

## تغییر

ریچارد با اطمینان گفت: من مطمئن نیستم منظور تو از این جمله که گفتم آن قسمتهایی را که باید درمان پیدا کند را رها کن، مثل این به نظر می رسد که من ممکن است در این پروسه این قسمت را نادیده بگیرم و آنها را از دست بدهم.

-این بیشتر مردم را وحشت زده می کند، برای بعضی از افراد در ابتدا به نظر می رسد این قسمت منفی کار است. همینطور که تو درگیر این روش فکر کردن و درمان می شوی یک دوست بسیار عزیز را از دست می دهی.

او گیج و متحیر به من نگاه می کرد: خوب چگونه؟

-زمانی که تو درگیر بخشش واقعی می شوی، ترس، تحریف، سرزنش و گناه از زندگی تو محو و ناپدید می شوند. برای مدت بیشتر و طولانی تری تو دیگر نمی توانی نقش قربانی را بازی کنی، این نقش برای مدت طولانی یک جزئی از زندگی تو شده بوده است. این دوست تو باید زندگی را ترک کند.

او تصدیق کرد: این درست است من تازه دارم می فهمم چقدر از زندگی و هویتم با گناه و ترس پیوند خورده بود. او با تاسف گفت: به نظر می رسد قسمت عمده ای از من ناپدید می شود. من نمی دانم چگونه باید رفتار کنم، من چه کسی خواهم بود؟

### اندیشه کلیدی:

**من تازه دارم می فهمم چقدر از زندگی و هویتم با گناه و ترس پیوند خورده بود. او با تاسف گفت: به نظر می رسد قسمت عمده ای از من ناپدید می شود.**

به نظر می رسد بخشی از تو به خاطر از دست دادن رلهای شخصیتی که اکنون کمی احساس ترس می کند. کنار زدن هویت و شخصیت‌های قبلی و نقش‌های آن در این تجربه بسیار مهم است. گاهی اوقات آن شخصیت‌های قدیمی بدون یک جنگ و دعوا و مشاجره سخت تو را ترک نمی کنند. احساس شکست بسیار سنگین و نیرومند است حتی ممکن است تو احساسی مثل مردن داشته باشی. ترس از این احساس شکست ریشه یک مخالفت بزرگ است.

به خاطر بیاور، در آرمانیک ستان به معنی یک مقاومت است. تغییری از عقاید اشتباه، هویت قدیمی و بازگشت به موجودیت همراه با عشق که می تواند باعث به وجود آمدن تضادها و مخالفت‌های عظیم شود.

در آرماتیک گفته شده که برای زندگی کردن شما باید بمیرید. این شاید به نظرتان جمله ای احمقانه برسد. اما وقتی که تو می بینی آن شخصیت قدیمی و کهنه، آن شخصیت دروغین بی قدرت باید بمیرد تا شخصیت واقعی تو زندگی کند این کاملاً معنی می دهد. در جلسات مشاوره ای شما می توانید دلایل اصلی این شخصیت دروغین را بیابید.

در صورتی که تو در ابتدای کار وقتی که تازه شروع کردیم اگر از من می خواستی که احساس گناه، خشم و غمگینی را فراموش کنی من به تو گفتم: نه! این احساسات طبیعی هستند- جزئی از آن رفتارهایی که من را همان آدمی می کند که هستم. هر کسی چنین احساساتی را با خود همراه دارد آنها به من شخصیت و عمق می دهند. زندگی بدون آنها پوچ و توخالی می شود.

ریچارد شاید این مسئله که گناه، خشم، غم، سرزنش، قربانی شدن هیچ منفعتی برای زندگی ندارند کمک زیادی به تو نکند. اگر چه ما متقاعد شده ایم که آنها طبیعی هستند، ولی آنها نه طبیعی هستند نه قسمت مفیدی از زندگی ما، آنها چیزی جز باز خورد رفتار ما نیستند.

گذشته از حفظ احساسی نظیر کرامت، نیکوکاری یا توجه منفی آیا آنها هیچ عشق واقعی، منفعت یا پاداشی برای ما به همراه می آورند. وقتی شما چنین احساساتی دارید آیا آنها را خود در زندگی انتخاب کرده اید؟ چه کسی آن لحظات باعث می شود شما آن احساسات را تجربه کنید؟

ریچارد اندیشناک و محزون جواب داد: من نمی فهمیدم که چقدر خودم را گمراه و سرگردان کرده ام و یا چه لذتی از حس قربانی شدن داشته ام. من متوجه این قضیه نبوده ام که خودم با انتخاب آن احساسات قدرتم را از خودم سلب کرده ام.

به نظر می رسید آن راه خوبی برای جلب توجه و نپذیرفتن سرزنش یا هر چیز دیگری بود. من خودم را متقاعد کرده ام که مهم نیست من چقدر اشتباه رفتار کرده ام، همیشه شخص دیگری مقصر بوده است.

همین طور که او ادامه می داد من متوجه سختی نفس کشیدنش بودم و با سکوت خودم حرفهای او را تأیید می کردم، مسئله ای دیگری که آن موقع به نظر می رسید برای من منفعت دارد این بود که من کسانی را که برایم دلسوزی می کردند را برای شنیدن قصه هایم به سوی خود جذب می کردم. من علیه یک دشمن مشترک برای خودم هم پیمان جمع می کردم و خودم تقریباً هر کس دیگری را متقاعد کرده بودم که حق با من است.

من تمام آن اشخاص را در مشت خودم داشتم. و هنگامی که به شخص معصومی حمله می کردم آنها با من موافقت می کردند. معمولاً خودم هم قصه های خودم باور نداشتم اما گاهی اوقات حتی خود من هم باید آن را قبول می کردم.

## اندیشه کلیدی:

من کسانی را که برایم دلسوزی می کردند را برای شنیدن قصه هایم به سوی خود جذب می کردم. علیه یک دشمن مشترک برای خودم هم پیمان جمع می کردم و خودم تقریباً هر کس دیگری را متقاعد کرده بودم که حق با من است. من تمام آن اشخاص را در مشت خودم داشتم.

من حالا می فهمم، همانطور که تو قبلاً گفته ای، میشل ما نباید با دیگران کاری بکنیم که قبلاً خودمان با خودمان انجام نداده ایم همین طور من می فهمم که ما اول باید خودمان را گمراه کنیم تا بتوانیم دیگران را گمراه کنیم و یا به دیگران اجازه دهیم که با ما بدرفتاری کنند.

من همیشه سعی می کردم فردی را که سرزنش می کنم از وجهه عمومی بندازم و او را از حقوق اجتماعی او محروم کنم، و من کسی بودم که همیشه غائله ای را خاتمه می دادم. و در پایان رفتار من به هیچ چیزی جز اراجیف و از دست دادن دوستانم منتهی نمی شد. من حتی نقش خودم در آن قضیه را نمی فهمیدم. حتی با سفسطه ها و برهان تراشی های خودم هم نمی توانم کنار بیایم و آنها را درک کنم.

-تمام آنچه که من از تلاشهای خودم فهمیدم توجه منفی ام بود و تجربیات مشابه درد آوری که مدام و مدام تکرار می شد به نظرمی رسید توجه منفی خیلی بهتر از هیچ توجهی بود. وقتی که من در حالت سرزنش و محکومیت دیگران بودم به نظر می رسید طرف قدرتمند هستم. آن حالا بیشتر به نظر یک اشتباه می آید کرده ام، تلاش بیهوده برای حفاظت از خودم درست رفتار کن و کنترل رفتار خود را داشته باش. اما بعلاوه آن احساس بسیار وحشتناک و آزار دهنده ای است.

من کل زندگیم عاشق خط دادن بودم. شما وقتی متوجه شوید با من چه کرده اید، وقتی بفهمی با من چه کار کردی بسیار تاسف می خوری. به خاطر می آورم که پدرم این جمله را به مادرم گفت و مادرم هم آن را به خواهرم گفت، این بسیار عجیب است اما حالا که به آن فکر میکنم احساس غمگینی بسیار زیادی به من دست می دهد. من فهمیدم که از الگوهای خانوادگی ام پیروی کرده ام.

من می خواستم به نظر موجه رفتار کنم و خودم را کنترل کنم. با انجام چنین کارهایی دیگر لازم نبود من احساس غمگینی ام مواجه بشوم. اشکها بی مقدمه از چشمان او پائین می غلتیدند و صورت او را فرا می گرفتند پهنه صورت او پر از اشک شده بود.

-بعد از یک دقیقه سکوت و نفس کشیدن من سکوت را شکستم و قطار افکار او را از حرکت متوقف کرده و گفتم:

ریچارد متوجه باش هر چه بیشتر سعی در توجیح کردن خودت داشته باشی، بیشتر تنها می شوی. این احساس درست عمل کردن و کنترل کردن رفتار مثل یاوه گویی و خشونت به دلیل عدم احساس امنیت است. سرزنش و محکوم کردن دیگران مواردی نیستند که به تو در زندگی کمک کنند آنها مثل غل و زنجیر هستند که تو را عقب نگه می دارند. آنها انرژیهای منفی هستند، قبلاً ما در مورد مادرت صحبت کردیم، گفتیم آن افراد به خاطر رفتارهای تو تو را ترک کرده اند. وقتی آن افراد تو را ترک کرده اند، تو احساس می کردی قربانی شده ای. تو در نتیجه رفتارهایت یک قربانی شده ای.

ریچارد به قدرت درکی رسیده بود که میوه تمایل و خواسته او برای فهم واقعیات درد آور درونش بود و این مسئله ای بود که می توانست به تغییر همیشگی او در زندگی منجر شود. او مواردی را تجربه کرده بود که منجر به احساس امنیتش می شد و این هنگام بود که شانس درمان و روبرو شدن با خودش را یافته بود و این که این ابزار کاملاً کاربردی هستند. ابزاری واقعی برای وارد شدن به این پروسه. تغییر درون او کاملاً مشخص بود، اندامش راست قامت تر شده و تن صدایش هم ضخیمتر شده بود. او داشت از یک قربانی به یک شخص قدرتمند تغییر شخصیت می داد. او یک انرژی جدید را با خود حمل می کرد. احساس من این بود که مردم در زندگیشان دیگر او را تحسین می کردند چرا که او قصد نداشت تجربه های قبل خود را تکرار کند.

### **اندیشه کلیدی:**

**به خودت فرصت تغییر افکارت را بده و سپس نظاره گر رفتارهای جدیدت باش.**