



۲۰۱۴/۰۱/۱۵

داکتر غلام محمد انصاری

قدم چهارم از پنج قدم در جهت تغییر و تکامل

بلی گفتن و پذیرفتن احساس ها و ناراحتی های روحی، عقلی، جسمی، عصبی، اجتماعی و فامیلی

انسان ها اکثراً احساس های خوشحالی، لمس کردن، فضای زیبا، عشق و محبت، موفقیت، توصیف شدن، تحفه گرفتن، مورد توجه قرار گرفتن، ناز دادن و ده ها احساس و عاطفه مثبت را محسوس نموده و به آن توجه می نمایند. اما به احساس های منفی چون غضب ناک شدن، قهر شدن، ترس داشتن، گناه کردن، سو زن، شک بردن، ایجاد وحشت، خوی زشت، تحقیر، احساس حقارت کردن، مورد توجه قرار نگرفتن، احساس تنهایی کردن و ده ها احساس منفی دیگر توجه ننموده، و اکثراً آنها را کنار گذاشته و به حال خودشان می گذارد. با وجود که این ها همه به اندازه احساس های مثبت مهم بوده و بایست مورد توجه قرار گرفته و برای حل آنها راه های جستجو گردد. آنها را باید محسوس داشته و با بلی گفتن به آنها که خود ما خلاق آن هستیم، راه را برای دیالوگ و حل آنها باز نموده و انرژی باخته در این احساس ها را با تغییر و تعویض آنها به احساس های مثبت از دست نداده بلکه از آن برای بهبود و موفقیت های بیشتر در زنده گی فردی، فامیلی و اجتماعی استفاده بهتر نمایم.

این چطور ممکن است؟ احساس های منفی مخلوق های خود ما بوده و توسط افکار خود آنها شکل داده و تبارز می دهیم، یقیناً که این احساس های منفی در پیوند و روابط اجتماعی ما توسط انسان های محیط و قناعت های خود ما شکل گرفته، بوجود می آیند. ما آنها را نمیخواهیم احساس کنیم و آنها قرط می کنیم. مثلاً: شخصی عصبانی میگردد او نمی گوید که "این نامانوس است"، یا نمیگوید که "این مسله مرا غضب ناک می سازد"، بلکه این عصبانیت را قرط نموده، که قرط نمودن عصبانیت سبب تولید تیزاب معده شده و نمی داند (تیزاب) که برای چه افزاز شده است. زیرا او برای هضم کردن چیزی بدست نیاورده است. در این حالت مناسب است که انسان یکبار زنده گی روزمره خود را بررسی نموده و متوجه شود که کدام انسان ها ایجاد احساس های را در او زنده می سازد.

هیچ کس نمیتواند ده یا دوازده احساس های منفی در روز داشته باشد، بلکه دو یا سه احساس های مختلف بصورت روزمره در وجود انسان تبارز می کند. یکی عصبانی میگردد، دیگری زیاد متاثر میشود و سومی غضب ناک می گردد.

بهتر است که به این احساس ها مراجعه کنیم و برای آنها وقت بگیریم، حال سوال این جاست که این مسله چطور امکان پذیر می گردد؟. بهتر است کوتاه پس از وقوع واقعه آن احساس که از محیط در وجود شما زنده شده است، خود را عقب کشید. مثلاً: شخصی با خانم اش دعوا نموده است و یا هم برعکس آن و او در این حالت غضب ناک است، بهتر است زبان بسته دارد و بگوید من فعلاً به زمان ضرورت دارم و خود را عقب بکشد. زمان به خود بگیرد و در یک آرامی در اطاق اش، در طبیعت و یا هم در یکجای مناسب دیگری که خود را راحت احساس می کند، وقت برای صحبت با احساس زنده شده اش بگیرد، چشمان اش را بسته کند و متوجه نفس کشیدن خود شده و بگوید در این لحظه "غم من، ترس در من، تمام غضب در من و عصبانیت ها میتوانید بامن باشید، تو ترس منی، غضب منی، افسرده گی منی و غم گینی منی و من حالا حاضر استم ترا احساس کنم و بلی بگویم و بلی میگویم تا اینکه ترا محسوس نمایم" این

د پانوی شمیره: له ۱ تر ۲

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ maqalat@afghan-german.de

پاډونه: دليکنې دليکنيزې ښې پازوالي د ليکوال په غاړه ده، هيله من يو خپله ليکنه له راليرلو مخکې په خير و لولۍ

یک کار ساده است و مشکل نمی باشد. متأسفانه تا حال توسط هیچ کس این وضع در عمل انجام نگرفته است. زیرا آنها نمی دانند که گذاشتن این قدم چقدر پر قدرت است و این همان قدمی است که احساس های ما آرزو دارند. ولی آرزو ندارند که ممنوع قرار داده شوند، کنار زده شوند، نفی شوند، محکوم شوند و بالاخره نادیده گرفته شوند. بلکه آرزومند پذیرش استند. آنها همه مخلوقات خود ما استند و غیر از باز کردن قلب به روی شان و محسوس کردن شان و بلی گفتن به آنها چیزی دیگری نمی خواهند.

در انگلیسی احساس ها را Emotion میگویند، یعنی E از کلمه انرژی و Motion حرکت است، یعنی انرژی در حرکت. این حرکت زمان میتواند در عمل پیاده شود و در دریائی زنده گی جریان پیدا کند که ما به آنها بلی بگویم، در جای راحتی بنشینیم، زمان بگیریم، چشمان خود را ببندیم و با نفس راحت احساس های خود را محسوس نمایم و احساس های خلق شده توسط خود را که مانند اطفال ما استند به آغوش باز بپذیریم.

طبعاً میتود های نیایشی زیادی وجود دارد که چطور میتوان احساس های منفی را به مثبت تبدیل نموده و از مصرف انرژی بی مورد که این احساس های منفی در وجود ما به مصرف میرساند، جلوگیری نموده و آن انرژی را در جهت مثبت، تغییر مثبت و تکامل مثبت خود به خدمت بگیریم.

من شما را قلباً در اشتراک تان با احساس های تان و پذیرش آنها دعوت می نمایم و با انجام این قدم، یک قدم نزدیک تر به مقام عالی خود شناسی گردیده که بدین ترتیب به عنوان انسان نقش مثبت را در زنده گی خود، فامیل و اجتماع ایفا می نماید.

پایان قسمت چهارم

داکتر غلام محمد انصاری "عضو کمیسیون صحتی مجمع دانشمندان و متخصصان افغانستان"

د پانو شمیره: له ۲ تر ۲

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنی د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیولو مخکې په څیر و لولئ