

فصل یازدهم

پردازش و ناخودآگاه شدن

این بسیار عادی است، همانطور که مردم شروع به فهم این کار می کنند، بین شفافیت و اعتقادات قدیمی سرگردان هستند. البته زمانی که شخصی مفهومی جدید و روش جدیدی از فکر کردن را می آموزد، انتظار چنین اتفاقی می رود. ریچارد هم از این قاعده مستثنی نبود.

ریچارد که از خودش نا امید شده بود گفت، "من هنوز کاملاً متوجه مطلب نشده ام، اما دارم می فهمم که چقدر آسان به آن اعتقادات قدیمی بر می گردم، و این احساس خوبی نیست." جواب داد، "کاملاً نمی فهمم تو چه می گویی؟"

"یک ساعت پیش فهمیدم درمان و قبول مسئولیت «کارهایی درونی» است. بعد از آن، همه چیز برایم بسیار واضح شد. اما حالا دوباره به خشم، بدبینی و سرزنش گذشته ام بازگشته ام. متاسفم که همه چیز در مورد زبان آرامی را فراموش کردم، مایکل."

"ریچارد، ممکن است از تو بخواهم جور دیگری فکر کنی؟ او سرش را به علامت تأیید تکان داد. "افرادی که زیاد از کلمه «متاسفم» استفاده می کنند، در نهایت انسانهایی متاثر و غمگینی می شوند. در این کار، ما برای آن انتخاب دیگری داریم. اگر تو می خواهی معذرت خواهی کنی، ادامه بده، اما این عقیده متاثر و غمگین بودن را رها کن. آنرا جایگزین کاری بکن که اگر شرایطش در آینده پیش بیاید قصد انجامش را داری و آنرا انجام می دهی."

"فکر می کنم اندکی گیج شده ام. مثل این است که دوباره به همان نقطه شروع برگشته ام. دوباره آماده شده ام به سرزنش دیگران ادامه بدهم نمی فهمم چطور آن بینش و نگرشی که به دست آورده بودم را از دست دادم. زمانی که تو می گویی من باید اعمال جدیدی جایگزین متاسفم بکنم، واقعاً هیچ ایده ای ندارم."

"در این مرحله بودن طبیعی است، وقتی تو دو نگرش داری که توجه تو را به خود جلب می کنند تا زمانی که تردید تو به یقین تبدیل شود. نگرش فکری تو مبنی بر ترس است و نگرش فکری جدید مبتنی بر عشق به آرامی جایی خود را به آن می دهد. البته با این فرض که تو این دفعه خوب هستی و احساس خوبی داری."

"جایگزین «متاسفم» چیزی شبیه این خواهد بود، «معذرت می خواهم که با تو خصومت کردم»، مایکل. در آینده، اگر عصبانی شدم و مقاومت و مخالفت با تو، دوباره در من ایجاد شد، یک نفس کشیده و مسئولیت نگرانی ام را قبول می کنم."

ریچارد یک نفس عمیق کشید و نفس حبس شده در سینه اش را بیرون داد. "من خودم باید متعهد احساساتم شوم و به جایی حمله به دیگران نفس بکشم! این خیلی ساده است. چرا تا کنون به آن فکر نکرده بودم؟"

"تمرین. تمام این ابزار ساده هستند. ذهن مانند يك ماشين بر اساس عاداتهای ما عمل مي كند و لازم است بر اساس خواسته های تو تربیت شود و یا در عوض او مهار تو را براساس همان خواستهای فرد قدرتمند در دست می گیرد. تمام این ابزار و وسایل ساده هستند. تنها برای متفاوت فکر کردن باید ذهنمان را تربیت کنیم. در سیستم فكري آرامی، در جمله اي به این مطلب اشاره شده است. « ما با تغییر ذهنهایمان تغییر شکل خواهیم داد.»

من رفتارش را تایید کردم و به او اطمینان دادم که رفتارش درست است و درست عمل مي كند. همانطور که او از این وسایل استفاده مي كرد، فهمیدن این ساختار جدید فكري و رها کردن الگوي قديمي فكري برایش آسانتر مي شد. " وقتی تو متوجه یا آگاه از رفتار مي شوي و تمایلات رفتاریت از ساختار واقعیت درونت ناشی مي شود، تو یک تغییر بزرگ کرده ای. این روند معمولاً در فردي که در افکارش تناسب و پیوستگی وجود ندارد بیشتر طول مي کشد. ما این از دست دادن فرد از فرآیندهای درونی را ناخود آگاه شدن و رفتار کردن می نامیم.

رها کردن خود از این پروسه داخلی رفتار نا خودآگاه، يك مهارت عجیب است که باید آنرا توسعه داد.

ریچارد زیر لب گفت، " درست است."

من به او اطمینان خاطر دادم، " حرف مرا قبول کن. " صادقانه باید بگویم پی بردن به این مسئله توسط خودت بسیار خوب است. " علاوه بر احساس نا امیدی به نظر مي رسيد او دوباره مانند قبل فکر مي كرد و الگوهاي قديمي فكري را جایگزین کرده بود. به نظر مي رسيد ریچارد بیست سوال داشت که قرار بود همه به يك باره جواب داده شود. هر چه افراد بیشتر درگیر این مطالعه مي شوند، این اتفاق بیشتر برای آنها می افتد. توجه کردن به این موضوعات و رسیدن به این بینش بسیار مشکل و سخت است. در این مورد تو با سوالات زیادی و افکار متفاوتی مواجه مي شوي که روبرو شدن با آن غیر قابل اجتناب است.

"این کار، با ترکیب از اصول هاي متنوع حاوی اطلاعات بسیار زیادی است که نمی توان در يك مرحله آن را هضم کرد! برای ساختن سلولهای مغزي و ترکیب کردن و متحد کردن تمام این اصول به نحوي که ابزار کاملاً در دسترس و کاربردی باشند، زمان و صبر زیادی احتیاج است. الگوي پیچیده ای از ارتباطات و اتصالات داخلی که باید همیشه يك قدم عقبتر رفت تا متوجه آن شد. همان طور که تو کارت را انجام مي دهی و متوجه تغییر بینش و نگرشت مي شوي متوجه مي شوي که زندگی به چه هماهنگی مي رسد. تو ممکن است بخوای دوباره قسمت اول پیشگویی معنوي را ببینی، من به تو پیشنهاد مي کنم دوباره آن را نگاه کنی. " ریچارد هنوز اندکی سر در گم و حیران به نظر مي رسيد و « يك بار دیگر» نفس خود را حبس کرد.

" به نفس کشیدن ادامه بده، درمان شبیه این است. مرتب کردن و روبرو شدن با این پس مانده ها در حضور عشق باعث از بین رفتن آنها می شوند، این يك شوخي نیست. این احساس عدم شفافیتی را که تا کنون داشتی را می توانی به خاطر بیاوری؟"

او با خشم گفت، "چرا تو از کل زندگی من چیزی نمی‌پرسی؟ ناگهان یک پوزخند شیطانی روی چهره اش نمایان شد." من متوجه موضوع شده‌ام. چرا در یک لحظه باید با همه چیز روبرو شوم درحالی‌که سال‌ها متمادی طول کشیده که به جایی برسم که الان هستم. درست است؟"

"همانطور که قبلاً گفتم، این یک پروسه است."

"آیا این به آن معنی است که من باید تمام تجربیات گذشته‌ام را جستجو و کنکاش کنم و دوباره آنها را به گونه‌ای دیگر تجربه کنم. من نمی‌خواهم این کار را بکنم."

"نه، اصلاً نیاز به کاوش گذشته‌ات نیست. اگر تو این را تمرین کنی، در تجربه کردن گذشته‌ات خوب عمل می‌کنی. این همان چیزی خواهد شد که تو در آن مهارت خوبی پیدا خواهی کرد، تجربه دوباره گذشته‌ات. تمرین کردن با استفاده از این ابزار به تو تجربه بودن را می‌آموزد و تو می‌توانی با حفظ این عشق و محبت هر آنچه که در دنیای اتفاق می‌افتد را با احساس محبت تجربه کنی. این یک ترتیب طولانی و طویل دارد ولی انجام شدنی است. اگر هر چیز دیگری به جز عشق و محبت ظاهر شد، از ابزار استفاده کن! همانطور که تو این کار را می‌کنی، مسائل گذشته‌ات روی ادراکات تو از حال، تاثیر می‌گذارند و آنچه که ظاهر می‌شود درمان می‌شود. تو تنها می‌توانی با واقعیات روبرو شوی و ساختار واقعیات را در حال درمان کنی. ریچارد، یک نفس می‌کشی؟"

ریچارد با عصبانیت دوباره گفت، "چرا تو مدام مرا با درخواست نفس کشیدن آزار می‌دهی، این چه اهمیتی دارد؟"

"هی، من طرف تو هستم، به خاطر می‌آوری؟ من این جا هستم تا کمک کنم زودتر خوب شوی. زمانی را به خاطر می‌آوری که در مورد چگونگی اتصال درد و ناراحتی به واقعیت صحبت کردیم؟ به خاطر بی‌آرامی، حبس نفس باعث می‌شود احساسات و اتفاقات به همدیگر متصل شوند و هر دو به عنوان یک واحد ذخیره و نگه‌داری شوند. زمانی که تو نفس را حبس می‌کنی انرژی سرکوب شده در تو و سلولهای بدن تو همان جا باقی می‌ماند. به جای پناه آوردن و غوطه‌ور شدن در نگرانی اگر نفس بکشی شکستن الگوهای کهنه و قدیمی آسانتر می‌شود و تجربیات ناخوشایند حال هم زودتر عبور می‌کنند و می‌گذرند. نفس کشیدن مثل کلیدی است که یا انرژی را محدود می‌کند یا به آن اجازه می‌دهد در تمام بدن حرکت کند، ادامه دادن به نفس کشیدن و حبس نکردن آن به هر حال باعث می‌شود درمان تو آسانتر انجام شود."

اندیشه کلیدی: هر روز تو اتفاقات قدیمی و تکراری را تجربه می‌کنی! نفس بکش! نفس بکش! نفس بکش!

ریچارد در حالیکه آرام‌تر شده بود گفت: "این مطلب را فهمیدم، من همین الان به خاطر آوردم که زمانی که بچه بودم مرتباً به من گوشزد می‌شد که گناهکارم، برای یک بچه خیلی دردناک بود که مدام و مدام به او گفته شود که"

تو گناهمکاری. من فکر می‌کنم این مسئله باعث دور شدن من از کلیسا شده نه دورویی که دیده بودم. وقتی تو مدام به خاطر من می‌آوردی نفس بکش، به نظرم آمد که این درد کهنه محکوم شدن من دوباره خود را نشان داد." من پیشنهاد دادم: "بیا آنچه که اتفاق افتاد را تجزیه و تحلیل کنیم، قدم به قدم." او پرسید: "چند لحظه صبر کن- پردازش کردن به چه معنی است؟" "من به اندازه کافی آن را توضیح داده‌ام، اما پردازش کردن، ظرفیت حفظ و نگهداشتن مهر و محبت به صورت خودآگاه فعال و حاضر آن هم در زمانی است که چیزی به جز عشق و محبت ظاهر می‌شود. آن مهمترین عامل درمان است، زمانی که به سادگی با عشق و محبت با مسئله‌ای روبرو می‌شوی، هر جزئی از واقعیت درآورد که بی‌شبهت به عشق و محبت است را رها می‌کنی. دیوانگیهایی که ما انسانها ایجاد می‌کنیم با حضور عشق هیچ معنی ندارند و در یک جا نمی‌توانند جمع شوند.

این یک پروسه ذهنی- فکری نیست، گرچه ذهن و فکر خردمند می‌تواند آغازگر آن باشد."

اندیشه کلیدی:

زمانی که به سادگی با عشق و محبت با مسئله‌ای روبرو می‌شوی، هر جزئی از واقعیت درآورد که بی‌شبهت به عشق و محبت است را رها می‌کنی. دیوانگیهایی که ما انسانها ایجاد می‌کنیم با حضور عشق هیچ معنی ندارند و در یک جا نمی‌توانند جمع شوند.

"فرآیند رها سازی، زندگی ما را سرشار از سرزندگی می‌کند. زمانیکه انرژی آن شروع به حرکت در درون تو می‌کند دیگر نمی‌توانی همان شخص قبلی باشی. تو تغییر کرده‌ای و تغییر شکل داده‌ای، برای همیشه. زمانیکه این اتفاق بیفتد، مثل این است که تو یک گلوله سوزان باشی یا یک نسیم ملایم، آن دیگر چندان فرق نمی‌کند. ابتدا هیجانات آن اغلب ناخودآگاه هستند. شما ممکن است نفهمید چه اتفاقی می‌افتد، اما می‌دانید اتفاقی در حال رخ دادن است. برای آن ارزش قایل شو. آن را گرامی بدار. حتی اگر شدت آن مثل یک کامیون ماک به تو فشار آورد. این یک اتفاق فوق العاده است! این قدرت فعال کننده و انرژی زای عشق است- دوباره شما از هسته اصلی تان و هر چیزی که اطراف آن است سازماندهی می‌شوید."

به نظر کنجکاو می آمد، "این برای من معنی دارد و قطعاً همان چیزی است که من می خواهم. بیاب بحث را ادامه بدهیم و ببینیم که آیا من می توانم آنچه که اتفاق افتاده است را تشریح کنم."

"آن دردی که تو به عنوان «گناهکار» حمل می کنی ممکن است از اعتقاداتی سرچشمه گرفته باشد که تو را غیر منصفانه متهم کرده است. ما اخیراً در مورد گناهکار شناخته شدن تو صحبت کردیم، این عقیده ناعادلانه متهم شدن، که همیشه تو را همراهی می کرد آماده بود که خود را نشان دهد."

من فکر می کنم متوجه فعالیت‌های ناخودآگاه شده ام، اما تو در مورد تصویر سازی در ذهن من گفتی.

به خاطر می آوری که افکار، انرژی هستند. ذهن به دلیل تعلیماتش، شواهدی را بلوکه می کند که همه آنها به هم وابسته هستند و یک تصویر فریبنده و گمراه کننده از هر چیزی که جدا شود می سازد. تنها چیزی که در بدن وجود دارد تصویری در ذهنش است. بیشتر از این حرفی ندارم. با یاد آوریهای مکرر به تو برای نفس کشیدن، آنچه که نزدیک به سطح بود خود را نشان داد. تذکرات من به آسانی احساسات قدیمی تو را هنگامی که احساس می کردی به انجام دادن عمل اشتباهی متهم شدی تشدید می کرد. به خاطر داشته باش، واقعیات قدیمی سرکوب شده، ادراکات را تحریف می کند. هنگامی که بچه بودی، هزاران بار به تو گفته شد که گناهکاری و هر بار هم درد و رنج تو تقویت می شده. خشم و عصبانیت پنهان تو به صورت یک رفتار ناخودآگاه خودش را نشان داد، حمله ای که به من کردی. آیا به خاطر می آوری چرا قبلتر از من عذر خواهی کردی؟"

او با قاطعیت گفت، "بله، من می خواهم خودم مسئولیت احساساتم را قبول کنم و برای همین به نفس کشیدن ادامه می دهم." همانطور که با من صحبت می کرد اشتیاقی در چشمهایش دیدم که قبلاً ندیده بودم. زخمهای قدیمی و کهنه به عشق تغییر شکل داده شده بودند. "مایکل من واقعا همراهی تو را تحسین می کنم. چند لحظه پیش تذکرات تو مرا آزار می داد، اما حالا واقعا از تو سپاسگزارم. فهمیدم که چطور تذکر نفس کشیدن و به سطح رسیدن عصبانیت کهنه و قدیمی من شانسی برای التیام و درمان احساساتی است که هنگام سرزنش شدن و محکوم شدن، آنها را تجربه کردم. این دلیلی برای حمله کردن نیست."

ریچارد آه عمیقی کشید و گفت: "من حتی تصور هم نمی کردم که فعالیت‌های پنهانی باعث تغییر رفتارم می شوند و محرک رفتار من هستند. آیا این همان منبع ناخودآگاه است؟"

"ناخودآگاهی، فرافکنی و بیرونی پنداشتن. متوجه عصبانیتی باش که تو هنگامی که یک گناهکار شناخته می شدی بروز می دادی. البته این مسئله ای بوده که تو دهها سال تجربه نکرده ای و برای مدت‌ها کسی تو را اینگونه خطاب

نکرده است. احساسات قدیمی و کهنه با تذکرات من بارز شدند. تو نگرانی خودت را در تصویر ذهنی که از من داشتی نشان دادی.

ریچارد در حالی که دستهایش را بالا برده بود انگار که می خواست ترافیک را متوقف کند، گفت: " صبر کن. من فکر می کنم فهمیده ام نا خودآگاهی چیست، اما داشتم به آنچه که اکنون در مورد فرافکنی گفتمی فکر می کردم " گفته آن فیزیک دان را به خاطر می آوری که به نظر او هر چیزی انرژی است؟ مسئله اصلی این است که اصلاً دنیای فیزیکی وجود ندارد.

ریچارد پرسید: " بله، اما منظور تو از فرافکنی چه بود؟ "

همه چیز. در حقیقت، دنیا یک توده انرژی است، جریانی از حرکت، هیچ چیز جامدی در آن وجود ندارد. هیچ چیز به جز انرژی وجود ندارد. ذهن به دلیل تعلیماتش، شواهدی را بلوکه می کند که همه آنها به هم وابسته هستند و یک تصویر فریبنده و گمراه کننده از هر چیزی که جدا شود می سازد. تنها جایی که جسم زندگی می کند تصویری در ذهن است. این درخواست من از شما برای نفس کشیدن به طور مکرر به این دلیل بود که آنچه که نزدیک به سطح است رها شود. "

"انرژی های سرکوب شده ای که تو از تجربیات قدیمی ات نگاه داشته ای، زمانی که توسط شخص بارز می شوند ذهن تو از آنها به عنوان فرنداسیون و اساس تصویری استفاده می کند که از آنها می سازد. ما نمی توانیم خصیصه سرکوب شده ای که شخص دیگری در ما ایجاد کرده ببینیم چون در ذهن ما این خصیصه به آنها مربوط می شود. آه، رهایی از فرافکنی موفقیت آمیز! اگر چه، مشکل باقی می ماند.

اگر آنها مشکل دارند چرا من دچار زحمت شده ام؟ چرا من کسی هستم که احساس درد و ناراحتی دارم؟ چرا من کسی هستم که همیشه باید در این مواقع اینجا حضور داشته باشم.

" به خاطر بیاور ما در مورد جمله پال صحبت کردیم که گفته، ای کسی که در مورد دیگری قضاوت می کنی، آگاه باش تو آن شخص را به دلیل رفتاری گناهکار می دانی که خودت قبلاً به آن خاطر گناهکار شناخته شده ای. من فکر می کنم متوجه شدی که در زبان آرامی هم مفهوم گناه با تمام این معانی به گونه ای خاص عجین شده است. متوجه باش این عقاید آگاه کننده آرامی زمانی که در متن زندگی قرار بگیرند بسیار کارآمد و مفید هستند. از تو می خواهم به این موضوع توجه کنی که این افکار و عقاید در آرامی چقدر عملی، به درد بخور و اطلاع دهنده هستند و چگونه تو می توانی در متن زندگی واقعیت از آنها استفاده کنی. "

"مایکل، دوباره بحث گناه پیش آمد، نمی دانم آیا باید تو را دوست داشته باشم یا از تو متنفر باشم. در یک زمان هم احساس سر زندگی و شادابی دارم هم احساس شکست. به نظر هر چه بیشتر به تو گوش می کنم نیازمند کار

بیشتری می باشم. این به نظر بیشتر از آن چیزهایی است که تو گفتی، فهمیدم باید کارهای بیشتری انجام دهم، یا این تمام شدنی نیست؟"

"مطمئن نیستم آن زمان کی فرا می رسد. دوباره، به خاطرت می آورم این یک پروسه است. احساسات تو در هم شکسته می شوند، بیشتر به دلیل جایی که تو اکنون هستی. تقریباً هر کس چندین بار این مرحله را می گذراند تا زمانی که کاملاً متوجه شود و این کار را یاد بگیرد. همانطور که تو همیشه مواظب هستی خودآگاه رفتار کنی و ظرفیت آن را بالا میبری با حضور عشق زمانی که مسائل و مشکلات حل نشده ظاهر می شوند، درمان تو آسانتر می شود.

ریچارد با عصبانیت گفت: "خود آگاهانه... یعنی چه؟ من حتی نمی توانم آن را به زبان بیاورم و تکرار کنم، بیا تنها آن را انجام دهیم! آن به چه معنی است؟"
من پیشنهاد دادم، "آن یک سوال کلیدی است، قبل از اینکه ما وارد مفهوم احساس گناه شویم بیا در مورد قدرت حفظ عشق و محبت و چگونگی حفظ آن صحبت کنیم."

اندیشه کلیدی:

آیا به خاطر می آوری استفاده از ابزار درمان در زندگی و زندگی با استفاده از آنها بسیار سخت است؟ نه. آن چه که واقعا سخت است زندگی بدون آن ابزارها است.