



۳۷

در پس اکثر الگوهای تک شخصیتی آمیزه‌هایی از احساسات وجود دارد و موجب محدودیت در حوزه التذاذ از موفقیتی است که انسان می‌تواند در زندگی تجربه کند. مثلاً مردم اغلب می‌گویند که دوست دارند پول بیشتری به دست آورند. مسلماً آنها از استعداد و قوه ابتکار و هوش کافی برخوردارند تا دریابند چگونه می‌توانند از عهده این کار برآیند. آنچه آنها را از حصول به آرزوهایشان باز می‌دارد و متوقف‌شان می‌کند، آمیزه‌ای از احساسات در هم تنیده است. آنها احتمالاً بر این باورند که ثروت می‌تواند به آنها آزادی بیشتر، امنیت بیشتر و قدرت کمک به کسانی را بدهد که آنها را دوست دارند. هم زمان ممکن است که آنها این پول «بیش از حد معمول» را به اسراف، کوله بینی و زرنگی نسبت دهند.

اگر تاکنون دریافته‌اید که هرگاه دو قدم

به جلو بر می‌دارید و یک قدم به عقب می‌روید، بدون تردید به این جهت است که درگیر و گرفتار آمده در شبکه‌ای از عواطف در هم تنیده هستید؛ در واقع دست‌یابی به هدف‌تان را به دو عامل درد و خشنودی پیوند می‌دهید.

۳۸

آیا در زندگی‌تان بخشی وجود دارد که شما مایلید آن را بهبود بخشید - مانند وضعیت امور مالی‌تان یا روابط‌تان با دیگران - اما به نظر می‌رسد که عاملی بازدارنده شما را به عقب می‌کشانند؟

پاسخ خود را بر روی قطعه‌ای کاغذ بنویسید و خطی از مرکز صفحه به صورت عمودی به پائین بکشید به نوعی که صفحه از نیمه به دو بخش شود. در سمت چپ تمام احساسات منفی خود را در این باره بنویسید و در سمت راست، احساسات مثبت خود را شرح دهید.

آیا نکات منفی بیشتر است یا مثبت؟ آیا سنگینی بار یک مسئله منفی بیشتر از تمام نکات مثبت است؟ آیا این عدم توازن سبب بازتاب و نتیجه‌ای می‌شود که تا امروز عاید شما گردیده؟

در پرتو نور روشن نظارت آگاهانه، اغلب عناصر منفی نقش و نفوذشان را بر شما از دست می‌دهند و آگاهی نخستین قدم است.

۳۹

آیا همواره این احساس در شماست که اگر دست به کاری بزنید به نتیجه مطلوبی دست نخواهید یافت؟ مثلاً بعضی اوقات مردم فکر می‌کنند اگر در یک حوزه ارتباطی باقی بمانند، ناخرسند می‌مانند و اگر به این ارتباط پایان دهند، تنها می‌مانند و حتی ممکن است بدبخت‌تر شوند و در نتیجه دست به کاری نمی‌زنند و احساس بدبختی می‌کنند!

به جای آنکه خود را در دام افتاده حس کنید، از رنج خود به عنوان بهترین یاری‌دهنده خود بهره‌گیرید. به تجربیاتی که در گذشته و حال کسب کرده‌اید فکر کنید. با چنان احساس شدیدی درد را حس کنید تا به شما قدرتی بدهد که سرانجام در این باره کاری انجام دهید. این وصول به نتیجه را «آستانه احساسات» می‌نامیم. به جای اینکه درباره این احساسات، موضعی انفعالی به خود بگیریم و خود را ناچار بدانیم، چرا از امروز آگاهانه و فعالانه به صورتی آن را ایجاد نکنیم که مبدل به انگیزه‌ای گردد تا زندگی‌مان بهتر شود؟

۴۰

قدرت اراده هرگز کارساز نیست، حداقل نه در دراز مدت. آیا تا کنون تجربه برخورد با آستانه احساسات خود را داشته‌اید؟ مثلاً در مورد بدن خودتان آستانه احساسات‌تان را در کجا تجربه کرده‌اید؟ چه کرده‌اید؟ شاید با استفاده از قدرت اراده و با انکار خود استراتژی رژیم غذایی را به کار برده‌اید؛ اما هر نتیجه‌ای که گرفته‌اید کوتاه مدت بوده زیرا غذا نخوردن همیشه دردناک است و ذهن شما اجازه نمی‌دهد دائماً درد را تجربه کنید در حالی که راه دیگری نیز وجود دارد.

پس راه حل چیست؟ به جای جنگیدن با غرایز طبیعی، فقط نوع ارتباط خود را با غذا تغییر دهید تا اینکه بتوانید درد را با این الگو تطبیق دهید. دائماً احساسات منفی خود را بعد از سر فرود آوردن‌های متوالی به یاد آورید. پرخوری را تجربه‌ای دردناک و ورزش را تجربه‌ای لذت بخش در نظر بگیرید و مطمئناً به طرزی غیر قابل مقاومت به سوی انتخاب درست جذب می‌شوید.

ادامه دارد