس تنفر همیشگی را از حافظه‌اش پاک کند - و دیگر به افکاری که احساس تنفر را ایجاد کرده بودند، فکر نکند - آیا بدنش (به مثابه ذهن ناخودآگاه) از بند اسارت عاطفی رها خواهد شد؟ آیا او به مرور زمان از ارسال همان سیگنال‌های سابق برای ژن‌هایش دست برمی‌دارد؟

و در آخر، فرض کنید او احساسات و افکار جدیدی پیدا می‌کند، تا حدی که آرمان جدیدی برای خودش ابداع می‌کند که به شخصیت جدیدش ربط دارد. وقتی او وارد این حالت وجودی جدید می‌شود، آیا ممکن است قبل از تجربه‌ی واقعی سلامتی، به ژن‌هایش سیگنال‌های خوبی بدهد و بدنش را نسبت به این حالت احساسی متعالی شرطی کند؟ آیا می‌تواند این کار را تا حدی انجام دهد که بدنش فقط با فکر کردن دچار تغییر شود؟

آنچه در بالا توضیح دادم، برای یکی از شرکت‌کنندگان سیمنا‌هایم رخ داده بود؛ او بر سرطان پیروز شده بود.

بیل 57 ساله، پیمانکار ساختمان بود. ضایعه‌ای در صورتش ظاهر شده بود و متخصص پوست آن را تومور بدخیم تشخیص داده بود. برای درمان از جراحی و شیمی‌درمانی استفاده کرده بودند، اما سرطان دوباره در ناحیه‌ی گردن، پهلو و ساق پایش ظاهر شده بود. هر بار نیز از رویه‌ی مشابهی برای درمان استفاده می‌شد.

طبیعی است که بیل آن لحظات دردناک «چرا من؟» را تجربه کرده بود. او می‌دانست که قرار گرفتن بلندمدت در معرض آفتاب، یکی از عوامل خطرناک بود. اما کسانی را می‌شناخت که آن‌ها هم همان‌قدر در جلوی آفتاب بودند و سرطان نداشتند. او روی این بی‌عدالتی تمرکز کرد.

پس از درمان سرطانی که در پهلویش چپش ظاهر شده بود، بیل با خود فکر کرد که شاید افکار، احساسات و رفتارهای خودش سبب این بیماری شده بود. پس از مدتی فکر کردن، او متوجه شد که به مدت بیش از 30 سال در احساس تنفر گرفتار شده بود و همیشه فکر کرده بود که باید به خاطر دیگران خواسته‌های خود را کنار بگذارد.

برای مثال، او بعد از دوران دبیرستان دلش می‌خواست نوازنده‌ی حرفه‌ای شود. اما وقتی پدرش آسیب دید و از کار افتاد، بیل مجبور شد وارد شرکت پیمانکاری خانوادگی‌شان شود. او بنا به عادت، احساسات آن زمانی را تجربه می‌کرد که به او گفته شد باید از رویاهایش دست بردارد؛ آن قدر که بدنش هم‌چنان در گذشته زندگی می‌کرد. همین مسئله باعث ایجاد الگوی رؤیاهای به تعویق افتاده شد. هر گاه چیزی مطابق میلش پیش نمی‌رفت (مثلاً این که درست بعد از گسترش شرکت، بازار مسکن دچار فروپاشی شد)، کس یا چیزی را برای ملامت پیدا می‌کرد.

بیل الگوی واکنش احساسی تنفر را طوری حفظ کرده بود که این الگو بر شخصیتش تسلط یافته بود و به نوعی برنامه‌ی ناخودآگاه تبدیل شده بود. حالت وجودی وی به یک سری ژن خاص آن‌قدر سیگنال داده بود که این ژن‌ها سبب بروز سرطان شده بودند.

بیل دیگر نمی‌توانست به محیطش اجازه دهد که او را کنترل کند؛ افراد، مکان‌ها و مسائل تأثیرگذار زندگی، همیشه طرز فکر، احساس و رفتار را بر وی تحمیل کرده بود. او متوجه شد که برای شکستن مرزهای خود قدیمی‌اش و ایجاد یک خود جدید، مجبور بود محیط آشنای خود را ترک کند. لذا به مدت دو هفته از زندگی آشنای خود فاصله گرفت و به باخای مکزیک رفت.

پنج روز اول هنگام صبح، بیل به این فکر می‌کرد که وقتی احساس تنفر می‌کرد، چه افکاری به ذهنش می‌آمد. او به ناظر کوانتومی افکار و احساسات خود تبدیل شد؛ او نسبت به ذهن ناخودآگاه خود آگاه شد. سپس به رفتارها و کارهای سابقاً ناخودآگاه خود توجه کرد. تصمیم گرفت که هر فکر، رفتار و احساسی را که عاری از عشق به خودش بود، کنار بگذارد.

پس از یک هفته، بیل احساس آزادی می‌کرد، چون بدنش را از اعتیاد احساسی به تنفر رها کرده بود. او با جلوگیری از افکار و احساسات آشنایی که مسبب رفتارهایش بود، به نوعی جلوی سیگنال‌های احساسات بقا را گرفت و نگذاشت بدنش نسبت به همان ذهنیت سابق شرطی شود. سپس بدنش انرژی آزاد کرد و این انرژی در اختیار او بود تا با استفاده از آن تقدیر جدیدی برای خود طراحی کند.

در هفته‌ی دوم، بیل آن‌قدر سرزنده بود که به خود جدیدی که می‌خواست باشد فکر می‌کرد؛ برای مثال، او تصمیم گرفت که هر وقت همسر و فرزندانش نیاز یا خواسته‌ای را مطرح کردند، با مهربانی و سخاوت پاسخ دهد، نه این‌که آن را باری بر دوش خود بداند. خلاصه این‌که او روی این مسئله تمرکز کرد که وقتی در برابر موقعیتی قرار گرفت که در گذشته او را به چالش کشیده بود، باید چطور فکر، عمل و احساس کند. او داشت شخصیت، ذهنیت و حالت وجودی جدیدی ایجاد می‌کرد. بیل شروع کرد به پیاده کردن تمام آن چیزهایی که در ساحل باخا وارد ذهنش کرده بود. مدتی پس از بازگشتش، متوجه شد که تومور روی ساق پایش از بین رفته است. پس از یک هفته وقتی به پزشکش مراجعه کرد، متوجه شد که سرطان ندارد. و تا به امروز همین طور مانده است.

بیل با تغییر مغزش توانست به صورت زیستی و شیمیایی از خود قبلی‌اش فاصله بگیرد. در نتیجه، به ژن‌های جدید علامت‌های جدید ارسال کرد و این سلول‌های سرطانی نمی‌توانست در کنار این ذهنیت جدید، وضعیت شیمیایی درونی جدید و خود جدید وجود داشته باشد. او که زمانی در احساسات گذشته گیر افتاده بود، حالا دارد در آینده‌ی جدیدی زندگی می‌کند.

آفرینش: زیستن به عنوان هیچ کس

در پایان فصل پیش، زندگی کردن در حالت آفرینش را به صورت مختصر توضیح دادم. در این لحظات انسان به طور کامل در درون جریان قرار می‌گیرد، طوری که محیط، بدن و زمان فاقد اهمیت شده و فکر آگاهانه‌ی ما را درگیر خود نمی‌کنند.

زیستن در حالت آفرینش، یعنی زیستن به مثابه هیچ کس. تاکنون توجه کرده‌اید که وقتی واقعاً در حین آفرینش چیزی هستید، خود را فراموش می‌کنید؟ شما از دنیای شناخته شده‌ی خود جدا می‌شوید. شما دیگر کسی نیستید که هویت خود را با دارایی‌هایش، افرادی که می‌شناسد، کارهایی که می‌کند و جاهای مختلفی که در زمان‌های مختلف در آن‌ها زیسته است، تعریف می‌کند. می‌توان گفت که در حالت آفرینش، شما عادت خود بودن را فراموش می‌کنید.

شما در این حالت، فراتر از مکان و زمان رفته و به آگاهی محض و غیرمادی تبدیل می‌شوید. وقتی دیگر ارتباطی با بدن نداشته باشید؛ دیگر روی افراد، مکان‌ها یا چیزهای محیط بیرونی‌تان تمرکز نمی‌کنید، در واقع دارید از در میدان کوانتومی وارد می‌شوید. شما نمی‌توانید این کار را به عنوان کسی انجام دهید، بلکه باید هیچ کس باشید. همان‌طور که در فصل 1 گفتم، برای تغییر بدن (دستیابی به سلامتی بیشتر)، اشیای محیط بیرونی (شغل یا رابطه‌ی جدید) و یا زمان (ایجاد یک واقعیت آینده‌ی بهتر)، باید به هیچ کس، هیچ چیز و هیچ زمانی تبدیل شوید.

لذا نکته‌ی طلایی این است: برای تغییر هر بُعدی از زندگی‌تان (بدن، محیط و زمان) باید از آن فراتر بروید. باید سه مقوله‌ی بزرگ را پشت سر بگذارید تا بتوانید آن‌ها را کنترل کنید.

لوب پیشانی مغز: حوزه‌ی آفرینش و تغییر

وقتی در حالت آفرینش قرار داریم، قسمت آفرینش مغز را فعال می‌کنید، یعنی لوب پیشانی را (بخشی از مغز پیشانی که قشر جلوی پیشانی را هم شامل می‌شود). این جدیدترین و تکامل

یافته‌ترین بخش سیستم عصبی انسان بوده و سازش‌پذیرترین بخش مغز است. این بخش مرکز آفرینش کیستی ماست و به نوعی مدیرعامل مغز و یا دستگاه تصمیم‌گیری آن است. لوب پیشانی جایگاه توجه، تمرکز شدید، هشیاری، مشاهده و آگاهی ماست. در این جاست که راجع به امکان‌ها می‌اندیشیم، عزم راسخ خود را نشان می‌دهیم، تصمیمات آگاهانه می‌گیریم، رفتارهای تکانشی و عاطفی را کنترل می‌کنیم و چیزهای جدید می‌آموزیم.

لوب پیشانی سه کارکرد مهم دارد. وقتی در بخش سوم کتاب، گام‌های مراقبه با هدف ترک عادت "خود قدیمی بودن" را آموختید و اجرا کردید، این سه مورد را خواهید دید.

1. فراشناخت: خودآگاه شدن برای جلوگیری از حالت‌های ذهنی و بدنی نامطلوب

اگر می‌خواهید خود جدیدی بسازید، ابتدا باید از آن خود قدیمی دست بردارید. در طی فرآیند آفرینش، اولین کارکرد لوب پیشانی این است که خودآگاه شود.

از آن‌جا که ما قابلیت‌های فراشناختی داریم – قدرت مشاهده افکار و خودمان – می‌توانیم تصمیم بگیریم که دیگر نخواهیم طور خاصی باشیم، بیندیشیم، عمل کنیم و احساس کنیم. این توانایی خود-اندیشی به ما اجازه می‌دهد که خود را مورد موشکافی قرار دهیم و سپس برای دستکاری رفتارهای مان برنامه‌ریزی کنیم تا بتوانیم نتایج بهتر و مطلوب‌تری ایجاد کنیم.

توجه شما آن جایی است که انرژی تان را صرف می کنید. اگر می خواهید از توجه خود برای قدرتمند ساختن زندگی تان استفاده کنید، باید آن چیزی را که قبلاً آفریده‌اید، بررسی کنید. در این مرحله است که شما «خود را می شناسید». شما به باورهای خود در مورد زندگی، خود و دیگران نگاه می کنید. شما این طور هستید، این جا هستید و فلان کس هستید، تنها به خاطر آن چه در مورد خود باور دارید. باورهای شما افکاری هستند که به صورت خودآگاه یا ناخودآگاه آن ها را به عنوان قانون زندگی می پذیرید. چه از آن ها خبر داشته باشید و چه نداشته باشید، این باورها بر واقعیت شما تأثیر می گذارند.

لذا، اگر حقیقتاً در پی یک واقعیت شخصی جدید هستید، تمام جنبه‌های شخصیت کنونی تان را مورد مشاهده قرار دهید. از آن جا که این ابعاد بیش تر در زیر سطح خودآگاهی عمل می کنند (درست مانند برنامه‌های خودکار)، پس باید به درون نفوذ کنید و به این مؤلفه‌هایی نگاه کنید که شاید پیش تر از آن ها بی خبر بوده‌اید. نظر به این که شخصیت شما طرز فکر، عمل و احساس تان را شامل می شود، باید توجه زیادی به افکار ناخودآگاه و واکنش‌های احساسی خود کار کنید – آن ها را تحت مشاهده قرار دهید تا مشخص کنید که آیا صحیح‌اند و آیا می خواهید انرژی تان را صرف شان کنید یا خیر.

برای آشنایی با حالت ناخودآگاه ذهن و بدن، به عزم راسخ و آگاهی فراتر نیاز دارید. اگر هشیارتر باشید، مراقب تر خواهید بود. اگر مراقب تر باشید، آگاه تر خواهید شد. اگر آگاه تر باشید، به چیزهای بیش تری توجه خواهید کرد. اگر بیش تر توجه کنید، توانایی بیش تر در مشاهده‌ی خود و دیگران

خواهید داشت، یعنی هم مؤلفه‌های درونی و هم مؤلفه‌های بیرونی واقعیت‌تان. در نهایت، هر چه بیش‌تر مشاهده کنید، بیش‌تر از حالت ناخودآگاه ذهن فاصله گرفته و وارد حالت خودآگاه خواهید شد.

هدف خودآگاه شدن این است که دیگر به هیچ فکر، عمل یا احساسی که نمی‌خواهید تجربه کنید، اجازه ندهید وارد آگاهی‌تان شود. لذا به مرور زمان توانایی شما در جلوگیری آگاهانه از این حالت‌های وجودی، جلوی فعال شدن و پیکربندی شبکه‌های عصبی قدیمی مرتبط با شخصیت قدیمی‌تان را خواهد گرفت. و وقتی هر روز آن ذهنیت قبلی را نیافرینید، سخت‌افزار مرتبط با آن خود قبلی را کنار خواهید گذاشت. علاوه بر این، با جلوگیری از بروز احساسات مرتبط با این افکار، شما دیگر همان سیگنال‌های قبلی را برای ژن‌های‌تان نخواهید فرستاد. شما نخواهید گذاشت بدن‌تان خود را به مثابه همان ذهنیت قبلی تأیید کند.

پس وقتی مهارت آشنا شدن با تمام ابعاد خود قدیمی‌تان را در خود توسعه دادید، در نهایت آگاه‌تر خواهید شد. هدف شما در این‌جا این است که خود قبلی‌تان را فراموش کنید تا بتوانید انرژی مورد نیاز برای ایجاد یک زندگی جدید و یک شخصیت جدید را آزاد کنید. شما نمی‌توانید یک واقعیت شخصی جدید را با همان شخصیت سابق ایجاد کنید. باید کس دیگری شوید. فراساخت وظیفه‌ی اول شماست در مسیر حرکت از گذشته به سمت آفرینش آینده‌ی جدید.

2. ایجاد ذهنیت جدید جهت اندیشیدن به راه‌های جدید برای بودن

دومین کارکرد لوب پیشانی ایجاد ذهنیت جدید است - یعنی شکستن شبکه‌های عصبی‌ای که به خاطر کارکرد چندساله‌ی ذهن‌تان ایجاد شده است و تأثیرگذاری بر آن در راستای تنظیم آن به شیوه‌ای جدید.

وقتی ما وقت و فضای خصوصی را به فکر کردن به شیوه‌های جدید "بودن" اختصاص می‌دهیم، لوب پیشانی وارد آفرینش می‌شود. می‌توانیم امکان‌های جدید را تصور کرده و از خود سؤالات مهمی بپرسیم؛ مثلاً این که واقعاً چه می‌خواهیم، چه و که می‌خواهیم باشیم و چه چیزی را در خود و شرایطمان می‌خواهیم تغییر دهیم؟

از آن‌جا که لوب پیشانی به سایر نقاط مغز وصل است، می‌تواند تمام مدارهای عصبی را بررسی کند تا ذره‌های اطلاعات را که به شکل شبکه‌های دانش و تجربه ذخیره شده است، کنار هم قرار دهد. سپس از بین این مدارها، دست به انتخاب زده و به شیوه‌های مختلف آن‌ها را ترکیب می‌کند تا ذهنیت جدید را ایجاد کند. به این ترتیب مدل و یا بازنمودی درونی ایجاد می‌کند که ما آن را به مثابه تصویری از نتیجه‌ی مورد نظرمان مشاهده می‌کنیم. پس منطقی است که هر چه دانش بیش‌تری داشته باشیم، تنوع شبکه‌های عصبی تنظیم‌شده‌مان بیش‌تر شده و توانایی‌مان در پروراندن رؤیاهای پیچیده‌تر و مدل‌های دقیق‌تر بهبود می‌یابد.

برای شروع این مرحله از آفرینش، سؤالات پایان-باز بهترین رویکرد نسبت به ایجاد یک رشته‌ی

روان آگاهی هستند:

- چه می‌شود اگر...؟
- کدام راه بهتر است برای...؟
- چه می‌شود اگر من این شخص باشم و در این واقعیت زندگی کنم؟
- در تاریخ چه کسی را تحسین می‌کنم و ویژگی‌های قابل تحسین وی کدام‌ها هستند؟

پاسخ این سؤالات به طور طبیعی ذهنیت جدید ایجاد می‌کند، چون شما با صداقت به آن‌ها پاسخ

داده‌اید و لذا مغزتان به شیوه‌ی جدیدی شروع به کار می‌کند. با شروع فراخوانی ذهنی شیوه‌های

وجودی جدید، شما پیکربندی عصبی خود را تغییر می‌دهید تا ذهنیت جدیدی پیدا کنید - هر چه

بیش‌تر بتوانید «تغییر ذهنیت» دهید، بیش‌تر خواهید توانست مغز و زندگی خود را تغییر دهید.

چه بخواهید پولدارتر شوید و چه بخواهید پدر و مادر بهتری باشید شاید بد نباشد که مغزتان را از

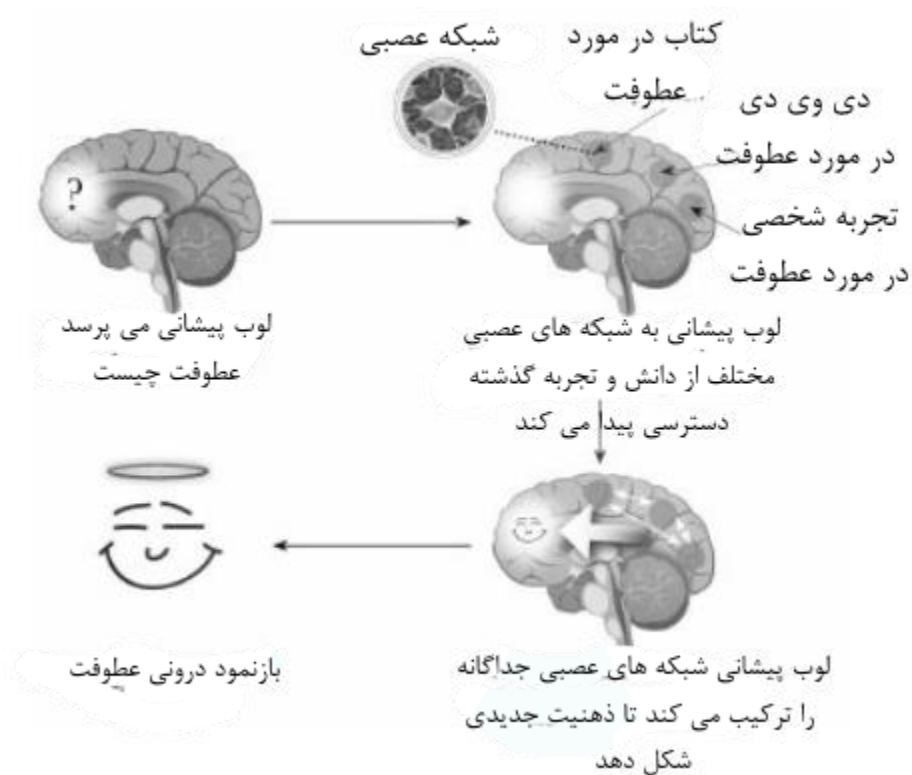
دانش این حوزه پُر کنید تا آجرهای بیش‌تری برای بنای مدل جدیدی از واقعیت در اختیار داشته

باشید. هر بار که اطلاعات کسب می‌کنید، دارید پیوندهای سیناپسی جدیدی اضافه می‌کنید. هر

چه بیش‌تر بیاموزید، مهمات بیش‌تری برای سرنگون کردن شخصیت قدیمی‌تان در اختیار خواهید

داشت.

لوب پیشانی به مثابه آفریننده



شکل 5.ب. وقتی لوب پیشانی در حالت آفرینش کار می کند، به چشم انداز تمام مغز نگاه کرده و تمام اطلاعات مغز را جمع آوری می کند تا ذهنیت جدیدی ایجاد کند. اگر عطوفت حالت وجودی جدیدی باشد که شما می خواهید ایجاد کنید، آن گاه وقتی از خود می پرسید که عطوفت داشتن چگونه است، لوب پیشانی به طور طبیعی شبکه های عصبی مختلف را به شیوهی جدیدی ترکیب می کند تا مدل جدیدی ایجاد کند. لوب پیشانی ممکن است اطلاعات ذخیره شده از کتاب هایی که خوانده اید، دی وی دی هایی که دیده اید و تجربه های شخصی را که داشته اید بگیرد و باعث شود

مغز به شیوه‌ی جدیدی کار کند. وقتی این ذهنیت جدید شکل گرفت، شما تصویر، هولوگرام یا ویژنی از معنای عطوفت را خواهید داشت.

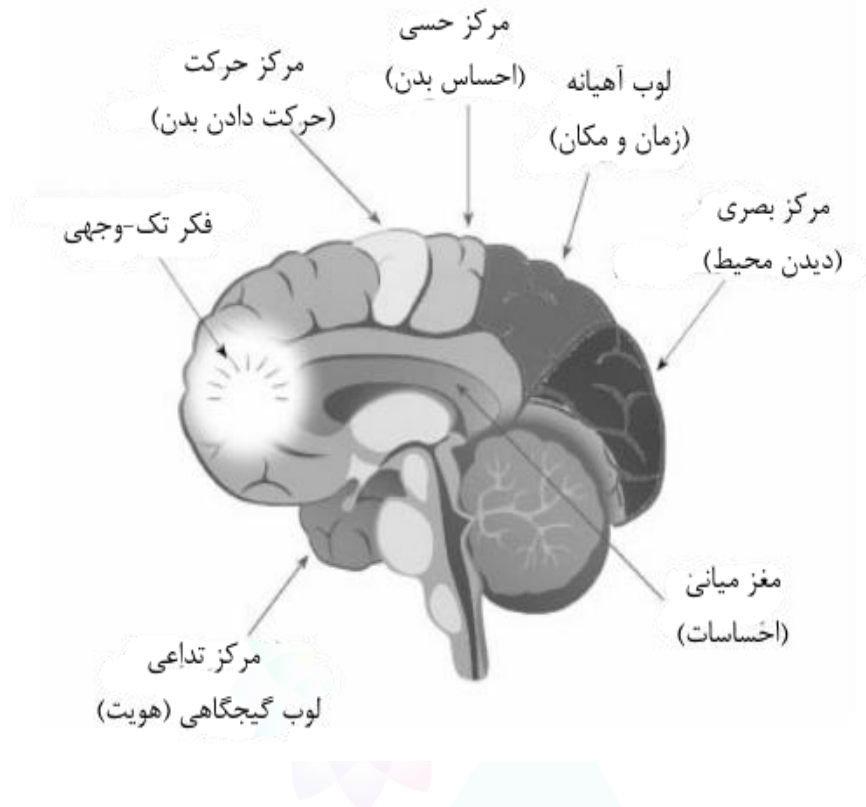
3. واقعی کردن فکر بیش از هر چیز دیگر

طی فرآیند آفرینش، نقش سوم لوب پیشانی این است که فکر را از هر چیز دیگری واقعی‌تر کند. (برای چگونگی این مسئله بخش سوم را بخوانید).

وقتی ما در حالت آفرینش قرار می‌گیریم، لوب پیشانی بسیار فعال می‌شود و صدای سایر مدارهای مغزی را ساکت‌تر می‌کند، به طوری که چیزی جز فکر متمرکز و تک-وجهی مورد پردازش قرار نگیرد. از آن‌جا که لوب پیشانی مدیر اجرایی است و بین مابقی بخش‌های مغز وساطت می‌کند، لذا می‌تواند تمام جغرافیای مغز را تحت نظارت قرار دهد. بنابراین صدای مراکز حسی (مسئول احساس بدن)، مرکز حرکتی (مسئول حرکت دادن بدن) و مدارهایی که زمان را پردازش می‌کنند، ساکت می‌کند تا تمام آن‌ها را آرام کند. اگر فعالیت عصبی پایین باشد، هیچ ذهنی برای پردازش ورودی‌های حسی وجود ندارد (به یاد داشته باشید که ذهن یعنی مغز در حال کار). هیچ ذهنی برای فعال کردن حرکت در محیط وجود ندارد و هیچ ذهنی برای پیوند دادن فعالیت‌ها با زمان وجود ندارد؛ پس هیچ کسی را نداریم، به هیچ چیز تبدیل شده‌ایم و هیچ زمانی نیستیم. ما در این لحظه آگاهی محض هستیم. وقتی این نويز از قسمت‌های مختلف بدن حذف شد، حالت آفرینش ایجاد می‌شود.

وقتی شما در حالت آفرینش قرار دارید، لوب پیشانی کنترل را در دست دارد. این لوب آنقدر درگیر می‌شود که افکارتان به واقعیت و تجربه‌ی شما تبدیل می‌شوند. در این لحظات به هر چیزی فکر کنید، لوب پیشانی‌تان فقط آن را پردازش خواهد کرد. وقتی این لوب صدای سایر بخش‌های مغز را ساکت‌تر می‌کند، مزاحمت‌ها را حذف می‌کند. دنیای درونی فکر به اندازه‌ی دنیای بیرونی، واقعی می‌شود. افکار شما به صورت عصب‌شناختی ضبط می‌شوند و به عنوان تجربه در ساختار مغز قرار می‌گیرند.

اگر بتوانید فرآیند آفرینش را به صورت مؤثر اجرا کنید، همان‌طور که می‌دانید، این تجربه احساس تولید می‌کند و شما احساس می‌کنید که رویداد مورد نظر در واقع در زمان حال شما رخ می‌دهد. شما با افکار و احساسات مرتبط با واقعیت مطلوب‌تان یکی می‌شوید. حالا شما در حالت وجودی جدیدی قرار دارید. می‌توان گفت که در این لحظه شما دارید با شرطی کردن مجدد بدن برای ذهنیت جدید، برنامه‌های ناخودآگاه خود را مجدداً پیکربندی می‌کنید.



شکل 5ج. وقتی فکری که مورد توجه شما قرار گرفته است به تجربه تبدیل شود، لوب پیشانی مابقی بخش‌های مغز را ساکت می‌کند تا چیز دیگری به جز فکر تک-وجهی مورد پردازش قرار نگیرد. شما ساکن می‌شوید، دیگر بدن‌تان را حس نمی‌کنید، دیگر مکان و زمان را درک نمی‌کنید و خود را فراموش می‌کنید.

عقل خود را از دست دهید، انرژی خود را آزاد کنید!

در حین آفرینش، وقتی ما به آن هیچ کس یا هیچ چیز در هیچ زمانی تبدیل می‌شویم، دیگر آن امضای شیمیایی سابق را ایجاد نمی‌کنیم، چون دیگر آن هویت قبلی را نداریم؛ ما دیگر مانند سابق

فکر و احساس نمی‌کنیم. آن شبکه‌های عصبی که اندیشه‌ی بقای ما پیکربندی کرده بود، خاموش می‌شود و شخصیتی که عادت کرده بود به بدن علامت دهد تا هورمون استرس را تولید کند... از بین می‌رود.

خلاصه این که خود عاطفی که در حالت بقا زندگی می‌کرد، دیگر کار نمی‌کند. وقتی این اتفاق افتاد، آن هویت سابق، یعنی آن حالت وجودی‌ای که به تفکر و احساس بقا-محور مقید است، دیگر وجود ندارد. از آن جا که ما دیگر آن وجود قبلی نیستیم، انرژی عاطفی که به بدن مقید شده بود، حالا دیگر می‌تواند آزادانه حرکت کند.

اکنون که این انرژی قدیمی به احساسات با فرکانس بالاتر تبدیل شده است، بدن از قیود عاطفی‌اش رها می‌شود. ما از افق فراتر رفته و منظره‌ی کاملاً جدیدی را پیش روی خود می‌یابیم. ما که دیگر واقعیت را با عینک احساسات بقای گذشته نمی‌بینیم، امکان‌های جدیدی را مشاهده می‌کنیم. حالا ما ناظرین کوانتومی یک تقدیر جدید هستیم. و این رهاسازی است که بدن را شفا داده و ذهن را آزاد می‌کند.

بگذارید به جدول انرژی و فرکانس‌های احساسات بقا و احساسات متعالی (شکل 5الف) برگردیم. وقتی خشم یا شرم یا شهوت از بدن رها می‌شود، به شادی، عشق یا شکرگزاری تبدیل می‌شود. در مسیر مخابره‌ی انرژی‌های بالاتر، بدن بیش‌تر به انرژی تبدیل می‌شود؛ بدن نرخ ارتعاش بالاتری را نشان می‌دهد و ما احساس می‌کنیم به چیز والاتری متصل شده‌ایم. خلاصه این که ما میزان بیش‌تری را از ماهیت الهی خود به نمایش می‌گذاریم.

وقتی شما در حالت بقا زندگی می‌کنید، دارید سعی می‌کنید نتیجه را کنترل و یا تحمیل کنید. وقتی در حالت آفرینش زندگی می‌کنید، آن‌قدر احساس والایی دارید که هرگز سعی نخواهید کرد این مسئله را تحلیل کنید که تقدیر انتخابی شما و خواسته قلبی شما چه زمانی و یا چگونه فرا خواهد رسید. شما اطمینان دارید که رخ خواهد داد، چون قبلاً در ذهن و بدن تجربه‌اش کرده‌اید – به شکل فکر و احساس. شما اطمینان دارید، چون احساس می‌کنید به چیز بزرگ‌تری وصل هستید. شما در حالت شکرگزاری هستید، چون احساس می‌کنید که این تقدیر خواسته قبلاً محقق شده است.

شاید تمام جزئیات تحقق خواسته خود را ندانید – این که چه زمانی، کجا و تحت چه شرایطی رخ خواهد داد – اما به آینده‌ای باور دارید که نمی‌توانید ببینید و یا به شیوه‌ای دیگر با حواس خود درک کنید. برای شما این آینده قبلاً در هیچ مکان، هیچ زمان و هیچ جا رخ داده است، جایی که تمام چیزهای مادی از آن نشئت می‌گیرند. شما در حالت فرزادگی قرار دارید؛ شما می‌توانید در زمان حال خود بیاسایید و دیگر در حالت بقا زندگی نکنید.

اگر زمان، مکان و چگونگی رویداد مورد نظر را تحلیل و پیش‌بینی کنید، به هویت قبلی خود باز می‌گردید. شما در چنان حالت شادی‌ای به سر می‌برید که پی بردن به این مسائل غیرممکن است؛ این‌ها کارهایی هستند که انسان‌ها وقتی در حالت‌های محدود بقا زندگی می‌کنند، انجام می‌دهند. وقتی در این حالت آفرینندگی باقی ماندید و دیگر مانند هویت خود نبودید، سلول‌های عصبی که زمانی با هم روشن می‌شدند تا خود قدیمی شما را شکل دهند، دیگر با هم کار نمی‌کنند. در این

لحظه است که شخصیت قدیمی به صورت زیستی از هم می‌گسلد. آن دسته از احساسات که به آن هویت ربط دارند و زمانی بدن را نسبت به آن ذهنیت شرطی کرده بودند، دیگر به آن ژن‌های سابق آن سیگنال‌های قبلی را نمی‌دهند. شمای قدیم از بین رفته است.

دو حالت ذهن و بدن

آفرینش	بقا
هومئوستازی	استرس
انبساط	انقباض
آنابولیسم	کاتابولیسم
سلامتی	بیماری (نا-خوشی)
نظم	عدم توازن
ترمیم	فروریزی
نوسازی	زوال
عشق / شادی / اطمینان	ترس / خشم / اندوه
بیخود	خودخواه
هیچ چیز / هیچ کس / هیچ زمان	محیط / بدن / زمان
تولید انرژی	از دست دادن انرژی

اورژانسی	رشد / ترمیم
تمرکز محدود	تمرکز گسترده
جدا افتاده	متصل به تمام هستی
تشخیص واقعیت با حواس	واقعیت فراتر از حواس
علت و معلول	ایجاد معلول
امکان‌های محدود	تمام امکان‌ها
عدم انسجام	انسجام
شناخته شده	ناشناخته

شکل 5.د. حالت بقا در برابر حالت آفرینش

با اتمام بخش 1 کتاب حاضر، شما دانش پایه‌ای کسب کرده‌اید که به شما کمک خواهد کرد خود جدیدتان را ایجاد کنید. حالا بگذارید این بنیان را توسعه دهیم.

ما امکان‌های زیادی را بررسی کردیم؛ این مفهوم که ذهن شما می‌تواند بر دنیایتان اثر بگذارد؛ توانایی شما در تغییر مغز و بدن با بزرگ‌تر شدن از محیط، بدن و زمان؛ و این چشم‌انداز که شما می‌توانید از حالت واکنشی و پُرتنش بقا (زیستن در حالتی که گویی فقط دنیای بیرون واقعیت است) خارج شده و وارد دنیای درونی آفریننده شوید. امید است که حالا بتوانید این امکان‌ها را به مثابه واقعیت‌های ممکن ببینید.

اگر می‌توانید این کار را انجام دهید، شما را دعوت می‌کنم که وارد بخش 2 شوید؛ بخشی که در آن اطلاعات دقیقی راجع به نقش مغز و فرآیند مراقبه‌ای کسب خواهید کرد که شما را برای ایجاد تغییر واقعی و پایدار در زندگی آماده می‌کند.





بخش دوم
مغز شما و مراقبه

فصل ششم: سه مغز: از تفکر به عمل به بودن

گاهی خوب است که مغز را با کامپیوتر مقایسه کرد و درست است که مغز شما از قبل، تمام سخت‌افزارهای مورد نیاز برای تغییر «خود» و زندگی‌تان را دارد، اما آیا می‌دانید که چطور باید به بهترین نحو از این سخت‌افزار استفاده کنید تا نرم‌افزار جدید روی آن نصب کنید؟

دو رایانه را در نظر بگیرید که سخت‌افزار و نرم‌افزار یکسانی دارند - یکی در دست یک فرد مبتدی و دیگری در دست متخصص کامپیوتر. فرد مبتدی چیز زیادی از کارآیی کامپیوتر نمی‌داند. هدف بخش 2 به بیان ساده این است که اطلاعات مرتبط را در مورد مغز به ما بدهد، طوری که وقتی شما به عنوان کاربر از فرآیند مراقبه برای تغییر زندگی‌تان استفاده می‌کنید، می‌دانید که چه چیزی باید در مغز و در مراقبه‌تان رخ دهد و دلیل آن را نیز می‌دانید.

تغییر شامل راه‌های جدید تفکر، عمل و بودن را شامل می‌شود

اگر بلد باشید ماشین برانید، به احتمال زیاد ابتدایی‌ترین مثال فکر، عمل و بودن را تجربه کرده‌اید. در ابتدا باید به تمام کارهایی که انجام می‌دهید و تمام قوانین جاده فکر کنید. سپس رانندگی‌تان خوب می‌شود، اما باید به صورت آگاهانه به کارهایی که انجام می‌دهید فکر کنید. در نهایت، شما راننده بودن را تجربه می‌کنید؛ ذهن آگاه شما کنار می‌رود و مانند مسافری در ماشین می‌نشیند و از آن به بعد، ذهن ناخودآگاه در صندلی راننده می‌نشیند؛ رانندگی به صورت خودکار در می‌آید و

به طبیعت دوم شما تبدیل می‌شود. بیش‌تر یادگیری شما از طریق حرکت از فکر به عمل به

بودن صورت می‌پذیرد و سه بخش مغز این حالت یادگیری را تسهیل می‌کنند.

اما آیا می‌دانستید که می‌توانید مستقیماً از فکر به بودن برسید – و حتی شاید قبلاً این را تجربه

هم کرده باشید؟ از طریق مراقبه‌ای که در قلب این کتاب است (این فصل مقدمه‌ای از آن را به

شما خواهد داد)، می‌توانید از فکر کردن راجع به خود آرمانی که می‌خواهید باشید، مستقیماً به

مرحله‌ی بودن آن خود جدید گذر کنید. این کلید آفرینش کوانتومی است.

تمام تغییر از فکر شروع می‌شود؛ ما می‌توانیم فوراً پیوندهای عصبی جدیدی ایجاد کنیم و مدارهایی

بسازیم تا این افکار جدید را بازتاب دهند و هیچ چیز برای مغز، هیجان‌انگیزتر از یادگیری – جذب

دانش و تجربیات جدید – نیست. این‌ها میل مغز است؛ مغز تمام سیگنال‌هایی را که از حواس

پنجگانه دریافت می‌کند، پردازش می‌کند. در هر ثانیه، مغز میلیاردها بیت اطلاعات پردازش

می‌کند؛ تحلیل می‌کند، بررسی می‌کند، شناسایی می‌کند، برون‌یابی می‌کند، دسته‌بندی می‌کند و

اطلاعات را طوری طبقه‌بندی می‌کند که بتواند در زمان نیاز به آن دستیابی پیدا کند. در حقیقت،

مغز انسان بزرگ‌ترین ابر رایانه‌ی کره‌ی زمین است.

همان‌طور که به یاد دارید، بنیاد درک شیوه‌ی واقعی تغییر ذهن، مفهوم پیکربندی است – این که نوروها چگونه وارد رابطه‌ی بلندمدت و عادت-محوری می‌شوند. در مورد مفهوم یادگیری هیپسرخن گفتم که می‌گوید «سلول‌های عصبی که با هم کار می‌کنند، با هم سیم‌کشی می‌شوند.» (عصب شناسان تصور می‌کردند که پس از کودکی، ساختار مغز نسبتاً غیرقابل تغییر می‌شود. اما یافته‌های جدید نشان می‌دهد که بسیاری از وجوه مغز و سیستم عصبی می‌تواند از بزرگسالی هم از نظر ساختاری و عملکردی تغییر کند – از جمله یادگیری، حافظه و بهبود آسیب مغزی).

اما عکس این قضیه نیز درست است: «سلول‌های عصبی که دیگر با هم کار نمی‌کنند، با هم سیم‌کشی نمی‌شوند.» اگر از آن استفاده نکنید، از دست می‌رود. حتی می‌توانید تفکر آگاهانه‌ی خود را متمرکز کنید تا پیوندهای ناخواسته را قطع کنید و از بین ببرید. لذا می‌توانید برخی از «مطالبی» را که به آن معتقد بوده‌اید و به تفکر، عمل و احساس‌تان رنگ و لعاب بخشیده‌اند، فراموش کنید. مغزی که از نو سیم‌کشی شده است، دیگر مدارهای سابق را روشن نمی‌کند.

موهبت انعطاف عصبی (توانایی مغز در سیم‌کشی مجدد و ایجاد مدارهای جدید در هر سنی در نتیجه‌ی ورودی دریافت شده از محیط و مقاصد آگاهانه‌ی ما) این است که ما می‌توانیم سطح جدیدی از ذهن را ایجاد کنیم. نوعی فرآیند عصبی «کهنه به بیرون و تازه به داخل» وجود دارد که عصب شناسان آن را هرس و جوانه‌زنی می‌نامند. من این فرآیندها را فراموشی و یادگیری می‌نامم و همین فرآیندها هستند که به ما فرصت می‌دهند از محدودیت‌های کنونی‌مان فراتر رفته و بزرگ‌تر از شرایطمان باشیم.

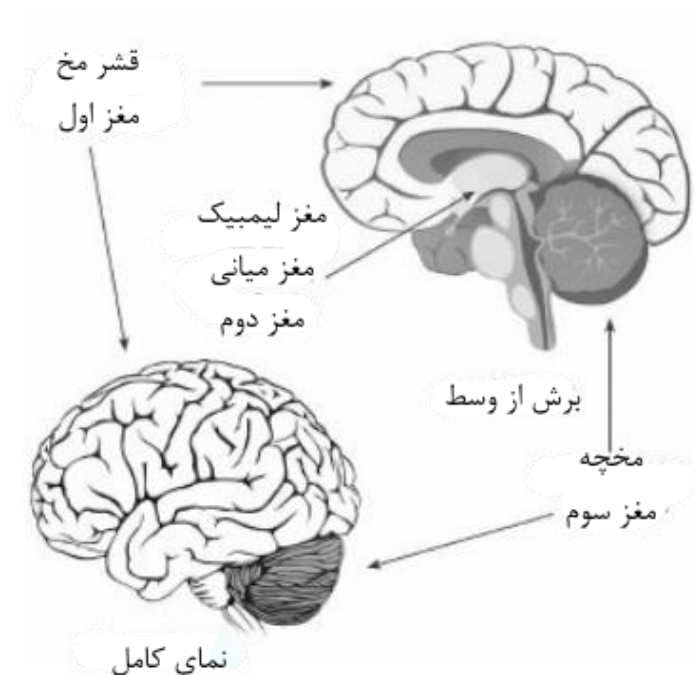
به جای آن که ذهن به سمت هدفی برود (من عصبانی نخواهم شد) و بدن به سمت هدف دیگری گام بردارد (بگذارید عصبانی باشیم و از این مواد شیمیایی لذت ببریم)، ما می‌خواهیم قصد ذهن و واکنش بدن را یکی کنیم. برای این منظور باید طرز فکر، عمل و هستی جدیدی را ایجاد کنیم.

نظر به این که برای تغییر زندگی ابتدا باید افکار و احساسات خود را تغییر دهیم، سپس کاری بکنیم (اعمال و رفتارهای خود را تغییر دهیم) تا تجربه‌ی جدیدی داشته باشیم (که به نوبه‌ی خود احساس جدیدی می‌آفریند) و سپس این احساس را حفظ کنیم تا این که وارد حالت وجودی مربوطه شویم (یعنی ذهن و بدن مان یکی شود)، پس راه دور و درازی در پیش داریم.

حال که مغزمان انعطاف عصبی دارد، می‌توانیم بگوییم که بیش از یک مغز داریم. در واقع ما سه مغز داریم.

(تمرکز این فصل را به کارکرد این «سه مغز» محدود می‌کنیم که ارتباط خاصی با ترک عادت خود بودن دارند. برای شخص من، مطالعه‌ی مغز و سایر اجزای سیستم عصبی بی‌نهایت جذاب است. در کتاب اولم با جزئیات تمام این مبحث را بررسی کرده‌ام؛ در وبسایت هم منابع اضافی برای مطالعه وجود دارد www.drjoedispenza.com؛ و البته برای کسانی که بخواهند در مورد مغز، ذهن و بدن اطلاعات اضافی کسب کنند، انتشارات و وبسایت‌های فوق‌العاده‌ای وجود دارد.)

سه مغز



شکل 6 الف. مغز اول قشر مخ و یا مغز متفکر (به رنگ سفید). مغز دوم مغز لیمبیک و یا مغز احساساتی است که مسئول تولید، نگهداری و سازمان‌دهی مواد شیمیایی در بدن است (خاکستری). مغز سوم مخچه است که جایگاه ذهن ناخودآگاه است (رنگ ذغالی).

از فکر به عمل: قشر مغز دانش را پردازش می‌کند و سپس از ما می‌خواهد که مطابق آنچه آموخته‌ایم زندگی کنیم

مغز متفکر ما همان قشر مخ است، یعنی پوشش گردو-مانند بیرونی مغز. جدیدترین و پیشرفته‌ترین سخت‌افزار عصبی بشریت، یعنی قشر مخ جایگاه ذهن هوشیار، هویت و عملکردهای رده بالای مغز است. (لوب پیشانی که پیش‌تر در موردش حرف زدیم، یکی از چهار بخش قشر مخ است.)

قشر مخ در اصل معمار یا طراح مغز است. این بخش به شما امکان یادگیری، حافظه، استدلال، تحلیل، برنامه‌ریزی، آفرینش، بررسی احتمالات، ابداع و ارتباط را می‌دهد. چون شما داده‌های حسی را در این بخش ذخیره می‌کنید، می‌توان گفت قشر مخ، شما را به واقعیت بیرونی متصل می‌کند.

در حالت کلی، قشر مخ دانش و تجربه را پردازش می‌کند. ابتدا شما دانش مربوط به وقایع و یا اطلاعات معنایی (مفاهیم فلسفی یا نظری و یا ایده‌هایی که به صورت ذهنی می‌آموزید) را جمع‌آوری می‌کنید و این باعث می‌شود قشر مخ پیوندهای سیناپسی و مدارهای جدیدی اضافه کند.

دوم، وقتی که تصمیم گرفتید که دانش کسب شده را شخصی ساخته و یا پیاده کنید – یعنی آنچه آموخته‌اید را نشان دهید – همواره تجربه‌ی جدیدی می‌آفرینید. این باعث می‌شود الگوهای عصبی به نام شبکه‌های عصبی قشر مخ را شکل دهند. این شبکه‌ها مدارهای آموخته‌های تان را تقویت می‌کند.

اگر قشر مخ شعاری داشت، حتماً چنین می‌بود: دانش برای ذهن است.

به بیان ساده، دانش، پیش درآمد تجربه است. قشر مخ شما مسئول پیش-پردازش ایده‌هایی است که هنوز تجربه نکرده‌اید و به مثابه احتمال بالقوه‌ای در زمان آینده برای شما وجود دارند.

از رویدادهای جدید به احساسات جدید:

مغز لیمبیک مواد شیمیایی تولید می‌کند تا به ما کمک کند تجربیات خود را به یاد بیاوریم

مغز لیمبیک (که مغز پستانداری هم نامیده می‌شود) و در زیر قشر مخ قرار دارد. این بخش از مغز در سایر پستانداران به جز انسان و دلفین بیش از سایر نقاط مغز توسعه و تخصص یافته است. مغز لیمبیک را می‌توان مغز شیمیایی و یا مغز احساساتی دانست.

وقتی شما در میان این تجربه‌ی جدید هستید و حواس‌تان هجمه‌ای از اطلاعات متناظر را از دنیای خارج به قشر مخ می‌فرستند، شبکه‌های عصبی شما خود را سازماندهی می‌کنند تا این رویداد را بازتاب دهند. لذا تجربه مغز را بیش از دانش غنی می‌کند.

وقتی که این شبکه‌های عصبی با یک الگوی خاص در پاسخ به این تجربه‌ی جدید روشن شدند، مغز احساساتی مواد شیمیایی را به شکل پپتید، تولید و رها می‌کند. این معجون شیمیایی، امضای خاصی دارد که بازتابی از احساساتی است که در آن لحظه تجربه می‌کنید. همان‌طور که می‌دانید، احساسات محصول نهایی تجربه هستند؛ یک تجربه‌ی جدید یک احساس جدید ایجاد می‌کند (که به ژن‌های جدید سیگنال‌های جدید می‌دهد). لذا احساسات به بدن سیگنال می‌دهد که رویداد را به صورت شیمیایی ذخیره کند و شما شروع می‌کنید به تجلی بخشیدن به آموخته‌های‌تان.

در این فرآیند، مغز لیمبیک در شکل‌گیری خاطرات درازمدت نقش ایفا می‌کند: شما اگر بتوانید احساس‌تان را در زمان وقوع رویدادی به یاد بیاورید، آن تجربه را بهتر به خاطر خواهید آورد. (قشر

مغز و مغز لیمبیک با هم به ما امکان می‌دهند *خاطرات/اعلامی* ایجاد کنیم، یعنی می‌توانیم اعلام کنیم که یاد گرفته و یا تجربه کرده‌ایم. برای اطلاعات بیشتر در مورد خاطرات اعلامی و غیراعلامی، به شکل 6 ب نگاه کنید.)

لذا مشاهده کردید که تجربیات دارای بار عاطفی بالا چه اثر عاطفی‌ای بر ما به جای می‌گذارند. تمام افرادی که ازدواج کرده‌اند، می‌توانند به شما بگویند که هنگام خواستگاری در کجا بوده‌اند و چه کار می‌کرده‌اند. مثلاً شاید در حین صرف شام در رستوران مورد علاقه‌شان بوده‌اند، ورزش نسیم خنک تابستانی را روی گونه‌های خود حس کرده‌اند و از صحنه‌ی دل‌انگیز غروب لذت می‌برده‌اند و شاید صدای نرم سمفونی‌های موتزارت در پس زمینه به گوش می‌رسیده است و وقتی طرف به زانو در آمده و حلقه ازدواج خود را رو کرده است.

ترکیب تمام چیزهایی که آن‌ها در آن لحظه تجربه کرده‌اند، باعث شده احساس بسیار متفاوتی نسبت به خود عادی‌شان داشته باشند. به نوعی، آن‌ها از محرک‌های آشنا و روتین محیطی که همیشه مغز را بمباران می‌کنند و باعث می‌شوند ما به شیوه‌های قابل پیش‌بینی فکر و احساس کنیم، بیدار شدند. رویدادهای اصیل تا حدی ما را شگفت‌زده می‌کنند که ما در لحظه‌ی حاضر آگاه‌تر می‌شویم.

اگر مغز لیمبیک شعاری داشته باشد، شعارش چنین خواهد بود: تجربه برای بدن است.

اگر دانش برای ذهن و تجربه برای بدن باشد، پس وقتی شما دانش را به کار می‌برید و تجربه‌ی جدیدی ایجاد می‌کنید، دارید چیزی را که ذهن به صورت ذهنی آموخته است به بدن آموزش می‌دهید. دانش بدون تجربه، فلسفه‌ی خالی است؛ تجربه‌ی بدون دانش، جهل است. مسیری وجود دارد که باید طی شود. شما باید این دانش را فرا بگیرید و آن را زندگی کنید – و از نظر عاطفی در بر بگیرید.

اگر وقتی داشتم روش تغییر زندگانی را توضیح می‌دادم، با من بوده‌اید، پس تا این‌جا در مورد کسب دانش و سپس عمل کردن به آن برای ایجاد تجربه‌ی جدید (در مسیر ایجاد احساس جدید) مطالبی را فرا گرفته‌اید. در ادامه باید این احساس را حفظ کنید و آموخته‌های خود را از ذهن هوشیار به ضمیر ناخودآگاه منتقل کنید. شما سخت‌افزار این کار را در اختیار دارید: مغز سوم.

از فکر و عمل تا بودن: مخچه ذخیره‌گاه افکار، نگرش‌ها، باورها و رفتارهای عادت-محور

آیا به یاد دارید که در مورد این تجربه‌ی مشترک حرف زدیم که در آن، فرد رمز کارت بانکی و یا قفل کیف خود را به یاد نمی‌آورد، اما بدنش بهتر از ذهنش آن را به خاطر سپرده است و انگشتانش به صورت خودکار این کار را برایش انجام می‌دهند؟ به نظر چیز کوچکی می‌آید. اما وقتی بدن برابر با و یا بهتر از ذهن هوشیار می‌داند، وقتی شما می‌توانید تجربه‌ای را به میل خود و بدن تلاش آگاهانه تکرار کنید، آن‌گاه شما عمل، رفتار، نگرش و یا واکنش احساسی را حفظ کرده و به مهارت و عادت تبدیل کرده‌اید.

وقتی به این سطح از توانایی رسیدید، وارد حالت وجودی شده‌اید. در این فرآیند، شما ناحیه‌ی
سومی از مغز را فعال کرده‌اید که نقش مهمی در تغییر زندگی شما ایفا می‌کند - مخچه یعنی
جایگاه ناخودآگاه.

فعال‌ترین بخش مغز، یعنی مخچه در پشت جمجمه قرار دارد. مخچه مانند ریزپردازنده و یا مرکز
حافظه‌ی مغز است. هر نورونی در مخچه این قابلیت را دارد که با دست کم 200000 - تا سقف
یک میلیون - سلول دیگر ارتباط برقرار کند و تعادل، هماهنگی، آگاهی از رابطه‌ی فضایی اعضای
بدن و اجرای حرکات کنترل شده را بر عهده بگیرد. مخچه انواع خاصی از کارها و مهارت‌های
ساده را در کنار نگرش‌ها، واکنش‌های عاطفی، کارهای تکراری، عادت‌ها، رفتارهای شرطی شده و
انعکاس‌های ناخودآگاه و مهارت‌های حفظ شده ذخیره می‌کند. مخچه با این حافظه‌ی
شگفت‌انگیزی که دارد، به راحتی انواع مختلف اطلاعات یادگرفته شده را به صورت حالت‌های
برنامه‌ریزی شده‌ی ذهن و بدن دانلود می‌کند.

وقتی شما در یک حالت وجودی قرار دارید، دارید یک خود عصبی-شیمیایی جدید را حفظ می‌کنید.
در این جاست که مخچه کنترل را در دست می‌گیرد و این حالت جدید را به بخشی ضمنی از
برنامه‌ریزی ناخودآگاه شما تبدیل می‌کند. مخچه جایگاه خاطرات غیراعلامی است، یعنی چیزی را
آن قدر خودکار انجام داده‌اید که توضیح و اعلام روش انجام آن برای تان دشوار است. وقتی چنین
شد، به جایی خواهید رسید که خوشبختی (یا هر نگرش، رفتار، مهارت و ویژگی‌ای که رویش تمرکز

کرده و به صورت ذهنی یا فیزیکی فراخوانده‌اید)، به نوعی برنامه‌ی درونی حفظ شده‌ی خود جدید تبدیل می‌شود.

بگذارید از یک مثال حقیقی برای بررسی مسیر ما از تفکر به عمل به بودن استفاده کنیم. ابتدا با تمرین ذهنی آگاهانه، قشر مخ از دانش برای فعال‌سازی مدارهای جدید به شیوه‌های جدید استفاده می‌کند تا ذهنیت جدیدی ایجاد کند. سپس فکر ما تجربه ایجاد می‌کند و از طریق مغز عاطفی (لیمبیک) احساس جدیدی تولید می‌کند. مغز متفکر و عاطفی بدن را نسبت به ذهنیت جدید شرطی می‌کنند. در آخر، اگر به جایی برسیم که ذهن و بدن یکی شوند، مخچه به ما اجازه می‌دهد یک خود عصبی شیمیایی جدید را حفظ کنیم و حالت وجودی ما دیگر به برنامه‌ی درونی ناخودآگاهمان تبدیل می‌شود.

مثال واقعی از عملکرد سه مغز

فرض کنید که اخیراً چند کتاب تأمل برانگیز راجع به عطوفت خوانده‌اید که یکی نوشته‌ی دلای لاما است، یکی بیوگرافی مادر ترسا است و یکی دیگر راجع به کارهای سنت فرانسیس آسیزی.

این دانش به شما اجازه می‌دهد خارج از چارچوب فکر کنید. خواندن این مطالب باعث می‌شود پیوندهای سیناپسی جدیدی در مغز متفکر شما ایجاد شود. شما راجع به فلسفه‌ی عطوفت آموخته‌اید (از طریق تجربه‌های دیگران و نه خودتان). علاوه بر این، با مرور هر روزه‌ی این مطالب، پیوندهای عصبی را حفظ کرده‌اید: شما آن‌قدر شوق و ذوق دارید که دارید با مشاوره و کمک به دوستان‌تان، تمام مشکلات‌شان را حل می‌کنید. شما به فیلسوف بزرگی تبدیل شده‌اید. شما از نظر ذهنی مطالب مورد نیاز را می‌دانید.

وقتی دارید از سر کار به خانه می‌روید، همسر‌تان زنگ می‌زند و می‌گوید به مدت سه روز به صرف شام به منزل مادرزنان دعوت شده‌اید. شما ماشین را نگه می‌دارید و به این فکر می‌کنید که چگونه از وقتی ده سال پیش مادرزنان شما را آزرده‌خاطر کرده است، از او بدتان آمده است. شما فهرستی در ذهن خود دارید: هرگز از طرز فکر جانب‌دارانه‌ی او خوش‌تان نیامده است؛ از این که او حرف دیگران را قطع می‌کند، از بوییش و از دست‌پختش هرگز خوش‌تان نیامده است. هر وقت نزدیک او هستید، قلب‌تان تند تند می‌زند، چانه‌تان سفت می‌شود، بدن و صورت‌تان محکم می‌شود، احساس دستپاچگی می‌کنید و دوست دارید بلند شوید و بروید.

همان‌طور که در ماشین نشسته‌اید، آن کتاب‌هایی را به یاد می‌آورید که راجع به عطوفت خوانده‌اید و به صورت نظری آن‌ها را یاد گرفته‌اید. با خود می‌گویید: شاید اگر این مطالب را اجرا کنم، تجربه‌ی جدیدی از همراهی مادرزن نصیبم شود. چه چیزی یاد گرفته‌ام که بتوانم آن را شخصی

کنم و با استفاده از آن نتایج این شام را تغییر دهم؟

وقتی به پیاده کردن این مطالب روی مادرزن تان فکر می کنید، چیز شگفت انگیزی رخ می دهد. شما تصمیم می گیرید که با برنامه های خود کار همیشگی تان به او پاسخ ندهید، بلکه به این فکر می کنید که دیگر نمی خواهید همان انسان سابق باشید و در عوض می خواهید کس دیگری باشید. از خود می پرسید: وقتی او را دیدم، دوست دارم چه احساسی داشته باشم و چه رفتاری از خود نشان دهم؟

لوب پیشانی شما مدارهای عصبی مرتبط با خود قدیمی تان را «خنک» می کند؛ شما دارید آن شمای قدیمی را که به مثابه هویت شما عمل می کند، از هم باز کرده و از بین می برید. می توان گفت چون مغزتان دیگر مثل سابق فعالیت نمی کنید، دیگر آن ذهنیت سابق را ایجاد نمی کنید.

سپس مطالب کتابها را مرور می کنید تا به شما کمک کند که طرز فکر، احساس و عمل خود را نسبت به مادرزن تان برنامه ریزی کنید. از خود می پرسید: چطور می توانم رفتارم - عمل هایم - و عکس العمل هایم را دستکاری کنم تا تجربه ای جدیدم به یک احساس جدید منتهی شود؟ لذا خود را در حال احوال پرسی و دست دادن با او تصور می کنید، از او راجع به چیزهایی سؤال می کنید که می دانید برایش جالب هستند و از عینک و مدل موی جدیدش تعریف می کند. طی چند روی آتی وقتی شما خود ایده آل تان را به صورت ذهنی فراخوانی و تمرین می کنید، دارید سخت افزارهای عصبی (در عمل نرم افزار جدید) بیش تری نصب می کنید تا مدارهای مناسب را برای تعامل با مادرزن تان در اختیار داشته باشید.

رفتن از تفکر به عمل برای بیش تر ما، مانند این است که از یک حلزون بخواهیم در دوی سرعت شرکت کند. ما می‌خواهیم در قلمروی ذهنی خود باقی بمانیم؛ ما دوست داریم با احساس حفظ شده و آشنای خودِ مأنوس‌مان هم‌ذات‌پنداری کنیم.

در عوض، اگر الگوهای فکری قدیمی‌تان را رها کنید، واکنش‌های احساسی عادت-محور را کنار بگذارید و از رفتارهای انعکاسی بپرهیزید و سپس شیوه‌های جدید هستی را برنامه‌ریزی و فراخوانی کنید، در عمل دارید خودتان را در معادله‌ی دانشی که آموخته‌اید وارد می‌کنید و ذهنیت جدیدی می‌آفرینید - دارید به خود یادآوری می‌کنید که می‌خواهید چه کسی باشید.

اما گام دیگری هست که باید در این‌جا به آن پردازیم.

وقتی شما «خودِ شخصیت قبلی‌تان» را که به افکار آشنا، رفتارهای عادت-محور و احساسات حفظ‌شده‌ی مربوط به مادرزن‌تان مربوط می‌شود، مشاهده کردید، چه اتفاقی افتاد؟ به نوعی شما داشتید وارد سیستم عامل ضمیر ناخودآگاه می‌شدید، جایی که آن برنامه‌ها در آن قرار دارند و شما ناظر این برنامه‌ها بودید. وقتی از هستی خود آگاه شدید، دارید نسبت به خودِ ناخودآگاه‌تان آگاه و هشیار می‌شوید.

وقتی داشتید پیش از وقوع هر نوع تجربه‌ی واقعی (شام مورد نظر) از نظر روانی خود را در یک موقعیت بالقوه فرا می‌افکنید، در واقع داشتید مدارهای عصبی مغزتان را دستکاری می‌کردید تا به نظر برسد که این رویداد (عطوفت داشتن نسبت به مادرزن) قبلاً رخ داده است. وقتی این

شبکه‌های عصبی جدید همراه با هم شروع به کار کرد، مغزتان تصویر، ویژن، مدل و یا هولوگرام (تصویر چندبُعدی) ایجاد کرد که نشانگر خودِ آرمانی بود که رویش تمرکز کرده بودید. در آن لحظه‌ای که چنین اتفاقی افتاد، شما فکرتان را بیش از هر چیز دیگری واقعی کردید. مغزتان آن فکر را به مثابه تجربه در نظر گرفت و ماده‌ی خاکستری خود را طوری «تنظیم کرد» که به نظر برسد این تجربه قبلاً رخ داده است.

تجلی دانش در تجربه: یاد دادن آموخته‌های ذهن به بدن

بازی شروع می‌شود و شما خود را در سر میز شام حاضر می‌یابید، رو در روی آن «مادر مهربان». وقتی رفتارهای همیشگی او خود را نشان می‌دهد، به جای این که واکنش پیش فرض‌تان را نشان دهید، شما هشیار می‌مانید، آموخته‌های‌تان را به یاد می‌آورید و تصمیم می‌گیرد آن‌ها را به آزمایش بگذارید. به جای قضاوت، حمله و یا احساس خصومت، شما کار کاملاً متفاوتی می‌کنید. درست همان‌طور که در کتاب‌ها آمده بود، شما در لحظه‌ی حال می‌مانید، قلب‌تان را می‌گشایید و واقعاً به حرف‌هایش گوش می‌دهید. شما دیگر به گذشته‌ی او کاری ندارید.

شما رفتار خود را تغییر داده و واکنش‌های عاطفی تکانشی‌تان را کنترل می‌کنید و از این طریق تجربه‌ی جدیدی می‌آفرینید. این کار سبب می‌شود که مغز لیمبیک ترکیب جدیدی از مواد شیمیایی را تولید کند و این منجر به ایجاد یک تجربه‌ی جدید می‌شود و ناگهان شما حقیقتاً نسبت به او عطوفت حس می‌کنید. شما خودِ واقعی او را می‌بینید؛ حتی وجوهی از خود را نیز در او می‌بینید.

عضلات تان استراحت می‌کند، احساس می‌کنید قلب تان باز شده است و با خیال راحت نفس عمیق می‌کشید.

احساس آن روزتان آن قدر خوب بود که ادامه پیدا کرد. حال شما انگیزه‌مند و روشن فکر شده‌اید و می‌بینید که واقعاً مادرزن تان را دوست دارید. وقتی احساس درونی جدید، حسن نیت و عشق خود را با وجود فیزیکی این شخص در واقعیت بیرونی جفت می‌کنید، در عمل عطوفت را با مادرزن تان وارد ارتباط کرده‌اید. شما نوعی خاطره‌ی تداعی‌گرانه ایجاد کرده‌اید.

وقتی احساس عطوفت را تجربه کردید، می‌توان گفت شما دانسته‌ی (فلسفی) ذهن تان را (به صورت شیمیایی) به بدن تزریق کرده‌اید و این امر سبب فعال شدن و دستکاری برخی ژن‌های بدن تان شده است. حالا شما از فکر به عمل رسیده‌اید: رفتارهای تان با مقاصد آگاهانه تان هم‌سو هستند. شما دقیقاً همان کارهایی را کرده‌اید که آن افراد در آن کتاب‌ها کرده‌اند. لذا با یادگیری ذهنی عطوفت در مغز و ذهن و سپس تجلی بخشیدن به این آرمان در محیط بیرونی از طریق تجربه، شما این احساس متعالی را در خود ایجاد کردید. شما توانستید بدن تان را نسبت به ذهنیت جدیدی از عطوفت شرطی کنید. ذهن و بدن شما با هم کار می‌کند. شما تجلی عطوفت هستید. به نوعی، این کلمه به گوشت و خون شما تبدیل شده است.

دو مغز (قشر مخ و مغز لیمبیک)، شما را از فکر به عمل رساند، اما آیا می‌توانید حالت وجودی ایجاد کنید؟

در اثر تلاش‌هایی که برای تجلی بخشیدن به عطوفت کردید، حالا قشر مخ و مغز لیمبیک‌تان با هم کار می‌کنند. از خودِ قدیمی و حفظ‌شده‌ای که بر اساس یک سری برنامه‌ی خودکار عمل می‌کند، خارج شده‌اید و در یک چرخه‌ی فکر و احساس جدید قرار گرفته‌اید. شما عطوفت را حس کرده‌اید و آن را به خصومت، دشمنی و خشم فروخورده ترجیح می‌دهید.

اما عجله نکنید، هنوز زود است برای قدیس شدن! این که یک بار مغز و بدن با هم کار کنند، کافی نیست. این یک بار، شما را از فکر به عمل رساند، اما آیا می‌توانید احساس عطوفت را به اختیار خود دوباره تولید کنید؟ آیا می‌توانید مستقل از شرایط محیط به عطوفت تجلی بخشید تا هیچ کس یا موقعیت دیگری نتواند دوباره آن حالت وجودی سابق را در شما ایجاد کند؟

اگر پاسخ منفی است، پس شما هنوز در عطوفت استاد نشده‌اید. تعریف من از استادی این است که حالت شیمیایی درونی ما، بزرگ‌تر از تمام چیزهای دنیای بیرون باشد. شما زمانی استاد هستید که بتوانید خود را نسبت به افکار و احساسات دلخواه‌تان شرطی کنید، حالت‌های احساسی/شیمیایی مطلوب را حفظ کنید و هیچ چیزی در زندگی بیرونی‌تان نتواند شما را از مقاصد و اهداف‌تان دور کند. هیچ کس، چیز و تجربه‌ای در هیچ مکان و زمانی نباید انسجام شیمیایی درونی‌تان را بر هم ریزد. شما می‌توانید هر موقع بخواهید متفاوت فکر، احساس و عمل کنید.

اگر بتوانید در رنج استاد شوید، می‌توانید در شادی هم استاد شوید

به احتمال زیاد کسی را می‌شناسید که در رنج کشیدن استاد باشد. به او زنگ بزنید و بگویید:

«حالت چطور است؟»

بد نیستم.

«گوش کن، می‌خواهم با دوستانم به گالری هنری بروم و بعداً در آن رستوران معروف دسر خوشمزه

بخورم. بعدش هم می‌خواهم موسیقی زنده گوش دهیم. دوست داری با ما بیایی؟»

نه. حوصله ندارم.

اما اگر می‌خواست منظور واقعی‌اش را بگوید، باید می‌گفت: این حالت احساسی را حفظ کرده‌ام و

هیچ چیز در محیط من - هیچ کس، هیچ تجربه‌ای، هیچ شرایطی و هیچ چیزی - نمی‌تواند من را از

حالت شیمیایی درونی‌ام که رنج است، بیرون بیاورد. رنج کشیدن احساس بهتری از بیخیال شدن

و خوشحال بودن دارد. در حال حاضر دارم لذت می‌برم و تمام این چیزهایی که

می‌خواهید انجام دهید، ممکن است من را از این وابستگی احساسی دور کند.

اما جالب این است که ما می‌توانیم به همین آسانی نیز در حالت‌های شیمیایی مانند لذت و عطوفت

استاد شویم.

در مثال قبلی، یعنی همان مثال مادرزن، اگر افکار، رفتارها و احساسات خود را به قدر کافی تمرین

کرده بودید، مهربان «بودن» به نسبت طبیعی می‌شد. شما از فکر کردن به عمل کردن و سپس به

بودن ارتقاء پیدا می‌کنید. «بودن» یعنی بسیار آسان، طبیعی، روتین و ناخودآگاه است. عطوفت و عشق به اندازه‌ی همان احساسات محدودکننده‌ای که تغییرشان دادید، خودکار و آشنا می‌شود.

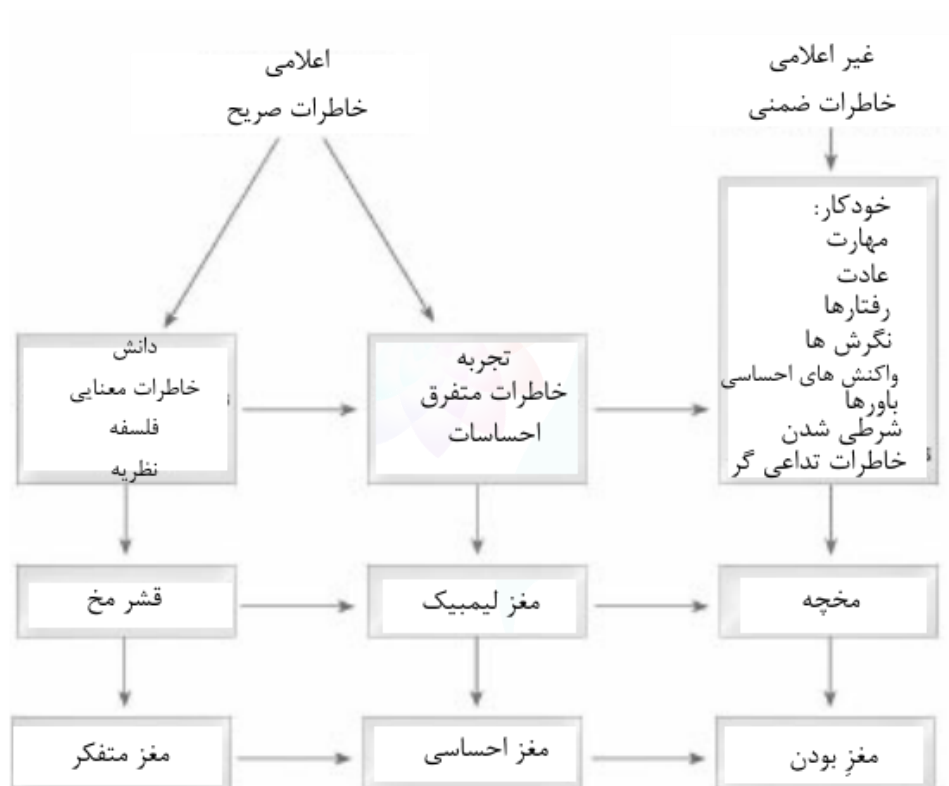
حالا باید تجربه‌ی این فکر، احساس و عمل عطوفت محور را تکرار کنید. اگر این کار را بکنید، اعتیاد به حالت احساسی گذشته و وضعیت عصبی شیمیایی بدن و ذهن را ترک می‌کنید تا حالت شیمیایی درونی عطوفت را بهتر از ذهن خودآگاه‌تان حفظ کنید. در نهایت، اگر بتوانید به صورت مکرر تجربه‌ی عطوفت را به اختیار خود باز-آفرینی کنید و آن را فارغ از شرایط زندگی تمرین کنید، بدن‌تان به ذهنیت عطوفت تبدیل خواهد شد. شما عطوفت را آنقدر خوب حفظ خواهید کرد که هیچ چیز از دنیای بیرون نخواهد توانست شما را از این حالت وجودی بیرون بکشد.

حالا هر سه مغز دارند با هم کار می‌کنند؛ و شما به صورت زیستی، عصبی شیمیایی و ژنتیکی در حالت عطوفت قرار دارید. وقتی عطوفت به حالت عادی و آشنای شما تبدیل شود، شما از دانش به تجربه به حکمت رسیده‌اید.

پیشرفت به حالت وجودی: نقش دو سیستم حافظه‌ی ما

ما سه مغز داریم که به ما امکان می‌دهد از **تفکر به عمل** به **بودن** تکامل پیدا کنیم. به این

نمودار نگاه کنید.



شکل 6 ب (1): خاطرات اعلامی و غیراعلامی

مغز دو سیستم حافظه دارد:

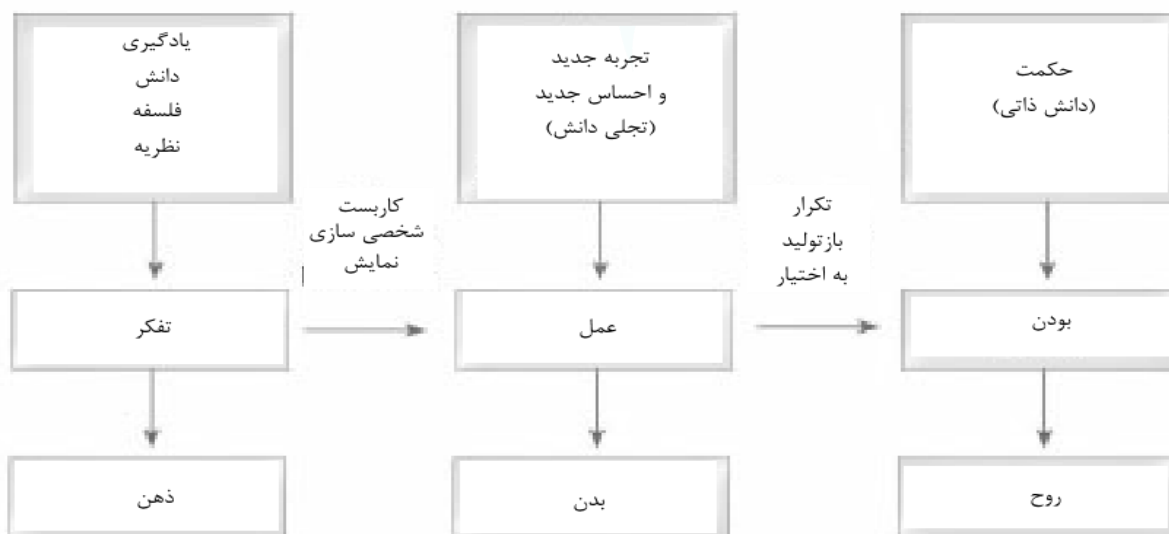
- سیستم اول سیستم خاطرات اعلامی و یا صریح است. وقتی ما می‌توانیم آنچه را یاد

گرفته‌ایم یا تجربه کرده‌ایم، به یاد بیاوریم و اعلام کنیم، این خاطرات اعلامی هستند. دو

نوع خاطره‌ی اعلامی داریم: دانش (خاطرات معنایی نشئت گرفته از دانش فلسفی) و تجربه (خاطرات متفرق نشئت گرفته از تجربیات حسی). خاطرات متفرق معمولاً بیش‌تر از خاطرات معنایی در مغز و بدن باقی می‌مانند.

- سیستم حافظه‌ی دوم سیستم غیراعلامی یا خاطرات ضمنی نام دارند. وقتی ما چیزی را آن‌قدر تمرین می‌کنیم که به طبیعت دوم ما تبدیل می‌شود - دیگر به آن فکر نمی‌کنیم؛ مانند این است که روش انجام آن را نمی‌توانیم اعلام کنیم - بدن و ذهن یکی هستند. این جایگاه مهارت‌ها، عادت‌ها، رفتارهای خودکار، خاطرات تداعی‌گر، نگرش‌های ناخودآگاه و واکنش‌های عاطفی‌مان است.

دانش + تجربه = حکمت



شکل 6ب(2) سه مغز: تفکر به عمل به هستی

لذا وقتی ما آنچه را به صورت ذهنی می‌آموزیم (قشر مخ) را گرفته، اعمال می‌کنیم، شخصی می‌سازیم و یا تجلی می‌بخشیم، در عمل داریم رفتارمان را اصلاح می‌کنیم. وقتی عمل می‌کنیم، تجربه‌ی جدیدی می‌آفرینیم که منجر به یک احساس جدید می‌شود (مغز لیمبیک). اگر بتوانیم این عمل را به اختیار تکرار، بازآفرینی و یا تجربه کنیم، وارد آن حالت وجودی شده‌ایم (مخچه).

حکمت دانش انباشته شده‌ای است که از طریق تجربه‌ی مکرر به دست آمده باشد و وقتی عطوفت به اندازه‌ی رنج، قضاوت، سرزنش و ناراحتی طبیعی شود، حالا ما حکیم شده‌ایم. ما رها شده‌ایم تا فرصت‌های جدید را فراچنگ بیاوریم، چون زندگی خود را برابر با هستی و چگونگی ما سازمان می‌دهد.



شکل 6ج. این نمودار مسیر هم‌سو شدن سه مغز را در راه کمال شخصی نشان می‌دهد.

حرکت مستقیم از تفکر به بودن: مقدمه‌ای بر مراقبه

حرکت از تفکر به عمل به هستی مسیری است که همه‌ی ما بارها تجربه کرده‌ایم، خواه در

هنگام یادگیری رانندگی بوده باشد و خواه در هنگام یادگیری اسکی، بافتن و یا زبان دوم.

حال بگذارید راجع به یکی از هدایای تکامل برای ما انسان‌ها حرف بزنیم: توانایی حرکت مستقیم

از تفکر به بودن – بدون انجام هیچ عمل فیزیکی. به عبارت دیگر، ما می‌توانیم قبل از هر نوع

تجربه‌ی مادی واقعی، حالت وجودی جدیدی ایجاد کنیم.

ما همیشه این کار را می‌کنیم و اصلاً هم منظورم این نیست که «ادای کاری را در بیاوریم تا وقتی

به آن می‌رسیم.» برای مثال، شما نوعی فانتزی جنسی دارید که در آن به صورت درونی تمام افکار،

احساسات و کارهایی را که می‌خواهید وقتی همسرتان از سفر بازگشت انجام دهید، تجربه می‌کنید.

شما آن قدر در تجربه‌ی درونی خود حضور دارید که بدن‌تان از نظر شیمیایی تغییر کرده و طوری

واکنش می‌دهد که گویی این رویداد آینده در آن لحظه در حال وقوع است. شما وارد حالت وجودی

جدیدی شده‌اید. به همین منوال، چه به صورت ذهنی سخنرانی فردا را مرور کنید و چه به صورت

ذهنی مواجهه‌ی فردا را با همکارتان بررسی کنید و یا وقتی در ترافیک هستید و گرسنه مانده‌اید،

غذای شام را تصور کنید – و در هر مورد تنها و تنها به این مسئله فکر می‌کند و نه به چیز دیگری

– بدن‌تان فقط با فکر کردن وارد حالت وجودی جدیدی می‌شود.

خب این مسئله را می‌شود تا کجا پیش برد؟ آیا شما فقط با فکر و احساس می‌توانید به کسی که می‌خواهید تبدیل شوید؟ آیا می‌توانید مانند دخترم که آن شغل تابستانی را در رؤیاهای خود تجربه کرد، شما نیز یک واقعیت مطلوب را ایجاد کرده و در آن زندگی کنید؟

در این جاست که مراقبه وارد عمل می‌شود. افراد از فنون مراقبه برای مقاصد مختلفی استفاده می‌کنند. در این کتاب شما یک نوع خاص از مراقبه را فرا خواهید گرفت که برای هدف خاصی طراحی شده است – این که به شما کمک کند بر عادت "خود قدیمی بودن" غلبه کنید و به آن خود مطلوبی که می‌خواهید تبدیل شوید. در ادامه‌ی این فصل، برخی از چیزهایی را که تاکنون بررسی کرده‌ایم، با مراقبه‌ای که به زودی فرا خواهید گرفت، وارد ارتباط خواهیم کرد. (هر موقع در مورد مراقبه یا فرآیند مراقبه سخن می‌گوییم، منظورم فرآیندی است که در بخش 3 روی آن تمرکز خواهیم کرد.)

مراقبه به ما اجازه می‌دهد مغز، بدن و حالت وجودی‌مان را تغییر دهیم. از همه مهم‌تر، می‌توانیم بدون هیچ‌گونه عمل فیزیکی و بدون هیچ تعاملی با محیط بیرونی، این تغییرات را محقق کنیم. ما از طریق مراقبه می‌توانیم سخت‌افزار عصبی مورد نیاز را نصب کنیم، درست همان‌طور که گروه تمرین پیانو و گروه تمرین ورزش انگشت با فراخوانی و تمرین ذهنی تغییرات را ایجاد کردند. (این سوژه‌های تحقیقاتی فقط از فراخوانی و تمرین ذهنی استفاده کردند، اما در برنامه‌ی ما فراخوانی و تمرین ذهنی تنها یک بخش از فرآیند مراقبه است، البته بخش بسیار مهمی است).

اگر از شما بخواهم به کیفیات خود ایده‌آل‌تان فکر کنید و یا بگویم به این مسئله فکر کنید که حالت وجودی جدید چه حسی خواهد داشت، شما مغزتان را به شیوه‌ی جدیدی به کار گرفته و ذهنیت جدیدی ایجاد خواهید کرد. این همان فراخوانی و تمرین ذهنی است. حالا از شما می‌خواهم به این مسئله فکر کنید که خوشحالی، رضایت، صلح و صفا چه حسی دارد. اگر قرار باشد ایده‌آل جدیدی از خودتان ایجاد کنید، چه چیزی را برای خود متصور خواهید شد؟

فرآیند مراقبه در اساس خود با گرد هم آوردن تمام اطلاعات مرتبط با معنای خوشحالی، رضایت، صلح و صفا (تمام اطلاعات آموخته شده و یا حک شده در مغز شما) به شما اجازه می‌دهد به این سؤال مهم پاسخ دهید. در مراقبه، شما این دانش را گرفته و سپس خود را وارد این معادله می‌کنید. به جای این که فقط از خود بپرسید معنای خوشحالی چیست، شما خود را در موضع تمرین و اجرای حالت خوشحالی قرار می‌دهید. بالاخره شما می‌دانید خوشحالی چیست و چه حسی دارد. شما قبلاً آن را تجربه کرده‌اید؛ آن را در زندگی دیگران هم دیده‌اید. حالا از این دانش و تجربه مواردی را انتخاب کنید تا ایده‌آل جدیدی از خودتان بسازید.

توضیح دادم که شما چگونه از طریق لوب پیشانی می‌توانید مدارهای جدیدی را به شیوه‌های جدید فعال کنید تا ذهنیت جدیدی برای خود بسازید. وقتی این ذهنیت جدید را تجربه کردید، مغزتان نوعی تصویر هولوگرامی ایجاد می‌کند که به شما الگویی می‌دهد تا در مسیر ایجاد واقعیت آینده‌تان راهنمای شما باشد. از آن‌جا که شما مدارهای عصبی جدید را پیش از هر گونه تجربه‌ی واقعی نصب کرده‌اید، لازم نیست مانند گاندی نوعی انقلاب بدون خشونت را رهبری کنید؛ لازم نیست مانند

ژان دارک مردم را رهبری کرده و خود را به فنا بدهید. فقط کافی است از دانش و تجربه‌ی کیفیات شجاعت و سرسپردگی استفاده کرده و اثری احساسی در درون خود ایجاد کنید. نتیجه، نوعی حالت ذهنی است. با تولید مکرر این حالت ذهنی، این حالت برای تان آشنا می‌شود و شما مدارهای جدیدی را سیم‌کشی می‌کنید. هر قدر بیشتر این حالت ذهنی را تولید کنید، افکارتان بیشتر تر به تجربه تبدیل خواهد شد.

وقتی این دگرگونی فکر-تجربه رخ داد، محصول نهایی این تجربه نوعی احساس و عاطفه خواهد بود. وقتی این اتفاق افتاد بدن شما (به مثابه ذهن ناخودآگاه) تفاوتی بین رویدادی که در واقعیت فیزیکی رخ می‌دهد و احساسی که فقط با فکر کردن ایجاد می‌شود، حس نخواهد کرد.

شما به مثابه کسی که بدن را نسبت به یک ذهنیت جدید شرطی می‌کند، پی خواهید برد که مغز متفکر و مغز احساسی تان به صورت هماهنگ با هم کار می‌کنند. به یاد داشته باشید که فکر مال مغز است و احساس مال بدن. وقتی شما طی بخشی از فرآیند مراقبه فکر و احساس خاصی را همزمان دارید، دیگر مانند ابتدای راه نیستید. مدارهای تازه نصب شده، تغییرات عصب شناختی و شیمیایی که در نتیجه‌ی این افکار و احساسات تولید شده‌اند، شما را طوری تغییر داده‌اند که در مغز و بدن شما شواهدی فیزیکی از این تغییرات بروز خواهد کرد.

در این نقطه شما وارد حالت وجودی شده‌اید. شما دیگر خوشحالی، شکرگزاری و یا هر چیز دیگری را فقط تمرین نمی‌کنید؛ شما خوشحال و شکرگزار هستید. شما می‌توانید هر روز این حالت ذهن و

بدن را ایجاد کنید؛ شما می‌توانید به صورت مکرر رویدادی را از نو تجربه کنید و واکنش احساسی خود را مطابق خودِ جدید و آرمانی‌تان بروز دهید.

اگر وقتی از جلسه‌ی مراقبه بلند می‌شوید در آن حالت وجودی جدید باشید – و از نظر عصبی، زیستی، شیمیایی و ژنتیکی تغییر کرده باشید – این تغییرات را پیش از هر نوع تجربه‌ای فعال کرده‌اید و تمایل بیش‌تری خواهید داشت که برابر با هستی جدیدتان عمل و فکر کنید. شما عادت خود بودن را ترک کرده‌اید!



از تفکر به بودن



حالت وجودی

بودن <=== عمل <=== فکر

شکل 6 د. شما می‌توانید بدون انجام هیچ کاری از فکر به بودن بروید. اگر دارید ذهنیت جدیدی را به صورت ذهنی فرا می‌خوانید، لحظه‌ای فرا خواهد رسید که افکاری که به آن‌ها فکر می‌کنید به تجربه بدل خواهند شد. وقتی چنین شد، محصول نهایی این تجربه‌ی درونی احساس یا عاطفه است. وقتی توانستید حس کنید که تبدیل شدن به آن شخص چه احساسی خواهد داشت، بدن‌تان (به مثابه ذهن ناخودآگاه) باور خواهد کرد که در این واقعیت قرار دارد. حالا ذهن و بدن شما یکی شده‌اند و شما بدون این که کاری کرده باشید، آن شخص «هستید». وقتی فقط با فکر کردن وارد

این حالت وجودی جدید شدید، تمایل بیش‌تری خواهید داشت که برابر با حالت وجودی جدیدتان فکر و عمل کنید.

یادآوری می‌کنم که وقتی در حالت وجودی جدید - شخصیت جدید - قرار می‌گیرید، دارید یک واقعیت شخصی جدید می‌آفرینید. بگذارید دوباره بگویم. *حالت وجودی جدید شخصیت جدید می‌سازد... شخصیت جدید واقعیت شخصی جدید می‌سازد.*

چگونه می‌توانید بدانید که آیا فرآیند مراقبه سه مغز شما را فعال کرده است تا اثر مورد نظرتان را ایجاد کند؟ ساده است: شما در نتیجه‌ی سرمایه‌گذاری در این فرآیند احساس متفاوتی خواهید داشت. اگر حس‌تان درست مانند قبل باشد، اگر همان کاتالیزگرهای سابق همان واکنش‌های سابق را در شما ایجاد کنند، پس هیچ اتفاقی در میدان کوانتومی نیفتاده است. افکار و احساسات سابق شما همان سیگنال الکترومغناطیسی سابق را در میدان تولید می‌کنند. شما از نظر شیمیایی، عصب‌شناختی، ژنتیکی و یا هر نظر دیگری، تغییر نکرده‌اید. اما اگر بعد از جلسه‌ی مراقبه بلند شوید و احساس‌تان با احساس ابتدایی‌تان متفاوت باشد و اگر بتوانید این حالت اصلاح‌شده‌ی ذهن و بدن را حفظ کنید، می‌توان گفت تغییر کرده‌اید.

آنچه شما در درون‌تان تغییر داده‌اید - حالت وجودی جدیدی که ایجاد کرده‌اید - باید در بیرون شما تأثیر بگذارد. شما از مدل علت و معلولی عبور کرده‌اید. کمی بعدتر به این نکته باز خواهیم گشت.

همچنین اگر چیز غیرمنتظره و جدیدی در نتیجه‌ی تلاش‌های‌تان در زندگی شما ظاهر شود، خواهید دانست که مراقبه‌تان مفید بوده است. به یاد داشته باشید: مدل کوانتومی به ما می‌گوید که اگر ذهنیت جدید و حالت وجودی جدیدی ایجاد کرده باشید، امضای الکترومغناطیسی‌تان تغییر کرده است. از آن‌جا که شما دارید متفاوت می‌اندیشید و احساس متفاوتی دارید، در واقع دارید واقعیت را تغییر می‌دهید. افکار و احساسات با هم می‌توانند این کار را بکنند؛ اما به صورت جداگانه نمی‌توانند. بگذارید دوباره یادآوری کنم: نمی‌توانید طوری فکر کنید و طور دیگری احساس کنید و انتظار داشته باشید زندگی‌تان تغییر کند. ترکیب افکار و احساسات شما حالت وجودی‌تان است. حالت وجودی‌تان را تغییر دهید... تا واقعیت‌تان تغییر کند.

در این‌جاست که سیگنال‌های همدوس وارد عمل می‌شوند. اگر بتوانید مستقل از دنیای بیرون، سیگنال همدوسی را به صورت فکر و احساس (حالت وجودی) به میدان کوانتومی ارسال کنید، آن‌گاه چیز متفاوتی در زندگی‌تان ظاهر خواهد شد. وقتی چنین شد، بدون شک شما واکنش احساسی قدرتمندی را تجربه خواهید کرد که آن نیز به نوبه‌ی خود، شما را ترغیب خواهد کرد که

بار دیگر واقعیت جدیدی را ایجاد کنید - و می‌توانید از این احساس برای تولید یک تجربه‌ی شگفت‌انگیزتر استفاده کنید.

بگذارید به نیوتن بازگردیم. همه‌ی ما نسبت به این مفهوم نیوتنی شرطی شده‌ایم که زندگی تحت سلطه‌ی علت و معلول قرار دارد. وقتی اتفاق خوبی برای ما می‌افتد، ابراز شکر یا شادی می‌کنیم. پس در تمام زندگی منتظر کس یا چیزی هستیم که از بیرون بیاید و احساساتمان را تنظیم کند. در عوض، از شما می‌خواهم کنترل را در دست بگیرید و این فرآیند را برعکس کنید. به جای این که منتظر موقعیتی باشید که باعث شود احساس خاصی به شما دست دهد، پیش از هر نوع تجربه‌ای در عالم جسم، احساس را ایجاد کنید؛ بدن خود را از نظر احساسی متقاعد کنید که تجربه‌ی «شایان شکری» قبلاً رخ داده است.

برای این منظور، می‌توانید یک احتمال بالقوه را در میدان کوانتوم بگیرید و با احساسی که تجربه‌ی آن به شما می‌دهد، وارد ارتباط شوید. از شما می‌خواهم که با استفاده از فکر و احساس، خود را در جای خود آینده‌تان بگذارید، آن قدر به روشنی که از نظر احساسی بدن‌تان را شرطی کنید تا باور کند که شما هم‌اکنون آن شخص هستید. وقتی بعد از جلسه‌ی مراقبه، چشم خود را باز کردید، می‌خواهید چه کسی باشید؟ اگر به این خود ایده‌آل تبدیل شوید و یا این تجربه‌ی مطلوب را داشته باشید، چه احساسی خواهید داشت؟

برای این که به طور کامل عادت "خود قدیمی بودن" را ترک کنید، با علت و معلول خداحافظی کنید و مدل کوانتومی واقعیت را قبول کنید. واقعیت بالقوه‌ای را که می‌خواهید انتخاب کنید، در فکر و احساس خود آن را زندگی کنید و پیش از این که واقعاً رخ دهد، شکرگزاری کنید. آیا می‌توانید این مفهوم را قبول کنید که وقتی حالت درونی خود را تغییر می‌دهید، دیگر نیازی ندارید که دنیای بیرونی به شما دلیلی برای احساس شادی، شکرگزاری، قدردانی و سایر احساسات متعالی بدهد؟

وقتی بدن تان رخ دادن این رویداد را در آن لحظه تجربه می‌کند و این رویداد فقط بر اساس آن چه به صورت ذهنی رویش تمرکز کرده‌اید و از نظر عاطفی احساس کرده‌اید، برای شما واقعی به نظر می‌رسد، آن گاه شما دارید در حال حاضر آینده را تجربه می‌کنید. آن لحظه‌ای که وارد آن حالت وجودی شدید، یعنی آن لحظه‌ای اکنون و آن گاه که در آن تجربه احساس حضور کردید، همان لحظه است که شما با تمام واقعیت‌های ممکن که در میدان کوانتومی وجود دارند، وارد ارتباط شده‌اید. به یاد داشته باشید که اگر بر اساس احساسات آشنا یا انتظار معلول‌های خاص، در گذشته یا آینده باشید، آن گاه به تمام امکان‌های میدان کوانتومی دسترسی ندارید. تنها راه دسترسی به میدان کوانتومی این است که در اکنون باشید.

به یاد داشته باشید که این نمی‌تواند فقط یک فرآیند ذهنی باشد. افکار و احساسات باید همدوس باشند. به عبارت دیگر، این مراقبه مستلزم این است که چند وجب از سرتان فاصله گرفته و وارد

قلب شوید. قلب‌تان را باز کنید و به این فکر کنید که اگر ترکیب تمام آن ویژگی‌های مورد تحسین خودِ آرمانی‌تان را در خود تجلی بخشید، چه حسی خواهید داشت.

ممکن است اعتراض کنید که نمی‌دانید چه احساسی دارد، چون هرگز دسترسی به ویژگی‌های خودِ ایده‌آل‌تان را تجربه نکرده‌اید. پاسخ من این است که بدن‌تان می‌تواند پیش از هر نوع شواهد فیزیکی و قبل از حواس‌تان آن را تجربه کند؛ اگر یکی از امیال آینده که هرگز تجربه نکرده‌اید، واقعاً خود را در زندگی‌تان نشان دهد، باید قبول کنید که احساسات متعالی مانند شادی، هیجان و شکرگزاری را تجربه خواهید کرد... پس این احساسات چیزهایی هستند که می‌توانید به صورت طبیعی روی‌شان تمرکز کنید. به جای این‌که در بند احساساتی که پسماندهای گذشته هستند، گیر بیفتید، حال دارید از احساسات متعالی استفاده می‌کنید تا آینده را بیافرینید.

احساسات متعالی سپاس‌گزاری، عشق و غیره، همگی فرکانس بالایی دارند که به شما کمک می‌کند وارد حالت وجودی شوید که در آن می‌توانید حس کنید که رویدادهای مطلوب‌تان واقعاً رخ داده‌اند. اگر شما در حالت عظمت قرار داشته باشید، سیگنالی که به میدان کواتنومی ارسال می‌کنید، این است که رویدادها قبلاً رخ داده‌اند. شکرگزاری به شما اجازه می‌دهد که از نظر احساسی بدن‌تان را شرطی کنید تا باور کند که آنچه سبب سپاس‌گزاری‌تان شده است، قبلاً رخ داده است. مراقبه با فعال کردن و هماهنگ کردن سه مغز، به شما امکان می‌دهد که از فکر به بودن حرکت کنید - و وقتی وارد حالت وجودی جدیدی شدید، تمایل بیشتری خواهید داشت که برابر با کیستی‌تان فکر و عمل کنید.

شاید به این فکر کنید که چرا ورود به حالت شکرگزاری پیش از تجربه‌ی واقعی تا این حد سخت است. آیا ممکن است آنقدر با یک احساس حفظ شده (که به بخشی از هویت شما در سطح ناخودآگاه تبدیل شده است) زندگی کرده باشید که دیگر نتوانید به جز آن، احساس دیگری داشته باشید؟ اگر این طور است، شاید هویت‌تان در این خلاصه شود که در بیرون چگونه به نظر می‌رسید و این امر شما را منحرف کرده و احساس درونی‌تان را تغییر دهد.

در فصل بعد، قصد داریم این مسئله را بررسی کنیم که چگونه باید این شکاف را پر کرده و رهایی حقیقی را تحقق بخشیم. وقتی می‌توانید به راحتی احساس شکرگزاری یا شادی کنید و یا عاشق آینده شوید – بدون این که به هیچ شخص، چیز یا تجربه‌ای نیازی داشته باشید تا این احساس را به شما بدهد – پس این احساسات متعالی برای روشن نگه داشتن آفرینش‌های‌تان در دسترس شما خواهند بود.

فصل هفتم: شکاف

روزی روی مبل نشسته بودم و به این فکر می‌کردم که معنای خوش‌بختی چیست؟! داشتم به کمبود شادی در زندگی‌ام فکر می‌کردم و به این می‌اندیشیدم که بیش‌تر افرادی که برایم مهم هستند، چطور سر بزنگاه برایم سخنرانی کرده‌اند. کلمه به کلمه‌اش را تصور می‌کردم: تو خیلی خوش‌شانسی. خانواده‌ی فوق‌العاده‌ی داری، بچه‌های زیبا. مربی فوقی هستی. برای هزاران نفر سخنرانی می‌کنی، به جاهای عجیب دنیا سفر می‌کنی، در فلان و فلان جا عکست را چاپ کرده‌اند و افراد زیادی پیامت را دوست دارند. تو حتی کتاب هم نوشته‌ای و این خیلی خوب است. تمام نوت‌های احساسی و منطقی مناسب را به صدا در می‌آوردند. اما یک جای کار می‌لنگید.

در بخشی از زندگی‌ام بودم که آخر هفته‌ها شهر به شهر می‌گشتم و سخنرانی می‌کردم؛ گاهی در سه روز، به دو شهر مختلف می‌رفتم. به ذهنم خطور کرد که شاید چون سرم خیلی شلوغ است، وقت نمی‌کنم آن‌چه را به مردم می‌گویم، خودم پیاده کنم.

این لحظه‌ی ناراحت‌کننده‌ای بود، چون متوجه شدم که تمام خوش‌بختی من از بیرون برایم ایجاد شده بود و لذتی که در هنگام مسافرت و سخنرانی تجربه می‌کردم، ربطی به شادی واقعی نداشت. به نظرم رسید که برای خوشحالی به تمام چیزها، کسان و جاهای بیرون خودم نیاز دارم. این تصویری که به بیرون فرا می‌افکندم، به عوامل خارجی وابسته بود. و وقتی مشغول سخنرانی، مصاحبه و مداوای بیماران نبودم، در خانه احساس پوچی می‌کردم.

منظورم را اشتباه متوجه نشوید؛ چیزهای بیرون من واقعاً از برخی جهات فوق‌العاده بودند. اگر از هر کسی که من را در حین سخنرانی، در حین آماده کردن ارائه در طول پرواز و یا در حین پاسخ دادن به ده‌ها ایمیل در فرودگاه و یا سالن انتظار هتل دیده بود، سؤال می‌کردید، قطعاً به شما می‌گفت که خیلی خوش‌بخت به نظر می‌رسد.

اما حقیقت تلخ این است که اگر از خودم می‌پرسیدید، به احتمال زیاد چنین جوابی می‌دادم: بله، همه چیز خوب است. من حالم خوب است. من مرد خوش‌شانسی هستم.

اما اگر در خلوت خودم از من می‌پرسیدید، یعنی وقتی این محرک‌ها در اطرافم نبودند، پاسخ کاملاً متفاوتی می‌دادم: یک جای کار می‌لنگد. احساس بی‌قراری دارم. همه چیز مثل سابق است. مشکلی در کار است.

یک روز دلیل اصلی این احساس بدبختی را پیدا کردم و متوجه شدم که من نیز به دنیای بیرون نیاز دارم تا به یاد بیاورم چه کسی هستم. هویت من به آن افرادی تبدیل شده بود که با آن‌ها حرف می‌زدم، آن شهرهایی که می‌رفتم، آن چیزهایی که در حین مسافرت انجام می‌دادم و آن تجربیاتی که به آن‌ها نیاز داشتم تا خودم را به مثابه شخصی به نام جو دیسپینزا اثبات کنم. و وقتی کسی کنارم نبود که به من کمک کند این شخصیتی را به یاد بیاورم که دنیا به عنوان من می‌شناسد،

دیگر مطمئن نبودم چه کسی هستم. در واقع، متوجه شدم که تمام خوش‌بختی فرضی من، واکنشی است به محرک‌های دنیای بیرون که احساس‌های خاصی را در من ایجاد می‌کردند. سپس متوجه شدم که کاملاً به محیطم معتاد شده بودم و برای تقویت این اعتیاد احساسی، به سرنخ‌های خارجی وابسته شده بودم. چه لحظه‌ای بود آن لحظه. میلیون‌ها بار شنیده بودم که خوش‌بختی از درون می‌آید، اما هرگز مانند این لحظه درکش نکرده بودم.

همان‌طور که آن روز در خانه روی مبل نشسته بودم، از پنجره بیرون را نگاه کردم و تصویری به ذهنم آمد. دو دست خودم را تصور کردم، یکی بالای دیگری، که یک شکاف در بین‌شان فاصله انداخته بود.



آن‌طور که به نظر می‌رسیم

- هویتی که به محیط بیرونم فرا می‌افکنم
- کسی که می‌خواهم فکر کنم هستم
- نمای بیرونی
- ایده‌آل برای دنیا

آن‌طور که واقعاً هستیم

- احساس من
- کسی که واقعاً هستم
- آن‌طور که در درون هستم
- ایده‌آل برای خود



شکل 7 الف. شکاف بین «آن‌چه واقعاً هستیم» و «آن‌چه به نظر می‌رسیم»

دست بالایی نشانگر کسی است که در بیرون به نظر می‌رسد و دست پایینی آن طوری است که می‌دانم در درونم هستم. وقتی به خودم فکر می‌کردم، پی بردم که ما انسان‌ها در نوعی دوگانگی و

به مثابه دو هویت جداگانه زندگی می‌کنیم - «آن‌طور که به نظر می‌رسیم» و «آن‌طور که واقعاً هستیم».

آن‌طور که به نظر می‌رسیم، همان تصویر یا نمای بیرونی است که به دنیای بیرون می‌تابانیم. آن خود تمام چیزهایی است که انجام می‌دهیم تا طور خاصی به نظر برسیم و یک واقعیت بیرونی منسجم را به دیگران ارائه کنیم. این بعد اول خود نمودی است از آن طوری که می‌خواهیم دیگران ما را ببینند.

آن‌طور که واقعاً هستیم، یعنی همان دست پائینی، احساس ماست، خصوصاً وقتی محیط خارجی ما را سرگرم نکرده باشد. این همان احساسات آشنایی است که وقتی سرگرم «زندگی» نیستیم حس می‌کنیم. این همان چیزی است که راجع به خودمان مخفی می‌کنیم.

وقتی حالت‌های احساسی اعتیادآوری مانند احساس گناه، شرم، خشم، ترس، دلهره، قضاوت، افسردگی، خودشیفتگی یا نفرت را حفظ می‌کنیم، شکافی بین آن‌طور که به نظر می‌رسیم و آن‌طور که واقعاً هستیم ایجاد می‌کنیم. اولی، آن طوری است که می‌خواهیم دیگران ما را ببینند. دومی، حالت وجودی ماست، وقتی با همه‌ی تجربیات مختلف، چیزهای متنوع و افراد گوناگون در زمان‌ها و مکان‌های مختلف زندگی‌هایمان در تعامل نیستیم. اگر بدون این که کاری بکنیم، به قدر کافی بنشینیم، احساسی به ما دست می‌دهد. این احساس همانی است که واقعاً هستیم.

لایه‌های احساسی که حفظ می‌کنیم و شکاف ایجاد می‌کنند



بی‌ارزشی

خشم

ترس

شرم

تردید به خود

احساس گناه

تجربیات گذشته با دوره‌ی بی‌پاسخی⁶



شکل 7 ب. اندازه‌ی شکاف از شخصی به شخص دیگر متفاوت است. «آنچه واقعاً هستیم» و «آنچه به نظر می‌رسیم»، توسط احساساتی که در مقاطع مختلف زندگی (بر اساس تجربیات گذشته) حفظ می‌کنیم، از هم جدا می‌شوند. هر چه این شکاف بزرگ‌تر باشد، اعتیاد به احساسات حفظ شده بیش‌تر خواهد بود.

⁶ Refractory period

ما لایه به لایه، احساسات مختلف را به تن می‌کنیم و این احساسات هویت ما را شکل می‌دهند. برای به یاد آوردن کسی که فکر می‌کنیم هستیم، باید همان تجربه‌های سابق را باز-تولید کنیم تا شخصیت‌مان و احساسات متناظر آن را از نو مورد تأیید قرار دهیم. هویت ما به دنیای بیرون وابسته می‌شود و با همه کس و همه چیز هم‌ذات‌پنداری می‌کنیم تا به یاد بیاوریم که می‌خواهیم خود را چگونه به دنیای بیرون بتابانیم.

ظاهر ما به نقاب شخصیت تبدیل می‌شود؛ شخصیتی که به دنیای بیرون متکی است تا به یاد بیاورد که «کسی» هست. هویت آن کاملاً به محیط بیرون وابسته است. این شخصیت هر کاری را که در توان داشته باشد می‌کند تا احساس واقعی خود را مخفی کرده و آن احساس پوچی را از خود دور کند: من صاحب این ماشین‌ها هستم، من این افراد را می‌شناسم، من در فلان جاها بوده‌ام، من می‌توانم فلان کارها را انجام دهم، من فلان تجربیات را داشته‌ام، من برای این شرکت کار می‌کنم، من موفق هستم... این شخصیت آن چیزی است که ما فکر می‌کنیم در نسبت با تمام چیزهای اطراف‌مان، هستیم.

اما این با کیستی واقعی ما - یعنی احساس‌مان - در صورت عدم حضور محرک‌ها در واقعیت بیرونی، متفاوت است: احساسات شرم و خشم نسبت به یک ازدواج ناکام. ترس از مرگ و تردید راجع به حیات اخروی به خاطر فقدان یکی از عزیزان و حتی به خاطر از دادن حیوان خانگی. احساس بی‌کفایتی به خاطر پافشاری والدین بر کمال‌گرایی و موفقیت به هر قیمت ممکن. احساس

بی لیاقتی به خاطر بزرگ شدن در حوالی خط فقر. دل‌مشغولی راجع به نداشتن بدن مناسب و نداشتن یک قیافه‌ی خاص. این نوع احساسات همان چیزهایی هستند که ما می‌خواهیم پنهان کنیم. این کسی است که واقعاً هستیم، خودِ واقعی ما که در پس تصویرمان نهفته است. ما نمی‌توانیم این خود را به دنیا نشان دهیم و لذا تظاهر می‌کنم که کس دیگری هستیم. ما مجموعه‌ای از برنامه‌های خودکار حفظ شده را ایجاد می‌کنیم تا نقطه ضعف‌های مان را مخفی کنیم. می‌توان گفت ما راجع به کیستی خود دروغ می‌گوییم، چون می‌دانیم که هنجارهای اجتماعی جایی برای این شخص ندارد. همان کسی که مطمئن نیستیم دیگران از وی خوششان بیاید و قبولش کنند.

خصوصاً وقتی جوانیم و شخصیت‌مان در حال شکل‌گیری است، بیش‌تر تمایل داریم از این نوع نقاب‌ها استفاده کنیم. ما افراد جوانی را می‌بینیم که مانند لباس، هویت‌های مختلف را امتحان می‌کنند. و در حقیقت، پوشش نوجوانان اغلب بیش‌تر بازتاب کسی است که می‌خواهند باشند تا کسی که واقعاً هستند. از هر متخصص سلامت ذهنی که در حوزه‌ی جوانان کار می‌کند پرسید؛ همه‌شان به شما خواهند گفت که جوانی در یک کلمه خلاصه می‌شود: *احساس ناامنی*. در نتیجه نوجوانان در سازش‌پذیری به دنبال امنیت می‌گردند.

به جای این‌که به دنیا اجازه دهید بداند چگونه هستید، باید بسوزید و بسازید (چون همه می‌دانند اگر کسی متفاوت به نظر برسد، چه اتفاقی برایش خواهد افتاد.) دنیا جای پیچیده و ترسناکی است، اما اگر همه را گروه‌بندی کنیم، ترسناکی و پیچیدگی آن کم‌تر خواهد شد. گروه خود را انتخاب کنید. جام زهر خود را انتخاب کنید.

به مرور این هویت اندازه‌تان خواهد شد. شما به شکل آن در خواهید آمد. یا دست کم این طور به خود خواهید گفت. این احساس ناامنی میزان بالایی از خود-آگاهی را به همراه دارد. سؤالات زیادی در ذهن‌تان مطرح می‌شود: آیا من واقعاً این هستم؟ آیا این واقعاً کسی هست که من می‌خواهم باشم؟ اما چشم پوشیدن بر این سؤالات، از پاسخ دادن به آن‌ها آسان‌تر است.

تجربیات زندگی هویت ما را تعریف می‌کنند...

سرگرم ماندن احساسات ناخواسته را از ما دور می‌کند

همه‌ی ما در جوانی، زخم‌های احساسی و تجربیات دشواری را از سر گذرانده‌ایم. ما در ابتدای زندگی با رویدادهای تعیین‌کننده‌ای روبرو می‌شویم و احساسات این رویدادها لایه به لایه کیستی ما را تعیین می‌کند. قبول کنید: همه‌ی ما نشان رویدادهای احساساتی را بر خود داریم. وقتی بارها در ذهن خود آن تجربه را مرور می‌کردیم، بدن فقط با فکر کردن بارها و بارها آن تجربه را زندگی می‌کرد. ما دوره‌ی بی‌پاسخی احساس را آنقدر طولانی می‌کردیم که از واکنش احساسی به حال و هوا، به خلق و خو و در نهایت به ویژگی شخصیتی تبدیل می‌شد.

وقتی جوانیم، خود را به کارهایی سرگرم می‌کنیم که برای مدت کوتاهی آن احساسات قدیمی و عمیق را از ما دور می‌کنند و به قولی آن‌ها را زیر قالی قایم می‌کنند. پیدا کردن دوستان جدید، مسافرت به مکان‌های ناشناخته، سخت کار کردن برای ترفیع، یادگیری مهارت جدید و یا شروع

یک ورزش جدید، می‌تواند اعتیادآور باشد. ما به ندرت به این مسئله فکر می‌کنیم که این کارها از احساسات بر جا مانده از رویدادهای قدیمی نشأت می‌گیرند.

سپس بسیار سرگرم می‌شویم. به مدرسه می‌رویم و شاید هم به دانشگاه؛ ماشین می‌خریم؛ به شهر، استان یا کشور دیگری نقل مکان می‌کنیم؛ مسیر شغلی خود را شروع می‌کنیم؛ با افراد جدیدی آشنا می‌شویم؛ ازدواج می‌کنیم؛ خانه می‌خریم؛ بچه به دنیا می‌آوریم؛ حیوان خانگی می‌خریم؛ ممکن است کارمان به طلاق بکشد؛ ورزش می‌کنیم؛ رابطه‌ی جدیدی را شروع می‌کنیم؛ مهارت یا تفریحی برای خود پیدا می‌کنیم... ما از هر چیزی که در دنیای بیرون می‌شناسیم، استفاده می‌کنیم تا هویت خود را با استفاده از آن تعریف کنیم و به ما کمک کند که از احساس درونی‌مان فاصله بگیریم. و از آن‌جا که تمام این تجربیات منحصر به فرد، احساسات زیادی ایجاد می‌کنند، متوجه می‌شویم که این احساسات در ظاهر تمام احساسات مخفی شده را از بین می‌برد و این کار برای مدتی جواب می‌دهد.

منظورم را اشتباه متوجه نشوید. ما در حین بزرگ شدن در صورت تلاش به قله‌های مرتفع‌تری صعود خواهیم کرد. برای این که به چیزهای زیادی در طول عمر خود دست پیدا کنیم، مجبوریم خود را از منطقه‌ی راحتی‌مان خارج کنیم و از احساسات آشنایی که زمانی ما را تعریف می‌کرد، فاصله بگیریم. بدون شک من از این مسائل آگاهی دارم. اما وقتی ما همیشه بار گذشته‌مان را به دوش می‌کشیم، گذشته همیشه به ما خواهد رسید. و این مسئله معمولاً در حوالی سی و پنج سالگی رخ می‌دهد (البته این در اشخاص مختلف یکسان نیست).

میانسالی: راهبردهایی برای مدفون نگه داشتن احساسات دفن شده

وقتی به حوالی چهل سالگی می‌رسیم و شخصیت‌مان کامل شده است، ما بخش زیادی از زندگی را تجربه کرده‌ایم. و در نتیجه، می‌توانیم پیامد بسیاری از تجربیات را پیش‌بینی کنیم. ما قبل از این که دست به کاری بزنیم، احساسش را می‌دانیم. چون روابط خوب و بد زیادی داشته‌ایم، در کسب و کار رقابت کرده‌ایم و در مسیر شغلی خود قدم نهاده‌ایم، موفقیت و شکست را تجربه کرده‌ایم، می‌دانیم چه را دوست داریم و از چه نفرت داریم و جزئیات زندگی را می‌دانیم. از آن‌جا که می‌توانیم احساسات احتمالی را قبل از تجربه‌ی واقعی پیش‌بینی کنیم، قبل از وقوع آن رویداد «معلوم»، می‌توانیم مشخص کنیم که آیا می‌خواهیم رخ دهد یا خیر. البته تمام این‌ها در پشت صحنه‌ی هشیاری ما رخ می‌دهد.

در این‌جا قضیه کمی دشوار می‌شود. چون می‌توانیم احساسات پیش‌تر رویدادها را پیش‌بینی کنیم. از قبل می‌دانیم که چه چیزی می‌تواند احساس‌مان را راجع به کیستی واقعی‌مان از ما دور کند. اما وقتی پا در میانسالی می‌گذاریم، هیچ چیزی نمی‌تواند واقعاً احساس پوچی را به طور کامل از ما دور کند.

شما هر روز صبح بیدار می‌شوید و احساس می‌کنید همان شخص سابق هستید. محیط شما، که برای حذف احساس گناه و رنج شدیداً به آن متکی بودید، دیگر آن احساسات را از شما دور نمی‌کند. چطور می‌تواند دور کند؟ شما خود می‌دانید که وقتی احساسات نشأت گرفته از دنیای بیرون اثر

خود را از دست دهد، دوباره به همان ببر قدیمی تبدیل خواهید شد که حتی جای خاله‌هایش هم عوض نشده است.

این همان بحران میانسالی است که بیش‌تر افراد با آن آشنایی دارند. برخی تلاش می‌کنند با پیش رفتن هر چه بیش‌تر در دنیای بیرون، کاری کنند که احساسات دفن شده‌شان مدفون باقی بماند. آن‌ها ماشین اسپورت (چیز) جدید را می‌خرند؛ برخی دیگر قایق می‌خرند (یک چیز دیگر). برخی به سفر تفریحی طولانی می‌روند (مکان). برخی دیگر به باشگاه اجتماعی جدید می‌پیوندند تا با افراد جدید آشنا شوند و دوستان تازه‌ای پیدا کنند (افراد). برخی جراحی پلاستیک می‌کنند (بدن). بسیاری دکوراسیون خانه‌ی خود را از نو می‌چینند (تصاحب چیزها و تجربه‌ی محیط جدید).

تمام این تلاش‌های بیهوده برای این است که بتوانند چیز جدیدی را امتحان کنند تا احساس بهتر و متفاوتی داشته باشند. اما از نظر احساسی، وقتی این تازگی از بین رفت، آن‌ها دوباره در دام همان هویت سابق گیر می‌افتند. آن‌ها به کسی باز می‌گردند که واقعاً هستند (یعنی همان دست پایینی). آن‌ها به درون همان واقعیتی کشیده می‌شوند که سال‌ها در آن زندگی کرده‌اند تا بتوانند احساس کنند همان کسی هستند که فکر می‌کنند هویت‌شان است. حقیقت این است که هر چه بیش‌تر این کار را بکنند – هر چه بیش‌تر بخرند و مصرف کنند – احساس کیستی «واقعی‌شان» قابل توجه‌تر می‌شود.

وقتی داریم تلاش می‌کنیم از این پوچی بگریزیم و یا وقتی داریم از هر احساسی که برایمان دردناک است فرار می‌کنیم، دلیلش این است که نگاه کردن به آن ما را معذب می‌کند. لذا وقتی

احساسات کمی از کنترل خارج می‌شود، بیش‌تر افراد تلویزیون را روشن می‌کنند، به وب‌گردی مشغول می‌شوند و یا به کسی زنگ می‌زنند و پیام می‌دهند. ما ظرف چند لحظه، چندین بار احساسات‌مان را تغییر می‌دهیم... می‌توانیم ابتدا برنامه‌ی طنز ببینیم و یا در یوتیوب به تماشای ویدیو پردازیم و قه‌قه‌ها بخندیم، سپس بازی فوتبال را تماشا کنیم و احساس رقابت کنیم، سپس اخبار را ببینیم و خشمگین شویم و بترسیم. تمام این محرک‌های بیرونی می‌تواند ما را به آسانی از احساسات ناخواسته‌ی درون‌مان دور کند.

فناوری نوعی سرگرمی فوق‌العاده و اعتیاد قدرتمند است. به این فکر کنید: شما می‌توانید با تغییر آنچه در بیرون‌تان است، بلافاصله وضعیت شیمیایی درونی خود را تغییر داده و احساساتی را از خود دور کنید. و هر چیز بیرونی‌ای که باعث شود احساس درونی بهتری پیدا کنید، به تکیه‌گاهی برای شما تبدیل می‌شود تا بتوانید خود را دوباره و دوباره از مسیر خارج کنید. اما این راهبرد لزوماً به تکنولوژی ختم نمی‌شود؛ هر چیزی که چند لحظه هیجان فراهم کند، کارتان را راه خواهد انداخت.

وقتی به این سرگرمی تداوم بخشیم، حدس بزنید چه می‌شود؟ برای تغییر درونی بیش‌تر و بیش‌تر به امور بیرونی وابسته می‌شویم. برخی افراد به صورت ناخودآگاه بیش‌تر و بیش‌تر در این چاه بی‌انتها فرو می‌روند و از ابعاد مختلف دنیای‌شان برای سرگرم نگه داشتن خود استفاده می‌کنند – و تلاش می‌کنند تا آن احساس اولیه‌ای را ایجاد کنند که بار اول به آن‌ها کمک کرد از احساس ناخوشایند درون‌شان بگریزند. آن‌ها بیش از حد تحریک می‌شوند تا بتوانند احساس متفاوتی با

خود واقعی‌شان داشته باشند. اما دیر یا زود، همه می‌فهمند که به میزان بیش‌تر و بیش‌تری از همان چیز نیاز دارند تا احساس خوبی داشته باشند.

یک میانسالی متفاوت: زمانی برای مواجهه با احساسات و رها کردن توهمات

در این بخش از زندگی، سایر افرادی که برای مدفون ماندن احساسات خود تلاش نمی‌کنند، سؤالات بزرگی می‌پرسند: من که هستم؟ هدفم در زندگی چیست؟ دارم به کجا می‌روم؟ تمام این کارها را برای چه کسی می‌کنم؟ خدا چیست؟ بعد از مرگ به کجا می‌روم؟ آیا زندگی فقط «موفقیت» است؟ خوش‌بختی چیست؟ تمام این‌ها چه معنایی دارد؟ عشق چیست؟ آیا من عاشق خودم هستم؟ آیا عاشق کس دیگری هم هستم؟ و روح شروع می‌کند به بیدار شدن.

این نوع سؤالات ذهن را مشغول می‌کند، چون ما آخر توهم را می‌بینیم و به این فکر می‌افتیم که شاید هیچ چیزی در بیرون ما هرگز نتواند خوشحال‌مان کند. برخی از ما در نهایت پی می‌برند که هیچ چیزی در محیط بیرون نمی‌تواند احساس ما را «درست» کند. ما هم‌چنین پی می‌بریم که ادامه دادن به تصویرسازی راجع به خود برای دنیا، چه انرژی‌هنگفتی می‌طلبد و این که سرگرم نگه داشتن ذهن و بدن چقدر طاقت فرساست. در نهایت، ما متوجه می‌شویم که تلاش‌مان برای ارائه‌ی یک خود ایده‌آل به دیگران بیهوده بوده. چقدر می‌توانیم به این شعبده بازی ادامه دهیم و آن همه توپ را در هوا نگه داریم تا فقط زندگی‌مان از هم نپاشد؟

این افراد به جای این که تلویزیون بزرگ تری بخرند و آخرین مدل گوشی هوشمند را تهیه کنند، دیگر از آن احساس فرار نمی کنند و مستقیم با آن روبرو می شوند و عمداً به آن چشم می دوزند. وقتی چنین شد، فرد بیدار می شود. بعد از کمی تأمل در خود، فرد پی می برد که واقعاً کیست، چه چیزی را مخفی می کرده است و چه راهبردی دیگر به دردش نمی خورد. بنابراین نقاب، بازی و توهمات را دور می اندازد. او در مورد کیستی واقعی خود صادق است، به هر قیمتی که باشد؛ و نمی ترسد که همه چیز را از دست بدهد. این شخص، دیگر آن همه انرژی را صرف حفظ تصویر خیالی خودش نمی کند.

او با احساساتش وارد ارتباط می شود و سپس به افراد دخیل در زندگی اش رو کرده و می گوید: اصلاً می دانید چیه؟ هیچ برایم مهم نیست که دیگر خوش بخت به نظر نرسم. خسته شده ام از بس که به این فکر کرده ام که مردم در مورد چه فکر می کنند. دیگر برای دیگران زندگی نمی کنم. می خواهم از این قید و بندها رها شوم.

این لحظه ای عمیق در زندگی فرد است. روح بیدار می شود و او را وادار می کند که حقیقت را در مورد خود حقیقی اش برملا کند! دروغ تمام می شود.

تغییر در روابط ما: شکستن قید و بندهایی که محدود می کنند

بیش تر روابط بر وجوه اشتراک شما و دیگران استوارند. به این فکر کنید: شما با شخصی آشنا می شوید و بلافاصله هر دوی شما تجربیات خود را با دیگری مقایسه می کند، گویی دارید بررسی

می‌کنید که آیا شبکه‌های عصبی و خاطرات احساسی‌تان با هم همخوانی دارد یا نه. شما چیزی مانند این را بر زبان می‌آورید: «من این آدم‌ها را می‌شناسم. من اهل فلان جا هستم و در مقاطع مختلف زندگی در فلان جاها زندگی کرده‌ام. من به فلان مدرسه رفته‌ام و در فلان رشته درس خوانده‌ام. من صاحب فلان چیزها هستم و فلان کارها را انجام می‌دهم. و از همه مهم‌تر، من فلان تجربیات را داشته‌ام.»

سپس شخص دیگر جواب می‌دهد: «من این آدم‌ها را می‌شناسم. من در فلان مقاطع زندگی در فلان جاها زندگی کرده‌ام. من هم تجربیات مشابهی داشته‌ام.»

لذا شما دو نفر با هم وارد ارتباط می‌شوید. سپس بر اساس حالت عصبی شیمیایی وجودی شما، رابطه‌ای شکل می‌گیرد، چون اگر شما تجربیات یکسانی داشته باشید، احساسات یکسانی هم دارید. احساس یعنی «انرژی در حال حرکت.» اگر شما احساسات یکسانی داشته باشید، انرژی یکسانی دارید. و درست همان‌طور که دو اتم اکسیژن، میدان نامرئی مشترکی در ورای مکان و زمان از انرژی دارند تا بتوانند با هم پیوند برقرار کرده و هوا را تشکیل دهند، شما نیز در یک میدان نامرئی انرژی با همه چیز، همه کس و همه جای زندگی بیرونی‌تان پیوند دارید. پیوند میان افراد از قوی‌ترین انواع پیوند است، چون احساسات قوی‌ترین نوع انرژی را در خود دارند. تا زمانی که یکی از طرفین تغییر نکند، همه چیز خوب پیش خواهد رفت.

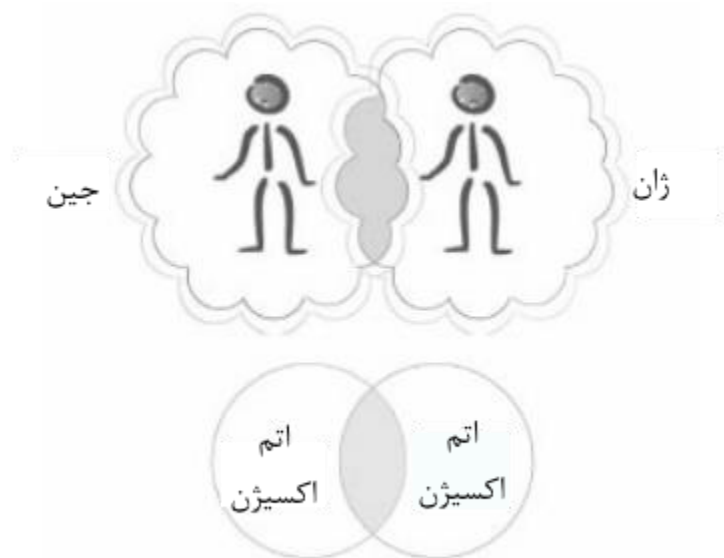
پیوندهای احساسی

قربانی بودن

شکایت کردن

رنج بردن

سرزنش کردن



شکل 7ج. اگر ما تجربیات یکسانی داشته باشیم، احساسات و انرژی یکسانی داریم. درست همان طور که دو اتم اکسیژن با هم پیوند برقرار می کنند تا هوای تنفسی ما را تشکیل دهند، میدانی نامرئی از انرژی (در ورای مکان و زمان) ما را از نظر احساسی به هم پیوند می دهد.

لذا وقتی دوستانمان از مثال بخش قبل، شروع می کند به گفتن حقیقت در مورد احساس واقعی اش، اوضاع بسیار ناراحت کننده می شود. اگر دوستی هایش بر شکایت کردن از زندگی استوار باشند، آن گاه انرژی روابط او از محل احساسات قربانی سازی تأمین می شود. اگر در لحظه ی روشنگری، او

تصمیم بگیرد که عادت "خود قدیمی بودن" را ترک کند، دیگر آن شخص آشنایی نخواهد بود که همه می توانستند با او وارد ارتباط شوند. افراد موجود در زندگی وی، از او استفاده می کنند تا احساس خودشان را به خود یادآوری کنند. دوستان و خانواده می گویند: «امروز چه بلایی سرت آمده است؟ داری احساسم را جریحه دار می کنی!» که ترجمه اش می شود: فکر می کردم همه چیز خوب است! من از تو استفاده می کردم تا اعتیاد احساسی ام را تأیید کنم و به یاد بیاورم که «کسی» هستم. قبلاً خیلی بهتر بودی.

وقتی صحبت تغییر می شود، انرژی ما به همه ی چیزهایی که در دنیای بیرون تجربه کرده ایم، ارتباط دارد. وقتی اعتیاد به احساس حفظ شده مان را ترک می کنیم و یا وقتی که حقیقت را در مورد کیستی واقعی مان بیان می کنیم، این کار مقداری انرژی واقعی می خواهد. همان طور که جدا کردن دو اتمی که در مولکول اکسیژن با هم پیوند داده اند، انرژی می خواهد، شکستن پیوندمان با افرادی که در زندگی مان هستند نیز انرژی می طلبد.

لذا افرادی که در زندگی این شخص هستند و پیوندهای احساسی یکسانی را با او داشته اند، همه با هم جمع شده و می گویند: «اخیراً دیگر مثل خودش نیست. شاید عقلش را از دست داده است. بیاید پیش دکتر ببریمش!»

حالا به یاد بیاورید که اینها تجربیات یکسانی با آن فرد داشتند؛ و لذا احساسات یکسانی هم داشتند. اما حالا او پیوند انرژی خود را با همه ی افراد و همه ی چیزها و حتی همه ی جاهای آشنا

گسسته است. این لحظه‌ای است که در آن تمام کسانی که سال‌ها با او هم‌بازی بوده‌اند، احساس تهدید و خطر خواهند کرد. او دارد از قطار پیاده می‌شود.

پس او را پیش دکتر می‌برند و دکتر به او پروزاک یا داروهای دیگر می‌دهد و پس از مدت کوتاهی شخصیت قبلی آن فرد بر می‌گردد. و او آن‌جاست و تصویر قدیمی خودش را به دنیا ارائه می‌کند؛ و دوباره قراردادهای احساسی را با دیگران امضا می‌کند. این درس بدون یادگیری به پایان می‌رسد.

آن‌چه در پایان مهم است

اگر شما به محیط نیاز دارید تا به یاد بیاورید که کسی هستید، وقتی شما فوت کردید و محیط جمع و ناپدید شد، چه اتفاقی خواهد افتاد؟ آیا می‌دانید چه چیزی با جمع شدن محیط، از دست می‌رود؟ این کس، هویت، تصویر و شخصیت (دست بالا) که با تمام مؤلفه‌های شناخته شده و قابل پیش‌بینی زندگی هم‌ذات‌پنداری کرده و به محیط معتاد گشته است. ممکن است شما شخص موفق، محبوب و یا زیبایی بوده باشید؛ ممکن است شما تمام ثروت دنیا را داشته باشید... اما وقتی زندگی‌تان پایان می‌یابد و واقعیت بیرونی‌تان کنار می‌رود، تمام چیزهای بیرون شما دیگر نمی‌تواند شما را تعریف کند. همه‌اش از بین می‌رود.

آن‌چه برای‌تان باقی می‌ماند، این است که واقعاً که هستید (دست پایین)، نه آن که به نظر می‌رسید. وقتی زندگی شما پایان یافت و دیگر نتوانستید برای تعریف خود به دنیای بیرون تکیه کنید، شما می‌مانید و آن احساسی که هرگز به آن اهمیت ندادید. شما در طول زندگی خود کمال نیافته‌اید.

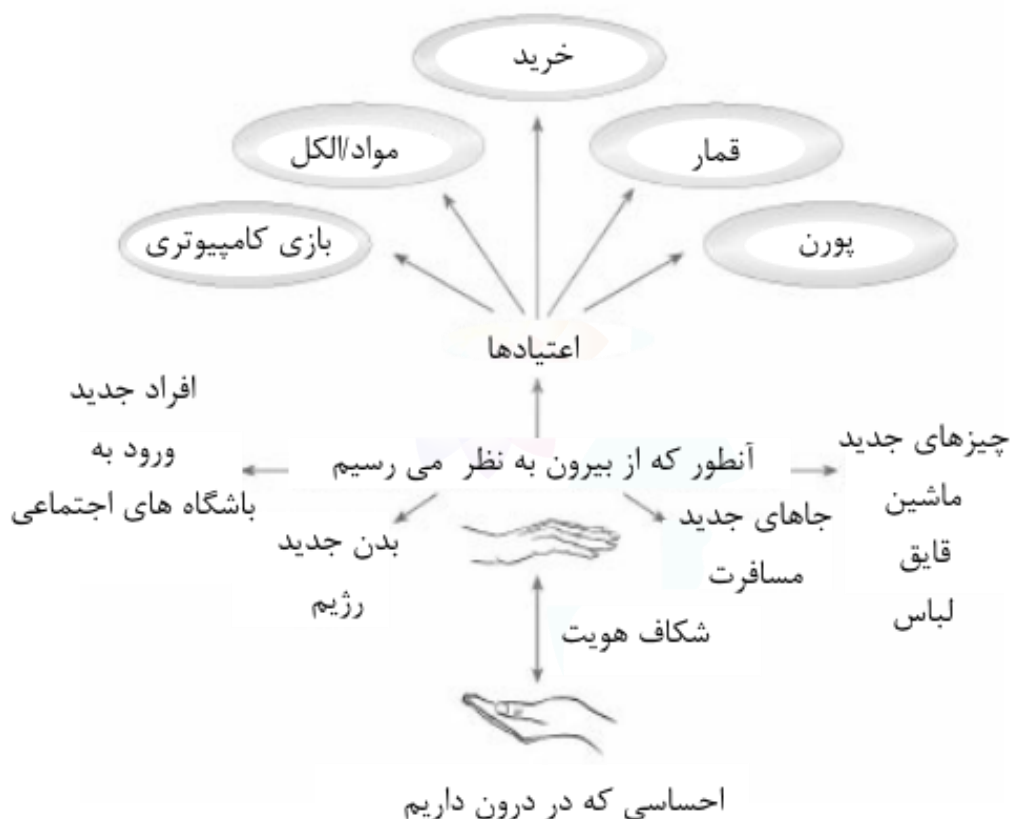
برای مثال، اگر شما 50 سال قبل تجربیاتی را از سر گذرانده‌اید که باعث شده احساس ناامنی و ضعف کنید و از آن زمان به بعد چنین احساسی در مورد خود داشته‌اید، در عمل شما از 50 سال قبل رشد عاطفی را کنار گذاشته‌اید. اگر هدف روح این باشد که از تجربیات خود دانش بیاموزد و حکمت بیندوزد، ولی شما در یک احساس خاص گیر کرده باشید، آن‌گاه شما هرگز تجربه‌ی خود را به درس تبدیل نکرده‌اید؛ شما از آن احساس گذر نکرده و آن را به درک تبدیل نکرده‌اید. تا زمانی که این احساس ذهن و بدن‌تان را به آن رویداد گذشته گره بزند، هرگز آزاد نیستید و نمی‌توانید به سمت آینده بروید. و اگر تجربه‌ی مشابهی در زندگی کنونی‌تان ظاهر شود، این رویداد همان احساس سابق را در شما بر خواهد انگیخت و شما درست مانند همان شخصی رفتار خواهید کرد که 50 سال قبل بودید.

لذا روح‌تان می‌گوید: توجه کن! می‌گذارم بدانی که هیچ چیز برایت شادی نمی‌آفریند. دارم به تو فشار می‌آورم. اگر همین بازی را ادامه دهی، دیگر تلاش نخواهم کرد که توجهت را جلب کنم و دوباره به خواب‌خواهی رفت. سپس خواهی دید که زندگی‌ات پایان یافته است...

همیشه بیش‌تر و بیش‌تر می‌طلبد

بیش‌تر افرادی که نمی‌دانند چگونه باید تغییر کنند، با خود فکر می‌کنند که چگونه می‌توانم از شر این احساس راحت شوم؟ آن‌ها دنبال چیزهای بزرگ‌تر می‌روند، یک سطح بالاتر از جایی که قرار دارند؛ و به این ترتیب راهبردهای گریزشان به نوعی اعتیاد تبدیل می‌شود: اگر شما مواد مخدر مصرف کنید و یا به قدر کافی الکل بنوشید، این کار باعث می‌شود از شر آن احساس راحت شوید.

این چیز بیرونی نوعی تغییر شیمیایی درونی ایجاد می‌کند و احساس خوبی به من می‌دهد. زیاد خرید می‌کنم، چون خرید - حتی اگر پولش را هم نداشته باشم - باعث می‌شود این پوچی از بین برود. فیلم پورن تماشا می‌کنم... بازی‌های رایانه‌ای... قمار... پرخوری...



شکل 7د. وقتی همان افراد و چیزهای سابق در زندگی ما، همان احساسات سابق را ایجاد می‌کنند و احساساتی که تلاش می‌کنیم از شرشان خلاص شویم دیگر تغییر نمی‌کنند، دنبال افراد و چیزهای جدید می‌رویم و یا جاهای جدید را امتحان می‌کنیم تا احساس خود را تغییر دهیم. اگر این جواب ندهد، به سطح بالاتر می‌رویم - اعتیاد.

تفاوتی ندارد افراد به چه چیزی معتاد می‌شوند؛ آنان هم‌چنان فکر می‌کنند که یک چیز بیرونی آن‌ها را از شر آن احساس درونی رها خواهد کرد. و حتماً به یاد دارید: ما از نظر عصبی تمایل داریم که یک چیز بیرونی را که ما را از شر آن احساس راحت می‌کند، با تغییر وضعیت شیمیایی درونی‌مان وارد ارتباط کنیم. و اگر آن چیز بیرونی حال ما را خوب کند، آن را دوست خواهیم داشت. پس ما از آن‌چه حس بد یا دردناکی دارد، فرار می‌کنیم و به سمت آن چیزی می‌رویم که حس خوب و راحتی دارد و یا به ما لذت می‌دهد.

وقتی هیجانی که افراد از اعتیاد می‌گیرند به صورت مداوم مراکز لذت مغز را فعال می‌کند، افراد سیلی از مواد شیمیایی را از هیجان آن تجربه می‌گیرند. مشکل این است که هر بار که قمار می‌کنند و یا تا دیروقت مشغول بازی‌های آنلاین هستند، کمی بیش‌تر از قبل می‌خواهند.

دلیل این که افراد، مواد یا خرید و یا روابط بیش‌تری می‌خواهند این است که هجوم مواد شیمیایی ناشی از این فعالیت‌ها، جایگاه‌های گیرنده‌ی بیرون سلول‌های‌شان را فعال می‌کند و این باعث «روشن شدن» سلول می‌شود. اما اگر این جایگاه‌ها به صورت مداوم تحریک شوند، حساسیت خود را از دست می‌دهند و بسته می‌شوند. و بنابراین، دفعه‌ی بعد برای روشن شدن به سیگنال قوی‌تر و تحریک بیش‌تری نیاز دارند – ایجاد همان اثرات قبلی به دوز شیمیایی بیش‌تری نیاز دارد.

پس این بار باید به جای 10000 دلار 25000 دلار شرط‌بندی کنید، چون اگر این‌طور نباشد، هیجانی ندارد. اگر یک ولخرجی 5000 دلاری اثری بر شما نداشته باشد، باید دو تا کارت بانکی را خالی کنید تا دوباره به همان حس خوب قبلی برسید. تمام این کارها برای این است که از شر

کیستی واقعی خود راحت شوید. هر کاری که برای رسیدن به همان حس انجام دهید، به مرور باید بیشتر و شدیدترش را انجام دهید. مواد بیشتر، الکل بیشتر، سکس بیشتر، قمار بیشتر، خرید بیشتر، تلویزیون بیشتر تر. منظورم را می‌فهمید.

به مرور زمان، ما به چیزی معتاد می‌شویم تا رنج یا دلهره یا افسردگی روزمره‌مان را تسکین بخشیم. آیا این اشتباه است؟ نه. بیشتر مردم این کارها را می‌کنند، چون نمی‌دانند چطور از درون تغییر کنند. آن‌ها دارند غریزه‌ی درونی خود را دنبال می‌کنند تا از شر احساسات خود خلاص شوند و به صورت ناخودآگاه فکر می‌کنند که رستگاری‌شان از دنیای بیرون خواهد آمد. هرگز کسی برای‌شان توضیح نداده است که استفاده از دنیای بیرون برای تغییر دنیای درون، وضعیت را بدتر خواهد کرد... این کار فقط شکاف را وسیع‌تر خواهد کرد.

بگذارید بگوییم امروزه آرمان زندگی این است که موفق باشیم و چیزهای بیشتر تری جمع کنیم. وقتی ما چنین می‌کنیم، داریم کیستی خود را تقویت می‌کنیم، بدون این که به احساس واقعی خود پردازیم. من این وضعیت را *تعلق به متعلقات می‌نامم*. ما تحت مالکیت و تعلق اشیای مادی قرار می‌گیریم و این اشیای ایگو(نفس) را تقویت می‌کنند؛ ایگو(نفس) هم برای به یاد آوردن این که چه کسی است، به محیط نیاز دارد.

اگر منتظر چیزی در بیرون‌مان باشیم تا ما را خوش‌بخت کند، از قانون کوانتومی تبعیت نکرده‌ایم. ما برای تغییر درون به بیرون اتکا کرده‌ایم. اگر فکر می‌کنیم که وقتی پول و ثروت کافی برای

خرید چیزهای بیش‌تر داشتیم، از خوشحالی سیر خواهیم شد، درک‌مان از قضیه، برعکس است. ما باید پیش از این‌که ثروت خود را نشان دهد خوشحال باشیم.

اگر معتاد به مواد بیش‌تر دسترسی نداشته باشد، چه می‌شود؟ خشمگین، ناراحت، تلخ‌رو و پوچ‌تر می‌شود. ممکن است راه‌های دیگری هم وجود داشته باشد - قمار را هم به باده گساری اضافه کنیم، خرید را به تلویزیون اضافه کنیم. اما در نهایت، هیچ چیز هرگز کافی نیست. مراکز لذت به چنان سطح بالایی خو گرفته‌اند که وقتی هیچ تغییر شیمیایی از دنیای بیرون خود را نشان ندهد، به نظر می‌رسد فرد معتاد، دیگر از ساده‌ترین چیزها لذت نمی‌برد.

لُب کلام این است که خوش‌بختی و خوشحالی واقعی ربطی به لذت ندارد، چون تکیه بر احساس خوب ناشی از این محرک‌های شدید ما را از لذت واقعی دورتر خواهد ساخت.

شکاف بزرگ‌تر - اعتیاد عاطفی

قصد ندارم وخامت آسیب ناشی از اعتیادهای مادی - اعتیاد به مواد، الکل، سکس، قمار، مصرف‌گرایی و غیره - را ناچیز جلوه دهم. این مشکلات زیان‌زایی به افراد زیادی می‌زنند؛ به خود افراد معتاد و تمام افرادی که با چنین «معتادهایی» کار می‌کنند و آن‌ها را دوست دارند. بسیاری از افرادی که به چنین اعتیادهایی دچار هستند می‌توانند از گام‌های مطرح شده در صفحات آتی برای غلبه بر این اعتیادها استفاده کنند - چون این اعتیادها هم بخشی از سه مقوله‌ی بزرگ

هستند - اما بررسی دقیق این نوع اعتیادها خارج از حوصله‌ی این کتاب است. البته باید دقت کرد که در پس هر نوع اعتیادی، نوعی احساس حفظ شده وجود دارد که منجر به آن رفتار می‌شود. آن‌چه خارج از حوصله‌ی کتاب نیست، هدف اصلی کتاب است، یعنی کمک به افراد در ترک عادت "خود قدیمی بودن"، حال چه خود را الکلی بدانند و چه معتاد سکس باشند و چه قمارباز و معتاد خرید؛ و یا با مشکلاتی مانند افسردگی، تنهایی، خشم، تلخ‌رویی و یا مشکلات جسمی دست و پنجه نرم کنند.

وقتی داشتید به این شکاف فکر می‌کردید، به احتمال زیاد با خود گفته‌اید: *خب البته که ما ترس‌ها، ناامنی‌ها، ضعف‌ها و روی تاریک خود را از سایر افراد مخفی می‌کنیم. اگر بگذاریم این احساسات آزادانه بروز پیدا کنند، به احتمال زیاد نه تنها دیگران برای ما اهمیتی قائل نخواهند بود، بلکه حتی شاید خودمان هم اهمیتی برای خود قائل نباشیم.* و این به نوعی درست است. اما اگر قرار باشد رها شویم، باید با خود حقیقی خود روبرو شویم و روی تاریک شخصیت خود را آشکار کنیم.

مزیت سیستمی که من به کار می‌گیرم، این است که با استفاده از آن می‌توانید با ابعاد تاریک خود مواجه شوید، بدون این‌که آن‌ها را وارد واقعیت روزمره‌ی خود کنید. لزومی ندارد وارد محیط کار یا جمع خانوادگی‌تان شوید و بگویید: "همگی خوب گوش کنید! من شخص بدی هستم، چون مدت‌ها از پدر و مادرم بدم می‌آید؛ چون بیش‌تر از من به خواهر کوچکم توجه می‌کردند و به نیازهای من توجهی نداشتند. من یک انسان خودخواه و تشنه‌ی توجه هستم و برای این‌که احساس بی‌لیاقتی نکنم و فکر نکنم که کسی دوستم ندارد، باید فوراً نیازهایم برآورده شود."

بلکه در خلوت خود و در ذهن خود، می‌توانید روی جدا کردن ابعاد منفی خود و جایگزینی این ویژگی‌ها کار کنید (یا دست کم نقش آن‌ها را کم‌رنگ‌تر کنید و تنها گاهی به آن‌ها اجازه‌ی بروز بدهید).

از شما می‌خواهم که آن رویدادهایی را که در گذشته رخ داده‌اند و عامل ایجاد احساسات حفظ شده‌ای هستند که بخشی از شخصیت شما شده‌اند، فراموش کنید. اگر هم‌چنان در احساسات گذشته گرفتار باشید، هرگز نخواهید توانست با تحلیل مشکلات آن‌ها را حل کنید. نگاه کردن به تجربه‌ی گذشته و یا زیستن دوباره‌ی آن رویدادی که مشکل را در وهله‌ی اول ایجاد کرده است، تنها همان احساسات قدیمی را زنده کرده و دلیلی به شما خواهد داد که همان احساس را داشته باشید.

به جای این کار، بیایید احساسات محدودکننده را فراموش کنیم. خاطره بدون بار عاطفی مرتبط با آن، حکمت نام دارد. سپس ما بی‌طرفانه به رویداد نگاه می‌کنیم و بدون فیلتر عاطفه، آن را و خود را در آن لحظه می‌بینیم. اگر بتوانیم حالت احساسی را فراموش کنیم (یا در بهترین حالت آن را ناپود کنیم)، به آزادی خواهیم رسید و خواهیم توانست رهای از قید و بندهای آن احساس فکر و عمل کنیم.

پس اگر شخصی، بدبختی را کنار بگذارد و به زندگی ادامه دهد – وارد رابطه‌ی جدید شود، شغل جدید پیدا کند، به جای جدیدی نقل مکان کند و دوستان جدیدی پیدا کند – و سپس به آن رویداد گذشته بنگرد، خواهد دید که این رویداد بدبختی مورد نیازش را تأمین می‌کرد تا بتواند بر

کیستی خود غلبه کند و شخص جدیدی شود. فقط با دیدن این که توانسته واقعاً بر مشکل غلبه پیدا کند، دیدگاهش تغییر می‌کند.

پُر کردن شکاف بین کسی که واقعاً هستیم و کسی که به دنیای بیرون نشان می‌دهیم، به احتمال زیاد بزرگ‌ترین چالش است که همه‌ی ما در زندگی خود پیش رو داریم. نامش را هر چه بگذارید (زندگی اصیل، غلبه بر خود؛ این که کاری کنیم دیگران ما را آن‌طور که هستیم قبول کنند)، این چیزی است که بیش‌تر ما به دنبالش هستیم. تغییر – پُر کردن شکاف – باید از درون شروع شود. اما اغلب اوقات، بیش‌تر ما تنها زمانی تغییر می‌کنیم که با نوعی بحران، ضربه روحی و یا گزارش پزشکی ناامیدکننده روبرو شده باشیم. این بحران معمولاً از نوعی چالش نشأت می‌گیرد، که ممکن است فیزیکی (تصادف یا بیماری)، احساسی (از دست دادن یکی از عزیزان)، معنوی (جمع شدن ناکامی‌هایی که باعث می‌شود ارزش خود و کار و بار کیهان را به پرسش بگیریم) یا مالی (از دست دادن شغل) باشد. دقت کنید که تمام موارد مطرح شده از دست دادن چیزی هستند.

چرا منتظرید که ضربه روحی یا فقدانی در زندگی‌تان رخ دهد و سپس تغییر کنید؟ واضح است که وقتی بدبختی به شما روی آورد، باید عمل کنید – وقتی زندگی‌تان به مشکل بر خورد، دیگر نمی‌توانید مثل سابق ادامه دهید.

در این لحظات بحرانی که شما واقعاً ناامید شده‌اید و خسته‌اید از این که شرایط به کام‌تان نیست، می‌گویید: نمی‌شود این‌طور ادامه داد. مهم نیست چه می‌شود و یا چه احساسی دارم (بدن). مهم

نیست چقدر طول می‌کشد (زمان). مهم نیست در زندگی‌ام چه اتفاقاتی رخ می‌دهد (محیط)؛ باید تغییر کنم. باید.

ما می‌توانیم در حالت رنج و درد بیاموزیم و تغییر کنیم و یا می‌توانیم در حالت شادی و خوشی این کار را بکنیم.

عوارض پُر کردن شکاف

همان‌طور که می‌دانید، یکی از مهارت‌های کلیدی که باید در خود ایجاد کنید، خود-آگاهی و مشاهده‌ی خود است. این تعریف، خلاصه‌ای از آن چیزی است که وقتی فصل بعد در مورد مراقبه حرف می‌زنم، در ذهن دارم. در مراقبه، شما باید به آن حالت احساسی منفی نگاه کنید که چنین تأثیری بر زندگی‌تان گذاشته است. شما قرار است حالت اصلی شخصیت خود را بشناسید که عامل بروز افکار و رفتارهای‌تان است؛ تا بتوانید از نزدیک با تمام جزئیات آن‌ها آشنا شوید. به مرور زمان، شما از این قدرت مشاهده استفاده می‌کنید تا بتوانید آن حالت احساسی منفی را فراموش کنید. با این کار، شما آن احساس را به ذهن بزرگ‌تر تسلیم کرده و شکاف بین خود واقعی و خود ظاهری‌تان (که در گذشته به دنیا نشان می‌دادید) را پُر می‌کنید.

تصور کنید در اتاق کوچکی قرار دارید و می‌خواهید با دست و بازوی‌تان دیوارهای مقابل را از هم دور کنید. هیچ می‌دانید برای این که نگذارید این دو دیوار، شما را در بین خود خرد کنند، چه

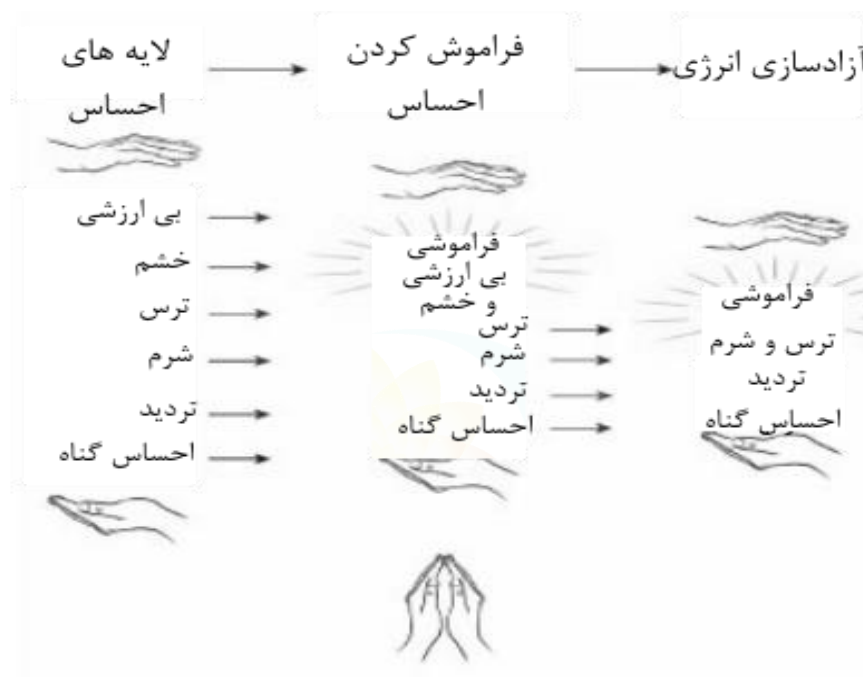
انرژی باید صرف کنید؟ به جای این کار، چه می‌شود اگر دیوارها را رها کنید و دو قدم به سمت جلو بردارید (بالاخره این شکاف شبیه نوعی در است، مگر نه؟) و از در خارج شوید و به اتاق دیگری بروید. تکلیف آن اتاقی که پشت سر گذاشتید چه می‌شود؟ خوب، دیوارها طوری به هم چسبیده‌اند که شما دیگر نمی‌توانید وارد اتاق شوید. شکاف بسته شده است و بخش‌های جداگانه‌ی شما یکی شده‌اند. و چه بلایی بر سر آن همه انرژی آمد که شما داشتید صرف می‌کردید؟ فیزیک می‌گوید انرژی نه به وجود می‌آید و نه از بین می‌رود؛ تنها از جایی به جای دیگر می‌رود. وقتی به جایی رسیدید که دیگر هیچ فکر، هیچ احساس و هیچ رفتار ناخودآگاهی از توجه‌تان مخفی نماند، چنین اتفاقی برای‌تان خواهد افتاد.

می‌توان طور دیگری به قضیه نگاه کرد: شما وارد سیستم عامل ناخودآگاه خود شده و تمام داده‌ها و دستورالعمل‌های آن را به درون خودآگاهی خود وارد کرده و تمام تمایلات و گرایش‌هایی را که کنترل زندگی‌تان را در دست گرفته بودند، مشاهده می‌کنید. شما از خود ناخودآگاه‌تان آگاه می‌شوید.

وقتی از این قید و بندها خلاص شدیم، بدن‌مان آزاد می‌شود. بدن دیگر ذهن نیست و دیگر هر روز در گذشته زندگی نمی‌کند. وقتی ما بدن‌مان را از نظر عاطفی آزاد می‌کنیم، شکاف را پر می‌کنیم. وقتی شکاف را پر کردیم، انرژی را که زمانی برای ایجاد آن صرف می‌کردیم، آزاد می‌کنیم. حالا با استفاده از همین انرژی می‌توانیم زندگی جدیدی برای خود بسازیم.

پُر کردن شکاف

لایه به لایه، وقتی شما احساسات را فراموش می‌کنیم، انرژی آزاد می‌کنید.



هدف نهایی: شفافیت وقتی ظاهر و هستی واقعی یکی هستند.

شکل 7ذ. وقتی احساسی را که به بخشی از هویت‌تان تبدیل شده است، فراموش می‌کنیم، شکاف بین ظاهر و هستی واقعی‌تان را پر می‌کنید. عوارض این پدیده، آزادسازی انرژی به شکل احساسات ذخیره شده در بدن است. انرژی آزاد و به میدان کوانتومی وارد می‌شود تا شما به عنوان آفریننده از آن استفاده کنید.

یکی دیگر از عوارض شکستن قیدهای اعتیاد احساسی این است که این آزادسازی انرژی مانند تزریق نوعی اکسیر حیات است. نه تنها شما از آن انرژی می‌گیرید، بلکه هم‌چنین چیزی را حس

خواهید کرد که مدت‌ها بود حس نکرده بودید - شادی. وقتی بدن را از قیود وابستگی احساسی رها می‌کنید، احساس شغف و شادی خواهید کرد. آیا تا به حال پیش آمده که با ماشین به سفری طولانی بروید؟ وقتی در آخر از ماشین پیاده می‌شوید و کمی بدن‌تان را از هم می‌کشید و هوای تازه را تنفس می‌کنید و دیگر صدای تایر روی آسفالت، صدای فن ماشین و صدای کولر را نمی‌شنوید، حس فوق‌العاده‌ای است. تصور کنید که اگر این مسافت 3000 کیلومتری را در صندوق عقب سپری می‌کردید، این حس جدید چگونه می‌بود! برای بسیاری از ما این دقیقاً همان چیزی است که از مدت‌ها پیش داریم تجربه می‌کنیم.

در نظر داشته باشید که فقط کافی نیست به طرز فکر، احساس و رفتار تان توجه کنید. مراقبه از شما می‌خواهد که از این فعال‌تر باشید. باید در مورد خودتان حقیقت را بگویید. باید پاک شوید و آن چیزی را که در بخش‌های تاریک شکاف مخفی کرده بودید، آشکار کنید. باید آن چیزها را به روشنایی روز بیاورید. باید به این افتضاح نگاه کنید و بگویید *این دیگر به نفع من نیست*. *این دیگر به درد من نمی‌خورد*. *این هرگز به نفع من نبوده است*. سپس می‌توانید تصمیم بگیرید که آزاد باشید.

از قربانی‌سازی تا وفور نعمت: چطور آن خانم شکاف را پُر کرد

یکی از کسانی که با جرأت به عنوان ناظر کوانتومی با زندگی‌اش مواجه شد و ثمراتش را هم دید، پاملا بود که در سمینارهای من شرکت می‌کرد. پاملا دو سال بود که با مشکلات مالی دست و پنجه

نرم می‌کرد؛ شوهر سابق بیکارش، کمک خرجی فرزندشان را نداده بود. او ناراحت و خشمگین بود و احساس قربانی بودن می‌کرد؛ او حتی به موقعیت‌های دیگر هم واکنش منفی نشان می‌داد.

مراقبه‌ی آن روز مربوط به این مسئله بود که محصول نهایی هر تجربه‌ای یک احساس است. از آن‌جا که بسیاری از تجربیات ما، دوستان و خانواده را در بر می‌گیرد، احساسات ایجاد شده بین ما و آن‌ها مشترک است. این معمولاً چیز خوبی است: پیوندهای مربوط به جاهایی که با هم رفته‌ایم و کارهایی که با هم کرده‌ایم - و حتی چیزهایی که با هم داشته‌ایم - می‌تواند رابطه‌ی ما را با افراد تقویت کند. اما روی دیگر سکه، این است که ممکن است احساسات مربوط به تجربیات منفی نیز بین ما مشترک باشد.

ما در جایی در ورای مکان و زمان با هم پیوند برقرار می‌کنیم. از آن‌جا که ما (از نظر کوانتومی) با دیگران در هم تنیده‌ایم و مکرراً از طریق احساسات بقا-محور با هم پیوند برقرار می‌کنیم، برای ما تقریباً غیرممکن است که وقتی هنوز توسط احساسات و تجربیات منفی به هم وصلیم، تغییر کنیم. لذا واقعیت مثل سابق می‌ماند.

در مورد پاملا، دلهره، احساس گناه و احساس حقارت همسرش که از ناتوانی در تأمین مالی فرزندانش ناشی می‌شد، در کنار احساسات قربانی‌سازی، تنفر و فقدان خود پاملا، در تار و پود حالت وجودی پاملا قرار گرفته بود. هرگاه فرصتی پیش می‌آمد، احساس قربانی بودن سر زشت خود را بلند کرده و نتایج نامطلوبی تولید می‌کرد. مهم نبود که برای تغییر چه کارهایی را انجام

می‌داد؛ در هر صورت او و همسر سابقش با تجربیات، احساسات و انرژی‌های منفی دوطرفه‌ی خود به هم وصل شده بودند؛ و لذا هیچ یک از تلاش‌هایش نتوانست موقعیت را تغییر دهد.

کارگاه‌های من به پاملا کمک کرد متوجه شود که باید این پیوند را قطع کند. او باید از احساساتی که او را در واقعیت کنونی‌اش تعریف می‌کرد، دست بر می‌داشت. او هم‌چنین یاد گرفت که چرخه‌ی تفکر، احساس و عمل که سال‌ها ادامه داشته باشد، می‌تواند اثر آبخاری ایجاد کند که آن نیز به نوبه‌ی خود ژن‌های بیماری را روشن می‌کند – و او نمی‌خواست چنین شود. چیزی باید رخ می‌داد. من این جمله‌ی آخر را دوست دارم، چون همان‌طور که پاملا بعداً به من گفت، در طی مراقبه او توانسته بود آن احساسات آسیب‌زایی را شناسایی کند که از احساس قربانی بودن نشأت گرفته بودند – بی‌حوصلگی در رابطه با فرزندان، شکایت و سرزنش و احساسات فلاکت و فقدان. او آن احساسات مرتبط با تجربیات گذشته را رها کرد و همزمان با آن حالت وجودی خود را نیز آزاد کرد و آن‌ها را به ذهن بزرگ‌تر تسلیم کرد.

پاملا با این کار تمام آن انرژی منجمد شده در میدان کوانتومی را آزاد کرد و شکاف بین آنچه را فکر می‌کرد هست و آنچه به جهان نشان می‌داد، پُر کرد. او این کار را آن‌قدر خوب کرد – احساس شغف و سرور زیادی به او دست داده بود – که دلش می‌خواست همه و نه فقط خودش، در وفور نعمت زندگی کنند. او از احساسات خودخواهانه به احساسات عاری از منیت رسید. او بعد از جلسه‌ی مراقبه آدم دیگری بود.

آزادسازی انرژی پاملا به میدان سیگنال داد تا سازمان‌دهی نتایج مناسب برای این خود جدید را که پاملا داشت به آن تبدیل می‌شد، آغاز کند. او تقریباً بلافاصله شواهد این مسئله را به دو صورت مشاهده کرد.

مدرک اول، کسب و کار اینترنتی‌اش بود. در ابتدا وقتی چیزی را تبلیغ می‌کرد، نگران واکنش افراد نسبت به آن بود و مدام وب‌سایت‌اش را چک می‌کرد و آن‌چه می‌دید فقط نتایج معمولی بود. او در صبح همان روزی که کارگاه برگزار شد، تبلیغ دوم خود را شروع کرد، اما در طول روز سرگرم‌تر از آن بود که نتایج را بررسی کند. آن روز عصر او داشت اثرات مثبت رها کردن گذشته را حس می‌کرد. وقتی پی برد که از تبلیغ آن روز چیزی حدود 10000 دلار عایدش شده است، حالش از قبل هم بهتر شد.

سه روز بعد، او تأثیر دوم را مشاهده کرد؛ مدیر پرونده‌اش به او زنگ زد و گفت همسر سابقش تمام مخارج معوقه‌ی فرزندش را پرداخت کرده است، یعنی 12000 دلار. بعد از مراقبه، او بسیار خوشحال بود که 22000 دلار گیرش آمده است. او در قلمروی فیزیکی هیچ کاری نکرد که این نتایج را به دست بیاورد و نمی‌توانست پیش‌بینی کند که این مقدار پول چگونه راهش را به سمت او پیدا خواهد کرد؛ اما بسیار شکرگزار بود که این پول گیرش آمده است.

داستان پاملا قدرت رها کردن احساسات منفی را نشان می‌دهد. وقتی ما در آن ذهنیت کهنه و رفتارها و مشغله‌های عادی خود گرفتار باشیم، امکان ندارد بتوانیم راه‌حل مشکلاتی را که ریشه در گذشته دارند، پیدا کنیم. و این مشکلات (در واقع تجربیات)، انرژی قدرتمندی تولید می‌کنند. وقتی

این احساسات را رها می‌کنیم، آزادسازی انرژی عظیمی را احساس می‌کنیم و واقعیت به شیوه‌ای جادویی خود را از نو سامان می‌بخشد.

با بیرون آمدن از گذشته می‌توانیم دید خود را به آینده معطوف کنیم

به این فکر کنید که چه میزان از انرژی شما در احساس گناه، قضاوت، ترس یا دلهره در رابطه با افراد و تجربیات گذشته‌تان به دام افتاده است. تصور کنید که اگر این انرژی آزاد شود، چه نتایج خوبی عایدتان خواهد شد. به این فکر کنید که اگر روی بقا (نوعی احساس خودخواهانه) تمرکز نکرده و در عوض تلاش کنید که بر اساس مقاصد مثبت به آفرینش دست بزنید، به چیزهایی دست پیدا می‌کنید.

از خود پرسید: به چه میزانی از انرژی تجربیات گذشته‌ام (به شکل احساسات محدود) چنگ زده‌ام که هویت گذشته‌ام را تقویت کرده و من را از نظر عاطفی به شرایط کنونی‌ام وابسته می‌کند؟ آیا می‌توانم از همین انرژی استفاده کنم و آن را به حالتی متعالی تبدیل کرده و سپس در آن حالت نتایج جدید و متفاوتی بیافرینم؟

مراقبه به شما کمک می‌کند بعضی از آن لایه‌ها را بردارید و برخی از نقاب‌هایی را که بر صورت داشته‌اید کنار بزنید. این دو مورد جریان آن هوش متعالی را در درون شما مسدود کرده بود. در نتیجه‌ی حذف این لایه‌ها، شما شفاف خواهید شد. شما وقتی شفاف هستید که ظاهرتان با واقعیت‌تان

یکسان باشد. و وقتی این‌طور زندگی کنید، حالت شکرگزاری و شادی متعالی را تجربه خواهید کرد؛ حالتی که به باور من حالت وجودی طبیعی ماست. در حین این کار، شما کم‌کم از گذشته خارج می‌شوید تا بتوانید دید خود را به آینده معطوف کنید.

وقتی پوشش‌هایی را که جریان هوش کیهانی را در درون شما مسدود کرده بودند، کنار می‌زنید، بیش‌تر شبیه آن می‌شوید. شما مهربان‌تر، سخاوتمندتر، آگاه‌تر و با اراده‌تر می‌شوید. شکاف پر می‌شود.

در این مرحله شما احساس خوش‌بختی و سلامتی می‌کنید. شما دیگر برای تعریف خود به دنیای بیرون وابسته نیستید. احساسات متعالی‌ای که حس می‌کنید، شرطی شده نیستند. هیچ‌کس و هیچ رویداد دیگری نمی‌تواند چنین حسی به شما بدهد. شما خوشحال هستید و احساس شغف دارید، چون خودتان هستید.

شما دیگر در حالت فقدان یا کمبود زندگی نمی‌کنید. بیش‌تر افراد سعی می‌کنند در حالت کمبود، بی‌ارزشی، جدایی و یا در زمان تجربه‌ی احساسات محدود دیگر و نه در حالت شکرگزاری، شوق و سلامتی دست به آفرینش بزنند. در چنین حالتی است که میدان بهترین جواب را به شما می‌دهد. تمام این‌ها از جایی شروع شد که پی بردید شکافی وجود دارد و روی حالت‌های عاطفی منفی‌ای که این شکاف را ایجاد کرده و بر شخصیت شما سلطه پیدا کرده بودند، مراقبه کردید. اگر نتوانید از نزدیک به خود نگاه کنید و گرایش‌های خود را با صداقت تام ارزیابی کنید (و خود را به خاطر

ناکامی سرزنش نکنید)، به ضرس یقین در رویدادهای گذشته و احساسات منفی ناشی از آن گرفتار خواهید ماند. آن را ببینید. درک کنید. آزادش کنید. با انرژی که به خاطر خارج کردن ذهن از بدن و وارد کردن آن به درون میدان به دست آورده‌اید، دست به آفرینش بزنید.

ارتباط با تبلیغات

لطفاً متوجه باشید که آژانس‌های تبلیغاتی به طور کامل مفهوم کمبود و نقش آن را در رفتار شما درک کرده‌اند. آن‌ها می‌خواهند ما باور کنیم که راه فرار از پوچی را کشف کرده‌اند: هم‌ذات‌پنداری با محصول آن‌ها.

تبلیغات‌چی‌ها چهره‌های مشهور را در تبلیغات خود به کار می‌گیرند تا به صورت ناخودآگاه بذر این تصور را در ذهن شما بکارند که مصرف کننده می‌تواند با این شخص به مثابه «خود جدیدش» ارتباط برقرار کند. احساس بدی نسبت به خود دارید؟ چیزی بخرید! جامعه شما را قبول نمی‌کند؟ چیزی بخرید! به خاطر از دست دادن عزیزان و یا جدایی دچار احساسات منفی شده‌اید؟ این مایکروویو/ تلویزیون صفحه بزرگ/ ماشین/ موبایل ... کلید قفل شماست. احساس بهتری خواهید داشت، جامعه شما را خواهد پذیرفت و 40 درصد کمتر به پوسیدگی دندان دچار خواهید شد! همه‌ی ما از نظر احساسی تحت کنترل مفهوم فقدان و کمبود هستیم.

دگرگونی من چگونه شروع شد... شاید الهامبخش دگرگونی شما باشد

در ابتدای این فصل، در مورد آن لحظه‌ای با شما حرف زدم که روی مبل نشسته بودم و پی بردم که شکاف بزرگی بین واقعیت من و هویتی که به دنیا نشان می‌دهم وجود دارد. در پایان فصل، دوست دارم باقی داستان را به شما بگویم...

آن زمان که این اتفاق افتاد، زیاد سفر می‌کردم و برای مردمی که من را در فیلم what the BLEEP do we know دیده بودند، سخنرانی می‌کردم. وقتی داشتم جلوی گروه‌ها حرف می‌زدم، احساس سرزندگی می‌کردم و مطمئنم همه فکر می‌کردند خوشحالم. اما در آن لحظه احساس منگ بودن می‌کردم. همان موقع بود که پیدایش کردم. من باید خود را همان‌طوری نشان می‌دادم که همه از من انتظار داشتند، یعنی همان‌طور که در فیلم دیده بودند. من باورم شده بود که کس دیگری هستم و به دنیا نیاز داشتم تا به من یادآوری کند که فکر می‌کنم چه کسی هستم. من دو زندگی مختلف داشتم. دیگر نمی‌خواستم در این دام گرفتار باشم.

آن روز صبح، تنها نشسته بودم، ضربان قلبم را حس می‌کردم و به این فکر می‌کردم چه کسی باعث ضربان قلبم است. در یک لحظه پی بردم که خود را از این هوش درونی دور کرده‌ام. چشمانم را بستم و تمام توجهم را به آن معطوف کردم. آن‌چه را مخفی کرده بودم، آن کسی را که تلاش کرده بودم باشم و ناراحتی‌ام را قبول کردم. برخی ابعاد خودم را به ذهن برتر تسلیم کردم.

سپس به خودم یادآوری کردم که دیگر نمی‌خواهم چه کسی باشم. تصمیم گرفتم که دیگر نمی‌خواهم چگونه بر اساس همان شخصیت قبلی زندگی کنم. سپس رفتارها، افکار و احساسات ناخودآگاهی را بررسی کردم که خود قبلی‌ام را تقویت می‌کرد و آنها را آنقدر مرور و بررسی کردم که برایم آشنا شدند.

سپس به این فکر کردم که می‌خواهم شخصیت جدیدم چگونه باشد... تا این که به آن تبدیل شدم. ناگهان حس متفاوتی داشتم – خوشحال بودم. این هیچ ارتباطی با چیزهای بیرون نداشت؛ بخشی از هویتی بود که از تمام چیزهای بیرونی مستقل بود. می‌دانستم که به چیز مهمی دست پیدا کرده‌ام. واکنش فوری من بعد از مراقبه‌ی اولم روی مبل، توجهم را جلب کرد؛ چون دیگر آن شخص قبل از مراقبه نبودم. بلند شدم و سرزندگی و هشیاری زیادی در خود احساس کردم. گویی بسیاری از چیزها را برای بار اول مشاهده می‌کردم. نقابی از صورتم افتاده بود و دوست داشتم بیش‌تر این را تجربه کنم.

به همین دلیل، شش ماه از کار و زندگی‌ام دست برداشتم. کار و بار کلینیکی‌ام را تا حدودی انجام می‌دادم، اما تمام کنفرانس‌ها را لغو کردم. دوستانم فکر می‌کردند دارم عاقلم را از دست می‌دهم (و داشتم از دست می‌دادم)، چون فیلم *What the Bleep* در اوج خود بود و آنها به من یادآوری می‌کردند که می‌توانم پول خوبی در بیاورم. اما در جواب‌شان گفتم که دیگر پا روی صحنه نخواهم گذاشت تا زمانی که دیگر نه برای دنیا، بلکه برای خودم ایده‌آل باشم. نمی‌خواستم تا زمانی که تمام مطالب سخنرانی‌ام را در خود محقق نکرده بودم سخنرانی کنم. برای مراقبه و برای تغییر

حقیقی زندگی‌ام به زمان نیاز داشتم و می‌خواستم شادی‌ام از درون بیاید و نه از بیرون. و می‌خواستم وقتی سخنرانی می‌کنم چنین باشم.

دگرگونی من چندان فوری و سریع نبود. من هر روز مراقبه می‌کردم و به احساسات نامطلوب خودم نگاه کرده و یکی یکی فراموش‌شان می‌کردم. فرآیند مراقبه‌ای آموزش‌زدایی و آموزش مجدد را شروع کردم و ماه‌ها برای تغییر خودم تلاش کردم. در این فرآیند، عمداً داشتم هویت قدیمی خود را از هم باز کرده و عادت "خود قدیمی بودن" را ترک می‌کردم.

آن زمان بود که بی‌دلیل احساس شادی می‌کردم. خوشحال و خوشحال‌تر شدم و این هیچ ربطی به بیرون نداشت. در حال حاضر هم هر روز صبح مراقبه می‌کنم، چون می‌خواهم بیش‌تر در آن حالت وجودی باشم.

مهم نیست چطور جذب این کتاب شده‌اید؛ وقتی عزم‌تان را جزم می‌کنید که تغییر کنید، باید به آگاهی جدیدی وارد شوید. باید به وضوح تمام بدانید چه کار می‌کنید، چطور فکر می‌کنید، چطور زندگی می‌کنید، چه احساسی دارید و چگونه هستید... تا جایی که دیگر شما نیستید و دیگر دل‌تان نمی‌خواهد آن‌گونه باشید و این تغییر باید در عمق قلب حس شود.

آنچه شما قرار است یاد بگیرید، کارهایی است که من انجام دادم و گام‌هایی که برای تغییر شخصی خودم برداشتم. اما نترسید - ممکن است شما نیز قبلاً کار بسیار مشابهی را در زندگی خود

انجام داده باشید. تنها کمی دانش دیگر در ارتباط با فرآیند مراقبه به شما خواهیم داد تا بتوانید این روش تغییر را به نوعی مهارت تبدیل کنید. پس بیایید شروع کنیم.



فصل هشتم: مراقبه، توضیح عرفان و امواجی از آینده

در فصل قبل راجع به نیاز به پل زدن بین کیستی واقعی ما و تصویری که به دنیا ارائه می‌کنیم، سخن گفتم. وقتی توانستیم این کار را بکنیم، می‌توانیم به سمت آزادسازی انرژی لازم برای تبدیل شدن به آن خود ایده‌آل گام برداریم؛ خودی که الگوش را از افراد بزرگ تاریخ بشر مانند گاندی و ژان دارک گرفته‌ایم.

همان‌طور که گفتم یکی از کلیدهای ترک عادت "خود قدیمی بودن"، این است که سعی کنیم مشاهده‌گر باشیم – که این نیز خود ممکن است شامل فراشناخت (نظارت بر افکار)، سکون، تمرکز روی رفتارها و دقت به این مسئله باشد که اجزای محیط چگونه واکنش احساسی ایجاد می‌کنند. لذا پرسش اصلی در این جا این است: *چطور این همه را انجام دهیم؟*

به بیان دیگر، چطور مشاهده‌گر باشیم؛ چطور تعلق احساسی به بدن، محیط و زمان را ترک کنیم؛ و شکاف را پر کنیم؟

پاسخ ساده است: مراقبه. شاید دقت کرده باشید که تا به این‌جا کتاب، اشارات مختصری به مراقبه کرده‌ام و گفته‌ام که مراقبه راه ترک عادت خود قدیمی بودن و آغاز آفرینش زندگی جدید در قالب خود جدید است. گفته بودم که اطلاعات بخش‌های 1 و 2 کتاب، شما را آماده می‌کند تا اقدامات عملی مراقبه را در بخش 3 کتاب متوجه شوید. حالا وقت آن است که ساز و کار درونی فرآیندی را که من مراقبه می‌خوانم، توضیح دهم.

وقتی می‌گوییم مراقبه، تصویر شخصی به ذهن‌تان می‌آید که جلوی معبدی نشسته است؛ شخصی ریش‌بلند و عبوس که در غاری دور افتاده در کوه‌های هیمالیا نشسته است؛ شاید هم تصویر دیگری به ذهن‌تان بیاید. این فرد نماد آن چیزی است که به نظر شما مسیر «آرامش»، خالی کردن ذهن، تمرکز تمام ذهن روی یک فکر و یا سایر انواع مراقبه است.

تکنیک‌های زیادی برای مراقبه وجود دارد، اما در این کتاب می‌خواهم به شما کمک کنم بهترین فایده‌ی مراقبه را تحقق بخشید - توانایی دسترسی و ورود به سیستم‌عامل ضمیر ناخودآگاه به طوری که از خود و افکار، باورها، اعمال و احساسات‌تان فاصله گرفته و بتوانید این چیزها را مشاهده کنید... و وقتی به این مرحله رسیدید، بتوانید مغز و بدن‌تان را از نو برنامه‌ریزی کنید. وقتی شما از تولید ناخودآگاه افکار، باورها، اعمال و احساسات دور شده و کنترل آن‌ها را با استفاده‌ی آگاهانه از اراده در دست می‌گیرید، می‌توانید زنجیرهای خود قدیمی‌تان را باز کرده و خود جدیدی شوید. در ادامه‌ی کتاب، این مسئله را بررسی می‌کنیم که چگونه باید به این سیستم‌عامل دسترسی پیدا کرد و ذهن ناخودآگاه را به خودآگاهی وارد ساخت.

یکی از تعاریف مراقبه: آشنایی با خود

در زبان تبتی، مراقبه یعنی «آشنا شدن با». به همین دلیل من نیز از واژه‌های مراقبه در معنای مشاهده‌ی خود و نیز تکامل خود بهره خواهم گرفت. بالاخره برای آشنایی با هر چیزی باید وقتی را صرف مشاهده‌ی آن کنید. باز هم تکرار می‌کنم، نکته‌ی مهم در ایجاد هر نوع تغییر، این است که از بودن در آن حالت به مشاهده‌ی آن حالت نائل شوید.

این گذار را می‌توان طور دیگری هم توصیف کرد: حرکت از عمل کننده به عمل کننده/بیننده. قیاس ساده‌ای که برای این موضوع به کار می‌گیرم، زمانی است که ورزشکاران یا هنرمندان – گلف‌بازان، اسکی‌بازان، شناگران، رقاصان، خوانندگان یا بازیگران – می‌خواهند بخشی از تکنیک خود را تغییر دهند؛ در این مواقع مربی از آن‌ها می‌خواهد فیلم خودشان را ببینند. چطور می‌توانید از حالت عملکرد قدیمی به حالت جدیدی برسید، بدون این که بدانید حالت جدید و قدیم چگونه هستند؟

خود قدیم و جدید شما هم همین‌گونه است. چطور می‌توانید بدون این که بدانید کاری را چطور انجام می‌دهید، روش کارتان را عوض کنید؟ من برای توصیف این مرحله از تغییر، از واژه‌ی یادزدایی^۷ استفاده می‌کنم.

این فرآیند آشنایی با خود دو وجه دارد – شما باید خود جدید و قدیم‌تان را «ببینید.» باید خود را آن قدر دقیق و تیزبینانه مشاهده کنید که هیچ فکر، احساس یا رفتار ناخودآگاه از دیدتان پنهان نماند. شما به لطف لوب پیشانی بزرگی که دارید، ابزار لازم برای این کار را در اختیار دارید؛ پس می‌توانید به خود نگاه کنید و تصمیم بگیرید که چه چیزی را می‌خواهید عوض کنید تا زندگی بهتری داشته باشید.

⁷ unlearning

تصمیم بگیرید که دیگر خود قدیم‌تان نباشید

وقتی بتوانید از وجوه ناخودآگاه این خود قدیمی و عادت-محوری که در سیستم عامل ناخودآگاه‌تان جا خوش کرده است، آگاه شوید، می‌توانید هر چیزی را در خودتان تغییر دهید.

وقتی می‌خواهید کاری را متفاوت انجام دهید، معمولاً چه کار می‌کنید؟ مدت زیادی خود را از دنیای بیرون جدا می‌کنید تا به این مسئله فکر کنید که چه کارهایی را انجام دهید و چه کارهایی را انجام ندهید. شما از وجوه زیادی از خود قدیم‌تان آگاه می‌شوید و برای خود جدیدتان برنامه می‌ریزید.

برای مثال، اگر بخواهید خوشحال باشید، قدم اول این است که دیگر ناراحت نباشید - یعنی از افکاری که شما را ناراحت می‌کنند دست بردارید؛ و احساسات رنج، اندوه و تلخ‌کامی را متوقف کنید. اگر بخواهید ثروتمند شوید، به احتمال زیاد تصمیم می‌گیرید که از کارهایی که شما را فقیر می‌کنند، دست بردارید. اگر بخواهید سالم باشید، باید از سبک زندگی ناسالم‌تان دست بکشید. این مثال‌ها برای این است که به شما نشان دهم اول باید تصمیم بگیرید که دیگر خود قدیم‌تان نباشید، تا جایی که جا برای شخصیت - فکر، عمل و رفتار - جدیدی باز شود.

بنابراین اگر با بستن چشم‌تان و با سکوت (کاهش ورودی حسی‌تان)، قرار دادن بدن در حالت سکون و عدم تمرکز بر زمان خطی بتوانید محرک‌های دنیای بیرون را از بین ببرید، می‌توانید از طرز فکر و احساس خود آگاه شوید. و اگر به حالت‌های ذهنی و بدنی ناخودآگاه‌تان توجه کنید و

با برنامه‌های خود کار و ناخودآگاه‌تان آشنا شوید (و آن‌ها را خودآگاه کنید)، آیا این کار شما مراقبه است؟

پاسخ مثبت است. مراقبه یعنی «شناخت خود».

اگر شما دیگر آن خود قدیم نباشید؛ بلکه به ابعاد مختلف آن توجه کنید، آیا قبول دارید که شما آن آگاهی‌ای هستید که برنامه‌های آن هویت گذشته را مشاهده می‌کند؟ به عبارت دیگر، اگر شما خودِ قدیم‌تان را آگاهانه مشاهده کنید، دیگر آن خود قدیم نیستید.

در ضمن، اگر بتوانید با موفقیت این حالت‌های ذهنی و بدنی روتین را محدود کنید، آن‌گاه «سلول‌هایی که دیگر با هم روشن نمی‌شوند، دیگر با هم سیم‌کشی هم نمی‌شوند.» وقتی سخت‌افزار عصبی خودِ قدیم‌تان را دور می‌اندازید، دیگر به همان شیوه‌های سابق به ژن‌های‌تان سیگنال نمی‌دهید. شما دارید عادت خود بودن را ترک می‌کنید.

به تجلی جدید و بزرگ‌تری از خود بیندیشید

حالا اجازه دهید یک گام دیگر به جلو برداریم. وقتی با این خودِ قدیم تا حدی آشنا شدید که دیگر هیچ فکر، هیچ رفتار و هیچ احساسی نتوانست باعث شود که به صورت ناخودآگاه وارد آن الگوهای قدیمی شوید، شاید بد نباشد که با خودِ جدید نیز آشنا شوید. لذا باید از خود پرسید چه

تجلی بزرگ‌تری از خودِ من وجود دارد که دوست دارم به آن تبدیل شوم؟

اگر لوب پیشانی خود را روشن کنید و روی آن وجوه از خود تمرکز کنید، مغزتان به طرز متفاوتی نسبت به گذشته کار خواهد کرد. وقتی لوب پیشانی (مدیرعامل) شما به این پرسش جدید فکر می‌کند، به چشم‌انداز سایر نقاط مغز نگاه کرده و تمام اطلاعات و تجربیات ذخیره شده‌ی شما را بدون عیب و نقص در یک الگوی فکری جدید تلفیق می‌کند.

این فرآیند تأمل، سبب ایجاد شبکه‌های عصبی جدید می‌شود. وقتی دارید به سؤال بنیادین بالا فکر می‌کنید، نورون‌های شما دنباله‌ها، الگوها و ترکیبات جدیدی را اجرا خواهند کرد، چون شما دارید متفاوت فکر می‌کنید. و هرگاه کاری کنید که مغزتان متفاوت کار کند، ذهن‌تان را تغییر خواهید داد. وقتی دارید اعمال‌تان را برنامه‌ریزی می‌کنید، روی امکان‌های بدیع تأمل می‌کنید، شیوه‌های نوآورانه‌ی بودن را به ذهن می‌آورید و رؤیای حالت‌های ذهنی و بدنی جدید را در سر می‌پرورانید، لوب پیشانی روشن شده و صدای سه مقوله‌ی بزرگ (محیط، بدن، زمان) را کم می‌کند. وقتی چنین شد، افکاری که در فکر شما هستند، به تجربه‌ی درونی تبدیل خواهند شد؛ شما برنامه‌های سخت افزاری و نرم‌افزاری جدیدی را روی سیستم عصبی خود نصب خواهید کرد و به نظر خواهد رسید که تجربه‌ی خود جدید شما، قبلاً در ذهن‌تان تحقق پیدا کرده است. و اگر این فرآیند را هر روز تکرار کنید، ذهنیت ایده‌آلتان به نوعی حالت ذهنی آشنا تبدیل خواهد شد.

یک نکته‌ی دیگر. اگر آن قدر خوب به فکری که رویش تمرکز کرده‌اید، توجه کنید که عملاً به تجربه تبدیل شود، محصول نهایی آن یک احساس خواهد بود. وقتی این احساس ایجاد شد، شما ایده‌آل جدید خود را حس خواهید کرد و این احساس جدید برای‌تان آشنا خواهد شد. به یاد داشته

باشید که وقتی بدن طوری واکنش می‌دهد که گویی آن تجربه از قبل در واقعیت حاضر حضور دارد، شما سیگنال‌های جدیدی به ژن‌های تان خواهید فرستاد... و بدن تان قبل از رویداد فیزیکی در زندگی، شروع به تغییر خواهد کرد. حالا شما جلوتر از زمان هستید و از همه مهم‌تر وارد حالت وجودی شده‌اید – ذهن و بدن تان با هم کار می‌کنند. و اگر این فرآیند را مدام تکرار کنید، این حالت وجودی نیز برای تان آشنا خواهد شد.

اگر بتوانید این حالت اصلاح شده‌ی ذهن و بدن را فارغ از محیط بیرونی و نیازهای احساسی بدن و بزرگ‌تر از زمان حفظ کنید، چیز متفاوتی در دنیای تان ظاهر خواهد شد. این قانون کوانتومی است. بگذارید خلاصه کنیم. بر اساس مدل مراقبه‌ی ما، تنها کاری که شما باید بکنید این است که به خود یادآوری کنید که دیگر نمی‌خواهید چه کسی باشید، تا این‌که این کس برای تان آن قدر آشنا شود که خودِ قدیم تان – افکار، رفتار و احساسات مرتبط با خودِ قدیمی را که می‌خواهید تغییر دهید – خوب بشناسید، تا حدی که ذهن قدیمی تان غیرفعال شده و سیم‌کشی‌اش از هم باز شود؛ و دیگر آن سیگنال‌های سابق را برای ژن‌ها ارسال نکند. سپس مدام به این فکر می‌کنید که **می‌خواهید چه کسی باشید**. در نتیجه، سطوح جدیدی از ذهن را فعال و سیم‌کشی می‌کنید و بدن تان از نظر عاطفی نسبت به آن شرطی شده و برای تان عادی می‌شود. این یعنی تغییر.

تعریف دوم مراقبه: پرورش⁸ خود

گذشته از معنای تبتی کلمه، مراقبه در زبان سانسکریت به معنای «پرورش خود» است. من این تعریف را دوست دارم، چون قابلیت‌های استعاری زیادی به ما می‌دهد - برای مثال، استعاره‌ی باغبانی و کشاورزی. وقتی شما زمینی را شخم می‌زنید، زمین سفتی را که مدت‌ها بی‌استفاده مانده است، با بیل یا وسایل دیگر زیر و رو می‌کنید؛ شما خاک و مواد مغذی «جدید» را به سطح آورده و امکان جوانه‌زنی بذر را فراهم می‌کنید. آماده‌سازی زمین ممکن است مستلزم این باشد که گیاهان فصل قبل، علف‌های هرز و سنگ‌ها را نیز از روی سطح زمین بردارید.

گیاهان فصل قبل، نشانگر آفرینش‌های گذشته‌ی شما هستند که از افکار، اعمال و احساساتی که خود قدیم‌تان را تعریف می‌کردند، نشأت گرفته‌اند. علف‌های هرز می‌توانند نشانگر نگرش‌ها، باورها و یا ادراکات دیرینه‌ی شما از خودتان باشد که به صورت ناخودآگاه تلاش‌های شما را بی‌ثمر می‌کنند و شما چون سرتان گرم چیزهای دیگر بوده است، به آن‌ها توجه نکرده‌اید. سنگ نیز می‌تواند نماد لایه‌های موانع و محدودیت‌های شخصی باشد (که معمولاً به مرور زمان به سطح آمده و جلوی رشد شما را می‌گیرند). شما باید به تمام این موارد بپردازید تا جا برای کاشتن گیاه جدید در باغچه‌ی ذهن‌تان باز شود. در غیر این صورت، اگر بدون آماده‌سازی مناسب گیاه جدیدی بکارید، میوه‌ی چندانی نخواهد داد.

⁸ Cultivate

این واژه در انگلیسی به معنای «آماده کردن و پرورش» زمین زراعی است. (م)

امیدوارم تا به این‌جا متوجه شده باشید که اگر ریشه‌تان در گذشته باقی مانده باشد، نمی‌توانید هیچ آینده‌ی جدیدی برای خود بیافرینید. شما باید ضایعات باغچه‌ی (ذهن) قبلی را پاکسازی کنید تا بتوانید خود جدیدی را پرورش دهید و بذر افکار، رفتارها و احساسات جدیدی را بکارید و زندگی جدیدی را ایجاد کنید.

نکته‌ی دیگر این است که این کارها نباید شانسی و فله‌ای انجام شود: نباید بذره‌ی مان را سرسری روی زمین بپاشیم و ببینیم که در نهایت درصد کمی از آن‌ها به ثمر می‌نشینند. پرورش نیازمند تصمیم آگاهانه است – کی خاک را زیر و رو کنیم، کی گیاه را بکاریم، چه گیاهی بکاریم، هر گیاه در کنار سایرین چطور عمل خواهد کرد، چه مقدار آب و کود لازم است و غیره. کاشت و آماده‌سازی برای موفقیت کار ضروری است. این کار نیازمند «توجه دقیق» هر روزه است.

به همین منوال، وقتی می‌گوییم کسی موضوعی را در ذهنش پرورش داده است، منظورمان این است که آن شخص در آن حوزه تحقیق فراوان کرده است. هم‌چنین شخص پرورش یافته شخصی است که به دقت مشخص کرده است در معرض چه مطالبی قرار گیرد و میزان زیادی دانش و تجربه اندوخته است. باز هم تکرار می‌کنم که هیچ یک از این کارها شانسی انجام نمی‌شود.

ایجاد ذهنیت جدید مانند پرورش یک باغ است. جلوه‌هایی که از باغ ذهن‌تان آشکار می‌سازید، درست مانند محصولاتی است که از خاک برداشت می‌کنید. خوب به آن‌ها برسید.

فرآیند مراقبه برای تغییر: حرکت از ناخودآگاه به سمت خودآگاه

خلاصه‌ی فرآیند مراقبه این است که شما باید عادت خود بودن را ترک کرده و خود جدیدی را برای خود ایجاد کنید؛ ذهن خود را از دست داده و ذهن جدیدی ایجاد کنید؛ پیوندهای سیناپسی را گسسته و سیناپس‌های جدیدی را ایجاد کنید؛ احساسات گذشته را فراموش کنید و بدن‌تان را نسبت به ذهنیت و احساسات جدید شرطی کنید؛ و گذشته را رها کرده و آینده‌ی جدیدی را ایجاد کنید.

مدل بیولوژیکی تغییر

گذشته‌ی آشنا	آینده‌ی جدید
یادزدایی	یادگیری مجدد
ترک عادت خود بودن	اختراع خود جدید
نابودی پیوندهای سیناپسی	ایجاد پیوندهای جدید
غیرفعالسازی و از هم گشودن سیم‌ها	فعال و سیم‌کشی کردن
یادزدایی احساس	شرطی‌سازی بدن نسبت به ذهنیت/احساس جدید
از دست دادن ذهن	ایجاد ذهن جدید
آشنایی با خود قدیم	آشنایی با خود جدید
برنامه زدایی	برنامه‌ریزی مجدد
زندگی در گذشته	ایجاد آینده‌ی جدید
انرژی قدیم	انرژی جدید

شکل 8. الف. مدل بیولوژیکی تغییر شامل دگرگونی گذشته‌ی آشنا و تبدیل آن به آینده‌ی جدید است.

بگذارید نگاه دقیق‌تری به برخی اجزای این فرآیند بیندازیم.

برای ترک عادت "خود قدیمی بودن"، عاقلانه است که یک ویژگی، گرایش یا مشخصه را انتخاب کرده و توجه خود را تنها به آن وجه واحد از خود قدیم‌تان که می‌خواهید تغییرش دهید، معطوف کنید. برای مثال، می‌توانید با این سؤالات شروع کنید: وقتی احساس خشم می‌کنم، الگوهای فکری من کدام‌ها هستند؟ به دیگران و خودم چه می‌گویم؟ چطور رفتار می‌کنم؟ چه احساسات دیگری از این خشم ناشی می‌شود؟ خشم چه احساسی در بدن من ایجاد می‌کند؟ چطور می‌توانم از آن چیزی آگاه شوم که خشم من را تحریک می‌کند و چطور می‌توانم واکنشم را تغییر دهم؟

فرآیند تغییر، ابتدا مستلزم یادزدایی و سپس یادگیری است. دومی تابع فعالیت و سیم‌کشی مغز است؛ اولی به این معناست که مدارهای قدیمی باید قطع شوند. وقتی دیگر مانند سابق فکر نمی‌کنید، وقتی جلوی عادت‌ها را می‌گیرید و آن اعتیادهای احساسی را ترک می‌کنید، خود قدیم از نظر عصب‌شناختی کنار می‌رود.

و اگر هر پیوندی بین دو سلول عصبی یک خاطره باشد، پس وقتی آن مدارها از هم باز می‌شوند، خاطرات خود قدیم نیز همراهشان از بین می‌رود. وقتی به زندگی سابق خود و به آن کسی که بودید، فکر می‌کنید، انگار زندگی دیگری است. این خاطرات حالا در کجا ذخیره شده‌اند؟ این خاطرات به عنوان حکمت به روح داده می‌شوند.

وقتی این افکار و احساساتی که به بدن سیگنال می‌دادند با تلاش آگاهانه‌ی شما متوقف شد، انرژی آزاد شده از این احساسات به میدان کوانتومی آزاد می‌شود. حالا این انرژی در اختیار شماست تا تقدیر جدیدی را طراحی کرده و بیافرینید.

وقتی از مراقبه به مثابه ابزار تغییر استفاده می‌کنیم، وقتی آگاه و هشیار می‌شویم، داریم کاری را می‌کنیم که عارفان قرن‌هاست انجام می‌دهند.

من رویکردی کاملاً زیستی به تغییر دارم و عارفان هم همین‌طور بوده‌اند. فقط آن‌ها از واژگان متفاوتی برای توصیف این فرآیند استفاده می‌کردند. نتیجه‌ی نهایی یکی است – ترک اعتیاد به بدن، محیط و زمان. فقط در صورتی می‌توانیم تغییر کنیم که بتوانیم این جدایی را کامل کنیم. تنها در صورتی می‌توانیم مستقل از این سه مقوله‌ی بزرگ (بدن، محیط، زمان) زندگی کنیم و بر طرز فکر و احساس روزانه‌ی خود مسلط می‌شویم که بزرگ‌تر از سه مقوله بیندیشیم.

ما مدت‌ها آن برنامه‌های ناخودآگاهی را اجرا کرده‌ایم که تحت کنترل آن‌ها هستیم. مراقبه به ما امکان می‌دهد که کنترل را دوباره در دست بگیریم.

هشیاری مرحله‌ی اول است – پی بردن به این که این واکنش‌های برنامه‌ریزی شده، کی و چگونه کنترل را در دست می‌گیرند، امری ضروری است. وقتی از ناخودآگاه به سمت خودآگاه حرکت می‌کنید، شکاف بین ظاهر و واقعیت خود را پر می‌کنید.

امواج آینده‌ی شما

از آن‌جا که دانش (همان‌طور که دیدم) پیش شرط تجربه است، پس داشتن درک اساسی از اتفاقاتی که در حین مراقبه برای مغز می‌افتد، شما را در زمان شروع یادگیری و تجربه‌ی فرآیند مراقبه در بخش 3 بسیار یاری خواهد کرد.

به احتمال زیاد می‌دانید که مغز ماهیتی الکتروشیمیایی دارد. وقتی سلول‌های عصبی فعال می‌شوند، اجزای بارداری را مبادله می‌کنند که سبب ایجاد میدان‌های الکترومغناطیسی می‌شود. از آن‌جا که فعالیت الکتریکی متنوع مغز را می‌توان اندازه‌گیری کرد، لذا این اثرات اطلاعات مهمی در مورد فکر، احساس، یادگیری، رؤیا و آفرینش ما و در مورد روش پردازش اطلاعات مان به ما می‌دهد. رایج‌ترین فناوری‌ای که دانشمندان از آن برای ثبت تغییر فعالیت الکتریکی مغز استفاده می‌کنند، الکتروسفالوگراف (EEG) است.

تحقیقات تاکنون طیف وسیعی از فرکانس‌های مغزی انسان را کشف کرده است، از سطوح بسیار پایینی که در خواب عمیق مشاهده می‌شود (امواج دلتا)؛ تا حالت برزخی بین خواب عمیق و بیداری (تتا)؛ حالت خلاق و تخیل‌گر (آلفا)؛ فرکانس‌های بالاتری که در حین تفکر آگاهانه مشاهده می‌شود (امواج بتا)؛ و بالاترین فرکانس‌های ثبت شده (امواج گاما) که در حالت‌های متعالی آگاهی مشاهده شده‌اند.

برای این که سفرتان به وادی مراقبه را بهتر درک کنید، قصد دارم مروری اجمالی داشته باشم بر ارتباطی که هر یک از این حالت‌ها با شما دارد. وقتی تمام این حوزه‌ها را شناختید، مهارت بیش‌تری در شناخت زمان بروز امواج مغزی مختلف پیدا خواهید کرد و به راحتی خواهید دانست که چه موقع در زمین حاصل‌خیز تغییر حقیقی گام نهاده‌اید.

وقتی بچه‌ها بزرگ می‌شوند، فرکانس‌های غالب ذهن‌شان از دلتا به تتا به آلفا و سپس به بتا حرکت می‌کند. هدف ما در مراقبه این است که مانند یک کودک باشیم و از بتا به آلفا به تتا و در نهایت به دلتا برسیم. لذا درک این مسئله که چرا امواج مغزی در طول تکامل بشر تغییر پیدا می‌کند، می‌تواند تجربه‌ی ما از فرآیند مراقبه را توضیح دهد.

توسعه‌ی موج مغزی در کودکان: از ذهن ناخودآگاه به ذهن خودآگاه

دلتا:

از بدو تولد تا دو سالگی، مغز انسان بیش‌تر اوقات در پایین‌ترین سطح کار می‌کند، یعنی بین 0.5 تا 4 سیکل بر ثانیه. این محدوده‌ی فعالیت الکترومغناطیسی امواج دلتا نام دارد. بزرگسالان در حالت خواب عمیق در دلتا قرار دارند؛ به همین دلیل است که نوزاد نمی‌تواند بیش از چند دقیقه بیدار بماند (و این که چرا نوزادان با چشم باز خواب‌شان می‌برد). وقتی کودک دو ساله بیدار است، هم‌چنان بیش‌تر اوقات در دلتا قرار دارد، چون بیش‌تر بر اساس ذهن ناخودآگاه عمل می‌کند.

اطلاعات دنیای بیرون بدون ویرایش، تفکر انتقادی و یا قضاوت، وارد مغز می‌شود. مغز متفکر – قشر مغز یا ذهن ناخودآگاه – در این مرحله در سطوح بسیار پایینی عمل می‌کند.

تتا:

از سنین دو تا پنج یا شش سالگی، کودک الگوهای بالاتری از EEG را نشان می‌دهد. این فرکانس‌های تتا بین 4 تا 8 سیکل در ثانیه هستند. کودکانی که در سطح تتا قرار دارند، معمولاً بیش‌تر به دنیای درون خود وصل هستند. آنان در عالم انتزاع و تخیل زندگی می‌کنند و برخی از ظرافت‌های تفکر انتقادی و منطقی را از خود بروز می‌دهند. لذا کودکان کم سن و سال بیش‌تر تمایل دارند حرف شما را قبول کنند. (پ. ن: بابانوئل واقعی است). در این مرحله، جملاتی مانند این تأثیر شگرفی دارد: پسر که گریه نمی‌کند. دختر باید فقط دیده شود و صدایش در نیاید. خواهرت از تو باهوش‌تر است. اگر سردت شود، سرما می‌خوری. این نوع جملات به طور مستقیم وارد ذهن ناخودآگاه می‌شوند، چون حالت‌های با امواج پایین در قلمروی ناخودآگاه قرار می‌گیرند.

آلفا:

بین سنین پنج تا هشت سالگی باز هم تغییر دیگری در امواج مغزی رخ می‌دهد و امواج به فرکانس آلفا می‌رسد: 8 تا 13 سیکل در ثانیه. ذهن تحلیلی در این مرحله از تکامل کودک شکل می‌گیرد؛ کودکان شروع می‌کنند به تفسیر و استنتاج قوانین زندگی بیرونی. در همین حین، دنیای درونی

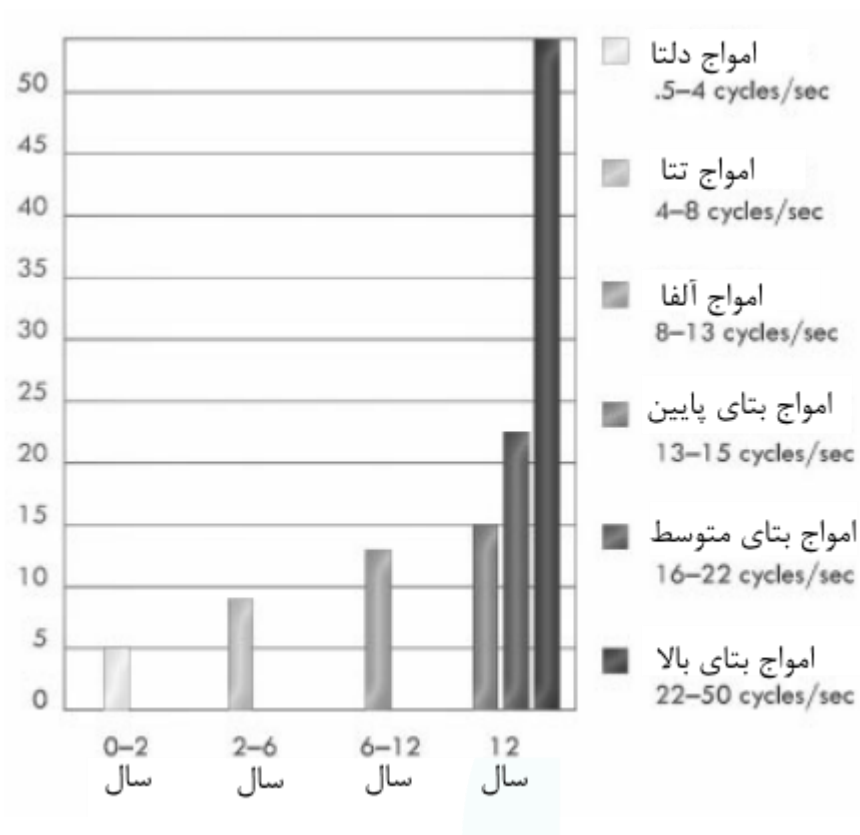
تصویرات نیز به اندازه‌ی دنیای بیرونی، واقعی است. کودکان در این گروه سنی معمولاً در هر دو دنیا حضور دارند. به همین دلیل است که این‌قدر خوب تقلید می‌کنند. برای مثال، اگر از کودکی بخواهید ادای دولفین در دریا، دانه‌ی برف در باد و یا یک ابر قهرمان را در بیاورد، خواهید دید که یک ساعت بعد هم او همچنان در آن شخصیت مانده است. اگر همین کار را از یک بزرگسال بخواهید... خودتان می‌دانید چه می‌شود.

بتا؛

از سن 8 تا 12 سالگی فعالیت مغز به فرکانس‌های باز هم بالاتری می‌رسد. وقتی فرکانس از 13 سیکل در ثانیه بالاتر رفت، امواج بتا خود را نشان می‌دهند. از آن به بعد تا بزرگسالی بتا بالاتر رفته و قوی‌تر می‌شود؛ و این نشانگر تفکر آگاهانه و تحلیلی است.

بعد از 12 سالگی، درب بین ذهن خودآگاه و ناخودآگاه معمولاً بسته می‌شود. در واقع بتا به سه طیف امواج بتای پایین، متوسط و بالا تقسیم می‌شود. وقتی کودک به نوجوانی می‌رسد، معمولاً از بتای پایین به بتای متوسط و بتای بالا می‌رسد، یعنی همان سطحی که در بیش‌تر بزرگسالان مشاهده می‌شود. به شکل صفحه بعد دقت کنید.

توسعه‌ی امواج مغزی



شکل 8.ب. پیشرفت امواج مغزی از دلتا در نوزادی به بتا در بزرگسالی. به تفاوت سه طیف بتا

دقت کنید: بتای بالا می‌تواند دو برابر بیش‌تر از بتای متوسط باشد.

حالت‌های امواج مغزی در بزرگسالان: بررسی اجمالی

بتا:

وقتی دارید این فصل را می‌خوانید، به احتمال زیاد در حالت روزمره‌ی فعالیت مغزی بتا قرار دارید. مغز شما دارد داده‌های حسی را پردازش می‌کند و تلاش می‌کند بین دنیای درون و بیرون‌تان معنا بیافریند. وقتی سرگرم مطالعه‌ی مطالب این کتاب هستید، ممکن است وزن بدن‌تان را روی صندلی احساس کنید، ممکن است در پس زمینه صدای موسیقی بشنوید، ممکن است سرتان را بلند کنید و از پنجره بیرون را نگاه کنید. تمام این داده‌ها توسط قشر متفکر مخ پردازش می‌شود.

آلفا:

خب فرض کنید شما چشمان‌تان را می‌بندید (80 درصد اطلاعات حسی از راه چشم به مغز می‌رسد). از آن‌جا که شما حجم زیادی از داده‌های حسی محیط را کاهش داده‌اید، اطلاعات کم‌تری وارد سیستم عصبی‌تان می‌شود. طبیعتاً امواج مغزی‌تان کندتر شده و وارد حالت آلفا می‌شود. شما آرام می‌گیرید. دیگر چندان دل‌مشغول اجزای دنیای بیرون نیستید و دنیای درون توجه‌تان را به خود جلب می‌کند. شما کم‌تر فکر و تحلیل می‌کنید. در حالت آلفا مغز در حالت مراقبه‌ای سبک قرار دارد (وقتی تمرین مراقبه را در بخش 3 شروع کردید، به حالت آلفای عمیق‌تر هم خواهید رفت).

مغز شما هر روز بدون تلاش زیاد، وارد حالت آلفا می‌شود. برای مثال، وقتی دارید چیزی را در یک سخنرانی یاد می‌گیرید، مغزتان در حالت بتای پایین تا متوسط فعالیت می‌کند. شما دارید به پیام گوش می‌دهید و مفاهیم ارائه شده را تحلیل می‌کنید. سپس وقتی به قدر کافی شنیدید و یا چیز جالبی در مطالب پیدا کردید که در موردتان صدق می‌کند، معمولاً توقف می‌کنید و مغزتان وارد حالت آلفا می‌شود. شما این کار را می‌کنید، چون آن اطلاعات دارد در ماده‌ی خاکستری‌تان نقش می‌بندد. و وقتی شما به فضا زل زده‌اید، دارید به افکارتان رسیدگی می‌کنید و آن‌ها را از دنیای بیرون واقعی‌تر می‌کنید. وقتی چنین شد، لوب پیشانی به سیم‌کشی اطلاعات در معماری مغزی شما می‌پردازد... و مانند جادو می‌توانید مطلب آموخته شده را به یاد بیاورید.

تتا:

در بزرگسالان، امواج تتا در حالت برزخی یا حالت روشن ظاهر می‌شوند، یعنی در حالتی که افراد خود را نیمه خواب و نیمه بیدار می‌یابند (ذهن خودآگاه بیدار است، اما بدن تا حدودی خواب است). این همان حالتی است که هیپنوتیزگر می‌تواند در آن به ذهن ناخودآگاه دسترسی پیدا کند. در حالت تتا، ما برنامه‌پذیرتر می‌شویم، چون هیچ حجابی بین ذهن‌های خودآگاه و ناخودآگاه ما وجود ندارد.

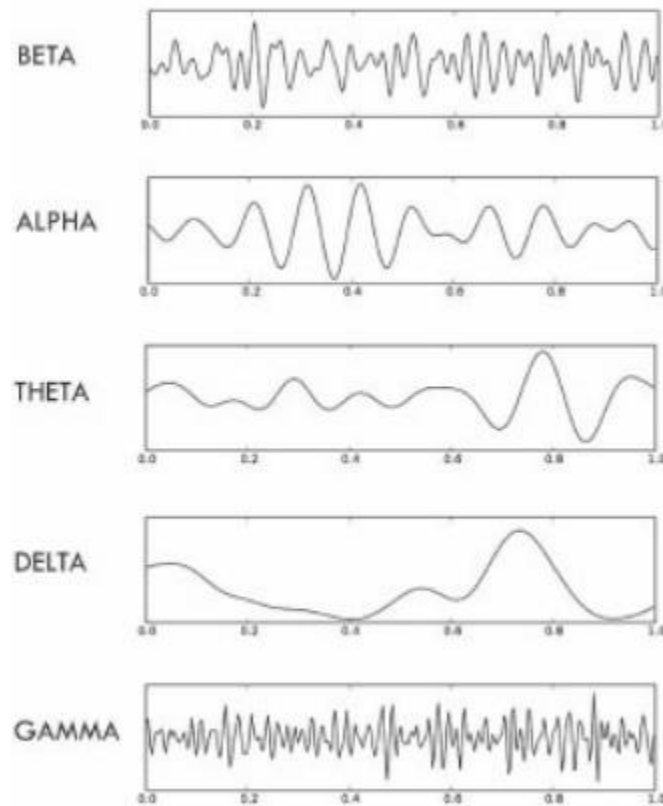
دلتا:

امواج دلتا برای بیش تر ما بیانگر خواب عمیق هستند. در این قلمرو هشیاری خودآگاه چندانی وجود ندارد و بدن دارد خود را بازیابی می کند.

همان طور که این مرور اجمالی نشان داد، وقتی ما وارد حالت های مغزی با امواج کوتاه تر می شویم، در واقع وارد دنیای درونی ذهن ناخودآگاه شده ایم. عکس این مطلب نیز صادق است: وقتی وارد حالت های با امواج مغزی بالاتر می شویم، بیش تر آگاه می شویم و به دنیای بیرون توجه می کنیم.

با تمرین مکرر این قلمروهای ذهن برای تان آشنا می شوند. درست مانند هر چیز دیگری که در آن پایداری داشته اید، متوجه خواهید شد که هر الگوی مغزی چه حسی دارد. خواهید دانست که چه زمانی زیادی در سطح بتا تحلیل و فکر می کنید؛ خواهید دید که چه موقع در زمان حاضر نیستید، چون دارید با احساسات گذشته دست و پنجه نرم می کنید و یا سعی می کنید در انتظار نوعی آینده ی معلوم باشید. هم چنین احساس خواهید کرد که چه زمانی در حالت آلفا یا تتا قرار دارید، زیرا در این حالت احساس انسجام خواهید کرد. به مرور زمان خواهید فهمید که چه زمانی به آن رسیده اید و چه زمانی نرسیده اید.

امواج مغزی



شکل 8.ج. مقایسه بین الگوهای مغزی مختلف در بزرگسالان

گاما: سریع‌ترین موج مغزی

سریع‌ترین امواج مغزی ثبت شده امواج گاما نام دارند که بین 40 تا 100 هرتز هستند. (امواج گاما فشرده‌تر هستند و در مقایسه با چهار موج دیگری که بررسی کردیم، دامنه‌ی نوسان کم‌تری دارند؛ بنابراین گرچه تعداد سیکل این امواج در هر ثانیه مشابه امواج بتا است، اما رابطه‌ی دقیقی بین این دو وجود ندارد.) فعالیت زیاد مغز در قلمروی گاما، معمولاً به حالت‌های متعالی ذهن مثل خوشحالی،

مهربانی و حتی افزایش هشیاری ربط دارد و این حالت معمولاً خاطره‌سازی بهتری را در خود دارد. این همان سطح بالایی از خودآگاهی است که افراد به آن می‌گویند «تجربه‌ی متعالی یا اوج». در این‌جا توصیه می‌کنم گاما را به عنوان اثر جانبی تغییر خودآگاهی در نظر بگیرید.

سه سطح از امواج بتا بر ساعات بیداری ما حکمرانی می‌کنند

از آن‌جا که ما بیش‌تر وقت بیداری خود را در حالت بتا سپری کرده و صرف توجه به محیط بیرون می‌کنیم، بگذارید در مورد این سه سطح از الگوهای مغز حرف بزنیم.

1. بتای پایین یعنی توجه آسوده و علاقمندانه که از 13 تا 15 هرتز (سیکل بر ثانیه) را شامل می‌شود. اگر دارید از خواندن کتابی لذت می‌برید و با مطالب آن آشنایی دارید، مغزتان به احتمال زیاد در حالت بتای پایین کار می‌کند، چون شما دارد میزان خاصی از توجه را بدون هیچ هشیاری‌ای صرف می‌کنید.

2. بتای متوسط در حین توجه به محرک‌های بیرونی مداوم تولید می‌شود. یادگیری مثال خوبی است: اگر من بخواهم در رابطه با مطالبی که در حالت بتای پایین می‌خوانید و لذت می‌برید، از شما امتحان بگیرم، ناگزیر می‌شوید کمی فعالیت مغز را بالا برده و به سطحی از فعالیت قشر مخ برسید که مشابه تفکر تحلیلی است. بتای متوسط در بین 16 تا 22 هرتز قرار دارد. بتای متوسط و حتی تا حدودی بتای پایین حاوی فرکانس‌هایی هستند که نشانگر تفکر آگاهانه و عقلانی و هشیاری ماست. این اعمال نتیجه‌ی ورود محرک‌های محیط از طریق حواس به قشر مخ و جمع‌آوری اطلاعات به صورت بسته‌بندی شده برای ایجاد یک سطح

مشخص از ذهن هستند. همان‌طور که می‌دانید، این نوع تمرکز روی دیده‌ها، شنیده‌ها، چشیده‌ها، احساسات و بوها شامل پیچیدگی و فعالیت مغزی بالایی است تا این سطح از تحریک تولید شود.

3. بتای بالا هر نوع الگوی مغزی است که بین 22 تا 50 هرتز قرار گیرد. الگوهای بتای بالا در موقعیت‌های تنش‌زایی مشاهده می‌شوند که در آن‌ها مواد شیمیایی بقا در بدن تولید می‌شوند. حفظ این تمرکز مداوم در این حالت برانگیخته مشابه آن نوعی از تمرکز نیست که برای یادگیری، آفرینش، رؤیاپردازی، حل مسئله و حتی شفا یافتن به کار می‌بریم. در حقیقت می‌توان گفت که مغز در بتای بالا بیش از حد تمرکز کرده است. ذهن بیش از حد فعال و بدن بیش از حد تحریک شده است و لذا نمی‌توانند هیچ نوع نظمی ایجاد کنند. (وقتی شما در بتای بالا هستید، دارید روی چیزی بیش از حد تمرکز می‌کنید و توقف این کار هم برای تان دشوار است).

بتای بالا: ساز و کاری کوتاه مدت برای بقا، منبعی دراز مدت برای استرس و عدم توازن

حالت‌های اورژانسی همیشه نیاز قابل توجهی به افزایش فعالیت الکتریکی مغز ایجاد می‌کنند. طبیعت به ما واکنش ستیز و گریز را هدیه داده است تا به ما کمک کند به سرعت روی موقعیت‌های خطرناک احتمالی تمرکز کنیم. تحریک فیزیولوژیکی قدرتمند قلب، شش‌ها و سیستم عصبی سمپاتیک باعث تغییر چشم‌گیری در حالت‌های روانی می‌شود. تمام ادراکات، رفتارها، نگرش‌ها و احساسات ما تغییر می‌کند. این نوع تمرکز بسیار با آن نوعی که معمولاً استفاده می‌کنیم، فرق دارد.

این نوع تمرکز باعث می‌شود ما مانند نوعی حیوان هار با حافظه‌ی بزرگ عمل کنیم. مقیاس‌های توجه به سمت محیط بیرون معطوف می‌شود و نوعی حالت ذهنی بیش از حد متمرکز ایجاد می‌شود. دلهره، نگرانی، خشم، درد، رنج، آشفتگی، ترس و حتی حالت‌های ذهنی رقابتی نیز سبب غالب شدن امواج بتای بالا در حین بحران می‌شود.

این مسئله در کوتاه مدت به تمام ارگانیس‌ها کمک می‌کند. این نوع تمرکز بیش از حد هیچ ایرادی ندارد. ما «کار را انجام می‌دهیم»، چون این قابلیت توانایی انجام کارهای زیادی را به ما می‌دهد. اما اگر برای مدت طولانی در «حالت اورژانسی» بمانیم، بتای بالا تعادل ما را به هم می‌زند، چون حفظ آن مستلزم میزان هنگفتی انرژی است – و چون این واکنشی‌ترین، ناپایدارترین و شکننده‌ترین الگوی مغزی است. وقتی بتای بالا مزمن شود و مورد کنترل واقع نگردد، مغز از حالت سالم خود خارج می‌شود.

متأسفانه اکثریت جامعه حالت بتای بالا را بیش از حد به کار می‌برند. ما وسواسی هستیم، دچار بی‌خوابی می‌شویم، خستگی مزمن داریم، دچار دلهره یا افسردگی می‌شویم؛ دوست داریم در تمام جهات زور خود را اعمال کنیم تا قدرت کامل داشته باشیم و یا ناامیدانه به رنج‌های گذشته چنگ می‌زنیم تا احساس ضعف کامل کنیم و بر سر این که کدام‌مان قربانی شرایط هستیم، با هم رقابت داریم.

حالت بتای تداوم یافته مغز را دچار اختلال می کند

برای درک موضوع، به عملکرد طبیعی مغز به مثابه بخشی از سیستم عصبی مرکزی که تمام سیستم‌های دیگر بدن را کنترل و هماهنگ می کند، فکر کنید: مغز ضربان قلب را حفظ می کند، غذا را هضم می کند، سیستم ایمنی را تنظیم می کند، نرخ تنفس را تنظیم می کند، هورمون‌های بدن را تنظیم می کند، ساخت و ساز شما را کنترل می کند و مواد دفعی را برای تان دفع می کند. تا زمانی که ذهن منسجم و منظم بماند، پیام‌هایی که از طریق نخاع از مغز به بدن می‌رسد، سیگنال‌های هماهنگی تولید می‌کنند که سبب ایجاد یک بدن متوازن و سالم می‌شود.

اما بسیاری از مردم اوقات بیداری خود را در حالت بتای بالا سپری می‌کنند. برای آن‌ها همه چیز اورژانسی است. مغز پیوسته در دور بسیار تند قرار دارد و این به کل سیستم فشار وارد می‌کند. زیستن در این محدوده‌ی باریک از امواج مغزی مانند این است که ماشین را در دنده‌ی یک قرار دهیم و پدال گاز را تا آخر بفشاریم. این افراد این‌طور زندگی می‌کنند؛ تمام زندگی‌شان را با دنده یک می‌رانند، بدون این که هرگز به تعویض دنده فکر کنند.

تکرار مداوم این افکار بقا-محور احساسات خشم، ترس، اندوه، دلهره، افسردگی، رقابت، پرخاش، ناامنی و آشفتگی را در آن‌ها ایجاد می‌کند. این افراد آن‌قدر در این احساسات اعتیادآور گیر می‌افتند که تلاش می‌کنند تمام مشکلات خود را از درون این احساسات آشنا مورد تحلیل قرار دهند؛ و این امر تنها باعث تداوم یافتن افکاری می‌شود که تمرکز بیش از حدی روی مسئله‌ی بقا دارند. هم‌چنین به یاد بیاورید که ما می‌توانیم فقط با فکر کردن واکنش استرس را روشن کنیم –

طرز فکر ما سبب تقویت همان حالت قبلی مغز و بدن می‌شود؛ و این نیز به نوبه‌ی خود باعث می‌شود ما مانند سابق فکر کنیم... و این دور ادامه پیدا می‌کند. مانند این است که مار دم خودش را بخورد. بتای بالای طولانی مدت، سبب تولید معجون ناسالمی از مواد شیمیایی استرس‌زا می‌شود که مغز را از تعادل خارج می‌کنند. بخش‌هایی از مغز ممکن است دیگر با سایر بخش‌ها هماهنگ کار نکنند؛ بخش‌های کاملی از مغز به تنهایی و در تقابل با سایر بخش‌ها کار می‌کنند. مغز مانند خانه‌ای که اعضایش چند دسته شده باشند، دیگر به شیوه‌ی سازمان یافته و هماهنگ ارتباط برقرار نمی‌کند. وقتی مواد شیمیایی استرس‌زا، مغز متفکر/قشر مخ را مجبور می‌کنند که شکافته و چند پاره شود، ما هم چون کسی رفتار می‌کنیم که اختلال چندشخصیتی دارد، با این تفاوت که ما هر بار تنها یک شخصیت را تجربه می‌کنیم.

البته وقتی سیگنال‌های نامنظم و ناهمدوس مغز، پیام‌های الکتروشیمیایی آشفته و درهم را از طریق سیستم عصبی مرکزی به باقی سیستم‌های فیزیولوژیکی می‌رسانند، این امر بدن را از توازن خارج می‌کند و تعادل آن را به هم می‌زند؛ و راه را برای بیماری باز می‌کند.

اگر ما برای مدت طولانی در این حالت آشفته و پرتنش زندگی کنیم، قلب از آن اثر می‌پذیرد (آریتمی یا فشارخون بالا)، سیستم هاضمه دچار اختلال می‌شود (باعث سوء هاضمه، رفلاکس و علائم دیگر می‌شود) و سیستم ایمنی تضعیف می‌شود (باعث سرماخوردگی، آلرژی، سرطان، آرتروز و غیره می‌شود).

تمام این پیامدها از عدم توازن سیستم عصبی ناشی می‌شود؛ سیستمی که به خاطر اثر مواد شیمیایی استرس‌زا و امواج مغزی بتای بالا (که دنیای بیرون را به مثابه تنها واقعیت موجود تأیید می‌کنند)، دچار عدم انسجام شده است.

بتای بالای تداوم یافته باعث می‌شود تمرکز روی خود درونی ما دشوار گردد

استرسی که در مورد آن حرف می‌زنم، از اعتیاد ما به سه مقوله‌ی بزرگ ناشی می‌شود. مشکل این نیست که ما هشیار یا آگاه هستیم، بلکه این است که تمرکز ما در حالت بتا فقط به محیط (افراد، اشیا، مکان‌ها)، اعضا و کارکردهای بدن (گرسنه/م... خیلی ضعیفم... من بینی بهتری می‌خواهم... من در مقایسه با او خیلی چاقم...) و زمان (عجله کن! وقت دارد تمام می‌شود!).

در بتای بالا، دنیای بیرون واقعی‌تر از دنیای درون به نظر می‌رسد. توجه و هشیاری آگاهانه‌ی ما عمدتاً به تمام چیزهایی معطوف می‌شود که محیط بیرون‌مان را بر می‌سازند. لذا ما بیش‌تر با آن اجزای مادی همذات‌پنداری می‌کنیم؛ تمام کسانی را که می‌شناسیم، نقد می‌کنیم؛ در مورد قیافه و بدن‌مان قضاوت می‌کنیم؛ بیش از حد روی مشکلات تمرکز می‌کنیم؛ به چیزهایی که داریم محکم چنگ می‌زنیم تا مبادا آن‌ها را از دست دهیم؛ خود را سرگرم جاهایی می‌کنیم که باید برویم؛ و بیش از حد دل‌مشغول زمان هستیم. این امر باعث می‌شود قدرت پردازش‌چندانی برای تغییراتی که می‌خواهیم اعمال کنیم، باقی نماند – یعنی برای تعمق در درون... برای مشاهده و نظارت بر افکار، رفتارها و احساسات.

وقتی بیش از حد روی دنیای بیرون تمرکز کرده‌ایم، تمرکز روی واقعیت درون‌مان برای ما دشوار است. در این وضعیت، ما نمی‌توانیم روی چیزی جز سه مقوله‌ی بزرگ تمرکز کنیم؛ نمی‌توانید مغزهای‌مان را فراتر از مرزهای این تمرکز محدود، بگشاییم؛ و به صورت وسواس‌گونه درگیر مشکلات می‌شویم و اصلاً به راه‌حل فکر نمی‌کنیم. چرا این قدر سخت است که دنیای بیرون را رها کنیم و به دنیای درون برویم؟ مغز در حالت بتای بالا به راحتی نمی‌تواند دنده عوض کند و وارد محدوده‌ی خیالی آلفا شود. الگوهای مغزی ما، ما را در بند همان اجزای دنیای بیرون نگه می‌دارد، گویی که این اجزا واقعی باشند.

وقتی در حالت بتای بالا گیر افتاده باشید، یادگیری سخت است؛ اطلاعات جدیدی چندان نمی‌تواند وارد سیستم عصبی شما شود و تنها اطلاعاتی وارد می‌شود که با احساسی که تجربه می‌کنید، برابر باشد. حقیقت این است که آن مشکلاتی که تا این حد سرگرم تحلیل‌شان هستید، از درون همان احساسات (که دارید تحلیل را از درون آن‌ها انجام می‌دهید) قابل حل نیستند. چرا نه؟ خب، چون تحلیل شما دارد فرکانس‌های بالاتر و بالاتری از بتا را تولید می‌کند. فکر کردن در این حالت باعث می‌شود مغزتان بیش از حد واکنش نشان دهد؛ شما چندان منطق قوی‌ای نخواهید داشت و افکارتان عاری از وضوح خواهد بود.

هنگام بروز این احساسات گیرا، شما دارید در گذشته فکر می‌کنید – و تلاش می‌کنید بر اساس گذشته، لحظه‌ی بعدی را پیش‌بینی کنید – و مغزتان نمی‌تواند لحظه‌ی حال را پردازش کند. شما از میدان کوانتومی جدا افتاده‌اید و نمی‌توانید به امکان‌های جدید برای شرایط خود فکر کنید. مغز

شما در حالت آفرینش قرار ندارد؛ در حالت بقا گیر افتاده است و سرگرم بررسی بدترین سناریوهای ممکن است. اطلاعات چندانی جز اطلاعات مرتبط با آن حالت اورژانسی وارد سیستم شما نمی‌شود. وقتی همه چیز مانند بحران به نظر می‌رسد، مغز شما بقا را اولویت قرار داده و یاد نمی‌گیرد.

پاسخ در بیرون از آن احساساتی قرار دارد که شما با آن‌ها دست و پنجه نرم می‌کنید؛ در بیرون از آن افکاری که دارید بیش از حد تحلیل‌شان می‌کنید؛ چون این‌ها شما را به گذشته پیوند می‌دهند – به امر شناخته شده و آشنا. حل مشکلات شما هنگامی شروع می‌شود که از این احساسات آشنا گذر کنید و جای تمرکز پراکنده‌تان روی سه مقوله‌ی بزرگ را به حالت منظم‌تری از اندیشه بدهید.

سیگنال‌های ناهمدوس بتای بالا، منجر به تولید افکار پراکنده می‌شود

همان‌طور که می‌دانید، وقتی مغز در حالت بتای بالا قرار دارد و شما دارید اطلاعات حسی – محیط، بدن و زمان – را پردازش می‌کنید، این فعالیت منجر به بروز آشفتگی می‌شود. شما می‌دانید که تکانش‌های الکتریکی مغزتان مقدار مشخصی دارد (بر حسب سیکل بر ثانیه)، اما باید بدانید که کیفیت سیگنال‌ها نیز مهم است. همان‌طور که بحث آفرینش کوانتومی ضرورت ارسال سیگنال همدوس به میدان را برای بروز پیامد مورد نظر شما نشان می‌دهد، همین درجه از همدوس بدون برای تفکر و امواج مغزی شما نیز ضروری است.

هر بار که شما در طیف فرکانس‌های بتا قرار می‌گیرید، یکی از سه مقوله‌ی بزرگ بیش‌تر توجه شما را به خود اختصاص می‌دهد. اگر دارید به دیر کردن فکر می‌کنید، تأکیدتان روی زمان است – این فکر موجی با فرکانس بالاتر به قشر مخ شما ارسال می‌کند. البته شما هم‌چنین از بدن و محیط‌تان نیز آگاهید و لذا سیگنال‌های الکترومغناطیسی مرتبط با آن‌ها را ارسال می‌کنید. اما این دو مورد اخیر، الگوهای موجی متفاوتی با فرکانس پایین‌تر به قشر مخ می‌فرستند.

موج مغزی مرتبط با زمان شما چیزی مانند این است:



امواج مغزی مرتبط با محیط شما چیزی مانند این است:



امواج مغزی مرتبط با بدن شما چیزی مانند این است:



توجه شما که در اثر تلاش‌تان برای تمرکز همزمان روی هر سه مقوله‌ی بزرگ تکه تکه شده است، الگوی مغزی ایجاد می‌کنند که ممکن است مانند زیر باشد:

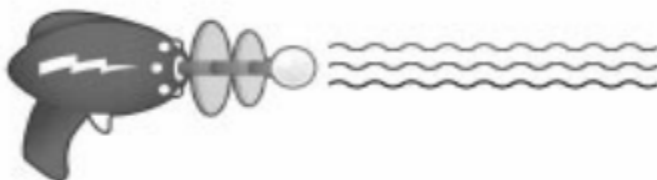


همان‌طور که می‌بینید، این سه الگوی مختلف همراه با هم در حین این تنش و استرس سیگنال ناهمدوسی در حالت بتای بالا ایجاد می‌کنند. اگر شما نیز مانند من باشید، حتماً حالاتی را تجربه کرده‌اید که در آن‌ها افکارتان مانند شکل بالا بوده است: یعنی تکه پاره.

وقتی شما به هر سه بُعد وصل باشید - محیط، بدن و زمان - آن‌گاه مغزتان تلاش می‌کند که فرکانس‌ها و الگوهای موجی متفاوت آن‌ها را در هم ادغام کند. این کار زمان و فضای پردازش زیادی را به خود اختصاص می‌دهد. اگر بتوانیم تمرکز خود را از هر یک از این‌ها برگیریم، الگوهای مشاهده شده همدوس‌تر خواهد بود و لذا ما بهتر خواهیم توانست آن‌ها را پردازش کنیم.

تفاوت بین سیگنال همدوس و ناهمدوس

امواج همدوس



امواج ناهمدوس



شکل 8.د. در شکل اول انرژی منظم، سازمان یافته و موزون است. وقتی انرژی این چنین هماهنگ و الگومند باشد، بسیار قدرتمند خواهد بود. نور ساطع شده از لیزر مثالی از امواج انرژی همدوس است که همه هماهنگ با هم حرکت می کنند. در شکل دوم، الگوی انرژی آشفته، گسسته و ناهم فاز است. مثال سیگنال ناهمدوس و کم قدرت نوری است که از لامپ های معمولی ساطع می شود.

آگاهی، نه تحلیل، اجازه‌ی ورود به ناخودآگاه را می‌دهد

یک راه برای این که بدانید در حالت بتا قرار دارید، این است: اگر پیوسته دارید تحلیل می‌کنید (یعنی در «ذهنیت تحلیلی هستید»)، در حالت بتا قرار دارید و نمی‌توانید وارد ذهن ناخودآگاه شوید. عبارت «فلج تحلیلی» این موقعیت را به زیبایی توصیف می‌کند. اگر ما بیش‌تر زندگی خود را در محدوده‌ی بتا صرف کنیم، چنین اتفاقی برایمان خواهد افتاد. تنها زمانی که ما در این حالت قرار نداریم، زمان خواب است (در این زمان ما در گستره‌ی فعالیت مغزی دلتا قرار داریم).

حالا شاید با خود بگویید که خودت گفتی باید آگاه باشیم. باید با افکار، احساسات، الگوهای واکنشی و غیره‌مان آشنا باشیم. آیا این کار نیازمند تحلیل نیست؟

در واقع، آگاهی می‌تواند در خارج تحلیل وجود داشته باشد. وقتی شما آگاهید، ممکن است با خود فکر کنید که من گرسنه‌ام. وقتی دارید تحلیل می‌کنید، از این مشاهده‌ی ساده فراتر رفته و می‌گویید: چرا این صفحه این‌قدر دیر بارگذاری می‌شود؟ چه کسی این وب‌سایت مسخره را طراحی کرده است؟ چرا هر وقت من عجله دارم (مثلاً همین حالا که می‌خواهم بلیط بخرم)، سرعت اینترنت پایین می‌آید! آگاهی در آن معنایی که در این جا مد نظر من است، صرفاً توجه به یک فکر یا احساس (تماشای آن) و گذر کردن است.

یک مدل عملی برای مراقبه

حالا که تا حدودی اساس امواج مغزی را در کودکان و بزرگسالان بررسی کردیم، این مقدمه مدلی عملی (به پنج شکل بعدی نگاه کنید) ارائه می‌دهد که به شما کمک می‌کند فرآیند مراقبه را درک کنید.

بیا بید از شکل 8.8 شروع کنیم. به لطف تحقیقاتی که در مورد الگوی امواج مغزی کودکان انجام شده است، می‌دانیم که وقتی به دنیا می‌آییم کاملاً در حوزه‌ی ناخودآگاه قرار داریم.

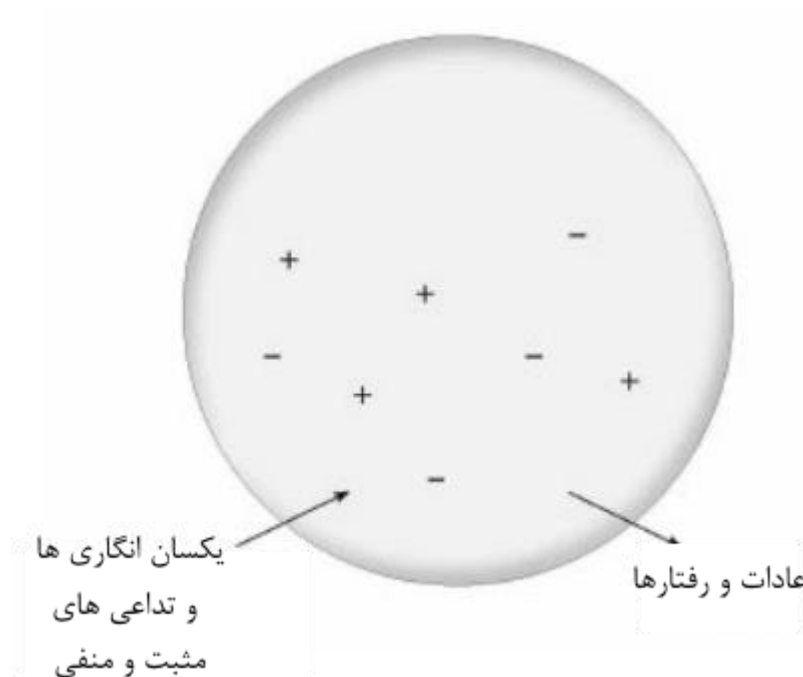
ذهن ابتدایی



شکل 8.8. فرض کنید این دایره مغز را نشان می‌دهد. وقتی به دنیا می‌آییم، ما ذهن کاملاً ناخودآگاهی هستیم.

حالا به شکل 8.ر نگاه کنید. این علامت‌های به علاوه و منها نشانگر این هستند که ذهن کودک چگونه از یکسان انگاری‌ها و تداعی‌های مثبت و منفی (که سبب بروز عادت و رفتار می‌شوند) یاد می‌گیرد.

ذهن در حال تکامل



شکل 8.ر. به مرور زمان ما با استفاده از تداعی و از طریق تعاملات مختلف بین دنیای درون و بیرون‌مان از مجرای حواس مختلف، می‌آموزیم.

مثالی از یکسان انگاری مثبت: وقتی کودک گرسنه و یا ناراحت است، گریه می‌کند و این تلاشی است برای ارتباط و جلب توجه مادر. وقتی مادر در پاسخ به گریه به کودک شیر می‌دهد و یا

پوشک وی را عوض می‌کند، کودک پیوند مهمی بین دنیای درون و بیرون برقرار می‌کند. چند بار تکرار کافی است تا او یاد بگیرد بین گریه و غذا یا تعویض پوشک ارتباط برقرار کند. این تبدیل به رفتار می‌شود.

مثال خوبی از تداعی منفی، زمانی است که یک کودک دو ساله انگشتش را روی بخاری قرار می‌دهد. او زود می‌آموزد که شیئی را که در بیرون می‌بیند - بخاری - با دردی که در درون احساس می‌کند یکسان بینگارد و بعد از چند بار امتحان، درس ارزشمندی می‌آموزد.

در هر دو مثال، می‌توان گفت که در آن لحظه‌ای که کودک متوجه تغییر شیمیایی درونی در بدن می‌شود، مغز هشیار شده و به آن چیزی که در بیرون قرار دارد و این تغییر را ایجاد کرده است، توجه می‌کند، خواه این تغییر لذت باشد و خواه رنج.

این نوع یکسان‌انگاری‌ها و تداعی‌ها به مرور عادات، مهارت‌ها و رفتارهای بسیاری در ما ایجاد می‌کنند.

همان‌طور که آموختید، در جایی بین سنین شش تا هفت سالگی، وقتی امواج مغزی وارد آلفا می‌شوند، کودک ذهنیت تحلیلی یا انتقادی را در خود ایجاد می‌کند. برای بیش‌تر کودکان، ذهن تحلیلی معمولاً در بین 7 تا 12 سالگی تکامل پیدا می‌کند.

مراقبه ما را از ذهن تحلیلی فراتر برده و وارد ناخودآگاه می کند

در شکل 8ز، خطی که در قسمت بالای دایره قرار دارد، ذهن تحلیلی است و هم چون مانعی عمل می کند که ذهن خودآگاه و ناخودآگاه را از هم جدا می سازد. در بزرگسالان، ذهن انتقادی عاشق منطق، ارزیابی، انتظار، پیش بینی و مقایسه ی آن چیزی که می داند و آن چیزی که دارد یاد می گیرد (یا تمایز بین دانسته و ندانسته ها) است. در بزرگسالان، در بیش تر اوقات خودآگاهی، ذهن تحلیلی همیشه در حال کار است و لذا آنان دارند در گستره ای از امواج بتا عمل می کنند.

ذهن تحلیلی

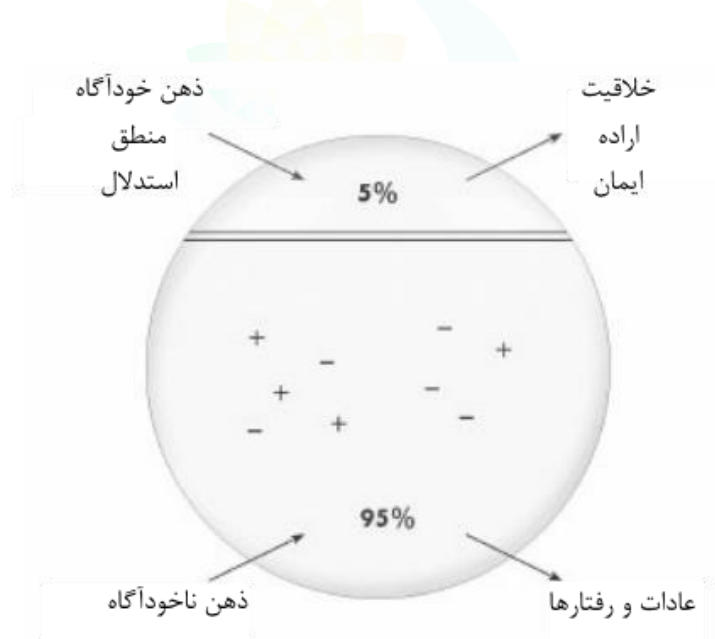


شکل 8ز. در بین سنین شش و هفت سالگی، ذهن تحلیلی شکل می گیرد. این ذهن هم چون مانعی عمل می کند که ذهن خودآگاه را از ذهن ناخودآگاه جدا می کند و معمولاً در جایی بین سنین 7 تا 12 سالگی تکامل آن پایان می پذیرد.

حالا به شکل 8.س نگاه کنید. در بالای خطی که ذهن تحلیلی را نشان می‌دهد، ذهن خودآگاه قرار دارد که 5 درصد کل ذهن را تشکیل می‌دهد. این ذهن جایگاه منطق و استدلال است که به اراده، ایمان، عزم و توانایی خلاقیت ما کمک می‌کند.

ذهن ناخودآگاه که بیش از 95 درصد کیستی ما را تشکیل می‌دهد، از آن یکسان انگاری‌ها و تداعی‌های مثبت و منفی تشکیل شده است که منجر به بروز عادت‌ها و رفتارها می‌شوند.

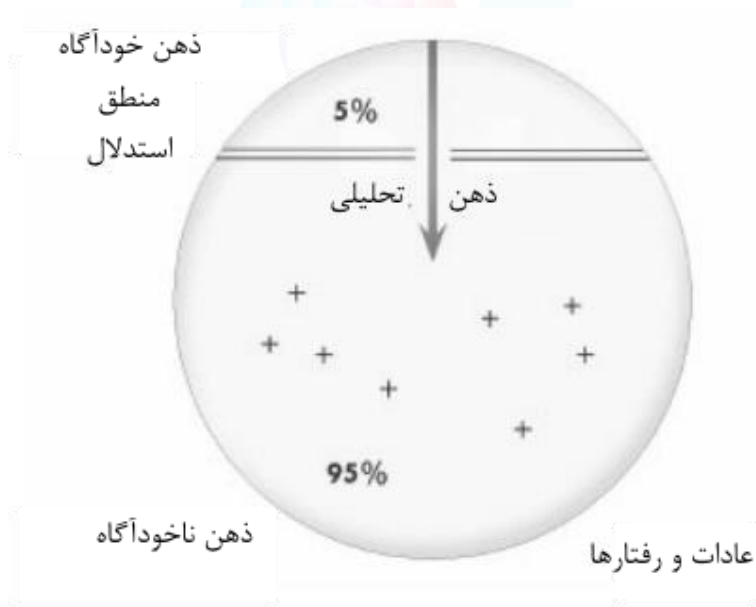
ذهن خودآگاه و ذهن ناخودآگاه



شکل 8.س. کل ذهن از 5 درصد ذهن خودآگاه و 95 درصد ذهن ناخودآگاه تشکیل یافته است. ذهن خودآگاه بیش‌تر با استفاده از منطق و استدلال عمل می‌کند و منجر به بروز اراده، ایمان، توانایی خلاقیت و عزم می‌شود. ذهن ناخودآگاه از یکسان انگاری‌های مثبت و منفی تشکیل شده است و منجر به بروز عادت، رفتار، مهارت، باور و ادراکات می‌شود.

شکل 8. ش اصلی تری هدف مراقبه را نشان می‌دهد (که توسط فلش مشخص شده است): گذر از ذهن تحلیلی. وقتی ما در این ذهن قرار داریم، نمی‌توانیم واقعاً تغییر کنیم. می‌توانیم خود قدیمی‌مان را تحلیل کنیم، اما نمی‌توانیم آن برنامه‌های قدیمی را حذف کرده و برنامه‌های جدید را نصب کنیم. مراقبه درهای بین ذهن خودآگاه و ناخودآگاه را باز می‌کند. ما مراقبه می‌کنیم تا وارد سیستم عامل ناخودآگاه شویم، جایی که تمام عادت‌ها و رفتارها ناخواسته‌مان در آن قرار دارد؛ و سپس آن‌ها را تغییر داده و به حالت‌های پُرثمرتری تبدیل کنیم که در زندگی به دردمان بخورد.

مراقبه – گذر از ذهن تحلیلی



شکل 8. ش. یکی از اهداف اصلی مراقبه این است که از ذهن خودآگاه عبور کرده و وارد ذهن ناخودآگاه شود تا عادت‌ها، رفتارها، باورها، واکنش‌های عاطفی، نگرش‌های مخرب و حالت ناخودآگاه وجودی را تغییر دهد.

مراقبه ما را از بتا وارد آلفا و تتا می کند

بیايد بررسی کنیم که شما چطور یاد می‌گیرید دنده عوض کنید و به سایر حالت‌های ذهنی دسترسی پیدا کنید تا بتوانید از ارتباط خود با بدن، محیط و زمان عبور کنید. شما می‌توانید به صورت طبیعی هشیاری پُرسرعت مغز و بدن را کُند کرده و وارد الگوی امواج راحت‌تر، منظم‌تر و نظام‌مندتری شوید.

لذا می‌توان به صورت آگاهانه امواج مغزی را از بتای با فرکانس بالا به آلفا و تتا تغییر داد (می‌توانید به مغز خود یاد دهید که در طیف امواج مغزی بالا و پایین برود). وقتی چنین کنید، درهای تغییر شخصی را به روی خود گشوده‌اید. شما از نوع رایج تفکر که از ماندن در حالت بقا نشأت می‌گیرد، عبور کرده و وارد حوزه‌ی ذهن ناخودآگاه می‌شوید.

شما در حین مراقبه، از احساسات بدن فراتر می‌روید و دیگر چشم به الطاف محیط ندارید و حساب زمان از دست‌تان در می‌رود. شما خود را به عنوان یک هویت از یاد می‌برید. وقتی چشمان‌تان را می‌بندید، ورودی دنیای بیرون کاهش می‌یابد و قشر مخ چیز زیادی برای فکر و تحلیل ندارد. در نتیجه، ذهن تحلیلی تسلیم می‌شود و فعالیت الکتریکی قشر مخ کاهش می‌یابد.

لذا وقتی در حال استراحت توجه و تمرکز می‌کنید، به صورت خودکار، لوب پیشانی را فعال می‌کنید و این مسئله فعالیت سیناپسی باقی قشر مخ را کاهش می‌دهد. لذا صدای مدارهای مسئول پردازش مکان و زمان را کاهش می‌دهید. این امر به مغزتان امکان می‌دهد سرعت خود را به طور طبیعی

پایین بیاورد و وارد آلفا شود. حالا شما دارید از حالت بقا بیرون آمده و وارد حالت آفرینش می‌شود و مغزتان خود را در یک الگوی منظم و همدوس امواج مغزی سامان می‌بخشد.

یکی از گام‌های بعدی مراقبه، اگر به تمرین ادامه دهید، این است که وارد فرکانس تتا شوید؛ یعنی حالتی که بدن به خواب رفته و مغز بیدار است. این سرزمین عجایب است. حالا شما در سیستم عمیق ناخودآگاه قرار دارید و می‌توانید فوراً آن تداعی‌های مثبت را تغییر داده و به تداعی‌های مثبت‌تر تبدیل کنید.

به یاد داشته باشید که اگر بدن خود را شرطی کرده باشید تا به ذهن تبدیل شود و بدنتان در خواب و ذهن‌تان بیدار باشد، می‌توان گفت که دیگر هیچ مقاومتی از جانب بدن-ذهن بروز نخواهد کرد. در حالت تتا بدن دیگر کنترل را در دست ندارد و شما آزادید تا رؤیایپردازی کنید، برنامه‌های ناخودآگاه را تغییر دهید و در نهایت از یک مکان کاملاً باز به آفرینش دست بزنید.

وقتی بدن دیگر کنترل ذهن را در دست نداشته باشد، برده دیگر ارباب نیست و شما دارید در قلمروی قدرت حقیقی کار می‌کنید. شما دوباره مانند یک کودک شده‌اید و به قلمروی آسمان‌ها قدم گذاشته‌اید.

خوابیدن، فرصتی برای بالا و پایین رفتن طبیعی از نردبان

وقتی شما به خواب می‌روید، از طیف حالت‌های موجی مغز عبور می‌کنید، از بتا به آلفا به تتا به دلتا. به همین منوال وقتی صبح‌ها بیدار می‌شوید، به طور طبیعی از دلتا به تتا به آلفا به بتا حرکت کرده

و بیدار می‌شوید و آگاهی خود را دوباره به دست می‌آورید. وقتی از دنیای مُردگان برگشتید، کیستی خود، مشکلات زندگی، کسی که کنارتان خوابیده، خانه‌تان، محل زندگی‌تان و غیره را به یاد می‌آورید و ناگهان از طریق تداعی دوباره به حالت بتا باز می‌گردید.

برخی افراد این سطوح را خیلی سریع طی می‌کنند، مانند توپ فولادی که از بالای ساختمانی به پایین پرت شده باشد. بدن آن‌ها آنقدر خسته است که مسیر طبیعی نردبانی که به سمت حالت ناخودآگاه حرکت می‌کند، خیلی سریع طی می‌شود.

برخی نمی‌توانند دنده عوض کنند تا به طور طبیعی نردبان خواب را طی کنند؛ آن‌ها بیش از حد روی آن دسته از مسائل زندگی تمرکز کرده‌اند که حالت‌های اعتیادآور ذهنی و احساسی‌شان را تقویت می‌کند. بی‌خوابی به سرشان می‌زند و ممکن است مواد شیمیایی مصرف کنند تا مغزشان دچار تغییر شده و بدن‌شان آرام شود. در هر حالت، مشکلات خواب نشان می‌دهد که مغز و ذهن هماهنگی ندارند.

بهترین زمان برای مراقبه: صبح و عصر، وقتی درهای ناخودآگاه باز است

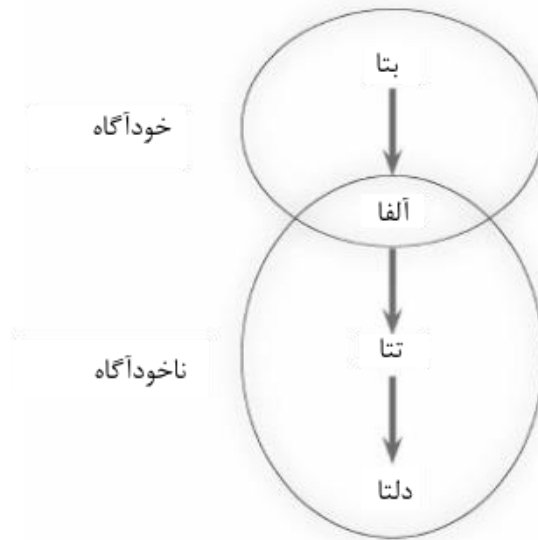
در نتیجه‌ی تغییرات طبیعی روزمره در وضعیت شیمیایی مغز (مغز به تناوب سروتونین، یعنی انتقال دهنده‌ی عصبی زمان بیداری که به شما هشیاری می‌بخشد و ملاتونین، انتقال دهنده‌ی عصبی که شما را برای خواب آماده می‌کند، ترشح می‌نماید)، دو زمان وجود دارد که در آن‌ها درهای ذهن ناخودآگاه گشوده می‌شود – وقتی شما شب به خواب می‌روید و وقتی اول صبح از خواب بیدار

می‌شوید. لذا فکر خوبی است که در هنگام صبح و عصر مراقبه کنیم، چون ورود به آن حالت آلفا یا تتا آسان‌تر است.

من برای شروع این فرآیند، زود از خواب بیدار می‌شوم، چون وقتی هنوز خواب‌آلوده‌ام، در حالت آلفا قرار دارم.

برخی دیگر عصر را ترجیح می‌دهند. آنان می‌دانند که بدن (که در طول روز کنترل را در دست داشته است) حالا خیلی خسته‌تر از آن است که کار ذهن را انجام دهد. آن‌ها می‌توانند بدون هیچ‌گونه تلاشی در حالت آلفا و حتی تتا دست به آفرینش بزنند، در حالی که هنوز بیدارند.

مراقبه در وسط روز ممکن است سخت باشد، خصوصاً اگر اداره‌تان شلوغ باشد، چند فرزند داشته باشید که هر یک خواهان جلب توجه شما باشد و یا درگیر فعالیت‌هایی باشید که مستلزم تمرکز بالایی هستند. در این مواقع ممکن است شما در بتای بالا باشید و خروج از آن تلاش بالایی بطلبد.



شکل 8.ص. این شکل نشان می‌دهد که امواج مغزی شما چگونه از بالاترین و سریع‌ترین حالت فعالیت (بتا) به پایین‌ترین و کندترین (دلتا) تغییر می‌کند. لطفاً دقت کنید که آلفا، پل بین ذهن خودآگاه و ناخودآگاه است. هر چه امواج مغزی پایین‌تر/کندتر باشد، ما بیش‌تر در ذهن ناخودآگاه قرار داریم؛ هر چه امواج مغزی بالاتر/سریع‌تر باشد، ما بیش‌تر در ذهن خودآگاه قرار داریم.

کنترل سیر ورود به مراقبه

تمرین مراقبه ذهن، مغز و بدن را از نو آموزش می‌دهد تا به جای این‌که از تنش برخاسته از انتظار رویدادهای آینده رنج ببرند، در زمان حال باقی بمانند. مراقبه نیز لنگر بدن-ذهن را از گذشته خارج کرده و شما را از آن احساساتی نجات می‌دهد که باعث شده‌اند در این زندگی مأنوس و آشنا گیر بیفتید.

هدف مراقبه این است که مانند پر به آرامی و زیبایی از بالای ساختمان بیفتیم. شما ابتدا به خود یاد می‌دهید که اجازه دهید بدن‌تان ابتدا استراحت کند و در عین حال ذهن‌تان متمرکز باقی بماند. وقتی به این مهارت تسلط یافتید، هدف نهایی این است که بدن‌تان را به خواب ببرید، در حالی که ذهن‌تان بیدار و فعال است.

مسیر حرکت ما این‌گونه است. اگر خودآگاهی در زمانی بیداری بتا باشد (که بسته به سطح استرس شما از بتای پایین تا بالا متغیر است)، آن‌گاه وقتی شما صاف می‌نشینید تا کمرتان صاف و مستقیم باشد، چشمان‌تان را می‌بندید، چند نفس عمیق می‌کشید و به درون توجه می‌کنید، به صورت کاملاً طبیعی از سیستم عصبی سمپاتیک به سیستم عصبی پاراسمپاتیک حرکت کرده‌اید. شما فیزیولوژی بدن خود را از حالت حفاظت اورژانسی (ستیز/ترس/گریز) به سیستم حفاظت درونی تغییر داده و پروژه‌های بلندمدت ساخت و ساز (رشد و ترمیم) را فعال می‌کنید. وقتی بدن استراحت می‌کند، الگوهای امواج مغزی شما به صورت طبیعی به سمت آلفا حرکت می‌کند.

مراقبه اگر درست انجام شود، مغزتان را به سمت الگوی موجی همدوس و منظم‌تری می‌برد. شما از تمرکز روی سه مقوله‌ی بزرگ خارج شده و به هیچ‌کس، هیچ‌چیز و هیچ‌زمانی تبدیل می‌شوید. حالا شما احساس ارتباط، سلامت و توازن می‌کنید؛ و احساسات سالم‌تر و متعالی‌تری مانند اعتماد، شادی و الهام را تجربه می‌کنید.

تمرین انسجام

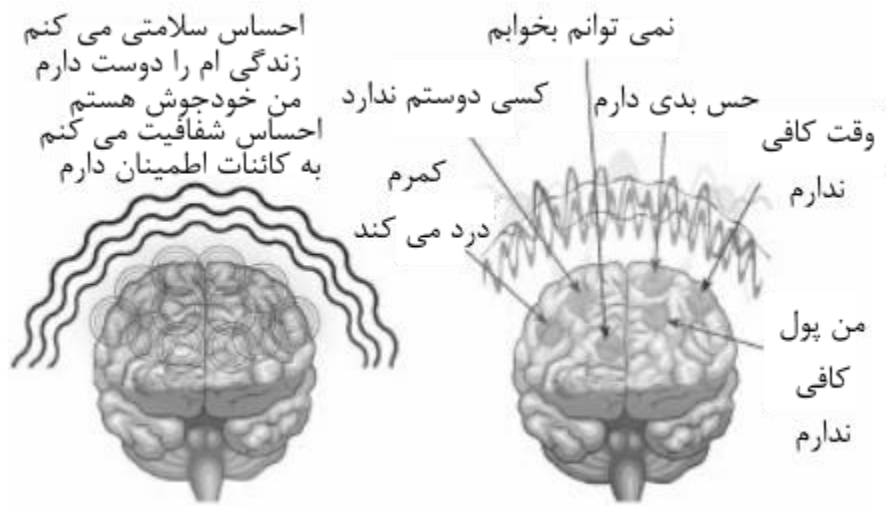
وقتی مغز تحت تنش باشد، فعالیت الکتریکی آن مانند زمانی خواهد بود که کل یک ارکست موسیقی قطعه‌ای را بد اجرا می‌کند. ذهن ریتم خود را از دست داده، از تعادل خارج می‌شود و دیگر کوک نیست.

وظیفه‌ی شما این است که یک شاهکار را اجرا کنید. اگر با این گروه اعضای نامنظم، خودخواه و خود-بزرگ‌بینی ادامه دهید که فکر می‌کنند صدای ابزار موسیقی‌شان باید بالاتر از بقیه شنیده شود – و اگر اصرار داشته باشید که همه‌ی آن‌ها با هم کار کنند و از شما تبعیت کنند – زمانی فرا خواهد رسید که آن‌ها تسلیم رهبری شما شده و هم‌چون یک تیم عمل خواهند کرد.

این همان لحظه‌ای است که امواج مغزی شما همگام‌تر می‌شوند و از بتا به آلفا و سپس به تتا حرکت می‌کنند. مدارهای جداگانه‌ی مغز منظم‌تر ارتباط برقرار می‌کنند و ذهن منسجم‌تری را پردازش می‌کنند. آگاهی شما از تفکر تنگ‌نظرانه، بیش از حد متمرکز، وسواسی، تقسیم شده و بقا محور، به افکار آزاد، راحت، کلی‌نگرانه، حاضر، منظم، خلاقانه و ساده تغییر پیدا می‌کند. این آن حالت وجودی طبیعی است که ما باید در آن زندگی کنیم.

نگاهی به انسجام یا آنچه همگامی خوانده می‌شود بیندازید؛ این همان حالتی است که در آن مغز به صورت هارمونیک و هماهنگ عمل می‌کند. به عکس صفحه بعد دقت کنید.

تفاوت بین امواج مغزی منسجم و نامسجم



شکل 8.ص. در شکل اول، مغز متوازن و بسیار یکپارچه است. چندین حوزه‌ی مختلف همگام

شده و یک اجتماع منظم و کلی‌نگر از شبکه‌های عصبی را تشکیل داده‌اند که با هم کار می‌کنند.

در تصویر دوم، مغز نامنظم و نامتوازن است. بخش‌های متنوع مغز دیگر با هم کار نمی‌کنند و لذا

مغز «بیمار» و چندپاره است.

مغز منسجم زمینه‌ی شفا را فراهم می‌کند

این سیگنال منظم، جدید و همگام که مغز به بدن می‌فرستد، تمام سیستم‌های مختلف را با هم وارد

هوموستازی می‌کند - سیستم قلبی عروقی، سیستم هاضمه، سیستم ایمنی و غیره همگی وارد انسجام

می‌شوند. وقتی سیستم عصبی خود را از نو تنظیم می‌کند، تمام آن انرژی عظیمی که برای بقا صرف

می‌شد، حالا می‌تواند صرف آفرینش شود. بدن شروع می‌کند به شفا یافتن.

برای مثال، خوزه، مردی که در سخنرانی‌های من شرکت می‌کرد، به من گفت که در بیست و چند سالگی برای بار اول مراقبه کرده است. آن روزها او روی دست چپش زگیل‌های بزرگی داشت. آن قدر از وجود این زگیل‌ها خجالت می‌کشید که اغلب دستش را از جیبش بیرون نمی‌آورد.

روزی یکی از دوستان خوزه کتابی در مورد مراقبه به او داد. این کتاب به او گفت که صرفاً روی نفسش تمرکز کند و به ذهن خود اجازه دهد که فراتر از بدنش گسترش پیدا کند. یک شب قبل از خواب تصمیم گرفت این کار را انجام دهد. ظرف چند لحظه، او از تمرکز بیش از حد و حالت منقبض خود وارد حالت منبسط‌تر، بازتر و متمرکز شد. وقتی شخصیت آشنای خود را کنار گذاشت و به چیزی جز افکار و احساسات معمول خودش تبدیل شد، از الگوهای فکری عادت-محور و تصادفی (که از ایگو نشأت می‌گیرند)، به حالت گسترش یافته‌تری از خود رسید. وقتی چنین شد، چیزی تغییر پیدا کرد.

صبح روز بعد، وقتی از خواب بیدار شد، تمام آن ده زگیل ناپدید شده بودند. خوزه با تعجب و خوشحالی روی تخت خوابش دنبال آثار این زگیل‌ها گشت، اما اثری از آنها پیدا نکرد. نمی‌دانست زگیل‌ها کجا رفته‌اند. به او گفتم که این زگیل‌ها به میدان کوانتوم رفته‌اند، یعنی همان جایی که از آن آمده بودند. به او گفتم که آن هوش کیهانی که نظم بدن او را حفظ می‌کند، همان کاری را کرده بود که همیشه می‌کند.

تمام این اتفاقات به این دلیل افتاد که او از جلوی راه کنار رفت و به هیچ کس، هیچ چیز و هیچ زمانی تبدیل شد - او خودش را فراموش کرد - و تمرکزش از آن بی‌نظمی ادامه‌دار به نظم مداوم

معطوف شد... از بقا به آفرینش... از انقباض به انبساط... از عدم انسجام به انسجام. سپس آن آگاهی نامحدود نظم را به بدن او باز گرداند و او شفا پیدا کرد.

مراقبه به علاوهی عمل: مسیر خروج یک خانم از فقدان

در کارگاه‌هایم بسیار پیش می‌آید که از شرکت‌کنندگان بخواهم داستان‌های شگفت‌انگیز خود را در مورد تغییر زندگی با بقیه به اشتراک بگذارند. مونیک اهل مونترئال کبک، تجربه‌ی فوق‌العاده‌ی خود را به اشتراک گذاشت.

مونیک، بیش‌تر بزرگسالی خود را به صورت ناخودآگاه در یک حالت همیشگی فقدان زیسته بود. فقدان پول کافی. فقدان انرژی کافی. فقدان زمان کافی برای انجام کارهایی که دلش می‌خواست. اکنون او داشت از پیچ بسیار تند زندگی عبور می‌کرد؛ اجاره‌ی دفتر کارش بسیار بالا رفته بود (خانه‌اش برای تأسیس دفتر جا نداشت)، او و همسرش پول کافی نداشتند تا پسرشان را به کالج مورد علاقه‌اش بفرستند، ماشین لباس‌شویی‌شان خراب شده بود و وضعیت نامناسب اقتصادی باعث شده بود چندین نفر از مشتریانش دیگر به او مراجعه نکنند.

روزی در حین مراقبه‌ای که در این کتاب آن را خواهید آموخت و در حین فکر کردن به انتخاب‌های زندگی‌اش، مونیک متوجه شد که دیگر نمی‌تواند آن کاری را بکند که همیشه می‌کرد - سر خود را شیره بمالد و اوضاع را آرام کند و با آن ذهنیت مثبت کاذب به خود بگوید، وضعیتم خوب نیست ولی می‌توانست بدتر باشد. او متوجه شد که همیشه از موضع فقدان تصمیم‌گیری کرده و به دنبال

راه حل مشکلات خود گشته است - فقدان پول، زمان و انرژی. او این حالت وجودی را حفظ کرده بود؛ فقدان به شخصیت او تبدیل شده بود. خلاصه این که او تصمیم گرفته بود «همه چیز را به حال خودش بگذارد». جالب این جاست که مونیک به مشتریانش کمک کرده بود که بر خود این ویژگی‌های غلبه کنند و فعال‌تر شده و از انفعال دست بردارند.

او عزم خود را جزم کرد تا شخصیتش را تغییر دهد. او دیگر نمی‌خواست به زندگی اجازه دهد که او را زیر پا له کند و اجازه دهد که هر بلایی به سرش بیاید.

سپس مونیک الگویی از کسی که می‌خواست باشد، طوری که می‌خواست فکر کند و احساسی که می‌خواست داشته باشد، ایجاد کرد. او خود را زنی تصور کرد که تمام انتخاب‌هایش را بر اساس وفور انرژی، زمان و پول انجام می‌دهد. از همه مهم‌تر، هدف او برای تبدیل شدن به این شخص بسیار محکم و راسخ بود. او می‌دانست که دیگر نمی‌خواهد چه کسی باشد؛ و برنامه‌های قطعی برای طرز فکر، احساس و رفتار خود جدیدش چیده بود.

وقتی ما چنین محکم تصمیم می‌گیریم و نیت مشخصی برای تعیین واقعیت جدید خود داریم، وضوح و انسجام این افکار، سبب ایجاد احساسات متناظر آن‌ها می‌شود. در نتیجه، وضعیت شیمیایی درونی ما تغییر می‌کند، ساختار عصبی ما دگرگون می‌شود (ما پیوندهای سیناپسی قدیمی را از بین برده و پیوندهای جدیدی ایجاد می‌کنیم) و حتی رمزهای ژنتیکی خود را متفاوت بیان می‌کنیم.

مونیک دیگر از موضع کسی زندگی می‌کرد که پول زیادی داشت، انرژی فراوانی داشت و تمام نیازهایش رفع شده بود. او احساس فوق‌العاده‌ای داشت. بدون شک تمام مشکلات زندگی‌اش برطرف نشد، اما او داشت با این ذهنیت متفاوت، زندگی بهتری برای خود می‌ساخت.

مونیک چند هفته بعد از گرفتن این تصمیم راسخ، داشت با آخرین مشتری آن روزش کار می‌کرد. این خانم که بزرگ شده‌ی فرانسه بود، می‌گفت والدینش هر هفته یک بلیط بخت آزمایی می‌خریده‌اند؛ خود او نیز به این سنت پایبند مانده بود.

وقتی مونیک در راه خانه بود، اصلاً به بخت آزمایی فکر نمی‌کرد. او هرگز در آن شرکت نکرده بود و بر این باور بود که با آن منابع محدود مالی، چنین هزینه‌ای و لخرجی محسوب می‌شود. وقتی برای بنزین زدن توقف کرده بود، متوجه شد که بلیط بخت آزمایی‌های مختلف روی قفسه چیده شده است. مونیک با خود فکر کرد که شخص جدید که در وفور نعمت زیسته بود، می‌تواند شانس خود را امتحان کند و لذا بلیط بخت آزمایی خرید.

وقتی مونیک در پیتزافروشی محله توقف کرد تا شام بخرد و به خانه برود، بخت آزمایی را به کل فراموش کرده بود. وقتی به خانه رسید و پیتزا را برداشت، متوجه شد که کمی روغن از جعبه بیرون آمده و به بلیط بخت آزمایی و به صندلی هم چسبیده است. جعبه‌ی پیتزا را روی میز شام گذاشت و بلیط را هم کنار آن گذاشت. به خانواده‌اش گفت که مشغول خوردن شوند تا او با پارکینگ برود و آن لکه‌ی روغن را تمیز کند. وقتی داشت لکه را پاک می‌کرد، همسرش فریاد زنان بیرون آمد.

«باورت نمی‌شود! در بخت آزمایی برنده شدی!»

حتماً یادتان هست که وقتی میدان کوانتومی پاسخ می‌دهد، طوری پاسخ می‌دهد که کسی نتواند پیش‌بینی کند. شاید با خود فکر می‌کنید البته چند میلیون دلار برنده شد و تا آخر به خوبی و خوشی زندگی کرد.

این‌طور نیست.

مونیک 53000 دلار برنده شد. خوشحال بود؟ از خوشحالی در پوست خود نمی‌گنجید. این زوج دقیقاً 53000 دلار به خاطر وام خودرو و وام‌های دیگر بدهکار بودند.

وقتی مونیک این داستان را تعریف می‌کرد، هیجان در صدایش موج می‌زد، اما گفت که دفعه‌ی بعد به جای این که تصور کند تمام نیازهایش رفع شده‌اند، بعضی را انتخاب می‌کند - و سپس بعضی دیگر را.

داستان مونیک قدرت آفرینش حالت وجودی جدید را نشان می‌دهد. او نمی‌توانست فقط با تصور این که شخص جدیدی است، این کار را بکند؛ باید خود جدیدش را وارد عمل می‌کرد و میدان کوانتومی به شیوه‌ای کاملاً غیرمنتظره، اما در عین حال کاملاً مناسب پاسخ داد.

از آن جا که مونیک شخصیت جدیدی را در خود ایجاد کرده بود که فرصت‌های جدید را از دست نمی‌داد و متفاوت عمل می‌کرد، نتایج جدید و بهتری را در زندگی‌اش تجربه کرد. شخصیت جدید، واقعیت شخصی جدید.

البته برای تغییر زندگی لازم نیست حتماً در بخت آزمایی برنده شوید. اما باید تصمیم بگیرید که خود سابق‌تان نباشید، وارد سیستم‌عامل شوید و برنامه‌های ناخودآگاه را ببینید و سپس طرح شفافی برای یک خود جدید ایجاد کنید.

مغز منسجم: بردن آن به جاده

پیش از این که این فصل را تمام کنم، دوست دارم موضوعی را که در *کمال ذهن* مطرح کردم، پیش بکشم – یعنی آن راهب‌های بودایی که در موضوع تحقیق دانشگاه ویسکانسین بودند. این «فوق مراقبه‌کنندگان» می‌توانستند فراتر از توانایی ما وارد حالت‌های مغزی منسجم شوند. وقتی آن‌ها به افکاری مانند عشق، مهربانی و عطوفت فکر می‌کردند، انسجام سیگنال ارسالی‌شان تقریباً از نمودارهای ما خارج می‌شد.

هر روز صبح در طی این تحقیق، وقتی آن‌ها مراقبه می‌کردند، محققین فعالیت امواج مغزی آن‌ها را بررسی می‌کردند. پس از آن، آن‌ها را به محیط دانشگاه و یا شهر می‌فرستادند تا هر کاری دلشان می‌خواهند انجام دهند – به موزه بروند، خرید کنند یا هر کار دیگری که بخواهند. بعد از برگشتن به مرکز تحقیقات، دوباره و بدون این که مراقبه کنند، از آن‌ها اسکن مغزی می‌گرفتند. عجیب است که علی‌رغم این که در طول روز مراقبه نمی‌کردند و در معرض سیگنال‌های ناهمدوس و آشفتگی دنیای بیرون قرار می‌گرفتند، همان الگوی مغزی منسجمی را نشان می‌دادند که در حین مراقبه مشاهده می‌شد.

بیش تر ما وقتی با انبوه محرک‌های دنیای بیرون مواجه می‌شویم، وارد حالت بقا می‌شویم و مواد شیمیایی استرس‌زا را تولید می‌کنیم. این واکنش‌های استرسی مانند گسلنده‌هایی هستند که سیگنال‌های مغز را به هم می‌ریزند. اما هدف ما این است که بیش‌تر شبیه این راهب‌ها باشیم. اگر بتوانیم سیگنال‌های منسجم – «آن امواج همگام» را در هر روز تولید کنیم، خواهیم دید که انسجام سیگنال خود را در چیزهای ملموس به نمایش خواهد گذاشت.

به مرور زمان، اگر بتوانید به صورت مکرر انسجام درونی این راهب‌ها را ایجاد کنید، شما نیز می‌توانید در محیط بیرون راه بروید. و به همین دلیل، دیگر آن واکنش‌های آزاردهنده‌ای را که سابقاً شما را مجبور به بازگشت به آن خود قدیمی و آشنا می‌کرد (خودی که می‌خواهید تغییرش دهید)، تجربه نخواهید کرد.

با تداوم مراقبه و ایجاد انسجام درونی، نه تنها بخش زیادی از شرایط فیزیکی منفی بدن را حذف خواهید کرد، بلکه هم‌چنین می‌توانید به سمت خود ایده‌آل مورد نظرتان نیز حرکت کنید. انسجام درونی شما می‌تواند حالت‌های احساسی واکنشی منفی را خنثی کرده و به شما اجازه دهد آن رفتارها، افکار و احساسات تشکیل دهنده‌ی آن‌ها را پاک کنید.

وقتی وارد حالت خنثی/تهی شدید، آسان‌تر می‌توانید وارد حالت والاتری مانند عطوفت شوید؛ آسان‌تر خواهید توانست شادی، عشق، سپاس‌گزاری و یا هر حالت احساسی والا دیگری را وارد خود کنید. دلیل این امر این است که این احساسات عمیقاً منسجم هستند. و وقتی شما فرآیند مراقبه را طی کردید و امواج مغزی تولید کردید که بازتاب این خلوص و پاکی باشند، آن‌گاه بر

بدن، محیط و زمان غلبه خواهید کرد. این سه عامل دیگر شما را کنترل نخواهد کرد؛ بلکه شما آن‌ها را کنترل خواهید کرد.

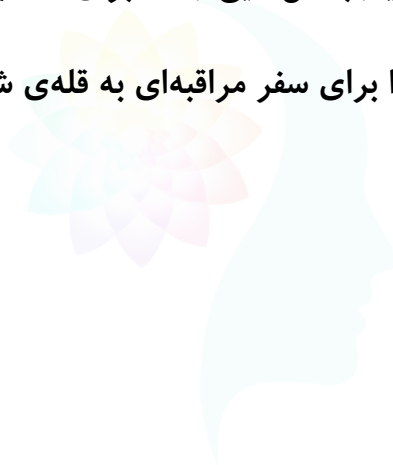
وقتی دانش در شما تجلی یافت، آماده‌ی تجربه هستید

حالا شما دانش مورد نیاز برای ورود به عرصه‌ی مراقبه را دارید و درک کاملی از کارهایی که قرار است انجام دهید و علت آن‌ها به دست آورده‌اید.

به یاد داشته باشید که دانش پیش شرط تجربه است. تمام اطلاعاتی که خوانده‌اید برای این بوده است که شما را برای یک تجربه آماده کند. وقتی یاد گرفتید مراقبه کنید و آن را در زندگی خود پیاده کنید، باید بازخورد مشاهده کنید. در بخش آتی یاد خواهید گرفت که چطور تمام این اطلاعات را به کار بندید و تغییرات قابل اندازه‌گیری در تمام حوزه‌های زندگی خود مشاهده کنید. بسیاری از کوهنوردان وقتی می‌خواهند به کوه راینیر در ایالت واشنگتون (مرتفع‌ترین آتشفشان در کل آمریکا) صعود کنند، سفری دو مرحله‌ای را طی می‌کنند. ماشین خود را در مرکز بازدید بهشت جکسون (ارتفاع 1600 متری) گذاشته و سپس به کمپ مویر (3200 متری) صعود می‌کنند. وقتی به این ارتفاع رسیدند، فرصت دارند تا به مسیر طی شده نگاهی انداخته و آموخته‌های خود را از طی این مسیر ارزیابی کرده، آموزش عملی اضافی ببینند و شب را در آن‌جا استراحت کنند. این مرور می‌تواند در حین صعود به قله‌ی شکوهمند رینیر تفاوت عظیمی ایجاد کند.

دانشی که تا این جا کسب کرده‌اید به شما امکان داده تا این مرحله صعود کنید. حالا شما آماده‌اید که تمام آموخته‌های خود را به اجرا بگذارید. و حکمت تازه‌ی شما باید به شما الهام ببخشد که به بخش 3 صعود کنید، یعنی به جایی که می‌توانید در آن بر مهارت تغییر ذهن و لذا تغییر زندگی، مسلط شوید.

لذا دعوت‌تان می‌کنم که لحظه‌ای توقف کنید و با تحسین نگاهی به عقب انداخته و اطلاعات بخش 1 و 2 را نگاه کنید و در صورت نیاز بخش‌هایی را که برای‌تان مهم هستند مرور کنید... سپس همراه من بیایید تا آماده‌سازی نهایی را برای سفر مراقبه‌ای به قله‌ی شخصی شما انجام دهیم.





بخش سوم

گام برداشتن به سمت تقدیر نو

فصل نهم: فرآیند مراقبه: مقدمه و آماده‌سازی

همان‌طور که پیش‌تر نیز اشاره کردم، هدف اصلی مراقبه این است که تمرکز شما را از محیط، بدن و زمان بگیرد تا شما بتوانید به جای این مسائل بیرونی، روی آنچه قصد دارید به آن فکر کنید، تمرکز کنید. سپس می‌توانید مستقل از دنیای بیرون، حالت درونی خود را تغییر دهید. مراقبه هم‌چنین ابزاری است برای عبور از ذهن تحلیلی که به شما اجازه می‌دهد به ذهن ناخودآگاه دسترسی پیدا کنید. این دسترسی بسیار ضروری است، چون تمام عادت‌ها و رفتارهای بدی که شما قصد تغییرشان را دارید، در ناخودآگاه قرار دارند.

مقدمه

تمام اطلاعاتی که تا این‌جا دریافت کردید، برای این منظور ارائه شده بود که به شما کمک کند کارهایی را که در این بخش انجام می‌دهید و استفاده‌هایی را که در این بخش از مراقبه برای ایجاد واقعیت جدید می‌کنید، درک کنید. وقتی توانستید گام‌های «عملی» ارائه شده در این‌جا را درک کرده و مکرر اجرا کنید، می‌توانید روی هر چیزی که می‌خواهید در زندگی تغییرش دهید، کار کنید. به خود یادآوری کنید که وقتی گام‌های تغییر را بر می‌دارید، دارید عادت خود قدیمی بودن را کنار می‌گذارید تا بتوانید ذهنیت جدیدی برای آینده‌ی جدید خود ایجاد کنید. وقتی من این فرآیند را انجام می‌دهم، می‌خواهم خود را در آگاهی گم کنم، از واقعیت مأنوسم فاصله بگیرم و از افکار و احساساتی که من را به مثابه آن خود قدیم تعریف می‌کنند، دوری گزینم.

در ابتدا جدید بودن کاری که انجام می‌دهید ممکن است باعث احساس ناراحتی و آزرده‌گی شود. این طبیعی است. بدن شما که به ذهن‌تان تبدیل شده است، دارد در برابر فرآیند تمرینی جدید از خود مقاومت نشان می‌دهد. پیش از این که کارتان را آغاز کنید این مسئله را درک کنید و خیال‌تان راحت باشد – هر مرحله طوری طراحی شده است که درک آن آسان و انجامش ساده باشد. من شخصاً به اندازه‌ی تمام کارهای دیگرم، به تمرین مراقبه نیز اشتیاق می‌ورزم. من طی مراقبه چنان نظم، آرامش، شفافیت و الهامی می‌گیرم که به ندرت پیش می‌آید یک روز هم تمرینم را از دست بدهم. دستیابی به چنین رابطه‌ای برای من امری زمان‌بر بود؛ پس شما نیز شکیباً باشید و به خود فرصت دهید.

تبدیل گام‌های کوچک به یک عادت آسان

هرگاه شما چیز جدیدی یاد گرفته‌اید که مستلزم توجه کامل و تمرین مستمر بوده است، به احتمال زیاد در مراحل اولیه گام‌های خاصی را دنبال کرده‌اید. این کار باعث می‌شود پیچیدگی مهارت یا کار مربوطه کم‌تر شود و ذهن بتواند به آسانی و بدون این که کم بیاورد، روی آن تمرکز کند. البته در هر کاری، هدف شما این است که آموخته‌های خود را حفظ کنید تا بعداً بتوانید آن را به صورت طبیعی، ناخودآگاه و بدون صرف تلاش زیاد انجام دهید. در اصل شما می‌خواهید این مهارت جدید را برای خود به عادت تبدیل کنید.

اگر بتوانید با تکرار هر بار یک کار یا فرآیند کوچک را یاد بگیرید و سپس سراغ کار بعدی بروید، یادگیری و اجرای مهارت جدید آسان‌تر خواهد بود. به مرور زمان، شما این گام‌ها را کنار هم

می‌گذارید تا یک فرآیند هماهنگ را تشکیل دهند. نشانه‌ی این که شما در مسیر درست قرار دارید، این است که تمام گام‌ها مانند یک حرکت آسان و روان جلوه می‌کنند و شما می‌توانید نتیجه‌ی موردنظر را تولید کنید. هدف شما از یادگیری گام به گام فرآیند مراقبه همین است.

برای مثال، وقتی یاد می‌گیرید به توپ گلف ضربه بزنید، سرنخ‌های زیادی وجود دارد که ذهن شما باید پردازش کند تا این امکان را فراهم بیاورد که اعمال شما طبق خواسته‌تان پیش برود. فرض کنید وقتی برای بار اول می‌خواهید ضربه را بزنید، دوست‌تان فریاد بزند: «سرت را پایین بیاور! زانویت را خم کن! شانه‌ها و کمرت را صاف نگه دار! دست جلویت را صاف نگه دار، اما میله را شل بگیر! وقتی میله را تاب می‌دهی، وزنت را هماهنگ با آن جابه‌جا کن!» و جمله‌ی مورد علاقه‌ی من: «آرام باش!»

وقتی تمام این دستورات یک‌جا به شما داده می‌شود، ممکن است شما را فلج کند. چه می‌شود اگر هر بار روی یک مورد کار کنید و منظم پیش بروید؟ به مرور زمان بازی را یاد خواهید گرفت.

به همین منوال، اگر دارید آشپزی فرانسوی یاد می‌گیرید، بهتر است از گام‌های جداگانه شروع کنید. این گام‌ها را به تعداد کافی تکرار کنید تا لحظه‌ای فرا برسد که دیگر دستور پخت را مرحله به مرحله انجام ندهید، بلکه آن را به عنوان یک فرآیند مستمر و یکپارچه انجام دهید. شما دستورالعمل‌ها را در بدن-ذهن خود ادغام کرده، چندین گام را در چند گام معدود تلفیق می‌کنید و بالاخره کار به جایی می‌رسد که غذا را در نصف زمان مورد نیاز می‌پزید. شما از فکر به عمل می‌رسید - بدن‌تان کارهایی را که انجام می‌دهید حفظ می‌کند و ذهن نیز همین کار را می‌کند.

ساخت شبکه‌ی عصبی برای مراقبه

به یاد داشته باشید که هر چه دانش بیش‌تری داشته باشید، برای تجربه‌ی جدید آماده‌تر هستید. به خاطر چیزهایی که تا این‌جای کتاب آموخته‌اید، تمام گام‌های مراقبه برای‌تان بامعنا خواهد بود؛ هر گام بر درک علمی و فلسفی استوار است و لذا جایی برای حدس و گمان باقی نمی‌ماند. گام‌های مراقبه به ترتیب خاصی ارائه شده‌اند تا به شما کمک کند این فرآیند را حفظ کرده و برای تغییر شخصی به کار بندید.

من برنامه‌ای چهار هفته‌ای برای یادگیری کل فرآیند در نظر گرفته‌ام، اما شما می‌توانید هر قدر که می‌خواهید به این فرآیند زمان اختصاص دهید و آن‌قدر تمرین کنید تا هر گام برای‌تان آشنا و مأنوس شود. بهترین سرعت سرعتی است که شما را اذیت نکند و به شما فشار وارد نکند.

در ابتدای هر جلسه باید گام‌هایی را که تا آن زمان آموخته‌اید انجام دهید و سپس مطالب جدید آن هفته را تمرین کنید. از آن‌جا که بعضی گام‌ها را در کنار هم بهتر می‌توان یاد گرفت، در برخی هفته‌ها، دو یا سه گام را برای تمرین شما در نظر گرفته‌ام. هم‌چنین توصیه می‌کنم پیش از این‌که به گام بعدی بروید، هر گام را حداقل به مدت یک هفته تمرین کنید. طی چند هفته، شما شبکه‌ی عصبی بزرگی برای مراقبه ایجاد خواهید کرد!

برنامه‌ی پیشنهادی چهار هفته‌ای

هفته یک (فصل 10): هر روز، گام 1 را انجام دهید: القا.

هفته دو (فصل 11): در ابتدای هر جلسه‌ی روزانه، گام اول را تمرین کنید و سپس گام بعدی را اضافه کنید

گام 2: شناسایی، گام 3: پذیرش و اعلام و گام 4: تسلیم شدن.

هفته سه (فصل 12): در ابتدای هر جلسه گام‌های 1 تا 4 را تمرین کنید و سپس گام 5: مشاهده و یادآوری و گام 6: تغییر مسیر را اضافه کنید.

هفته چهار (فصل 13): در ابتدای هر جلسه گام‌های 1 تا 6 را تمرین کنید و سپس گام 7: آفرینش و فراخوانی ذهنی را اضافه کنید.

لطفاً وقت بگذارید و بَنِیه‌ی قوی برای خود ایجاد کنید. اگر شما مراقبه‌گر باتجربه‌ای هستید و می‌خواهید بیش‌تر کار کنید، ایرادی ندارد؛ اما دستورالعمل‌ها را دنبال کنید و کارهای انجام شده را به خاطر بسپارید.

وقتی بتوانید بدون این که افکارتان حول محرک‌های بیرونی بگردد، روی کاری که می‌کنید تمرکز کنید، به نقطه‌ای خواهید رسید که بدن‌تان در عمل با ذهن‌تان همسو می‌شود. سپس مهارت جدید به لطف قانون فعالیت و سیم‌کشی هب برای‌تان آسان و آسان‌تر می‌شود. یادگیری، توجه، آموزش و تمرین شبکه‌ای عصبی در مغز شما ایجاد می‌کنند تا مقاصدتان را بازتاب دهند.

آماده کردن ابزارها

نگارش. جدای از جلسات مراقبه، شما متون توصیفی در مورد هر گام خواهید خواند که اغلب شامل سؤالات و درخواست‌هایی است که ذیل عنوان «فرصت نگارش» قرار گرفته‌اند. توصیه می‌کنم که دفترچه‌ای دم دست‌تان باشد تا پاسخ این سؤالات را بنویسید. سپس قبل از این که وارد جلسه‌ی مراقبه شوید، پاسخ‌های خود را مرور کنید. به این ترتیب، افکار نوشته شده‌ی شما همانند نقشه‌ی راهی عمل خواهد کرد که می‌توانید با استفاده از آن رویه‌ی مراقبه را طی کرده و به سیستم‌عامل ناخودآگاه خود دسترسی پیدا کنید.

گوش فرا دهید. وقتی دارید برای بار اول گام‌های مراقبه را می‌آموزید، ممکن است بخواهید به جلسات راهنمای ضبط شده گوش فرا دهید. برای مثال، شما یکی از تکنیک‌های القا را خواهید آموخت و در تمام جلسات روزانه‌ی خود از آن استفاده خواهید کرد تا به شما کمک کند به موج مغزی آلفا که بسیار منسجم است دست پیدا کنید و برای رویکردی که موضوع فصل‌های 11 تا 13 است آماده شوید. علاوه بر این، گام‌هایی که هر هفته خواهید آموخت، به صورت مراقبه‌ی راهنما برای‌تان آماده شده و در دسترس‌تان قرار گرفته است.

دو رویکرد به مراقبه

گزینه‌ی 1 مراقبه: هرگاه علامت هدفون را دیدید...



... یک مراقبه یا القای راهنما در دسترس شماست. برای گوش دادن به این جلسات راهنما، باید آن‌ها را از سایت www.drjoedispenza.com دانلود کرده و به فرمت mp3 از آن‌ها استفاده کنید و آن‌ها را روی سی‌دی بریزید و استفاده کنید.

بعد از خواندن هر فصل و یادداشت کردن پاسخ‌ها در دفترچه، می‌توانید مراقبه‌ی مربوطه را دانلود کنید. هر هفته در عین این‌که دارید گام‌های بعدی را به گام‌های هفته‌ی قبل اضافه می‌کنید، می‌توانید مراقبه‌ی مربوطه‌ی بعدی را دانلود کنید. در صفحه‌ی دانلود، فهرست «مراقبه هفته یک»، «مراقبه هفته دو»، «مراقبه هفته سه» و «مراقبه هفته چهار» را مشاهده خواهید کرد - هفته چهارم مراقبه‌ی کامل است.

برای مثال، وقتی مراقبه‌ی هفته‌ی دو را گوش دادید، این مراقبه در ابتدا هفته‌ی اول را پوشش می‌دهد - یعنی تکنیک القا را - و سپس سه گام هفته‌ی دو را به آن اضافه خواهد کرد. وقتی

مراقبه‌ی هفته‌ی سه را انجام می‌دهید، گام‌های آموخته شده در هفته‌های یک و دو را تکرار کرده و سپس گام‌های هفته‌ی سه را اضافه خواهید کرد.

گزینه‌ی 2 مراقبه: اگر به فایل‌های صوتی دسترسی ندارید هیچ مشکلی وجود ندارد. متن جلسات مراقبه نیز در ضمیمه‌ی کتاب گنجانده شده است و می‌توانید آن‌ها را آنقدر بخوانید تا حفظ‌تان شود یا این‌که خودتان آن‌ها را بخوانید و ضبط کنید. در حقیقت خیلی از افراد دوست دارند روند مراقبه را بدون استفاده از فایل‌های صوتی انجام دهند زیرا احساس می‌کنند در این روش تمرکز بیشتری بر روی فرآیند مراقبه دارند.

ضمیمه‌ی الف و ب، دو تکنیک القا را آموزش می‌دهند. ضمیمه ج، متن کامل مراقبه است و تمام گام‌های آموزش داده شده در بخش 3 را شامل می‌شود. اگر تصمیم گرفتید که برای راهنمایی مراقبه از ضمیمه‌ی ج استفاده کنید، هر هفته از گام‌های هفته‌های قبل شروع کنید و سپس به گام‌های آن هفته برسید.

آماده کردن محیط

مکان، مکان، مکان. آموختید که غلبه بر محیط گامی ضروری در ترک عادت خود قدیمی بودن است. پیدا کردن محیط مناسب برای مراقبه، محیطی که کم‌ترین آشفتگی و حواس‌پرتی را برای‌تان ایجاد کند، مزیت بزرگی در غلبه کردن بر مورد اول از سه مقوله‌ی بزرگ به شما می‌دهد (دو تای دیگر، یعنی بدن و زمان را کمی بعد بررسی خواهیم کرد). مکان راحتی را انتخاب کنید که بتوانید

در آن تنها باشید و اعتیاد به دنیای بیرون نتواند شما را فریب دهد. مکان شما باید شخصی و در انزوا باشد و به راحتی به آن دسترسی پیدا کنید. هر روز به این مکان بروید و آن را به مکان مخصوص خود تبدیل کنید. شما پیوند قدرتمندی با این محیط برقرار خواهید کرد. این مکان همان جایی است که شما در آن نفس حواس پرت خود را رام می‌کنید، بر خود قدیم‌تان غلبه می‌کنید، خود جدیدی ایجاد می‌کنید و تقدیر جدیدی برای خود رقم می‌زنید. به مرور زمان طوری خواهد شد که شما برای رفتن به این مکان لحظه‌شماری می‌کنید.

یکی از شرکت‌کنندگان سمینارهای من می‌گفت همیشه در هنگام مراقبه خوابش می‌برد. مکالمه‌ی ما چنین بود:

«شما تمرین مراقبه‌ی خود را در کجا انجام می‌دهید؟»

«در تخت خواب.»

«قانون تداعی در مورد خواب و تخت خواب چه می‌گوید؟»

«تخت خواب برای من خواب را تداعی می‌کند.»

«قانون تکرار در مورد این که شما هر شب در تخت خواب‌تان می‌خوابید، چه می‌گوید؟»

«اگر هر شب در جای یکسانی بخوابم، دارم بین خواب و تخت خواب پیوند محکمی ایجاد می‌کنم.»

«نظر به این که شبکه‌های عصبی از ترکیب قانون تداعی و قانون تکرار ایجاد می‌شوند، آیا ممکن است شما شبکه‌ای عصبی ایجاد کرده باشید که بر اساس آن تخت خواب به معنای خواب است؟ و از آن‌جا که شبکه‌های عصبی برنامه‌های خودکاری هستند که ما هر روز به صورت ناخودآگاه از آن‌ها استفاده می‌کنیم، آیا منطقی نیست که وقتی در تخت خواب هستید، بدن‌تان (در مقام ذهن) به شما می‌گوید که به صورت خودکار و ناخودآگاه خواب‌تان بیاید؟»

«بله. به نظرم مکان بهتری برای مراقبه لازم دارم!»

نه تنها توصیه کردم که هنگام مراقبه در تخت خوابش نباشد، بلکه هم‌چنین به او گفتم که مکانی جز اتاق خوابش را برای مراقبه انتخاب کند. وقتی می‌خواهید شبکه‌ی عصبی جدیدی بسازید، منطقی است که تمرین مراقبه را در محیطی انجام دهید که نشانگر رشد، ترمیم و آینده‌ی جدید باشد. و لطفاً این مکان را شکنجه‌گاهی ندانید که مجبورید در آن مراقبه کنید. این نوع نگرش باعث می‌شود تلاش‌های‌تان بی‌ثمر بماند.

جلوگیری از مزاحمت‌های محیط. اطمینان حاصل کنید که افراد یا حیوانات خانگی مزاحم کارتان نمی‌شوند (مثلاً روی درب اتاق بنویسید *لطفاً مزاحم نشوید*). تا حد امکان، محرک‌های حسی را که می‌توانند ذهن را به سمت آن شخصیت قدیم و یا به آگاهی از دنیای بیرون (خصوصاً اجزای محیط آشنای خودتان) سوق دهند، از بین ببرید. گوشی و کامپیوترتان را خاموش کنید؛ می‌دانم سخت است، اما این تماس‌ها، پیام‌ها، توثیت‌ها و ایمیل‌ها را بعداً هم می‌توان ارسال کرد. هم‌چنین نباید

رایحه‌ی قهوه و یا غذای در حال پخت به محیط مراقبه‌تان وارد شود. اطمینان حاصل کنید که اتاق دمای مناسبی دارد. پرده‌ها را هم تا حد امکان ببندازید.

موسیقی. موسیقی می‌تواند مفید باشد، به شرطی که آهنگ‌هایی را انتخاب نکنید که افکار مزاحمت‌آفرینی را در ذهن‌تان تداعی می‌کنند. من اگر به موسیقی گوش دهم، معمولاً آهنگ‌های بی‌کلام نرم و آرام گوش می‌کنم. وقتی موسیقی گوش ندهم، معمولاً از گوش‌گیر استفاده می‌کنم.

آماده‌سازی بدن

وضعیت، وضعیت، وضعیت. من همیشه خیلی صاف می‌نشینم. کمرم کاملاً عمود است، گردن صاف است، بازو و پاهایم ثابت و بی‌حرکت و بدنم کاملاً راحت است. آیا می‌توان از صندلی راحتی استفاده کرد؟ صندلی راحتی نیز مانند تخت خواب بسیاری از مردم را به خواب فرو می‌برد. بهترین حالت این است که روی یک صندلی ساده صاف بنشینید، در حالی که دست و پا به حالت ضربداری روی هم قرار نگرفته باشند. اگر ترجیح می‌دهید که روی زمین بنشینید و پاهای‌تان را مانند هندی‌ها ضربداری قرار دهید، این حالت نیز مشکلی ندارد.

جلوگیری از مزاحمت‌های بدنی. شما در عمل می‌خواهید «بدن را کنار بگذارید»، به طوری که بتوانید بدون نیاز به توجه به بدن تمرکز کنید. برای مثال، قبل از مراقبه دستشویی بروید. لباس گشاد بپوشید، ساعت‌تان را در بیاورید، آب زیاد ننوشید و آب دم دست‌تان باشد.

تکان سر. از آن جا که داریم در مورد بدن حرف می‌زنیم، اجازه دهید به مسئله‌ای پردازم که ممکن است بسیاری از شما در زمان مراقبه با آن روبرو شده باشید. شما صاف نشسته‌اید، اما متوجه می‌شوید که سرتان تکان می‌خورد، گویی دارید به خواب می‌روید. این علامت خوبی است: شما دارید وارد حالت ذهنی آلفا و تتا می‌شوید. بدن‌تان عادت دارد که وقتی امواج مغزی پایین می‌آیند، در حالت خوابیده قرار داشته باشد. وقتی ناگهان سرتان تکان می‌خورد، بدن‌تان می‌خواهد به خواب فرو برود. به مرور زمان و در اثر تمرین کافی، به کُند شدن امواج مغزی در حالت نشسته عادت خواهید کرد. تکان‌های سر به مرور متوقف می‌شود و بدن‌تان دیگر به خواب نمی‌رود.

تنظیم زمان مراقبه

کی مراقبه کنیم. همان‌طور که می‌دانید تغییرات روزانه در حالت شیمیایی مغز باعث می‌شود وقتی هنگام صبح تازه از خواب بیدار شده‌اید و یا قبل از این که شب‌ها بخوابید، راحت‌تر به ناخودآگاه دسترسی پیدا کنید. این‌ها بهترین زمان‌های مراقبه هستند، زیرا در این زمان‌ها به راحتی می‌توانید وارد حالت آلفا یا تتا شوید. من ترجیح می‌دهیم هر روز صبح در یک زمان خاص مراقبه کنیم. اگر خیلی مشتاقید و می‌خواهید هر روز در هر دو زمان مراقبه کنید، حتماً این کار را انجام دهید. البته توصیه می‌کنم که از یک بار در روز شروع کنید.

چه مدت مراقبه کنیم. قبل از هر مراقبه، چند دقیقه وقت گذاشته و نوشته‌هایی را که در رابطه با گام‌های مراقبه‌ی آن جلسه نوشته‌اید، مرور کنید – همان‌طور که گفتیم، این یادداشت‌ها نقشه‌ی راه

شما هستند. هم‌چنین ممکن است قبل از مراقبه بازخوانی برخی جاهای متن نیز برای تان مفید واقع شود – تا یادتان بیاید که قرار است چه کار کنید.

وقتی دارید این فرآیند را یاد می‌گیرید، هر جلسه با 10 الی 20 دقیقه القا شروع می‌شود. وقتی گام‌های جدید را اضافه کردید، هر گام باید چیزی بین 10 الی 15 دقیقه به زمان مراقبه‌ی شما اضافه کند. به مرور زمان با این گام‌ها آشنا شده و آن‌ها را سریع‌تر طی خواهید کرد. وقتی تمام این گام‌ها را یاد گرفتید، مراقبه‌ی روزانه‌ی شما (همراه با القا) چیزی حدود 40 تا 50 دقیقه طول خواهد کشید.

اگر لازم است در زمان خاصی مراقبه را تمام کنید، آلارم را طوری تنظیم کنید که ده دقیقه قبل از پایان جلسه‌تان زنگ بخورد. این کار باعث خواهد شد که شما به خود بیایید و جلسه را کامل کنید و مجبور نشوید ناگهان و بدون اتمام کار جلسه را تمام کنید. زمان کافی به مراقبه اختصاص دهید تا خود ساعت برای تان ایجاد نگرانی و مشکل نکند. بالاخره اگر قرار باشد مراقبه کنید و در عین حال به فکر ساعت هم باشید، نتوانسته‌اید بر مقوله‌ی زمان غلبه کنید. ممکن است مجبور شوید برای پیدا کردن زمان کافی جهت مراقبه، زودتر بیدار شوید و یا دیرتر بخوابید.

آماده‌سازی حالت ذهن

تسلط بر ایگو(نفس). رک و راست بگوییم، برخی روزها تا سرحد مرگ با ایگو می‌جنگم، چون می‌خواهم کنترل امور در دست خودم باشد. برخی صبح‌ها وقتی فرآیند را شروع می‌کنم، ذهن

تحلیلی‌ام شروع می‌کند به تفکر راجع به پروازها، جلسات، بیماران مصدوم، گزارشات و مقالاتی که باید نوشته شوند، کودکان و مشکلات آن‌ها، تماس‌هایی که باید بگیرم و افکاری تصادفی که معلوم نیست از کجا می‌آیند. در این مواقع به تمام چیزهای قابل پیش‌بینی در زندگی بیرونی‌ام فکر می‌کنم. ذهن من نیز مانند ذهن بسیاری از مردم یا در انتظار رویدادهای آینده است و یا در حال به یاد آوردن رویدادهای گذشته. وقتی چنین می‌شوم، باید آرام بگیرم و متوجه شوم که تمام این تداعی‌ها هیچ ارتباطی با آفرینش چیزهای جدید در لحظه‌ی حال ندارد. اگر برای شما این اتفاق پیش آمد، باید از تفکر عادی فراتر رفته و وارد لحظه‌ی آفرینش شوید.

تسلط بر بدن. اگر بدن‌تان مانند اسب توسنی می‌کند و می‌خواهد ذهن باشد – بلند شود و کاری نکند، به جایی که باید در آینده برود فکر کند و یا تجربه‌ای احساسی از گذشته را به یاد بیاورد – باید بدن‌تان را وارد لحظه‌ی حال کرده و آرامش کنید. هر بار که چنین می‌کنید، دارید بدن‌تان را نسبت به یک ذهنیت جدید شرطی می‌کنید و بدن به مرور زمان رام خواهد شد. بدن توسط ذهن ناخودآگاه شرطی شده بود و باید آن را از نو آموزش دهید – پس آن را دوست بدارید، رویش کار کنید و با آن مهربان باشید. بدن در نهایت تسلیم استادش، یعنی شما، خواهد شد. به یاد داشته باشید که باید عزم، ثبات، هیجان، شادی، انعطاف و الهام داشته باشید. وقتی چنین کنید، دارید در دست آن وجود مقدس می‌نهدید.

حالا بیایید شروع کنیم...

فصل دهم: درهای حالت آفرینندگی را باز کنید

(هفته یک)

من در ابتدای مسیر حرفه‌ای ام با هیپنوتیزم و خود-هیپنوتیزمی آشنا شده و سپس به تدریس آن پرداختم. یکی از تکنیک‌هایی که متخصصین هیپنوتیزم برای به خلسه بردن افراد به کار می‌برند، القا است. به بیان ساده، ما به افراد یاد می‌دهیم که چگونه امواج مغزی خود را تغییر دهند. تنها کاری که فرد برای هیپنوتیزم شدن باید بکند، این است که از بتای بالا یا بتای متوسط به حالت آلفا یا تتا برود. لذا مراقبه و خود-هیپنوتیزمی یک چیز هستند.

می‌شد القا را ذیل اطلاعات مربوط به آماده‌سازی در فصل قبل مطرح کرد؛ چون القا شما را آماده می‌کند تا وارد آن حالت ذهنی منسجمی شوید که منجر به مراقبه می‌شود. با تسلط یافتن بر القا، شما خواهید توانست بنیه‌ی محکمی برای مراقبه‌ای که در گام‌های آتی خواهید آموخت، ایجاد کنید. اما برخلاف کارهایی که قبل از هر جلسه انجام می‌دهید (مثلاً خاموش کردن گوشی و یا بردن سگ یا گربه به اتاقی دیگر)، القا گامی است که در طی جلسه انجام می‌شود – در واقع القا اولین گامی است که باید بر آن مسلط شوید و ابتدای هر جلسه را به خود اختصاص می‌دهد.

شایان ذکر است که پس از آغاز جلسه و اجرای تکنیک القا، شما برخلاف چیزی که تلویزیون و سینما ترویج می‌دهد، وارد حالت خلسه‌ی هیپنوتیزمی نخواهید شد، بلکه کاملاً آماده و توانا خواهید بود تا تمام گام‌های سه فصل بعدی را کامل کنید.

گام 1: القا

القا: باز کردن در به روی حالت آفرینش

خواهش می‌کنم حتماً یک هفته از جلسات تمرینی خود، و یا بیش‌تر، را صرف تمرین القا کنید. به یاد داشته باشید که این فرآیند، 20 دقیقه‌ی اول هر جلسه‌ی مراقبه را به خود اختصاص می‌دهد. شما باید آن را به یک عادت آشنا و راحت تبدیل کنید، پس برای اتمام آن عجله نکنید. هدف شما این است که «حاضر بمانید».

آماده شدن برای القا.

علاوه بر ابعادی از آماده‌سازی که پیش‌تر مطرح کردم، در این جا چند نکته‌ی دیگر هم هست که می‌خواهم پیش بکشم: اولاً صاف بنشینید و چشمان‌تان را ببندید. به محض انجام این کار و مسدود کردن ورودی‌های حسی و محیطی، امواج مغزی به فرکانس پایین‌تری می‌رسند و به سمت حالت مطلوب آلفا حرکت می‌کنند. سپس تسلیم شوید، حاضر بمانید و به خود آن‌قدر عشق بورزید که بتوانید این فرآیند را کامل کنید. شاید دریابید که موسیقی آرام‌بخش به گذارتان از حالت بتا به آلفا کمک می‌کند؛ البته حتماً هم لازم نیست از صدا استفاده کنید.

فنون القا.

انواع مختلفی از تکنیک‌های القا وجود دارد. مهم نیست که آیا از تکنیک عضو-بدن استفاده می‌کنید یا از فن بالا آمدن سطح آب؛ این که هر روز یکی از این دو را به کار می‌برید و یا تکنیکی را که

خودتان از قبل بلدید، به کار می‌گیرید؛ و یا حتی تکنیکی برای خود می‌سازید. آنچه مهم است، این است که از حالت بتا به حالت حسی آلفا برسید و روی بدن تمرکز کنید؛ بدنی که ذهن ناخودآگاه و سیستم عامل شماسست و می‌توانید در آن تمام تغییرات مورد نظرتان را ایجاد کنید.

بررسی اجمالی: القای عضو بدن

فنون القا ممکن است در ابتدا متناقض به نظر برسند – شما توجه خود را به بدن و محیط معطوف می‌کنید. این دو جزو سه مقوله‌ی بزرگی (محیط، بدن، زمان) هستند که باید بر آنها غلبه کنید، اما در این حالت شما افکارتان راجع به این دو را کنترل می‌کنید.

چرا تمرکز روی بدن مطلوب است؟ حتماً یادتان هست که بدن و ذهن ناخودآگاه در هم ادغام شده‌اند. لذا وقتی آگاهی ما از بدن و احساسات مرتبط با آن افزایش می‌یابد، وارد ذهن ناخودآگاه می‌شویم. ما در آن سیستم‌عاملی هستیم که قبلاً زیاد به آن اشاره کرده‌ام. القا ابزاری است که می‌توانید برای ورود به سیستم از آن استفاده کنید.

مخچه نقش مهمی در تشخیص موقعیت بدن و اعضای آن ایفا می‌کند. لذا در این نوع القا، وقتی دارید هشیاری خود را به بخش‌های مختلف بدن در فضا و به فضای اطراف بدن‌تان معطوف می‌کنید، در واقع دارید از مخچه برای این منظور استفاده می‌کنید. و از آن‌جا که مخچه جایگاه ذهن ناخودآگاه است، وقتی آگاهی خود را روی این موضوع معطوف می‌کنید که بدن‌تان در چه مکانی قرار دارد، به ذهن ناخودآگاه دسترسی پیدا کرده و مغز متفکر (ذهن خودآگاه) را دور می‌زنید.

علاوه بر این، القا با راندن شما به درون یک حالت حسی/عاطفی می‌تواند ذهن تحلیلی را خاموش کند. احساسات زبان بدن هستند؛ بدن نیز به نوبه‌ی خود ذهن ناخودآگاه است؛ لذا القا به شما اجازه می‌دهد که از زبان طبیعی بدن برای تعبیر و تغییر زبان سیستم‌عامل استفاده کنید. به عبارت دیگر، اگر ابعاد مختلف بدن را حس کرده و یا آگاهی خود را به آن‌ها معطوف می‌کنید، در واقع دارید کم‌تر فکر می‌کنید؛ افکار تحلیلی‌تان کم‌تر در بین گذشته و آینده به نوسان در می‌آیند؛ و دارید تمرکز خود را توسعه می‌بخشید تا میدان دید کاملاً متفاوتی به دست آورید – یعنی دیگر تنگ‌نظر نبوده و بلکه خلاق شده و سعی نظر خواهید داشت – و از بتا به سمت آلفا حرکت می‌کنید.

تمام این‌ها در زمانی رخ می‌دهد که شما دارید از طیف توجه تنگ‌نظرانه، به تمرکز گسترده روی بدن و فضای اطراف آن می‌روید. بودایی‌ها این مسئله را تمرکز باز می‌نامند که زمانی رخ می‌دهد که امواج مغزی به طور طبیعی منظم و همگام شوند. تمرکز باز سیگنال جدید و بسیار منسجمی تولید می‌کند که به بخش‌هایی از مغز (که با هم در ارتباط نبودند) اجازه می‌دهد با هم وارد ارتباط شوند. این کار به شما امکان می‌دهد یک سیگنال بسیار منسجم تولید کنید. می‌توانید این تغییر را در اسکن مغزی مشاهده کنید؛ اما از همه مهم‌تر این است که می‌توانید تفاوت عظیمی در شفافیت و تمرکز افکار، مقاصد و احساسات خود حس کنید.

القای عضو بدن: روش انجام

شما باید روی مکان و یا وضعیت قرارگیری بدن‌تان در فضا تمرکز کنید. برای مثال، به مکان سرتان فکر کنید، از بالای آن شروع کرده و سپس به پایین برسید. وقتی القا در اعضای مختلف

بدن ادامه یافت، فضای اشغال شده توسط هر یک را احساس کرده و از آن آگاه شوید. همچنین تراکم، وزن (یا سنگینی)، یا حجم فضای اشغال شده توسط آن را حس کنید. با تمرکز روی پوست سر، سپس روی بینی، سپس روی گوش‌ها و غیره و به تدریج پایین رفتن تا ناحیه‌ی پا، متوجه تغییر خواهید شد. این حرکت از عضوی به عضو دیگر و تمرکز روی فضاهای درون فضاها، کلید انجام این کار است.

سپس از اطراف بدن و فضایی که اشغال می‌کند آگاه شوید. وقتی این ناحیه‌ی اطراف بدن‌تان را حس کردید، توجه‌تان دیگر روی بدن‌تان نخواهد بود. حالا دیگر شما بدن‌تان نیستید، بلکه از آن بزرگ‌تر هستید. به این روش است که می‌توانید کم‌تر به بدن و بیش‌تر به ذهن تبدیل شوید. در آخر، از این مسئله آگاه شوید که اتاقی که شما در آن قرار دارید، چه موقعیتی را در فضا اشغال می‌کند. حجم آن را احساس کنید. وقتی به این مرحله رسیدید، مغزتان آماده است که الگوهای موجی نامنظم خود را تغییر داده و امواج متوازن‌تر و منظم‌تری در خود ایجاد کند.

چرایی

شما می‌توانید این تفاوت در تفکر خود را اندازه‌گیری کنید – می‌توانیم با استفاده از EEG الگوهای فکری شما را بررسی کنیم تا ببینید که چگونه از بتا به آلفا رسیده‌اید. البته ما نمی‌خواهیم شما را وارد هر حالت آلفایی کنیم؛ شما باید در حالتی از آلفا باشید که بسیار منسجم و سازمان‌یافته باشد. به همین دلیل است که باید ابتدا روی بدن و جهت‌گیری آن در فضا تمرکز کرده و سپس از اعضای

جداگانه‌ی بدن به سمت حجم و یا مساحت فضای اطراف بدن حرکت کرده و در نهایت روی مشاهده‌ی تمام اتاق تمرکز کنید. اگر بتوانید این تراکم فضا را حس کنید، اگر بتوانید به آن توجه کنید، به طور طبیعی از حالت فکر به احساس خواهید رسید. وقتی چنین شد، نمی‌توان در حالت بتای بالا ماند؛ حالتی که نشانگر حالت اورژانسی بقا و تمرکز بیش از حد روی شرایط است.

القای افزایش سطح آب

یکی دیگر از تکنیک‌های القایی که می‌توانید استفاده کنید، این است که تصور کنید آب دارد وارد اتاق شما می‌شود و به مرور سطح آن بالا می‌آید. فضایی را که اتاق در آن قرار دارد و سپس فضایی را که آب اشغال می‌کند، مشاهده (حس) کنید. در ابتدا آب پاهای شما را در بر می‌گیرد؛ سپس تا زانوی‌تان بالا می‌آید؛ زانوی‌تان را رد کرده و از شکم و سینه‌تان بالا می‌رود؛ بازوهای‌تان را در بر می‌گیرد و سپس تا گردن شما را در خود فرو می‌برد... چانه‌تان را رد می‌کند و سپس سرتان را... تا این که تمام اتاق پر از آب می‌شود. برخی از افراد این تکنیک را دوست ندارند، چون دوست ندارند تماماً در درون آب قرار گیرند، اما برخی دیگر این کار را آرام‌بخش و جذاب می‌دانند.



هفته‌ی یک

راهنمای مراقبه

دوباره یادآوری می‌کنم که در طی هفته‌ی اول مراقبه، وظیفه‌ی شما این است که تکنیک القا را تمرین کنید. اگر القا را برای خود ضبط می‌کنید، حتماً همان سؤالاتی را تکرار کنید که در دستورالعمل ضمیمه آورده‌ام و دقت کنید که تأکیدتان در حین خواندن متن روی کلماتی مانند حس کنید، توجه کنید، آگاه شوید، هشیار شوید و توجه کنید باشد. همچنین کلمات دیگری مانند حجم، تراکم، مساحت، وزن و غیره نیز به شما کمک می‌کنند که مراقبه‌ی متمرکزتری داشته باشید. همچنین همانطور که در فصل گذشته توضیح دادم می‌توانید متن مراقبه را چندین بار مطالعه کنید تا آن را به طور کامل حفظ شوید و بدون اینکه از فایل صوتی استفاده کنید این مراقبه را انجام دهید.

به جای این که به سرعت از یک بخش به بخش بعدی بروید، به خود زمان دهید (20 تا 30 ثانیه و حتی بیشتر)، تا این ورودی‌های حسی و احساس ناشی از بخش‌های مختلف فضای اطراف در

جان تان رخنه کند. برای القای اعضای بدن از سر تا پا و یا (در تکنیک آبی) از پا تا سر، 20 دقیقه زمان لازم است. اگر قبلاً مراقبه کرده‌اید، حتماً قبول دارید که بعد از مدتی شما درک خود را از گذر زمان از دست می‌دهید و فرکانس امواج مغزی تان پایین آمده و وارد حالت آلفای آرام و آسوده می‌شوید؛ حالتی که در آن دنیای درون به اندازه‌ی دنیای بیرون واقعی است.



ضمیمه الف

القای عضو بدن

(هفته یک)



(جملات را به آرامی بخوانید و بین هر دو جمله حدود 30 ثانیه مکث کنید)

آیا می‌توانید از فضایی که لب‌هایتان در فضا اشغال کرده‌اند، آگاه شوید و آیا می‌توانید حجم فضایی که لب‌هایتان در آن قرار دارند آگاه شوید... در فضا...

آیا می‌توانید فضایی را که فک‌تان در فضا اشغال کرده است حس کنید... آیا می‌توانید حجم کل فضایی را که فک‌تان در آن قرار دارد حس کنید... در فضا...

آیا می‌توانید فضایی را که گونه‌هایتان در فضا اشغال کرده‌اند حس کنید... آیا می‌توانید حجم کل فضایی را که گونه‌هایتان در آن قرار دارند حس کنید... در فضا...

به آن فضایی توجه کنید که بینی‌تان در فضا اشغال کرده است. آیا می‌توانید حجم فضایی را حس کنید که بینی‌تان در آن قرار دارد... در فضا...

آیا می‌توانید آن فضایی را حس کنید که چشمان‌تان در فضا اشغال کرده‌اند و آیا می‌توانید حجم فضایی را حس کنید که چشمان‌تان در آن قرار دارند... در فضا...

آیا می‌توانید به فضایی توجه کنید که پیشانی‌تان در فضا اشغال کرده است، کل محدوده‌ی پیشانی تا شقیقه... آیا می‌توانید حجم فضایی را حس کنید که پیشانی‌تان در آن قرار دارد... در فضا...

آیا می‌توانید به آن فضایی توجه کنید که تمام صورت‌تان در فضا اشغال می‌کند. آیا می‌توانید تراکم فضایی را حس کنید که صورت‌تان در آن قرار دارد... در فضا...

آیا می‌توانید به آن فضایی توجه کنید که گوش‌هایتان در فضا اشغال کرده‌اند. آیا می‌توانید حجم فضایی را حس کنید که گوش‌هایتان در آن قرار دارند... در فضا...

آیا می‌توانید فضایی را حس کنید که تمام سرتان در فضا اشغال کرده است. آیا می‌توانید حجم فضایی را حس کنید که تمام سرتان در آن قرار دارد... در فضا...

آیا می‌توانید به آن فضایی توجه کنید که ستون گردن‌تان در فضا اشغال کرده است. و آیا می‌توانید تراکم فضایی را حس کنید که تمام گردن‌تان در آن قرار دارد... در فضا...

آیا می‌توانید به آن فضایی توجه کنید که تمام بالاتنه‌تان در فضا اشغال کرده است؛ تراکم فضایی که سینه، دنده‌ها، قلب و شش‌هایتان تا تمام قسمت پشت و تیغه‌های شانه اشغال کرده‌اند... آیا می‌توانید حجم فضایی را که تمام بالاتنه‌تان در آن قرار دارد حس کنید... در فضا...

آیا می‌توانید از فضایی آگاه شوید که تمام اندام فوقانی‌تان در فضا اشغال کرده است و آیا می‌توانید وزن فضایی را حس کنید که اندام فوقانی‌تان در آن قرار دارد... در فضا... شانه، بازو، آرنج و ساعد؛ تراکم مچ و دست. آیا می‌توانید متوجه وزن آن فضایی شوید که تمام اندام‌هایتان در آن قرار دارند... در فضا...

آیا می‌توانید آن فضایی را حس کنید که تمام پایین تنه‌تان در فضا اشغال کرده است... شکم، پهلو، دنده‌ها، تا پایین ستون فقرات و کمر... آیا می‌توانید حجم فضایی را حس کنید که پایین تنه‌تان در آن قرار دارد... در فضا...

آیا می‌توانید تراکم فضایی را حس کنید که تمام اندام تحتانی‌تان در فضا اشغال کرده است... از باسن گرفته تا کشاله ران، تراکم فضای بین زانوها و وزن گوشت ساق پا. آیا می‌توانید به حجم آن فضایی توجه کنید که قوزک، مچ و انگشتان پا اشغال کرده‌اند... در فضا...

آیا می‌توانید به آن فضایی توجه کنید که تمام بدن‌تان در فضا اشغال می‌کند... آیا می‌توانید تراکم فضایی را حس کنید که تمام بدن‌تان در آن قرار دارد... در فضا...

آیا می‌توانید فضای اطراف بدن‌تان را در فضا حس کنید و آیا می‌توانید به حجم آن فضایی توجه کنید که فضای پیرامون بدن‌تان در فضا اشغال می‌کند و آیا می‌توانید آن فضایی را حس کنید که این فضا در آن قرار دارد... در فضا...

آیا می‌توانید آن فضایی را حس کنید که تمام اتاق در فضا اشغال کرده است. و آیا می‌توانید حجم آن فضایی را حس کنید که این اتاق در تمام فضا اشغال کرده است...

آیا می‌توانید آن فضایی را حس کنید که تمام فضا در فضا اشغال می‌کند و آیا می‌توانید حجم آن فضایی را حس کنید که این فضا اشغال می‌کند... در فضا...

ضمیمه ی ب

القای بالا آمدن سطح آب

(هفته یک)



وظیفه ی شما در این نوع القا این است که بدن خود را بطور کامل تسلیم کنید، بگذارید آب ولرم خستگی را از تن تان به در کند و بگذارید این مایع شما را در خود غرق کند. توصیه می کنم روی صندلی صاف بنشینید، کف پاهایتان روی زمین باشد و دست هایتان را روی زانو قرار دهید.

تصور کنید آب ولرم اتاق را فرا می گیرد... ابتدا وقتی آب پاها و مچ تان را فرا می گیرد، گرمای پاهایتان را در درون آب احساس کنید...

حالا بگذارید آب بالاتر بیاید، تا ساق پا و سپس تا زیر زانو؛ وزن پاهایتان را از کف پا تا زیر زانو، در زیر آب حس کنید...

وقتی آب به زانو می رسد و از ران تان بالا می رود، سست و آرام بنشینید... وقتی ران هایتان را در بر گرفت، دست هایتان را در درون این آب ولرم احساس کنید... احساس کنید که گرما مچ و ساعدتان را در بر می گیرد...

حالا از این آب آرامش بخش آگاه شوید که دارد باسن تان را در خود فرو می برد، کشاله ی ران و داخل ران ها...

و وقتی آب به کمرتان رسید، احساس کنید که ساعد و آرنج تان در آن فرو رفته است...

آب بالا می‌آید و به شبکه‌ی عصبی زیر معده‌تان می‌رسد؛ حالا توجه کنید که آب تا نصف بازویتان نیز بالا رفته است...

حالا وزن بدن‌تان را که تا قفسه‌ی سینه در این مایع ولرم فرو رفته است، حس کنید؛ و فرو رفتن کامل بازویتان را در آن احساس کنید...

حالا اجازه دهید که آب دور سینه‌تان را فرا گیرد و از تیغه‌های شانه‌تان بالا رود...

وقتی آب به گردن‌تان رسید، اجازه دهید شانه‌هایتان را بپوشاند... و وزن و تراکم بدن‌تان را از کمر به پایین در این مایع گرم حس کنید...

حالا وقتی آب از گردن‌تان بالاتر رفت، ستون گردن تا چانه‌تان را در زیر آب حس کنید...

و به این آب آرامش بخش اجازه دهید به لب‌ها و اطراف گردی پس سرتان برسد... وقتی از لب بالایی‌تان بالاتر رفت و به بینی رسید، آرام باشید و اجازه دهید شما را در خود فرا گیرد، تا اینکه گرمای آب را دقیقا در پایین چشمان‌تان حس کنید...

اجازه دهید آب از چشمان‌تان بالا رود و احساس کنید که همه چیز از چشمتان به پایین در این مایع ولرم فرو رفته است. احساس کنید که آب به سمت پیشانی‌تان حرکت می‌کند و تاج سرتان را در بر می‌گیرد؛ و وقتی گردی بیرون مانده‌ی سرتان کوچک و کوچک‌تر می‌شود، اجازه دهید آب از سرتان بالاتر برود...

و حالا تسلیم این آب ولرم آرام‌کننده شوید و اجازه دهید بدن‌تان را در بی‌وزنی حس کنید، در حالیکه آب آن را فرا گرفته است. بگذارید بدن‌تان تراکم خود را در این مایع احساس کند...

حجم آب اطراف بدن‌تان و فضایی را که بدن‌تان در آن قرار دارد، در زیر آب احساس کنید. اجازه دهید آگاهی شما تمام اتاق را فرا گیرد که در زیر آب فرو رفته است. فضایی را حس کنید که این اتاق آن را پر کرده است و در آب ولرم فرو رفته است... و برای چند لحظه بدن خود را شناور در این فضا احساس کنید...

فصل یازدهم: عادت خود بودن را ریشه کن کنید

(هفته‌ی دو)

هفته‌ی دوم وقت آن است که سه گام دیگر برای ریشه‌کن کردن عادت خود بودن اضافه کنیم: شناسایی، پذیرش و اعلام و در آخر تسلیم شدن. ابتدا تمام این گام‌ها را بخوانید و پرسش‌های مربوطه را پاسخ دهید. سپس دست کم یک هفته از جلسات مراقبه‌ای خود را به تمرین القا و سپس اجرای این سه گام اختصاص دهید. البته اگر بیش از یک هفته زمان برای این کار لازم دارید، ایرادی ندارد.

گام 2: شناسایی

شناسایی: تشخیص مشکل

اولین کاری که باید قبل از تعمیر هر چیز انجام دهیم، این است که بفهمیم چرا کار نمی‌کند. شما باید ابتدا مشکل را پیدا کنید و سپس آن را نامگذاری کنید تا بر آن قدرت داشته باشید.

بسیاری از افرادی که تجربه‌ی نزدیکی به مرگ را داشته‌اند، می‌گویند در آن لحظات به «مرور زندگی» پرداخته‌اند؛ لحظاتی که در آن گویی به تماشای فیلم نشسته‌اند و تمام اعمال پنهان و آشکار، تمام احساسات بروز یافته و سرکوب شده، تمام افکار خصوصی و عمومی و تمام نگرش‌های خودآگاه و ناخودآگاه‌شان را دیده‌اند. آنان در این لحظات دیدند که چه کسی هستند و افکار، کلمات و کارهای‌شان بر تمام افراد و چیزهایی که در زندگی‌شان هست، چه تأثیری می‌گذارد.

آنان می‌گویند که بعد از این تجربه، درک بهتری از خود پیدا کرده و تمایل یافته‌اند که از آن به بعد بهتر زندگی کنند. و در نتیجه در هر فرصتی، امکان‌های جدید و شیوه‌های بهتری برای بودن پیدا می‌کنند. این افراد که خود را از نقطه نظری کاملاً عینی و بیرونی مشاهده کرده‌اند، به وضوح می‌دانند که باید چه چیزی را تغییر دهند.

شناسایی مانند این است که هر روز این مرور زندگی را انجام دهیم. از آن‌جا که شما تمام تجهیزات مغز خود را برای توجه به کیستی خود در اختیار دارید، چرا قبل از مرگ این کار را نکرده و عملاً در همین زندگی از نو متولد نشویم؟ با تمرین و تکرار، این نوع آگاهی می‌تواند به شما کمک کند بر آن چیزی غلبه کنید که در غیر این صورت تقدیر از پیش تعیین شده‌ی بدن و مغزتان بود – یعنی آن برنامه‌های خودکار و اسیرکننده‌ی ذهن و احساسات حفظ شده‌ای که بدن را از نظر شیمیایی شرطی کرده‌اند.

وقتی دارید مهارت‌های تأمل و مشاهده‌ی خود را در خودتان توسعه می‌دهید، در واقع دارید یاد می‌گیرید که خودآگاهی‌تان را از آن برنامه‌های ناخودآگاهی جدا کنید که خود سابق‌تان را تعریف می‌کنند. اگر خودآگاهی‌تان را از خودِ قدیم به ناظر خودِ قدیم تغییر دهید، پیوندتان با خودِ قدیم‌تان کم‌رنگ‌تر می‌شود. و وقتی دارید با استفاده از مهارت فراشناخت (توانایی این که با استفاده از لوب پیشانی، کیستی خود را مشاهده کنید) خود را شناسایی می‌کنید، برای بار اول دیگر خودآگاهی‌تان در برنامه‌های ناخودآگاه غرق نیست؛ شما دارید از آن چیزهایی آگاه می‌شوید که زمانی ناخودآگاه بودند. این‌ها اولین گام‌هایی است که به سمت تغییر شخصی بر می‌دارید.

مرور زندگی خود را شروع کنید

برای کشف و کاوش ابعاد خود قدیمی که می‌خواهید تغییرش دهید، لازم است چند سؤال برای «لوب پیشانی» طرح کنید.

فرصت نگارش

کمی وقت بگذارید و از خود سؤالاتی مانند این‌ها و یا سؤالات دیگری که به ذهن‌تان خطور می‌کند، بپرسید و سپس پاسخ‌های‌تان را بنویسید:

- من چگونه شخصی بوده‌ام؟
- من می‌خواهم چگونه شخصی را به دنیا ارائه کنم؟ (یک طرف «شکاف» من چگونه است؟)
- من واقعاً در درون خودم چگونه شخصی هستم؟ (طرف دیگر «شکاف» من چگونه است؟)
- آیا احساساتی وجود دارد که من هر روز بارها و بارها تجربه - و حتی با آن‌ها مبارزه - کنم؟
- صمیمی‌ترین دوستان و خانواده‌ام من را چگونه توصیف می‌کنند؟
- آیا چیزی در من هست که از دیگران مخفی‌اش می‌کنم؟
- چه بخشی از شخصیت‌م باید بهبود پیدا کند؟
- تنها چیزی که می‌خواهم در خودم تغییر دهم، چیست؟

احساسی را برای فراموشی انتخاب کنید

سپس یکی از حالت‌های احساسی زجرآور و حالت‌های ذهنی محدود را انتخاب کنید (مثال‌های ذیل برای شروع خوب‌اند) - یکی از عادت‌های خود قدیمی بودن‌تان که بخواهید آن را ترک کنید. از آن‌جا که احساسات حفظ شده، بدن را شرطی می‌کند تا نقش ذهن را بازی کند، این احساسات خود-محدودگر مسئول فرآیندهای فکری خودکار شما هستند؛ این فرآیندها نگرش‌های شما را ایجاد می‌کنند؛ این‌ها به نوبه‌ی خود بر باورهای محدودتان تأثیر می‌گذارند (باورهای مربوط به خود در نسبت با همه کس و همه چیز)؛ این باورها نیز به نوبه‌ی خود در ادراکات شخصی شما ایفای نقش می‌کنند. هر یک از احساسات فهرست زیر از مواد شیمیایی مرتبط با بقا نشأت می‌گیرد.

فرصت نگارش

یک احساس را انتخاب کنید که بخش بزرگی از کیستی شما باشد (ممکن است احساس مورد نظر شما در فهرست زیر وجود نداشته باشد) و بخواهید آن را فراموش کنید. به یاد داشته باشید که این کلمه به این دلیل برای‌تان معنا دارد که مربوط به احساسی است که برای‌تان آشناست. این احساس یکی از وجوه خودی است که شما می‌خواهید تغییر دهید. توصیه می‌کنم که احساس انتخابی خود را بنویسید، چون در این گام و تمام گام‌های بعدی با آن کار خواهید کرد.

نمونه‌هایی از احساسات بقا

اندوه	شرم	ناامنی
انزجار	دلهره	نفرت
حسادت	پشیمانی	قضاوت
خشم	رنج	قربانی‌سازی
تنفر	ناکامی	نگرانی
بی‌ارزشی	ترس	گناه
شانس	خساست	افسردگی

بیش‌تر افرادی که این مثال‌ها را می‌بینند، می‌پرسند: «می‌توانم چند تا را انتخاب کنم؟» بسیار مهم است که در ابتدا هر بار فقط یک احساس را انتخاب کنید. تمام این احساسات از نظر عصب‌شناختی و شیمیایی به هم ربط دارند. برای مثال، آیا تاکنون دقت کرده‌اید که وقتی عصبانی هستید، احساس ناکامی می‌کنید؛ وقتی حس ناکامی دارید، نفرت در شما موج می‌زند؛ وقتی نفرت پیدا کردید، قضاوت می‌کنید؛ وقتی قضاوت کردید، حسادت می‌ورزید؛ وقتی

حسادت ورزیدید، احساس ناامنی می‌کنید؛ وقتی احساس ناامنی کردید، رقابت می‌کنید؛ وقتی احساس رقابت کردید، خودخواه می‌شوید؟ تمام این احساسات از همان مواد شیمیایی مرتبط با بقا نشأت می‌گیرند و حالت‌های ذهنی مرتبط را تحریک می‌کنند.

از سوی دیگر، همین نکته در مورد حالت‌های ذهنی و احساسی متعالی نیز صدق می‌کند. وقتی شما شاد باشید، عشق می‌ورزید؛ وقتی عشق بورزید، احساس آزادی می‌کنید؛ وقتی احساس آزادی کنید، حس الهام به شما دست می‌دهد؛ وقتی الهام گرفتید، خلاقیت پیدا می‌کنید؛ وقتی خلاق شدید، ماجراجو می‌شوید... و غیره. تمام این احساسات از مواد شیمیایی مختلفی نشأت می‌گیرد که بر طرز فکر و عمل شما اثر می‌گذارد.

اجازه دهید از مثال خشم به عنوان احساسی که مکرر در افراد ایجاد می‌شود استفاده کنیم. وقتی شما دارید خشم را فراموش می‌کنید، تمام احساسات خود-محدودگر دیگر نیز به صورت تصاعدی در درون‌تان کاهش پیدا می‌کند. اگر خشم‌تان کم‌تر شود، کم‌تر احساس ناکامی، تنفر، قضاوت، حسادت و غیره خواهید کرد.

خبر خوب این است که شما دارید بدن‌تان را رام می‌کنید تا دیگر به صورت ناخودآگاه نقش ذهن را بازی نکند. در نتیجه، وقتی دارید یکی از این حالت‌های احساسی مخرب را تغییر می‌دهید، تمایل بدن به کنترل کم‌تر شده و شما خواهید توانست ویژگی‌های شخصیتی بسیار دیگری را تغییر دهید.

حسی را که احساسات ناخواسته در بدن تان ایجاد می کنند، مشاهده کنید

سپس چشمان تان را ببندید و به این فکر کنید که وقتی آن احساس خاص را تجربه می کنید، چه حسی در شما ایجاد می شود. اگر می توانید خود را در تسخیر این احساس تصور کنید، به حسی که در بدن تان ایجاد می کند، دقت کنید.

حس های متفاوتی وجود دارد که با احساسات مختلف در ارتباط هستند. از شما می خواهم که از تمام این علامت های جسمی آگاه شوید. آیا شما گرم، رنجیده، ضعیف، سرخ، متورم و سفت می شوید؟ بدن تان را با ذهن اسکن کنید و دقت کنید که آن احساس را در کدام ناحیه حس می کنید. (اگر در بدن تان چیزی حس نکردید، ایرادی ندارد؛ فقط به یاد بیاورید که چه چیزی را می خواهید در خود تغییر دهید. مشاهده ی شما دارد آن را لحظه به لحظه تغییر می دهد.)

حالا با حالت کنونی بدن خود آشنا شوید. آیا تنفس تان تغییر می کند؟ آیا احساس بی قراری می کنید؟ آیا جسماً احساس رنج می کنید؟ اگر پاسخ مثبت است، آن گاه از خود بپرسید که اگر این رنج احساسی در من ایجاد کند، چه احساسی خواهد بود؟ به این مسئله دقت کنید که در آن لحظه از نظر فیزیولوژیکی چه اتفاقاتی دارد می افتد و از آن فرار نکنید. با آن باشید. انبوه این حس های مختلف وقتی شما نامی مانند خشم، ترس، اندوه و غیره بر آن نهادید، به یک احساس تبدیل می شود. لذا بیاید تمام این حس های فیزیکی را که احساس مورد نظر شما را ایجاد می کنند، بررسی کنیم.

به خود اجازه دهید که آن احساس را بدون این که چیز یا کسی برای تان ایجاد مزاحمت کند، حس کنید. هیچ کاری نکنید و تلاش نکنید آن را از خود دور کنید. تمام زندگی شما تا این لحظه صرف فرار از این احساس شده است. شما از تمام چیزهای بیرون تان استفاده کرده‌اید تا این احساس را از خود دور کنید. با احساس خود بمانید و انرژی آن را در بدن تان حس کنید. این احساس شما را ترغیب کرده است که تمام چیزهای محیط تان را تصاحب کنید تا بتوانید هویتی برای خود شکل دهید. به خاطر این احساس بوده است که شما به جای این که آرمانی برای خود ایجاد کنید، آرمانی برای دنیا ایجاد کرده‌اید.

این احساس کیستی واقعی شماست. به آن اعتراف کنید. این یکی از چندین نقاب شخصیت شماست که حفظش کرده‌اید. این کار از نوعی واکنش احساسی به رویدادی در زندگی شروع شد؛ واکنشی که به حال و هوا و سپس به خلق و خود تبدیل شد و در نهایت شخصیت شما را ایجاد کرد. این احساس به خاطره‌ی شما از خودتان تبدیل شده است. این احساس حرفی در مورد آینده‌ی شما نمی‌زند. وابستگی شما به آن به این معناست که ذهن و جسم شما در بند گذشته مانده است.

اگر احساسات محصول نهایی تجربه‌ها باشند، آن‌گاه با تجربه‌ی هر روزی یک احساس واحد، بدن فریب خورده و باور می‌کند که دنیای بیرون یکسان می‌ماند. و اگر بدن تان شرطی شود تا همان شرایط سابق محیط تان را مجدداً تجربه کند، هرگز نخواهید توانست به کمال و تغییر

دست پیدا کنید. تا زمانی که هر روز با این احساس زندگی کنید، تنها می‌توانید در گذشته فکر کنید.

حالت ذهنی مرتبط با آن احساس را تعریف کنید

سپس این سؤال ساده را از خود پرسید: «وقتی چنین حسی دارم، چه فکری می‌کنم؟»

فرض کنیم شما می‌خواهید خشم را به عنوان یکی از ویژگی‌های شخصیتی خود تغییر دهید. از خود پرسید: «وقتی خشمگین می‌شوم، نگرش من چگونه است؟» پاسخ شاید نفرت/آمیز و یا خود بزرگ‌بین باشد. همچنین اگر بخواهید بر ترس غلبه کنید، شاید مجبور شوید به حالت ذهنی کم آوردن، دلهره و درماندگی بپردازید. رنج ممکن است منجر به احساس قربانی بودن، افسردگی، تنبلی، نفرت و یا نیازمندی شود.

حالا از تفکر خود در زمان این احساس آگاه شده و آن را به یاد بیاورید. این احساس به کدام حالت ذهنی نیرو می‌بخشد؟ این احساس بر تمام کارهایی که انجام می‌دهید تأثیر می‌گذارد. حالت‌های ذهنی نشانگر نگرشی هستند که از احساسات حفظ شده‌ای نشأت می‌گیرد که به صورت ناخودآگاه در بدن لنگر انداخته‌اند. نگرش، مجموعه‌ی افکاری است که با یک احساس ارتباط دارند و یا برعکس. یعنی همان چرخه‌ی تکرار شونده‌ی تفکر و احساس، و احساس و تفکر. لذا باید آن عادت عصبی خود را تعریف کنید که از اعتیاد احساسی شما تأثیر می‌پذیرد.

فرصت نگارش

از طرز فکر (حالت ذهنی) خود در آن زمانی آگاه شوید که احساس مورد نظرتان را تجربه می‌کنید. می‌توانید از فهرست زیر انتخاب کنید. یک یا دو موردی را که با خودتان همخوانی دارد، بنویسید؛ چون در گام‌های بعدی با این‌ها کار خواهید کرد.

مثال‌هایی از حالت‌های ذهنی محدود کننده:

رقابتی	کمبوددار	کنترل خواه
کم آورده	بیش از حد ذهنی	فریبنده
شاکی	خود بزرگ بین	مغرور
سرزنش‌گر	خجالتی/کمرو/درون‌گرا	احساساتی
سردرگم	نیازمند شناسایی	عجول
آشفته	اعتماد به نفس بیش از حد/ناکافی	نیازمند
تأسف خور (به حال خود)	تنبل	خوددرگیر
بیچاره	ناصادق	حساس/بی‌تفاوت

بیش‌تر رفتارها، انتخاب‌ها و کارهای شما برابر این احساس هستند. به همین دلیل است که فکر و عمل‌تان قابل پیش‌بینی و روتین شده است. در این حالت آینده‌ای نمی‌تواند وجود داشته باشد،

فقط و فقط مقدار بیش تری از گذشته. وقت آن است که لنزهای رنگی را از چشمان خود بردارید و دیگر زندگی را از دید گذشته نبینید. شما باید بدون این که کاری بکنید و فقط با مشاهده، با آن نگرش احساسی همراه شوید.

شما تا این جا یک احساس ناخواسته را به همراه حالت ذهنی متناظر آن پیدا کردید که می خواهید از شر آن خلاص شوید. اما به یاد داشته باشید که پیش از این که این گام ها را در مراقبه ی روزمره تان جای دهید، باید یکی دو گام بعدی را هم بخوانید...

گام 3: پذیرفتن و اعلام کردن

پذیرفتن: اعتراف به خود حقیقی تان به جای خودی که به دیگران نشان می دهید
شما خود را آسیب پذیر کرده و از قلمرو حواس فراتر می روید؛ خود را به آگاهی کیهانی معرفی می کنید، یعنی به همان آگاهی ای که زندگی را به شما بخشیده است. شما با این هوش عالی وارد ارتباط می شوید و به آن می گوئید که من فلان کس بوده ام و می خواهم فلان چیز را در خودم تغییر دهم؛ و به آن چیزهایی که تا این جا مخفی کرده اید اعتراف می کنید.

یکی از بزرگ ترین چالش ها برای ما انسان ها این است که هستی واقعی خود را بپذیریم، به اشتباهات گذشته ی خود اعتراف کنیم و در پی پذیرش باشیم. به این فکر کنید که وقتی بچه بودید، اعتراف کردن پیش پدر و مادر، معلم و یا دوستان چقدر سخت بود. آیا این احساس

گناه، شرمندگی و خشم در زمان بزرگسالی شما تغییری کرده است؟ به احتمال زیاد شما هم‌چنان آن‌ها را تجربه می‌کنید، اما نه با آن شدت اولیه.

آن‌چه دسترسی به گام 3 را ممکن می‌کند، این است که می‌دانیم داریم نزد قدرت بالاتر به خطاها و اشتباهات خود اعتراف می‌کنیم و نه نزد یک انسان خطاکار دیگر. در نتیجه، وقتی نزد خود و نزد آن قدرت کیهانی اعتراف می‌کنیم، دیگر:

مجازات

قضات

سوءاستفاده

طرد عاطفی

سرزنش

کینه

طرد

فقدان عشق

نفرت

جدایی



و تبعیدی در کار نیست.

این وجود رازآلود را می‌توان هوش کیهانی، ذهن ملکوتی، روح، میدان کوانتوم، نیروی حیات، ذهن بی‌نهایت، مشاهده‌گر، قدرت نامرئی، زندگی، انرژی کیهانی و یا قدرت والا خواند. فارغ از این که شما چه نامی به آن می‌دهید، باید این انرژی را منبع بی‌نهایتی از انرژی تلقی کنید که در درون و اطراف شماست و می‌توانید در تمام طول عمر خود از آن برای آفرینش استفاده کنید.

او آگاهی مصمم و انرژی غیرمشروط عشق است. برای این انرژی ممکن نیست که کسی یا چیزی را نقد، مجازات، تهدید و یا تبعید کند، چون اگر چنین کند، با خودش چنین کرده است. این انرژی فقط عشق، مهربانی و فهم می‌بخشد. از قبل همه چیز را در مورد شما می‌داند (این شما هستید که باید تلاش کنید آن را بشناسید و سپس با آن وارد رابطه شوید). او شما را از همان بدو آفرینش‌تان نظاره کرده است. شما بخشی از وجود او هستید.

او صبورانه به امید، تحسین و انتظار نشسته است... او تنها می‌خواهد شما خوشحال باشید. و اگر شما از ناشادی خود خوشحال هستید، چنین باد. او شما را تا این حد دوست دارد.

این میدان خودسامان نامرئی فراتر از درک من و شما حکیم است، چون در یک ماتریس به هم پیوسته از انرژی وجود دارد که در تمام ابعاد در مکان و زمان، گذشته، حال و آینده وجود دارد. او افکار، امیال، رؤیاهای، تجربیات، حکمت، تکامل و دانش را از ازل ثبت کرده است. او

میدان عظیم، غیرمادی و چند بُعدی اطلاعات است. او بسیار بیش از من و شما می‌داند (هر چند ما فکر می‌کنیم همه چیز را می‌دانیم). انرژی او به سطوح فرکانسی مختلف در می‌آید؛ و مانند امواج رادیویی، هر فرکانسی حامل اطلاعات است. تمام زندگی در سطح مولکولی ارتعاش می‌کند، نفس می‌کشد، می‌رقصد، می‌لرزد و زنده است؛ او کاملاً پذیرای عزم جزم ماست.

فرض کنیم شما در زندگی خود به دنبال شادی هستید. لذا هر روز از کائنات می‌خواهید آن را به شما بدهد. اما شما آن قدر رنج را در حالت وجودی خود حفظ کرده‌اید که تمام روز غر می‌زنید، همه را مسئول احساس خود می‌دانید، برای خود بهانه تراشی می‌کنید و مستأصلانه راه می‌روید و برای خود تأسف می‌خورید. آیا می‌توانید اعلام کنید که فقط خواهان شادی هستید و در عین حال تنها احساس قربانی بودن را بروز دهید؟ ذهن و بدن شما در تقابل با هم قرار می‌گیرند. شما در یک لحظه به طرز خاصی فکر می‌کنید؛ سپس در ادامه‌ی روز کس دیگری هستید. آیا می‌توانید با تواضع و صداقت قبول کنید که چه کسی بوده‌اید، چه چیزی را مخفی کرده‌اید و چه چیزی را می‌خواهید در خود تغییر دهید تا بتوانید آن درد و رنج غیرضروری را پیش از ایجاد تجربیات مربوطه در واقعیت، از بین ببرید؟ این که عزت گزینید و برای مدت کوتاهی شخصیت آشنای خود را کنار بگذارید و در حالت شادی و احترام درهای وجود لایتنای را بزنید، بسیار بهتر از حالتی منجر به تغییر می‌شود که در آن شما اجازه می‌دهید مسیر تقدیری که به لطف نوع وجود مداوم‌تان ایجاد شده است، شخصیت‌تان را تکه تکه کند. بیاید به جای تغییر در رنج، در شادی تغییر کنیم.

فرصت نگارش

حالا چشمان تان را ببندید و بی حرکت بمانید. به پهنای ذهن خود (و به خود) بنگرید و بگویید چه کسی بوده‌اید. با آگاهی اعظمی که به شما زندگی می‌بخشد وارد رابطه شوید و صادقانه و از درون با آن سخن بگویید. جزئیات داستان‌هایی را که به دوش می‌کشید، به آن بگویید. آن چه را به ذهن تان خطور می‌کند بنویسید، چون در گام‌های بعدی به دردتان خواهد خورد.

نمونه‌هایی از آن چه باید نزد قدرت والا به آن اعتراف کنید:

- می‌ترسم عاشق شوم، چون خیلی دردناک است.
- تظاهر می‌کنم که خوشحالم، اما در واقع دارم رنج می‌کشم، چون احساس تنهایی می‌کنم.
- نمی‌خواهم کسی بداند چقدر احساس گناه می‌کنم و لذا در مورد خودم به آن‌ها دروغ می‌گویم.
- به مردم دروغ می‌گویم تا دوستم داشته باشند و احساس کمبود محبت و بی‌ارزشی نکنم.
- نمی‌توانم به حال خودم تأسف نخورم. تمام روز این‌طور فکر، عمل و احساس می‌کنم، چون نمی‌دانم به غیر از این چه احساسی می‌توانم داشته باشم.
- در تمام عمر احساس شکست کرده‌ام، بنابراین بیش از حد تلاش می‌کنم تا موفق باشم.

حالا لحظه‌ای وقت گذاشته و نوشته‌های تان را مرور کنید و بدانید می‌خواهید نزد قدرت برتر به چه چیزی اعتراف کنید.

اعلام: به احساس محدودکننده‌تان اعتراف کنید

در این بخش از فرآیند مراقبه، شما باید وجود گذشته‌تان و چیزهایی را که از خود مخفی کرده‌اید، اعلام کنید. حقیقت را در مورد خود بگویید، گذشته را رها کنید و شکاف بین ظاهر و حقیقت‌تان را پر کنید. نقاب‌تان را کنار بگذارید و دیگر تلاش نکنید کس دیگری باشید. با اعلام حقایق در مورد خودتان، دارید قیدها، توافقات، وابستگی‌ها، تعلقات و بندها را از هم می‌گسلید.

در کارگاه‌هایی که در سراسر دنیا برگزار می‌کنم، تاکنون این سخت‌ترین گام مراقبه بوده است. هیچ‌کس نمی‌خواهد دیگران بدانند کیست. همه می‌خواهند ظاهر را حفظ کنند. اما همان‌طور که آموختید، حفظ این تصویر، انرژی فوق‌العاده‌گزافی می‌طلبد. در این جاست که می‌خواهید آن انرژی را آزاد کنید.

و به یاد داشته باشید: از آن‌جا که احساسات بروز انرژی هستند، همه‌ی چیزهایی که در زندگی بیرونی خود تجربه کرده و با آن‌ها وارد تعامل شده‌اید، انرژی فوق‌العاده‌ای به همراه خود دارند. در اصل، همین انرژی و رای مکان و زمان است که شما را به شخص، چیز یا مکانی وصل می‌کند.

برای مثال، اگر از کسی بدتان بیاید، این کار شما را از نظر احساسی به آن شخص وصل می‌کند. پیوند احساسی شما همان انرژی‌ای است که این فرد را در زندگی شما نگه می‌دارد تا بتوانید نفرت را حس کرده و یکی از وجوه شخصیتی خود را تقویت کنید. به بیان دیگر، شما از این شخص برای حفظ اعتیادتان به نفرت استفاده می‌کنید. در ضمن، به گمانم تا این‌جا بر شما واضح گشته است

که نفرت‌تان بیش‌تر به خودتان آسیب می‌زند. وقتی دارید مواد شیمیایی را از مغز به بدن می‌فرستید، در حقیقت از خودتان بدتان می‌آید. گفتن حقیقت در مورد خود در این گام به شما قدرت می‌دهد که از چنگال نفرت رها شده و کم‌تر به آن شخص یا چیزی که در واقعیت بیرونی وجود دارد و کیستی گذشته‌تان را به شما یادآوری می‌کند، وصل باشید.

اگر بحث شکاف را به یاد داشته باشید، می‌دانید که بیش‌تر افراد به محیط تکیه می‌کنند تا خود را به مثابه «کسی» به یاد بیاورند. لذا اگر احساسی را به مثابه بخشی از شخصیت خود حفظ کرده و به آن معتاد شده باشید، وقتی اعلام می‌کنید که از نظر احساسی چه کسی بوده‌اید، دارید انرژی آن پیوندهای احساسی را که بین شما و تمام چیزها و کسان زندگی‌تان وجود دارد، به خودتان باز می‌گردانید. این بیان آگاهانه از سمت شما، شما را از خود قدیم‌تان رها خواهد کرد.

به علاوه، با بیان محدودیت‌ها و آشکارسازی پیوسته‌ی چیزهایی که مخفی کرده‌اید، دارید بدن‌تان را از مقام ذهن بودن، خارج می‌کنید؛ و به همین دلیل دارید شکاف بین ظاهر و حقیقت‌تان را پر می‌کنید. وقتی کیستی خود را بر زبان می‌آورید، انرژی ذخیره شده در بدن‌تان را آزاد می‌کنید. این تبدیل خواهد شد به انرژی آزاد که می‌توانید بعداً در مراقبه از آن برای ایجاد خود و زندگی جدید استفاده کنید.

به یاد داشته باشید که بدن‌تان به راحتی اجازه‌ی چنین کاری را نخواهد داد. برده ارباب شده است. اما ارباب باید به برده بفهماند که تاکنون غفلت‌کار، ناآگاه و غایب بوده است. لذا منطقی است اگر بدن‌تان نخواهد کنترل را به شما بدهد، چون به شما اعتماد ندارد. اما اگر دهان‌تان را گشوده و

علی‌رغم کنترل بدن حرف‌تان را بزنید، بدن سبک‌تر و آسوده‌خاطرتر شده و اجازه خواهد داد شما دوباره کنترل را در دست بگیرید.

این‌گونه است که شما بدون پیوند با محیط بیرون‌تان خود را تعریف می‌کنید. شما دارید پیوندهای انرژی و احساس تعلق به اجزای جهان بیرون را قطع می‌کنید. اگر بگوییم اعتراف پذیرفتن نوعی اعتراف درونی است، آن‌گاه باید گفت اعلام نوعی اعتراف بیرونی است.

چه چیزی را می‌خواهید اعلام کنید؟

وقت آن است که این بخش از گام 3 را با بخش قبلی ادغام کنیم. به یاد داشته باشید که شما دارید این بخش را به یک فرآیند سیال تبدیل می‌کنید. برای مثال، خشم را در نظر بگیرید: می‌توانید بگویید: «من در تمام زندگی‌ام آدم خشمگینی بوده‌ام».

هدف کلی آن‌چه را می‌خواهید اعلام کنید به یاد داشته باشید. در این بخش از مراقبه‌ی این هفته، وقتی نشسته‌اید و چشمان‌تان بسته است، دهان‌تان را باز کرده و به آرامی احساسی را که می‌خواهید اعلام کنید، بر زبان می‌آورید: خشم.

وقتی دارید خود را برای این کار آماده می‌کنید و وقتی دارید آن را بر زبان می‌آورید، به احتمال زیاد حس خوبی به شما دست نخواهد داد. تحت هر شرایطی این کار را انجام دهید؛ این احساس سخنی است که بدن‌تان به شما می‌گوید.

نتیجه‌ی نهایی این است که شما الهام و روحیه گرفته و پُر از انرژی می‌شوید. این گام را ساده، آسان و سبکبارانه انجام دهید. کارتان را بیش از حد تحلیل نکنید. فقط بدانید که راه‌هایی از مسیر حقیقت می‌گذرد.

به یاد داشته باشید که هنوز برای انجام مراقبه‌ی هفته‌ی دوم آماده نیستید. در این بخش، شما یک احساس نامطلوب و حالت ذهنی متناظر آن را برای فراموش کردن شناسایی کردید؛ سپس در درون خود آن را پذیرفتید و در بیرون اعلام کردید. یک گام دیگر مانده است و سپس بعد از هر چهار گام را در هم تلفیق می‌کنیم و مراقبه‌ی هفته‌ی دوم کامل می‌شود.

گام 4: تسلیم شدن

تسلیم شدن: امور را به قدرت بزرگ‌تر واگذار کرده و به آن اجازه دهید محدودیت‌ها و موانع‌تان را رفع کند

تسلیم شدن، گام آخر این بخش است که در آن قرار است عادت خود قدیمی بودن را کنار بگذارید.

بیش‌تر ما با این ایده مشکل داریم که چیزی را رها کنیم و به کس یا چیز دیگری اجازه دهیم کنترل را در دست بگیرد. اگر به این مسئله فکر کنید که قرار است تسلیم چه کسی شوید – سرچشمه، حکمت بی‌نهایت – فرآیند برای‌تان بسیار آسان‌تر می‌شود.

انیشتین می گوید هیچ مسئله‌ای در سطح آگاهی که آن مسئله را آفریده است حل نمی‌شود. حالت ذهنی محدود شخصیت شما مسئول ایجاد محدودیت‌های شماست و پاسخ کار نیز به ذهن تان خطور نکرده است... پس چرا نزد آگاهی برتر و بهتر مراجعه نمی‌کنید تا به شما کمک کند بر این بعد از خود غلبه کنید؟ از آن جا که تمام احتمالات بالقوه در دریای بی‌پایان امکان‌ها وجود دارند، شما باید متواضعانه از آن بخواهید محدودیت‌های تان را به شیوه‌ای (غیر از آن شیوه‌ای که خودتان برای رفع مشکل امتحان کرده‌اید) برای تان رفع کند. از آن جا که بهترین راه دگرگونی به ذهن خودتان نرسیده است و آن کارهایی که تاکنون برای غلبه بر مشکلات زندگی انجام داده‌اید، راه به جایی نبرده است، وقت آن است که با منبع بزرگ‌تری ارتباط برقرار کنید.

آگاهی ذهن شرطی شده هرگز نمی‌تواند راهکار را مشاهده کند. و لذا تنها برابر با آن ذهنیت فکر، عمل و احساس می‌کند. این آگاهی تنها میزان بیش‌تری از همان امور سابق را ایجاد می‌کند.

تغییر شما طوری پیاده خواهد شد که به نقطه نظر ذهن محدود نباشد. آگاهی بزرگ‌تر، احتمالات بالقوه ای در شما می‌بیند که خودتان به آن فکر هم نکرده‌اید، چون بیش از حد در ذهن محدود خود گم شده‌اید و به زندگی به شیوه‌های قابل پیش‌بینی پاسخ داده‌اید.

اما اگر بگویید که تسلیم کمک‌های آگاهی برتر شده‌اید، اما سعی کنید به شیوه‌ی خودتان کارها را انجام دهید، این آگاهی برتر نمی‌تواند به شما کمک کند هیچ چیزی را در زندگی خود تغییر دهید. چون شما تلاش‌های آن را عقیم می‌گذارید.

بیش تر ما دوباره به حالتی بازمی گردیم که در آن تلاش می کنیم مشکلات خود را با زیستن در همان آگاهی سابق و همان سبک زندگی قدیمی حل کنیم. ما جلوی خود را می گیریم.

شما نمی توانید هم تسلیم شوید و هم تلاش کنید نتیجه را کنترل کنید. تسلیم مستلزم این است که شما آنچه را فکر می کنید از نقطه نظر ذهن محدود خود می دانید (خصوصاً باورهای تان راجع به روش حل این مشکل در زندگی)، کنار بگذارید. تسلیم واقعی یعنی به نتیجه ای که هنوز به آن فکر هم نکرده اید، اعتماد کنید؛ و به این هوش همه-دان و مهربان اجازه دهید کنترل را در دست گرفته و بهترین راه حل را برای تان پیدا کند. شما باید درک کنید که این قدرت نامرئی واقعی است، کاملاً از شما آگاه است و می تواند به طور کامل هر وجهی از شخصیت شما را تغییر دهد. وقتی چنین کنید، این هوش بزرگ زندگی شما را طوری سامان خواهد بخشید که برای تان مناسب باشد.

وقتی احساس را که قبلاً پذیرفتید و اعلام کردید، تسلیم ذهن برتر کردید و از آن تقاضای کمک نمودید، نباید:

- چانه بزیند
- التماس کنید
- تعهدتان نصفه و نیمه باشد
- سوء استفاده کنید
- شانه خالی کنید
- احساس گناه یا شرم کنید

- با پشیمانی و حسرت زندگی کنید

- دچار ترس شوید

- بهانه بیاورید

به علاوه، نباید برای ذهن والا شروطی مانند این‌ها را تعیین کنید «باید...» و «بهتر است که ...».

نمی‌توانید به این ذات لایتناهی و عظیم چگونگی هیچ کاری را بگویید. اگر چنین کنید، دوباره دارید

سعی می‌کند کارها را به روش خود انجام دهید و طبیعی است که این کار باعث می‌شود هوش برتر

دیگر به شما کمک نکند و اراده‌تان را آزاد بگذارد. تسلیم شوید و ...

- صداقت

- تواضع

- خلوص

- اطمینان

- وضوح

- شوق

- اعتماد

داشته باشید و از سر راه کنار بروید.

با شادی و خوشحالی آن احساسی را که می‌خواهید از شرش خلاص شوید، تسلیم آن ذهن گسترده کنید و بدانید که کارتان را انجام خواهد داد. وقتی اراده‌ی شما با اراده‌ی وی همسو شد، وقتی ذهن‌تان با ذهنش همسو شد و وقتی عشق شما با خودتان با عشق وی به شما برابر شد... جواب دعای‌تان را می‌دهد.

عوارض جانبی تسلیم شدن عبارتند از:



- الهام
- شادی
- عشق
- آزادی
- هیبت
- قدردانی
- وفور نعمت

اگر احساس شادی کنید و یا در حالت شادی زندگی کنید، از قبل نتیجه‌ی آینده‌ای را که می‌خواهید واقعی شود، قبول کرده‌اید. اگر طوری زندگی کنید که گویی دعاها‌ی‌تان از قبل پاسخ داده شده‌اند، این ذهن برتر می‌تواند بهترین کار خودش را انجام داده و زندگی شما را به شیوه‌ای جدید و غیرمعمول سامان دهد.

اگر بدانید مسئله‌ای که با آن روبرو شوید، از قبل به طور کامل حل شده است، چطور؟ اگر مطمئن باشید که چیز جالب یا فوق‌العاده‌ای قرار است برای تان روی دهد چه؟ اگر بدون ذره‌ای تردید بدانید که هیچ نگرانی، اندوه، ترس و یا استرسی وجود نخواهد داشت، چطور؟ شما تعالی پیدا می‌کنید. شما به آینده‌تان امیدوار خواهید بود.

اگر به شما بگویم که ظرف یک هفته شما را به جزایر هاوایی خواهیم برد و بدانید که حرفم جدی است، آیا انتظار این سفر شما را خوشحال نخواهد کرد؟ بدن شما به صورت فیزیولوژیک قبل از هر نوع تجربه‌ی واقعی‌ای پاسخ خواهد داد. خب میدان کوانتوم مانند یک آینه‌ی بزرگ است – این میدان آن چیزی را به شما بازتاب می‌دهد که آن را به عنوان حقیقت قبول کنید و بپذیرید. لذا دنیای بیرونی شما بازتابی از واقعیت درونی‌تان است. مهم‌ترین پیوند سیناپسی که می‌توانید در رابطه با این ذهن ایجاد کنید، این است که این ذهن واقعی است.

تا این‌جا دانستید که ما سه مغز داریم که به ما اجازه می‌دهند از فکر به عمل به بودن برسیم. اغلب اوقات سوژه‌هایی که مشکلات جسمی دارند، نوعی قرص شیرین دریافت می‌کنند که فکر می‌کنند

دارو است و می‌پذیرند که قرار است حالشان را بهتر کند؛ و لذا طوری رفتار می‌کنند که گویی قرار است بهتر شوند؛ حس می‌کنند که قرار است بهتر شوند؛ و در نهایت بهتر می‌شوند. و در نتیجه، ضمیر ناخودآگاه درون‌شان، که به ذهن کیهانی اطرافشان متصل است، وضعیت شیمیایی درون‌شان را تغییر می‌دهد تا باور جدید بازگشت سلامتی را بازتاب دهد. همین اصل در این جا نیز صدق می‌کند. باور کنید که ذهن کوانتومی ندای تان را پاسخ داده و به شما کمک خواهد کرد.

اگر تردید کنید، دلهره داشته باشید، نگران شوید، ناامید شوید و یا شیوه‌ی وقوع این کمک را بیش از حد تحلیل کنید، تمام دستاوردهای اولیه‌تان را نابود کرده‌اید. شما به راه خود بازگشته‌اید. شما جلوی این وجود بزرگ‌تر را گرفته و نگذاشته‌اید به شما کمک کند. اگر چنین شود احساسات شما نشان خواهد داد که به امکان‌های کوانتومی باور ندارید و لذا پیوندتان را با آینده و ذهن مقدسی که داشت برای تان هماهنگی می‌آفرید، از دست خواهید داد.

در چنین لحظه‌ای است که باید برگردید و چارچوب ذهنی قدرتمندتری را به خود برگردانید. طوری با میدان کوانتومی حرف بزنید که انگار شما را خوب می‌شناسد و دوست دارد و به شما اهمیت می‌دهد... چون واقعاً چنین است.

فرصت نگارش

قبل از این گفتگو برخی از چیزهایی را که دوست دارید در هنگام تسلیم بگویید، یادداشت کنید.

نمونه‌هایی از اظهاریه‌های تسلیم

ای آن ذهن کیهانی که درون من هستی، من نگرانی‌ها، دلهره‌ها و دغدغه‌های کوتاه فکرائه‌ی خود را کنار گذاشته و تسلیم تو می‌کنم. اطمینان دارم که ذهن تو برای حل آن‌ها بسیار بهتر از ذهن من است. بازیکنان دنیا را طوری تنظیم کن که درهایی به روی من گشوده شود.

ای هوش فطری، من رنج و تأسف‌هایم را به سمت تو رها می‌کنم. من افکار درونی و اعمالم را از دیرباز بد مدیریت کرده‌ام. اجازه می‌دهم دخالت کنی و زندگی بهتری برایم به ارمغان بیاوری، طوری که شایسته‌ام باشد.

آماده‌ی تسلیم شوید. حالا چشمان خود را ببندید و بگذارید آنچه می‌خواهید به ذهن برتر بگویید، در ذهن‌تان نقش ببندد. یادداشت‌های‌تان را مرور کنید تا بتوانید محدودیت‌های‌تان را به آن بگویید. هر چه حاضرتر باشید، تمرکزتان بیش‌تر خواهد شد. وقتی دارید در دل خود دعای‌تان را

می‌خوانید، به یاد داشته باشید که این آگاهی نامرئی هشیار است و حواسش به شما هست؛ او به تمام افکار، اعمال و احساسات شما توجه دارد.

تقاضای کمک کنید و حالت ذهنی نامطلوب‌تان را تسلیم کنید. سپس از آگاهی کیهانی بخواهید که این بخش از شما را گرفته و به شکل بهتری از نو سازمان بخشد. وقتی چنین کردید، آن را به ذهن برتر بدهید. برخی از افراد در ذهن خود دری را گشوده و از آن رد می‌شوند، برخی دیگر آن را به صورت یادداشت به ذهن برتر می‌دهند، برخی دیگر آن را در جعبه‌ی زیبایی قرار داده و اجازه می‌دهند در ذهن برتر حل شود. مهم نیست چه چیزی را تصور می‌کنید. کافی است آن را رها کنید. آنچه مهم است عزم شماست – این است که احساس کنید به این آگاهی مهربان کیهانی وصل شده‌اید و این که شروع کنید و خود را به کمک آن از شر خود قدیم رها کنید. هر چه قصدمندانه‌تر بتوانید افکار خود را مدیریت کنید و هر چه بیشتر بتوانید شادی رها شدن از این وضعیت را احساس کنید، بیشتر با اراده‌ی برتر و ذهن و عشق آن همسو خواهید شد.

شکرگزاری کنید. وقتی دعای‌تان کامل شد، به یاد داشته باشید که قبل از تحقق هر چیزی، تشکر کنید. وقتی چنین کنید، دارید به میدان کوانتوم سیگنال می‌دهید که مسئله‌ی مورد نظرتان از قبل به ثمر نشسته است. شکرگزاری حالت اعلا‌ی گیرندگی و دریافت‌کنندگی است.



هفته دو

راهنمای مراقبه

حالا برای انجام مراقبه‌ی هفته‌ی دوم آماده‌اید. در این جا شیوه‌ی پیشنهادی من را برای انجام تمام گام‌های ارائه شده مشاهده می‌کنید. اگر احساس می‌کنید که در حین خواندن و یا یادداشت‌نویسی برخی از این کارها را انجام داده‌اید، ادامه دهید و آن‌ها را در مراقبه‌ی خود تکرار کنید. نتایج این کار شما را متعجب خواهد کرد.

- گام 1: ابتدا تکنیک القا را اجرا کنید و ادامه دهید و بیش‌تر و بیش‌تر به این فرآیند عادت کنید و وارد ذهن ناخودآگاه شوید.
- گام 2: سپس با آگاه شدن جسمی و ذهنی از آن چیزی که می‌خواهید در خود تغییر دهید، محدودیت‌های خود را شناسایی کنید. یعنی احساس خاصی را مشخص کنید که می‌خواهید فراموشش کنید و سپس به نگرش مرتبط با آن (که از آن احساس نشأت می‌گیرد) نگاه کنید.

• گام 3: در ادامه، در درون خود نزد آن قدرت برتری که در درون شماست، اعتراف کنید که چه کسی بوده‌اید، چه چیزی را می‌خواهید در خود تغییر دهید و چه چیزی را مخفی کرده‌اید. سپس این احساسی را که می‌خواهد رهاش کنید؛ «اعلام» کنید (بر زبان بیاورید) تا بدن را از ذهن آزاد کرده و پیوند بین خود و اجزای محیط‌تان را بشکنید.

• گام 4: در آخر این حالت محدودکننده را «تسلیم» ذهن برتر کنید و از وی بخواهید طوری آن را رفع کند که شایسته و مناسب شماست.

این گام‌ها را مرتب در جلسات خود تمرین کنید تا این که برای‌تان آن قدر آشنا شوند که بتوانید در یک گام ادغام‌شان کنید. سپس آماده خواهید بود که ادامه دهید.

در نظر داشته باشید که وقتی دارید گام‌های دیگری را به فرآیند مراقبه‌ی خود اضافه می‌کنید، همیشه باید ابتدا این چهار عمل فوق را انجام دهید.

فصل دوازدهم: خاطره‌ی خود قدیم‌تان را از هم باز کنید

(هفته سه)

این بار نیز پیش از انجام جلسات مراقبه‌ی هفته‌ی سوم، باید گام‌های 5 و 6 را خوانده و کار نگارش مربوطه را نیز انجام دهید.

گام 5: مشاهده و یادآوری

در این گام، خود قدیم را مشاهده کرده و به خود یادآوری می‌کنید که دیگر نمی‌خواهید چه کسی باشید.

باید با «بودن» شخصیت قدیمی‌تان آشنا شوید – آن افکاری که دیگر نمی‌خواهید قدرت داشته باشند و آن رفتارهایی که دیگر نمی‌خواهید درگیرشان شوید – تا دیگر گرفتار خود قدیم‌تان نشوید. این کار شما را از بند گذشته رها می‌کند.

آنچه در ذهن فرا می‌خوانید و در جسم نشان می‌دهید، همان چیزی است که در سطح عصب‌شناختی هستید. این «شمای عصب‌شناختی» از ترکیب لحظه به لحظه‌ی افکار و اعمال شما تشکیل شده است.

این گام برای این طراحی شده است که آگاهی بیش‌تر و مشاهده‌ی بهتری نسبت به کیستی‌تان برای شما فراهم کند (فراشناخت). وقتی دارید به خود قدیم فکر می‌کنید و آن را مرور می‌کنید، برای‌تان روشن می‌شود که دیگر نمی‌خواهید چه کسی باشید.

مشاهده: آگاه شدن از حالت‌های ذهنی عادی شده

در گام 2 شناسایی آن احساسی را که پیش‌رانه‌ی شماسست، شناختید. حالا از شما می‌خواهم با آن افکار و اعمالی آشنا شوید که از آن حس‌هایی نشأت می‌گیرند که در طول زندگی شما را گرفتار می‌کنند. با تمرین کافی، می‌توانید آن‌قدر از این الگوهای قدیمی آگاه شوید که هرگز به آن‌ها اجازه ندهید به ثمر بنشینند. نتیجه‌ی نهایی این است که شما از خود قدیم جلو می‌افتید، طوری که تحت کنترل شما در می‌آید. پس وقتی متوجه آغاز احساسی شدید که معمولاً محرک افکار و عادت‌های ناخودآگاه شماسست، این احساس آن‌قدر برای‌تان آشنا شده است که کوچک‌ترین تکان‌های آن از نظر شما پنهان نمی‌ماند.

برای مثال، اگر می‌خواهید بر وابستگی خود به قند یا تنباکو غلبه کنید، هر چه پیش‌تر بتوانید زمان شروع حمله‌ی اعتیاد شیمیایی بدن را تشخیص دهید، زودتر خواهید توانست با آن وارد نبرد شوید. همه می‌دانند که میل شدید چه زمانی بروز می‌کند. شما متوجه تکانش، میل و گاهی فریادهای بلندی می‌شوید که می‌گویند «فقط انجامش بده! تسلیم شو! برو – فقط همین یک بار!» به مرور متوجه خواهید شد که این میل شدید چه زمانی بروز می‌کند و لذا بهتر می‌توانید با آن مقابله کنید. همین مسئله در مورد تغییر شخصی نیز صادق است، جز این‌که در این‌جا ماده چیزی نیست که بیرون شما وجود داشته باشد. در واقع، ماده در این‌جا خود شما هستید. احساسات و افکار شما در واقع بخشی از شما هستند. با این وجود، هدف واقعی شما در این‌جا این است که آن‌قدر از این

حالت وجودی محدودکننده آگاه شوید که هرگز اجازه ندهید یک فکر یا رفتار از زیر نظرتان بگریزد.

تقریباً همه چیز از فکر شروع می‌شود. اما این که شما فکری در سر دارید، لزوماً به این معنا نیست که فکرتان صحیح است. بیش‌تر افکار صرفاً مدارهای قدیمی مغز هستند که به خاطر تکرار مکرر در مغز پایدار شده‌اند. لذا باید از خود پرسید: «آیا این فکر صحیح است و یا صرفاً چیزی است که تحت احساس کنونی‌ام به آن باور دارم؟ اگر به آنها عمل کنم، آیا این کار من را همان نتیجه‌ی سابق نمی‌رساند؟» حقیقت این است که این‌ها گذشته‌ی شما هستند و به احساسات قوی متصل‌اند؛ احساساتی که مدارهای قدیمی مغز شما را فعال کرده و باعث می‌شوند به شیوه‌های قابل پیش‌بینی عمل کنید.

فرصت نگارش

وقتی احساسی که در گام 2 شناسایی کردید، به شما دست می‌دهد، چه افکار خودکاری به ذهن‌تان خطور می‌کند؟ همین حالا آن‌ها را نوشته و لیست تهیه شده را حفظ کنید. متن زیر به شما کمک می‌کند مجموعه افکار محدودکننده‌ی خاص خودتان را شناسایی کنید.

نمونه‌هایی از افکار خودکار محدودکننده

(فراخوانی ذهنی ناخودآگاه روزانه‌ی شما):

- من هرگز شغل جدید پیدا نخواهم کرد.
- هیچ کس به حرف من گوش نمی‌دهد.
- او همیشه من را عصبانی می‌کند.
- همه از من سوء استفاده می‌کنند.
- دیگر تسلیم شده‌ام.
- امروز برای من روز بدی است، پس چرا زحمت تغییر آن را به خودم بدهم.
- تقصیر اوست که زندگی من این‌گونه است.
- من آن قدرها هم باهوش نیستم.
- من حقیقتاً نمی‌توانم تغییر کنم. شاید بهتر باشد وقت دیگری دست به کار شوم.
- حسش نیست.
- زندگی مزخرفی دارم.
- از فلان موقعیت زندگی بدم می‌آید.
- من آدم مهمی نیستم.
- فلانی از من خوشش نمی‌آید.
- من مجبورم سخت‌تر از بیش‌تر مردم کار کنم.
- قضیه ژنتیکی است. من به مادرم رفته‌ام.

اعمال عادی شده نیز مانند افکار عادی شده سبب ایجاد حالت ذهنی نامطلوب خاصی در شما می‌شوند. نفس آن احساسی که بدن شما را شرطی و به ذهن تبدیل کرده است، باعث می‌شود شما به شیوه‌های حفظ شده رفتار کنید. شما با نیت خیر دست به کار می‌شوید و سپس می‌بینید که روی مبل لم داده‌اید؛ کنترل تلویزیون در یک دست‌تان و سیگار در دست دیگرتان؛ دارید چیپس نوش جان می‌کنید. چند ساعت قبل از آن ادعا می‌کردید که می‌خواهید ورزش کنید و از این رفتارهای مخرب دست بردارید.

بیش‌تر اعمال ناخودآگاه شخصیت را از نظر احساسی تقویت کرده و سبب بروز اعتیاد می‌شوند و میزان بیش‌تری از همان احساس سابق را در شما ایجاد می‌کنند. برای مثال، افرادی که هر روز احساس گناه می‌کنند مجبورند طور خاصی عمل کنند تا تقدیر احساسی خود را به منصفی ظهور برسانند، بدون شک، این افراد در زندگی خود به مشکل بر می‌خورند تا احساس گناه بیش‌تری دامان‌شان را بگیرد. بسیاری از اعمال ناخودآگاه با کیستی عاطفی ما هم‌سو بوده و تجلی‌بخش آن هستند.

از سوی دیگر، بسیاری از افراد عادت‌های خاصی را از خود نشان می‌دهند تا به طور موقت از شر آن احساس حفظ شده راحت شوند. آن‌ها در بیرون خود دنبال چیزی می‌گردند تا چند لحظه آن‌ها را خشنود کرده و از درد و رنج پوچی و تهی بودن برهاند. اعتیاد به بازی‌های رایانه‌های، مواد، الکل، غذا، قمار یا خرید برای گریز از درد و پوچی درونی فرد به کار می‌رود.

اعتیادهای شما منجر به بروز عادت‌ها می‌شوند. از آن‌جا که هیچ چیزی در بیرون شما نمی‌تواند به پوچی شما به صورت دائمی پایان بخشد، شما مجبور می‌شود این فعالیت را با شدت و حدت بیش‌تری تکرار کنید. وقتی بعد از چند ساعت هیجان و سرخوشی از بین رفت، مجبورید بار دیگر به همان اعتیاد سابق برگردید، اما این بار باید آن را بیش‌تر انجام دهید. اما وقتی احساس منفی شخصیت خود را از حافظه پاک می‌کنید، رفتار ناخودآگاه مخرب را نیز از بین می‌برید.

فرصت نگارش

به احساس ناخواسته‌ای که شناسایی کرده‌اید، فکر کنید. وقتی این احساس به شما دست می‌دهد، معمولاً چطور عمل می‌کنید؟ ممکن است در مثال‌های زیر الگوهای رفتاری خود را شناسایی کنید، اما حتماً سعی کنید رفتارهای خاص خودتان را هم به آن‌ها اضافه کنید. حالا شیوه‌های خاص رفتاری خود را در هنگام بروز آن احساس بنویسید.

نمونه‌هایی از رفتارها/اعمال محدودکننده

(فراخوانی جسمی ناخودآگاه روزانه)

- ترشروی کردن
- تأسف خوردن به تنهایی خود
- پرخوری بنخاطر افسردگی

- زنگ زدن به کسی برای درد و دل
- بازی بی حد و حصر با رایانه
- دعوا کردن با کسی که دوستش دارید
- خرید و یا اسراف در خرج کردن
- به تعویق انداختن کارها
- غیبت و شایعه پراکنی
- دروغ گفتن راجع به خودتان
- قشقرق به پا کردن
- بی احترامی به همکاران
- لاس زدن با افراد دیگر، در حالی که خودتان متأهل هستید
- لاف زدن
- فریاد زدن بر سر مردم
- قماربازی بیش از حد
- تماشای فیلم های پورنوگرافی
- رانندگی خشونت آمیز
- تلاش برای جلب توجه
- خوابیدن زیاد

• حرف زدن زیاد راجع به گذشته

اگر دستیابی به پاسخ برای تان دشوار است، از خود پرسید که در این موقعیت‌های مختلف زندگی چه افکاری به ذهن تان خطور می‌کند و سپس از درون به واکنش و افکار خود نگاه کنید. هم‌چنین می‌توانید از دید دیگران به خود نگاه کنید. از نظر آن‌ها شما چگونه‌اید؟ شما چطور رفتار می‌کنید؟



یادآوری: ابعادی از خود قدیم‌تان را که دیگر نمی‌خواهید باشید، یادآوری کنید

حالا لیست خود را مرور و حفظ کنید. این بخش مهمی از مراقبه است. هدف شما این است که با طرز فکر و عمل خود در زمان بروز یک احساس خاص «بیش از اندازه آشنا شوید». این کار برای این است که به شما یادآوری کند دیگر نمی‌خواهید چه کسی باشید و این که چطور سبب ناشادی خود می‌شدید. این گام به شما کمک می‌کند از رفتار ناخودآگاه خود و از حرف‌هایی آگاه شوید که وقتی در چرخه‌ی (احساس و فکر) و (فکر و احساس) گیر افتاده بودید به خود می‌زدید؛ تا کنترل آگاهانه‌ی بیش‌تری بر روزتان داشته باشید.

اجرای این گام فرآیندی تدریجی و ویرایشی است. به عبارت دیگر، اگر به مدت یک هفته هر روز روی این مسئله تمرکز کنید، به احتمال زیاد خواهید دید که مدام لیست خود را اصلاح و ویرایش می‌کنید. این رخداد خوبی است.

وقتی این گام را انجام دادید، وارد سیستم عامل برنامه‌های کامپیوتری ذهن ناخودآگاه خود می‌شوید و آن‌ها را مورد موشکافی قرار می‌دهید. در نهایت، خواسته‌ی شما این است که با این برنامه‌ها آن قدر آشنا شوید که در وهله‌ی اول امکان اجرا را از آن‌ها سلب کنید. شما پیوندهای سیناپسی خود قدیم‌تان را ریشه‌کن خواهید کرد. و اگر هر جایی که پیوند عصبی وجود دارد نوعی خاطره تلقی شود، آن گاه در واقع شما دارید خاطرات خود قدیم‌تان را از هم باز می‌کنید.

طی هفته‌ی آینده لیست خود را مدام مرور کنید تا بتوانید کسی را که دیگر نمی‌خواهید باشید، بهتر بشناسید. اگر بتوانید تمام وجوه خود قدیم‌تان را بشناسید، می‌توانید آگاهی خود را بیش از پیش از خود قدیم جدا کنید. وقتی افکار و واکنش‌های عادی شده و خودکار برای‌تان کاملاً آشنا و مأنوس شدند، هرگز نخواهند توانست از زیر نظر شما رد شوند. و می‌توانید حتی قبل از شروع‌شان آن‌ها را پیش‌بینی کنید. در این جاست که شما رها شده‌اید.

در این گام به یاد داشته باشید: هدف شما آگاهی است.

دیگر با روش کار آشنا شده‌اید... گام 6 را بخوانید و نگارش را انجام دهید؛ سپس برای مراقبه‌های هفته‌ی سوم خود آماده خواهید بود.

گام 6: تغییر جهت

وقتی از ابزارهای تغییر جهت استفاده کنید، چنین می‌شود: جلوی بروز رفتارهای ناخودآگاه را می‌گیرید. نمی‌گذارید برنامه‌های قدیمی را دوباره فعال کنید و سپس از نظر بیولوژیکی تغییر

می‌کنید و سبب عدم فعالیت و عدم سیم‌کشی سلول‌های عصبی می‌شوید. به همین منوال نمی‌گذارید آن سیگنال‌های سابق به همان ژن‌های سابق ارسال شود.

اگر با ایده‌ی تسلیم کردن اختیار خود مشکل دارید، این گام به شما امکان می‌دهد که با آگاهی و حکمت بیش‌تری افسار را در دست بگیرید تا عادت خود بودن را ترک کنید. وقتی در هنر تغییر جهت استاد شدید، بنیه‌ی محکمی ساخته‌اید که می‌توانید خود بهبود یافته و جدیدتان را روی آن ایجاد کنید.

تغییر جهت: وارد بازی تغییر شوید

در طی مراقبه‌های این هفته، برخی از موقعیت‌های شناسایی شده در گام قبلی را در نظر بگیرید و وقتی دارید آن‌ها را تصور می‌کنید و یا خود را در ذهن‌تان نگاه می‌کنید، به خود بگویید: «تغییر کن!». بسیار ساده است:

1. موقعیتی را تصور کنید که دارید در آن به صورت ناخودآگاه فکر یا احساس می‌کنید.

... بگویید «تغییر کن!»

2. از یک سناریو آگاه شوید که در آن می‌توانید به آسانی به درون الگوی رفتاری سابق بلغزید.

... بگویید «تغییر کن!»

3. خود را در رویدادی در زندگی تصور کنید که در آن دلیل خوبی برای کوتاه آمدن از

آرمان‌تان دارید.

... بگویید «تغییر کن!»

بلندترین صدا در سر شما

بعد از آن که به خود یادآوری کردید که باید در تمام طول روز خود آگاه بمانید (چنان که در گام قبلی آموختید)، می‌توانید از ابزاری استفاده کرده و در آن واحد تغییر کنید. هر موقع در زندگی واقعی می‌ج خود را در حین اندیشیدن به یک فکر محدودکننده و یا انجام یک رفتار محدودکننده گرفتید، با خود بگویید: «تغییر کن!». به مرور زمان صدای شما به صدایی جدید درون سرتان بدل خواهد شد – بلندترین صدا. تبدیل خواهد شد به صدای تغییر جهت.

وقتی مرتب برنامه‌های قدیم را قطع می‌کنید، این تلاش‌ها سبب تضعیف هر چه بیش‌تر پیوندهای بین شبکه‌های عصبی شکل دهنده‌ی شخصیت‌تان خواهد شد. مطابق اصل یادگیری هب، شما مدارهای مرتبط با خود قدیم را در حین زندگی روزمره قطع خواهید کرد. در عین حال، شما دیگر به صورت اپی‌ژنتیکی آن سیگنال‌های سابق را به آن ژن‌های سابق ارسال نمی‌کنید. این گام دیگری است برای این که بتوانید آگاه‌تر از قبل شوید. در این گام دارید «کنترل آگاهانه» بر خود به دست می‌آورید.

وقتی جلوی یک واکنش احساسی انعکاسی را به یک چیز یا شخص در زندگی خود می‌گیرید، دارید انتخاب می‌کنید که به آن خود سابق که به شیوه‌های محدود فکر و عمل می‌کرد، باز نگردید. این نوعی یادآور است که شما در ذهن خود قرار داده‌اید.

وقتی آگاه می‌شوید، افکار و احساسات آشنا را تغییر جهت می‌دهید و حالت وجودی ناخودآگاه خود را شناسایی می‌کنید، دیگر انرژی ارزشمند خود را هدر نمی‌دهید. وقتی دارید در حالت بقا زندگی می‌کنید، بدن‌تان را از تعادل خارج کرده و به آن سیگنال می‌دهید که وارد حالت اورژانسی شده و انرژی هنگفتی را صرف کند. آن احساسات و افکار فرکانس انرژی خاصی را نشان می‌دهند که به مصرف بدن می‌رسد. لذا وقتی آگاهید و پیش از این که این احساسات و افکار وارد بدن شوند، آن‌ها را تغییر می‌دهید، به ازای هر باری که متوجه آن‌ها می‌شوید و جهت‌شان را تغییر می‌دهید، دارید میزانی از انرژی حیاتی را ذخیره می‌کنید که سپس می‌توانید با استفاده از آن در زندگی خود دست به آفرینش بزنید.

خاطرات تداعی‌گرانه سبب بروز واکنش‌های خودکار می‌شوند

از آن‌جا که آگاه ماندن امری ضروری در زمینه‌ی آفرینش زندگی جدید به شمار می‌رود، مهم است بدانید که خاطرات تداعی‌گر چطور در گذشته آگاه ماندن را برای شما سخت کرده‌اند و چطور تمرین تغییر جهت می‌تواند به آزادی شما از خود قدیم‌تان کمک کند.

پیش‌تر در جایی از کتاب در مورد آزمایش شرطی‌سازی کلاسیک پاولوف حرف زدیم؛ این آزمایش به زیبایی نشان می‌دهد که چرا تغییر برای ما تا این حد دشوار است. واکنش سگ در آن آزمایش – ترشح بزاق در هنگام به صدا در آمد زنگ – نمونه‌ای از واکنش‌های شرطی شده است که بر اساس *خاطرات تداعی‌گرانه* شکل گرفته‌اند.

خاطرات تداعی‌گرانه‌ی شما در ذهن ناخودآگاه‌تان وجود دارند. این خاطرات به مرور زمان و در اثر قرارگیری مکرر در معرض شرایط خارجی ایجاد می‌شوند که منجر به بروز واکنش درونی خودکار در بدن می‌شوند که آن نیز به نوبه‌ی خود رفتار خودکاری را ایجاد می‌کند. وقتی یک یا دو مورد از حواس به یک محرک واحد واکنش نشان دهد، بدن بدون درگیر کردن ذهن خودآگاه به آن واکنش نشان می‌دهد. واکنش تنها با استفاده از یک فکر یا خاطره فعال می‌شود.

به همین ترتیب، ما بر اساس خاطرات تداعی‌گرانه‌ی متعددی در زندگی خود گذران می‌کنیم، خاطراتی که در اثر یکسان‌انگاری‌های متعددی که در محیط خود را نشان می‌دهند، فعال می‌شوند. برای مثال، اگر شما شخص آشنایی را ببینید، به احتمال زیاد بدون درگیر شدن آگاهانه، به شیوه‌ی خودکار واکنش نشان خواهید داد. دیدن این فرد خاطره‌ی تداعی‌گری ایجاد می‌کند که از تجربه‌ی گذشته‌ی شما نشأت می‌گیرد و به یک احساس خاص وصل است که سبب بروز رفتار خودکار می‌شود. درست در همان لحظه‌ای که شما به آن فرد در آن خاطره‌ی گذشته «فکر می‌کنید»، وضعیت شیمیایی بدن‌تان تغییر می‌کند. در اثر شرطی‌سازی‌های مکرری که در مورد آن شخص در ذهن ناخودآگاه خود حفظ کرده‌اید، برنامه‌ای اجرا می‌شود. و مانند سگ‌های پاولوف، ظرف چند لحظه شما به صورت ناخودآگاه واکنش فیزیولوژیکی را بروز می‌دهید. بدن شما افسار را در دست گرفته و شما را به صورت ناخودآگاه بر اساس خاطرات گذشته به پیش می‌برد.

حالا کنترل شما بیش‌تر در دست بدن‌تان است. شما دیگر آگاهانه رفتار نمی‌کنید، چون بدن-ذهن ناخودآگاه دارد شما را کنترل می‌کند. چه محرک‌هایی باعث می‌شود این اتفاق با چنین سرعتی

برای شما رخ دهد؟ هر سرنخی در محیط بیرونی می‌تواند چنین کند. سرچشمه‌ی این محرک‌ها رابطه‌ی شما با محیط آشنای تان است؛ زندگی شما به تمام افراد و چیزهایی که در جاها و مکان‌های مختلف تجربه کرده‌اید، متصل است.

به همین دلیل است که آگاه ماندن در فرآیند تغییر تا این حد دشوار است. شما شخصی را می‌بینید، آهنگی را می‌شنوید، به جایی می‌روید، تجربه‌ای را به یاد می‌آورید و بدن تان بلافاصله در اثر خاطره‌ی گذشته روشن می‌شود. و فکر مرتبط با شناسایی آن فرد یا چیز آبشاری از واکنش‌ها را در زیر سطح ذهن خودآگاه فعال می‌کند که شما را به همان شخصیت سابق باز می‌گرداند. شما به شیوه‌های قابل پیش‌بینی، حفظ شده و خودکار فکر، عمل و احساس می‌کنید. شما به صورت ناخودآگاه با محیط آشنای گذشته همذات‌پنداری می‌کنید و این باعث می‌شود شما به همان خودی که در گذشته زندگی می‌کرد، بازگردید.

وقتی پاولوف بدون دادن پاداش (یعنی غذا) زنگ را به صدا در آورد، به مرور زمان واکنش خودکار سگ‌ها کم‌تر شد، چون دیگر آن تداعی‌های سابق را در ذهن نداشتند. می‌توان گفت که قرار گرفتن مکرر سگ‌ها در معرض صدای زنگ بدون ارائه‌ی غذا سبب اختلال در واکنش عصبی-احساسی آن‌ها شد. آن‌ها دیگر بزاق ترشح نمی‌کردند، چون دیگر صدای زنگ برای‌شان چیزی را تداعی نمی‌کرد.

پیش از «ناخودآگاه شدن» مچ خود را بگیرید

وقتی دارید در چشم ذهن دنباله‌ای از موقعیت‌هایی را مرور می‌کنید که در آن‌ها جلوی خود را می‌گیرید و نمی‌گذارید آن خود سابق (از نظر احساسی) باشید، قرارگیری مکرر شما در معرض یک محرک یکسان (از نظر ذهنی) به مرور زمان واکنش احساسی شما را به آن شرایط تضعیف می‌کند. و به مرور آن‌قدر در زندگی خود آگاه می‌شوید که می‌توانید قبل از ورود به حالت ناخودآگاه، مچ خود را بگیرید. به مرور زمان تمام آن تداعی‌هایی که برنامه‌های قدیمی را فعال می‌کرد مانند تجربه‌ی زنگ بدون غذای سگ‌های پاولوف می‌شود - شما دیگر به صورت انعکاسی به آن حالت عصبی شیمیایی مرتبط با افراد و چیزهای آشنا باز نخواهید گشت.

لذا فکر کردن شما راجع به کسی که شما را عصبانی می‌کند و یا راجع به تعامل‌تان با دوست پسر سابق‌تان دیگر نمی‌تواند ذهن‌تان را درگیر کند، چون شما چندین بار با موفقیت جلوی خود را عمداً گرفته‌اید. وقتی دارید اعتیاد به این احساس را ترک می‌کنید، دیگر واکنش خودکاری در کار نخواهد بود. هشیاری آگاهانه‌ی شما در این گام است که شما را از فرآیند احساسی یا فکری مرتبط با آن رها می‌سازد. بیش‌تر اوقات این واکنش‌های انعکاسی از نظر شما پنهان می‌مانند، چون شما پیش از حد سرگرم خود سابق‌تان هستید.

مهم است که بتوانید فراتر از فشارسنج احساسات خود فکر کنید و پی ببرید که این احساسات بقامحور اثرات مخربی بر سلول‌های شما گذاشته و با فشار دادن همان دکمه‌های ژنتیکی سابق،

بدن‌تان را تحلیل می‌برند. در این‌جا این پرسش مطرح می‌شود که: «آیا این احساس، رفتار یا نگرش برایم خوب است؟»

بعد از این‌که می‌گوییم: «تغییر کن»، دوست دارم بگوییم: «این برایم خوب نیست! سالم بودن، خوشحال بودن و آزاد بودن بسیار مهم‌تر از گیر افتادن در این الگوی مخرب است. نمی‌خواهم به همان ژن‌های سابق همان سیگنال‌های قبلی را بدهم تا بر بدنم اثرات مخرب بگذارند. هیچ چیز ارزش این کار را ندارد.»





راهنمای مراقبه

هفته سوم

طی مراقبه‌های هفته‌ی سوم، هدف شما این است که گام 5: مشاهده و یادآوری و سپس گام 6: تغییر جهت را به گام‌های قبلی اضافه کنید تا در نهایت هر شش گام را در مراقبه انجام دهید. گام‌های 5 و 6 در نهایت با هم ادغام شده و به یک گام تبدیل خواهند شد. در طی روز وقتی به افکار و احساسات محدودکننده برخورد کردید، خود را مشاهده کنید و به صورت خودکار به خود بگویید: «تغییر کن!»؛ یا این که این صدا را - به جای صداهای قبلی - درون مغزتان به بلندترین صدا تبدیل کنید. وقتی چنین شد، شما برای فرآیند آفرینش آماده هستید.

- گام 1: مانند قبل با فرآیند القا شروع کنید.
- گام‌های 2 تا 5: پس از شناسایی، پذیرش، اعلام و تسلیم، حالا وقت آن است که به آن افکار و اعمال خاصی بپردازید که به طور طبیعی از هشیاری قبلی‌تان پنهان می‌ماندند. خود قدیم‌تان را در ذهن‌تان آن قدر مشاهده کنید تا کاملاً با آن برنامه‌ها آشنا شوید.
- گام 6: سپس وقتی در حین مراقبه در حال مشاهده‌ی خود قدیم هستید، چند سناریو از زندگی خود را انتخاب کنید و بگویید «تغییر کن!»

فصل سیزدهم: برای آینده‌ی جدیدتان ذهن جدیدی بیافرینید (هفته چهار)

گام 7: آفرینش و فراخوانی

هفته‌ی چهارم کمی با هفته‌های قبلی متفاوت خواهد بود. ابتدا وقتی دارید گام 7 را می‌خوانید و نگارش مربوط به آن را انجام می‌دهید، دانش مربوط به آفرینش و دستورالعمل‌های مربوط به «چگونگی» فرآیند استفاده از تمرین و فراخوانی ذهنی را دریافت خواهید کرد. سپس راهنمای مراقبه‌ی فراخوانی ذهنی را مطالعه کرده و با این فرآیند جدید آشنا خواهید شد.

وقت آن است که آموخته‌های خود را به وادی عمل بکشانید. در هر روز این هفته، شما باید مراقبه‌ی هفته‌ی چهارم را تمرین کنید که گام‌های 1 تا 7 را در بر می‌گیرد. در حین مراقبه از توجه و تکرار متمرکزی که آموخته‌اید، استفاده خواهید کرد تا خود جدید و تقدیر جدیدتان را بیافرینید.

بررسی اجمالی: ایجاد و فراخوانی خود جدید

پیش از آن که سری آخر گام‌های مراقبه را شروع کنید، باید متذکر شوم که تمام گام‌های قبلی با این هدف طراحی شده بودند که به شما کمک کنند عادت "خود قدیمی بودن" را ترک کنید تا بتوانید از نظر آگاهی و انرژی فضا را برای ایجاد خود جدید مهیا سازید. تا این جا شما روی انهدام

پیوندهای سیناپسی قدیمی کار کرده‌اید. حالا وقت آن است که پیوندهای جدید را ایجاد کنید تا ذهن جدیدی که دارید می‌سازید، به سکویی تبدیل شود برای شخصیت آینده‌تان.

تلاش‌های قبلی‌تان برای این بود که به شما کمک کند برخی چیزها را راجع به خود قدیم‌تان از یاد ببرید. شما ابعاد زیادی از خود قدیم را ریشه‌کن کردید. شما با حالت‌های ذهنی خودآگاهی که بیانگر طرز فکر، رفتار و احساس‌تان بودند، آشنا شدید. شما با استفاده از فراشناخت، شیوه‌های روتین و عادی شده‌ی کارکرد مغز را در قالب شخصیت قبلی‌تان مشاهده کردید. مهارت تأمل در خود به شما امکان داد آگاهی مختار خود را از برنامه‌های خودکاری که سبب اجرا شدن دنباله‌ها، الگوها و ترکیب‌های یکسان در مغزتان می‌شد، جدا کنید. شما روش کار چند سال اخیر مغزتان را بررسی کردید. و شما به صورت عینی و بی‌طرف به ذهن محدود خود نگاه کرده‌اید.

آفرینش خود جدید

حالا که دارید ذهن قدیم خود را «از دست می‌دهید»، وقت آن است که ذهن جدیدی ایجاد کنید. بیا بذر خود جدیدتان را «بکاریم.» مراقبه‌ها، تأملات و فراخوانی‌های روزمره‌ی شما مانند این است که از باغچه‌ای مراقبت کنید تا تجلی بهتری از شما را به نمایش بگذارد. یادگیری اطلاعات جدید و مطالعه راجع به شخصیت‌های بزرگ تاریخ که آرمان‌های جدید شما هستند، مرحله‌ی کاشت بذر محسوب می‌شود. هر چه در آفرینش هویت جدید خلاقانه‌تر عمل کنید، میوه‌هایی که در آینده به دست خواهید آورد، متنوع‌تر خواهد بود. عزم جزم و توجه آگاهانه‌ی شما مانند آب و نور خورشید است برای رؤیاهای باغ‌تان.

وقتی دارید قبل از بروز آینده‌ی جدید برای آن خوشحالی می‌کنید، دارید دور تقدیر بالقوه و آسیب‌پذیر آینده‌تان حصار می‌کشید تا از آسیب‌حشرات و شرایط سخت جوی محافظت شود و وقتی عاشق تصویرتان از شخصیت آینده‌تان می‌شوید، دارید نوعی کود جادویی به پای گیاهان و میوه‌های بالقوه‌تان می‌ریزید. عشق احساسی است که فرکانس بالاتری از احساسات بقامحور دارد، یعنی بالاتر از آن احساساتی است که در درجه‌ی اول به این علف‌های هرز و حشرات مضر اجازه‌ی ورود به باغچه را داده بود. نابودی خود قدیم و باز کردن فضا برای خود جدید، فرآیند دگرگونی نام دارد.

فراخوانی خود جدید

وقت آن است که بارها و بارها آفرینش ذهن جدید را تمرین کنید تا این ذهن جدید برای‌تان آشنا شود. همان‌طور که می‌دانید، هر چه بیش‌تر مدارهای خاص را با هم روشن کنید، بیش‌تر با هم سیم‌کشی می‌شوند و رابطه‌ی بلندمدت‌تری بین‌شان شکل می‌گیرد. و اگر دنباله‌ای از افکار مرتبط با یک رشته‌ی خاص از خودآگاهی را با هم فعال کنید، در دفعات بعد، ایجاد همین سطح از ذهن برای‌تان آسان‌تر و آسان‌تر خواهد شد. لذا وقتی دارید یک چارچوب ذهنی واحد را هر روز با فراخوانی ذهنی خود جدید تکرار می‌کنید، به مرور زمان این چارچوب روتین‌تر، آشناتر، طبیعی‌تر، خودکارتر و ناخودآگاه‌تر خواهد شد. آن‌گاه خودتان را به مثابه شخص دیگری به یاد خواهید آورد.

در گام‌های قبلی شما احساسی را که در بدن-ذهن ذخیره شده بود، از حافظه پاک کردید. حالا وقت آن است که بدن خود را نسبت به یک ذهن جدید شرطی کرده و به ژن‌های خود سیگنال‌های جدیدی ارسال کنید.

هدف شما در این گام آخر این است که ذهن جدیدی را در مغز و در بدن خود به عنوان حاکم منصوب کنید. تا این که این ذهن جدید آن قدر برای تان آشنا شود که بتوانید به دلخواه خود این سطح از وجود را بازتولید کرده و کاری کنید که طبیعی و آسان به نظر برسد. به شیوه‌های جدید بیندیشید تا این حالت ذهنی جدید را در حافظه ثبت کنید؛ سپس احساس جدیدی را در بدن حک کنید، طوری که هیچ چیزی در دنیای بیرون نتواند این احساس را از شما بگیرد. در این جاست که شما برای آفرینش آینده‌ی جدید و زیستن در آن آماده هستید. وقتی فراخوانی می‌کنید، دارید خود جدید را به صورت مداوم و مکرر از عدم به وادی وجود وارد می‌کنید و در نهایت یاد خواهید گرفت که «چگونه» باید به دلخواه خود آن را فرا بخوانید.

آفرینش: از تصور و ابداع استفاده کنید تا خود جدیدتان را به وادی وجود وارد سازید

در این گام، شما باید ابتدا چند سؤال تشریحی از خود پرسید. وقتی سؤالاتی از خود می‌پرسید که باعث می‌شود به شیوه‌های متفاوتی تأمل و فکر کنید و امکان‌های جدیدی را در سر پیورانید، لوب پیشانی تان روشن می‌شود.

این فرآیند تأمل روش ساخت ذهن جدید است. شما دارید مغز خود را مجبور می‌کنید که به شیوه‌های بدیع فعالیت کند و به این ترتیب سکو و مبنای جدیدی برای خود جدیدتان می‌سازید. شما دارید ذهن خود را تغییر می‌دهید!

فرصت نگارش

لطفا وقت گذاشته و پاسخ سؤالات زیر را بنویسید. سپس آن‌ها را مرور کنید، به آن‌ها فکر کنید، آن‌ها را تحلیل کنید و به امکان‌های جدیدی که از پاسخ‌تان بر می‌آید، فکر کنید.

پرسش‌هایی برای روشن کردن لوب پیشانی

- بهترین آرمان و ایده‌آل برای خود من چیست؟
- اگر فلان کس بودم، اوضاع چگونه می‌شد؟
- چه کسی را در تاریخ تحسین می‌کنم و این شخص چگونه عمل می‌کرد؟
- چه کسی را در زندگی‌ام می‌شناسم که باشد یا احساس داشته باشد؟
- اگر مانند فکر کنم، اوضاع چگونه خواهد بود؟
- می‌خواهم از چه کسی الگوبرداری کنم؟
- اگر بودم، چگونه می‌شد؟

- اگر من فلان شخص بودم، به خودم چه می‌گفتم؟
- اگر تغییر می‌کردم، با دیگران چگونه حرف می‌زدم؟
- دوست دارم به خودم یادآوری کنم که چه کسی باشم و چگونه؟



شخصیت شما عبارت است از طرز فکر، عمل و احساساتان. لذا سؤالات فوق با این هدف طرح شده‌اند که به شما کمک کنند مشخص کنید که می‌خواهید خود جدیدتان چگونه باشد. به یاد داشته باشید که وقتی پاسخ خود را پیدا کردید و روی پاسخ‌تان تأمل کردید، دارید سخت‌افزار جدیدی را در مغز خود نصب می‌کنید و به ژن‌های خود سیگنال می‌دهید که به شیوه‌های جدیدی در بدن‌تان فعال شوند. (اگر نمی‌توانید تمام پاسخ‌ها را به خاطر بسپارید، آن‌ها را در دفتر یادداشت‌تان بنویسید.)

می‌خواهم چگونه بیندیشم؟

- این شخص جدید (آرمان من) چگونه فکر می‌کند؟
- می‌خواهم انرژی خود را صرف چه افکاری کنم؟
- نگرش جدید من چگونه است؟
- می‌خواهم راجع به خودم چه باوری داشته باشم؟

- می‌خواهم چگونه دیده شوم؟
- اگر من این شخص بودم راجع به خودم چه می‌گفتم؟

می‌خواهم چگونه رفتار کنم؟

- این شخص چگونه رفتار می‌کرد؟
- چه کار می‌کرد؟
- من چگونه رفتار می‌کنم؟
- در صورت تجلی این خود جدید، چگونه سخن خواهم گفت؟

می‌خواهم چه احساسی داشته باشم؟

- این خود جدید چگونه خواهد بود؟
- چه احساسی خواهم داشت؟
- به عنوان این خود جدید، انرژی من چگونه خواهد بود؟

وقتی مراقبه می‌کنید تا خود جدید را بیافرینید، وظیفه‌ی شما این است که هر روز سطح یکسانی از ذهن را بازتولید کنید و فکر و احساس‌تان با حالت معمول‌تان متفاوت باشد. باید بتوانید این چارچوب ذهنی را به اختیار خود تکرار کنید و آن را در خود رواج بخشید. علاوه بر این، باید به

بدن خود اجازه دهید این احساس جدید را حس کنید تا این که واقعاً به آن شخص جدید تبدیل شوید. به عبارت دیگر، شما نباید وقتی بلند شدید، همان کسی باشید که به مراقبه نشسته بود. دگرگونی می‌تواند هم‌اکنون در همین جا رخ دهد و انرژی شما باید با زمان آغاز متفاوت باشد. اگر وقتی از مراقبه برخاستید، همان شخص سابق باشید و همان احساس سابق را داشته باشید، هیچ اتفاقی برای شما نیفتاده است. شما همان هویت سابق را دارید.

لذا اگر به خود بگویید: «امروز حسش را ندارم؛ خیلی خسته‌ام؛ کارهای زیادی داریم؛ سرم شلوغ است؛ سردرد دارم؛ خیلی شبیه مادرم هستم؛ نمی‌توانم تغییر کنم؛ می‌خواهم غذا بخورم؛ می‌توانم از فردا شروع کنم؛ این کار حس خوبی ندارد؛ باید تلویزیون را روشن کنم و اخبار را ببینم» و غیره؛ و اگر به این صداهای پنهان اجازه دهید که لوب پیشانی‌تان را تسخیر کنند، بدون تردید همان شخصیت سابق در درون‌تان باقی خواهد ماند.

شما باید از اراده، عزم و صداقت خود استفاده کنید و از این فشارهای بدنی فراتر بروید. باید این مهمه‌ی ذهنی را به مثابه جنگ خود قدیم‌تان بر سر کنترل امور بدانید. باید اجازه دهید آشوب کند، اما در همان لحظه باید آن را به زمان حاضر برگردانید، آن را آرام کنید و از نو شروع کنید. و به مرور زمان او به شما اعتماد کرده و به عنوان ارباب جدید شما را خواهد پذیرفت.

فراخوانی: حفظ کردن خود جدید

حالا که در پاسخها تأمل کردید، وقت آن است که آنها را فراخوانی کنید. طرز فکر، عمل و احساس خود را در مقام این خود جدید، مرور کنید. بگذارید واضح بگوییم. اصلاً از شما نمی‌خواهم ماشینی و سفت و سخت باشید. این نوعی فرآیند آفرینش است. به خود اجازه دهید خیال‌پردازی کنید و رها و خودجوش باشید. پاسخ‌های خود را از روی اجبار تعیین نکنید. تلاش نکنید که در هر جلسه‌ی مراقبه فهرست خود را مانند جلسات قبل مرور کنید. راه‌های رسیدن به مقصود، زیاد و متعدد هستند.

فقط به تجلی بزرگ‌تر خود فکر کنید و سپس به خود یادآوری کنید که باید چطور عمل کنید. اگر به این شخص تبدیل شوید چه خواهید گفت، چطور راه خواهید رفت، چطور نفس خواهید کشید و چه احساسی خواهید داشت؟ به خود و دیگران چه خواهید گفت؟ هدف شما این است که وارد «حالت وجودی» شده و به این آرمان تبدیل شوید.

برای مثال، به آن پیانو-نوازانی فکر کنید که بدون دست زدن به کلیدهای پیانو به صورت ذهنی تمرین پیانو را فراخوانی می‌کردند و به یاد بیاورید که چگونه این افراد، درست به همان تغییرات ذهنی دست یافتند که افراد گروه دیگر با تمرین روی پیانوی واقعی به آن دست پیدا کرده بودند. فراخوانی ذهنی این بازیکنان «ذهنی» باعث شد مغزشان تغییر کند و طوری شود که انگار قبلاً به صورت فیزیکی این فعالیت را انجام داده‌اند. افکار این افراد به تجربه تبدیل شد.

اگر به یاد داشته باشید آزمایش تمرین حرکت انگشت نیز حاوی فراخوانی ذهنی بود؛ در این آزمایش نیز بدون این که سوژه‌ها هرگز انگشت خود را حرکت دهند، بدن دچار تغییرات فیزیکی شده بود. در این گام فراخوانی روزمره مغز و بدن شما را جلوتر از زمان تغییر خواهد داد.

به همین دلیل است که فراخوانی شیوهی رفتار شما به مثابه این خود جدید تا این حد اهمیت دارد. به این طریق است که شما بدن و مغز را از نظر زیستی تغییر خواهید داد تا دیگر در گذشته زندگی نکنند و به جای این کار نقشه‌ی راه آینده را ترسیم کنند. اگر بدن و مغز تغییر کند، شواهد فیزیکی دال بر تغییر شما جلوه خواهد کرد.

آشنایی زیاد با خود جدید

در این بخش از گام 7 به شما خواهیم گفت که چگونه جهش کرده و وارد سطح تخصصی «مهارت ناخودآگاه» شوید. وقتی شما در چیزی مهارت ناخودآگاه داشته باشید، می‌توانید بدون تفکر آگاهانه و توجه زیاد آن فعالیت را انجام دهید. مانند این است که از یک راننده‌ی مبتدی به یک راننده‌ی باتجربه تبدیل شوید. مانند کسانی که گلدوزی می‌کنند، بدون این که به تک تک گره‌های فکر کنند. مانند شعار قدیمی نایکی: فقط انجامش بده.

اگر در این بخش از تمرین حوصله‌تان سر رفته است، این نشانه‌ی خوبی است. معنایش این است که حالت عملکرد جدید شما دارد برای‌تان آشنا، مأنوس و خودکار می‌شود. برای این که این اطلاعات را در حافظه‌ی بلندمدت خود ثبت و ضبط کنید، باید به این مرحله برسید. باید تلاش

کنید از این کسالت عبور کنید، چون هر بار که آرمان جدیدتان را به مرحله‌ی ظهور می‌رسانید، می‌توانید با تلاش کم‌تر به میزان بیش‌تری از این آرمان تبدیل شوید. شما می‌توانید این مدل جدید از خود را در یک سیستم حافظه‌ای ذخیره کنید تا به صورت ناخودآگاه و طبیعی درآید. اگر به تمرین ادامه دهید، دیگر لازم نیست به آن فکر کنید. شما به آن تبدیل شده‌اید. خلاصه‌ی مطلب این‌که تمرین معجزه می‌کند. شما دارید در این فرآیند، مانند هر نوع ورزش یا مهارت دیگری، خود را تمرین می‌دهید.

اگر فراخوانی را به طور صحیح انجام دهید، آن‌گاه هر بار که تمرین می‌کنید باید دستیابی به این حالت برای‌تان آسان‌تر باشد. چرا؟ چون آموزش دیده‌اید؛ شما از قبل این مدارها را در مغز خود هماهنگ کرده‌اید و مغزتان گرم شده است. به علاوه، شما وضعیت شیمیایی مناسب را نیز تولید کرده‌اید و این موارد شیمیایی در بدن شما به گردش درآمده و بیان ژن جدیدی را شروع کرده است؛ بدن شما به طور طبیعی در حالت صحیح قرار دارد. علاوه بر این، شما سایر نواحی مرتبط با خود قدیم‌تان را محدود و کُند کرده‌اید. در نتیجه، احساساتی که به خود جدیدتان ربط دارد، کم‌تر می‌تواند بدن‌تان را به آن شیوه‌های سابق تحریک کند.

در نظر داشته باشید که بیش‌تر تمرین‌های فراخوانی ذهنی که مدارهای جدید مغزی را فعال کرده و توسعه می‌بخشند، عبارتند از یادگیری دانش، گرفتن آموزش، بذل توجه و تکرار مکرر آن مهارت. همان‌طور که می‌دانید، یادگیری یعنی ایجاد پیوندهای جدید؛ آموزش یعنی یاد دادن «روش کار» به بدن برای این‌که بتواند تجربه‌ی جدید ایجاد کند؛ توجه کردن به کاری که انجام می‌دهید، برای

تغییر سیم‌کشی مغز کاملاً ضروری است، چون عبارت است از حضور ذهن داشتن در هنگام مواجهه با محرک‌ها... خواه فیزیکی باشند و خواه ذهنی؛ و در آخر، تکرار باعث می‌شود بین سلول‌های عصبی روابط بلندمدت ایجاد شود. این‌ها تمام کارهایی هستند که برای توسعه‌ی مدارهای جدید و ایجاد یک ذهن جدید به آن نیاز دارید – و این دقیقاً همان کاری است که شما در مراقبه دارید انجام می‌دهید. تکرار همان چیزی است که در این‌جا می‌خواهم بر آن تأکید کنم.

داستان کتی تمام وجوه فراخوانی ذهنی را نشان می‌دهد. سکتی‌ی وسیع به مرکز زبان در نیمکره‌ی چپ مغز او آسیب رسانده بود و باعث شده بود او به مدت چند ماه نتواند حرف بزند. پزشکان به کتی که به عنوان مربی آموزش در شرکتی مشغول به کار بود، گفته بودند که ممکن است دیگر هرگز نتواند حرف بزند. کتی کتاب من را خوانده و در یکی از کارگاه‌هایم شرکت کرده بود؛ او به هیچ وجه نمی‌خواست این پیش‌بینی پزشکان را قبول کند.

بر اساس دانشی که آموخته بود و آموزشی که دیده بود و با استفاده از توجه متمرکز و تکرار، کتی حرف زدن در جلوی گروه‌هایی از افراد را در ذهن خود فراخوانی می‌کرد. او هر روز این کار را در ذهن خود تمرین می‌کرد. طی چند ماه در بدن و مغز او تغییراتی فیزیکی پدید آمد، تا جایی که مرکز زبان مغزش دوباره ترمیم شد... و او توانایی سخن گفتن را به طور کامل بازیافت. کتی دوباره توانست با زبانی سلیس و روان و بدون لکنت و تعلل با مخاطبین خود حرف بزند.

شما نیز در حین مطالعه‌ی این مطالب، پیوندهای سیناپسی مهمی را در خود شکل داده‌اید که این خود طلیعه‌ی تجربیات جدید است. هر دوی این مؤلفه‌ها - مطالعه‌ی مطالب و تجربه - سبب کمال مغز می‌شوند. به علاوه، شما آموزش کافی را برای فرآیند یاد-زدایی و یادگیری مجدد که از مؤلفه‌های تغییر هستند، نیز دیده‌اید. شما اهمیت تمرکز را در پرداختن به فعالیت ذهنی و فیزیکی برای شکل دادن مغز و تغییر بدن درک کرده‌اید. و در نهایت، این تلاش‌های مکرر شما برای فراخوانی آرمان جدیدتان است که سبب تولید سطح یکسانی از ذهن و بدن خواهد شد. تکرار، مهر ختام ابدی را بر مدارهای جدید زده و ژن‌های جدیدی را برای شما فعال خواهد کرد. در این گام هدف این است که شما بازتولید یک حالت وجودی خاص را تمرین کنید تا برای‌تان ساده‌تر شود. نکته‌ی کلیدی برای شما تمرکز روی فرکانس، شدت و مدت است. یعنی هر چه بیش‌تر این کار را انجام دهید، آسان‌تر می‌شود. هر چه بهتر تمرکز کنید، ورود به آن حالت ذهنی خاص در روزهای بعد برای‌تان آسان‌تر خواهد شد. هر چه بیش‌تر در آن افکار و احساسات مرتبط با آرمان وارد شوید، بدون این که ذهن‌تان به سمت محرک‌های بیرونی منحرف شود، بهتر خواهید توانست این حالت وجودی جدید را حفظ کنید. هدف از این گام این است که شما را در طول روز به آرمان جدیدتان نزدیک‌تر سازد.

تبدیل شدن به شخصیت جدید، واقعیت جدیدی ایجاد می‌کند

هدف شما در این گام این است که به شخصیت جدیدی تبدیل شوید، یعنی وارد یک حالت وجودی جدید شوید. خب اگر شخصیت جدیدی شوید، در واقع کس دیگری شده‌اید، درست است؟

شخصیت قدیم شما بر حسب طرز فکر، احساس و عمل تان واقعیتی را ایجاد کرده است که شما در حال حاضر تجربه‌اش می‌کنید. خلاصه این که شخصیت شما هر چه باشد، واقعیت شخصی تان هم همان است. هم‌چنین به یاد داشته باشید که واقعیت شخصی شما از طرز فکر، احساس و عمل تان تشکیل شده است. اگر هر یک از این سه مورد را به شیوه‌ی جدیدی انجام دهید، عملاً هم خود جدیدی ایجاد کرده‌اید و هم واقعیت جدیدی.

شخصیت جدید شما باید واقعیت جدیدی ایجاد کند. به بیان دیگر، وقتی کس دیگری باشید، طبیعی است که زندگی متفاوتی خواهید داشت. اگر ناگهان هویت خود را تغییر دهید، شخص دیگری خواهید شد و لذا بدون شک به عنوان کس دیگری زندگی خواهید کرد. اگر شخصیتی به نام جان به شخصیتی به نام استیو تبدیل شود، می‌توان گفت که زندگی جان عوض خواهد شد، زیرا او دیگر جان نیست بلکه به عنوان استیو فکر، عمل و احساس می‌کند.

لذا از منظر کوانتومی، این شخصیت جدید جای خوبی برای شروع آفرینش است. هویت جدید دیگر از نظر احساسی، ریشه در موقعیت‌های آشنای زندگی شما (که همان شرایط قبلی را بازیافت می‌کند) ندارد؛ بنابراین این شخصیت جدید جای خوبی است که می‌توانید از آن‌جا تصور تقدیر جدیدی را در سر پیورانید. این همان جایی است که می‌توانید زندگی جدیدتان را از آن شروع کنید. دلیل این که در گذشته دعا‌های تان بی‌پاسخ مانده است، این است که تلاش می‌کردید در حالی که در احساسات پستی مانند احساس گناه، شرم، اندوه، بی‌ارزشی، خشم یا ترس (احساسات

مرتبط با خود سابق) غوطه می‌خوردید، نیت و مقصود خود را به کرسی بنشانید. در واقع این احساسات بود که بر افکار و نگرش‌های شما حکم‌فرمایی می‌کرد.

5 درصدی از ذهن شما که خودآگاه است، با 95 درصد بدن-ذهن ناخودآگاه در جنگ بود. اندیشیدن به یک چیز و فکر کردن به چیز دیگر نمی‌تواند چیز ملموسی برای شما به ارمغان بیاورد. این کار از منظر انرژی، سیگنال مختلطی را به شبکه‌ی نامرئی هماهنگ کننده‌ی واقعیت ارسال می‌کند. لذا اگر به خاطر این که بدن‌تان ذهنیت احساس گناه را حفظ کرده است، احساس گناه کرده‌اید، به احتمال زیاد مسئله‌ی مورد درخواست خود را دریافت کرده‌اید - موقعیت‌هایی در زندگی که دلایل بیش‌تری برای احساس گناه به شما بدهد. مقصود آگاهانه‌ی شما نتوانسته است با بودن در آن احساس حفظ شده مقابله کند.

اما در مقام این هویت جدید، شما دارید متفاوت از هویت قدیم‌تان فکر و احساس می‌کنید. شما در حالتی از ذهن و بدن قرار دارید که سیگنالی فوق‌العاده و عاری از خاطرات گذشته‌تان ارسال می‌کند. برای بار اول، لنز ذهن‌تان از منظره‌ی حاضر بالاتر رفته و افق‌های جدیدی را می‌بیند. شما دارید به آینده نگاه می‌کنید و نه به گذشته.

به بیان ساده، شما نمی‌توانید هم‌چنان همان شخصیت قدیم‌تان باشید و بخواهید واقعیت شخصی جدیدی ایجاد کنید. باید کس دیگری شوید. وقتی در حالت وجودی جدیدی قرار داشته باشید، اکنون زمان آن است که تقدیر جدیدی ایجاد کنید.

ایجاد تقدیر جدید

در این بخش از گام حاضر باید شما به مثابه یک حالت وجودی جدید و یک شخصیت جدید، واقعیت شخصی جدیدی بیافرینید. انرژی‌ای که پیش‌تر از بدن آزاد کرده‌اید، حالا ماده‌ی خام آفرینش آینده‌ی جدیدتان است.

خب چه می‌خواهید؟ آیا به دنبال شفای بخشی از بدن یا زندگی خود هستید؟ آیا به دنبال یک رابطه‌ی عاشقانه، یک شغل رضایت‌بخش‌تر، ماشین جدید یا بازپرداخت وام هستید؟ آیا به دنبال راه‌حل غلبه بر مشکلی در زندگی خود هستید؟ آیا رؤیای‌تان این است که کتابی بنویسید، فرزندان‌تان را به کالج بفرستید یا خودتان دوباره شروع به تحصیل کنید، از کوهی بالا بروید، پرواز یاد بگیرید و یا از اعتیاد رها شوید؟ در تمام این مثال‌ها، مغزتان به صورت خودکار تصویری از خواسته‌تان را ایجاد می‌کند.

از این حالت والا ذهن و بدن؛ در عشق، شادی، قدرت و شکرگزاری؛ در این انرژی بیش‌تر و منسجم‌تر؛ در این جاست که تصاویر آن چیزی را که می‌خواهید در زندگی جدیدتان به مثابه شخصیت جدیدتان بیافرینید، مشاهده می‌کنید. رویدادهای آینده‌ای را که می‌خواهید تجربه کنید، در ذهن خود ساخته، مشاهده و به درون واقعیت فیزیکی وارد کنید. خود را رها کنید و بدون تحلیل به تداعی آزاد پردازید. تصاویری که در ذهن خود می‌بینید نقشه‌ی ساخت ارتعاشی تقدیر جدیدتان هستند. شما به مثابه ناظر کوانتومی دارید به ماده فرمان می‌دهید که تسلیم خواسته‌تان شود.

شما به وضوح تصویر هر تجلی را برای چند ثانیه در ذهن خود نگه داشته و سپس آن را رها می کنید تا به درون میدان کوانتومی وارد شود تا در آنجا ذهن برتر آن را اجرا کند.

درست مانند ناظر فیزیک کوانتوم که دنبال الکترون می گردد و الکترون از موج امکانها به رویدادی تحت عنوان ذره - تجلی جسمی ماده - فرو می ریزد، شما نیز دارید همین کار را در مقیاسی بزرگتر انجام می دهید. اما شما دارید از این «انرژی آزاد» استفاده می کنید تا امواج امکان را به رویدادی تحت عنوان تجربه‌ی جدیدی در زندگی خود فرو می ریزید. انرژی شما حالا با آن واقعیت آینده درهم تنیده شده است و به شما تعلق دارد. لذا شما با آن در هم تنیده شده‌اید و آن تقدیر شماست.

در آخر، از تلاش برای سر در آوردن از چگونه، چه زمانی، کجا و به چه کسی دست بردارید. این جزئیات را به ذهن برتری (ذهن کیهانی) واگذار کنید که بسیار بیش‌تر از شما می‌داند. و بدانید که آفرینش شما طوری از راه خواهد رسید که اصلاً انتظارش را ندارید، شما را شگفت زده کرده و شکی باقی نخواهد گذاشت که از مرتبه‌ی بالاتری آمده است. اعتماد کنید به این که رویدادهای زندگی شما مطابق مقصود آگاهانه‌تان شکل خواهند گرفت.

حالا شما دارید ارتباطی دوطرفه با آن آگاهی نامرئی برقرار می‌کنید. این به شما نشان می‌دهد که این آگاهی متوجه شده است که دارید از آن به مثابه آفریننده تقلید می‌کند؛ با شما مستقیم سخن می‌گوید؛ به شما نشان می‌دهد که دارد به شما پاسخ می‌دهد. چطور تمام این کارها را انجام می‌دهید؟ این آگاهی رویدادهای غیرمنتظره‌ای را در زندگی شما ایجاد کرده و سازمان می‌دهد؛

این رویدادها نشانگر پیام‌های مستقیمی از سمت آن ذهن کوانتومی هستند. حالا شما با یک آگاهی برتر وارد ارتباط شده‌اید.

مرور اجمالی: راهنمای مراقبه‌ی فراخوانی ذهنی

حالا وقت آن است که این خود جدید را از نوع ابداع کنید و وارد حالت وجودی جدیدی شوید که بازتاب تجلی جدید خودتان باشد. پس از انجام این کار –آماده کردن ذهن و بدن جدید – باید آن حالت وجودی را مجدداً فرا بخوانید. تلاش‌های شما برای بازآفرینی آن حالت آشنا مغز و بدن‌تان را پیش از هرگونه تجربه‌ی جدید از نظر بیولوژیکی تغییر خواهد داد. سپس وقتی در مراقبه به وجود جدیدی تبدیل شدید، وجود جدید شخصیت جدید است و شخصیت جدید واقعیت شخصی جدید ایجاد می‌کند. در این جاست که شما به مثابه ناظر کوانتومی تقدیر، با این انرژی والا رویدادهای خاصی را در زندگی خود رقم می‌زنید. هر چند این راهنمای مراقبه‌ی فراخوانی ذهنی سه بخش دارد، اما وقتی در مراقبه‌ی هفته‌ی چهارم شما جای گرفت، این بخش‌ها به روانی با هم ترکیب می‌شوند.

راهنمای مراقبه‌ی فراخوانی ذهنی: ایجاد خود جدید

حالا چشمان خود را ببندید، محیط را از بین ببرید، خود را رها کنید و روش زندگی آینده‌ی خود را «بیافرینید.»

وظیفه‌ی شما این است که وارد حالت وجودی جدیدی شوید. وقت آن است که ذهن خود را تغییر دهید و به شیوه‌های جدیدی فکر کنید. وقتی چنین کردید، شما از نظر عاطفی بدن خود را به ذهنیت جدیدی شرطی می‌کنید و به ژن‌های جدید سیگنال‌های جدید ارسال می‌کنید. بگذارید فکر به تجربه تبدیل شود و همین حالا واقعیت آینده را زندگی کنید. قلب خود را بگشایید و قبل از تجربه‌ی واقعی، آن قدر شکرگزاری کنید که بدن‌تان متقاعد شود و باور کند که این رویداد آینده همین حالا دارد رخ می‌دهد.

یک احتمال بالقوه را در میدان کوانتومی انتخاب کنید و آن را به طور کامل زندگی کنید. وقت آن است که انرژی خود را از زیستن احساسات گذشته به زیستن احساسات آینده تغییر دهید. نباید وقتی از جلسه مراقبه بلند می‌شوید، همان کسی باشید که در ابتدا نشسته بود.

به خود یادآوری کنید که وقتی چشمان‌تان را باز می‌کنید، چه کسی شده‌اید. اعمال خود را در نسبت با این مسئله برنامه‌ریزی کنید که در واقعیت جدید خود چگونه خواهید بود. خود جدید، حرف زدن جدید و حرف‌هایی را که به خود خواهید گفت، تصور کنید. به این فکر کنید که تبدیل شدن به این خود آرمانی چه حسی دارد. خود را شخص جدیدی در نظر بگیرید – که کارهای

جدیدی انجام می‌دهد؛ طور خاصی فکر می‌کند؛ و احساساتی مانند شادی، الهام، عشق، قدرت، شکرگزاری و قدرت را حس می‌کند.

آن قدر به عزم‌تان توجه کنید که افکارتان راجع به این ایده‌آل جدید به تجربه‌ی درونی تبدیل شود و وقتی احساس جدید ناشی از آن تجربه را حس کردید، از فکر به بودن خواهید رسید. به یاد بیاورید که در آینده‌ی جدیدتان چه کسی و چه چیزی خواهید بود.

فراخوانی خود جدید

حالا چند ثانیه استراحت کنید. سپس آن کاری را که انجام دادید «مرور کنید»، دوباره بیافرینید و فراخوانی کنید؛ دوباره آن را انجام دهید. رهايش کنید و ببینید که آیا می‌توانید مکرر و مداوم آن را انجام دهید.

آیا این بار تبدیل شدن به آن خود آرمانی برای‌تان از بار قبلی آسان‌تر شده است؟ آیا می‌توانید یک بار دیگر آن را فرا بخوانید؟ باید بتوانید خود آینده‌تان را به یاد بیاورید تا بتوانید آن را به اختیار خود فرا بخوانید. تلاش مکرر یعنی این که این کار را آن قدر انجام دهید که روش انجام آن را یاد بگیرید. وقتی وارد این حالت وجودی جدید شدید، «این احساس را حفظ کنید.» جایی که در آن هستید، جای خوبی است.

ایجاد تقدیر جدید

حالا وقت آن فرا رسیده است که به ماده فرمان دهید. از این حالت والای ذهن و بدن، چه چیزی برای زندگی آینده‌ی خود می‌خواهید؟

وقتی دارید خود جدید را می‌گسترانید، به یاد داشته باشید که وارد آن حالت ذهنی و بدنی شوید که احساس شکست‌ناپذیری، قدرتمندی، کامل بودن و شادی را به شما می‌دهد. بگذارید این تصویر به ذهن‌تان بیاید؛ آن‌ها را با قطعیت ببینید، یعنی طوری آن‌ها را بدانید که با آن رویدادها یا چیزها به وحدت برسید. طوری به آینده‌تان ببینید که گویی مال شماست، بدون این‌که دغدغه‌ای جز انتظار و جشن داشته باشید. خود را رها کنید و بدون نگرانی به تداعی آزاد پردازید. از این حس جدید خود قدرت بگیرید. تصویر هر تجلی را چند ثانیه به وضوح در ذهن خود نگه دارید و سپس آن را به درون دنیای کوانتوم رها کنید تا ذهن برتر آن را اجرا کند... سپس به مورد بعدی پردازید... ادامه دهید... این تقدیر جدید شماست. به خود اجازه دهید این واقعیت آینده را در لحظه‌ی حال آن قدر تجربه کنید تا بدن‌تان متقاعد شود و باور کند که این رویداد همین حالا در حال وقوع است. قلب خود را باز کنید و شادی زندگی جدید خود را پیش از این‌که به وقوع بپیوندند، تجربه کنید... بدانید که به هر جایی توجه کنید، انرژی‌تان را در همان‌جا قرار داده‌اید. انرژی‌ای که پیش‌تر از بدن آزاد کردید، حالا به ماده‌ی خامی تبدیل شده است که می‌توانید برای آفرینش آینده‌ی جدیدتان از آن بهره‌گیرید. در حالت الوهیت، عظمت حقیقی و شکرگزاری، زندگی خود را با انرژی خود تبرک بخشیده و به آفرینش دست بزنید؛ و به ناظر کوانتومی آینده‌ی خود تبدیل شوید.

با واقعیت جدیدتان در هم تنیده شوید. وقتی دارید تصاویر آن چیزی را مشاهده می‌کنید که می‌خواهید تجربه کنید، بدانید که این تصاویر به نقشه‌ی ساخت تقدیرتان تبدیل خواهد شد. شما دارید به ماده فرمان می‌دهید تا تابع خواسته‌تان شود.... وقتی این مراحل تمام شد، قضیه را رها کنید و بدانید که آینده‌تان طوری رقم خواهد خورد که برای شما بهترین باشد.





راهنمای مراقبه

هفته‌ی چهارم

حال که متن گام 7 را خوانده و نگارش مربوط به آن را انجام داده‌اید، آماده هستید مراقبه‌های هفته‌ی چهارم را اجرا کنید. هر روز مراقبه‌ی کامل هفته‌ی چهارم را گوش دهید (و یا اگر آن را حفظ کرده‌اید، خودتان انجام دهید).

یک نکته‌ی مفید: در این راهنمای مراقبه ممکن است آن قدر به وجد بیایید که جملاتی مانند این‌ها بر زبان‌تان جاری شود: *من ثروتمند هستم، من سالم هستم، من نابغه هستم* – چون شما واقعاً چنین حسی دارید. این خیلی خوب است. این یعنی ذهن و بدن شما همسو شده‌اند. مهم است که رؤیای‌تان را تحلیل نکنید. اگر چنین کنید، از زمین حاصلخیز الگوی موجی آلفا خارج شده و وارد الگوی بتا خواهید شد؛ و لذا خود را از ذهن ناخودآگاه‌تان جدا می‌کنید. بدون هیچ نوع قضاوتی، یک خود جدید بسازید.

راهنمای ادامه‌ی مراقبه

شما چند هفته‌ی اخیرتان را وقف یادگیری مراقبه‌ای کرده‌اید که می‌توانید در باقی عمرتان از آن به عنوان ابزاری استفاده کنید که به شما کمک می‌کند زندگی مورد نظرتان را بیافرینید. هم‌چنین از این مهارت جدید برای امحای ابعاد خاصی از خود قدیم‌تان استفاده کردید و خود و تقدیر جدیدی برای خود آفریدید. در این‌جا بسیاری از مردم پرسش‌هایی مانند پرسش‌های زیر را مطرح می‌کنند:

- چگونه می‌توانم در گام‌ها و مهارت مراقبه بهتر عمل کنم؟
- وقتی به این فرآیند تسلط پیدا کردم، آیا باید تا ابد آن را به همین شیوه ادامه دهم؟
- چگونه باید روی همان ابعادی از خود که تاکنون بر آن‌ها تمرکز کرده‌ام، کار کنم؟
- از کجا بدانم که آماده‌ام یک لایه‌ی دیگر از خودم را کنار بزنم؟
- در حین استفاده از این فرآیند، چگونه تعیین کنم که بعد از بُعد کنونی، باید کدام بُعد از خود قدیمم را تغییر دهم؟
- آیا می‌توانم با استفاده از این فرآیند، همزمان روی بیش از یک بُعد از شخصیتم کار کنم؟

این فرآیند مراقبه را مال خود کنید

اگر هر روز تمام گام‌ها را انجام دهید، آن‌چه زمانی هفت گام به نظر می‌رسید، ساده‌تر می‌شود و گذر از هر گام به گام بعدی برای‌تان روان‌تر و راحت‌تر می‌شود. مانند تمام چیزهای دیگری که در زندگی خود یاد گرفته‌اید، در این مورد نیز تنها در صورتی بهتر خواهید شد که هر روز مراقبه را ادامه دهید.

در رابطه با راهنمای مراقبه و تکنیک القا نیز می‌توان آن‌ها را مانند چرخ‌های کمکی در نظر گرفت که برای آموزش دوچرخه‌سواری به کودکان استفاده می‌کنند. اگر استفاده از این‌ها شما را در یادگیری این فرآیند یاری کرده است، تا هر جا که احساس نیاز کردید، به گوش دادن به این فایل‌ها ادامه دهید. اما وقتی آن‌قدر با این فرآیند آشنا شدید که فرآیند مال شما شد و احساس کردید که گوش دادن به این راهنماها مانع پیشرفت‌تان می‌شود، آن‌ها را کنار بگذارید.

به برداشتن این لایه‌ها ادامه دهید

انجام اصلاحات دوره‌ای در مراقبه، امری طبیعی و مورد انتظار است، چون شما دیگر آن شخصی نیستید که در ابتدا بودید. اگر جلسات روزانه‌ی خود را ادامه دهید، حالت وجودی شما مراحل کمال را طی خواهد کرد و لذا شما پیوسته ابعاد بیش‌تری از خود قدیم را پیدا خواهید کرد که باید تغییرشان دهید.

تنها شما باید که می‌توانید تعیین کنید با چه سرعتی و چه زمانی باید ادامه دهید. و همان‌طور که در فصل بعدی خواهیم گفت، پیشرفت شما تنها به مراقبه‌تان بستگی ندارد، بلکه به این مسئله بستگی دارد که تغییر را به بخشی حیاتی از زندگی روزمره تبدیل کنید. اما در حالت کلی کار کردن روی بعد خاصی از خود در جلسات تمرینی برای چهار الی شش هفته به احتمال زیاد برای شما به قدری مثر خواهد بود که در درون خود احساس خواهید کرد باید لایه‌ی دیگری از خود را بردارید. لذا هر ماه کمی در خود تأمل کنید. برای دریافت بازخورد نسبت به آفرینش‌تان و نسبت به کیفیت انجام کار، به زندگی‌تان نگاه کنید. ممکن است به پرسش‌های بخش 3 مراجعه کنید و متوجه شوید که حالا پاسخ متفاوتی برای بعضی از آن‌ها دارید. احساس و وجودتان را از نو ارزیابی کنید و ببینید که آیا هنوز آن نگرشی که رویش کار می‌کردید، در شما باقی مانده است یا خیر. اگر احساس کردید که این نگرش از بین رفته است، ببینید که آیا احساسات، حالت‌های وجودی یا عادات ناخواسته‌ی دیگری در شما وجود دارد که اکنون برجسته‌تر شده باشند؟

اگر چنین بود یک رویکرد مناسب این است که روی آن وجه از شخصیت خود تمرکز کرده و تمام فرآیند را دوباره از نو انجام دهید. روش دیگر این است که در حین کار کردن روی یک ناحیه، ناحیه‌ی دیگری را نیز اضافه کنید.

وقتی بر الگوی اساسی روش مراقبه تسلط پیدا کردید، می‌توانید احساساتی را که روی‌شان کار می‌کنید، به شیوه‌ای یکپارچه‌تر ترکیب کنید و همزمان به وجوه متعددی از خود پردازید. با تمرین

زیاد من توانسته‌ام به جایی برسم که همزمان روی تمام خودم کار کنم و رویکرد کلی‌نگرانه و غیرخطی داشته باشم.

البته وجوهی از تقدیر جدیدی که می‌خواهید ایجاد کنید نیز بدون شک دچار تغییر خواهد شد. وقتی این تغییر رابطه یا تغییر شغل وارد زندگی شما شد، دیگر به همان بسنده نخواهید کرد. ممکن است گاه و بی‌گاه بخواهید مراقبه‌ی خود را تغییر دهید تا به آن تنوع بیفزایید. به غریزه‌ی خود اعتماد کنید.



فصل چهاردهم: نشان دادن و شفاف بودن: زیستن واقعیت جدید

وقتی شما تغییر را نشان می‌دهید، در واقع نظم درونی‌ای را حفظ کرده‌اید که از هر محرک بیرونی بزرگ‌تر است. این نظم انرژی شما را بالا نگه می‌دارد و به شما کمک می‌کند در واقعیت جدید آگاه بمانید، مستقل از بدن، مستقل از محیط و مستقل از زمان. وقتی به درون زندگی‌تان قدم نهاده‌اید، چگونه خواهید بود؟ در محیط خانواده، در سر کار، در کنار فرزندان و بر سر ناهار فردا به خود یادآوری کنید. آیا می‌توانید این حالت وجودی اصلاح شده را نگه دارید؟ اگر بتوانید با همان انرژی که زندگی‌تان را با آن آفریده‌اید، به زندگی بپردازید، چیز متفاوتی در دنیای‌تان ظاهر خواهد شد – این یک قانون است. وقتی رفتارهای شما با مقاصدتان همسو باشد، وقتی اعمال‌تان با افکار‌تان برابر باشد، وقتی کس دیگری شده باشید، از زمان خود جلوتر هستید. محیط شما دیگر طرز فکر و احساس‌تان را کنترل نمی‌کند؛ بلکه این طرز فکر و احساس شماست که محیط‌تان را کنترل می‌کند. این یعنی عظمت؛ عظمتی که همیشه در درون شما بوده است...

وقتی ظاهر و حقیقت‌تان یکی باشد، از بند گذشته‌تان رها شده‌اید. و وقتی تمام این انرژی آزاد شد، از اثرات جانبی این آزادی، پدیده‌ای است به نام شادی.

نشان دادن: زندگی کردن به مثابه خود جدید

وقتی حالت عصبی شیمیایی درونی شما آن قدر منظم و منسجم شد که هیچ محرکی در دنیای بیرونی و نامسجم نتوانست کیستی شما را دچار خلل کند، آن‌گاه ذهن و بدن‌تان وارد هماهنگی شده‌اند.

حالا شما وجود جدیدی هستید. و با حفظ کردن این حالت وجودی - شخصیت جدید - دنیای شما و واقعیت شخصی شما این تغییرات درونی را بازتاب خواهد داد. وقتی تجلی بیرونی خود شما برابر خود درونتان باشد، در جهت تقدیر جدیدی گام نهاده‌اید.

آیا می‌توانید این تغییر را در زندگی خود حفظ کنید تا بدن‌تان به همان ذهنیت سابق بر نگردد؟ از آن‌جا که احساسات در سیستم حافظه‌ی ناخودآگاه ذخیره می‌شود، وظیفه‌ی شما این است که به صورت آگاهانه بدن‌تان را با ذهن جدید همسو نگه دارید تا هیچ چیزی در محیط نتواند شما را از نظر احساسی به آن واقعیت قدیم وصل کند. شما باید خود جدیدتان را حفظ کنید و بر آن پافشاری کنید تا هیچ چیز در واقعیت کنونی‌تان نتواند شما را از آن دور کند.

به یاد داشته باشید که وقتی از جلسه مراقبه برخاستید، اگر مراقبه را درست انجام داده باشید، از فکر به وجود خواهید رسید. وقتی وارد این حالت وجودی شدید، بیش‌تر احتمال دارد که برابر با وجودتان عمل و فکر کنید.

نشان دادن یعنی این که تمام روز «آن» باشید

لُب مطلب این که نشان دادن به معنای این است که شما طوری زندگی کنید که گویی دعاهای‌تان قبلاً مستجاب شده‌اند. یعنی خوش بودن از این زندگی جدید با سطح جدیدی از انتظار و هیجان. یعنی این که به خود یادآوری کنید که شما باید در همان حالت ذهن و بدنی باشید که وقتی آرمان جدیدتان را ایجاد کردید در آن قرار داشتید. شما نمی‌توانید شخصیت جدیدی را در مراقبه ایجاد

کنید و سپس مابقی روز را به عنوان همان خود سابق زندگی کنید. این کار مانند این است که برای صبحانه وعده‌ی سالمی بخورید و مابقی روز را صرف خوردن تنقلات و خوراکی‌های مضر کنید.

برای این که تجربه‌ی جدیدی در واقعیت برای شما رخ دهد، باید رفتارتان با هدف‌تان همسو باشد؛ باید افکارتان با اعمال‌تان هم‌جهت باشد. باید به انتخاب‌هایی دست بزنید که با حالت وجودی جدیدتان سازگار باشد. وقتی نشان می‌دهید، آن چیزی را که به صورت ذهنی فراخوانی و تمرین می‌کردید بر جسم اعمال می‌کنید؛ بدن را درگیر کرده و آن را مجبور می‌کنید آموخته‌های ذهن را پیاده کند.

لذا برای این که سیگنال‌های پدیدار شده در زندگی‌تان را مشاهده کنید، باید در همان سطحی از انرژی زندگی کنید و بمانید که برای آفرینش از آن بهره گرفته‌اید. به بیان ساده، اگر می‌خواهید کائنات به شیوه‌های جدید و غیرمنتظره جواب‌تان را بدهد، انرژی و ذهنی که در زندگی نشان می‌دهید، باید همان انرژی و ذهنی باشد که در مراقبه و در آرمان‌تان وجود داشته است. در چنین حالتی است که شما به انرژی‌ای که در بُعدی فراتر از مکان و زمان ایجاد کردید، وصل شده و با آن در هم تنیده می‌شوید؛ و این‌گونه است که رویداد جدیدی را به درون زندگی خود جذب می‌کنید.

وقتی هر دو بُعد خود همسو شدند، خودی که در «زندگی کنونی» به سر می‌برد، همان خودی خواهد بود که در طی مراقبه ساخته می‌شود. شما دارید آن خود آینده‌ای می‌باشید که به مثابه یک احتمال بالقوه در میدان کوانتوم وجود داشت. و وقتی خود جدیدی که در مراقبه آفریده‌اید، همان امضای

الکترومغناطیسی را داشته باشد که شما در زندگی کنونی خود دارید، با آن تقدیر جدید وارد وحدت شده‌اید. وقتی شما از نظر جسمی «در همین لحظه با خود آینده‌ای که رؤیایش را در سر می‌پرورانید، یکی شدید»، تجربه‌ی یک واقعیت جدید بر شما ارزانی داشته خواهد شد. نظم برتر به شما پاسخ خواهد داد.

منتظر بازخورد باشید

اگر این حالت ذهن و بدن اصلاح شده را در تمام طول روز حفظ کنید، باید چیز متفاوتی در زندگی‌تان پدیدار شود.

اما چه نوع بازخوردی را باید شاهد باشید؟ برای مثال، به دنبال همزمانی‌ها، فرصت‌ها، تقارن‌ها، جریان، تغییر بدون زحمت، سلامتی بهتر، بصیرت، الهام، تجربیات عرفانی و روابط جدید باشید. بازخورد جدید شما را ترغیب می‌کند که کارتان را ادامه دهید.

وقتی بازخورد خارجی در نتیجه‌ی تلاش‌های درونی شما حاصل شد، طبیعی است که آنچه را در درون انجام می‌دادید به آنچه در بیرون‌تان رخ داده است، ارتباط خواهید داد. این به خودی خود، لحظه‌ی شگرفی است. این لحظه به شما نشان می‌دهد که دارید مطابق قانون کوانتومی زندگی می‌کنید. حیرت‌زده خواهید شد از این که بازخوردی که دارید تجربه می‌کنید، نتیجه‌ی مستقیم کارهای درونی ذهن و احساسات شماست.

وقتی آنچه را در دنیای درون‌تان انجام می‌دهید، به تجلیات بیرونی ربط دادید، آن را به خاطر خواهید سپرد و لذا دوباره آن را انجام خواهید داد. و وقتی بتوانید دنیای درون‌تان را به این اثراتی که در دنیای بیرون پدید آمده است، ربط دهید، به جای زیستن مطابق علت و معلول، دارید «ایجاد معلول» می‌کنید. شما دارید واقعیت را ایجاد می‌کنید.

آزمون شما این است: آیا می‌توانید در محیط بیرون‌تان همان شخصی باشید که در دنیای درون‌تان (در حین مراقبه) بودید؟ آیا می‌توانید از محیط کنونی‌تان بزرگ‌تر باشید (از آن محیطی که به شخصیت، خاطرات و تداعی‌های گذشته‌تان متصل است)؟ آیا بدن خود را شرطی کرده و ذهن خود را قالب داده‌اید که از واقعیت حاضر جلوی روی‌تان جلوتر باشد؟

به همین دلیل است که مراقبه می‌کنیم. ما می‌خواهیم در زندگی خود کس دیگری باشیم.

برنامه‌ی خود جدید را در معادله‌ی زندگی خود نشان دهید

در طول روز به خود یادآوری کنید که انرژی خود را در مقام این خود جدید حفظ خواهید کرد. باید از خود بخواهید که در زمان‌های مختلف اوقات بیداری‌تان آگاه بمانید. می‌توانید خود را عادت دهید که به صورت آگاهانه در صفحه‌ی زندگی خود یادداشت‌های کوچکی قرار دهید.

برای مثال:

من می‌خواهم وقتی صبح‌ها دوش می‌گیرم، برای وجوه مختلفی از زندگی شکرگزاری کنم. باید در حین رانندگی حواسم جمع باشد، پس سعی می‌کنم در تمام طول مسیر شاد باشم. وقتی رئیس‌م را

دیدم، در مقام این آرمان جدید چگونه خواهم بود؟ می‌خواهم در سر ناهار لحظه‌ای وقت گذاشته و به یاد بیاورم که می‌خواهم چه کسی باشم. امروز عصر وقتی فرزندانم را دیدم، شاد و مملو از انرژی خواهم بود و حقیقتاً با هم ارتباط برقرار خواهیم کرد. می‌خواهم وقتی برای خواب آماده می‌شوم، کمی وقت گذاشته و به خودم یادآوری کنم که چه کسی هستم.

سؤالات پایان روز

این سؤالات راه ساده‌ای برای بازبینی نمایش خود جدید در پایان روز به شما می‌دهند:

- امروز چطور بودم؟
- چه زمانی مانند سابق رفتار کردم و چرا؟
- به چه کسی واکنش نشان دادم و کجا؟
- چه زمانی «ناخودآگاه» شدم؟
- دفعه‌ی بعدی که چنین می‌شود، چه کار کنم که بهتر باشم؟

قبل از خواب، خوب است به این فکر کنید که چه زمانی در روز از آرمان‌تان فاصله گرفته‌اید. وقتی بتوانید به وضوح آن جایی از زندگی را دیدید که شما تحریک کرده است دچار فراموشی شوید، این سؤالات ساده را از خود پرسید: «اگر دوباره این موقعیت پیش بیاید، چه کار کنم که متفاوت عمل کنم؟» و «اگر دوباره این موقعیت پیش بیاید، از چه دانش یا درک فلسفی می‌توانم برای آن استفاده کنم؟»

وقتی پاسخ مشخصی پیدا کردید و فکورانه به آن پرداختید، مؤلفه‌ی جدیدی را فراخوانی ذهنی کرده‌اید که بخش دیگری از شما را برجسته می‌کند. شما دارید مدارهای عصبی جدیدی در مغزتان نصب می‌کنند که شما را برای رویدادی در زمان آینده آماده می‌کند. این حرکت کوچک به شما کمک می‌کند که مدل خود جدید و بهبود یافته‌تان را ارتقا داده و اصلاح کنید. سپس می‌توانید این را به مراقبه‌ی صبح یا شب‌تان اضافه کنید.

شفاف بودن: از درون به بیرون

وقتی شما شفاف باشید، ظاهرتان همانی است که هستید و افکار و احساسات درونی‌تان در محیط بیرون‌تان بازتاب می‌یابد. وقتی به چنین حالتی رسیدید، زندگی و ذهن شما مترادف هم می‌شوند. این رابطه‌ی نهایی بین شما و تمام آفریده‌های بیرونی‌تان است. این یعنی زندگی شما از تمام جهات بازتاب ذهن‌تان است. شما زندگی خودتان هستید و زندگی‌تان بازتاب شماست. اگر همان‌طور که فیزیک کوانتومی می‌گوید، محیط امتداد ذهن باشد، زندگی خود را طوری سامان می‌بخشد که ذهن شما را بازتاب دهد.

شفافیت حالتی از قدرت حقیقی است که در آن شما رؤیای دگرگونی شخصی خود را تحقق بخشیده‌اید. شما از تجربه حکمت اندوخته‌اید و از محیط و واقعیت گذشته‌تان بزرگ‌تر هستید.

نشانه‌ی شفاف شدن این است که افکار بیش از حد تحلیلی یا انتقادی نداشته باشید. شما نخواهید خواست این‌گونه فکر کنید. این کار شما را از حالت کنونی‌تان دور خواهد کرد.

لحظه‌ای خواهد رسید که...

وقتی زندگی شما این رویدادهای جدید فوق‌العاده را نشان داد، لحظه‌ای خواهد رسید که شما می‌فهمید این ذهن شما بوده است که این رویدادها را ایجاد کرده است و در این لحظه دچار بهت، شگفتی کامل خواهید شد. وقتی چنین از خود بیخود شدید، از این منظر به تمام زندگی خود نگاه خواهید کرد و دیگر نخواهید خواست چیزی را تغییر دهید. در این لحظه از هیچ چیز پشیمان نشده و راجع به هیچ یک از اتفاقات افتاده احساس بدی نخواهید داشت، چون در این لحظه‌ی نمایش، همه چیز برای تان منطقی جلوه می‌کند. خواهید دید که چطور گذشته‌تان شما را به این حالت عظیم رسانده است.

در نتیجه‌ی تلاش‌های شما، آگاهی ذهن برتر به ذهن آگاه شما تبدیل شده است؛ ماهیت آن دارد به ماهیت شما تبدیل می‌شود. شما به صورت کاملاً طبیعی، الهی‌تر شده‌اید. این وجود واقعی شماست. این حالت وجودی طبیعی شماست.

وقتی احساسات بقامحور را که فرکانس ذهن و بدن تان را پایین آورده بودند، از حافظه پاک کنید، به تجلی الکترومغناطیسی بالاتری سوق یافته و به فرکانس بالاتری خواهید رسید که شما را روشن خواهد کرد. شما درها را گشوده و برای قدرت والا جا باز می‌کنید تا به شما تبدیل شود.

وقتی به آگاهی متصل شده و از چاه آن نوشیدید، ممکن است دچار یک تناقض واقعی شوید. ممکن است نوعی احساس کلی بودن شخصی را تجربه کنید که دیگر نتوانید چیزی بخواهید. این دوگانگی برای من پیش آمد.

آرزو و خواسته، از فقدان چیز، کس، مکان یا زمان ناشی می‌شود. وقتی حقیقتاً به این آگاهی متصل می‌شدم، لحظاتی بود که آن قدر حس خوبی داشتم که نمی‌توانستم به چیز دیگری فکر کنم. آن قدر احساس کمال می‌کردم که هر فکری که ممکن بود من را از آن دور کند، هر قدر هم مهم، ارزش دوری از این آگاهی را برایم نداشت.

تناقض در این است که وقتی به این حالت رسیدید تا شروع به آفرینش کنید، ناگهان پی می‌برید که دیگر به هیچ چیزی نیاز ندارید، چون فقدان و تهی بودن که آرزو از آن نشأت گرفته است، از بین رفته و جای خود را به احساس کمال داده است. در نتیجه، در این حالت فقط می‌خواهید در این حس توازن، عشق و انسجام باقی بمانید.

این به نظر من سرآغاز عشق حقیقی و بی‌قید و شرط است. وقتی بدون این که به چیزی در بیرون خود نیاز داشته باشیم، سرشار از عشق نسبت به زندگی می‌شویم، آزادی را تجربه می‌کنیم. آزادی یعنی وابسته نبودن به مؤلفه‌های بیرونی. احساس آزادی به حدی منسجم است که اگر بخواهیم در این حالت راجع به دیگری قضاوت کنیم، نسبت به زندگی واکنش احساسی نشان دهیم و این حالت را تغییر دهیم، در واقع خود را به خطر انداخته‌ایم. در این حالت آن آگاهی برتری که همه به آن وصلیم، از ما خارج می‌شود و تمام وجود ما می‌شود تجلی آن. ما از بشریت به سمت الوهیت حرکت

می‌کنیم. بیش‌تر به آن شبیه می‌شویم. بیش‌تر عشق می‌ورزیم، هشیارتر می‌شویم، قدرتمندتر می‌شویم، سخاوت‌مان بیش‌تر می‌شود، عزم‌مان جزم‌تر می‌شود، مهربان‌تر و سالم‌تر می‌شویم. این آن ذهن الهی است.

هم‌چنین اتفاق شگفت‌انگیز دیگری نیز برای ما می‌افتد. وقتی به این احساس والا و شاد دست یافتید، آن قدر حس خوبی خواهید داشت که دوست دارید احساسی را که تجربه کرده‌اید، با کسی دیگری شریک شوید. و چنین احساس خارق‌العاده‌ای را چگونه با دیگران شریک می‌شوید؟ بخشندگی. با خود فکر می‌کنید که آن قدر احساس فوق‌العاده‌ای دارم که می‌خواهم شما نیز این احساس را داشته باشید. و لذا شروع می‌کنید به بخشندگی تا دیگران هم بتوانند نعمتی را در درون شما تجلی پیدا کرده است، حس کنند. شما از خود بی‌خود شده‌اید. دنیای این‌چنینی را تصور کنید.

اما اگر بتوانید از این نظم کامل درونی، واقعیت جدیدی برآورید، باید بدانید که دارید از حالت وجودی‌ای دست به آفرینش می‌زنید که دیگر از خواسته و تمنای‌تان جدا نیست. شما با آفریده‌ی خود در وحدت کامل به سر می‌برید. مانند این‌که به بهترین جای توپ تنیس ضربه بزنید و یا ماشین‌تان را طوری کنار ماشین بغلی پارک کنید که آینه‌ها چند سانتی متر از هم فاصله داشته باشند. حس خوب و درستی است و شما می‌دانید.

من مراقبه‌ی روزانه‌ام را این‌طور تمام می‌کنم:

حالا چشم خود را ببندید. آگاه شوید که هوشی الهی وجود دارد که در درون شما و در اطراف شماست. به یاد داشته باشید که این هوش الهی واقعی است. به این فکر کنید که این آگاهی دارد به شما توجه می‌کند و از نیت شما آگاه است. به یاد بیاورید که این همان آفریننده‌ای است که در ورای مکان و زمان وجود دارد.

پس اگر این آگاهی واقعی باشد و وجود داشته باشد، از آن نشانه‌ای بخواهید تا بدانید که با آن وارد ارتباط و تماس شده‌اید. به آفریننده بگویید: «اگر امروز من به نحوی از توی آفریننده تقلید کرده‌ام، سیگنالی به عنوان بازخورد در دنیایم برای من ارسال کن تا بدانم که متوجه تلاش‌های من هستی. این سیگنال را طوری ارسال کن که اصلاً انتظارش را نداشته باشم، که من را از این خواب غفلت بیدار کند و شکی برایم باقی نگذارد که از سمت تو آمده است؛ تا ترغیب شوم که فردا نیز همین کار را انجام دهم.»

بگذارید نکته‌ای را یادآور شوم که در فصل مربوط به کوانتوم، آن را ذکر کردم. اگر بازخورد طوری باشد که برای تان قابل انتظار یا قابل پیش‌بینی باشد، پس چیز جدیدی نیست. تسلیم این وسوسه نشوید که به چیزی که در ژرفای دل خود می‌دانید آشنا و مأنوس است، برچسب بداعت و تازگی بزنید. در زندگی جدیدتان باید شگفت‌زده و سورپرایز شوید – نه از آنچه برای تان پیش آمده است، بلکه از این که چطور برای تان پیش آمده است.

وقتی شگفت‌زدگی را تجربه می‌کنید، از خواب غفلت بیدار می‌شوید و بدیع بودن آنچه برای تان رخ داده است، چنان امواج هیجان را در وجودتان جاری می‌کند که تمام توجه‌تان جلب آن می‌شود.

شما از احساسات عادی تان بالاتر می‌روید. برای این که «شکی باقی نگذارد»، این رویداد باید آن قدر جالب و فوق‌العاده باشد که متوجه شوید کارتان واقعاً جواب می‌دهد. باید مطمئن باشید که این رویداد غیرعادی از سمت ذهن برتر آمده است و نمی‌تواند چیز دیگری باشد.

تجربه‌ی نهایی

حالا شما با آگاهی برتر وارد رابطه شده‌اید، چون او دارد با شما حرف می‌زند و فقط شما هستید که می‌دانید آنچه در درون انجام می‌دهید بر «بیرون» تأثیر می‌گذارد. وقتی به این مسئله پی بردید، باید ترغیب شوید آن را روز بعد نیز انجام دهید. حالا شما می‌توانید از احساس این تجربه‌ی جدید به عنوان انرژی استفاده کرده و نتایج بعدی تان را با آن بیافرینید. مانند دانشمند یا کاشفی که روی زندگی خود آزمایش انجام می‌دهد و نتایج تلاش‌های خود را اندازه‌گیری می‌کند.

هدف ما در زندگی این نیست که خوب باشیم، خدا را راضی کنیم، زیبا باشیم، محبوب باشیم و یا موفق شویم. هدف ما این است که آن نقاب‌هایی را برداریم که جلوی جاری شدن هوش برتر را در ما می‌گیرند و مانع از تجلی ذهن برتر در درون ما می‌شود. هدف این است که از تلاش‌های خلاقانه‌ی خود قدرت بگیریم و پرسش‌هایی بپرسیم که ما را به سمت یک تقدیر غنی‌تر سوق دهند. هدف این است که به جای سناریوی بدترین حالت، انتظار سناریوی معجزه‌آسا را داشته باشیم و طوری زندگی کنیم که گویی این قدرت به نفع ماست. اگر به امر غیررایج بیندیشیم، به

دستاوردهای خود در زمینه‌ی استفاده از این قدرت نادیدنی فکر کنیم و ذهن خود را به روی امکان‌های گسترده‌تر بگشاییم، وجود خود را کمال بخشیده و جای بیش‌تری برای تجلی این ذهن در درون‌مان باز می‌کنیم.

برای مثال، اگر شما حقیقتاً بیماری خود را شفا دهید، طبیعتاً این کار به پرسش‌های مهم‌تری راه خواهد برد مانند: «آیا می‌توانم با لمس کردن، کس دیگری را شفا دهم؟ و اگر موفق به این کار شوم، آیا می‌توانم عزیزانم را از راه دور شفا دهم؟» وقتی به این امکان تسلط پیدا کردید و ماده‌ی فیزیکی درون آن شخص را تغییر دادید، می‌توانید بپرسید: «آیا می‌توانم از عدم به آفرینش دست بزنم؟»

چقدر می‌توانیم پیش برویم؟ این ماجراجویی پایانی ندارد. ما تنها به پرسش‌هایی محدود می‌شویم که پیش می‌کشیم، به دانشی که می‌پذیریم و به توانایی‌مان در گشودن ذهن و قلب‌مان.