

قدم سوم از پنج قدم در جهت تغییر و تکامل توسط شعور آگاه

پس گرفتن احکام صادره، پیشداوری ها، و قضاوت ها در مورد خود و دیگران برعکس عفو کردن

انسانها از آنجائیکه افکارش به اساس تحقیقات جدید علمی از دوران جنینی تا حمل و از حمل تا شش سالگی شکل گرفته و پروگرام میگردد و از طریق این پروگرام ها که طفل آنها در پروسه زنده گی خود (از دوران جنین تا شش سالگی) به شکل احساس ها، عاطفه ها، زنگال ها، معلومات، واقعیت های عینی، پرخاش ها، جنگ ها، خوشحالی ها و غیره اشکال برآمد های زنده گی اجتماعی، طبیعی، فامیلی و محیطی در ذهن خود نمونه وار ثبت مینماید. بالاخره در سن شش سالگی تمام این نمونه ها را به پروگرام ها شکل داده و توسط این پروگرام ها زنده گی اش را رهبری می نماید.

در جامعه ما رایج است که به اطفال می گویند: او بچه بیرون رفتی با کسی جنگ نکنی یا هم کسی را لت و کوب نکنی. یا اینکه گفته میشود تا از کار بر نه گشته ام از جای تکان نخوری، بیرون نروی که بچه دزد است و ترا با خود می برد. وقت که مهمان آمد پیش روی مهمان غذا نخوری و زیاد گپ نزنی. "تو قرار د جای بیشتی، حالی خورد استی، زیاد گپ نزن، تو گپه نمی فامی، د کار کلان سالان غرض نگیر".

همچنان اطفال در اکثریت موارد مورد خشونت و لت و کوب قرار می گیرد. حتا در فرهنگ ما جا گرفته است که میگوید: چوب معلم گل است، یا هم می گویند تا نباشد چوب تر فرمان نبرد گاو خر. جزا های انضباطی در مکاتب و فامیل ها معلول است، طفل را مورد تحقیر قرار میدهند و تهدید می کنند. به طفل گفته میشود تو بی عقل استی، تو آینده نداری نا حق مکتب میری از تو چیزی جور نه میشد، حیف پول که بالا تو مصرف می کنم. ترا کسی دوست ندارد. فامیل ها به اطفال خود میگویند که با طفل همسایه نگرد او بچه خراب است و فامیل خوب ندارد، که این خود یک پیش داوری است که طفل بعد ها به آن عادت می کند.

تمام نمونه های بالا به شکل واقعی و عینی در دماغ پاک و صاف طفل جا گرفته و ثبت می گردید. بالاخره تا سن شش سالگی تمام این داده ها به پروگرام های خود طفل تبدیل گردیده و او فقط آنچه در ذهن اش توسط داده ها ثبت گردیده است میتواند دوباره پس دهد. پروگرام های ثبت شده و اشکال پیش داوری ها خود قضاوت کردن ها، خود بد گفتن ها، و یا خود دوست نداشتن ها، انچنان طفل را مصروف این پروگرام های منفی می سازد که طفل نمی تواند به صورت سالم پروگرام های مثبت را یاد گرفته خود و زنده گی اجتماعی خود را رهبری سالم نماید، به اهداف و آرمان های عالی انسانی خود را برساند. زیرا انرژی که وجود برای پیوند با خود، با جامعه، محیط و فامیل تولید می کند، اکثراً به مصرف پروگرام های منفی حاکم در ذهن طفل رسیده و پروگرام های سالم کمتر یا هیچ از آن بهره نمی میبرد.

اینجاست که اکثر امراض عقلی، عصبی، روحی و جسمی روی این پروگرام های منفی پایه گذاری میشوند. زیرا دماغ انسان در تماس با پدیده های محیط اولاً آنها از زیگنال های فیزیکی به ذخیره انفارماتیک دماغ تبدیل نموده و به اساس نوع پذیرش این واقعیت های عینی بیرونی توسط ساختار های تعقلی ما، مراکز معین دماغ عکس العمل های بیوشیمیک نشان داده و افراز مواد بیوشیمیک مانند کورتیزول و اندرانلین را با دستور های معین سبب می گردد. که افراز این دو ماده ساختار های بیولوژیک و بیوفزیک را فعال نموده و ما را در سطح فیزیکی وادار به عکس العمل مطابق به عمل دیده شده جهت میدهد. از آن جایکه اکثراً ماتحت شعور ما به عنوان نیروی عادت مملو از پروگرام های منفی است، اتفاقاً عکس العمل ما نیز اکثراً دارای محتوای منفی می باشد.

این طرز العمل و پروگرام ها سبب می شوند که ما در زنده گی همیشه یک حالت عدم رضایت و حالت های فقدان داشته باشیم.

من بی ارزش استم، کافی خوب نیستم، من باید بهتر شوم، من بدم، باید خود را زحمت زیاد بدهم، باید محبت دیگران را بدست بیاورم، این نوع تفکر نسبت به خود، حالات نا رضایتی، مرضی و ناراحتی های زیادی به بار می آورد. اگر انسان هم روزه به صورت دوام دار با افکار فوق زنده گی کند، جای تعجب نخواهد بود که زنده گی بی توازن، بی محبت و نا راحتی را سپری نماید. آنچه انسان در مورد خود رد می کند یا بر خود برجسب می زند آنرا به دیگران هم روا می دارد. پدر و مادر و سایر اعضای فامیل، همسر، رفیق، آشنا و همکار و غیره را در بحر از تفکرات منفی خود جا داده و با ایجاد یک ساحه منفی برقی- مقناتیبی که همه چیز را در این ساحه تحت تاثیر میگذارد، وجود خود و افراد محیط را در یک موج تخریبی با تاثیر منفی قرار میدهد. که این نمی تواند از نظر طولانی مدت به سود فرد، فامیل و بالاخره اجتماع باشد. فلذا باید توجه نمود که این طرز العمل، یعنی خود را محکوم کردن و ضعیف فکر کردن، در حقیقت روح، عقل و جسم را در حالت سترس دوام دار قرار دادن است. که سترس دوام دار سبب هر نوع مرض می گردد. همچنان افکار نا درست فوق را در مورد دیگران نیز تصور نمودن و انرا در عمل پیاده کردن قطع نظر از این که واقعیت عینی ندارد، تصور جمع شده از محیط به تفکر تبدیل شده غیر حقیقی می باشد. این خود انسان را از چارچوکات اجتماعی بودن خارج نموده به انزوا می کشاند. بناً راه نجات آن است که:

1. تمام پیش داوری ها، خود داوری ها، قضاوت های ناسالم و حکم صادر کردن ها را شناخت نموده و آنرا از نیروی عادت منفی، توسط پروگرام های عبادتی 21 روز به عادات و پروگرام های مثبت تبدیل نمایم.
2. از کار های فوق که واقعیت های خود ساخته ذهنی است، از خود و دیگران معذرت خواهی نموده و همه آنچه انجام داده ایم پس بگیریم و صفحه جدید را در زنده گی با پروگرام های مثبت باز نمایم.
3. برنامه های 21 روزه نیاش و عبادت را آغاز نموده و به مسایل به دید مثبت و خوشبینی نگریسته، خلاقیت و اصلیت خود را که پدیده ذاتی بشر است فراموش نکنیم.

میتود پروگرام های عبادتی 21 روزه بخش ششم این مقاله است که انرا تلاش می نمایم به زود ترین فرصت در خدمت شما قرار دهم.

ولی جا دارد یکی مثال از زنده گی روزمره به شما بگویم:

من عادت داشتم که کلید موتر ام را بی جا بگذارم و بعداً فراموش کنم که کجا گذاشته ام و این خود از یک طرف عصاب خورد کن بود و از سوی دیگر وقت و انرژی من را بیجا به مصرف می رساند. اما برای آن که بتوانم این پروگرام را در ذهن خود از نیروی خود کار ماتحت شعور در شکل منفی اش یعنی بیجا گذاشتن کلید به پروگرام مثبت بجا گذاشتن کلید تبدیل نمایم، ضرورت به آن بود که دست بندی را به عنوان هشدار دهنده در دستم بزنم و 21 روز کلید را در چنگک عقب دروازه آویزان کنم. هر روز اگر این عمل را فراموش کنم باید دوباره از روز اول انرا آغاز کنم و هر زمانیکه 21 روز بدون وقفه توانستم این کار را انجام بدهم آن وقت پروگرام بی جا گذاشتن کلید پس از 21 روز به پروگرام به جا گذاشتن کلید تبدیل گردیده و از یک پروگرام شعوری بی جا گذاشتن کلید به پروگرام به جا گذاشتن به ماتحت شعور سپرده شد. که پس از آن وجود ام دیگر ضرورت به فکر کردن آگاه نداشت، بلکه ماتحت شعور ام بصورت خود کار آنرا انجام میداد که خیلی خیلی سریع و خود کار بوده و انرژی بسیار ناچیز ام را به مصرف گرفته، باعث عصاب خرابی ام نشده و وقت ام را ضایع نمی کند.

مثال دوم:

یکی از دوستانم که مصروف نوشتن پایان نامه تحصیلی دوکتورا است برایم گفت که با چهار تن از دوستان دیگرش که آنها نیز مصروف نوشتن پایان نامه های خود استند یکجا بود و دوستانش از حجم کار و مطالعه، شیوه های سخت گیرانه تدریس، عدم همکاری مسوولین و قضاوت بر این که فشار بالای شان زیاد است و مسوولین تلاش دارند بالای شان فشار بیاورد، شکایت می نمودند، اما بعد از خواندن مقاله های قبلی در رابطه به ماتحت شعور و مثبت فکر کردن دوستم برای چند دقیقه با آنها صحبت های در رابطه به اینکه نباید قضاوت های نا درست کرد، نباید خود را در حالت سترس قرار داد و از کسی شکایت کرد، با آنها داشت و برای شان گفت: هر قدر که شکایت کنید به آنچه

که می گوید باورمند می گردید و در ماتحت شعور تان جا گرفته و در شما به نیروی منفی تبدیل می گردیده و مانع انجام فعالیت های روزمره . بعداً شما را در حالت سترس قرار داده و شما را ناتوان و ضعیف می سازد، که بعد نوشتن هر خط مشکل تر خواهد بود. به آنها از شیوه های مثبت فکر کردن، خوب فکر کردن، قضاوت های بیجا نکردن، پیش داوری های بی مورد، خود را محکم کردن های بی مورد و دیگران را ملامت کردن و اینکه نباید شکایت های بیجا کرد، مثال های را آورده است که بعد از دو روز یکی از دوستانش که 3 هفته بالای چند ورق کار می نمود و نمی توانست آنرا به پائین برساند به او خبر داد که در مدت دو روز توانستم کار را به انجام برسانم و بعد از این که مثبت فکر کردن را آغاز کردم به یک صلح درونی دست یافتم، کار ها برایم آسان تر و لذت بخش تر شده است. در مدت یک هفته هر چهار تن از دوستانش از او تشکری نموده و برایش از تغییرات کلی مثبت حکایت های جالبی نموده است. دوست دیگر اش برایش گفت که به هر اندازه که قضاوت کردم، محکوم کردم، دیگران را ملامت ساختم به همان اندازه کار برایم مشکل شد و حال که فکر مثبت می کنم خود را با انرژی و توانا یافته کار ها را تحصیلی را با سرعت به انجام میرسانم.