

## فصل نهم

### انسداد حقیقت

ریچارد، پذیرش بسیاری از عقاید این کار برای سلولهای مغزی در ابتدا بسیار سخت است، همان گونه که مشاهده کردی، باید ساخته شوند و حتی آگاهانه آنها را پذیرفته و ذهنتان به شما اجازه دسترسی به آنها را بدهد. البته در این صورت هم يك مسئله وجود دارد که ما باید با آن روبرو شویم و تردیدها، تکذیبها و عقاید نادرستمان را از ذهن پاک کنیم تا با هوشیاری بتوانیم مسائل اطرافمان را تجزیه و تحلیل کنیم و نگاه جدیدی با هوشیاری کامل داشته باشیم. تاکنون متوجه شده ای که ما چقدر در برابر پذیرش حقایق مسائل اطرافمان که ترجیح می دهیم آنها را از خودمان مخفی کنیم مقاومت می کنیم و پذیرفتن حقایقی که برای دیگران بسیار آشکار است برای شخصی که پیوسته حقایق را تکذیب می کند چقدر مشکل است؟

" بیشتر مردم می توانند به تجربیاتی در زندگی خود فکر کنند زمانی که سعی می کنند به افراد مسائلی را گوشزد کنند که خود نمی خواهند بشنوند. من دوست دارم این پروسه مخفی کردن اطلاعات از خودمان را، انسداد حقیقت بنامم. این شرایط در نهایت منجر به متصل شدن همیشگی به آن تصورات نادرست و فرافکنی شده و منجر به دیدن همه چیز جز اشتباهات آن هم زمانی که پروسه درونی بخشش آغاز می شود، می شود. شخصی که حقیقت را بلوکه می کند، اشتباهات خود را حقیقت می نامد. زمانی که ما به اشتباهات متصل می شویم ذهنمان پر از آن اشتباهات شده و هیچ فضایی برای حقیقت باقی نمی ماند.



اگر وانمود کنیم مسئولیت زندگیمان در اختیار دیگران است و ماهیچ نقشی در ایجاد احساسات دردآور و تکرار مشکلات پی در پی در زندگی نداشته ایم، به خودمان دروغی می گوئیم که قدرت را از خودمان سلب می کند.

اگر وانمود کنیم زندگیمان در اختیار دیگران است و ما هیچ نقشی در ایجاد احساسات دردآور و تکرار مشکلات پی در پی در زندگیمان نداشته ایم و در تمام آنها دیگران مقصر بوده اند، خود را به دام یک دروغ سلب کننده قدرتمان انداخته ایم. و با انجام چنین کاری حقیقت را از خومان پنهان کرده ایم. با چنین طرز فکری حل موقعیتهای درد آور غیر ممکن می شود.

" اگر اطلاعات دنیای واقعی را انکار کنیم تعصباتمان توانایی ذهن ما را در نشان دادن اطلاعات صحیحی از آنچه که واقعاً در دنیا اتفاق افتاده را محدود کرده یا آن را از بین میبرد. آنها ناخودآگاه روی دید ما از زندگی، رفتارهایمان و ارتباطاتمان تاثیر می گذارند، چرا که این یک فرآیند نامرئی است. از این جهت نامرئی و ناپیداست که ذهن خود آگاه هیچ راهی به آنجا ندارد.

الگوهای خانوادگی، سفارشها و نصیحتهای والدین، سرزنش، فرافکنی، الگوهای قدیمی رفتاری، انسداد حقیقت و بخشش اشتباه همه نقش خود را در اینکه چگونه ما با دیگران رفتار می کنیم دارند و همگی روی رفتار ما با دیگران تاثیر می گذارند. زمانی که رفتار شخص دیگری، درد و رنج حل نشده و نا خودآگاه گذشته ما را در ذهنمان فعال می کند، ما نا خودآگاه و ندانسته آن درد و ناراحتی را به آن «فایل» مغزی یا تصویر «آنها» متصل می کنیم، سپس ما، اغلب اوقات برخلاف اراده و انتخاب خود، با فردی که دوست داریم، رفتار می کنیم. ممکن است سخن نیشداری به آنها بگوئیم، انگار آنها والدین یا شریک قلبی ما هستند که به ما صدمه زده، با ما بد رفتاری کرده و یا به گونه ای از

ما منفعت برده اند. اگر چه، در حقیقت، هیچ تشابهی بین آنها وجود ندارد. ذهن به دلیل الگوهای قدیمی که دارد با آنها شبیه سازی کرده و بصورت ناخودآگاه و نامرئی آن تصاویر را وارد ذهن ما می کند.

اندیشه کلیدی: 

زمانی که رفتار شخصی درد و رنج حل نشده و نا خودآگاه گذشته را به یاد ما می آورد، نا خواسته آن درد یا تصویری که از آنها داریم را به فایل مشابه مغز خود متصل می کنیم.

" شریک ما که بسیار گیج شده غرق در نا امیدی و ناراحتی ساعتها گریه می کند، و با خود می گوید آخر من چه کاری کرده ام که مستحق آن رفتار بودم، و شریک، دوست یا همسرمان که به او حمله ور شده ایم جزئیات اتفاقات زجر آوری را که تجربه کرده به خاطر می آورد و به واسطه آنها واکنش نشان می دهد، واکنش به واقعیتی که در ذهن و اندرون ما ایجاد شده است."

" زمانی که در رفتارمان حقیقت را نادیده می گیریم، به طرف مقابل حمله می کنیم. در واقع برای حمایت از خودمان این رفتار را بروز می دهیم. انگار که دوباره با همان موقعیت دردآور گذشته روبرو شده ایم... دوباره! و دوباره... زمانی که، در حقیقت، ما فقط با آن واقعیت درونی درد آور گذشته خود روبرو شده ایم... دوباره! ارتباطات از بین نمیروند، رفتارهای نا خودآگاه آنها را از بین می برند."

زمانی که تو به الگوی درونی دسترسی پیدا می کنی و آن را میبخشی، تاثیر آن روی زندگی تو از بین می رود. در این مرحله، به جای آرزوی انجام دادن کارهایی که انجام نداده ای، متوجه می شوی آسانتر است رفتارهایی انجام دهی که خودت انتخاب می کنی!

" اینجا تصویری است که نشان می دهد چگونه پروسه ناخودآگاه نقش خود را روی روابطمان زمانیکه بخشش اشتباه و غلط جای پذیرش مسئولیت و پروسه درونی بخشش را می گیرد بازی می کند."

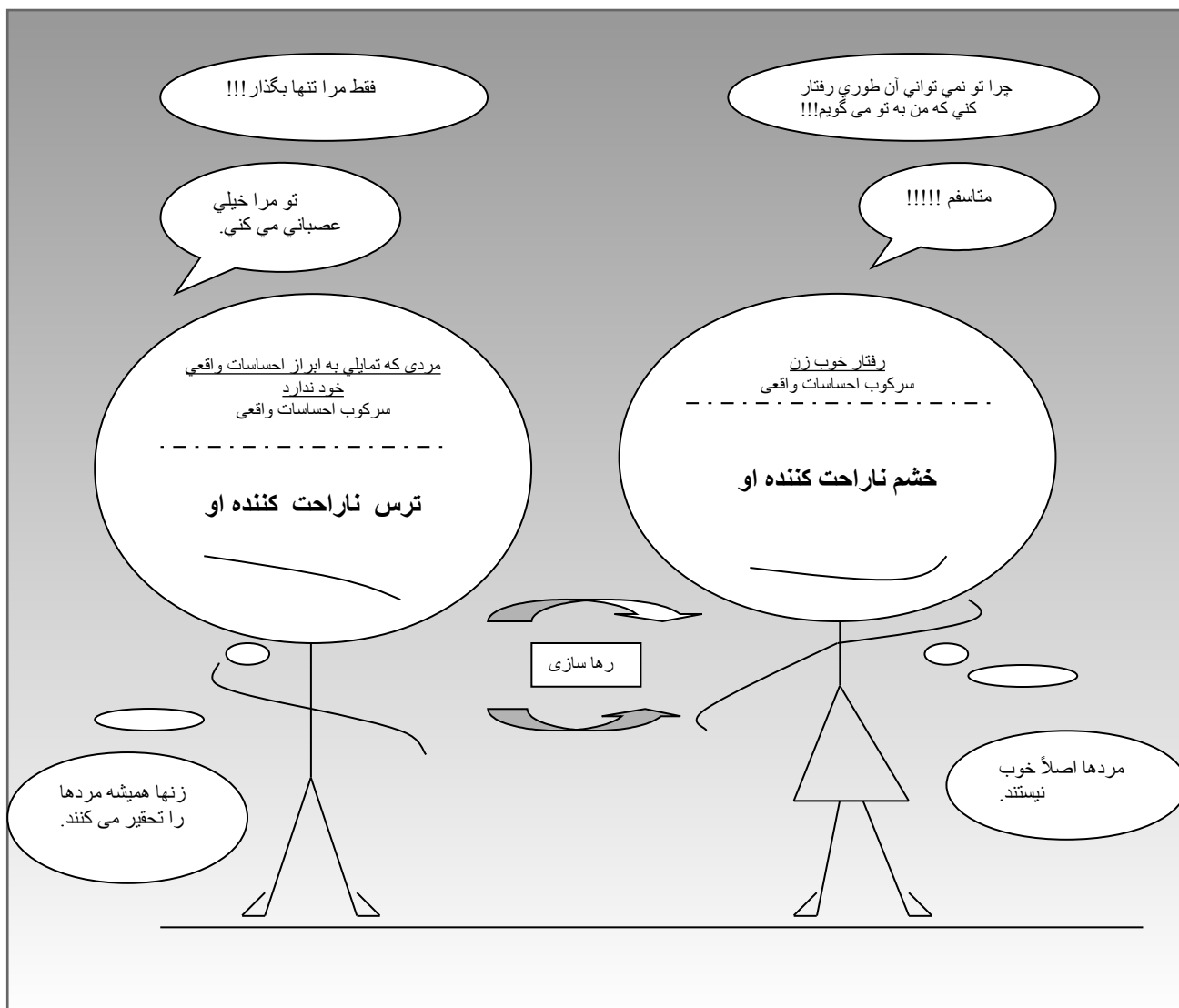


" مایکل، متوجه موضوعی شدم، من تقریباً کلمات مشابه اینها را گفته یا شنیده ام، بیشتر از یک بار، و نمی دانم چگونه می توانم آن ترس و عصبانیتی که واقعاً آن زمان احساس می کردم را بیان کنم. من از، از دست دادن رابطه ای که واقعاً برایم مهم بود می ترسیدم، حالا که به آن اتفاقات نگاه می کنم، خیلی واضح است، می بینم ما هر دو با یک حقیقت، که مورد پذیرش هیچ کدامان هم نبود، اگر به کلمه صحیح آن اشاره کنم، یک دروغ، زندگی می کردیم. من می بینم که نتیجه نهایی همان بوده-همان طور که عدم رضایت بین ما بیشتر میشد، ناراحتی و مشکل بین ما بیشتر می شد و ما تنها در هم می شکستیم

و از بین می رفتیم. حتی تصور آن هم هنوز برای من واقعاً بسیار آزار دهنده و زجر آور است. این مثل يك بليط يك طرفه به جهنم بود! ما رابطه خود را با امید بسیار، پر از عشق و عاشقانه شروع کرده بودیم. حالا که به تمام روابط گذشته ام نگاه می کنم، متوجه می شوم، این مشکل جزء اجتناب ناپذیر آنها شده بود، آنها همیشه به همین روش از بین می رفتند! ریچارد در حالی که کاملاً احساساتی شده بود گفت: " چگونه ما می توانیم جلوی افتادن به چنین سرازیری را بگیریم؟ "

" اگر ما دو نفر که با هم مشکلات حل نشده، نا خودآگاه زیادی دارند را کنار یکدیگر بگذاریم به تو قول می دهم، دیر یا زود با یکدیگر درگیر می شوند. به دلیل انسداد حقیقت، هر کدام قسم خواهند خورد که دیگری مقصر است و کلاً این حقیقت را تکذیب می کنند که همیشه زمانی که بین آنها مشکلی پیش می آمده آنها اشخاصی بودند که آنجا حضور داشتند. این همیشه باعث تعجب من بوده که چگونه وقتی دو نفر ارتباطی را با هم شروع می کنند تمام مشکلات احساسی گذشته خود را با خود حمل میکنند و واقعاً انتظار یک ارتباط شگفت انگیز را دارند! و زمانی که با این مشکلات مواجه می شوند دیگری را متهم می کنند!

" بخشش نادرست، که برای خلاص شدن از مشکل است تنها باعث بیشتر شدن مشکلات می شود. از آنجایی که بیشتر افراد دیگران را برای مشکلاتی که برای آنها به وجود آمده است سرزنش می کنند، هیچ تغییری در رفتار خود ایجاد نمی کنند و تنها باعث می شوند مشکلات دو چندان شود. توجه داشته باشید نتایج زمانی که افراد از تجدید نظر به رفتار خود سر باز میزنند چقدر قابل پیش بینی هستند، رفتار بر اساس همان الگوهای رفتاری گذشته، و فکر می کنند که دیگران را بخشیده اند.



" اما اگر من به بخشش رفتاری که انجام داده ام نیاز داشته باشم چه؟ "

" کارل مارکز به نکته جالبی اشاره کرده است: در صورتی می توانیم یک فرهنگ، یا یک کشور را

نابود کنیم که معنی کلماتش را تغییر دهیم. من معتقدم در طول تاریخ یکی از بزرگترین فاجعه ها

تغییر معنی بخشش به معذرت خواهی است. ما در اعتقادات خودمان بر این باور هستیم که وقتی

ناراحت هستیم با بخشیدن دیگران خود را از شر آنها خلاص می کنیم. در زبان اصلی آرامی، رها

کردن دیگران بخشش ابتدایی و ساده آنهاست نه بخشش واقعی.

ریچارد هیجان زده و با عصبانیت گفت: " اینکه گفتید این بزرگترین فاجعه در طول تاریخ بوده است کمی اغراق آمیز نبود؟"

" زمانی که مردم، یکدیگر را می بخشند، از شکل نادرست بخشش استفاده می کنند، آنها در ذهنهای خود هنوز مشکلات بلوکه شده نامرئی را احساس می کنند. تنها راه مرئی شدن آنچه که در ذهن بلوکه شده است، درد و نگرانی فرافکنی شده بصورت تصویر دیگران در ذهن است.

" هر کدام از طرفین فاصله خود را با دیگری حفظ کرده، دیگری را دلیل ناراحتی خود می داند. هر کدام از آنها از آن جا که می ترسند درد درونی آنها آزاد شود از ایجاد يك رابطه واقعي هراس دارند، و دوباره.... هر قدر که هر کدام احساس کند که دیگری را به این صورت اشتباه بخشیده است، از «دیگری» به عنوان مشکل بیشتر یاد می کند و او را بیشتر در این قضیه مقصر می داند و احتمال جدایی آنها از یکدیگر بیشتر و بیشتر می شود. این مسئله باعث می شود رابطه افراد در هر مقطع و شکلی که باشد دچار مشکل شود. من می گویم ریشه تمام تضادها، مشکلات، حتی جنگ این مسائل است، این جداً مایه تاسف من است!"

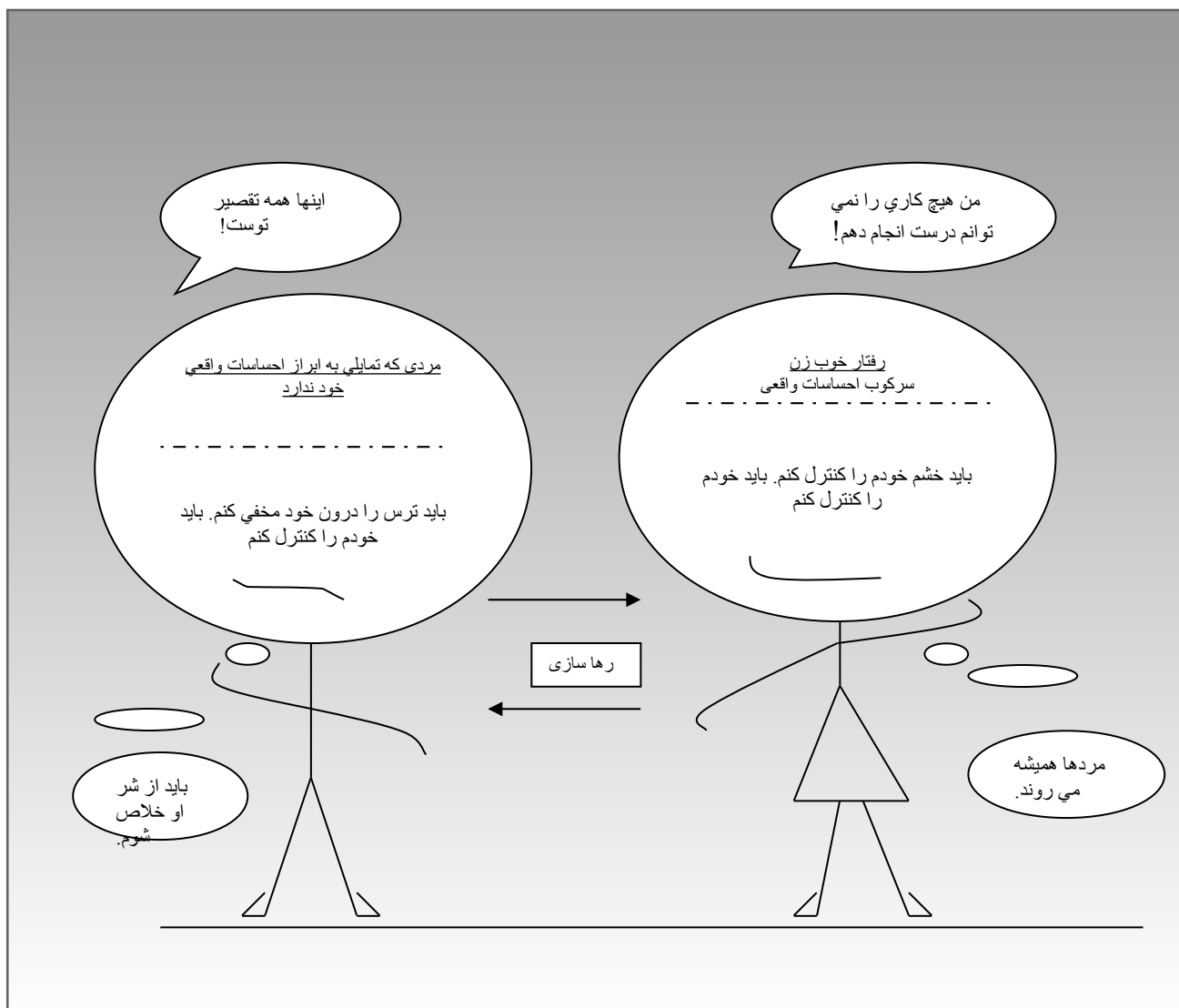
" در جواب سوال تو برای نیاز به بخشیده شدن، اگر تو مرتکب اشتباهی شده باشی، و از بابت آن معذرت خواهی کنی، به این بخشیده شدن نیاز داری، این يك بخشش حقيقي نیست. تا زمانی که ما معنی دقیق کلمه بخشش را نیاموزیم، معذرت خواهی ساده را جایگزین بخشش حقيقي می کنیم و تصور می کنیم که بخشش حقيقي انجام شده است. بخشش غیر واقعي باعث تغییر ساختار درونی شخصی که معذرت خواهی کرده نمیشود. باز هم واقعیات درد آور درونی علیرغم معذرت خواهی سر جای خودشان باقی می مانند، هنوز آماده رها شدن هستند.... دوباره!

" معذرت خواهی به جای بخشش حقیقی به این معنی است که شخصی که معذرت خواهی کرده معمولاً سعی می کند این مشکلات را کنترل کند تا دوباره آن ناراحتیها بروز پیدا نکنند. این بازی کنترل کردن احساسات منفی در فرهنگ ما رایج شده و معمولاً به خشونت‌های ذهنی، فیزیکی و احساسی منتهی می شود."

" ریچارد از اینکه دوباره درگیر این مورد میشد که خودش باعث ایجاد ناراحتی‌هایش بود خشمگین و عصبانی شده بود و به من هشدار داد و فریاد زنان گفت، "این همان چیزی است که اتفاق می افتد، دیگران فکر می کنند که من همیشه دلیل تمام مشکلات آنها هستم! اگر آنها فقط منطقی گوش کنند و فکر کنند متوجه می شوند که دلیل تمام مشکلاتشان خودشان هستند!" انگار موقتاً یادش رفته بود که فرافکنی چگونه کار می کند."

من بلافاصله جواب دادم، "آیا تو فکر می کنی منطقی فکر کردن، به معنی همین فکر کردنی است که تو کرده ای، مثل همین فکر کردن تو! این تعریف قدیمی یک با هوش را به خاطر من می آورد: کسی که با من موافق است. این تفکر که طرف مقابل مقصر است و باید سرزنش شود دفاع خوبی است، ریچارد، اما به خاطر داشته باش تو تنها کسی هستی که در تمام این اتفاقات حضور داشته ای، تو عامل مشترک تمام آنها بوده ای. سرزنش کردن دیگران هیچ گاه تو را از درد و رنجی که تحمل می کنی رها نمی کند، دردی که همچنین مهمترین عامل جدایی افراد نیز است."

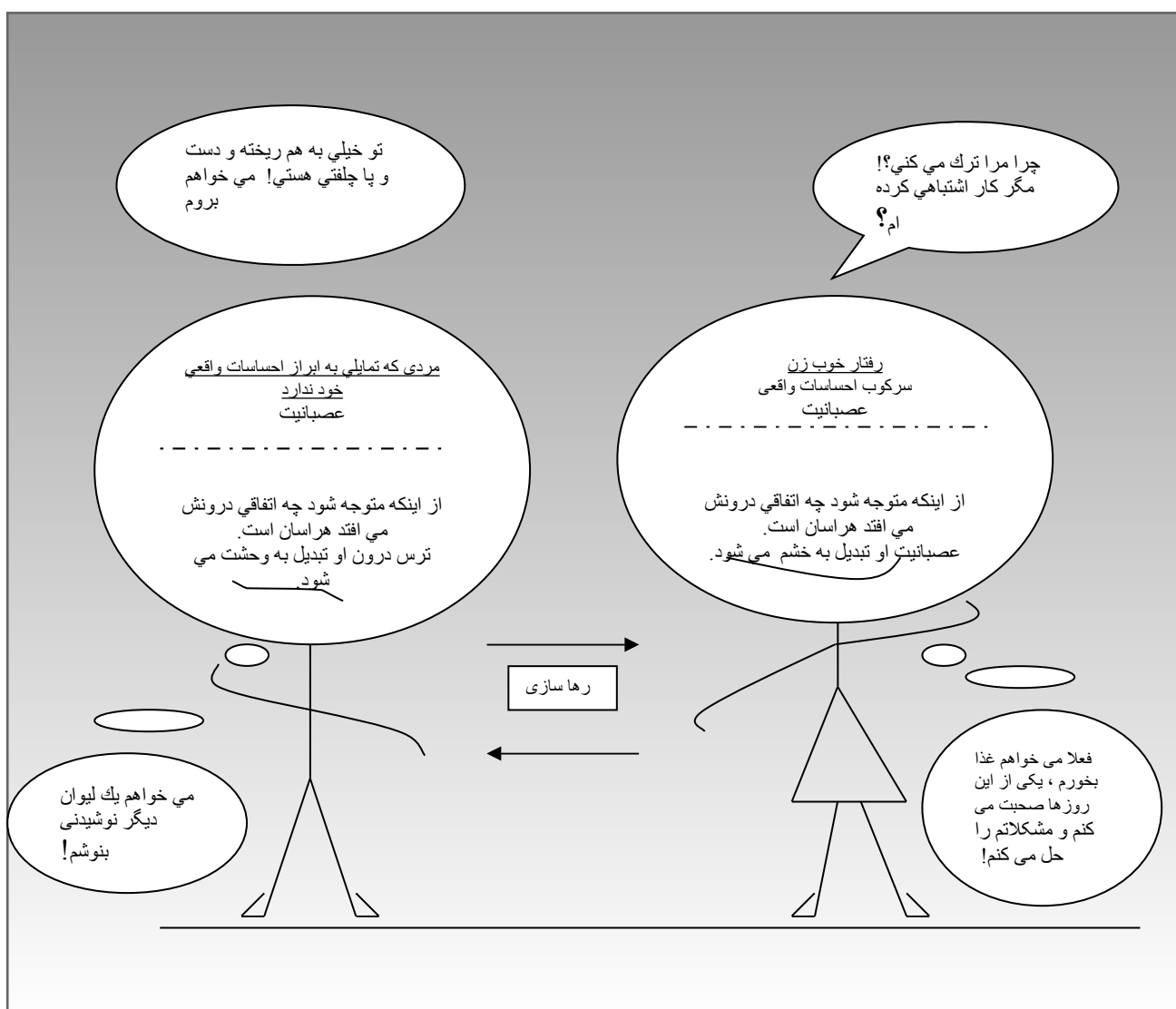




دوباره همه چیز را به خاطر ریچارد آوردم، کاری که هر کدام از ما باید هر از گاهی آن را انجام دهیم " جالب نیست، ببین چقدر سریع این مطالب را «فراموش» می کنیم، تمام آن چیزهایی را که تا همین چند دقیقه پیش می دانستیم به خاطر نمی آوریم و فراموش می کنیم. خواه آگاهانه این کار را بکنیم یا نه، خواه ما مسئولیت رفتار هایمان را بپذیریم یا نه ما در به وجود آوردن تمام این اتفاقاتی که برای ما افتاده است، نقش داشته ایم، ما خود آنها را به وجود آورده ایم.

" این کار بر اساس مسئولیت پذیری است. اگر شما با او احساس دشمنی و خصومت دارید، دشمنی و خصومت درون خودتان باید درمان شود، اگر احساس ترس می کنید، ترس درون خودتان باید درمان شود! اگر می خواهید او را ترک کنید، باید علت را درون خودتان بیابید و آن را درمان کنید.

آیا توانسته ای معنی این تصاویر را بفهمی؟



ریچارد در حالیکه نفس خود را حبس کرده بودگفت، " خوب بله، من آنجا بوده ام! می دانم این همان مسئله ای است که باید بفهمم و روی آن کار کنم، و کار خواهم کرد، قهوه داری؟ یک سیگار هم می خواهم.

" تو فقط خودت را شکنجه می کنی، قدرتت را فراموش می کنی، با مقصر دانستن دیگری و سرزنش مدام او و دارو خوراندن به خود، درمان را غیر ممکن می کنی. بعد می خواهی برای کاری که خودت با خودت کرده ای، از شر آنها خلاص شوی! هدر دادن تمام وقت، انرژی و زندگیت.

" زمان تکذیب مشکل، فرافکنی، برونی پنداشتن و حبس نفست، حقیقت را کتمان نکن. دارو، خشم، با همه مقابله می کنی و آنها دیگر برایت معنی ندارند - مثل کاری که تازه آن را انجام دادیم - ذهنمان ما را وادار می کند تا آنها را به گونه ای سرکوب کنیم."

" زمانی که بامسئله ای درد آور روبرو می شوید متوجه افزایش آرام میزان استرس درونیتان باشید، مسئولیت و اعتقادات شما در معرض قربانی شدن قرار گرفته اند. من گفتم کافئین و نیکوتین راههایی برای سرکوب احساسات شما هستند. اگر شما از این داروها برای رهایی از استرس و بلوکه کردن حقیقت و شانسهای درمان استفاده کنید، به آنها معتاد خواهید شد. تاثیر این داروها کمک به شما در پنهان کردن حقایق در نتیجه توجه نکردن به مشکلات و ندیدن حقایق است. اعمالی که به نظرتان مانع از زجر کشیدن شما می شوند. در حقیقت عملکرد داروها مانند داروی بیهوشی است، دستکاری خروجی ذهن و پنهان کردن درد درون شما در حالیکه بدن شما را نابود میکنند. آنها باعث می شوند به راحتی مواردی را که باید به آنها توجه کنید را رها کنید.

" من شنیده ام کافئین در پانکراس و غدد فوق کلیوی سخت می شود و سیگار کشیدن باعث پیشرفت بیماریها می شود. اما مطمئن هستم که محققان پزشکی در آینده بالاخره روزی این مشکل را حل

خواهند کرد. ریچارد در حالیکه روی عقیده خود پافشاری می کرد گفت من سالها سیگار کشیدم و آن هیچ وقت آسیبی به من نرسانده است! " من هم نخواستم او را برنجانم و به سرفه های خشک و کوتاه او و یا نفس تنگی اش اشاره کنم.

در زبان آرامی کهن جمله ای هست که گفته: همان جایی که گنج و عزیز ترین چیزهای تو قرار دارد، قلبت نیز هم همان جا است. این عقیده به این معنی است که ما در برابر شخص مقابلمان زیرکانه و مکارانه جبهه می گیریم و دفاع می کنیم و یک مکانیزم دفاعی در درون خود به وجود می آوریم که مانند محافظ و سپر ذهن خودآگاه ما عمل می کند و در نتیجه ما آن کاری را انجام می دهیم که باید انجام دهیم - خصوصاً اگر رفتار ما باعث تخریب خودمان هم باشد.

" نکته اصلی و کلیدی اینجاست که رفتار تخریب کننده ما، همان «گنجینه» ماست و اگر چه آن رفتار روی ما و دیگران تاثیر سوء می گذارد، باز هم به آن رفتار ادامه می دهیم. زمانی که شما از تعادل در زندگیتان خارج شده و از قوانین زندگی تبعیت نمی کنید، در نتیجه رفتارتان باعث بروز بیماری در بدنتان می شود. ریچارد، به تو توصیه می کنم هر کاری برای تغییر لازم است انجام بدهی و بیشتر از این به دنبال راهی برای توجیه کردن آن نباشی."

من واقعاً ناراحتم از اینکه می بینم مردم چقدر خود را درگیر رفتاری می کنند که مخرب بودن آن به آنها ثابت شده است و از «حق» خود برای ادامه دادن به آن رفتار دفاع می کنند، در حالیکه از دکترها یا دولت می خواهند که راهی برای «درمان» درد آنها پیدا کنند. متوجه باش برای مثال چه تعدادی از مردم هر روز به نسبت روز قبل از مشروبات الکلی بیشتری برای آرام کردن خود استفاده می کنند و هر روز در جستجوی راهی برای درمان مشکلاتشان هستند - درمان بسیار ساده و آسان

است. آن رفتار را متوقف کنید! راه حل آن مشکل برای بیشتر مردم همین است، اگر آنها این مکانیسم دفاعی را ترک کنند، بالاخره با مشکل خود روبرو شده و با «گنجینه» خود روبرو می شوند.

" من با تو کلنجر می روم که دست از گنجینه ات برداری، عقیده ات به قربانی شدن و سرزنش کردن. از تو دعوت می کنم تا نگاهی به مرحله بعدی سیستم دفاعی و توجیهت بیندازیم. نیاز برای حمایت از احساس درد، پذیرش مسئولیت قربانی شدن و افکار سرزنش آمیز که گمان می کنم پشت تمایلت برای حبس کردن نفس و استفاده از دارو، قهوه و یا نیکوتین پنهان شده است. قبول مسئولیت آنچه که در زندگی اتفاق افتاده، قدرت را به تو باز می گرداند. این یک اقدام درمان کننده است، حالا آنچه که باید بخشیده شود را احساس می کنی. چطور است احساس نیاز به استفاده از سیگار یا قهوه را در خود برای چند ساعت بعد از بین ببری و ببینی آیا با مسئله دیگری در زمان استفاده نکردن از آنها هم روبرو می شوی."

" من متوجه شده ام زمانی که بیشتر نگران، مضطرب و ناراحت هستم بیشتر سیگار می کشم، اما هرگز متوجه دلیل آن نشدم. باید امتحان کنم - سیگار کشیدن را متوقف می کنم."

" توقف استفاده از داروهای بیهوش کننده و آرام بخش باعث می شود واقعیات درد آور زندگی را کاملاً احساس کنی و درگیر پروسه بخشش حقیقی شوی. من به او گفتم: این همان جایی است که بخشش حقیقی در انتظار توست."

اندیشه کلیدی:



**خبر بد: تو تنها مشکل زندگی هستی. خبر خوب: تو راه حل هستی.**