

فصل پنجم

هدف درد

تا زمانی که شخصی ابزاری برای حمایت درمان در زندگی خود نداشته باشد، واقعیات دردناک را درون ذهن و بدن خود مخفی می کند. من و ریچارد می خواستیم کشف کنیم که چگونه این واقعیات ذخیره شده خود را نشان می دهند. در حیرت از اشخاصی هستیم که هیچ عقیده ای در مورد ابزاری که از طریق آنها می توانند مشتقات ذهنی خود را تخلیه کنند ندارند و باید آلام و دردهای نهان را تا زمانی که زنده اند با خود همراه داشته باشند.

"شنیدم، به وضوح و بلند، گفتم که ترجیح می دهی با درد و رنج خود ارتباط برقرار نکنی، اما به من اجازه بده تا نکته ای دیگر را به این معما اضافه کنم." پیشنهاد دادم، "آنچه که از خودت مخفی می کنی همان عدم آرامش، بی قراری و بیماری توست."

ریچارد گفت، "چگونه از واقعیات ذخیره شده دردناک، به بیماری رسیدی؟"

"فیزیک دانان به ما می گویند هر چیزی از انرژی تشکیل شده است. تصور کن که بدن به جای یک جسم یک میدان انرژی است. این میدان انرژی از دو نوع عمده انرژی تشکیل شده است. یکی از آنها انرژی تجزیه کننده است، که کل سیستم انرژی بدن را فرو می ریزد و متلاشی می کند و انرژی سازنده مثبت که کارایی سیستم بدن انسان را افزایش می دهد."

ریچارد گفت، "این چه ربطی به بیماری دارد؟"

"درد یک علامت آشفتگی و بی قراری است. نه بیماری، بلکه بی قراری. آن می گوید سیستم بدن جایی از درون از نظر فیزیکی، ذهنی یا احساسی دچار مشکل شده است. این یک دشمن نیست، بلکه یک دوست است که تغییر لباس داده. زمانی که نمی خواهیم به باز خورد و عکس العملی که بدنمان به ما می دهد توجه کنیم، آن با فریاد کردن که همان درد است توجه ما را به خودش جلب می کند!"

"همان طور که قبلاً گفتم، هدف درد شنوا کردن گوشهای ماست. چنانچه ما با تحت فشار در آوردن و کنترل کردن هشدارها و زنگ خطرها توجهی به آن نکنیم، آن قویتر خواهد شد. درد را نمی توان نادیده گرفت! دیر یا زود، توجه ما را به خودش جلب خواهد کرد و ما باید از راهنمایی او برای تصحیح اشتباهات خود استفاده کنیم یا بمیریم. این شامل دردهای جسمی، ذهنی، احساسی و ارتباطاتی ما می شود."

"خلاص شدن از درد بدون دریافت معنی و مفهوم آن مثل بریدن سیم دستگاه زنگ هشدار آتش است. سیستم هشدار آتش هشدار می دهد که به شما بگوید جایی مشکلی وجود دارد. آن از ما می خواهد، «به من گوش کنید». اگر شما با خاموش کردن آن از گوش کردن امتناع کنید، همه جا آرام و ساکت می شود، اما آتش هنوز جایی در حال شعله ور شدن است. دیر یا زود، آن به همه جا گسترده می شود و همه جا را فرا خواهد گرفت و شما را متوجه می کند که همه چیز در حال سوختن است. هر چه دیرتر پی ببرید که کجا آتش گرفته، خاموش کردن آن دشوارتر و سختتر خواهد بود. خاموش کردن زنگ خطر هیچ کمکی به خاموش کردن آتش نمی کند."

ریچارد در حالیکه غرق در تعجب و حیرت شده بود پرسید، "درد و رنج تنها مانند زنگ خطر است، که به ما هشدار می دهد باید به چیزی توجه کنیم؟ من اینطور آموخته بودم تو تنها برای رفع درد قرص می خوری و بعد احساس آرامش می کنی، این چیزی است که من فکر می کردم."

"این روش باعث فروش تعداد زیادی قرص خواهد شد، اما خاموش کردن زنگ خطر بدون توجه کردن به آتش منجر به آتش گرفتن و نابودی کلی خواهد شد. واضح است که، درد در هر جایی از سلول بدن مخفی شده باشد سلامت کل آن سلول و یا قسمتی از بدن را با مشکل مواجه خواهد کرد. تنها دلیل درد، صد درصد موارد، انرژی متلاشی کننده ای است که می خواهد توجه ما را به نگاه عمیق به خودمان و آنچه که آنجا مخفی کرده ایم جلب کند."

"تحقیقات پزشکی اثبات کرده است که هر سلولی در بدن اطلاعات را ذخیره می کنند. بیقراری و درد ما ناشی از انرژی وارد شده به سلولهای ما بوسیله واقعیت منفی است که ما آنجا ذخیره می کنیم و از داروها برای سرکوب واقعیت استفاده می کنیم. دکتر بروس لیپتون¹ یک زیست شناس سلولی نشان داده زمانی که ما به مسئله ای فکر می کنیم آن فکر در بدن و جسم ما به صورت یک مولکول از انرژی

¹. Dr. Bruce Lipton

ظاهر می شود و هنگامیکه آن انرژی داخل سلول بدن می نشیند مواد شیمیایی جایگزینش می شود. ما با کیفیت انرژی افکار خودمان زندگی می کنیم. دلیل ثانویه درد نحوه زندگی که ما در شرایط ضعف انتخاب می کنیم است."

ریچارد گفت: "افکار ما تبدیل به مواد شیمیایی در بدن ما می شوند؟ من باید در این مورد فکر کنم!"
"چه کسی عمداً خودش را تضعیف می کند؟ تو داری شوخی می کنی."

"ریچارد، در این مورد فکر کن. تو نمی توانی در سیستم انرژی که ذات آن سیستم جریان و حرکت پیوسته انرژی است هیچ چیزی را سرکوب کنی. به منظور سرکوب کردن، چیزی باید جلوی جریان انرژی در سیستم را بگیرد به طوریکه هر چیزی که مخفی شده است در همان حالت باقی می ماند."

"شخصی را به من نشان بده که دارو مصرف می کند، حال بگوئیم برای افسردگی. اگر تو آن دارو را برداری چه اتفاقی می افتد؟ آنها شروع به یاد آوردن آنچه که توسط آن دارو سرکوب شده است می کنند و شخص دوباره به همان حالت افسردگی بر می گردد، درست است؟ جلوی اطلاعات را گرفتن همان روبرو شدن و توجه کردن به آن نیست."

"بسیار خوب، این بدان معنی است که دارو موثر است، به این معنی نیست؟ بدون آن، آنها احساس غمگینی می کنند. با آن، آنها احساس بهتری دارند." ریچارد چانه اش را خاراند و در تلاش برای فهم این موضوع به نظر می رسید.

"ریچارد، بستگی دارد منظور تو از فایده داشتن و کارا بودن چه باشد. اگر جارو کردن زباله زیر قالیچه و پنهان کردن آن تعبیر تو از کلمه «مفید» باشد، داروها هم کار خودشان را انجام می دهند. عملکرد بیشتر داروها، قانونی یا غیر قانونی، شامل کافئین، نیکوتین، شکر، الکل یا غذاهای فست فود، کاهش قابل ملاحظه ای سرزندگی و صلاحیت سیستم به نحوی است که دردی که ماتمایل به کنترل و سرکوب آن داریم از ضمیر خودآگاه خود پاک می کنیم."

"متوجه باش، من گفتم «خارج از ضمیر خود آگاه ما» نه از بین رفته و درمان شده. این تنها به آن معنی است که ما از آن خبر نداریم. چنانچه برای سرکوب درد خود از دارو استفاده کنیم و علت آن بیماری و درد هنوز جایی دست نخورده باقی مانده باشد؛ آن دیر یا زود جایی در سیستم خود را نشان خواهد داد، اغلب در لباس «عوارض جانبی» خود را نشان می دهد. آنچه را نمی بینی یا احساس نمی کنی، نمی

توانی درمان کنی. اگر چه، درد لازم نیست، آن فقط يك محرك است. چنانچه ما خودآگاهانه انتخاب کنیم که همه چیز را تحت کنترل خود داشته باشیم و به دنبال دلایل وقایع باشیم به جای نابرده رنج، گنج میسر نمی شود زندگی ما شاهد هیچ رنجی، و گنج خواهیم بود.

اندیشه کلیدی: هنگامیکه ما احتیاج به درمان داریم زندگی شانسهای زیادی در اختیار ما قرار می دهد. اگر ما ابتکار عمل نداشته باشیم و کارهای درونی خود را انجام ندهیم ، زندگی اغلب از طریق درد ما را تحریک خواهد کرد.

ریچارد پرسید، "آیا این به آن معنی است که من هرگز نباید دارو مصرف کنم؟"

"فوائد استفاده از دارو در کوتاه مدت زمانیکه درد خود را سرکوب می کنی عملکردت بهتر است، اما درمان واقعی، در این حالت غیرممکن است. داروها در دستان یک درمانگر واقعی به صورت موقتی علایم تهدید کننده را کنترل می کنند ، آنها می توانند یک زندگی را نجات دهند. اگر چه ، آنها شفا نمی دهند ، هر چند زمان مناسب را برای انجام کارهای ضروری درونی به منظور شفا خریداری کنند."

من روی این مطلب تاکید داشتم که درمان واقعی به دلیل مصرف دارو نیست. همانطوری که شما با بریدن سیمهای زنگ خطر نمی توانید هیچ کمکی به خاموش کردن آتش بکنید. به نظر می رسد او به این مطلب پی برده بود که داروها تعادل مکانیسم احساسات را از بین می برند و قدرت واکنش را از ما سلب می کنند. "ذهن نمی تواند آن چیزی را که ما نمی خواهیم ببینیم به ما نشان دهد و بنابراین هر موقعیتی که انکار می کنیم را تحریف می کند. داروها به سادگی باعث تقویت مکانیسم انکار در ذهن ما می شوند، آنها شکل فیزیکی انکار هستند. اگر شخصی وسایلی برای درمان خود نداشته باشد، داروها راه او را به سوی زندگی انتخاب می کنند ، یک بلیط یک طرفه به سوی نابودی."

با ریچارد شعری خوانیدم که نتیجه گیری کلی از موضوع بیماری و عدم آرامش و نقش ما در آن است:

هر لحظه

| | |
|-----------------------|------------------------|
| هر لحظه از عشق، | هر لحظه از خشم، |
| هر لحظه از هدیه دادن، | هر لحظه از دروغ گفتن ، |
| هر لحظه از شادی، | هر لحظه از ترس، |
| هر لحظه از زندگی، | هر لحظه از مردن. |

همه لحظات ما هستند که با هم جمع می شوند ،

مثل اعداد حاصل یک جمع،

و جواب به سادگی به ما می گوید ،

که آیا زندگی در انتظار ماست یا مرگ.

لورد مارتین سسیل²

².Lord Martin Cecil