

مقالات (۷۳)



مرکز مطالعات متین

MatinStudies.com

آیا می‌توانیم افکار خود را از عواطف و احساساتمان آزاد کنیم؟

عایض الدوسری | ترجمه: عادل حیدری



آیا می‌توانیم افکار خود را از عواطف و احساساتمان آزاد کنیم؟ |

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آیا می‌توانیم افکار خود را از عواطف و احساساتمان آزاد کنیم؟ |

آیا می‌توانیم افکار خود را از عواطف و احساساتمان آزاد کنیم؟

در یک داستان چینی قدیمی آمده است که روزی یکی از بزرگان چین از یکی از نقاشان ماهر خواست که یک آبشار زیبا بر دیوار قصر بزرگش بکشد. نقاش نیز با مهارت و دقت فراوان، آبشاری شگفت‌انگیز کشید که شباهت زیادی به آبشارهای واقعی در طبیعت داشت. اما پس از چند روز، همان بزرگ چینی نقاش را فراخواند، در حالی که نشانه‌های خستگی و فشار زیاد بر چهره‌اش نمایان بود. او از نقاش خواست تا آن آبشار کشیده‌شده را از روی دیوار پاک کند. دلیل این درخواست، به گفته خود او، این بود که صدای آب در آن آبشار نقاشی‌شده مانع از خوابیدن او می‌شد!

آیا می‌توانیم افکار خود را از عواطف و احساساتمان آزاد کنیم؟ |

شما حق دارید که متعجب شوید! چرا که اصلاً آبشاری وجود نداشت، تنها یک نقاشی روی دیوار بود و بنابراین هیچ صدای آبی از آن نمی‌آمد. پس آن صدا از کجا می‌آمد؟ در حقیقت باید توجه کنیم که بسیاری از ناراحتی‌های زندگی، افکاری هستند که در ذهن ما جای دارند و تصاویری که در خیال ما شکل می‌گیرند، بدون آنکه اغلب هیچ‌گونه پشتوانه‌ای از واقعیت داشته باشند. بنابراین این افکار نیاز به پاک شدن از واقعیت ندارند، بلکه باید از ذهن‌ها پاک شوند. در گوشه‌ها و دیوارهای ذهن، آبشارهای خیالی زیادی وجود دارند.

در بیشتر موارد، احساسات منفی که انسان گرفتار آن‌ها می‌شود، چیزی جز افکار منفی نیستند که به ذهن او راه یافته و سپس گسترش یافته‌اند، تا جایی که بر او تسلط پیدا کرده و به بخشی از تصوراتش درباره‌ی خود و دیگران تبدیل شده‌اند.

به‌عنوان مثال، غم لزوماً یک احساس منفی ذاتی نیست که خودبه‌خود به‌وجود آمده باشد، بلکه نتیجه‌ی افکار منفی‌ای است که از منابع مختلف، مانند شنیدن، اندیشیدن یا توهم، در ذهن انسان شکل می‌گیرند و سپس به

آیا می‌توانیم افکار خود را از عواطف و احساساتمان آزاد کنیم؟ |

احساسات منفی، از جمله غم، تبدیل می‌شوند. شیطان، نفس انسان و دشمنان او، او را با ترس‌های بی‌اساس و قریب‌الوقوع و یا نواقصی که در خود و دیگران می‌بیند، فریب می‌دهند... و این روند همچنان ادامه دارد.

از همین رو، موفق‌ترین افراد کسانی هستند که خداوند به آن‌ها توفیق داده است تا بتوانند بر افکاری که به ذهنشان راه می‌یابد تسلط پیدا کنند، آن‌ها را تحت نظر بگیرند و در نهایت احساسات خود را کنترل نمایند. اگر در این موضوع تأمل کنیم، درمی‌یابیم که بیشتر افرادی که به دستاوردهای بزرگ نائل شده و احساس خوشبختی می‌کنند، کسانی هستند که توانسته‌اند ورود افکار به ذهنشان را تحت کنترل و نظارت خود درآورند.

در مقابل، افرادی نیز هستند که ذهن خود را به سطل زباله‌ای تبدیل کرده‌اند که برای هر کسی باز است تا افکار منفی و زهرآگین خود را در آن بریزد. بنابراین، طبیعی است که ذهن و درپی آن، احساساتشان مسموم شود و در نتیجه، در وضعیتی ناپایدار و متزلزل قرار بگیرند. چنین افرادی همواره دچار غم، نگرانی و بدبینی شده و خود را قربانی بی‌رحمی افراد شرور می‌پندارند.

آیا می‌توانیم افکار خود را از عواطف و احساساتمان آزاد کنیم؟ |

آن مناظر طبیعی زیبایی که یک نقاش بر بوم می‌آفریند، لزوماً به این معنا نیست که او در واقعیت در آن مکان‌ها زندگی کرده باشد. بلکه این، جلوه‌ای از خیال است؛ نیرویی که با تصاویری از زندگی‌های خلاقانه، شما را به هر جایی که بخواهید می‌برد، یا هر چیز و هر کسی را که دوست دارید در برابر چشمانتان مجسم می‌کند. این همان نیرویی است که دنیایی را در ذهن شما می‌سازد، جهانی که خودتان می‌خواهید، و سپس آن را در قالبی نو متولد می‌کند؛ خواه از طریق واژه‌ها، خواه در هیئت یک نقاشی هنری زیبا. این تولد جدید، از سوی دیگران نه به‌عنوان واقعیتی مطلق، بلکه به‌منزله حقیقتی شعری و احساسی دیده می‌شود، حقیقتی که مردم را با احساسات شما شریک می‌کند، چه این احساس شادی باشد و چه غم. به این ترتیب، احساسات با یکدیگر درآمیخته و تجربه‌ای مشترک را شکل می‌دهند که همگان در آن سهیم‌اند و خیالات یکدیگر را تجربه می‌کنند.

بدون خیال، وجود شما یا ناقص است یا اصلاً وجود ندارد.

آیا می‌توانیم افکار خود را از عواطف و احساساتمان آزاد کنیم؟ |

این خیال یا تفکر، همان‌گونه که تحت تأثیر وضعیت روانی شما قرار دارد، به نوبه خود، وضعیت روانی‌تان را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. این رابطه متقابل میان افکار، عواطف و احساسات، سازوکاری پیچیده را شکل می‌دهد که در آن، تأثیر و تأثر، ساخت و تخریب، همکاری و درگیری به‌گونه‌ای درهم تنیده‌اند. در بسیاری از موارد، افکار هستند که عواطف را هدایت می‌کنند و خیال است که احساسات را می‌سازد، تا جایی که فکر می‌تواند واقعیت صاحب خود را تحت تأثیر قرار داده و در ذهن او جایگاهی بیابد. در این حالت، عواطف و احساسات به خدمت افکار درمی‌آیند، از آن‌ها پیروی می‌کنند و تحت سلطه آن‌ها قرار می‌گیرند.

اما گاهی اوقات، این روند برعکس می‌شود. عواطف و احساسات، افکار و خیالات را از واقعیت دور می‌کنند، آن‌ها را قوی‌تر و سلطه‌گرتر می‌سازند و خود را بر ذهن و تخیل انسان مسلط می‌کنند، تا جایی که فرد، خود، دیگران و جهان را نه از دریچه عقل و منطق، بلکه از چشم احساساتش می‌بیند. در چنین

آیا می‌توانیم افکار خود را از عواطف و احساساتمان آزاد کنیم؟ |

وضعیتی، عواطف و احساسات همچون پنجره‌ای تنگ عمل می‌کنند که دید او را محدود کرده و ادراک او از واقعیت را دگرگون می‌سازند.

طبیعت امور این‌گونه است: یک فکر، از یک موقعیت واقعی یا توهمی شکل می‌گیرد، سپس عاطفه‌ای پدید می‌آید، و در ادامه، آن عاطفه افکار بیشتری را تولید می‌کند که با احساسات ناشی از فکر اولیه هم‌خوانی دارند. این روند، در یک زنجیرهٔ مستمر و بی‌وقفه ادامه می‌یابد، تا زمانی که فرد از غفلت فکری و ناهشیاری بیرون آمده، زنجیرهٔ افکار منفی را قطع کند و تسلسل بی‌پایان احساسات و عواطف منفی را متوقف سازد. در واقع، افکار و عواطف، یکدیگر را تغذیه کرده و بر هم تأثیر متقابل می‌گذارند.

از این رو، برای انسان ضروری است که بتواند میان فرآیندهای تفکری که بر پایهٔ دلایل، شواهد و حواس شکل می‌گیرند و تفکراتی که صرفاً از عواطف و احساسات نشئت گرفته و هیچ ارتباطی با حقایق یا اندیشهٔ منطقی ندارند، تمایز قائل شود. نوع اخیر تفکر - که شاید بخش عمده‌ای از حالت ذهنی ما را تشکیل می‌دهد - نه تحت تأثیر افکار مجرد، بلکه عمدتاً تحت تأثیر وضعیت

آیا می‌توانیم افکار خود را از عواطف و احساساتمان آزاد کنیم؟ |

روانی، خلیات و احساسات مختلف است، هرچند ممکن است گمان کنیم که بر اساس منطق و استدلال می‌اندیشیم.

آلن لوین اشاره می‌کند که فرد، در مواجهه با یک موقعیت مشابه، زمانی که بیمار یا افسرده است، به شکلی متفاوت فکر و رفتار می‌کند. این نشان می‌دهد که عوامل درونی و روانی، ذهن انسان را مستعد خطا در تفکر می‌کنند. به همین دلیل، میشل دو مونتنی می‌گوید:

«وقتی که ما از روی خشم واکنش نشان می‌دهیم، نمی‌توانیم صداها را همان‌گونه که هستند بشنویم؛ اگر عاشق زنی شویم، او زیباتر از آنچه که هست به نظر می‌رسد؛ و اگر از کسی متنفر باشیم، او زشت‌تر از آنچه که هست به نظر خواهد آمد.»

تصمیم‌گیری در لحظات اوج احساسات آشفته، سبب می‌شود که تصمیمات و مواضع فرد نیز آشفته گردد و تصویری نادرست از شخصیت او ارائه شود، در حالی که واقعیت شخصیت او چنین نیست. این وضعیت، نوعی تحریف

آیا می‌توانیم افکار خود را از عواطف و احساساتمان آزاد کنیم؟ |

واقعیت محسوب می‌شود، زیرا شخصیت انسان، تنها در لحظات هیجان و آشفتگی احساسی یا در زمان‌های انحراف فکری تعریف نمی‌شود.

عمل کردن بر اساس احساسات منفی، نه تنها درون فرد را تغییر داده، افکار او را تحریف و عواطف بیشتری ایجاد می‌کند، بلکه بر برداشت و تصورات اطرافیان نیز تأثیر می‌گذارد. این امر ممکن است موجب کاهش اعتماد دیگران و حتی بی‌اعتمادی آن‌ها نسبت به فرد شود. تنها به واسطهٔ یک سخن یا رفتاری که در لحظه‌ای از تحریک احساسی بروز یافته است، بدون آنکه پیامدهای آن بر خود و دیگران در نظر گرفته شود.

برخی ممکن است بگویند: «خشم، کمین‌های درونی را آشکار می‌کند و تنها زمانی می‌توانی محبت راستین را بشناسی که فرد مورد علاقه‌ات را در شرایط اضطراب، آشفتگی، طمع، خشم یا نیاز تجربه کنی». اما به نظر من، این دیدگاه همواره درست نیست و حتی ممکن است نوعی بی‌عدالتی در حق او باشد.

آیا می‌توانیم افکار خود را از عواطف و احساساتمان آزاد کنیم؟ |

انسان خوب و شریف، در لحظات خشم ممکن است سخنانی بگوید یا رفتاری از او سر بزند که با شخصیت واقعی‌اش در تضاد باشد و تصویری نادرست از او در ذهن اطرافیان ایجاد کند. این بدان معنا نیست که ذات او تغییر کرده است، بلکه در شرایط خشم یا اندوه شدید، ممکن است واکنش‌هایی نشان دهد که حقیقت درونی‌اش را به درستی بازتاب ندهد.

در واقع، آسیب‌های احساسات منفی، روابط را تخریب می‌کنند و تصاویری دروغین از افراد می‌سازند. خشم، به‌عنوان نمونه، همیشه صداقت احساسات درونی فرد را نمایان نمی‌سازد، بلکه حالتی ناپایدار را آشکار می‌کند که ممکن است با وضعیت ثابت و حقیقی او متفاوت باشد. همین مسئله در مورد غم، افسردگی، نگرانی و ترس نیز صادق است-این احساسات، در لحظات اوج خود، می‌توانند فرد را به انسانی متفاوت از آنچه واقعاً هست تبدیل کنند، هم در نگاه خودش و هم در نگاه دیگران.

شریف رضی در این باره می‌گوید:

آیا می‌توانیم افکار خود را از عواطف و احساساتمان آزاد کنیم؟ |

برای بردباری زمان‌هایی است و برای نادانی نیز زمانی‌هایی... اما زمان‌های
من به بردباری نزدیک‌تر است.

من فحشا را جز به توصیف آن نمی‌شناسم... و سخن نابجا نمی‌گویم زمانی
که قلبم خشمگین است.

او تأکید می‌کند که «من سخن نابجا نمی‌گویم زمانی که قلبم خشمگین
است». این ویژگی بزرگی است که هر فرد موفق و فرهیخته‌ای باید به آن
آراسته باشد- توانایی مهار زبان در لحظات خشم. زیرا واژه‌های ناپسند و
رفتارهای خشونت‌آمیز در لحظات عصبانیت، می‌توانند پیوندهای دوستی را
از هم بگسلند، روابط زناشویی را به تیرگی بکشانند و عشق را در دل‌ها پژمرده
سازند.

کلماتی که در هنگام خشم گفته می‌شوند، اغلب تصویری ناخوشایند از فرد
ارائه می‌دهند که لزوماً بازتاب‌دهندهٔ حقیقت او نیست. چراکه احساساتی

آیا می‌توانیم افکار خود را از عواطف و احساساتمان آزاد کنیم؟ |

که در لحظات آشفتگی بروز می‌کنند، اغلب فاقد تعادل و وضوح هستند و حتی ممکن است احساسات حقیقی فرد را به نادرستی منعکس کنند.

از این رو، فیثاغورس توصیه می‌کند که در هنگام خشم از چهار چیز بپرهیزیم:

۱. قضاوت دربارهٔ دیگران

۲. تصمیم‌گیری

۳. گفتگو با دیگران

۴. انجام هر عمل و اقدامی

این توصیه، تأکیدی بر این نکته است که کنترل احساسات و خودداری از واکنش‌های ناپخته، کلید حفظ روابط سالم و پرهیز از سوءتفاهم‌هاست.

خوب است بدانید که وقتی نفس شما از احساسات و عواطف پر می‌شود، گفتار و کردار شما نیز محدود و تحت تأثیر آن قرار می‌گیرد. سخنان سخت، رفتار خشونت‌آمیز، نگاه‌های تحقیرآمیز و چهره‌های ناخوشایند، همگی نتایج احساسات و عواطفی هستند که در دل شما جا گرفته و ذهن و فکر شما را

آیا می‌توانیم افکار خود را از عواطف و احساساتمان آزاد کنیم؟ |

تحت تأثیر قرار داده‌اند. این احساسات در نهایت به رفتارهای منفی تبدیل می‌شوند.

متأسفانه ما شرایط و احساسات یکدیگر را تنها از طریق کلمات می‌شناسیم. کلمات همچون پل‌هایی هستند که ما را به دیگران متصل می‌کنند و اگر این سفیران، کلماتی آزاردهنده یا رفتارهایی خشونت‌آمیز باشند، عواطف منفی در دل دیگران نسبت به شما شکل خواهد گرفت. این‌گونه است که گرداب احساسات و عواطف منفی نه تنها بر افکار شما، بلکه بر افکار و احساسات دیگران نیز تأثیر خواهد گذاشت.

طبیعتاً رفتار شما نقشی اساسی در تعیین نحوه تعامل دیگران با شما دارد. احساسات، کلمات و رفتارهای شما، سایه خود را بر دیگران می‌افکنند و این‌ها بر واکنش‌های دیگران، از جمله احساسات، گفتار و کردارشان، تأثیر می‌گذارند. و چه طمع‌ی! انسان طمع دارد که احساسات دیگران را در اختیار بگیرد و قلب‌هایشان را به تسخیر خود درآورد، در حالی که خود قادر به کنترل احساسات و قلب خود نیست.

آیا می‌توانیم افکار خود را از عواطف و احساساتمان آزاد کنیم؟ |

اگر احساسات و عواطف شما منفی باشند و شما اجازه دهید که آن‌ها بر رفتار شما نسبت به دیگران تأثیر بگذارند، وارد چرخه‌ای منفی خواهید شد که احساسات و عواطف شما را پراز ناامیدی، خصومت و دشمنی خواهد کرد. شاید تنها در صورتی بتوانید از آن خارج شوید که تغییرات بنیادینی در درون خود، به‌ویژه در احساسات و افکار منفی‌تان، ایجاد کنید. اگر این را بدانید، متوجه خواهید شد که تأثیر عواطف و احساسات در زندگی روزمره شما، چه در ارتباط با خودتان و چه با دیگران، تا چه اندازه مهم است.

اگر نفس انسان تیره و پراز غم و اندوه باشد، تنها یک کلمه یا یک نگاه می‌تواند او را تحریک کند. اما اگر نفس انسان خوشحال و شاداب باشد، حتی کوچک‌ترین کلمه یا نگاه نیز می‌تواند او را شاد کند. بنابراین، میزان تأثیر رویدادهای خوشحال‌کننده یا ناراحت‌کننده در دل‌ها و ذهن‌ها، بستگی به وضعیت درونی افراد دارد و این رویدادها تنها زمانی تأثیر عمیق می‌گذارند که نفس انسان آمادگی پذیرش آن‌ها را داشته باشد.

آیا می‌توانیم افکار خود را از عواطف و احساساتمان آزاد کنیم؟ |

بسیاری از وقایع به‌تنهایی سبب ایجاد واکنش نمی‌شوند، بلکه این احساسات ما هستند که آن‌ها را شکل می‌دهند. فردی که شما را دوست دارد، در هر موقعیتی - حتی اگر جزئی و بی‌اهمیت باشد - فرصتی برای نشان دادن محبت و احترام به شما پیدا خواهد کرد، در حالی که فردی که با شما دشمنی می‌ورزد، همان موقعیت را برای توهین و تحقیر شما به‌کار خواهد گرفت.

به همین دلیل، ضروری است که نقد و ارزیابی دیگران را در بستر صحیح آن قرار دهیم، چه هنگام ارزیابی و چه به‌عنوان درک کلی از شخصیت آن‌ها، تا حقیقت آن‌ها را بهتر بشناسیم و دریابیم که آیا آنچه می‌بینیم حقیقت است یا صرفاً خیالات و تصورات ناشی از احساسات آشفته و جانبدارانه آن‌ها.

در نهایت، گرفتار شدن در دام عواطف و احساسات از فردی به فرد دیگر متفاوت است. ممکن است برخی این ویژگی‌ها را از محیط و شرایط اطراف خود به ارث برده باشند، مانند میزان حساسیت، ضعف و قوت نفس، خشم یا آرامش، آشفتگی یا تعادل، و غیره. اما این تأثیرات اغلب علت اصلی تفاوت

آیا می‌توانیم افکار خود را از عواطف و احساساتمان آزاد کنیم؟ |

در شخصیت انسان‌ها به‌شمار نمی‌روند، بلکه این تفاوت‌ها ممکن است ناشی از عادت‌ها و تجربه‌های زندگی باشند که در طول زمان، با دقت یا غفلت از نظارت بر احساسات منفی‌ای مانند ترس از ناشناخته‌ها، نگرانی در مورد نظرات دیگران، یا بدبینی نسبت به آینده، شکل گرفته‌اند.

اگر این احساسات و عواطف نادیده گرفته شوند، به تدریج و بی‌وقفه در ذهن شما انباشته خواهند شد، همچون گلوله برفی که از کوه پایین می‌غلتد و بر حجم و شدت آن افزوده می‌شود، یا مانند لکه‌های سیاه کوچکی که در دل جمع می‌شوند و در نهایت، بر ذهن و احساسات شما تسلط پیدا می‌کنند.

از مهم‌ترین راه‌هایی که به انسان کمک می‌کند تا احساسات، عواطف، افکار و آنچه به ذهنش خطور می‌کند را کنترل کند، عبارتند از:

اول: ایمان و یقین

هیچ نیرویی تأثیرگذارتر از ایمان به خدا و یقین به او وجود ندارد که بتواند روح انسان را تحت تأثیر قرار داده و آن را تغییر دهد. انسان مؤمن در دل خود، با

آیا می‌توانیم افکار خود را از عواطف و احساساتمان آزاد کنیم؟ |

داشتن خداوند، احساس استقلال و بی‌نیازی می‌کند. او همه چیز را در خدا می‌بیند. پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وسلم می‌فرماید: «کسی که احساس بی‌نیازی کند، خداوند او را بی‌نیاز می‌کند و هر کسی که صبر پیشه کند، خداوند به او صبر می‌دهد». این ایمان راستین است که موجب می‌شود انسان مسائل مختلفی را که در زندگی برای او پیش می‌آید، چه خوب و چه بد، چه مفید و چه مضر، در جایگاه مناسب خود قرار دهد. زیرا هرگونه افراط در پذیرش احساسات ناشی از این مسائل، به فساد و آسیب روح انسان منجر شده و او را به زحمت و رنج می‌اندازد.

دوم: اخلاق و تلاش برای بهبود آن

انسان دارای یک الگوی ثابت برای زندگی نیست، بلکه او به ارادهٔ خداوند می‌تواند از فردی حساس به فردی کمتر حساس، از فردی خشمگین به فردی بردبار، و از فردی خشن به فردی مهربان تبدیل شود. از ابوهریره رضی‌الله‌عنه روایت شده که مردی از پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وسلم خواست تا او را نصیحت کند. پیامبر فرمودند: «خشمگین نشو». این حدیث نشان می‌دهد که انسان

آیا می‌توانیم افکار خود را از عواطف و احساساتمان آزاد کنیم؟ |

این توانایی را دارد که خود را تغییر دهد و به تدریج، با خودداری از گفتار و کرداری که در لحظات عصبانیت از او سر می‌زند، تبدیل به فردی بهتر شود. هر چه بیشتر از این رفتار خودداری کند، بهتر می‌تواند خود را کنترل کرده و بر آن مسلط شود و در نهایت، افکار و احساسات منفی را به افکار و احساسات مثبت تبدیل کند.

روزی فردی از حکیمی پرسید: «هر بار که در جمع صحبت می‌کنم، با شوق و هیجان حرف می‌زنم و بعد از آن پشیمان می‌شوم». حکیم پاسخ داد: «خودت را عادت بده که در انتخاب کلمات دقت کنی». آن فرد گفت: «بارها تلاش کرده‌ام و تصمیم گرفته‌ام، اما همیشه به همان اشتباهات گذشته باز می‌گردم». حکیم گفت: «علت آن، عدم تمرکز بر هدف و نبود مدیریت صحیح است». آن فرد پرسید: «راه حل چیست؟» حکیم گفت: «عادت کن در مجالس سکوت کنی و فقط گاهی صحبت کنی. کم‌کم به این عادت خواهی کرد».

آیا می‌توانیم افکار خود را از عواطف و احساساتمان آزاد کنیم؟ |

در حقیقت، آغاز هر اصلاح در رفتار، اجتناب و خودداری است؛ یعنی توقف کردن. در بسیاری از موقعیت‌های زندگی، آنچه ما به آن نیاز داریم، خودداری از صحبت کردن و پایبندی به سکوت است. بهتر است بیشتر به دیگران گوش دهیم، زیرا در بیشتر مواقع، ما نیاز داریم تا دیگران را بهتر بشناسیم تا اینکه بخواهیم خود را معرفی کنیم. بنابراین، راهکار این است که بیشتر به دیگران گوش دهیم و سکوت کنیم.

فهمیدن هنر خودداری باعث می‌شود که انسان لحظه‌ای کامل را تجربه کند، حضور خود را درک کرده و وضعیت را به‌طور کامل ببیند. او متوجه می‌شود که چرا از اشتباهات خود غافل بوده، زیرا در آن لحظه قادر به دیدن آن‌ها نبوده است. توقف و سکوت، شروعی طبیعی برای از سرگیری زندگی با آرامش است، تا فرد به شخصیتی جدید تبدیل شود که از رفتار و کردار خود آگاه بوده و در نتیجه، از احساسات، عواطف و افکار خود نیز آگاهی یابد.

آیا می‌توانیم افکار خود را از عواطف و احساساتمان آزاد کنیم؟ |

سوم: علم و فرهنگ

علم و فرهنگ شاید به‌طور مستقیم بر احساسات و عواطف تأثیر نگذارند، اما به‌طور غیرمستقیم، نوری به انسان می‌بخشند که او را از طبیعت نفس خود آگاه می‌سازد، به‌گونه‌ای که چگونگی عملکرد عواطف و احساسات و تفاوت بین عواطف بیمار (که نیاز به درمان دارند) و عواطفی که نیاز به ارادهٔ شخصی دارند را درک می‌کند.

اگرچه علم ابتدا عقل انسان را ارتقا می‌دهد، اما بدون شک در نهایت بر قوای نفس و عواطف انسان تأثیر می‌گذارد. کمترین فایدهٔ آن این است که انسان را از مشغولیت‌های بی‌فایده و مسائل سطحی زندگی بازمی‌دارد و او را مشغول مفیدترین امور می‌سازد. علم از این جهت که انسان را به امور مفید مشغول می‌کند و از سوی دیگر، او را از امور مضر و بی‌اهمیت دور می‌سازد، بسیار ارزشمند است.

آیا می‌توانیم افکار خود را از عواطف و احساساتمان آزاد کنیم؟ |

چهارم: درک حقیقت واقعیت و حقیقت انسان‌ها

بیشتر افرادی که ناامید می‌شوند و احساسات و عواطفشان تحت تأثیر قرار می‌گیرد، کسانی هستند که بیش از آنچه واقعیت ایجاب می‌کند، به دیگران تکیه می‌کنند. احساسات، عواطف و افکار این افراد به وجود و عدم وجود دیگران، و به جنبه‌های مثبت و منفی آن‌ها وابسته است.

این افراد درک نمی‌کنند که وقتی خود را در آینهٔ دیگران می‌بینند، اغلب هویت خود را از دست داده و دیدگاه خاص خود را فراموش می‌کنند. آنچه باید در زندگی خود به خوبی درک کنید، این است که:

- شادی شما لزوماً شادی همهٔ افرادی که می‌شناسید یا با آن‌ها آشنا می‌شوید نیست.
- غم شما لزوماً غم آن‌ها نیست.
- علاقه‌ها و اشتیاق‌های شما لزوماً مورد علاقهٔ دیگران نیستند.

آیا می‌توانیم افکار خود را از عواطف و احساساتمان آزاد کنیم؟ |

خود را عادت دهید که اگر با بی‌تفاوتی، سردی، یا بی‌ملاحظگی از شما استقبال کردند و در برابر احساسات شخصی شما بی‌توجه بودند، ناامید نشوید. سعی کنید به جای وابسته شدن به احساسات دیگران، واقع‌بین باشید.

درک کنید که اگر در مناسبت‌هایی شادی‌هایشان را با شما به اشتراک نگذاشتند، لزوماً اشتباه نکرده‌اند. کسی که شادی شما را می‌فهمد، غم شما را درک می‌کند، و به شما توجه می‌کند، کسی است که: شما را دوست دارد، سرنوشت خود را با سرنوشت شما یکی می‌بیند، آینده‌اش را شبیه به آینده شما می‌داند، و شما برایش در زندگی مهم هستید، یا به عبارتی شما کل زندگی او هستید. این دسته از افراد در زندگی کمیاب هستند.

خود را عادت دهید که شخصیت‌تان را در مرکز توجه قرار ندهید و به این باور برسید که همیشه قربانی، مظلوم، یا یک قهرمان هستید. دیگران را افرادی با صفات زشت و ناپسند نبینید، گویی که شما قادر به سود رساندن به خود نیستید و همیشه نیازمند کمک دیگران هستید.

آیا می‌توانیم افکار خود را از عواطف و احساساتمان آزاد کنیم؟ |

پنجم: آگاهی از تأثیر رسانه‌های اجتماعی بر شکنندگی روانی

مطالعات اخیر نشان می‌دهد که رسانه‌های اجتماعی تأثیر عمیقی بر احساسات و عواطف افراد دارند. علاوه بر این، بر افکار و تصورات آن‌ها در مورد خود و دیگران نیز تأثیر می‌گذارند. این رسانه‌ها گویی به نوعی بردگی جدیدی برای انسان‌ها به ارمغان آورده‌اند که آن‌ها خودخواسته آن‌را می‌پذیرند، از درد و حسادت آن لذت می‌برند و به گوشه‌گیری و تنهایی خود عادت می‌کنند؛ انگار سرابی می‌بینند که می‌دانند سراب است، اما به خود امید می‌دهند که شاید روزی به حقیقت تبدیل شود.

الزاگودار، استاد فلسفه فرانسوی و روان‌شناس که در پاریس و کریتای تحقیق می‌کند، درباره گوشه‌گیری در دنیای مجازی صحبت کرده است. او به وابستگی مردم - یا حتی وابستگی خودشان - به واکنش‌های دیگران یا تجلیل‌هایی که از دیگران دریافت می‌کنند، مانند لایک‌ها و باز نشرها، اشاره کرده است. وی معتقد است که رسانه‌های اجتماعی شادمانی‌های دروغینی در ذهن ما می‌سازند که زندگی دیگران را می‌بینیم؛ کسانی که این

آیا می‌توانیم افکار خود را از عواطف و احساساتمان آزاد کنیم؟ |

شادمانی‌ها را در ظاهر به نمایش می‌گذارند تا توجه و تحسین دیگران را، حتی به قیمت برانگیختن حسادت آن‌ها، جلب کنند. در نهایت هم خودشان و هم تماشاگران این نمایش‌های مجازی چیزی جز سکوت و خلأ نخواهند یافت. امیدی که در هر لحظه تهدید به ناامیدی است و زندگی همچون رؤیای فراموش‌شده‌ای می‌گذرد و گذر زندگی در سکوت است. انزوا غرق شدن است، تبعید است، و بین واقعیت و مجاز در تصورات و آرزوهای ما تفاوت‌ها وجود دارد.

دستگاه‌های هوشمند زندگی انسان‌ها را ضعیف‌تر و بدتر از خواب‌ها و رؤیاها کرده‌اند، زیرا این دستگاه‌ها باعث شده‌اند انسان‌ها دیدگاه خود را نسبت به جهان از دست بدهند و از آن خارج نشوند. احساسات طبیعی مانند لمس زیبایی‌های طبیعت یا برقراری روابط واقعی انسانی را از دست می‌دهند. بیشتر چیزهایی که می‌بینند از طریق صفحه نمایش موبایل است؛ تصویری مبهم و دور، مانند خواب‌هایی که در آن زندگی‌شان را در صفحه‌ای بزرگ و

آیا می‌توانیم افکار خود را از عواطف و احساساتمان آزاد کنیم؟ |

دروغین می‌بینند، لبخند می‌زنند در حالی که تنها خوابیده‌اند و در بسیاری از مواقع در تنهایی خود گریه می‌کنند!

در نهایت، زندگی شما داستانی است که خودتان آن را می‌نویسید.

مواد اصلی این داستان، احساسات، موقعیت‌ها، رویدادهای گذشته و حال زندگی شما و تصورات شما از آینده است. این داستان ممکن است هم حقیقی باشد و هم تخیلی، هم واقعی باشد و هم ساخته و پرداخته ذهن. زندگی شما به روشی که خود داستان خود را بسازید، بستگی دارد و شما تحت تأثیر شیوه‌ای خواهید بود که در آن داستان خود را درباره خودتان و دیگران می‌سازید و در سایه آن باقی عمر خود را خواهید گذراند. به یاد داشته باشید که شما فقط یک داستان هستید، پس مراقب باشید که این داستان را به شکلی تحریف‌شده و ناامیدکننده ننویسید. نباید درگیر افکار منفی بشوید که ناشی از موقعیت‌های گذرا با دیگران یا تصورات و خیالات بی‌پایه و اساس باشد که در ذهن شما به وجود می‌آید و در نتیجه در قلبتان عواطف و احساسات ناخوشایند و تاریک به وجود آورد. این عواطف و احساسات شما

آیا می‌توانیم افکار خود را از عواطف و احساساتمان آزاد کنیم؟ |

را به اسارت خواهند برد و شما را از بهترین لحظات زندگی و زیبایی‌های اطرافتان دور خواهند کرد.

به یاد داشته باشید که کسی که همیشه موقعیت‌های کوچک را به ذهن خود یادآوری می‌کند و اشتباهات گذرا یا سخنان بی‌اهمیت دیگران را در دل نگه می‌دارد، هرگز خوشبخت نخواهد بود. چنین فردی تصمیم گرفته است که خود را در غاری تاریک و دره‌ای بی‌صدا زندانی کند، چون گمان می‌کند بیشتر مردم دشمنانش هستند و نسبت به او رفتاری خصمانه و کینه‌توزانه دارند.

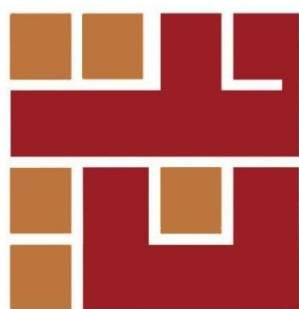
با ایمان، صبر و تمرین‌های روش‌مند از این نگرش رها شوید و هیچ‌گاه از درخواست کمک خجالت نکشید. به یاد داشته باشید که هیچ‌چیز در دنیا به‌طور کامل از دست نمی‌رود. هر چیزی را می‌توان جبران کرد، هر چیزی را می‌توان از نو آغاز کرد، و هرچقدر وضعیت شما دشوار باشد، چه از نظر سنی و چه از نظر تجربه‌های گذشته، کافی است که شروع کنید و به خواست خدا خواهید دید که وضعیت شما تغییر خواهد کرد و به انسانی متفاوت تبدیل

آیا می‌توانیم افکار خود را از عواطف و احساساتمان آزاد کنیم؟ |

خواهید شد. لورا شیسینگر می‌گوید: «تغییر عادت‌های بد خودش آزادی است.»

پس به یاد داشته باشید که همه چیز قابل تغییر است: افکار، احساسات، عواطف و تمام زندگی شما. شروع راه درست از رهایی از عادت‌های بد شماست، تغییر احساسات و افکار منفی و بهبود آن‌ها، که این خود زندگی و روابط شما را تغییر خواهد داد و جهان بینی شما را از نو خواهد ساخت. خداوند متعال می‌فرماید: **﴿وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ﴾** [العنکبوت: ۶۹] (و کسانی که در راه ما جهاد کردند، قطعاً راه‌های خود را به آن‌ها نشان خواهیم داد؛ و یقیناً الله با نیکوکاران است).

آیا می‌توانیم افکار خود را از عواطف و احساساتمان آزاد کنیم؟ |



مرکز مطالعات متین

www.MatinStudies.com

t.me/MatinStudies

facebook.com/MatinStudies

Instagram.com/Matinstudies

X.com/Matinstudies