

فصل 7

«ذهن مدرکی»

تقریباً ارتباطاتی که ریچارد با هر کس در زندگیش برقرار کرده بود تهدیدی برای قدرت شخصی او بود و این مسئله باعث شده بود او شخصیتی غیرقابل پیش بینی جلوه کند. او پرسید چرا دیگران خصوصاً زنانی که در زندگیم بودند باعث بروز احساساتی در من شدند که اصلاً نمی خواهم آن احساسات را در زندگیم احساس کنم. تا به حال به اندازه کافی رنج کشیده ام، بدون آن درد، آسیب و عذاب زندگی من بسیار شیرین می شود.

- ریچارد احساسات ما منعکس کننده آن مواردی هستند که در ما تشدید شده اند. چنین به نظر می رسد دیگران احساسات ما را بوجود می آورند چرا که ما از دلایل درست و حقیقی رفتارهای آنها هیچ اطلاعی نداریم. یکی از بزرگترین مشکلات این است که ما درون خود آن مسائلی که نمی خواهیم با آنها مواجه بشویم را پنهان و مخفی می کنیم. برای مثال در مورد دستگاه نشان دهنده علائم فیزیکی بدن. ما به یک ماشین پول می دهیم تا به ما بگوید بدن ما تلاش می کند دائماً چه چیزهایی را به ما بگوید؟ ذهن تو تنها به تو اطلاعاتی را می دهد که تو به آنها اجازه بارز شدن می دهی، زمانی که تو نمی خواهی خود را درگیر مو -وعی کنی و آن را نمی پذیری تو در حقیقت ذهنت را براساس مخفی کردن اطلاعاتی که مربوط به مسئولیت خود تو در آن واقعه می شود را پایه ریزی می کنی. ذهن تو نمی تواند واقعیات را برخلاف آنچه که تو معتقد هستی و اعتقاد داری به تو نشان بدهد چرا که اطلاعات با عقاید عمیقی که لفظ به لفظ و به دقت و با جزئیات کامل در مغز بلوکه شده اند یا اجازه دسترسی به آنها را توسط خودمان سلب کرده ایم.

در حالیکه دلایل احساسات ما بلوکه شده اند و ما راه ورود به آنها را سد کرده ایم، احساسات بلوکه نشده اند!

- ذهن یک وسیله صرف است که براساس شواهد و مدارک فعالیت می کند و دلایل احساسات ناخودآگاه باقی می ماند زیرا که ذهن به شما اطلاعاتی را نشان می دهد که توسط واقعیت درونی ذهنت که خودت آنها را ساخته ای حمایت می شود.

اگر اعتقاد اصلیت این است که من هیچ قدرتی ندارم و توسط زنان و تمام اشتباهات آنها مورد هجوم قرار می گیرم ذهن تو تجربیاتت را با آن زنان به گونه ای ارتباط می دهد و آن را در فرآیندی قرار می دهد که با آن عقاید تو همخوانی داشته باشد. هر نوع اطلاعاتی که همخوانی نداشته باشد مسدود می شود. تا زمانی که تو به حقیقت و واقعیت اصلی توجهی نکنی و به آن علاقه و عشقی نداشته باشی نمی توانی ببینی که نمی توانی مالک چه چیزهایی هستی.

ما به بحث خود ادامه دادیم و در مورد ذهنی که براساس شواهد فعالیت می کند صحبت کردیم. ذهن تنها از اطلاعات مجاز برای ساختن واقعیات خود استفاده می کند، که تصویر آن هستند و بازتاب آن از شرایط درون و منحصراً براساس اطلاعاتی که سیستم اعتقادی فرد در اختیار آن گذاشته است. واقعیت تفسیر و تعبیر ذهن از حقیقت است.

اگر اطلاعات صحیح و صادق توسط ما سد شده باشند، ذهن نیز نمی تواند حقیقت را منعکس کند و راه حل همیشگی عشق به حقیقت است.

- وقتی که دسترسی به اطلاعات با بستن و مسدود کردن حقیقت غیرممکن می شود هیچ چاره دیگری برای ذهن باقی نمی ماند. آن وقایعی را می بیند که هرگز اتفاق نیفتاده است، دچار اوهام و خیالات می شود و حالت هذیانی پیدا می کند، در صورتی که اعتقاد آن متفاوت از حقیقتی است که خود را نشان داده است، مثل تجربه ای که با آن پیشخدمت داشتی. در آن تجربه اتفاقی را دیدی که هرگز رخ نداده بود. تو دیدی کسی قصد دارد وسیله تو را از تو بگیرد. زمانی که یک عقیده توسط اتفاقی در دنیا تشدید می شود سلولهای مغزی که آن عقیده را نگه داری می کنند و آن عقیده در آنها قرار گرفته است با اطلاعاتی پر می شوند که براساس حقیقت نیستند. اطلاعات پر شده در آن سلولها تعبیر ذهن از حقیقت است آن چیزی را که واقعیت تصور می کند، جزئی از اتفاق خارجی واقعی است. تا زمانی که سیستم باورها و اعتقادات ما از ناخود آگاههای منفی و تکذیبهای حقیقت پاک نشوند ما را در شرایعی نگه می دارند که گویی در خواب و رویا هستیم و ما را هیپنوتیزم کرده اند.

اندیشه کلیدی: براساس یک تئوری شما تصمیم می‌گیرید چه چیزی را مورد مشاهده قرار دهید.
آلبرت انیشتین

- ذهن تنها براساس دستورالعملها و آنچه که شما نمی‌خواهید پذیرد و براساس سیستم اعتقادات عمل می‌کند دستیابی به مواردی را انکار شده اند نظیر اطلاعات مخفی شده و اعتقادات غلط کلیدهای دستیابی به شفا و التیام دردهایمان است، آنچه که ریشه بسیاری از تجربیات تکراری است. تو نمی‌توانی وقتی صاحب چیزی نیستی و حتی نمی‌خواهی به آن نگاه کنی آن را التیام و شفا دهی، و درد آن چیزی که مخفی شده است ادامه پیدا می‌کند.

در یک تجربه آزمایشگاهی الکترودهایی در مناطقی از سر گربه قرار داده شد که به صدا پاسخ می‌دادند. یک دکمه نزدیک گوش گربه قرار داده شد. هر وقت که تجربه گر دکمه را فشار می‌داد، سر گربه اصوات را بت می‌کرد.

یک موش در یک رف به شکل زند در جلوی گربه قرار گرفت. زمانی که توجه گربه به موش متمرکز می‌شد الکترودهای نشان می‌دادند که دیگر هیچ علامتی از فشار دکمه بت نمی‌شود و امواجی که مربوط به فشار دکمه بودند دیگر بت نمی‌شدند چرا که در مغز گربه مسدود شده بودند. به نظر می‌رسید تنها اتفاقی که برای گربه مهم بود و هدف گربه بود یعنی گرفتن موش تنها پذیرش آن م لب را قبول کرده بودندو تنها به آن اتفاق توجه می‌کرد. این یک نمایش تجربی قوی و محکم در مورد نحوه عملکرد مغز است.

از جهات مختلف می‌توان یک کامپیوتر را با ذهنی که بر اساس شواهد فعالیت می‌کند مقایسه کرد. کامپیوتر قادر به انتخاب نیست و تنها همان گونه که از آن خواسته می‌شود و به آن دستور داده می‌شود اطلاعات را نشان می‌دهد. شخصی که با کامپیوتر کار می‌کند انتخاب می‌کند از چه برنامه‌هایی استفاده کند یا چه برنامه‌هایی بسازد. از آن جا که کامپیوتر تنها می‌تواند دستورالعملها را پیاده کند و اطلاعاتی را نشان بدهد که به آنها دسترسی دارد اطلاعاتی که اختیار اپراتور قرار می‌گیرد محدود به برنامه‌ای می‌شود که او استفاده می‌کند.

شکل یک کامپیوتر ذهن تنها می‌تواند از اطلاعات موجود برنامه ریزی شده برای ساختن یک واقعیت از موقعیت داده شده استفاده کند هر حقیقت یا واقعه‌ای که بر آن تمرکز شده است. ابزار کلیدی تمرکز

ذهن انسان اهداف آن هستند. وقتی کسی یک برنامه در ذهن انسان به اجرامی گذارد توسط اهدافی که در ذهن انسان نگه داشته می شود هدایت می شود البته این معانی زیادی خصوصاً در ارتباطات نزدیک ما دارد.

مغز و ذهن تنها به اطلاعاتی دسترسی دارد که کیفیت محتوای آنها نیز توسط دستور عملهای اهداف ما مشخص می شوند در حقیقت این دستور العملها عرفاً تعصب، پیش داوری یا نگرش ما نامیده می شوند.

ذهن تنها به اطلاعاتی اجازه بروز می دهد که آن را در رسیدن به اهداف و پیش داوریهایش کمک کند و حمایت کننده تمام اطلاعات پنهان دیگر باشد.

اندیشه کلیدی: ذهن من تنها می تواند واقعیت مرا به من نشان دهد. آن ممکن است، ممکن هم نیست ارتباطی با هم داشته باشند آنچه که اتفاق می افتد واقعیت است که همیشه با آنچه که درون من اتفاق می افتد متناسب و مربوط است.

اگر هدف ما برگرفته از یک برنامه سرزنش آمیز باشد، آن به ذهن دستور می دهد: طرف مقصر را پیدا کن! و مثن شو که آن شخص دیگری است. واقعیتی که در آن ذهن نمایش داده می شود تنها بازتاب کننده شاهی است که در سلولهای مغزی توسط آن هدف اشباع شده اند. تمام اطلاعات دیگر داخلی یا خارجی مسدود شده اند و هیچ راهی به دنیای بیرون ندارند.

کسی که در بازی سرزنش درگیر شده باید حقیقت را نادیده بگیرد. در نتیجه شخصی که گرفتار انکار شده است، به راحتی برای ساختن واقعیات فعلی خود حقیقت را فراموش می کند و دیگر برای پی بردن به اصل مطلب به آن دسترسی ندارد.

اگر هیچ شاهی و مدرکی برای حمایت و کمک به واقعیت دلخواه وجود نداشته باشد، هدف فعلی شامل حقیقت می شود، ذهن گرفتار اوهام و خیالات می شود و مدارک لازم از گذشته را نادیده گرفته و آن را به واقعیتی که تولید کرده است متصل می کند. آن زمان، ما چیزهایی را می بینیم که هرگز اتفاق نیفتاده است.

ما در دنیای زندگی می کنیم که هرگز وجود نداشته است. و مهمتر از همه ما دیگران را به انجام کاری متهم می کنیم که هرگز انجام نداده اند. اگر تو روی عقیده ات پافشاری کنی و روی آن تعصب داشته

باشی و مثلاً بگویی من درست می گویم، من حرف صحیح را می زنم و تو اشتباه می کنی. آرام باشید!
چرا بحث و مشاجره می کنید؟!

ذهن شما تنها می تواند از اطلاعاتی استفاده کند که با بات می کند تو صحیح می گویی و ح با توست. آن تنها می تواند از اطلاعاتی استفاده کند که با بات می کند دیگران در ساختن یک واقعیت در مورد آنها مشکل را هستند.

این طرز تفکر و نگرش باعث می شود که بیشتر مردم در یک دنیای کاملاً فانتزی زندگی کنند. 50 درصد حالت اولیه احساس آسیمی و پریشانی است، درهم برهمی و اغتشاش از جمله علائمی است که بیانگر انسداد حقیقت است. هر تعصبی باعث عدم قابلیت ذهن در فراهم کردن اطلاعات صحیح در مورد دنیای واقعی است.

اگر هدف ما براساس احساسات ساختگی باشد، ما دچار اشتباه شده ایم. ذهن تمام مدارک و شواهد اشتباه را نادیده می گیرد و ما درک ساختگیمان را حقیقت می نامیم. زمانی که ما درگیر تصورات اشتباه خود شده ایم، خود باعث عدم ورود حقیقت به ذهنمان می شویم. پس برای خداهایی که خودمان تایید نمی کنیم مرتکب شده ایم، دیگران را سرزنش می کنیم. من گفتم: پایدار ماندن آوردن یک راه به زمانی که مدام دیگری را سرزنش می کنیم بسیار سخت است.

سرزنش کردن دیگری برای آنچه که در ذهن ما می گذرد و وانمود به اینکه دیگران باعث احساسات ما هستند در ارتباطات ما طرز تفکر بسیار احمقانه و دیوانه واری است. شکل خارجی دادن به واقعیات درونی خودمان و وانمود کردن به اینکه حقیقت تنها درون ما رخ می دهد و حرف ح با ماست ما را کاملاً از مسیر منحرف می کند و ما برای درک و فهمیدن احتیاجات برای شفا و درمان دردهایمان می شود. انسداد و مسدود کردن حقیقت مهمترین سدی است که در مسیر درمان جلوی راه ما قرار گرفته است. زمانی که طراحی می کنیم و تلاش می کنیم تا آنچه را درونمان اتفاق می افتد را به دنیای خارج وارد کنیم، خود را از دیدن و بخشش آنچه که درون ما مخفی شده است محروم می کنیم.

اندیشه کلیدی: زمانی که شخصی می بیند شما کاری انجام داده اید که واقعا انجام نداده اید و می شنود شما چیزی گفته اید که اصلاً نگفته اید، ذهن اوست که مشغول به کار شده.

ریچارد به طعنه گفت: آیا اینها عوامل یک رابله احمقانه و دیوانه وار به نظر نمی رسند؟ و من تمام عمرم را این گونه زندگی کرده ام! چگونه می توانم نجات پیدا کنم؟

تمام آنچه که تا به حال در مورد چگونگی رفی این مشکلات گفته ام چاره مشکل توست. همانا و ر که یک کامپیوتر باید دوباره برنامه ریزی شود یا برای دسترسی به اطلاعات باید برنامه جدیدی اجرا شود که متفاوت برنامه ای است که در حال حا - ر در دسترس است ، همین مسئله هم در مورد ذهن انسان صادق است.

ما باید به مغز دستور بدهیم تا برنامه سرزنش را متوقف کند یا اگر صحیحتر بگوئیم بخشش را شروع کنیم - ببخشیم و اطلاعات ناکارآمد و مخدوش را از آن قسمت مغز پاک کنیم. پس باید به سر □ قسمت من عاشق □ حقیقت هستم برویم و برنامه ای مسئولیت پذیری را آغاز کنیم تا بتوانیم موقعیتها، دیگران و خودمان را به درستی ببینیم.

- اکنون می فهمم که مدام در حال نقشه ریزی بوده ام چرا که مرتباً تصاویر مشابهی حتی در مورد تمام افراد متفاوت دیگر در ذهنم تداعی می شوند، باید متوجه باشم آن سناریوهای خارجی □ شده از مغزم همگی تنها مربوط به من هستند و نه هیچ شخ □ دیگری.

ریچارد با تردید پرسید: نقش این طر □ ریزی خارجی در روابط من چه بوده است؟