

فصل دوم

چه عواملی باعث ایجاد درد ما می شوند؟

درد احساسی، نظیر تمام احساسات، بیشتر برای شگفتی آنهایی که دیگران را به دلیل جریحه دار کردن احساسات خود سرزنش می‌کنند، همیشه تحت کنترل شخص تجربه کننده آن است. حتی اگر، ما مسئولیت آن را نپذیریم، نقش ما قابل مشاهده نمی باشد و چنین به نظر خواهد رسید که دیگران آن را به ما تحمیل کرده اند، و این گریز ناپذیر است.

دردی که ریچارد تجربه کرده بود نتیجه یک فرایند درونی بود، دیگران آن را به وجود نیاورده بودند. به منظور درمان، او لازم بود دست از گفتگوی درونی با خود که وی را متقاعد کرده بود که هر شخص دیگری مسئول مشکلات او در زندگی است بردارد. او باید محاوره درونی خود را متوقف می کرد تا آنجائیکه چیزی به جز آن چیزی می شنید که خود به آن می اندیشید.

"من شنیدم شما گفتید که تجربیات ناخوشایند زیادی در روابط خود داشته اید و متوجه شده ام که ذهنتان به شما می باوراند که سرچشمه درد وجود خارجی دارد. چنانکه فکر کنید دلیل این دردها فاکتورهای بیرون از شماست این مسئله باعث اشتباه گرفتن محرک درد با مکانیسم ایجاد کننده آن می شود. مکانیسم احساس درد ما صرفاً درونی است. دردی که احساس می کنید به اتفاقات خارجی و بیرونی بستگی ندارد و هیچ کس به جز شما نمی تواند آنچه شما احساس می کنید را ایجاد کند."

اندیشه کلیدی: مکانیسم احساس درد ما صرفاً درونی است.

پاسخ او بسیار تند و زنده بود، "تو تنها مرا بیشتر از قبل مقصر جلوه دادی!" و با تندی ادامه داد، "و تمام آن چیزی که من می خواهم این است که مطمئن شوم آنچه که در گذشته برای من اتفاق افتاده است دیگر دوباره اتفاق نمی افتد".

زمانی که ریچارد را با این طرز فکر که هر کدام از ما مسئول درد خود هستیم آشنا کردم، او جمله مرا به گونه ای دیگر تعبیر کرد، چنانچه بسیاری از ما وقتی گوینده منظور اصلی خود را بیان می کند متوجه می شویم اشتباه کرده ایم. مطلب کاملاً متفاوت بوده است. من از قبول مسئولیت صحبت کردم، اما ریچارد صحبت مرا به معنی دیگری متفاوت از آنچه که مد نظر من بود تعبیر کرد. این روشن کننده یک فاکتور اصلی در فرآیند درمان می باشد. بین آنچه در دنیا اتفاق می افتد و تعبیر ذهن از آنها اختلاف هست. یکی باعث بروز احساسات می شود، دیگری آنها را ایجاد می کند. فهمیدن این

مفاهیم کلید دستیابی انسانها به قدرت شخصی و رها شدن از درد است. آنچه که ریچارد "دلیل" بدبختی اش می دانست چیزی بیش از بروز احساساتی که به یاد آوردن تجربیات ذخیره شده در مغزش کمک می کرد نبود، آنچه که او بارها و بارها تکرار کرده بود و اکنون برایش آشنا و قدیمی بود.

"ریچارد، اگر می خواهی زندگی متفاوتی ایجاد کنی، باید به این حقیقت واقف باشی که خود ریشه تمام تجربیات تلخت هستی. آگاهی به این که تو دلیل آنها در زندگی هستی به جای متوسل شدن پی در پی به احساسات بروز داده شده به الگوهای قدیمی، سرچشمه قدرتمندی و درمان است."

فهم این اندیشه که ما مسئول زندگیمان هستیم برای اولین باری که آن را می شنویم می تواند مشکل باشد. ریچارد هم عطرش دانستن این مطالب را داشت و هم به شدت با قبول مسئولیت خود مخالفت می کرد.

"برای مثال، ریچارد، چند دقیقه پیش من از پذیرش مسئولیت با تو صحبت کردم. آنچه که تو شنیدی گناه، اشتباه و سرزنش بود. هنگامیکه تو به صحبت‌های درونیت گوش می کنی، آن یادآور درد پنهانی اندرون توست که تمایل به سرزنش شدن را در تو بیدار می کند. در واکنش بعدی دفاعهای تو در برابر مقصر بودن و گناهکار بودن که تعبیر ذهن تو از مسئولیت پذیری است خود را نشان می دهند."

"دلیل این که تو زمانی که یک شهر یا ارتباط را ترک می کنی از آن درد رها نمیشوی درونی بودن آن است و هر جا بروی آن همراه توست! این حقیقت که در مخفی کردن درد و ناراحتی خود کاملاً موفق شدی به آن معنی نیست که آن تو را ترک کرده است. بهایی برای رها نکردن این انرژی منفی هست، حتی زمانی که تو نا خود آگاه و نا خواسته آن را تجربه می کنی. هر کس از کلمات مناسب استفاده کند می تواند آنچه را تو در درونت مخفی می کنی را به آسانی نمایان سازد و بروز دهد. درد تو توسط انرژی منفی که نگاه داشته ای ایجاد شده است، نه توسط آنچه که دیگری می گوید و یا انجام می دهد."

او که گویی قدری به خود آمده بود گفت: "من معنی این دلیل و بارز شدن احساسات را نمی فهمم."

اندیشه کلیدی: تنها ترک کردن یک محل به این معنی نیست که تو دیگر آنجا نیستی .

"بیا ببینیم که آیا یک مثال می تواند به فهم تراز این مسئله کمک کند." من پیشنهاد دادم: "تصور کن ما از فردی که در جنگل کنار یک رودخانه زندگی می کرده و هیچ آشنایی با زندگی شهری نداشته است می خواهیم در کنار یک رودخانه بایستد و دلیل باز شدن پل متحرک را کشف کند. او می بیند، بارها و بارها، زمانی که قایقی به پل متحرک می رسد پل به قسمت بالا حرکت می کند. او همچنین متوجه

می شود زمانی که قایق می گذرد، پل به سمت پایین حرکت می کند. مشاهده کننده ما که با نحوه عملکرد این گونه پلها آشنایی ندارد، به این نتیجه واضح می رسد که قایقها باعث حرکت پل به سمت بالا می شوند!

"ما می دانیم که قایقها نمی توانند دلیل حرکت پل به سمت بالا یا پایین باشند، اگر چه آنها عاملی هستند که باعث آغاز این فرایند می شوند. با آشنایی با پلها ، ما می دانیم مسئول پل یک قایق می بیند و مکانیسم داخلی پل با یک ضربه سبک و ناگهانی سوئیچ شروع به حرکت می کند . این سوئیچ جریان را به موتور انتقال می دهد و در نتیجه پل به سمت بالا حرکت می کند.

"حالا اگر ما از او بخواهیم مسئولیت پائین نگه داشتن پل متحرک را برای همیشه قبول کند چه اتفاقی می افتد؟ اگر او به این عقیده اشتباه که قایقها عامل حرکت پل به سوی بالا هستند هنوز اعتقاد داشته باشد این کار را از دست می دهد. او به منظور اکتساب این هدف مجبور می شود جهت هر قایقی را که می بیند ، احتمالاً هر قایقی در دنیا را تغییر دهد. اما ، از طرف دیگر، اگر او می فهمید یک مکانیسم درونی برای بالا بردن پل وجود دارد ، تنها لازم بود که وارد اتاق کنترل پل می شد ، یک سیم را می برید و آن زمان پل برای همیشه ساکن باقی می ماند."

ریچارد گفت: "مایکل، من فهمیدم منظورت چیست، مرا به خاطر بی ادبیم ببخش". "اما خوب که چی؟"

"ریچارد، این مفهوم یک کلید مهم است، واقعیت تو نشات گرفته از درون خود توست. کلمات من تنها یاد آور آنچه که در ذهن تو نمایش داده می شود است. کلمه "مسئولیت پذیری" شامل احساس گناه، مقصر بودن و سرزنش نمی شود اگر چه این همان چیزهایی است که تو شنیدی. تو باید مسئولیت پذیرش احساسات و آنچه درونت می گذرد را بپذیری، اگر تو قصد داری الگوهای زندگی را تغییر دهی و درمان پیدا کنی!"

اندیشه کلیدی: اگر بخوای همیشه نگرش یکسانی داشته باشی، در مقابل دریافتهای یکسانی نیز خواهی داشت.

قصد من این بود که به ریچارد در تفهیم این مطلب یاری کنم که همه ما مجموعه ای از عقاید و نظرات هستیم که ریشه ساختار واقعیت ماست. بیشتر مردم همیشه در حال صحبت با خود هستند ، اما هنوز کاملاً از این مطلب بی اطلاع هستند که درگیر محاورات درونی خود هستند که این مسئله هم باعث مرور وهم تقویت عقایدشان در مورد زندگی می شود. بعضی از مردم مرتباً در حال توجیه خودشان در قضاوتهای انجام شده والدینشان، همسرانشان، مقامات مذهبیانشان و هر عضوی از اقشار

دیگر جامعه هستند. آنها از خود می پرسند " اگر آنها ببینند ما چنین کاری می کنیم چه قضاوتی در مورد ما می کنند؟" و اغلب خود را بر اساس این قضاوتها ، محکوم به مجازات می کنند.

واقعتهای درونی ایجاد شده در ما و این محاورات طبیعی و خاموش پیوسته باعث اتخاذ تصمیماتی در زندگی ما می شوند، حتی تصمیماتی که ممکن است ظاهراً بی اهمیت و جزئی به نظر آیند. تا زمانی که این فرایند بازنگری نشده و تغییر نیابد ما قادر به اتخاذ تصمیمات جدید در زندگی خود نیستیم.

من با دلیل به ریچارد نشان دادم محاورات درونی که او با خودش داشت دلیل واکنش او به کلمه "مسئولیت پذیری" بود. او آگاه نبود که احساس گناه، اشتباه و سرزنش ناشی از گفتگوهای ساکت و بی صدای درونی او با خودش بود. مهمتر از همه، هیچ وقت به ذهن او خطور نکرده بود که درک او از واقعیت الزاماً متناسب با واقعیت اشخاصی که در زندگی بودند نبود.

"ریچارد، تصمیمات ما در زندگی ناشی از واقعتهای درون ماست که هم باعث بروز اتفاقات زندگی ما شده و هم بوجود آورنده ادراکات و احساسات ما در مورد همین وقایع و اتفاقات است. تا حد زیادی، مردم بر اثر این عقاید و افکار درونی بر آنچه اتفاق می افتد بی توجه هستند." من از ریچارد خواستم تا به دقت به این مفهوم توجه کند که واقعیات درونی و گفتگوهای ما با خود همان نیروهای حاکم بر تجربیات زندگی که ما ایجاد می کنیم هستند. من به او پیشنهاد کردم که گفتگوهای درونی اش را بررسی کند تا به نکته اصلی پی ببرد.

"بسیاری از مردم در شرایطی زندگی می کنند که کاملاً متفاوت با آن چیزهایی است که خود آگاهانه انتخاب کرده اند. اغلب مردم در گفتگوهای درونی و بیرونی خود روی مواردی متمرکز می شوند که نمی خواهند و اصلاً علاقه ای به داشتن آنها در زندگی خود ندارند، و بنابراین آنها تجربیات خود را بر اساس اجتناب از موارد ایجاد می کنند. اجتناب موضوع را اولویت شماره یک در ذهنتان می کند زیرا که انرژی شما متوجه مواردی می شود که شما از آنها اجتناب می کنید و بنابراین آنها تجربیات خود را بر اساس اجتناب از موارد گردآوری می کنند.

با اجتناب از انجام کاری، شما اولویت بین موضوعات موجود در ذهن خود را به آن موضوع اختصاص می دهید و انرژی ذهنتان متوجه مواردی می شود که شما از آنها اجتناب می کنید.

اکنون ریچارد به سطح جدیدی از آرامش رسیده بود. او به جلو خم شده بود، آرنجش را روی زانوهایش تکیه داده، و مشتاقانه با لبخندی بر لب به سخنان من گوش می کرد. " هوم م منظور این است که من تنها کسی نیستم که همیشه با خودم در حال حرف زدنم؟"

"نه ، تو تنها نیستی . تو تنها باید آگاهتر شوی و در صورت انتخاب مسئولیت فرآیند درونیت را قبول کنی. تصحیح آنچه که در درونت اتفاق می افتد کلید ایجاد تغییرات در دنیای خارجی است. تا زمانی که تو عهده دار ساختار واقعیات درونی خود نشوی، محکوم به تجربه مکرر مواردی هستی که از انجام آنها اجتناب می کنی. هر آنچه که در ذهن تو ذخیره شده است. مخفی کردن آنچه که تو تمایلی به تجربه آن در درون خود نداری ضامن تکرار مجدد آنها است.

اندیشه کلیدی:

افکار ما چگونگی درخواست ماست. اندیشه آنچه که ما نمی‌خواهیم و مورد حمایت احساسات ما قرار می‌گیرند اغلب اوقات قدرتمند تر از اندیشه خواستن ماست. مواظب چگونگی خواستن خود باشید.

ریچارد پرسید: "چگونه می‌توانم تغییرات دلخواه خود را ایجاد کنم؟"
"اولین قدم تصحیح ساختار درونی توست. به تو پیشنهاد می‌دهم افکار خود را در مورد نظرات جدید و تصورات خود تغییر دهی و از صحبت با خود که باعث پیروی آنها می‌شود خودداری کنی. بهتر و مطمئنتر است که عقاید جدیدی را وارد ذهن خود کنی، و با تمرینات جدید روی ذهن خود عکس‌العملهای متفاوتی را در زندگی تجربه خواهی کرد.

"قدم بعدی در فرآیند تغییر واقعیات درونیت پذیرش مسئولیت گفتگوهای درونیت است. اگر آن تغییر نکند، تجربه‌های مربوط به افکار گذشته تو باز هم تکرار می‌شوند."
اعتراف ریچارد به تجربه خشمی که بارها تجربه کرده بود و احساساتی که او اکنون درگیر آنها بود گواه صحبت‌های درونی او که به او در دوباره سازی بعضی از واقعیتهای مشابه گذشته اش کمک کرده بود. "با تغییر گفتگوهای درونیت، ساختار واقعیتت تغییر پیدا خواهد کرد، و بنابراین تو آنها را در زندگی جذب و تشدید خواهی کرد."

"به نظر می‌رسد تو می‌گویی به منظور تغییر خروجی، من اول باید روی ورودی تمرکز کنم و آن را تغییر دهم."

"ریچارد، تو متوجه مطلب شدی! هر کسی می‌داند که برای تغییر خروجی یک سیستم، ورودی باید تغییر کند. این یک دانش و معرفت پیش پا افتاده نیست، اگر چه ، به منظور تغییر ورودی سیستم انسانها موارد تمرکز شده آنها نیاز به تغییر دارد. تو تمرکز خود را با تغییر محاورات درونیت و آنجا که می‌خواهی مورد توجه قرار دهی تغییر می‌دهی. زمانی که محاورات درونیت به تو می‌گویند دیگران یا مسائلی مسبب ایجاد درد و ناراحتی تو هستند، خواه آن عصبانیت، ناامیدی، درماندگی یا ترس باشد سیستم فکری تو مختل شده."

اندیشه کلیدی:

زمانی که محاورات درونیت به تو می گویند دیگران مسبب ایجاد درد و ناراحتی تو هستند خواه آن عصبانیت باشد یا ناامیدی، درماندگی یا ترس سیستم فکری تو مختل می شود و تو دچار بی نظمی فکری شده ای که احتیاج به تصحیح دارد.

"زمانی که تو مسئولیت آنچه که درونت اتفاق می افتد را می پذیری ، دوباره قدرتت را به دست می آوری. اگر فکر می کنی لازم است دیگران را از ناراحت کردن خود متوقف کنی، باید هر کسی که خشم و ناراحتی را به خاطر تو می آورد در دنیا تغییر دهی و این قصه سر دراز دارد!"
ریچارد پوزخندی زد و گفت: "در این مورد بیشتر به من بگو!". ریچارد با ناراحتی گفت: "در روابطم ، تلاشهای من برای تغییر دیگران بیهوده و بی فایده بوده است، اما من دوست ندارم کسی باشم که همیشه مجبور به تغییر دیگران باشم، کسی که انجام تمام کارها با اوست! پس آنها باید چه کار کنند؟ من از آنها می خواهم تا منصفانه سهمی که در این رابطه دارند را قبول کنند." او به نظر عصبی و هیجان زده بود و مدام در صندلی پیچ و تاب می خورد . انگار که او نمی توانست روی صندلی آرام بگیرد.

"آن قسمتی از زندگیت که در خدمت تو نبوده اکنون با انجام این کارهایی که با هم بحث کردیم تغییر می کند. برای احساس خوشبختی تغییر فرد دیگری لازم نیست احتمالاً این بهترین خبری است که تا اکنون شنیده ای. تو آن شخصی هستی که باید برای قدرتمند شدن این فرایند کار کنی."
لازم نیست از زندگی فرار کنی و چرخه ناامیدی را که اکنون تجربه می کنی دوباره تکرار کنی. کاری هست که تو می توانی انجام دهی و انجام آن همان فرآیند درمان خودت است!
تا آنجایی که دیگران دچار مشکل شده اند، اگر آنها درگیر درد هستند خود باید تمایل به تغییر داشته باشند . آنها باید خود تغییر کنند و به منظور تجربه درمان و شفا و احساس قدرت درگیر این مراحل شوند، به منظور تغییر زندگیهای خود.

دو قانون ساده برای به خاطر سپردن:

- اگر من درد دارم، افکار من اشتباه هستند.
- هر کسی که احساس درد و رنج می کند کارهایی برای انجام دادن دارد.

گیجی ریچارد در مورد چگونگی ایجاد تجربیات جدید در زندگی بدون تغییر دادن افراد دیگر نمونه ای از اشتباهی است که خیلی از ما در زندگی خود در پیش گرفته ایم. در هر مشکل بین دو نفر، دو واقعیت متعارض، دو نفر که هر دو عذاب می کشند، دو نفر که به منظور درمان یافتن هر دو باید تک تک مسئولیت درمان خود را عهده دار شوند. یک تاکتیک معمول برای طرفه رفتن از پذیرش درمان خود این است که انگشت اتهام خود را به سمت فرد مقابلمان بگیریم و بگوئیم او چنین اقداماتی را برای درمان خود انجام نداده است، در حالیکه ما خود از انجام مراحل درمانی خود غافل هستیم.

اندیشه کلیدی:

بیانید عینک های ذره بینی امان را به چشم بزنیم، خطاهایمان را ببینیم و آینده مان را در دست بگیریم. زمان آن فرا رسیده که انتقاد از دیگران را متوقف کنیم و برای داشتن زندگی بهتر روی انجام کارهای خود تمرکز کنیم.

ریچارد بگو بدانم آنچه که گفتم را فهمیدی؟، اما او با این حقیقت که زمانی که او تنها با همسر خود زندگی می کرده احساسات منفی را تجربه می کرده گیج شده بود. زمانی که او از روی شک و بدبینی انتقاد می کرد احساس خصومت و دشمنی نیز خود را نشان می داد. من گفتم زمانی که کسی در اطراف ما برای به یاد آوردن احساساتمان نباشد مخفی کردن آنها بسیار آسان است. من به او مثال پل را یادآوری کردم و گفتم آن پل زمانی که چیزی برای رد شدن و فشار آن سوئیچ نباشد به بالا حرکت نمی کند. ما از تجربه دانشمند سابق آی بی ام¹ صحبت کردیم، آقای مارسل وگل²، کسی که قادر به اندازه گیری میزان امواج انرژی حاصل از فکر کردن در مغز خود بود. "ریچارد من دوست دارم آن انرژیها را بلندگوی ذهنی بنامم. هر واقعیتی در ذهن شما امواجی از انرژی را ایجاد کرده و افرادی را جذب می کند که با آن واقعیت هماهنگ هستند. سپس اشخاصی که جذب می کنیم واقعیت درونمان را به ما نشان می دهند، اما آن احساساتی که در درون ما به وجود آمده اند نه دلیل واقعیات

1. IBM
2. Marcel Vogel

ما هستند نه احساسات ما، این تنها آن چیزی که از قبل وجود داشته است را تشدید می کند." ریچارد و من تنها در روح و روان اشخاصی کاوش کردیم که با آن بلندگوی روح خود در خدمت رها کردن احساسات گذشته خود بودند. ما بررسی خود را از روابط ناخوشایندی که او با زنان داشت آغاز کردیم. زمانیکه این کار را شروع کردیم ، همانطور که در مورد رنجشهای فروکش نشده اش صحبت می کرد گرفتار احساسات عمیقی شده بود.

"من واقعا احساس خوشبختی می کردم! زنی که مجذوب او شده بودم به نظر خیلی گرم و دوست داشتنی می آمد. اما تنها برای مدتی کوتاه، و سپس ناگهان تمام آنها از من فاصله می گرفتند و، علیرغم تمام تلاشهایم دیگر نمی توانستم توجه آنها را به خودم جلب کنم. این مسئله مرا نا امید و غمگین کرده است، سپس واقعاً عصبی می شدم و پرخاشگری می کردم! او همان طور که صحبت می کرد کاملاً اشفته شده بود.

ریچارد زنانی که در زندگیش بودند را به دلیل احساس غمگینی و خشمش سرزنش می کرد و کاملاً گیج شده بود که چرا این احساسها زمانی که او در ارتباط با آنها بوده به او دست داده است و با تعجب و صدای بلند گفت: "چگونه؟ چطور آنها مقصر نبوده اند؟ چطور این تقصیر آنها نیست."

"زمانی که تو توانایی مغز را برای زمینه سازی زیر سوال می بری و تصورات آن راتحریف می کنی، فکر کنم بتوانی درک کنی که چگونه آگاهی و ادراک تو از بین می رود. یکی از مشکلاتی که در فهم و مشاهده از میان تحریفات ذهن ما پیش می آید این است که ما در جهت روشنی و شفافیت موضوع بدون تصفیه کردن ابزاری که باعث ایجاد تحریف در ذهنمان شده تلاش می کنیم – ذهن! پیر دنیا دیده ای گفته است: "از درون یک لیوان همه جا را تیره می بینیم."

"یک راه کار قدیمی برای از بین بردن تحریفات غلط در ذهن استفاده از يك تمثيل است که در زبان آرامی این کلمه به معنی "تشبیه و همسو سازی است".

زمانی که ذهن شما درگیر مسئله ای غیر واقعی می شود دیگر توان و فرصت پرداختن به اصل مطلب که موضوعی کاملاً متفاوت است را ندارد. در اینجا می خواهم برای شما مثالی بزنم که تا حدودی بیانگر عقاید و ذهنیات محدود انسان عصر حاضر است. این مثال همینطور کمک به ساختن سلولهای مغزی لازم برای عملکرد به روشی کاملاً متفاوت میکند – با استفاده از واقعیتهای متفاوتی که ما را راهنمایی می کنند. "

