

## فصل دوم

### چه عواملی باعث ایجاد درد و عذاب در ما می شوند؟

دردهای احساسی، نظیر تمام احساسات دیگر هستند، این باعث شگفتی است که بگوییم همیشه آنهایی که دیگران را به دلیل جریحه دار کردن احساسات خود سرزنش می کنند، قابلیت کنترل این احساسات جریحه دار شده را نظیر سایر احساسات دیگر خود دارند.

اگر چه اگر ما مسئولیت احساسات خود را قبول نکنیم، نقش ما نیز قابل مشاهده نمی باشد و چنین به نظر می رسد که دیگران مسئول درد و رنج ما هستند و این امری غیر قابل اجتناب است. درد و محنتی که ریچارد تجربه می کرد نتیجه یک فرایند داخلی و درونی بود و دیگران دلیل به وجود آمدن آن نبودند.

برای درمان و التیام دردش او لازم بود دست از گفتگوی با خود و این عقیده که سرچشمه تمام مشکلات او در زندگی به دلیل اشتباه دیگران است بردارد. در محاورات درونی ما به این نتیجه می رسیم که هر اتفاقی برای ما و اجداد ما افتاده است در کنترل ما نیست، او باید محاوره درونی خود را متوقف می کرد تا آنجائیکه چیزی به جز آن چیزی می شنید که خود در سرش به آن اندیشیده است.

- من شنیدم شما گفتید که تجربیات ناخوشایند زیادی در روابط خود داشته اید و متوجه شده ام

که ذهن شما چنین به شما می باوراند که سرچشمه و منبع درد شما بیرون از شماست.

چنانکه فکر کنیم دلیل این دردها عوامل خارجی است این مسئله باعث تداخل عوامل ایجاد کننده درد در درون شما و عوامل ایجاد کننده آن می شود. احساس دردی که شما دارید به دلیل اتفاقات خارجی و بیرونی نیست و هیچ کس به جز شما نمی تواند عامل ایجاد چنین احساساتی در درون شما باشد.

 اندیشه کلیدی: مکانیسم - طرز کار ایجاد درد صرفاً درون شماست.

پاسخ او بسیار تند و زنده بود: تو تنها مرا بیشتر از قبل مقصر جلوه دادی.

او به تندی پاسخ داد: و من می خواهم مطمئن شوم که اتفاقاتی که در گذشته برای من افتاده است دیگر تکرار نمی شود. زمانی که من به ریچارد این طرز فکر را آموختم که هر کدام از ما مسئول درد خود هستیم، او جمله مرا به گونه ای دیگر تعبیر کرد. چنانکه بسیاری از ما نیز این اشتباه را می

کنیم و به غلط چیز دیگری به جز آنچه که منظور اصلی است متوجه می شویم. من از قبول مسئولیت صحبت کردم ، او صحبت مرا به چیز دیگری که مد نظر من بود تعبیر کرد. فهم این مسئله یک عامل اساسی و کلیدی در فرایند درمان می باشد.

بین آنچه در دنیا اتفاق می افتد و تعبیر ذهن از آن اتفاقات اختلافاتی وجود دارد. یکی از آنها باعث بروز آن احساسات و مشکلات می شود و دیگری به وجود آورنده آن است. توجه به این مفهوم کلیدی دستیابی انسانها به قدرت رها شدن از درد است. آنچه که ریچارد دلایل این بدبختی ها می دانست چیزی بیشتر از بروز و به یاد آوردن تجربیات ذخیره شده در مغزش نبود، چیزی که او بارها و بارها تکرار کرده بود و اکنون برای او آشنا و قدیمی بود و او نمی خواست با آنها روبرو شود. انسداد حقیقت مانند اهلی کردن یک هیولای عظیم الجثه بسیار سخت است چرا که هر مشکلی ریشه های بسیار زیادی دارد که اول باید آنها اصلاح شوند و به این منظور باید سطحی نگری را کنار بگذاریم و ریشه های درونی آن را از بین ببریم.


**ریچارد اگر تو می خواهی به نحو دیگری زندگی کنی و زندگیت را تغییر دهی باید به این حقیقت واقف باشی که خود ریشه تمام تجربیات تلخت هستی. آگاهی به این حقیقت که تو دلیل آنها در زندگیت هستی به جای متوسل شدن پی در پی به عادات قدیمی سرچشمه قدرت و درمان توست. چون تو را صاحب اختیار و قدرت می کند و شفا دهنده توست.**

ابتدا در پذیرفتن این اندیشه که مسئولیت زندگی ما بر عهده خود ماست برای او بسیار سخت به نظر می رسید، او هم عطش 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 برداشت کردی و شنیدی گناه، اشتباه و سرزنش بود.

هنگامیکه تو به صحبت های درونیت گوش می کنی آنها یادآور درد و الم پنهانی اندرون توست که تمایل به سرزنش شدن را در تو بیدار می کند. در واکنش بعدی تو می خواهی از خود دفاع کنی، خشمگین می شوی و حمله می کنی اینها واکنشهایی است که تو در برابر مقصر بودن و گناهکار بودن از خود بروز می دهی اینها تعبیر ذهن تو از پذیرش مسئولیت است.

- این همان دلیلی که تو نمی توانی زمانی که یک شهر یا ارتباط را ترک می کنی از احساس دردی که در ذهن داری رها شوی و این احساس درد هر جا بروی همراه توست. حقیقت این است که در مخفی کردن درد و ناراحتی خود کاملاً موفق شدی اما این به آن معنی نیست که آنها تو را ترک کرده اند. ابزاری برای متوسل شدن به انرژی منفی وجود دارد، 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. اگر چه درد و رنج تو به دلیل نگاه داشتن انرژی منفی است که تو در درونت نگاه داشته ای، نه آن کلماتی که دیگران به تو می گویند و یا رفتاری که با تو دارند. او که گویی قدری به خود آمده بود گفت: من معنی این دلیل و ایجاد مشکل را نمی فهمم.

 اندیشه کلیدی: تنها به خاطر ترک کردن یک محل تو صرفاً نمی توانی خاطرات آنرا فراموش کنی. مثالی می زنیم تا به فهم تو در این مسئله کمک کند.

من گفتم: تصور کن ما از فردی که در جنگل 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 بارها و بارها مشاهده می کند و می بیند زمانی که یک قایق به پل متحرک می رسد پل به سمت بالا حرکت می کند. او همچنین متوجه می شود زمانی که قایق می گذرد پل به سمت پایین حرکت می کند. مشاهده کننده و ناظر ما با نحوه عملکرد این گونه پلها آشنایی ندارد و به وضوح به این نتیجه می رسد که قایقها باعث حرکت به سمت بالای پل می شوند.

ما می دانیم که قایقها نمی توانند دلیل حرکت پل به سمت بالا و 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 شروع به حرکت می کند و با یک ضربه سبک و ناگهانی سوئیچ پل این جریان به موتوری انتقال داده می شود که باعث حرکت پل به سمت بالا می شود.


چنانچه از آن فرد بخواهیم مسئولیت این کار را به عهده بگیرد پل متحرک برای همیشه پایین می ماند. اگر او همچنان به این عقیده اشتباه پایبند باشد که قایقها عامل حرکت پلها به سمت بالا هستند، او مطمئناً باعث قطع جریان سوئیچ برق می شود و هیچ مسئولیتی متوجه خود نمی داند. او خود باید جهت هر قایقی را در دنیا تغییر دهد.

چرا که به این باور ذهنی رسیده است و به عقیده او وارد اتاق کنترل پل شود و یک سیم را ببرد و آن زمان پل برای همیشه ساکن باقی می ماند.

ریچارد گفت: میشل من فهمیدم منظور تو چیست، مرا به خاطر کند ذهن بودنم ببخش. اما خوب بعد چی؟

- ریچارد این عقیده یک طرز تفکر کلیدی است، واقعیت ناشی از افکار درون خود توست. کلمات من تنها به یاد تو می آورند که در ذهن تو چه می گذرد. کلمه مسئولیت پذیری شامل احساس گناه و

سرزنش نمی شود اگر چه تو اینها را شنیدی. تو باید مسئولیت پذیرش احساسات و آنچه درونت می گذرد را بپذیری، اگر تو الگوهای زندگی را تغییر دهی همه زندگی تو تغییر می کند و دردهای تو نیز التیام پیدا می کنند.

 اندیشه کلیدی: اگر تو همیشه الگوی فکری را حفظ کنی، در مقابل دریافتهای تو نیز همیشه یکسان خواهد بود.

قصد من این بود که به ریچارد در فهمیدن این مطلب یاری کنم که همه ما مجموعه ای از عقاید و نظرات هستیم که ساختار واقعی زندگی ما از آنها ناشی می شود. بیشتر مردم همیشه در حال صحبت کردن با خود هستند اما هنوز کاملاً از این مطلب بی اطلاع هستند که آنها درگیر محاورات درونی خود هستند که همان مرور و تقویت کردن عقاید و نظراتشان در مورد زندگی است. بعضی از مردم مرتباً در حال توجیه کردن خودشان در قضاوتهای انجام شده ساختگی و جعلی از والدینشان، همسرانشان، مقامات مذهبی و هر عضوی از اقشار دیگر جامعه هستند. اگر آنها ببینند ما چنین کاری می کنیم چه قضاوتی در مورد ما می کنند، آنها مرتباً به طور ناخودآگاه در حال پرسیدن این پرسشها از خودشان هستند و اغلب خود را بر اساس این قضاوتهای داخلی دیگران محکوم به مجازات می کنند.

ما در درون خود واقعیتها را ایجاد می کنیم و این محاورات طبیعی و غریزی آرام و خاموش پیوسته و مدام ناخودآگاه باعث اتخاذ تصمیماتی در زندگی ما می شود. تصمیماتی که بی اهمیت و جزئی به شمار می روند. تا زمانی که این فرایند بازنگری نشود و تغییر نیابد ما قادر به اتخاذ تصمیمات جدید در زندگی خود نیستیم.

من با دلیل به ریچارد نشان دادم محاورات درونی که ریچارد با خود داشت دلیل واکنش او به کلمه مسئولیت بود. او اطلاع نداشت 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 واقعیت ذهن او با واقعیتی که در دنیا و در دید اشخاص اطراف او وجود داشت کاملاً متفاوت بود.

- ریچارد تصمیماتی که ما می گیریم ناشی از واقعیتهای درون ماست که باعث بروز اتفاقات در زندگی ما می شود و بوجود آورنده ادراکات و احساسات ما در مورد همین وقایع و اتفاقات است.

اعتقادات و نظرات درونی ما وارد زندگی ما می شوند. من از ریچارد خواستم تا به دقت به این مفهوم که واقعیات درونی و گفتگوهای درونی ما نیروهای بوجود آورنده تجربیات زندگی ما است توجه کند. من به او پیشنهاد دادم تا در مورد خودش گفتگوهای درونی اش را بررسی کند تا به این حقیقت 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 گردآوری می کنند.

با اجتناب از انجام دادن کاری شما اولویت را به آن می دهید و انرژی ذهن شما متوجه مواردی می شود که شما از آنها اجتناب می کنید. اکنون ریچارد آرامتر و راحتتر به نظر می رسد. او به جلو خم شده بود، آرنجش را روی زانوهایش تکیه داده بود و مشتاقانه با لبخندی بر لب به سخنان من گوش می کرد.

- هوم پس این تنها من نیستم که با خود همیشه در حال حرف زدنم؟

- نه تو تنها نیستی تو تنها باید توجه بیشتری کنی و مسئولیت افکار خود را قبول کنی پس به خود حق انتخاب می دهی.

تصحیح آنچه که در درون تو اتفاق می افتد کلید ایجاد تغییرات در دنیای بیرونی و خارجی است. تا زمانی که تو عهده دار ساختار واقعیات درونی خود نشوی تو محکوم به تجربه مکرر مواردی هستی که تمایلی به انجام آنها نداری و از انجام آنها اجتناب می کنی، همان چیزی که در ذهن تو ذخیره شده است. مخفی کردن آنچه که تو تمایلی به تجربه آن در درون خود نداری ضامن تکرار مجدد آنها نیست.

 اندیشه کلیدی:

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

ریچارد پرسید: چگونه من می توانم تغییرات دلخواه خود را به وجود بیاورم.

- اولین قدم تصحیح ساختار درونی توست. من به تو پیشنهاد می‌کنم افکار خود را در مورد نظرات جدید و تصورات خود تغییر دهی و از صحبت با خود که باعث عمل به آنها می‌شود خودداری کنی.

بهتر و مطمئنتر است که عقاید جدیدی را وارد ذهن خود کنی و با تمرینات جدیدی روی ذهن خود عکس‌العملهای متفاوتی را در زندگی تجربه خواهی کرد.

قدم دیگر در تغییر ساختار درونی واقعیت در ذهن تو پذیرش مسئولیت گفتگوهای درونیت است. در صورتی که تو این مسئولیت را نپذیری تجربه‌های مربوط به افکار گذشته تو باز هم برای تو تکرار می‌شود.

ریچارد پذیرفت که او بارها خشمی را تجربه کرده است که بیانگر صحبت‌های درونی او بوده و به او کمک کرده تا دوباره باز یک سری از واقعیت‌های مشابه سابق و رفتارهای گذشته‌اش را در زندگی تکرار کند. با تغییر گفتگوهای درونیت ساختار واقعیت تغییر خواهد کرد، و تو آنها را در زندگی جذب و تشدید می‌کنی.

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

- ریچارد تو فهمیدی! هر کسی می‌داند که برای تغییر خروجی یک سیستم، ورودی باید تغییر کند. این یک دانش و معرفت پیش‌پا افتاده نیست، اگر چه برای تغییر ورودی سیستم انسانها تمرکز آنها باید تغییر کند. تو تمرکز خود را با تغییر محاورات درونیت و آنچه که خود می‌خواهی مورد توجه قرار دهی تغییر می‌دهی.

## اندیشه کلیدی:

زمانی که محاورات درونیت به تو می‌گویند دیگران مسبب ایجاد درد و ناراحتی در تو هستند خواه آن عصبانیت باشد یا ناامیدی، درماندگی یا ترس سیستم فکری تو مختل می‌شود و تو دچار بی‌نظمی فکری شده‌ای که احتیاج به تصحیح دارد.

زمانی که تو مسئولیت آنچه که درونت اتفاق می‌افتد را می‌پذیری دوباره قدرت خود را به دست می‌آوری. اگر تو فکر می‌کنی لازم است دیگران را از دیوانه کردن خود متوقف کنی، باید هر کسی که

خشم و ناراحتی را به خاطر تو می آورد در دنیا تغییر دهی و این وظیفه ای است که تا ابد ادامه خواهد یافت و بسیار بی فایده و بیهوده است.

ریچارد پوزخندی زد و گفت: در این موردی که الآن صحبت کردی بیا بیشتر صحبت کنیم. یعنی در روابط من، 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 کار زیادی برای انجام دادن دارد و تقریباً انجام همه کارها با اوست.

ریچارد گفت پس بقیه باید چه کار کنند؟ من از آنها می خواهم تا منصفانه سهمی که در این رابطه دارند را قبول کنند. به نظر می رسید او عصبی و هیجان زده شده و مدام در صندلی پیچ و تاب می خورد و نمی توانست وضعیت مناسبی برای نشستن در صندلی پیدا کند.

- آن قسمتی از زندگی که در جهت زندگی تو فعال نبوده اکنون با انجام این کارهایی که با هم بحث کردیم تغییر می کند. احتمالاً این بهترین خبری است که تا اکنون شنیده ای ، برای احساس خوشبختی تغییر فرد دیگری لازم نیست. زیرا تو آن شخصی هستی که باید برای تغییر و قدرتمند شدن روی خودت در این فرایند کار کنی.

لازم نیست از زندگی فرار کنی و چرخه ناامیدی را که اکنون تجربه می کنی طی کنی، کاری که باید انجام دهی انجام کارهای مربوط به مراحل شفا و درمان خودت است.

و در صورتی که دیگران دچار مشکل شده اند و درگیر درد و رنج هستند ، آنها خود باید تمایل به تغییر داشته باشند ، تغییر کنند و به منظور تجربه درمان و شفا و احساس قدرت درگیر این مراحل شوند تا بتوانند به راحتی زندگی خود را تغییر دهند.

**دو قانون ساده که باید به خاطر داشته باشیم:**

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

سراسیمگی ریچارد برای ایجاد تجربیات جدید در زندگیش بدون تغییر دادن دیگران نمونه ای از اشتباهی است که خیلی از افراد در زندگی خود در پیش گرفته اند. در تفاوتهایی که بین اشخاص وجود دارد دو واقعیت مخالف، دو فرد که هر دو عذاب می کشند، برای درمان هر دو باید تک تک مسئولیت درمان و شفای خود را عهده دار شوند.

یک تاکتیک متعارف برای طفره رفتن از پذیرش درمان خود این است که انگشت اشاره 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 کنار بگذاریم و آینده مان را در دست بگیریم. زمان آن فرا رسیده که انتقاد از دیگران را متوقف کنیم و روی انجام کارهای خود برای داشتن زندگی بهتر تمرکز کنیم.

ریچارد به من بگو بدانم آن چیزی که گفتم را فهمیدی؟

او گیج شده بود که در حقیقت زمانی که او همسر خود به سر می برده دچار احساسات منفی می شده. خصومت و دشمنی او زمانی که کاملاً شکاک بود خود را نشان می داد. زمانی که او از روی شک و بدبینی انتقاد می کرد احساس خصومت و دشمنی نیز در او خود را نشان می داد.

من گفتم زمانی که کسی در اطراف ما برای به یاد آوردن احساسات ما نباشد مخفی کردن احساساتمان 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 IBM صحبت کردیم آقای مارسل وگل marcel vogel ، که هر کس قادر به اندازه گیری میزان امواج انرژی حاصل از فکر کردن در مغز خود است. ریچارد من دوست دارم آن انرژیها را بلندگوی روانی بنامم.

هر واقعیتی در ذهن تو امواج انرژی مستقر می کند که افرادی را جذب می کند که در تماس با آن واقعیتها هستند. اشخاصی را که ما جذب می کنیم آن واقعیت درونمان را به ما نشان می دهند، اما آن احساساتی که در درون ما به وجود آمده اند دلیل واقعیت های ما نیستند و نه احساسات ما، آن تنها تشدید کننده آنچه بوده که از قبل آنجا وجود داشته است.

ریچارد و من تنها در روح و روان اشخاصی کاوش کردیم که با آن بلندگوی روح خود در خدمت رها کردن احساسات گذشته خود بوده اند. ما بررسی خود را از روابط ناخوشایندی که او با زنان داشت آغاز کردیم. زمانیکه ما این کار را شروع کردیم او با همان خشم و غضب حل نشده به دام بعضی از احساسات قوی و منفی قبلی خود دچار می شد.

- 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 دیگر مهم نبود که چه کار می کردم. به نظر می رسید که من دیگر نمی توانم توجه آنها را به خودم جلب کنم. پس شروع به فهمیدن این قضیه کردم که این کلمه باعث احساس ناامیدی، جریحه دار شدن احساساتم و غمگینی در من شده است. پس واقعا عصبانی می شدم و شروع به تهاجم و حمله به دیگران می کردم.

او به طور مرئی و مشخصی آرام و بی تاب شده بود و نفسش را در سینه حبس کرده بود. ریچارد زنانی که در زندگیش بودند را دلیل احساس غمگینی و خشمش می دانست و آنها را سرزنش می کرد. او 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 مفاهیم و تصورات تحریف می کنی، من فکر کنم می توانی 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 ما آید این است که ما در جهت روشنی و شفافیت موضوع بدون پاک و تصفیه کردن وسیله و ابزار خود ناخواسته باعث ایجاد تحریف در ذهنمان می شویم. یک ضرب المثل قدیمی می گوید: اگر از درون یک لیوان به بیرون نگاه کنیم همه جا را تیره می بینیم.

یک روش قدیمی برای عبور و نادیده گرفتن انحرافات ذهنی استفاده از تمثیل است که در زبان آراماتیک 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 کاملا 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 درک این مطلب می کند که برای فهم حقایقی که راهنمای ما هستند و عملکرد بهتر سلولهای مغزی باید چگونه عمل کنیم.