

فصل 5

"هدف درد"

تا زمانیکه شخصی وسایلی برای تقویت فرآیند شفا و التیام خود نداشته باشد واقعیات ناراحت کننده و دردناک را درون ذهن و بدن خود مخفی می کند. من و ریچارد می خواستیم کشف کنیم که چگونه این واقعیات ذخیره شده بیان می شوند و خود را نشان می دهند. من متعجبم که چگونه اشخاصی که هیچ ذهنیتی در مورد ابزار فراهم شده برای تخلیه بارها و مشتقات ذهنی خود ندارند چگونه باید آلام و دردهای نهان را تا زمانی که زنده اند با خود همراه داشته باشند.

- من به وضوح شنیدم که با صدای بلند گفتم که نمی خواهی با درد و رنج خود ارتباط برقرار کنی و آن را برطرف کنی، اما به من اجازه بده تا نکته ای دیگر را به این معما اضافه کنم و آن چیزی که تو از خود مخفی می کنی همان عدم آرامش، بی قراری و بیماری توست.

ریچارد گفت: چگونه از واقعیات ذخیره شده و دردناک و محنت زا به بیماری رسیدی؟

فیزیک دانان به ما می گویند هر چیزی از انرژی تشکیل شده است. تصور کن که بدن به جای یک جسم یک میدان انرژی است. این میان انرژی از دو نوع عمده انرژی تشکیل شده است، یکی از آنها انرژی تجزیه کننده و متلاشی کننده منفی است که کل سیستم انرژی بدن را فرو می ریزد و متلاشی می کند و انرژی سازنده مثبت که کارایی سیستم بدن انسان را افزایش می دهد.

- ریچارد گفت: اینها چه ربطی به بیماری دارند؟

- درد و محنت یک علامت آشفتگی و بی قراری است. آن به ما می گوید سیستم بدن جایی از نظر فیزیکی، ذهنی یا احساسی دچار مشکل شده است. آن دشمن ما نیست بلکه دوست ماست که تغییر لباس داده. زمانی که ما نمی خواهیم به باز خورد و عکس العملی که بدنمان به ما می دهد توجه کنیم آن با فریاد کردن که همان درد است توجه ما را به خودش جلب می کند.

- همان طور که قبلا گفتم، هدف درد شنوا کردن گوشهای ماست و چنانچه ما با تحت فشار در آوردن و کنترل کردن هشدارها و زنگ خطرها توجهی به آن نکنیم و آن را نشنویم، تنها باعث

شدت و قوی تر شدن آن خواهیم شد. درد را نمی توان نادیده گرفت. دیر یا زود، توجه ما را به خودش جلب خواهد کرد و ما باید از راهنمایی او برای تصحیح اشتباهات خود استفاده کنیم یا بمیریم.

- این شامل دردهای جسمی، ذهنی، احساسی و ارتباطاتی ما می شود.

- خلاص شدن از درد بدون دریافت معنی و مفهوم آن مثل بریدن سیم دستگاه زنگ هشدار آتش است. سیستم هشدار آتش جیغ می زند تا توجه ما را به خود جلب کند، تا به شما بگوید که جایی مشکلی وجود دارد. آن از ما عاجزانه درخواست می کند به من گوش کنید. اگر شما با خاموش کردن و توجه نکردن به آن عکس العملی نشان ندهید واز گوش کردن امتناع کنید، همه جا آرام و ساکت است، ولی دیر یا زود آتش به همه جا گسترده می شود و همه جا را فرا خواهد گرفت و شما را متوجه می کند همه چیز در حال سوختن است. هر چه دیرتر پی ببرید که کجا آتش گرفته خاموش کردن آن دشوارتر و سختتر است. خاموش کردن زنگ خطر هیچ کمکی به خاموش کردن آتش نمی کند.

- درد و رنج تنها مانند زنگ خطر است، که به ما هشدار می دهد باید به چیزی توجه کنیم.

ریچارد در حالیکه غرق در تعجب و حیرت شده بود پرسید: من همیشه تصور می کردم تو تنها برای رفع درد قرص می خوری و بعد احساس آرامش می کنی، این چیزی است که من فکر می کردم.

- این روش فکر کردن باعث فروش تعداد زیادی قرص خواهد شد، اما قطع کردن زنگ خطر که منجر به آتش گرفتن و نابودی کلی خواهد شد، در نتیجه توجه نکردن به علامت و هشدار خطر آتش است.

کاملاً بدیهی است که درد در هر سلولی مخفی شده باشد سلامت کل آن سلول و یا قسمتی از بدن را با مشکل مواجه خواهد کرد. تنها دلیل درد و رنج، در همه موارد انرژی منفی و متلاشی کننده ای است که می خواهد توجه ما را به نگاه عمیق به خودمان و آنچه که ما درون خود مخفی کرده ایم جلب کند.

تحقیقات پزشکی اثبات کرده است که تک تک سلولهای بدن اطلاعات را ذخیره می کنند. بیماری، اضطراب و درد و رنج به دلیل انرژی وارد شده توسط واقعیت منفی است که ما در سلولهای خود ذخیره می کنیم. و از داروها برای کنترل آن واقعیات استفاده می کنیم. دکتر بروس لپیتون یک زیست شناس سلولی نشان داده زمانی که ما به مسئله ای فکر می کنیم آن فکر در بدن و جسم ما به صورت یک

ملکول از انرژی ظاهر می شود و هنگامیکه آن انرژی داخل سلول بدن می نشیند مواد شیمیایی جایگزینش می شود. ما با کیفیت انرژی افکار خودمان زندگی می کنیم. دلیل سوم درد نحوه زندگی ماست که انتخاب می کنیم که چگونه در شرایط بد و منفی زندگی کنیم.

- افکار ما تبدیل به مواد شیمیایی در بدن ما می شوند؟

- ریچارد گفت: من باید در این مورد فکر کنم. اما آیا ما خودمان عمداً باعث تضعیف خودمان می شویم، تو داری شوخی می کنی. چه کسی عمداً خودش را تضعیف می کند و یا دوست دارد در شرایط بدی زندگی کند.

- ریچارد، در این مورد فکر کن. تو نمی توانی در سیستم انرژی چیزی را سرکوب کنی چرا که ذات آن سیستم جریان و حرکت پیوسته انرژی است. به منظور سرکوب کردن، چیزی باید جلوی جریان انرژی در سیستم را بگیری به طوریکه هر چیزی که مخفی شده است در همان حالت باقی می ماند و آن الزاماً یک فرآیند هوشیارانه نیست.

شخصی را به من نشان بده که دارو مصرف می کند، حال بگوئیم برای افسردگی، اگر شما آن دارو را از او بگیری چه اتفاقی می افتد؟ آنها شروع به یاد آوردن آنچه می کنند که توسط آن دارو تحت کنترل در آمده است و شخص دوباره به همان حالت افسردگی بر می گردد، درست است؟ جلوی اطلاعات را گرفتن همان روبرو شدن و توجه کردن به آن نیست.

- بسیار خوب این بدان معنی است که دارو فایده دارد، به این معنی نیست که بدون آن، آنها احساس غمگینی می کنند. با آن آنها احساس بهتری دارند. ریچارد چانه اش را می خاراند و به نظر می رسد که سخت در تلاش برای فهم این موضوع است.

- ریچارد، بستگی دارد منظور تو از فایده داشتن و کارا بودن چه باشد. اگر جارو کردن زباله زیر قالیچه و پنهان کردن آن تعبیر تو از کلمه مفید باشد، داروها هم کار خودشان را انجام می دهند و مفید هستند.

عملکرد بیشتر داروها، قانونی یا غیر قانونی، که از کافئین، نیکوتین تشکیل شده اند و یا شکر، الکل یا غذاهای فست فود کاهش قابل ملاحظه ای انرژی و سرزندگی بدن است، دردی که ماتمایل به کنترل و سرکوب آن داریم از ضمیر خودآگاه خودپاک میکنیم، به همین دلیل است که در کنار استفاده دارو برای

درمان یک بیماری، بیماریهای دیگری که از آنها به عنوان عوارض جانبی یاد می شود بروز پیدا می کنند.

- متوجه باش. من گفتم: خارج از ضمیر خودآگاه ما، نه درمان. این تنها به آن معنی است که ما به زودی و بالاخره متوجه می شویم و دیر یا زود با آن مواجه خواهیم شد. چنانچه برای سرکوب درد خود از دارو استفاده کنیم و علت آن بیماری و درد هنوز جایی دست نخورده باقی مانده باشد، دیر یا زود جایی در سیستم خود را نشان می دهد و معمولاً به صورت شکل دیگری از بیماری ظاهر می شود که برای التیام و درمان آن هم باید از داروی دیگری استفاده کرد. آنچه را تو نمی بینی یا احساس نمی کنی، نمی توانی درمان کنی. اگر چه شاید درد لازم نباشد چون در اینجا تنها موجب و سبب بیماری است. چنانچه ما خودآگاهانه انتخاب کنیم که همه چیز را تحت کنترل خود داشته باشیم و به دنبال دلایل و قایع باشیم به جای نامبرده رنج، گنج میسر نمی شود زندگی ما شاهد هیچ رنجی، هیچ رنجی نخواهد بود.

اندیشه کلیدی: در زندگی شانسهای زیادی برای درمان و التیام دردهایمان به ما داده می شود. اگر ما ابتکار عمل نداشته باشیم و قدرت انجام عمل را از خودمان سلب کنیم و در دنیای درون خودمان غرق باشیم، زندگی از طریق درد و رنج اغلب ما را تحریک خواهد کرد و ما برای انجام کاری بر می انگیزاند.

ریچارد پرسید: آیا این به آن معنی است که من هرگز نباید دارو مصرف کنم؟

- استفاده از دارو فوایدی هم دارد و آن هم این است که در کوتاه مدت زمانیکه درد خودت را سرکوب می کنی عملکرد بهتری خواهی داشت، اما درمان واقعی در این حالت غیرممکن است.

داروها با دستان یک درمانگر واقعی به صورت موقتی علائم تهدید کننده را کنترل می کنند و آنها می توانند یک زندگی را نجات دهند، اگر چه آنها شفا نمی دهند تنها می توانند، زمان مناسب را برای انجام کارهای درونی ضروری به منظور شفا خریداری کنند.

- من روی این مطلب تاکید داشتم که شفا و درمان واقعی به دلیل مصرف دارو نیست همانطوری که شما با بریدن سیمهای زنگ خطر نمی توانید هیچ کمکی به خاموش کردن آتش بکنید. به نظر می رسد او به این مطلب پی برده بود که داروها تعادل مکانیسم احساسات را از بین می برند و قدرت واکنش را از ما سلب می کنند. ذهن نمی تواند آن چیزی را که ما نمی خواهیم ببینیم به ما نشان دهد و بنابراین هر

موقعیتی که انکار می کنیم را تحریف می کند، داروها به سهولت باعث تقویت مکانیسم انکار در ذهن ما می شوند، آنها شکل فیزیکی انکار هستند. اگر شخصی وسایلی برای درمان خود نداشته باشد، داروها تبدیل به راه زندگی او می شوند ، یک بلیط یک طرفه به سوی انحطاط.

با ریچارد شعری خوانیدم که نتیجه گیری کلی از موضوع بیماری و عدم آرامش و نقش ما در آن است:

هر لحظه از عشق

هر لحظه از خشم

هر لحظه از بخشش

هر لحظه از دروغ گفتن

هر لحظه از لذت

هر لحظه از ترس

هر لحظه از زندگی

هر لحظه از مردن

مثل اعدادی هستند که در یک حاصل جمع با هم جمع می شوند و جواب به سادگی به ما می گوید که آرزوی ما زندگی است یا مرگ.