

فصل بیست و سوم

راه حل آرامی

"ریچارد، احساس می‌کنم صفحه «مدیریت واقعیت» یکی از بهترین ابزارهاست که ما برای پاک کردن تمام واقعیت متضاد در ذهنمان داریم. آن نشان می‌دهد چگونه زمانی که آموختید باید قدم به قدم ببخشید، اگر تو به طور مرتب از آن استفاده کنی زندگی‌ت هرگز مانند گذشته نخواهد بود.

ریچارد با اشتیاق گفت: "این مثل یک پیشنهاد به نظر می‌رسد، نمی‌توانم ردش کنم. من خودم می‌خواهم بدانم، بیشتر بگو."

"کلمه «شبق» در آرامی به معادل انگلیسی کلمه «بخشش» ترجمه شده است، اما آن در حقیقت معنی بسیار عمیقتر و غنی‌تری از مفهوم غربی بخشش ما دارد. این کلمه خودش به معنی «لغو کردن، رها کردن و یا باز کردن» است؛ به عنوان یک مفهوم آرامی، کلمه «شبق» به معنی «ابزاری برای تغییر واقعیت در ذهن شماست».

اندیشه کلیدی:

وسيله اي براي بخشش حقيقي در ذهن شماست.

"در فرهنگ ما وقتی می‌گوئیم «برادراحت را ببخش» مثل این است که انگار برادران تو باید برای نگرانیها و دردهای تو بخشیده شوند. ذهن آرامی که تعلیمات حقیقی بخشش را آموخته است هرگز چنین چیزی را نمی‌گوید."

"آنها چه می‌گفتند؟"

جمله چنین بوده است: "خودت را ببخش. انگار که تویی که به بخشش نیاز داری نه برادراحت." ریچارد همان طور که ایستاده بود و کش می‌آمد حرف مرا قطع کرد و گفت: "به من چند لحظه فرصت بده تا تمام مطالب را گردآوری کرده، ببینم که چگونه باید آن را بیان کنم. آیا تو واقعیت را به عنوان خروجی ذهن خود قبول داری؟ آیا می‌توانی بپذیری که همه ما مسئول واقعیت‌هایمان هستیم؟"

"بله، من تا به حال همه حرف‌های تو را قبول داشته‌ام."

"اگر مسئولیت عملکردم را قبول کنم و تو واقعیت را در من بارز کنی، به عنوان مثال ترس، ترسی که ما با آن مواجه می‌شویم، آیا من تو را باید به آن خاطر ببخشم؟"

"بسیار خوب، اگر همانطور که تو به این قضیه نگاه می‌کنی من هم نگاه کنم، نه چون من فقط باعث آشکار شدن ترس تو شده‌ام، آن را به وجود نیاورده‌ام. حدس می‌زنم تو می‌توانی بگویی من به تو شانس برای

خلاص شدن از آن ترس داده ام". او تصدیق کرد. "هی، تو می دانی، من در حقیقت به تو شانس برای خلاص شدن از آن مسائلی را دادم که تو را آزار داده است، اگر چه تو از آنچه که باعث ایجاد درد و نارامی در تو شده است هیچ اطلاعاتی نداشتی!"

"دقیقاً. تفاوت در این جا است که وقتی من از شکل نادرست بخشش برای «بخشش تو» استفاده می کنم، باید اول تو را سرزنش کنم یا کارهایی را به تو نسبت دهم. در مفهوم آرامی، هر شخصی مسئولیت محتویات و خروجی های ذهنش را به عهده می گیرد. وقتی تو درگیر بخشش حقیقی می شوی تو آنچه که از ذهنت می خواهی را لغو می کنی. ممکن است عجیب به نظر برسد، اما این به تو اجازه می دهد فرافکنی های تو از بین رفته و درمانت آغاز شود. در ابتدا، معمولاً درک این مفهوم وقتی از آن در موقعیتهای واقعی و کاربردی استفاده می کنیم بسیار سخت است چرا که در تجربه برنامه ریزی شده مان از دنیا، این گونه به نظر می رسد که دیگران باعث ایجاد احساسات ما هستند. بیا در مورد تئوری این پروسه که چرا اندکی بعد اثر خود را نشان می دهد صحبت کنیم."

"به خاطر می آوری، ما فرافکنی را سرزنش دیگری به دلیل خروجی ذهن خودمان تعریف کردیم؟ آیا این احتمالاً به نظر نمی آید که من تو را برای واقعیت ذهن خودم سرزنش کنم؟" او با بی علاقه گی گفت: "متوجه منظور تو نشدم، در حالی که در سالن قدم می زد گفت: "من هنوز متقاعد نشده ام، وقتی که از شخصی ناراحت و عصبانی هستم، احساس نمی کنم فرافکنی کرده ام."

"ریچاد، این به دلیل نحوه عملکرد ذهن ماست. ذهن ما ظرفیت عجیبی برای نسبت دادن واقعیات درونی خود به دنیای بیرون از ما دارد. با فهم این مسئله، تعریفات ذهن نادیده گرفته می شوند. همانطور که تو قبلاً فهمیدی، کل پروسه درمان کاری درونی است!"

"از نقطه نظر آرامی، تحریک تو به من فرصت لازم را برای دیدن آنچه که در درونم است و به بخشش نیاز دارد می دهد! حالا می توانم «همانطور که تو» واقعیتی را درون من آشکار می کنی آن را ببخشم، اما به هیچ وجه به بخشش تو نیاز ندارم."

"بیا نگاهی به شکل بخشش همانطور که آن در شکلی که قبلاً آن را توضیح دادیم ببیندازیم، وقتی ما در مورد انسداد حقیقت صحبت کردیم. (صفحه های چهل و نه تا پنجاه و سه) در توضیحاتی که در این مباحث دادم (صفحه های پنجاه تا پنجاه و یک) مشاهده می کنید که بیشترین لحنی که در این اشکال استفاده شده است بر مبنای ارتباط بر اساس فرافکنی بود."

در شکل بعدی (صفحه صد و پنجاه و چهار) یادداشتی از زبانی که بین افراد استفاده شده بود بردارید. در کارگاه دوره آموزشی ما که در مورد ارتباطات است در این مورد صحبت شده. آیا شنیدی آنچه را که فکر

کردم گفتم؟ و این «قبول مسئولیت» ارتباطاتمان نامیده می شود. مشاهده می کنید آنها از کلماتی استفاده می کنند که نشان می دهد هر کدام از آنها مسئولیت واقعیتهایشان را قبول کرده اند.

"در شکل قبلی که حرفش را زدیم، از آنچه که ما آن را «زبان فرافکنی» می نامیم استفاده شده بود که بر این اعتقاد است که دیگری واقعیات و درد ما را بوجود آورده است. در آن مثال بخشش غلط استفاده شده بود. آن مرد شریک خود را «بخشید» آیا به خاطر می آوری؟ بخشش باعث تقویت واقعیت که مقصر بودن شریکش است در ذهنش می شود و باعث می شود دردهای ایجاد شده درونش دست نخورده باقی بماند." ریحارد پرسید: "بنابراین او نباید شریک خود را ببخشد؟"

"وقتی تو پی به بخشش حقیقی که در تعلیمات آرامی آمده است می بری دیگر هرگز شخص دیگری را دوباره «نمی بخشی»! تو نمی توانی شخص دیگری را ببخشی. بخشش حقیقی به معنی تغییر واقعیت آشکار شده در ذهن تو توسط دیگری است، نه اینکه برای خلاص شدن از شر آنها، آنها را بخشیده باشی. این همان اتفاقی است که باید بفهمید و فقط این اتفاق ذهن را از خشونت آزاد می کند و به ما اجازه می دهد که از قانون اول زندگی بشریت تبعیت کنیم. عشق ورزیدن. عدم اطاعت از آن قانون دیوانگی محض است." "مایکل، وقتی من عصبانی بوده ام هم تصمیمات خوبی گرفته ام، نمی دانم این چگونه با آن که تو گفتی جور در می آید."

"ریچارد، هر وقت که تو عصبانی شدی تصمیمات یکسانی گرفتی، حتی اگر رفتاری که نتیجه تصمیمت بوده آنچه که تو می خواستی را ایجاد نکرده بود. او پاسخ داد: "بله، انجام یک رفتار مشابه و انتظار نتیجه متفاوت تعریف بسیار خوبی از واژه دیوانگی است. اگر تو مدام تصمیمهای یکسانی بگیری، حتی اگر آن تصمیم خوبی باشد، انتخاب تو هیچ فایده ای ندارد. تصمیمات، محصول اتوماتیک تشدید هستند و منجر به رفتار جدیدی نمی شوند. آیا تا حالا همزمان از دست کسی عصبانی شده ای و بعد او را بغل کرده ای و بگویی که چقدر دوستش داری؟ نه احتمالاً. این مستلزم شرایط غیر عادی یا یک انتخاب اجباری برای بیشتر مردم است. این گونه تصمیمات معمولاً جای بیشتری برای انتخابهای هوشمندانه نمی گذارند و من آن را یک ذهن دیوانه می نامم."

اندیشه کلیدی:

انجام مکرر یک رفتار و انتظار یک نتیجه متفاوت تعریف خوبی از واژه دیوانگی است.

"کمی قبلتر را به خاطر می آوری که از تو پرسیدم چه وقت بیشتر هوشمندانه رفتار کردی؟ تو گفتی تنها زمانی که تصمیماتی گرفته ای که بعداً بابت آنها تأسف خوردی زمانی بوده است که در شرایطی جز عشق به سر برده ای. رفتار ما تنها وقتی احمقانه است که ذهن در شرایطی نظیر عصبانیت، خشونت، ترس و یا

واکنش به یکی از این احساسات باشد.

"بخشش حقیقی و واقعیاتی که باعث ناپاک کردن هوش انسان، سلامت، سعادت و ارتباطات می شوند را از

سیستم انسان پاک می کنند و از بین می برند."

"چگونه ما باید مراحل کار برگ را پر کنیم. من هیچ ایده ای برای انجام آن ندارم. تو هیچ پیشنهادی داری؟"

"بیا در مورد پیش خدمت که فنجان قهوه تو را در رستوران برداشت صحبت کنیم. فکر می کنم برخی از

مسائلی که در آن مکالمه خود را نشان داد در کشف چگونگی ایجاد تجربه چرا دوباره ... دارد این اتفاق برای

من می افتد؟ مفید باشد.

این باید زمینه مساعدی برای پیدا کردن ابزار لازم جهت انجام کار برگهای سودمند باشد. (به صفحه های

سی و یک تا سی و چهار مراجعه کنید).

ریچارد تأیید کرد: "من حاضرم به تمام مشکلات زندگیم نگاه کنم." به نظر می رسد او کاملاً برای شروع

مراحل کار برگ آماده بود.

"بیا نگاهی به توضیحات تو از آن اتفاقی که در آن روز در رستوران افتاد و تو به آن اشاره کردی ببندیم،

و ببین موضوعاتی که من می گویم و فکر می کنم وجود دارند، آیا صحیح هستند. برای مثال و وقتی تو کوچک

بودی، برادر یا خواهری داشتی که والدینت آنها را به تو ترجیح بدهند، شاید در این حد که اسباب بازیهای تو

را به او بدهند؟" من اضافه کردم: "آیا تو نادیده گرفته می شدی و بسیار با آنها می جنگیدی؟"

ریچارد بسیار گیج و متحیر شده بود، "همه وسایل مدام از من گرفته می شدند، من هیچ وقت هیچ چیز برای

خودم نداشته ام، اما تو چطور این را فهمیدی؟ من نفهمیدم تو چطور به این پی بردی.

"من این را نمی دانستم، اما، از جزئیات حرفهایت فهمیدم، وقتی که گفتم پیشخدمت فنجان قهوه تو را

برداشت و تو با خشونت با او رفتار کردی.

اندیشه کلیدی:

کلماتی که به کار می بری نشان دهنده انرژی ذهنی هستند که تو در ساختن واقعیات لحظه به لحظه از آن

استفاده می کنی.

ریچارد پرسید: "ولی من چیزی از کودکیم به تو نگفته بودم."

من به او توضیح دادم که "او" نگفته اما داستان او گفته. تقریباً همه، واقعیت درونی خودشان را به جای آنچه

که در دنیا اتفاق می افتد تجربه می کنند. این به آن معنی است که يك الگو یا مضمون برای هر واقعیاتی در

سلولهای مغزی در جریان است. کلمات از ذهنی می آیند که منعکس کننده الگوهای کلی شامل شده در ذهن

گویند هستند. کلمات شادی و الهام منعکس کننده شیوه زندگی شخص هستند. شیوه ای که آنها به زندگی خود

اختصاص داده اند. کلمات مربوط به عصبانیت منعکس کننده يك گذشته پر از عصبانیت، کلمات مربوط به غم نشان دهنده گذشته پر از غم و غصه و کلمات مربوط به ترس به ما داستان ذهني را مي گویند که در يك دنيای نامطمئن رشد کرده و پرورش یافته است."

" شنیدن حرفهای مردم که در مورد هر واقیعی در ذهنشان صحبت می کنند به شما اطلاعات زیادی در مورد آنچه که در گذشته اشان اتفاق افتاده است می دهد. در مورد این عقیده که آنچه ذهن شما ادراك می کند و خروجی آن به جای موضوعی که مشاهده می کند بیشتر در مورد محتویاتی است که از قبل در آن بوده. "خروجی ذهن همیشه بر اساس محتویات ذهن است و شاید بتواند و شاید هم نتواند منعکس کننده اطلاعات دنيای خارجی، دنيای حقیقی باشد."

ما از حقایق مربوط به آن در روز رستوران و واقیعیاتی که ذهن ریچارد از آنها تغذیه کرده بود صحبت کردیم. ما بین این دو تمایزی قائل شدیم. او فقط حقیقت بلند کردن فنجان توسط پیش خدمت را تجربه کرده بود. ذهنش این واقیعت را به او القاء می کرد که چیزی از او گرفته شده است. ما در مورد این حقیقت او که «کسی» چیزی از من گرفته صحبت کردیم، واقیعیتی که خود را نشان داده بود. چون این واقیعت درون او بود و آماده بارز شدن و خود را نشان دادن بود، نه اینکه واقعاً پیش خدمت فنجان قهوه او را برداشته باشد. این تفکر که مردم چیزی را از او می گیرند فیلتر فکری بود که او کل زندگی را از طریق آن فیلتر می دید و این شانس برای استفاده از بخشش حقیقی برای تغییر واقیعت درون ذهنش بود."

او نگران و هیجان زده شده بود، يك نفس کشید و گفت: "نمی دانستم کلمات من این همه باعث نشان دادن شخصیت من به تو می شوند، دارم می فهمم که تو چگونه سر از کار من در آوردی."

او پرسید: "تو چطور فهمیدی من به توجه نکردن به خواهرم و جنگ مدام با او عادت کرده ام؟" "به خاطر می آوری، تو گفתי بدون دادن شانس توضیح به پیش خدمت به او حمله کردی؟ تو احتمالاً خیلی سریع به او حمله کردی چون واقیعیتی را درون خودت ساخته بودی که به تو می گفت: «اول حمله کن، گوش نکن. اگر تو گوش کنی بازنده خواهی شد!» این يك واقیعت متعارف در خانواده هایی است که والدین بین بچه ها تبعیض قائل می شوند."

گفت: "دردناک است، دقیقاً ارتباط بین من و خواهرم این گونه است. و پرسید: چرا تو همه چیز را در مورد من نمی گویی؟"

"ریچارد، تو متوجه خواهی شد که، من به آنچه که می گویی به دقت گوش می دهم و آنها را بررسی می کنم. يك اقدام مهم در این مرحله است. وقتی کلمات تو را می شنوم، فقط می توانم آنها را به منظور نشان دادن مواردی به خودم گوش کنم. معانی من از این کلمات ممکن است کاملاً اشتباه باشند. کلید و نکته در این

جاست، حرفه‌ای‌ت چه مواردی را در تو آشکار می‌کنند، نه اینکه چه معنی برای من دارند. من همیشه سعی می‌کنم شناختم را از طریق سوالاتم به دست بیاورم و همیشه به دنبال مطلب مورد نظر هستم. من این جا هستم که به تو در یافتن مشکلات و مسائل تو کمک کنم، نه مسائل خودم. من اینجا نیامده‌ام که هیچ چیزی در مورد خودم به تو «بگویم».

"کلمات موضوعی هستند که ما می‌توانیم ساعتها در مورد آنها صحبت کنیم، و در بعضی از کارگاه‌های فشرده امان این کار را خواهیم کرد. یک تمرین خوب، مشاهده دقیق کلماتی است که در صحبت‌هایت به کار می‌بری. اگر می‌بینی از کلماتی استفاده می‌کنی که به تو در به دست آوردن آنچه که حقیقتاً می‌خواهی هیچ کمکی نمی‌کند، از ابزاری استفاده کن که ساختار واقعیت تو و نحوه حرف زدن را تغییر می‌دهد.

اندیشه کلیدی

آیا معتدی که بتوانی باعث به وجود آمدن وقایع زندگی‌ت باشی؟ مطمئن نیستی؟ به حرف‌هایی که به کار می‌بری به عنوان راه حل فکر کن.

آیا ایده جدیدی به عنوان یک موضوع برای انجام کار برگت داری؟