

فرایند رابطه

تکنیک‌های تسلط بر روابط

تیل سوان

مترجم: پریسا ابن‌یامینی

چاپ دوم



سرشناسه: سوان، تیل، ۱۹۸۴-م.

Swan, Teal, 1984-

عنوان و نام پدیدآور: فرایند رابطه: هنر بهبود روابط / تیل سوان؛

ترجمه‌ی پریسا ابن‌یامینی.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۰۳ص:، ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.

شابک: ۰-۶۳-۶۶۸۳-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Connection process : a spiritual technique to master the art of relationships., 2018.

عنوان دیگر: هنر بهبود روابط.

موضوع: ارتباط بین اشخاص

Interpersonal communication: موضوع

موضوع: خود یاری

Self-help techniques: موضوع

موضوع: جسم و جان

Mind and body: موضوع

موضوع: روابط بین اشخاص

Interpersonal relations: موضوع

شناسه افزوده: ابن‌یامینی، پریسا، ۱۳۶۴- مترجم

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۶۲۴۳۴۳۰



فرایند رابطه

تکنیک‌های تسلط بر روابط

تیل سوان

مترجم: پریسا ابن‌یامینی



 torang_pub
 @nashretorang
www.nashretorang.com



نشر ترنگ



فرایند رابطه

تکنیک‌های تسلط بر روابط

تیل سوان

مترجم: پرینسا ابن یامینی

ویراستار: الناز معتمدی

حروف چین و صفحه آرا: نسرين فیضی

لیتوگرافی و چاپ: نیک

چاپ دوم: ۱۴۰۱

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳-۶۳-۰

آدرس: خیابان کارگر جنوبی، خیابان روانمهر، تقاطع خیابان دانشگاه، کوچه میتره، پلاک ۷، واحد ۴

تلفن: ۶۶۴۷۰۳۷۶ / ۶۶۴۰۳۵۲۰ همراه: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



فهرست

۷.....	پیشگفتار.....
۱۱.....	فرایند رابطه باقلب خود.....
۱۹.....	فرایند رابطه.....
۱۹.....	الف. مقدمه‌ای بر فرایند رابطه.....
۲۱.....	سفر کردن.....
۲۳.....	تخیل و شهود.....
۲۷.....	جهان درونی معنوی.....
۳۰.....	ب. دیوارها.....
۳۳.....	دیوار مانع.....
۳۳.....	دیوار آیامی توانی در کنارم باشی.....
۳۵.....	دیوار محدود کننده.....
۳۵.....	دیوار درد.....
۳۶.....	دیوار ترس.....
۳۷.....	دیوار آینه‌ای.....
۳۸.....	دیوار چالش.....
۳۸.....	دیوار نفرت.....

دیوار دفع	۳۹
دیوار حفرهٔ سوزنی	۴۰
دیوار قتل	۴۰
دیوار متلاشی‌کننده	۴۱
دیوارِ تو من را نمی‌بینی	۴۲
دیوار انحراف	۴۳
دیوار دفاعی	۴۴
پ. مناظر	۴۶
ت. حضور بی‌قید و شرط	۵۳
ث. آینهٔ گم‌شده	۵۶
ج. مراحل فرایند رابط	۵۹
چ. انجام فرایند رابط با خودتان	۶۸
ملحق شدن به جهان فرد دیگری	۷۴
ح. مثالی دقیق و کامل از فرایند برقراری رابط	۷۶
بازتاب	۹۲
خ. برقراری رابط با جسم، احساس و ذهن	۹۴
د. رابط به عنوان مایهٔ حیات ما	۹۷

پیشگفتار

تمام دردهای دنیا با نوعی از جدایی آغاز می‌شود. به دنیا آمدن و ورود ما به این جهان با جدایی همراه است؛ جدایی از اصل ما، ذات ما، مادر ما، خود ما، جدایی از آنچه می‌ترسیم، جدایی از آنچه دوستش داریم، این جدایی‌ها ادامه پیدا می‌کند تا وقتی که خودمان را جدا و در عمق درد تنهایی می‌یابیم؛ اما راه ما با جدایی آغاز شده است تا بتوانیم راهی برای بازگشت به رابطه پیدا کنیم.

منشأ پیدایش تمام دردها و لذت‌ها در این جهان نوعی از جدایی و وحدت بوده است. اصلی‌ترین رنجی که بشر بر روی این سیاره تجربه می‌کند این است که با وجود میلیاردها انسان بر روی زمین همچنان هر یک از ما احساس تنهایی می‌کنیم. به خاطر لطمه ناشی از قطع رابطه‌مان، احساس می‌کنیم که از هر چیزی که به عنوان «دیگری» می‌بینیم جدا شده‌ایم. این درد قطع رابطه در کل سیاره زمین همانند سرطان پخش شده است.

رابطه را می‌توان به عنوان پیوند با چیز دیگری در نظر گرفت. رابطه در هر مرحله‌ای از زندگی ما وجود دارد. می‌توان از لحاظ فکری، احساسی، فیزیکی و یا انرژی با چیزی پیوند داشت. وقتی قطع رابطه می‌کنیم، پیوندها را با فرد دیگری در هر مرحله‌ای، اگر همه مراحل نباشد، قطع می‌نماییم.

در ابتدایی‌ترین مرحله، دوست داشتن چیزی یعنی در نظر گرفتن آن به عنوان بخشی از خودتان. بیشتر از آنچه یک مفهوم باشد یک تجربه است. عشق فراگیر است و حرکتی پر جنب‌وجوش به سوی یکی شدن. وقتی برای دوست داشتن چیزی با آن رابطه برقرار می‌کنید، انرژی آن را به سمت خود می‌کشانید و آن را متعلق به خود می‌دانید.

اگر واقعاً با چیزی ارتباط داشته باشید، نمی‌توانید بدون اینکه خودتان درد بکشید منشأ ایجاد درد شوید. وقتی که می‌فهمیم دچار قطع رابطه شده‌ایم، دیگر جوش و خروش‌های آن یکی شدن را که حقیقت بنیادی ما بود احساس نمی‌کنیم. دیگر تأثیری که همه چیز بر ما و ما بر همه چیز داشتیم را حس نمی‌کنیم؛ در نتیجه می‌توانیم باعث ایجاد درد در چیزی شویم، بدون اینکه خودمان متوجه آن درد گردیم. این وضعیت منجر به ایجاد جهانی می‌شود که مساعد زندگی نیست، زندگی‌ای که اصلاً انسانی هم نیست. به خاطر همین است که برقراری مجدد رابطه در میان ما یک چیز تجملاتی محسوب نمی‌شود، بلکه یک ضرورت است. بقا و شکوفایی

زندگی فردی ما، انواع ما و از همه مهم‌تر، جهان ما وابسته به آن است و در برقراری مجدد رابطه‌مان با یکدیگر و با «چیزهای دیگر» در جهان است که آن شادی و سازگاری‌ای که به دنبالش هستیم را به دست می‌آوریم. در برقراری مجدد رابطه‌ماست که عالم خاکی جدیدی خلق می‌کنیم.

این کتاب سه فرایند قدرتمند باطنی ارائه می‌کند که در نهایت به فرایند جامعی منجر می‌شود که آن را «فرایند رابطه» نامیده‌ام. این فرایندها شما را از وضعیت جدایی به وضعیت رابطه با خود و افراد دیگر باز می‌گرداند. این فرایندها شما را قادر می‌سازد تا حقیقت بنیادین خودتان و دیگران و نیز حقایق بنیادینی که فراتر از بُعد فیزیکی هستند را درک کنید. این فرایندها شما را قادر به دیدن، شنیدن، احساس و درک خودتان و دیگران می‌کند و نتیجه آن درک عمیق ارتباط با خودتان، دیگران و جهان است.

فرایند رابطه با قلب خود

بدن ما بیشتر شبیه اکوسیستم^۱ است تا مجموعه‌ای از اندام‌ها. موجودات بسیار زیادی مثل میکروارگانیسم‌ها و باکتری‌ها وجود دارند که بدن شما را خانه خود می‌نامند، این موجودات از آنجایی که برای حیات شما مفید هستند و نمی‌توانید بدون آنها زنده باشید، بخش جدایی‌ناپذیر از شما محسوب می‌شوند، در مقابل آنها هم نمی‌توانند بدون شما زنده بمانند. آنچه بسیاری از مردم نمی‌دانند این است که سلول‌ها و اندام‌های شما بیشتر شبیه موجودات جدا از هم هستند که بدن‌تان را خانه می‌نامند. دوست داریم آنها را همچون دستگاهی از اجزای خودمان ببینیم. درواقع مثل سایر بخش‌های وجودی ما، آنها هم بخش جدایی‌ناپذیری هستند؛ اما آگاهی و مشخصه‌های خاص خودشان را دارند. شما (شمایی که با نام صدایتان می‌کند) درواقع مجموعه تمام این چیزها و ذاتاً یک آگاهی جمعی در مقیاس کوچک هستید.

۱. مجموعه جانداران و محیط طبیعی اعم از برکه، جنگل و کویر که در آن زندگی می‌کنند.

فهم و آغاز مشاهده بدن خود به این شکل واقعاً مهم است؛ چون با برقراری رابطه با اجزای جدای اکوسیستم و همچنین ارج نهادن به بدن‌تان سلامتی و سرزندگی زیادی به دست می‌آورید.

یکی از مهم‌ترین اجزای بدن شما برای برقراری رابطه، قلب شماست. وقتی به قلب اشاره می‌کنم، به چیزی بیشتر از قلب فیزیکی که در سینه‌تان می‌تپد نظر دارم. این فقط جنبه فیزیکی قلب شماست. قلب، مثل همه جنبه‌های دیگر وجودی شما، ماهیتی چند بعدی دارد. قلب شما را می‌توان به عنوان مرکز وجودی، مرکز ذات شخصی و به‌طورکل حقیقت شخصی شما در نظر گرفت.

قلب نخستین عضوی است که هنگام تشکیل جنین در رحم شکل می‌گیرد. زمانی که نطفه فقط از تعداد بسیار اندکی سلول تشکیل می‌شود، هر سلول می‌تواند ماده غذایی مورد نیازش را به‌طور مستقیم از محیط اطرافش دریافت کند؛ اما وقتی که سلول‌ها برای شکل‌دهی به بدن در حال رشد، تقسیم و تکثیر می‌شوند، خیلی زود ارسال کارآمد مواد غذایی به سلول‌ها بدون کمک غیرممکن می‌گردد. سلول‌ها ضایعاتی تولید می‌کنند که نیاز دارند از شر آن خلاص شوند. پس قلب، خون و سیستم گردش خون که از قلب منشعب می‌شود، اولین عضو را شکل می‌دهند که در بدن انسان رشد می‌کند. قلب رابط میان تمام نظام‌های بعدی شکل‌دهنده بدن است. به خاطر این است که اغلب به عنوان مرکز وجودی شما در نظر گرفته می‌شود. می‌توان از قلب به عنوان درگاهی میان

واقعیت فیزیکی و غیرفیزیکی استفاده کرد؛ درگاه اصلی میان روح و جسم فیزیکی شما. همچنین می‌توانید از قلب برای ارسال انرژی به تمام اجزای بدنتان استفاده کنید (خیلی شبیه فرستادن خون به تمام اجزای بدن است).

می‌خواهم به شما تمرینی ارائه دهم که از طریق آن می‌توانید با هر جنبه از بدن خود رابطه برقرار کنید؛ اما اکنون از این تمرین برای برقراری رابطه با قلب خود استفاده نمایید.

برای شروع، چشمانتان را ببندید و دستانتان را بر روی همدیگر بالای قلبتان قرار دهید. قلب شما دقیقاً زیر جناغ سینه در وسط قفسه سینه‌تان قرار دارد. مدتی را صرف این کنید که قلبتان در هر دو سطح هیجانی و احساسی چه حسی در شما ایجاد می‌کند. اگر برای مثال نام یکی از دوستانتان را بگویم، متوجه می‌شوید که در شما هیجانی همراه با تصور آن فرد به وجود می‌آید، این بسیار فراتر از نام آنها یا جزئیات مربوط به آنهاست، درواقع این حس هیجان، ناشی از اثر آنها در شماست. این‌گونه است که وجود شما آنها را از بقیه افرادی که می‌شناسید متمایز می‌سازد. قلب شما مثل یک دوست است، دوستی که شاید خیلی تاکنون او را خوب نشناخته‌اید؛ اما اثر خودش را درست مثل بقیه دوستانتان دارد. به خاطر همین است که شما می‌توانید آن را به عنوان موجودی در درونتان در نظر بگیرید که هدف بسیار خاصی در زندگی دارد... یعنی زنده نگاه داشتن شما.

قلبانتان را به عنوان موجود جدایی تصور کنید که درونتان زندگی

می‌کند. قلب شما چه احساسی دارد؟ چه شکلی به نظر می‌رسد؟ (شاید شما قلبتان را به عنوان موجود کوچک واقعی یا حتی فرد کوچکی در این لحظه تصور کنید.) اگر قلب شما موجود زنده‌ای بود، چه خصوصیتی داشت؟ چه چیزی می‌خواست؟ از چه چیزی بدش می‌آمد؟ آیا احساس رضایت و دل بستگی یا احساس بی‌توجهی و بی‌ارزشی می‌کرد؟

فقط مدتی را با قلب خود درست همان‌گونه که هست بگذرانید و ببینید چه احساسی دارید. هیچ ایرادی ندارد که با قلبتان صحبت کنید. شما به‌طور غریزی می‌دانید که چه نوع گفت‌وگویی لازم است صورت پذیرد؛ اما اکنون به شما طرح پایه‌ای برای ایجاد رابطه دوطرفه با قلبتان ارائه می‌کنم. همه چیز با این پرسش مستقیم از قلبتان شروع می‌شود، «چه چیزی تو را ناراحت می‌کند؟»، «از من می‌خواهی چه کاری را طور دیگری انجام دهم؟»، «اگر فقط یک آرزو داشتی، آن چه بود؟» و «چه چیزی داری که به من بگویی؟» پاسخ‌ها را به صورت شهودی دریافت خواهید کرد. یا پاسخ‌ها را می‌شنوید یا آنها را در ذهنتان می‌بینید یا متوجه می‌شوید که پاسخ‌ها را به‌طور غریزی می‌دانید؛ چون در خودآگاهتان ظاهر می‌شود. تصور یا درک یا احساس کنید که قلبتان به پرسش‌های شما جواب می‌دهد، درست مثل فرد دیگری که به سؤالات پاسخ می‌دهد.

مرحله بعد، نوبت شماست که با قلب خود صحبت کنید. به نگرانی‌هایی که قلبتان مطرح کرده توجه نمایید. بپذیرید که برای

نیازها، خواسته‌ها و نظر قلبتان ارزش قائل هستید. از این گذشته، این نمایانگر دیدگاه خود واقعی شماست. به نظر تان قلب شما دوست دارد چه چیزی بشنود؟ همان را به قلبتان بگویید. اگر نمی‌خواهید بلند صحبت کنید می‌توانید به‌طور ذهنی با قلبتان صحبت نمایید. مرحله بعد، گام‌هایی را برای برآورده کردن آرزویی که قلبتان ابراز کرده بردارید. به خاطر داشته باشید که ممکن است چیزی نباشد که در یک نوبت به‌دست بیاید. مثلاً، ممکن است قلب شما بخواهد سبک زندگی خود را تغییر دهید.

به محض اینکه احساس کردید به تفاهمی با قلب خود دست یافته‌اید، مدتی را صرف ابراز قدردانی به قلبتان بکنید. قدردان کاری باشید که وفادارانه و صادقانه و از روی علاقه‌اش به خودتان برای زنده و سر حال نگه داشتن شما انجام می‌دهد. عشقی که نسبت به قلبتان دارید را ابراز کنید. تصور کنید که عشق در قلبتان جریان دارد و آن را می‌پروراند. می‌بینید که قلبتان این عشق را جذب و در تمام سرخرگ و سیاهرگ بدنتان پمپاژ می‌کند. احساس می‌کنید که انگار بدنتان نیز عشقی که قلبتان سرشار از آن شده است را جذب می‌کند. ببینید که آن عشق در سراسر بدن شما و سلول‌های کوچک ریز آن پخش شده است.

درست قبل از اینکه به زمان حال برگردید، به قلبتان قولی بدهید (اگر احساس آمادگی می‌کنید) اگر بخواهد یا نیاز به حرف زدن داشته باشد همیشه حاضر به گفت‌وگو هستید چون شما دوستش دارید و

برايش ارزش قائل هستيد، مي خواهيد آرزوهاي او را برآورده كنيد چون شما با نظر و خردمندی او موافق هستيد. سپس، چهار نفس عميق بکشيد، اجازه دهيد اكسيژن به طور كامل ريه هايتان را پر كند و كاملاً آن را خارج نماييد. وقتي كارتان تمام شد، چشمانتان را باز كنيد.

اكنون كه اين رابطه را برقرار كرديد، تمرين «سر زدن» به قلبتان را به طور منظم انجام دهيد، مخصوصاً وقتي متأثر از احساس شدیدی مي شويد يا مي خواهيد تصميمي بگيريد. هرچه بيشتر با قلبتان ارتباط داشته باشيد، با حقيقت شخصي و روح خود بيشتر رابطه برقرار كرده ايد. قلب شما بار لطمه احساسی ای كه در سراسر زندگي خود تجربه كرده ايد را بر دوش مي كشد. خالي كردن آن بار و ابراز عشق و قدردانی نسبت به قلبتان بخش مهمی از پيشرفت روحي به حساب مي آيد. شما در رابطه با قلبتان هستيد. اين قلب، بهترين دوست و شريك زندگي شماست. اگر مي خواهيد پيروز شويد، بايد همانند رفتاری كه با فرد مهم ديگري داريد با او هم رفتار كنيد.

داشتن اين رابطه به اين معناست كه شما هميشه كسي را داريد كه به او سر بزنييد و درباره زندگي خود با او مشورت نماييد كه هميشه ذاتاً بيشترين منفعت را براي شما دارد چون در اصل، مركز وجودی شماست. اين همان چيزی است كه سبب مي شود نياز پيدا كنيد تا افراد ديگر به آن وصل شوند. اين چيزی است كه شما را

فرایند رابطه با قلب خود ۱۷

در سهیم شدن با دیگران در خلق رابطه ناب و تقسیم کردن آن با افراد دیگر توانا می سازد، شما نیاز دارید تا از آن آگاه و با آن رابطه برقرار کنید.