

فصل شانزدهم

درمان بدرفتاری و قربانی شدن

ریچارد داوطلبانه گفت: "حالا برای من روشن شده که خودم باید برای قدرتمند شدنم تلاش کنم. عجیب به نظر می‌رسید، وقتی نقش یک قربانی را بازی می‌کردم. خودم هم با آن کنار آمده بودم؛ انگار تمام عمرم به آن عادت کرده بودم. نمی‌فهمیدم که خودم، دلیل به وجود آمدن ضربه‌های روحی و روانی بوده‌ام که مونس همیشگی‌ام بوده است."

"انگار نشان دادن جراحتهایی که دیده بودم، چقدر قربانی شده بودم، برایم منفعتی در پی داشت؛ زیرا مردم هم تمایلی نداشتند مرا مسئول بدانند. به نظر می‌رسید این مرا از مجازات بیشتری نجات می‌داد و مرا در راس کنترل دیگران قرار می‌داد. زمانی که من در غفلت از خود بودم، دوست داشتم قربانی هر کسی باشم. حالا می‌توانم بفهمم؛ به هر حال اولین قدم در فرآیند قربانی شدن، انتخاب خودم برای «قربانی بودن» بود."

اندیشه کلیدی:

هیچ قربانی وجود ندارد، تنها داوطلبانی هستند. ما با واقعیاتی که با خود داریم داوطلبانی هستیم.

او زیر لبی گفت: "همینطور که به این قضیه نگاه می‌کنم، می‌توانم ببینم که عمداً نقش یک قربانی را بازی کرده‌ام تا بقیه نیز همچنان مرا قربانی کنند! چه سوء استفاده‌ای؛ از چه راه پیچیده‌ای برای استفاده کردن از دیگران استفاده می‌کردم." حالا که به این قضیه فکر می‌کنم، خودم انرژی ترس را تشدید می‌کردم. انرژی ترس و خشم را. "انگار آنها تنها انتخابهای من بودند. من واقعا اگر بخوام زیر بنای روابطم را از ترس و خشم به عشق تغییر دهم، کارهایی برای انجام دادن دارم. من گفتم: "این جالب است که بگویم یک روحانی سفسطه‌گر نمی‌تواند متوجه ذهن برهان تراش خود شود."

او با امیدواری پرسید: "تازه دارم متوجه می‌شوم که عشق، قدرتمندترین نیروی روی زمین است. این به نظر، یکی از مزایای رها کردن خشم، ناراحتی، سرزنش، گناه و رها شدن از غل و زنجیرهایم و به دست آوردن دوباره قدرتم است. آیا همینطور است؟ آیا این به این معنی است که انتخابهایم کلیدهای موفقیتیم هستند؟"

من گفتم: "درست است، و انتخابهای جدید امروز تو دوباره قدرتت را باز می‌گردانند."

او با تعجب گفت: "یعنی تو می‌گویی قدرتی که من در این بازی قربانی بودن از دست داده‌ام را دوباره به دست می‌آورم و می‌توانم آگاهانه زندگی‌ام را از نو ایجاد کنم؟ تفکر در مورد جزء جزء وجودم با عشق، مفهوم جدیدی برای من است."

"بله، و این احتیاج به کار دارد. این اتفاقی نیست که در عرض یک لحظه اتفاق بیفتد، بلکه زمانی که مسئولیت

انتخابها و تصمیمات زندگی ات را به عهده می گیری باید این پروسه را در پیش بگیری. متوجه باش که حقیقت و درمان به تو احساس امنیت می دهند. حالا که تو متوجه الگوهای رفتاری که هیچ کمکی به تو نمی کردند شدی، در موقعیتی هستی که خواهی آنها را تغییر دهی. این همان قدرتمندی است!

اندیشه کلیدی:

زمانی که انتخاب می کنی، متوجه الگوهای رفتاری که به تو کمک نمی کنند باش. تو در موقعیت تغییر آنها قرار می گیری. این همان قدرتمندی است!

"مثل این که به جز از طریق قربانی شدن، تنها راهی که باعث به دست آوردن قدرتت می شده، از طریق خشمت بوده." ریچارد یکه خورد.

و با شرم گفت: "دقیقاً همینطور فکر می کردم. بدون خشم، ناتوان بودم."

"خشونت یکی از اعتیاد آورترین و مخربترین داروهایی است که وجود دارد. هر کسی برای ادامه سرکوب دردت درگیر آن می شود. آنهایی که از این دارو استفاده می کنند دیگران را تشویق به انجام عمل مشابهی می کنند، چرا که خودشان با آنچه از طریق خشمشان سرکوب کرده اند روبرو نشده اند. اغلب، توجیه عقلانی که ما در این مورد داریم این است که حق را به خودمان می دهیم تا بد رفتاری کردن و دوا خوراندن به خودمان را توجیه کنیم و موجه جلوه دهیم. ما باید بخواهیم با آنچه که از خودمان مخفی می کنیم مواجه شویم و استفاده از چنین دارویی را در صورتی که خواستیم درمان شویم متوقف کنیم.

ریچارد پرسید: "منظورت چیست؟"

او با اشاره سر گفت: "آیا داروها درد را فرو می نشانند؟"، "اگر تو به شخصی که واقعا حالت پرخاشگرانه دارد دقت کنی، همیشه متوجه خواهی شد آن فرد از یک درد عمیق احساسی رنج می برد و خیلی عمیق احساسش جریحه دار شده است. خشونت باعث ایجاد مواد شیمیایی در بدن می شود که درد را سرکوب می کند. استفاده از خشونت درست مثل استفاده از هر گونه داروی دیگری است. اگر یک نفر استفاده از چنین مواد اعتیاد آوری را متوقف کند، در این صورت مواد شیمیایی که به دلیل خشونت در بدنش ظاهر می شود باعث می شود درد انکار شده، خودش را نشان بدهد. نکته همین است که اشتیاق آنها به استفاده از این مواد خیلی بیشتر از قبل می شود و آنها به دنبال راه حل دیگری به سراغ عرضه کننده دیگر می روند.

"یکی از بزرگترین مشکلات پیش روی افرادی که به خشونت معتاد شده اند این است که عرضه کننده آنها یک عامل محرک مکار درونی است که باعث استفاده دوباره آن می شود. با خشم باید مثل بقیه داروها رفتار کرد. اگر کسی بخواهد بهبود یابد، باید مصرف آن را متوقف کند. مشکل دیگر، محرک بودن جامعه است.

ریچارد با سرفه گفت: "جامعه به این مسئله کمک می کند؟ منظور تو چیست؟ محرک؟ این دیگر یعنی چه؟ چگونه

جامعه وارد این ماجرا می شود؟"

"در درمان با داروهای سنتی و الکل درمانی، فراهم کننده دارو و الکل به مصرف مواد الکلی و دارویی کمک می کند و نیاز شخص را برطرف کرده و باعث می شود این افراد همچنان عادت خود را حفظ کنند. برای مثال شوهری که الکلی است و آخر هر هفته خود را با این کار می گذارند و در فراموشی به سر می برد، اگر همسرش به رئیسش زنگ بزند و بهانه ای برای عملکرد ضعیف او بترشد چیزی از عملکرد ضعیفش در کار به خاطرش نمی ماند. در صورتی که او با رئیس خود رو برو شود می بایست با عواقب این رفتار اشتباهش روبرو شود. اگر رئیسش می دانست چه اتفاقی افتاده است ممکن بود حتی او اخراج شود."

ریچارد اخم کرد و گفت: "اگر همسرش برای کار او بهانه ترشی نمی کرد، دیگر شوهرش حقوقی دریافت نمی کرد و خانواده او باید از گرسنگی می مردند."

"این یک دلیل تراشی بسیار بزرگ است. بسیاری از افراد برای جلوگیری از مواجه شدنشان با مشکلات از این روش استفاده می کنند. آنها رفتار اعتیاد آور خود را تائید می کنند و از آنجایی که به داشتن افکاری مثل آن نیاز دارند آن را تحمل می کنند. من از تو دعوت می کنم با خانمی که اینجاست حرف بزنی. اگر می توانی، هزینه های رفع مشکلات روحی، جسمی و احساسی او و همچنین خواسته های فرزندان او و سایر هزینه های او را که هزینه های بسیار سرسام آوری هستند را تقبل کن. نتیجه عصبانیت، غیر قابل محاسبه است، به سختی یک حقوق می تواند آن را جبران کند. مردم لیاقت دارند در آرامش، محیط دوستانه، جایی که زندگی در جریان است زندگی کنند، خوشحال باشند و از زندگی لذت ببرند. هر چیزی کمتر از این توهین به روح بشر است. با استفاده از ابزار، داشتن چنین زندگی ممکن می شود، نه، درحقیقت ایجاد چنین زندگی برای هر فردی اجتناب ناپذیر است."

اندیشه کلیدی:

مردم لیاقت دارند در آرامش، محیط دوستانه، جایی که زندگی در جریان است زندگی کنند، خوشحال باشند و از زندگی لذت ببرند. هر چیزی کمتر از این توهین به روح بشر است.

"من فهمیدم محرک چیست و همینطور این عقیده که زندگی می تواند متفاوت باشد. اما نمی فهمم منظور تو از این که گفتمی جامعه می تواند نقش محرک را داشته باشد چیست؟"

"هر سیستمی که به گونه ای پایه ریزی شده که بدرفتاری مورد تائید، مطلوب، یا لازم است مردم رابه ادامه آن رفتار جلب میکنند. مردم اغلب در جامعه بدون اینکه بدانند انتخابهای دیگری هم دارند از چنین سوء رفتارهایی حمایت می کنند. آنها عقیده خود را ابراز نمی کنند، مثل تجربه کودکی تو که سعی می کردی رازهای خانوادگی را حفظ کنی."

"مثل زني که بد رفتاري هاي شوهر الکلی اش را قبول مي کرد تا بتواند زندگي خودش را آرام ادامه داده و کانون خانوادگي اش را حفظ کند، جامعه هم دليل تراشي مي کند که رفتار اعتياد آور به خشونت و دشمني براي حفظ خودش لازم است. سوال، "آيا ما براي حفظ تعادل در جامعه خود به رفتارهاي خشونت آميز نياز داريم؟" سوالی اشتباه است. خشونت جزء لا ینفک فرهنگ ما شده است. سوالات واقعي که بايد پرسیده شوند اينها هستند، "آيا ما بايد از اين جنبه هاي «تمدن» که باعث دائمي کردن و هميشگي شدن خشونت مي شوند حمايت کنيم؟ آيا حتي روبرو کردن بچه هاي عزيز ما با اين انرژي ديوانگي نيست و زبانی که آنرا همراهی می کند، حتی در دنياي «فانتزی» تفریحات؟"

"چگونه جامعه نقش محرک افراد خشن را دارد؟"

"ريچارد، به عملکرد فرهنگ ما فکر کن که چگونه خشونت را به عنوان امري طبيعي و رفتاري قابل قبول مي داند و از آن حمايت مي کند؛ جايي که کسي تحمل کردن کلفتي را ندارد اما خوشايند همه است.

بوروکراسيهاي زيادي با خشونت تغذيه مي شوند؛ بيشتر از شصت درصد بودجه کشور صرف سرمايه گذاري در قابليتهاي جنگ سازي ما مي شود. تو تصور مي کنی چقدر از اين فعاليتها به دليل الگو برداري کودکان و گمراه کردن کودکان از کودکی به آنها آموخته شده است؟"

تقریبا اکثر آنها. ریچارد پرسید، "چگونه الگوها به افراد آموخته می شوند؟"

"بسياري از کودکان در خانواده هايي زندگي مي کنند که چه به صورت لفظي با آنها بد رفتاري مي شده، جسماني و يا احساسی و اين یک امر طبيعي بوده است. آنها تصور مي کردند بد رفتاري جزئي از زندگي است. آنها معمولا از بد رفتاري و کساني که با آنها بد رفتاري مي کردند متنفر بودند. اما مردم تمايل دارند شخصيتي پيدا کنند که از آن بيشترين تنفر را دارند. آنها سپس از آن جايی که چنين الگوهايي را از کودکی آموخته اند، با جامعه همکاري کرده و در عوض جامعه به آنها مي آموزد که چگونه مي توانند با سوء استفاده از ديگران و بد رفتاري با آنها حقوق آنها را ضايع و از اين طريق نقش خود را به عنوان یک محرک بسيار خوب عمل مي کند. بنابر اين اين الگوها براي بچه ها حفظ مي شوند. شخص مورد بد رفتاری قرار گرفته ای، که حالا خودش تحت کنترل جامعه است، در آینده تبديل به فردی می شود که با ديگران بد رفتاري مي کند. شخص بد رفتار، ديوانه به نظر نمی رسد، زيرا که اين رفتار عادی شده، مورد قبول و طبيعي است.

اندیشه کلیدی:

مردم تمايل دارند شخصيتي پيدا کنند که از آن بيشترين تنفر را دارند.

او با لحن تهاجمی گفت: "خوب، تو هم لازم است حمله متقابل کنی و از خودت محافظت کنی."

"همين تصديق طرز فکر است که باعث می شود خشونت در فرهنگ ما امری طبيعي شود. افراد به کاري که

انجام می دهند عادت می کنند و متوجه دیوانگی و جنون خود نمی شوند.

متقاعد کردن افراد به «گناهکار» بودن و ترس همیشگی از خالق خود با داشتن فرهنگی پر از گناه، محکومیت و ترس، بسیار منطقی به نظر می رسد. در فرهنگی که پر از گناه، محکومیت و ترس شده است افراد خود را متقاعد می کنند که شخصیت و هویت گناهکاری دارند و همواره در ترس از خالق خود هستند. دلیل: زمانی که هوشیارانه حکومت نشود، می توان افراد را به انجام هر تصمیمی که برای انجام دادن می گیری متقاعد کرد. اگر تن صدا یا نظر اعمال شده یک فرد بالغ را یک کودک نتواند بپذیرد آن باعث ایجاد خشونت‌های مشابهی در بزرگسالی آن کودک خواهد شد. به ما آموخته شده که حساسیت و معقول بودن خود را نادیده بگیریم و مبلغین دینی و سفسطه گران این را «اجتماعی شدن» می دانند.

مطمئن باش در جامعه ای که خدایان آتشین بر آن حکومت می کنند، قربانی کردن دوشیزگان چه در گذشته و چه در زمان حال اصلاً عجیب یا غیر عادی نیست. شکنجه دادن و سوزاندن مردم با بستن به چوبه مرگ توسط روحانیون و مامور تفتیش عقاید، با این عقیده ای که در سیستم بود، عجیب نبود. آن عمل «منطقی» و «مذهبی» برای نجات دادن روح افراد بود.

"ما در دنیایی زندگی می کنیم که قتل، جنگ و خشونت توجیه شده اند و از آنها چشم پوشی می شود. بد رفتاریهای کلامی، احساسی و جسمانی در بسیاری از روابط، خانواده ها و سیستم‌های «مذهبی» استاندارد تصور می شود. والدین با خشونت، کودکان خود را کتک می زنند یا او را به باد انتقاد می گیرند. آموزگاران تصور می کنند این منطقی است که به اسم «مقررات و دیسپلین» شفاهی با کودک بد رفتاری کنند، به او حمله کنند، و باعث تحقیر کردن کودکی شوند که به او آموزش می دهند. بنابراین اگر آن کودک هم مرتکب قتل شود این دیگر یک مسئله عجیب و غیر متداول نیست.

"در رسانه ها مرتباً تصاویر «خشونت آمیز کوچک» نمایش داده می شود، در حالیکه قابل قبول است. اعضاء خانواده سر هم فریاد می کشند، به یکدیگر حمله می کنند، یکدیگر را سرزنش و تحقیر می کنند در حالیکه تمام این رفتارها تعبیر به شوخ طبعی شده و رفتارهای متقابلاً طبیعی نامیده می شوند. آیا تاکنون متوجه نرخ بالای طلاق نشده ای؟ به ندرت دیگر شاهد روابط سالم و جدي در رسانه ها و دنیای اطراف خودمان هستیم.

او گفت: "من همه عمرم کجا بوده ام؟ و من من کنان گفتم: "هیچ وقت فکر نمی کردم چقدر واقعیات نسل قبل یا رسانه ها می تواند روی ما تاثیر بگذارد. من هرگز فکر نمی کردم دنیا جور دیگری هم می تواند باشد و می تواند متفاوت باشد. فکر می کردم این همان گونه ای است که باید باشد. من هرگز متقاعد نشده بودم که خشونت در وجود من با جریان آن در دنیا همراهی کرده و آن را حمایت می کند."

"نگاهی به اطراف خودت ببینداز، ریچارد، تو تنها نیستی، این خشونت‌های اندک به ندرت باعث جریحه دار شدن

احساس کسی می شود که چنین آموزشهایی دیده باشد. او فکر می کند که این اشکال، اهانت به انسان مضحک و قابل قبول هستند. به دلیل خشونت‌های بزرگ و شگفت آوری که در دنیا می گذرد و دنیایی ما به آن طریق اداره می شود، این «خشونت‌های کوچک» بی معنی به نظر می رسند. من معتقدم آنها روده‌های فرعی هستند که به هم متصل می شوند و باعث ایجاد رودخانه ای ویرانگر و مخرب از خشونت می شوند و در فرهنگ دنیایی ما به راحتی رایج و مرسوم می شوند.

اندیشه کلیدی:

من هرگز متقاعد نشده بودم که خشونت در وجود من با جریان آن در دنیا همراهی کرده و آن را حمایت می کند. "در تجربه من، دلیل قبول این خشونت زیاد در فرهنگمان این بوده که مفهوم خشونت مرتباً برای من تجربه و تکرار می شده است. خشونت در فکر، کلمه و عمل و نگرش به دنیا و نهایتاً آن برای ما طبیعی می شود. اینها پاسخهای از قبل آموخته شده هستند! کسی در خانواده به تاثیر مضر و ماهیت مخرب آن تا حد زیادی توجه نمی کند، گر چه آن نقطه شروع همه مشکلات، طلاق، قتل و جنگ است.

نه بچه ها و نه بزرگترها معنی آنچه که واقعا درست و منطقی است را نمی فهمند، آنها گیج شده اند. در حقیقت آنها زمانی که با دیگران بد رفتاری می کنند، مورد سوء استفاده قرار می گیرند و یا با خودشان بد رفتاری می شود، اغلب نمی فهمند. زمانی این دیوانگی و جنون در سیاره زمین به پایان می رسد که هر کدام از ما ابزار لازم را برای درمان خودمان و دیگران به دست آورده و استفاده کنیم. آرامش، هدف اصلی نیست؛ آن راهی برای رسیدن به عقلانیت و درمان است.

اندیشه کلیدی:

ابزاری که برای تولید نتیجه ای استفاده می شوند، همیشه نتیجه ای شبیه آن ابزار به وجود می آورند. "مایکل، قرن‌ها است که ترس و خشونت در این تاریخ ما را همراهی کرده است. من می خواهم در آرامش زندگی کنم؛ مثل افرادی که در دوره‌های بعدی زندگی می کنند، اما تو صادقانه فکر می کنی استفاده از این ابزار باعث از بین بردن دیوانگی و جنون در دنیا می شود؟ این یک آرزوی غیر ممکن به نظر می رسد."

"آیا تو معتقدی ترس در ما انسانها طبیعی است؟ ریچارد با اشاره سر تصدیق کرد بله. من فکر می کنم ما یک دروغ را به راحتی قبول کرده ایم. من معتقدم زمان آن فرا رسیده که با آن دروغ و با خودمان روبرو شویم. زمان آن فرا رسیده که ساختارهایی که از نظر ذهنی، احساسی، معنوی، کلامی و جسمانی باعث حمایت ما از بد رفتاری می شوند را اصلاح و درمان کنیم. دشمنی و خشونت در هر شکلی، درون خانواده ها، جوامع و ملت‌ها باید به پایان برسد، اگر ما انسانها بخواهیم که در آرامش زندگی کنیم و از مرگ بیهوده نجات پیدا کنیم. پذیرش مسئولیت و

نپذیرفتن «رفتارخسونت آمیز» هر بار که ذهن اتوماتیک وار و نا خودآگاه آن را پیشنهاد می کند، یکی از راه حل‌های درمان شدن، زندگی و بازگشت به عشق است؛ بازگشت به همان حالتی که در ابتدا آفریده شده ایم و پا به خلقت و زمین گذاشتیم."

"یک اعتقاد تکان دهنده که بسیاری از مردم به آن معتقد هستند این است که دستیابی به آرامش نه ممکن و نه دست یافتنی است و خسونت نه تنها طبیعی، بلکه لازم است! این را ذهنی می گوید که نمی خواهد مسئولیت افکارش را قبول کند و با نا آرامیها و محدودیتهای خود روبرو شود. بنابراین آن نمی تواند به ترویج ندادن چنین دیوانگیها و عقاید بدوی کمک کند. اینکه صلح دست نیافتنی است، منطقی استفاده شده برای خسونت توسط افرادی است که نمی توانند یا نمی خواهند افکار، کلمات یا اعمال خود را کنترل کنند. من به یاد می آورم پسر مایکل چي که هشت ساله است از من پرسید چرا مردم کشته می شوند تا نشان دهند کشتن مردم اشتباه است؟ یک کودک هم به سادگی این مسئله را فهمیده بود!"

اندیشه کلیدی:

انیشین گفته است شما نمی توانید با ذهنی که مشکل را به وجود آورده آنرا حل کنید. یک ذهن پر از خسونت دیوانه است و نمی تواند مشکلاتش را حل کند. آنها تنها با نگرش عشق حل می شوند.

بیا این شجاعت را پیدا کنیم و زندگی هایمان را باز سازی کنیم و آن کارهایی را انجام دهیم که از نظر ذهن تحریف شده، باور نکردنی است. هر چیزی را مورد سوال قرار دهید، آنچه که خالی از عشق است را نپذیرید. ریچارد و من تصمیم گرفتیم قدری کنار دریاچه پیاده روی کنیم. پیاده روی تند و بالا رفتن از تپه هر دوی ما را به نفس نفس انداخت اما هوای تازه و تمیز از آرک، ما را شاداب کرد.