

فصل اول

مخمصه

ریچارد¹، مردی "موفق" و حدوداً چهل ساله بود، که یک روز صبح زود پس از یک ازدواج ناموفق دیگر در حال خروج از منطقه وست با من تماس گرفت.

"من به تازگی کتاب پیش گویی آسمانی² اثر جیمز رد فیلد³ را مطالعه کرده ام. دوستی که این کتاب را به من داد در مورد کارهای شما نیز مطالبی به من گفت و پیشنهاد کرد زمانی که به اسپرینگ فیلد⁴ آمدم با شما تماس بگیرم. او گفت ممکن است شما پاسخهایی برای من داشته باشید و در فهمیدن برخی مسایل به من کمک کنید. مطمئن نیستم، شاید ملاقات ما اتلاف وقت باشد ولی زندگی من از هم پاشیده شده و کاملاً درمانده شده ام."

اسپرینگ فیلد در ایالت میسوری و به فاصله یک ساعت و نیم رانندگی در شمال غربی هارت لند⁵، محل برگزاری کلاسهای فشرده ما واقع شده است. کلاسهای تابستان تمام شده بود و چند روزی به شروع سفرهای درمانی باقی مانده بود، به همین دلیل از ریچارد خواستم همان روز صبح به دیدارم بیاید. او هم قبول کرد.

روزی سرد و خشک و آسمان کمی صاف بود و برگها رنگ پاییز به خود می گرفتند. زمانیکه ریچارد از ماشین پیاده می شد او را از آن بالا نگاه می کردم، بلند قدتر از آن بود که تصور می کردم. شلوار جین، تی شرت آبی و یک کت اسپرت آبی رنگ پوشیده بود، چنین انتظار داشتم به جای کفشهای پیاده روی برای سفر به وست کفش کوهنوردی پوشیده باشد. به نظر می رسید از آن آدمهایی باشد که همه جا راحت بوده و می توانند هر جایی را مثل خانه خودشان بدانند. چهره اش مملو از زیرکی و حساسیت بود،

-
1. Richard
 2. Celestine Prophecy
 3. James Redfield
 4. Springfield
 5. Heartland

ولی غم و اندوهی طاقت فرسا با خود همراه داشت، آن شانه های افتاده خبر از اندوهی طاقت فرسا در اندرون او می داد.

داستان روابط و ازدواجهای ناموفقش را به محض ورود و قبل از آنکه جایی برای نشستن پیدا کنیم شروع کرد. سرمشق تعداد زیادی از ما قبل از یافتن راه حل‌های دیگر برای زندگی کردن همان روشهایی است که در زندگی آموخته ایم. ریچارد نیز ناامیدی، خشم و ترس را تجربه کرده بود و مدام آنها را به زبان می آورد. به نظر او در درد و رنج خود دست و پا می زد، و مرتباً از کلماتی استفاده می کرد که در خلال این سالها از همه افرادی که دیگران را سرزنش می کردند، شنیده بودم.

ریچارد نمی دانست که دشمنی و ترس و کلماتی که استفاده کرده بود نظیر گزارش بی سر و تهی بود که هزاران بار نیز آن را تکرار کرده بود. ذهنی که در تحریفات خود به تله افتاده بود نمی‌توانست بفهمد که آزادی چند قدم آن طرف تر است. این درد به نظر حل شدنی نبود بدون وسایل، واقعاً حل شدنی نبود. تردید و بلا تکلیفی، خشونت و عصبانیتی که به سختی کنترل شده بود در صدای او کاملاً مشهود بود. من این خشم را ناشی از ناامیدی زیاد و احساس غیر قابل کنترل تعبیر کردم. مواردی که اغلب در مواجهه با مراجعان مشاهده می کنم.

اندیشه کلیدی: خشونت تلاشی برای کنترل کردن است. افرادی که احساس ناامنی و کنترل کمتری می کنند خشونت افکار، کلمات و رفتارشان نیز بیشتر می شود. این ها همه نتیجه درونی کردن و تلفیفات افکار بیهوده و تحریفات است.

وقتی داستانش به پایان رسید با تأسف گفت: "گاهی اوقات خیلی احساس ناامیدی می کنم، از خودم می پرسم آیا واقعاً پاسخی دارد؟" در این حال با اندوهی عمیق به من خیره شده و منتظر پاسخ بود. چنین شروع کردم: "به نظر می رسد اوضاع برایت خیلی دشوار شده است. چطور است اول یک نفس عمیق بکشی و بعد تنها برای چند لحظه سکوت کنی.

خوشبختانه، اینها گذرا هستند. ما ابزارهای قدرتمندی برای تسهیل و تسریع کردن این فرآیند داریم که آینده ای با اطمینان خاطر بیشتریو آرامتر از قبل برای شما به ارمغان می آورند. آیا قبلاً چنین اتفاقی برای تو افتاده است؟ آیا قبلاً چنین احساساتی داشته ای؟ ریچارد پذیرفت که اوقات زیادی او این احساسات مشابه خشم را تجربه کرده است، و شرایطی که در چندین روابط خود که به طور ناگهانی پایان یافته بودند را شرح داد.

او معتقد بود که مهم نبوده چه رفتاری داشته یا چگونه رفتار کرده است، او روابط و زندگی نا امید کننده ای داشته است.

او توضیح داد که بارها برای فرار از خاطرات دردناکی که در هر شهری که خانه اش بوده آنجا را ترک کرده است. به وضوح احساس یک قربانی را داشت، تنها و مبهوت از اینکه زندگیش چگونه سپری شده است. از تکرار مجدد اشتباهاتش واهمه داشت. همین مسئله او را از اتخاذ تصمیمات واقعی باز می داشت. در عین حال، نسبت به احتمال تاثیر گذشته روی وضعیت کنونی اش، نوعی حالت تدافعی به خود گرفته بود. کاملاً مشخص بود که می خواهد در مورد آنچه که در زندگیش می گذشت صحبت کند، نه اتفاقاتی که چند سال قبل برای او افتاده است.

"به این نکته توجه کن، ریچارد، که هر "موقعیتی" در زندگی تو یک عامل مشترک وجود داشته است، هر زمانی که "این" اتفاق افتاده، تو آنجا حضور داشتی! تو در هر رویدادی در زندگیت، خود آگاه یا نا خودآگاه، نقشی داشته ای.

ریچارد به سرعت پاسخ داد: "یعنی می گوئید خودم می خواستم چنین اتفاقاتی برابم بیفتد؟" "خواستن، نه! شرکت داشتن، بله! زمانی که تو بتوانی بفهمی و مسئولیت نقشت در اتفاقات به عهده بگیری، اتفاقات تغییر می کنند. قبول مسئولیت باری بر دوش تو نیست، بلکه کلیدی برای احیا قدرت توست."

او عقب نشست دستهایش را به کمرش زد و گفت: "در-س-ت! " و با همان عصبانیت ادامه داد: " بنابراین، همه اشتباهات تقصیر من است و من باید سرزنش شوم، و بپذیرم که گناهکارم، بعد همه چیز درست می شود. منظورت همین است؟ اما من مستحق سرزنش نیستم! اگر تو می خواهی کسی را سرزنش کنی، آنها را سرزنش کن! من به اندازه کافی قربانی شده ام، و اجازه نمی دهم این اتفاق دوباره تکرار شود!" او دندانهایش را به هم می فشرد و شانه هایش را بی حرکت نگه داشته بود انگار که با پلکهای بدون حرکت به من خیره شده باشد.

من فکر کردم: "اگر ذهنش به اندازه ای که بدنش نشان می دهد، بسته باشد، هیچ کاری نمی توانم بکنم." گفتم: "انگار که کم آورده ای، ریچارد. یک نفس بکش، من اینجا هستم تا از تو حمایت کنم، من گفتم "مسئولیت پذیر باش" نه اینکه "تو قابل سرزنش هستی!". این کار در مورد خلاص شدن از شر گناه و سرزنش با پی بردن به الگوهای خود و درمان آنچه که در ما این الگوها را پایه ریزی کرده است هستیم. هدف من همکاری با تو در یافتن آنها، پذیرش مسئولیت آنها و عدم تکرار آنها در هر موقعیت

دردناک در زندگی توست، تمام این موارد در این مورد است که بیاموزیم چگونه رفتاری متفاوت داشته باشیم!"

"سرزنش راه حلی برای فرار از مسئولیت و وسیله ای برای از دست دادن قدرت خود است. اگر هر آنچه در زندگی توافق می افتد اشتباه شخص دیگری است، پس چرا تو تنها شخصی هستی که در هر موقعیتی آنجا حضور داشتی؟" من به آرامی تمام، تا آنجایی که می توانستم پرسیدم: "اگر آنها عامل ایجاد مشکل هستند، چرا تو کسی هستی که رنج می کشد؟"

این موضوع که ریچارد احساس درد بسیار زیادی می کرد همین سوال *چرا این اتفاق دوباره دارد برای من می افتد؟! بود*، که بسیاری از ما مرتباً در طول زندگی از خودمان می پرسیم. این مهم نیست که در دنیای بیرون چه اتفاق واقعی افتاده است، این می تواند ترکیبی از موضوعات مربوط به روابط، مشکلات کاری، مشکلات مالی، و یا هر احتمال دیگری باشد. مهم نیست که شرایط چیست، همیشه یک عامل مشترک وجود دارد: شخصی که تجربه ای را داشته است همیشه درگیر است!

اندیشه کلیدی: سرزنش راهی برای نفی قدرت شما و تظاهر به مقصر بودن دیگری است.