

## فصل پانزدهم تغییر

ریچارد با اطمینان گفت: "مطمئن نیستم منظورت از این جمله که گفتم آن قسمتهایی که باید درمان پیدا کنند را رها کن چیست؟ مثل این به نظر می رسد که من ممکن است در این پروسه این قسمت را نادیده بگیرم و آنها را از دست بدهم."

"این برای بیشتر مردم ترسناک است، برای بعضی در ابتدا، به نظر می رسد این قسمت منفی کار است. همینطور که تو درگیر این روش فکر کردن و درمان می شوی، یک دوست بسیار عزیز را از دست می دهی!" او گیج و متحیر به من نگاه می کرد، "خوب چگونه؟"

"زمانی که تو درگیر بخشش حقیقی می شوی، ترس، تحریف، سرزنش و گناه از زندگی تو محو و ناپدید می شوند. برای مدت بیشتری تو دیگر قادر نخواهی بود نقش قربانی را بازی کنی، این نقش برای مدت طولانی جزئی از زندگی تو شده بوده است. این دوست تو باید زندگی را ترک کند."

او تصدیق کرد، "این درست است"، تازه دارم می فهمم چقدر از زندگی و هویتم با گناه و ترس عجین شده بود. او با تاسف گفت: به نظر می رسد قسمت عمده ای از من ناپدید می شود. من نمی دانم چگونه باید رفتار کنم، من چه کسی خواهم بود؟"

### اندیشه کلیدی:

"تازه دارم می فهمم چقدر از زندگی و هویتم با گناه و ترس عجین شده بود. او با تاسف گفت: به نظر می رسد قسمت عمده ای از من ناپدید می شود!"

"به نظر می رسد بخشی از تو به خاطر از دست دادن رلهای شخصیتی که اکنون نداری کمی احساس ترس می کند. کنار زدن هویت و شخصیت‌های قبلی و نقش‌های آن در این تجربه، بسیار مهم است. گاهی اوقات، آن «شخصیت‌های قدیمیمان» بدون جنگ و دعوا و مشاجره سخت، ما را ترک نمی کنند. احساس شکست، بسیار سنگین و نیرومند است. حتی ممکن است آنها احساسی مثل مردن داشته باشند. ترس از شکست ریشه مقاومت شدید ما است. به خاطر بیاور، در آرامی، ستان به معنی مقاومت است. تغییر از اشتباه، شخصیت قدیمی و بازگشت به ماهیت اصلیمان. عشق می تواند باعث به وجود آمدن تضادها و مخالفتها و مقاومت‌های عظیم شود."

"در آرامی گفته شده که برای زندگی کردن، شما باید بمیرید. این شاید به نظرتان جمله ای احمقانه بیاید، اما وقتی که می بینی آن شخصیت قدیمی و کهنه، آن شخصیت دروغین بی قدرت باید بمیرد تا شخصیت واقعی تو زندگی کند، این کاملاً معنی می دهد. در کارگاه های وابستگی به استقلال ما می توانید دلایل دقیق این شخصیت دروغین را شناسایی کنید."

"در صورتی که تو در ابتدای کار از من می پرسیدی که آیا می توانم احساسات گناه، خشم و غمگینی را فراموش

کنم، من به تو می‌گفتم: نه! این احساسات طبیعی هستند- جزئی از آن رفتارهایی که من را تبدیل به آدمی می‌کند که هستم. هر کسی چنین احساساتی دارد و آنها به ما عمق و شخصیت می‌دهند. زندگی بدون آنها پوچ و تو خالی می‌شود، راه خسته کننده ای برای زندگی."

"ریچارد، شاید فهمیدن این که گناه، خشم، غمگینی، سرزنش و قربانی شدن، هیچ منفعتی برای زندگی ما ندارند کمک زیادی به تو بکنند. اگر چه ما هنوز متقاعد شده ایم که آنها طبیعی هستند، ولی آنها نه طبیعی هستند نه قسمت مفیدی از زندگی ما. آنها چیزی جز باز خورد رفتار ما نیستند. به استثنای حفظ احساس کرامت، نیکوکاری یا توجه منفی، آیا آنها عشق واقعی، منفعت یا پاداشی برای ما به همراه می‌آورند؟ وقتی شما چنین احساساتی دارید آیا آنها را خود در زندگی انتخاب کرده اید؟ چه کسی آن لحظات ذهن شما را کنترل می‌کند؟"

"آن سوال جالبی است" و بعد اندیشناک و محزون جواب داد، "نمی‌فهمیدم که چقدر خودم را گمراه و سرگردان کرده ام و یا چه لذتی از حس قربانی شدن داشته ام. متوجه این قضیه نبوده ام که خودم با انتخاب آن احساسات، قدرتم را از خودم سلب کرده ام. به نظر می‌رسید آن راه خوبی برای جلب توجه و نپذیرفتن سرزنش برای هر چیزی بود. خودم را متقاعد کرده بودم که مهم نیست من چقدر اشتباه رفتار کرده ام، همیشه شخص دیگری مقصر بوده است."

همان طور که ادامه می‌داد متوجه سخت نفس کشیدنش شده بودم و با سکوت خودم حرفهای او را تائید می‌کردم، "مسئله دیگری که آن موقع به نظر می‌رسید برای من منفعت دارد این بود که من کسانی را که برایم دلسوزی می‌کردند را برای شنیدن قصه هایم به سوی خود جذب می‌کردم. آن راهی بود برای احساس قدرتمند بودن. با منحرف کردن دیگران علیه یک دشمن مشترک برای خودم هم پیمان جمع می‌کردم و خودم و تقریباً هر کس دیگری را متقاعد کرده بودم که حق با من است. تمام آن اشخاص را در مشت خودم داشتم، و همه به شخص معصومی حمله می‌کردیم، خودم همان شخص معصوم بودم! به این موضوع وقتی در مورد سفسطه صحبت می‌کردی فکر نکردم، اما سفسطه دقیقاً همان کاری بود که من انجام می‌دادم. معمولاً خودم قصه هایم را باور نداشتم، اما گاهی اوقات حتی خود من هم باید آن را قبول می‌کردم."

اندیشه کلیدی:

"من کسانی را که برایم دلسوزی می‌کردند را برای شنیدن قصه هایم به سوی خود جذب می‌کردم. آن راهی بود برای احساس قدرتمند بودن. با منحرف کردن دیگران علیه یک دشمن مشترک برای خودم هم پیمان جمع می‌کردم و خودم و تقریباً هر کس دیگری را متقاعد کرده بودم که حق با من است. تمام آن اشخاص را در مشت خودم داشتم!"

"مایکل، حالا می فهمم، همانطور که تو قبلا گفته ای ما نباید با دیگران کاری بکنیم که قبلا خودمان با خودمان انجام نداده ایم. همینطور من می فهمم که ما اول باید خودمان را گمراه کنیم تا بتوانیم دیگران را گمراه کنیم و یا به دیگران اجازه دهیم که با ما بد رفتاری کنند. همیشه سعی می کردم فردی را که سرزنش می کنم از خودم برانم، اما من کسی بودم که همیشه تنها به انتهای راه می رسیدم. در پایان، رفتارم به چیزی جز اراجیف و از دست دادن دوستانم منتهی نمی شد. حتی نقشم را در سفسطه های خودم نمی دیدم!"

"تمام آنچه که از تلاشهای خودم دریافت کردم، توجه منفی و تجربیات مشابه درد آوری که مدام و مدام تکرار می شد، بود. توجه منفی به نظر خیلی بهتر از هیچ توجهی بود! وقتی که در حالت سرزنش و محکومیت دیگران بودم، به نظر می رسید طرف قدرتمند هستم. حالا، این بیشتر یک اشتباه به نظر می رسد، تلاش بیهوده برای حمایت از خودم، درست و در کنترل بودن به غیر از، این احساسات وحشتناک!"

اشکها بی مقدمه از چشمان او پائین می غلتیدند و صورت او را فرا می گرفتند. "کل زندگیم عاشق خط دادن بوده ام." "وقتی بفهمی با من چه کردی بسیار تاسف می خوری!!" به خاطر می آورم که پدرم این جمله را به مادرم گفت و مادرم هم آن را به خواهرم گفت. این بسیار عجیب است، اما حال آکه به آن فکر میکنم احساس غمگینی بسیار زیادی می کنم. فهمیدم که از الگوهای خانوادگی ام پیروی کرده ام. می خواستم به نظر، موجه رفتار کنم و خودم را کنترل کنم. با انجام چنین کارهایی دیگر لازم نبود با احساس غمگینی ام مواجه شوم."

"بعد از یک دقیقه سکوت و نفس کشیدن، سکوت را شکسته و گفتم: "ریچارد، متوجه باش هر چه بیشتر سعی در توجیه کردن خودت داشته باشی، بیشتر تنها می شوی. این احساس درست عمل کردن و کنترل کردن رفتار مثل یاوه گویی و خشونت به دلیل عدم احساس امنیت است. گناه و سرزنش دیگران مواردی نیستند که به تو در زندگی کمک کنند آنها مثل غل و زنجیر هستند که تو را عقب نگه می دارند. آنها انرژیهای منفی هستند، قبلاً، وقتی در مورد مادرت صحبت کردیم، ثابت کردیم آن افراد به خاطر رفتار هایت، تو را ترک کرده اند. وقتی آن افراد ترک کردند، تو احساس می کردی قربانی شده ای. توتنها قربانی رفتار هایت هستی!"

ریچارد به قدرت درکی رسیده بود که میوه تمایل و خواسته او برای فهم واقعیات درد آور درونش بود و این مسئله ای بود که می توانست به تغییر همیشگی او در زندگی منجر شود. او مواردی را تجربه کرده بود که منجر به احساس امنیتش می شد و این هنگام بود که شانس درمان و روبرو شدن با خودش را یافته بود. ابزاری واقعی برای وارد شدن به این پروسه.

تغییر درون او کاملاً مشخص بود، اندامش راست قامت تر شده و تن صدایش هم ضخیمتر شده بود. او داشت از یک قربانی به یک شخص قدرتمند تغییر شخصیت می داد. وجود او لبریز از انرژی جدیدی شده بود. حس من این بود که مردم در زندگیشان او را تحسین می کردند چرا که او قصد نداشت دیگر تجربه های قبل خود را تکرار

کند!

اندیشه کلیدی:

به خودت فرصت تغییر افکارت را بده و سپس نظاره گر رفتارهای جدیدت باش.