

# شناخت ذهن و کنترل آن

گامی به سوی زندگی زیبا

[www.fb.com/hektips](http://www.fb.com/hektips)  
[www.hektips](http://www.hektips)



مهندس رامین کرمی

# شناخت و کنترل ذهن

«گامی به سوی زندگی زیبا»

رامین کرمی

(کارشناس ارشد مهندسی از دانشگاه پلی تکنیک تهران)



به نام او که از ما به ما عاشق تر است

این از فضل پروردگار من است.

"هدف همیشگی نویسنده کتاب این بود که بعد از آماده شدن کتاب، آن را بصورت رایگان در فضای مجازی و اینترنت منتشر کند تا عده بیشتری بتوانند موفق به مطالعه آن بشوند. لذا از شما خواننده گرامی خواهشمندم در انتشار هر چه بیشتر این کتاب در فضای مجازی به نویسنده کمک کنید. ضمناً هر گونه خرید و فروش این کتاب در قالب فایل یا کتاب چاپ شده اخلاقاً مجاز نمی باشد."

تابستان ۱۳۹۶

تقدیم به دوست

در هر کالبدی که فرو رفتیم تنهایمان گذاشت

با ما بود، منتظر ما بود، نگران ما بود

و راهنمای ما بود...

اشخاص، موسسات، شرکتها و سازمان هایی که تمایل دارند  
مبحث این کتاب توسط نویسنده کتاب بصورت یک کارگاه  
آموزشی یک روزه برای پرسنل یا افراد موردنظرشان ارائه  
گردد می توانند جهت هماهنگی با نویسنده کتاب از طریق  
راههای زیر تماس حاصل نمایند، ضمناً منتظر نظرات،  
انتقادات و پیشنهادات شما خواننده گرامی هستیم:

Telegram ID: @Ramin\_Karami1359

E-maill: ramink2@yahoo. com

# فهرست

مقدمه

فصل اول: هدف: حس خشنودی از روابط

فصل دوم: انسان و ذهن

فصل سوم: آشنایی با ساختارِ ذهن

فصل چهارم: کنترل ذهن

فصل پنجم: روابط و بهسازی آن

فصل ششم: کلام آخر

## مقدمه

"دیوانگی یعنی انجام کاری دوباره و دوباره و انتظار نتیجه

متفاوت داشتن"

دقیقاً یادم می‌آید اولین بار که این جمله معروف از انیشتن را خواندم، همان موقع بالای ده بار تکرارش کردم، اگر کسی آن روز کنارم بوده احتمالاً با خودش فکر کرده من قاطی کردم. اصولاً هر فردی در زندگیش یک جایی و یک جوری در ذهنش کلید تحول و تغییر زده می‌شود، که ناچارش می‌کند محکم بر روی ترمز زده و از ادامه مسیر در جهتی که درپیش گرفته است منصرف شود. برای من این شروع دقیقاً حدود ده سال پیش رخ داد. زمانی که لذت زیادی از زندگی نمی‌بردم و احساس می‌کردم همه دنیا کار و بارش را رها کرده‌است و



فقط دارد با من ناسازگاری و دشمنی می کند. احساس خستگی داشتم تمام دلایل شکست و ناتوانی من، در بیرون از من و بسیار قدرتمند بودند. این جمله را که خواندم متوجه شدم که به نوعی در یک حالت دیوانگی پنهان هستم، شاید هیچ روانشناس و روانپزشکی حکم به دیوانگی من نمی داد ولی من مطمئن بودم که من و خیلی از آدم های دوروبرم حتما دچار این مدل از جنون پنهان شده ایم.

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

واقعاً ما انسان‌ها که دائم از یک سبک و روش در انجام بیشتر امور و روابطمان پیروی می‌کنیم انتظار داریم هر بار با نتیجه خارق‌العاده و جدیدی مواجه شویم؟ مثال می‌زنم: شما در ارتباطات کاری خود زود با همکاران و روسای خود دچار مشکل می‌شوید. مدام از اینکه دیگران شما و استعدادهای بی‌نظیر شما را درک نمی‌کنند شکایت می‌کنید، افراد کمی هستند که با شما احساس نزدیکی بودن دارند. آیا تا حالا فکر نکردید اگر شما روش همیشگی آشناسدن، احوالپرسی، مراوده و رفتار خودتان را عوض کنید آیا ممکن است مساله فرق کند و افراد بیشتری از محیط اطرافتان دست از قضاوت شما برداشته و به شما نزدیک شوند و متوجه استعداد و هنر شما شوند؟ شما اگر هر روز از اول جاده کرج چالوس به سمت شمال حرکت کنید هیچ وقت به اصفهان نمی‌رسید، چه با ماشین سواری شخصی، چه با اتوبوس چه با موتور و چه با پای پیاده، (اگر قرار باشه برسید باید به بار کره زمین و کامل دور بزنید) شما باید برای رسیدن به مقصد اصفهان جهت حرکت خود

را به سمت جنوب عوض کنید. بر همین اساس، با تکرار رفتار همیشگی، شما هر روز صبح که وارد امور زندگی می‌شوید به جای خاصی نمی‌رسید چه با کت و شلوار برندِ گران‌قیمت و چه با تیپ اسپورت‌تان، چه ادوکلن زده باشید و چه نزده باشید، مگر آنکه واقعا تصمیم گرفته باشید جهت زندگی خود را از حالت موجود تغییر بدهید.

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

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

رامین کرمی - تابستان ۱۳۹۶

## فصل اول

# هدف : حس خشنودی از روابط

یکی از مسافرت‌های دوران کودکی خود را به یاد بیاورید. احتمالاً سوار بر اتوبوس‌های با تجهیزات آن دوران به همراه خانواده به سفر زیارتی یا تفریحی می‌رفتید، شاید هم اگر پدر از وضع مالی خوبی برخوردار بوده با ماشین سواری شخصی به مسافرت می‌رفتید. چقدر چنین سفری برای شما دلچسب بود و هیجان داشتین، پدر و مادر نیز از اینکه توانسته بودن علیرغم همه مشکلات زندگی زمینه سفر را مهیا- کنند خوشحال بودند. وسیله سفر آن روزها سیستم تهویه آنچنانی نداشت و تو سرما یا گرما خیلی از عهده ایجاد آسایش برای سرنشینان برنمی‌آمد. بعد ها که بزرگتر شدین با ماشین شخصی بهتر و مدرن تر و یا با اتوبوس های به روزتر و یا حتی هواپیما مسافرت کردین اما

نمی‌دانید چرا این مسافرتها حالی که آن موقع از مسافرتها می‌بردید  
را ندارد؟

مثال دیگری می‌زنم لطفا دقت کنید :

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

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

خب هدف از بیان این مثال ها چه بود؟

ببینید دوستان عزیز، تا حالا اندیشیده‌اید که هدف از زندگی ما چیست و ما برای چه تلاش می‌کنیم؟ قصد ندارم بحث را کلی و به هدف آفرینش انسان سوق بدهم. نه، کاملاً منظورم از این سوال این است که قطب نمای حرکت ما در زندگی چیست؟ قرار است با چه معیاری زندگی کنیم و چه چیزی را برای خود مهم بدانیم و بر مبنای آن پیش برویم؟

همه ما در تلاش برای به دست آوردن بهترین امکانات، موقعیت‌ها، پول، ثروت، دوستان، همسر و فرزند و... هستیم و داشتن آن را ضامن خوشبختی و رضایت خود می‌دانیم. اما سوال اینجاست با وجود این همه تفاوت در دارایی‌های گوناگون افراد، که گاهی هم در یک سطح نیستند آیا هرگز می‌توانیم یک فرمول برای ایجاد رابطه بین شادمانی

و خوشبختی و این دارایی‌های مادی، انسانی و... متصور شویم؟ آنچه که مشخص است شما نه از داشته‌های مادی یک فرد می‌توانید میزان حس خوشبختی او را حدس بزنید و نه بر عکس از میزان خوشبختی او به میزان دارایی‌هایش پی ببرید. تقریباً در جهانی به سر می‌بریم که همه جور آدم وجود دارد:

ثروتمند خوشحال، فقیر بد حال، فقیر خوشحال، ثروتمند بد حال، معلول خوشحال، معلول افسرده و...

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

مساله اصلی درون فرد نهفته است و ما به دنبال آن هستیم، چیزی که همه شما بر سر آن احتمالاً با من موافقید این است که انسان شاد و راضی و خوشنود و خوشبخت و خوشحال، ایده آل برای زندگیست،



حال اینکه چگونه به این حالت برسیم بحث جدایی است. اما اول بیایید تا تعریف انسان خوشبخت و خوشحال را کامل کنیم تا در ادامه، بر اساس این تعریف محکم بتوانیم بحث خود را پیش ببریم.

انسان موجودی است مبتنی بر رابطه، رابطه با چی؟ با هر چیزی که بشود بین انسان و آن یک ارتباط ایجاد شود. (خواهشا یک مقدار صبور باشید.) انسان به مددِ حواس پنجگانه خود با جهان بیرون از خود ارتباط برقرار می‌کند، با همه موجودات جان‌دار و بی جان، با همه موقعیت‌ها و روزها و تاریخ‌ها و اوضاع جوی. شما با لباس خود در حال یک ارتباط هستین، شما با اعضای بدن خود در یک رابطه به سر میبرین، شما با همسر و فرزند و دوستان و خانواده و همکاران خود دچار انواع رابطه‌های مختلف می‌باشید. شما با مناسبت‌های تقویم زندگی شخصی و عمومی فرهنگ و کشور خود دچار رابطه هستین. همه این روابطی که به مدد ورودی‌های حواس پنجگانه احساس می‌شود و جواب داده می‌شود از نوع رابط بیرونی هستن. برخی از این

روابط یکسویه مدیریت می شوند مثل رابطه شما با اجسام اطراف شما مثل لباسی که تنتان است، در این نوع روابط شما تعیین کننده و کنترل کننده نوع و مدت زمان رابطه می باشید. در دسته بزرگی از روابط شما نصف داستان هستین و آدمها و گاهای حیوانات و گیاهان در ارتباط با شما نصفه دیگر این ارتباط را تشکیل می دهند. برخی از این روابط احساسی و عاطفی می باشند مثل روابط شما با پدر و مادر و فرزند و همسر و دوست پسر یا دوست دختر و برخی خشک و رسمی مثل رابطه با همکاران، مشتریان و روسا. برخی از روابط کاملاً فیزیکی هستن و تماس و برخورد فیزیکی روزمره با آن دارید برخی از روابط غیر فیزیکی هستن و از فاصله دور یا یک بستر مجازی برقرار می باشند. نظری که شما نسبت به نظام سیاسی حاکم بر کشور خود دارید کاملاً یک رابطه غیر فیزیکی می باشد برعکس ممکن است دوست صمیمی شما از چنین رابطه ذهنی با مسایل سیاسی برخوردار نباشد و یا حداقل

حساسیتی کمتر از شما داشته باشد. شما هم‌چنین با چیزی به اسم پول و ثروت در یک رابطه قرار دارید.

برعکس دنیای بیرون که به مدد حواس پنجگانه با آن ارتباط داریم و با بدن فیزیکی نسبت به این دریافت‌ها عکس‌العمل نشان می‌دهیم، ما در دنیای درون خود نیز دچار روابطی هستیم.

رابطه ما با فلسفه جهان‌آفرینش، رابطه ما با آفریدگاری که برای جهان متصور هستیم، رابطه ما با باورهای دینی یا غیر دینی که داریم، رابطه - ای که ما با خاطرات گذشته خود داریم، رابطه ما با باورهایی که حاصل تجارب مطالعات یا تربیت ما هستن، رابطه ما با شهودی که گاهی به آن دست می‌یابیم و...

این دسته از روابط درونی ما کاملاً از نوع غیر فیزیکی می‌باشند. آنچه که مهم است همه ما بر اساس یکسری نیازهای بیرونی و درونی موقت یا دائمی در حالت‌های ارتباطی متنوعی قرار داریم.

اغلب ما انسان‌ها از روابط بیرونی یا درونی مشابه ولی متفاوتی برخورداریم. مشابه از آن جهت که به عنوان مثال همه انسان‌ها برای تامین نیاز جنسی خود دارای رابطه با شریک جنسی هستن اما متفاوت از آن جهت که یکی شریک جنسیتش همسرش می باشد دیگری دوست دختر یا دوست پسرش، یکی دیگر همجنس گراست و دهها حالت متفاوت دیگر، مهم این است که ما متناسب با نیاز خود در رابطه‌ای که تامین کننده آن نیاز است قرار می گیریم.

افراد به روابط بیرونی و درونی خود نگرش و رفتار متفاوت تری دارند، برای مثال نوع رابطه یک فرد با چیزی به اسم لباس، کاملا ساده است و آن را صرفا برای پوشش خود انتخاب می کند در حالی که شخص دیگری در رابطه پیچیده تری با مفهوم لباس به سر می برد، به لباسش حساسیت بیشتری دارد و در انتخاب مشخصات لباس خود وسواس بیشتری به خرج می دهد.

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

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

برای روشن شدن مساله مثال می‌زنیم :

مثال اول: صبح که از خواب بیدار می‌شوید یادتان می‌آید که لباس  
مورد علاقه‌تان برای جلسه مهم امروز کثیف می‌باشد و یادتان رفته  
آماده‌اش کنید. این لباس را دوست داشتین و از قبل آن را برای امروز  
در نظر گرفته بودید، فراموشی یا هر علت دیگه باعث شد الان از اینکه

نمی‌توانید امروز آن را به تن کنید ناخشنود هستید و با اکراه لباس دیگری را انتخاب می‌کنید. این ناخشنودی یک دغدغه کوچک در شما ایجاد می‌کند ولی به احتمال زیاد درجه اهمیت آن کمتر از سایر روابط شما با دنیای اطراف یا درونتان است و احتمالا هجوم آن روابط با اهمیت دیگر، کاری می‌کنند که شما تا به محل کار نرسیده این مساله را فراموش کنید و فکر نمی‌کنم تا اواسط روز دیگر اصلا چیزی از این موضوع در خاطرتان مانده باشد که بخواهد ناراحتتان کند.

مثال دوم: صبح که از خواب بیدار می‌شوید، متوجه می‌شوید فرزندتان تب دارد و دچار سرماخوردگی شده است. حالش بد است ولی نه آنقدر بد که برایش خطرناک باشد باید استراحت کند داروهای متداول سرماخوردگی را به او می‌خورانید و از او می‌خواهید که امروز را استراحت کند اگر تا عصر بهتر نشد او را حتما نزد یک پزشک خواهید برد. توصیه‌های لازم را به همسرتان می‌کنید و به محل کار می‌روید.

بیماری سرماخوردگی فرزند شما باعث ایجاد ناخشنودی در شما می-  
شود و از بابت آن ناراحت هستید تا عصر که به منزل بر می‌گردید گاهی  
به این مساله فکر می‌کنید و احتمالا چند باری هم با منزل تماس  
گرفته و از وضعیت فرزند خود مطلع می‌شوید.

مثال سوم: با همسرتان مشاجره و بگومگو دارید. مدتی است که بینتان  
صلح و آرامش برقرار نیست. دیگر آن عشق‌بازی و صمیمیت ابتدای  
ازدواج بین شما دیده نمی‌شود. جفتتان دنبال بهانه برای جروب‌بحث  
باهم هستید. گویا همدیگر را تحمل می‌کنید دقیقا به یاد نمی‌آورید از  
کی و چگونه دچار این وضعیت شده‌اید. چندباری بزرگترهای فامیل را  
برای وساطت دعوت کرده‌اید اما فایده‌ای نداشته است، جفتتان  
احساس می‌کنید به پایان راه رسیده‌اید اما هیچ کدام شجاعت بیان  
را ندارید. راندمان کاری هر دوی شما افت کرده است، دیگران هم  
متوجه این دغدغه و مشکل بزرگ شما شده‌اند.



در سه مثال بالا دقت کنید، در حالت اول یا موارد مشابه اگر شخصیتا آدم آرام و آگاهی باشید اینگونه موارد زیاد نمی‌تواند روز شما و زندگی شما را مختل کند، اتفاقی است افتاده و باید سریعاً با جایگزینی و تدبیری ساده از مشکل پیش آمده عبور کنید. ساعت مچی تان کار نمی‌کند خوب طبیعی است، ساعت مچی از ابزار کار و زندگی‌تان هست که با آن وقت را متوجه می‌شوید حالا یا باتریش تمام شده یا کلا خراب شده است با تعمیر درست می‌شود یا نهایتاً عمرش را کرده و باید آن را با یک ساعت جدید دیگر جایگزین کنید. در هر حالت شما برای چنین وضعیتی راه حل دارید باید وقت بزارید به یک مغازه تعمیر ساعت مراجعه کنید تا هرکاری لازم است توسط تعمیرکار متخصص به شما پیشنهاد شود و شما با قبول آن و پرداخت هزینه مربوطه آن مشکل را برطرف کنید. طبیعتاً اینگونه مسایل و دغدغه‌ها نباید به جز هزینه مالی و زمانی بتوانند در برآیند خوشحالی شما اثر قابل توجهی بگذارند. مهم این است که در لحظه ایجاد مشکل در چنین روابطی که اکثراً با

اشیا و اجسام می باشد، بدانید و این آگاهی را داشته باشید که اجسام و اشیا خراب می شوند و از بین می روند و شما باید برای چنین روزی آماده باشید و بدانید باید چه کار کنید.

در مثال دوم، این دسته از دغدغه ها طبیعی است که شما را ناراحت کند، فرزند مریض می شود، ماشین دقیقا بین راه در یک ناکجاآباد خراب می شود، سرکار بابت یک مساله کاری با همکاران بگو مگو می - کنید و هزاران نوع از این دغدغه های متوسط که خب برای مدتی شمارو ناراحت می کنند.

در مثال سوم و یا حالت های دیگری مثل مرگ یک عزیز، بیماری مزمن و خطرناک خود یا اطرافیان، از دست دادن شغل و... مشخص است که وضعیت حادثتر است و مدت زمان بیشتری تا زمان حل مساله یا گذشت زمان از اوج بحران شما ناراحت خواهید بود. این گونه اتفاقات در جمع جبری خشنودی یا ناخشنودی از روابط آنقدر مهم هستند که می توانند شما را آدم غیر خوشحال و ناراحت و افسرده ای بکند و یا برعکس

در موارد شادی بخش مثل تولد فرزند یا ازدواج شما را علیرغم وجود سایر ناراحتی‌های از نوع مثال یک و دو آدم خوشحال و خوشبختی نماید.

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

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

۱- در تعریف هر رابطه ای باید بدانید که در دسته ای از آنها شما تعیین کننده هستید که خشنودی یا ناخشنودی بتواند از شما آدم خوشحالی بسازد یا نه. ارتباط با وقایع و اجسام و ابزار و مناسبت‌ها از این دسته اند. این موجودات فیزیکی و غیر فیزیکی از توانایی قابل توجهی برخوردار نیستند که شما را برنجانند یا خوشحال کنند. آنها از قوانین خاص خودشان پیروی می‌کنند که شما به میزان کم در

آنها دخالت دارید، شاید فقط توجه و دقت شما در مراقبت یا تعمیرات برخی از آنها را بتوان جزو اختیارات شما دانست، به عنوان مثال از اختیار من و شما خارج هست که مشخص کنیم امروز عصر وضعیت هوا چگونه باشد بارانی یا آفتابی، ولی بسته به اینکه توانسته یک قرار ما را خراب کند یا نه برعکس لذت بخش تر کند ما از آن خشنود یا ناخشنود می شویم. در این دسته از روابط شما مدیر و شما می توانید خشنودی یا ناخشنودی خود را کنترل کنید.

۲- در سطحی بالاتر گاهی باز خوردی که از انسان، سیستم، حیوان یا گیاه مقابل دریافت می کنید رابطه را پیچیده تر می کند و چون سمتِ مقابل هم برداشت خشنودی و ناخشنودی از رابطه با شما را در قالب تعیین شده توسط خودش دارد، بنابراین کنترل رابطه زیاد در اختیار شما نخواهد بود اما کماکان خشنودی یا ناخشنودی شما در

اختیار شماست و این به رعایت مسایلی نیازمند است که در فصل -  
های بعدی بخصوص فصل روابط و ارتباطات به آن به ریز خواهیم  
پرداخت.

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

۴- و اما نکته آخر و مهم، هیچ استاندارد واحد و قابل دسترس مدونی برای اینکه بتوان بر اساس آن اشاره کرد یک رابطه در وضعیت خشنودی یا ناخشنودی است موجود نمی باشد و اصلا امکان پذیر نیست چرا که ممکن است شرایط یک رابطه بیرونی (این رابطه نسبت به رابطه درونی قابل سنجش و اندازه گیری می باشد) صرف نظر از اینکه با چه چیزی یا کسی است برای دو شخص مختلف کاملا یکسان باشد ولی در یک زمان و شرایط مشخص برای یکی کماکان باعث خشنودی و برای دیگر ناخشنودی ایجاد کند. یک ناظر سوم هیچ وقت نمی تواند تفاوت این دو نتیجه را در رابطه یا فرد و شی مقابل جستجو کند و متوجه علت شود. در روابط انسانی دو سویه هم که شرایط رابطه متقابل کاملا یکسان و مشابه هست (مثلا پدر با پسر) ( گاهی یک سمت در خشنودی به سر می برد (مثلا پدر) اما سمت مقابل (مثلا پسر) ناخشنود است. واقعا چرا؟

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

برای پاسخ به این سوال باید توجه داشت که در یک رابطه چه سمت مقابل غیر انسانی باشد ( مثل اجسام، وقایع، خاطرات، باورها، موضوعات، سیستم ها، تخیلات، حیوانات و گیاهان... ) و چه انسانی باشد، پاسخ این چرا برای فرد صاحب رابطه نه در رابطه است نه در بستر رابطه و نه در

بخش مقابل رابطه، این عامل کاملاً در وجود فرد یا افراد دخیل در رابطه می باشد و آن ذهن است.

ذهن علت همه این برداشتهای متفاوت و بازخوردهای متنوع می باشد که باعث می شود ما از یک رابطه خشنود باشیم و یا برعکس احساس نارضایتی بکنیم و چون هر فردی دارای ذهن منحصر به فرد خودش می باشد این همه تفاوت در همین ذهنهای افراد می باشد که این تفاوت رفتارها و برداشتها به وجود می آید.

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



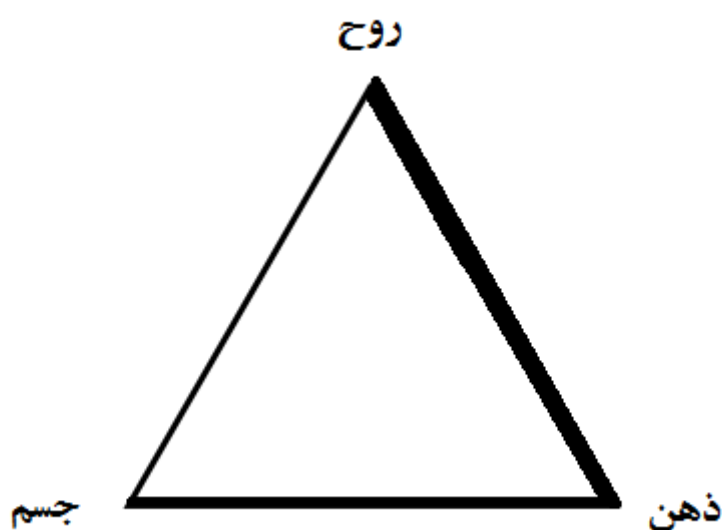
## فصل دوم

# انسان و ذهن

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

پیشرفت در کیفیت رفتار، گفتار، زندگی و تمدن نیز به وقوع پیوسته است.

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



شکل شماره (۱)

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

۱- بُعد روح:

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

## ۲- بُعد جسم

کالبد فیزیکی این مثلث که دقیقاً ظرف وجود انسان می باشد بدن و جسم انسان است. در تقسیم بندی ابعاد وجودی انسان بدن اختیاری از خود ندارد و در سایه مستقیم ذهن و روح به سر می برد. در این بُعد انسان با سایر حیوانات مشابه می باشد. جسم ضعیف ترین بخش این سه گانه است. متخصصان و صاحب نظران این حوزه، پزشکان، جراحان، دندان پزشکان، متخصصین تغذیه، ورزش، زیبایی اندام، آرایش گران و... می باشند که تلاش های آنها حفظ سلامتی، ترمیم، زیبایی و تناسب اندام بدن انسان می باشد.

### ۳- بُعد ذهن

بُعد سوم یا بُعد ذهن، تشکیل دهنده روان غیرفیزیکی موجودی به نام انسان است. ریشه و منبع علل رفتاری، گفتاری، عملی، منطقی خرد و هوش در انسان می باشد. نرم افزار سیستم پیشرفته و پیچیده وجود انسان که وظیفه هماهنگی بین سایر ابعاد وجودی انسان را نیز بعهده دارد. حیوانات از ذهنی که به اینصورت انسان در اختیار دارد برخوردار نیستند بلکه ذهن در حیوانات یک پدیده غریزی است که منجر به یکسری رفتارها و تمایلات ذاتی مشترک در افراد آن گونه می شود و کمترین قابلیت آموزش و یادگیری را دارد. در حیوانات ذهن یک کدنویسی ثابت، ساده و کمتر قابل تغییر است که طبیعت متناسب با نوع آن گونه و مقتضیات حیات و زندگی درون آن قرار داده است و در گذر زمان تحت تاثیر قاعده تکامل این کدگذاری که ذهن غریزی آنها می باشد اندک اندک تغییرات جزئی پیدا کرده است تا آن گونه بتواند بقا پیدا کند. بنابراین ذهن انسان با حیوانات اصلا قابل مقایسه

نیست، در نوع ساده تر موجودات زنده یعنی گیاهان این مقدار ذهن  
غریزی باز ساده تر و ابتدایی تر می شود.

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

ذهن انسان، هم‌پای تکامل جسم انسان، با عبور از دهها هزار سال،  
تکامل پیدا کرده است و به این حالت پیشرفته و هوشمند کنونی  
رسیده است.

متخصصان این حوزه، روانکاوان، روان‌شناسان، مشاورین علوم رفتاری  
و گفتاری و... می‌باشند که در این مورد صاحب نظر هستند و تمام  
تلاش‌های آنها در جهت کمک به کسانی می باشد که در این بعد خود

دچار اختلال، به هم ریختگی و ناهماهنگی شده‌اند. متخصصان این حوزه به تاثیر بُعد ذهن بر جسم کاملاً واقف هستند اما متأسفانه متخصصان حوزه جسم، کمتر به دنبال ریشه‌یابی عوارض پدید آمده در جسم و بدن در ذهن هستند و بیشتر به دنبال ریشه‌یابی عوامل موثر در دنیای بیرون می‌باشند که خب بعد بررسی خواهیم کرد که با توجه به تاثیرپذیری شدید بدن از ذهن ریشه خیلی از مسایل بدنی در ذهن انسان نهفته‌است. علم پزشکی شاید به غلط محل استقرار ذهن در بدن را مغز انسان می‌داند، دانشمندان علوم جدید به این نتیجه رسیده‌اند که بیشتر اعمال ذهن در مغز تجزیه و تحلیل می‌گردد ولی همه بدن انسان جایگاه ذهن است و شاید بتوان گفت مغز واحد سخت-افزاری ذهن برای کنترل و هدایت سایر اندام می‌باشد و فرآیند پردازش اطلاعات ورودی از طریق حواس پنجگانه و انتقال آن به ذهن در مغز انجام می‌شود.

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

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

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



جسم مقداری ضخیم‌تر و نهایتاً ضلع ارتباطی بین روح و ذهن کلفت-  
ترین و محکم‌ترین ارتباط است. با توجه به این مساله به مثال خود  
برمی‌گردیم:

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

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

جسم کاملاً در قید و کنترل ذهن می‌باشد. از آن تاثیر می‌پذیرد و به  
همان سمتی می‌رود که ذهن برای آن مشخص می‌کند حتی اگر  
برای کل مجموعه خطرناک و مهلک باشد باز اختیاری از خود ندارد.

اگر هدف و مأموریت مجموعه کالسکه‌ران و کالسکه را حمل و  
جابجایی ارباب ( مسافر کالسکه ) به سمت مقصد مورد نظر بدانیم  
هرگونه پیاده شدن و انصراف یا خروج ارباب از کالسکه چه در مقصد  
و چه در طی مسیر و عدم بازگشت مجدد او به کالسکه در حکم  
پایان مأموریت یا نیمه تمام ماندن مأموریت یا لغو مأموریت می‌باشد،  
دقیقاً در مورد انسان نیز پدیده مرگ و خروج روح از این مجموعه  
سه‌گانه (چه به وقتش یا چه بی وقت ) به مرگ طبیعی، که بر اثر

استهلاک جسم صورت می‌گیرد و یا بر اثر حادثه، تصادف، بیماری، خودکشی، قتل و جنایت، حمله حیوانات، ترس بیش از حد و یا هزاران عوامل دیگر صورت می‌گیرد.

به هنگام وقوع مرگ ضعیف‌ترین ارتباط که بین روح و جسم برقرار بود (نازکترین ضلع مثلث) قطع می‌شود و روح جسم را ترک می‌کند. به محض این اتفاق مثلث ما از شکل خود خارج و به یک پاره خط که از دو پاره خط در امتداد هم (ضلع ذهن با جسم و ضلع ذهن با روح) می‌باشد تبدیل می‌شود. به شکل شماره (۲) نگاه کنید :

روح ————— ذهن ————— جسم

شکل شماره (۲)

در هنگام آغاز پدیده مرگ، مثلث وجودی انسان به صورت شکل شماره (۲) در می‌آید ذهن در یک ارتباط دو سویه قرار می‌گیرد که از دو طرف کشش و تمایل برای قطع و جدایی وجود دارد. بعد از اینکه ارتباط روح با جسم به هر علتی قطع شد هر کدام به سمت عالم خود که با آن هم‌فرکانس هستند متمایل می‌شوند و حرکت می‌کنند. روح که از جنس انرژی متعالی است به بالا کشیده می‌شود و جسم به سمت زمین و خاک که با آن هم‌فرکانس می‌باشد حرکت می‌کند (بالنی را تصور کنید که اتصال سبد با بالن قطع شود، سبد به زمین سقوط می‌کند و بالن بالا می‌رود) اگر ذهن این وسط نتواند مجدداً این مجموعه را راضی به تعادل و درکنار هم قرار گرفتن و تشکیل مثلث کند تا مجدداً ارتباط بین روح و ذهن برقرار شود ناچار ارتباط ذهن با جسم نیز که ضعیف تر می‌باشد گسیخته شده و فرآیند مرگ کامل می‌شود و آثار حیات از جسم کاملاً محو شده و فرآیند نابودی و تجزیه جسم جهت بازگشت به منبع اولیه که همان زمین و خاک

می‌باشد آغاز می‌شود. ذهن می‌ماند و روح که دو اتفاق ممکن است بیفتد. با اینکه اصلاً از این به بعد داستان، موضوع بحث ما نیست سعی می‌کنم فقط به آن اشاره‌ای بکنم تا حدودی مساله برای خواننده روشن شود. اگر ارتباط بین ذهن و روح نیز از بین برود که طبیعتاً روح بعنوان یک انرژی عالی و برتر، با کوله‌باری از تجربه‌هایی که در این مدت، از همراهی با جسم و ذهن اندوخته‌است، که شامل خاطرات و تجربیات زمینی می‌باشد، به سمت منبع خود کشیده خواهد شد و ذهن باقی‌مانده تنها بصورت انبوهی از اطلاعات و کوانتوم‌های سرگردان و بی‌هویت و بی‌اراده در طبیعت بی‌کران رها خواهد گردید. اگر هم ارتباط بین روح و ذهن از بین نرود و چسبندگی بین روح و ذهن وجود داشته باشد ذهن امکان عروج را از روح خواهد گرفت و این دو مجموعه بی‌هدف و سرگردان در بعد غیر فیزیکی با هم، سیر خواهند کرد تا اینکه ذهن که دیگر قادر به تغذیه خود از طریق جسم نیست انرژی خود را از دست داده و روح را رها

کند تا مانند بادکنک هلیومی که بند آن پاره شده است به سمت منبع خود گسیل شود. (از اینکه ناچار به توضیح این قسمت که خارج از بحث ما بود شدم از خوانندگان عزیز و متخصصان این حوزه پوزش می‌طلبم).

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

برای درک بیشتر مبحث مرگ مجدداً به مثال ارباب و کالسکه و کالسکه‌ران بر می‌گردیم. به هر علت که ارباب از کالسکه خارج شود،

در میانهٔ راه یا در مقصد، کالسکه‌ران که در خدمت ارباب می‌باشد و نوکر اوست کالسکه را نگه داشته و به دنبال ارباب می‌رود که آن را به کالسکه باز گرداند اگر به هر علتی ارباب مجدداً به کالسکه باز نگردد کالسکه‌ران چون ارادت و وابستگی بیشتری به ارباب دارد کالسکه را رها می‌کند و احتمالاً اسب‌های کالسکه رَم کرده و بی‌هدف از آن دو جدا شده و راهی می‌شوند. ارباب می‌ماند و کالسکه‌ران. کالسکه‌ران نهایتاً انرژی و انگیزه خود را از دست داده و از یک جایی به بعد ارباب را نیز تنها می‌گذارد.

در ابتدای تولد فرزندِ انسان دو بُعد روح و بُعد جسم وجود دارند اما ذهن هنوز شکل نگرفته است و تنها بصورت یک ذهن غریزی اولیه متولد شده است (مثل حیوانات). این ذهنِ غریزی که هنوز چیزی از دنیای پس از تولدش نمی‌داند صرفاً کارکردهای محدودی برای جسم کودک دارد از جمله اینکه: وقتی گرسنه می‌شود بدن را وادار به واکنش گریه می‌کند، به طور غریزی کودک تازه به دنیا آمده حالت

سقوط را حس می کند و واکنش نشان می دهد، به صداهاى بلند اطرافش واکنش نشان می دهد.

شاید تنها فرق ذهن یک کودک تازه متولد شده با ذهن یک حیوان را بتوان در میل شدید او به یادگیری دانست هرچند در برخی موارد حیوان تازه متولد شده ذهن غریزی تواناتری دارد. یک حیوان اکثر مسایل لازم برای حیاتش را بصورت غریزی می داند و به مرور این غریزه در مواجهه با تقلید هم نوعانش بخصوص مادر بروز می کند. ذهن ناتوان کودک دقیقا هم پای خود کودک رشد پیدا می کند و از همان ابتدا در معرض انبوهی از اطلاعات که از طریق حواس پنجگانه (بینایی، شنوایی، بویایی، چشایی، لامسه) دریافت می شود قرار می گیرد. رفتارهای غیر ارادی بدن مانند تنفس و ضربان قلب از همان ابتدا مانند سایر موجودات در اختیار ذهن غریزی می باشد اما کودک تا ماهها بعد از تولد هنوز قادر به کنترل ارادی بدن و حرکات آن نیست. برای مثال یک کودک شش ماهه هنوز به راحتی نمی تواند



دست خود را کنترل کند تا بتواند چیزی را برداشته و یا در جای مشخصی قرار دهد. راه رفتن اولیه حاکی از این عدم تسلط کافی ذهن بر بدن است تا اینکه به مرور با توجه به تمایل شدید ذهن به یادگیری، رشد پیدا کرده و بر رفتارهای ارادی بدن مسلط می‌شود. ذهن به مشابه سیستم عامل یک سخت افزار می‌باشد که باعث می‌شود بدن بتواند قابلیت‌های بالقوه خود را طبق خواسته ذهن در جهت اهداف مشخص شده که برخی غریزی و ذاتی و برخی اختیاری است بالفعل کند.

اگر به مثال قبل ارباب و کالسکه‌ران برگردیم کالسکه‌ران حکم دستیار و خدمت‌گزار ارباب را دارد که همیشه در خدمت ارباب و دستورات او می‌باشد و ساختار فیزیکی را بر مبنای خواست و رضایت ارباب خود مدیریت می‌کند. در حقیقت تمام رفتارهای انسان توسط ذهن انجام می‌شود، ذهن وظیفه دارد به ما در صحبت کردن، گوش کردن، اندیشیدن، فکر کردن، تصمیم گرفتن و... کمک کند و این

اربابِ وجود، بی شک بدون داشتن یک دستیار شش‌دانگ و آماده، قادر به انجام هیچ کاری نیست. برای مثال، یک انسان بزرگسال که دچار عقب ماندگی ذهنی یا در موارد حاد دچار جنون شدید باشد را تصور کنید، در این افراد بخش ذهن به آن صورتی که در انسان‌های سالم می‌باشد وجود ندارد، در نتیجه این مقدار ذهن باعث رفتارهای کاملاً نسنجیده و نامتناسب با سن و بی‌خردانه‌ای می‌شود، طوری که در مواردی حتی قادر به حفظ خود از خطر که یک میل ذاتی است نیز نمی‌شود. بی‌شک نمی‌توان در این انسانها منکر بُعد روح شد اما به دلیل نقص در بُعد ذهن این دستیار و سیستم عامل حضور کامل و مفیدی ندارد که بتواند نسبت به مجموعه جسم و رفتارهای آن نظارت و مدیریت داشته باشد.

تصور کنید یک بادکنک باد نشده بزرگی (مثلاً به قطر یک متر) را به شما می‌دهند تا باد کنید، این بادکنک در ابتدای کار کوچک است و وقتی باد می‌کنید هنوز بخش زیادی از چهره شما را نمی‌پوشاند. باد

کنک را به آرامی باد می‌کنید و بزرگتر می‌شود در هر بازدمی که هوا به داخل باد کنک می‌رود بادکنک بزرگتر و بزرگتر می‌شود و همینطور چهره شما را می‌پوشاند تا جایی که از یک جای به بعد فردی که در مقابل شماست به جای چهره شما بادکنک را فقط می‌بیند. دقیقاً روند رشد ذهن انسان نیز به همین صورت است، در ابتدای تولد بادکنک کوچکی است که به مرور بر اثر اطلاعات زیادی که از بیرون به سمتش سرازیر می‌شود، قابلیت‌های ذاتی و ژنتیکی که به مرور بروز می‌کند و از سمت محیط بیرون تایید و تحسین یا رد می‌شود و مجدداً به صورت بازخورد به سمتش باز می‌گردد بزرگتر و بزرگتر می‌شود و این روند در طول حیات ادامه دارد با این تفاوت که سرعت رشد آن در سال‌های آغازین زندگی باورنکردنی است. در حقیقت یک کودک تازه متولد شده حاوی روحی است که به هیچ وجه قدرت ارتباط با دنیای بیرون را ندارد، سوار بر بدن ناتوانی شده است که فعلاً این بدن با استفاده از ذهن غریزی عمل می‌کند و این

روح منتظر است تا هم‌پای جسمِ روبه رشد، دستیار او یعنی ذهن نیز رشد کند و توانمند بشود تا بتواند به واسطه آن با دنیای بیرون ارتباط برقرار کند و از قابلیت‌های بیشتر بدن در راستای اهداف خود استفاده کند.

رشد ذهن را می‌توان به مانند انبوهی از کاغذهای برجسبی دانست که از سمت دنیای بیرون بر خودِ واقعی زده می‌شود طوری که این خودِ واقعی کودک در طی رشد و نمو در زیر انبوهی از این برجسب‌ها پنهان شده و مدفون می‌شود و ذهن شروع به باور این برجسب‌ها می‌کند. اولین برجسب کودک تازه متولد شده اسمی است که توسط دنیای بیرون، معمولاً پدر و مادر به او زده می‌شود و از شدت تکرار اولین یادگیری ذهن می‌گردد و خودش را معادل آن اسم می‌داند، و هزاران برجسب دیگر مانند نام خانوادگی، شناخت بدن خود و جنسیتی که دارد، شناخت پدر و مادر، ایجاد حس مالکیت به اسباب

بازی‌های خود و... که به مرور توسط دنیای بیرون بر خودِ واقعی  
کودک زده می‌شود و کودک رشد می‌کند.

این عمل رشد ذهنی و جسمی وقتی که در سال‌های بعد پیش می  
رود منجر به ایجاد شخصیت در کودک می‌شود و اساساً علاوه بر  
اطلاعات جاری و همگانی دنیای اطراف یک سری اطلاعات هدفمند  
و انتخابی محیط اطراف مانند پدر و مادر و برادران یا خواهران تاثیر  
به سزایی در شکل‌گیری اولیه این ذهن و در نتیجه تشکیل شخصیت  
اولیه دارد که اساساً در فرد رسوب کرده و در سال‌های بعدی زندگی  
بقیه دریافت‌های فرد بر اساس همان شخصیت اولیه پیش می‌رود،  
چرا که شخصیت اصلی کودک در همان سال‌های اول از تاثیر محیط  
بیرونی شکل و زیربنای خود را به دست آورده‌است.

با توجه به مثلث بُعدهای وجودی انسان، شما چه کسی هستید؟ آیا  
روح هستید، جسم هستید یا ذهن؟ شما هیچ کدام از این‌ها  
نیستین شما الان یک سیستم پیچیده متشکل از این سه بُعد (با زیر

سیستم‌های مختلف هر یک) می‌باشید. شما ذهن نیستین اصالت وجودی شما در روح شماست که از طریق جسم و ذهن نمود پیدا می‌کند و ابراز وجود می‌کند.

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

اساساً در اغلب انسان‌ها ارباب وجود (روح) آنقدر تفویض اختیار کرده و ناتوان از انجام نظارت و کنترل بر دستیار خود یعنی ذهن شده است که ذهن از این فرصت سوءاستفاده کرده و وکالت همه

رفتارهای ارباب در بیرون از خانه را به نفع خود بعهدہ گرفته‌است و دنیای پیرامون همه رفتارها و واکنش‌ها و تصمیمات دستیار (ذهن) را به حساب ارباب او می‌گذارند. دستیار اگر بدحسابی کند دیگران ارباب او را بد حساب می‌دانند و به پای ارباب او می‌نویسند. ارباب ناتوان توسط این دستیار ناخلفِ خود زندانی و حبس شده است و اختیار خود را از دست داده و صدایش به بیرون نمی‌رسد و یا اصلاً در جریان دستیار و کارهای او نیست.

تصور کنید در هر خانه‌ای یک کامپیوتر وجود دارد، بر روی هر کامپیوتر یک سیستم عامل مثل ویندوز نصب شده‌است، اصولاً کامپیوتر که یک ساختار فیزیکی است بدون یک سیستم عامل قابل استفاده نیست. خود کامپیوتر یک مجموعه قابل لمس است که وجود دارد و دارای مشخصاتی می‌باشد اما سیستم عامل همه این کامپیوترها که اغلب هم مشابه هستند و یک واقعیت مجازی به حساب می‌آید از روی یک DVD نصب شده است. سیستم عامل این

کامپیوترها که در حکم ذهن آنها می‌باشد به مرور بر اساس علایق کاربر این کامپیوترها دارای برنامه‌هایی می‌گردد و یا شاید به ویروس‌هایی آلوده شوند که در کارکرد این کامپیوترها تاثیر نامطلوب بگذارد. طبیعتاً یک سیستم عامل ناسالم آلوده به ویروس، خیلی در خدمت اهداف کاربر نخواهد بود و حتی ممکن است آسیب‌هایی به خود کامپیوتر یا سایر کامپیوترهای متصل به آن وارد کند.

این مثال دقیقاً حال و روز انسان‌های دنیای ما می‌باشد به جای اینکه ذهن در خدمت خود واقعی باشد جوری آلوده می‌شود که کنترل خود را به دست گرفته و تبدیل به موجود خودسری می‌شود که از تمام امکانات برای اهداف خود و آلوده کردن سایر آدم‌ها استفاده می‌کند، این اهداف را از کجا آموخته است؟ از تربیت و القای ذهن - های مسلط دیگر که به آن انتقال داده‌اند و دقیقاً اینجا می‌توان گفت که این انسان‌ها نیستند که انسان‌ها را تربیت می‌کنند و پرورش می‌دهند. این ذهن‌ها هستند که ذهن‌های بعد از خود را عین خود



پرورش می‌دهند و تربیت می‌کنند. آیا کسی متوجه این توطئه هست؟ خیلی کم. تسلط ذهن بر جامعه بشری این وضعی شده است که می‌بینید. جوامع پر از خشونت، جنگ، درگیری، ظلم، دروغ، ریا، تمامیت‌خواهی، قتل و غارت و نابهنجاری. در حقیقت از ثمره تسلط و حکمفرمایی ذهن‌ها در بدن انسان‌ها تمدن بشری تبدیل به تمدن ذهن‌ها شده است.

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

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

آن چیزی که باعث رفتارهای نامناسب انسان در روابط بیرونی می‌شود و آنچه که باعث عدم موفقیت او در زندگی می‌گردد همین

حالت متداولیست که ذهن، کنترل خودِ واقعی شخص را به عهده می‌گیرد. نزاع‌ها و برخوردها و قتل‌ها و نابهنجاری‌ها و شکست‌ها به همین دلیل رخ می‌دهد و پشیمانی احتمالی بعد از آن دقیقاً یکی از نشانه‌های بروز خودِ واقعی در برابر عملکرد ذهن می‌باشد.

اما باید چه کرد؟ در انتهای این فصل با همه این توضیحات رسیدیم به عنوان کتاب که هدف ماست. ما باید بتوانیم بر ذهن و منِ ذهنی تسلط پیدا کنیم و آن را به همان کارکرد اصلی خود که معاونت به ما در انجام امور است برگردانیم. ذهن هر انسان بالغ، به مدت سالیان حیاتش یکه‌تازی کرده و کنترل او را به دست گرفته‌است، طبیعی است که از قدرت و اعتبار و نفوذی برخوردار شده باشد که جدال و مبارزه با آن را سخت‌تر کند. برای شروع این مبارزه به جهت به کنترل در آوردن ذهن، اول باید ذهن و ساختار آن را شناخت و رفتارهای آن را فهمید و سپس برای کنترل بر آن از عادات قبل دست برداشته و با رفتارهای آگاهانه جدید او را به دام انداخت.

شخصی که بتواند ذهن خود را به کنترل در بیاورد بر رفتارها و ارتباطات و روابط خود تسلط خواهد یافت و اولین گام را به سوی موفقیت‌های شخصی و در نتیجه جمعی خواهد برداشت و ضمناً نسل بعد از خود را، از کودکی مسلط بر ذهن و آگاه تربیت خواهد کرد که به مراتب سریعتر از یک انسان بالغ این امر ممکن می‌شود. در فصل - های آتی ما ابتدا به بررسی ساختار ذهن خواهیم پرداخت و ذهن انسان را تجزیه تحلیل خواهیم کرد، با رفتارهای این موجود آشنا خواهیم شد سپس نسبت به کنترل ذهن و مدیریت آن در عرصه زندگی راهکارهایی را بیان خواهیم کرد.

خواننده عزیز، ذهن موجودی است مجازی، ذهن خوب یا ذهن بد نداریم ذهن یا تحت کنترل است یا خارج از کنترل. ذهن تحت کنترل صاحب خود را در طول زندگی یاری می‌دهد تا خوب زندگی - کند، خوب رفتار کند، خوب رابطه ایجاد کند، خوب بیاموزد، پیشرفت - کند و باعث سعادت و رشد خود، خانواده و در نتیجه جامعه بشری

شود. اما ذهنِ خارج از کنترل، خارج از منافع شخصی و جمعی صاحبِ خود عمل می‌کند و به مانند یک اتومبیل در سراسیمی، مجموعه جسم و روح را به سمت شکست و نابودی می‌کشاند و او را از زندگی کردن در صلح و صفا و تعادل و رشد خارج می‌کند. در پشت سیمای هر کدام از ما شخصی زندانیست که حقیقت ماست اما ذهن او را از نظرها پوشانده است و اختیار او و امورش را به دست گرفته است.

امیدوارم تا اینجای کار توانسته باشم در خواننده نسبت به خودش و منِ ذهنیش یک دوگانگی و جدایی ایجاد کرده باشم. اولین گام برای این دوگانگی نگاه کردنِ خودِ واقعی به منِ ذهنی می‌باشد. به رفتارهای اخیر خود توجه کنید از انجام چه تعداد از آنها شخصاً پشیمان و نادم هستید و آرزو داشتین ای کاش آن کار را انجام نمی‌دادید یا آن صحبت را نمی‌کردید؟ این رفتارها در زمان‌هایی صورت گرفته است که کنترل شما به دست منِ ذهنی شما بوده است و

ذهن علاوه بر اینکه به شما در انجام آن عمل کمک کرده قبلش به جای شما هم تصمیم به انجام آن عمل گرفته است. ما اینجا به شما خواهیم آموخت که این زندانی بی‌گناه را از زندان ذهن آزاد کنید و بر منِ ذهنی مسلط کنید تا درصد تکرار این چنین رفتارها و واکنش‌های ذهنی در شما کمتر شود، طبیعتاً نتیجهٔ آن بهبود روابط شما در همه موارد (انواع روابطی که در فصل یک از آنها صحبت شد) خواهد شد که در ادامه آثار موفقیت‌آمیز آن را بر زندگی خود حتما خواهید دید.

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

## فصل سوم

# آشنایی با ساختارِ ذهن

روانشناسی علم جدیدی است. انسان گذشته روح و روان را در یک قالب واحد می‌دید و چون منشا آن را آسمانی و دور از دسترس می‌پنداشت از پرداختن به آن دوری می‌کرد. پزشکی باستان و قدیم، روان مختل شدهٔ انسان را ناشی از حلول ارواح سرگردان دیگر یا اجنه به وجود شخص بیمار می‌دانست. معدود راهکارهای پزشکی مرتبط با این نوع مشکلات یا کلا فرد بیمار را راهی دیار عدم می‌کرد و یا او را ناقص و دچار زندگی نباتی می‌کرد، عملاً کسی مداوا نمی‌شد. تا زمان ظهور علم روانشناسی کسی متوجه مفهوم ذهن نبود. رهنمودهای ادیان و مذاهب در این زمینه باعث این تلقی می‌شد که چیزی در ماورا از ما

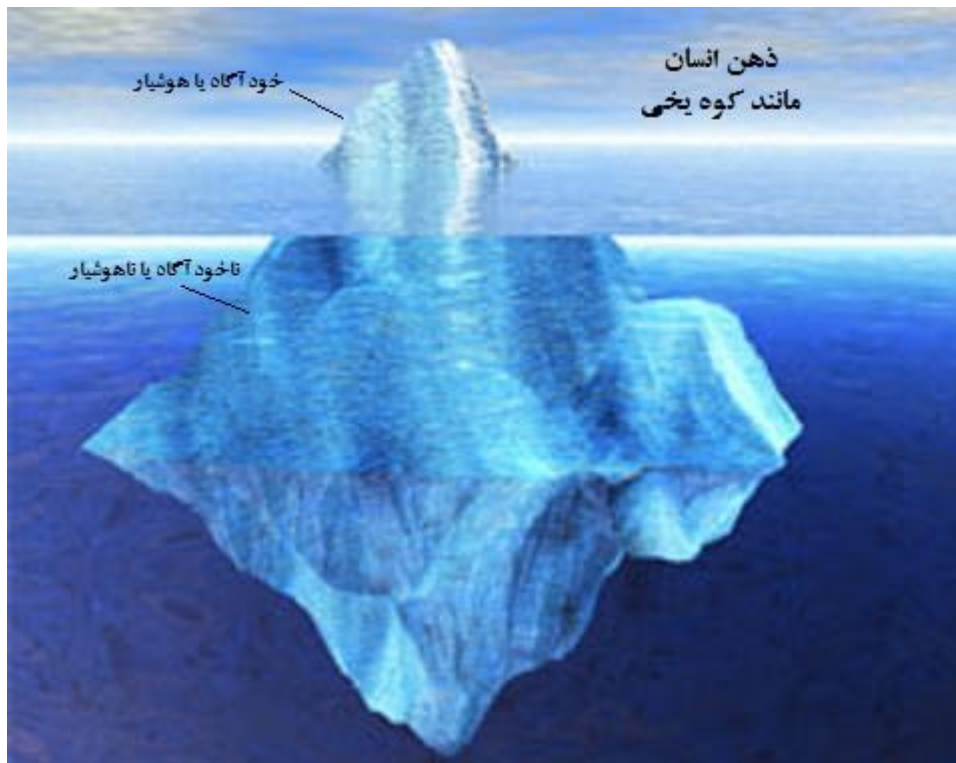
انسان بدی می‌سازد و انسان باید دائم با آن در جدال باشد و از یک چیز ماورایی دیگری در بیرون که این بار از شانس او، خوب است کمک بگیرد که مبادا فریب آن موجود بد را بخورد و خدای ناکرده گناهکار شود و به آتش دوزخ انداخته شود. بنابراین دیدگاه از سمت درون به بیرون مسلط بود، با پیدایش علم روانشناسی نگاه‌ها به درون بشر و شاید ابتدا به اشتباه به کله او معطوف شد و موجودی به نام ذهن بعد از هزاران سال هم‌نشینی پنهان با انسان کشف شد و این بار نگاهی علمی به آن صورت گرفت و ریشه اختلالات رفتاری و گفتاری بشر مشخص گردید.

"فروید" و "یونگ" بعنوان پیش‌قراولان علم روانشناسی شناخته می‌شوند و یافته‌های این دو بزرگمرد در عرصه روانشناسی کمک شایانی به بشر کرد. بخصوص یونگ که در حیطه روانشناسی تحلیلی بسیار مطالعه و تحقیق و بررسی نمود و اصول و ساختار ذهن بشر را تدوین کرد. او به زیبایی ذهن را موشکافی کرد و پیش رفت تا اینکه



حتی به ارتباط زیرآبی همه ذهن ها در قالب یک شبکه به هم پیوسته که ناخودآگاه با هم مرتبط هستند نیز پی برد. او خودِ واقعی انسان را که پرتوی از روح متعالی می باشد در میان انبوه لایه های ذهن مدفون شده می بیند. خودِ واقعی که از هر فرصتی برای پدیدار شدن از پس این ذهن تلاش می کند. تصور کنید در میان ماسه ها دنبال یک دفینه و گنج با ارزشی می گردید هرچقدر ماسه ها را به کنار بزنید و حفره ای ایجاد کنید می بینید که ماسه های اطراف مجدداً سعی دارند حفره - ای که ایجاد کرده اید را پر کنند با هر مشتی که کنار می زنید مشتی از بالا سرازیر شده و کف حفره را پر می کند باید تلاش مضاعف کنید تا بتوانید به گنجی که در عمق ماسه ها است و حالا گوشه ای از آن را دیده اید دست پیدا کنید چرا که ماسه های لغزان سریع روی آن را پر خواهند کرد. دقیقاً این حکایت خودِ واقعی مدفون شده درون ماست که باید دست به کار شویم تا ذهن را با کمترین مقاومت کنار بزنیم تا بتوانیم آن را پدیدار کنیم. برای این منظور باید با ساختمان ذهن از

دیدگاه یونگ که به خوبی در این زمینه تلاش کرده است آشنا بشویم. البته قصد من بررسی کامل و علمی مساله نیست چرا که مطمئنم همان ذهنی که الان در کنار خواننده محترم به امر مطالعه این کتاب می پردازد با وجود تلاش صاحبش (که شما باشید) برای خودشناسی و میل به آرامش، بی شک شما را نهیب خواهد زد که این کار بیهوده است رهاش کن و به کار دیگری که من دوست دارم پرداز. اتفاقی که در همه حرکتهای بشر به سمت کمال و درستی، در قالب تنبلی و مخالفت ظاهر می شود ولی شخصاً معتقدم کسی که آن تکان اولیه درونش به وقوع پیوسته است بی شک راه را برای آشنا شدن با دنیای زیبا و آرام پس این ذهن ادامه خواهد داد و پیروز خواهد شد.



### شکل شماره (۱)

لطفاً به شکل شماره (۱) توجه کنید.

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

ذهن انسان به دو بخش تقسیم می‌شود :

۱- ذهن هوشیار یا خودآگاه که قابل درک و مشاهده است. هوشیاری و خودآگاهی یعنی دقیقاً آن بخشی از ذهن که متوجه خودش و صاحبش که خود واقعی می باشد هست. این بخش تا زمانی که بیداریم حضور دارد و به فعالیت مشغول است. همانگونه که در شکل شماره (۱) می بینید بخش هوشیار یا خودآگاه قسمت کوچکی از ذهن می باشد. عمده بخش ذهن هوشیار یا خودآگاه را منِ ذهنی یا ایگو تشکیل می دهد. در حقیقت بحث ما حول این منِ ذهنی می باشد.

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

## هوشیاری و خودآگاهی

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

بارها شده که مسیری را رانندگی کردید یا به صورت مسافر طی نمودید و به مقصد رسیده‌اید ولی اصلاً متوجه مدت زمانی که در طی مسیر گذرانده‌اید نشدید. به مقصد که رسیدین متوجه شدید تمام مسیر را حواستون به جای دیگه یا چیز دیگه پرت بوده و اصلاً متوجه مسیر و رانندگی و اطراف نبودین، اصلاً متوجه نشدید کی دنده عوض کردین کی ترمز و کلاچ و گرفتین. این حالت همان ناخودآگاهی ذهن می باشد.

شما مسیر را به صورت ناخودآگاه رانندگی کرده و به مقصد رسیده‌اید. پس با وجود اینکه بیدار بودین اما نسبت به عمل رانندگی هوشیار نبودید. اصولاً در طی زمان‌های بیداری اگر دارو، مشروبات الکلی یا مواد مخدر استفاده نکرده باشید وقتی که ذهن هوشیار به عمل یا کاری که در جریانش هستید علاقمند نباشد و انجام آن عمل توسط ذهن ناخودآگاه هم امکان‌پذیر باشد به این حالت ناخودآگاه وارد می‌شوید مخصوصاً در انجام اموری که تبحر پیدا کرده‌اید و برایتان روتین شده‌است و استرس یا حساسیت خاصی هم وجود ندارد که شما رابه دقت در آن و انجام آگاهانه عمل وادار کند.

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

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

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

اصولاً ذهن اجرای سه دسته مسائل را به ناخودآگاه خود می‌سپارد :

یک : مسایل روتینی که کاملاً آن را آموخته است.

دو: مسایلی که برایش جذابیت ندارد و از پرداختن به آنها کلافه می-  
شود.

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

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

اینجا با طرح سوالی به ادامه بحث خود می پردازیم :

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

اگر قرار بود در حالت بیداری نتوانیم انجام بعضی از امور روزمره را به  
ناخودآگاه ذهنمان بسپاریم طبیعتاً زندگی بسیار سخت و ملال آور  
می شد. به غیر از چند عمل ساده همزمان قادر به انجام کار دیگری



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

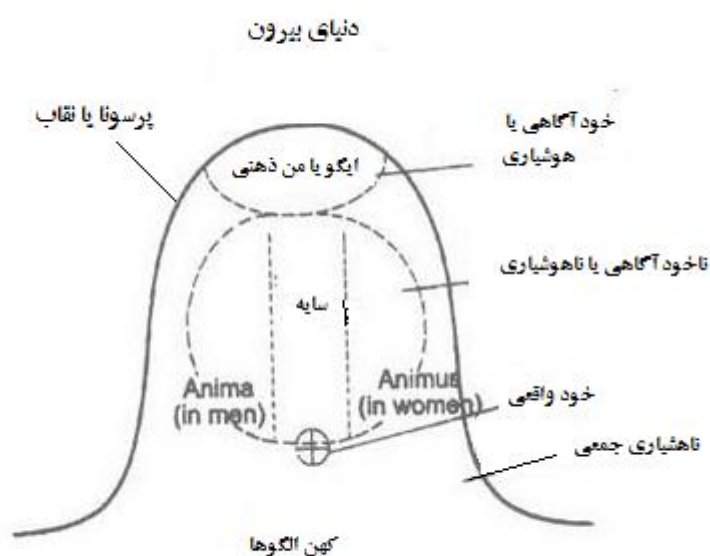
انجام همه امور به صورت ناخودآگاه حالتی از مسخ شدن و نیمه  
هیپنوتیزمی را در فرد ایجاد می‌کند که دقیقا احساس می‌کنید  
اختیاری در انجام امور ندارید، دقت برخی امور اُفت می‌کند، حضور در  
جسم و احساس محیط کاملا از بین می‌رود. چنین فردی در مواجهه  
با مسایل متعدد دقیقا رفتارهای ناخودآگاهی را بروز خواهد داد که چه

بسا بعداً باعث شرمندگی و خسارت می‌شود. در ادامه در این مورد  
حتماً بیشتر صحبت خواهیم کرد.

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

ما به ذهنی احتیاج داریم که حاضر و ناظر بر هماهنگی مجموعه روح،  
بدن و ذهن باشد و با مدیریت خود این سه‌گانه را در تعادل نگه دارد،  
نسبت به دریافت های بیرونی پاسخ مناسب بدهد و نگذارد مگر در  
مواقع حیاتی و اضطراری مانند حفظ حیات، پاسخی از سطح ناخودآگاه  
به محرک های بیرونی ارسال شود. ما از جنس حیوانات نیستیم که  
دائماً بصورت غریزی عمل کنیم و فرق ما دقیقاً در همین یک نکته  
است: " اختیار در پاسخ به محرک‌های خارجی " و این شدنی نیست  
مگر با کنترل ذهن و ایجاد خودآگاهی در رفتارهای روزمره. در حالت

خودآگاه این خود واقعی است که به من ذهنی می‌نگرد و این دوگانگی اساسی که مد نظر ما برای کنترل ذهن می‌باشد ایجاد می‌گردد و احساس می‌شود.



شکل (۲)

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

## پرسونا یا نقاب

نقاب مانند پوستی است که بر اندام درونی ذهن کشیده شده‌است، نمای بیرونی موجودیت و ساختار ذهن، چیزی که یک انسان دیگر در برخورد با یک انسان دیگر و برقراری ارتباط آن را می‌بیند نقاب ذهن فرد مقابل می‌باشد. شما سرکار نقابی به صورت دارید که وقتی به منزل برمی‌گردید آن نقاب جای خود را به نقاب دیگری که مناسب برخورد و برقراری ارتباط با همسر و فرزندان می‌باشد می‌دهد. با دوست صمیمی‌تان نقابی از صمیمیت را به صورت دارید که طبیعتاً هیچ وقت مشابه نقابی نیست که در حین ارتباط با رئیس‌تان دارید. دقیقاً همین نقاب‌ها هستن که به ما کمک می‌کنند در روابط مختلف متناسب با آن رابطه نقش بازی کنیم، اما آن چیز که مهم است شخصیت ما چیزی ورای این نمای بیرونی است.

نقاب اصلاً چیز بدی نیست و سعی کنید بار منفی آن را از ذهنتان پاک کنید، نقاب ملموس‌ترین بخش ذهن انسان برای خودش و

اطرافیان‌ش می‌باشد. می‌خواهید متوجه اهمیت وجود نقاب بشوید؟ یک لحظه تصور کنید که همیشه و همه جا نقابی را به صورت ذهن خود دارید که در رابطه با کودک چهارساله خود دارید. در محل کار با همکاران و روسا، در فامیل و ارتباطات فامیلی، در ارتباط با همسر و در اجتماع در روابط کوتاه مدت روزمره، تصورش هم خنده دار و تا حدی ترسناک است به دو روز نکشیده مطمئن باشید تمام ارتباطات کاری و خانوادگی شما آسیب جدی خواهد دید. یا بیایید تصور کنیم جای نقاب‌ها جابجا شود، مثلاً نقابی که در ارتباط با همسرتان در حالت عاشقانه خصوصی دارید را با ریستان سر کار اجرا کنید، نقاب ارتباطی که با کودک خود دارید را با والدینتان به چهره داشته باشید و نقاب رابطه دوستانه‌تان با صمیمی‌ترین دوست را به خانه ببرید و در ارتباط با همسرتان به کار ببرید، نتیجه خیلی بهتر از فاجعه حالت اول نخواهد بود.

پس نقاب‌ها باید باشند ما انسان هستیم و آموخته‌ایم و می‌دانیم که در هر شرایطی متناسب با فرد یا شی‌ی مقابل، فضا و نقش ما در آن رابطه، نقابی را به صورت ذهن خود می‌زنیم. در حین دعوا و مرافعه نقاب خشم یا نقاب ترس، در فضای عاطفی نقاب آرامش و محبت، در محیط کار با ارباب رجوع نقاب جدی بودن و احترام، در برخورد با والدین نقاب فرزند و هزاران هزاران نقاب دیگر که در طی ساعات بیداری زندگی به چهره ذهن و شخصیت درونی خود زده و به مدد آن روابط خود را کنترل، مدیریت و سپری می‌کنیم.

در داستان نقاب یا پرسونا آن چیز که مهم است هدایت و کنترل آگاهانه بر انتخاب و تعویض به موقع نقاب‌ها می‌باشد و اینکه اجازه ندهیم که این عمل تعویضِ نقاب توسط بخش ناخودآگاه ذهن انجام شود. تصور کنید در سر کار با یکی از همکاران بر سر یک نفع مشترک دعوا و مرافعه کردید و خشمگین شدین اگر وقتی به منزل بر می‌گردید حواستان نباشد که الان فضا و شرایط و افراد رابطه تغییر کرده اند و

باید نقاب خشم خود را تعویض کنید و کماکان با همان نقاب باشید  
احتمالا تمام روابط بعدی شما تحت تاثیر قرار خواهند گرفت و آسیب  
خواهند دید، از راننده‌ای که شما را تا منزل می‌رساند، مغازه‌داری که  
از آن خرید کردید تا نهایتا ارتباط شما با همسر و فرزندان که شما را  
ساعت ها ندیده اند ولی ناغافل با نقابی از شما برخورد می‌کنند که با  
نقاب هر روز متفاوت است. تصور کنید اگر سریع خودتان را در نیابید  
تا پایان آن روز چه تشنجی را در منزل به وجود آورده‌اید.

نقاب‌ها خوبند اما هرچقدر تسلط ما بر آنها بیشتر شود و بتوانیم  
آگاهانه‌تر انتخابشان کنیم به همان میزان ظاهر زیباتر و دلنشین‌تری  
خواهیم داشت اوج این کنترل و مدیریت به جایی می‌رسد که ما به  
ذهنمان اجازه نمی‌دهیم مثلا در یک دعوا ناخودآگاه نقاب متداول  
خشم را بر چهره زده و همه چیز را خراب کند و چه بسا فرد مقابل از  
این برخورد ما تعجب کرده و یک رابطه‌ای که می‌رفت سریعا آسیب  
ببیند نجات پیدا کند. این ما هستیم و باید باشیم که تصمیم می‌گیریم

امروز در برابر برخوردهای دنیای اطراف با ما چگونه واکنش نشان دهیم  
ما متناسب با هر رابطه‌ای باید برخورد مناسب از خود نشان بدهیم  
طبیعتاً در برخورد با مشتری کسی انتظار نقاب صمیمیت ندارد و حدی  
از جدی بودن محترمانه به آن رابطه کمک می‌کند. اما چیزی که در  
همه نقاب‌ها می‌تواند مشترک باشد و باعث شود طرفین رابطه‌ما  
همیشه دید محترمانه و شایسته‌ای به شخصیت ما داشته باشند این  
است که نقاب‌های ما باید آمیخته با عطری از مهربانی، احترام، آگاهی  
و ادب باشد و اصلاً اجازه ندهیم غرایز وجودی ما ناخودآگاه هدایت و  
کنترل آنها را به دست بگیرند.

## منِ ذهنی یا ایگو

و اما منِ ذهنی. در روانشناسی به منِ ذهنی "ایگو" گفته می‌شود. منِ  
ذهنی بخش خودآگاه ذهن شماست. دقت کنید منِ ذهنی شما نیستید  
ولی دستیار زیرک و زبردست شما در ساعات بیدارتان می‌باشد. منِ



ذهنی از طریق حواس پنج گانه از دنیای اطراف اطلاعات دریافت می- کند و مطلع می شود. با چشم پیرامون خود را می بیند، با گوش صداها را می شنود با پوست دنیای قابل لمس اطراف را لمس می کند، با زبان طعم خوردنی ها را می چشد و با بینی وارد دنیای بوهای مختلف می- شود.

منِ ذهنی کاری به مدیریت ارگان های حیاتی مانند قلب و ریه و مغز و گوارش و گردش خون ندارد و مدیریت اینها به حوزه ذهن ناخودآگاه سپرده شده است، اما از لحظه ای که از خواب بیدار می شوید منِ ذهنی مانند سیستم عاملِ یک کامپیوتر استارت و بوت می شود و همچون دستیاری در خدمت شماست باز تاکید می کنم شما نیستید اما به شما کمک می کند حرف بزنید به شما کمک می کند به تجزیه و تحلیل اطلاعات دریافتی از طریق حواس پنجگانه پردازید و تصمیم بگیرید، به شما کمک می کند به دنیای بیرون پاسخ های حرکتی بدهید، به شما کمک می کند زبان، حرفه و مهارت بیاموزید و...

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

منِ ذهنی لحظه تولد با شما متولد شد. منِ ذهنی اولیه خیلی ناتوان بود اما هم پای توانمندی جسم با آن توانمند شد. منِ ذهنی چیزی نیست جز تلاش اطرافیان به خصوص والدین و خواهر و برادرها برای تربیت ما و آموختن به ما. منِ ذهنی در حقیقت چسباندن برچسب هایی است که افراد پیرامون ما توانستند بر خودِ واقعی ما بچسبانند از همان اولین روزها ما را به یک اسمِ خاص خواندند و صدا کردند و معرفی کردند. کودک در ماههای اول اعتنایی به اسم خود نمی کند ولی به مرور می آموزد که آن اسم مترادف است با او و وقتی می شنود باید بداند او را خطاب قرار داده اند. پس اسم می شود اولین برچسب وجودی ما، بعد مادر و پدر، ما متوجه می شویم که نقش آنها نسبت به ما چیست و چون موجود ضعیف و ناتوانی هم هستیم و بصورت غریزی محتاج نگهداری، آنها را حامیان و آغوش های گرم و مطمئن برای پناه بردن خواهیم شناخت. زدن برچسب ها همینطور که بزرگ می شویم ادامه دارد با اسباب بازی هایمان مفهوم مالِ من بودن و

مالکیت را خواهیم آموخت. تذکرها و هشدارها، منِ ذهنی را نسبت به مسائل و مواردی محتاط و هوشیار و شرطی می‌کند تا برای حفاظت از خود به آنها اهمیت بدهد و از بعضی چیزها بترسد، اندکی بعد برچسب جنسیت را هم بر روی خود حس کرده و متوجه می‌شویم که دختر یا پسر هستیم و این فرآیند در بزرگسالی هم هرچند کندتر ادامه دارد تا زمانی که از دنیا برویم. تا زمانی که به سن جوانی برسیم این منِ ذهنی تقریباً کامل شده و تشکیل گردیده‌است و در حقیقت ما چیزی نیستیم جز انبوهی از برچسب‌ها که بر ساختار اولیه ما چسبانده شده‌است و رونوشتی هستیم از ذهن‌هایی که ما را تربیت کردند و در مسیر رشد ما حضور داشته‌اند.

منِ ذهنی یک تعریف یا حالتی از ما نیست، یک موجودیت مجاز است که با ما ترکیب و تلفیق شده و خیلی سخت است که بین خودِ واقعی و منِ ذهنی تفاوتی را احساس کنیم اما روانشناسی مکتب یونگ این کمک را به ما می‌کند که با شناخت ساختار ذهن این منِ ذهنی را

بشناسیم، در قدم بعد متوجه این دوگانگی بین خودِ واقعی و منِ ذهنی شده و با تلاش و کوشش همیشه منِ ذهنی را در سایه تسلط خودِ واقعی قرار دهیم.

منِ ذهنی موجودی است که برای بودن و عمل کردن محتاج انرژی- است و باید انرژی مورد نیاز خود را که تامین کننده وجود و هویتش می باشد کسب کند در ادامه خصوصیات و ویژگی هایی از منِ ذهنی را برایتان توضیح خواهم داد. فقط حواستان به این نکته باشد که هیچ یک از خصوصیت های منِ ذهنی منفی نیستند فقط برای بازدهی بهتر باید تحت کنترل باشند برای مثال یک اسب لگد می زند ولی در عین حال اگر رام شود از پاهای خود برای دویدن استفاده می کند و می تواند سواری بدهد بنابراین نگاهتان به خصوصیات منِ ذهنی منفی نباشد شناخت خود را نسبت به آنها بیشتر کنید تا منِ ذهنی را بهتر بشناسید و در نتیجه بهتر کنترلش کنید.

منِ ذهنی چه خصوصیاتِ دارد؟ با بیانِ خصوصیاتِ منِ ذهنی بیشتر این ماهیت مجازی را بشناسیم :

۱- منِ ذهنی موجودی است که شدیداً از مفهومِ زمان و مکانِ حال و حاضر، فراری و گریزان است. منِ ذهنی از اینکه شما او را مجبور کنید در مکانی که هستید و زمانِ حالی که حضور دارید قرار بگیرد شدیداً ناراحت می‌شود. یک لحظه همین الان در مکان و زمانی که هستید حاضر شوید و حس حضور را پیدا کنید. خواهشاً مواردی را که بیان می‌کنم انجام بدهید سرتان را بچرخانید و اطرافتون شامل همه اشیاء و اجسام و آدم‌ها را برانداز کنید. محل نشستن خود را حس کنید. به صداها دقت کنید چه صداهایی الان می‌شنوید؟ دست‌ها و پاهایتان را حس کنید مثل یک آگاهی بر روی بدنتان قدم بزنید و آن را حس کنید، هیچ حرکتی نکنید تا دریافت‌هایتان مختل نشود. بر روی صداها و بوها متمرکز شوید. کم کم تنفستان آرام و سنگین می‌شود حالا روی دم و بازدم نفس‌هایتان دقت کنید.

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

اندکی فکر کنید که قبل از این چقدر و چه مدت توانسته بودید چنین حسی داشته باشید؟ موقع رانندگی، عبادت و نماز، غذا خوردن و کار، وقتی که به بستر می‌روید و قصد خوابیدن دارید و... چقدر در لحظه حال و مکان حاضر حضور داشته‌اید؟ جواب این سوال دقیقا این مساله را تایید می‌کند که ماهیت منِ ذهنی از پرداختن به مکان موجود و زمان حاضر گریزان است و ما اکثرا در ساعات بیداریمان یا به خاطرات و مسایل گذشته فکر می‌کنیم و یا در فکر نقشه‌ها و کارهایی که در آینده پیش خواهد آمد هستیم و به دنبال این عدم حضور در زمان حال طبیعتا همه جا هستیم الا آن جایی که جسم ما حضور دارد، ذهن ما یا دارد ما را برای یک اتفاق و شکست در گذشته ملامت می‌کند یا استرس و هیجان یک مساله در آینده را به ما وارد می‌کند. برای همه شما حتما این اتفاق افتاده که در جمعی مثل کلاس درس یا جلسه کاری یا مهمانی این نهیب را از حاضرین در جمع دریافت کرده‌اید که جسمت اینجاست ولی



خودت اینجا نیستی حواست کجاست؟ در حقیقت حواس شما جایی نرفته همان جا در بدن زنده شما که توسط ذهن ناخودآگاه کنترل می شود حضور دارد اما چون منِ ذهنی را در دسترس ندارید این حواس تجزیه و تحلیل نمی شوند و فقط دریافت می شوند، شما می شنوید اما متوجه نمی شوید، می بینید اما درک نمی کنید چون دستیار همه کاره شما حاضر به حضور در آن مکان و زمان برای انجام وظیفه خود نبوده است.

در طول زمان بیداری، ذهن انسان اغلب به حالت ناخودآگاه است و در مواقعی هم که در محل حضور دارد اغلب بصورت نیمه خودآگاه عمل می کند و حالت های خودآگاه بصورت محدود و کم پیش می آید. اصولاً منِ ذهنی در حالت خودآگاه انرژی صرف کرده و خسته می شود و این خستگی را ما در انجام کارهای خودآگاه بیشتر حس می کنیم و برعکس در انجام امور ناخودآگاه کم تر انرژی مصرف کرده و بیشتر از پرداختن به خاطرات گذشته و مرور آنها یا بررسی

احتمالات آینده انرژی می‌گیرد و برانگیخته می‌شود، برای مثال شاید برای اغلب شما پیش آمده‌است که برای خواب به بستر می‌روید اما علیرغم خستگی جسمی به دلیل اینکه ذهنتان به یک مساله رخ داده در آن روز یا برنامه‌ای که قرار است فردا اجرا کنید و نسبت به آن هیجان دارید گیر داده و نمی‌توانید بخوابید.

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

درکی نسبت به زمان ندارد چون منِ ذهنی ندارد که زمان را برایش بیافریند و قابل درک کند.

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

ذهنی همه چیز را از دریچه دید خود می‌نگرد و دوست دارد نسبت به همه چیز موضع بگیرد و آنها را قضاوت کند این از روحیه فردیت ذهن ناشی می‌شود. تمایلی ندارد به مسائل بصورت خنثی نگاه کند، یک روز آب و هوا موافق میل اوست روز دیگر در شرایط دیگر همان آب و هوا شدیداً باعث رنجش او می‌شود. منِ ذهنی در پهنهٔ بیکران هستی به دنبال این است که جدای از بقیه باشد و همه چیز را هم جدا از هم می‌بیند چرا؟ چون در تنهایی و جدا بودن هویت او پیدا می‌شود و شخصیت معنی می‌یابد و شاید اصلاً فلسفه زندگی روح انسان در کالبد زمینی به همین دلیل است تا آگاهانه بتواند از این فردیت رد شده و به وحدت وجودی برسد. ذهن می‌داند اگر در جمعیت‌های هم نوع یا در یک کل بزرگتر و نهایتاً ذات هستی شرکت کند و خود را جزیی از آن بداند محو می‌شود و از بین می‌رود پس پشت این خصوصیت منِ ذهنی پدیده‌ای به اسم منیت ظاهر می‌شود (مثل ماهیت قطره که می‌داند اگر به دریا بپیوندد نیست می‌شود

و ماهیت قطره بودن را از دست می‌دهد). این منیت و میل به فردیت  
بار منفی ندارد چرا که اگر نباشد میل به پیشرفت و زندگی از بین  
می‌رود، امکان حیات زمینی و غلبه بر مشکلات به وجود نمی‌آید،  
موتور محرکه حرکت روح بشر در کالبد فیزیکی در مسیر کمال بر  
اساس اختیار و درک این منیت می‌باشد. اما اگر کنترل نشود این  
جدا بودن از هستی را مدام دامن می‌زند و هویت ذاتی ما را که خود  
واقعی است از دسترسی به منبع بی‌کران هستی منع خواهد کرد و  
این می‌شود همان سرطان فرد در طبیعت، مانند سلول سرطانی در  
بدن که بی‌توجه به سایر بافت‌ها و اندام‌ها عمل می‌کند و خود را  
جدای از یک کل هماهنگ می‌پندارد و در راستای هدف کل عمل  
نمی‌کند هم خود را نابود می‌کند هم به بقیه آسیب می‌زند.

۳- به دنبال خاصیت قبلی من ذهنی خصوصیت دیگری از ذهن هویدا  
می‌شود، میل به مالکیت. من ذهنی همه چیز را برای خودش می-  
خواهد و از این خواستن و داشتن‌هاست که هویت خود را دریافت

کرده و حفظ می کند. دقت کنید در موضوع تشکیل من ذهنی گفتیم که هر برجسی که اطرافیان به ما زدند و دارایی هایی که به ما منتسب کردند، از اسم و فامیل بگیرید تا اسباب بازی ها در کودکی تا اشیا و اجسامی که بقیه قبول داشتند ما صاحب آنها هستیم و منصب ها و مقامات و مدارکی که بصورت پیشوند و پسوند قبل و بعد ناممان ظاهر شد و سایر ذهن ها مالکیت آنها توسط ما را پذیرفتند، این هویت را تقویت کرد و مانند نهالی رشد کرد و جان گرفت و بزرگتر شد. شما اگر مالکیت ها را چه فیزیکی و چه غیر فیزیکی از فرد بگیرید من ذهنی دچار بحران هویت می شود. اصلا این حس رقابتی که بوجود می آید و منجر به کشف و اختراع و توسعه و تکنولوژی می شود ناشی از همین حس خواستن است تا همیشه بتواند صاحب بهترین و بزرگترین شود و به این وسیله تحسین سایر ذهن ها را برانگیزد و انرژی دریافت کند. اگر میل به مالکیت را از ذهن بگیرید تمایل به حرکت و رقابت از ذهن گرفته

می شود. این خصوصیت ذهن هم بار منفی ندارد بلکه وقتی بصورت افراطی و لجام گسیخته و خارج از کنترل در می آید آرام آرام، چون اغلب تلاش ها برای مالکیت منطقی و اصولی ناموفق می گردد میل به تصاحب از روش های غیر اخلاقی و مجرمانه و زورگویانه ظهور می کند، و می شود این جهانی که الان شاهدش هستیم.

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

۴- خصوصیت دوم منِ ذهنی (خود را جدا از باقی هستی می بیند) باعث می شود منِ ذهنی قائل به محدودیت منابع موجود باشد. منِ ذهنی امکانات موجود را همیشه کمتر از تعداد افرادی می داند که به دنبال

کسب آن می‌باشند. شاید علت این است که می‌داند سایر من‌های ذهنی نیز همچون خودش همه چیز را برای خود می‌خواهند.

به مثال زیر توجه کنید : در رسانه ها اعلام می‌کنند فلان کالا از فردا تا مدت مشخصی (مثلا یک ماه) برای هر نفر به تعداد مشخصی از طرف دولت با نرخ کم تحویل داده می‌شود. فکر می‌کنید چه اتفاقی می‌افتد؟ در روزهای اول هجوم بالای مراجعه کننده باعث اخلال در کار توزیع، بوجود آمدن درگیری و منازعه و ناهماهنگی می‌گردد. دقیقاً چرا؟ اعلام شده است که این فرآیند توزیع حداقل تا یک ماه ادامه دارد و سهمیه هر فرد محفوظ و مشخص است، پس علت این هجوم چیست؟ فکر نمی‌کنم دلیل اکثریت مراجعه کنندگان نیاز شدید به آن کالا باشد چرا که همان کالا ولو با قیمت بالاتر در بازار قابل تهیه است. علیرغم این که به همه اعلام شده است تا یک ماه فرصت دارند و کالا برای همه افراد تهیه شده‌است اما منِ ذهنی معتقد است که منابع محدود است و باید سعی کند



زودتر در صدد مالکیت سهم خود بر بیاید. یا در اداره اعلام می شود  
کارمندان برای دریافت سهمیه کالایی از فردا به تعاونی بروند، بی  
شک در روزهای اول شاهد صف و شلوغی قابل توجهی خواهیم شد.  
چون ذهن معتقد است ممکن است تمام شود و به نفراتی که دیر  
بروند نرسد. البته فرهنگ عمومی بخصوص جهان سومی هم در  
تقویت این خاصیت منِ ذهنی خیلی موثر است. در حالیکه در بُعد  
بالاتر ما معتقد به جهان عظیمی هستیم که در آن منابع عظیمی از  
ثروت و مکنت و امکانات وجود دارد که با رشد و توسعه به مرور در  
دسترس بشریت قرار می گیرد اما ذهن قادر به درک این مساله  
نیست او منابع را محدود و اندک می بیند بنابراین تمام تلاشش را  
بر این مبنا قرار می دهد که همیشه زود و سریع منابع را به نفع خود  
تصاحب کند در عرصه دولتها و کشورها هم شاهد این زیاده خواهی  
و سیری ناپذیری هستیم که از همین منِ ذهنی ناشی می شود.

۵- مساله مرگ برای منِ ذهنی نامفهوم و ترسناک است. توجه داشته باشید منظور ما اینکه مرگ را برای دیگران قبول داشته باشد و هر روز شاهد این مساله باشد نیست بلکه منِ ذهنی مساله مرگ را در ارتباط با خود نامفهوم می‌داند و از آن می‌ترسد. خوب می‌داند که با مرگ برای همیشه از بین خواهد رفت و هویت خویش را از دست خواهد داد. با مرگ تمام مالکیت‌هایش به پایان خواهد رسید. در طول زندگی دائم این مطلب را به شما که با او یکی شده اید القا می‌کند تا در این حس با او مشترک شوید. منِ ذهنی می‌داند که اصلتی ندارد و بعد از مرگ به صورت انبوهی از کوانتوم‌های اطلاعاتی بی‌مصرف خواهد بود که در میان انبوهی از سایر کوانتوم‌های ذهنی قبل رها شده است نه دیگر عرصه‌ای برای پادشاهی دارد و نه می‌تواند انرژی بگیرد، او این واقعیت را خوب می‌داند این ما هستیم که تا زمانیکه در این کالبد زمینی با او هم هویت شده‌ایم آن را نمی‌دانیم. خودِ واقعی ما که روح ماست اصالت دارد از منبع

اصیل و پر انرژی است که وقتی این بدن زمینی ما عمرش به پایان  
برسد و به ابتدای پل مرگ و گذر به سطح انرژی بالاتر برسیم من  
ذهنی همچنان با ما دست در دست تا دم پل می‌آید اما به او اجازه  
گذر از پل مرگ را نمی‌دهند اصلاً توانایی عبور ندارد فرکانسش از  
نوعی نیست که بتواند با ما منتقل شود حالا اگر آگاه باشیم او را  
این سو رها خواهیم کرد و سبکبال همچون بادکنکی پر از گاز هلیوم  
از این سطح پر کشیده و از مرگ عبور کرده و به آشیانه و سرمنزل  
اصلی باز می‌گردیم و یا اگر ناآگاه باشیم با من ذهنی چسبیده به ما  
مدت زمانی بدون کالبد زمینی در همین سطح پایین (که حالا دیگر  
به خاطر نداشتن بدن زمینی امکان دسترسی هم به آن نداریم) سرگردان  
سیر خواهیم کرد و دور و بر علاقمندی‌های زمینی من ذهنی مثل  
اموال و خانواده و جاه و مقام و... آواره خواهیم شد تا اینکه با کم  
شدن انرژی من ذهنی و ارتباط آن با خود واقعی (روح) دچار آگاهی

اجباری شویم که باید برویم و نهایتاً به سمت سرمنزل هستی عروج کنیم.

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

۷- منِ ذهنی نتیجه‌گراست در هر کاری نتیجه را آن هم مطابق میلش می‌خواهد و دوست دارد اصلاً به مسیری که طی می‌کند فکر نمی‌کند مسیر هر چه کوتاه‌تر بهتر، برایش نتیجه مهم است. این خاصیت منِ ذهنی باعث می‌شود که در قاموس منِ ذهنی هدف وسیله را توجیه کند و ارزش‌های اخلاقی برایش بی‌معنی جلوه کند و در

صورت شکست در نتیجه، آشفته شود و از تلافی و جبران کوتاهی نکند و فرد را دچار به هم ریختگی نماید.

۸- منِ ذهنی مثل جسم برای بقای خود به انرژی و استراحت احتیاج دارد. همانطور که جسم می‌خورد و می‌آشامد و می‌خوابد تا بتواند تجدید قوا کند منِ ذهنی هم نیاز به غذا و استراحت دارد، منِ ذهنی دقیقاً مثل جسم از خواب برای استراحت استفاده می‌کند. در زمینه دریافت انرژی منِ ذهنی تحت کنترل، توسط خودِ واقعی که به منابع بی‌کران روح و ارزش‌های معنوی و اخلاقی متصل است به قدر کفایت تغذیه می‌شود مانند شیر یا پلنگ و ببری که در باغ وحش نگهداری می‌شود و هر روز طبق یک برنامه مشخصی با غذای ویژه خود تغذیه می‌شود. اما منِ ذهنی آزاد و رها و خارج از کنترل، انرژی خود را از دم دست‌ترین منابع انرژی یعنی ذهنِ افراد اطراف خود می‌دزدد و دیگران را از انرژی خالی می‌کند. بعد از یک بگو مگو و دعوا اگر موفق بشوید طرف مقابل را در بحث یا بزن بزن فیزیکی

مغلوب کنید با وجود اینکه شما هم آسیب دیده‌اید چه حسی دارید؟  
وقتی یک نفر را که از او کینه به دل دارید به قصد تلافی در جمع  
دوستان خیط می‌کنید چه حسی به شما دست می‌دهد؟ وقتی  
شخصی را دست‌آویز مسخره کردن و تحقیر می‌کنید چه حسی پیدا  
می‌کنید؟ در یک شرط بندی یا قمار پول مناسبی می‌برید چقدر  
خوشحالید؟ در یک رقابت مسخره با راننده دیگر در بزرگراه با انجام  
رفتار پر خطر جلو می‌زنید چگونه می‌شوید؟ اصطلاحاً رو کم می‌-  
کنید حالتان چگونه است؟ جواب همه این سوالات انرژی است که  
از سمت مغلوب به دست می‌آورید یا درست بگوییم می‌دزدید. حالا  
بر عکس اگر شما سمت مغلوب بودید چه؟ خالی از انرژی می‌شدید.  
این رفتار منِ ذهنی است. منِ ذهنی که انرژی را در یک رقابت  
ذهنی مسخره به رقیب غالب خود باخته است باید سریع آن را  
جایگزین کند طبیعتاً می‌رود و در مسیر خود یک ذهن ضعیف را  
پیدا می‌کند تا انرژی از دست داده را از او به راحتی بدزدد، در

زندگی هر کسی هم افراد خانواده بواسطه تعلق خاطر به شما و زیر مجموعه شما بودن می‌شوند ضعیف ترین ذهن‌های موجود و شما این تهی شدن را بر سر آنها خالی می‌کنید تا قرار پیدا کنید و آرام شوید. در سطح هرم جامعه هم به همین صورت از راس هرم به سمت پایین که افراد از لحاظ قدرت ضعیف می‌شوند از هم انرژی می‌دزدند و هر طبقه انرژی طبقه پایین‌تر خود را جایگزین انرژی از دست داده می‌کند تا قاعده هرم که همگی جزو ضعیف‌ترین اقشار جامعه از لحاظ قدرت و شان اجتماعی هستند و مشخصاً سرانجام چنین جامعه‌گرگ صفتی که همه از هم انرژی می‌دزدند تا هویت پیدا کنند مشخص است.

جلب توجه و کسب تحسین سایرین منجر به این می‌شود که یک من ذهنی انرژی بگیرد و اصطلاحاً منیت او نوازش شود و یا برعکس عدم تحسین سایرین منجر به تخلیه انرژی می‌شود طبیعتاً اگر بخواهید تحسین دیگران را به دست آورید باید معیارهای مهم برای

یک جامعه ذهنی را متوجه شوید، داشته هایتان بیشتر شود داشته های بیشتر منوط به قدرت بیشتر است قدرت در کلام، جاه و مقام، فیزیک و اندام، زن، ثروت و... در دنیایی که منابع این ها که شمردیم در سطح باورِ ذهنی محدود است چاره ای نمی ماند جز اینکه آن را از دست دیگران بربایید. یک انسان که از بازی منِ ذهنی خارج شده است در این رقابت قرار نمی گیرد انرژی وجودی خود را از منابع عالی که در اختیارش است مثل طبیعت، محبت خانواده و نزدیکان و دوستان، مفید بودن برای جامعه، عبادت و سرگرمی های مفید، سکس خوب و لذت بخش، خورد و خوراک عالی و... کسب می کند و واسطه جریان انرژی کیهان به سایرین می شود انرژی دزدیده نمی شود بلکه خود آن را منتشر می کند و دریافت کنندگان را سیراب می کند، دعوا را کش نمی دهد و با آرامش و منطق و گفتگو به آن پایان می دهد و همیشه خالق صلح و دوستی خواهد بود.



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

اما بدانید و آگاه باشید که منِ ذهنی می‌داند که شما و نوع بشر متوجه او شده اید و با زیرکی تمام تلاش خود را می‌کند که از مقابل شما کنار رفته تا مجدداً فراموشش کنید و با او یکی شوید. از کشف شدن توسط شما می‌ترسد از اینکه متوجه این دوگانگی بشوید می‌ترسد اما در عین حال آنقدر زیرک است که هر روشی را که برای کنترل او در پیش گرفته باشید به حيله از چنگ شما خارج و به کنترل خود در خواهد آورد و اگر سعی نکنید که دائماً خود را در مقابل او خودارزیابی کنید و متدهای خود را به روز کنید بی شک روزی می‌رسد که باز بندهٔ ذهن هستید اما کماکان فکر می‌کنید که کنترلش را به دست دارید. می‌گویید چگونه ممکن است؟ یه نگاه به تمام ادیان زمینی و آسمانی بکنید. تمامی این ادیان توسط انسان‌های خوب و فهمیده و دلسوز زمان خود از دریافتهای درونی و یا آسمانی خلق و به مردم عرضه شدند. در ابتدا چقدر در بیان راه و روش خود در میان مردم عصر خود دچار مشکل شدند تا بتوانند

پیام آزادی و آزادگی و مساوات خود را به گوش همگان برسانند و امتی به دست آورند اما بعد از گذشت سالیان زیاد و فوت رسولان اولیه بر سر ادیان چه پیش آمد؟ افرادی در راس ادیان و اجراء کنندگان ادیان قرار گرفتند که نه تنها مردم را به آزادی و آزادگی و مساوات نرساندند بلکه مشکلی شدند بر مشکلات مردم و شخصی دیگر با دینی جدید و حرفی جدید ظهور می کرد و علیه ساختار فاسد دین قبلی قرار می گرفت، خب این از کجا ناشی می شود؟ از زیرکی ذهن. ذهن به زیبایی به مرور ابزار دین را که برای مقابله انسان بر زیاده خواهی ذهن از دستش در آورده و آنها را به آفت زیاده خواهی و خود برتر بینی و مالکیت بر آزادی مردم دچار می کند. این مساله در مسایل ساده زندگی نیز دیده می شود. گاهاً افرادی را دیده ام که با بیماری هم هویت شده اند از بیماری رنج می کشند و با بیماری هویت پیدا می کنند ذهن این افراد خوب فهمیده است که اینها بیماری را انتخاب کرده اند شما این افراد را دائم دردمند

و گله‌مند از تندرستی خود می‌بینید نوعی افتخار پنهان در من  
ذهنی این افراد نسبت به داشتن بیماری وجود دارد دقیقا زمانی که  
این افراد انگیزه‌های بهتر پیدا کنند که با آن بتوانند نظر اطرافیان  
را جذب کنند از حس بیمارگونه دست می‌کشند. یا برخی افراد  
مذهبی را تصور کنید که بیش از حد در آداب مذهبی و حس لذت  
بردن از به جا آوردن آن فرو رفته‌اند این افراد به اینکه نفس این  
عبادات دینی و مذهبی چیست و باید من ذهنی آنها را که همان  
نفسانیت و خودپسندی است را کنترل کند فکر نمی‌کنند در نتیجه  
خیلی خوب عبادت می‌کنند اما در رفتارهای اجتماعیشان هیچ اثری  
از این آداب نمی‌بینید دقیقا ذهن این افراد اسلحه عبادت و آداب  
مذهبی را از چنگشان در آورده و آنها را با آن هم هویت کرده است  
و فرد از این پوسته جدید هویت می‌گیرد نه کمک برای خودسازی.  
یادم می‌آید اون اوایل که بحث بیماری ایدز داغ بود و در موردش  
مقاله‌ای می‌خواندم دانشمندان مدعی بودند که ویروس HIV (ویروس

بیماری ایدز) شدیداً خود را با داروهای جدید تطبیق داده و اثر آنها را خنثی می‌کند و دائماً در حال بازنویسی نسخه جدیدی از خودش هست که در برابر راههای درمان آن مقاومت می‌کند، یک چنین حالتی را ذهن انسان نیز دارد منِ ذهنی یک گام از شما جلوتر است. چرا؟ چون با شما زندگی کرده و شما را خوب می‌شناسد و از خلوت-ترین نقاط درون فکر شما با خبر است و واقعا کنترل موجودی که همیشه و همواره می‌داند شما چه نیتی دارید کار سخت و دشوار ولی امکان پذیری است.

خب توانستیم در این قسمت خصوصیات منِ ذهنی را بشماریم و در موردشان صحبت کنیم، باز هم از شما می‌خواهم که این خصوصیات را بار منفی ندانید بلکه سعی کنید با علم و آگاهی به آنها سعی در کنترل منِ ذهنی برآیید. در تمام مدت زمان مطالعات در زمینه ذهن انسان ایمان آوردم که ذهن انسان و منِ ذهنی همان اهریمن همیشگی

می‌باشد که در ادیان و اسطوره‌ها از قدیم تا کنون در موردش صحبت شده‌است. اهریمنی که با ما زاده می‌شود و با مرگ ما از بین می‌رود و در کنار هر انسانی یک اهریمن حضور دارد که او را وادارد می‌کند فقط به خواسته‌های خودش فکر کند و در پی تصاحب هر چیزی برای من تلاش کند. اگر ادیان و مکاتب باستان سعی می‌کردند که جایگاه این اهریمن را در بیرون و بصورت موجود شیطانی هیولاوار خارج از کنترل ما نشان ندهند، شاید زودتر از اینها علم روانشناسی بوجود می‌آمد که بتواند این هیولای اهریمنی را در درون آدم‌ها کشف کند. البته این را مطمئنم که همین اقدام یعنی توجه آدم‌ها بوجود شیطان و اهریمن در بیرون از ما که توسط خداوند رانده شده است و عهد کرده که آدمی را فریب دهد هم کار خود منِ ذهنی و القائات منِ ذهنی می‌باشد اما انسان الان به حدی از شعور و آگاهی رسیده است که متوجه این موجود مجازی شود که نامش ذهن است و ریشه همه شقاوت‌ها و بدبختی‌ها و ناهنجاری‌های بشر می‌باشد و در عین حال وقتی در نهاد

انسان‌های خوب قرار گرفته است و تحت کنترل در آمده باعث پیشرفت و توسعه و آرامش و کشف و اختراع و... شده است.

## ذهن ناخودآگاه

در ادامه توضیح ساختار ذهن انسانی از من ذهنی که بگذریم باقی ساختار ذهن انسان عبارت است از ذهن ناخودآگاه. ذهن ناخودآگاه انسان بخش وسیعی از ساختار ذهن را تشکیل می‌دهد که از دو بخش ناخودآگاه فردی و ناخودآگاه جمعی تشکیل می‌شود. ناخودآگاه فردی هر انسان خاص هر شخص است که عبارت است از بخشی از ذهن که اولاً نسبت به آن و محتویاتش و رفتارش و نحوه عملش خود فرد و من ذهنی در حالت آگاهی به سر نمی‌برد. علم روانشناسی از علائم و مطالعات وسیع، متوجه این بخش از روان ذهنی انسان شده است. برای درک این مساله داستان معروف و در عین حال واقعی "یافتم"

ارشمیدس را یادآوری می‌کنم، ارشمیدس مدت‌ها بر روی یک مساله مهم و حل نشده متمرکز شده بود و هر چه فکر می‌کرد نمی‌توانست آن را حل کند تا اینکه ناامید می‌شود و روزی در حمام ناگهان راه حل به ذهن او خطور می‌کند و فریاد می‌زند یافتیم. در اتفاق مشابهی دانشمند معروف "ککوله" یکی از فرمول‌های معروف شیمی مربوط به مادهٔ بنزن که تا آن زمان غیر معمول بود را در یک خواب بعد از نهار متوجه شد. البته برای همهٔ ما هم در حد مسائل کوچک زندگی این تجربه بارها رخ داده است که دقیقاً زمانی که به مشکل یا مساله‌ای نمی‌اندیشیم (در حالیکه قبلاً روی آن وقت گذاشتیم و تمرکز کردیم ولی نه به یادمان آمده و نه حل شده است) ناگهان جواب در ذهن خود آگاهمان جرقه می‌زند و ما را شگفت زده می‌کند.

خب جریان چیست؟ در حقیقت زمانی که ما چیزی را با اختیار از من ذهنی خود کنار می‌گذاریم و دیگر به آن فکر نمی‌کنیم آن مساله و موضوع به بخش ناخودآگاه ذهن ما وارد می‌شود و بصورت یک نرم



افزاری که در پشت صحنه همچنان اجرا می‌شود عمل می‌کند و ذهن ناخودآگاه کماکان با آن کلنجار می‌رود و با استفاده از تمام داشته‌های خود سعی در حل آن می‌کند، اگر حل نشد که کماکان بصورت یک موضوع در حال اجرا باقی می‌ماند تا کم انرژی شده و محو شود اگر هم موفق به یافتن پاسخ شد که آن را در اختیار منِ ذهنی قرار می‌دهد. ذهن ناخودآگاه از ساختار عظیم و پیچیده تری نسبت به منِ ذهنی برخوردار است اما اختیارات منِ ذهنی را ندارد و تحت سانسور و فیلتر منِ ذهنی نسبت به دریافت‌های بیرونی و یا بر عکس انتقال دریافت-های درونی به سطح خودآگاه قرار دارد. این منِ ذهنی است که بر اساس فیلترهای خود دسترسی ذهن ناخودآگاه به دریافت‌های حواس پنجگانه را کنترل می‌کند و همچنین سیگنال‌های درونی که از سطح ناخودآگاه ذهن به سمت بالا می‌آید تا در اختیار خودآگاه ذهن قرار بگیرد را بر اساس فیلترهای خود سانسور می‌کند و نمی‌گذارد یا متوجه

آنها بشوید و یا اگر شدید به آنها اهمیت بدهید مثل یکسری دریافت-  
های درونی که به ذهن شما می‌رسد اما منِ ذهنی در عرض چند ثانیه  
شما را مجاب می‌کند که به آن اهمیتی ندهید و بعد می‌بینید که  
چطور با بی‌توجهیِ خود به الهامی که به شما شده بود از یک توفیق  
بزرگ محروم شده اید.

## سایه

خب این فیلترها چه چیزی هستند؟ این فیلترها عبارتند از آموزه‌های  
تربیتی ما در خانواده، جامعه و فرهنگ و مذهبی که در آن بزرگ  
شده‌ایم. این آموزه‌ها نمی‌گذارند که ما سیال فکر کنیم و بیندیشیم و  
آنچه را که دریافت می‌کنیم راحت ارزیابی کنیم. برای مثال در یک  
تربیت مذهبی و دینی ما نمی‌توانیم دریافت‌های بیرونی غیر دینی و  
خارج از چارچوب آموزش داده شده مذهبی را به راحتی دریافت،  
ارزیابی و با اندیشه‌های خود مقایسه کنیم و بر اساس این فیلترها به  
دنیای اطراف می‌نگریم و هر داده‌ایی که از دنیای بیرون توسط حواس

پنجگانه دریافت می‌کنیم اگر با اعتقادات و علائق ذهنی ما در تضاد باشد را سانسور کرده و نادیده می‌گیریم و از کنار آن می‌گذریم این فیلترها را سایر ذهن‌های اطراف ما در ما پیاده کرده‌اند. برای برخی از دریافت‌ها از سطح ناخودآگاه به سطح خودآگاه هم فیلترهایی از جنس ترس وجود دارد، ترس از به خاطر آوردن خاطراتی در گذشته که از آنها دل خوشی نداریم، ترس از احتمالاتی در آینده که وقوع آنها برای ما خوش‌آیند نیستند، ترس از رفتارهایی که ممکن است از ما سر بزند ولی با روح تمدن بشری مغایر است و مربوط به غرایز مشترک ما با حیوانات است و ترس از مواجه شدن با حقیقت‌هایی که می‌دانیم اما نمی‌خواهیم بدانیم. دریافت‌هایی از این جنس که هر بار وقتی از ناخودآگاه برمی‌خیزند تا به سطح خودآگاه بیایند و توسط منِ ذهنی لمس شوند اما منِ ذهنی آنها را فیلتر می‌کند یعنی آموخته که باید فیلتر کند و مجدداً این دریافت‌ها به سطح ناخودآگاه باز می‌گردند. به این قسمت از ذهن ناخودآگاه که حاوی قسمت‌های کمتر خواستنی

خودآگاه می‌باشد سایه گفته می‌شود. البته سایه فقط شامل چیزهای منفی و بد نیست بلکه می‌تواند شامل چیزهای مثبتی هم باشد که من ذهنی توسط فیلترها مانع از ورود آنها به سطح خودآگاه می‌گردد مانند انسان‌های با عزت نفس پایین که سایه آنها مملو از نکات مثبتی است که خودآگاه آنها مایل به روبرو شدن با آنها نیست. بخشی از محتویات سایه به هنگام خواب اجازه می‌یابد که آزاد شده و در سطح رویا ظهور کنند چرا که به هنگام خواب دیگر سطح خودآگاهی وجود ندارد که بتواند آنها را فیلتر کند، بنابراین وقتی در خواب هستیم ممکن است به صورت اشکال و تصاویر معنی دار یا بی معنی رویاگونه مشاهده شوند. یونگ معتقد است هر انسانی یک سایه دارد و هر چقدر این سایه از زندگی خودآگاه فرد دورتر باشد سایه او متراکم‌تر و تاریک‌تر و سیاه‌تر می‌باشد. اصولاً بخش دیگری از محتویات سایه غرایز سرکوب شده مشترک با غرایز حیوانی می‌باشد که از کودکی و همزمان با رشد

منِ ذهنی و متمدن شدن شخصیت در این بخش محبوس می شوند.  
سایه را نیمهٔ تاریک وجود نیز می نامند.

برای روشن شدن و لمس سایه، زندانی را تصور کنید که در آن زندانیان در داخل سلولهایی اقامت دارند، اجازه دارند گاهی از سلول خود خارج شده و با بقیه زندانیان معاشرت کنند و از جهان بیرون مطلع شوند و همچنین جهان بیرون از آنها مطلع گردد. در همین زندان سلولهای انفرادی وجود دارد که بصورت سیاهچاله‌های زندان‌های قدیمی، زندانی در آن از جهان بیرون مخفی نگاه داشته شده‌است و به او اجازه بیرون آمدن داده نمی‌شود نه جهان بیرون از حال او باخبر است و نه او مطلع از جهان بیرون، این همان سایه است.

سایه بخش انکار ناپذیر روان ناخودآگاه بشری است و باید باشد چرا؟ چون انباری است برای ذهن بشر که چیزهایی که نمی‌خواهد و او را آزار می‌دهد را باید از خودآگاه خود دور کرده و از دسترس خارج کند و نیز جایی داشته باشد که بتواند غرایز حیوانی خود را که برای زندگی

متمدنانه بشری ناخوشایند است، کنترل کند و کنار بگذارد. اما اگر شما ترس‌های خود را مدام در سایه انباشته کنید و جرات روبه رو شدن با آنها را نداشته باشید این ترسها در سایه انرژی پیدا کرده و متورم می‌شوند و هر بار که برای تخلیه به سمت خودآگاه بر می‌خیزند سرکوب شده و با انرژی مضاعف‌تر به سایه بر می‌گردند و نهایتاً اثر خود را بر ضعیف‌ترین بخش وجود انسان یعنی بدن او می‌گذارند و در بلند مدت بیماریهای مزمنی را در فرد مانند سرطان ایجاد می‌کنند.

## آنیما و آنیموس

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

هر زن و مردی در وجود خویش با عنصر دیگری که از جنس مخالف است در ارتباط است. آنیما عنصر زنانه درون ذهن مرد و آنیموس عنصر

مردانه درون ذهن زن است که هر دو به طور ناخودآگاه با آن در ارتباط هستند. گویا یونگ پی برده بود که انسان در سطح ذهن دارای جنسیت نیست و جنسیت بارز زن و مرد فقط در سطح بدن فیزیکی مطرح می‌باشد، انسان در سطح ذهن دارای هر دو صفت زنانه و مردانه می‌باشد. وجود آنیما و آنیموس در روان ناخودآگاه افراد حس نیاز به زن و مرد ایده‌آلی را در وجود مرد و زن ایجاد می‌کند و در دنیای واقع به دنبال نیمه‌گمشده خود از جنس مخالف می‌گردد تا بتواند به وحدتی برسد که در سطح ذهن مخنث ( نه زن و نه مرد ) می‌باشد. در شکل‌گیری این زن ایده‌آل ( آنیما ) درون ذهن مرد و یا مرد ایده‌آل ( آنیموس ) درون ذهن زن، والدین نا هم‌جنس ( مادر برای پسر و پدر برای دختر ) بیشتر موثر بوده اند اما گویا به اعتقاد یونگ ریشه آنیما و آنیموس می‌تواند عمیق‌تر از این حرفها باشد و به ناخودآگاه موروثی جمعی که از تبار خود و قبلترها به دست آمده است برسد. شاید به عبارتی بتوان گفت که یونگ هیچ وقت جرات نکرد که بگوید اینها حافظه ذهنی

انسان از زندگی‌های قبلیش می‌باشد که با خود حمل می‌کند و هر بار که در زندگی‌های قبل مرد یا زن بوده تصویری از جنسیت‌های مختلف خود را در روان خود ثبت و ضبط کرده و همیشه این تمایل به جنس مخالف در زندگی کنونیش را در روان خود دارد و عبارتی بر تناسخ صحه بگذارد. ادامه این بحث ما را از هدف اصلی دور می‌کند علاقمندان به این مبحث می‌توانند با مطالعه کتابهای روانشناسی تحلیلی یونگ بیشتر با این مفهوم آشنا شوند ولی همینقدر بدانیم که جنسیت در سطح جسم فیزیکی معنا دارد و در سطح بالاتر برای ذهن و روح مفهوم جنسیت بی‌معناست.

## کهن الگوها

در مورد کهن الگوها هم فقط اشاره مختصری می‌کنم و به دلیل اینکه خیلی مرتبط با بحث اصلی ما نیست از کنارش رد می‌شویم و دوستانی که علاقمند هستند می‌توانند توضیحات کامل این مباحث را در کتابهای روانشناسی تحلیلی و سایتهای مرتبط دنبال کنند. اول بار



کهن الگوها را یونگ وارد بحث روانشناسی کرد، در روان‌شناسی تحلیلی آن دسته از اشکال ادراک و دریافت را که به یک جمع به ارث رسیده‌است **کهن‌الگو** یا **سرنمون** می‌خوانند. و از آنجا که یونگ بر روی ناخودآگاه جمعی متمرکز بود و آن را میراث مشترک انسانها می‌دانست که از زندگی‌های گذشته در روان مشترک خود دارند لذا الگوهایی در ناخودآگاه جمعی افراد یک قوم، ملت یا تمدن شبیه به هم وجود دارد.

## خودِ واقعی

دقیقا از ابتدای کتاب وقتی منِ ذهنی را بعنوان یک وجود مجازی لازم به کنترل، معرفی کردیم همزمان به خودِ واقعی هم اشاره کردیم که همیشه و در اغلب موارد پشت این منِ ذهنی پنهان مانده است. گفتیم منِ ذهنی ما نیستیم و خودِ واقعی ما هستیم. این دو آنقدر به هم

چسبیده و شبیه شده‌اند که بشر بعد از هزاران سال فقط در طی این صد سال اخیر به مدد روانشناسی موفق شد متوجه شود که این دو از هم جدا هستند و خودِ واقعی قرن‌ها بود که در چنگالِ منِ ذهنی اسیر بود. هرچند رفتارِ الان جامعه بشری هم نشان دهنده تسلطِ منِ ذهنی بر خودِ واقعیست. نگاه کنید به جنگها و نزاعها و بحرانهای اقتصادی و حاکمان گاهاً دیوانه که چگونه سرنوشت ملت‌ها را اسیرِ منِ ذهنی خود کرده‌اند. زمانی که خودِ واقعی موفق می‌شود به منِ ذهنی بنگرد گام اول دوگانگی برداشته می‌شود مانند نوری که بر تاریکخانه می‌افتد منِ ذهنی را رسوا می‌کند. خودِ واقعی دریچه کوچکی از روح انسان به سطح روان بشر است، به تنهایی هیچ قدرت و کارکردی ندارد ناگزیر از هم نشینی منِ ذهنی است. یک کودک را بنگرید چقدر زیبا و دلنشین است چقدر راحت نظرش را می‌گوید چقدر بی‌ملاحظه رفتار می‌کند این خودِ واقعی است که ناتوان است و هنوز منِ ذهنیش رشد نکرده هنوز یاد نگرفته حسابگر و ملاحظه کار شود. در چهره یک انسان

مجنون که دچار زوال عقل است سادگی و بی‌آلایشی خاصی می‌بینید  
چرا؟ چون منِ ذهنی سالمی ندارد و فقط خودِ واقعی تنها و ناتوان  
است که جلوه‌گری می‌کند چقدر می‌شود با او ارتباط برقرار کرد؟ به  
سختی، چقدر برای زندگی کردن راحت است؟ به سختی.

به این مثال توجه کنید :

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

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

## فصل چهارم

# کنترل ذهن

اگر شما الان در حال مطالعه فصل چهارم این کتاب هستید به شما و خودم تبریک می‌گوییم. این تبریک بابت این است که سه فصل گذشته این کتاب توانسته است در شما این آگاهی را ایجاد کند که متوجه موجودی به نام منِ ذهنی بشوید که در تمام زندگی آنچنان به شما چسبیده بود و با شما هم هویت شده بود که به سختی آن را از خود تشخیص می‌دادید شرط اول کنترل یک پدیده، شناخت آن پدیده است برای مثال شما تا یک وسیله و طرز کار آن را شناسید نمی‌توانید آن را کنترل کرده و از آن استفاده کنید. شما الان به سوی منِ ذهنی برگشته و متوجه او شده‌اید و او را شناخته‌اید، منِ ذهنی شما هم متوجه شده‌است که شما او را در وجود خود کشف کرده‌اید تمام تلاش

او از این به بعد این خواهد بود که کاری کند شما این مساله را فراموش کنید تا مجدداً پشت نقاب او مخفی شده و زندانی قلعه او بشوید. در قدم اول به شما توصیه می‌کنم که به هر روشی که می‌دانید نگذارید این شناخت و آگاهی شما به دوگانگی شمای واقعی و من‌ذهنیتان به هیچ صورت مجدداً از بین برود و شما را قانع کند که تمام این‌هایی که تا الان در سه فصل قبل گفتیم الکی و دروغ بوده است. در این فصل با ما همراه باشید تا به شما بیاموزیم که با این من‌ذهنی باید چکار کنیم.

## گام اول

گام اول در این مسیر این است که شما هیچ کاری نکنید جز اینکه آگاهی خود را به این دوگانگی خود واقعی و من‌ذهنی همواره حفظ کنید، با این کار هشتاد درصد از راه کنترل من‌ذهنی را طی کرده‌اید، اما برای حفظ این دوگانگی باید چه کار کرد؟ توجه کنید در تمام طول زندگی تا الان با من‌ذهنی یکی بوده‌اید و اگر تازه با این کتاب متوجه

او شده‌اید مطمئن باشید زور او بیشتر از شما خواهد بود اگر این مباحث را در نوجوانی می‌آموختیم (یا اینکه اگر الان در سن نوجوانی این کتاب را مطالعه می‌کنید) مطمئن باشید خیلی راحت می‌توانستید زمام کنترل منِ ذهنی را به دست بگیرید، ولی خب الان هم دیر نشده است، اندکی کار می‌برد و لازم است بیشتر زحمت بکشید.

۱- توصیه می‌کنم بر روی یک برگه کاغذ جمله‌ای شبیه این بنویسید یا چاپ کنید و در محل کار یا منزل در جاهایی که مطمئنید بیشتر متوجه آن نوشته می‌شوید و می‌بینید قرار دهید:

**'من متوجه منِ ذهنی خود شده‌ام و از این پس تلاش خواهم کرد او را بیشتر بشناسم و کنترل کنم، من، ذهن نیستم'**

این جمله یا جملاتی شبیه به آن که می‌توانید با خلاقیت خود بسازید و در معرض دید خود قرار دهید این مساله را دائم به شما

گوشزد خواهد کرد که هیچ وقت فراموش نکنید با همنشین بدجنس ولی کارآمدی همراه هستید و باید حواستان به او باشد.

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



وجود منِ ذهنی را فراموش نخواهید کرد و همواره ناظر بر رفتارهای آن خواهید بود.

## گام دوم

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

**۱- بازنگری در بینش و نگرش کلی:** بینش و جهان بینی خود را بازنگری و در صورت لزوم ترمیم کنید. اصولا همه ما در زندگی

دارای یک بینش کلی و نگرش به زندگی و جهان پیرامون خود هستیم. آن چیزی که یک انسان را در زندگی می‌تواند موفق و خوشحال کند داشتن یک بینش و جهان بینی مناسب می‌باشد تا با کنترل من ذهنی خود بتواند با تکیه بر آن بینش و جهان بینی به اهداف خود برسد. من شخصاً بینش و جهان بینی را مشابه نسخه-های مختلف سیستم عامل ویندوز می‌دانم که توسط شرکت سازنده (مایکروسافت) برای گروه‌های مختلف کاری طراحی و منتشر شده- است، از نسخه دانش‌آموزی تا نسخه‌های خانگی و تجاری و پیشرفته، هر کاربر بسته به نیاز و اهداف خود نسخه مناسب خود را خریداری و نصب می‌کند با توجه به کارایی و پیچیدگی نسخه‌ها تفاوت قابلیت و در نتیجه تفاوت قیمت در میان این نسخه‌ها کاملاً منطقی است. طبیعتاً یک کاربر با اهداف پیشرفته قادر نیست که از یک نسخه ساده‌تر و سطح پایین‌تر ولو ارزان‌تر استفاده کند مطمئن باشید دچار مشکل می‌شود و هر کاربر هم زمان با رشد و پیشرفت

خود باید نسبت به ارتقا سیستم عامل خود و شاید حتی سخت افزار لازم اقدام نماید. بینش و جهان بینی هم چنین ویژگی دارد شما همزمان با رشد ساختار فکری خود و تغییر درجه دغدغه‌هایتان اهداف تازه‌ای پیدا می‌کنید که دیگر با بینش قبل نمی‌توانید از پس برآورده کردن آن یا حتی عمل به برآورده کردن آن برآیید. این بینش و جهان بینی ابتدا از سمت والدین و نزدیکان ما در کودکی به ما منتقل می‌شود بعد که بزرگتر می‌شویم نظام آموزشی، مذهبی، فرهنگی که تحت تاثیرش هستیم و فرهنگ پیرامون ما، که صد درصد در کنترل جامعه و حکومت حاکم بر جامعه است تحت تاثیر قرار می‌گیرد و با مطالعات و علاقمندی ما جهت می‌گیرد اما آنچه که مشخص است هرچه زمان پیشرفت می‌کند بینش و جهان بینی گذشته پدران در پاسخ دادن به سوال‌های پیچیده فرزندان و نسل بعد ناتوان می‌شود و نسل بعد در می‌یابد که برای ادامه کار در راستای نیل به اهداف خود نیاز به بازنگری و ترمیم این بینش دارد

و به این صورت است که در سطح کلان نظریات جدید ظهور می-  
کنند و علاقمندانی به سمت آنها گرایش پیدا می‌کنند اما کمتر  
پیش می‌آید که فرد خود به این عمل دست بزند و بینش خود را  
بازنگری کند تا در صورت لزوم آن را اصلاح کند. اصولاً تا زمانیکه  
متوجه من ذهنی نشده باشید میل به این چنین رفتار بصورت  
آگاهانه نخواهد بود و اصولاً افراد تحت تاثیر موج های به راه افتاده  
در جامعه قرار خواهند گرفت که خب به جرات می توان گفت این  
موج های انقلابی بینشی و نگرشی بیشتر هوشمندانه و هدفمندانه  
از سوی مراکز خاصی از قدرت های ذهنی هدایت و کنترل می گردد،  
نسلی بر علیه نسل قبل قرار می گیرد اندیشه خود را مسلط می کند  
و باز چند دهه بعد این چرخه ادامه دارد در حالیکه اگر فرد خود  
شخصاً اقدام به حل این مساله کند مطمئناً نتیجه بهتری خواهد  
داد.

جهان بینی شما ممکن است ریشه در اندیشه‌های مذهبی و دینی داشته باشد یا از جنس سکولار باشد ممکن است سنتی باشد یا نوین و امروزی، ممکن است ماجراجویانه باشد یا صلح‌طلبانه و یا هرچیزی، مهم نیست مهم این است که شما با این جهان بینی که الان دارید در محیط پیرامونی خود در راستای اهداف در نظر گرفته و با توجه با ساختار فکری و ذهنی که دارید دچار تضاد، پارادوکس یا درگیری نشوید. ممکن است شما در یک خانواده معمولی در یک شهر یا روستای کوچک دور افتاده با یک شغل معمولی و اطرافیان معمولی‌تر از خودتان هیچ وقت با جهان بینی که دارید دچار مشکل نشوید و خیلی راحت هم زندگی کنید در اینصورت من به شما تبریک می‌گویم شما با جهان بینی خود مشکل ندارید چون شما نسخه ای از جهان بینی را دارید که برای شما کافیست اما باید ببینید که شرایط زندگی که در بالا برای شما توصیف شد تا چه زمانی به همین صورت ادامه دارد چون اگر شرایط پیرامونی شما

تغییر کند مثلاً به شهر بزرگتری منتقل شوید، به دانشگاه بروید، با آدم‌های جدید و با اندیشه‌های پیچیده‌تر آشنا بشوید و... متوجه چالش با جهان‌بینی خود می‌شوید، در محیط قبل جهان‌بینی جدیدی به شما عرضه نشده بود و با جهان‌بینی و نگرش شما متقاطع نشده بود امور روزمره هم آنقدر پیچیده نبودند که با نگرش شما تضاد پیدا کنند اما در محیط جدید با نگرش‌های جدیدی آشنا می‌شوید و امور جاری زندگی هم تا حدی پیچیده می‌شود اگر در این محیط نگرش شما بر نگرش‌های جدید فائق آمد و قادر به پاسخگویی به امور جدید بود و تضادی ایجاد نشد که چه بهتر (وقتی به محیط ساده‌تر و کوچک‌تر از محیط قبل منتقل شوید چنین حالتی پیش می‌آید) در اینصورت این طرفین شما هستند که باید به بازنگری نگرش خود بپردازند تا بتوانند تضاد احتمالی درونی خود را مرتفع کنند یا اگر نگرش خود را کافی می‌دانند با احترام به بقیه خود را در چالش قرار ندهند که البته معتقدم قانون تکامل برای

جهان بینی‌ها هم وجود دارد و نهایتاً جهان بینی‌های ساده که قادر به پاسخگویی به سوالات ذهن بشر نیستند عرصه را به جهان بینی‌های جدید خواهند سپرد، اگر هم شما در تقابل جهان بینی خود با جهان بینی‌های محیط جدید خود دچار مشکل شدید و تضاد درونی نسبت به کارهایی که می‌کنید و باورهایی که دارید داشتید نباید عصبانی شوید یا مقابله کنید بلکه باید بپذیرید نسخه نگرش و جهان بینی شما در ادامه راه برای شما ناکارآمد است با دست برداشتن از تقدس‌گرایی و مقدس‌شمردن اندیشه‌های خود با مطالعه، گفتگو و تحقیق و بررسی نسخه جهان بینی خود را ارتقاء دهید تا دغدغه‌های جدید شما رفع شود و این عمل را هرچند مدت یکبار تا زمانی که زنده هستید انجام دهید قبول دارم هرچه سن بالاتر می‌رود سخت است که از اعتقادات خود دست برداریم ولی باید بدانید که سخت افزار وجودی شما فقط با یک سیستم عامل جدید بینشی سازگار می‌تواند در ادامه راه، شما را به اهداف عالی

که بعد از کنترل منِ ذهنی خود برگزیده‌اید برساند و اگر همچنان به عقاید و اعتقادات ناتوان قبلی خود چسبندگی دارید که باید بگویم متأسفانه هنوز بر غلبهٔ بر ذهن خود موفق عمل نکرده‌اید و این ذهن شماست که دارد شما را کنترل می‌کند. شاید پرسید که اینطوری همه زیربنای اعتقاداتی ما به هم می‌ریزد و سنگ بر روی سنگ بند نمی‌شود در جواب باید بگویم که شما باید توجه کنید که اصیل‌ترین و مقدس‌ترین باورهای بشری، حفظ جان، حفاظت از خانواده و کمک به هم نوع می باشد باقی مسایل را شما از ذهن خود دارید و اگر اشتباه بوده باشد مانند قطب‌نمایی شما را به بیراهه خواهد برد اصراری نیست که اعتقادات سنگین خود را کنار بگذارید بلکه فقط لازم است نسبت به اصلاح آنها در ذهن و جایگزینی با مفاهیم اصیل‌تر و با ارزش‌تری که به ذات وجود جهان آفرینش نزدیک‌تر باشد اقدام کنید تا از شما انسان زیباتر آرام‌تر و مفیدتری بسازد نه اینکه خدای نکرده اندیشه ذهنی خود را با یک اندیشه



ذهنی انحصار طلبانه تمامیت خواه جایگزین کنید که هم شما را  
بیازارد هم اطرافیان را.

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

کاری به کار جهان بینی دیگران نداشته باشید ممکن است آنها در  
دنیای کوچک خود از نگرش خود به زندگی لذت ببرند و دغدغه ای

نداشته باشند اما شما اگر در تقابل اندیشه‌ای با دیگران دچار مشکل شده‌اید یا در ادامه مسیر زندگی خود بین اهداف و ابزار لازم برای نیل به اهداف (با درک این مساله که شما من ذهنی را به کنترل در آورده‌اید و اجازه نمی‌دهید او شما را کنترل کند) با جهان بینی خود دچار تضاد شده‌اید اول سریع برگردید اهداف خود را چک کنید اگر ایمان دارید که عالی هستید مطمئن باشید با نسخه محدودی از نگرش و جهان بینی به پیش آمده‌اید و دیر یا زود این تعارض شما را زمین گیر خواهد کرد شجاعت کنید، توقف کنید، بازنگری کنید، ترمیم یا جایگزینی کنید سپس به حرکت خود ادامه دهید. لازمه این امر مطالعه، آشنایی با نظریات جدید هرچند مخالف، گفتگو و تبادل افکار، اندیشه کردن و فرو رفتن در درون برای قضاوت نگرش شخصی و پرهیز از تقدس سازی هر اندیشه است حتی اندیشه جدید شما هم یک روز ناکارآمد خواهد شد و نیاز به بازنگری خواهد داشت، هر اندیشه را تا زمانی که پاسخگوی مسیر حرکت شما به سمت

اهداف عالی است محترم بشمارید و نکته آخر: از احترام گذاشتن به نظرات و جهان بینی و نگرش سایرین حتی ساده و ناتوان هیچ وقت کوتاهی نکنید.

**۲- انتقاد پذیر باشید:** سعی کنید به نزدیکان خود مانند والدین،

همسر، فرزندان و دوستان صمیمی خود که به صداقتشان اعتقاد دارید اجازه بدهید که گاهی از شما و رفتار شما انتقاد کنند. انتقاد یعنی اینکه متوجه بشوی دیگران منِ ذهنی شما را چگونه می بینند. افرادِ نزدیک به ما که نسبت به ما نیت خیر دارند بهتر از ما می توانند منِ ذهنی ما را بی پرده ببینند.

انتقاد باعث می شود که ما نسبت به رفتارهای نادرست منِ ذهنی خود در فاز آگاهانه قرار بگیریم و با تقویت حس آگاهی به دوگانه بودن خودِ واقعی و منِ ذهنی نسبت به کنترل منِ ذهنی و تصحیح رفتارهای آن اقدام کنیم. در انتقاد باید مطمئن باشیم که طرف

انتقاد کننده ما قصد تخریب شخصیت ما و سواستفاده از ما راندارد و اصولاً دسته افرادی که در بالا از ایشان یاد شد قابلیت این را دارند که جزو انتقاد کننده های تاثیرگذار و خیرخواه ما باشند.

### ۳- تمرین حضور: در فصل‌های قبل در مورد تمرین حضور صحبت

کردیم، مجدداً آن را برای شما توضیح می‌دهم. این یک تمرین عملی است که در هر مکان و زمان که هستید اگر کاری که انجام می‌دهید نیاز به دقت و تمرکز نداشته باشد که غفلت از آن حادثه آفرین باشد، مانند رانندگی، قابل انجام است. در طول روز هر از گاهی در هر وضعیتی که برایتان امکان پذیر است و تنها باشید که چه بهتر، برای یک دقیقه دست از کار یا عملی که انجام می‌دهید برداشته و متوجه بدن خود، محیط اطراف، صداها، بوها، سطوحی که با بدن شما در تماس هستند، سنگینی بدن خود، انقباض ماهیچه‌ها، تنفسی که انجام می‌دهید و خلاصه تمام چیزهایی که

در آن زمان و مکان حاضر هستند شده و اصطلاحاً تمام و کمال در بدن خود حاضر و ناظر بر بدن خود و محیط اطراف بشوید. به تنفس خود که دقت کنید آرام، سنگین و شمرده خواهد شد. این تمرین ذهن شما را از پرواز در زمان و مکان غیر از آنجا و آن زمان، جدا و احضار می‌کند چیزهایی خواهید شنید، بوهایی را متوجه خواهید شد، فشارهایی را به بدن خود از محل نشستن و سطوح در تماس حس خواهید کرد که اصلاً قبل از این تمرین متوجه آنها نبوده‌اید، کنترل تنفس در طی این مدت در دستان شما خواهد بود، آگاهی خود را حس خواهید کرد و حس سنگین لذت‌بخشی خواهید داشت، اما منِ ذهنی شما بی‌قرار خواهد بود می‌دانید چرا؟ چون تمام این احساس‌ها را توسط منِ ذهنی و از مسیر او حس می‌کنید نه بخش ناخودآگاه ذهن خود، و این برایش خیلی سخت است چون می‌داند بدون او هم این دریافت‌ها بود اما آگاهانه نبود و نیاز نبود او در این امر دخیل شود. پرداختن به تمرین حضور، ذهن را در زمان حال و

مکان حال به دام شما خواهد انداخت لازم نیست همواره اینطور باشید چرا که امور زندگی و کارتان مختل می‌شود اما حتما و حتما دقت کنید که در طول روز این تمرین را بارها در شرایط مختلف که خطری ندارد انجام دهید مانند پشت میزکار، جلسه‌ای که شما سخنگو نیستید یا فعلاً خطاب صحبت نیستید، وقتی داخل اتوبوس یا تاکسی نشسته‌اید، در طبیعت و پارک، در منزل موقعی که غذا می‌خورید یا دراز کشیده و استراحت می‌کنید. این تمرین را عادت کنید و من ذهنی خود را عادت دهید که بداند گاه به گاه احضارش می‌کنید مطمئن باشید به مرور اثرات این رفتار ساده را در زندگی خود خواهید دید.

**۴- تمرین تن آرامی:** یا یک جستجوی ساده در کتابها و سایتهای

مرتبط می‌توانید یک روش ساده تن آرامی انتخاب کرده و بعنوان

یک تمرین انجام بدهید. بهترین زمان تن آرامی شبها قبل از

خوابیدن است و باعث تخلیه حافظه استرسی ماهیچه‌های اعضای مختلف بدن شده و ذهن را از انرژی های منفی تل انبار شده در طول روز خالی می‌کند. ساده ترین متد تن آرامی که من خودم شبها قبل از خواب انجام می‌دهم بدین صورت است :

"به پشت دراز بکشید در حالیکه دستهایتان در دو طرف بدنتان به حالت کشیده قرار دارد، پاهایتان هم به فاصله اندکی از هم دراز کنید. چشم‌های خود را ببندید و چند بار نفس عمیق و شکمی بکشید سعی کنید بین دم و بازدم یک وقفه ایجاد کنید بر روی تنفس خود دقت کنید. حالا شروع کنید از عضلات پای راست به سمت بالا و سپس پای چپ به بالا آگاهی خود را بر روی هر عضو انتخاب شده ببرید، بردن آگاهی به سمت مثلا کف پای چپ باعث ایجاد حس گرما در کف پا و گزگز آن می شود. همینطور یک به یک اعضای بدنتان را با احساس آگاهی حس کرده و به سمت اعضای بالاتر و نهایتا سر و صورت بیایید. این عمل شاید حدود پنج دقیقه بیشتر

کار نبرد اما اثر آن را بر کیفیت خواب شبانه و احساس بهتر روز بعد آن بعد از مدتها تمرین احساس خواهید کرد.

## ۵- پرانتزهای ذهنی بی مصرف خود را ببندید: بعد از تن آرامی

قبل از خواب، به ذهن خود مراجعه کنید و تکلیف پرانتزهای بی-موردی که در ذهنتان باز مانده است و نیازی به پیگیری ندارند را ببندید اگر کسی خطای ناخودآگاه و قابل گذشتی در مورد شما کرده در ذهن خود او را ببخشید و به منِ ذهنی خود دستور دهید که پرونده اش را ببندد و کنار بگذارد نگذارید به صورت یک انرژی منفی در ذهن شما باقی بماند و منِ ذهنی آن را وارد ناخودآگاهتان کند و شما را آزار دهد. اگر شما خطایی کرده اید خود را ببخشید و رها کنید. نگذارید منِ ذهنی به چیزهایی چنگ بیندازد و گیر بدهد که انرژی و توان شما را بیهوده مستهلک می کنند. بهترین زمان برای همه این بخشش ها و فراموش کردنها دقیقا بعد از تن آرامی و



قبل از خواب است، منِ ذهنی خسته و ناتوان تر از این است که میل به عناد و لجبازی داشته باشد و فرکانس‌های مغزی شما پایین آمده و به فرکانس‌های خواب نزدیک‌تر می‌شود لذا هر تغییری به راحتی در ناخودآگاه حک می‌شود و اصطلاحاً در شرایط خوبی برای خودهیپنوتیزمی قرار دارید و در ادامه می‌توانید تا زمانیکه هنوز وارد فاز خواب نشده‌اید با خود تلقینی اهداف عالی خود را مرور کرده و بر عزم خود برای نیل به این اهداف تاکید کنید و به ناخودآگاه پرتوان خود پیاموزید که بر روی آن اهداف تمرکز کرده و راه حل پیدا کرده و بعد به سطح خودآگاه شما منتقل کند. پس فراموش نکنید اول بخشش و تخلیه و پاکسازی بعد کاشت تخم امید و موفقیت و پیروزی.

**۶- همیشه در حال آموزش باشید: سعی کنید در هر سنی**

متناسب با شرایط خود همواره در یک فرآیند آموزش دیدن مستمر

به سر ببرید. همانطور که در قسمت خصوصیات منِ ذهنی گفتیم، منِ ذهنی اموری را که در مسیر زندگی شما به آن نیاز پیدا می‌کنید را آگاهانه و با مهارت و تسلط کامل می‌آموزد و بعد از مدتی، اجرای آن را در اکثر مواقع به بخش ناخودآگاه ذهنتان می‌سپارد. در سه دههٔ اول زندگی مسایل مختلفی برای آموختن وجود دارد آموزش- های مختلف می‌بینیم و روابط تازه آغاز می‌کنیم اما از دهه سوم به بعد کم کم اوضاع زندگی پایدار می‌شود موضوعات ضروری کمتری برای آموزش دیدن نیاز داریم و روابطمان اکثرا شکل گرفته و به بلوغ رسیده‌اند و اغلب از بابت آنها دغدغهٔ فهمیدن و یادگیری نداریم، دقیقا از همین موقع باید برای کنترل ذهن نسبت به آموزش دیدن اقدام کنیم. بسته به علائقی که دارید مواردی را انتخاب کنید و بصورت حرفه‌ای یا صرفا یادگیری اولیه آموزش ببینیم اگر لازم بود در کلاسهای آموزشی شرکت کنیم و منِ ذهنی خود را وادار کنیم که حاضر و ناضر در محل در پی یادگیری باشد. یادگیری و

آموزش فرآیند پیری را کند کرده و ذهن شما را وادار می‌کند که ورزیده شود چنین ذهنی فرصتی برای اینکه خود واقعی را با اعمال خود به در دسر بیندازد ندارد. امروزه کشف شده است هر مطلب جدیدی را که آموزش می‌بینید ذهن اقدام به ساخت یک آبشار عصبی در مغز می‌کند تا بتواند بعداً اجرای آن را به بخش ناخودآگاه بسپارد. این آبشارهای عصبی باعث می‌شوند که سلولهای عصبی مغز تحلیل نروند و زنده بمانند. به ذهن خود مجال پرواز ندهید همین الان قلم و کاغذ بردارید و مواردی را که مایل به یادگیری آن هستید لیست کنید و به ترتیب بصورت خودآموز یا کلاس آموزشی آنها را بیاموزید، یک زبان خارجی جدید، یک زبان برنامه نویسی، یک ورزش یا هنر و... لازم نیست حرفه ای شوید همینکه بتواند برای شما با حس سرگرمی همراه باشد و مایل به یادگیری آن باشید کافی است.

## ۷- از یکنواختی دوری کنید: سعی کنید در عین اینکه در زندگی

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

- بعضی وقتها روش روتین خود در انجام امور روز مره تغییر دهید و ترک کنید مثلا اگر راست دست هستید گاهی با دست چپ مسواک بزنید، با دست چپ قاشق را به دست بگیرید، مسیرهای متداول رانندگی یا پیاده روی خود را تغییر داده و از مسیرهای جدید که نیاز به تمرکز و رفتار آگاهانه است تردد کنید، گاهی زمان و مکانِ عبادت خود را آگاهانه جابجا کنید و

دهها مورد از این خرده امور که تغییر روش انجام آنها حس خوبی را در شما ایجاد خواهد کرد.

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

- گاهی وقتها به هوای کودکی و نوجوانی خود اگر وسیله‌ای خراب شده و دورانداختنی می‌باشد و خطری ندارد وقت بگذارید آن را باز کرده و دل و روده آن را بیرون بریزید منِ ذهنی شما شدیداً آن لحظه کنار شما خواهد بود که ببیند دارید چکار می‌کنید و درون آن وسیله چه چیزی هست، موضوع جدید و جالبی پیدا کرده است، به این مساله حس شغفی که از این کنجکاوی به دست می‌آورید را اضافه کنید. هیچ وقت از یادم نمی‌رود چند

سال پیش با پسر م با هم نشستیم وسطِ اتاق و پرینتر کار کرده منزل را که از روی میز سقوط کرده بود و از کار افتاده بود، با هم باز کردیم و چقدر قطعات جالب توجهی را از تو دل این پرینتر بیرون آوردیم.

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

- سعی کنید گاهی اوقات در زمینه‌هایی که تخصص و توانایی دارید و کمتر با پول و ثروت مرتبط است نسبت به انجام امور عام المنفعه و خیرخواهانه اقدام کنید اصلاً نوع عمل مهم نیست همینکه گاهی به من ذهنی خود یادآوری کنید که برای چیزی جز پول و مفعت شخصی حاضر هستید وقت و انرژی بگذارید خیلی ارزشمند و موثر است و من ذهنی شما را حیرت زده می‌کند، حواستان باشد اگر با یک عمل خیرخواهانه و عام‌المنفعه به مرور زمان احساس شخصیت و هویت کردید زنگ خطر اینکه من ذهنی در حال تصاحب آن عمل از شماست نیز به صدا در می‌آید و اصولاً هر وقت متوجه شدید یک عمل هرچند خوب روح خود را از دست داده و من ذهنی دارد از آن شخصیت می‌گیرد بدانید که باید به یک تغییر جدید فکر کنید.
- گاهی وقتها امور را واگذار کنید و بگذارید دیگران برخی از نقش‌های شما را انجام دهند و یا برعکس گاهی وقتها داوطلبانه انجام

وظایف دیگران را به عهده بگیرید مثلا گاهی اجازه بدهید همسر یا فرزندان به جای شما رانندگی کنند و شما در کنار آنها نشسته باشید و یا در منزل گاهی وقتها داوطلب انجام اموری باشید که جزو وظایف همسران است این جابجایی وظایف اثر مثبتی بر از بین رفتن یکنواختی دارد.

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



۹- **جمع‌گرا باشید:** از نشست‌ها و جمع‌های خانوادگی و دوستانه

دوری نکنید و فعالانه شرکت کنید سعی کنید همیشه در این

نشست‌ها و جمع‌ها حرف‌های خوبی برای زدن داشته باشید که هدایت

بحث را به دست بگیرید و از انحراف صحبت‌های جمع دوستانه و

خانوادگی به سوی مباحث کم ارزش و مبتذل جلوگیری کنید. بیشتر

تمرکز خود را بر اینکه دوستان یا آشنایان به چه کمک فکری

احتیاج دارند قرار دهید مطمئن باشید شما می‌توانید آغازگر بحث

**"شناخت ذهن و کنترل آن"** در بین نزدیکان خود بوده و بذر

آگاهی را منتشر کنید تا اگر کسی زمینه لازم را داشت بتواند در

این راه قدم گذاشته و کنترل ذهن خود را به دست گیرد.

۱۰- **قانون سه ثانیه:** یکی از بهترین متدهای کنترل ذهن شاید به

جرات بتوان گفت قانون سه ثانیه می‌باشد. اجرای آن بسیار ساده و

شدنی است. سعی کنید از امروز قبل از انجام اغلب امور روزمره که

از اضطرار و عجله کمتری برخوردارند سه ثانیه مکث کنید و در طی

این سه ثانیه با حس حضور در محل و زمان حال من ذهنی را احضار کنید تا با هم نسبت به شروع آن کار اقدام کنید. برای مثال وقتی داخل خودروی خود می‌نشینید قبل از اینکه بلافاصله موتور را استارت کنید مکث کنید متوجه فضای اطراف، فرمان، دنده ترمز و کلاچ و گاز، آینه و سویچ خودرو بشوید آگاهی را در محل احضار کنید و سپس اقدام کنید این کار صرف نظر از اینکه به شما کمک می‌کند اغلب امور را با نهایت دقت و ایمنی و درستی انجام بدهید شدیداً به مهارت شما در کنترل من ذهنی کمک خواهد کرد.

#### ۱۱- مستند سازی : سعی کنید به یادداشت برداری و مکتوب سازی

عادت کنید وقایع مهم زندگی خود را به صورت یادداشت، سند، تصویر یا فیلم نگه‌داری کنید. خاطره نویسی روزانه یک کار بسیار بسیار پسندیده است که در فرهنگ ما متأسفانه در موردش ضعیف عمل شده است سالها بعد که به این نوشته ها مراجعه کنید صرف نظر از جذابیت و حس خوب متوجه نکته عمیقی خواهید شد، و آن

این است که منِ ذهنی در به خاطر سپردن خاطرات شفاهی به بخش ناخودآگاه و به یادآوردن مجدد آنها اغلب آنها را دستکاری و جعل می‌کند و باعث ایجاد تغییراتی در آنها می‌شود. برای اغلب ما رخ داده است که از خاطراتمان جزییاتی را به یاد می‌آوریم و بیان می‌کنیم که دیگران که در آن خاطرات با ما مشترک هستند خیلی با آن جزییات موافق نیستند و یا اینکه خودمان که خیلی تمرکز می‌کنیم و فکر می‌کنیم متوجه می‌شویم خاطرات خود را به دست موجود امانتداری نسپرده‌ایم. اصولاً منِ ذهنی در راستای منافع شخصی خود مثل هویت‌سازی و انرژی گرفتن خاطرات دور دست شما را دستکاری می‌کند و شما را با روایت جعلی از مساله مواجه می‌سازد، در حالیکه مستند سازی و مکتوب کردن یادداشت‌ها و خاطرات به شما کمک می‌کند هم خاطرات خود را از گزند دستکاری ذهن دور نگه دارید و هم در صورت لزوم به اطلاعات قابل استناد مراجعه کنید. همین بلا دقیقاً سر تمام مفاهیمی که از گذر

سالیان دراز و از گذشتگان به ما رسیده است نیز آمده است چقدر می‌توان به صحت آنها مطمئن بود و از دستکاری نشدن آنها توسط ذهن آسوده خاطر بود؟

## ۱۲- مواظب اعتیاد باشید: واقعیت این است من هم که سالیان دراز

با بحث منِ ذهنی و کنترل ذهنِ همنشین هستم کماکان در خطر ابتلا به آفت‌های منِ ذهنی از جمله اعتیاد هستم. فکر بد نکنید اعتیاد فقط مواد مخدر و دارو نیست هر رفتار که ما به انجام آن عادت کنیم و آن رفتار بر ما تسلط یابد به طوریکه متوجه نشویم داریم به وقت و انرژی و منابع خود و اطرافیانمان آسیب می‌رسانیم یک اعتیاد است و باید از آن رهایی پیدا کنیم چرا که این بار منِ ذهنی کنترل ما را به دست گرفته و آنقدر به آن اعتیاد ادامه می‌دهد که حتی مایی که بستر ظهور و بروز او هستیم را نیز نابود کند. مواد مخدر، سیگار، میل به خرید، مشروبات الکلی، سکس، شرط بندی و قمار و دهها عمل دیگر می‌تواند در صورت افراط در انجام با شما

کاری کند که در چرخه خودتخریبی حیرت آوری وارد شده و بدون اینکه متوجه شوید آرام آرام تحلیل بروید در چنین مواقعی به بازخوردهای اطرافیان از خود توجه کنید و سریعاً در حالتی از خودآگاهی متوجه خودتان و رفتارتان شده و از این خلسه ناپدید کننده بیدار شوید و نجات یابید. برای غلبه بر یک رفتار اعتیادی سعی کنید یکی از اطرافیان و دوستانی را که به او اعتماد دارید را مامور خودآگاه کردن خود در این زمینه بکنید تا مواظب این باشد که شما به سوی آن رفتار مجدداً جذب نشوید، فضای اطراف خود را از لحاظ حضور افراد یا وجود محرک‌هایی که شما را به سمت آن رفتار اعتیادی تشویق می‌کنند پاک کنید و سعی کنید با کنترل من ذهنی بر فشارهای او جهت این کشش غلبه کنید. وقتی شما به یک رفتار ناپسند خودآگاه بشوید گام بزرگی برای غلبه بر آن برداشته‌اید.

**۱۳- دوری از تلویزیون :** سعی کنید تا حد ممکن از تلویزیون و برنامه های تلویزیونی دوری کنید اگر هم مایل به دیدن چیزی

هستید خودتان با انتخاب خودتان فیلم یا برنامه‌ای را برای خودتان پخش کنید. اصولاً تلویزیون و گردانندگان و سازندگان برنامه‌ها چون توسط من‌های ذهنی بسیار قدر قدرتی کنترل می‌شوند و در راستای منافع عظیم تجاری سیاسی و اعتقادی هستند که موفقیت در آن در گرو مسخ شدن و کنترل شما می‌باشد، اقدام به پخش برنامه‌ها با موضوعات خاص در زمانهای خاص و با انبوه تبلیغات گسترده می‌کنند تا منِ ذهنی شما را برانگیخته کرده و وادار به کرنش در برابر خواسته‌های خود نمایند. گرایش بی حد و حصر به برنامه های جذاب تلویزیونی منجر به جامعه‌ای مصرفی، بی‌منطق، هیجانی و مدگرا می‌شود که مردمانش کاملاً ذهنی عمل می‌کنند، خیلی خودآگاه نیستند و هیچ حسی از میل به تغییر ندارند و وقت و انرژی خود را بیهوده هدر می‌دهند. سالها پیش در یک آزمایش روان‌شناسی در آمریکا فیلمی را در یک سالن سینما به نمایش درآوردند در این فیلم در هر ثانیه از فیلم بین چند ده فریم تصویری

که پخش می‌شد و همان محتوای فیلم سینمایی بود یک فریم از تصویر یک برند نوشابه را قرار داده بودند طوری که به علت سرعت بالای پخش این فریم‌ها که منجر به ایجاد یک تصویر متحرک می‌شود کسی متوجه تصویر نوشابه نمی‌شد. دقیقاً بیرون از سینما یک مغازه با تبلیغ بسیار بزرگی همان نوشابه را به فروش می‌رساند به طور شگفت‌انگیزی افراد بعد از پایان فیلم و خروج از سینما و دیدن تبلیغ آن نوشابه به سمت این مغازه و خرید نوشابه می‌رفتند بدون اینکه متوجه شوند ریشه این تمایل در چیست. یکی از وظایف منِ ذهنی این است که نگهبان ناخودآگاه ذهنی شماست تا چیزی بدون نظارت او وارد بخش ناخودآگاه نشود و اجرا نگردد و این همان قوهٔ اختیار انسان است. منِ ذهنی مانند دیواره آتشی عمل می‌کند که در کامپیوترها نصب می‌شود و وظیفهٔ این دیواره آتش این است که شخص یا اشخاصی بیرون از ما اختیار ما را به دست نگیرند و ما را مجری انجام اعمال خود نگردانند. اما حالاتی است که این منِ

ذهنی خنثی شده و این نفوذ امکان پذیر است که رایج ترین آن هیپنوتیزم می باشد. در هیپنوتیزم، شما در زمان بیداری به حالتی از خواب مصنوعی می روید که با کنار رفتن من ذهنی ناخودآگاهتان برای استخراج خاطرات یا ثبت برخی اطلاعات کاملاً بدون محافظ در دسترس فرد هیپنوتیزم کننده قرار می گیرد و هیپنوتیزم کننده بسته به میزان مهارتی که دارد قادر به انجام اموری است که گاهاً خطرناک و جبران ناپذیر می باشد مانند این که فایل های سیستمی کامپیوتر را در اختیار یک کودک قرار دهید که پاک کند یا جابجا کند معلوم است این سیستم بعداً چگونه عمل خواهد کرد بنابراین تا حد ممکن خود را به دست هیپنوتیزم بخصوص افرادی که نمی شناسید و همراهی هم با شما نیست ندهید و سعی کنید با صبر و تمرین و تکرار انجام برخی از کارها را خود آگاهانه انجام داده و من ذهنی را مجاب به ایجاد آن در ناخودآگاه خود بکنید تا اینکه توسط هیپنوتیزم این کار صورت بگیرد. دقیقاً نوع رقیقی از هیپنوتیزم هم



توسط شرکتهای عظیم تبلیغاتی و برنامه‌های تلویزیونی صورت می‌گیرد که البته خب زمان بر است و بازدهی کمتری نسبت به هیپنوتیزم دارد، اینها سعی دارند با قرار دادن مخفیانه برخی نمادها لابلای انبوهی از اطلاعات خنثی، یا پافشاری و تکرار مدام یک مفهوم و موضوع در قالب یک برنامه یا آهنگ دیدنی مطلبی را به ناخودآگاه شما القاء کنند. در ارتباط با قدرت بالای ناخودآگاه شما همین بس که در یک آزمایش هیپنوتیزم متوجه شدند که فردی انگلیسی زبان که فقط همین زبان را بلد است اقدام به بیان یک متن فرانسوی کرد بعد که موضوع را خوب بررسی کردند متوجه شدند این فرد در یک تاریخی در کتابخانه از روی کنجکاوی یک کتاب فرانسوی زبان را برداشته و ورق زده بود و ناخودآگاه او متن را عیناً به خاطر سپرده بود.

**۱۴- پایان هر چیزی را در ذهن خود ببینید: سعی کنید در اتفاقات**

و امور مهم، سخت، بحرانی، و تعیین کننده زندگی خود که برای

آن تلاش کرده اید یا برایتان ناخواسته پیش آمده و درون آن قرار-  
گرفته‌اید به طور آگاهانه پایان آن را همه جوره ببینید هم مثبت  
هم منفی، نترسید از اینکه نتایج محتمل را تجسم کنید. مثلاً قصد  
دارید در یک آزمون مهم زندگی مثل کنکور یا استخدام شرکت  
کنید حتماً و حتماً در کنار تلاش و برنامه ریزی مستمری که برای  
رسیدن به پیروزی می‌کنید تمام احتمالات ممکن در نتیجه نهایی  
را در ذهن خود ببیند نگذارید هیچ احتمالی باشد که شما متصور  
نشده‌اید، همیشه در هر روندی متغیرهایی وجود دارند که در اختیار  
ما نیستند و ما کنترلی بر آنها نداریم و گاهی در مسیر انتخاب‌های  
ما قرار گرفته و نتیجه‌ای به جز آن چیزی که می‌خواهیم و هدف-  
گذاری کرده‌ایم را رقم می‌زنند، اگر خود را با رویارویی با این نتایج  
که مطلوب ما نیستند از قبل آماده نکنیم شوکه می‌شویم و از لحاظ  
روانی دچار آشفتگی و یاس شده و چه بسا انگیزه خود را برای اهداف  
بعدی از دست بدهیم وقتی خدای نکرده یکی از نزدیکان و

عزیزانمان دچار بیماری مزمن و سختی می‌شوند باید با حفظ روحیه تلاش برای درمان و امیدواری به بهبودی همیشه این احتمال را هم ببینیم که ممکن است آن فرد خدای ناکرده از این بیماری تلف شده و از دنیا برود، نترسید به ذهن آوردن چنین احتمالی باعث نمی‌شود که شما آن نتیجه را خلق کنید بلکه به شما کمک می‌کند ذهناً آمادگی مواجه شدن با پیشامدهای ممکن را داشته باشید تا در صورت وقوع به هم نریزید و مدیریت ذهنی خود را از دست نداده و در عین حال به سایر نزدیکان در تحمل این نتیجه سخت و دشوار کمک کنید تا این سختی و مصیبت را رد کرده و به تعادل برسید. اصولاً من ذهنی جوری ساخته شده است که همیشه ما را از تجسم احتمالات بد و غیر دلخواه در نتیجه یک عمل ترسانده و دور می‌کند و همین باعث می‌شود که ما هیچگاه از لحاظ روانی برنامه‌ای برای رویارویی با این نتایج احتمالی نداشته باشیم. برای یک گروه نظامی هم گاهی مانور ساختگی جنگی ترتیب می‌دهند تا افراد بتوانند برای

رویاری با شرایط واقعی جنگی آمادگی لازم را کسب کنند این دوراندیشی در نتایج ممکن یک مانور برای ذهن شماست تا آماده هر رخدادی باشد.

#### ۱۵- سوگواری کرده و به خاک بسپارید: اکثر ما عادت داریم که از

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

#### ۱۶- با ترس‌های خود روبرو شوید: منِ ذهنی ما را از مواجهه و

رویاری با ترس‌های پنهان در سایه ناخودآگاهمان می‌ترساند. سعی کنید به مرور و با آمادگی یکی یکی درب اتاق‌های بسته ترس ذهنی

خود را باز کرده و با آنها روبرو شوید این دقیقا مثل همان حالت توضیح داده در نکته شماره ۱۴ است فقط آن نکته برای ترسهای بیرونیست و این برای ترسهای درونی. ترسهای درونی اگر کهنه شده و بر روی هم تل انبار شوند اعتماد به نفس ما را شدیداً کاهش داده و ما را بیش از حد محتاط می کنند. گاهی وقتی با هر کدام از این ترسها مواجه می شویم می بینیم که آنقدرها هم سخت و ترسناک نبوده اند فقط چون ما آنها را در تاریکی ناخودآگاه ذهن خود اسیر کرده بودیم اطلاعات و آگاهی مان از آنها کم شده و باعث شده بود تنها به دلیل اینکه یادآوری آنها حس بدی به ما می داد کمتر سراغشان برویم یا اصلا نرویم و در نتیجه قدرت ترسشان روز به روز بزرگتر شود تازه به این مساله اضافه کنید که چون من ذهنی هنر دستکاری در ساختار یک خاطره به ذهن سپرده شده را نیز دارد می تواند از هر پدیده دور از دسترس ما یک هیولا برای ما بسازد. فرض کنید در یک مکانی، زمانی دچار یک حادثه بد شده اید

همیشه در واقعیت از مواجهه با آن محل و افراد مربوط به حادثه دوری کرده و در ذهن خود نیز از به یاد آوردن جزئیات روز حادثه و خود اتفاق طفره می‌روید، کم کم دچار آشفتگی در خواب می‌شوید همیشه یک استرس پنهان شما را آزار می‌دهد و به دارو پناه می‌برید در حالیکه گاهی با کمک گرفتن از یک روانشناس قابل یا همراهی یک دوست و همراه دلسوز که شما را قضاوت نکند می‌توانید به یادآوری و تعریف آن حادثه بپردازید و نور آگاهی را بر تاریکخانه ذهن خود تابانده و با واکنش‌هایی که مانند گریه، خشم، افسوس و... از خود بروز می‌دهید با آن ترس پنهان روبرو شوید دقیقاً مانند شیر تخلیه یک زودپز که وقتی آن را باز می‌کنیم فشار داخل زودپز را تخلیه کرده و باعث تعادل و آرامش آن می‌شویم و از خطر انفجار جلوگیری می‌شود. ترسهای خود را لیست کرده و به سطح خودآگاه ارتقا داده و با برنامه و آمادگی یکی یکی آنها را جراحی کرده و بی اثر نمایید و بیرون بیاورید مانند آشغالی که اگر آن را

در منزل نگه دارید باعث تعفن و بو گرفتن منزل شما می‌شود اما شما شب به شب آنها را در کیسه کرده و در بسته و دم در منزل می‌گذارید تا ماموران شهرداری جمع‌آوری و از محل خانه و زندگی شما دور کنند.

## ۱۷- رفتار دیگران را قضاوت نکنید: سعی کنید مکرراً و مدام من

ذهنی خود را عادت دهید که کمتر قضاوت کند و کمتر برای مسایل بیرون حکم صادر کند. منِ ذهنی ناتوان‌تر از آن است که قادر به درک نظام عظیم علت و معلول و اهداف عظیم آفرینش و خلقت انسان باشد، از سویی گفتیم که منِ ذهنی علاقه‌ای هم ندارد خود را جزیی از کل بداند و با هویتی بالاتر از خود یکی شود لذا به منِ ذهنی خود بیاموزید قضاوت نکند هر جا منِ ذهنی قضاوتی انجام داد زود عذرخواهی کنید. منِ ذهنی باید بداند که نمی‌تواند همه چیز را درک کند، نه در موقعیت قاضی رفتارهای دیگران است و نه از قضاوت دیگران سود می‌کند البته یادتان باشد که قبلاً هم گفتیم

که منِ ذهنی از قضاوت کردن دیگران انرژی می‌گیرد، و چه بسا اگر خود او در موقعیت فردی که دارد قضاوتش می‌کند قرار داشت رفتاری بسیار بدتر از این از خود نشان می‌داد. برای غلبه بر این صفت بد قضاوت کردن باید در نظام نگرشی خود اصولی داشته باشید که به طور سازنده از وقوع این رفتار جلوگیری کند مثلاً من شخصاً به این مساله معتقدم که اگر کسی را در موردی قضاوت کردم سیستم خلقت من را در موقعیتی قرار خواهد داد تا در همان مورد یا مورد مشابه آن مورد قضاوت اطرافیانم قرار بگیرم و تلخی آن را احساس کنم، اعتقاد به این نگرش که از آن به "کارما" یاد می‌شود بدون اینکه بار منفی گناه را در فرد ایجاد کند باعث کنترل منِ ذهنی می‌شود تا از انجام عمل قضاوت کردن دیگران دوری کند. منِ ذهنی خود را به مشورت، کمک و هم‌دردی عادت دهید تا همیشه در کنار هم‌نوع برای حل مشکلات او باشد.



## ۱۸- نتیجه گرا نباشید: برای اینکار مجدداً در نظام نگرشی خود

بگردید ببینید آیا بندی هست که به شما کمک کند با استناد به آن منِ ذهنی خود را عادت بدهید که به اعمال و نیت انجام اعمال اهمیت بدهد و حاضر نباشد برای رسیدن به هدف دست به هر وسیله‌ای بزند. سایه اخلاقیات را بر سرش افراشته کنید تا بداند زندگی یک دوی سرعت نیست بلکه مسابقه دوی ماراتن است و ما باید به همدیگر در طی آن کمک کنیم. در نگرش شما حتماً بندی باشد که به منِ ذهنی بفهماند جایزه نهایی را به کسی که سریع به خط پایان برسد نمی‌دهند بلکه کسی که عدهٔ زیادی را با خود به خط پایان برساند برنده است. این نگاه، منِ ذهنی را از نتیجه گرا بودن دور می‌کند. نتیجه گرایی منِ ذهنی جامعه را به رقابت برای کسب منابع موجود قرار می‌کشد و همیشه ضعف ضعیفان و گرسنگان و ثروت ثروتمندان از منظر منِ ذهنی توجیه پذیر می‌باشد

و دلیلی بر اینکه ما شکست بخوریم اصلاً وجود ندارد، این منِ ذهنی برای نتایج شکست ساخته نشده و آشوب به پا می‌کند.

## ۱۹- از روش‌های نادرست برای خلاصی از دستِ منِ ذهنی

**استفاده نکنید:** قبل از اینکه وارد این بحث بشوم باید ابتدا کمی در مورد **فرا آگاهی صحبت کنم**. فرا آگاهی حالتی از نبودن منِ ذهنی است که فرد سرشار از دریافتهای خالص درونی می‌شود و حسی از لذت و سرور وصف‌ناپذیر وجودِ فرد را که در حالت بیداری هم می‌باشد فرا می‌گیرد. اصولاً افراد به غیر از حالتِ خواب که منِ ذهنی را ندارند در بیداری فقط گاهاً در آگاهی که حضور خودِ واقعی با وجود منِ ذهنی است را تجربه می‌کنند که در مورد آن بسیار صحبت کردیم اما حالتی به غیر از آن نیز برای لحظاتی قابل تجربه می‌باشد به نام **فرا آگاهی در فرا آگاهی شما بیدارید منِ ذهنی را ندارید و خودِ واقعی شما بی واسطه با ذات آفرینش یکی می‌شود** البته در این حالت کارایی از نقطه نظر دنیایی، ارتباط بیرونی و

عملی ندارد ولی چون حس عالی از لذت و شغف و سرور خالص را به شما می‌چشاند امکان ندارد آن حس را با هیچ حس دیگری عوض کنید. نمونه‌ای از این حالت در ارگاسم یا اوج لذت جنسی برای هر دو جنس مرد و زن قابل درک و دستیابی است. منِ ذهنی تا قبل از این مرحله از سکس در تحقق زمینه سکس و کسب لذت اولیه است اما در لحظه ارگاسم هیچ شراکتی ندارد و برای چند ثانیه‌ای که ارگاسم یا اوج لذت جنسی رخ می‌دهد چراغ منِ ذهنی کاملاً خاموش می‌شود گویا در این بزم بزرگ فقط روح و جسم هستند که اجازه حضور دارند نه ذهن و منِ ذهنی. اوشو معتقد بود که این ارگاسم جنسی از منابع تامین کننده انرژی روح انسان است که با هیچ چیز قابل قیاس نیست و هرچه کیفیت آن عالی شود روح را بهتر تغذیه می‌کند. خب از آنجایی که در ارگاسم باید زمینه جسم و فیزیک بدن هم آماده باشند تا زمینه وقوع آن ایجاد شود لذا این محدودیت باعث می‌شود که تکرارپذیری ارگاسم جنسی زمان و

انرژی ببرد. انسان که برای هر چیزِ اصیلی یک بدل و میانبر می‌سازد با درک این مطلب در طول تاریخ روش‌های نادرستی را که دقیقاً همین حس و حال را به فرد می‌دهد ابداع نمود، استعمال مواد مخدر سنتی و نوین، قرص‌های روان‌گردان و افراط در انواع مشروبات الکلی و... از این دسته‌اند که در کنار گذاشتنِ منِ ذهنی و تجربهٔ حسی شبیه به حس فرا آگاهی در آرگاسم جنسی را می‌دهد اما از آنجا که جسم ضعیف‌ترین عنصر وجودی انسان نیز در این امر شریک‌است از مصرف این مواد آسیب و صدمات قابل توجهی می‌بیند، علاوه بر این اضافه کنید کارهای خطرناکی را که فرد در این حالت بدون منِ ذهنی می‌تواند انجام داده و باعث آسیب‌های جدی به ماهیت حیاتی خودش شود اما از آنجا که فرد با یکبار تجربهٔ مصرف این مواد، لذت و شعف بی‌حدی از بی‌ذهنی را تجربه می‌کند وقتی در حالت هوشیاری که مجدداً با منِ ذهنیِ غرغرو و سرکش خود مواجه می‌شود به دلیل ضعف اراده قادر به کنترل منِ ذهنی

نخواهد بود لذا مجدداً دست به استعمال مخدرها، روانگردان ها و مشروبات میزند تا از دست منِ ذهنی خود فرار کند غافل از اینکه این کار او را به حس فرا آگاهی اصیل نمی‌رساند و نهایتاً جسم او تحمل این بزم رویایی ساختگی را نخواهد داشت و ناشی از آسیب-های مصرف آن مستهلک و نابود خواهد شد.

در عرفان و مکاتب مختلف آسمانی و زمینی (از نقطه نظر خودشان) برخی عبادات و مدیتیشن‌ها و حس‌حضورها باعث رسیدن فرد پیرو آن مکتب به حسی نظیر فرا آگاهی می‌شود که بسیار سازنده و مفید است و کیفیت آن کاملاً بستگی به خود فرد، باور او و تلاشی که می‌کند دارد، در عرفان گاهاً عارف شیدا آنچنان در مسیر سیر روحی خود از متعلقات دنیوی و دلبستگی به آنها، که اساس قدرت منی ذهنی می‌باشد، فاصله گرفته‌اند که در سَماع و دُعا و ارتباط خود در یک چنین حس قوی از فرا آگاهی غرق می‌شوند بی‌آنکه لازم باشد چیزی مصرف کنند و از لذتی عظیم اشباع می‌شوند بدون اینکه

فردی از بیرون قادر به تشخیص آن باشد. نکتهٔ آخر اینکه فرد در حالت فرآگاهی به دلیل نبودن من ذهنی قضاوت کننده و سانسورگر ممکن است به یک سری آگاهی های فراتر از زمان و مکان خود دست یابد که به هیچ وجه با من ذهنی امکان پذیر نیست لذا زندگی با این حالت نه برای ما توصیه شده است و نه می تواند خیلی سازنده و مفید باشد چرا که ما آمده ایم که با قید من ذهنی، اما در حالت تحت کنترلش، دست به تجربه بزنیم، اشتباه کنیم، تلاش کنیم و روح خود را آگاهانه بالا ببریم اما این حس را گاهاً در قالب ارگاسم در سکس تجربه کنیم تا به ما یادآوری کند که در این شلوغی دنیای ذهن ها، گاهی سر خود را بالا بیاوریم و بدانیم آگاهی محضی ورای این چیزی که ما می بینیم و در آن غرق هستیم وجود دارد که از آنجا آمده ایم از جنس آن هستیم و روزی به آنجا خواهیم برگشت اما آگاهانه و از روی اختیار.

سعی کردم در این فصل به چندین اقدام عملی که به شما کمک خواهد کرد هدایت و کنترل منِ ذهنی خود را به دست بگیرید اشاره بکنم. ده‌ها مورد و عمل دیگر هست که به غیر از این موارد شما می‌توانید متناسب با شرایط خود برای خودتان طراحی و انجام بدهید و زمام منِ ذهنی را به دست بگیرید مهم این است که از یکجا باید شروع کنید و دیگران را هم به این عمل تشویق و ترغیب کنید. مطمئن باشید در جامعه ذهن‌زده ما روند جدیدی که برگزیده‌اید برای شما کمی سخت و برای دیگران حیرت‌آور و دافعانه خواهد بود و از هیچ اقدامی برای مایوس کردن شما و حرکت شما کوتاهی نخواهند کرد اما شما هم دیگر آن آدم قبل نیستید، نورآگاهی بر تاریکخانهٔ ذهن شما تابانده شده است و متوجه مفهوم منِ ذهنی خود شده‌اید چه بسا مثل من مجاب شده باشید که شیطان و اهریمن معروف در همه فرهنگ‌ها و مذاهب را پیدا کرده‌اید اما این بار نه در بیرون بلکه در دنیای درون خود و همنیشی با خود. پس نترسید و با عزمی جزم با ابزاری که به

شما معرفی شد و ابزاری که بی‌گمان خود با خلاقیت خود در همین مسیر خلق خواهید کرد این موجود را به اسارت و بردگی کشانده و خودِ واقعی را از زندان او آزاد کنید و منِ ذهنی را مجبور کنید که از این پس اهدافش اهداف قلبی خودِ واقعی شما باشد و از تضادی که قبلاً در وجود همه و همچنین شما بود رهایی یابید. منتشر کننده این پیام در بین نزدیکان خود باشید از تمسخر و بی‌توجهی من‌های ذهنی دیگر نترسید و بدانید که آدمها همیشه با تکرار و تکرار یک موضوع نظرشان به آن موضوع بالاخره جذب می‌شود، هدف آگاه کردن همه نیست اما اگر بخشی از جامعه از ذهن‌زدگی رهایی یابد مطمئن باشید کم‌کم آرکان امور به دست انسان‌هایی خواهد افتاد که بر خود و منِ ذهنی خود کنترل دارند و چنین جامعه‌ای بسیار زیبا و دلنشین و صلح طلب خواهد بود. به منجی درون خود ایمان بیاورید منتظر معجزه نمانید و این فرصت را به دیگران نیز هدیه کنید که بتوانند منجی درونی خود را بیابند و بر قلمروی وجودی خویش همچون شما



تسلط یابند. الان وقت این است که به سلطهٔ منِ ذهنی خود در همه

عرصه‌ها پایان دهید.

## فصل پنجم

# روابط و بهسازی آن

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

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

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

ما در این فصل قصد داریم با تکیه به مباحثی که در فصل‌های گذشته در موردش صحبت کردیم مبحث رابطه را آنالیز و آسیب‌شناسی کنیم تا ببینیم یک رابطه از چه نوعی است، از چه چیزی آسیب می‌بیند، چه چیزی آن را رشد و بهبود می‌بخشد و مراقبت از آن چه رویکرد و مهارتی را می‌طلبد. رابطه‌ها مانند کودکان شما هستند متولد می‌شوند رشد می‌کنند به بلوغ می‌رسند با شما درگیر می‌شوند شما را ترک می‌کنند و یا خدای نکرده ممکن است نابود شده و شما را هم نابود کنند. لذا این کودک رابطه هم به تربیت و توجه احتیاج دارد، هم به

تغذیه مناسب، تا بتواند خوب رشد کند خوب آموزش ببینید و خوب عمل کند تا شما هر وقت به آن نگاه می‌کنید از وجود و قد و بالایش لذت برده و قند تو دلتان آب شود. ولی لازمه آن، این است که هنر مدیریت رابطه را یاد بگیرید. شکست در یک رابطه آثار سوء خود را بر ذهن ما به جای می‌گذارد و اعتماد به نفس ما را کم می‌کند. ما باید یاد بگیریم که شکست در روابطمان را تا حد ممکن کاهش دهیم و از معدود شکستهای ایجاد شده نیز درس بگیریم و تجربه بیندوزیم.

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

البته در زمان‌هایی کم کم این نوع روابط مشکل‌زا شده و به دلیل اینکه پاسخگوی منطق مسایل بیرونی نمی‌شوند و با آنها به تضاد می‌رسند باعث ایجاد دغدغه در ما می‌شوند.

## روابط درونی

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

خدا در درون خود ارتباط دارید گاهی ملتمسانه به درگاهش پناه برده-  
اید، گاهی از او ترسیده‌اید و از اقدام به عملی که به آن کشش داشته‌اید  
ولی او دوست نداشته خود داری کرده‌اید تا به بهشتش راه پیدا کنید،  
گاهی کاری برخلاف میل او کرده‌اید و از ترس عقوبت او و جهنم موعود  
در حسی از گناه فرو رفته‌اید و گاهی با او قهر کرده یا او را فراموشش  
کرده‌اید. تعریف این نوع رابطه ها کاملا به شما به ارث رسیده است  
مگر اینکه وقتی سن و سالی ازتان گذشت به واسطه مطالعه یا هم-  
نشینی با افراد یا گروه‌هایی که برخلاف شما اندیشیده‌اند و شما را تحت  
تاثیر خود قرار داده‌اند آرام آرام تغییر نگرش و جهان بینی در ارتباط  
با بعضی از این مفاهیم درونی پیدا کرده باشید، همانطور که در فصل  
قبل هم توصیه شد بهترین کار این است که خود فرد آگاهانه نگاهی  
به اندیشه و نگرش خود به مسایل کلی جهان خلقت که اساسا برداشت-  
های فانتزی درونی ما هستند بیاندازد و در آنها آگاهانه بازنگری کرده  
و همواره بهترین و پاسخگو ترین جهان بینی را برای خود برگزیند چرا

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



مجدداً تاکید می‌کنم همه این‌ها بر می‌گردد به اینکه شما نگرش درستی به مفاهیم کلی جهان خلقت داشته باشید اگر فرد مذهبی هستید به احتمال زیاد نگرش مذهبی شما در مسیر زندگیتان به زیبایی پاسخگو باشد اما هر زمان دیدید با برخی از مفاهیم درونی خود با آن نگرش قبل به تضاد می‌رسید از اینکه در برابر نگرش خود قیام کنید نترسید گاهی یک اندیشه مذهبی هم با اندکی اصلاح زیباتر می‌شود. این را بدانید که در دنیای الان از هر اندیشه‌ای قرائت‌ها و برداشت‌های مختلفی شده است تا به دست شما رسیده است و تقدس - گرایبی آفتی است که شما را از حرکت و رشد باز می‌دارد، نترسید و جهان بینی خود را تا حدی اصلاح، تغییر و جایگزین کنید که تضادهای قبلی با روابط درونیتان جایش را به آرامش رضایت و قانع شدن بدهد چرا که ادامه یک تضاد با یک مفهوم درونی منجر به احساساتی مثل دغدغه، نگرانی، حس گناه و آشفتگی می‌شود و بی شک من ذهنی را مجدداً در نهایت از تسلط شما خارج کرده و شما را در عرصه بیرون به

هم خواهد ریخت. اگر قرار بود اندیشه‌ها و نگرش‌ها و جهان بینی‌ها در طول زمان تغییر نیابند و اصلاح نشوند و جایگزین نگردند در عصر کنونی باید مردمانی بودیم که در پای خدایِ خورشید هم چنان قربانی می‌دادیم تا از ما راضی باشد. به غیر از مفاهیم کلی یک سری مفاهیم جزیی و کوچک درونی هم هستند که گاه به علت عدم کنترل منِ ذهنی ما با آنها دچار مشکل هستیم مثل رابطه ما با خاطرات گذشته یا حساسیت به یک سری وقایع و رخدادها و مناسبتها. این دسته از مشکلات دقیقاً با بحث کنترل منِ ذهنی اهریمنی حل و رفع می‌شود چرا که پرداختن به گذشته و فرار از حال و انرژی گرفتن از مسایل گذشته و روشن کردن احساساتی مثل کینه و نفرت و امید و یاس و هیجان، از علائق منِ ذهنی شماست که قبلاً هم به آن اشاره شد. خاطرات گذشته و یادآوری برخی مسایل در گذشته زندگی شما، تا زمانی که با اختیار شما و تحت کنترل خود واقعی شما باشد بسیار زیباست و موتور محرکه‌ای می‌شود برای ادامه زندگی در زمان حال،

اما اگر قرار باشد پرداختن به آنها باعث ایجاد یک سری رفتارهای مخرب گردد که روابط بیرونی کنونی شما را تحت تاثیر قرار دهد و آسیب بزند، شدیداً حواستان را جمع کنید به جای اینکه از این خاطرات یا یادآوری اینگونه مسایل فرار کنید و آنها را به صورت ترس‌های پنهان وارد ناخودآگاه خود کنید، ابتدا انگشت اشاره خود را به سوی منِ ذهنی خود گرفته و تمام پروتکل کنترل را بر روی آن مجدداً اجرا کنید چرا که او از این خاطرات بی جان برای شما هیولایی ساخته و به جان هست و نیستان انداخته است و گرنه یک دعوا یا سوتفاهم در گذشته دور، اصلاً قدرت این را ندارد که شما هر بار که فرد مربوط یا مکان مرتبط را می بینید اختیار از کف داده و دچار آشفتگی بشوید.

## روابط بیرونی

روابط بیرونی ما که روابط قابل لمس، ارزیابی و مشاهده هستند اصولاً از یک نیاز اساسی ناشی می‌شوند. عمده دلیل تشکیل روابط بیرونی ما تمایل به اجتماعی بودن و فرار از تنهایی است. انسان موجودی کاملاً

اجتماعی با یک سری ویژگی‌های غریزی مشترک با حیوانات می‌باشد که به تنهایی قادر به تامین نیازهای خود نیست برخی از این نیازها عبارتند از: امنیت، آب و غذا، رابطه جنسی و تولید مثل، هم‌نشینی و هم‌صحبتی، درک متقابل، میل به لمس شدن و نوازش، میل به حس شدن و هزاران نیاز دیگر. عمده ارتباطات بیرونی ما که تعیین‌کننده هم می‌باشند با انسانهاست، دسته ای از ارتباطات بیرونی هم هستند که بین ما و غیر از انسان شکل می‌گیرد، مثل ارتباط با اشیا و اجسام و حیوانات و گیاهان، در این دسته از ارتباطات آن چیزی که ما را تهدید می‌کند این است که آنقدر با این‌ها هم هویت بشویم که عملاً ناخواسته تحت تاثیر و کنترل آنها قرار بگیریم و هم خودمان و هم دیگران را با این نوع رابطه آزار بدهیم اما اگر من ذهنی تحت کنترل باشد نگاه ما به اشیا، وسایل، حیوانات و گیاهان خیلی بهتر از اینی می‌شود که الان در افراد می‌بینید. به دنیای الان نگاه کنید عرصه‌های اقتصاد و اجتماع و سیاست و... در دستان من های ذهنی است که

کنترل صاحبانشان را به دست دارند، ابزار رسانه و تبلیغ را بعهده دارند و شبانه روز در گوش بقیه ذهن‌ها، مصرف‌گرایی و ارزش‌گذاری بر اساس داشته‌ها را می‌خوانند، در چنین دنیایی منِ ذهنی از هرچه بیشتر لوکس بودن و گران بودن خانه و ماشین و سایر وسایل رفاهی در اختیار، انرژی می‌گیرد و فخر می‌فرشد چون تحسین سایر من‌های ذهنی را نسبت به خود بر می‌انگیزد. در چنین دنیایی وسایل اهمیت پیدا می‌کنند و انسان‌ها وسیله‌ای می‌شوند برای داشتن هر چه بیشتر آن وسایل. اگر شما به عنوان یک انسان متصل به خودِ واقعی که منِ ذهنی خود را به کنترل در آورده است در چنین جامعه‌ای قرار بگیرید هیچ وقت وارد این بازی کثیف رقابت نمی‌شوید و برای جذب تحسین دیگران نیازی نمی‌بینید که در راستای بازی آنها عمل کنید شما وسایل و دنیای بی‌روح اجسام را وسیله‌ای برای زندگی و طی مسیر حیات برای نیل به اهداف عالی خود می‌بینید. لباس برای شما وسیله - ای است برای پوشیده شدن، پس به سادگی و زیبایی و تمیزی آن

متناسب با شرایط و شان و توان خود ارزش قائل می‌شوید، از نداشتنش آشفته نمی‌شوید و اگر لازم بود آن را با لباس دیگری جایگزین می‌کنید. در دنیای ذهن زده، اتومبیل قدرت دارد هرچه پرزرق و برق تر، بیشتر باعث حیرت و جذب تحسین دیگران می‌شود.

اصولا در جوامع ذهن زده کنونی، وسایل و اشیا به این دلیل قدرت و نفوذ دارند که باعث دزدیدن انرژی ذهن‌ها از همدیگر می‌شوند، داشته‌ها باعث می‌شود که منِ ذهنی صاحب آن داشته‌ها، برتری خود را بر سایر من‌های ذهنی اثبات کند و انرژی آن‌ها را بگیرد و در پی آن رقابت ناسالمی برای تملک هرچه بیشتر داشته‌ها در میان انسانها برپا می‌شود در حالیکه خودِ واقعیِ درون با این چیزها ارزش و هویت نمی‌گیرد بلکه اینها را ابزار می‌داند و سعی می‌کند به قدر کفاف از آنها برای زندگی راحت استفاده کند. یک خودِ واقعی انرژی خود را از منابع بی‌کرانی که قبلا هم صحبتش شد به دست می‌آورد و پل جریان انرژی کیهان به سمت دیگران می‌شود. وقتی قرار باشد انرژی بدزدی که زنده

بمانی پس همه ذهن ها سفت و سخت مراقب انرژی های خود خواهند بود و این محدودیت منابع، نوعی گرسنگی گرگ صفتانه ای را بین من های ذهنی ایجاد می کند، اما یک منِ ذهنی تحت کنترل از طریق خود واقعی به راحتی به منابع بیکران انرژی پاک کائنات دسترسی پیدا می کند.

یک منِ ذهنی از غذا خوردن نمی تواند لذت ببرد، از یک سکس خوب هم انرژی نمی گیرد اصلاً سکس خوب را متوجه نمی شود دائماً به دنبال تملک و تنوع در این زمینه می گردد از گشت و گذار در طبیعت هم لذت نمی برد مدام بی قرار است مانند گرگی که در آغل گوسفندان می افتد، غذای او یک گوسفند بیشتر نیست اما تمام گوسفندان را می درد و نابود می کند. پس با کنترل ذهن به راحتی نگاه خود را به دنیای اشیاء و وسایل به یک نگاه زیبا تبدیل کنید و از بند مالکیت خارج شده و به قدر نیاز از منابع برخوردار شوید با گسترش چنین

نگاهی هیچ وقت منابع برای آسایش و راحتی همه انسان ها نه تنها کم و محدود نیست بلکه بسیار زیاد هم خواهد بود.

## روابط انسانی

و اما روابط انسانی، بخش عظیمی از روابط زندگی ما را این دسته هستند، از لحظه ای که چشم خود را به روی مهربان مادر می گشاییم، اولین رابطه لذت بخش مادر و فرزندی شکل می گیرد و در ادامه همینطور لیست روابط ما توسعه پیدا می کند.

اصولا روابط ما از کوتاه ترین رابطه که می تواند ارتباط با یک راننده تاکسی بعنوان مسافر برای چند دقیقه طول بکشد تا روابط میان مدتی مثل هم دوره دانشگاه و همکار محل کار یا دوست دختر یا پسر تا روابط طولانی تر همسری و والدین و فرزندان. آنچه که در همه روابط مشخص است علت تشکیل رابطل ما یک نیاز می باشد نیازی که یا به آن آگاه



هستیم یا نیستیم ولی به هر حال به سمت آن کشیده می‌شویم تا توسط کسی که قادر به برآورده کردن آن است تامین و ارضا شویم. دومین ویژگی روابط، **داد و ستد** می‌باشد ما برای نیازی وارد رابطه‌ای می‌شویم و در ازای آن چیزی می‌پردازیم که متقابلاً نیازی را از فرد سمت مقابل ما برطرف می‌کند. ما نیاز داریم به مقصدی برسیم و راننده تاکسی حضور دارد که در ازای دریافت پول، ما را به مقصد برساند. سومین ویژگی یک رابطه **حد و حدود** تعریف شده آن رابطه است که باید توسط طرفین رعایت شود اگر مبحث نقابها خاطرتان باشد ما وقتی وارد هر رابطه‌ای می‌شویم من ذهنی ما آموخته است که متناسب با آن رابطه یک نقاب مناسب به چهره ما بزند. در تاکسی تا زمانی که ما به مقصد نرسیده‌ایم و ارتباط به پایان نرسیده‌است ما بواسطه همین حدود و حدود نقابی را به صورت داریم که مناسب ارتباط ما با راننده تاکسی است همینطور ایشان نیز به این مساله واقف می‌باشد و در جایگاه خود نقاب مناسب خود را به چهره دارد. چهارمین ویژگی یک

رابطه آن است که هر رابطه ای یک روز به پایان می رسد چه بر اساس توافق اولیۀ دو طرفِ رابطه و چه بر اساس کنار کشیدن هر یک از طرفین رابطه به هر دلیلی.

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

برخی از روابط ما در زندگی یکتا و خاص هستند و تقریباً تکرارپذیر نمی‌باشند مثل رابطه با والدین و فرزندان و خواهر و برادران و نزدیکان و بستگان نسبی. تقریباً از یک تاریخی وارد زندگی زن و شوهری که با عشق منتظر ما بودند شدیم و آنها شدند پدر و مادر ما، به ما عشق ورزیدند و از وجود ما سرشار از لذت و عشق شدند دقیقاً چنین حالتی هم برای خود ما رخ داد و فرزندانمان از طریق ما پا به هستی گذاشتند و همه چیز ما شدند. داستان این روابط خیلی ساده و همه فهم می‌باشد ما نیاز عاطفی و امنیتی داریم که توسط والدین و فرزندانمان تامین

می‌شود و تامین می‌کنیم احترام می‌گذاریم و انتظار احترام داریم هر چه سن ما نسبت به والدین یا فرزندان نسبت به ما بیشتر می‌شود اختلاف در سلیقه و طرز فکر خود را بیشتر نمایان می‌کند و فاصله ایجاد می‌شود ولی همیشه در این نوع روابط به یک چیز، آگاهانه بیندیشید، این نوع روابط قابل جایگزینی نیستند و باید خوب مدیریت شوند تا در طول حیات خود آثار لذت بخش توام با احترام و حق شناسی را در طرفین ایجاد کنند. این دسته از روابط خدای نکرده با مرگ یکی از طرفین به پایان می‌رسد و در سمت مقابل اندوه و آسیب عاطفی روانی به جا می‌گذارد. به این نوع روابط اصیل زندگی خود به چشم سرمایه‌های انرژی بخش زندگی خود نگاه کنید که قابل جایگزینی نیستند سعی کنید این روابط را قربانی خواسته‌های من ذهنی خود نکنید و از قهر و قطع رابطه شدیداً خودداری کنید بخشی از ریشه‌های هویتی ذهنی ما که درست هم می‌باشد در گرو درک و مدیریت خوب این دسته از روابط می‌باشد. دید و بازدید به قاعده،

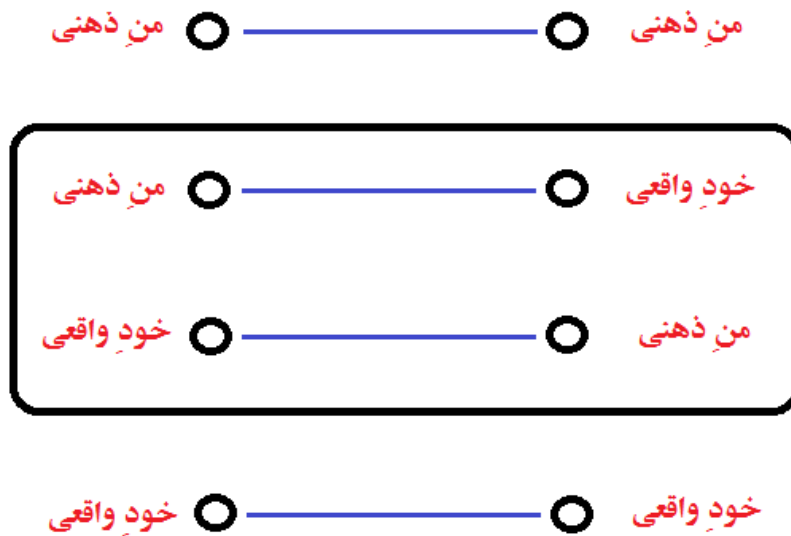
قدرشناسی متناسب با شان و شخصیت طرفین و حضور فعال در مناسبت‌های فامیلی طبیعتاً جزو کمترین وظایفی است که باید در این دسته از روابط انجام بدهید و نهایتاً اینکه عرصه این روابط با سایر روابط که بعداً توضیح خواهیم داد فرق می‌کند و لج بازی و کوتاه نیامدن و تلافی و قهر جزو اعمالیست که یک من ذهنی وحشیانه از انجام آن‌ها در این نوع روابط لذت می‌برد.

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

بزرگ می‌شویم و دوستانی پیدا می‌کنیم که با آنها هم‌بازی می‌شویم در مدرسه هم‌کلاسی‌هایی خواهیم داشت که با آنها ارتباط دوستانه و درسی پیدا می‌کنیم، معلمان به ما درس می‌آموزند دانشگاه و سربازی می‌رویم در آنجا دوستان و همراهانی پیدا می‌کنیم که منافع مشترک داریم و از بودن با آنها لذت می‌بریم. نیاز به همراهی با جنس مخالف

ما را به سمت دختر یا پسر جنس مخالفمان می‌کشد با او دوست می‌شویم و متناسب با شرایط اعتقادی و تربیتی خود و سمت مقابل کم‌کم از طریق او نیاز به عشق بازی و رابطه جنسی خود را برآورده می‌کنیم. سرکار می‌رویم همکار و رییس پیدا می‌کنیم، حرفه یا بیزینسی راه انداخته و با مشتریانی روبرو می‌شویم، با شخصی که او را مناسب برای زندگی مشترک می‌دانیم ازدواج می‌کنیم و زیر یک سقف با او زندگی می‌کنیم و فرزنددار می‌شویم و همینطور مدام رابطه تشکیل می‌دهیم.

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



شکل (۱)

۱- اگر دو طرف رابطه یک من ذهنی باشند یک رابطه از نوع (من ذهنی - من ذهنی) تشکیل می‌شود در جامعه ذهن زده کنونی ما و خیلی از جوامع دیگر که کمتر کسی متوجه من ذهنی زیاده خواه است شاید به جرات بتوان گفت بالای هشتاد درصد روابط (با فرض ده درصد آگاهی در آن جامعه) از این نوع تشکیل می‌شوند. ارتباطاتی کاملاً مبتنی بر نیاز با رفتارهای کلیشه‌ای روبات گونه و ساختگی و تکراری و عاری از خلاقیت که هیچ آگاهی بر آن رفتارها حاکم نیست، گذشت و

وفاداری در این نوع رابطه‌ها بی‌معنی است و افراد دخیل در این رابطه نه خود فردِ مقابل در رابطه که منفعت شخصی برایشان اهمیت دارد. این روابط زود به بن بست می‌رسند و در هر سطحی از منفعت چه مالی، اقتصادی و چه عاطفی کم‌کم علائم خطر و شکست از آن قابل مشاهده می‌شود. این دسته از روابط اگر هم بخواهد به پایان برسند با تلخی و خاطرات بد تمام می‌شوند و اکثراً در این نوع روابط یک طرف قربانی و طعمه و سمت دیگر غالب و شکارچی است. این روابط هم‌افزایی به سوی بدی و سقوط دارد تا رشد و کمال، چون عنصر آگاهی در دو طرف غایب بزرگی است و هر دو سو با اتکا به جهل، تیشه به ریشه رابطه زده و آن را نابود می‌کنند و شخصیت‌های خود را آسیب می‌زنند.

۳و۲- اگر یکی از طرفین منِ ذهنی باشد و طرف دیگر خود واقعی رابطه (منِ ذهنی - خودِ واقعی) تشکیل می‌شود که رابطه ردیف دوم و سوم در شکل (۱) می‌باشد و چون کاملاً مشابه می‌باشند دور آن‌ها

یک خط کشیده شده است. در جامعه مورد فرض (با فرض ده درصد آگاهی) حدود ۱۹ درصد روابط از این نوع هستند. در این روابط که از سطح بالاتری نسبت به نوع یک برخوردار است وجود عنصر آگاهی در یک سو باعث می‌شود که هم‌افزایی حالت اول جای خود را به رابطه‌ای بدهد که رفتارهای جاهلانه یک سمت در آگاهی سمت مقابل جذب شود، امید است که ادب و سکوت و وقار و آگاهی سمت خودآگاه نهایتاً یکجایی سمتِ منِ ذهنی را متوجه زیاده‌خواهی و رفتارهای زشت خود بکند و خودِ واقعی را درون آن شکوفا کند البته یک احتمال هم این است که سمت خودِ واقعی دچار مشکل شده و بر اثر آشفتگی اختیار منِ ذهنیش که دائم به او فشار می‌آورد که تلافی کند را از دستش خارج و رابطه را به سطح رابطه‌ی نوع یک تنزل دهد. این نوع رابطه با این شرایط (منِ ذهنی - خودِ واقعی) خیلی ادامه نمی‌یابد چون برای سمت خودآگاه بسیار انرژی بر و فرساینده خواهد بود و



چاره ای ندارد جز این که یا به سطح یک تنزل یابد و یا به سطح بالاتر  
رشد کند.

۴- و اما دسته آخر، از زیباترین و نایاب ترین رابطه‌های ممکن است  
که بین دو خود واقعی (خود واقعی - خود واقعی) شکل می‌گیرد، در  
جامعه مورد فرض ما کمتر از یک درصد روابط از این نوع می‌باشند.  
دو خود واقعی موجود در این رابطه با دو آگاهی محض باعث هم‌افزایی  
این آگاهی، زیبایی و تفاهم می‌شوند. موضوعات مورد بحث بین این دو  
از یک دنیای واحد بر می‌خیزد آگاهی را ستایش می‌کنند و به رشد  
آن کمک می‌کنند در اختلافات احتمالی بینشان زود به تفاهم می‌رسند  
از وجود و رفتار و گفتارِ هم لذت می‌برند خطاهایِ هم را به همدیگر  
نشان داده و با روی گشاده از انتقاد به هم استقبال می‌کنند. این رابطه  
همان رابطه ایده‌آل و آرمانی است که تمام ادیان و مکاتب به دنبال آن  
بودند و هستند و در آرمان شهر رویایی، همه افراد در چنین رابطه‌ای  
به سر می‌برند. این نوع رابطه انرژی بخش می‌باشد و مورد حسد من

های ذهنی قرار می‌گیرد و چه زیباست که در رابطه های عاطفی و دوستانه بخصوص زناشویی چنین حالتی ایجاد شود تا طرفین از تمام پتانسیل موجود برای رشد، لذت و کمال استفاده کنند.

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

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

۲- روابطی که دچار مشکل هستند و نیاز به تعمیر و بازنگری دارند. ممکن است در رابطه ای به سر می‌برید که به دلایلی دچار مریضی و

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

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

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

۴- روابطی که اساسا روابط خطرناکی هستند و باید صرف نظر از اینکه طرف کیست و شرایط روابط چیست از این نوع روابط خارج شد. مانند روابطی که اساس آنها مسایل غیرقانونی و خلافکاری و تبهکاریست و صرف نظر از هدف و مفعت اولیه، ادامه آن بسیار مضر و خطرناک می باشد، شاید از روی ناآگاهی و تمایل منِ ذهنی وارد این گونه روابط شده ایم اما در هر مرحله که آگاه شدیم باید با درایت و تدبیر از آن خارج شویم.

**نکات عمومی و کلی رابطه**

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

**نکته دوم:** در رابطه بررسی کنید که فرد مقابل شما در رابطه متناسب با موضوع رابطه و منافع مشترک آیا با ویژگیهای اخلاقی، ظاهری یا

هر ویژگی دیگری که از نقطه نظر شما بر روی موضوع رابطه موثر است همخوانی دارد یا نه؟ سوابق قبلی او در این قسم روابط چگونه بوده است؟ و صرفاً به خاطر اینکه می‌توانیم با او منفعت مورد نظر را کسب کنیم و نیازی را برطرف نماییم وارد رابطه با وی نشویم. هر رابطه‌ای مقتضیات خودش را دارد برای رابطه اقتصادی طبیعتاً قد و قیافه مهم نیست و سوابق کاری و اعتبار شخص در عمل به تعهدات مهم‌تر است برای یک رابطه دوستانه عاطفی موارد از نوع دیگری مهم می‌باشد و... سعی کنید اهمیت این نکته را فدای منافع خود در رابطه که از طرف من ذهنی برای شما مهم جلوه داده می‌شود نکنید در روابط خود دارای سبک باشید مهم نیست روابط زیادی داشته‌باشید اگر از همین ابتدا مطابق الگوی خود روابط را فیلتر کنید طبیعتاً بعدها دردسر کمتری از روابط ناجور و ناموفق الان خود خواهید داشت.

**نکته سوم:** حتماً قبل از ایجاد هر رابطه‌ای متناسب با شرایط رابطه به پایان و خاتمه رابطه هم فکر کنید همه روابط محکوم به تمام شدن

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

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



این پُرانتز وقتی بسته می‌شود حاصل همه اعمال درون آن با معنا و مفید بوده باشد.

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

**نکته ششم:** به روابط خود در حوزه عملکردی خود وفادار و متعهد باشید از این جهت که هم باعث خوش‌نامی شما برای روابط بعدی خواهد شد هم اینکه افراد طرف رابطه شما ممکن است در باقی مراحل زندگی کاری و شخصیتان هنوز نقش برای بازی کردن داشته باشند و نهایتا اینکه بهداشت روان ذهنی شما در گرو همین تعهدهاست. هر رابطه‌ای را باید یا وارد نشد و یا اگر وارد شدیم تا زمانی که شرایط

اولیه برقرار است و طرف به تعهداتش عمل می‌کند ما به خاطر زیاده خواهی خود منجر به بهم خوردن رابطه نشویم و همیشه فکر کنیم آیا اگر با خود ما چنین می‌کردند برایمان قابل تحمل بود؟ در عصری که همه به جای تعمیر زود تعویض می‌کنند همیشه تا حد ممکن به تعمیر رابطه‌ها بیندیشیم نه جایگزینی سریع.

**نکته هفتم:** از همان ابتدای تشکیل رابطه به مشاور و داور در رابطه اعتقاد داشته باشید. هر رابطه‌ای به یک فرد یا نهاد سوم شخص مشاور و داوری کننده نیاز دارد تا آن را ارزیابی و داوری کند تا هم به طرفین مشخص کند اوضاع رابطه چگونه است و هم در شرایط بحرانی به حل شدن خیلی از اختلافات کمک کند. باور کنید گاهی یک دوست نزدیک، بهتر از ما سیگنال‌های رابطه ما را می‌فهمد.

**نکته هشتم:** بعضی از روابط مخصوصاً در حوزه اقتصادی نیاز دارند که مستند و مکتوب شوند از این مستند سازی غافل نشوید تا در مواقع اختلاف تعیین کننده باشند.

## مدیریت رابطه

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

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

کنترل منِ ذهنی، نسبت به انتخاب نقابهای مناسب برای رابطه اقدام بکنید و تحت جو ذهنی قرار نگرفته و اصطلاحاً جوگیر نشوید.

۲. اصولاً در یک رابطه از نوع منِ ذهنی - خودِ واقعی، که قبلاً در موردش در همین فصل صحبت کردیم سمت خودِ واقعی دست بازتری برای کنترل رابطه در اختیار دارد که به دلیل آگاهی می‌باشد. اصولاً در یک رابطه که هر دو طرف منِ ذهنی می‌باشند در صورت وقوع چالش یا سوءتفاهم، یک هم‌افزایی تخریبی در قالب کشمکش و مجادله کلامی یا فیزیکی که سرانجام آن کاملاً مشخص است صورت می‌گیرد اما در رابطه منِ ذهنی - خودِ واقعی سمت خودِ واقعی تا زمانی که بتواند بر کنترل خود بر منِ ذهنی مسلط باشد می‌تواند با صبر و هنر خود این هم‌افزایی را خنثی و رفتار مجادلانه منِ ذهنی سمت مقابل را میرا و خاموش کند. یکی از بهترین تکنیک‌ها در این زمینه **تکنیک نقاب برداری** می‌باشد در این تکنیک فرد سمت خودِ واقعی به جای تغذیه انرژی

منِ ذهنی مقابل می‌تواند با به خاطر آوردن وضعیت کنونی او به او، او را نسبت به وضعیت خود آگاه و منِ ذهنیش را رو درروی خودِ واقعیش قرار دهد. (گیج نشوید با مثالی که می‌زنم کاملا متوجه خواهید شد) فرض کنید سر کار تو اتاقتان نشستهاید که ناگهان رییس شما با توپ و تشر وارد می‌شود و با بهانه قرار دادن یک کم‌کاری یا مساله، قصد جدال لفظی با شما را دارد. دقت کنید وقتی کسی اینگونه به سمت شما می‌آید شما دقیقا نمی‌دانید تا قبل از ورود او به سمتِ شما چه بر سر او گذشته است و چه اتفاقی افتاده است احتمالا در یک جدال ذهنی در جای دیگر مثل دفتر مافوق خودش یا در منزل یا در مسیر، نمی‌دانیم هر جایی ممکن است باشد، انرژی خود را به یک منِ ذهنی قوی‌تر باخته است و شما اولین و مناسب‌ترین طعمه‌ای هستید که او پیدا کرده‌است و می‌تواند از شما انرژی از دست داده خود را به زور گرفته و جایگزین کند و منِ ذهنی خود را ارضا کند. اگر منِ ذهنی باشید در هر

وضعیتی که نسبت به آن فرد باشید وارد بازی شده و از دو حالت خارج نیست یا به او انرژی می‌دهید و از این پیروزی سرمست و راضی می‌کنید و یا قویتر از او عمل کرده و باقیمانده انرژی او را نیز دریافت کرده و ضربه نهایی را به منِ ذهنی کلافه و شکست خورده او وارد می‌کنید و البته کلک زندگی کاری خود را هم حتماً کنده‌اید. اما وقتی خودِ واقعی باشید و طرف هم رییسِ عصبانی باشد با یک لبخند بر چهره به او خواهید گفت: "فلانی چرا آنقدر عصبانی هستید آیا مشکلی پیش آمده، عصبانیت برای شما خوب نیست، چشم، اجازه دهید تا بیشتر بررسی کنم و مشکل را برطرف کنم" این جمله یا هر جمله‌ای شبیه این که مناسب مشکل بوجود آمده باشد آب سردی است بر یک منِ ذهنی برافروخته که نقابش را از صورتش شسته و می‌برد. اولین نشانه یک تکنیک نقاب برداری موفق پایین آمدن شدید تُن صدا و سطح تهاجمی سمت مقابل همراه با یک جمله حاوی نفی بیان شما که در حقیقت یک جور

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

در تکنیک نقاب برداری شما همچون یک قیچی روند حرکتی  
سمت مقابل را قطع کرده و منِ ذهنی او را در محل و زمان حاضر  
احضار می کنید نتیجه این می شود که یک رفتار نادرست که می -  
توانست به سمت هم افزایی و یک نتیجه نامطلوب برود جای خود  
را به صلح، آرامش و هم اندیشی بدهد. هیچ وقت یادم نمی رود سالها  
پیش به هنگام رانندگی اشتباه کردم و جلوی یک اتومبیل دیگر  
پیچیدم راننده آن اتومبیل خیلی ناراحت شد و با بوق و چراغ  
سعی کرد به من بفهماند من کار اشتباهی کردم، خودم هم فهمیدم  
که کار اشتباهی انجام داده ام اما طرف بی خیال نمی شد و دنبالم  
آمد تا پشت چراغ قرمز صاف و ایستاد کنارم و شیشه ماشین و  
پایین داد و شروع کرد به داد و بیداد و ناسزا گفتن. در آن لحظه



چون بواسطه عمل من انرژی از دست داده بود من ذهنی او حریصانه سعی در این داشت که من را عصبانی کند تا با هم‌افزایی رفتار او، در یک مجادله لفظی یا اگر پیش‌آمد فیزیکی به او انرژی خود را ببازم اما من در کمال خونسردی لبخندی از روی عذرخواهی زدم و گفتم: "دوست عزیز حق کاملاً با شماست اشتباه از من بود از بی‌خوابی و خستگی بود شما ببخشید." "قیافه طرف بعد این جمله من دیدنی بود یکهو آرام شد و کلاً بی‌خیال شد و رفت. در زندگی زن و شوهری هم زمان‌هایی است که این تکنیک می‌تواند به خوبی از تشنج و دعوا و هیاهو برای هیچ جلوگیری کند.

۳. اگر یک آدم معلول و فلج از نظر توانایی بدنی در یک صف یا نوبتی یا جایی به حق شما تجاوز کند یا به شما حرف ناجوری بزند به عادت تربیت خانوادگی و فرهنگی سعی نمی‌کنید که خیلی در فکر

حق خود و اعاده آن باشید با دلسوزی از کنار مساله عبور می کنید، کوتاه می آید و چه بسا بتوانید کمکی هم به او بکنید اما در مواجهه با یک انسان سالم که با پرخاشگری و گستاخی سعی می کند حق ما را ضایع کند و از ما انرژی بدزد شدیداً مقابله به مثل می کنیم تا اصطلاحاً حقش را کف دستش بگذاریم چرا؟ چون همان خانواده و فرهنگ به ما نیاموخته است که یک انسان که تحت تسلط من ذهنی خود قرار دارد یک بیمار است یک زندانیست و به همان میزان که انسان معلول بدنی مستحق دلسوزی است او هم محتاج ترحم و گذشت است نه اینکه ما هم از جنس او شده و بیماری او و در نتیجه بیماری من ذهنی خود را تشدید کنیم. من ذهنی شایع ترین ویروسی است که به عمرم دیده ام به آنی می تواند ویروس پنهان من ذهنی سایرین را برانگیخته کرده و اپیدمی منیت را راه بیندازد. با درک این مساله سعی کنید وقتی به چنین اشخاصی در

طول زندگی می رسید متوجه منِ ذهنی او که نقاب به چهره خود واقعی او زده بشوید و با آگاهی مساله را مدیریت کنید.

۴. رابطه مثل رانندگی کردن در یک بزرگراه هست شما از اتومبیل جلویی باید فاصله مشخصی ایجاد کنید نه آنقدر نزدیک که اگر راننده جلویی ترمز کرد نتوانید وسیله خود را از برخورد به خودروی او مانع شوید نه آنقدر دور که به دلیل فاصله زیاد شما، راننده‌های دیگر طمع کنند تا فاصله بین شما و او را پر کنند. اصولاً افراد در روابط آنقدر به طرف مقابل نزدیک می‌شوند و اصطلاحاً به او می‌چسبند که به او اجازه تنفس نمی‌دهند و به محض اینکه سمت مقابل تغییر رفتار می‌دهد یا سعی می‌کند کمی نسبت به ما ترمز کند با سر به او برخورد می‌کنیم، اگر هم که خیلی فاصله بگیریم که طبیعتاً عرصه برای شخص دیگری باز می‌شود که رابطه جدیدی از نوع رابطه ما با او یا با ما ایجاد کرده و ما را کنار بزند. سعی کنید

در روابط، همیشه حسی از ولع و تشنگی همراه با امکان تامین و دسترسی را در سمت مقابل نسبت به خود ایجاد کنید او را از اشتیاق و محبت خود سیراب نکنید اما مواظب باشید اشباع نشود اصولاً منِ ذهنی قادر به درک اشتیاق زیاد نیست و آن را قضاوت به خطا می‌کند. به طرف مقابل اجازه نفس کشیدن بدهید و همه فضای اطرافش را اشغال نکنید اما در عین حال نشان دهید که به او مشتاق و راغب و وفادار هستید و آسایش و آرامش او را بیش از منافع خود ترجیح می‌دهید. شاید این مهارت در مورد روابط عاطفی بیشتر کاربرد داشته باشد.

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



## فصل ششم

### کلام آخر

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

شما با واقعیت بزرگی به نام ذهن و منِ ذهنی خود آشنا شدید که سالهای سال با شما هم‌نشین بود و قرار است سالهای سال نیز با شما همراه باشد. متوجه شدید که توانایی‌های زیادی از بابت همراهی او دارید و در عین حال مصیبت‌ها و سختی‌ها و بدبختی‌های زیادی نیز

از حضور او متحمل شده‌اید که ناشی از رها بودن و در کنترل نبودن او بوده است. متوجه شدید که علت مشکلات عمده ناهنجاری‌های کلان یک جامعه نیز تسلط همین منِ ذهنی در سطوح مختلف جامعه می‌باشد و جوامع ما نه جوامع انسانی بلکه جوامع برده‌های انسانی است که در زیر یوغ زیاده‌خواهی منِ ذهنی خود به بیگاری کشیده شده‌اند. احساس می‌کنم گفتنی‌ها را گفتم و وظیفه خود را در نگارش تمام تجربیات و اندیشه‌هایی که از مطالعه و هم‌اندیشی و گفتگوهای زیاد در این زمینه به دست آورده بودم در قالب یک کتاب به جا آوردم و اینک حاصل همه تلاشهای خالصانه و بی‌منت این‌جانب این تحفه سبزی شد که با تمام وجود به همه فارسی‌زبانان عزیز در جای جای این کره خاکی تقدیم می‌کنم، لطفا کاستی‌های آن را بر من ببخشید و خواهشاً مطالعه آن را به همه دوستان خود نیز توصیه کنید.

بدانید که از این پس توجه منِ ذهنی سایرین متوجه رفتار آگاهانه شماست با آن مقاومت خواهند کرد تا شما را خسته و ناامید کنند که

مبادا جبهه آگاهی روز به روز رشد کرده و منِ ذهنی را از تسلط و حکومت بر انسان‌ها ساقط کند. سعی کنید نگذارید دهه‌ها همنشینی با منِ ذهنی باعث شود نور آگاهی شما به وجود او و اعمال نادرستش زود خاموش شود و مجدداً شما را در گرداب خود غرق کند، بیشتر مطالعه کنید در جمع دوستان و انسانهای آزاداندیش آگاه و اهل مطالعه بیشتر وقت صرف کنید و آرام آرام بدون اینکه حساسیتی را برانگیزید نسبت به آگاهی بخشی در زمینه منِ ذهنی اقدام کنید سعی کنید اول از نزدیکان و اطرافیان صمیمی خود باب این بحث و گفتگو را آغاز کنید تا به یک کلونی آگاهی در کنار هم تبدیل شوید که در اینصورت آگاهی و قدرت و دوام بیشتری خواهید داشت. سعی کنید آثار این آگاهی و شناخت و کنترل را ابتدا در رفتارهای شخصی و انتخابهای خود مثل خرید، گردش، گفتگو و... بروز بدهید تا به دیگران نشان دهید که تغییر کرده‌اید تا احترام و تحسین آن‌ها را نسبت به



اندیشه خود برانگیخته و به بررسی و مطالعه اندیشه خود تشویق شان  
کنید.

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

پایان

مهندس رامین کرمی - تابستان ۱۳۹۶

خواننده گرامی:

این کتاب برگ سبزی است تحفه درویش که بدون هیچ منت و چشم  
داشتی با صرف وقت و هزینه برای گسترش آگاهی عمومی تهیه و  
توزیع شده است.

اگر از مطالعه کتاب لذت برده‌اید و آن را برای خود مفید یافتید و مایل  
بودید برای دلگرمی و قدرشناسی به نویسنده کتاب هدیه ای بدهید،  
بدون توجه به مقدار هدیه، می توانید مبلغ مورد نظر خود را به هر  
میزان که توانایی آن را دارید و قلباً راضی هستید با صرف اندکی وقت  
به شماره کارت یا حساب نویسنده واریز نمایید.

ما قدردان این قدرشناسی شما هستیم.

برای هماهنگی در این زمینه لطفاً از طریق آیدی تلگرام یا ایمیل تماس  
بگیرید:

Telegram ID: @Ramin\_Karami1359

E-mail: ramink2@yahoo.com