

فصل ششم

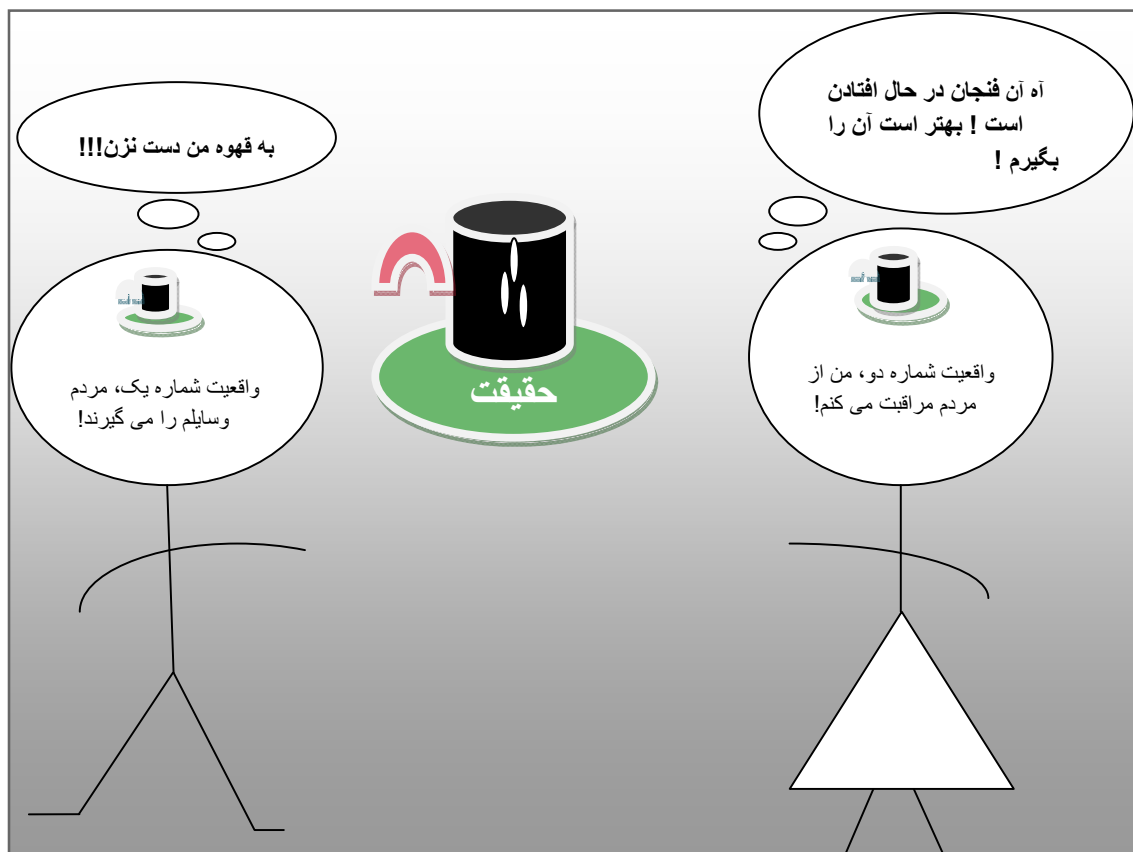
حقیقت چیست؟

ریچارد با این مفهوم که واقعیت خروجی ذهن انسان است و با حقیقت یکی نیست دست و پنجه نرم می کرد، در دنیا چه اتفاقی می افتاد. " بنابراین در هر لحظه، در هر حادثه، حداقل این احتمال وجود دارد که هر کدام از طرفین از واقعیت معنی و تجربه مختلفی داشته باشند؟ این مفهومی بود که احتیاج به توضیح بسیار زیادی داشت!" او توضیح داد که هرگز در گذشته برای او این اتفاق نیفتاده است که آنچه که در ذهنش بوده- واقعیت او- احتمالاً با آنچه که در دنیا در حال اتفاق افتادن بوده است متفاوت باشد. او تصدیق کرد که کلاً راجع به این مسئله که انکار می تواند خروجی ذهن او را تحریف کند اطلاعی نداشته است، و اینکه این مسئله می تواند واقعیت ذهنش را کاملاً متفاوت با حقیقت. پی بردن به این اصل او را به نوعی شناخت رساند، و خودش داوطلبانه مثالی را مطرح کرد.

" روزی در رستوران نشسته بودم و از نوشیدن یک فنجان قهوه داغ که بخار از آن برمی خاست لذت می بردم که خانمی پیشخدمت آمد و آن را برداشت. من حتی فرصت توضیح دادن هم به او ندادم،" او با دستپاچگی ادامه داد، "قبل از اینکه فنجان را در دست دیگر او ببینم آن را از دست او قاپیدم. او مرا در حالی دیده بود که داشتم قهوه را توی نعلبکی می ریختم و سعی کرده بود کمکم کند و از ریختن آن روی کتم خودداری کند."

" قبلاً هرگز اینگونه فکر نکرده بودم، اما آنچه که تو حالا می گویی کمکم کرد تا معنی آن موقعیت را بفهمم. وقتی برگشتم و او را دیدم که فنجان مرا برداشته، با خود فکر کردم، «دست به قهوه من نزن!» و خیلی سریع به او حمله کردم." ریچارد نتیجه گیری کرد، " اکنون می فهمم واقعیت او احتمالاً چیزی شبیه این بوده است، «آه، آه، آن فنجان در حال افتادن است! بهتر است آن را بگیرم!" حالا که به آن فکر می

کنم قاپیدن به آن صورت در نتیجه اخلاق خانوادگی ام بوده است، که من همیشه سعی می کنم این خصلت بد را در خود کنترل کنم ولی موفق نمی شوم. به منظور هماهنگ کردن افکار از هم گسیخته او ، پیشنهاد دادم ، " واقعیت پشت این قضیه احتمالاً چیزی شبیه این بوده است ، "مردم اموالم را از من می گیرند!" در مورد او، احتمالاً این گونه بوده است ، «من مراقب مردم هستم». همزمان، حقیقت بسادگی گرفتن یک فنجان که در حال ریختن بوده". همانطور که ما روی تجربه ای که او با پیشخدمت داشت و واقعیتی که در ذهنش توسط آن اتفاق خود را نشان داد متمرکز شده بودیم ، بینش او عمیقتر شد.



چه کسی مسئول واقعیات ذهن من است ؟

واقعیت چیست؟

"حالا می فهمم در زندگیم چرا مردم با رفتار من گیج می شدند. من سریع متهم می کردم و آنها اغلب نمیفهمیدند که چرا من ناراحت هستم. حالا می فهمم که آشفتگیم به دلیل واقعیتی است که در ذهن خود آن را پرورانده ام. حالا به این حقیقت پی بردم که واکنشم به آن پیشخدمت هیچ ارتباطی باحقیقتی که اتفاق افتاده بود نداشت ، به جز اینکه آن یک عکس العمل بود. مطمئنم که واقعیت من حتی کوچکترین شباهتی با آنچه که برای او اتفاق افتاده است نداشته است."

بینش اولیه ای ریچارد با نگاه جدیدش به حقیقت، ساختار واقعیت خودش و دیگران و مسئولیت پذیری او در برابر زندگیش شکل گرفته بود . او پی به مفهوم کلمه «رها سازی» برده بود و از این مسئله هم بسیار خوشحال بود و گفت: "من احساس بسیار خوبی دارم."

اندیشه کلیدی: به ما آموخته اند که سلب مسئولیت از خودمان آسانتر از قبول کردن آن است، این گونه نیست.

"ریچارد، کارت عالی بود. خیلی مهیج است که با چشمان جدیدی ببینی، این طور نیست؟ در تجربه من، بیشتر مردم فکر می کنند، "بقیه هم تصویری نظیر من دارند، چرا آنها مرا نمی فهمند؟" حقیقت این است که در هر لحظه هر شخصی واقعیت متفاوتی را تجربه می کند، و به ندرت واقعیات ما یکسان هستند. اگر تو برای واقعیات متفاوت دیگران در قلب و ذهنت جایی باز نکنی، خصوصاً در روابط صمیمی ، به دردمس خواهی افتاد!"

ریچارد با اوقات تلخی گفت، " نگاه به مسائل اطرافمان با این نگرش ، مرا متعجب می کند که ما حتی چگونه می توانستیم با هم کنار بیاییم!" همانطور که ما در مورد این نظر فکر می کردیم سکوت در فضا حکمفرما شده بود.

ناگهان لبخندی آشفته‌گی صورت او را در هم شکست و گفت، "من واقعاً تازه دارم می فهمم! به من بگو آیا آنچه که فکر می کنم درست است، هنوز کمی گیج هستم، اما با من همراهی کن، لازم است این مورد را در ذهنم کاملاً روشن کنم. در مورد پیشخدمت، و هزاران نفر دیگر هم من این کار را کرده ام، آنها کاری را انجام داده اند که به نظرشان درست می آمده است، کاری که دوست داشتند. اتفاقی که بین ما رخ می داد کاملاً بی طرفانه بوده است، بعد از همه اینها، برداشتن یک فنجان قهوه تنها برداشتن یک فنجان بوده است. او سعی کرده کمک کند، اما کاری که او کرده واقعیت مرا تحریک کرده است، «آنها وسایل مرا می گیرند» من به او حمله کردم تا از خودم در برابر از دست دادن چیزی، واقعیتی که تنها در ذهن من اتفاق افتاده است حفاظت کنم." او احساساتی شده بود، "زندگی خانوادگی من هم به طرز دیوانه واری دوباره بازتاب همین فکر است."

ریچارد آرام شده بود؛ هیچ حرکتی نمی کرد. اشکها از صورت برافروخته و قرمز او یکی پس از دیگری به پائین می غلتیدند و به سختی قادر به صحبت بود. من به آرامی پرسیدم، "ریچارد، چه اتفاقی افتاده است؟"

"من، من دارم می فهمم این اتفاق قبلاً همیشه بین من و مادرم افتاده است. زمانی کاری انجام می دادم و فکر می کردم او مرا تحسین خواهد کرد و در عوض سرم فریاد می کشید و مرا کتک می زد. هرگز نفهمیدم چرا! مهم نبود که چقدر سعی کردم، هیچ وقت نمی توانستم کارم را درست انجام دهم. زندگی با او مثل راه رفتن در یک میدان مین بود!

او برای دقایقی کاملاً سکوت اختیار کرده بود و سخن نمی گفت.

او با خودش گفت، "واقعاً متعجبم که با چنین رفتار مشابهی زندگی چند نفر را ویران کرده ام؟ چندین بار دیگر اینگونه با دیگران رفتار کرده ام در حالی که نمی دانستم اصلاً چه کار می کنم؟ مرد، فکر نمی

کنم بتوانم از تمام آنها معذرت خواهی کنم چرا که تعداد کلمات عذرخواهی خیلی کمتر از تعداد آن افراد است، آیا باید احساس حماقت کنم؟"

بعد از مدت طولانی سکوت، بالاخره شروع به صحبت کردم، "به نظر می رسد احساس می کنی با رفتار مادرت زندگی خراب شده."

"ن- نه، نه! من عاشق مادرم هستم. تو چرا چنین حرفی زدی؟"

"همینطور که داشتی به فرآیند درکت که خیلی قدرتمند بود، اشاره می کردی، حداقل به یکی از دلایلی که فوراً به دیگران حمله می کردی رسیدی. تو از این برای نگهداری آنچه که متعلق به خود می دانی استفاده می کنی. قدم بعدیت این بود که متوجه شوی حمله کردن به دیگران الگویی بود که از مادرت آموخته ای. گوش کردن به ادراکات در رابطه و تقابل با او حرفهای زیادی در مورد محتویات ذهنت به ما می گوید."

وقتی به ریچارد توضیح دادم که خروجی و بازده ادراکی و ادراکاتی که ما از قبل در مغز خود داریم به نسبت مشاهدات و ادراکات فعلی ما از مشاهدات دنیا همیشه حرفهای بیشتری برای گفتن دارند، بیشتر متوجه منظورم شد. او تصدیق کرد که علیرغم وانمود به داشتن یک رابطه عالی با مادرش، در حقیقت از مادرش دوری میکرد، او این مطلب را نمی پذیرفت حتی تا امروز.

اندیشه کلیدی: ادراکات گذشته ما بیشتر از ادراکات فعلی، حرفهایی برای گفتن از دنیا و آنچه که می اندیشیم دارند.

همانطور که او در مورد ترس از احساس غمگینی آنچه که آشکار کرده بود صحبت می کرد، به او کمک می کردم احساس کند در فضایی امن و مطمئن است تا به راحتی بتواند با خودش صداقت داشته

باشد و حقیقت را به زبان بیاورد، او دوباره در مورد ترس از ویران شدنش توسط آنچه که ممکن بود آشکار و فاش شود صحبت کرد.

"این مسئله عجب تأثیر عجیبی روی زندگی من داشته است."

"ترس ریچارد از نابود شدن يك واقعت قدیمی بود که به منظور درمان او لازم بود کاملاً خود را نشان دهد. به او اطمینان دادم به هر آنچه که به ذهنش می آید با آرامش خاطر نگاه کند، از او خواستم متوجه باشد که خاطره درد فقط يك خاطره است و الزامی برای قدرتمند کردن دردهای قدیمی اگر چه آنها واقعت داشتند و دردهای در حال حاضر او محسوب می شدند نبود. وقتی اولین بار او آن احساس ناراحتی بسیار زیاد را تجربه کرد آن را همراه همیشگی خود کرده و باعث بقای آن می شد، آن همانطور وقتی که انرژی قدیمی از بدن او بیرون می رفت خود را نشان می داد. برای چند لحظه، با چند نفس آرام و پذیرش اینکه او در امان است ریچارد احساس بهتری داشت و کاملاً متحیر شده بود که نفس کشیدن برای او چقدر آسانتر شده است. او پرسید، "چه اتفاقی افتاد؟" و متحیر از احساس آرامش خاطری شد که ناگهان احساس کرده بود.

"نفس کشیدن بعد از رها شدن احساسات قدیمی، پنهان و منفی به ما در رها شدن از آنها کمک می کند. تصور می کنم مردم در آینده راحتتر با تو ارتباط برقرار می کنند و تو احتمالاً ارتباط بهتری با مادرت خواهی داشت."

او آه کشید و گفت، "چه احساس آرامش خاطر خوبی!"، "مشاهده چگونگی ارتباط این موضوعات با یکدیگر جالب است. این واقعاً احتیاج به تمرکز و کار دارد. اینطور نیست؟"

"بله ، و روبرو شدن با خودت هم احتیاج به شجاعت بسیار زیادی دارد ، به اندازه کافی باید پذیرای احساسات و واقعیت باشی و برای نگاه کردن به افکارواقعی باید به اندازه کافی با خودت صداقت داشته باشی . پس تغییر دادن افکار قدیمی ریشه کرده در ذهنمان چالش پیش روی ما است."

اندیشه کلیدی: زندگی شانس برای درمان یافتن است. از آن به بهترین وجه استفاده کنید. ☺

" فکر می کنم مهمترین قسمت کار را که چند دقیقه پیش انجام دادی بخش بعدی کارمان بود؛ فکر اینکه تو با حمله غیر ضروری به دیگران زندگی آنها را « نابود کرده ای». این حقایق ناخود آگاه به هم مرتبط شده باعث به وجود آمدن رفتارهای درونی ناگهانی می شود، آیا متوجه شده ای که این بینش به دلیل بینش زندگی کردن تو با مادرت در يك میدان مین است؟"

"آن جریان افکارت به من می گوید، به عنوان یک بچه، با پرخاشگریهای مادرت احساس می کردی آسیب دیده ای و احساس بسیار ناخوشایندی داشتی. ذهن جوان تو توان مقابله با چنین مسائلی را نداشته است، به همین دلیل این اعتقاد تا همین لحظه مخفی و پنهان مانده بود. در نفي آن واقعیت ذهنت شواهدی از محبت و عشق مادری را نشان می دهد، همزمان او را برای احساسات آسیب دیده ات سرزنش می کند. سپس در نتیجه مخفی کردن آن یک رفتار ناگهانی از تو سر می زند. ما ناخود آگاه به مقامات و بزرگترها در زندگی توجه می کنیم و آنچه که در زندگی با آنها تجربه کرده ایم را الگو برداری می کنیم، یک "شخص قدرتمند" که رفتارهایمان را از او آموخته ایم و انتخاب کرده ایم. تو رفتار اشتباه او را در زندگی در پیش گرفتی یعنی همان راه رفتن با او در یک میدان مین، این همان الگوی دیوانگی و جنون است که باعث ویرانی ارتباطات می شود. این گونه است!"

عدم توانایی ریچارد در طول دوران زندگیش درنگاه عمیق به افکارسرزنش زمانی باعث بروز آنها میشد که حداقل انتظارشان را داشت. آنها او را از کنترل خارج می کردند و این مسئله منجر به بروز رفتارهایی می شد که هیچ تناسبی با آن موقعیتی که او با آن مواجه می شد نداشت. افکار سرزنش آمیزش عمومیت پیدا کرده بودند. واکنش او، حمله به پیشخدمت، مثال تعمیم یافته واقعیاتی بود که او از کنش متقابل با مادرش آموخته بود، کسی که ظاهراً برای حمایت و حفاظت از خود به دیگران حمله ور می شد این حرکت منبع و ریشه تمام انفجارات احساسی بود که مردم را از او می راند، نوعی ارتعاش که اغلب بعد از گذشت سالها از اتفاق اصلی که دلیلی برای سرزنش بود ادامه پیدا می کرد.

اندیشه کلیدی: اگر عکس العمل شما به یک موقعیت هیچ تناسبی با آن موقعیت ندارد، در حال مخفی کردن چیزی هستی! جلوگیری از عشق ورزیدن و در فضای امن و پر از آرامش زندگی نکردن ناخود آگاه به ظهور واقعیات آشفته و پر از هرج و مرج در زندگی ما منجر میشود.

"مالک محتویات ذهنمان بودن چاره مشکل است. این عقیده که دیگری مسئول خروجی ذهن تو است در نتیجه فرافکنی است و باعث می شود ما را تحت سیطره رفتارهای آن "انسان قدرتمند" باقی بگذارد. اگر ظن و گمان من درست باشد به این نتیجه می رسیم که تلاش می کردی این فکر را در خودت نگه داری که بوسیله مادرت آسیب دیده ای و آن احساس در تو مخفی شده و همان تصویری است که تو از خودت در ذهن داری. سر نخ من، همانطور که گوش می کردم، زمانی است که گفتم من به دیگران آسیب رسانده ام."

"مطمئن نیستم تمام آنها این طوری که شما گفتید به هم مرتبط باشند، اما از یک جهت هم من از آن احساسها راحت شده ام. اکنون به نظر می رسد راحتتر با آرامش بتوانم با دیگران رفتار کنم."

آنچه که ریچارد سپری کرده بود مراحل یک فرآیند بود، عدم پذیرش عشق و امنیت باعث راه دادن واقعیات ناخود آگاه، آشفته و پر از هرج و مرج به ذهن می شود. وقتی تصمیمی اتخاذ می شود یا شخصی اجباراً، مجبور به بروز رفتاری می شود که معمولاً از انجام آن اجتناب می کرده به ندرت کسی می فهمد که در زیر رفتار سطحی اش چه فعالیتی در حال رخ دادن است. زمانی که ما اجازه دهیم این فرآیند طبیعی به خودی خود رخ دهد ذهن از درگزیهایش رها می شود.

قبلاً اگر چنین افکار و احساساتی برای تو پیش می آمدند احتمالاً به دلیل سابقه همان تعارضی که با ترس یا خشم و عصبانیت همراه می شده تنها درد و نگرانی قدیمی تو را تقویت می کرده است. تقویت منفی مدام و پیوسته برخورد مستقیم با احساسات را مشکل کرده و به صورت خودآگاه آنها باقی می ماند.

اندیشه کلیدی: یک ضرب المثل آفریقایی می گوید: اگر می خواهی خیلی سریع حرکت کنی تنها برو، اگر می خواهی به جای دوری بروی، با شخص دیگری همراه شو. زمانیکه موضوعات خود را نشان می دهند بهتر است در فضایی مملو از آرامش و عشق، افراد زیادی اطراف خود جمع کنیم، این بهترین زمان تغییر وضعیت انرژی به یک وضعیت التیام دهنده است، همانگونه که ما باید یاد بگیریم چگونه خودمان را نیز دوست داشته باشیم.

"ریچارد، آیا می خواهی ادامه بدهی؟" او به علامت تایید سرش را تکان داد، "بزرگتر که شدی رفتاری با دیگران در پیش گرفتی که نظیر رفتار مادرت با تو بوده، احتمالاً به این دلیل که تو به اندازه کافی مادرت را الگوی رفتاری «موفقی» برای خود می دانی. آن رفتار تو را کنترل می کند، اما آیا واقعا باعث محبوبیت بیشتر مادرت نزد تو نیز میشود؟"

"نه! وقتی او آن گونه با من رفتار می کرد از او متنفر می شدم. این رفتارش مرا از او دور می کرد."

"بنابراین آن به راحتی در هدف کنترل کردن تو موفق شده ولی تو از کنترل شدن اکراه داری. تو از رفتار مادرت متنفر بودی، اما آیا خودت مثل او نشدی؟ بیشتر گفتی همسر دیگر تو را ترک کرده است از تو پرسیدم آیا تا کنون کسی به تو گفته است که خودت باعث دور شدن آن ها می شوی و آنها را از خودت می رانی؟"

او پرسید، "تو چطور این موضوع را دانستی؟"

"ه همان طریقی که به تو نشان دادم توسط مادرت آسیب می دیدی، اما بیا فعلاً به این مطلب کاری نداشته باشیم و آن را همین جا نگه داریم. به تو پیشنهاد می دهم متوجه باشی که تلاش برای کنترل کردن رفتار دیگران به تو هیچ کمکی نمی کند. آن همیشه باعث خراب کردن ارتباطات می شود."

ریچارد مکثی کرد و گفت، "هوم، مطمئناً این مسئله نیاز به تفکر زیادی دارد. واقعاً می خواهم روی این مسئله زمان بگذارم، اما میخوامم بفهمم که شما چطور این همه مطلب از جملات کمی که من گفتم فهمیدید."

"بسیار خوب، بیا به احساسات جریحه دار شده توسط مادرت توجه کنیم. خیلی آسانتر است که بپذیریم تو با طرز تفکر او باعث جریحه دار شدن احساسات مردم شده ای. اگر معتقدی رفتاری که با مردم داشتی مثل رفتاری است که مادرت با تو داشته است و آنها را نابود کرده ای، آیا این طور بوده؟ او نیز وقتی با تو رفتار مشابهی داشته تاثیر یکسانی روی تو داشته است. در ذهنت این به فکر تو می آید که هر بار که او با تو این رفتار را می کرده به تو آسیب می رسانده. بیا به ذهن بسپاریم که جریحه دار شدن احساسات یک واقعیت ادراکی است و احتمالاً یک مشکل بسیار پیچیده که فعلاً نمی خواهیم و سعی نمی کنیم آن را تجزیه کنیم."

"بسیار مهم است که، در این مرحله، تو به جای اینکه سعی کنی او را به خاطر رفتاری که با تو داشته سرزنش کنی، پذیرای مدل و الگوی رفتاریت باشی. من افراد بسیار زیادی را دیده ام که فهرست اشتباهات دیگران در زندگی را جمع آوری می کنند، اما هیچ وقت نقش خودشان در آن اشتباهات را قبول نمی کنند که این منجر به سرزنش بیشتر شده و توجه بسیاری از افراد برای عدم پذیرش مسئولیتشان است. این بهانه عالی برای ماندن در الگوهای قدیمی است، به چالش کشیده نشدن و تغییر نکردن." حقیقت این است که به دلیل انکار آنها رفتار فرد قدرتمند در زندگی خود را تقلید کرده و همان رفتار را انجام می دهند ولی هیچ توجهی به آن نمی کنند چرا که این رفتار کاملاً نامرئی است. آن هرگز حتی وارد سیستم آگاهی خودآگاه فرد هم نمی شود. غلبه کردن بر انکار و تکذیب نقش خود، تاثیر بسیار عمیق و ژرفی بر زندگی ما دارد. با این کار، تغییر شگرفی در زندگی خود ایجاد می کنیم و تاثیر شگرفی روی زندگی ما می گذارد.

اندیشه کلیدی: به خاطر انکار و سرزنش، ما تبدیل به آن چیزی می شویم که از آن تنفر داریم و آن چیزی را جذب می کنیم که از آن می ترسیم. این ماهیت ذهن شهودی است.

سرزنش کردن دیگران تنها باعث از دست دادن قدرتتان شده و همزمان شخصیتی مانند آنها پیدا خواهید کرد، این منجر به سرزنش بیشتر و توجه بیشتر برای جلوگیری از جوابگویی می شود. برای رفتار طبق الگوهای رفتاری گذشته هیچ عذری پذیرفته نیست، گرفتار یک الگوی رفتاری و عدم تغییر.

"با داستانی که در مورد پیشخدمت گفتم تمایز بین واقعیت و حقیقت را فهمیدی و اینکه ذهن چگونه شواهدی بر اساس آنچه که قبلاً تصور می کرده تولید می کند، تو و پیشخدمت هر دو یک واقعیت مشابه را تجربه کرده اید یا اتفاق خارجی مشابه را. اگر چه ذهن شما شواهد مختلفی دریافت می کند و یک واقعیت از آن تعبیه می کند. از یک اتفاق مشابه ذهن او اتفاقات مختلفی انتخاب میکند و آنها را روی هم

گردآوری می کند و یک دیدگاه کاملاً متفاوت از موقعیت به وجود می آورد. ذهن تو یک دلیل برای *ویران کردن و تخریب دیگری* پیدا می کند، در حالیکه *دیگری* شانس برای خدمت کردن به تو جستجو می کند. متوجه باش که چگونه دیدگاه افراد منجر به واقعیات و تجربیات مختلفی می شود.

ریچارد ریشه واقعیات ناخود آگاهی که کنترل رفتار او را به عهده داشت و نیاز حمله کردن و حفاظت از خود را در او به وجود می آورد و چون ریسمان به هم تابیده شده بود را باز می کرد. او به دلیل اصلی این کار و درمان مهمترین مشکلات پی برده بود. ما درمان را ظاهر شدن و رها کردن انرژیهای منفی ناآگاهیها و ضربه های روحی تعریف می کنیم. چه کسی فکر می کرد ریختن قهوه در یک رستوران بتواند منجر به روبرو شدن با آنچه که شاید یکی از عمیقترین مشکلات زندگی شخصی است شود؟ در صورت تمایل به دیدن هر موقعیت چالش زایی به ما فرصت گرانبهای مشابهی برای پی بردن به مفهوم درمان می دهد و به ذهن شما اجازه می دهد تا یک واقعیت شفافبخش را پایه ریزی کنید!

اندیشه کلیدی: آیا خودت معتقدی بتوانی آنچه که امروز در زندگی اتفاق می افتد را بوجود بیاوری؟