

فصل هفتم

تصاویر درونی خود را متحول سازید: یعنی خویشتن واقعی خود را آزاد بگذارید.

وقتی در بطن انرژیهای اطرافتان قرار دارید، از این وضعیت خود تصاویر ذهنی بسیاری در سردارید. این تصاویر ذهنی کدام هستند؟ آنها تصاویری هستند از واقعیت که شما در ذهن خود دارید. شما از این تصاویر به عنوان الگوهای استفاده می کنید و قضاوت می کنید که آیا انسان خوبی هستید یا نه، و بنا به همین الگوها تصمیم می گیرید که چگونه سخن بگویید و چگونه رفتار کنید و با چه کسی سر کنید. این تصاویر ذهنی در عین حال موانع و محدودیتهای شما را نیز به وجود می آورند و تعیین می کنند تا کجاها خواهید رفت. دوره عمر سفری است به خارج از تاریکی و به درون روشنایی، شما با متحول ساختن تصاویر ذهنیتان می توانید روشنایی بیشتری را به زندگی خود راه دهید.

همه شما تعاریف پایه ای برای خود دارید که مطابق آنها زندگی می کنید. ممکن است خود را انسانی نیرومند، سخت کوش، دانا، خوش گذران، سخاوتمند، مهربان و صمیمی بینید. شما بسته به مرد یا زن

بودنتان تجربه خود از واقعیت را بر مبنای تصویر ذهنیتان از خویشتن می آفرینید. تصاویر ویژه شما حد و حدود هایتان را تعیین می کنند. به طور مثال، اگر خویشتن را سخاوتمند ببینید، یا باید همیشه سخاوتمند باقی بمانید، یا اگر وقتی پیش بیاید که بخشنده نباشید، درباره خویشتن بی رحمانه قضاوت می کنید.

تعریفی که از خویشتن در حکم زن یا مرد دارید به شدت روی رفتارتن تأثیر می گذارد.

تصاویر ذهنی گروهی زنان متوجه خدمت کردن، مراقبت از دیگران، مسؤولیت پذیری در روابط، زیبا بودن و دوست داشتنی بودن است. تصاویر ذهنی مردها معطوف به نیرومند بودن، قاطع بودن و بی توجه بودن به احساسات است.

در مورد واقعیت بسیاری از نقطه نظرها حاصل تربیت مذهبی است. لحظه ای درنگ کنید و به درون خویشتن خویش بنگرید. به کودکان بازگردید و ببینید درباره ویژگیهای کائنات چه تصاویر ذهنی در درون خود نگه داشته اید که حاصل تربیت مذهبیتان است. ممکن است جزو کسانی باشید که فکر میکنند خدایی هست که اعمال خیرتان را پاداش و اعمال شرتان را مجازات می کند. ممکن است از آنهایی باشید که از قسمت تاریک وجود خودشان می هراسند. یا شاید از آنهایی که پیرو هیچ مذهبی نیستند، با این حال هرکس خاستگاهی مذهبی دارد، حتی اگر فقط معتقد به شهود و خویشتن خلاق باشد. اعتقادات مذهبی یا فلسفی در زمره قویترین تصاویر ذهنی آدمها به شمار می آید؛ آنها هستند که تعیین میکنند که درباره ماهیت کائنات چگونه می اندیشید و چطور نسبت به آن پاسخ میگویید. آیا تصور می کنید چنانچه کار خیر کنید پاداش میگیرید؟ آیا می پندارید که بعضی از رفتارها خوبند و برخی نامناسب؟ این نوع تفکرات غالباً حاصل تربیت مذهبی شما هستند.

والدین شما بسیاری از باورهایشان را به شما منتقل کرده اند. شما والدین خود را انتخاب کردید تا تصاویری به شما بدهند که خویشتن درونی و بیرونیتان را درخود آگاهتان به وجود آورند - خویشتن درونی و بیرونی ای که در طی عمرتان روی آن کار می کنید. لحظه ای به والدینتان بیندیشید. آنها کی هستند؟ به بعضی اعتقاداتی که در مورد پول و فراوانی نعمت دارید بیندیشید. آیا نسبت به این اعتقادات احساسی دارید، خوب یا بد؟ به احساسی که والدینتان در مورد روابط فی مابین خودشان داشته اند بیندیشید. از والدینتان آن را که همجنس شماست در نظر بگیرید. او چه باورهایی در مورد زن یا مرد بودن دارد؟ آیا شما نیز در آن تصورات با وی سهیمید؟ حالا به آن که از جنس مخالف شماست بیندیشید. او چه نوع تصاویر ذهنی دارد؟ آیا شما خود در ارتباطاتتان با هیچ یک از آن الگوها شباهتی می بینید؟

فرض کنید که در وسط دایره ای ایستاده اید و دورتا دور شما را نزدیکانتان گرفته اند. هردوستی تصویری از شما دارد. همچنانکه در این دایره ایستاده اید بگذارید که تصاویری که از دوستانتان می گیرید وارد خود آگاهتان شوند. وانمود کنید تحت تأثیر کسی هستید که بسیار به شما نزدیک است. مثلا شوهر، زن، یک دوست، یا یکی از نزدیکانتان. این شخص کیست؟ آن شخص چه تصویری از ماهیت وجود شما به سویتان می فرستد؟ شما چه تصاویری به سوی او می فرستید؟ در حین اینکه به آنچه می فرستید می اندیشید، در لحظه ای به آن شخص نگاه کنید و ببینید آیا تصویر ذهنی ای هست که بتوانید به سوی او بفرستید تا او را کمک کند و تحول یابد. با تأکید بر تواناییهای آدمها می توانید ایشان را یاری کنید تا رشد کنند. شما مایلید این شخص چه تصویر ذهنی از شما داشته باشد؟ خیال کنید که او همان تصاویری را که شما می خواهید به سویتان ارسال می دارد.

به تصاویر ذهنی که به سوی دیگران می فرستید توجه کنید.

آیا با این تصاویرتان آنها را می دانید با کمکشان می کنید

تا پیش بروند و ارتقا پیدا کنند؟

آدمها تصاویر ذهنی ای را که از ایشان ساخته اید کاملا می گیرند. روابط دراز مدت غالبا از این جهت نمی توانند پایدار بمانند که آدمها نمی خواهند تصاویر ذهنی ای را که از یکدیگر دارند تغییر دهند. ممکن است یکی از طرفین مدتها پس از آنکه طرف مقابلش رفتارش را تغییر داده باز همان تصویر ذهنی قدیمی او را در نظر نگه دارد. به جهت داشتن همین تصویر ذهنی کهنه ممکن است برای طرف مقابل تغییر کردن دشوارتر شود. همه شما در مورد والدینتان تجربه کرده اید که چطور احتمالا گاهی تصاویر ذهنی بسیار کهنه ای از شما را حفظ کرده اند. بعضی اوقات شما با قدرت تازه، مثل آدمهای بالغ و کامل، به سوشان می روید و ظرف پنج دقیقه می بینید که دارید همان رفتارهای قدیمی و نابالغ را از سر می گیرید. به جای اینکه از دست خودتان عصبانی شوید، از این فرصت استفاده کنید و به تصاویر ذهنی که والدینتان از شما نگه داشته اند نگاهی بیندازید. آن گاه متوجه می شوید که تا چه حد در مورد ماهیت خود ممکن است تحت تأثیر نظرات دیگران قرار گیرید.

به محض این که از تصویر ذهنی که دیگران از شما دارند آگاه شدید، از طریق ارتباط ذهنی تصویر عالیتری به سوی ایشان بفرستید. غالبا تصاویر ایشان را بی چون و چرا می پذیرید، و نه تنها می پذیرید، بلکه آنها را در عمل هم نشان می دهید. وقتی این کار را می کنید در حقیقت نسخه ای را که سایرین برایتان نوشته اند زندگی می کنید به جای اینکه نسخه خودتان را بنویسید و عمل کنید. شما بر روی صحنه ایشان می رقصید. مادامی که چنین می کنید گشتن گرد افرادی که عقاید خوبی راجع به شما ندارند عاقبت خوشی ندارد. ولی به

محض اینکه تصاویر آنها را بشناسید می توانید با فرستادن تصاویر تازه ای از خویشتن، تصاویر آنها را کم کم تغییر دهید. آن وقت اگر تصمیم گرفتید با آنها باشید، بی آنکه تحت تأثیر تصاویر ذهنی ایشان قرار بگیرید در کنارشان خواهید بود.

یکی از راههای رهایی از چنگال تصاویر زمخت درونی این است که آن را در ذهنتان بیش از حد بزرگ کنید. به عنوان مثال از خودتان انتقاد کنید که پیش والدینتان مانند کودکان رفتار می کنید یا در رفتارها و حالات قدیمی خود فرو می روید. به جای اینکه در حضور والدینتان از دست زدن به این رفتارها خودداری کنید آن را در ذهنتان بزرگ جلوه دهید. واقعا مثل کودکان عمل کنید. این به شما امکان می دهد که ماهیت آن تصاویر را روشنتر ببینید. به محض اینکه تصاویر خود را بیش از حد بزرگ بکنید دیگر از آنها نمی گریزد و نمی هراسید. آنها کنترل خودشان را روی شما از دست می دهند. اغلب، وقتی در رفتارتان اغراق می کنید قسمت شوخ وجودتان بیدار می شود، این هم شما را از چنگال آن رفتارها رها می سازد.

شما می توانید افکار و تصاویری را که به کرات به ذهنتان خطور می کنند و مشغله ذهنیتان می شوند تغییر یا کاهش دهید. بعضی اوقات اینها تصاویری هستند رنج آور یا خاطراتی مربوط به زمانی که شخصی شما را ترک گفته یا آزرده است، یا زمانی که آنچه را می خواسته اید به دست نیاورده اید. بسیاری از افراد مدام درگیر تصاویر منفینند. دلیل آن بیشتر نوعی تصویر فرهنگی از کمبود است، یعنی آنچه هست کافی نیست، و برای دستیابی به آنچه می خواهید باید سخت کار و تقلا کنید، موفقیت دیگران از موفقیت شما می گاهد. این همان تصویری است که به نظر من آدمها برای تغییر دادنش یکدل شده اند.

پیشگامان عصر جدید، آن کسانی که درس تغییرات معنوی، خود آگاهی برتر، و عشق می آموزند، سخت در کار این هستند تا تصاویری جدید، متعالی تر، و سبکتر به جهان عرضه کنند، که تصاویر فراوانی نعمت نیزیکی از آنهاست.

انتخاب تصاویر ذهنی برای مردم سهلتر است تا انتخاب کلمات.

من در مقام یک معلم معنوی، از طریق انگیزه های ذهنی ام، مدام دارم انرژی پخش میکنم و تصاویری از عشق و صلح به سوی شما می فرستم. اگر علاقه مندید که شخصی تغییر کند به سوبیش تصاویر ذهنی بفرستید. به طور مثال، فرض کنیم شما مایلید شخصی پرکارتر شود. به جای انتقاد کردن از او (که تصویر منفی می فرستد و همان رفتاری را که می خواهید تغییر کند بیشتر تقویت می کند) آن فرد را پرکار تجسم کنید. به جای آن که نقایص فضایل و معلوماتش را خاطر نشان کنید، همان نوع پرکاری را که برای وی می خواهید، اعلام کنید که دارد و آن را تحسین کنید. شما با تصاویرتان آن فرد را یاری خواهید کرد. حال چه آن شخص تغییر کند چه نکند، متوجه می شوید که انرژی بین شما دو نفر سبکتر شده است.

عقاید و احساسات مشغله آفرین در روابط انسانی، مثلا حسادت یا اندوه در فضای عاطفی ذهن شما زنجیر شده اند. این فضای عاطفی در مقایسه با ذهنانتان غالباً سخت رشد نیافته است. گفتیم که به ذهن خود بیش از عواطفتان بها بدهید، در نتیجه به توسعه و تکامل ذهن توجه بیشتری شده تا به عواطف. تا چه حد از بند عواطف خود آزادید؟ حتماً باید از تصاویری که در ذهنانتان نگه داشته اید آگاه شوید.

هروقت دیدید تصویری منفی به کرات به ذهنانتان خطور می کند، بدانید که این فقط خواسته عواطف شماست برای این که جلب توجه، کمک و بیش از همه جلب محبت و علاقه بکند. به طور مثال، اگر احساس حسادت خاصی می کنید و دائماً در ذهنانتان شخص ثالثی را در کنار فرد مورد علاقه تان می بینید، بدانید که این کار آن بخش از وجود شماست که احساس می کند بخش برتر وجودتان او را نادیده گرفته است.

جانانتان همه بخشهای وجود شما را با هم متحد و یکپارچه می کند و آن را به آگاهی برترتان تقدیم می نماید. تصاویری که شدید دردناک هستند در واقع فریاد آن بخش از وجودتانند که بیشتر از همه طالب

رسیدگی، دوست داشته شد، و اتحاد با خود برترتان است. اگر پی بردید که این بخش از وجودتان تصاویر منفی به شما نشان می دهد، آن تصاویر را به نماد تبدیل کنید. اگر کسی شما را پس می زند، آن شخص را نماد انرژی ای در درون خود ببینید. خیال کنید که او نشان دهنده بخشی از وجود شماست که خویشتن برترتان را پس می زند، و خیال کنید که آن بخش را در آغوش گرفته اید و به او محبت می کنید.

هرکس در وجود خود جنبه ای دارد که نمی خواهد تصاویر و افکارش لطیف، عالی و شاد به نظر آیند. این قسمت وجود را برگزینید و خیال کنید آن را در معرض نور آفتاب قرار داده اید و گذاشته اید که هوای آزاد استشمام کند، مجسم کنید که روشنایی به درون تاریکی یا به بخش مایوس وجودتان راه می گشاید. در ظرف چند ساعت احساس منفی بودن کمتری خواهید کرد. هر بار که به این بخش از وجودتان فرصت ابراز وجود ندهید، اراده تان را نیرومند تر و ارتباطتان را با خویشتن برتر خویش افزایش خواهید داد.

باورهایی از قبیل: «من آدم خوبی هستم، آدم معنوی ای هستم، آدمی دوست داشتنی هستم» هم طرز رفتار شما را تعیین می کند و هم می تواند شما را محدود کند. اگر خود را با تصویر ثابتی از قبیل «من آدم خوبی هستم» توصیف کنید، کارهای خود را دائماً با خوب یا بد قضاوت خواهید کرد. اگر برای شما خوب بودن معیار سفت و سختی باشد، مثلاً بگویید: (انسانهای خوب همیشه تشکر میکنند، و کسی که به او علاقه مند هستید از شما تشکر نکند، شما مجبور می شوید با تعریف خوب بودن را تغییر دهید و یا دوستتان را آدم بدی تلقی کنید. تصویر ذهنی سفت و سخت شما را اسیر دنیای دو قطبی بودن خواهد کرد. قطب درست و قطب غلط، قطب خوب و قطب بد. دامنه تعاریفتان از خویش و دیگران را گسترش دهید. تصاویرتان را بررسی کنید و قفلشان را باز کنید، بگذارید تصاویر ذهنی شما باز و انعطاف پذیر باشند نه بسته و حکم دهنده. مادامی که همه حرکات خود را با تصاویر ثابتی از اینکه چگونه باید باشید مقایسه کنید، اسیر

دنیای قضاوت خواهید ماند و قادر نخواهید بود به سطوح برتری متحول شوید. برای آزاد کردن تصاویر، آنها را آگاهانه بشناسید. ذهن آگاهتان را ارج نهد.

وقتی در آرامش به تجزیه و تحلیل خود بپردازید ناخودآگاهتان را تبدیل به خود آگاه می‌کنید. از طریق این روند تحول صورت می‌گیرد. هر بار که با تصویر منفی محدود کننده ای از خود روبه رو شدید، خیال کنید که روشنایی دارد به درون آن پرتو می‌افکند. نیازی نیست کار دیگری انجام دهید. (اگر مایلید انرژی بیشتری در آن بگذارید می‌توانید نمادی پیدا کنید و با آن بازی کنید و نماد را شفا بخشید.) صرف تجسم تاییدن روشنایی در تصویر کافی است تا آن را تغییر دهد. از قدرت تجسمتان آگاهانه بهره بگیرید.

شما چه می‌خواهید؟ ممکن است وقت زیادی را صرف فکر کردن به آنچه نمی‌خواهید کنید و یا ذهن و جانتان را از رنجها و تعدیهایی که در حق شما رفته است سرشار سازید. هر بار آن تصاویر را در ذهن خود بتابانید، می‌شود گفت آنها را به بیرون و به سوی آینده رهسپار می‌کنید و آنها را از نو به وجود می‌آورید. چیزهای منفی فقط به این دلیل برایتان رخ می‌دهند تا نشان دهند که به تصویر ذهنی ای چسبیده اید که با منافع برترتان هماهنگ نیست. هر چه را که نسبت به آن واکنش منفی نشان می‌دهید، هر چیزی را که مشکل خود می‌بینید، قدر بدانید، زیرا توجه شما را به بخشی از وجودتان معطوف کرده که نیاز به درمان و سبک شدن داشته است.

قدرت تخیل خود را به کار ببندید تا عالیترین مسیر بهبودی را که می‌توانید برگزینید

و از اینکه چرا این جا هستید بینشی به دست دهید.

از خودتان سؤال کنید: «معنوی ترین کاری که با زندگی می توانم انجام دهم کدام است؟ در پس شکل هایی که به وجود می آیند چه هدفی نهفته است؟ مهم ترین کاری که می خواهید انجام دهید کدام است؟»

ممکن است مهمترین کار متحول ساختن روختان باشد. ممکن است بخواهید به همان سرعتی که به راحتی آن را نظم و نسق می دهید، رشد کنید، با شفافبخشی پخش کنید. این بینش را هر روز تکرار کنید. در خیال هرچه می توانید بالاتر سیر کنید. درباره زندگی آرمانی خود خیال پردازی کنید. هرچه بالاتر بروید، تصاویر و الگوهای فکری ای که با رشد معنویتان جور نیستند سریعتر حل خواهند شد. به آنچه ظرف یکی دو سال دیگر می توانید برسید نیندیشید، بلکه از خود بپرسید: چه دست آورد متعالی ای می توانم در طی عمر کسب کنم؟» نگران شکل و سیاق عمل خود نباشید. هر بار که تصویر ذهنی یا بینشی خلق می کنید در راه روی تصویری عالیتر می گشایید. تصویری را جلو رویتان بگیرید. بگذارید انرژی آن تصویر به درون جسمتان راه بیابد. به سبکی هرکاری که می کنید آگاهانه توجه کنید، خواهید دید که طی دوران زندگی‌تان سریع تحول خواهید یافت.

بدانید که هر تصویری که از خود در دل پیورانید، دیگران نیز همان را به شما بازخواهند گرداند. اگر دیگران حرفی منفی زدند و واکنش شدیدی برانگیختند از ایشان ممنون باشید که تصویری را از شما به خودتان بازگرداندند که باید تغییرش بدهید.

وقتی تصاویری از قبیل: «من نیرومندم، من واقعا خودم را دوست می دارم و برای خودم ارزش قائل هستم، من به حد کافی پول، عشق، و غیره دارم» در خود پیورانید، کم کم می بینید که دیگران هم همان تصاویر را به شما باز می گردانند.

آگاهانه تصاویر برتر را به سوی دیگران بفرستید. در هر کاری که انجام می دهید بینشی از خود برترتان را حفظ کنید. با هر کس که ملاقات می کنید، خویشتن برتر او را ارج نهید، خواهید دید که همان ارج نسبت به شما گذاشته می شود.

تمرین

- ۱- با هر مقدار کلماتی که مایلید از خودتان توصیفی بنویسید. به طور مثال من آدم معنوی هستم».
- ۲- حال این توصیف را گسترش دهید. حتی آن را از آنچه هستید بالاتر ببرید. از خودتان با تحسین آمیز ترین و شادترین جملاتی که می توانید حرف بزنید، البته در عین صداقت و درستی. مثلاً: «من انسانی هستم دوست داشتنی و سخت کوش که برای همه عمیقاً ارزش قائلم. من رشد معنوی خود را در اولویت قرار می دهم؛ هر چه بتوانم به عشق و محبت بی قید و شرط دست میزنم.» این توصیف را هر چه می توانید عالیتر و دوست داشتنی تر کنید.
- ۳- دقت کنید وقتی داشتید توصیف دوم را از خود می نوشتید چه حال و احساسی داشتید. هر چه خود را از منظر بالاتر ببینید، دقیق تر به آنچه حقیقت هستید نگاه خواهید کرد.