

فصل هفتم

ذهن شهودی

ریچارد تقریباً با هر کسی روابطی تجربه کرده بود که غیر قابل پیش بینی و تهدیدی برای قدرت شخصی اش بودند. او پرسید، "چرا دیگران، خصوصاً زنانی که در زندگی بودند، باعث بروز احساساتی در من می شوند که اصلاً نمی خواهم آنها را احساس کنم؟ تا به حال به اندازه کافی رنج کشیده ام، بدون آن دردهای قدیمی و آسیب، زندگی من بسیار شیرین می شود".

پاسخ دادم، "ریچارد احساسات ما منعکس کننده آن مواردی هستند که در ما تشدید شده اند. چنین به نظر می رسد دیگران احساسات ما را بوجود می آورند چرا که ما از دلایل درست و حقیقی رفتارهای آنها هیچ اطلاعی نداریم. یکی از بزرگترین مشکلات این است که ما درون خود، آن مسائلی که نمی خواهیم با آنها مواجه بشویم را پنهان و مخفی می کنیم. برای مثال در مورد دستگاه نشان دهنده علایم فیزیکی بدن. ما به یک ماشین پول می دهیم تا به ما بگوید بدن ما تلاش می کند دائماً چه چیزهایی را به ما بگوید.

ذهن تنها به تو اطلاعاتی را ارائه می دهد که تو اجازه می دهی. وقتی تو منکر نقشت در آنچه که اتفاق افتاده است می شوی، در حقیقت، به ذهنت دستور می دهی که اطلاعاتی که مربوط به مسولیتت در آن واقعه است را مخفی کند. ذهن واقعیات را بر خلاف آنچه که به آن معتقد است نشان نمیدهد، زیرا اطلاعات با این عقیده عمیقاً بلوکه شده یا به بیرون رانده شده هیچ تناسبی ندارد. در حالیکه دلایل احساسات ما بلوکه شده اند و ما راه ورود به آنها را سد کرده ایم، احساسات بلوکه نشده اند!

ذهن یک وسیله صرف است که براساس شواهد و مدارک فعالیت می کند و دلایل احساسات ناخودآگاه باقی می ماند زیرا که ذهن به شما اطلاعاتی را نشان می دهد که توسط واقعیت درونی ذهنت که خودت آنها را ساخته ای حمایت می شود. اگر اعتقاد اصلیت این است که " من هیچ قدرتی ندارم و توسط زنان و تمام اشتباهات آنها مورد هجوم قرار می گیرم " ذهن تو تجربیاتت را با آن زنان به گونه ای ارتباط می دهد و آن را در فرآیندی قرار می دهد که با عقاید تو همخوانی داشته باشد. هر نوع اطلاعاتی که همخوانی نداشته باشد مسدود می شود. تا زمانی که تو به حقیقت و واقعیت اصلی توجهی نکنی و به آن علاقه و عشقی نداشته باشی نمی توانی ببینی که مالک چه چیزهایی هستی."

ما به بحث خود ادامه دادیم و در مورد ذهنی که براساس شواهد فعالیت می کند صحبت کردیم. ذهن تنها از اطلاعات مجازی برای ساختن واقعیات خود استفاده می کند، که تصویر آن هستند و بازتاب آن از شرایط درون و منحصراً براساس اطلاعاتی که سیستم اعتقادی فرد در اختیار آن گذاشته است. واقعیت تفسیر و تعبیر ذهن از حقیقت است.

اگر اطلاعات صحیح و صادق توسط ما سد شده باشند، ذهن نیز نمی تواند حقیقت را منعکس کند و راه حل همیشگی عشق به حقیقت است!

" وقتی که دسترسی به اطلاعات با بستن و مسدود کردن حقیقت غیرممکن می شود هیچ چاره دیگری برای ذهن باقی نمی ماند. در صورتی که اعتقاد آن متفاوت از حقیقتی باشد که خود را نشان داده آن وقایعی را می بیند که هرگز اتفاق نیفتاده است، دچار اوهام و خیالات می شود و حالت هذیانی پیدا می کند. زمانی که یک عقیده توسط اتفاقی در دنیا تشدید می شود، سلولهای مغزی که آن عقیده را نگه داری می کنند با اطلاعاتی پر می شوند که براساس حقیقت نیستند. اطلاعات پر شده در آن سلولها تعبیر ذهن از حقیقت است، انگار که آن جزئی از اتفاق خارجی واقعی است. تا زمانی که سیستم باورها و اعتقادات

ما، از ناخود آگاههای منفی پاک نشوند، تمایل دارند ما را در شرایطی نگه می دارند که گویی در خواب و رویا هستیم، انگار که ما را هیپنوتیزم کرده اند.

اندیشه کلیدی: "این پیش فرضهای شماست که تعیین می کند شما چه ببینید." آلبرت انیشتین

" ذهن تنها می تواند از دستورالعملهای شما برای مخفی کردن آنچه که نمی خواهید ببینید و آنچه که می خواهید بر اساس سیستم اعتقاداتان ببینید عمل کند. دستیابی به موارد انکار شده و در نتیجه اطلاعات مخفی شده و تصحیح اعتقادات غلط، کلیدهای درمان آنچه که ریشه بیشتر تجربیات تکراری است می باشد. تو نمی توانی وقتی صاحب چیزی نیستی و حتی نمی خواهی به آن نگاه کنی آن را درمان کنی، و درد آن چیزی که مخفی شده است ادامه پیدا می کند. به مثالی توجه کن که این نکته را توضیح می دهد." " در یک تجربه آزمایشگاهی، الکترودهایی در مناطقی از سر گربه قرار داده شد که به صدا پاسخ می دادند. یک دکمه نزدیک گوش گربه قرار داده شد. هر وقت که تجربه گر دکمه را فشار می داد، سر گربه اصوات را ثبت می کرد.

"یک موش در ظرفی به شکل زنگ در جلوی گربه قرار داده شد. زمانی که توجه گربه به موش متمرکز می شد الکترودهای نشان می دادند که دیگر هیچ علامتی از فشار دکمه ثبت نمی شود و امواجی که مربوط به فشار دکمه بودند دیگر ثبت نمی شدند چرا که در مغز گربه مسدود شده بودند. به نظر می رسید تنها اتفاق مهم در آن لحظه برای گربه گرفتن موش بود و او تنها به آن اتفاق توجه می کرد. این یک نمایش تجربی قوی و محکم در مورد نحوه عملکرد مغز است."

" مقایسه کامپیوتر به ما اجازه می دهد که دقیقتر به تاثیر ذهن مدرکی روی عملکرد انسان نگاه کنیم. يك کامپیوتر را در نظر بگیر. آن قادر به انتخاب نیست و تنها همان گونه که به آن دستور داده می شود

اطلاعات را نشان می دهد. شخصی که با کامپیوتر کار می کند انتخاب می کند از چه برنامه هایی استفاده کند یا چه برنامه هایی بسازد که روی آن اجرا شود. از آن جا که کامپیوتر تنها می تواند دستورالعملها را پیاده کند و اطلاعاتی را نشان دهد که به آنها دسترسی دارد اطلاعاتی که در اختیار اپراتور قرار می گیرد محدود به برنامه ای می شود که اجرا می کند."

" مثل یک کامپیوتر، ذهن تنها می تواند از اطلاعات برنامه ریزی شده، برای ساختن یک واقعیت از موقعیت داده شده استفاده کند. هر حقیقت یا واقعه ای که بر آن تمرکز شده است. ابزار کلیدی تمرکز ذهن انسان اهداف آن هستند. وقتی که یک « برنامه » در ذهن در حال اجرا شدن است، توسط اهدافی که در ذهن انسان نگه داشته می شود هدایت می شود. البته این معانی زیادی خصوصاً در ارتباطات نزدیک ما دارد. مغز و ذهن تنها به اطلاعاتی دسترسی دارد که کیفیت محتوای آنها نیز توسط دستورالعملهای اهداف ما مشخص می شوند، در حقیقت این دستورالعملها عرفاً تعصب، پیش داوری یا نگرش ما نامیده می شوند. ذهن تنها به اطلاعاتی اجازه بروز می دهد که آن را در رسیدن به اهداف و پیش داوریهایش کمک کند و حمایت کننده تمام اطلاعات پنهان دیگر باشد.

اندیشه کلیدی: ذهن من تنها واقعیت مرا به من نشان می دهد، آن ممکن است و یا ممکن نیست با حقیقت ارتباطی داشته باشد، اما همیشه با آنچه درون من است هماهنگی دارد.

"اگر هدف ما برگرفته از یک برنامه سرزنش آمیز باشد، آن به ذهن دستور می دهد « مقصر را پیدا کن ! و مطمئن شو او شخص دیگری است!» واقعیتهایی که در ذهن تو نمایش داده می شود این است که تنها می تواند شواهدی را بازتاب دهد که در سلولهای مغزی وجود داشته است و با آن برنامه هماهنگ هستند. تمام اطلاعات دیگر، داخلی یا خارجی، به بیرون رانده شده اند و یا بلوکه شده اند. کسی که در بازی سرزنش درگیر شده باید حقیقت را نادیده بگیرد. در نتیجه شخصی که گرفتار انکار شده است، به

راحتی برای ساختن واقعیات فعلی خود حقیقت را فراموش می کند و دیگر برای پی بردن به اصل مطلب به آن دسترسی ندارد.

اگر هیچ شاهدهی و مدرکی برای حمایت و کمک به واقعیت دلخواه وجود نداشته باشد، هدف فعلی شامل حقیقت می شود، ذهن گرفتار اوهام و خیالات می شود و مدارک لازم از گذشته را نادیده گرفته و آن را به واقعیتی که تولید کرده است متصل می کند. آن زمان، ما چیزهایی را می بینیم که هرگز اتفاق نیفتاده است! ما در دنیایی زندگی می کنیم که هرگز وجود نداشته است! و مهمتر از همه ما دیگران را به انجام کاری متهم می کنیم که هرگز انجام نداده اند! ذهن شما تنها می تواند از اطلاعاتی استفاده کند که اثبات می کند تو صحیح می گویی و حق با توست. آن تنها می تواند از اطلاعاتی استفاده کند که اثبات می کند دیگران در ساختن یک واقعیت در مورد آنها مشکل زا هستند. این طرز تفکر و نگرش باعث می شود که بیشتر مردم در یک دنیای کاملاً فانتزی زندگی کنند. پنجاه درصد حالت اولیه احساس سرآسیمگی و پریشانی است، درهم برهمی و اغتشاش از جمله علل آن است که بیانگر انسداد حقیقت است. هر تعصبی باعث عدم قابلیت ذهن در فراهم کردن اطلاعات صحیح در مورد دنیای واقعی است.

" اگر تو روی عقیده ات پافشاری کنی و روی آن تعصب داشته باشی و مثلاً بگویی من درست می گویم، من حرف صحیح را می زنم، تو اشتباه می کنی، ذهن تمام مدارک و شواهد اشتباه را نادیده می گیرد و ما درک ساختگیمان را حقیقت می نامیم. زمانی که ما درگیر تصورات اشتباه خود شده ایم، خود باعث عدم ورود حقیقت به ذهنمان می شویم. پس برای خطاهایی که خودمان تایید نمی کنیم مرتکب شده ایم، دیگران را سرزنش می کنیم. من گفتم: "پایدار ماندن یک رابطه زمانی که مدام دیگری را سرزنش می کنیم بسیار سخت است."

سرزنش کردن دیگری برای آنچه که در ذهن ما می گذرد و وانمود به اینکه دیگران باعث احساسات ما هستند، در ارتباطات ما، طرز تفکر بسیار احمقانه و دیوانه واری است. شکل خارجی دادن به واقعیات درونی خودمان و وانمود کردن به اینکه حقیقت تنها درون ما رخ می دهد و حرف حق با ماست ما را کاملاً از مسیر منحرف می کند و مانع ما برای درک و فهمیدن احتیاجات برای درمان دردهایمان می شود. انسداد حقیقت مهمترین سدی است که در مسیر درمان جلوی راه ما قرار گرفته است. زمانی که فرافکنی می کنیم و سپس تلاش می کنیم تا آنچه را درونمان اتفاق می افتد را به دنیای خارج وارد کنیم، خود را از دیدن و بخشش آنچه که درون ما مخفی شده است محروم می کنیم.

اندیشه کلیدی: زمانی که شخصی می بیند شما کاری انجام داده اید که واقعا انجام نداده اید و می شنود شما چیزی گفته اید که اصلاً نگفته اید، ذهن اوست که مشغول به کار شده.

ریچارد به طعنه گفت: آیا اینها دستورالعمل یک رابطه احمقانه و دیوانه وار به نظر نمی رسند؟ و من تمام عمرم را این گونه زندگی کرده ام! چگونه می توانم نجات پیدا کنم؟

" تمام آنچه که در بالا گفتم جواب مورد نظر من بوده است. تمام آنچه که تا به حال در مورد چگونگی رفع این مشکلات گفته ام چاره مشکل توست. همانطور که یک کامپیوتر باید دوباره برنامه ریزی شود یا برای دسترسی به اطلاعات باید برنامه جدیدی اجرا شود که متفاوت برنامه ای است که در حال حاضر در دسترس است، همین مسئله هم در مورد ذهن انسان صادق است. ما باید به مغز دستور بدهیم تا «برنامه سرزنش» را متوقف کند یا اگر صحیحتر بگوئیم بخشش را شروع کنیم - ببخشیم و اطلاعات ناکارآمد و مخدوش را از آن قسمت مغز پاک کنیم. سپس باید به سراغ قسمت <من عاشق حقیقت هستم> برویم و برنامه مسئولیت پذیری را آغاز کنیم تا بتوانیم موقعیتهای دیگران و خودمان را به درستی ببینیم."

"اکنون می فهمم که مدام در حال نقشه ریزی بوده ام چرا که مرتباً تصاویر مشابهی حتی در مورد تمام افراد متفاوت دیگر در ذهنم تداعی می شوند، باید متوجه باشم آن سناریوهای خارج شده از مغزم همگی تنها مربوط به من هستند و نه هیچ شخص دیگری. ریچارد با تردید پرسید: نقش این طرح ریزی خارجی در روابط من چه بوده است؟"