

دانلود
کتاب



نیمه تاریک وجود

نویسنده : دبی فورد



نیمہ تاریک وجود

دبی فرود



فرناز فرود

آثار روان‌شناسی و معنوی

- آسودگی خیال / نویسنده: موری آکسن / مترجم: انسی شیرازی
 خاتم‌های پرازنده / نویسنده: موری آکسن / مترجم: انسی شیرازی
 زندگی هماهنگ / نویسنده: موری آکسن / مترجم: انسی شیرازی
 سازگاری آگاهانه / نویسنده: موری آکسن / مترجم: انسی شیرازی
 شناخت دیگران / نویسنده: موری آکسن / مترجم: انسی شیرازی
 گام‌های آگاهی / نویسنده: تیل دونالد والش / مترجم: فرناز فرود
 دوستی یا خدا / نویسنده: تیل دونالد والش / مترجم: فرناز فرود
 لحظات لطف / نویسنده: تیل دونالد والش / مترجم: فرناز فرود
 از آن سوها / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: فریا مقدم
 با خالق هستی / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: فریا مقدم
 تا سرای او / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: مجید حمید
 خدا یا توست / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: نوشین حمید
 در پناه او / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: مجید حمید
 زندگی پس از مرگ / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: فریا مقدم
 سخن عشق / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: فریا مقدم
 گوهر خرد / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: فریا مقدم
 نام تو به صد زبان / نویسنده: تی. ال. واسوانی / مترجم: فریا مقدم
 یازتاب سایه / نویسنده: دیباک چوپرا، دیب فورد و ماریان ویلیامسن / مترجم: فرناز فرود
 بهترین سال زندگی / نویسنده: دیب فورد / مترجم: فرناز فرود
 پاک‌سازی آگاهی / نویسنده: دیب فورد / مترجم: فرناز فرود
 جدایی معنوی / نویسنده: دیب فورد / مترجم: سوسن اورعی
 چرا آدم‌های خوب کارهای بد می‌کنند / نویسنده: دیب فورد / مترجم: فرناز فرود
 راز سایه / نویسنده: دیب فورد / مترجم: فرناز فرود
 سوال‌های درست / نویسنده: دیب فورد / مترجم: ریحانه فرهنگی
 جهانی نو / نویسنده: اکهارت تله / مترجم: هنگامه آذرمی
 سکون سخن می‌گوید / نویسنده: اکهارت تله / مترجم: فرناز فرود
 نیروی حال / نویسنده: اکهارت تله / مترجم: هنگامه آذرمی
 آهسته‌سازی / نویسنده: دیوید اسل / مترجم: فریا مقدم
 بیداری جان / نویسنده: جبران خلیل جبران / مترجم: نوشین حمید
 بیداری قهرمان درون / نویسنده: کارول اس. پیرسن / مترجم: فرناز فرود
 تجلی خواسته‌ها / نویسنده: استر هیکس و جری هیکس / مترجم: اکرم قیطاسی
 جان و جانان / نویسنده: گری زوکاو / مترجم: فرناز فرود
 چرخ زندگی / نویسنده: الیزابت کوپلر - راس / مترجم: فرناز فرود
 صدای دانش / نویسنده: دن میگل رویز / مترجم: فرناز فرود
 فقط عشق / نویسنده: جرالد جمپالسکی و دایان سیرنیوئه / مترجم: فریا مقدم
 نور / نویسنده: مری باسانو / مترجم: فریا مقدم

نیمهٔ تاریک وجود

توان، خلاقیت، استعداد و رؤیاهای خود را بازیابید

دبی فورد

فرناز فرود

این کتاب را

به مادر زیبایم شیلا فورست تقدیم می‌کنم.

از این که مادرم بودی

و به من زندگی بخشیدی، متشکرم.

دیس فورد

برگردان این کتاب را

به همسر و فرزندانم تقدیم می‌کنم.

فرانز فورد

دیدگاه‌هایی درباره کتاب

در این کتاب والا، دبی فورد به شیوه‌ای منظم،
گام‌های رسیدن به یکپارچگی و دگرگونی را مشخص
می‌کند.

دکتر دیپاک چوپرا

اگر پیش‌تر با این کتاب و درک و خرد دبی فورد
آشنا شده بودم، راه بسیار کوتاه‌تری پیش رو داشتم.
این کتاب را به دقت بخوانید. ابتدا آن را بخوانید و
باز هم بخوانید. سپس برای بار سوم بخوانید و
تمرین‌های آن را انجام دهید. آیا جرأت این کار را
دارید؟ البته اگر نمی‌خواهید زندگی‌تان دگرگون شود، نه
این کتاب را بخوانید و نه تمرین‌های آن را انجام دهید،
بلکه هم‌اکنون کتاب را ببندید و در بالای کمد یا طبقه
بالای کتابخانه - جایی که دستتان به آن نرسد - بگذارید،
یا آن را به دوستی بدهید، زیرا تقریباً غیرممکن است که
این کتاب را درک کنید و دگرگونی ژرفی در زندگی
احساس ننمایید!

نیل دونالد والش

دبی فورد ما را از الگوهای تنبیه خود که اغلب اسیرمان کرده‌اند، عبور می‌دهد. نظرات او به گونه‌ای خارق‌العاده، جذاب و قانع‌کننده هستند.

ماریان ویلیامسون

دبی فورد در این کتاب منحصر به فرد به ما می‌آموزد که تمامی جنبه‌های خود را بشناسیم، بپذیریم و سرانجام دوست بداریم. خواندن این کتاب را به شدت توصیه می‌کنم!

دکتر دین ارنیش

فهرست

صفحه

کوتاه کلام	۱۱
فصل یکم: جهان بیرون، جهان درون	۱۳
فصل دوم: به دنبال سایه	۲۵
فصل سوم: جهان در درون ماست	۳۹
فصل چهارم: به یاد آوردن خود	۵۵
فصل پنجم: سایه‌ات را بشناس تا خودت را بشناسی	۷۳
فصل ششم: من «آن» هستم	۹۱
فصل هفتم: در آغوش کشیدن نیمة تاریک	۱۱۳
فصل هشتم: خود را از نو تعریف کن	۱۳۵
فصل نهم: بگذار نور وجودت بدرخشد	۱۶۳
فصل دهم: زندگی قابل زیستن	۱۸۷
در پایان	۲۱۱

کوتاه کلام

این همه بیگانگی با خود از چه روست؟ دیر آشنایی
کافی ست! دیگر زمان جدایی ها به سر آمده است. گامی
پیش بگذاریم و به باغ وجودمان سرکشی کنیم، تا از صفا و
سرسبزی آن برخوردار شویم. به خود آیید، شما ویرانه‌ای
متروک نیستید؛ این کاخ تو در تو و پرشکوه هستی
شماست که آن را به حال خود وا گذاشته‌اید و همه درهای
آن را به روی خویش بسته‌اید. به روی تمامیت وجودتان
در بگشایید! همه اتاق‌های زیبای این کاخ از آن شماست و
تمامی آنها به هم راه دارند.

اگر خواهان یکپارچگی وجود خود هستید، اگر از
قطعه، قطعه و پاره پاره بودن جانتان رنج می‌برید، از
تاریکی‌های درون پروا نکنید! تاریکی همیشه جایگاه
پلیدی‌ها و زشتی‌ها نیست. ای بسا موهبت‌های نیک و
زیبا که در سایه نادیده‌انگاری‌های ما در نیمه تاریک
وجودمان خفته‌اند و در انتظار نیم‌نگاه مهرآمیز و دست
نوازشی می‌سوزند، انباشته می‌شوند و ناخودآگاه، در
لحظاتی نامنتظر به صورت گدازه‌های آتشفشانی سرریز
می‌کنند. و این همان انفجار خشمی نامتناسب است که گاه

خودخواهی یک دوست، سستی یک همکار و یا حتی بی ادبی فردی بیگانه بر ما چیره می شود و خود مبهوت می مانیم که چرا همیشه از رویارویی با چنین مسایل قابل حلی عاجز هستیم و توان مهار این واکنش های شدید و نابه جا را نداریم.

در این کتاب دبی فورد راوی خوش سخن تجارب خود و دیگران در مورد پذیرش همه ویژگی های انسانی می باشد. نویسنده با تشریح فراز و نشیب مسیر زندگی خود و ماجرای کسانی که با شرکت در دوره های آموزشی او توانسته اند اتاق های بسته روح دردمند خود را بازگشایی کنند و بدون هراس چشم در چشم ویژگی های مطرود وجودشان دوخته و آنها را در آغوش بگیرند، تمرین یگانه شدن با خویشتن را نکته به نکته و موبه مو آموزش داده است.

دیدگان جست و جوگر خودتان را از دوردست ها برگزید؛ هدف والای گردش گردون برخلاف گمان بسیاری از ما چنان آشکار و شفاف پیش چشمانمان قرار دارد که در برابر آن نابینا هستیم و از درک مفهوم ساده آن ناتوانیم. راز سر به مهری وجود ندارد که ما محرم آن نباشیم؛ تمامی هستی به سوی کمال و یگانگی روان است! نباید از همگامی این پویایی و اماند، برای پیوند با تمامی بشریت و سراسر جهان به یکپارچگی وجود خود نیاز مندیم.

فصل یکم

جهان بیرون، جهان درون

اغلب ما هنگامی که تاب تحمل درد و رنج بیشتری را نداریم، در مسیر رشد و تکامل گام برمی داریم. کتاب «نیمة تاریک وجود» از آن بخشی از شخصیت ما پرده برمی دارد که روابط ما را به بن بست می کشاند، روح ما را می کشد و مانع از تحقق رؤیاهایمان می شود. کارل یونگ^۱ این بخش را «سایه» می نامد. «سایه» شامل همه آن ویژگی های شخصیتی ماست که سعی می کنیم پنهان و یا نفی کنیم. «سایه» آن جنبه های تاریکی را در بر دارد که باور داریم از نظر خویشان، دوستان و از همه مهم تر، خود ما پذیرفتنی نیست.

نیمة تاریک وجود در اعماق آگاهی مان دفن شده و از دید ما و سایرین پنهان است. پیامی که از این مخفیگاه دریافت می کنیم ساده است: «من عیب و ایرادی دارم. من خوب نیستم. من دوست داشتنی نیستم. من شایسته نیستم. من بی ارزش هستم.» بسیاری از ما مضمون این پیام ها را باور می کنیم. ما اعتقاد داریم چنانچه به اعماق وجود خود نگاهی دقیق بیندازیم، با موجودی وحشتناک رو به رو خواهیم شد و در نتیجه از ترس آن که مبادا شخص غیر قابل تحملی را در وجودمان بیابیم، از بررسی

دقیق خود طفره می‌رویم. ما از خودمان می‌ترسیم، از تمامی افکار و احساساتی که سرکوب کرده‌ایم، می‌ترسیم! برخی از ما چنان با این افکار و احساسات ناآشنا هستیم که فقط زمانی متوجه آنها می‌شویم که آنها را به دیگران نسبت دهیم. ما ترس خود را به محیط زندگی، دوستان، خویشان و حتی بیگانگان فرا می‌افکنیم و این ترس چنان شدید است که تنها راه مقابله با آن را پنهان و یا انکار کردن آن می‌دانیم.

ما فریبکاران متبحری می‌شویم و خود و دیگران را می‌فریبیم و در این رفتار چنان خبره می‌شویم که واقعاً فراموش می‌کنیم وجود اصلی مان در پس نقاب پنهان شده است. ما باور می‌کنیم همانی هستیم که در آینه می‌بینیم. باور می‌کنیم که فقط جسم و روان هستیم و حتی پس از آن که بارها و بارها در روابط، مشاغل، رژیم‌های غذایی و رویاهایمان شکست خوردیم، باز هم پیام‌های درونی هشدار دهنده را سرکوب می‌کنیم و به خود می‌گوییم: «اشکالی ندارد، اوضاع بهتر خواهد شد.» ما بر چشمانمان، چشم‌بند می‌گذاریم و در گوش‌هایمان پنبه فرو می‌کنیم تا آن افسانه‌های درونی را که آفریده‌ایم، زنده نگاه داریم؛ افسانه خوب و دوست داشتنی نبودن، نالایق و بی‌ارزش بودن!

به جای سرکوب کردن سایه‌هایمان، باید آن جنبه‌هایی را که از آنها وحشت داریم ببینیم، آشکار کنیم، بپذیریم و در آغوش گیریم. منظورم این است که بپذیریم این جنبه‌ها نیز به ما تعلق دارند. لازاریس^۱ نویسنده و آموزگار معنوی می‌گوید: «راه حل در سایه نهفته است، سایه، راز تغییر و دگرگونی را در بردارد، تحولی که می‌تواند در سطح سلولی اثر گذارد و «دی.ان.ای.»^۲ را تغییر دهد.» سایه ما، شخصیت اصلی ما را در بردارد. سایه، ارزشمندترین موهبت‌های ما را داراست. در رویارویی با این ویژگی‌هاست که آزاد می‌شویم تا وجود یکپارچه و شکوهمند خود، اعم از نیک و بد و تاریک و روشن را تجربه کنیم. با در آغوش گرفتن تمامی شخصیت خود، این

امکان را می‌یابیم که اعمالمان را آزادانه در این جهان انتخاب کنیم. نا هنگامی که به نقش بازی کردن، پنهان نمودن و قرافکشی آنچه در درون داریم ادامه دهیم، آزاد نیستیم که «باشیم» و یا انتخاب کنیم.

سایه‌های ما، ما را آموزش می‌دهند و راهنمایی می‌کنند. آنها کل وجودمان را به ما عطا می‌نمایند. باید این ویژگی‌ها را کشف و آشکار کنیم. احساسات سرکوب شده ما نیاز دارند تا به سایر بخش‌های وجودمان پیوندند. این احساسات فقط هنگامی زیان‌بخش هستند که سرکوب شده باشند و در این صورت، در نامطلوب‌ترین موقعیت‌های بیرون می‌جهند. این حملات ناگهانی، ما را در حساس‌ترین موقعیت‌های زندگی در مانده می‌کنند.

هنگامی که با سایه خود آشتی کنید، زندگی شما همچون کرم ابریشمی که به پروانه‌ای بسیار زیبا تبدیل شده است، دگرگون می‌گردد. دیگر نیازی نیست و اتعود کنید کس دیگری هستید و یا ثابت کنید وجود شایسته‌ای می‌باشید. آن هنگام که سایه خود را در آغوش بگیرید، دیگر لازم نیست در ترس به سر ببرید. موهبت‌های موجود در سایه خود را پیدا کنید تا سرانجام از تمامی شکوه وجود اصلی‌تان بهره‌مند شوید. در این حالت آزاد هستید تا آن زندگی را که همواره آرزو داشته‌اید، به وجود آورید. همه انسان‌ها با ساختار احساسی سالمی به دنیا آمده‌اند. ما در بدو تولد، خود را می‌پذیریم و دوست داریم. ما پیش‌داوری نمی‌کنیم که این ویژگی‌هایمان خوب و آن ویژگی‌ها بد است. ما با تمامی وجود خود در لحظه زندگی می‌کنیم و خود را آزادانه نشان می‌دهیم، اما به تدریج که بزرگ‌تر می‌شویم، خلاف اینها را از اطرافیانمان یاد می‌گیریم. آنها به ما می‌گویند که چگونه رفتار کنیم و چه هنگام بخوریم و بخوابیم. به این ترتیب ما تعابیر گذاشتن را آغاز می‌نماییم و دقت می‌کنیم که آیا به گریه‌های ما به سرعت پاسخ داده می‌شود و یا اصلاً پاسخی داده نمی‌شود. به تدریج می‌آموزیم که چه رفتاری سبب می‌شود تا قبولمان کنند و چه رفتاری موجب طرد ما می‌گردد.

می‌آموزیم که آیا به اطرافیانمان اعتماد کنیم و یا از آنها بترسیم. ما ثبات و بی‌ثباتی را می‌آموزیم. می‌آموزیم که چه ویژگی‌هایی در محیط‌مان قابل قبول و چه ویژگی‌هایی غیر قابل قبول است. این آموزش‌ها مرحله به مرحله ما را از زیستن در لحظه دور می‌کند و مانع از آن می‌شود که خود را آزادانه ابراز کنیم.

ما نیاز داریم که احساس دوران معصومیت خود را دوباره به دست آوریم، همان احساسی که موجب می‌شد تا تمامی وجود خود را در هر لحظه بپذیریم. ما باید در چنین فضایی به سر ببریم تا بتوانیم انسانی سالم، شادمان و کامل باشیم. راه حل تمامی مشکلات ما این است!

خداوند در کتاب «گفتگو با خدا» نوشته نیل دونالد والش^۱ می‌گوید: «احساس عشق کامل به رنگ سفید شبیه است. بسیاری گمان می‌کنند که سفید به معنای بی‌رنگی است، در حالی که سفید تمامی رنگ‌ها را در بر دارد. سفید از ترکیب همه رنگ‌ها ایجاد می‌شود. به همین ترتیب، عشق نیز فقدان احساساتی از قبیل تنفر، خشم، شهوت، حسادت و پنهانکاری نیست، بلکه حاصل جمع تمامی احساس‌هاست؛ حاصل جمع هر آنچه که هست.»

عشق، فراگیر است. عشق، گستره کامل احساسات انسانی را پذیراست، حتی احساساتی که پنهان می‌کنیم و یا از آنها می‌ترسیم. یونگ می‌گوید: «من ترجیح می‌دهم کامل باشم تا خوب!» تاکنون چند نفر از ما خود را زیر پا نهاده‌ایم تا خوب، دوست‌داشتنی و قابل قبول باشیم؟

بیشتر ما با این باور بزرگ شده‌ایم که افراد برخی ویژگی‌های بد و برخی ویژگی‌های خوب دارند و برای آن که قبول‌مان داشته باشند، باید خود را از شر صفات

1 - Conversations with God, Neale Donald Walsch

کتاب جدید دونالد والش با نام «دوستی با خدا» از همین مترجم توسط انتشارات حمیدا منتشر شده است.

بدرها سازیم و یا دست کم آنها را پنهان کنیم. آن هنگام که شروع به درک فردیت می‌کنیم، همان هنگام که تفاوت بین انگشتانمان را با نرده تخت خواب متوجه می‌شویم و خود را از پدر و مادرمان جدا می‌بینیم، این شیوه تفکر را به کار می‌بندیم. اما هنگامی که بزرگ‌تر می‌شویم، به حقیقت بزرگ‌تری دست می‌یابیم؛ این حقیقت که همگی ما از نظر روحانی به هم مرتبط هستیم، ما همگی اجزای همدیگر هستیم! با این دیدگاه، پرسشی مطرح می‌شود: «آیا در حقیقت ما جزء نیک یا جزء بد هستیم و یا آن که برای ایجاد یک کل به همه اجزا نیاز است؟» چگونه می‌توان بدون شناخت بد، خوب را تشخیص داد، یا بدون آشنایی با نفرت، عشق را حس کرد و یا بدون احساس ترس، شجاعت را شناخت؟

نمونه کل‌نگرانه هستی، دیدگاهی انقلابی را درباره ارتباط بین جهان درون و جهان بیرون برای ما مطرح می‌کند. هر جزیی از هستی به هر شکلی که باشد، دارای شعور کل است. هر چند ما منفرد هستیم، اما منزوی و بدون ارتباط نیستیم. هر یک از ما جهان کوچکی است که جهان بزرگ را در بردارد و آن را منعکس می‌کند.

استانیسلاو گراف^۱، پژوهشگر آگاهی می‌گوید: «در صورتی که این دیدگاه درست باشد، یکایک ما این توانایی را خواهیم داشت که بی‌درنگ به تک‌تک وجوه هستی دست یابیم، آنها را تجربه کنیم و از مرز توانایی‌های حواس بسیار فراتر رویم.» همه ما نقش کل هستی را در خود داریم. همان گونه که دیپاک چوپرا^۲ بیان می‌کند: «ما در جهان نیستیم، بلکه جهان در درون ماست.» هر یک از ما همه ویژگی‌های انسانی را داریم. چیزی وجود ندارد که ما ببینیم و یا درک کنیم و خود، آن نباشیم. هدف نهایی سفر ما همین است که به این یکپارچگی بازگردیم.

بدبینی و خوش‌بینی، الهی و اهریمنی بودن، بی‌باکی و ترس، همگی ویژگی‌های خفته در درون ما هستند. اگر این ویژگی‌ها را شناسایی نکنیم و با روانمان درنیامیزیم،

خود آنها دست به کار می شوند. بسیاری از ما از هر دو بخش تاریک و روشن وجودمان هراس داریم. بسیاری از ما می ترسیم به درون خود بنگریم و این ترس، ما را وادار کرده است چنان دیوارهای قطوری بنا کنیم که دیگر به یاد نمی آوریم، در اصل چه کسی هستیم.

کتاب «نیمه تاریک وجود» به ما می آموزد تا این دیوارها را خراب کنیم و موانعی را که ایجاد کرده ایم، فرو ریزیم تا شاید برای نخستین بار به آنکه هستیم و آنچه می کنیم نگاهی بیندازیم. با این کتاب سفری را آغاز می کنید که شیوه نگرش به خود و دیگران را دگرگون می نماید. مطالب این کتاب شما را راهنمایی می کند تا دروازه های دل خود را بگشایید و نسبت به ممنوعاتتان سرشار از حس شگفتی و مهر و همدلی شوید. مولانا جلال الدین رومی می گوید:

عاشقِ کل است و خودِ کل است او عاشقِ خویش است و عشقِ خویش جو
در این صفحات راهی را به شما نشان می دهم تا زیبایی اصیل وجودتان را کشف کنید. یونگ نخستین بار واژه «سایه» را برای اشاره به آن بخش هایی از شخصیت به کار برد که به دلیل ترس، جهل، خجالت یا نبود عشق طرد شده اند. درک اصلی او از سایه ساده بود: «سایه، آن کسی ست که شما نمی خواهید باشید.» او معتقد بود که یکپارچه شدن با سایه، تأثیری والا و بنیادی دارد که ما را در بازشناسی منشای عمیق تر زندگی معنوی خود توانا می کند. یونگ می گوید: «برای این یکپارچگی ما مجبور هستیم با بدی ها دست و پنجه نرم کنیم، با سایه روبه رو شویم و با اهریمن درهم آمیزیم؛ هیچ راه دیگری وجود ندارد!»

برای بیرون آوردن روشنایی باید به درون تاریکی رفت. هرگاه احساس یا میلی را سرکوب می کنیم، قطب مخالف آن را نیز سرکوب می نماییم. با نفی زشتی های خود، از زیبایی هایمان می کاهیم، با نفی ترس خود، از شجاعتمان کم می کنیم و با نفی حرص و آز خود، بخشندگی مان را کاهش می دهیم.

درک عظمت کامل ما، در تصورمان نمی‌گنجد. اگر همچون من باور داشته باشید که ما نقش همه بشریت را در خود داریم، می‌توانید توأمان والاترین انسان مورد ستایش‌تان و پست‌ترین فرد مورد تصورتان باشید. مطالب این کتاب درباره آشتی کردن با همه جنبه‌های شخصیتی‌ست، هرچند که گاه این جنبه‌ها متضاد به نظر رسند. دوستم بیل اسپینوزا^۱ که سمینارهای «لندمارک اجوکیشن»^۲ را اداره می‌کند، در این باره می‌گوید: «هر آنچه که نمی‌توانید باشید، مانع از بودن شما می‌شود.» باید بیاموزید که به تمامی وجود خود اجازه «بودن» دهید. برای آزاد و مستقل بودن باید بتوانید «باشید» و دستیابی به این مهم مستلزم آن است که از داوری خود دست بکشیم. ما باید خود را برای انسان بودن و کاستی داشتن ببخشیم، زیرا هنگامی که خود را مورد قضاوت قرار می‌دهیم، خود به خود نسبت به دیگران نیز پیش‌داوری روا می‌داریم و آنچه به دیگران می‌کنیم، به خود نیز می‌کنیم. جهان، آینه‌ای برای بازتاب درون ماست. هنگامی که بتوانیم خود را بپذیریم و ببخشیم، خود به خود می‌توانیم دیگران را نیز بپذیریم و ببخشیم. آموختن این درس برای من کار چندان ساده‌ای نبود. سیزده سال پیش، روزی خود را بر سنگفرش مرمرین و سرد حمام یافتم. بدنم درد می‌کرد و نفسم بدبو بود. شبی دیگر آکنده از خوش‌گذرانی و مصرف مواد مخدر و در پی آن داشتن حالت تهوع را سپری کرده بودم. برخاستم و خود را در آینه نگاه کردم. می‌دانستم که دیگر نمی‌توانم به این وضع ادامه دهم. با وجودی که بیست‌وهشت سال از عمرم می‌گذشت، هنوز انتظار داشتم کسی از راه برسد و حال مرا خوب کند، اما آن روز صبح متوجه شدم که قرار نیست کسی بیاید، نه مادرم، نه پدرم و نه حتی شاهزاده رؤیاهایم سوار بر اسبی سفید! در اعتیاد تا جایی پیش رفته بودم که باید تصمیم می‌گرفتم بین مرگ و زندگی یکی را انتخاب کنم. هیچ‌کس دیگری نمی‌توانست به جای من این تصمیم را بگیرد و هیچ‌کس دیگری نمی‌توانست

1 - Bill Spinoza

2 - Landmark Education

درد و رنج را از بین ببرد؛ هیچ کس به جز خودم نمی توانست مرا یاری دهد. از زنی که روبه روی خود در آینه دیدم، وحشت کردم! هیچ نمی دانستم او کیست؛ به گمان نخستین بار بود که او را می دیدم. خسته و ترسان دست به تلفن بردم و تقاضای کمک کردم. از آن پس زندگی ام به شدت دگرگون شد. آن روز صبح تصمیم گرفتم که خوب شوم؛ هر چقدر طول می کشید، مهم نبود! پس از برنامه بیست و هشت روزه درمان سفری مخاطره آمیز را آغاز کردم تا به طور کامل درون و بیرونم را التیام بخشم. برنامه بزرگی بود، اما می دانستم که چاره ای دیگر ندارم. پس از گذشت پنج سال و صرف پنجاه هزار دلار هزینه، شخص دیگری شدم. اعتیادهای گوناگونم را درمان کردم، دوستانم را تغییر دادم و ارزش هایم را دگرگون نمودم، اما هنوز هنگامی که در مراقبه آرام می گرفتم، می دیدم که بخش هایی از شخصیتم را دوست ندارم. ویژگی هایی در خود می دیدم که دوست داشتم از شرشان راحت شوم. مشکلم این بود که هنوز از خودم بدم می آمد.

باور کردنی نیست که کسی یازده سال در جلسات روان درمانی گروهی، درمان وابستگی و «دوازه گام برای بهبود» شرکت کند، به متخصصین هیپنوتیسم و طب سوزنی مراجعه نماید، تولد دوباره را تجربه کند، از کوه پایین بپرد، در جلسات تحول شرکت نماید، به خلوتگاه های بودایی ها و صوفیان برود، صدها کتاب بخواند، به نوارهای تجسم و مراقبه گوش دهد و هنوز از خودش بیزار باشد. می دانستم با وجودی که این همه وقت و پول صرف کرده ام، اما هنوز کار خود را به پایان نرسانده ام. تا آن که ناگهان جرقه ای در من درخشید؛ در یکی از جلسات فشرده رهبری که خانمی به نام جن اسمیت^۱ برگزار می کرد شرکت کردم. میان جلسه، در برابر حاضرین صحبت می کردم که ناگهان جن به من نگاهی انداخت و گفت: «تو خیلی هفت خطی!» نکان خوردم، او از کجا فهمیده بود؟! من خودم می دانستم هفت خطم، اما شدیداً

می خواستم از این حالت خلاص شوم. بارها تلاش کرده بودم با دلنشین و بخشنده بودن، این ویژگی زشت را جبران کنم. جن بدون هیچ گونه پیش داوری از من پرسید: «چرا از این جنبه خودت بدت می آید؟!» احساس حقارت و حماقت به من دست داد. گفتم که از این جنبه خودم خجالت می کشم، زیرا با زرنگی هایم فقط موجب درد و رنج خود و دیگران شده ام. جن گفت: «آنچه را که مالک نشوی، مالک تو می شود.»

آن زمان درک کردم که چگونه «زرنگی» مالک من شده است. همواره نگران این حالت بودم و نمی خواستم آن را داشته باشم. جن پرسید: «زرنگی چه فایده ای برایت دارد؟» من که هیچ فایده ای در آن نمی دیدم. او گفت: «اگر به هنگام ساخت خانه، متوجه شوی که پیمانکار بیش از اندازه هزینه کرده است و به علاوه سه هفته در کارش تأخیر دارد، آیا کمی زرنگی می تواند مفید باشد؟» پاسخ دادم: «البته، بله!» وی افزود: «آیا اگر لازم شود کالایی را مرجوع کنی، زرنگی به کارت نمی آید؟» گفتم: «البته!» جن مرا متوجه این نکته کرد که گاهی اوقات برای پیش برد کارهای روزمره در این دنیا، کمی زرنگی نه تنها مفید است، بلکه ویژگی مهمی است. ناگهان این بخش از من که به شدت می خواستم سرکوب، نفی و پنهان کنم، آزاد شد. احساس جدیدی وجودم را فرا گرفت؛ مانند آن بود که پنجاه کیلو بار را از روی شانه هایم برداشته باشم. جن به من نشان داد که این بخش از شخصیتم موهبتی است و نباید از آن شرمنده باشم. اگر به این جنبه ام اجازه وجود می دادم، دیگر ناخواسته خود را نشان نمی داد. از این پس می توانستم از آن بهره مند شوم، نه آن که مورد بهره برداری آن قرار گیرم.

از آن روز، زندگی ام دگرگون شد. اینک قطعه دیگری از معمای «بهبود» در جای خود قرار گرفته بود. بارها این گفته را شنیده بودم که: «در برابر هر چه مقاومت کنی، تداوم می یابد.» اما هیچ گاه به درستی معنای آن را نفهمیده بودم. یا مقاومت نمودن در برابر «زرنگی» در واقع آن را در وجودم حبس کرده بودم، اما به محض آن که آن را پذیرفتم و به ارزشش پی بردم و دیواری را که کشیده بودم، فرو ریختم، این مشکل

مد. از زنی
به گماتم
ضای کمک
م که خوب
رزه درمان
شتم. برنامه
و صرف
سان کردم
در مراقبه
کی هایی در
ه هنوز از

می، درمان
پینوتیسم و
در جلسات
باب بخواند
دانستم با
نرسانده ام.
رهبری که
بر حاضرین
فت خطی!
اما شدیدا

حل شد. از آن پس زرنگی، بخشی طبیعی و مفید از شخصیت من شد. اکنون دیگر نیاز ندارم زرنگ باشم، اما در صورت لزوم - که البته در زندگی در این دنیا گاه پیش می آید - می توانم از این ویژگی بهره مند شوم و خود را حفظ کنم.

این روش برای من معجزه کرد. به همین دلیل فهرستی از تمامی جنبه های شخصیتم که دوست نداشتم، تهیه و تلاش کردم تا موهبت هر کدام را کشف کنم. به محض آن که به نکات مثبت و منفی هر ویژگی پی می بردم، مقاومت در برابر آن فرومی ریخت و می توانستم آن را با آسودگی بپذیرم. برایم روشن شد که راه حل چنین مشکلی آن نیست که ویژگی هایی را که دوست نداریم، طرد نماییم، بلکه باید نکات مثبت این ویژگی ها را کشف نموده و آنها را به زندگی مان وارد کنیم.

این کتاب شما را در سفری که پیش رو دارید، راهنمایی می کند. در اینجا نکات عمده دوره ای را که سال ها است به منظور آشکار کردن، پذیرش و در آغوش گرفتن «سایه وجود» ارائه می دهم، مطرح می کنم. در ابتدا «سایه» را به دقت شرح می دهم و طبیعت و تأثیر آن را بررسی می کنم و سپس به فرافکنی که پدیده اصلی و عمده «سایه» است می پردازم. ما با فرافکنی، خصوصیات مهمی را در خود نفی کرده، به دیگران نسبت می دهیم. اما اگر نمونه «کل نگران هستی» را به عنوان الگوی جدیدی برای درک زندگی درونی و بیرونی در نظر بگیریم، می توانیم وارد عمل شده، با به کار بستن دانسته هایمان، جنبه های پنهان سایه خود را آشکار کنیم. آنگاه به تدریج مالک جنبه هایی که در سایه پنهان شده اند، می شویم و مسئولیت آنها را می پذیریم. با روش های دقیقی که می آموزید، می توانید سایه خود را در آغوش گرفته، به ارزش های آن پی ببرید و آن جنبه هایی را که به دیگران نسبت داده اید، به عنوان بخشی از وجودتان در اختیار بگیرید. سرانجام به راه های عشق ورزیدن و توجه به خود پی می برید و شیوه های سودمندی را برای تحقق رؤیاها و ایجاد یک زندگی بالارزش می یابید.

بسیاری از ما زمانی طولانی در پی نور گشته‌ایم، اما هر بار با تاریکی بیشتری روبه‌رو شده‌ایم. یونگ می‌گوید: «شخص، با تجسم اشکال نورانی به روشنایی دست نمی‌یابد، بلکه با آگاه شدن به تاریکی به روشنایی می‌رسد.» کتاب «نیمه تاریک وجود» شما را در راه آشکار کردن، پذیرفتن و در آغوش گرفتن سایه وجودتان راهنمایی می‌کند و به شما دانش و ابزاری می‌دهد تا آنچه را که در درونتان پنهان شده است، نمایان کنید. این کتاب شما را راهنمایی می‌کند تا توان، خلاقیت، استعداد و رؤیاهای خود را دوباره در اختیار بگیرید و شما را یاری می‌دهد تا خود و دیگران را بپذیرید و در نتیجه رابطه شما را با جهان برای همیشه دگرگون می‌سازد.

فصل دوم

به دنبال سایه

سایه، چهره‌های گوناگونی دارد: ترسو، زیاده‌خواه، خشمگین، کینه‌توز، پلید، خودخواه، فریبکار، تنبل، سلطه‌جو، متخاصم، زشت، نالایق، بی‌ارزش، ناتوان، عیبجو، موشکاف....

این فهرست را پایانی نیست. نیمه تاریک وجود ما مخزنی برای همه جنبه‌های ناپذیرفتنی مان است؛ همه آنچه که موجب شرمندگی ماست و وانمود می‌کنیم نیستیم؛ چهره‌هایی که نمی‌خواهیم به دیگران و خودمان نشان دهیم.

یکایک ویژگی‌هایی که در خود نفی می‌کنیم، از آنها بدمان می‌آید و یا در برابرشان مقاومت می‌کنیم، در ما جان می‌گیرند و از احساس ارزشمند بودنمان می‌کاهند. هنگام رویارویی با نیمه تاریک وجود خود نخستین تعاملی که در ما ایجاد می‌شود آن است که رویمان را برگردانیم و سپس سعی می‌کنیم با آن ویژگی وارد معامله شویم تا ما را رها کند. بسیاری از ما وقت و پول فراوانی صرف کرده‌ایم تا با خود روبه‌رو شویم، اما از این دو مرحله فراتر نرفته‌ایم، در حالی که جنبه‌های پنهان و طرد شده ما به توجه بیشتری نیاز دارند. با حبس نمودن جنبه‌هایی که در خود دوست نداریم، نادانسته ارزشمندترین موهبت‌های خود را مهر و موم می‌کنیم. این موهبت‌ها در

دور از انتظارترین مکان‌ها نهفته هستند. آنها در تاریکی پنهان شده‌اند و سرسختانه می‌کوشند تا به ما پیوندند و مورد توجه قرار گیرند، اما ما عادت کرده‌ایم که آنها را هر چه بیشتر به درون برانیم. این ویژگی‌ها همچون توپ‌های پلاستیکی بزرگی هستند که می‌خواهیم آنها را با فشار زیر آب نگاه داریم، اما به محض آن که فشار را کم کنیم، بیرون می‌جهند. ما انتخاب کرده‌ایم که به بخش‌هایی از وجود خود اجازه‌ی بودن ندهیم و در نتیجه مجبور هستیم انرژی روانی بسیاری را صرف پنهان نگه داشتن آنها بکنیم. رابرت بلای^۱ شاعر و نویسنده، سایه را به یک کوله‌پشتی نامریی تشبیه می‌کند که هریک از ما بر دوش خود حمل می‌کنیم و در سال‌های رشد، آن ویژگی‌هایی را که مورد پذیرش خویشان و دوستانمان نیستند در این کوله بار می‌ریزیم. بلای معتقد است که ما در چند دهه‌ی نخست زندگی به انباشتن این کوله‌پشتی مشغول هستیم و مانده‌ی عمر را به بیرون کشیدن آنچه انباشته‌ایم می‌گذرانیم تا شاید باری را که بر شانه‌هایمان سنگینی می‌کند، سبک کنیم.

بیشتر افراد از رو به رو شدن با تاریکی وجود خود و در آغوش کشیدن آن می‌ترسند، اما شادمانی و رضایتی که فرد آرزو دارد، در همین تاریکی یافت می‌شود. در واقع ما با تلاش در راه کشف وجود یکپارچه خود، دری به روشنائی حقیقی می‌گشاییم. یکی از عمده‌ترین مشکلات عصر اطلاعات، بیماری «من می‌دانم» است. بیشتر اوقات همین دانستن، مانع از تجربه و درک درون می‌شود. کار کردن روی سایه، کاری فکری نیست، بلکه سفری از ذهن به سوی قلب می‌باشد. بسیاری از افرادی که در مسیر رشد شخصی گام برمی‌دارند، بر این باورند که کارشان را به پایان رسانده‌اند و مایل نیستند حقیقت وجود خود را ببینند. بسیاری از ما آرزو داریم به نور برسیم و در زیباترین و والاترین حالت وجود خود به سر برسیم، اما می‌خواهیم بدون یکپارچه کردن تمامی وجودمان به این مهم دست یابیم، در حالی که نمی‌توان

بدون شناخت تاریکی، روشنائی را به گونه‌ای کامل حس و تجربه کرد. نیمه تاریک در مسیر ما به سوی آزادی حقیقی قرار دارد. هر یک از ما باید آماده باشیم تا پیوسته به کشف و آشکار کردن تاریکی‌های وجود خود بپردازیم.

خواه ناخواه هر انسانی سایه‌ای دارد. اگر نمی‌توانید این سایه را ببینید، در این باره از افراد خانواده یا همکاران و آشنایان خود پرسید تا آنها به شما بگویند. ما گمان می‌کنیم که نقاب‌هایمان، شخصیت درونی‌مان را پنهان می‌دارد، اما هر آنچه که در وجود خود نمی‌پذیریم، در نامنتظره‌ترین لحظات سر بر می‌آورد و خود را نشان می‌دهد. در آغوش کشیدن ویژگی‌تان به معنای دوست داشتن آن ویژگی به این مفهوم است که اجازه می‌دهید آن ویژگی در کنار سایر خصوصیات شما حضور داشته باشد و آن را با ارزش‌تر، یا کم‌ارزش‌تر از سایر جنبه‌های خود نمی‌شمارید. به عنوان مثال، کافی نیست بگوییم: «می‌دانم سلطه‌جو هستم.» باید درک کنیم که ویژگی سلطه‌جویی چه درس و موهبتی برای ما دارد و آن را به دیده مهر و احترام بنگریم. ما گمان می‌کنیم هر چه الهی است، باید بی‌نقص باشد. این تصور نه تنها اشتباه است، بلکه درست خلاف آن واقعیت دارد: الهی بودن، یعنی کامل بودن و کامل بودن، یعنی همه چیز بودن؛ مثبت و منفی، نیک و بد، مقدس و پلید! با تلاش در راه کشف سایه و موهبت‌های آن به این گفته یونگ پی خواهیم برد که: «طلا در تاریکی نهفته است.»

در کودکی به گوشم خواندند که مردم جهان دو گروه هستند: خوب‌ها و بدها! من هم مانند بیشتر کودکان سعی کردم تا صفات خوبم را نشان دهم و صفات بدم را بپوشانم. به شدت مایل بودم که خود را از همه آن بخش‌های وجودم که مورد پذیرش مادر، پدر، خواهر و برادرم نبودند، خلاص کنم. بزرگ‌تر که شدم، افراد بیشتری با آرا و عقاید دیگری به زندگی‌ام وارد شدند و در ارتباط با آنها متوجه شدم که باید بخش‌های بیشتری از خودم را پنهان کنم.

شب‌ها اغلب بیدار می‌ماندم و از خود می‌پرسیدم؛ چرا آن قدر بد هستم و چرا این

همه خصوصیات زشت به من عطا شده است؟ این میان نگران خواهر و برادرم نیز بودم، آنها هم کاستی‌های بسیاری داشتند که باید بر آنها چیره می‌شدند. هر بار که یکی از کاستی‌های خود را نشان می‌دادیم، دچار مشکل می‌شدیم. در ضمن به من گفته بودند که مردم به این دلیل به زندان می‌روند که مشکل‌آفرین هستند و من می‌خواستم کاری کنم که سرانجامم به زندان نکشد و مجبور نشوم از پشت میله‌های آن با دوستان و خویشانم دیدار کنم. پس به این نتیجه رسیدم که بهترین کار آن است که جنبه‌های ناخوشایند وجودم را پنهان کنم تا مورد پسند دیگران باشم و البته این به معنای دروغ گفتن‌های مصلحتی نیز بود.

آرزو داشتم هیچ‌گونه کاستی نداشته باشم تا همه دوستم بدانند. در نتیجه هنگامی که مسواک نمی‌زدم، زیادی شیرینی می‌خوردم و یا خواهرم را کتک می‌زدم، دروغ می‌گفتم. هنگامی که سه چهار ساله شدم، دیگر حتی متوجه نبودم که دروغ می‌گویم، چون به خودم هم دروغ می‌گفتم!

به من می‌گفتند: «عصبانی نباش، خودخواه نباش، بدجنس نباش، زیاده‌خواه نباش!» به این ترتیب پیام «نباش» در اعماق وجودم نقش بست. به تدریج به این باور رسیدم که شخص بدی هستم، زیرا گاهی اوقات بدجنس بودم، گاهی خشمگین می‌شدم و گاه همه شیرینی‌ها را برای خودم می‌خواستم. اندک اندک معتقد شدم که برای زندگی در این جهان و بودن در کنار خانواده‌ام باید خود را از شر این وسوسه‌ها خلاص کنم و همین کار را هم کردم؛ به تدریج چنان این خواهش‌ها را به اعماق آگاهی‌ام راندم که وجود آنها را به کلی فراموش کردم.

این ویژگی‌های «بد» به سایه من تبدیل شدند. هرچه بزرگ‌تر می‌شدم، آنها را به لایه‌های پایین‌تر وجودم می‌راندم. به سنین نوجوانی که رسیدم، آن قدر خودم را بست بودم که بی‌شبهت به یک بمب ساعتی متحرک نبودم و هر لحظه امکان داشت در برخورد با هر که سر راهم قرار می‌گرفت، منفجر شوم. من در کنار این به اصطلاح

ویژگی‌های بد، همه حالات مثبتی را که نقطه مقابل آنها بودند نیز در خود دفن کرده بودم. برای نمونه، آن قدر وقت صرف پنهان نمودن زشتی خود می‌کردم که به هیچ وجه نمی‌توانستم زیبایی‌ام را ببینم و یا هیچ‌گاه نمی‌توانستم از بخشنده‌گی خود احساس لذت کنم، چون آن را نقابی بر زیاده‌خواهی‌ام می‌دانستم. درباره خودم به دیگران دروغ می‌گفتم و درباره توانایی‌هایم به خودم دروغ می‌گفتم. خلاصه تماسم به کلی با خودم قطع شده بود.

از آنجا که سخت تلاش کرده بودم تا خودم را بپوشانم، هیچ طاقت کسانی را نداشتم که کاستی‌هایشان را آشکار می‌کردند. کم‌حوصله و خرده‌بین شده بودم. در نظر من جهان جای وحشتناکی بود که در آن هیچ‌کس به اندازه کافی خوب نبود و همه دچار مشکل بودند. باور داشتم که مسایل من ناشی از آن است که در خانواده نامناسبی به دنیا آمده‌ام، دوستانم نامناسب هستند، چهره و اندام نامناسبی دارم، در شهر نامناسبی زندگی می‌کنم و به مدرسه نامناسبی می‌روم. حقیقتاً با تمامی وجودم ایمان داشتم که شرایط بیرونی دلیل تنهایی، خشم و نارضایتی من است. فکر می‌کردم: «اگر مطابق با شایستگی‌ام، در خانواده‌ای ثروتمند به دنیا آمده بودم، در اروپا زندگی می‌کردم، به مدرسه شبانه‌روزی خصوصی می‌رفتم، لباس‌های شیک می‌پوشیدم و حساب بانکی کلانی داشتم، دنیای من درست می‌شد و همه مشکلاتم ناپدید می‌گشتند.»

من در دام بسیار متعارف «اگر» افتاده بودم. اگر این چیز آن‌گونه بود، همه چیز درست می‌شد و من خوشبخت می‌شدم. اما این توهم چندان طول نکشید و در پایان خیالبافی‌ها با بدترین کابوس زندگی‌ام روبه‌رو شدم. متوجه شدم که فقط همان هستم که هستم: فردی لاغر، دارای کاستی، خشمگین و خودخواه از طبقه‌ای متوسط! تاکنون هفده سال طول کشیده است تا بتوانم با آن کسی که هستم - موجودی باهوش و زیبا و در عین حال دارای کاستی - به صلح برسم و هنوز هم کارم را در این زمینه به پایان نرسانده‌ام.

هدف از کار کردن بر سایه، یکپارچه شدن و پایان دادن به درد و رنج است؛ پایان دادن به پنهان شدن از خود و در نتیجه پنهان شدن از دیگران. جامعه ما این توهم را گسترش می دهد که همه خوبی های زندگی فقط از آن افرادی ست که هیچ گونه کاستی نداشته باشند، اما کم کم بسیاری از ما متوجه می شویم که کوشش برای بی نقص بودن بهای گزافی در بر دارد. سر مشق قرار دادن «انسان بی نقص» می تواند به تحلیل نیروی جسمانی، ذهنی، احساسی و معنوی ما منجر شود. من در این سال ها با افراد «خوب» بسیاری کار کرده ام که از ناراحتی های گوناگونی در رنج هستند: اعتیاد، افسردگی، بی خوابی و روابط ناموفق. این افراد هیچ گاه خشمگین نمی شوند، هیچ گاه خود را مقدم نمی شمارند و حتی هیچ گاه برای خود دعا نمی کنند. سرطان، سراسر بدن برخی از آنها را فرا گرفته است و نمی دانند علت آن است که همه رؤیاها، خشم ها، اندوه ها و آرزوهای خود را در اعماق بدن و ذهنشان مدفون کرده اند.

آنان این گونه تربیت شده اند که خود را در رتبه آخر قرار دهند، چون آدم های «خوب» چنین می کنند. و دشوارترین کار برای چنین کسانی این است که خود را از این شیوه تربیتی آزاد نمایند و به وجود حقیقی خود پی ببرند. آنها سزاوار عشق، بخشایش، همدردی و همدلی خود هستند. آنها سزاوار این هستند که بتوانند خشم و خودخواهی هایشان را ابراز کنند.

ما همه ویژگی های متضاد با یکدیگر را در درون خود داریم. ما دارای همه احساسات و وسوسه های انسانی هستیم. ما باید تمامی آنچه هستیم، اعم از خوب و بد، تاریک و روشن، توانا و ناتوان، درستکار و نادرست را آشکار کنیم، بپذیریم و در آغوش بگیریم. اگر شما معتقدید که ناتوان هستید، پس باید به جست و جوی ویژگی های متضاد آن بروید و توانایی خود را بیابید. اگر ترس بر شما حکم فرماید باید به درون خود رجوع کنید و شهامتتان را بازیابید. اگر مظلوم هستید، باید ظالم درون خود را پیدا کنید. این حق طبیعی شماست که کامل باشید و همه چیز را

برگیرید. فقط کافی است دیدگاه خود را دگرگون نمایید و قلبتان را باز و پذیرا کنید. هنگامی که بتوانید تاریک‌ترین و پنهان‌ترین ویژگی‌های خود را با روی گشاده بپذیرید و بگویید: «من آن هستم»، آنگاه می‌توانید به روشن‌بینی حقیقی برسید. هنگامی می‌توانیم روشنائی را در برگیریم که بتوانیم به طور کامل تاریکی را در آغوش کشیم. شنیده‌ام که می‌گویند کار بر سایه، مبارزه از راه دل است. این کار، مارا به جایگاه جدیدی در سطح آگاهی می‌برد، آنجایی که دل، پذیرای کل وجود و کل بشریت است.

در سمیناری که به تازگی برگزار کردم، زنی گریه‌کنان از جا برخاست. او دچار رنج و درد شدیدی بود. ادری^۱ گفت که از بازگو کردن افکار و حشتناکش خجالت می‌کشد، چون آنگاه همه می‌فهمند که او چه انسان بدی است، اما پس از گفت‌وگویی طولانی، سرانجام اعتراف کرد که از دخترش متنفر است. آن قدر ناراحت بود که صدایش به زحمت شنیده می‌شد. او با صدای آهسته بارها و بارها تکرار کرد: «من از دخترم متنفرم!» همه حاضرین به این زن خیره مانده بودند؛ برخی احساس همدردی می‌کردند و برخی وحش زده شده بودند.

مدتی با ادری کار کردم و برای او توضیح دادم که داشتن احساس نفرت اشکالی ندارد و او باید نفرتی را که نسبت به دخترش حس می‌کند، بپذیرد. از حاضرین پرسیدم که چند نفر از آنها دارای فرزند هستند، تقریباً همه دستشان را بلند کردند. از آنها خواستم تا چشمان خود را ببندند و تلاش کنند زمانی را به یاد آورند که نسبت به فرزندشان احساس نفرت کرده‌اند. همه دست‌کم یک مورد را به یاد آوردند. سپس از آنها خواستم بررسی کنند که این حس نفرت چه فایده‌ای برایشان داشته است. برخی گفتند خرد، برخی گفتند عشق و سابرین گفتند، رها کردن احساس سرکوب شده‌ها همه دیدند که هیچ کنترلی بر این احساس ندارند؛ بعضی اوقات حتی هنگامی که

نمی‌خواهیم، نفرت می‌ورزیم.

ادری دید که در تجربه این حس تنها نیست و در نتیجه به خود اجازه داد تا بدون پیش‌داوری احساس تنفر کند. من شرح دادم که همه ما به نفرت نیاز داریم تا بتوانیم عشق را بشناسیم و نفرت فقط هنگامی قدرت پیدا می‌کند که سرکوب یا نفی شود. از ادری پرسیدم: «فکر می‌کنی اگر به جای سرکوب، احساس نفرتی را که ادری در آغوش بگیری و تلاش کنی تا نکته مثبت آن را دریابی، چه می‌شود؟» او سرش را پایین انداخته بود و هنوز شرمنده به نظر می‌رسید. برای آن که منظورم را بیان کنم، داستانی را تعریف کردم:

یک روز دو پسر دو قلو با پدر بزرگ خود به گردش رفتند. آنها از میان درختان عبور کردند تا به طویله‌ای رسیدند. به محض آن که پسر ها با پدر بزرگشان به درون طویله رفتند، یکی از آنها شروع به غرولند کرد: «پدر بزرگ بهتره زود از اینجا بریم؛ چه بوی پهنی می‌یاد.» او که پهن به کفش‌های تازه‌اش چسبیده بود، خشمگین همان جا کنار در ایستاد. پدر بزرگ هنوز پاسخی نداده بود که نوه دیگرش را دید که با شادمانی درون آخورهای متعدد سرک می‌کشد. از او پرسید: «دنبال چی می‌گردی؟ از چی این قدر خوشحالی؟» پسر گفت: «از این همه پهن معلومه که باید اسبی اینجاها باشه.»

اتاق در سکوت فرو رفته بود و چهره ادری می‌درخشید؛ اکنون او موهبت نفرت را می‌دید. تغییر دیدگاه، این امکان را به ادری داد که آن انرژی منفی را که سال‌ها با خود حمل کرده بود، رها کند. ادری متوجه شد که احساس نفرتش در واقع نوعی مکانیسم دفاعی بود که حریم او را در برابر افرادی که دوست داشت، حفظ می‌کرد. هر چند که این نفرت سبب درد و رنج فراوانی برای او شده بود، اما همچنین کاتالیزوری برای سفر معنوی وی و انگیزه‌ای بود تا حقیقت درونی خود را بیابد.

پیشامدهای خوش‌تری در راه بود. دو هفته پس از این بررسی و گفت‌وگو، دختر ادری به او تلفن کرد. ادری که اینک احساس خوبی نسبت به خودش پیدا کرده بود،

دل به دریا زد و از نفرتی که در یکی دو سال گذشته نسبت به دخترش داشت، با او حرف زد. ادری شرح داد که چگونه در دوره‌ای شرکت کرده و احساس نفرتی را که در وجودش داشته، پذیرفته است. دختر ادری از سخنان مادرش به گریه افتاد. او مدتی طولانی گریه کرد و با این اشک‌ها، رنج، پوچی و تمامی نفرتی را که نسبت به مادرش احساس کرده بود، بیرون ریخت و در پایان از ادری خواست تا با هم ناهار بخورند. آن روز آن دو کنار هم نشستند و سرانجام توانستند رابطه خاص مادر و فرزندی را احساس کنند. آنها به همدیگر قول دادند که از آن به بعد همواره احساسات خود را با هم در میان بگذارند تا دیگر هیچ خللی در رابطه‌شان ایجاد نشود.

اگر ادری شجاعانه تنفیری را که حس می‌کرد، بازگو نکرده بود، این بهبود رابطه امکان نداشت. آن اندازه احساسات سرکوب گشته در این مادر و دختر گرد آمده بود، که هر بار هنگام روبه‌رو شدن با هم منفجر می‌شدند. لازم بود نفرت آنها ابراز و پذیرفته شود تا موهبت آن آشکار گردد. موهبت نفرت ادری عشق بود که رابطه‌ای تازه، زیبا و صادقانه را به او و دخترش ارزانی داشت.

هریک از جنبه‌های ما دارای موهبتی است. هر احساس و خصوصیتی که داریم، ما را به سوی روشن‌بینی و یگانگی رهنمون می‌سازد. تمامی ما سایه‌ای داریم که بخشی از واقعیت کل ماست. سایه، ناکامی‌هایمان را به ما نشان می‌دهد. سایه، عشق ورزیدن، همدلی و بخشندگی را نه تنها نسبت به دیگران، بلکه نسبت به خودمان نیز به ما می‌آموزد. با در آغوش کشیدن سایه، بهبود می‌یابیم.

اما فقط ویژگی‌های منفی، تاریک و نفی شده نیستند که به اعماق سایه راه پیدا می‌کنند، بلکه سایه «روشن» نیز وجود دارد. ما توان، قابلیت و اصالت خود را در سایه «روشن» وجودمان دفن کرده‌ایم. بخش‌های تاریک ما فقط هنگامی تاریک هستند که سرکوب و پنهان شده باشند. اما آنگاه که نور آگاهی را به آنها بتابانیم و موهبت‌های مقدسشان را بیابیم، دگرگون می‌شویم، آزاد می‌شویم!

من این دگرگونی را به وضوح در زنی خشن، مقاوم و بی اعتنا که در یکی از دوره هایم شرکت کرده بود، دیدم. او از آن دسته افرادی بود که همیشه یک آدامس گوشه دهانشان دارند و انگار بر پیشانی شان عبارت «گورت را گم کن» نقش بسته است. پم^۱ از همه چیز ایراد می گرفت، اما با قاطعیت می گفت که در پذیرش سایه اش هیچ مشکلی ندارد. او راست می گفت؛ تاریکی او پناهگاهش بود. برای پم مهم نبود که او را خشمگین یا بدجنس بخوانند، پم اینها را به حساب تعریف و تمجید می گذاشت. به همین دلیل هنگامی که به او گفتم: «تو چقدر دل نازکی!» با انزجار و ناپاوری شدیدی به من نگاه کرد و گفت: «من؟ دل نازک؟ هرگز!» او به هیچ وجه نمی توانست خود را به صورت زنی نرم، شیرین یا لطیف ببیند. ظاهراً پم را به حال خودش گذاشتم، اما مطمئن بودم که مطالب و تمرین های دوره راه را به او نشان خواهد داد. همین هم شد؛ روز بعد، پس از انجام مراقبه و حرکاتی که برای تخلیه هیجان انجام شد، از چند نفر خواستم که به میان جمع بیایند تا سایرین آنها را در آغوش بگیرند. این نخستین باری بود که در دوره ام چنین کاری می کردیم. برایم روشن بود که پم و چند نفر دیگر احساسات خود را سرکوب کرده اند و نیاز به مهر و محبت دارند. هنگامی که پم را در آغوش گرفتیم، مقاومت خود را از دست داد و حق حق کنان به گریه افتاد. او به شدت گریه می کرد و زاری کنان مادرش را صدا می زد. ده نفر حاضر در کلاس دست کم یک ساعت به آرام کردن پم پرداختند و او تنهایی و رنج و اندوهی را که سال ها در خود انباشته بود، بیرون ریخت.

هرچند به نظر می رسید که پم به این زودی ها آرام نمی گیرد، اما به هر حال به آرامش رسید و به ما اجازه داد تا بی قید و شرط دوستش بداریم. پس از مدتی متوجه شدم که پم در کودکی رها شده و هرگز مادرش را ندیده بود. این زن که حتی عکسی از دوران کودکی خود نداشت، چند سال پیش برای پیدا کردن مادرش کار آگاه خصوصی

استخدام کرده بود.

سرانجام در پایان دوره، پم توانست نرمی و ویژگی‌های دلنشین خود را در آغوش بگیرد. تحولی که در او پدید آمد، برای همه شگفت‌آور بود. درست یک هفته پس از پایان دوره، کارآگاه خصوصی با پم تماس گرفت و نخستین عکس کودکی او را برایش فرستاد و دو هفته پس از آن مادرش را پیدا کرد. پم توانست برای نخستین بار با مادر خود صحبت کند. هنگامی که سایه‌ای را در آغوش می‌کشیم، جراحتمان التیام می‌یابد و احساسمان به عشق تبدیل می‌شود. اگر همان‌گونه که می‌گویند، طلا در تاریکی نهفته باشد، پس تا کنون به خطا در جایی که نباید به دنبال طلا بوده‌ایم. چنانچه دیپاک چوپرا مکرر گفته است: «در بطن هر انسان، فرشتگانی وجود دارند که تنها آرزویشان آن است که زاده شوند!»

ما همگی آرزو داریم الوهیت خود را شکوفا کنیم، اما فراموش کرده‌ایم که هر بذری برای رشد و نمو نیاز به خاک حاصلخیز دارد. آن خاک حاصلخیز و مکان مناسب، درون ما و در سایه ما قرار دارد. باید این مکان را بپذیریم، دوست بداریم و به آن توجه کنیم تا گل‌های وجودمان شکوفا شوند.

تمرین

مهم است که هنگام انجام این تمرین‌ها هشیار باشید. همه پاسخ‌های مورد نیاز درون شما وجود دارند، اما باید آرام باشید تا این پاسخ‌ها را بشنوید. برای انجام این تمرین فرصت کافی به خود بدهید. تلفن را قطع کنید و خود را کاملاً به روند تمرین واگذارید. پیشنهاد می‌کنم دست‌کم یک ساعت برای انجام این تمرین‌ها وقت بگذارید. لباس راحت بپوشید و در جایی از خانه که دوست دارید، بنشینید. می‌توانید برای ایجاد فضای دلپذیرتر، چند شمع روشن و موسیقی ملایمی پخش کنید. دفتر یادداشت و قلم یا مداد مورد علاقه‌تان را در دسترس بگذارید. می‌توانید مراحل

تمرین را بر نوار ضبط کرده، در طول تمرین به آنها گوش دهید تا مجبور نباشید مرتب چشمانتان را باز کنید و آنها را بخوانید.

هرگاه آماده شدید، چشمان خود را ببندید و پنج بار آرام و عمیق نفس بکشید. با پنج شماره هوا را فرو ببرید، پنج شماره آن را نگه دارید و سپس به آرامی از راه دهان خارج نمایید. بدن خود را با تنفس آرام کنید. به تنفس ادامه دهید و همه حواستان را به آن معطوف نمایید. این یکی از بهترین راه‌های آرام کردن ذهن است.

در همان حال که چشمانتان بسته است، تجسم کنید به آسانسوری وارد می‌شوید و در را می‌بندید. یکی از دگمه‌های آسانسور را فشار دهید و هفت طبقه پایین بروید. تجسم کنید که به اعماق آگاهی خود می‌روید. در باز می‌شود و شما باغی زیبا و روحانی را مشاهده می‌کنید. سعی کنید همه جزئیات را به روشنی در نظر بیاورید. به درختان، گل‌ها و پرنده‌ها توجه کنید. آسمان چه رنگی دارد؟ صاف و آبی‌ست یا لکه‌های ابر در آن دیده می‌شود؟ گرمای هوا را حس کنید. نسیم ملایمی بر چهره شما می‌وزد، آن را حس کنید. چه لباسی پوشیده‌اید؟ آیا لباس مورد علاقه‌تان را بر تن کرده‌اید؟ خود را به زیباترین و جذاب‌ترین وجه تجسم کنید. کفش‌هایتان را از پا در آورید و زمین را زیر کف پای خود حس کنید؛ خاکی نرم است یا چمنزار؟ خشک است یا مرطوب؟ آیا جاده‌ای سنگفرش یا مرمرین به چشم شما می‌خورد؟ آیا آبشار یا مجسمه‌ای در آن اطراف وجود دارد؟ حیوان چطور؟ دقیقه‌ای به پیرامون خود نگاه کنید و ببینید چه چیزهای دیگری در باغ شما وجود دارد.

پس از آن که باغتان را آفریدید، مکان مراقبه مقدسی را تجسم نمایید که در آنجا می‌توانید همه پاسخ‌هایی را که می‌خواهید، دریافت کنید. دقیقه‌ای مکان مقدس درونتان را بررسی کنید و قول بدهید که مرتب به آنجا سر بزنید. اینک توجه خود را بر تنفس معطوف کنید و پنج بار آرام و عمیق نفس بکشید. خود را به سطح هشتمی آرام و عمیق‌تری ببرید.

اکنون به این پرسش‌ها پاسخ بگویید. نخست به خود فرصت دهید تا ندای درونتان را بشنوید. پس از پاسخ به هر پرسش، لحظه‌ای چشمانتان را باز کنید و پاسخ‌ها را در دفتر یادداشت بنویسید. بهترین روش آن است که هر چه را به فکر تان می‌رسد، سریع یادداشت کنید. هیچ پاسخی درست یا غلط نیست، پس نگران آنچه می‌نویسید، نباشید و بگذارید هر آنچه لازم است به این ترتیب پدیدار، احساس و ابراز شود. پس از پاسخ به پرسش نخستین، چشمانتان را ببندید، به باغتان بازگردید و در مکان مراقبه خود بنشینید. اینک دوبار آرام و عمیق نفس بکشید. حالا پرسش بعدی را از خود پرسید. به همین ترتیب ادامه دهید و در این روند، شتاب نکنید!

- ۱- از چه چیزی از همه بیشتر می‌ترسم؟
- ۲- چه جنبه‌هایی از زندگی‌ام به دگرگونی نیاز دارند؟
- ۳- با خواندن این کتاب می‌خواهم به چه نتیجه‌ای برسم؟
- ۴- از همه بیشتر می‌ترسم دیگران چه مطلبی را درباره من بفهمند؟
- ۵- از همه بیشتر می‌ترسم چه مطلبی را درباره خودم بفهمم؟
- ۶- بزرگ‌ترین دروغی که تاکنون به خودم گفته‌ام، کدام است؟
- ۷- بزرگ‌ترین دروغی که تاکنون به دیگری گفته‌ام، کدام است؟
- ۸- چه مانعی مرا از انجام کارهایی که لازم است برای دگرگونی زندگی‌ام انجام دهم، باز می‌دارد؟

پس از پایان این تمرین به خود فرصت دهید تا هر چه به فکر تان می‌رسد، یادداشت کنید. سپس دقیقه‌ای به شهادتی که برای انجام این تمرین نشان دادید و تلاشی که کردید، بیندیشید و از خود تقدیر کنید. اکنون به فصل بعد بروید.

فصل سوم

جهان در درون ماست

«ما در جهان نیستیم، جهان در درون ماست!» نخستین باری که این مطلب را شنیدم، حیرت کردم. چگونه ممکن است جهان در درون من باشد؟ چگونه ممکن است شما - یعنی یک انسان دیگر - درون من زندگی کنید؟ مدت زیادی طول کشید تا فهمیدم آنچه در واقع درون من وجود دارد، هزاران ویژگی و حاصلتی است که هر انسان را شکل می‌دهد. در هر انسان نقش کل بشریت ترسیم شده است. دیدگاه کل نگرانه کیهان به ما می‌آموزد که هر یک از ما نمونه کوچکی از کل عالم هستیم و هر یک از ما تمامی دانش کل عالم را دارا می‌باشیم. اگر تصویر تمام‌نگار^۱ کارت اعتباری یا گواهی نامه رانندگی را قطعه قطعه کنید و به یکی از این قطعه‌ها اشعه لیزر بتابانید، نمایی از تصویر کامل را مشاهده خواهید کرد. به همین ترتیب با مطالعه یک انسان، تصویر کل هستی را در خواهید یافت. نقش هستی در دی.ان.ای. ما قرار دارد.

دکتر دیوید سایمون^۲ مدیر بخش پزشکی «مرکز چوپرا برای بهبود»^۳ و نویسنده

1 - Hologram

2 - David Simon

3 - Chopra Center for the Well Being

کتاب «خرد بهبود»^۱ این دیدگاه را چنین شرح می‌دهد: «تصویر تمام‌نگار، تصویری سه بعدی است که از فیلم دوبعدی حاصل می‌شود. ویژگی منحصر به فرد تصویر تمام‌نگار آن است که از هر ذره فیلم، می‌توان عکس سه بعدی کامل را پدید آورد. کل در هر ذره موجود است و از همین رو به آن تصویر تمام‌نگار می‌گویند. به همین ترتیب تمامی جنبه‌های کیهان در یکایک ما موجود است. نیروهای که ماده را در سراسر کیهان تشکیل می‌دهند، در یکایک اتم‌های بدن ما یافت می‌شوند. هر رشته دی.ان.ای. کل تاریخ تکامل حیات را در بر دارد. ذهن من توان هر تفکری را که تاکنون شکل گرفته، یا در آینده شکل خواهد گرفت، در خود دارد. درک این حقیقت در بجه زندگی را به روی ما می‌گشاید و ما را به سوی آزادی نامحدود هدایت می‌کند. تجربه کردن این حقیقت مبنای خرد حقیقی است.»

آن هنگام که درک کنید هر آنچه در دیگران می‌بینید، در خود دارید، کل دنیای شما دگرگون می‌شود. هدف ما در این کتاب آن است که هر آنچه را در دیگران دوست داریم و یا از آن بیزاریم، بیابیم و در آغوش بگیریم. هنگامی که این جنبه‌های طردشده خود را باز پس می‌گیریم، به جهان درون راه می‌یابیم. به محض آن که با خود به صلح برسیم، با جهان به صلح خواهیم رسید.

با پذیرش این حقیقت که هر یک از ما تمامی ویژگی‌های هستی را در خود داریم، می‌توانیم از تظاهر به این که همه چیز نیستیم، دست بکشیم. بیشتر ما آموخته‌ایم که با سایرین تفاوت داریم. برخی از ما خود را بهتر از دیگران می‌پنداریم و بسیاری از ما خود را بی‌کفایت می‌دانیم. این داورها زندگی ما را شکل می‌دهند. این داورها به آن منجر می‌شود که بگوییم: «من مثل تو نیستم.» شاید به عنوان یک سفیدپوست باور داشته باشید که با سیاه‌پوست‌ها تفاوت دارید و یا به عنوان یک سیاه‌پوست گمان می‌کنید که با آسیایی‌ها و اسپانیایی‌ها متفاوت هستید. یهودی‌ها معتقد هستند که با

کاتولیک‌ها تفاوت دارند و محافظه کاران دست راستی خود را با آزادیخواهان دست چپی متفاوت می‌دانند. فرهنگ ما به ما می‌آموزد که تفاوتی بنیادی با دیگران داریم. از دوستان و وابستگان خود نیز تعصب‌هایی کسب می‌کنیم: «من و شما با هم تفاوت داریم، چون شما جاق هستید و من لاغر، من باهوش هستم و شما کم‌هوش، من ترسو هستم و شما شجاع، من آرام هستم و شما پر خاشاک، من بلند حرف می‌زنم و شما آرام». این اعتقادات توهم جدا بودن ما را پابرجا نگه می‌دارند. آنها مواعی درونی و بیرونی ایجاد می‌کنند که ما را از در آغوش کشیدن کل وجودمان باز می‌دارد. این اعتقادات سبب می‌شود که ما پیوسته همدیگر را نشانه رویم.

راه حل، توجه به این نکته است که ما نمی‌توانیم چیزی را درک کنیم، یا ببینیم و خود، آن نباشیم. ما نمی‌توانیم صفتی را که در خود نداریم، در دیگری تشخیص دهیم. اگر از شجاعت کسی به وجد می‌آید، به دلیل آن است که در وجودتان ویژگی شجاعت را دارید و اگر گمان می‌کنید کسی خودخواه است، مطمئن باشید شما هم می‌توانید همان اندازه خودخواهی نشان دهید. هر چند ما همه این ویژگی‌ها را پیوسته ابراز نمی‌کنیم، اما هر یک از ما این توان را داریم که آن ویژگی‌هایی را که می‌بینیم، از خود نشان دهیم. ما جزیی از جهان تمام‌نگار هستیم و در نتیجه تمامی آنچه که می‌بینیم و از آن خوشمان یا بدمان می‌آید، هستیم. هر رنگ پوست، وزن یا اعتقادات مذهبی که داشته باشیم، از ویژگی‌های کیهانی مشابهی برخورداریم. تمامی انسان‌ها در این اصل مهم با هم شریک هستند.

دکتر واسانت لاد^۱ پزشک سرشناس آیورودا می‌گوید: «در هر قطره، اقیانوسی نهفته است و در هر سلول، شعور کل بدن جا دارد». هنگامی که عظمت این گفته را درک کنیم، می‌توانیم به بی‌کراتنگی خود پی ببریم. زن و مرد از این منظر مساوی آفریده

1 - Vasant Lad

۲ - Ayurveda: طب سنتی هند

شده‌اند که هر دو از تمامی ویژگی‌های بشری برخوردار هستند. همه ما توان، نیرو، خلاقیت و حس همدردی داریم و همه ما از ویژگی‌هایی مانند زیاده‌خواهی، شهوت، خشم و ناتوانی برخوردار هستیم. هیچ خصلت، ویژگی یا جنبه‌ای نیست که مانده باشد به ما سرشار از نور، عشق و درخشندگی الهی هستیم و به همان اندازه آکنده از خودخواهی، پنهانکاری و کینه‌توزی می‌باشیم. ما باید تمامی جهان را در خود جا دهیم. باید همه جنبه‌های خود را درک کنیم و دوست بداریم تا بتوانیم انسانی تمام و کمال باشیم. ذهن کیهانی به ذهن انسانی شبیه است. بیشتر ما نگرش محدودی از انسان بودن خود داریم. هنگامی که بگذاریم انسان بودن ما، جهانی بودن ما را پذیرا گردد، به سادگی می‌توانیم هر چه بخواهیم، بشویم.

جان ولوود^۱ در کتاب «عشق و بیداری»^۲ جهان درون ما را به کاخی تشبیه می‌کند. کاخی بسیار باشکوه را با هزاران اتاق و سراسراه‌های بزرگ مجسم کنید که یکایک اتاق‌های آن در حد کمال است و هر کدام هدیه خاصی را در بردارد. هر اتاقی نشانه یکی از جنبه‌های شما و یکی از اجزای تشکیل دهنده کاخ کامل است. در کودکی و جب به جب کاخ خود را بی هیچ خجالت و یا قضاوتی گشتید و شجاعانه، موهبت و معمای موجود در تک‌تک اتاق‌ها را جست‌وجو کردید. آن دوران هر اتاقی را اعم از اتاق خواب، دستشویی، زیرزمین یا انباری عاشقانه پذیرفتید. در آن هنگام هر اتاقی برایتان بی‌همتا و کاخ شما سرشار از روشنایی، عشق و شگفتی بود.

تا آن که روزی کسی به کاخ شما آمد و گفت که آن اتاق نقصی دارد و شایسته این کاخ نیست. او گفت: «اگر می‌خواهی کاخی بی‌نقص داشته باشی، باید در آن اتاق را قفل کنی!» و شما که خواهان عشق و پذیرفته شدن بودید، به سرعت در آن اتاق را بستید. به مرور زمان افراد بیشتری به کاخ شما آمدند و هر کدام نظر خود را درباره اتاق‌ها گفتند؛ یکی این اتاق را دوست نداشت و آن یکی، آن دیگری را. به تدریج

1 - John Welwood

2 - Love and Awakening

اتاق‌ها را یک به یک بستید. اتاق‌های بی‌همتای شما از روشنایی درآمده، به تاریکی فرو رفتند و بدین سان چرخه‌ای آغاز شد!

از آن پس بنا به دلایل گوناگون درهای بیشتری را بستید. دری را بستید، چون می‌ترسیدید و در دیگری را بستید، چون به گمان شما آن اتاق بیش از اندازه جسور بود. در اتاق‌هایی را که زیادی محافظه‌کار بودند نیز بستید، در اتاق‌هایی را بستید که در کاخ‌های دیگر نظیر آنها را مشاهده نمی‌کردید و درهایی را بستید که به گفته رهبران دینی باید خود را از آنها دور نگه می‌داشتید. خلاصه همه اتاق‌هایی را که مطابق معیارهای جامعه و یا آرمان‌های شما نبودند، بستید.

آن روزهایی که کاختان نامحدود و آیتده شما تابناک و هیجان‌انگیز به نظر می‌رسید، گذشت. دیگر به یکایک اتاق‌های خود هم اندازه عشق نمی‌ورزیدید و آنها را ستایش نمی‌کردید. اکنون دلتان می‌خواست آن اتاق‌هایی که روزی موجب سربلندی شما بودند، ناپدید شوند. نو میدانه کوشیدید راهی بیابید تا خود را از شر این اتاق‌ها خلاص کنید، در حالی که آنها بخشی از ساختمان کاخ شما بودند. با گذشت زمان به تدریج وجود آن اتاق‌هایی را که بسته بودید، فراموش کردید. در ابتدا متوجه نبودید چه می‌کنید، اما کم‌کم این کار عادت شد. هرکس درباره چگونگی یک کاخ باشکوه پیامی به شما می‌داد و برایتان ساده‌تر بوده به سخنان مردم گوش دهید تا آن که به ندای درون خود که کل کاخ شما را دوست داشت، اعتماد کنید. در واقع بستن آن اتاق‌ها به شما احساس امنیت می‌داد. خیلی زود متوجه شدید که فقط در چند اتاق کوچک زندگی می‌کنید. اینک یاد گرفته بودید چگونه زندگی را ببندید و دیگر این کار برایتان دشوار نبود.

بسیاری از ما در اتاق‌های بسیاری را بسته‌ایم و فراموش کرده‌ایم که روزگاری کاخی باشکوه بودیم. به تدریج پذیرفته‌ایم که ما فقط یک خانه کوچک دو اتاقه و مخروبه هستیم. اکنون مجسم کنید، کاخ شما مکانی است که تمامی وجودتان را چه

خوب و چه بد در خود جای می دهد و همه ویژگی های موجود در این سیاره در شما یافت می شود. یکی از اتاق های تان عشق است، یکی شجاعت، یکی وقار و دیگری بزرگواری! تعداد اتاق های شمار است؛ خلایق، لطافت، درستی، اصالت، سلامت، اعتماد به نفس، جذابیت، قدرت، خجالت، نفرت، زیاده خواهی، بی مهری، تنبلی، خودپسندی، بیماری و بدی از جمله اتاق های کاخ شما هستند. هر اتاق بخشی ضروری از ساختمان است و نقطه مقابل هر اتاق نیز در جایی از کاخ شما وجود دارد. خوشبختانه ما هیچ گاه به کم تر از آنچه می توانیم باشیم، راضی نمی شویم. نارضایتی ما از خود موجب می شود که به جست و جوی اتاق های گمشده کاخمان بپردازیم. فقط از طریق باز کردن یکایک اتاق های کاخمان است که به بی همتا بودن وجود خود پی می بریم.

کاخ، استعاره ای است تا به یاری آن بتوانید عظمت وجود خود را دریابید. هر یک از ما این مکان مقدس را درون خود داریم. اگر آماده و مشتاق باشیم تا تعامیت وجود خود را ببینیم، به سادگی می توانیم به این مکان مقدس دست یابیم، اما بیشتر ما از آنچه در پشت این درهای بسته خواهیم یافت، می ترسیم و بنابراین به جای پرداختن به سفر پرماجرای کشف جنبه های پنهان وجود - که سفری پراز شگفتی و هیجان است - وانمود می کنیم این اتاق ها وجود ندارند و بدین ترتیب چرخه ادامه می یابد. اما اگر حقیقتاً خواهان آن هستید که مسیر زندگی خود را دگرگون سازید، باید درون کاختان بروید و درها را یکی یکی باز کنید. باید جهان درونتان را جست و جو نمایید و آنچه را که طرد کرده اید، باز پس بگیرید. فقط در حضور کل وجودتان است که می توانید شکوه و جلال خود را درک کنید و از تعامیت و بی همتایی زندگی تان لذت ببرید.

هنگامی که جست و جو در جهان درون را آغاز کردم، به نظرم کاری غیر ممکن آمد. گمان می کردم عیب از من نیست، بلکه جهان به هم ریخته است. باور داشتم که نمی توانم قاتل یا ولگرد باشم. واقعاً نمی خواستم بپذیرم که همه ویژگی های جهان را دارم. هر چه بیشتر نگاه می کردم شباهت کم تری بین خودم و افرادی که در نظرم

خطا تار بودند، می دیدم و در نتیجه هدف من این شد که ببینم چگونه ممکن است جهان در درون من باشد. هر بار چیزی یا کسی را می دیدم که دوست نداشتم، به خودم می گفتم: «من هم همین گونه هستم. آنها در درون من هستند» ماه اول به کلی ناامید شدم، چون حقیقتاً نمی توانستم هیچ کدام از آن ویژگی های «بد» را در خود ببینم. تا آن که یک روز همه چیز دگرگون شد. آن روز سوار ترن بودم که ناگهان زنی شروع به فریاد کشیدن بر سر کودکش کرد. با خود فکر کردم: «امکان ندارد با کودکم چنین کنم چه زن بدی است که در برابر دیگران فرزندش را دعوا می کند» در همین هنگام ندای ملایمی در درونم گفت: «اگر فرزند تو روی کت و دامن ابریشمین سفیدت شیرکا کانو می ریخت، تو هم جنجال به پا می کردی» ناگهان مسأله برایم حل شد. هرچند مایل نبودم اعتراف کنم، اما بی تردید می توانستم از دست کودکم عصبانی شوم و به همین دلیل بود که هرگاه می دیدم کسی به فرزندش پرخاش می کند، از او ایراد می گرفتم. این رویداد سبب شد تا فشاری که بر خودم حس می کردم، کم تر شود. متوجه شدم منظور این نیست که افراد دیگر در من وجود دارند، بلکه همه ویژگی هایی که دیگران ابراز می کنند، در من نیز هست. من آن زن خشمگین ترن نبودم، اما بی حوصلگی و ناشکیبایی او در من نیز وجود داشت. کشف کردم که این توان در من هست که همچون تمامی آن افرادی که به شدت محکوم می کردم، عمل کنم. اینک برایم روشن شده بود که باید روی آن ویژگی های دیگران که مرا ناراحت می کند، دقت کنم. متوجه شدم، اینها همان اتاق هایی هستند که بسته بودم. باید می پذیرفتم که شاید من هم پس از یک روز طولانی و خسته کننده سر فرزندم داد بزنم.

یکی دیگر از موارد آزاردهنده برای من، افراد ولگرد و بی خانمان بودند. سرانجام صادقاته از خودم پرسیدم: «اگر خانواده و تحصیلاتی نداشتم و شغلم را از دست داده بودم، آیا امکان نداشت که ولگرد شوم؟» پاسخ مثبت بود. حال درک این نکته برایم ساده شده بود که با تغییر شرایط زندگی امکان دارد هر کاری بکنم و هر کسی بشوم.

این سیاره در شد
وقار و دیگر
اصالت سلامت
ی مهربانی، تسلی
بخشی ضروری
دارد. خوشبختانه
ایستی ما از خود
فقط از طریق باز
می بریم.
در یابید. هر یک
تمامیت وجود
بیشتر ما از آنچه
پر داختن به
هیجان است.
می یابید. اما اگر
درون کاخخان
یابید و آنچه را
به می توانید
ت ببرید.
ی غیر ممکن
اور داشتم که
های جهان را
که در نظرم

سعی کردم خود را به جای شخصیت‌های مختلف قرار دهم: شادمان، غمگین، خشمگین، زیاده‌خواه، حسود... آدم‌های چاق به خصوص مورد ایراد من بودند. بدتم همیشه چاق بود و من نظر مثبتی نسبت به او نداشتم. ناگهان عقیده‌ام درباره او تغییر کرد. با خود فکر کردم که من استخوان‌بندی ظریفی دارم و سوخت و ساز بدنم سریع است، اما اگر سوخت و ساز بدنم تغییر می‌کرد، با این همه خوراکی‌های ناسالمی می‌خورم، حتماً چاق می‌شدم. البته هنوز در بعضی موارد دچار مشکل بودم؛ مثلاً هیچ وجه نمی‌توانستم خود را به جای یک قاتل و یا متجاوز جنسی بگذارم. چگونه ممکن بود بتوانم با خونسردی کسی را بکشم؟ می‌توانستم تعجب کنم شاید بتوانم کسی را که قصد آزار من و خانواده‌ام را داشته، بکشم، اما کشتن و حبس‌خانه و بدون انگیزه چگونه؟ متوجه شدم در شرایط کنونی هیچ تمایلی به کشتن ندارم، اما اگر چهارده سال در یک کمد حبس می‌شدم و هر روز کتک می‌خوردم، چگونه؟ آیا در آن صورت نمی‌توانستم با خونسردی آدم بکشم؟ پاسخ مثبت بود. رسیدن به این درک به مفهوم تأیید آدم‌کشی از سوی من نبود، اما توانستم حقیقتاً این امکان را بپذیرم که ممکن است هر کسی باشم.

از آن پس هر گاه برایم دشوار بود خود را جای کسی بگذارم، شخصیت مورد نظر را به اجزای خردتری تقسیم می‌کردم. برای نمونه، هنوز نمی‌توانستم خود را به صورت یک بچه‌باز ببینم. در این مورد از خود پرسیدم: «چه نوع شخصیتی با یک کودک رابطه جنسی برقرار می‌کند؟» به نظرم رسید: شخصی که فاسد، ترساک و منحرف باشد. سپس از خودم پرسیدم: «آیا می‌توانم فاسد، ترساک و یا منحرف باشم؟» من کردم بدترین شرایط دوران کودکی را مجسم کنم و متوجه شدم که اگر در کودکی مورد سوءاستفاده جنسی قرار گرفته و محروم از مهر و محبت بزرگ شده بودم، شخص دیگری می‌شدم. معلوم نبود در چنان وضعیتی چه کارهایی از من سر می‌زد. ما نمی‌توانیم تا هنگامی که خود را جای فرد دیگری نگذاشته‌ایم، در مورد او

پیش داوری کنیم. هر چند قبول داشتن برخی ویژگی‌ها برایم دشوار بود، اما باید می‌پذیرفتم که این امکان وجود دارد که شیطانی درونم نهفته باشد. بعضی اوقات پرسش این نیست که آیا در حال حاضر ویژگی خاصی را داریم، بلکه مسأله این است که آیا امکان ندارد در شرایط دیگری آن ویژگی را از خود نشان دهیم؟

آنگاه خود را جای شخصیت‌هایی که در من نفرت و انزجار ایجاد می‌کردند، گذاشتم. پذیرفتن برخی از آنها دشوارتر از برخی دیگر بود و به زمان بیشتری نیاز داشت، اما سرانجام - به استثنای چند مورد - توانستم همه آن شخصیت‌ها را در خود ببینم. به مرور زمان آن صدای درونی که پیوسته همه چیز و همه کس را پیش داوری می‌کرد، آرام گرفت. همه عمر آرزو داشتم ذهنم آرام گیرد و اکنون می‌دیدم که این کار شدنی است. متوجه شدم زمانی افراد را مورد پیش داوری قرار می‌دهم که نمی‌توانم برخی از حالات یا رفتار آنها را در خود ببینم. مثلاً افراد خودنما را مورد قضاوت قرار نمی‌دادم، چون می‌دانستم خودم هم خودنما هستم. اما هنگامی که کاملاً باور داشتم امکان ندارد رفتار خاصی از من سر بزند، از آن رفتار ناراحت می‌شدم و شخص مرتکب را نشانه می‌رفتم. دستتان را دراز کنید و با انگشت به کسی اشاره کنید، می‌بینید که یک انگشت شما متوجه آن شخص است، اما سه انگشت دیگر، خودتان را نشانه رفته‌اند. این یادآوری خوبی است تا بدانیم، هرگاه دیگری را سرزنش می‌کنیم، در واقع آن ویژگی را در خود نفی می‌کنیم.

هنگامی که متوجه شدم چقدر انرژی صرف می‌کنم تا شخص خاصی نباشم، روند پنهان و انکار کردن جنبه‌های وجودم به نظرم خنده‌دار آمد. تا هنگامی که خود را نمونه کوچکی از کل هستی نبینید، به صورت فردی مجزا به زندگی ادامه خواهید داد. در این حالت برای یافتن پاسخ و راهنمایی به جای درون به بیرون رو می‌آورید و در مورد آنچه خوب یا بد است، پیش داوری می‌کنید. در این وضعیت اعتقاد به این توهم را ادامه می‌دهید که من و شما در حقیقت مرتبط نیستیم و همچنان خود را پشت

مان، غمگین
من بودند. پدرم
نرباره او تغییر
ساز بدنم سریع
ای ناسالمی که
بودم؛ مثلاً به
گذارم. چگونه
شاید بتوانم
سیانه و بدون
دارم، اما اگر
طور؟ آیا در آن
به این درک به
را بپذیرم که

یت مورد نظر
تم خود را ب
خصیتی با یک
ناک و منحرف
باشم؟
ر کودکی مورد
بودم، شخص
زد.

در مورد او

نقاب هایشان حفظ می‌کنید تا احساس امنیت و آرامش داشته باشید، اما با پذیرفتن و در آغوش کشیدن تعامیت هستی در خود، کل بشریت را در آغوش می‌گیرید.

به تازگی به کولورادو^۱ رفتم تا سنیناری را برای زن و شوهری به نام مایک^۲ و مریلین^۳ و شرکت بازاریابی آنها برگزار کنم. پس از آن که به آنجا رسیدم، با مایک، مریلین و فرزندان آنها به رستوران رفتیم تا ناهار بخوریم و در ضمن درباره موضوع «آزاد کردن احساسات» گفت و گو کنیم. در مورد زیستن در جهانی صحبت می‌کردیم که در آن همه مردم می‌دانند که هر کس نقش کل هستی را در خود دارد. بحث جالبی بودا مایک و مریلین با فرضیه کل نگری آشنا بودند و به موضوع صحبت علاقه داشتند. هنگامی که پس از ناهار سوار اتومبیل شدیم، مایک رو به من کرد و گفت: «البته چند مورد وجود دارد که من نیستم.» از شنیدن این حرف، تعجب نکردم، چون معمولاً پس از آن که کسی می‌پذیرد همه چیز هست، این حالت پیش می‌آید. برای من هم همین وضع پیش آمده بود. از مایک پرسیدم: «تو چه کسی نیستی؟» مایک پاسخ داد: «من احمق نیستم!» از آینه راننده به مایک نگاه کردم و گفتم: «اگر تو همه چیز هستی، پس احمق هم هستی!» سکوت سنگینی اتومبیل را فرا گرفت. همسر و فرزندان مایک با ناباوری به من نگاه می‌کردند؛ صراحتاً به مایک گفته بودم که احمق است. مایک درباره همه افراد احمقی که می‌شناخت، صحبت کرد و دلیل آورد که او شبیه هیچ کدام از آنها نیست. او با چنان هیجانی درباره این اشخاص صحبت می‌کرد که فهمیدم این موضوع برایش بسیار سنگین است. همچنان در راه بودیم که مایک همه داستان‌هایی را که درباره احمق‌ها می‌دانست، تعریف کرد. از او پرسیدم: «آیا تا به حال کار احمقانه‌ای کرده‌ای؟» لحظه‌ای درباره این پرسش فکر کرد و به سرعت گفت: «بله.» اما این بار بحث را چنین ادامه داد که این کار او به هیچ وجه قابل مقایسه با

1 - Colorado

2 - Mike

3 - Marilyn

کارهایی که احمق‌ها می‌کنند، نبوده است و آن آدم‌ها واقعاً احمق‌های بزرگی هستند. به او گفتم که روان انسان نمی‌تواند بین احمق کوچک و احمق بزرگ تفاوتی بگذارد؛ احمق، احمق است! از آنجا که واژه «احمق» برای او بسیار سنگین بود، گفتم که شاید این حساسیت او نشانه مسأله‌ای باشد.

مسیر ما طولانی و فرصت بسیار بود. از مایک خواستم، حداقل درباره این نکته تفکر کند که شاید حماقت یکی از جنبه‌های او بوده که بنا به مناسبتی آن را طرد کرده است و اکنون این فرصت را دارد که آن را باز پس بگیرد. آخر چگونه ممکن بود او همه چیز باشد، ولی احمق نباشد؟ تازه مگر احمق بودن چه اشکالی داشت؟ از همسر و فرزندانش پرسیدم که آیا اگر آنها را احمق بخوانیم، ناراحت می‌شوند؟ این واژه برای آنها باری نداشت. پرسیدم که آیا با احمق‌ها دچار مشکل هستند؟ هیچ‌کدام چنین مشکلی نداشتند.

به منزل که رسیدیم از شدت سرما خودمان را می‌جانه کردیم تا از اتومبیل پیاده شویم؛ هوا هجده درجه زیر صفر بود؛ هیچ‌گاه در چنین سرمای نبودم، پس متعجب و لرزان منتظر ماندم تا در خانه را باز کنند. چند دقیقه گذشت و مایک با دست‌پاچگی جیب‌هایش را زیر و رو کرد و پس از آن روی صندلی‌ها و کف اتومبیل را جست‌وجو نمود و سرانجام سرش را بلند کرد و گفت: «گمان می‌کنم کلیدها را در خانه گذاشته‌ام.» پس از لحظه‌ای سکوت گفتم: «چه کسی در هوای هجده درجه زیر صفر کلید را در خانه جا می‌گذارد؟» همگی با هم فریاد کشیدیم: «ایک احمق!» مایک خندید و مریلین کلیدش را پیدا کرد و به درون خانه رفتیم. باز هم شعور هستی در کارم با من یاری کرده بود.

پس از آن که گرم شدیم، با مایک به گفت‌وگو نشستیم تا دریابیم او چه هنگام این تصمیم را گرفت که «احمق» نباشد. مایک به یاد آورد که در کودکی کاری کرده بود که موجب شده بود مورد تمسخر دیگران قرار گیرد و در همان لحظه با خود عهد کرده بود که دیگر هیچ‌گاه این واقعه تکرار نشود؛ او در آن اتاق کاغذش را که به نظرش بد

می رسید، بسته بود. گانتر برنارد^۱ درست می گوید که: «ما انتخاب می کنیم وجودمان را فراموش کنیم و سپس از یاد می پریم که خود را فراموش کرده ایم.» جنبه های پنهانمان - مانند حماقت در مورد مایک - تأثیر بسیار نیرومندی در واقعیت کنونی ما دارند. آنها زنده هستند و می کوشند تا توجه ما را به خود جلب کنند تا شاید مورد قبول ما واقع شوند و با تمامیت وجودمان در هم آمیزند. مایک نا آگاهانه احمق ها را به زندگی خود جلب می کرد تا بتواند آن جنبه ای را که طرد کرده بود، تجربه و درک کند. او چون نمی توانست اشتباهات خود را بپذیرد و ببخشد، افرادی را که مرتکب اشتباه می شدند، احمق می پنداشت. مایک که از این جنبه خود بیزار بود، از هر کسی که همین کاستی را داشت نیز بدش می آمد. این نگرش بر چگونگی رفتار او با کارکنانش تأثیر گذاشته بود و در نتیجه آنها وی را به صورت شخصی سخت گیر و گاه غیر منطقی می دیدند.

به مایک گفتم که شاید این جنبه طرد شده او که «احمق» نام دارد، برایش مفید بوده باشد. از او خواستم تا چشمانش را ببندد و نخستین واژه ای را که در پاسخ به پرسش «موهبت احمق بودن چیست؟» به ذهنش می رسد، بگوید. او پاسخ داد: «عزم راسخ.» مایک که نمی خواست وی را «احمق» بخوانند، در مدرسه به سختی درس خوانده و شاگرد بسیار خوبی شده بود. تحصیلات دانشگاهی را نیز تا پایه کارشناسی ارشد به پایان رسانده و اکنون حسابدار برجسته ای بود. به علاوه همان گونه که از یک فرد تحصیل کرده انتظار می رفت، خود را در جریان اخبار کشور و جهان نگه می داشت. سخنان مایک برای خودش نیز تعجب آور بود. از او پرسیدم: «اگر شخصیت «احمق» این عزم راسخ را به تو داده که در زندگی به اینجا که هستی برسی، آیا حاضری این جنبه خود را ببخشی و آن را بپذیری؟» او با کمی درنگ گفت که این کار را می کند، اما نیاز به فرصتی دارد تا بتواند در مورد گفت و گویمان فکر کند.

روز بعد مایک جوان تر و شاداب تر به نظر می رسید، اما هنوز مردد بود که آیا

پذیرش و دوست داشتن جنبه‌ای که او آن را «احمق» می‌خواند و نزدیک به چهل سال طردش کرده بود، کار درستی ست، یا نه. پس از یک گفت‌وگوی طولانی دیگر، مایک متوجه شد که به دلیل نپذیرفتن این جنبه در خود، افراد بسیاری را به زندگی‌اش جذب کرده است که کارهای احمقانه می‌کنند. به او گفتم که این یک قانون الهی ست! هستی همواره ما را به سمتی هدایت می‌کند که تعامیت وجودمان را بپذیریم. ما هرکس و هرچیزی را که جنبه‌های فراموش شده وجودمان را انعکاس می‌دهد، به خود جلب می‌کنیم.

یکایک جنبه‌های وجود ما به درک و مهربانی نیاز دارد. اگر ما مایل نباشیم که این محبت را نسبت به خود روا داریم، چگونه می‌توانیم انتظار داشته باشیم که جهان آن را نثار ما کند؟ هستی، همان‌گونه است که ما هستیم. عشق نسبت به خود باید در وجودمان رسوخ کند و تمامی سطوح آن را در برگیرد. برخی وجود درونی خود را دوست دارند، اما نمی‌توانند بیش از یک دقیقه سر و وضع خود را در آینه ببینند و برخی دیگر همه پول و وقتشان را صرف ظاهر می‌کنند و از آنچه در درون دارند، بیزار هستند. زمان آن رسیده است که به تعامیت وجودمان توجه کنیم تا بتوانیم هر بخش درونی یا بیرونی را که مایل باشیم، آگاهانه دگرگون نماییم. اکنون زمان آن است که عاشق وجود خود باشیم. یکایک اجزای ما موهبتی را در بردارد. با دوست داشتن و در آغوش کشیدن تمامی وجودمان می‌توانیم حقیقتاً همه افراد را دوست بداریم و در آغوش بگیریم.

تمرین

ابتدا تلفن و یا هر چه که حواستان را پرت می‌کند، قطع کنید. برای این تمرین به دفتر یادداشت، مداد رنگی و قلم نیاز دارید. بخش یک موسیقی ملایم می‌تواند آرامش بخش باشد. اکنون چشمانتان را ببندید و نفس آرام و عمیقی بکشید. ذهنتان را

م وجودمان را
های پنهانمان
ما دارند. آنها
قبول ما واقع
به زندگی خود
کنند. او چون
ستباه می‌شدند.
همین کاستی را
گذاشته بود و
ند.

ش مفید بوده
سخ به پرش
«عزم راسخ»
س خوانده و
اسی ارشد به
ه از یک فرد
می داشت.
ر شخصیت
آیا حاضری
کار را می‌کند

بود که آیا

به کمک تنفس آرام کنید و خود را به جریان دم و بازدم بسپارید. پنج نفس آرام و عمیق دیگر بکشید.

دیدار با وجود مقدس خود

آسانسوری را در درون خود مجسم کنید؛ وارد آن بشوید و هفت طبقه پایین بروید. اینک از آسانسور بیرون بیایید و باغ زیبایتان را مشاهده کنید. در باغ بگردید و به گل‌ها و درخت‌های اطراف توجه نمایید. برگ‌های سبز و شاداب را ببینید و عطر گل‌ها را ببوید. روز زیبایی ست! پرنده‌ها نغمه‌خوان هستند. به رنگ آسمان توجه کنید و به یاد آورید که در باغ خود راحت و ایمن هستید. لحظه‌ای درنگ کنید و نفس عمیق دیگری بکشید و زیبایی باغ مقدستان را به درون خود جذب کنید. گوشه آرامی را برای نشستن پیدا کنید و جایگاه راحتی برای مراقبه فراهم آورید؛ مکانی که بهترین احساس را به شما می‌دهد. لباسی بر تن دارید که بدنتان را نوازش می‌دهد و شما با آن خود را جذاب و باشکوه حس می‌کنید. بنشینید و چشمانتان را ببندید. تا لحظه‌ای دیگری از جنبه‌های وجودتان به سطح آگاهی شما می‌آید. این جنبه، بهترین حالت شماست. این جنبه، تمامیت وجود شما و سرشار از عشق، محبت، توان و نیرو می‌باشد. این جنبه، وجود مقدس شماست. اینک از این وجود باشکوه دعوت کنید تا به طور کامل به آگاهی شما وارد شود. خودتان را مجسم کنید که والاترین توان خود را متجلی کرده‌اید. حال احساس آرامش می‌کنید و خاموش، متمرکز و راضی هستید. اکنون از وجود مقدس خود بخواهید که کنار شما بنشیند. دست او را بگیرید و به چشمانش نگاه کنید. از او بخواهید که این هفته در کنارتان باشد و شما را راهنمایی و محافظت کند. سپس از او بپرسید که برای گشودن قلبتان و رها کردن احساسات کهنه و مسمومی که با خود حمل می‌نمایید، چه باید بکنید؟ اکنون جنبه مقدس خود را در آغوش بگیرید و از او تشکر کنید که به دیدار شما آمده است و قول دهید که دایم در

باغستان به دیدار او خواهید رفت.

چشمانتان را باز کنید و درباره آنچه تجربه کردید، بنویسید. چه دیدید؟ باغ شما چه شکلی بود؟ شما در آنجا چه احساس و قیافه‌ای داشتید؟ وجود مقدس شما چه شکلی بود و چه گفت؟ به خود فرصت کافی بدهید؛ هر چه بیشتر بنویسید، حکمت بیشتری از طریق شما ابراز خواهد شد. سپس با مداد رنگی تصویر وجود مقدس خود را بکشید. مهم نیست نقاشی شما چگونه باشد، در مسابقه نقاشی که شرکت نکرده‌اید. به خودتان فرصت دهید که دست‌کم پنج دقیقه نقاشی کنید.

دیدار با سایه خود

چشمانتان را ببندید و پنج نفس بسیار آرام و عمیق بکشید. با پنج شماره هوا را فرو ببرید. تا هنگامی که راحت هستید، نفس را نگه دارید، سپس هر چه آهسته‌تر هوا را خارج کنید. به یاری تنفس، ذهن را آرام نمایید و به اعماق آگاهی خود بروید.

تجسم کنید به آسانسور وارد شده، هفت طبقه پایین می‌روید. در باز می‌شود و شما با مکانی بسیار کثیف، دلگیر و تاریک روبه‌رو می‌شوید. بدترین وضعیت را مجسم کنید. به بوی تعفن آن مکان و کثافت و زباله‌ای که در همه جا ریخته شده است دقت کنید. برای نمونه، می‌توانید در غاری مملو از موش، مار، سوسک و عنکبوت باشید. همان جایی را مجسم کنید که به هیچ وجه دوست ندارید. پس از تصور چنین مکانی به تنفس آرام و عمیق ادامه دهید. به گوشه‌ای نگاه کنید و پست‌ترین بخش وجودتان را مجسم کنید. اجازه دهید تا تصویری از بدترین حالت شما در ذهن جا بگیرد. سعی کنید تمامی ویژگی‌های این جنبه خود را حس کنید و ببینید: چه شکلی هستید؟ چه بویی دارید؟ چه احساسی دارید؟ اکنون بگذارید واژه‌ای که معرف همان شخص روبه‌روی شماست، به ذهنتان بیاید. پس از آن که توانستید او را در این دیدار تا حدودی حس کنید، چشمانتان را باز نمایید. واژه‌ای که به فکرتان می‌رسد و هر چه

را که در این تجسم تجربه کرده‌اید، بنویسید. حداقل به مدت ده دقیقه بنویسید. بگذارید هر تفکر یا احساسی که آگاهی شما طی این تجربه داشته است، ابراز شود.

وجود مقدس، وجود تاریک را در آغوش می‌کشد

چشمانتان را ببندید و به باغ مقدس خود بازگردید. محیطی ایمن و مقدس برای تمرینی که در پیش دارید، بیافرینید. این بار نیز با یاری تنفس ذهن را آرام کنید و به اعماق آگاهی خود بروید. همان آسانسور درونی را سوار شوید و هفت طبقه پایین بروید تا به باغ برسید. در باغ به گردش پردازید و زیبایی آن را تحسین کنید. پس از آن که فضای آرامش بخش اطرافتان را احساس کردید، جایگاه مراقبه خود را بیابید. هنگامی که احساس آسودگی و امنیت کردید، تصویر وجود مقدس را در نظر آورید و مجسم کنید که از تمامی نور او برخوردار می‌شوید. پس از این که تصویر پایدار شد، به درون بروید و جنبه تاریک خود را فرا بخوانید. از وجود مقدس خود بخوانید که وجود تاریک را در آغوش بگیرد. بگذارید این بخش زیبا و پر مهرتان، بخش ترسناک، تاریک و رانده شده شما را در بر بگیرد. تجسم کنید که عشق، مهر و بخشایش را به سوی نیمه تاریک خود می‌فرستید. به جنبه تاریک خود بگویید که ایمن است و شما تلاش خواهید کرد تا او را درک کنید و دوست بدارید. هر قدر نیاز دارید به خود فرصت بدهید و اگر سایه شما اجازه نمی‌دهد در آغوشش بگیرید، ناراحت نشوید. بیشتر اوقات مقاومت ما، در تجسم آشکار می‌شود. هر روز به درون بروید و آن قدر این کار را تکرار کنید تا او بگذارد در آغوشش بکشید. پس از حدود ده دقیقه با هر دو جنبه خود خدا حافظی کنید و به اتاق بازگردید.

حال، تجربه خود را با مداد رنگی بر کاغذ نقاشی کنید. باید حداقل پنج دقیقه وقت برای این کار صرف نمایید. پس از پایان نقاشی، دفتر یادداشت خود را بردارید و دست‌کم ده دقیقه درباره آنچه به هنگام مراقبه و نقاشی تجربه کردید، بنویسید.

فصل چهارم

به یاد آوردن خود

فرافکنی، پدیده جالبی است که متأسفانه درباره آن آموزشی در مدرسه به ما نداده‌اند. فرافکنی، نسبت دادن غیرارادی رفتار ناآگاهانه خود به دیگران است، چنان که به ما القا می‌شود، این ویژگی‌ها واقعاً در دیگری وجود دارد، نه ما! هنگامی که درباره احساسات یا بخش‌های غیر قابل قبول شخصیت خود مضطرب هستیم، مکانیسم دفاعی وارد عمل می‌شود و ما این ویژگی‌ها را به عوامل بیرونی و یا افراد دیگر نسبت می‌دهیم. برای نمونه اگر تحمل سایرین را نداریم، بسیار احتمال دارد که حس حقارت خود را به آنها نسبت دهیم. البته همواره عاملی وجود دارد که موجب برانگیختن فرافکنی در ما می‌گردد. برخی ویژگی‌های ناکامل دیگران، آن ویژگی‌های ما را که به توجه نیاز دارند، تحریک می‌کنند و در نتیجه آنچه را در خود طرد کرده‌ایم به سایرین نسبت می‌دهیم.

ما فقط آنچه را که خودمان هستیم، می‌بینیم. من ترجیح می‌دهم به این پدیده به صورت نوعی تبادل انرژی نگاه کنم. تجسم کنید که صداها خروجی الکتریکی گوناگون روی سینه خود دارید و هر خروجی نشانه ویژگی خاصی باشد. ویژگی‌هایی که مورد پذیرش و تأیید ما هستند، در پوش دارند و از این رو ایمن

بوده، اتصالی نمی‌کنند. اما ویژگی‌هایی که ما را ناراحت می‌کنند و هنوز پذیرای آنها نیستیم، دارای بار الکتریکی هستند. بنابراین هنگامی که با افرادی روبه‌رو می‌شویم که یکی از این ویژگی‌ها را نشان می‌دهند، در واقع درست مانند این است که دو شاخه آنها به ما وصل می‌شود. برای نمونه، اگر ما خشم را در خود انکار کنیم یا از آن ناراحت باشیم، افراد تندخو را به زندگی مان جلب می‌نماییم. احساس خشم سرکوب شده ما موجب می‌شود تندخویی اطرافیانمان را ببینیم، زیرا از آنجا که درباره احساسات درونی به خودمان دروغ می‌گوییم، تنها راه پی بردن به این احساسات مشاهده آنها در دیگران است. هنگامی که سایرین احساسات پنهان ما را منعکس می‌کنند، این امکان را می‌یابیم که احساسات مطرود خود را شناسایی کنیم و بازپس بگیریم.

ما به طور غریزی خود را از بازتاب‌های منفی مان کنار می‌کشیم. بررسی آنچه برایمان جذاب است، ساده‌تر از بررسی مواردی است که ما را دفع می‌کنند. اگر از تکبر شما می‌رنجم، به آن دلیل است که تکبر وجود خود را نمی‌پذیرم. این می‌تواند تکبری باشد که در زندگی کنونی از خود نشان می‌دهم و یا تکبری که می‌توانم در آینده بروز دهم و وجود آن را انکار می‌کنم. اگر از تکبر ناراحت می‌شوم، باید به دقت تمامی زمینه‌های زندگی خود را بررسی کنم و این پرسش‌ها را با خود طرح کنم: در گذشته چه هنگام متکبر بوده‌ام؟ آیا اکنون متکبر هستم؟ آیا ممکن است در آینده متکبر شوم؟ بی‌تردید متکبرانه است که بدون بررسی دقیق خود و نظرخواهی از دیگران، به این پرسش‌ها پاسخ منفی بدهم. پیش‌داوری کردن دیگران از روی تکبر است، پس بدیهی است که تمامی ما قابلیت متکبر بودن را داریم. اگر این ویژگی را در خود بپذیرم، از تکبر شخص دیگر ناراحت نمی‌شوم؛ ممکن است متوجه آن بشوم، اما تأثیری بر من نمی‌گذارد. به عبارتی خروجی تکبر من، درپوش خواهد داشت. فقط هنگامی که به خود دروغ می‌گوییم یا از جنبه‌ای در خود بیزار هستیم، از رفتار دیگری

دچار «بار احساسی» می شویم.

هنگامی که تازه برگزاری سمینارها را شروع کرده بودم، خیلی می ترسیدم. هر هفته باید در برابر جمع می ایستادم و به شدت تلاش می کردم تا خودم باشم. از این نگران بودم که مبادا حاضرین از من خوششان نیاید و سخت می کوشیدم تا اصیل و موثق باشم. در آن زمان دوره هایم را در «اکلند، کالیفرنیا»^۱ برگزار می کردم، جایی که دو سوم شرکت کنندگان سیاه پوست بودند. از این که به میان افراد جدیدی آمده بودم، احساس شادمانی می کردم و خود را متعهد می دیدم که از شرکت کنندگان در راه رسیدن به اهدافشان حمایت کنم. در ابتدای سومین سمینارم بود که یکی از شرکت کنندگان از جابر خاست و بالحنی خصمانه تجربیات خود را با دیگران در میان گذاشت. به محض آن که آدلین^۲ شروع به صحبت کرد، احساسات شدیدی از اعماق وجودم جوشید. چنان احساس خشم می کردم که به سختی می توانستم سخنان او را بشنوم. گمان می کردم، منظور این زن فقط ناراحت کردن من است و بهتر است ساکت بشود. برایم غیر عادی بود که نسبت به شرکت کننده ای واکنش نشان دهم. با ناراحتی به خانه رفتم و سعی کردم ویژگی هایی را که در این زن می دیدم، از قبیل بداخلاقی، خشم، پر خاشگیری و بدجنسی در وجودم بپذیرم. تا چهار هفته بعد از آن روز هر بار که دور هم جمع می شدیم، آرلین از جابلند می شد و بالحنی از خود راضی و تا حدودی بی ادبانه صحبت می کرد. متوجه شدم که بیشتر اوقات آزادم را گرفتار این فکر هستم که چرا این زن مرا چنین ناراحت می کند. هر چه می کردم نمی توانستم از پیش داوری دست بردارم. روزی سرخورده و ناراحت به دوستی که در همان سمینار شرکت می کرد و با هم صمیمی بودیم، تلفن کردم و پرسیدم: «چرا آرلین از من متنفر است؟» سوزان^۳ پاسخ داد: «دبی، فکرش را نکن! او نژاد پرست است.» گوشی را

1 - Oakland, California

2 - Arlene

3 - Susan

گذاشتم؛ احساس ضعف می کردم و حالت تهوع داشتم. به سرعت به خودم گفتم: «اما من که نژادپرست نیستم!» خاطرات دوستان سیاه پوستی که در دوران کودکی داشتم، در من زنده شد. به یاد آوردم که به آنها شنا کردن یاد می دادم و همراه آنها در مسابقات دو شرکت می کردم. به یاد پدرم افتادم که چگونه برای حقوق مدنی جنگیده بود و برای نخستین بار در ایالت فلوریدا^۱ یک وکیل سیاه پوست را به عنوان شریک و همکار برگزیده بود. با این یادآوری ها مطمئن شدم که نژادپرست نیستم.

آن شب در تخت خواب دراز کشیده بودم و درباره جلسه بعدی سمینارم فکر می کردم، اما واژه های سوزان مرتب به گوشم می خورد: «او نژادپرست است.» بارها و بارها این عبارت در گوشم طنین انداخت. درست هنگامی که داشت خوابم می برد، ندایی را در وجودم شنیدم: «اولین بار که آرلین از جا بلند شد و با تو بدرفتاری کرد، درباره او چه فکر کردی؟» ناگهان روی قفسه سینه ام احساس فشار کردم و ترسیدم. یادم آمد که در آن زمان با خود گفتم: «زنیکه احمق پتیاره سیاه!» این واژه ها در سراپای وجودم طنین انداخت. «اما نه، امکان ندارد! من که نژادپرست نیستم. ممکن نیست چنین فکری کرده باشم. حتماً منظوری نداشتم!» قلبم از ترس به شدت می تپید. نشستم و به تنهایی با عبارت نژادپرستانه ای که به فکرم خطور کرده بود، روبه رو شدم؛ این سایه من بود!

ساعت ها از شرم گریه کردم. عمیقاً احساس می کردم که به همه دوستانم در اکلند که مرا دوست داشتند و به من اعتماد کرده بودند، خیانت کرده ام. هرچه می کردم نمی توانستم به خودم اعتراف کنم که «من نژادپرست هستم.» گویا تمامی باورهایی که درباره پذیرفتن همه ویژگی ها داشتم، به کنار رفته بودند. ساعت ها در برابر آینه نشستم و گفتم: «من نژادپرست هستم، من نژادپرست هستم...» سعی می کردم که این بخش وجود خود را بپذیرم و آرام شوم. هرچه بیشتر این عبارت را تکرار کردم، گفتن

آن ساده تر شد. می دانستم که این عبارت موهبتی را در بر دارد؛ پس شروع به کندوکاو کردم. به یاد آوردم پدرم بی وقفه در مورد برابری حقوق انسان ها صحبت می کرد و می گفت، تا متوجه نشویم که همگی با هم برابر هستیم، هیچ کدام آزاد نخواهیم شد! شور و شوق پدرم موجب برانگیختن اشتیاق من شده بود. متوجه شدم چون نمی خواستم نژادپرست باشم، به شدت تلاش می کردم تا با سیاه پوستان ارتباط برقرار کنم. در ضمن، چنین نگرشی عمیقاً این نیاز را در من ایجاد کرده بود که از افراد مورد تبعیض حمایت کنم. در واقع همان زمان، فعالیت گسترده ای جهت جمع آوری اعانه برای سازمانی به نام «امکانات زندان»^۱ داشتم. این سازمان به ویژه به زندانی های رنگین پوست یاری می کرد تا بتوانند زندگی خود را دگرگون کنند. هنگامی که سرانجام، نژادپرست بودن خود را پذیرفتم، احساس کردم وزنه ای سی کیلویی را از روی شانه هایم برداشتم.

شب بعد با حالتی امیدوار و یکپارچه به سمینار رفتم. در نیمه های سمینار آرلین مانند همیشه دستش را بلند کرد. هر چند مردد بودم، اما از او خواستم که تجربیاتش را با ما سهیم شود. آن شب درباره سمینار بعدی که می خواستم در آن محل برگزار کنم، گفت و گو می کردیم و من مایل بودم همه به شرکت در جلسات ادامه دهند. به شدت نگران بودم که آرلین چه می خواهد بگوید. او از جا برخاست و بآلبخند گفت: «این سمینار فوق العاده است!» سپس موفقیت و پیشرفتی را که تجربه کرده بود، برای همه ما شرح داد. از سخنان آرلین مبهوت شدم. هنگام بازگشت به خانه، در حین رانندگی به دگرگونی چشمگیری که در رفتار آرلین پدید آمده بود فکر می کردم، اما نمی خواستم چندان دلم را خوش کنم. تصمیم گرفتم، صبر کنم و بینم هفته بعد چه می شود. هفته بعد فرا رسید و من حین سمینار مدام منتظر بودم تا آرلین دستش را بلند کند.

آرلین از جا برخاست و بار دیگر اظهار داشت که این سمینار تحولات عمیقی را

در زندگی اش ایجاد کرده است. وی همچنین گفت که به نظر او، من نسبت به مردم اکثراً متعهد بوده، پشتیبان آنها هستم. در پایان جلسه آنجا ماندم تا با چند نفر گفت و گو کنم. از گوشه چشم می توانستم آرلین را ببینم که در همان نزدیکی ایستاده بود و با دوستانش گپ می زد. روبه او کردم و در حالی که به چشمانش می نگریستم، پرسیدم: «چی شد؟» گفت: «نمی دانم، هفته پیش به محض آن که وارد جلسه شدم، احساس کردم دوستت دارم.»

این تجربه، زندگی مرا دگرگون کرد و بی تردید ثابت نمود که با پذیرش هر ویژگی در خود، دیگر با افراد دارای آن ویژگی اتصالاتی نخواهیم کرد. در این حالت آنها آزاد می شوند تا ما را حس و تجربه کنند و ما نیز آزاد می شویم تا آنها را حس و تجربه کنیم. کن ویلبر^۱ در کتاب «رویارویی با سایه»^۲ تفاوت مهمی را شرح می دهد. او می گوید: «فرافکنی در سطح مثبت به سادگی قابل شناسایی است. اگر شخص با چیزی در پیرامونمان به ما اطلاعات بدهد، به احتمال زیاد فرافکنی نکرده ایم، اما اگر بر ما تأثیر بگذارد، احتمال فراوانی وجود دارد که قربانی فرافکنی های خود شده باشیم.» اگر این مطلب را واقعاً درک کنید، دنیا را به گونه دیگری خواهید دید. برای نمونه، اگر کسی از کنارتان رد شود و در پیاده رو تف بیندازد و شما متوجه شوید و این عمل واکنشی در شما ایجاد نکند، احتمالاً لازم نیست روی این مورد کار کنید، اما اگر ناراحت شوید و با خود بگویید: «چگونه کسی می تواند این همه بی فرهنگ و تهوع آور باشد؟» در این صورت فرافکنی کرده اید. این احساس نشانه آن است که یا در حال حاضر شما نیز مرتکب رفتار تهوع آوری می شوید و یا در گذشته چنین کاری کرده اید. به هر حال آشکار است که با رفتار چندش آور رابطه خوبی ندارید و به همین دلیل تحت تأثیر تف انداختن قرار گرفته اید. شاید هم در سنین کودکی چنین تفکری در شما شکل گرفته باشد؛ مثلاً جایی تف انداخته اید و کسی گفته است: «حالم به هم خورد.» و یا

یکی از افراد خانواده شما تف انداخته است و سایرین واکنش منفی نشان داده‌اند. به هر حال و به هر دلیل، تصمیم گرفته‌اید که هیچ‌گاه چنین کاری نکنید و آن را در اعماق آگاهی خود سرکوب کرده‌اید. اگر تف انداختن کسی شما را ناراحت می‌کند، باید هشیار باشید! این هشدارها سرنخ‌هایی برای پرده برداشتن از نیمه تاریک وجود شماست. این نکته مهم را به یاد داشته باشید: هر چیزی که ناراحتان می‌کند، عاملی برای رشد و فرصتی برای شماست تا جنبه پنهان خود را بازپس گیرید.

شاید برخی از شما بگویند: «احمقانه است! چه اهمیتی دارد که بفهمم تهوع آور هستم، یا متکبر، یا...» نکته این است که هریک از این جنبه‌ها موهبتی را در بردارد که برای درک آن، باید آن ویژگی را نمایان کنید، مالک شوید و در آغوش بگیرید. داستانی از صوفی‌ها به یاد آمد:

روزی حکیمی با ملانصرالدین قراری داشت تا با هم به مناظره بنشینند. هنگامی که حکیم به خانه ملا رسید، او را در خانه نیافت و بسیار خشمگین شد. تکه گچی برداشت و بر در خانه ملا نوشت: «نادان ابله!» ملانصرالدین به خانه آمد و این نوشته را دید و باشتاب به منزل حکیم رفت و به او گفت: «قرارمان را فراموش کرده بودم، مرا ببخشید. تا به منزل آمدم و اسم شما را بر در منزل مشاهده کردم، به یاد قرارمان افتادم.» معمولاً رنجش ما از رفتار دیگران به دلیل جنبه حل نشده‌ای در درون خود ماست. باید به تمامی مطالبی که هنگام صحبت با دیگران، قضاوت و یا راهنمایی آنها می‌گوییم، به دقت گوش دهیم. در واقع مخاطب اصلی، خود ما هستیم. آن حکیم می‌توانست به جای «نادان ابله» بنویسد: «نادان بی تربیت، بی فکر بی ملاحظه، ترسوی نامرده» و یا آن که به نتیجه‌گیری کاملاً متفاوتی برسد. او می‌توانست نگران شود که مبادا ملانصرالدین دچار سانحه شده، یا در بستر بیماری افتاده باشد. اما با غیبت ملانصرالدین عبارت «نادان ابله» به فکر او رسید. هنگامی که خصلتی را داریم که برایمان حل نشده است، رویدادهایی را به زندگی خود جلب می‌کنیم، تا در تملک و

در آغوش کشیدن آن وجه مطرود ما را یاری کنند. آن حکیم از غیبت ملا نصرالدین ناراحت شد و ویژگی مطرود خود را که «نادان ابله» بود، فرافکنی کرد.

ما نقطه ضعف‌های خود را به دیگران نسبت می‌دهیم و مطالبی را به دیگران می‌گوییم که در واقع باید به خود بگوییم. هنگامی که دیگران را پیش‌داوری می‌کنیم، در حقیقت خود را پیش‌داوری کرده‌ایم. اگر شما پیوسته خود را با افکار منفی بگویید، یا اطرافیان‌تان را از راه‌های کلامی، جسمی و احساسی سرکوب خواهید کرد و یا با از بین بردن بخشی از زندگی‌تان به خود ضربه خواهید زد. آنچه بر زبان می‌آورید و انجام می‌دهید، تصادفی نیست. زندگی‌تان را خود شما می‌آفرینید و در آن هیچ تصادفی وجود ندارد. در این جهان تمام‌نگار، شما همه کس بوده و فقط با خودتان روبه‌رو هستید. هنگامی که بر کسی که مرتکب اشتباه شده است، برچسب می‌زنید، درنگ کنید و ببینید آیا خودتان را همین‌گونه نمی‌نامید؟ اگر صادق باشید، همواره پاسخ مثبت خواهد بودا جهان، آینه بزرگی است که پیوسته ویژگی‌های ما را به خودمان منعکس می‌کند. هر خصیصه‌ای بنا به دلیلی وجود دارد و تمامی خصایل، کامل هستند.

چندی پیش متوجه شدم که دایم از دوستان و آشنایانم می‌پرسم، در روز چندبار مراقبه می‌کنند و هر بار چه مدت به تمرکز می‌نشینند و سپس اهمیت مراقبه روزانه را به آنها خاطر نشان می‌کنم و می‌گویم که باید حداقل روزی نیم ساعت در درون خود تعمق کنند. ناگهان از خودم پرسیدم: «چرا این همه درباره مراقبه سایرین سماجت می‌کنم؟» پس از بررسی انگیزه‌ام، متوجه شدم که دلیل این سماجت آن است که بیشتر روزها خودم به مراقبه نمی‌نشینم. بخشی از وجودم تشنه آن بود که بیشتر به درون بروم و لحظات بیشتری را در سکوت بگذرانم، اما چون فرزند سه ساله‌ای داشتم، تا اندازه‌ای خود را قانع کرده بودم که برای انجام ندادن مراقبه عذر موجهی دارم. هنگامی که متوجه شدم در واقع همان مطلبی را به دیگران می‌گویم که خودم باید بشنوم، توانستم فرافکنی‌هایم را پس بکشم و خواسته ناآگاهم را محترم شمارم. پس

از آن مراقبه‌هایم را بیشتر کردم و از اِعمال فشار بر سایرین برای انجام کاری که در واقع خود به آن نیاز داشتم، دست برداشتم. برای همین است که اغلب می‌گویم: «در سخنرانی‌هایتان شرکت کنید» هنگامی که انگیزه‌ام را در تشویق مردم به مراقبه بررسی کردم، به نیاز خود پی بردم.

بیشتر سایه‌های ما چنان ماهرانه از دیدمان مخفی شده‌اند که یافتن آنها تقریباً غیر ممکن است و اگر پدیده فرافکنی وجود نداشت، شاید همه عمر از نگاه ما پنهان می‌ماندند. برخی از ما در سه چهار سالگی این ویژگی‌ها را مخفی کرده‌ایم. مجسم کنید در کودکی یک روز سکه‌ای را حین بازی در منزل پنهان کرده باشید. تقریباً غیر ممکن است که پس از گذشت بیست، سی و یا چهل سال این واقعه را به یاد آورید، چه رسد به آن که بدانید سکه را در کجا پنهان کرده‌اید. فرافکنی نسبت به سایرین، این امکان را فراهم می‌آورد تا بتوانیم آن سکه پنهان را پیدا کنیم. همیشه به غذا خوردن خواهرزاده‌هایم که از دالاس^۱ به دیدارم می‌آیند، خیلی اهمیت می‌دادم. هنگامی که با هم به رستوران می‌رفتیم آنها را به خوردن غذاهای کم‌چربی تشویق می‌کردم و اگر گمان می‌کردم زیادی خورده‌اند، مانع شیرینی خوردن آنها می‌شدم و می‌گفتم بعد می‌رویم و دسر سبک‌تری می‌خوریم. در آخرین سفر آنها، با هم در آشپزخانه ایستاده بودیم و درباره آنچه نسبت به نزدیکان خود فرافکنی می‌کنیم، گفت‌وگو می‌کردیم. هر کدام به نوبت می‌گفتیم که به چه کسانی افتخار داشتن ویژگی‌های منفی خود را داده‌ایم و می‌خندیدیم. نوبت که به من رسید ناگهان متوجه شدم و سواسی که درباره غذا خوردن خواهرزاده‌هایم نشان می‌دهم، در واقع به خاطر خودم است. من از روش ناسالم غذا خوردنم ناراضی بودم، اما هرگاه آنها را می‌دیدم و انمود می‌کردم که خودم هیچ مشکلی ندارم ولی آنها مشکلات فراوانی دارند. من قد بلند و لاغر هستم و می‌توانم هر چه دلم می‌خواهد بخورم و نظاهر کنم که مراقب غذا خوردنم هستم، اما

آن روز متوجه شدم که در واقع «پر خوری» مشکل من است، نه خواهرزاده‌هایم و در نتیجه توانستم با مشکل اصلی روبه‌رو شوم. از آن هنگام رابطه من با خواهرزاده‌هایم بهتر شده است و دیگر شیوه غذا خوردن آنها ناراحت‌م نمی‌کند. اکنون با هم به رستوران می‌رویم و از معاشرت همدیگر لذت می‌بریم.

نمی‌توان فقط به آن بخش‌هایی از زندگی نگاه کرد که ظاهراً دچار اشکال است. بهتر است همه موارد فریب دادن خود را پیدا کنیم. یکی از زمینه‌هایی که در برخورد با آن بیشتر با موارد پنهان مواجه می‌شوم، در رابطه با افرادی است که به شدت سعی می‌کنند تا از لحاظی نقطه مقابل پدر یا مادرشان باشند. برای نمونه، شاید اگر مادری سخت‌گیر داشته‌اید، بخواهید شخص ملایمی باشید. اگر در خانواده‌ای تهیدست بزرگ شده‌اید، شور و شوق شدیدی برای ثروتمند شدن داشته باشید. اگر پدر و مادرتان سلطه‌جو بوده‌اند، سعی کنید منفعل باشید و نسبت به رفتار دیگران بیش از اندازه شکیبایی نشان دهید. اگر پدرتان خیانتکار بوده است، شما بسیار وفادار شوید، یا اگر پدر و مادرتان تنبل بوده‌اند، شما معتاد به کار باشید. می‌توانم موارد بسیاری از این گونه را برشمارم، اما نکته اصلی این است که بیشتر اوقات رفتاری که بر مبنای واکنش نسبت به پدر و مادرمان از ما سر می‌زند، فقط در ظاهر متفاوت است.

یکی از مراجعین من از پدر خسیس خود نفرت داشت. هولی^۱ همه عمر سعی کرده بود که از خست دور باشد و به همین دلیل دایم برای افراد خانواده خود هدایای گران‌قیمت می‌خرید و دوستانش را به شام و کنسرت دعوت می‌کرد و از این همه بخشندگی به خود می‌بالید. هنگامی که به او گفتم باید به خسیس بودن راد در خود بپذیرد تا بتواند پدرش را ببخشد و نفرت از او را کنار بگذارد، نخواست قبول کند که او هم می‌تواند خسیس باشد. هفته‌ها درباره زندگی وی با هم گفت‌وگو می‌کردیم و هولی همواره اشاره می‌کرد که چقدر نسبت به همه دست و دلباز است. تا آن که

روزی هولی از مغازه‌ای به من تلفن کرد. او ناگهان متوجه شده بود که یک ساعت تمام وقت صرف کرده است تا اطلاعات روی جعبه‌های گوناگون را بخواند و مقدار محصول و قیمت آنها را با هم مقایسه کند تا شاید چند پنی صرفه جویی کرده باشد. برای او حیرت‌انگیز بود که چگونه می‌تواند بدون لحظه‌ای تأمل ۵۰۰ دلار برای خریدن یک پیراهن بپردازد، اما حاضر نیست برای خریدن یک جعبه دستمال کاغذی بیست سنت اضافی بدهد. ناگهان زنگ خطر هولی به صدا درآمد و او متوجه شد که خودش نیز مانند پدرش خسیس است، اما به گونه‌ای دیگر! ضربه کشف این جنبه درونی، هولی را به گریه انداخت. او چه کارها کرده بود تا شبیه پدرش نباشد. وی سال‌های بسیار میل به خسیس بودن را در خودش پنهان کرده بود، اما اکنون برایش مانند روز آشکار شده بود که این میل در او نیز وجود دارد.

پس از مدتی هولی توانست موهبت خسیس بودن را دریابد. «خست» موجب شد تا او به فکر آینده خود بیفتد و برای دوران بازنشستگی پس انداز کند. از آنجا که هولی همواره در تلاش بود تا نقطه مقابل پدرش باشد، هیچ‌گاه نتوانسته بود پولی پس انداز کند. به علاوه این شناخت موجب شد که او بتواند بیش از پیش پدر خود را بشناسد و آن دو رابطه صمیمانه‌تری پیدا کردند.

آزادی، یعنی این که انسان بتواند در هر لحظه از زندگی هر چه بخواهد، باشد. اگر مجبور هستید به شیوه خاصی رفتار کنید تا آنچه که دوست ندارید، نباشید، در دام افتاده‌اید. شما آزادی‌تان را محدود کرده‌اید و تمامیتان را از خود گرفته‌اید. اگر نمی‌توانید تنبل باشید، نمی‌توانید آزاد باشید. اگر نمی‌توانید در برابر رویداد ناراحت‌کننده‌ای خشمگین شوید، نمی‌توانید رها باشید. اگر واکنش شما نسبت به رفتار دیگران این است که برعکس آنها عمل نمایید، از خود سؤال کنید. اگر پیوسته از گروه خاصی می‌رنجید، ببینید چه شباهت‌هایی به آنها دارید. ما فقط ویژگی‌های منفی خود را فرافکنی نمی‌کنیم، بلکه ویژگی‌های مثبتمان را نیز به سایرین نسبت

فصل دوم
آهرزاده هالیام
خواهرزاده هالیام
کنون با هم
ار اشکال است
ی که در پر خور
به شدت سس
شاید اگر مانوی
اده‌ای تهیدست
سید. اگر پدر
دیگران بیش از
ار وفادار شوی
وارد بسیاری از
ی که بر مبتای
ت است.
عمر سعی کرده
خود هدایای
و از این همه
بودن را در خود
ت قبول کنه که
گو می‌کردیم
ست. تا آن که
Holly

می‌دهیم. بیشتر افرادی که نزد من می‌آیند، استعداد، خلاقیت، توانایی و موفقیت خود را فرافکنی می‌کنند. باید بدانید که اگر مایل هستید همانند دیگری باشید، به این دلیل است که این توان را در خود دارید که مانند او باشید. اگر مجذوب افراد بسیار برجسته هستید و پول و وقت خود را صرف خواندن زندگی‌نامه‌هایشان می‌کنید، آن جنبه‌ای را که در آنها دوست دارید، در خود جست‌وجو نمایید. شما شایسته این هستید که هر چه می‌بینید و حقیقتاً می‌خواهید، داشته باشید. تنها تفاوت بین شما و افراد مورد ستایش آن است که آنها یکی از ویژگی‌های دلخواه شما را از خود نشان می‌دهند و احتمالاً رؤیاهایشان را عملی می‌سازند. هنگامی که در حد توانتان زندگی نمی‌کنید، آسان است که ویژگی‌های مثبت خود را به افرادی فرافکنی کنید که این ویژگی‌ها را در زندگی پیاده کرده‌اند. هنگامی که به برآورده ساختن رؤیاهای و اهداف خود بپردازید، کم‌تر به آنچه دیگران می‌کنند اهمیت می‌دهید. هر کدام از ما نیاز داریم که قهرمان خود باشیم. تنها راه آن است که جنبه‌هایی از خود را که به دیگران نسبت داده‌ایم - یعنی جنبه‌هایی را که طرد کرده‌ایم - بازپس بگیریم.

تقریباً یک سال است با دوستی کار می‌کنم که سمینارهای مرا که «روند سایه»^۱ نام دارد در میامی^۲ برگزار می‌کند. راشل^۳ جوان، زیبا، باهوش و با استعداد است، اما هر بار که با هم هستیم، مرا خیلی مهم جلوه می‌دهد و مرتب از من تعریف می‌کند و می‌گوید چقدر باهوش، با استعداد و زیبا هستم. هر چند می‌دانم که راشل مرا دوست دارد و به من احترام می‌گذارد، اما این را هم می‌دانم که او هوش، استعداد و زیبایی خود را به من فرافکنی می‌کند. از آنجا که نسبت به فرایند فرافکنی بسیار هشیار هستم، تسلیم شیفتگی او نشده‌ام، بلکه برعکس وی را راهنمایی می‌کنم تا هوش، زیبایی و استعدادی را که در خود نفی می‌کند، بازپس بگیرد. پس از گفت‌وگوهای بسیار متوجه

1 - Shadow Process

2 - Miami

3 - Rachelle

شدم، راشل معتقد است من از ویژگی‌هایی برخوردارم که او فاقد آنهاست. به راشل اطمینان دادم که این اعتقاد وی درست نیست و از او خواستم تا ویژگی‌هایی را که به من فرافکنی کرده است، مشخص و نام‌گذاری کند. می‌دانیم فرافکنی هنگامی رخ می‌دهد که شخص تحت تأثیر رفتار فرد دیگری قرار گیرد، خواه این رفتار مثبت باشد، خواه منفی. در این نمونه راشل تحت تأثیر خصوصیات مثبت من قرار دارد و توانایی‌های خود را در من می‌بیند. من آینه‌ام و هستم، زیرا او هنوز در حد توان مطلوبش زندگی نمی‌کند و فقط می‌تواند تصویر روشن خود را از طریق من ببیند. این وضعیت، راشل را در موقعیت دشواری قرار می‌دهد، زیرا اگر او را رها کنم این ویژگی‌های وی ناپدید می‌شوند، یعنی به تاریکی باز می‌گردند مگر آن که بتواند این ویژگی‌ها را به فرد دیگری فرافکنی کند. آن جنبه‌های من که او را تحت تأثیر قرار می‌دهند، فقط بازتابی از امکانات خود او هستند.

تا هنگامی که وجود برخی جنبه‌ها را در خود انکار کنیم، به این افسانه تداوم می‌بخشیم که سایرین ویژگی‌هایی دارند که ما نداریم. هنگامی که کسی را تحسین می‌کنیم، این فرصت پیش می‌آید که یکی دیگر از جنبه‌های خود را پیدا کنیم. علاوه بر فرافکنی‌های منفی، باید فرافکنی‌های مثبتمان را نیز بازپس گیریم. باید آنچه را به دیگران متصل کرده‌ایم، برگیریم و به خودمان وصل کنیم. تا هنگامی که نتوانیم همه فرافکنی‌ها را پس بگیریم، امکان ندارد بتوانیم توان کامل خود را ببینیم و تمامیت وجودمان را تجربه کنیم.

اگر مجذوب شجاعت مارتین لوتر کینگ^۱ هستم، فقط به دلیل آن است که میزان شجاعتی را که خود می‌توانم در زندگی ابراز کنم، در او می‌بینم یا اگر نفوذ ابراهام لینکلن^۲ مرا جذب می‌کند، فقط از آن روست که آن اندازه نفوذی را که خود می‌توانم در زندگی داشته باشم، در او مشاهده می‌کنم. بیشتر افراد عظمت خود را فرافکنی

1 - Martin Luther King

2 - Oprah Winfrey

می‌کنند و برای همین است که هنرپیشه‌ها و ورزشکاران مشهور این کشور این همه درآمد دارند. به آنها پول می‌دهیم تا قهرمان ما باشند و رویاها و آرزوهای برآورده نشده ما را متجلی کنند. مردم بی آن که حقیقتاً از زندگی شخصی این ستاره‌ها اطلاع داشته باشند به وضعیت آنان غبطه می‌خورند. آنها با غرق شدن در زندگی معبود خود، از رویارویی با زندگی خودشان اجتناب می‌کنند، اما واقعیت عمیق‌تر آن است که آنها جنبه‌هایی از خود را به قهرمانانشان فرا افکنده‌اند.

اگر عظمتی مشاهده می‌کنید، در واقع عظمت خودتان را می‌بینید. چشمانتان را ببندید و به این نکته ببینید. اگر عظمت فرد دیگری را تحسین می‌کنید، آنچه می‌بینید عظمت خودتان است. شاید شما به شیوه‌ای متفاوت این بزرگی را نشان می‌دهید، اما اگر جنبه عظمت را در خود نداشتید، نمی‌توانستید این ویژگی را در دیگری تشخیص دهید. اگر شما این خصلت را نداشتید، جذب آن نمی‌شدید. هر کس مردم را به گونه‌ای متفاوت می‌بیند، زیرا هر کس ویژگی‌های خود را به آنها فرا می‌افکند. وظیفه ماست که آنچه را در دیگران الهام‌بخش خود می‌بینیم، شناسایی کنیم و آنگاه ویژگی‌هایی را که از خود دور کرده‌ایم، بازپس بگیریم.

افراد، اغلب با در نظر گرفتن زندگی کنونی‌شان می‌پرسند، چگونه ممکن است شبیه به قهرمان زندگی خود باشند؟ برای نمونه فرض کنیم اشخاصی میکِل‌آنژ^۱ را ستایش می‌کنند، اما مطمئن هستند که هیچ شباهتی به او ندارند. این افراد باید به دقت آن ویژگی‌هایی را که در میکِل‌آنژ الهام‌بخش آنهاست و به شوقشان می‌آورد تا شبیه او بشوند، بررسی کنند. اگر آنها هنرمندانی هستند که هنر خود را ابراز نکرده‌اند، شاید استعداد هنری میکِل‌آنژ برایشان مهم است، یا شاید شجاعت، خلاقیت و نبوغ او مورد توجهشان باشد. حتی شاید این گونه افراد در زمینه‌های هنری با استعداد نباشند، اما این توان را داشته باشند که در ابراز استعدادهای ویژه خود به همان اندازه

بزرگی، خلاق و شجاع جلوه کنند. برای نمونه ممکن است استعداد آنها در موسیقی، عکاسی یا باغبانی نمایان شود.

همه خواسته‌های قلبی شما در انتظار آنند که کشف و ابراز شوند. هرچه شما را برمی‌انگیزاند، جنبه‌ای از خود شماست. درباره نکاتی که در کسی تحسین می‌کنید، دقیق باشید و آن را در خودتان بیابید. اگر آرزو دارید شبیه کسی شوید، به این دلیل است که این توان را دارید که آنچه را می‌بینید، متجلی کنید. دیپاک چوپرا می‌گوید: «هر خواسته‌ای، راه و روش برآورده شدن خود را در بر دارد.» این بدان معناست که ما این توان را داریم که آرزوهای قلبی خود را برآورده کنیم و وجود حقیقی مان را متجلی سازیم. اگر توان انجام کار یا داشتن چیزی را نداشته باشیم، آن مورد را حقیقتاً نخواهیم خواست. می‌بینید، مسأله به همین سادگی است! گونه^۱ می‌گوید: «اگر بتوانیم آن را تجسم و باور کنیم، می‌توانیم به آن دست یابیم!» بخش دشوار، عبور از ترس‌هایمان است که ما را متوقف می‌کنند و به ما می‌گویند شایستگی و ارزش لازم را نداریم. اما هیچ‌کس روی زمین مانند شما نیست. هیچ‌کس درست همان خواسته‌ها، استعدادها و خاطره‌ها را ندارد. شما تأثیر ویژه خود را بر هر چیز دارید و موظف هستید استعدادهای بی‌همتایتان را دریابید و به روش خاص خود آنها را متجلی کنید. چند ماه پیش دوستم نانسی^۲ - که سال‌ها در زندگی با شکست مواجه بود - به دیدارم آمد. از او دعوت کردم تا با هم به سخنرانی یکی از برجسته‌ترین سخنرانان نوید دهنده^۳ جهان برویم. هر دو در طول سخنرانی ساکت بودیم و من نکات مهم را یادداشت می‌کردم. هنگامی که سوار اتومبیل شدیم تا به خانه بازگردیم، نانسی گفت: «چه مرد ناموفق!» حیرت کردم و پرسیدم که چگونه به چنین نتیجه‌ای رسیده است. وی گفت: «او بسیار پر حرف، نادان و بی‌معلومات بود؛ خیلی سریع صحبت می‌کرد و

1 - Goethe

2 - Nancy

3 - Motivational Speakers

به علاوه قیافه اش هم شبیه عقب افتاده هاست.» او در مسیر خانه همه مواردی را که در رفتار و گفتار این مرد نمی پسندید، برشمرد. به خانه که رسیدیم، از نانسی خواستم بنشیند تا در این باره گفت و گو کنیم. از او پرسیدم، آیا واقعاً گمان می کند این مرد ناموفق است؟ او به من نگاه کرد و با اطمینان گفت: «بله!» ورقه ای کاغذ برداشتم و از او پرسیدم که آیا مایل است با هم این مسأله را بررسی کنیم؟ پس از لحظه ای تفکر، پذیرفت.

در یک روی کاغذ تمامی اطلاعاتی را که درباره این مرد داشتم، نوشتم: او مشاور شرکت های «فورچون ۵۰۰»^۱ و در کارش خبره است، نوارهای «سخرانی های نوید دهنده» وی فروش بالایی دارد و برای هر شب سخرانی بیش از پنج هزار دلار دستمزد دریافت می کند، بیش از بیست سال است که ازدواج کرده و سه فرزند سالم دارد. سپس بر پشت کاغذ آنچه در مورد نانسی می دانستم، نوشتم: او طلاق گرفته و فرزندی نداشت، با بیشتر نزدیکانش قطع رابطه کرده بود، در حال حاضر کاری نداشت، زیرا هر کاری را شروع می کرد به شکست می انجامید، اضافه وزن داشت، بدنش ورزیده نبود و از بیماری های گوناگون رنج می برد، بیش از پنجاه هزار دلار بدهکار بود و در آن هنگام زندگی بخور و نمیری را می گذراند. نانسی به فهرستی که تهیه کرده بودم نگاه کرد. پرسیدم: «اگر این فهرست را به ده نفر نشان دهم، به نظر تو کدام یک را ناموفق می خوانند؟»

در ابتدا، نانسی حالت تدافعی به خود گرفت. از این که من یا دیگری او را ناموفق بخوانیم، می ترسید؛ این بدترین کابوس او بود! برایش شرح دادم، مادامی که پذیرای این جنبه خود نشود، آن را به دیگران نسبت خواهد داد. نانسی نمی توانست پیام های مهم و نیرومند دیگران را بشنود، زیرا افکار طرد شده خود را به آنها فرافکنی می کرد، اما پس از یکی دو ساعت گفت و گو به تدریج متوجه شد که عمیقاً اعتقاد دارد که فرد ناموفقی ست! او این باور بسیار دردناک را در اعماق وجود خود دفن کرده بود. پدرش

به او گفته بود که هیچ وقت در زندگی به جایی نمی‌رسد و نانسی این گفته را عمیقاً باور کرده بود. او از همان کودکی، ناآگاهانه شرایطی را در زندگی به وجود آورده بود تا ناموفق بودن خود را ثابت کند و این جنبه طرد شده‌اش را، باز پس بگیرد. این جنبه وجود نانسی دایم در جهان بیرون بازتاب می‌یافت، اما او آن را نمی‌پذیرفت و در نتیجه چرخه ادامه پیدا می‌کرد. هنگامی که نانسی پذیرفت در زندگی ناموفق بوده است، توانست موهبت این جنبه را بیابد و آن را در آغوش کشد و پس از آن توانست دلایل ناموفق بودن خود را بررسی کند. سپس او پیمان تازه‌ای بر این مبنایست که به شخص ناموفق درون خود احترام گذارد و اجازه دهد تا شخص موفق وجودش نیز یک زندگی کامروا را برای او ایجاد کند. اکنون نانسی شروع به کار کرده و به موفقیت‌های فردی عالی و فراوانی دست یافته است.

از قدیم گفته‌اند: «کوه، کوه را می‌جوید، آب، گودال را.» ما آنچه را در خود دوست داریم، یا دوست نداریم در دیگران می‌بینیم. یا در آغوش کشیدن این جنبه‌های خود، می‌توانیم دیگران را همان‌گونه که هستند - و نه از پس غبار فرافکنی‌هایمان - ببینیم. ضرب‌المثل دیگری می‌گوید: «سه راز بزرگ جهان، هوا برای پرندگان، آب برای ماهی‌ها و بشر برای خودش است.» ما می‌توانیم همه چیز را در جهان بیرون پیش روی خود ببینیم. تنها کاری که باید بکنیم آن است که چشمانمان را باز کنیم و به اطراف بنگریم، اما از آنجا که نمی‌توانیم خود را ببینیم، نیاز به آینه‌ای داریم؛ شما آینه من هستید و من آینه شما هستم!

تمرین

۱- به مدت یک هفته هر چه درباره دیگران پیش‌داوری می‌کنید، مورد مشاهده قرار دهید. هر گاه از رفتار شخص دیگری می‌رنجید، آن ویژگی او را که از همه بیشتر شما را ناراحت می‌کند، بنویسید. نظر خود را در مورد نزدیکانتان - دوستان، افراد

فصل چهارم
رازدی را که در
نسی خواستم
این مرد ناموفق
از او پرسیدم که
رفت.
شتم: او مشاور
سخنرانی‌های
پنج هزار دلار
سه فرزند سالم
طلاق گرفته و
حاضر کاری
نه وزن داشت،
جاء هزار دلار
به فهرستی که
دهم، به نظر تو
ی او را ناموفق
امی که پذیرای
انست پیام‌های
رافکنی می‌کرد
تقاد دارد که فرد
رده بود. پدرش
Fortune 50

خانواده و همکاران - بنویسید.

این فهرست نخستین گام در راه کشف جنبه‌های پنهان شماست. هنگامی که روند

مالک شدن سایه خود را آغاز کنید، به این فهرست رجوع خواهید کرد.

۲ - فهرستی از توصیه‌هایی که به سایرین می‌کنید، تهیه نمایید. به دیگران

می‌گویید چه کنند تا زندگی‌شان بهتر شود؟ ببینید آیا این توصیه‌ها در واقع برای خود

شما مناسب نیستند؟ گاهی اوقات به دیگران می‌گوییم چه کنند تا شاید خودمان به یاد

آوریم که چه باید بکنیم. توجه کنید: شاید توصیه‌هایی که به دیگران می‌کنید، در واقع

برای یادآوری به خودتان باشد.

فصل پنجم

سایه‌ات را بشناس تا ثروت را بشناسی

درون یکایک ما گنجینه‌ای از طلای ناب نهفته است. این جوهر طلایی، روح ماست که پاک، باشکوه، گشوده و درخشان می‌باشد اما لای سخت و سفالی و نشأت گرفته از ترس، این طلا را پوشانده است. ما در اجتماع نقابی به چهره می‌زنیم و خود را با آن صورت به دنیا نشان می‌دهیم. روشن کردن سایه، نقاب را آشکار می‌کند، اما باید با دیده عشق و تفاهم به این نقاب نگاه کرد، زیرا درک آنچه پشت نقاب مخفی می‌نماییم، بسیار ارزشمند است.

به داستان بودای طلایی توجه کنید: سال ۱۹۵۷ در تایلند معبدی را به محل دیگری منتقل می‌کردند و چند نفر از راهب‌ها مسؤول جابه‌جایی مجسمه بزرگ و سفالی بودا شدند. در نیمه راه یکی از راهب‌ها متوجه تزیینی در این مجسمه شد. راهب‌ها که از آسیب احتمالی مجسمه نگران بودند، تصمیم گرفتند همان‌جا توقف کنند و روز بعد به راه خود ادامه دهند. شب هنگام یکی از راهب‌ها به بررسی مجسمه عظیم‌الجهت پرداخت و به این منظور سرتا‌های آن را با چراغ قوه روشن کرد. همین که نور چراغ به محل تزیین تابید، درخششی پدیدار شد. راهب مزبور که اکنون کنجکاوی‌اش تحریک شده بود، با چکش و قلم شروع به تراشیدن بودای سفالی کرد.

به تدریج که ورقه‌های سفال می‌ریخت، بودا درخشان‌تر و درخشان‌تر می‌شد و پس از چند ساعت کار، راهب حیرت‌زده خود را در برابر بودایی عظیم از طلای ناب دید. بسیاری از مورخین عقیده دارند که چند صد سال پیش، در زمان حمله لشکریان برمه، راهب‌های تایلندی مجسمه بودا را با گل رس پوشاندند تا مانع دزدیدن آن شوند، ولی در آن حمله همه راهب‌ها کشته شدند و در نتیجه تا سال ۱۹۵۷ - یعنی زمان جابه‌جایی مجسمه - این گنج پنهان ماند.

پوشش بیرونی ما نیز همین‌گونه ما را در برابر جهان حفظ می‌کند و گنج درونمان را پنهان نگاه می‌دارد. ما انسان‌ها ناآگاهانه طلای درون خود را با لایه‌های سفالین پوشانده‌ایم. تنها کاری که برای نمایان کردن طلای وجودمان باید انجام دهیم، آن است که شجاعانه لای خود را لایه لایه بتراشیم.

اغلب در سمینارهایم با افرادی کار می‌کنم که سال‌ها وقت و سرمایه خود را صرف روان‌درمانی، سمینارهای متحول‌کننده، تمرین‌های تنفس و سایر شیوه‌های درمانی کرده‌اند. همه آنها می‌پرسند: «پس کی این کارها تمام می‌شود؟ کی به نتیجه می‌رسم؟ چه مدت دیگر باید بر مواردی که بارها و بارها تکرار شده‌اند، کار کنم؟» این افراد خود را به صورت بودای پرشکوهی که با لایه‌ای از سفال پوشیده شده، نمی‌بینند. آنها از پوسته خود بیزار هستند. این گونه انسان‌ها دریافته‌اند که لایه‌های سفالی‌شان چه اندازه آنها را حفظ می‌کند. ما به دلایل متعددی به پوسته‌های خود نیاز داریم و این دلایل برای هر کدام از ما متفاوت هستند. هرچند که هدف نهایی ما ریختن این پوسته‌هاست، اما ابتدا باید این نقاب‌ها را بشناسیم و با آنها آشتی کنیم. آیا گمان می‌کنید پس از آن که راهب، پوشش بودای زرین را فرو ریخت، بودا با خشم گفت: «من از آن پوسته وحشتناک بیزارم!» یا به نظر شما بودا آن پوسته را که مانع از دزدیدنش شده بود، محترم می‌شمرد؟

در روزهای جوانی پوسته بیرونی من خشن، عاری از محبت و بی‌احساس بود.

عبارت «خودم بلدم!» همه احساس ناتوانی ام را می پوشاند و مرا غرق در این خیال باطل می کرد که مشکلی ندارم. به تدریج که پوسته ام را تکه تکه فرو ریختم، ذرات درخشانم نمایان شد. اما فقط آن هنگام توانستم خود را از ورای ظاهر خشنم ببینم که دریافتم، آن جنبه هایی که پوسته های مرا تشکیل می دادند، احساسات نهفته متعددی را پنهان کرده بودند. پس از آن که از میان شکاف ها به درون خود نگریستم، توانستم پوسته ام را رها کنم و هنگامی که موفق شدم به ارزش این لاک سخت که مرا محافظت می کرد، پی ببرم و آن را محترم شمارم، زندگی ام دگرگون شد.

پوسته شما آن بخش از وجودتان است که با دنیا روبه رو می شود. این پوسته، خصایلی که سایه شما را تشکیل می دهد، پنهان می کند. سایه های ما چنان خوب پنهان شده اند، که بیشتر اوقات چهره ای را به جهان نشان می دهیم که نقطه مقابل وجود درون ماست. بعضی مردم زره ای از بی رحمی می پوشند تا احساس بودن خود را پنهان کنند و برخی نقابی از شوخ طبعی می گذارند تا غمشان را بپوشانند. مردمی که «عقل کل» هستند، معمولاً احساس نادانی خود را مخفی می کنند و افرادی که رفتاری متکبرانه پیش می گیرند، در درون احساس ناامنی دارند. افراد سطح بالا، احساس درونی متعلق به طبقه پایین بودن خود را می پوشانند و چهره متبسم، چهره خشمگین را پنهان می کند. ما باید به آن سوی نقاب های اجتماعی خود بنگریم تا وجود اصلی مان را بیابیم. ما در کار تغییر چهره استاد هستیم و دیگران را گول می زنیم، اما در عین حال خود را نیز فریب می دهیم. ما باید به دروغ هایی که به خودمان می گوئیم، پی ببریم. اگر کاملاً راضی، شادمان و سالم نیستید و یا آرزوهایتان را برآورده نمی کنید، باید بدانید که همین دروغ ها مانع شما شده اند. با بررسی این دروغ ها می توانید عملکرد سایه خود را ببیند.

به تحولی در نگرش نیاز است؛ باید پوسته خود را به صورت حفاظی ببینید، نه صرفاً مانعی بر سر راه برآورده شدن آرزوهایتان! پوسته بیرونی طرحی الهی برای

پیشبرد حرکت معنوی شماست. مشاهده دوباره و بررسی هر رخداد، احساس و تجربه‌ای که شما را وادار کرده است تا آن لایه محافظ را بسازید، راهنمایی‌تان می‌کند تا به سر منزل مقصود برسید و تمامیت وجود خود را در برگیرید. پوسته‌ها نقشه راهنمای ویژه ما برای رشد و تعالی است. این پوسته‌ها تمامی آنچه را که هستیم و تمامی آنچه را که نمی‌خواهیم باشیم، در بر دارند. مهم نیست گذشته یا حال شما چه اندازه دردناک باشد، اگر صادقانه به خود نگاه کنید و از اطلاعاتی که در پوسته‌های شما انباشته شده‌اند مدد بگیرید، در راه سفر به روشنائی هدایت خواهید شد.

هنگامی که وجود کامل خود را بشناسید، دیگر نیازی به پوسته محافظ ندارید. آنگاه به طور طبیعی نقاب‌ها را فرو می‌ریزید و وجود اصلی خود را به جهان نشان می‌دهید. دیگر نیاز ندارید که تظاهر کنید بیشتر یا کم‌تر از سایرین هستید، زیرا در این صورت یکایک افراد جهان هم‌تراز شما می‌شوند. پوسته‌های ما از «من»^۱ ایده‌آل ما ایجاد می‌شوند. «من»، آن خود^۲ متمایز از دیگران است. روح، «خود» و دیگران را ترکیب می‌کند و «یکی» را به وجود می‌آورد. هنگامی که این یگانگی بین روح و «خود» ایجاد گردد، ما با وجودمان و دنیایکی می‌شویم. بیشتر افراد در راه پرده‌برداری از سایه‌شان چندان پیشرفت نمی‌کنند، زیرا نمی‌خواهند با خودشان صادق باشند. «من» وجود ما مایل نیست قدرت را از دست بدهد. لحظه‌ای که شما تمامی جنبه‌های خود، چه خوب و چه بد را پذیرا شوید، «من» احساس می‌کند، دیگر قدرتی ندارد. سوگال دین‌پوچه در کتاب تبتی «زیستن و مردن»^۳ چنین شرح می‌دهد:

«من» هویت کاذبی است که از روی جهل به آن تظاهر می‌کنیم. بنابراین، «من» نبود دانش حقیقی در مورد وجود حقیقی خود، همراه با نتیجه حاصل از آن است: چنگ انداختن شوم با هر بهای، به تصویری سرهم‌بندی شده و موقتی از خودمان،

1 - Ego

2 - Self

3 - The Tibetan Book of Living and Dying, Sogyal Rinpoche

خودی که الزاماً یک حقه باز بقلمون صفت است که پیوسته رنگ عوض می نماید و البته باید چنین کند تا افسانه وجودش را زنده نگاه دارد.»

اگر هنگامی که روند پرده برداشتن از سایه را آغاز می کنید، صدایی در درونتان فریاد بزنند که دست نگه دار، بدانید که این منیت شماست که از مرگ خود به هراس افتاده است. به خودتان اجازه بدهید تا از وجود حقیقی تان پرده بردارید. آن کسی را که گمان می کنید هستید، به مبارزه بطلبید تا کسی را که می توانید بشوید، آشکار نمایید. بهره گیری از سایرین در نقش آینه، در راه کشف نقاب، مفید است. برای رسیدن به این منظور با نزدیکان خود - دوستان، خویشان و همکاران - به گفت و گو پردازید و از آنها پرسید که کدام سه ویژگی را در شما بیشتر و کدام سه ویژگی را از همه کم تر دوست دارند. مهم است افرادی که از آنها پرسش می کنید، بدانند که از راستگویی آنها ناراحت نمی شوید. فقط شما می توانید این اطمینان خاطر را به دیگران بدهید تا راست بگویند. ببینید آیا در نظر دیگران همان گونه هستید که به نظر خودتان می آید؟ اغلب اوقات سایرین نکات مثبت بیشتری را در ما می بینند و در عین حال متوجه نکات منفی بیشتری نسبت به آنچه که ما می بینیم و یا به آن اعتراف می کنیم، می شوند. بیشتر مردم از این تمرین سر باز می زنند، چون می ترسند مورد قضاوت قرار گیرند. واژه قضاوت بار زیادی را حمل می کند و در نتیجه من ترجیح می دهم واژه بازخورد را به کار ببرم. بازخورد بسیار مفید است. ما به هیچ وجه مجبور به باور هر چه دیگران درباره ما فکر می کنند، نیستیم. اما اگر از آنچه نزدیکانمان می خواهند بگویند هراس داریم، باید گوش به زنگ باشیم! بیشتر مردم می ترسند آن مطالبی را بشنوند که از آن می هراسند. در اینجا عملکرد انکار مشاهده می شود. انکار را به صورت ترکیبی از حروف اول واژه های عبارت «اصلاً نبینید که انسان ریاکاریم» در نظر بگیرید. ما فقط آن هنگام از بازخورد نگران می شویم که می دانیم در جایی به خودمان دروغ گفته ایم. اگر صادقانه معتقد باشیم که آنچه درباره ما گفته اند واقعیت

در رخداد، احساس
، راهنمایی تان می
رید. پیوسته مانند
آنچه را که هست
گذشته یا حال شما
عاتی که در پوست
ت خواهید شد.
سته محافظ ندار
خود را به جهان نش
ین هستید، زیرا در
ما از «من» ابدان
، «خود» و دیگران
یگانگی بین روح
فرد در راه پرده برد
ودشان صادق باش
ه شما تمامی جنبه
، دیگر قدرتی ندا
ی دهد:
کنیم. بنابراین
جه حاصل از آن
و موقتی از خود

ندارد، ناراحت نخواهیم شد. فقط هنگامی ناراحت می شویم که خود را فریب می دهیم و دیگران متوجه این موضوع می شوند.

برای نمونه کیت^۱ را در نظر بگیرید؛ این زن جوان برای مشاوره نزد من آمد و پس از آن که به پیشنهاد من تمرین بالا را انجام داد، چند نفر به او گفتند که فرد صادقی نیست. کیت گیج شد، چون به اعتقاد خودش همه عمر سعی کرده بود به هر بهایی صادق باشد. من که به چگونگی عملکرد سایه آگاه بودم، تردیدی نداشتم که اطرافیان کیت جنبه‌ای از او را می بینند که از نظر خودش پنهان شده است. از او خواستم چشمانش را ببندد و هر بار پرسشی می کنم، بگذارد تا تصاویر به ذهنش بیایند. پس از آن که به دقت باهم چند نفس عمیق کشیدیم، موسیقی پخش کردم و او را در تجسم راهنمایی نمودم، از کیت خواستم تا در باغی به گردش بپردازد و گیاهان، درختان و گل‌های زیبای آن را ببیند. پس از آن که آرام و آسوده شد، از او خواستم هنگامی را به یاد بیاورد که نادرست بوده است، آن هنگام که تقلبی کرده، یا دروغی گفته و صداقت نداشته است. مدتی آرام و ساکت بود، اما ناگهان اشک از چشمانش جاری شد و شروع به صحبت کرد.

کیت از کودکی آرزو داشت که پزشک شود. او دانشکده پزشکی را به پایان رسانده بود و ماه سوم رزیدنتی را در یکی از بیمارستان‌های بزرگ نیو اورلئانز^۲ می گذراند. وقت شام بود و همه در بیمارستان به کاری مشغول بودند. کیت هم عجله داشت؛ او به اتاق‌ها سرکشی می کرد و به بیماران رسیدگی می نمود. در یکی از اتاق‌ها، او تصمیم گرفت که با سرم نمک دور قلب زنی را شست و شو دهد. کیت نتوانست پرستاری را برای کمک پیدا کند و ناگزیر خودش به انتهای راهرو رفت تا سرم محلول نمک را بیاورد. پرستاری سرم را به او داد و کیت بدون این که به برچسب روی آن دقت کند، محلول را به لوله متصل به بیمار تزریق کرد. نیمه کار بود که زن دچار حمله شد. کیت

بهتره به سرمی که در دست داشت نگاه کرد و دید روی آن نوشته شده است: کلرید پتاسیم! بی درنگ تزریق را متوقف و به حال آن زن رسیدگی کرد تا او به وضع طبیعی بازگشت. پس از اندکی چند پزشک آنجا جمع شدند تا وضع بیمار را بررسی کنند. کیت از ترس سرم را مخفی کرد، زیرا یکی از قوانین اصلی و اولیه‌ای را که در دانشکده پزشکی به او آموخته بودند زیر پا گذاشته بود: «هیچ‌گاه بدون نگاه کردن به برچسب به بیمار دارو ندهید.» امکان داشت او موجب آسیب جدی و یا حتی مرگ آن بیمار شود. هنگامی که یکی از پزشکان از کیت شرح ماجرا را پرسید، او به دروغ گفت که چیزی نمی‌داند. تا این لحظه کیت هیچ‌گاه این ماجرا را برای کسی تعریف نکرده بود. در واقع، از روزی که دوران رزیدنتی وی به پایان رسید و او بیمارستان را ترک کرد، هیچ در این باره نیندیشیده بود. آن روز وحشتناک در بیمارستان، کیت نزد خود سوگند یاد کرد دیگر هیچ‌گاه در کار پزشکی اشتباه نکند.

اکنون شانزده سال از آن دوران می‌گذشت و کیت در سراسر جهان پزشک و نویسنده‌ای سرشناس شده بود. او از صداقت خود سربلند بود و از هر کس که در سطح پایین‌تری عمل می‌کرد، تنفر داشت. اما در زندگی خصوصی مرتب با این مسأله روبه‌رو می‌شد که دوستانش در صداقت وی شک می‌کردند. او آن جنبه خودش را که سال‌ها پیش طرد و پنهان کرده بود، نمی‌دید. کیت نقابی از صداقت به چهره می‌زد تا جنبه نادرست وجودش را بپوشاند. او خود را فریب داده و این ظاهر مبدل را باور کرده بود.

همان یک رفتار فریبکارانه که کیت با آن به صلح نرسیده بود، جان گرفته بود. کیت نمی‌توانست دروغ‌هایی را که به دوستانش می‌گفت، ببیند و همواره از این شاکی بود که دیگران منظور او را درست نمی‌فهمند. از این رو به رغم تمامی موفقیت‌هایی که در زندگی کسب کرده بود، هیچ‌گاه از وضع خود رضایت نداشت. این زن از برقراری روابط صمیمانه می‌ترسید و همواره فاصله خود را با دوستانش حفظ می‌کرد تا مبادا

توریم که خود را
شاوره نزد من آمد
و گفتند که فرد
ی کرده بود به هر
دیدنی نداشتم که اط
سده است. از او خوار
یر به ذهنش بیایند
ش کردم و او را در
دازد و گیاهان، درخت
ز او خواستم هنگام
یا دروغی گفته و صد
چشم‌مانش جاری ش
پزشکی را به پایان
ک نیو اورلئانز^۲ می‌گذ
کیت هم عجله داشت
یکی از اتاق‌ها، او
کیت نتوانست بر
نت تا سرم محلول
برچسب روی آن دقت
که زن دچار حمله شد

راز او بر ملا شود. کیت گمان می کرد خودش را دوست دارد، اما پس از آن که با هم کار کردیم، متوجه شد از آن جنبه وجودش که یک بار موجب خجالت و حقارت او شده بود، بیزار است. پس از آن که کیت توانست نادرستی خود را ببیند و آن را بپذیرد، نوری در درونش روشن شد و توان آن را یافت تا سایر مواردی را که به خود یا دیگران دروغ گفته بود، نیز ببیند. در پایان کار، کیت سال ها جوان تر به نظر می رسید. او توانست آن دروغ بزرگی را که در خود مدفون ساخته بود، آزاد کند. اینک کیت احساس سبکی و آزادی می کرد، اما نمی دانست چرا. احساس آسودگی جسمانی او را این گونه برایش شرح دادم:

لحظه ای بیندیش که برای پنهان کردن موردی از خودت و دیگران چه مقدار انرژی صرف می کنی. میوه ای، مثلاً یک گریپ فروت را بردار و تمام روز آن را در دست نگه دار. اما نگذار چشمت به گریپ فروت بیفتد و دقت کن تا هنگامی که با کسی روبه رو می شوی، میوه را از چشم او نیز پنهان کنی. پس از چند ساعت بین چه مقدار انرژی از دست داده ای. بدن های ما هر روز همین کار را انجام می دهند. البته تفاوت در این است که آنها فقط با یک میوه سرو کار ندارند، بلکه باید برای همه آن میوه هایی که سعی داریم از خود و دیگران پنهان کنیم، فکری بکنند. آن هنگام که بگذارید حقایق شما آشکار شوند، آزاد خواهید شد. آنگاه می توانید تمامی آن انرژی اضافی را در جهت رشد و تکامل و در راه رسیدن به والاترین هدف های خود به کار ببندید. هر چه بیشتر رازهای نهفته داشته باشیم، بیمارتر هستیم، زیرا این رازها نمی گذارند خود اصلی مان باشیم. هنگامی که با خود آشتی کنیم، هستی نیز در همان سطح آرامش را به ما باز می گرداند و هنگامی که با خود هماهنگ باشیم، با همه هماهنگ خواهیم بود.

سایرین به سخنان شما گوش می دهند و رفتار شما را می بینند، اما نسبت به پیامی که بدنتان منتقل می کند نیز هشیار هستند و توجه دارند که آیا این پیام با آنچه

می‌گویید و می‌کنید هماهنگ است، یا نه. بنابراین مهم است که به ارتباطی که در سطح بدن با دیگران برقرار می‌نمایید، دقت کنید. امرسون^۱ می‌گوید: «وجود شما چنان صدای رسایی دارد که نمی‌توانم سخنانتان را بشنوم.» هنگامی که سخن نمی‌گویید، چه می‌گویید؟ حرکات بدن، حالات چهره و آن انرژی که از خود پخش می‌کنید، پیوسته در حال فرستادن پیام به پیرامون شماست. پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد که ۸۶ درصد از ارتباطات ما بدون کلام است. یعنی فقط ۱۴ درصد از آنچه به زبان می‌آوریم، بر مخاطب ما تأثیر می‌گذارد. باید از خود پرسید: «من در سکوت چه اطلاعاتی را منتقل می‌کنم؟ چه پیام‌هایی می‌دهم؟ آیا هنگامی که غمگین هستم، لبخندی بر چهره‌ام نقش بسته است؟ آیا هنگامی که می‌گویم چه زندگی خوبی دارم، ظاهرم خشمگین است؟ آیا با وجودی که آینه به من می‌گوید: جسمم در وضعیت خوبی قرار ندارد، خودم باور دارم که همه چیز عالی است؟ آیا می‌توانم به چشمانم نگاه کنم و از آنچه می‌بینم احساس خوبی به من دست می‌دهد، یا از آن فراری هستم؟» بیشتر اوقات روبه‌رو شدن با این پرسش‌ها دشوار است. باید به خود این امکان را بدهید که پاسخ‌هایتان را نپسندید. بی‌تردید پاسخ‌های ناخوشایندی خواهید داشت، اما آنها سودمندترین پاسخ‌ها هستند. به تازگی با گروهی که برای برگزاری سمینارهایی جهت بهبود و التیام آموزش می‌دیدند، کار کردم. از آنها فیلمبرداری کردیم تا بتوانند خود را آن گونه که سایرین می‌بینند، ببینند. در این جلسه زن جوان و زیبایی به نام سندرا^۲ برخاست تا صحبت کند؛ هرچند سخنانش زیبا بود، اما تنها پیامی که من دریافت کردم تکان‌های آرام و شهوانی بود که به بدنش می‌داد و به این شیوه از حاضرین دلربایی می‌کرد. پس از آن که صحبت سندرا به پایان رسید از او پرسیدم، به نظر خودش مردم او را چگونه دیدند؟ او پاسخ داد: «توانا و مهربان!» نظر سایرین را پرسیدم. پاسخ‌های آنها در این ردیف بود: بانمک، جذاب، خیلی به خودش توجه

دارد. به سندرا گفتم که اگر مرد بودم، دوست داشتم پس از سمینار با او شام بخورم و به عنوان زن حتی امکان دارد از رفتار هوس انگیزش ناراحت شوم. رفتار او حواس ما را پرت می‌کرد و مانع از آن می‌شد که بر سخنانش تمرکز کنیم. هدف سندرا آن بود که دانشی را به مردم بدهد تا به یاری آن بتوانند خود را التیام بخشند، اما تنها پیامی که از او به ما منتقل شد، این بود: «ببینید من چه زیبا و هوس انگیزم! از من خوششان می‌آید؟» به نظر شما جذاب هستم؟ شاید هیچ‌کدام از این عبارات‌ها بیان نمی‌شدند، اما به هر حال، حاضرین به جای تمرکز بر سخنانی که سندرا مایل بود بشنوند، درباره بدن او فکر می‌کردند. ما نوار فیلم سندرا را بدون کلام برایش نمایش دادیم و او از پیامی که منتقل می‌کرد، حیرت نمود. از سندرا پرسیدم، به نظر خودش چرا چنین رفتاری دارد و او در پاسخ گفت که دوست دارد محبوب باشد و از راه جلب کردن مردها به خود انرژی می‌گیرد. حقیقت آن بود که کلام بدن او در واقع از انرژی وجودش می‌کاست. سندرا سال‌ها تحصیل کرده بود تا شفا دهنده شود و سرانجام این فرصت را به دست آورده بود تا در حضور جمع بزرگی صحبت کند، ولی اینک به جای ارائه پیام اصلی، نقاب خود را به نمایش می‌گذاشت. هر چند سندرا از رفتار خود احساس خشم و شرمندگی کرد، اما از آنجا که بسیار مشتاق بود تا حقیقت را بشنود و ببیند، به سختی کوشید تا پیام‌های بی صدا و آن جنبه وجودش را که به شدت محتاج تأیید مردان بود، بپذیرد. به محض آن که او از این جنبه وجود خود پرده برداشت، توانست آن را در آغوش بگیرد و در پی آن سخنگوی بسیار خوبی شد و توانست آرزوی دیرینش را که خدمت به مردم بود، برآورده سازد.

گفت وگو با دیگران و پرسیدن نظر آنها درباره خودتان کار ترسناکی است، اما هر ذره از پاسخی که دریافت می‌کنید، همچون موهبتی می‌باشد. دیدن کل وجود نیاز به شجاعت و تعهد دارد. مادامی که مایل به شنیدن حقیقت نباشید، نمی‌توانید زندگی خود را دگرگون کنید. بیشتر مردم به دنبال پی بردن به آن ویژگی‌هایی که مدتی طولانی

پنهان کرده بودند، دچار غم و اندوه می شوند. اگر درباره میزان علاقه‌ای که به خود دارید، خودتان را فریب داده‌اید، بگذارید مدتی نیز احساس خشم و غم و اندوه کنید، اما اصل وجودتان را به یاد داشته باشید. هنگامی که برخی احساسات و امیال را به سایه منتقل می‌کنید، در تمامیت وجود شما تغییری حاصل نمی‌گردد و در واقع شخص دیگری نمی‌شوید. وجود حقیقی و عالی شما همواره در اعماق درونتان باقی‌ست و آشتی کردن با سایه راهی برای به یاد آوردن وجود حقیقی خود می‌باشد. اکنون که پاسخ‌هایی از دیگران گرفته‌ایم، بیایید به روند آشکار کردن سایه خود ادامه دهیم. راه دیگر نمایان کردن جنبه‌های پنهان، آن است که اسامی سه نفر را که مورد تحسین و سه نفر را که مورد تنفر شما هستند، بنویسید. افراد مورد ستایش شما باید دارای ویژگی‌هایی باشند که مایلید آنها را سرمشق خود قرار دهید و افرادی که دوست ندارید، باید واقعاً شما را ناراحت و خشمگین کنند. آنها باید کاری کرده باشند که از نظر شما وحشتناک به شمار آید. لازم نیست این افراد را از نزدیک بشناسید، اما اگر چنین هم باشد اشکالی ندارد. آنها می‌توانند سیاستمدار، هنرپیشه، نویسنده، مددکار اجتماعی، موسیقیدان یا قاتل باشند. پس از آن که فهرست خود را کامل کردید، سه ویژگی مورد تحسین و یا مورد نفرتان را در برابر هر نام بنویسید. سپس بر برگه دیگری در یک سمت همه ویژگی‌های مثبت افرادی را که ستایش می‌کنید و در سمت دیگر ویژگی‌های منفی اشخاص مورد تنفرتان را بنویسید. فهرست من به این شکل بود:

مارتین لوتر کینگ جونیور: روشن بین، شجاع، محترم.

ژاکلین اوناسیس^۱: خوش لباس، موفق، رهبر.

اریل فورد^۲ (خواهرم): معنوی، خلاق، قوی.

1 - Jacqueline Onassis

2 - Arielle Ford

چارلز منسون^۱: متجاوز، ترسناک، نفرت‌انگیز.

هیتلر: قاتل، متعصب، اهریمنی.

هاریت اسپیگل^۲ (آموزگار سال‌ها پیش): خودپسند، عقل‌کل، عصبانی.

نکات مثبت	نکات منفی
روشن‌بین	متجاوز
شجاع	ترسناک
محترم	نفرت‌انگیز
خوش‌لباس	قاتل
موفق	متعصب
رهبر	اهریمنی
معنوی	خودپسند
خلاق	عقل‌کل
قوی	عصبانی

این فهرست، منبع خوبی برای پیدا کردن جنبه‌هایی که از خود طرد کرده‌اید می‌باشد. به دقت یکایک ویژگی‌هایی را که نوشته‌اید، بررسی کنید. من مایل‌م در ابتدا به فهرست نکات منفی بپردازم. شاید در آغاز برایتان مشکل باشد که تصور کنید در شما همان ویژگی‌هایی وجود دارد که برای نمونه در هیتلر یافت می‌شود. مهم است که کلمه‌های کلی‌تری از قبیل قاتل را تجزیه کنید. آنچه باید پرسید این است که چه نوع شخصی چنین رفتاری را از خود نشان می‌دهد؟ برای نمونه در مورد قاتل، می‌توان چنین گفت: «کسی که خودخواه و خشمگین است و برای زندگی انسان‌ها ارزش قایل نیست.» اگر جمله‌ای نظیر «برای زندگی انسان‌ها ارزش قایل نیست.» به

فکرتان رسید، آنگاه از خود پرسید: «چگونه فردی برای زندگی انسان‌ها ارزش قایل نیست؟» شاید پاسخی در این ردیف به فکرتان برسد: «بیمار، دیوانه و خودشیفته.» نکته مهم در این روند آن است که عبارات را به اندازه‌ای تجزیه کنید تا به واژه یا ویژگی مورد فکرتان برسید. ویژگی‌هایی که احساسات شما را برمی‌انگیزانند، پیدا کنید و ببینید کدام یک از آنها با شما اتصالی می‌کنند.

استیون^۱ مشاور بازرگانی موفق که در یکی از سمینارهای من شرکت کرد، هشت سال بود که مراقبه می‌کرد و واقعاً می‌خواست زندگی‌اش را دگرگون کند. او در پنج سال گذشته دوستی نزدیکی با کسی برقرار نکرده بود، اما اکنون در جست‌وجوی فردی بود که با او ازدواج کند و تشکیل خانواده بدهد. استیون این آمادگی را داشت که به بررسی خودش بپردازد تا ببیند چرا در عشق ناموفق بوده است. او تا روز دوم سمینار به بسیاری از جنبه‌های خود پی برد، اما هنوز چیزی او را آزار می‌داد. استیون در یکی از تنفس‌ها، به من گفت که نمی‌تواند یکی از افراد شرکت‌کننده در سمینار را تحمل کند. از او پرسیدم: «از چه چیز آن مرد این قدر بدش می‌آید؟» لحظه‌ای فکر کرد و در گوشم گفت: «او بی‌عرضه و ترسو است. از آدم‌های بی‌عرضه و ترسو بیزارم!» چیزی نگفتم و منتظر ماندم تا استیون آمادگی سخن گفتن پیدا کند. چشمانش برقی زد؛ گویا نکته‌ای را به یاد آورد، سپس این داستان را برایم تعریف کرد:

هنگامی که استیون پنج ساله بود، روزی همراه خانواده‌اش به شهر بازی رفتند و پدرش از او خواست تا سوار اسب شود. استیون که قبلاً از نزدیک اسبی را ندیده بود، به شدت از این حیوان بزرگ ترسید، اما هنگامی که به پدرش گفت، از اسب ترسیده است و نمی‌خواهد سوار آن شود، پدرش او را سرزنش کرد: «عجب مردی داریم! چقدر بی‌عرضه و ترسوئی! تو که آبروی ما را بردی!» استیون متنبه شد و از آن روز تصمیم گرفت که دیگر هیچ‌گاه بی‌عرضه و ترسو نباشد و همواره کاری کند تا موجب

غرور پدرش شود. وی در کاراته کمر بند سیاه گرفت، عضو تیم فوتبال دانشکده شد و به وزنه برداری پرداخت، فقط برای آن که ثابت کند بی عرضه نیست. استیون توانست پدرش را گول بزند، اما یاد گرفت که خودش را هم فریب دهد و آن ماجرای دردناک را به دست فراموشی سپرد.

از استیون خواستم که ببیند، آیا هنوز جایی در زندگی بی عرضه و ترسو است؟ مدتی فکر کرد و گفت که در رابطه با زنان بی عرضه و ترسو است. او از زنان می ترسید. او می ترسید با آنان صادقانه گفت و گو کند و به همین دلیل هرگاه در رابطه ای با مشکل روبه رو می شد، آن ارتباط را قطع می کرد. او تقریباً همه زنانی را که با آنها صمیمی شده بود، ترک کرده بود و در آن هنگام حتی می ترسید که زن جذابی را به شام دعوت کند. از استیون خواستم فرصتی به خود بدهد تا کاملاً خجالت و ناراحتی اش را حس کند. هنگامی که از استیون پرسیدم، نکته مثبت بی عرضه بودن چیست، او چنان به من نگاه کرد که گویی دیوانه‌ام. این مرد نمی توانست بفهمد که چگونه چنین خصلت و حشمتاکی که یک عمر در طرد آن تلاش کرده بود، می تواند امتیازی در برداشته باشد. اما در همین حین استیون زمانی را به یاد آورد که احتمالاً بی عرضگی و ترس زندگی اش را نجات داده بود. در دوران دانشکده چند نفر از دوستانش دور هم جمع شدند که مشروب بخورند. پس از یکی دو ساعت یکی از آنها پیشنهاد کرد که به کافه ای واقع در شهری نزدیک بروند. سه دوست دیگر استیون تصمیم به رفتن گرفتند، اما او از این که در حالت مستی رانندگی کند و یا در اتومبیلی باشد که راننده اش مست است، می ترسید و به همین دلیل به دوستانش گفت که کار مهمی دارد. او نمی خواست به آنها بگوید که می ترسد و به این ترتیب ترسو و بی عرضه تلقی شود. دو ساعت بعد آن اتومبیل از جاده منحرف گردید و یکی از دوستان صمیمی استیون کشته شد و سه تن دیگر به سختی مجروح شدند.

برای استیون یادآوری این خاطرات باور کردنی نبود. او این رویداد هولناک را در

ذهن خود دفن کرده بود. زمانی که آن تصادف به وقوع پیوست، او فکر کرد که چه شانس آوری که با آنها نرفته است، فقط همین! از وی پرسیدم که آیا زمان‌های دیگری را نیز به یاد می‌آورد که بی‌عرضه و ترسو بودن او را از خطر نجات داده باشد. استیون اکنون می‌دید که این ویژگی چگونه او را شخصی محتاط بار آورده و از دعوا کردن و احتمالاً مشکلات دیگر حفظ کرده بود. با هم درباره رویدادهای بسیاری در گذشته گفت و گو کردیم و سپس من از استیون پرسیدم: «اکنون درباره بی‌عرضگی و ترسو بودن چه احساسی داری؟» چهره‌اش درخشان شد؛ او این ویژگی را پذیرفته بود. او می‌دید که این ویژگی بارها در زندگی برایش مفید بوده است و اکنون می‌توانست به این خصلت افتخار کند. خجالت و درد از بین رفت. دیدگاه جدید استیون به وی نیرو بخشید.

نیچه^۱ می‌گوید: «ما در رویدادهای زندگی خود نقشی نداریم، اما در این که چگونه آنها را تعبیر کنیم، مؤثر هستیم.» تعبیر ما واقعاً می‌تواند التیام بخش ناراحتی‌های ما باشد. ابداع تعبیر، عملی خلاقانه است. به محض آن که استیون توانست جنبه بی‌عرضه و ترسوی خود را دوست بدارد و محترم شمارد، توانست از فرافکنی این ویژگی به سایر مردان اجتناب کند. او این توان را یافت که دیگر از رفتار ناشی از ترس و ضعف دلزده نشود و صرفاً آن را تشخیص دهد.

پس از مدت کوتاهی، استیون با آن مردی که گمان می‌کرد ترسو و بی‌عرضه است از نزدیک آشنا شد و او را کاملاً متفاوت یافت. استیون حیرت کرده بود: آیا در این دو ساعت آن مرد این همه تغییر کرده بود، یا استیون؟ استیون با پذیرفتن بی‌عرضگی و ترسو بودن خود، عینکی که از پشت آن افراد را می‌دید، تغییر داد. اکنون او می‌توانست همه چیز را به روشنی ببیند. استیون نیاز به «قوی و مردانه» بودن را در خود رها کرد و توانست بپذیرد که حساس، خجالتی و محتاط است. این نگرش

موجب شد تا دل خود را بگشاید و بگذارد دیگران به او نزدیک شوند. اولین گام در کار بر سایه، پرده برداشتن است. پرده برداشتن، نیاز به صداقت فراوانی دارد و شخص باید مشتاق باشد تا آنچه را پیش تر نمی توانست ببیند، در خود مشاهده کند. شناخت شخصیت نهفته در تاریکی، آغاز یکپارچه شدن و التیام یافتن است. به یاد داشته باشید که هر کدام از خصلت های منفی شما برایتان موهبتی ست و بسیار ارزشمندتر از آن است که گمان می کنید. فقط کافی ست به این کار بپردازید تا در مدت کوتاهی به موهبت یکپارچه و کامل بودن، شادمانی و آزادی دست یابید.

تمرین

۱- در اینجا فهرستی از واژه های منفی را ملاحظه می کنید.^۱ چند دقیقه به خودتان فرصت دهید تا کلماتی را که برای شما دارای بار احساسی هستند، شناسایی کنید. با صدای بلند بگویید: «من ... هستم.» اگر توانستید بدون هیچ ناراحتی این عبارت را بگویید، به سراغ کلمه بعدی بروید. واژه هایی را که دوست ندارید و یا نسبت به آنها واکنش نشان می دهید، یادداشت کنید. اگر شک دارید که واژه ای برای شما سنگین است یا نه، برای دقیقه ای چشمانتان را ببندید و بر آن واژه تمرکز کنید. چند بار آن را با صدای بلند تکرار کرده، از خود بپرسید، اگر کسی که واقعاً مورد احترامتان است شما را به این نام بخواند، چه حالی می شوید. اگر احساس خشم یا ناراحتی کردید، این واژه را یادداشت نمایید. علاوه بر واژه های این فهرست بر واژه های دیگری هم که نقش مؤثری در زندگی تان دارند، یا موجب ناراحتی شما می شوند، دقت کنید و آنها را بنویسید.

طماع، دروغگو، متظاهر، بی شخصیت، چندان آور، خسود، کینه توز، سلطه جو،

۱- برخی از واژه ها که چندان با فرهنگ ما هماهنگ نبودند، حذف و واژه های مناسب تری جایگزین شدند. م.

بداخلاق، انحصارگر، بدذات، بی عرضه، موزی، خشکه مقدس، ولگرد، عصبانی،
 آب زیرکاه، الکلی، زورگو، تریاکی، قمارباز، مریض، بی سواد، بی شعور، احمق، خُل،
 بی تربیت، خنگ، خودخواه، سیری ناپذیر، سبکسر، قالتاق، حقه باز، وسواسی، اخمو،
 بداخلاق، بی محبت، سوء استفاده چی، استثمارگر، مظلوم، ظالم، کلک، بی مروت،
 از خود راضی، بی پدر و مادر، احساساتی، متکبر، زشت، شلخته، بی حیا، دهن لق،
 بی حال، پر خاشگر، بوگندو، ضعیف، ترسو، نفهم، بوقلمون صفت، عوضی، بی پول،
 وحشی، وارفته، هالو، وقت شناس، وظیفه شناس، نالایق، تنبل، فرصت طلب،
 بچه پولدار، خسیس، بی انصاف، قشری، خائن، کم جنبه، کم عقل، خبرچین، پر حرف،
 بی دست و پا، عاشق پیشه، جلف، سلیطه، پول پرست، الکی خوش، شیرهای،
 هروینی، بی کاره، بی رحم، بی احساس، وحشتناک، خطرناک، منحرف، روانی،
 محتاج، گدا، وابسته، انگل، مشروب خور، متعصب، عاطل و باطل، بی وجدان،
 افسرده، ريقو، ناتوان، خسته کننده، بی غیرت، بچه نه، عصبی، مغرور، پیردختر،
 هرجایی، متقلب، ایرادگیر، شیاد، سطحی، خشن، بی فکر، بدبخت، دورو، گدای
 محبت، کلاش، فضول، کینه ای، رقابت جو، تشنه قدرت، ولخرج، دیوانه، شرور،
 بی تفاوت، آشغال، دلشوره ای، عقل کل، افاده ای، غریزه، مضحک، متحجر، افراطی،
 سوسول، بادمجان دور قاب چین، چاخان، بازنده، بی ارزش، ناموفق، عیبجو،
 شکم گنده، تو خالی، بی توجه، تندخو، خجالت آور، کثیف، بدعق، مستبد، یکدنده،
 پیر، سرد مزاج، خجالتی، بی روح، محتاط، نژاد پرست، نادان، ناسالم، زورگو، بد،
 جاهل، دزد، چاقوکش، آدمکش، پررو، بی جنبه، لات، مزخرف، نادرست، زیرک،
 مجنون، بدون اعتماد به نفس، لوس، بی خاصیت، پدرسوخته، نق نقو، مفت خور،
 صرفه جو، مطرود، تنها، بی خانواده، هیجانی، مزاحم، مغرض، حق به جانب،
 غیر عادی، بی فایده، بی خیال، به درد نخور، خیالاتی، قِرنی، حقیر، خرابکار، کله گچی،
 ستیزه جو، کم صبر، کله خر، بی ناموس، کله شق، کوتوله، خیکی، بی قواره، بی سلیقه،

شوند.

ن، نیاز به

وانست ببیند،

چه شدن و التیام

برایتان موهبتی

این کار بپردازید

دی دست یابید

چند دقیقه به خود

متند، شناسایی کنید

اراحتی این عبارت

ارید و یا نسبت به

های برای شما سنگ

ن کنید. چند بار آنرا

د احترامتان است

اناراحتی کردید

ژه های دیگری هم

شوند، دقت کنید و

د، کینه توز، سلطه

و واژه های مناسب

بی محتوا، گند، مسخره، بدبخت، سرخر، اُمَل، بی مصرف، دست و پا چلفتی، سربه هوا، برتری طلب، کاسه داغ تر از آش، بی اصل و نسب، وطن فروش، نارقیق، بی مسئولیت، بدزبان، سرخورده، بدبین، فخر فروش، لاف زن، آستین سرخود، اغراق گو.

۲- فرض کنید قرار است در روزنامه مقاله‌ای درباره شما نوشته شود، پنج مورد را که مایل نیستید درباره شما بگویند، ذکر کنید. اکنون پنج مورد را نام ببرید که برایتان اهمیتی ندارد که درباره شما نوشته شود. پرسش این است که آیا پنج مورد اول درست هستند و پنج مورد دوم نادرست؟ و یا آن که تحت تأثیر دوستان و خویشانان معتقد شده‌اید که پنج مورد اول ویژگی‌های نامناسبی هستند و از آن رو مایل نیستید این صفات در مورد شما گفته شوند. باید از آنچه پشت این کلمات است، پرده برداریم تا بتوانیم جنبه‌های مطرود خود را بازپس بگیریم.

هر پیش داوری که درباره این کلمات دارید، یادداشت کنید. ببینید آیا به یاد می‌آورید که چه هنگام برای نخستین بار این پیش داوری را کردید و یا شخصی که این شیوه نگرش را از او یاد گرفتید که بود؟ آیا پدر و مادر و یا یکی از نزدیکان شما بود؟

فصل ششم

من «آن» هستم

پس از مشخص کردن همه جنبه‌های پنهان خود اکنون آماده هستیم تا به مرحله دوم کار بر سایه، یعنی تملک این جنبه‌ها گام نهیم. منظورم از تملک آن است که بپذیریم این ویژگی‌ها به ما تعلق دارند. اکنون می‌توانیم مسؤولیت همه آنچه هستیم، چه حالانی که دوست داریم و چه آنهایی را که دوست نداریم، بپذیریم. در این مرحله لازم نیست تمامی جنبه‌هایمان را دوست بداریم، همین که حاضریم وجود آنها را نزد خود و دیگران اعتراف کنیم، کافی است. در اینجا می‌توانید این سه پرسش سودمند را با خود مطرح کنید: «آیا هیچ‌گاه در گذشته این رفتار را نشان داده‌ام؟ آیا اکنون این رفتار را نشان می‌دهم؟ آیا تحت شرایط دیگری می‌توانم این رفتار را از خود نشان دهم؟» پاسخ مثبت شما به هر یک از این پرسش‌ها، نشانه آن است که تملک آن ویژگی را آغاز کرده‌اید. پذیرش برخی ویژگی‌ها ساده‌تر از برخی دیگر است و پذیرش آن ویژگی‌هایی که به شدت در خود نفی می‌کنیم و به دیگران نسبت می‌دهیم، از همه دشوارتر می‌باشد؛ این گونه خصایص وقت بیشتری می‌برند. همان اندازه که مهم است با خود مهربان باشید، لازم است که در این باره سخت‌گیری نیز بکنید. مشتاق باشید خود را آن‌گونه ببینید که هیچ انتظار ندارید. مصمم باشید که با نگرشی نو از رای این مکانیم

دفاعی که می‌گوید: «من آن نیستم» به خود نگاه کنید. با این دید به خود بنگرید که: «من آن هستم و در چه شرایطی آن هستم؟» گاهی تمایل دارید که در مورد خود پیش داوری کنید، اما از این کار اجتناب نمایید. اگر متوجه شدید که خودخواه یا حسود هستید، نتیجه‌گیری نکنید و نگویید: «چه آدم بدی هستم!» همه ما این ویژگی‌ها و همچنین خصوصیات کاملاً مخالف آنها را داریم. اینها بخشی از بشر بودن ما هستند. تمامی احساسات و تمایلات ما، چه آنها که مثبت می‌خوانیم و چه آنها که منفی می‌نامیم، برای راهنمایی و هدایت ما وجود دارند. شاید در نیمه کار دچار تردید شوید، اما به خود زمان کافی بدهید تا تمامی جنبه‌هایتان را بشناسید و موجب آنها را درک کنید. قول می‌دهم که در پایان کار به گنج برسید!

«تملک» گام مهمی در راه بهبود و ایجاد زندگی دلخواه شماست. ما نمی‌توانیم آنچه را که مالک نیستیم، در آغوش بگیریم. اگر می‌خواهید توان کامل خود را به دست آورید، باید آن ویژگی‌هایتان را که طرد و پنهان کرده، یا به دیگران نسبت داده‌اید، باز پس بگیرید.

هنگامی که در مراحل ابتدایی کار التیام خودم بودم، هیچ نمی‌توانستم مرد مناسبی را پیدا کنم. به نظر می‌رسید هیچ‌کدام از آنهایی که دوست دارم، مرا نمی‌خواهند یا همان سرعنی که مردم مجله ورق می‌زنند، با مردان گوناگون آشنا می‌شدم. چون با بسیاری از جنبه‌های زیبای خودم قطع رابطه کرده بودم، نمی‌دانستم چه کسی هستم و در نتیجه مجذوب مردانی می‌شدم که برایم مناسب نبودند. تنها مردی که واقعاً دوست داشتم به من گفت نمی‌تواند کنارم بماند، زیرا می‌داند که روزی به واقعیت وجودم پی برده، او را ترک خواهم کرد. دوستانم به من می‌گفتند، مردانی را انتخاب می‌کنم که برایم مناسب نیستند، اما من هنوز باور داشتم که خانه دو اتاقه کوچکی هستم که نیاز به مرمت دارد. در چنین وضعیتی همه چیز و همه کس در پیرامونم فقدان عشقی را که نسبت به خود داشتم به من باز می‌تاباندند. پس از آن که جنبه‌های

دیگر خودم را از قبیل ترس، مخفی کاری و خودنمایی پذیرفتم، دیگر لازم نبود افرادی را به خودم جلب کنم که ترسو، پنهانکار و خودنما بودند. برایم ساده تر شد که مردانی را جلب کنم که می توانستند جنبه های مثبت مرا منعکس کنند، مردانی که مهربان و بخشنده بودند و مرا همان گونه که هستم، دوست داشتند و می پذیرفتند.

مادامی که جنبه ای را در خود نمی پذیریم، افرادی را به زندگی مان جلب می کنیم که آن جنبه را از خود نشان می دهند. هستی پیوسته در تلاش است تا به ما نشان دهد که واقعاً چه کسی هستیم و یاری مان کند تا دوباره کامل و یکپارچه شویم. بیشتر ما چنان ویژگی های طرد شده خود را در اعماق وجودمان دفن کرده ایم که نمی توانیم وجه مشترک بین خودمان و آن کسی را که دوست نداریم، ببینیم. اما باید بدانیم که اگر پیوسته شخصیت خاصی در زندگی ما پدیدار می شود، دلیلی دارد. سال ها هرگاه دوستم جوانا^۱ با کسی آشنا می شد، به من می گفت: «او برای من مناسب نیست، خیلی «مضحک» است.» شش هفت بار اول چیزی نگفتم، اما پس از مدتی مسأله کاملاً برایم روشن شد. سرانجام به جوانا گفتم، شاید خودش مضحک باشد. به او گفتم اگر مضحک بودن خودش را بپذیرد، دیگر با افراد مضحک قرار ملاقات نخواهد گذاشت. جوانا فکر کرد خل شده ام، اما به او خاطر نشان کردم پس چطور من هیچ وقت با مردهای مضحک قرار نمی گذارم، اما او که این همه از مضحک بودن بدش می آید همیشه با چنین افرادی آشنا می شود؟

داستان مضحک بودن ماه ها ادامه یافت و دیگر تقریباً خنده دار شده بود. مکانیسم این بازی برای من بسیار آشکار و برای جوانا بسیار پوشیده بود. تا آن که یک شب دیروقت، جوانا به من تلفن کرد و گفت دیگر حوصله اش سر رفته است؛ او باز هم با یک آدم مضحک بیرون رفته بود! جوانا خیلی ناراحت بود و از من خواست تا برایش شرح دهم که در چه مواردی خود او هم مضحک است. به آرامی گفتم، هنگامی که

کفش ورزشی سفید چرمی و جوراب صورتی کوتاه می پوشد به نظر بعضی ها مضحک می آید. او خنده ای کرد و از من خواست تا تضمین کنم که اگر وی مضحک بودن وجودش را پیدا کند، دیگر مجبور نیست با این گونه افراد بیرون برود. از او خواستم تا فهرستی از تمامی مواردی که در زندگی مضحک بوده، تهیه کند. روز بعد جوانا تلفن کرد و فهرستی طولانی از همه مواردی که صحبت یا رفتاری مضحک داشت، برایم خواند. جوانا که نمی خواست مضحک باشد، ظاهری شیک و بی اعتنا برای خود ساخته بود. او بیش از بیست سال بود که به این شیوه زندگی می کرد، اما هنگامی که خودش را مورد بررسی دقیق قرار داد، متوجه شد که هر از گاهی مضحک بودنش گل می کند. جوانا کشف کرد که در مواردی او هم در زندگی مضحک بوده است و توانست به آن موارد بخندد و متوجه شد که مضحک بودن چندان هم بد نیست. باور کنید از دو سال پیش که او این جنبه خود را پذیرفته، حتی با یک آدم مضحک هم بیرون نرفته است. هنگامی که جوانا دقت کرد تا ببیند این ویژگی چه ار مغانی برایش داشته است، متوجه شد که چون نمی خواست مضحک باشد در اجتماع برای خود شخصیتی خونسرد، شیک و باوقار ساخته بود. مضحک بودن جوانا و واکنشی که نسبت به این ویژگی خود داشت، موجب شده بود تا او دارای سلیقه ای عالی و منحصر به فرد شود.

راه های گوناگونی برای تملک ویژگی هایتان وجود دارد. برای شروع می توانید بر حالاتی که موجب آزار شما می شود، تمرکز کنید. پیش از این فهرستی از خصوصیات افرادی که دوست نداشتید تهیه کردید، اکنون یکایک آن ویژگی ها را بررسی کنید. هر چه سرسختی نشان دهید، به هر حال باز هم باید یکایک این جنبه ها را مالک شوید تا به نتیجه دلخواه برسید. لحظه ای را در زندگی به یاد آورید که این رفتار را از خود نشان داده اید و یا آن که به گمان فرد دیگری چنین کاری کرده اید. یکایک ویژگی ها را در بر بگیرید، درست مانند آن که کتی را بر تن خود امتحان می کنید؛ ببینید چه

احساسی به شما می دهد و چه باید بکنید تا مناسب شما شود. تجسم کنید اگر کسی که دوستش دارید، شما را با آن ویژگی بنامد چه واکنشی نشان خواهید داد. دقت کنید که در مورد هر کدام از آن جنبه ها و نیز افرادی که آن ویژگی ها را دارند، چه قضاوتی می کنید. ببینید تاکنون چند نفر را به دلیل داشتن آن ویژگی طرد کرده اید. سعی نکنید که خود را برتر از آنها بدانید و یا بین رفتار خودتان و آنها تمایزی قایل شوید. اجازه ندهید که منیت شما رفتارتان را موجه جلوه دهد. به یاد داشته باشید که مردم، یک «مضحک» را «مضحک» می بینند!

یکی از افرادی که در یکی از دوره هایم شرکت می کرد از نظریه «همه چیز بودن» و در برداشتن جهان، خیلی خوشش آمده بود. او نزدیک به شصت سال داشت و فقط با یک نفر در زندگی دچار مشکل بود: پسر بیست و دو ساله اش. هنگامی که از او پرسیدم، از کدام خصلت پسرش بیش از همه ناراحت است، گفت پسرش دروغگوست و به نظر او دروغ گفتن مداوم بدترین کاری ست که انسان می تواند انجام دهد. بیل گفت: «در همه عمر حتی یک دروغ هم نگفته ام؛ می توانید از هر کس که مرا می شناسد پرسید.» چهره بیل از شدت هیجان سرخ شده بود. حداقل پانزده دقیقه تلاش کردم تا او را متوجه کنم که شاید در گذشته دروغ گفته باشد و یا آن که ممکن است در آینده دروغ بگوید، اما بی نتیجه بود. حوصله سایر شرکت کنندگان سر رفته بود. بقیه ما می توانستیم به یاد بیاوریم که در کودکی، نوجوانی و بزرگسالی دست کم صدها بار دروغ گفته ایم و تازه دروغ هایی را که به خودمان گفته بودیم به حساب نمی آوردیم، اما هنوز بیل بر عقیده اش پابرجا بود. از او پرسیدم، آیا گاهی در پر کردن برگه های مالیاتی کمی تقلب نکرده است؟ لبخند واضحی بر چهره اش نمایان شد و در حالی که انگشتش را به سوی من نشانه رفته بود، گفت: «آن جور دروغ گفتن تفاوت می کند.» با شنیدن این حرف همه شرکت کنندگان با ناباوری به او نگاه کردند.

متأسفانه باید بگویم که بیل از جمله افراد معدودی بود که در دورهٔ من شرکت کرد، اما به نتیجه نرسید. جیمز بالدوین^۱ تحلیلگر فلسفهٔ یونگ می‌گوید: «شخص فقط می‌تواند آن جنبه‌هایی را در دیگران بپذیرد که در خود می‌پذیرد». بیل آن قدر پسرش را برای دروغ گفتن سرزنش می‌کرد و چنان در عقیده‌اش دربارهٔ افراد دروغگو راسخ بود که میل نداشت این جنبهٔ خود را ببیند. فقط این برایش مهم بود که حق به جانب او باشد. اگر بیل می‌توانست جنبهٔ دروغگوی خود را بپذیرد، آنگاه می‌توانست تحت تأثیر رفتار فرزندش قرار بگیرد و به اصطلاح با او اتصالی نکند. برای پذیرش آن حالت از خود که پیش‌تر طرد کرده‌اید، به آن بی‌اعتنا بودهاید، از آن بدتان می‌آمده و یا به دیگران نسبت داده‌اید، باید رحم و عطف و درک داشته باشید. باید دارای حس همدردی و همدلی باشید تا بتوانید بپذیرید که انسان هستید و تمامی جنبه‌های پشری را، چه خوب و چه بد در خود دارید. هنگامی که دلنان را به روی خودتان بگشایید متوجه خواهید شد که با همه چیز و همه کس همدرد و همدل هستید.

سال گذشته مردی به نام هنک^۲ در یکی از دوره‌هایم شرکت کرد. مشکل صمدی او به دوست دخترش مربوط می‌شد که همواره وقت‌شناس بود. او در این رابطه موارد ناراحت‌کنندهٔ بسیاری را در جمع مطرح کرد. گفتم شاید دلیل ناراحتی او این باشد که دوست دخترش یکی از ویژگی‌های وی را منعکس می‌کند، اما هنک گفت: «امکان ندارد البته برای تمامی شرکت‌کنندگان در جلسه آشکار بود که هنک نمی‌تواند این جنبهٔ دوستش را در خود بپذیرد. هنگامی که هنک شرح می‌داد که چطور آن روز دوستش او را منتظر گذاشته، هنوز می‌شد آزرده‌گی و رنجش را در چهره‌اش دید. احساس او آشکار بود، اما هنوز در ابتدای دوره بودیم و نمی‌خواستم به هنک فشار بیاورم، فقط به او گفتم: «آنچه نمی‌توانی باشی، نمی‌گذارد باشی»! هنک می‌داند که برایش دشوار است دیر آمدن دوستش را بپذیرد و از این رو احساساتش جریحه‌دار

شده، یا به عبارتی اتصالی کرده بود. هنگامی که از او پرسیدم، آیا خود او هیچ‌گاه وقت‌شناس بوده است، گفت: «البته که نه!»

ما به کارمان ادامه دادیم و به تمرین‌های گوناگون پرداختیم، اما بیست و چهار ساعت بعد، می‌توانستم ببینم که هنک هنوز با خودش سروکله می‌زند. شب دوم، بعد از آن که گروه پس از صرف شام به اتاق بازگشتند، متوجه شدیم که یک صندلی خالی است. از همه خواسته بودم که پس از پایان فرصت تنفس، بی‌درنگ بازگردند تا از اتلاف وقت جلوگیری شود. در جست‌وجو بودیم چه کسی نیامده، که یک نفر گفت: «هنک نیامده است!» چند دقیقه صبر کردیم، اما از هنک خبری نشد و تصمیم گرفتیم که جلسه را شروع کنیم. در همان هنگام خانمی در ردیف جلو به من نگاه کرد و گفت: «نمی‌دانم متوجه شده‌اید یا نه، اما هنک همیشه پس از همه تنفس‌ها دیر آمده است. من که از منتظر ماندن برای او خسته شده‌ام.» ناگهان همه متوجه شدیم که هنک همان کاری را با ما می‌کند که دوستش با او می‌کرد؛ او ما را منتظر نگه می‌داشت!

او ده دقیقه بعد آمد و من کاری را که انجام می‌دادیم نیمه‌کاره گذاشتم تا ببینم آیا هنک آماده است که گام بلندی بردارد، یا نه. از او پرسیدم، آیا متوجه شده که بعد از همه تنفس‌ها دیر کرده است. او نگاهی به من کرد و گفت: «فقط چند دقیقه دیر کرده‌ام، مگر چه خبر شده؟! همه حاضرین حیرت کرده بودند. پاسخ دادم: «هنک، تو تنها فرد این اتاق هستی که بدون استثنا از هر پنج تنفس دیر برگشته‌ای. بعضی‌ها از این که مجبوریم وقت و انرژی صرف کنیم تا ببینیم چه کسی دیر کرده است و بعد هم چند دقیقه منتظر آمدنت شده، سپس کارمان را شروع کنیم، ناراحت هستند. آیا هیچ رابطه‌ای بین آن کاری که با ما می‌کنی و آنچه دوست با تو می‌کند، نمی‌بینی؟» هنک نمی‌پذیرفت که چند دقیقه - یعنی از سه تا پانزده دقیقه - دیر آمدن مشکلی ایجاد کند. او تأکید داشت که دوستش اغلب دو ساعت و یا حتی یک روز تمام دیر می‌کرد. او گفت: «به این می‌گویند دیر کردن، این است که مشکل ساز است!»

فصل ششم
۱. «من شرکت
۲. «شخص فقط
آن قدر پرسش
در و غوغا راسخ
حق به جانب او
وانست تحت
ی پذیرش آن
ان می آمده و یا
بد دارای حس
نبه‌های بشری
د تان بگشاید
شکل عمده او
ن رابطه موارد
و این باشد که
گفت: «امکان
تعی تواند این
سطور آن روز
پهره‌اش دید
به هنک فشار
می دید که
ن جریحه دار

هنک خود را توجیه می‌کرد و می‌گفت: «پنج دقیقه دیر کردن با چند ساعت دیر کردن خیلی تفاوت دارد!» برای او این دو مورد کاملاً متمایز بود. از حاضرین خواستم، در صورتی که با هنک موافق هستند دستشان را بلند کنند؛ هیچ دستی بلند نشد. سپس پرسیدم، چند نفر فکر می‌کنند دیر آمدن هنک بی‌تربیتی است؟ همه دستشان را بلند کردند. برای همه افراد اتاق به استثنای هنک واضح بود که او همان کاری را با ما می‌کند که دوستش با او می‌کرد. وقت‌شناسی، وقت‌شناسی است و مضحک بودن، مضحک بودن است، اما منیت برای آن که خود را حفظ کند، میان آنها تمایز قایل می‌شود. کسی بلند شد و به هنک گفت که آنها هر کاری می‌کنند تا سر وقت در جلسه حاضر باشند و انتظار دارند که دیگران هم همین رفتار را داشته باشند. من نیز اضافه کردم: «اگر در زندگی من کسی پیوسته دیر بیاید و سعی نکند این عادت را از خودش دور کند، دیگر با او قراری نمی‌گذارم.» به علاوه به هنک گفتم که به نظر من پیامی که فرد وقت‌شناس به طور ضمنی می‌دهد، این است: «وقت، بی‌ارزش است و یا آن که وقت من مهم‌تر از وقت توست!» هنک ناراحت و گیج به نظر می‌رسید. از او خواستم آن شب به خانه برود و در مورد آنچه گفته بودیم، فکر کند.

صبح روز بعد هنک به موقع به کلاس آمد و گفت تا نیمه‌های شب بیدار بوده و فهرستی از تمامی موارد وقت‌شناسی خود را در سال گذشته تهیه کرده است. او متوجه شد که تقریباً همیشه دیر کرده است، اما گمان می‌کرد که نیم ساعت تأخیر اشکالی ندارد. آن روز هنک در حضور همه ما پذیرفت که وقت‌شناس بوده است و وقت‌شناسی بی‌ادبی است! او هنوز از دوستش عصبانی بود، اما متوجه شد که خودش هم به نوعی همان رفتار دوستش را با ما داشته است. هنک این ویژگی خود را چنان در اعماق وجودش دفن کرده بود که کاملاً از دیدش پنهان شده بود.

در رفتاری که مطلوب هنک بود، بی‌ادبی جایی نداشت و در نتیجه به محض این که او وقت‌شناسی و بی‌ادب بودن خود را پذیرفت، چهره‌اش آرام شد. هنک به طور

طبیعی و درونی این جنبه را قبول کرد. اکنون او می‌توانست ویژگی‌های بیشتری از خودش را پذیرا شود و هنگامی که در مورد رفتار دوستش صحبت می‌کرد، دیگر لحنش حاکی از سرخوردگی شدید نبود. هنک توانست دریابد که بازپس گرفتن و مالک شدن آنچه به دوستش فرافکنی کرده بود، برایش مفید است. اکنون او می‌توانست آزادانه بسنجد که آیا تمایل دارد با خانمی که همیشه وقت‌شناس است معاشر باشد، یا نه.

هنک باور داشت که شخص مسئول و با ملاحظه‌ای است، اما لازم بود زنی را با این ویژگی خاص به خود جلب کند تا جنبه‌های پنهانش آشکار شود. مردم آنچه را در درون ماست به ما منعکس می‌کنند، زیرا ناآگاهانه همین را از آنها می‌خواهیم و از این روست که رویدادها و شخصیت‌های خاصی بارها و بارها در زندگی ما پدیدار می‌شوند. هنگامی که حقیقتاً یکی از جنبه‌های خود را بپذیرید و در آغوش بگیرید، معجزه‌ای رخ می‌دهد. در آن لحظه، شخصی که تا آن هنگام در نقش آینه شما بود، باز آن رفتار دست می‌کشد و یا آن که شما این توان را پیدا می‌کنید که دیگر او را در زندگی خود نخواهید. هنگامی که اتصالی تان قطع شود، دیگر به کسی نیاز ندارید تا سایه شما را برایتان منعکس کند و چون خودتان یکپارچه‌تر شده‌اید، به طور طبیعی جذب کسانی می‌شوید که یکپارچگی شما را بازتاب دهند. اگر هدف روح ما یکپارچه شدن باشد، پیوسته شرایطی را فرا می‌خوانیم که برای دستیابی به این ویژگی بدان نیاز داریم. هر چه بخش‌های بیشتری از وجود خود را بپذیرا و مالک شویم، افراد سالم‌تر و مناسب‌تری در زندگی ما پدیدار می‌گردند.

به خود فرصتی دهید و ببینید که به پذیرش چه خصلتی تمایل ندارید. هنگامی که متوجه می‌شوید در برابر رفتاری مقاومت می‌کنید، آن را سرسری نگیرید؛ دقیقاً بررسی کنید تا بفهمید این مقاومت از کجانشأت می‌گیرد. به داورهای خود، توجه نمایید و دفعاتی را که خودتان این رفتار را نشان داده‌اید یادداشت کنید. اگر این کار

ما چند ساعت دیگر
بود. از حاضرین
ند؛ هیچ دستی بلند
تربیتی ست؟
ح بود که او مع
قت‌شناسی ست
حفظ کند، میان آن
می‌کنند تا سر وقت
را داشته باشند
نکنند این عادت را
گفتم که به نظر
ت، بی‌ارزش است
به نظر می‌رسید
کند.
ای شب بیدار بود
تهیه کرده است
نیم ساعت تا
ت‌شناس بوده است
متوجه شد که خود
یژگی خود را چنان
د.
در نتیجه به محض
آرام شد. هنک به

برای شما دشوار است، از دوستی کمک بگیرید. به یاد داشته باشید که اگر بر رفتار ناپسند کسی متمرکز می‌شوید، به این دلیل است که خودتان همان ویژگی را دارید. هنگامی که در دوره‌هایم، کسی با ویژگی خاصی دچار مشکل می‌شود و به نظر می‌رسد که نمی‌تواند آن را بپذیرد از او می‌خواهم قبول کند که یک الاغ بارکش است! این گفته معمولاً افراد را به خنده وامی‌دارد، اما هنگامی که بتوانند بپذیرند الاغ بارکش هستند، معمولاً می‌توانند به راحتی مشکل خود را با آن ویژگی حل کرده، از آن مانع رد شوند. معمولاً دشوارترین واژه‌ها در رابطه با رویدادهایی است که گمان می‌کنیم در آن به ما ظلم شده است. منیت ما مقاومت می‌کند و نمی‌خواهد آن جنبه‌ها را بپذیریم، زیرا در این صورت دیگر نمی‌توانیم سایرین را برای مشکلات زندگی خود مقصر بدانیم. بیشتر ما وقت فراوانی را صرف کرده‌ایم تا از افرادی که به ما ظلم کرده‌اند کینه به دل بگیریم. یک بار اپرا وینفری در سخنانش گفت: «زخم‌های خود را به حکمت تبدیل کنید!» به جای حفظ رنجش‌ها از آنها یاد بگیرید. ببیند از این زخم‌ها چه سودی برده‌اید؟ آنها شما را به کدام سو هدایت کرده‌اند؟ اکنون چه کسی در زندگی شما وجود دارد که اگر فلان تجربه بد را نداشتید، در زندگی‌تان نبود؟ چگونه نگهداری و حفظ رنجش‌ها مانع برآورده شدن آرزوهایتان است؟ هنگامی که از زخم‌های خود برای رشد و یادگیری یاری می‌گیرید، دیگر لازم نیست همچنان مظلوم باقی بمانید. به کسی که شما را آزار داده است نگاه کنید، ببینید چه جنبه‌ای در آن شخص وجود دارد که با شما اتصالی می‌کند. هنگامی که آن ویژگی‌ها را در خود پیدا کنید، دیگر تحت تأثیر آن فرد قرار نخواهید گرفت و با او اتصالی نخواهید کرد.

در فلسفه ذن^۱ داستانی در مورد دو راهب نقل می‌شود که در مسیر رفتن به خانه کنار رودی پرخروش می‌رسند. آنجا زن جوانی را می‌بینند که نمی‌تواند از رود عبور کند. یکی از راهب‌ها آن زن را بغل می‌کند تا از رود رد شود و در آن سو او را سالم بر

زمین می‌گذارد. سپس آن دو به راه خود ادامه می‌دهند. پس از مدتی، راهبی که به تنهایی از رود گذشته بود، دیگر نمی‌تواند خودداری کند و به سرزنش برادرش پرداخته، می‌گوید: «می‌دانی که دست زدن به زنان خلاف قواعد و قوانین ماست. تو سوگند مقدسمان را زیر پا گذاشتی!» راهب دیگر در پاسخ می‌گوید: «برادر، من آن زن را در آن سوی رود رها کردم، آیا تو هنوز او را حمل می‌کنی؟! هنگامی که به زخم‌های کهنه می‌چسبید، مسیر زندگی را با کوله‌باری سنگین طی می‌کنید.

به تازگی با زن جوان و زیبایی به نام مورگان^۱ کار کردم که دچار سرطان معده بود. هنگامی که به دیدنم آمد، میل اندکی به ادامه زندگی داشت و پذیرفته بود که سرطان، او را خواهد کشت. مورگان آکنده از خشم و نفرت به مادرش بود، زیرا رابطه آنها بر مبنای زنجیره‌ای پیوسته از سوء استفاده‌های احساسی و جسمانی قرار داشت. او سی و یکی دو ساله بود و هر چند پیش از این در دوره‌های بسیاری برای رشد و تعالی شرکت کرده بود، اما نمی‌توانست دشمنی و نفرتی را که نسبت به مادرش احساس می‌کرد، رها کند. من و مورگان به این نتیجه رسیدیم که اگرچه او از نظر جسمانی بسیار ضعیف است، اما باید در دوره من شرکت نماید تا شاید بتواند احساسات زهرآلود خود را رها کند.

در بخشی از دوره از هرکس می‌خواهم پنج واژه‌ای را که پذیرش آنها از همه موارد دیگر برایش مشکل‌تر است، بنویسد. سپس تمرینی دو به دو انجام می‌دهیم تا آن که دیگر هیچ یک از پنج واژه مذکور برای شخص، باری نداشته باشد. برای نمونه، اگر یکی از واژه‌های ناراحت‌کننده برای من «نالایق» باشد، می‌گویم: «من نالایق هستم» و یاری که روبه‌روی من نشسته، به چشمانم نگاه می‌کند و می‌گوید: «تو نالایق هستی» و من تکرار می‌کنم: «من نالایق هستم» و او تکرار می‌کند: «تو نالایق هستی» و این تمرین آن قدر ادامه پیدا می‌کند تا دیگر از این که نالایق باشم و یا آن که

که اگر بر رفتن
ویژگی را دارم
و به نظر می‌رسد
است! این گفت
غ بارکش هست
آن مانع رد شوند
ن می‌کنیم در آن
ما را بپذیریم زیرا
خود مقصر بدانیم
کرده‌اند کینه به دار
به حکمت تبدیل
سم‌ها چه سودی
در زندگی ش
حگونه نگهداری
از زخم‌های خور
مظلوم باقی بماند
آن شخص وجود
پیدا کنید، دیگر
د.
مسیر رفتن به خدا
تواند از رود عبور
آن سو او را سالم
Zen

کس دیگری مرا به این نام بخواند، ناراحت نشوم. ادا کردن یک واژه با صدای بلند و به دفعات، موجب می شود که مقاومت شخص در برابر آن ویژگی از بین برود. دیگر از این که او را به این نام بخوانند، ناراحت نمی شود و در نتیجه می تواند مالک آن ویژگی گردد. اغلب در ابتدای این تمرین در اتاق قدم می زنم و به واژه هایی که هر یک از حاضرین نوشته است نگاه می کنم، چون معمولاً آن ویژگی های شخص که برای افراد دیگر آشکار، اما از خودش پوشیده است، از قلم می افتد. هنگامی که به صندلی مورگان رسیدم، مشغول تمرین و پذیرش واژه هایش بود، اما متوجه شدم که او آن واژه ای را که همیشه هنگام سخن گفتن از مادرش به کار می برد، در فهرست خود نیاورده است. می دانستم که تملک این واژه برای وی بسیار مهم است و به همین دلیل به یار مورگان گفتم که با واژه «دیوانه» تمرین کند.

مورگان با نفرت به من نگاه کرد و گفت: «من دیوانه نیستم و تو این را می دانی!» گفتم: «اگر ما همه چیز هستیم، پس چگونه تو دیوانه نیستی؟» و اضافه کردم او می تواند مرا «دیوانه» بخواند، من اصلاً ناراحت نمی شوم. برای یار مورگان هم مهم نبود که او را دیوانه بخوانند. مورگان به شدت ناراحت شد، سپس گریه کرد و پس از آن گفت که حالت تهوع دارد. او نمی توانست بگوید که دیوانه است؛ قادر نبود این واژه را بر زبانش جاری سازد. من و یار مورگان هر دو به او نگاه کردیم و فریاد زدیم: «بگو دیوانه! بپذیر! مورگان دیوانه!» سپس از وی پرسیدم: «مورگان، به من بگو چه هنگام در زندگی دیوانگی کرده ای؟» مورگان چند رویداد را بازگو کرد که بدون شک رفتار وی دیوانه وار محسوب می شد، اما هنوز گرفتار این واژه بود. من فقط می خواستم او بگوید: «من دیوانه ام!» می دانستم اگر او بتواند این عبارت را به اندازه کافی تکرار کند، از بار واژه «دیوانه» کاسته می شود و دیگر این کلمه، زندگی او را کنترل نخواهد کرد. زیرا از هر چه بترسیم، بر سرمان می آید! دیوانگی در زندگی مورگان به شکل بیماری پدیدار شده بود. این واژه، آزادی او را گرفته بود. این زن در

آن لحظه در آستانه پذیرفتن و تملک شدیدترین ترس و بدترین کابوس خود بود. آن شب مورگان پیش از رفتن به خانه توانست بگوید: «من دیوانه‌ام!» اما نتوانست آن را احساس کند. او همان شب به این تمرین ادامه داد و پس از حمام آب گرم و چند ساعت تکرار این عبارت توانست مانعش را رفع کند. چند ماه بعد او نامه‌ای به من نوشت:

«باید ترس و تمامی احساساتی را که در کودکی به «دیوانگی» ربط داده بودم، رها می‌کردم تا بتوانم دیوانگی‌ام را بپذیرم. باید آن را در آغوش می‌کشیدم و آزاد می‌کردم. پس از این پذیرش، به زانو افتادم و دعا کردم: «خدای عزیزم، خواهش می‌کنم حجاب را از چشمان من بگیر و بگذار فقط زیبایی مادرم را ببینم!» چهل و پنج دقیقه عمیقاً و با تمام وجود دعا کردم تا دید بدی را که نسبت به خودم و مادرم داشتم از بین برود و بتوانم بپذیرم که مادرم بهترین کاری را که در توانش بوده، در حق من انجام داده است. همچنین دعا کردم که بتوانم خودم را برای سرزنش‌های ناآگاهانه، آزارهایی که به وجودم رسانده‌ام، دوست نداشته‌ام خودم و بیمار شدنم ببخشم. پس از آن آرامشی عمیق مرا در برگرفت. پیش از این تمرین، حتی تفکر درباره مادرم سبب می‌شد، ناراحت شوم و احساس حقارت کنم، اما اکنون فقط آرامش و راحتی را حس می‌کردم. این تمرین دری را به رویم گشود که باید از آن عبور می‌کردم. از آن هنگام پیشرفت سرطان در من متوقف شده و رو به بهبود هستم.»

اکنون مورگان به سرطان مبتلا نیست. آزمایش‌ها نشان داده‌اند که دیگر هیچ نشانه‌ای از بیماری در او وجود ندارد. آن لحظه که این زن جوان از نفرت ورزیدن نسبت به ویژگی‌هایش دست کشید، توانست خود و مادرش را ببخشد. امروز، مورگان به من می‌گوید، دشوارترین بخش کار بر سایه برای او پذیرش واژه دیوانه بوده است. وی نمی‌توانست بپذیرد که مادرش بخشی از وجود خود اوست و چشمانش را بر این حقیقت می‌بست. اما هنگامی که متوجه شد از شدت تنفر به حال مرگ افتاده است، این امکان را به خود داد که تمامیت وجودش را در آغوش بگیرد.

فصل ششم

با صدای بلند و به
برود. دیگر از این
ک آن ویژگی گرفته
بی که هر یک از
خص که برای افراد
ی که به صندلی
جه شدم که او آن
در فهرست خود
ست و به همین دلیل
تو این را می‌دانی
«و اضافه کردم
ار مورگان هم به
گریه کرد و پس از
ست؛ قادر نبود این
کردیم و فریاد زدیم
گان، به من بگو چه
نو کرد که بدون شک
واژه بود. من فقط
ن عبارت را به انداز
کلمه، زندگی او
دیوانگی در زندگی
گرفته بود. این زن

تملکِ سایه، تمایلِ طبیعی بدن به یکپارچگی را برآورده می‌کند. هنگامی که یکپارچه هستید، التیام یافته‌اید. این تحول ناشی از تغییر نگرش و تغییر عینکی است که با آن به دنیا می‌نگریم و فقط چند ثانیه وقت می‌برد. اگر از دیدگاه یک چکش به دنیا بنگریم، همه چیز شبیه به میخ به نظر می‌رسد، اما اگر از چکش به پیچ تبدیل شویم، همه چیز همچون مهره خواهد بود. همواره برداشت ما تحت تأثیر آن است که خود را چگونه می‌بینیم؛ چه چیز را خوب یا بد، درست یا غلط می‌دانیم و چه چیز را دوست داریم و یا دوست نداریم. اگر عینک خود را از موقعیت «من در جهان هستم» به «من جهان هستم» تغییر دهید، درک خواهید کرد نه تنها اشکالی ندارد که همه چیز باشید، بلکه ضروری است.

می‌دانم که برای بیشتر ما پذیرش این مفهوم دشوار است، زیرا به ما یاد داده‌اند که هیچ‌گاه مطالب منفی را در مورد خود بر زبان نیاوریم. اگر هنگامی که از خواب بیدار می‌شوم، احساس کنم بی‌ارزش هستم، باید تظاهر کنم که چنین احساسی ندارم، باید به خودم تأکید کنم ارزشمند هستم و امیدوار باشم که در طول روز به احساس ارزشمند بودن دست یابم. باید در محل کار تظاهر کنم که بی‌ارزش نیستم، زیرا داشتن احساس بی‌ارزشی خوب نیست. باید تمامی روز پشت نقاب باارزش بودن مخفی شوم و امیدوار باشم کسی به درونم پی نبرد، در حالی که چون نمی‌توانم بی‌ارزش بودن خود را در آغوش بگیرم و همان‌گونه که هستم رفتار کنم در درونم غوغایی به پااست. ما این جنبه خود را نمی‌پذیریم و درباره بی‌ارزش بودن افراد پیش‌داوری می‌کنیم. به ما گفته‌اند تأیید، حال ما را خوب می‌کند، اما همان‌گونه که در سخنرانی‌هایم می‌گویم، اگر روی مدفوع را با بستنی بپوشانیم، پس از دو سه قاشق بستنی، دوباره مزه مدفوع را حس خواهیم کرد. هنگامی که ویژگی‌های منفی را در خود بپذیریم و آنها را جزو وجودمان به شمار آوریم، دیگر نیازی به تأیید نداریم، زیرا می‌دانیم که هم ارزشمند هستیم و هم بی‌ارزش، هم زشت و هم زیبا، هم تنبل و هم وظیفه‌شناس. هنگامی که باور

داریم فقط می‌توانیم این یا آن باشیم، آنگاه نزاع در درونمان ادامه خواهد یافت، زیرا می‌خواهیم فقط دارای ویژگی‌های «درست» باشیم. هنگامی که اعتقاد داریم فقط ما ضعیف، بد اخلاق و خودخواه هستیم، یعنی معتقدیم ویژگی‌هایی را داریم که دوستان و خویشان ما ندارند، احساس خجالت می‌کنیم. اما اگر تمامی ویژگی‌های هستی را پذیرا شوید، درک خواهید کرد که هریک از صفات برای شما آموزشی در بردارد. این آموزگاران، تمامی حکمت جهان را در اختیاران می‌گذارند.

بعضی اوقات برای آن که بتوانید مالک صفتی شوید، باید خشمی را که نسبت به خود یا دیگران در درون انباشته‌اید، رها کنید. اغلب، افراد از من می‌پرسند، آیا اشکالی ندارد که با خودشان خشمگین شوند؟ پاسخ من این است که هر احساسی داشته باشید، خوب است. به خودتان اجازه دهید که هر آنچه در درون دارید، احساس و ابراز کنید. برای آن که بتوانید حقیقتاً خود را دوست بدارید و نسبت به خودتان و دیگران مهربان باشید، باید همه احساسات منفی را از وجودتان خارج کنید. شما شایستگی آن را دارید که احساسات خود را به شیوه‌ای مناسب ابراز کنید. فقط هنگامی ابراز احساسات درست نیست که موجب آزار شخص دیگری شود.

فریاد زدن روش خوبی برای رها کردن احساسات سرکوب شده است. بیشتر اوقات صدای ما به مفهوم واقعی کلمه خفه شده است و نمی‌توانیم گستره کامل صدايمان را به کار ببریم. هنگامی که به خود اجازه می‌دهید، از ته دل و با تمام وجود فریاد بکشید، می‌توانید واقعاً انرژی‌های سرکوب شده را آزاد کنید. اگر نمی‌خواهید مزاحم کسی شوید، سرتان را در بالش فرو ببرید و فریاد بکشید. اگر هیچ‌گاه فریاد نکشیده‌اید و یا در خانواده‌ای بزرگ شده‌اید که بیش از اندازه داد و فریاد شنیده‌اید، شاید تصمیم گرفته باشید که فریاد زدن اصولاً کار بدی است، اما باز هم این گفته را یادآوری می‌کنم که: «آنچه را نمی‌توانید باشید، نمی‌گذارد باشید.» پس فریاد بکشید! مهم است که تمامی گستره احساسات خود را در اختیار بگیرید.

می‌کند. هنگامی که
و تغییر عینکی است
ناه یک چکش به دنیا
به پیچ تبدیل شویم
شیر آن است که خود
انیم و چه چیز را
من در جهان هستم
ندارد که همه چیز
ما به ما یاد داده‌اند
که از خواب بیدار
حساسی ندارم، باید
روز به احساس
رزش نیستم، زیرا
باب بارزش بودن
نمی‌توانم بی‌ارزش
روزم غوغایی به
یش دآوری می‌کنم
رانی‌هایم می‌گویم
وباره مزه مدفوع را
یم و آنها را جزه
که هم ارزشمند
س. هنگامی که باور

در یکی از دوره‌هایم خانمی زیبا که نزدیک به هفتاد سال داشت، شرکت کرد. او هیچ‌گاه در زندگی صدایش را بلند نکرده بود. ژانت^۱ هرگز فریاد نکشیده و دشنام نداده بود. پدرش این عقیده را به او تحمیل کرده بود که افراد خوب این کارها را نمی‌کنند و اگر او عشق و احترام پدرش را می‌خواهد باید این قوانین را اطاعت کند. ژانت به مدت شصت سال درست همان کاری را کرد که به او گفته بودند، باید بکند و اکنون دچار پولیپ مزمن حنجره شده بود. اما هنگامی که به دیدار من آمد، آماده بود تا تمامی احساسات انباشته شده درونش را رها و از فرمان پدرش سرپیچی نماید. او به این نتیجه رسیده بود که مشکلات جسمانی وی ناشی از احساسات سرکوب شده است، ولی باز هم برایش دشوار بود که صدایش را بلند کند.

به مدت پنج روز ما داد و فریاد کردیم و ناسزا گفتیم تا نوبت آن رسید که فحش بدهیم، آنگاه ژانت چه راحت شد! همه بدنش می‌لرزید. روز بعد لبخندی بر لبانش نقش بسته بود. هرچند که پدرش سال‌ها پیش فوت کرده بود، اما او مجبور شد همه شجاعت و جودش را جمع کند تا بتواند فحش دهد. شش ماه پس از آن، ناراحتی حنجره ژانت کاملاً رفع شد و او بسیار خوشحال بود. از آن پس این زن خود را شادمانه ابراز می‌نمود و احساس می‌کرد سرانجام با خود و پدرش آشتی کرده است. ما باید با خوشحالی خشممان را ابراز کنیم، البته به شرطی که موجب آزار فرد دیگری نشویم. هنگامی که با جنبه‌ای از وجودتان روبه‌رو می‌شوید که دوست ندارید آن را بروز دهید، آن را با این هدف ابراز کنید که تمامی پیش‌داوری‌ها، خجالت‌ها، دردها و مقاومت‌هایتان را در برابر بازپس‌گیری این جنبه طرد شده وجود خود رها سازید.

روش مورد علاقه من برای رها کردن خشم چماق زدن است؛ راکتی پلاستیکی برمی‌دارم و با تمامی توان بر چند بالش که روی هم انباشته‌ام، می‌کوبم. تجسم می‌کنم که توده بالش همان جنبه‌ای است که نمی‌خواهم بپذیرم و تا می‌توانم آن را می‌زنم. پس

از تخلیه همه احساساتم، رفتن در برابر آینه و پذیرفتن آن جنبه بسیار ساده تر می شود. اگر ما حالتی را از درون پذیرا شویم، دیگر لازم نیست آن را در بیرون متجلی کنیم. یکی از دوستان نزدیکم به نام جنیفر^۱ متقاعد شده بود کسی او را تعقیب می کند. جنیفر هر کجا می رفت، زنی را می دید و مطمئن بود که آن زن در تعقیب او است. جنیفر به من می گفت: «او اهریمنی ست!» و البته از آنجا که من دوست خوبی هستم، به او می گفتم: «خودت اهریمنی هستی!» او از من عصبانی می شد و فریاد می کشید: «من اهریمنی نیستم!» و گوشی تلفن را قطع می کرد. حدود یک سال جنیفر هر کجا می رفت، سر و کله این زن پیدا می شد و برنامه جنیفر را به هم می زد. در اواخر آن سال جنیفر به هاوایی پرواز کرد تا در کنفرانسی شرکت کند. او ماه ها در انتظار این همایش بود، اما در همان سخنرانی اول، باز هم همان زن را دید و مضطرب از هاوایی به من تلفن کرد: «چکار کنم تا از دست این زن خلاص شوم؟» به او گفتم، احتمالاً این زن جنبه ای طرد شده از وجود او را منعکس می کند. آشکار بود که جنیفر باید آن جنبه را هر چه که بود، در خود می پذیرفت، زیرا به شدت با این زن اتصالی کرده بود. از او پرسیدم: «در باره اهریمنی بودن چه پیش داوریهایی داری؟» جنیفر گفت: «اهریمنی بودن بسیار بد است و افراد اهریمنی کارهای بدی می کنند.» با هم سعی کردیم زمان هایی را که در زندگی اهریمنی بوده است، به یاد آوریم. او چندین مورد را که نسبت به خواهر کوچکش رفتاری اهریمنی داشت، به یاد آورد. جنیفر به شدت از آن موارد احساس خجالت می کرد و در نتیجه تصمیم گرفته بود که شخص خوبی شود. در ذهن او افراد خوب، اهریمنی نبودند. به وی گفتم: «ما نمی توانیم بدون شناخت بد، خوب را بشناسیم، همان گونه که نمی توانیم بدون نفرت، عشق را بشناسیم. اگر بتوانیم بدی یا نفرت را در وجود خودمان بپذیریم، دیگر نیازی نیست آن را به دیگران فراکنش کنیم.» به جنیفر گفتم، سعی کند در برابر آینه حمام بایستد و آن قدر با خود بگوید: «من

فصل ششم
«شرکت کرد او
بده و دشنام نداد
رها را نمی کنند و
ت کنند. ژانت ب
ید بکند و اکنون
ماده بود تا معلمی
نماید. او به این
کوب شده است
رسید که فحش
خندی بر لبانش
مجبور شده
از آن، ناراحتی
این زن خود را
نی کرده است. ما
زار فرد دیگری
ست ندارید آن را
نالت ها، دردها
رها سازید.
کتی پلاستیکی
م. تجسم می کنم
ن را می زنم. پس

بد هستم» تا دیگر میل نداشته باشد این جنبه وجود خود را انکار کند. پس از یک ساعت تمرین در برابر آینه، جنیفر آن قدر خشمگین شد که نشست و نامه‌ای برای آن زن که به گمانش در تعقیب او بود، نوشت. جنیفر به خودش اجازه داد تا هر ناسزایی که به فکرش می‌رسید به آن زن بگوید و تمامی خشم خود را ابراز کند. او با صداقت هر چه تمام‌تر این کار را انجام داد و در نتیجه احساس سبکی و راحتی کرد. جنیفر نیاز داشت تا درد و خشم خود را ابراز کند. او پس از نوشتن، آن نامه را پاره پاره کرد و بعد در مقابل آینه بدی خود را پذیرفت. پس از آن که جنیفر توانست با این جنبه خود روبه‌رو شود، توانست آن زن را نیز بپذیرد و به این گونه او به اتصالی خود پایان داد. روز بعد که جنیفر آن زن را دید، به او سلام گفت و بی آن که تحت تأثیر قرار بگیرد به راهش ادامه داد. او دیگر هیچ‌گاه آن زن را ندید؛ این مفهوم آزادی ناب است!

دردی که از مشاهده کاستی‌هایمان عارض ما می‌شود، وادارمان می‌نماید تا آنها را پنهان سازیم و برای جبران جنبه‌هایی که در خود نفی می‌کنیم، نقطه مقابل آنها شویم. سپس نقاب‌های شخصیتی برای خود به وجود می‌آوریم تا به خودمان و دیگران بقبولانیم که «آن» نیستیم. به تازگی هنگامی که به دیدار دوستم رفته بودم، با پدرش نورمن^۱ که نمونه کاملی از پدیده‌ای که شرح دادم است، درباره کارم به گفت‌وگو پرداختم. نورمن که کنجکاوی‌اش برانگیخته شده بود، از من خواست تا شیوه کارم را به او نشان دهم. از وی خواستم دو واژه‌ای را که مایل نیست در روزنامه در توصیف او بنویسند، بگوید. نورمن پاسخ داد که دوست ندارد او را «خسته کننده» یا «نادان» بخوانند. با صدای بلند خندیدم و گفتم: «دقیقاً! هیچ‌کدام از افرادی که امروزه شمارا می‌شناسند، امکان ندارد بگویند خسته کننده یا نادان هستی‌دا» نورمن که همواره خانواده‌اش را مقدم می‌شمرد، فرصت نکرد تا تحصیلات خود را به پایان برساند، اما پس از آن که همسرش بعد از سی سال زندگی زن‌شویی درگذشت، به دانشکده

بازگشت تا در مقطع کارشناسی ارشد به تحصیل ادامه دهد. او در دانشگاهی نزدیک خانه اش ثبت نام کرد و هر روز با دو چرخه به کلاس می رفت. وی درشش را با رتبه ممتاز به پایان رساند و اکنون برای گرفتن درجه دکترا به تحصیل ادامه می دهد. زمانی که نورمن در دانشگاه مشغول نیست، در سراسر کشور به مسافرت می پردازد و در همایش های گوناگون شرکت می نماید و درباره روند سالخوردگی و سلامت جسمانی سخنرانی می کند. به تازگی او به مدت یک ماه به خلوتگاه بودایی هارفت تا با جنبه معنوی خود نزدیک شود. آیا ممکن است کسی با نورمن آشنا باشد و او را خسته کننده یا نادان بداند؟ همه کسانی که من می شناسم وی را شجاع، جالب و باهوش می خوانند، اما در واقع این تصمیم نورمن که مایل نیست خسته کننده و نادان خوانده شود، زندگی اش را اداره می کند و موجب می شود که او همواره با خود مسابقه بگذارد تا ثابت کند که خسته کننده یا نادان نیست. نورمن باید پیوسته بیش از پیش تلاش کند تا مطمئن شود که هیچ گاه رازش بر ملا نمی گردد و همه مردم جهان او را به عنوان شخصی باهوش و جالب می شناسند.

برای نورمن نسبتاً ساده بود که متوجه شود چگونه زندگی اش تحت تأثیر دو واژه «خسته کننده» و «نادان» قرار دارد، زیرا همواره احساس می کند که هیچ موفقیتی کافی نیست. نکته جالب اینجاست که واژه های «نادان» و «خسته کننده» به این مرد انگیزه ای قوی و اراده ای راسخ داده اند و او را مجبور می کنند تا در پی افراد و مکان های جالب باشد. اگر نورمن تا این اندازه از این دو واژه بدش نمی آمد، آیا این انگیزه را داشت که به همه موفقیت های چهار سال گذشته اش دست یابد؟ او به موهبت های این دو جنبه بی برد و درک کرد که وجود وی همه چیز است. بدون درک و واژه نادان چگونه می توانیم مفهوم باهوش را بفهمیم؟ بدون شناخت ویژگی خسته کننده چگونه می توانیم جنبه جالب بودن را دریابیم؟

هنگامی که با این انگیزه درونی به پیش رانده می شوید که شخص به خصوصی

انکار کند. پس از شست و نامهای پروانه اجازه داد تا هر نامی ابراز کند. او با صدرا راحت کرد. چنین بود که را پاره پاره کرد و دست با این جنبه خود اتصال خود پایان داد. تأثیر قرار بگیرد. ی ناب است!

مان می نماید تا آنها را طه مقابل آنها شویم خودمان و دیگران رفته بودم، با پدرش کارم به گفت و گو است تا شیوه کارم را نامه در توصیف او کنند. یا «نادان» که امروزه شما را رمن که همواره پایان برساند، اما ت، به دانشکده

نیاشید، اغلب نقطه مقابل آن شخصیت خواهید شد. به عبارت دیگر شما این حق را از خود می‌گیرید که انتخاب کنید حقیقتاً در زندگی چه می‌خواهید باشید. نور من آزاد نیست تا به خود فرصتی دهد با دوستانش خوش باشد. او کتاب داستان نمی‌خواند و هیچ شبی را به بازی بریج نمی‌گذراند تا مبادا پیرمردی خسته کننده و نادان به نظر آید. نور من نمی‌تواند بررسی کند و ببیند که آیا این وضعیت برای سلامت جسم و روانش خوب است، یا نه؟ هنگامی که جنبه‌ای را در خود نمی‌پذیرید، آن جنبه، زندگی شما را اداره می‌کند.

اگر به دقت نگاه کنیم، تمامی ما می‌توانیم ببینیم که در شرایط ویژه‌ای خسته کننده و نادان هستیم. حتی اگر در حال حاضر این جنبه‌ها را از خود نشان نمی‌دهیم، چنانچه صادق باشیم، می‌توانیم زمانی را که در گذشته نادان و خسته کننده بودیم به یاد آوریم. عقیده ما نسبت به خودمان از همه مهم‌تر است؛ اگر درباره زندگی خود احساس خوبی داشته باشیم، به ندرت اهمیتی به گفته‌های دیگران می‌دهیم. نور من در سه سال گذشته خود را زیر انبوهی از کتاب دفن کرده و به سختی کوشیده است تا بهترین شاگرد کلاس باشد. با این همه شاید بعضی‌ها بگویند او خسته کننده است، زیرا فقط درس می‌خواند و یا شاید برخی‌ها بگویند که او نادان است، زیرا وقت خود را برای رفتن به دانشگاه هدر می‌دهد. تا هنگامی که نور من نتواند جنبه‌های خسته کننده و نادان خود را دوست بدارد و آنها را با وجودش درهم آمیزد، تحت تأثیر این انگیزه عمل می‌نماید تا به جهان ثابت کند که باهوش و جالب است. هنگامی که تلاش می‌کنیم تا «چیزی» نباشیم، در واقع منابع درونی خود را به هدر می‌دهیم.

ما در اینجا هستیم تا از تمامی جنبه‌های وجودمان یاد بگیریم و با آنها آشنی کنیم. برای آن که حقیقتاً افراد اصیلی باشیم، باید بگذاریم آن جنبه‌ای که دوست داریم و می‌پذیریم با تمامی جنبه‌هایی که محکوم می‌کنیم و اشتباه می‌پنداریم، کنار هم در وجودمان زندگی کنند. هنگامی که بتوانیم عاشقانه به تمامی این خصایل به یک چشم

نگاه کنیم و هیچ‌گونه پیش‌داوری درباره آنها نداشته باشیم، آنگاه وجود ما خود به خود یکپارچه می‌شود. در این حالت می‌توانیم نقاب‌های خود را برداریم و اطمینان داشته باشیم که یکایک ما در هستی با طرحی الهی آفریده شده‌ایم. در این صورت می‌توانیم سربلند باشیم و جهان درون را در آغوش بگیریم.

تمرین

برای رهایی کامل، باید بتوانیم تمامی ویژگی‌هایی را که در سایرین موجب ناراحتی ما می‌شود، بپذیریم و در آغوش بگیریم.

۱- به فهرست واژه‌هایی که در تمرین ۱ فصل ۴ تهیه کردید، رجوع کنید. در برابر آینه‌ای بنشینید یا بایستید و بارها و بارها با هر کدام از آن واژه‌ها این عبارت را تکرار کنید که: «من ... هستم». آن قدر این عبارت را بگویید که بار آن واژه‌ها از بین برود. این تمرین روش مؤثری است؛ تا به حال ندیده‌ام که این شیوه برای کسی که مصمم است تا صفتی را مالک شود، مفید نباشد. اگر دچار مشکل هستید و نسبت به کسی که این ویژگی را از خود نشان می‌دهد، احساس خشم و نفرت می‌کنید و یا از این که این ویژگی را دارید، ناراحت هستید، از برابر آینه کنار بروید، بنشینید و نامه‌ای خطاب به این ویژگی بنویسید و نفرت خود را نسبت به آن ابراز کنید. ابراز خشم به این شیوه مفید است. این نامه‌ها فقط برای خودتان است و قرار نیست آنها را برای کسی بفرستید یا بخوانید. آنها را برای این می‌نویسید که احساسات سرکوب شده خود را رها کنید. اگر نمی‌دانید چه بنویسید با این عبارت شروع کنید: «من از تو به این دلیل عصبانی هستم که ...» و سپس هر چه سریع‌تر و بدون تفکر بنویسید. هر چه به ذهنتان می‌رسد بنویسید و نگران نحوه نگارش و یا مفهوم بودن جملات نباشید. فقط بر رها کردن احساسات مسموم‌کننده خود متمرکز شوید.

این تمرین، راهی برای آزاد کردن احساسات سمی و انباشته شده در وجودتان

است. اگر هنگام انجام دادن این تمرین دچار احساسات خاصی می‌شوید، آنها را طرد نکنید. شاید بیان آن واژه‌هایی که به شدت محکوم کرده‌اید، به ویژه دشوار باشد یا حتی به گریه بيفتید، اما به هر حال این روند را نیمه‌کاره نگذارید. ناگهان متوجه خواهید شد که بار آن واژه از بین رفته است.

۲- به همان فهرست واژه‌ها رجوع کنید و ببینید آیا می‌توانید دفعاتی که در زندگی این ویژگی‌ها را نشان داده‌اید، به یاد آورید؟ اگر نمی‌توانید به یاد آورید که چه هنگام در گذشته این رفتار را داشته‌اید، از خودتان پرسید: «در چه شرایطی ممکن است چنین رفتاری داشته باشم؟ آیا ممکن است کس دیگری بگوید من چنین رفتاری داشته‌ام؟» در برابر هر واژه پاسخ‌های خود را بنویسید.

فصل هفتم

در آغوش کشیدن نیمه تاریک

بیشتر ما در آرزوی آرامش فکر هستیم. این تلاشی است که یک عمر طول می کشد و کاری است که دست کم در آغوش کشیدن و پذیرفتن تمامیت وجودمان را می طلبد. بی بردن به موهبت های حتی نفرت انگیزترین ویژگی هایمان روندی خلاق است که به خواسته ای عمیق برای شنیدن و آموختن، اشتیاق به رها کردن پیش داوری ها و باورهای معیوب و آمادگی برای «حال بهتری داشتن» نیاز دارد. خویشتن حقیقی پیش داوری نمی کند؛ فقط منیت است که تحت تأثیر ترس و برای حفظ ما پیش داوری می کند. شگفت آن که این حفاظت، ما را از خودشناسی دور می نماید. باید آماده باشیم تا هر آنچه ما را ترسانده، دوست بداریم. در «دوره معجزات» گفته می شود: «نارضایتی های من نور جهان را پنهان می کند.»

برای عبور از منیت و حفاظ های آن باید آرام بگیرد، شجاع باشید و به نداهای درونی گوش دهید. پشت نقاب های اجتماعی ما، هزاران چهره پنهان شده اند. هر چهره، شخصیتی از آن خود دارد و هر شخصیت، ویژگی های مخصوص به خود را داراست. با گفت و گوی درونی با این شخصیت های فرعی، تعصب ها و

فصل ششم
د، آنها را طرد
سوار باشد یا
شهان متوجه
که در زندگی
که چه هنگام
ممکن است
سین رفتاری

پیش داوری‌های خودخواهانه‌تان را به جواهراتی گران‌بها تبدیل می‌کنید. هنگامی که پیام‌های هر کدام از جنبه‌های سایه خود را می‌پذیرید، به تدریج نیرویی را که به دیگران تسلیم کرده‌اید، باز پس می‌گیرید و پیوندی بر پایه اعتماد با وجود اصیل خود برقرار می‌کنید. هنگامی که ندا‌های جنبه‌های مطرود را به آگاهی خود راه می‌دهید، تعادل شما باز می‌گردد و با طبیعت وجودتان هماهنگ می‌شوید. این نداها شما را از نو توانا می‌سازند تا مسایل خود را حل کرده، هدف زندگی‌تان را روشن نمایید. این پیام‌ها شما را هدایت می‌کنند تا عشق و همدلی حقیقی و اصیل را کشف کنید.

پیش از آن که شروع به گفت‌وگو با شخصیت‌های فرعی خود کنم، برای کشف کاستی‌هایم به دیگران متکی بودم. از یک روان‌درمانگر به سراغ روان‌درمانگر بعدی می‌رفتم و به فالگیرها، طالع‌بین‌ها و پیشگوها مراجعه می‌کردم تا پاسخ‌های مورد نیازم را بشنوم. هنگامی که دچار اندوه، خشم و یا حتی شادمانی می‌شدم، گمان می‌کردم ایرادی دارم و مجبور بودم به کسی تلفن کنم، یا پولی بپردازم تا به من بگوید جریان از چه قرار است. به راستی که چه زندگی‌ای داشتم! اگر آنها آنچه رای می‌خواستم بشنوم، به من می‌گفتند، گمان می‌کردم فوق‌العاده‌اند، اما اگر سخنانی که مایل به شنیدنش نبودم می‌گفتند، به افراد دیگر مراجعه می‌کردم تا پاسخی را که می‌خواستم بشنوم. می‌دانستم باید شیوه دیگری برای زندگی کردن وجود داشته باشد. از خود می‌پرسیدم: «چرا خدا ما را چنین آفریده است که خودمان نتوانیم خودمان را بفهمیم؟ چرا خدا ما را به گونه‌ای آفریده است که مجبور هستیم به کسی پول بدهیم تا ما را برای خودمان روشن کند؟»

اما اکنون به این درک رسیده‌ام که ما چنان عالی طراحی شده‌ایم که خود می‌توانیم خود را التیام بخشیم و به یکپارچگی کامل بازگردیم. البته گاهی اوقات مفید است که برای سرعت بخشیدن به حرکت‌مان از عوامل دیگر یاری بگیریم. گفت‌وگو با شخصیت‌های فرعی خود یکی از روش‌های بسیار عالی برای پیشرفت در این راه است.

بررسی شخصیت‌های فرعی ما می‌تواند ابزاری مفید در راه بازپس گرفتن بخش‌های گمشده وجودمان باشد. ابتدا باید این بخش‌ها را مشخص کرده، سپس نامی بر آنها بگذاریم و آنگاه این توان را می‌یابیم تا خود را از آنها آزاد نماییم. در واقع این نام‌گذاری سبب می‌گردد که بین ما و آن ویژگی‌ها فاصله‌ای ایجاد شود. رویرو آساگیولی^۱ بنیانگذار شیوه «تلفیق روان»^۲ می‌گوید: «ماتحت سلطه تمامی چیزهایی هستیم که خود ما با آنها مشخص می‌شود، اما می‌توانیم بر تمامی چیزهایی که خود را با آن یکی نمی‌دانیم، مسلط باشیم.» برای نمونه اگر «تق‌نقو بودن» را به عنوان یکی از جنبه‌های نامطلوب خود در نظر بگیریم و آن را «نی‌نی تق‌نقو» بنامیم، کم‌خطرتر به نظر می‌رسد. به محض آن که نامی بر خصوصیات روانی‌ام می‌گذارم، به طرز جالبی نسبت به آنها علاقه‌مند می‌شوم و در نتیجه می‌توانم از آنها فاصله گرفته، واقع‌بینانه نگاهشان کنم. این رفتار به تدریج زندگی ما را از سلطه این ویژگی‌ها بیرون می‌آورد.

نخستین تجربه‌ای که با شخصیت‌های فرعی داشتم، در کلاس روانشناسی «فراشخصیتی»^۳ در «دانشگاه جی.اف.کی.» واقع در «اریندا، کالیفرنیا»^۴ بود. در آنجا هر هفته شیوه متفاوتی از التیام احساسی را می‌آموختیم و در عمل تجربه می‌کردیم. زمانی که نوبت به آموختن شیوه التیام بخش «تلفیق روان» رسید، زندگی من متحول شد، زیرا با جنبه‌های گوناگون وجودم که آنها را شخصیت‌های فرعی می‌نامیدیم، گفت‌وگویی برقرار کردم و کم‌کم متوجه شدم آنها که هستند و برای کل و کامل شدن به چه نیاز دارند. هدف آن بود که موهبت این ویژگی‌ها را دریابم و با هر موهبتی که کشف می‌کنم، جنبه مطرودی از وجودم را بپذیرم.

استاد ما که سوزان نام داشت، از ما خواست تجسم کنیم که سوار اتوبوس هستیم؛ اتوبوسی که پر از جمعیت است. در این اتوبوس تخیلی افراد گوناگونی را دیدم؛

1 - Roberto Assagioli

3 - Transpersonal

2 - Psychosynthesis

4 - J.F.K. University, Orinda, California

بعضی پیر و بعضی جوان بودند و انواع لباس‌ها از دامن کوتاه گرفته تا شلوار پاچه گشاد بر تن داشتند. دختران لاغر، مو سیاه، مو قرمز، چاق، به هر شکل و اندازه‌ای که می‌توانستم تصور کنم، دیدم. افراد قد کوتاه، قد بلند، بازیگران سیرک، افرادی از نژادها و کشورهای گوناگون، قدیسین و بدکاره‌ها همه جمع بودند. اتوبوس بزرگ پر از جمعیت بود، حتی بسیاری از مسافران را نمی‌شناختم. اولین فکری که به ذهنم رسید، این بود: «ای وای، نه! ای کاش اتوبوس بهتری را تجسم می‌کردم!» سوزان به ما گفت که باید با همه افراد اتوبوس آشنا شویم؛ چه آنهایی که دوست داشتیم و چه آنهایی که دوست نداشتیم.

هر یک از این مسافرها نمایانگر جنبه‌ای از من بودند و موهبت خاصی را به همراه داشتند. تمامی آنها در آنجا جمع بودند و اگر من می‌توانستم با آنها روبه‌رو شوم و به حکمتشان گوش دهم از هدیه آنها بهره‌مند می‌شدم. به ما گفته شد که با یکی از شخصیت‌های فرعی خود از اتوبوس پیاده شویم. گلوریای گنده پرچونه که درست مقابل من ایستاده بود، دستش را جلو آورد تا دستم را بگیرد. او اولین شخصیت فرعی بود که می‌خواست با من گفت‌وگو کند. هنگامی که چهره‌اش را دیدم، فکر کردم: «امکان ندارد با این زن قدم بزنم! شخصیت فرعی دیگری را پیدا می‌کنم و با او راه می‌روم.»

گلوریا ۱۵۰ سانتی‌متر قد و ۹۰ کیلو وزن داشت، شصت و چند ساله بود و ظاهرش مانند کابوسی به نظرم می‌رسید. موهای کم‌پشت فلفل نمکی داشت که بسیار بد کوتاه شده، در اطراف چهره‌اش سیخ ایستاده بود. او بوی گند سیگار و اسپری مو می‌داد. لباس گشادی به رنگ نخودی با خال‌های بزرگ نارنجی بر تن داشت. ژاکت نایلونی نخودی رنگی را به دور شانه‌اش انداخته بود که دو طرفش با سنجاق قفلی کهنه و زنگ‌زده‌ای به هم وصل شده بود. پاهایش چاق و جوراب‌هایش پاره‌بود و کفش‌های لاستیکی پاره‌پاره‌ای به پا داشت.

چشمانم به اطراف دوید؛ در جست و جوی کسی بودم تا مرا از دست گلوریای گنده نجات دهد، اما هیچ کس پیش نیامد. گلوریا ناراحت شد و دستم را به زور گرفت و مرا از انوش پایی کشید. روی نیمکتی در همان نزدیکی نشستیم و گلوریا شروع به صحبت کرد. او گفت که یکی از شخصیت های فرعی من است و باید یاد بگیرم با او زندگی کنم. گلوریا گفت که قصد ندارد از من جدا شود و اگر دقت کنم می توانم بفهمم که او تا چه اندازه برایم مفید است. در این هنگام سوزان مرا راهنمایی کرد تا از گلوریای گنده پرسیم که می تواند چه چیزی به من بیاموزد. گلوریای گنده گفت، من نباید درباره مردم از روی ظاهر قضاوت کنم. او گفت که می تواند مرا از پشت آن شخصیت معنوی قلابی که برای خودم درست کرده ام، ببیند. می خواستم جرو بحث کنم، اما بلافاصله به یاد آوردم که به محض دیدن گلوریای گنده، آن قدر دلزده شدم که حتی حاضر نبودم در خلوت ذهنم با او گفت و گو کنم.

گلوریای گنده به صحبت ادامه داد. او گفت که اگر با این مورد روبه رو نشوم، در زندگی معنوی پیشرفتی نخواهم کرد. وی به من یادآوری کرد که همواره درباره افرادی که به نظرم چاق بودند، پیش داوری داشتم و فقط با کسانی معاشرت می کردم که سرو وضعشان مورد تأییدم بود. در اعماق وجودم می دانستم که حق با گلوریا است. من اظهار می کردم که از نظر معنوی پیشرفته هستم و تحت تأثیر ظواهر قرار نمی گیرم، اما به خودم هم دروغ می گفتم. گمان می کردم سال ها پیش که مدت کوتاهی باین مسأله سرو کله زدم، آن را در خودم حل کردم، اما گلوریای گنده آنجا نشسته بود و به من می گفت که بیدار شوم. هنوز باید برای حل این مسأله خیلی بیشتر کار می کردم. سوزان گفت، از شخصیت های فرعی خود پرسیم که هدایایشان چیست؟ گلوریای گنده گفت که هدیه او یک پارچه بودن است. اگر به راستی باور دارم که جزیی از این کیهان تمام نگار هستم، باید خواه ناخواه، او را بپذیرم و با عشق، مهر و عطوفت به چشمان همه بنگرم تا وجود خود را به طور کامل ببینم. گلوریا گفت که دیدار وی

یکی از مهم ترین رویدادهای زندگی ام بوده است و به راستی که حق با او بود. گلوریای گنده پرچونه بر مبنای یکی از ویژگی هایی که از خود طرد کرده بودم، در ذهنم شکل گرفته بود. او از طریق این تجسم هدایت شده، توانست خود را ابراز کند و درس بزرگی به من بدهد. ماه ها طول کشید تا توانستم تجربه ای را که با او داشتم به طور کامل با وجودم درهم آمیزم. همه چیز او کاملاً حقیقی، ناب و طبیعی بود. چگونه چنین شخصی می توانست بخشی از نا آگاه من باشد؟ گلوریا از کجا آمده بود و چگونه چنین خردمند بود؟ پیوسته این پرسش ها را از خود می پرسیدم. هر چند برای پذیرفتن او بسیار مقاومت کرده بودم، اما اینک می خواستم او را بیشتر ببینم.

کم کم این شجاعت را پیدا کردم تا به بخش عقب اتوبوس بروم و با افراد بیشتری روبه رو شوم. به تجسم خود ادامه دادم و پرسیدم که کدام یک از شخصیت های فرعی من مایل است به دیدارم بیاید. در اولین برخوردی که به تنهایی با این گروه عجیب داشتم، آلیس عصبانی برای دیدارم قدم پیش گذاشت. اندام او ظریف و نحیف بود و موهایی به رنگ سرخ آتشین داشت که وز کرده و سیخ ایستاده بود. اولین جمله آلیس این بود: «اگر چه کوچکم، اما قوی هستم، فکر نکن می توانی با من شوخی کنی!» وی تأکید کرد که احتمالاً بهترین دوست من است و از این که همواره می خواهم از دست او خلاص شوم، خسته شده است. در گفت و گو با آلیس فهمیدم که دلیل وجود خشم در روانم، راهنمایی و آگاه کردن من است. هنگامی که در خطر بودم، ابتدا آلیس سر من فریاد می کشید، اما از آنجا که همواره به راهنمایی های او بی اعتنا بودم، مجبور می شد شدیدتر عمل کرده، سر همه اطرافیانم داد بکشد تا توجه مرا به خودش جلب کند. آلیس گفت که هدیه او حس الهام قوی من است که پیوسته مرا به سوی روابط مناسب هدایت می کند. او گفت، دلیل آن که به ندرت به رابطه مناسبی دست می یابم آن است که به جای گوش دادن به نداهای درونی خود، سرم را به حرف زدن گرم می کنم. برایم دشوار بود که آلیس عصبانی را در آغوش بگیرم و بپذیرم، زیرا همیشه

معتقد بودم که عصبانیتم را به شیوه‌های نامناسب ابراز می‌کنم. سال‌ها تلاش کرده بودم تا از خشم رها شوم، اما متوجه شدم لازم نیست آلیس را از بین ببرم. او نیاز به عشق و پذیرش داشت. او می‌خواست به جای گوش دادن به ذهنم، به قلبم رجوع کنم. هنگامی که به آلیس به چشم یک پشتیبان نگاه کردم، رفته رفته آرام شد و ابراز خشم‌های معقول جای طغیان‌های غیرقابل کنترل را در من گرفت.

پس از آن با شرلی شکم‌رو به‌رو شدم که دوست داشت یک کیک شکلاتی درسته را بخورد و سپس با آنی آشغال آشنا شدم که مایل بود دامن‌های خیلی کوتاه بپوشد و حرف‌های زننده بزند. شرلی شکم‌رو جلو آمد و گفت که او دوست نزدیک گلوریای گنده برچونه است. هدیه شرلی مهر، همدلی و پیوند درونی با تمامی انسان‌ها بود. علاوه بر این، او به من گفت که در زندگی آرام بگیرم و به خودم توجه کنم. شرلی گفت، هیچ متوجه نیستم که چه اندازه فعالیت می‌کنم و در حال حاضر بیشتر شبیه به یک ماشین هستم، تا یک انسان! و افزود که از پرکاری من می‌ترسد و برای احساس امنیت به برخوردی پناه می‌برد. از سوی دیگر آنی آشغال هدیه وقار را همراه خود داشت. او مایل بود من همچون شاهزادگان رفتاری باوقار داشته باشم. هنگامی که چنین رفتار نمی‌کردم، آنی منفجر می‌شد و از طریق خودنمایی و جلب توجه کردن خود را نشان می‌داد. به تدریج با دیدن نکته‌های مثبت و ویژگی‌های منفی وجودم و پذیرفتن آن خصوصیات، زندگی‌ام از سلطه آنها خارج شد. در واقع این جنبه‌های منفی آموزگاران بزرگ روانم بودند. به محض آن که به درخواست آنها مبنی بر آرام گرفتن دوست داشتنشان پاسخ مثبت دادم، با آگاهی من درهم آمیختند و احساس عشق به خود و یکپارچگی‌ام را غنی‌تر کردند. پس از پذیرفتن این ویژگی‌ها دیگر مجبور نبودم یک کیلو بستنی بخورم، یا دامن‌های خیلی کوتاه بپوشم. به محض آن که نوسان جدیدم را در آغوش کشیدم، از زندگی‌ام بیرون رفتند.

با او بود.
ترد کرده بودم، در
خود را ابراز کند و
که با او داشتم به
بیعی بود. چگونه
مده بود و چگونه
هر چند برای
تر بینم.
و با افراد بیشتری
صیت‌های فرعی
بن گروه عجیب
و نحیف بود و
ولین جمله آلیس
موخی کنی! وی
خواهم از دست
لیل وجود خشم
م، ابتدا آلیس سر
نا بودم، مجبور
به خودش جلب
ا به سوی روابط
بی دست می‌یابم
زدن گرم می‌کنم
م، زیرا همیشه

این شیوه را زمانی که در سان فرانیسیسکو با مردی به نام ریچ^۱ زندگی می‌کردم، آموختم. گفت وگو درباره سایه‌های یکدیگر برای ما جالب بود. یک روز فهرستی طولانی از شخصیت‌های فرعی خود که زیاد در زندگی مان ظاهر می‌شدند، تهیه کردیم:

ریچ	دبی
سُلی سلطه‌جو	لارای لجاز
آل عقل کل	آلیس عصبانی
فرانک فقط حرف من	سوزی سلطه‌جو
ویلیام ورزشکار	تینای تحلیلگر
آلن عاشق پیشه	شاهزاده شیرلی
تام توانا	یولاندای یوگی
آرتور آموزگار	فلور فرمانده
	ماریای مامانی
	هریت حق به جانب

هنگام تهیه این فهرست خیلی خندیدیم. سرانجام روشی اصولی برای گفت وگو درباره ویژگی‌هایی که ناراحت‌مان می‌کرد پیدا کرده بودیم، بی آن که خدشه‌ای به رابطه ما وارد شود. هنگامی که موردی پیش می‌آمد، دیگر لازم نبود ریچ را متهم کنم و بگویم: «تو می‌خواهی مرا زیر سلطه بیری و من از این کار تو خوشم نمی‌آید.» به جای آن می‌گفتم: «مثل این که سُلی سلطه‌جو ظاهر شده، ممکن است از طرف من با او صحبت کنی؟» این شیوه، خود به خود تنشی را که بین ما بود از بین می‌برد، زیرا اهانتی در میان نبود. یا اگر بر طبق عادت شروع به تجزیه و تحلیل گفته‌های ریچ می‌کردم، او به من می‌گفت: «به تینای تحلیلگر بگو، ریچ حال و حوصله تجزیه و تحلیل شدن را

ندارد. هر چند همواره یکی از مشکلاتی که در روابطم با آن روبه‌رو بودم، شخصی گرفتن وقایع بود، اما هیچ‌گاه از این تذکرات نرنجیدم. شخصیت‌های فرعی آنچه را نمی‌توانیم در خود بپذیریم، آشکار می‌کنند. ما رفتاری را که نمی‌پذیریم یا نمی‌توانیم بپذیریم، در خود زندانی می‌کنیم و در نتیجه نمی‌توانیم با همه وجودمان مرتبط باشیم. با نگرستن به درون خود متوجه شدم که جنبه‌های طرد شده من برای جلب توجه فریاد می‌کشند، به این ترتیب آنها مرا به مرحله بعدی تحول هدایت کردند. اکنون می‌دانم که ما به تعداد ویژگی‌های خود دارای شخصیت‌های فرعی هستیم و تاکنون دست‌کم صد شخصیت فرعی را در خود کشف کرده‌ام. هرگاه به درونم نگاه می‌کنم، می‌توانم حداقل یک چهره جدید، صدای جدید و پیام جدید را کشف کنم. حتی تاریک‌ترین شخصیت‌های فرعی، هدایایی در بر دارند؛ فقط کافی‌ست مشتاق باشیم، برای هر کدامشان وقت بگذاریم و ندای حکیمانه آنها را بشنویم.

باید مشتاق باشید که برای کشف جهان درون خود وقت صرف کنید. در کتاب «گفتگو با خدای نوشته نیل دونالد والش، خدا به ما یادآوری می‌کند که: «اگر به درون نروید، دست خالی بیرون می‌آیید» با جدی گرفتن این پیام، می‌توانید زندگی خود را دگرگون کنید. هنگامی که به درون می‌روید و با تمامی وجود خود رابطه برقرار می‌کنید، متوجه می‌شوید که این توان را دارید تا زندگی‌تان را در مسیر دلخواه پیش برانید. هیچ هدیه‌ای بالارزش‌تر از این نیست که به خود بدهید. در این حالت هنگامی که می‌گویید: «پول، عشق، خلاقیت و دوستان بیشتر و بدن سالم‌تر می‌خواهم» ایمان لازم را برای برآورده ساختن خواسته‌هایتان دارید.

هنگامی که با نداهای درونی خود گفت‌وگو آغاز می‌کنید، اعتماد بسیار مهم است. رایج‌ترین پرسشی که از من می‌شود، این است: «چگونه می‌توانم تشخیص دهم که این ندای درونم است که می‌شنوم؟» پس از چند دیدار با شخصیت‌های فرعی برای شما آسان می‌شود که صدای شخصیت فرعی خود را از پر حرفی‌های منفی ذهنتان

رج

سلی سلطه جو
آل عقل کل
رانک فقط حرف می
و بیلیام ورز شکر
آلن عاشقیت
نام نونا
آرنور آموزگار

م. سرانجام روشی اصولی را
دا کرده بودیم. می‌دانستیم که
بعد، دیگر لازم نبود هیچ
من از این کار خوشم می‌آمد
هر شده، معنی‌ناقص است
ی را که این مایه را در هر
تجرباتی که می‌کنیم

تشخیص دهید. صدای منفی ذهن به ندرت پیام مثبت یا موهبتی را همراه دارد. شیوه‌های گوناگونی وجود دارند که به یاری آنها می‌توانید به مکان اصیل درون خود بروید. مراقبه کردن، روشی عالی برای آرام کردن ذهن و پرگویی‌های منفی آن است. چنانچه روش خاصی برای مراقبه ندارید، گوش دادن به نوارهای مراقبه می‌تواند جهت راهنمایی شما مفید باشد. راه دیگر آن است که شخصی شما را در طول تنفس و تمرین‌های بدنی آرامش بخش هدایت کند تا از ذهن خود رها شوید. راه ساده و سریع دیگر آن است که با پخش موسیقی ملایم حدود نیم ساعت خود را رها کنید و همراه با آن به انجام حرکات موزون بپردازید. پس از آن بنشینید، چشمانتان را ببندید و تنفس خود را دنبال کنید. هنگامی که به موقعیتی آرام برسید، می‌توانید ندای قلبتان را از پرگویی‌های ذهن خود تشخیص دهید. در اثر تمرین می‌توانید این دورا از هم جدا نمایید و پس از آن روند کشف و بررسی شخصیت‌های فرعی بسیار ساده‌تر می‌شود. افکار ذهنی شما بدون احساس هستند، اما قلبتان با وجودی که گاهی اوقات بسیار صریح و جدی است، اما همواره سرشار از رحم و عطف می‌باشد.

مهم است که شخصیت‌های فرعی خود را با آغوشی باز بپذیرا شوید. گفتن این مطلب، ساده‌تر از عمل کردن به آن است. این یکی از مواردی است که شاید به نفعتان باشد. منتظر بدترین حالت باشید. در این صورت آنچه به دست می‌آورید، بسیار بهتر از حد انتظارتان خواهد بود. اغلب افراد از گوناگونی شخصیت‌هایی که فرامی‌خوانند حیرت می‌کنند، اما این معمولاً به آن دلیل است که آنها منتظر اتوبوسی معلو از فرشته هستند. شخصیت‌های فرعی ممکن است بدون سر باشند و یا به صورت حیوان و یا ساکنان کرات دیگر ظاهر شوند. هر آنچه که حین تجسم در روان خود تجربه می‌کنید، تصویری مناسب برای شماست. این نکته مهم است که در مورد کسی که می‌بینید و یا تجربه‌ای که دارید، پیش‌داوری نکنید. علاوه بر آن، متداول است که آشنابانی از اعضای خانواده، دوستان و همکاران قدیمی ببینید. معمولاً اشخاصی به ذهن شما

خطور می کنند که باهم مشکلی داشته اید. هنگامی که این چهره های آشنا در نا آگاه شما پدیدار می گردند، تسلیم این خواسته نشوید که آنها را ناپدید کنید. با آنها بمانید و ببینید می خواهند چه آموزشی به شما بدهند. اگر به حل مشکل خود نپردازید، شاید برای مدتی این افراد را فراموش کنید، اما باز هم بارها و بارها در زندگی با آنها روبه رو خواهید شد. نمی توانید آن شخصیت های فرعی را که دوست ندارید، دور بیندازید و شخصیت های فرعی جدیدی را جایگزین آنها کنید. در حقیقت، آن شخصیت هایی که کم تر از همه مایل به دیدنشان هستید، بالاترین آموزش ها را برای شما دارند.

به تازگی با زنی کار می کردم که به نظر می رسید در زندگی هیچ کاستی نداشته باشد. زنان کمی در موفقیت، شهرت و ثروت هم پایه شلی^۱ هستند. او از نردبان موفقیت پله پله بالا رفته و سخت کوشیده است تا به بالاترین پله برسد. هر چند بیشتر اوقات در مطبوعات از او به خوبی یاد می شود، اما نسبت به انتقاد بسیار حساس است. شلی پس از آن که سال ها با سرعتی بیش از حد معمول کار کرد، چند ماه از فعالیت کناره گرفت تا به خودش بپردازد. او متوجه شد که اغلب اوقات رفتاری پرخاشگرانه دارد و از این جنبه خود متنفر است. هنگامی که می گفت: «من پرخاشجو هستم» چهره اش منقبض می شد و اشک در چشمانش حلقه می زد. او نمی توانست با این جنبه وجودش زندگی کند. مدتی روبه روی هم نشستیم و از او خواستم که پیوسته تکرار کند: «من پرخاشجو هستم، من پرخاشجو هستم».

اما به رغم تکرار این عبارت شلی هنوز از این جنبه وجود خود ناراحت بود، بنابراین از او خواستم تا چشمانش را ببندد و سوار اتوبوس شود. ما آن شخصیت فرعی که او نامش را پاملای پرخاشگر گذاشت، صدا کردیم. پاملای موهای وزوزی فرمزرنگی داشت و پنجاه و چند ساله بود. او کت و دامن سرمه ای رنگ و مناسب محل کار به تن داشت و بسیار قدرتمند به نظر می رسید. در ابتدا شلی از او خوشش

نیامد، اما هنگامی که از پاملای پرخاشگر پرسیدم چه هدیه‌ای برای شلی دارد، گفت: «حفاظت.» پاملای به شلی گفت، در دورانی که او تلاش می‌کرده تا در حرفه‌اش صاحب‌نام شود، پاملای مواظب بوده تا کسی مزاحم وی نشود و مانعی در راه برآورده ساختن آرزوهایش ایجاد نکند. آنگاه از پاملای پرخاشگر پرسیدیم، برای یکپارچگی به چه نیاز دارد. او مهر و پذیرش می‌خواست و از این که چنین درشت‌هیکل، بدجنس و پیوسته مورد سرزنش شلی بود، احساس خستگی می‌کرد. پاملای همان کسی بود که برای شلی این امکان را فراهم آورد تا مشهور و سرشناس گردد و اکنون خواستار قدرشناسی بود. او گمان نمی‌کرد چیز زیادی از شلی می‌خواهد و خود را برای نقشی که در زندگی شلی بازی کرده بود، شایسته مهر و تقدیر می‌دانست.

شلی با چهره‌ای شاد و متبسم روی نیمکت دراز کشیده، از مهر ورزیدن به پاملای پرخاشگر شاد بود. وی سرانجام، بخشی از وجودش که او را دچار سرافکندگی و نفرت از خود می‌کرد و سال‌ها تلاش داشت تا آن را دفن کند، با روی باز پذیرا شد. تناقض در این بود که شلی با نپذیرفتن پرخاشگری خود، خود را از لذت بردن از موفقیت محروم می‌کرد. اکنون شلی آزاد بود تا از ثمرات تلاش خود لذت ببرد.

به طور معمول، روند رویارویی با ویژگی‌های منفی به این شکل است. شما جنبه‌ای دارید که برایتان مفید است و از آن مدد می‌گیرید تا به آنچه در زندگی می‌خواهید، برسید. پس از آن، چون این خصوصیت به طور کامل باروان شما در هم نیامیخته و نوعی پیش‌داوری منفی درباره‌ آن می‌کنید، جان می‌گیرد و به شیوه‌های نامناسبی ابراز وجود می‌کند. تا هنگامی که ویژگی‌هایی را که از خود طرد کرده‌ایم، در آغوش نکشیم، به خودنمایی ادامه می‌دهند تا نیازشان برطرف شود. به یاد داشته باشید که آنچه در برابرش مقاومت کنید، سرسختی می‌کند. هنگامی که شلی، پاملای پرخاشگر را پذیرفت، نگرانی‌اش درباره‌ پرخاشگری از بین رفت. اکنون او آزاد است

تا فقط در صورت لزوم از این جنبه وجودش استفاده کند.

یک روش مفید دیگر برای پذیرفتن ویژگی‌ها آن است که افرادی را به آگاهی خود فراخوانید و نظر آنها را درباره جنبه‌های مطروحات پیرسید. کسی را که مورد احترام و ستایشان است مجسم کنید؛ برای نمونه شخصی که معنوی و مقدس است. آنگاه روی یکی از واژه‌هایی که پذیرفتن آن هنوز برایتان دشوار است، تمرکز کنید. از آن فردی که فرا خوانده‌اید پیرسید، نظر او درباره این ویژگی شما چیست؟ شخصی را انتخاب کنید که خردمند و پررحم و عطاوفت و یا کسی باشد که در گذشته در زندگی شما نقش مهمی داشته است. چه بهتر که پدر، مادر و یا از نزدیکان خود فردی را برگزینید. این هم نمونه‌ای از زندگی خودم: ویژگی نامطلوب من «نامرتب بودن» است. چون این جنبه خودم را تأیید نمی‌کنم، سعی می‌کنم آن را از جهان پنهان نمایم و در نتیجه زندگی‌ام را به گونه‌ای مرتب کرده‌ام که کسی متوجه نامرتب بودنم نشود. مستخدمی دارم که مواظب فرزندم است و در ضمن خانعام را تعیز می‌کند. او همه چیز را مرتب و منظم نگه می‌دارد. هرچند خودم خانه را پاک و مرتب نگه نمی‌دارم، اما دوست دارم که منزلم چنین باشد. هیچ‌کس مرا نامرتب نمی‌خواند، زیرا خانعام همیشه تمیز و مرتب است و اگر کسی بگوید دبی فوراً نامرتب است، ناراحت می‌شوم. برای همین چشم‌انتم را می‌بندم، چند نفس آرام و عمیق می‌کشم و درباره «واژه نامرتب» فکر می‌کنم. در پی این فکر بدنم متقبض شده، دچار حالت تهوع می‌شوم، کمی هم احساس ترس دارم. احساسم را دنبال می‌کنم و به گذشته باز می‌گردم و به یاد می‌آورم که مادرم به دلیل نامرتب بودن مدام سر من داد می‌کشید. می‌ترسیدم اگر نامرتب باشم، دوستم نداشته باشند. در حالی که چشم‌انتم بسته است، مادر ترزا را در قلبم مجسم می‌کنم و از او می‌پرسم: «چگونه واژه نامرتب» را تعبیر کنم تا دیگر از آن نفرت نداشته باشم؟ «به او می‌گویم: «منی خواهم به این واژه مهر بورزم» سپس صبر می‌کنم تا صدای او را بشنوم. مادر ترزا به من پاسخ می‌دهد: «نامرتب

بودن» نوعی بازی است که من از طریق آن کودک وجودم را ابراز می‌کنم. انداختن لباس‌هایم روی زمین برایم نوعی تفریح است و لازم نیست آن را کار اشتباهی بدانم. او می‌گوید که موهبت نامرتب بودن، نظم و ترتیب است. چون پیوسته به من گفته‌اند که نامرتب هستم، این توانایی ویژه را پیدا کرده‌ام که مدیر خوبی باشم و به خوبی از عهدهٔ مسؤولیت‌هایم برآیم. اکنون تعبیر تازه و قدرتمندی برای واژهٔ «نامرتب» دارم. (تعبیر شماره یک)

دوباره چشمانم را می‌بندم و از مارتین لوترکینگ جونیور درخواست می‌کنم تا تعبیر جدیدی دربارهٔ «نامرتب بودن» به من بدهد. او را در قلم مجسم می‌کنم و او می‌گوید که به علت اشتیاق زیادم برای زندگی اضطراب دارم که به مورد بعدی بیردازم و این حالت به صورت نامرتب بودن ابراز می‌شود. من زیادی هیجان دارم و نمی‌توانم به جزییاتی از قبیل قرار دادن چیزها در جای خود بیردازم. او می‌گوید شور و شوق، هدیه‌ای است که «نامرتب بودن» برایم در بر داشته است. با پذیرفتن مسؤولیت این جنبهٔ خودم و استخدام کسی برای انجام کارهایی که دوست ندارم، می‌توانم به امور مهم‌تر بیردازم. (تعبیر شماره دو)

کم‌کم به نامرتب بودن علاقه‌مند شده‌ام. شجاع می‌شوم و مادرم را مجسم می‌کنم که همیشه از نامرتب بودن من انتقاد می‌کرد. از او تعبیری جدید و قدرتمند درخواست می‌کنم. مادرم می‌گوید: «به تو حسودی می‌کردم و به همین دلیل از تو ایراد می‌گرفتم، زیرا خودم نمی‌توانستم لباس‌هایم را روی زمین رها کنم.» او گفت که حتی از کودکی نسبت به خودش سخت‌گیر بود و نمی‌توانست تحمل کند که چیزی سر جایش نباشد. نامرتبی من سخت‌گیری‌های او را به خودش یادآوری می‌کرد و موجب ناراحتی‌اش می‌شد. مادرم ادامه داد، «نامرتب بودن» هدیهٔ ابراز وجود را برایم داشته است. در جوانی عاشق نقاشی بودم. قلم‌مو و حتی دست‌هایم را درون رنگ روغن فرو می‌برد و طرح‌هایی به شکل‌ها و رنگ‌های گوناگون می‌کشیدم و چون

هیچ گاه از کثیف شدن و کثیف کردن نمی ترسیدم، می توانستم کارهای جدیدی را آزمایش کنم. نامرتب بودن، آزادی را برایم به ارمغان آورده بود. (تعبیر شماره ۳)

می توانستم به این تمرین ادامه دهم، اما در کم تر از ده دقیقه احترام جدیدی نسبت به این جنبه پیدا کردم. اکنون به نظرم می رسد که نامرتب بودن، ویژگی دوست داشتنی و مفیدی است که هدایای فراوانی را برایم به ارمغان آورده است. متوجه می شوم که به این طریق لذت می برم و خودم را ابراز می کنم. اکنون هنگامی که چشمانم را می بندم و درباره واژه «نامرتب» می اندیشم، احساس می کنم پذیرا و باز هستم.

عشق التیام می بخشد و گاه فقط ابداع تعبیری تازه برای تجربه یا احساسی قدیمی، کافی است. همچنان که به پذیرش جنبه های مطرود خود ادامه می دهید، خوب است گام به گام به گذشته باز گردید تا به رویدادی برسید که موجب شد برای نخستین بار معتقد شوید جنبه ای بد است. بازگشت به زمانی که نخستین بار یکی از جنبه هایتان بر شما تسلط یافت، شما را توانا می سازد تا منشای پیش داوری ذهنی خود را پیدا کنید.

برای دوستم پیت^۱ دشوار بود که بپذیرد ناتوان است. از او خواستم تا چشمانش را ببندد و تصویری از گذشته بیابد که حاکی از ناتوانی او بود. اولین خاطره ای که به یادش آمد از دوران دبیرستان بود. او در هر ترم، ورزش جدیدی را انتخاب می کرد تا مجبور به شرکت در مسابقه نشود. پیت^۱ به یاد آورد که در دبیرستان پسرانه غیرانتفاعی خود را ناتوان تر از هم کلاسی هایش حس می کرده است. از او خواستم که عمیق تر به درون برود و رویداد قدیمی تری را به یاد بیاورد. پیت^۱ هشت سالگی اش را به یاد آورد که با خانواده خود برای سرکشی به خانه شان که در دست ساخت بود، رفته بودند. پلکانی که به طبقه دوم منتهی می شد، هنوز دیواره نداشت و طبقه پایین از میان پله ها دیده می شد. پیت^۱ به یاد آورد که مادر و خواهرش او را به طبقه دوم بردند تا اتاق جدید خود را ببیند، اما هنگامی که آماده بازگشت شد، دید آنها رفته اند. او می ترسید به

انداختن

ماهی بدانم.

من گفته اند

به خوبی از

تب دارم.

می کنم تا

ی کنم و او

ی پردازم

تان دارم و

گوید شور

پذیرفتن

ت ندارم،

سم می کنم

قدر تمند

ل از تو

گفت که

که چیزی

سی کرد و

د را برایم

ون رنگ

و چون

تنهایی پایین برود و از فاصله بین پله‌ها سقوط کند. از مادر و خواهرش که پایین ایستاده بودند کمک خواست، اما آنها کاری نکردند و مادرش گفت که باید تنها پایین بیاید، وگرنه او را می‌گذارند و می‌روند. پیتز که از ترس فلج شده بود، همان‌جا بی حرکت باقی ماند. مادر و خواهرش رفتند و تا نیم ساعت بعد باز نگشتند. این تجربه به پیتز آموخت: «چنانچه ناتوان باشم، زن‌ها مرا رها می‌کنند» از آن هنگام او نتوانست ناتوان باشد، چون باور کرد که ناتوانی موجب می‌شود تا نزدیکانش او را رها کنند.

بیشتر ما زیر سلطه کودک هشت ساله درون خود هستیم و این کودک که نیازهایش برآورده نشده است، به ما التماس می‌کند تا او را بپذیریم. بهتر است تا آنجا که می‌توانید به گذشته بازگردید و در ذهن خود به جست‌وجو بپردازید تا وضعیتی را بیابید که در آن پذیرفتن و درک ویژگی مورد نظر برای شما ساده‌تر باشد. پیتز سال‌ها مرد خشنی بود که بیش از شش ماه با زنی دوست نمی‌شد و همواره دوستی‌ها را رها می‌کرد. اما او توانست با پی‌گیری ناتوانی طرد شده خود منشای آن را پیدا کند و با روبه‌رو شدن با این رویداد دوران کودکی، ناتوانی‌اش را ببیند. سپس برای آن که بتواند این جنبه خود را در آغوش بگیرد، از پیتز خواستم تا دو نفر را که مورد ستایش او و آکنده از رحم و شفقت و انسانیت هستند، انتخاب کند. او بودا و دالای لاما را انتخاب کرد. ابتدا در ذهن خود بودا را فرا خواند و پرسید که هدیه «ناتوانی» برای او چه بوده است. بودا گفت که ناتوانی موجب شده است تا او احساس رحم و عطوفت و درکی عمیق نسبت به ناتوانی‌های سایرین داشته باشد. پیتز از دالای لاما آموخت که ناتوانی او منبع شخصیت پرتحرکش بوده است و به همین دلیل است که می‌تواند در جمع به دیگران احساس راحتی بدهد. احساس ضعف و ناتوانی تمایلی شدید در او به وجود آورده بود تا شخصیتی دوست‌داشتنی و پرتحرک برای خود ایجاد کند. سپس از پیتز خواستم تا پدر، یا مادرش را به یاد آورد. او با چشمان بسته پدرش را به آگاهی خود آورد که به او گفت، به دلیل آن که همواره خود را مجبور می‌دیده تا بر

ناتوانی اش غلبه کند، یاد گرفته است که انعطاف پذیر باشد و در هیچ شرایطی خود را نبازد. چون پیتز نمی توانست ناتوانی خود را بپذیرد، همواره راه دشوارتر را انتخاب می کرد تا ثابت کند که بسیار قدرتمند است. او برای آن که قدرت خود را به دنیا نشان دهد، مجبور شده بود در زندگی برای خود ناکامی ها، انتخاب های اشتباه و فرصت های از دست رفته فراوانی ایجاد کند. پدر پیتز گفت که اگر او این درس ها را بیاموزد و ناتوانی خود را بپذیرد، می تواند زندگی راحت تری در پیش داشته باشد.

به تازگی شنیدم که پیتز به آهنگسازی پرداخته است؛ همان کاری که همیشه آرزوی آن را داشت، اما گمان نمی کرد به عنوان حرفه، کارایی داشته باشد. پیتز برخلاف سابق که هر شش ماه یک بار رابطه و کار جدیدی را آغاز می کرد، اکنون انرژی خود را بر آهنگسازی و تهیه نوار آثارش معطوف کرده است. او می آموزد که جهانی بدون رنج ایجاد کند؛ جهانی که در آن برای ابراز احساسات و خلاقیت امنیت وجود دارد.

اگر نگرشمان را نسبت به وجود حقیقی خود دگرگون نکنیم، گرفتار تکرار رفتار پیشین خواهیم شد. شخصیت های فرعی می توانند به شما بگویند که چه کارهایی را نیمه تمام گذاشته اید و چه باید انجام دهید تا الگوهای تکراری کنار بروند. آنها به شما می گویند، چه کنید تا درس خاصی را بیاموزید. اگر آماده شنیدن باشید، متوجه خواهید شد که شخصیت های فرعی تان شوخ طبع، مبتکر، صادق و بخشنده هستند و از آنجا که پاسخ های آنها از درون خودتان برمی خیزد، خردمندترین افراد هستی برای شما به شمار می روند.

می توانید با رفتن به درون خود، به هر که می شناسید دسترسی یابید. تنها کاری که باید بکنید آن است که آرام بگیرید و آن شخص را در ناآگاه خود فرا بخوانید. پس از آن که شخص خاصی را مجسم کردید و با او به گفت و گو پرداختید، هر پرسشی را که می خواهید مطرح کنید و نظر او را درباره مورد خاصی بپرسید و از وی راهنمایی

بگیرید. صدای همه در درون شما وجود دارد و می توانید پاسخ های افراد گوناگون را از درون خود دریافت کنید. تمامی روابط نا کامل، خویشان، دوستان، قهرمانان و استادان و تمامی افرادی که طرد کرده اید یا شما را طرد کرده اند، در آنجا هستند و یکایک آنها می توانند با شما سخن بگویند و از طریق شما صحبت کنند.

یکی دو سال پیش، دوران دشواری را می گذراندم و می خواستم تصمیم بگیرم که با زندگی ام چه کنم. در آن هنگام چشمانم را بستم و از خود پرسیدم: «برای راهنمایی باید نزد چه کسی بروم؟» چهره استیو^۱ که سال ها پیش با او آشنا شده بودم و بسیار مورد احترام بود، در نظرم مجسم شد. چندین روز با این فکر درگیر بودم که آیا باید مزاحم او بشوم، یا نه. تلفن کردن و راهنمایی خواستن از او درباره مسایل شغلی و روابط خصوصی ام نامناسب به نظر می رسید. در واقع دیگر ارتباط چندانی با هم نداشتیم. یک روز در طول مراقبه سعی کردم استیو را مجسم کنم و پیرسم که به نظر او چه باید بکنم. هیچ گاه چنین کاری نکرده بودم، اما می دانستم که امتحان آن ضرری ندارد. عجیب ترین اتفاق ممکن روی داد؛ استیو شروع به صحبت با من کرد و گفت، از این که برای کمک به او مراجعه کرده ام، خوشحال است و به روشنی و با دقت به تمامی پرسش هایم پاسخ داد. در پایان، درست مانند آن بود که یک ساعت با استیو حقیقی گفت و گو و مهر و خرد او را دریافت کرده بودم. تجربه ای عجیب، هشیارکننده، ساده، صریح و دقیق بود. حتی لازم نبود که خانه ام را ترک کنم، یا پولی بابت تلفن بپردازم. ماه ها به استیو درونم رجوع می کردم تا مرا در مسیرم هدایت کند، گویا دوست و محرمی در درون خود یافته بودم.

دوستم سیرا^۲ پس از درگذشت پدرم، همین روش را در مورد من به کار بست. در دوران عزاداری، هنگامی که به شدت از این بابت غمگین بودم که پدرم، فرزند مرا نخواهد دید، به دیدن او رفتم. سیرا از من خواست تا چشمانم را ببندم و تجسم کنم که

گوناگون را
هر مانان و
هستند و

بگیرم که
راهنمایی
سیار مورد
آیا باید
شغلی و

با هم
به نظر او
ضرری
و گفت،
وقت به
استیو
سجیب،
یا پولی
ت کند،

ت. در
ند مرا
کنم که

پدرم با فرزندم «بو» بازی می کند. درست مانند آن بود که پدرم در برابر من ایستاده است و به پسر من می گوید که همواره مراقب او خواهد بود. پدرم به «بو» گفت که چقدر از موسیقی خوشش می آید و امیدوار است «بو» نیز از موسیقی لذت ببرد، زیبایی آن را درک کند و بتواند یکی از آلات موسیقی را که او از خود به جا گذاشته است، بنوازد. تجربه ای بسیار ارزشمند و تکان دهنده بود که احساس مرا نسبت به فقدان پدرم دگرگون ساخت. پس از ترک سیرا، مطمئن بودم که پدرم همواره برای هدایت و تسلی من حضور خواهد داشت و می توانم از طریق سخن گفتن با «بو» درباره علاقه پدرم به موسیقی، آن دو را به هم نزدیک کنم. به این ترتیب احساس ناامیدی و یأس ناشی از فقدان پدرم به احساس امیدواری تبدیل شد.

شخصیت های فرعی شما در انتظارتان هستند؛ به درون خود بروید و آنها را بازپس بگیرید. این شخصیت ها چیزی بیش از توجه و پذیرش نمی خواهند. آنها صداهای آینده شما هستند، نه گذشته تان. آنها چه به صورت فردی که می شناسید پدیدار شوند و یا به صورتی نامشخص، به هر حال حضور دارند تا شما را در آغوش بگیرند، راهنمایی کنند و دلداری دهند. اگر با خود دوست شوید، به چرخه مداوم از دست دادن خود و دیگران پایان می دهید و درک خواهید کرد که ما هیچ گاه هیچ کس را از دست نمی دهیم، بلکه فقط رابطه هایمان تغییر شکل می دهند. ممکن است جسم کسی در کنار ما نباشد، اما همواره در درونمان حضور خواهد داشت. از راه بازپس گیری هر آنچه که از آن در خودتان بیزار هستید، دری را به جهان درونتان می گشایید و به تمامی هستی دسترسی می یابید.

هر کدام از ما دارای این توانایی هستیم که تمامی آنچه را برای یکپارچه و شادمان بودن لازم داریم، به خود بدهیم. هنگامی که دوباره با تمامی وجودمان ارتباط برقرار می نماییم، تقریباً غیر ممکن است که احساس تنهایی کنیم و خود را جدا و مطرود

بپنداریم. باید جهان درونمان را بیابیم و یاد بگیریم چگونه به آن عشق بورزیم و احترام بگذاریم و فقط در این صورت می‌توانیم عظمت خود را بپذیریم. هنگامی که به سحر جهان درون پی ببریم، از خود شگفتزده خواهیم شد و در پی آن به آرامش، رضایت و شکرگزاری برای آن که انسان آفریده شده‌ایم، دست می‌یابیم.

هر یک از شخصیت‌های فرعی هدیه‌ای برای شما دارد. هر کدام از ویژگی‌های مطلوب یا نامطلوبتان می‌تواند برای زندگی شما سودمند باشد. این فکر که فقط تاریکی وجود دارد، فریبی بیش نیست. در یکایک جنبه‌های ما و جهان، نور وجود دارد. کشف نکردن موهبت‌های ما به منزله انکار طرح خارق‌العاده حیات است. روح‌های ما آرزو مند یادگیری این درس‌های ارزشمند هستند. ما باید از پیش‌داوری درباره سفر روح دست برداریم و به طرح بشریت و نیکی ابدی اعتماد داشته باشیم. گفته‌ای قدیمی به این مضمون وجود دارد که: «آنچه رشد نکند، از بین می‌رود». والاترین هدف ما آن است که از تجربه‌های خود بیاموزیم، رشد کنیم و به حرکت ادامه دهیم و با بهره‌مندی از مواهب و ویژگی‌هایمان آزاد شویم تا آنچه را دوست داریم، تجربه کنیم.

تمرین

این تمرین را هنگامی که بسیار آسوده هستید، برای نمونه پس از پیاده‌روی یا حمام کردن انجام دهید. شما می‌خواهید ندای درون خود را بشنوید، پس باید تا آنجا که می‌توانید ذهنتان را آرام کنید. صبح زود یا شب‌ها پیش از خواب نیز فرصت خوبی برای انجام دادن این تمرین است. موسیقی ملایمی پخش و شمع معطری روشن کنید تا در حالت آرام‌تری قرار گیرید. چشمان خود را ببندید و نفس‌هایتان را دنبال کنید. نفس‌های طولانی، آرام و عمیق بکشید و هر نفس را حدود پنج ثانیه یا بیشتر نگه داشته، سپس به آرامی بیرون بدهید. این کار را چهار یا پنج بار انجام دهید تا ذهن شما

آرام بگیرد.

اکنون مجسم کنید که به اتوبوس بزرگی وارد می شوید و بر یک صندلی در وسط آن می نشینید. از این که به سفری که مدت ها انتظارش را کشیده اید، می روید، شاد هستید. تجسم کنید که در روزی زیبا و آفتابی با اتوبوس سفر می کنید. شما نشسته و به کار خود مشغولید که کسی به شانه شما می زند، سرتان را بالا می کنید و او می گوید: «سلام، من یکی از شخصیت های فرعی تو هستم، سایر مسافران اتوبوس هم همگی شخصیت های فرعی تو هستند. بلند شو، ببین چه کسانی در اتوبوس هستند.» شما از جای خود بلند می شوید و در سراسر اتوبوس قدم می زنید و به افراد گوناگونی که در آنجا هستند، نگاه می کنید....

در این اتوبوس همه نوع آدم می بینید: افراد قد بلند، قد کوتاه، نوجوان یا پیر. شاید هم اشخاصی از سیرک، افراد دوره گرد و حتی حیوانات نیز آنجا باشند. مردمی از هر نژاد، رنگ و آیین همراه شما در اتوبوس هستند. برخی از آنها دست خود را تکان می دهند تا توجه شما را جلب کنند و برخی دیگر را می بینید که در گوشه ای پنهان شده اند. به قدم زدن میان اتوبوس ادامه دهید و به آهستگی تمامی شخصیت های درون آن را مجسم کنید. اکنون راننده اتوبوس به شما می گوید که یکی از شخصیت های فرعی خود را برای هواخوری به پارکی که در همان نزدیکی قرار دارد، ببرید. عجله نکنید! اجازه دهید که یکی از شخصیت های فرعی شما پیش بیاید، دستان را بگیرد و برای رفتن به پارک شما را همراهی کند.

در کنار این شخص بنشینید. از او بپرسید چه نام دارد و نشانه کدام یک از جنبه های شماست؟ برای نمونه، اگر با شخصی عصبانی رویه رو می شوید، می توانید او را «آن عصبانی»، یا «آل فرد عصبانی» بنامید. اگر شخصیت فرعی شما خود را با اسم مشخصی معرفی نکرد، خودتان نامی بر او بگذارید. هر اندازه لازم است به خود فرصت دهید تا ببینید این شخص چه قیافه و لباسی دارد و چه بویی می دهد. به حالت

و پیام بدنش توجه کنید. نفس عمیق دیگری بکشید و از او بپرسید: «چه هدیه‌ای برای من داری؟» پس از دریافت پاسخ بپرسید: «برای یکپارچه و کامل بودن به چه نیاز داری؟» یا «برای این که با روان من در هم بیامیزی و یکپارچه شوی، چه لازم داری؟» پس از آن که تمامی پاسخ‌ها را شنیدید، از این شخص بپرسید: «آیا نمی‌خواهی مطلب دیگری به من بگویی؟» در پایان، حتماً مشخص کنید که گفت‌وگوی شما به پایان رسیده و آن شخص را به اتوبوس بازگردانید. هر وقت آماده بودید، چشمانتان را باز کنید و پیام‌هایی را که از شخصیت فرعی خود دریافت کرده‌اید، یادداشت نمایید. سپس دفتر یادداشتان را بردارید و دست کم به مدت ده دقیقه درباره این تجربه خود بنویسید.

اگر تمامی پاسخ‌های مورد نیاز را از شخصیت فرعی خود نشنیدید، نگران نشوید. برای شنیدن همه پیام‌ها به تمرین و فرصت نیاز دارید. قرار دفعه بعد را با خود بگذارید. در این تمرین باید به وجودتان تسلیم شوید، بنابراین توجه کنید که آن را در فضایی آرام و ایمن انجام دهید.

فصل هشتم

خود را از نو تعبیر کن

اگر التیام نیابیم، گذشته، زندگی مان را از بین می برد و خلّاقیت، موهبت ها و استعداد های بی همتای ما را دفن می کند. هنگامی که بخش هایی از وجود خود را نپذیریم، آنها درون ما را کد می شوند و به جای آن که این بخش ها را در هماهنگی با جهان خود به کار گیریم، بر ضد آن به کار می بندیم. ما گمان می کنیم که نسبت به دنیا خصمناک هستیم و برای بر آورده شدن آرزو هایمان می خواهیم جهان را دگرگون سازیم، اما این ما هستیم که به تغییر و تحول نیاز مندیم. ما از خود خصمگین هستیم زیرا پشتکار نداریم، نیروی الهی در و نمان را محترم نمی شماریم و به خودمان اجازه نمی دهیم تا خود را آن گونه که حقیقتاً می خواهیم، ابراز کنیم. گمان می کنیم از پدر و مادرمان عصبانی هستیم که در آغاز زندگی، ما را سرکوب کردند، اما در واقع از خود خصمگین هستیم که این روند واپس رانی را تداوم بخشیدیم. ما تصور می کنیم قفسی که سال ها پیش در آن حبس بودیم هنوز وجود دارد و با دیوار های فرضی آن در کشمکش هستیم؛ قفس شک و تردید ها، ترس ها و محدودیت هایی که خودمان بر خود اعمال می کنیم. به ما آموخته اند که به دنبال آرزو ها رفتن، کار دشواری است، اما متوجه نیستیم که شاید گذران زندگی با این دانسته که در پی آرزو هایمان نیستیم،

بسیار دشوارتر باشد. ما بی آرزو شده‌ایم، در حالی که آرزو کلید بهره‌گیری کامل از توان معنوی مان است. ما با ناامیدی و سردرگمی تنها مانده‌ایم. این احساس رفته رفته در ما تشدید می‌شود و خود را در بدن به صورت بیماری و در روان به صورت خشم نشان می‌دهد. اگر نخواهیم با گذشته آشتی کنیم، ناامیدی و خشممان را با خود به آینده می‌کشانیم.

این نیرو که به روشنی به گذشته نگاه کنید و آن جنبه‌هایی را که طرد کرده‌اید، باز پس بگیرید درون شما نهفته است. تنها کاری که باید انجام دهید آن است که چشمانتان را ببندید، به درون بروید و آن نیرو را صدا کنید. توان مورد نیاز شما آنجاست، اما فقط هنگامی متجلی می‌شود که تعامیلتان برای دگرگونی قوی‌تر از تعامیلتان برای «مانند گذشته بودن» باشد و این در حالی است که همواره تفصیر مشکلات را به گردن دیگران انداختن ساده‌ترین راه به نظر می‌رسد. هنگامی که با خود قطع رابطه کنیم، ارتباط ما با الوهیت قطع می‌شود و چون به خودمان اعتماد نداریم؛ به این باور می‌رسیم که دیگران قابل اعتماد نیستند. برای برخی‌ها گذشت چنان دردناک است که معتقد هستند تنها راه تحمل کردن آن سرزنش و انکار است، اما اگر خواستار دگرگونی اکنون هستید باید گذشته خود را بپذیرید. اگر مایل هستید که رؤیاهایتان را متجلی سازید، باید برای هر چه در جهان شما روی می‌دهد خود را مسؤول بدانید.

بیشتر اوقات برای پیش‌بینی آینده کسی، کافی است که به گذشته او نگاه کنیم. گذشته، ما را به این نتیجه می‌رساند که نمی‌توانیم از آینده انتظار چیزی بیش از گذشته داشته باشیم. این نتیجه‌گیری، بیشتر افراد را از حرکت باز می‌دارد، بیش از آنکه اقدام می‌کند و موجب می‌شود رؤیاهایشان از دست برود. به اطراف بنگرید و ببینید که بیشتر مردم بدون تغییر باقی می‌مانند. می‌توانید اکنون به زندگی آنها دقت کنید و پس از بیست سال باز هم همین وضع را با اندک تغییری در مضمون اصلی خواهید دید.

مسایل اصلی ما خواه رابطه جنسی باشد یا ثروت، دوستی، سلامت و یا شغل، اغلب در طول زندگی مان به صورت غالب باقی خواهند ماند. گذشته ما، آنچه می‌گوییم و می‌بینیم و نوع زندگی مان را شکل می‌دهد. برخی از ما نه تنها گذشته خود را حمل می‌کنیم، بلکه گذشته پدر و مادرهایمان را نیز به همراه داریم. درد، از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود و تا آن را بررسی نکنیم، این چرخه را هیچ‌گاه بر هم نخواهیم زد. ما بر مبنای اعتقادات اصلی خود که همواره به خانواده و دوران کودکی ما وابسته است، بخش‌هایی از وجود خود را طرد می‌کنیم. آنچه پدر و مادرمان کردند و نکردند، تأثیر عمیقی بر زندگی ما گذاشته است و مراقبین و آموزگارانی نیز در آنچه اکنون هستیم، سهمی دارند. دردی که در سن دو، شش یا هشت سالگی تجربه کردیم، درست زیر لایه‌ی رویی آگاهی ما نقش بسته است و تا هنگامی که آن را تغییر ندهیم، زندگی ما را اداره می‌کند. بیشتر ما هیچ‌گاه اعتقادات اصلی خود را بررسی نمی‌کنیم تا ببینیم که آیا آنها را آگاهانه برگزیده‌ایم، یا نه. هر هفته با مردمی روبه‌رو می‌شوم که دوست دارند هنر مند یا نویسنده شوند، اما مطمئن هستند که نمی‌توانند آرزوی خود را برآورده کنند. هنگامی که از آنها علت را می‌پرسم، می‌گویند از استعداد یا معلومات کافی برخوردار نیستند. آنها به دلایلی که برای شکست ارائه می‌دهند ایمان دارند، اما به رویاهایشان نه! و هنگامی که منشای باورهای این گروه را بررسی می‌کنیم متوجه می‌شویم که بیشتر اوقات اشخاص مورد علاقه‌شان با کلام یا رفتار به آنها فهمانده‌اند که در برآورده ساختن رویاهای خود ناتوان خواهند بود و از آنجا که هیچ‌گاه این طرز تفکر را مورد پرسش قرار نداده‌اند، در دام آن گرفتار هستند. آنها حتی تلاش نمی‌کنند که به خواسته‌های قلبی خود برسند. اعتقادات اصلی ما که زندگی مان را اداره می‌کنند، از این دسته هستند: «من نمی‌توانم این کار را بکنم... هیچ‌گاه برای من چنین وضعیتی پیش نمی‌آید... من شایسته نیستم... من قابلیت این را ندارم...»

فصل هشتم
ن کامل از
رفته رفته
رت خشم
خود به
شده‌اید،
است که
یاز شما
وی‌تر از
تقصیر
ی که با
اعتماد
گذشته
است، اما
ستید که
خود را
ماه کنیم.
ز گذشته
ها را کدر
بینید که
ید و پس
هید دید.

به تازگی زن جوانی به نام هلی^۱ در یکی از دوره‌هایم شرکت کرد. او بیست و یک سال داشت و چون به دلیل افسردگی نمی‌توانست به زندگی خود رسیدگی کند، در خانه با مادرش زندگی می‌کرد. در آغاز دوره، هلی ساکت نشسته بود و به پایین نگاه می‌کرد و از رو در رو نگرستن به افراد اجتناب می‌نمود. او این عادت عصبی را داشت که با انگشتانش بر میز ضربه می‌زد و در نتیجه حواس افرادی را که در نزدیکی وی نشسته بودند، پرت می‌کرد. اغلب اوقات در طول تنفس‌ها هلی روی زمین می‌نشست و حالت جنین به خود می‌گرفت. روز اول از همه خواستم با کسی غذا بخورند، اما هلی تنها نشست. روز دوم نزد او رفتم و پرسیدم، آیا دچار حالت «من بی‌چاره» است؟ هلی با لبخندی ناشی از تعجب پرسید: «من؟!». «توانستم جلو خنده‌ام را بگیرم. پیام بی‌کلام این زن جوان چنان بلند بود که به فریاد شباهت داشت. در کنار او نشستم و پرسیدم که فکر می‌کند چه پیامی به جهان می‌دهد؟ هلی گفت، او خودش را به صورت «من بی‌چاره» نمی‌بیند. در واقع او نسبت به مردمی که حالت «من بی‌چاره» را داشتند، احساس بی‌زاری می‌کرد و مادرش یکی از این اشخاص بود. هنگامی که من و دستیارم راشل، رفتار هلی را به او گوشزد کردیم، کل معمای زندگی‌اش حل شد. این زن جوان سرانجام گفت که در اعماق وجود خود باور داشت که دوست داشتنی نیست. «من بی‌چاره» راهی برای جلب توجه بود و چون مادرش رفتار و حتی گفتاری کودکانه داشت، هلی در حین بزرگ شدن آموخته بود که باید برای جلب توجه با وی به رقابت پردازد. این باور عمیق که دوست داشتنی نیست کاملاً از هلی پنهان مانده بود، زیرا آن را به مادرش فرافکنی کرده بود. هلی نمی‌توانست خود را به روشنی ببیند، زیرا تمامی انرژی‌اش صرف آن می‌شد تا به خود بقبولاند همچون مادرش نیست. اما هنگامی که به او نشان دادیم چه رفتاری دارد، متوجه شد که حالات وی نتیجه مستقیمی از مشاهده رفتار مادرش است. هلی با

پذیرفتن و در آغوش کشیدن «من بی چاره» و آگاه شدن از رفتار کودکانه خود، اجازه داد که متضاد این رفتار در وجودش پدیدار شود. آنچه در او رشد کرد این بود که: «من زن مسؤلی هستم». پس از چند ماه هلی کار گرفت و به آپارتمان خودش نقل مکان کرد. او که اینک احساس اعتماد به نفس می کرد، توانست پس از سال ها رابطه صمیمانه ای برقرار کند. به محض آن که هلی تصمیم گرفت آن باور اصلی که زندگی اش را اداره می کرد ببیند و آن را صادقانه بررسی کند، این آزادی را پیدا کرد که شیوه جدیدی برای زندگی خود برگزیند.

مانا آگاهانه اعتقادات بسیاری را از خانواده برمی گیریم و گزینش های زندگی مان را تحت تأثیر آنها شکل می دهیم و بی آن که از خود پرسیم که «آیا این باورها مرا نیرومند می کنند، یا نه؟» صرفاً رفتار افراد خانواده مان را تقلید می کنیم. البته اگر اعتقادی که برمی گیرید موجب شادمانی شماست، اشکالی ندارد، اما اگر چنین نیست آن را بررسی کنید. تعصب ها، درد و رنج ها، احساس گناه و خجالت از نسلی به نسل بعد منتقل می شود. آیا مسایل شما متعلق به خودتان است و یا آنها را از نسل پیش به ارث برده اید؟

مادر بزرگم دچار دلشوره مزمن است و فکر اصلی او این است که: «حتماً حادثه ناگواری روی می دهد!» مادرم اصلاً فرد نگرانی نیست، اما من اضطراب مادر بزرگم را کسب کرده ام و اغلب افکاری شبیه به او دارم. من و مادر بزرگم نگرانی های مشترکی درباره سلامتی و ایمنی پسریم داریم. هرچند اکنون بسیار واضح به نظر می رسد، اما سال ها طول کشید تا متوجه شدم که من این حالت را از مادر بزرگم گرفته ام که او نیز آن را از پدرش کسب کرده است. اکنون هرگاه متوجه می شوم که مضطرب هستم، درنگ می کنم و از خود می پرسم، آیا واقعاً نگران هستم یا صرفاً بر اساس اعتقادات درنگ می کنم و از خود می پرسم، هنگامی که متوجه می شوم جای نگرانی نیست و من ریشه دار گذشته رفتار می کنم؟ هنگامی که متوجه می شوم جای نگرانی نیست و من باز هم گرفتار الگوی خانوادگی شده ام، می توانم حقیقت وجود خود را مشخص کنم.

یست و یک
ن کند، در
پایین نگاه
عصبی را
ر نزدیکی
ی زمین
سی غذا
الت «من
و خنده ام
در کنار
خودش
لت «من
س بود.
معمای
داشت
مادرش
که باید
نیست
هلی
تابه
فتاری
هلی با

هر بار که با بررسی خود، واکنش‌های خود به خودی را در هم می‌شکنم، آگاهی‌ام را ارتقا می‌دهم و می‌توانم از گذشته‌ام رها شوم.

هر چند بسیاری از افراد تصمیم گرفته‌اند که همانند پدر و مادرشان نباشند، اما همگی ما باید اقرار کنیم که سال‌ها به جذب خصوصیات مثبت و منفی والدین خود مشغول بوده‌ایم. پدر و مادر ما با در نظر گرفتن گذشته‌شان بهترین کارها را برای ما کرده‌اند و هر چند نمی‌توانیم راه و روش بزرگ شدن خود را تغییر دهیم، اما اگر مشتاق باشیم تا از تجربه‌هایی که گذرانده‌ایم درس بیاموزیم متوجه خواهیم شد که هر رویداد برای ما امکان یادگیری و رشد را فراهم آورده است. یکی از نزدیک‌ترین دوستانم که سال‌ها مورد تجاوز پدر بزرگش قرار گرفته بود، یک بار به من گفت: «خدا را برای سوء استفاده‌هایی که در گذشته از من شده است شکر می‌کنم، چون اکنون یکی از مبتکرترین و مدبرترین افراد این سیاره هستم. من یاد گرفتم چگونه با آن همه درد و رنج و سوء استفاده‌ها روبه‌رو شوم و در نتیجه به اینجا رسیدم.»

تمامی رویدادهای منفی زندگی گشایشی در بر دارند. برخی از ما برمی‌گزینیم، با این توهم زندگی کنیم که در پس رویدادهای شرّ هیچ خیری وجود ندارد، در حالی که هر درد و رنجی هدفی در بردارد. درد و رنج به ما می‌آموزد و ما را به سطوح بالاتر آگاهی هدایت می‌کند. شبی پس از آن که شاهد دستگیری پنج شش مرد جوان در کنار دریا بودم، حین مراقبه از خدا پرسیدم: «چرا در این شب زیبای تابستانی باید این جوان‌ها در ساحل آتش روشن می‌کردند تا دستگیر شوند؟» ندایی درون من گفت: «این روح القدس بود که این مردان جوان را به سر منزل مقصود هدایت کرد. این گرفتاری در واقع از طرف نیروی الهی درون آنها و دعوتی به بیداری بود.» اغلب در زندان‌ها می‌بینم که مردان جوان و خوش‌انجیل می‌خوانند و در مراسم مذهبی شرکت می‌کنند. مردانی که پیش از آن حتی یک ساعت از وقت خود را هم صرف تفکر درباره خدا نکرده بودند، اکنون در اعماق وجودشان در پی پاسخ هستند. دشواری‌های

زندگی می‌توانند بینشی به ما بدهند تا خود را از گذشته‌ای که شور و شوقمان را خفه کرده و ما را از کانون معنوی مان دور نگه داشته است، رها سازیم.

حکمتی باستانی می‌گوید: «جهان برای خردمندان به منزله آموزگار و برای نادانان همچون دشمن است.» هیچ رویدادی به خودی خود دردناک نیست، نکته مهم، چگونگی نگرش به آن است. این نکته مهم است که درک کنیم، همه چیز در جهان، در هر لحظه، همان‌گونه که باید روی می‌دهد. هیچ اشتباه و هیچ تصادفی در کار نیست؛ جهان هم بهشت است و هم دوزخ! هنگامی که درک کنیم نمی‌توانیم یکی را بدون دیگری داشته باشیم، پذیرش جهان همان‌گونه که هست ساده‌تر می‌شود. به گذشته خود نگاه می‌کنم و می‌بینم که آکنده از دروغ، نیرنگ، رنج، رابطه جنسی و مواد مخدر بود، اما در عین حال می‌بینم که بدون تمامی این تجربه‌ها و تمامی این تاریکی‌ها که مدت‌ها با خود حمل کردم، ممکن نبود بتوانم این‌گونه آموزش دهم. هر رویدادی در گذشته من، هر شبی که به بی‌خوابی گذشت و همه اشک‌هایی که ریختم مراد مسیر سفر و رحم به پیش برده است. هیچ‌کس آنچه را من می‌گویم، همانند من نمی‌گوید و هیچ‌کس کارهای مرا درست مثل من انجام نمی‌دهد. من، من هستم و شما، شما هستید! هر کدام از ما بی‌همتا هستیم و سفر خاص خود را پیش رو داریم.

سیزده ساله بودم که پدر و مادرم از هم جدا شدند و من سال‌ها از این بابت رنج کشیدم. زمان تعطیلات که فرا می‌رسید، غمگین و افسرده می‌شدم و آرزو می‌کردم این دوران هر چه زودتر به پایان برسد تا زندگی‌ام به روال عادی بازگردد. تا آن که یک شب به ادراک خاصی رسیدم و دلیل ناراحتی خود را فهمیدم. همواره تعطیلات را با مادرم می‌گذراندم، تا شبی متوجه شدم از این که پدرم ایام شکرگزاری را بدون فرزندانش می‌گذراند، ناراحت می‌شوم و از آن ناراحت‌کننده‌تر این بود که من هم تعطیلات را دور از پدرم سپری می‌کردم. در آن وضعیت غم‌انگیز باقی ماندم، زیرا می‌دانستم نمی‌توانم شرایط را تغییر دهم و در حالی که احساس ناتوانی و بی‌ارزشی

می کردم به این نتیجه رسیدم که گذشته تمام شده است و با صدای بلند اعلام کردم: «من این کار را می کنم، من این شرایط را ایجاد می کنم تا بتوانم رشد کنم و اگر واقعیتی را که پیش رو دارم، دوست ندارم، باید واقعیت دیگری ایجاد کنم!» سپس برنامه های گوناگونی را پیش خود مجسم کردم: شاید بتوانم سر شب با پدرم شام بخورم و کمی پس از آن با مادرم شام بخورم، یا شاید فقط به دیدن پدرم بروم و مادرم را نبینم، اما همه این برنامه ها غم انگیز بود. تا آن که فکری به نظرم رسید؛ به مادرم که همیشه مراسم شام شکرگزاری را در خانه خود برپا می کرد، تلفن زدم و گفتم، امسال من این مراسم را برگزار می کنم. او مشتاقانه گفت که فکر خیلی خوبی است. آنگاه به آرامی اضافه کردم که مایلیم پدرم و خانواده اش را هم دعوت کنم. به او گفتم، برایم خیلی مهم است که همگی دور هم جمع شویم. مادرم ابتدا سکوت کرد و من تصور کردم که تلفن را قطع کرده است، اما پس از مدتی گفت: «اگر دلت این طور می خواهد، باشد.» با خوشحالی به پدرم تلفن کردم و او و خانواده اش را نیز برای شام شکرگزاری به خانه ام دعوت کردم. پدر متعجب شد و پرسید که مادرم چه خواهد کرد. توضیح دادم که مادر هم با خانواده اش می آید و او پذیرفت. در مدتی کوتاه شرایطی را ایجاد کردم که هیچ گمان نمی کردم عملی باشد. هنگامی که به خواهر و برادرم تلفن کردم و گفتم همه برای شکرگزاری به خانه من می آیند، ابتدا با ناباوری پذیرفتند، اما سرانجام همه آمدند. برنامه موفق بود. چند تن از دوستانم و خانواده هایشان را هم دعوت کردم تا از تنش و سنگینی جو بکاهم و میز غذاخوری بزرگی چیدم تا همه راحت باشند. سی و سه نفر آمدند و هر کدام غذای مورد علاقه و روحیه شاد و مخصوص عید را با خود به همراه آوردند. تا سه سال بعد که خانه ام را فروختم و به غرب کشور نقل مکان کردم، هر سال مهماندار این مراسم بودم و خانواده ام نیز از هر دو سو می آمدند. با پذیرفتن این مسئولیت توانستم واقعیت جدیدی را شکل دهم، واقعیتی که حتی امروز هم همچون معجزه ای به نظرم می رسد.

برای دستیابی به خرد و رهایی از گذشته خود باید مسئولیت تمامی رویدادهای زندگی تان را بپذیرید. مسئولیت پذیرفتن، یعنی آن که بتوانید به خود بگویید: «من این کار را کردم». بین آنچه دنیا با شما می‌کند و آنچه خودتان به خودتان می‌کنید، تفاوت عمده‌ای وجود دارد. هنگامی که برای رویدادهای زندگی خود و تعبیرهایی که از آن رویدادها دارید، مسئولیت می‌پذیرید، از دنیای کودکی خارج شده، به مرحله بزرگسالی گام می‌نهیید. با پذیرفتن مسئولیت برای انجام یا عدم انجام کاری، داستان «چرا من؟» را به: «این رویداد برای من روی داد، زیرا به درسی نیاز داشتم. این هم بخشی از سفرم است» تبدیل می‌کنید.

نیچه می‌گوید: «آرزو برای نابود شدن گذشته مان به منزله آرزو برای از بین رفتن وجودمان است.» تقریباً غیرممکن است که زندگی مان را در مسیر جدیدی پیش ببریم، مگر آن که با گذشته خود به صلح رسیده باشیم. هر رویداد مهم زندگی نگرشی را که نسبت به جهان و خود داریم، دگرگون می‌کند. تصور بازنگری تمامی گذشته مان اغلب توانکاه است، اما بخش اصلی و مهمی از روند تکامل می‌باشد. گذشته، موهبتی است که ما را هدایت می‌کند و آموزش می‌دهد و همراه با پیام‌های منفی، پیام‌های مثبت بسیاری نیز در بر دارد.

روزی دوستی به من تلفن کرد و از زندگی اش شکوه سرداد. هر روز که ناشی^۱ به آینه نگاه می‌کرد، می‌دید که بدنش پیرتر و صورتش بیشتر شبیه مادرش می‌شود. او می‌گفت که می‌تواند رد پای همه فشارها، نگرانی‌ها و ناامیدی‌های زندگی را بر چهره خود ببیند. ناشی از من پرسید که چگونه می‌تواند با دوران پائسگی و چهره غمگین و آویزان خود روبه‌رو شود؟ او گفت، متوجه شده برای آن که به جوانی از دست رفته اش بچسبد، ناخودآگاه وزن اضافه کرده است تا حمله به نظر آید. ناشی و من برنامه‌ای را با هم طراحی کردیم که او مدت بیست و هشت روز روزانه به پیاده‌داشت

لام کردم:
واقعیتی
برنامه‌های
رم و کمی
بیشم، اما
همیشه
من این
آرامی
نیلی مهم
ردم که
باشد.
نزاری به
بیج دادم
داد کردم
و گفتم
نام همه
کردم تا
باشند.
ید را با
مکان
ند. با
حتی

مطالب، مراقبه و کار رهاسازی خشم پردازد. او نیاز بدان داشت که با گذشته‌اش راحت شود و تمامی احساسات انباشته شده خود را رهاسازد. نانسی مشتاقانه وجود خود را گشود و در حالی که بر واژه‌های پیر، چاق، بی‌چاره و زشت که دوست نداشت، متمرکز بود با راکت بر بالش کوبید. او پس از بیست و هشت روز کار رهاسازی خشم احساس کرد که راحت شده است. البته در این مدت مشکلات گوناگونی برایش پیش آمد ولی او به خود فرصت کافی داد تا این موارد را یادداشت کند و برای هریک تعبیر جدیدی ابداع نماید. هرچند آن ماه برای نانسی بسیار کند گذشت، اما در پایان کاملاً آماده بود تا خود را دوست بدارد و مراقب خود باشد.

بیست و هشت روز بعد را او به دوست داشتن تمامی جنبه‌های خود گذراند. نانسی گفت که در آن هنگام احساس می‌کرد نیاز دارد در آغوش گرفته و نوازش شود و از این رو خود را در آغوش می‌گرفت و نوازش می‌کرد. او خود را به طور کامل بخشید و سرانجام به آرامش رسید. به تازگی نانسی به من تلفن کرد و گفت که تصمیم گرفته است صورتش را جراحی کند. او گفت، چون «پیر بودن» را پذیرفته است، اکنون می‌تواند «جوان بودن» را در سطح کاملاً جدیدی پذیرا گردد. نانسی می‌خواست بداند، آیا من گمان می‌کنم که او هنوز هم از پیر بودن فرار می‌کند؟ مدتی با هم گفت‌وگو کردیم و آشکار بود که نانسی به جراحی نیاز ندارد، اما چون متخصص زیبایی و آرایش چهره است، این کار بر زندگی خصوصی و کارش تأثیر مثبتی می‌گذارد. به او توضیح دادم که افراد بسیاری خود را همان‌گونه که هستند دوست دارند، اما انتخاب می‌کنند که برای نمونه موهای صورتشان را از بین ببرند. ما این کارها را می‌کنیم تا زیباتر به نظر بیاییم و مادامی که این صرفاً یک انتخاب باشد و به آن دلیل نباشد که از خود بیزار هستیم، اشکالی ندارد.

نانسی گفت که همه چیز به طرز معجزه‌آسایی پیش آمد. روزی در مطب جراح پلاستیکی که وی به صورت نیمه وقت در آنجا کار می‌کند، پرستارها از او پرسیدند:

آیا مایل است با کمک کامپیوتر چهره‌ای را که دوست دارد به تصویر درآورد. نانسی به صورت تفریحی این کار را کرد و از چهره طراحی شده خوشش آمد، اما پس از آن دیگر هیچ‌گاه به طور جدی درباره جراحی صورتش فکر نکرد. تا آن که ماه‌ها بعد این ماجرا را برای شوهرش بازگو کرد و او بی مقدمه گفت که اگر نانسی بخواهد، مخارج جراحی صورتش را می‌پردازد. نانسی صورتش را جراحی کرد و حالا هم از نتیجه آن بسیار راضی است. او می‌گوید تا هنگامی که از خود احساس رضایت نکرده بود، حتی نمی‌توانست درباره جراحی زیبایی فکر کند. درد و رنج نانسی، وی را به سوی کار بر درون هدایت کرد و او در پی تحول وجود درونی خود توانست وجود بیرونی‌اش را دگرگون سازد.

درد و رنج می‌تواند بزرگ‌ترین آموزگار ما باشد. درد و رنج، ما را به مکان‌هایی هدایت می‌کند که امکان ندارد به خودی خود برویم. چه کسی حاضر نیست به ازای بیست سال درد و رنج، از خواسته روح خود باخیر شود و در مسیر حقیقی‌اش قرار گیرد؟ اگر به دلیل درد و رنج بسیار نبوده، شاید هنوز نشسته بر قایقی در سواحل میامی در آفتاب لم می‌دادم و به خودستایی مشغول بودم.

رویدادهای مثبت و منفی زندگی مرا به اینجایی رساند که هستم. آیا حاضرم یک بار دیگر تمامی آن درد و رنج را تحمل کنم تا به آنچه اکنون دارم برسم؟ پاسخ مثبت است. من گذشته و درد و رنج خود را دوست دارم و برای آن شکر گزارم، اما پیش از پذیرفتن جنبه‌های تاریک خود از آن بیزار بودم. من از درد و رنج مستفربوادم و از افرادی که ظاهراً بدون درد و رنج زندگی می‌کردند، بدم می‌آمد. مدت بسیاری طول کشید تا بتوانم مسؤولیت کارهای خود را بپذیرم، زیرا پیش از آن به شدت تلاش می‌کردم که به هیچ وجه هیچ‌گونه مسؤولیتی را نپذیرم. آن هنگام که آمادگی پیدا کردم تا زندگی والا تری را برای خود در نظر بگیرم، متوجه شدم خداوند می‌خواست درسی به من بیاموزد و من هدیه گران‌بهایی به دست آوردم که دستیابی به آن فقط با

گذر از تاریکی امکان‌پذیر بود. امروز تلاش می‌کنم با پذیرش مسئولیت کامل تمامی رویدادهای گذشته، درس‌های لازم را برای رسیدن به مقصد بیاموزم.

مسئولیت‌پذیری کار بسیار بزرگی است. بیشتر ما حاضریم مسئولیت رویدادهای خوش زندگی را بپذیریم، اما اغلب از زیر بار مسئولیت ناخوشی‌ها شانه خالی می‌کنیم. هنگامی که مسئول می‌شویم، از همه چیز نیرو می‌گیریم. حتی اگر از رویدادی احساس آزرده‌گی یا شرمساری کنیم، باز هم می‌توانیم با این اندیشه آرام شویم که به هر حال تمامی اینها به یکایک ما یاری می‌کنند تا رؤیاهایمان را برآورده سازیم و در مسیر سفر روح خود گام برداریم. می‌توانیم به خودمان نگاه کنیم و بگوییم: «جهان، بوم نقاشی من است و من این رویداد را در زندگی‌ام پیش کشیدم تا درس ارزشمندی بیاموزم.» به این ترتیب ما برای هر رویدادی مسئولیت‌پذیر می‌شویم و به هستی اعلام می‌کنیم: «من منشای واقعیت‌هایم هستم!» این نگرش، نیروی دگرگون‌ساختن زندگی‌مان را به ما می‌دهد. تا هنگامی که مستقیماً با گذشته خود رویارو نشوید، زندگی به همان روال ادامه می‌یابد و رویدادهای مشابهی پیش می‌آید. روانشناس دولو می^۱ دیوانگی را به این صورت معنی می‌کند: «تکرار یک عمل با امید دستیابی به نتایج متفاوت.» باید از گذشته خود بیاموزیم و جنبه‌هایی را که طرد کرده‌ایم، باز پس بگیریم. در این صورت می‌توانیم این چرخه را متوقف کنیم. آنانی که از تجربه‌ای بد، آموخته‌اند و مسئولیت احساسات خود را پذیرفته، آگاهانه متعهد شده‌اند که زندگی متفاوتی را در پیش بگیرند، به ندرت وضعیت گذشته را دوباره ایجاد می‌کنند. چنانچه آگاهانه به زندگی خود رجوع کنیم، می‌توانیم درباره آنچه می‌خواهیم بیافرینیم، تصمیم‌های جدید و متفاوتی بگیریم. برای رسیدن به این منظور فقط به تغییری در نگرش نیاز است.

برای دگرگونی نگرشمان باید گذشته خود را لحظه به لحظه جست‌وجو کنیم تا

تعبیر نیروافزایی بیابیم که ما را یاری کند مسئولیت پذیر شویم. ما توان با ارزش خود را هدر می دهیم تا ثابت کنیم رویدادی تقصیر ما نبوده است. همیشه مقصر شمردن دیگران برای آنچه در دنیای خود دوست نداریم، ساده تر است، اما این راه به بن بست ختم می شود. در هر شرایطی که مظلوم واقع گردید دچار درد ناشی از ناتوانی و ناامیدی و به بن بست رسیدن می شوید و این در حالی ست که در جهانی زندگی می کنید که هر رویدادی دلیلی دارد. موهبت هر کدام از وقایع زندگی خود را دریابید تا شکرگزار شوید و در این صورت درک خواهید کرد که مورد لطف و رحمت قرار دارید. برای هر واژه، رویداد و انسانی که بر زندگی شما سنگینی می کند، نیاز دارید که به گذشته خود بازگردید، با آن مورد روبه رو شوید، آن را جایگزین کنید و بپذیرا گردید. ما باید گام به گام به گذشته برگردیم تا به منشای ناراحتی مان پی ببریم. سپس باید با آن رویداد روبه رو شویم و واقعیت آن را به عنوان بخشی از گذشته خود بپذیریم. لازم است کاملاً درک کنیم که آن مورد چه تأثیری بر زندگی مان گذاشته است. پس از طی این مراحل باید آن رویداد را با نگرش تازه ای که این امکان را به ما می دهد تا احساسات مثبت را جایگزین احساسات منفی کنیم، بنگریم. ما با انتخاب تعبیر هایمان مهار زندگی خود را به دست می گیریم و در نتیجه می توانیم گذشته ای را که نفی کرده ایم، بپذیریم. در این صورت دیگر با سایرین اتصالی نخواهیم کرد. ما باید تعبیراتی را انتخاب کنیم که زندگی مان را به پیش ببرند، نه آنهایی که به ما احساس تنهایی و ناتوانی می دهند. من به این نتیجه رسیده ام که ابداع تعبیرات جدید ساده ترین راه برای تبدیل موردی منفی به موردی مثبت است. تمامی رویدادهای دنیایمان، رویدادهایی خنثی هستند که به خودی خود باری ندارند، اما هر کدام از ما جهان را با عینکی متفاوت می بینیم و در نتیجه هر کدامان هر رویدادی را به گونه ای متفاوت درک می کنیم. در واقع این نگرش ها و تعبیرات ما از رویدادها هستند که بر احساساتمان تأثیر می گذارند، نه خود آن رویدادها! نگرش ها و تعبیراتمان از ما رفع

مسئولیت می‌کنند و دیگران را مقصر می‌شناسند. برای خودخواهی، اعتیاد یا شکست‌هایتان چه کسی را سرزنش می‌کنید؟ اکنون هنگام آن رسیده است که از قربانی بودن دست بردارید و مسئولیت‌پذیر شوید تا بتوانید خودخواهی‌ها، اعتیادها و شکست‌هایتان را بپذیرید. در این صورت سخاوتمندی، وقار و حق‌الهی برخوردار می‌شوید. از همه چیز را نیز شکوفا می‌کنید. هر کدام ما باید با این مسأله کنار بیاییم که به نحوی تحت تأثیر نظریات کهنه و عقب‌افتاده‌ای درباره خود و زندگی مان هستیم و هر کدام ما باید آگاهانه تصمیم بگیریم که با دگرگونی تعبیرهایمان، دنیای خود را متحول کنیم. تعبیری را که از یک واژه دارید دگرگون کنید، در این صورت نه تنها آن واژه بار منفی‌اش را از دست می‌دهد، بلکه نیروی شما را به خودتان بازمی‌گرداند.

در اینجا تمرینی را برای دگرگونی تعبیرها پیشنهاد می‌کنم. واژه‌ای را که برایم سنگین است و هنوز مایل نیستم مرا به آن نام بخوانند، انتخاب می‌کنم. برای نمونه می‌خواهم درباره واژه «زشت» تعبیر تازه‌ای ایجاد کنم. به خاطراتم رجوع می‌کنم و رویدادی را که در کودکی موجب درد و رنج من شده و پیش‌داوری مرا درباره زشت بودن ایجاد کرده است، پیدا می‌کنم. به گذشته باز می‌گردم و به یاد می‌آورم، هنگامی که دختر کوچکی بودم، پدرم با صدا کردن من با نام‌های «دماغ کوفته‌ای» و «لنگ دراز» سر به سرم می‌گذاشت و تعبیر من از این رفتار چنین بود: «پدرم دوستم ندارد و مرا زشت می‌پندارد.» می‌دانم که احساس ناشی از این تعبیر، ذهنم را اشغال کرده و مرا زجر داده است. اکنون باید انتخاب کنم که با این احساس روبه‌رو شوم. می‌گذارم که احساسات درد و رنج، حقارت و شرمندگی را که هنوز به آن رویداد و آن واژه متصل هستند، کاملاً حس کنم. سپس تعبیر تازه‌ای از آن رویداد ایجاد می‌کنم تا واژه «زشت» را بپذیرا شوم.

تعبیرات جدید

مثبت

۱- من زیبا هستم و چون پدرم از زیبایی من نگران بود، مرا به نام‌هایی که به نظرش بامزه می‌آمدند، صدا می‌زد تا از نگرانی‌اش بکاهد.

۲- پدرم گمان می‌کرد این نام‌ها بامزه هستند و با مهر و محبت مرا به این اسامی صدا می‌زد.

۳- پدرم آن قدر دوستم داشت که می‌خواست مرا برای رویارویی با جهان واقعی آماده کند و گمان می‌کرد با کم‌اهمیت نشان دادن زیبایی‌ام می‌تواند مرا حفظ کند.

منفی

۱- پدرم از من بیزار بود و می‌خواست در زندگی به من ضربه بزند.

۲- پدرم واقعاً تصور می‌کرد که من بسیار زشت هستم و تنها راه مقابله با این احساس برای او آن بود که سر به سرم بگذارد.

اکنون می‌توانم به این تعبیرها نگاه کنم و ببینم کدام یک از آنها به من احساس خوبی می‌دهند و کدام‌ها ناراحتی می‌کنند و می‌توانم انتخاب کنم که تعبیر جدید و مثبتی را جایگزین تعبیر قدیمی و منفی خود کنم. از خودم می‌پرسم: «آیا این تعبیر به من نیرو می‌بخشد، یا از من نیرو می‌گیرد؟ آیا مرا توانا می‌کند، یا ناتوان؟ اگر در درونتان گفت‌وگویی دارید که از شما نیرو می‌گیرد، تا هنگامی که خودتان گفت‌وگوی درونی مثبت و نیرومندی را جایگزین آن نکنید، تحولی ایجاد نمی‌شود. البته برخی از ما بسیار یکدنده هستیم و اعتیادمان به درد و رنج مانع از آن می‌شود که تعبیر جدیدی را ایجاد کنیم. به همین دلیل، بسیار مهم است که مطالب را یادداشت کنید و

سی، اعتیاد یا
ده است که از
می‌ها، اعتیادها
و حق الهی
ین مسأله کنار
و زندگی مان
نایمان، دنیای
ین صورت نه
به خودتان

را که برایم
برای نمونه
ع می‌کنم و
رباره زشت
، هنگامی که
«لنگ دراز»
ندارد و مرا
کرده و مرا
می‌گذارم که
واژه متصل
ژه «زشت»

تمامی حالات گوناگون ممکن را برای تعبیر یک رویداد در نظر بگیرید. یادداشت مطالب به خودی خود احساساتی را که به آن رویداد متصل کرده‌اید، سبک می‌کند. هنگامی که آماده‌ایم به عنوان تفریح با تعبیراتمان بازی کنیم، می‌توانیم انتخاب‌های خود را دوباره بررسی نماییم و با آوردن تعابیرمان از تاریکی به روشنایی، بهبود یابیم.

تعبیر جدیدی که من در این مورد انتخاب کردم، این بود: «پدرم آن قدر دوستم داشت که می‌خواست مرا برای رویارویی با جهان واقعی آماده کند و گمان می‌کرد با کم‌اهمیت نشان دادن زیبایی‌ام می‌تواند مرا حفظ کند.» من این تعبیر را از آن جهت انتخاب کردم که مرا به خنده وادی داشت. هنگامی که این عبارت را یادداشت کردم، به نظرم کمی مضحک رسید، اما هنگامی که چشمانم را بستم و از خودم پرسیدم کدام تعبیر روحم را تسکین می‌بخشد، همین جمله به فکرم رسید. پس از آن که کنار نهادن تعبیر قدیمی را انتخاب کردم، توانستم واژه «زشت» را بدون درد و رنج پیشین بپذیرم. اکنون نقطه مرجع درون وجودم تغییر کرده است و عادت گذشته پدرم نسبتاً سبک و بامحبت به چشمم می‌آید. به رغم هر انگیزه‌ای که پدرم داشت، به هر حال اکنون با آن رویداد به آرامش رسیده‌ام و دیگر پیوسته در ترس به سر نمی‌برم که مبادا کسی تصور کند من زشت هستم و احساس زشت بودن را که درباره خودم داشتم، به دیگران فرافکنی نمی‌کنم. واژه «زشت» برایم این آزادی را در بر داشته است که بتوانم بدون شانه کردن مو و یا آرایش کردن چهره از خانه بیرون بیایم و احساس ناراحتی نکنم. شما می‌توانید همین تمرین را با هر رویداد یا واژه‌ای که با آن کم‌وبیش مشکل دارید، انجام دهید. با زنی کار می‌کردم که طبیعتاً برایش دشوار بود در پیشامدی که طی آن به زور اسلحه به او تجاوز شده بود، موهبتی بیابد. او پس از این رویداد دچار این احساس شده بود که فاحشه‌ای «کثیف و نفرت‌انگیز» است و شایسته چنین عملی بوده است. او این تعبیر درونی را بیش از پانزده سال با خود حمل کرده بود. از این زن خواستم که سعی کند تا سه تعبیر مثبت و دو تعبیر منفی درباره آن رویداد ابداع نماید،

زیرا برایش روشن بود تعبیری که پیش تر انتخاب کرده بود، دردناک و تحقیر کننده است. وی ابتدا دو تعبیر منفی را نوشت.

منفی

۱- چون سرکش بودم و از پدر و مادرم تنفر داشتم، لباس های وسوسه انگیز می پوشیدم و سزاوار این پیشامد بودم.

۲- من آدم بی سر و پا، پست و بی ارزشی هستم و سزاوار این بودم که مورد سوء استفاده و تجاوز قرار گیرم.

مثبت

۱- دختر جوان، ساده و سرگشته ای بودم و در پی هویت می گشتم. این رویداد مرا هدایت کرد تا شخصی هشیارتر، مراقب تر و آگاه تر شوم.

۲- این رویداد در حقیقت موهبتی بود که در نتیجه آن آموختم، چگونه خود و بدنم را محترم بشمارم.

۳- آموختم که دیگر لازم نیست هیچ گاه قربانی واقع شوم. این رویداد به منزله زنگ بیدارباش و بخشی از طرحی الهی برای بیدار کردن وجود معنوی من بود.

پس از آن که این تعابیر به فکر هانا رسید، متوجه شد که حق انتخاب دارد. چون به گمان او امکان نداشت که بتوان تعابیر مثبتی در این باره ایجاد کرد، ابتدا به ابداع تعابیر منفی پرداختیم، اما پس از آن که کارمان را به پایان رساندیم، هانا توانست تعابیر گوناگون بسیاری را بیابد که موجب تقویت روحیه اش شود. او حتی اعتراف کرد، گمان می کند عبارت انتخابی او حقیقت داشته باشد. هانا دومین عبارت از عبارت های

مثبت را برگزید: «این رویداد در حقیقت موهبتی بود که در نتیجه آن آموختم، چگونه خود و بدنم را محترم بشمارم.»

به محض آن که این زن تصمیم گرفت تعبیرش را تغییر دهد، توانست واژه‌های «کثیف» و «نفرت‌انگیز» را که بیش از پانزده سال مهار زندگی او را در دست گرفته بودند، پذیرا گردد. هنگامی که او به این جنبه‌ها اجازه داد تا موهبت خود را نشان دهند، به جنبه‌های متضاد آنها نیز اجازه حضور داد. هنا آرزو داشت که سربلند و زیبا باشد و اکنون او به این جنبه‌های خود که به وجودش پیوسته و با آن در هم آمیخته بودند، دسترسی یافته بود.

هرچه آگاه‌تر گردید، بهتر متوجه می‌شوید که شما مسئول هستید تعبیری نیروبخش برگزینید. گاهی اوقات ساده‌تر است که خود را قربانی به شمار آورید، اما این گونه نگرش‌های منفی وقوع رویدادهای مشابه را تضمین می‌کنند. هر چه نسبت به هدایای زندگی هشیارتر باشید، سریع‌تر نگرش خود را درباره آنچه برایتان رخ می‌دهد، برمی‌گزینید. رویدادهای مصیبت‌بار، بخشی از زندگی هستند که برای بسیاری از ما روی می‌دهند و نیرو گرفتن از آنها نیاز به شجاعت دارد. هنگامی که از این فرصت‌ها برای رشد یاری می‌گیرید، ناملایمات به موهبت تبدیل می‌شوند.

زندگی زن جوان و زیبایی به نام جولیا نمونه دیگری از این گونه شجاعت‌هاست. یکی دو سال بود که جولیا مشتاقانه انتظار کودکی را می‌کشید و هنگامی که سرانجام حامله شد، او و همسرش از خوشحالی در پوست نمی‌گنجیدند. حدود هفته چهاردهم حاملگی، جولیا متوجه مشکلی شد و بی‌درنگ به پزشک مراجعه کرد، اما ضربان قلب کودک شنیده نشد. در سونوگرافی هم ضربان قلب را تشخیص ندادند؛ کودک مرده بود! با این رویداد جولیا مضمحل شد و روزهای پیاپی به گریه و سوگواری پرداخت. هنگامی که افتخار کار کردن با وی را پیدا کردم، هنوز جنین مرده

را در شکم خود داشت. از او تعبیری برای این رویداد تأسف‌انگیز خواستم و جولیا گریه کنان گفت: «من شایسته آن نیستم که کودکی به دنیا بیاورم. بی تردید من این بلا را بر سر کودکم آورده‌ام.»

جولیا احساس گناه را نیز به درد طبیعی ناشی از این رویداد می‌افزود. پس از گفت‌وگویی که با هم داشتیم، برایم روشن شد که او نمی‌خواهد این واقعه را به مصیبتی تبدیل کند، بلکه مایل است آن را به صورت رویدادی مقدس ببیند. پس شروع به کار کردیم. جولیا ترجیح داد که ابتدا تعابیر منفی را ایجاد کند.

منفی

- ۱- من هیچ‌گاه نمی‌توانم دوران حاملگی را به پایان برسانم، زیرا دچار مشکل ژنتیکی هستم.
- ۲- من تاوان تمامی سقط جنین‌های دوستان و خویشانم را پس می‌دهم.

مثبت

- ۱- این نوعی آمادگی برای بدنم بود تا مرا برای کودکی که دوست دارم و از او مراقبت خواهم کرد، آماده نماید.
- ۲- این رویداد نشانه آن است که آرزوی من برای بچه‌دار شدن قلبی و عمیق است و دیگر هیچ تردیدی در این باره احساس نمی‌کنم.
- ۳- درد جدایی و از دست دادن کودکم، تجربه‌ای برای من بود تا در نتیجه آن بتوانم مادر بهتری بشوم.

جولیا سومین عبارت مثبت را برگزید: «درد جدایی و از دست دادن کودکم تجربه‌ای برای من بود تا در نتیجه آن بتوانم مادر بهتری بشوم.» او می‌توانست نیروی

فصل هشتم
و ختم، چگونه
ست وازه‌های
دست گرفته
خود را نشان
سربلند و زیبا
ر هم آمیخته
تید تعابیری
ار آورید، اما
بر چه نسبت
برایتان رخ
ند که برای
نگامی که از
شوند.
عت هاست.
که سرانجام
دود هفته
عه کرد، اما
ن ندادند؛
به گریه و
جنین مرده
1 - Julia

این تعبیر را در بدنش احساس کند. جولیا با دانستن این نکته که تصادفی وجود ندارد، مایل بود این کودک را به صورت موهبتی به یاد آورد، نه همراه با درد و رنج! این نگرش به راستی ناشی از عشق و شجاعت بود و به جولیا نیرو داد تا به زندگی ادامه دهد و خود را برای آن کودک زیبایی که سرانجام فرزندش خواهد شد، آماده کند.

یکایک ما باید بدانیم که با انجام کارهای لازم برای روشن شدن گذشته و پذیرش درد و رنج، هدایای بی‌همتایی را کشف می‌کنیم که همچون طلا در تاریکی نهفته هستند. اگر اجازه دهیم، هستی بیش از آنچه در تصورمان می‌گنجد به ما می‌دهد. هر کدام از ما با رسالت متفاوتی به این دنیا آمده‌ایم و به عهده‌ماست که آن را به انجام برسانیم. با این دیدگاه متوجه می‌شویم تمامی رویدادهای گذشته‌ما، فرصتی برای یادگیری، رشد، تحول و کاوش بوده‌اند. هنگامی که با گذشته خود آشتی کنیم، روند بازپس‌گیری فراق‌کنی‌هایمان بسیار ساده‌تر می‌شود. احساسات و رفتار طرد شده‌ما نیرو و توان والا بودن را از ما می‌گیرند. بانقی هر یک از جنبه‌های خود بخشی از آنچه را که برای یکپارچگی بدان نیاز داریم، انکار می‌کنیم و بی‌آن که بدانیم، ارزشمندترین جنبه‌هایمان را به اشخاص مورد محبت یا مورد نفرت خود می‌دهیم. ما به دلیل آن که به پیش‌داوری‌ها و خرده‌گیری‌های خود بیش از اندازه بها داده‌ایم، نمی‌توانیم بعضی از موارد را بپذیرا شویم. ما شجاعت اشتباه کردن و مسئولیت‌پذیری را نداریم. ما از بی‌نقص نبودن می‌ترسیم و این شجاعت را نداریم که بپذیریم آن حالاتی که در دیگران بسیار بد می‌دانیم، در واقع همان مواردی هستند که در وجود خودمان بد می‌دانیم. می‌ترسیم که استعداد و نیرویمان ما را منزوی کند، زیرا در پیرامون خود فقط پیش‌پا افتادگی و معمولی بودن را می‌بینیم. ما آنچنان از طرد شدن می‌ترسیم که ارزشمندترین موهبت‌های خود را می‌فروشیم تا مقبول واقع شویم. ما این روش را به عنوان وسیله‌ای برای بقا آموخته‌ایم و آن قدر به این کار ادامه می‌دهیم تا دیگر برای خودمان غیر قابل تحمل شویم. در این حالت، وجود این احساسات مسموم چنان

دردناک می شود که ناگزیر پیوسته در زندگی خود شرایطی ایجاد می کنیم تا به ما یادآوری کنند که بی ارزش هستیم و شایسته آن نیستیم که رؤیاهایمان را برآورده کنیم. فقط خود شما می توانید این دور معیوب را متوقف کنید. فقط شما هستید که می توانید بگویید: «دیگر کافی ست! من بزرگی و عظمت را می خواهم. من شایسته هوش، استعداد، خلاقیت و الوهیت خود هستم.»

سال ها از بی اعتمادی ای که بین من و شرکای زندگی ام وجود داشت، رنج کشیدم. من اعتقاد داشتم که مردها مورد اعتماد نیستند و در اولین فرصت، خیانت خواهند کرد و چون هیچ به فکر نمی رسید که این وضع ممکن است به خود من مربوط باشد، پیوسته مراقب آنها بودم و تهدید می کردم که اگر دست از پا خطا کنند، پیوندم را با آنها قطع خواهم کرد. تا آن که یک روز مردی به من گوشزد کرد که من غیر قابل اعتماد بودن خودم را به او نسبت می دهم.

بلافاصله این نظر را رد کردم؛ من بی تردید وفادار و قابل اعتماد بودم! اما پس از مدت کوتاهی که از مشاجره ما گذشت، متوجه شدم نخستین کاری که در حین دعوا کرده بودم آن بود که درباره مرد بعدی، یعنی آقای «مناسب» بعدی زندگی ام فکر کنم. ما حتی هنوز درباره به هم زدن پیوندمان صحبتی نکرده بودیم، ولی من به فکر مرد بعدی افتاده بودم. البته در آن هنگام به خودم گفتم که این خیال پردازی ست و این جنبه وجودم را نفی کردم، اما پس از مدتی متوجه شدم که خصلت بی وفایی در من وجود دارد و پس از آن که توانستم این جنبه خود را بپذیرم، توانستم از نسبت دادن این ویژگی به اطرافیانم دست بردارم.

کشف این نکته که این من هستم که در روابطم آشوب به پا می کنم، بسیار ناراحت کننده بود. اولین واکنشم احساس نفرت به این جنبه ظاهرأ بیمارگونه وجودم بود. چشمانم را بستم تا ببینم آیا می توانم با شخصیت فرعی «بی وفا» در وجودم سخن بگویم، یا نه. نخستین تصویری که به ذهنم رسید، دختری ضعیف و نحیف بود که به

محض دیدن مردها به خود می لرزید. نام او ماری مقدس بود. هنگامی که از او پرسیدم، به چه نیاز دارد تا بهبود یابد، گفت: «مهر و همدلی.» با شنیدن سخنان ماری و دیدن ترسی که در او وجود داشت، قلبم گشوده شد. به خود اجازه دادم که ترسم را حس کنم و با چشمان بسته ماری مقدس را در آغوش کشیدم. احساس مهر و همدلی نسبت به خود بسیار مهم است، زیرا در غیر این صورت، احساس ترس و تنفر از خود جای آن را می گیرد و چون نفرت داشتن از خود برای ما غیر قابل تحمل است، این احساس تنفر را به جهان فرافکنی می کنیم. ما ترجیح می دهیم که قربانی جهان باشیم تا قربانی خودمان، زیرا با مقصر شمردن جهان می توانیم از درد روبه رو شدن با خود اجتناب کنیم. اکنون هنگام آن فرا رسیده است که به تمامی اطرافیانی که نسبت به آنها واکنش شدیدی دارید - پدر، مادر، شریک زندگی، رئیس یا بهترین دوستان - صادقانه نگاه کنید. فهرستی از آنها و آن ویژگی که در وجودشان شما را برمی انگیزد، تهیه نمایید. این روند کشف، دایمی ست؛ پس از آن که لایه ای از جنبه هایتان را پذیرا شدید، لایه دیگری خود را آشکار می کند. هر آزردهی و رنجشی که احساس می کنید، علامت خطری ست که نشان می دهد هنوز انرژی شما اتصال دارد.

جون گتوزو در کتاب خود به نام «دوره ای درباره عشق»^۱ تمرین ساده ای را که از نویسندگان، کن کیز^۲ آموخته است، مطرح می کند. نام کسی که شما را تحت تأثیر قرار می دهد، در بالای صفحه بنویسید. خطی در وسط صفحه بکشید و تعامی نکاتی را که درباره آن شخص دوست دارید، در یک سمت و تعامی ویژگی هایی را که دوست ندارید، در سمت دیگر بنویسید. حتی اگر از کسی خوشمان نیاید، باز هم می توانیم درباره او نکته ای بیابیم که خوب باشد. فهرستتان می تواند به این شکل باشد:

1 - A Course in Love, Joan Gattuso

2 - Ken Keyes

مارتا	
مثبت	منفی
خوش سلیقه	تنبل
دارای شور و شوق به کار	نامرتب
	احساساتی
	پرسر و صدا

اکنون در برابر هر کدام از واژه‌های ستون سمت راست بنویسید: «هنگامی که... هستم، خودم را دوست دارم.» برای نمونه: «هنگامی که خوش سلیقه هستم، خودم را دوست دارم»، «هنگامی که نسبت به کارم شور و شوق دارم، خودم را دوست دارم.» سپس در برابر هر واژه در ستون سمت چپ بنویسید: «هنگامی که... هستم، خودم را دوست ندارم.» برای نمونه: «هنگامی که تنبل هستم، خودم را دوست ندارم»، «هنگامی که نامرتب هستم، خودم را دوست ندارم»، «هنگامی که احساساتی هستم، خودم را دوست ندارم»، «هنگامی که پرسر و صدا هستم، خودم را دوست ندارم.» با این روش ساده می‌توانید تشخیص دهید که آنچه در آن شخص می‌بینید، در واقع به خود شما مربوط می‌شود.

روزی دوستم لوری^۱ که قبلاً در دوره‌ام شرکت داشت، به من تلقین زد؛ او خیلی ناراحت بود. سال‌ها کریستینا^۲ را که دوست دوران دانشجویی‌اش بود می‌ستود، اما ناگهان این دوست زیر قولش زد و لوری را مات و مبهوت بر جای گذاشت. او به من گفت کریستینا فردی لوس، خودخواه و مغرور است که خود را عقل کل می‌داند. با ملایمت به لوری یادآوری کردم، هنگامی که از رفتار کسی ناراحت می‌شویم به این دلیل است که بازتابی از ویژگی‌های مطرود خود را می‌بینیم. لوری اصرار می‌کرد که

به از او پرسیدم،
ن ماری و دیدن
سم را حس کنم
مدلی نسبت به
خود جای آن
این احساس
شیم تا قربانی
اجتناب کنیم.
آنها واکنش
صادقانه نگاه
تهیه نمایند.
اشدید، لایه
ید، علامت

ای را که از
تأثیر قرار
ی نکاتی را
که دوست
می‌توانیم
د:

این ویژگی‌ها هیچ ربطی به او ندارند و مطمئن بود که سرانجام کریستینا سیرت اصلی خود را نشان داده است. از او خواستم که جنبه‌هایی از کریستینا را که دوست دارد و آنهایی را که دوست ندارد، یادداشت کند. فهرست لاوری به این شکل بود:

کریستینا	
مثبت	منفی
رهبر	خودمحور
باوقار	خودخواه
معنوی	مغرور
موفق	عقل کل
زیبا	بی عاطفه

لاوری در برابر یکایک ویژگی‌های مثبت، نوشت: «هنگامی که رهبر هستم، هنگامی که باوقار هستم، هنگامی که معنوی هستم، هنگامی که موفق هستم، هنگامی که زیبا هستم، خود را دوست دارم.» سپس نوشت: «هنگامی که خودمحور هستم، هنگامی که خودخواه هستم، هنگامی که مغرور هستم، هنگامی که خود را عقل کل می‌دانم، هنگامی که بی عاطفه هستم، خود را دوست ندارم.» لاوری متوجه شد که ویژگی‌های مثبت و منفی کریستینا را در خود نمی‌پذیرد و با فرافکنی جنبه‌های مثبتی که در خود نمی‌بیند به کریستینا، تمامی نیروی خود را به او واگذار کرده است. هنگامی که کریستینا با نشان دادن کاستی‌هایش او را رنجاند، لاوری احساس فریب‌خوردگی کرد. او متوجه شد که این زن بی نقص، معنوی، زیبا و باوقار کاستی‌هایی دارد و در نتیجه کاستی‌های خودش بیش از پیش به نظرش آمدند. لاوری آن اندازه جنبه‌های طرد شده خود را به کریستینا فرافکنی کرده بود که هنگامی که کریستینای واقعی را دید، احساس گم‌گشتگی و خشم به او دست داد. او باید آن

جنبه‌های وجود خود را که به کریستینا نسبت داده بود، بازپس می‌گرفت تا بتواند از اتصال با وی خارج شود.

به لاوری گفتم نامه‌ای به کریستینا بنویسد و احساسات خود را ابراز کند. هر چند این نامه به دست کریستینا نمی‌رسید، اما مهم بود که لاوری همه خشم و رنجشی را که احساس می‌کرد، بروز دهد. او پس از نوشتن این نامه متوجه شد که نمی‌خواهد نیروی خود را به کریستینا یا کس دیگری بدهد. اکنون لاوری آماده بود تا زیبایی، موفقیت، وقار، معنویت و رهبری را در خود بپذیرد و یکایک این جنبه‌ها را در وجودش شناسایی کند. او ابتدا همه فراقنی‌های مثبت و پس از آن فراقنی‌های منفی خود را بازپس گرفت. برای لاوری پذیرش ویژگی‌های مثبت دشوارتر از ویژگی‌های منفی بود. در واقع به محض آن که او ویژگی‌های مثبت خود را بپذیرفت، دیگر با جنبه‌های منفی هیچ مشکلی نداشت. هنگامی که ما یک کفه ترازو را به طور کامل پذیرا شویم، معمولاً کفه مقابل خود به خود به تعادل می‌رسد. رفتار کریستینا موجب شد تا لاوری زیبایی و نور خود را دریابد.

افراد به زندگی ما گام می‌نهند تا ما را یاری کنند یکپارچه شویم. بیشتر ما خود را با طیف بسیار محدودی می‌سنجیم. اگر تمامی خوبی‌ها را در یک سو و تمامی بدی‌ها را در طرف مقابل فرض کنیم، بیشتر مادر باریکه میانی این طیف زندگی می‌کنیم و فقط اندکی از خوبی‌ها و بدی‌هایمان را پذیرا می‌شویم. ما باید بیاموزیم که چگونه در پهنه‌ای به وسعت تمامی توان انسانی زندگی نماییم و از این بابت احساس ناراحتی نکنیم. هر احساس و گرایشی کاملاً انسانی است و ما باید به طور کامل تاریکی را در آغوش بگیریم تا بتوانیم روشنایی را پذیرا شویم. خدا، روح و عشق، همگی برای من یکی هستند؛ حتی اگر ما نتوانیم آنها را ببینیم، باز هم وجود دارند و منتظرند تا به درون خود دعوتشان کنیم. قلب مادر ورود آنهاست. هنگامی که آماده‌ایم تا قلب خود را به روی هر آنچه هست بگشاییم و به جای دیدن بدی‌ها، خوبی‌ها را در همه چیز

سیرت اصلی
وست دارد و
ود:

بر هستم،
م، هنگامی
ر هستم،
را عقل کل
ه شد که
های مثبتی
رده است.
احساس
و باوقار
د. لاوری
گامی که
باید آن

ببینیم، خدا و عشق را خواهیم دید. به یاد داشتن این نکته که این ما هستیم که انتخاب می‌کنیم چه ببینیم، بسیار مهم است. در سطحی، ما همه درس‌هایی را که در زندگی خود می‌آموزیم، خواسته‌ایم. هر رویدادی، هر چند بسیار وحشتناک، هدیه‌ای به همراه دارد و اگر شما هدیه خود را دریافت کنید، من هم هدیه‌ام را دریافت خواهم کرد، زیرا در جهان روح، من و شما یکی هستیم.

تمرین

۱ - چند دقیقه‌ای به خود فرصت دهید و محیط آرامی ایجاد کنید. اکنون چشمانتان را ببندید و پنج بار آرام و عمیق نفس بکشید. مجسم کنید که به آسانسور درونتان گام می‌نهد و هفت طبقه پایین می‌رود. در باز می‌شود و شما در باغ مقدس خود قرار دارید. به سوی جایگاه مراقبه‌تان بروید و در مسیر از زیبایی‌های پیرامون لذت ببرید. در آنجا این پرسش را از خود بکنید: «باورهای اصلی که زندگی مرا اداره می‌کنند، چه هستند؟» چند دقیقه به خود فرصت دهید و سپس فهرستی از باورهای اصلی‌تان تهیه کنید.

اکنون به آرامی چشمانتان را روی هم بگذارید و نخستین عبارتی را که نوشتید در نظر آورید و این پرسش‌ها را از خود پرسید. به خود فرصت دهید و به پاسخ‌هایی که از اعماق وجودتان می‌آیند، گوش دهید.

الف - آیا این واقعاً نظر من است، یا آن را از کسی گرفته‌ام؟

ب - چرا این باور را دارم؟

ج - آیا این باور مرا توانا می‌کند؟

د - برای تغییر این باور باید چه چیزی را از دست بدهم؟

پس از آن که به همه پرسش‌ها پاسخ دادید، آنها را بدون هیچ عجله‌ای در دفتر یادداشت خود بنویسید.

۲- خطاب به هر کدام از باورهایی که یادداشت کرده‌اید، نامه کوتاهی بنویسید و برای خدمتی که به شما کرده است، تشکر کنید. اکنون باور جدیدی را ابداع نموده، آن را جایگزین باور قدیمی خود کنید. خود را متعهد نمایید که این باور جدید را محترم شمارید و این تعهد را بیان کنید. چشمانتان را باز و این باور جدید و نیروبخش را یادداشت نمایید.

۳- واژه‌ای را که هنوز نمی‌توانید به طور کامل دوست بدارید یا بپذیرا شوید، بنویسید. چشمانتان را ببندید و رویدادی را در دوران کودکی خود بیابید که بر شما چنان تأثیری گذاشته که این ویژگی را برایتان ناخوشایند و اهانت‌آمیز کرده است. اکنون تعبیر خود را از این رویداد بنویسید. در زیر آن تعبیر، پنج تعبیر جدید از این رویداد بنویسید که سه مورد آن مثبت و دو مورد منفی باشد. اگر تعبیری به فکرتان نمی‌رسد، از دوستان و اطرافیان خود بپرسید. ابداع تعبیر جدید، کاری خلاق است که نیاز به تمرین دارد. به جای آن که اسیر یک تعبیر باشید، چندین تعبیر را امتحان کنید. شما قصد دارید آن تعبیری را که موجب درد و رنج شما می‌شود، تضعیف کنید. در صورتی که ابهامی در این زمینه دارید، به صفحه ۱۴۷ رجوع کنید.

فصل نهم

بگذار نور وجودت بدرخشد

ماریان ویلیامسون در کتاب «بازگشتی به عشق»^۱ می‌گوید: «عمیق‌ترین ترس ما از آن نیست که ناتوان هستیم، بلکه از آن است که بیش از حد توانمند هستیم. این تاریکی ما نیست که ما را بیش از همه می‌ترساند، بلکه روشنایی ماست. ما از خود می‌پرسیم: «مگر من که هستم که باهوش، جذاب، با استعداد و فوق‌العاده باشم؟» در واقع شما که هستید که چنین نباشید؟ شما فرزند خداوند هستید. خود را حقیر شمردن کمکی به جهان نمی‌کند. این تفکر که با کوچک کردن خود به سایرین احساس امنیت می‌دهید، به هیچ وجه خردمندانه نیست. شما به دنیا آمده‌اید تا شکوه و جلال خداوندی را که درون شماست، متجلی نمایید. شکوه و جلال فقط در برخی از ما نیست، بلکه در همه وجود دارد. هنگامی که اجازه می‌دهیم نورمان بدرخشد، ناخودآگاه به سایرین نیز اجازه می‌دهیم چنین کنند. هنگامی که از ترس هایمان رها شده باشیم، حضور ما خود به خود موجب آزادی دیگران می‌شود.»

این فصل به شما نشان می‌دهد که چگونه بگذارید تمامی نورتان بدرخشد و چگونه تمامی شکوه و وقاری را که در سایرین می‌بینید، در خود پذیرا شوید. این

1- A Return to Love, Marianne Williamson

بدان معناست که نه تنها باید سایه تاریک وجودتان را پذیرا گردید و در آن غوطه
بگیرید، بلکه باید سایه نورانی وجودتان یعنی تعالی و جوه شبنمی را که در خود انکار
کرده، به دیگران فرا افکنید تا نیز بپذیرند.

ما در دوران نویسی زندگی می‌کنیم. زمان گشوده شدن، التهام یافتن و رشد فرا
رسیده است و در همین حال که این روند متغیر نیست، اما به تسلیم، تسلیم مثبت‌ها و
الگوهای کهنه مان باز دارد. همان‌گونه که چارلز دیوید گفته است: نکته مهم آن است که
توانید در هر لحظه آنچه را که هستید فدای آنچه که می‌توانید بشوید. گشوده تنها
معنی که بر سر راه پیکار چنگی و اصالت ما وجود دارد، ترس است. ترس به ما
می‌گوید که نمی‌توانیم رؤیاهای خود را برآورده سازیم. ترس به ما می‌گوید که خطر
تکنیم. ترس نمی‌گذارد از غنی‌ترین موهبت‌هایمان لذت ببریم. ترس، ما را به زندگی
در میانه طیف وجودمان محدود می‌کند و نمی‌گذارد تعالی این گستره را در آغوش
بگیریم. ترس، ما را بی‌حس می‌کند و از شور و شوق و شادی و نشاط زندگی دور نگه
می‌دارد. ما می‌ترسیم و از این رو شرایطی در زندگی پدید می‌آوریم تا به خودمان
ثابت کنیم، محدودیت‌هایی که بر خود اعمال کرده‌ایم، درست و مناسب هستند برای
قلب به ترس، باید با آن روبه‌رو شویم و عشق را جایگزین آن کنیم. آنگاه می‌توانیم
ترس را نیز پذیرا شویم و در آغوش بگیریم و پس از این در برگرفتن است که
می‌توانیم انتخاب کنیم تا دیگر نترسیم. عشق برای ما این امکان را فراهم می‌آورد که
قید و بند ترس را پاره کنیم.

ما از عظمت خود هراس داریم، زیرا بلورهای بنیادین ما را به مخاطره می‌انگازد و
هر آنچه را که به ما گفته شده است، رد می‌کند. برخی از ما به موهبت‌های بسیاری در
خود پی برده‌ایم و برخی دیگر فقط به چند هدیه در وجودمان آگاه هستیم. اما به
قدرت با کسی روبه‌رو شدیم که با درخشش کامل نورش راحت باشد هر کس

ویژگی های مثبتی دارد که پذیرفتن آنها را مشکل می یابد. از آنجا که به بیشتر ما گفته شده است که مغرور و از خود راضی نباشیم، برخی از ارزشمندترین هدایایمان را دفن کرده ایم و همین ویژگی ها، سایه نورانی ما را تشکیل می دهند. ما سایه نورانی خود را همراه با سایه تاریکمان در انبانی می ریزیم و با خود حمل می کنیم.

باز پس گرفتن همه جنبه های روشن ما به اندازه جنبه های تاریکمان دشوار است. هنگامی که در مرکز «سم زدایی و رفع اعتیاد» بودم، خانمی به آنجا آمد تا برای گروهی از ما سخنرانی کند. او سخنان خود را این گونه آغاز کرد که با معدل بسیار بالایی از دانشگاه فارغ التحصیل شده است، سیزده سال پیش ازدواج کرده است و رابطه بسیار خوبی با همسرش دارد، مادر بسیار خوبی ست و خیلی خوب می تواند با سایرین ارتباط برقرار کند و ... همان طور که او به تعریف از خودش ادامه می داد، با خود گفتم: «چه زن مغروری! فکر می کند که هست؟ چرا ما باید به این حرف ها گوش دهیم؟» پس از مدتی، او درنگ کرد، به یکایک ما نگرست و گفت: «اکنون به اینجا آمده ام تا درباره دوست داشتن خودتان با شما صحبت کنم و بگویم چقدر مهم است که تمامی صفت های خوبتان را بشناسید و آنها را با نزدیکان خود سهیم شوید.» او شرح داد که برای دوست داشتن خود باید مشتاق باشیم و اجازه دهیم نور وجودمان بدرخشد. باید هر روز تمامی کارهای خوبی را که کرده ایم، در نظر بگیریم و از خود سپاسگزار باشیم. باید به زندگی مان توجه کنیم و پیشرفت های خود را تحسین نماییم. هنگامی که اجازه دهیم نورمان درخشان باشد، به سایرین نشان می دهیم که اشکالی ندارد آنها نیز بدرخشند.

بهتزد بهر صندلی میخکوب شده بودم. پیش تر گاهی از استعدادهایم تعریف می کردم، اما هیچ گاه گمان نمی بردم تحسین کردن و احترام گذاشتن به خودم خالی از اشکال باشد. در واقع خودستایی هایم نیز از ناامنی و نداشتن اعتماد به نفس ناشی می شد، از این احساس که حقیقتاً به اندازه کافی خوب نیستم. تضاد در این بود که بنا به

گفته سخنران، من به آن دلیل احساس خوبی نسبت به خودم نداشتم که نمی خواستم
 هویت های خدادادم را بپذیرم. من مایل نبودم استعدادهایم را با ارزش بدنام و بنا به
 دلیل موهومی، همواره معتقد بودم که بی ارزش جلوه دادن بهترین جنبه های وجودم،
 از من انسان بهتری می سازد.

آن بعد از ظهر یکی از ارزشمندترین درس های زندگی ام را آموختم: نه تنها
 اشکالی ندارد که مطالب خوبی درباره خودمان بگوییم، بلکه این کار ضروری است! ما
 باید استعدادها و هدایایمان را بشناسیم. ما باید بیاموزیم که برای مهارت های خود
 ارزش قایل شویم و به آنها ارج نهیم. ما باید در جست و جوی بی همتایی خویش
 برآییم. بسیاری از افراد نمی توانند موفقیت، شادمانی، سلامت، زیبایی و الوهیت
 خود را پذیرا شوند. آنها از دیدن توانمندی، موفقیت، جذابیت و خلاقیت خود
 می هراسند و این هراس، مانع از آن است که به این جنبه های وجودشان پی ببرند. در
 حالی که برای دوست داشتن حقیقی خود، باید تمامی آنچه که هستیم، هم تاریکی ها و
 هم روشنایی ها را در آغوش بگیریم. اگر بیاموزیم که استعداد های خود را شناسایی کنیم،
 امکان می یابیم که به هدایای بی همتای وجود دیگران پی ببریم و آنها را عزیز بدانیم.

لحظه ای را صرف آرامش بخشیدن به ذهن خود کنید. چند نفس عمیق و آرام
 بکشید و به آهستگی فهرست زیر را مرور کنید. پس از دیدن هر واژه به خود بگویید:
 «من ... هستم.» برای نمونه: «من سالم هستم، من زیبا هستم، من باهوش هستم، من
 بالاستعداد هستم، من ثروتمند هستم.» هر واژه ای را که موجب ناراحتی شما می شود
 یادداشت کنید. به علاوه، واژه هایی را که بیانگر ویژگی هایی هستند که در سایرین
 تحسین می کنید، اما در خود نمی پذیرید نیز یادداشت کنید.

راضی، ایمن، محبوب، امیدبخش، جذاب، پراترزی، پر شور و شوق، شاد،
 خوشحال، بخشنده، سرزنده، خشنود، با اعتماد به نفس، انعطاف پذیر، پذیرا،
 یکپارچه، سالم، بالاستعداد، لایق، عاقل، محترم، معصوم، خوش رو، باخدا، قوی، آزاد،

بازره، با معلومات، مرفه، روشنفکر، دانا، متعادل، نابغه، موفق، بالرزش، باز، پررحم و عظمت، قدرتمند، خلاق، آرام، منصف، سرشناس، منظم، مسؤول، زیبا، الهام بخش، دوست داشتنی، مشتاق، بی باک، خوشبخت، بافهم، هنرمند، باحساس، هشیار، باوقار، باشکوه، بی نقص، متین، به یادماندنی، احساساتی، خونگرم، خوش شانس، شجاع، شاکر، ملایم، نرم، مجلل، مصمم، موقع شناس، مقاومت ناپذیر، بی خیال، آسان گیر، صبور، خونسرد، با فکر، معنوی، باوقار، فصیح، خودجوش، منطقی، خوش ذوق، بازیگوش، پاک، مفید، وقت شناس، خوش اخلاق، متکی به نفس، فهیم، فداکار، خوش بین، صریح، باهوش، معتبر، فعال، جالب، پر نشاط، گرم، پرتوجه، مبتکر، مهربان، درجه یک، فوق العاده، رهبر، محکم، قهرمان، ساده، اصیل، سخاوتمند، مثبت، باسلیقه، پرکار، مفید، بی پروا، حساس، پولدار، مدبر.^۱

شما دارای تمامی این ویژگی ها هستید. تنها کاری که برای نشان دادن آنها باید بکنید این است که آنها را از نهانگاه در آورید، پذیرا شوید و در آغوش بگیرید. اگر بتوانید ببینید که در شرایطی از زندگی، ویژگی خاصی را از خود نشان داده اید و با این که ممکن است در شرایطی آن را نشان دهید، آنگاه مالک آن ویژگی شده اید. باید بتوانید مشتاقانه بگویید: «من آن هستم».

گام بعدی آن است که موهبت آن ویژگی را دریابید. برخلاف سایه تاریک، در این حالت معمولاً موهبت واضح است، اما بسیاری از ما باید با ترس و مقاومتی که در خود داریم روبه رو شویم. بسیاری از ما مکاتیم های دفاعی پیچیده ای ایجاد کرده ایم تا این اعتقاد را در خود تقویت کنیم که به اندازه دیگران با استعداد یا خلاق نیستیم. متعهد بودن به پذیرش جنبه های مثبت به همان اندازه تعهد به پذیرفتن جنبه های منفی مهم است.

شاید پذیرفتن برخی ویژگی ها که با واقعیت های بیرونی در تضاد هستند، دشوار

۱- در فهرست اصلی تغییراتی داده شده است تا با فرهنگ ما هماهنگ تر باشند.

نه نمی خواستم
بدانم و بنای
های وجودم.

ختم: نه تنها

روزی ست! ما

ت های خود

تایی خویش

ی و الوهیت

تلاقیات خود

بی بیرند. در

ت تاریکی ها و

تاسایی کنیم.

یز بداریم.

عمیق و آرام

خود بگویید:

هستم، من

شما می شود

در سایرین

سوقه شاد

پذیرا

قوی، آزاد

باشد. اگر بی‌کار و مقروض باشید، پذیرفتن واژه ثروت‌مند کار چندان ساده‌ای نیست. در چنین مواردی مهم است که بتوانید شرایطی را تجسم کنید که در آن ثروت‌مند بودن شما ممکن باشد. برای نمونه، کار و شغل جدیدی را در نظر بگیرید. اگر نتوانید واژه‌ای را پذیرا شوید، احتمالاً نمی‌توانید آن وضعیت را در واقعیت خود تجربه کنید. اگر واژه لاغر برای شما قابل قبول نباشد و در آینه به خود نگاه کنید و با فرد چاقی روبه‌رو شوید، وضعیت پیچیده می‌شود، زیرا تا هنگامی که لاغر بودن را در خود پذیرا نشوید، نمی‌توانید آن را متجلی کنید. اگر مجرد هستید و به ازدواج تمایل دارید، باید جنبه تاهل خود را پذیرا شده، در آغوش بگیرید. هر یک از ما در برابر جنبه‌های گوناگونی مقاومت می‌ورزیم و اغلب، شواهد بسیاری نیز وجود دارد که بیش از پیش متقاعدمان می‌کند که فلان جنبه متعلق به ما نیست، اما اگر متعهدانه جست‌وجو کنیم می‌توانیم آن جنبه را در خود بیابیم.

مارلن^۱، خانمی چهل و یکی دو ساله بود که در دوره من شرکت کرد. او از زیبایی جسمانی برخوردار بود، اما خسته و غمگین به نظر می‌رسید. فهرست ویژگی‌های مثبت را با افراد شرکت‌کننده مرور کردیم و از همه خواستم که واژه‌هایی را که نمی‌توانند پذیرا شوند، بنویسند. مارلن حدود بیست واژه نوشت. به همان ترتیب ویژگی‌های منفی، تمرین را آغاز کردیم. مارلن روی صندلی نشست و دو نفر در برابر او نشستند. او به این ترتیب آغاز کرد که: «من موفق هستم» و آن دو نفر آن واژه را بازگرداندند. و گفتند: «تو موفق هستی» و الی آخر.

در طول این تمرین دیدم که مارلن چندین ویژگی را پذیرا شد. آنگاه به فهرست او نگاه کردم و از وی خواستم که واژه‌های «جذاب» و «دوست داشتنی» را پذیرا گردد. مارلن مکشی کرد و سرش را تکان داد. او گفت که امکان ندارد بتواند این ویژگی‌ها را در خود بپذیرد. می‌دانستم که مارلن به سختی در تلاش است تا رابطه خود را با

همسرش بهبود بخشید. چند ماه پیش از آن، متوجه شده بود که همسرش با زن دیگری رابطه دارد و این احساس به او دست داده بود که اصلاً دوست داشتنی نیست. هنگامی که سرانجام به تمرین با واژه «جذاب» پرداخت، ابتدا به سختی توانست آن را بر زبان آورد. سپس با کمی فشار توانست بگوید: «من جذاب هستم»، اما این عبارت را بی هیچ احساسی بیان کرد. حدود ده دقیقه او فقط عبارت را تکرار می کرد، اما مطمئن بود که جذاب بودن بخشی از وجودش نیست، زیرا معتقد بود که اگر جذاب بود، همسرش به او خیانت نمی کرد.

مارلن این تمرین را با دو خانم انجام می داد. تصمیم گرفتیم از مرد خوش قیافه‌ای بخواهیم که جای آن دو خانم را بگیرد. هنگامی که به مارلن گفتیم، نام او در این تمرین خواهد بود، بسیار مضطرب شد. هنگامی که نام جلو مارلن نشست و به او گفت: «شما جذاب هستید»، مارلن همان جا نشست و خیره به او نگریست. کنار مارلن زانو زدم و او را تشویق کردم که عبارت را برای نام تکرار کند. پس از مدتی در حالی که اشک از چشمانش سررازیر بود، گفت: «من جذاب هستم». نام به چشمان مارلن خیره شد و گفت: «ایه، شما جذاب هستید» و مارلن بار دیگر گفت: «من جذاب هستم». آنها بیست بار این عبارت را تکرار کردند تا آن که مارلن توانست بدون گریستن یا فشار آوردن به خود بگوید: «من جذاب هستم».

سپس از نام خواستیم تا به مارلن کمک کند که واژه «دوست داشتنی» را پذیرا شود. نام بار دیگر با قاطعیت گفت: «مارلن، شما دوست داشتنی هستید» مارلن بی اختیار شروع به گریستن کرد. سال‌ها بود که از هیچ کس، حتی خودش نشنیده بود که دوست داشتنی است. به تمرین با مارلن ادامه دادیم تا آماده شد بگوید: «من دوست داشتنی هستم». در ابتدا بسیار آرام این عبارت را ادا می کرد. نام دوباره با لحن محبت‌آمیز گفت: «شما دوست داشتنی هستید» مارلن هم همان واژه‌ها را تکرار کرد:

«من دوست داشتنی هستم.» اما هنوز از رابطه خود با همسرش دچار اندوه عمیقی بود. تقریباً نیم ساعت طول کشید تا مارلن بتواند با واژه «دوست داشتنی» ارتباط برقرار کند، اما پس از آن که به اندازه کافی آن عبارت را با صدای بلند ادا کرد، توانست دورانی را به یاد آورد که خود را دوست داشتنی می دانست. در چهره اش دیدم که او آن بخش وجود خود را به یاد آورده است. جرقه ای زده شد و مارلن با آن بخش مقدس وجودش ارتباط پیدا کرد. سرانجام پس از باز یافتن آن جنبه در وجودش، از او خواستم که بلند شود و فریاد بکشد: «من دوست داشتنی هستم!» مارلن که چشمانش از شادی می درخشید، این کار را کرد و همه برای او دست زدند. همگی ما در تجربه شگفت انگیزی سهیم بودیم؛ درست مانند این بود که انسان جدیدی را به دنیا آوردیم! در این روند، احساس درد ناشی از پذیرفتن برخی صفاتی که طرد کرده ایم، ضروری است. البته تمامی جنبه های طرد شده چنین احساسات شدیدی را بیدار نمی کنند، اما اگر با چنین حالتی روبه رو شدید، با آن بهمانند تا بتوانید از سلطه اش نجات یابید. عمل تکرار یک واژه به دفعات، واکنش های گوناگونی را موجب می شود. شاید دچار خشم، ناامیدی، ترس، خجالت، گناه، شادی، هیجان یا هر نوع احساس دیگری بشوید. هیچ کدام از این احساسات درست یا غلط نیست، اما مهم است که با آن احساس بهمانند. هر احساسی باشد، از آن فرار نکنید، زیرا با متعهد بودن به روند باز پس گیری جنبه های مطرودتان، به هستی اعلام می کنید که آماده اید تا یکپارچه شوید!

پذیرفتن ویژگی مثبتی که پیش تر طرد کرده اید، ترسناک است، زیرا بدین ترتیب مجبور می شوید تا تمامی بهانه ها و داستان هایتان را کنار بگذارید و تمامی دلایلی را که موجب شده اند تا به خواسته های خود در زندگی نرسید، رها کنید. در یکی از دوره هایم، خانمی به نام پتی^۱ شرکت کرد که نمی توانست واژه «موفق» را بپذیرد. او از

جوانی زندگی خود را به مراقبت از همسر و فرزندانش گذرانده بود. در کودکی به او گفته بودند که باید این رویا را رها کند که می تواند نوازنده حرفه ای ویولن سل شود و به او آموزش داده بودند که یک زن خوب ازدواج می کند و بچه دار می شود. بعدها هم یکی دوبار به همسرش اشاره کرده بود که مایل است به یادگیری ویولن سل ادامه دهد، اما همسرش به او گفته بود که این خرج بیهوده ای ست. هنگامی که پتی در دوره شرکت کرد حدود شصت سال داشت و فرزندانش بزرگ و مستقل شده بودند. او در تمرینی که نام افراد مورد ستایش خود را نوشت، زنان هنرمند و موفق را انتخاب کرد، اما هنگامی که در تمرین «بازتاب» نوبت به پتی رسید، نمی توانست بگوید، «من موفق هستم.» او حالتی بین خنده و گریه داشت.

پتی معتقد بود که لازمه موفقیت، داشتن شغل است. هنگامی که از او پرسیدم، آیا مادر موفق بوده است، گفت، بله، همه فرزندانش موقعیت خوبی دارند. سپس پرسیدم، آیا ازدواج موفق داشته است. پتی با تبسم گفت، بله! بیش از سی سال از ازدواجش می گذرد. از او پرسیدم، آیا هیچ گاه در آشپزی موفق بوده است. او خندید و گفت، بله، آشپز خیلی خوبی ست. به تدریج پتی متوجه شد که در زندگی موفق بوده است و هر چند بیست دقیقه طول کشید تا او بتواند واژه «موفق» را ادا کند، اما سرانجام آن را پذیرفت. پتی با سر بلندی دوره را به پایان رساند. ده ماه بعد نامه ای از او دریافت کردم. پتی نواختن ویولن سل را از سر گرفته بود و گه گاه در تالار کوچکی نزدیک به منزلش ویولن سل می زد. او نوشته بود که پس از پذیرا شدن موفقیت در وجودش، اکنون با اعتماد به نفس در پی برآورده ساختن آرزوهایش است.

ما آموخته ایم که بزرگی خود را نپذیریم. بیشتر ما باور داریم که برخی ویژگی های مثبت را دارا هستیم، اما نه همه آنها را! اما ما همه چیز هستیم؛ تمامی آنچه که ما را به خنده و امید دارد و تمامی آنچه که ما را ناراحت می کند. ما شامل تمامی ویژگی های زشت و زیبا هستیم که در هم آمیخته و یکی شده اند. اکنون زمان آن رسیده است که

عمیقی بود.

«ارتباط

د، توانست

دم که او آن

ش مقدس

دش، از او

چشمانش

در تجربه

با آوردیم!

سرده ایم،

را بیدار

سلطه اش

موجب

هر نوع

اما مهم

هد بودن

ه اید تا

ترتیب

لایلی را

کی از

د. او از

تمامی خصوصیات خود را آشکار کنید. هنگامی که بتوانید همه واژه‌های فهرست را پذیرا شوید، حقیقتاً در حضور خدا خواهید بود.

هاری^۱ مرد هفتاد و پنج ساله‌ای بود که حدود ده سال در برنامه‌رهایی از وابستگی شرکت داشت. او با همسرش در دوره‌ی من حاضر شدند تا شاید بتوانند رابطه‌ی ناآرامشان را بهبود بخشند. هنگامی که هاری را دیدم، به من گفت که از نظر احساسی بسیار بیمار است. او در برنامه‌ی «دوازده گام» شرکت کرده بود و در نتیجه از ابراز وضعیت ناسالم احساسی خود خجالت نمی‌کشید. ما به پذیرا شدن ویژگی‌های مثبت پرداختیم، اما هنگامی که به فهرست هاری نگاه کردم، دیدم دو واژه از قلم افتاده است: «سالم» و «یکپارچه». هاری معتقد بود که نمی‌تواند از نظر احساسی سالم باشد. تمرینی به او دادم: در بقیه‌ی روز هرگاه می‌خواست بگوید بیمار است، باید می‌گفت سالم و یکپارچه است.

می‌دیدم که برای هاری پذیرش این ویژگی‌ها دشوار است. در نیمه‌ی روز هنگامی که بازگرداندن ویژگی‌های مثبت را آغاز کردیم، هاری با حالتی کاملاً تسلیم گفت: «من سالم هستم.» او توانست واژه‌ی «سالم» را بپذیرد و پس از آن به عبارت «من یکپارچه هستم» پرداخت. همه‌ی ما تحت تأثیر شجاعت و عزم راسخ هاری قرار گرفته بودیم. او در نیمه‌ی تمرین به ما گفت که سرانجام توانسته است یکپارچگی خود را بپذیرد و تا آنجا که به یاد می‌آورد این نخستین باری است که او وجود سالم و یکپارچه‌ی خود را پذیرا شده است. هنگامی که دسته‌ی جمعی تمرین بخشایش را انجام دادیم، هاری باز هم به دستاوردهای بیشتری رسید. پس از آن که او تمامی ویژگی‌های مثبت و منفی‌اش را پذیرا شد، توانست خود را از ویژگی‌های منفی که به همسرش شارلوت^۲ فراق‌کنی کرده بود، خلاص کند. در پی این دستاوردها هاری توانست همسرش را که پیش‌تر به صورت زنی بیمار و وابسته می‌دید، زنی زیبا و دوست‌داشتنی ببیند که به

شدت به او علاقه مند است. آنگاه هاری و شارلوت توانستند تمرین را با هم انجام دهند و در نتیجه به گونه‌ای چشمگیر بهبود یافتند. آنها بسیاری از احساساتی را که در خود نگه داشته بودند، ابراز کردند و با در آغوش کشیدن نور وجود خود، توانستند نور وجود همدیگر را پذیرا شوند.

اندکی پس از پایان آن دوره، هاری دچار سکتۀ مغزی شد و درگذشت. شارلوت به من تلفن کرد تا برای کاری که با همسرش انجام داده بودم، تشکر کند. او گفت که هاری در نتیجۀ پذیرفتن تمامی وجودش، عمیقاً التیام یافته بود. او برای نخستین بار پس از سال‌ها، اجازه داده بود تا پیوند ازدواجشان استوار و پرهیجان شود. شارلوت گفت، هاری می‌دانست که به زودی می‌میرد و از یادداشت‌هایی که در طی دوره کرده، معلوم است که با آرامش و در حالی که تمامی وجودش را پذیرفته بود و دوست می‌داشت، درگذشته است. او الوهیت را نه تنها در خود، بلکه در همسرش نیز مشاهده کرد. شارلوت از این که آنها این فرصت را به دست آورده بودند تا پیش از درگذشت هاری، زیبایی همدیگر را حس کنند، از شادی اشک می‌ریخت.

با بازپس گرفتن فرافکنی‌های مثبت، آرامش درونی را تجربه می‌کنیم؛ آرامش عمیقی که به ما می‌فهماند درست همان‌گونه که هستیم، کاملاً این آرامش هنگامی پدید می‌آید که از تظاهر کردن به این که کس دیگری جز خود واقعی‌مان هستیم، دست بکشیم. بسیاری از ما حتی متوجه نمی‌شویم که خود را از آنچه واقعاً هستیم، فروتر نشان می‌دهیم. ما به گونه‌ای خود را متقاعد کرده‌ایم که کاستی داریم. اجازه دهید جهان درون، خود را آشکار کند تا راه آزادی را برای شما نمایان سازد. آزادی برای آن که جذاب، دوست داشتنی، بالاستعداد، سالم و موفق باشید.

هنگامی که توان کامل خود را نمی‌شناسید، به هستی اجازه نمی‌دهید که هدایای الهی‌تان را به شما ارائه کند. روح شما مشتاق است تا توان کامل خود را درک کند و فقط شما می‌توانید بگذارید چنین شود. شما می‌توانید انتخاب کنید که قلبتان را

هایی از وابستگی
د بتوانند رابطه
از نظر احساسی
نتیجه از ابراز
یژگی‌های مثبت
قلم افتاده است:
ی سالم باشد.
باید می‌گفت

روز هنگامی
تسلیم گفت:
عبارت «من
ی قرار گرفته
گی خود را
م و یکپارچه
حجام دادیم،
ن‌های مثبت
ش شارلوت؟
سرش را که
ببیند که به

گشوده، تمامی وجودتان را در آغوش بگیرید و یا می‌توانید انتخاب نمایید که با موجود موهومی که تاکنون به عنوان خودتان می‌شناختید، زندگی کنید. بخشایش، مهم‌ترین گام در راه عشق ورزیدن به خود است. ما باید خودمان را با چشمان معصوم یک کودک بنگریم و خلاف‌ها و شک و دودلی‌های خود را با عشق و مهربانی پذیرا شویم. باید پیش‌داوری‌های سخت‌گیرانه را کنار بگذاریم و با اشتباهاتی که مرتکب شده‌ایم، کنار بیاییم. ما باید بدانیم که ارزش بخشیده شدن را داریم. بخشایش، موهبتی الهی است که به ما می‌آموزد اشتباه کردن، بخشی از انسان بودن است. بخشایش از قلب برمی‌خیزد، نه از منیت. بخشایش، یک انتخاب است. هر لحظه می‌توانیم پیش‌داوری‌ها و آزرده‌گی‌هایمان را کنار گذاشته، برگزینیم که خود و دیگران را ببخشیم. هنگامی که تمامی فرافکنی‌هایمان را بازپس گیریم و موهبت‌هایمان را بیابیم، می‌توانیم نسبت به خود مهر و عطف داشته باشیم. آنگاه برای ما طبیعی است که نسبت به افرادی که دوست نداریم نیز مهر و عطف بورزیم. هنگامی که آنچه را از سوی دیگران در مورد ما انجام شده در خود ببینیم، می‌توانیم مسئولیت آنچه را بین ما و آنها می‌گذرد، بپذیریم.

ریلکه^۱ می‌نویسد: «شاید همه غول‌های زندگی مان، فقط شاهزاده‌هایی باشند که منتظرند تا ما را یک بار دیگر زیبا و شجاع ببینند. شاید تمامی بدها در عمیق‌ترین سطح، موجوداتی هستند که به عشق ما نیاز دارند.» عشقی که همراه با پذیرش کامل خودتان نباشد، ناقص است. بیشتر ما چنان تربیت شده‌ایم که عشق مورد نیازمان را در بیرون جست‌وجو می‌کنیم، اما هنگامی که نیاز به عشق در دنیای بیرون را کنار می‌گذاریم، می‌بینیم راه حقیقی آرامش آن است که به درونمان برویم و آنچه را که تلاش می‌کنیم از دیگران بگیریم، در خود بیابیم و به خود بدهیم. ما همگی شایسته رسیدن به این آرامش حقیقی هستیم. باید به هستی درون، یعنی پدر و مادر الهی خود

اجازه دهیم که ما را دوست بدارند و پرورش دهند.

زمانی که دوستم امی^۱ در جریان طلاق از همسرش، تلاش می کرد تا آزردهی خود را التیام بخشد، ظاهراً نمی توانست خشمش را رها کند و هر روز، رویداد ناراحت کننده جدیدی برای او رخ می داد. او به سختی تلاش می کرد تا در روند تمرینات، خود را دوست بدارد اما اغلب این کار به نظرش غیر ممکن می رسید. امی در تلاش برای زدودن احساسات منفی خود، فهرست تمامی حالاتی را که در اد^۲ دوست داشت و یا از آنها متنفر بود، نوشت. البته این فهرست بسیار طولانی بود، اما او به تدریج توانست فرافکنی های مثبت و بیشتر فرافکنی های منفی خود را باز پس بگیرد. با این وجود، بارها و بارها واژه ای به فکر امی می رسید که نمی توانست آن را بپذیرد و آن واژه دلمرده بود. هنگامی که او عصبانی بود، او را شخصی بی احساس و دلمرده می دید. امی تلاش کرد تا خود را به صورت شخصی دلمرده بپذیرد، اما نمی توانست هیچ تشابهی بین خود و چنین شخصی بیابد. تمامی شواهد دنیا حاکی از آن بود که او فردی بسیار بانشاط و سرزنده است. امی می توانست به راحتی بخندد، بگیرد و فریاد بکشد. او تمامی گستره احساسات را تجربه می نمود، اما به هر حال واژه ای که ناراحتش می کرد، «دلمرده» بود. امی به جست و جو ادامه داد تا جنبه دلمرده و بی احساس وجودش را بیابد.

ماه ها گذشت، طلاق امی قطعی شد و او راضی بود، اما هرگاه ناراحت می شد باز هم واژه «دلمرده» به ذهنش راه می یافت. تا آن که با چارلز^۳ دوست شد که از خودش بسیار جوان تر بود. روزی امی با پسرش بای^۴ و چارلز به گردش رفت. هنگامی که چارلز سوار اتومبیل شد، نوار همیشگی «سمی ستریت»^۵ را درآورد و نوار «ارون

1 - Amy

3 - Charles

5 - Sesame Street

2 - Ed

4 - Bobby

نوئل^۱ را گذاشت. چارلز خودش هم شروع به خواندن کرد و با بابی که چهره‌اش از شادمانی می‌درخشید به شوخی و تفریح پرداخت. ناگهان اشک از چشمان امی سرازیر شد. در آن موقعیت، او نمی‌توانست جلو گریه‌اش را بگیرد. لحظه بسیار زیبایی بود و امی نمی‌فهمید چرا ناراحت شده است تا آن که متوجه شد، احساس دلمردگی می‌کند. چارلز، جوان، پرانرژی و سرشار از شور و شوق نسبت به زندگی بود و در برابر او امی دریافت که بخشی از وجودش دلمرده است. بخشی از وجود امی از شادی و تفریح دست کشیده بود. خبر خوش آن که پس از آن که امی این بخش دلمرده وجود خود را پذیرفت، دیگر با اد اتصالی نکرد. او توانست با دوست داشتن و مهر ورزیدن به این جنبه طرد شده وجودش، اد و خود هر دو را ببخشد. خشمی که نسبت به اد داشت، امی را راهنمایی کرد تا این جنبه پنهان خود را کشف نماید، وگرنه او نمی‌توانست این بخش از وجودش را که نیاز به بیدار شدن داشت، بیابد. امی با پذیرفتن دلمردگی خود توانست سرزندگی‌اش را بازپس گیرد.

خشم انباشته شده در وجودتان را جست‌وجو کنید. اگر از یافتن احساس خشم در خود هراس دارید، به یاد آورید که همراه با خشم، توان شما نیز دفن شده است. خشم، فقط هنگامی احساسی منفی به شمار می‌آید که سرکوب شده باشد و یا به گونه‌ای نادرست با آن برخورد شود. هنگامی که نسبت به خود مهر و عطوفت داشته باشید به آسانی می‌توانید اجازه دهید تمامی جنبه‌های وجود شما، اعم از عشق یا خشم کنار هم در وجودتان جا بگیرند. هر گاه خود یا دیگران را پیش داوری می‌کنم، متوجه می‌شوم که به تعبیری منفی از ویژگی یا رویدادی چنگ انداخته‌ام. در چنین مواردی مهم است که اجازه دهم احساساتم به شیوه درستی ابراز شوند.

زنی به نام کارلا^۲ در یکی از دوره‌هایم شرکت کرد که لبخندی عمیق بر چهره داشت و وجودش می‌درخشید. کارلا در طول دوره آخر هفته تلاش خوبی داشت، اما

هنگامی که نوبت کار بر احساس خشم رسید، گویا وجودش منجمد شد و گفت که هیچ گونه احساس خشمی ندارد. ما با هم تمرینی را انجام می دادیم که شامل کوفتن بالش ها با راکت پلاستیکی بود. تمرین هایی از این قبیل، معمولاً انرژی فشرده شده فراوانی را آزاد می کنند. کار لا زنی درشت هیکل بود و حدود بیست کیلو اضافه وزن داشت و ظاهراً باید می توانست آن بالش های کوچک را له و لورده کند، اما او به سختی می توانست راکت را حتی تا بالای سرش ببرد.

پس از پایان جلسه با کار لا به پیاده روی رفتم و با لحنی نیمه جدی درباره قدرت خشم به صحبت پرداختم و این نظر را مطرح کردم که کلید گشودن قلبمان معمولاً در خشم ما نهفته است و هنگامی که این خشم آزاد شود، انرژی حیاتی اصلی اجازه می یابد تا در ما جاری گردد. اما کار لا نمی توانست بپذیرد که خشم در درونش انباشته شده است. از او پرسیدم، چرا کم کردن چربی اضافی بدن این همه برایش دشوار است. کار لا گفت: «این مسأله موقتی ست.» به او پیشنهاد کردم حتی اگر احساس خشم نمی کند، به هر حال سی روز به تمرین رهاسازی خشم بپردازد و تأکید کردم که اگر فقط روزی پنج تا ده دقیقه بالش ها را بکوبد احساسات شگفت آوری که در درونش دفن شده اند، رها خواهند شد. کار لا پرسید، هنگام کوبیدن بالش ها به چه فکر کند. به او گفتم که اگر واقعاً نمی تواند هیچ موردی پیدا کند که سبب خشمش شود، می تواند تجسم کند که چربی های اضافی بدنش را می کوبد.

ماه ها گذشت تا آن که دوباره با کار لا صحبت کردم. هنگامی که پس از مدت ها به من تلفن کرد، هنوز بالاخر شدن، پول در آوردن و برقراری روابط نزدیک و مطلوب مشکل داشت. نخستین پرسش من درباره تمرین رهاسازی خشم بود. او گفت که این تمرین را انجام نمی دهد و یادآوری کرد: «زیرا از خودم یا هیچ کس دیگری خشمگین نیستم.» به او گفتم، اگر تمامی آنچه را که می خواهیم نداریم، به آن دلیل است که احساس می کنیم بی ارزش هستیم و آنچه را می خواهیم، از خود دریغ می داریم.

که چهره اش از ز چشمان امی د. لحظه بسیار شد، احساس نسبت به زندگی می از وجود امی این بخش دوست داشتن و شد. خشمی که ت نماید، و گرنه «، بیابد. امی با

ساس خشم در ده است. خشم، یا به گونه ای داشته باشید به ن یا خشم کنار می کنم، متوجه چنین مواردی

هیچ بر چهره وی داشت، اما

هنگامی احساس بی‌ارزشی می‌کنیم که می‌پنداریم بد هستیم و هنگامی که احساس می‌کنیم عمیقاً بد هستیم، معمولاً احساس خشم می‌کنیم. اما کارلا هنوز پافشاری می‌کرد که به هیچ وجه از خودش یا دیگران ناراحت نیست.

یک سال گذشت تا آن که کارلا دوباره تلفن کرد و اولین حرفی که زد این بود: «حدس بزن چی شده؟ من خشمگین شده‌ام!» از شادی فریاد کشیدم! کارلا ویژگی‌های پنهان خود را پیدا کرده بود. او گفت که تمامی سال احساس خفقان می‌کرد و هیچ‌کدام از امور زندگی‌اش به خوبی پیش نمی‌رفت تا آن که سرانجام به علت تنگدستی، اتاقش را به شخصی اجاره می‌دهد. اما پس از حدود یک هفته نسبت به آن زن دچار خشم می‌شود. وی تلاش می‌کند تا این احساسات را مخفی نماید، اما هر بار مستأجرش به خانه می‌آمد، ناراحت می‌شد و سرانجام به این نتیجه رسید که مرتکب اشتباه بزرگی شده است. کارلا به مستأجرش می‌گوید که آنجا را تخلیه کند، اما آن زن که جای دیگری را نداشت، می‌گوید به محض آن که اتاق دیگری را برای زندگی پیدا کند از آنجا می‌رود. کارلا کنترل خود را از دست می‌دهد و از او می‌خواهد تا فوراً خانه‌اش را ترک کند و حتی آن زن را تهدید می‌کند که اگر تا سه روز آنجا را ترک نکند، همه اسباب و اثاثیه‌اش را بیرون می‌ریزد. کارلا متوجه می‌شود که برای خلاصی از مستأجرش به «شیوه‌های بدی» دست زده است.

سرانجام نیمه تاریک کارلا که عمیقاً پنهان شده بود، چهره خود را نشان داد و او دیگر نمی‌توانست این جنبه سایه‌گون خود را انکار کند. کارلا توانست خشم خود را ببیند، مالک شود و در آغوش بگیرد. او گفت، ابتدا چنان متحیر شده بود که نمی‌دانست چه کند. بنابراین روشی را که در دوره فراگرفته بود، به کار بست و به درون خود رفت تا موهبت ماری متخاصم را دریابد. در پاسخ به پرسش «چه هدیه‌ای برای من داری؟» ماری متخاصم گفت که هدیه او انرژی حیات است و چنانچه کارلا به او مهر بورزد و احترام بگذارد تمامی نیروی لازم را برای برآورده ساختن

رویاهایش در اختیارش خواهد گذاشت. کار لا توانست را کسی را که بیش از یک سال گوشه خانه بی مصرف افتاده بود، بردارد و آن قدر بالش‌ها را بکوبد تا پاره‌پاره شوند. او گفت که با بیرون ریختن آن همه خشم و غضب، حال خوبی پیدا کرده است. پس از چند ماه کار، روحیه کار لا خیلی بهتر شد. او جنبه‌ای از وجودش را پذیرفته و خود را برای داشتن احساسات غضب‌آلود بخشیده بود. کار لا اکنون سه برابر گذشت کار می‌کرد و پیروی از برنامه‌ای شامل رژیم غذایی و ورزش برای کاهش وزن را آغاز کرده بود.

معمولاً مدتی طول می‌کشد تا بتوانیم برخی از جنبه‌های خود را ببینیم. حتی هنگامی که دانش و ابزار لازم را برای پذیرفتن تمامیت وجودمان داریم، باز هم در مواردی آماده نیستیم جنبه‌های دردناک خود را ببینیم. اگر به دنبال بهبود روابطتان هستید، باید بدانید که انتظار یاری از طرف دیگر ارتباط، بهبود یافته است. بهبود باید از شما نشأت گیرد؛ شما می‌توانید بایرقراری ارتباط با همه ویژگی‌هایی که در وجودتان هست، حرکت را آغاز کنید. احساس درماندگی، ناشی از آن است که بین خود و خدا فاصله حس می‌کنید. به یاد آوردن این نکته که ما همگی یکی هستیم، در حقیقت به منزله بیدار کردن خداوند درونمان است. الوهیت، مهر و شور و شوق ما در هم آمیخته‌اند، از این رو با بیدار کردن محبت و شوق الوهیتان را بیدار می‌کنیم. ما آموخته‌ایم که شور و عشق باید برای چیزهای بیرونی، یعنی سایر مردم، سایر مکان‌ها و سایر چیزها ابراز شود، اما اکنون زمان آن رسیده است که مهر و شوق را نسبت به خودمان آزاد کنیم. مهر ورزیدن نسبت به همه وجودمان کار پیچیده‌ای است. هر چند این روند باید ساده و طبیعی باشد، اما برای بیشتر ما این دشوارترین کاری است که انجام می‌دهیم. اگر مدتی طولانی است که روی خودتان کار می‌کنید و هنوز نتوانسته‌اید به طور کامل تمامی آن کسی را که هستید بپذیرید و دوست بدارید، ناامید نشوید. این بزرگ‌ترین وظیفه ماست و برای انجام همین رسالت به این جهان آمده‌ایم. در اینجا مایل هستم پیشنهاد کنم که اگر درباره مهر ورزیدن به خود جدی

هستید، مراسمی ابداع کنید. هنگامی که به مردم می‌گوییم به خانه رفته، به خود مهر بورزند، اغلب مات و مبہوت مرا نگاه می‌کنند و می‌پرسند: «چگونه این کار را بکنم؟!» شیوه دوست داشتن برای هرکسی متفاوت است، اما مهم‌ترین نکته آن است که تصمیم بگیرید به خود توجه کنید و مهر بورزید. پس از آن می‌توانید جزییات این کار را مشخص کنید.

عکسی از دوران کودکی خود بردارید و آن را جایی قرار دهید که روزی یکی دوبار به چشمتان بخورد. اگر هر روز به اداره می‌روید، عکسی هم در اتاق کارتان بگذارید. این کودک جنبه‌ای از وجود شماست که چنانچه مورد مهر و توجه قرار گیرد، تمامی شادی و نشاطی را که همواره خواسته‌اید برایتان به ارمغان می‌آورد. هرچند ممکن است ظاهر شما کمی با آن عکس تفاوت یافته باشد، اما هنوز هم وجود زیبایی هستید. هنگام مشاهده کودکان قلبمان باز می‌شود و تمامی عشق و بی‌گناهی خود را به آنها فرا می‌افکنیم. پس از تولد پسریم حیرت‌آور بود که هر کجا می‌رفتم، اشخاص بیگانه پیش می‌آمدند و از زیبایی، سلامت و بامزه بودن او تعریف می‌کردند و می‌گفتند که چه وجود نازنینی ست. هیچ‌کدام از این افراد پیش از آن من یا فرزندم را ندیده بودند، اما همگی اطمینان داشتند که او تمامی این خوبی‌ها را دارد. در واقع آنها بخشی از ویژگی‌های خود را به کودکم نسبت می‌دادند و سپس آن را با من سهیم می‌شدند. حتی اگر فرزندم همچون اژدها و حشتناک بود، باز هم کسی اهمیتی نمی‌داد. ببینید به کودکان چه‌ها نسبت می‌دهید: آیا درباره زیبایی، بی‌گناهی، بی‌نقص بودن و شیرینی آنها می‌اندیشید؟ آیا فکر می‌کنید آنها لوس، غیرقابل کنترل، خودخواه و ناخوشایند هستند؟ آیا تصور می‌کنید این کودکان پدر و مادر بدی دارند که نمی‌دانند چگونه از آنها مراقبت کنند؟ هر نظری داشته باشید، بدانید که آنها حالانی از وجود شما هستند که فراقنی کرده‌اید. مگر آن که زمانی را با کودک سپری کرده باشید و بتوانید بی‌طرفانه او را ارزیابی کنید، احتمالاً جنبه‌هایی از خود را در او می‌بینید.

قرار دادن عکسی از دوران کودکی در برابر دید، معمولاً موجب می شود افراد درباره بی گناهی وجود خود فکر کنند. اغلب ما به کودکان بیش از خودمان و سایر بزرگسالان محبت داریم. اگر کودکی در نزدیکی کامپیوتر شما لیوان آبی را بریزد، آیا با انزجار به او نگاه می کنید، یا بی گناهی کودکانه او را می بینید و آب را پاک می کنید؟ ما کودکان را کم تر پیش دآوری می کنیم. خود را به صورت کودکی بی گناه مجسم کنید که فقط نیازمند عشق، توجه و تأیید شماست. اجازه دهید این کودک آن عشق را دریافت کند. خود را مجسم کنید که هر روز به این کودک مهر می ورزید. چشمانتان را ببندید و بگذارید تصویری از دوران کودکی تان در ذهن شما مجسم شود، اکنون از خود پرسید: «امروز برای این کودک چه می توانم بکنم؟ چگونه او می تواند مورد مهر و محبت و توجه من قرار گیرد؟» به صدای درون خود گوش دهید و بشنید که وجود درون شما چه می خواهد و به چه نیاز دارد. شاید او نیاز داشته باشد که شما بگویید: «من تو را دوست دارم و می پذیرم» یا «من قدر تو را می دانم» یا شاید او بخواهد که یک شب از برنامه شلوغ خود دست بکشید و به سینما بروید و یا یک بعدازظهر استراحت کنید. به نظر می رسد بیشتر مردم به استراحت و قدرشناسی نیاز دارند. ما آن قدر مشغول مشغول بودن هستیم که فراموش کرده ایم چگونه مراقب خود باشیم.

برای همه ما صبح ها هنگام مقدسی برای برقراری ارتباط با الوهیت وجودمان است. آن هنگام که آرامش و سکون شب راه را برای روزی نو باز می کند، افکار و احساساتتان، برنامه آن روز شما را شکل می دهد. پیش از آغاز تهاجم روزانه، اختصاص دادن چند دقیقه در صبح به خود، زمینه را برای روزی عالی آماده می کند. پیش از حمام کردن بدن خود را با روغن ماساژ دهید و خدا را برای تمامی اجزای آن شکرگزار باشید. از سر شروع کنید و همچنان که روغن را به روی پوستان می مالید، از خدا برای چهره، حواس، صدا، گوش و فکران تشکر کنید. سپس به همین ترتیب گردن و شانه های زیبا، بازوان، دستان، سینه و شکمتان را ماساژ دهید. از بدن خود

تشکر کنید که برای شما وجود دارد، روحتان را سکنی می دهد و استوار و پابرجاست. حرکت را به سوی پاها ادامه دهید و دقت کنید تا بر یکایک اعضای که ماساژ می دهید، متمرکز باشید. به پاها که می رسید به یاد بیاورید که شما را به این سو و آن سو برده اند و از آنها تشکر کنید و سپاسگزارشان باشید. سپس با چشمان بسته همه بدن خود را در نظر آورید و ببینید آیا در عضوی احساس فشار یا ناراحتی می کنید؟ توجه عاشقانه خود را به آن نقاط معطوف کنید، از آنها تشکر نمایید که ناراحتی تان را به شما اطلاع داده اند و بگذارید احساس فشار، بدنتان را ترک کند.

اگر برای ماساژ با روغن فرصت ندارید، می توانید به هنگام شست و شوی بدن همین کار را بکنید. یکایک اجزای بدن خود را عاشقانه بشوید و از این که آن عضو کارش را انجام می دهد و پشتیبان سایر اجزای جسمتان است، تشکر کنید. این کار بیش از پنج دقیقه وقت لازم ندارد، اما اگر فرصت بیشتری دارید، می توانید وقت بیشتری بگذارید. نکته دارای اهمیت آن است که به خودتان احترام بگذارید و این پیام را به خود برسانید که مهم هستید. به خلایق خود احترام بگذارید. هنگامی که حقیقتاً به خود احترام گذاشته، وجودتان را محترم شمارید، می توانید همین رفتار را نسبت به سایرین داشته باشید و شرایط مثبت و افراد همفکر را به زندگی تان جلب کنید. می توانید هر شب وقتی را برای انجام دادن کاری خاص برای خودتان اختصاص دهید. حمام کردن شیوه ای عالی برای آرام شدن و رهایی از فشارهای روزانه است. روشن کردن شمع، کم نور کردن چراغ ها و فرو رفتن در آب گرم روشی بسیار خوب برای مهر ورزیدن و توجه به خودتان است. می توانید مراقبه کنید، یا فقط ساکت باشید، یا به موسیقی روح نوازی گوش دهید. اگر حمام کردن را دوست ندارید، می توانید هر شب پیش از خوابیدن فضای مهربانانه را برای خود ایجاد کنید. با روشن کردن شمع، سوزاندن عود و یا رایحه درمانی حالتان را خوش کنید و روزتان را با خوشی به پایان برسانید. می توانید موسیقی پخش کنید یا در سکوت به مراقبه

بپردازید، اما به هر حال بگذارید فضای مهر بخشی که ایجاد کرده اید تمامی وجودتان را در بر بگیرد.

هنگامی که تازه روند بهبود را آغاز کرده بودم، از همه کارهایی که می توانستم برای خودم انجام دهم فهرستی تهیه کردم. مدتی طول کشید تا متوجه شدم رفتن به سالن ورزشی با روحم سازگار نیست. البته ورزش برای بدنم مفید بود، یعنی در سلامت و شکل ظاهری من تأثیر داشت، برای منتهی هم خوب بود، اما روحم را تغذیه نمی کرد. مهم است بدانید چه کارهایی برای اعتماد به نفس شما مفید است و چه کارهایی روحتان را تغذیه می کند.

در آن دوران بسیار احساس تنهایی می کردم، اما به جای غرق شدن در غم و اندوه تصمیم گرفتم برنامه مهر ورزیدن به خود را عملی کنم. هرچند واقعاً آشپز خیلی ماهری نبودم، اما هر شب برای خودم شام بسیار خوبی تهیه می کردم. به مغازه که می رفتم از خودم می پرسیدم: «امشب چه بخورم که برایم روح نواز باشد؟» در هنگام غذا خوردن عود می سوزاندم و به موسیقی گوش می دادم. پس از شام، برای خودم آتشی روشن می کردم و سراسر خانه را با نور شمع مزین می کردم. این کارها حال مرا خوش می کرد. پس از یکی دو هفته بی صبرانه انتظار ساعتی را می کشیدم که به خانه برسم و با خودم خلوت کنم. به جای آن که منتظر آن باشم تا کسی را بیابم که به من مهر بورزد، خودم به خودم مهر ورزیدم و این شیوه در بهبود حالم بسیار مفید بود.

مراسم شبانگاهی تغییرات عمده ای را در زندگی من ایجاد کرد. هر روز صبح با رضایت و آرامش از خواب بیدار می شدم، احساس خوبی نسبت به خودم داشتم و هر روز نکات جدیدی درباره مهرورزی و توجه به روحم یاد می گرفتم. آنچه را که دوست دارید دیگری برایتان انجام دهد، خودتان برای خود انجام دهید. اگر از گل خوشتان می آید، برای خودتان گل بخرید. به موسیقی ملایم گوش دهید، شمع روشن کنید، عطر مورد علاقه خود را بخرید و هر روز از آن استفاده کنید؛ خلاصه برای

استوار و

فضایی که

این سو و

بسته همه

می کنید؟

حتی تان را

وی بدن

آن عضو

این کار

بید وقت

د و این

گامی که

رفتار را

ب کنید.

تصاص

ه است.

ر خوب

ساکت

دارید،

نید. با

وزتان

مراقبه

خودتان مهم شوید. اگر به طور معمول به ظاهر تان اهمیت نمی دهید، می توانید با پوشیدن لباسی زیبا هنگام صرف غذا - حتی اگر تنها هستید - به خود مهر و توجه نشان دهید. حتی اگر قصد ندارید از منزل بیرون بروید لباسی را که دوست دارید، بپوشید. همچون شاهزادگان با خود رفتار کنید، چرا که به راستی شاهزاده هستید.

جهان، بازتابی از خود شماست. اگر خود را از درون دوست بدارید، به خود مهر بورزید و ارج نهید، در زندگی بیرونی نیز همین حالات آشکار خواهند شد. اگر طالب عشق بیشتری هستید، به خود بیشتر عشق بورزید. اگر خواهان پذیرفته شدن هستید، خود را بپذیرید. به شما قول می دهم چنانچه از اعماق وجودتان خود را دوست بدارید و محترم شمارید، همان سطح مهر و احترام را از هستی فرا خواهید خواند. اگر گمان می کنید به رغم انجام این کارها، هنوز هم دنیای بیرونی شما مطابق با تصوراتتان نیست، از شما می خواهم که بار دیگر به درون خود توجه کنید. دروغی را که پنهان کرده اید، آشکار نمایید و آنچه را که آرزویش را دارید، اما به خود اجازه نمی دهید داشته باشید، بیابید.

تمرین

۱ - این تمرین به منظور شناسایی و رهاسازی انرژی مسموم احساسی طراحی شده است و طی آن توجه ما به بخشایش معطوف خواهد بود. هدف ما آن است که هر احساس بازدارنده ای مانند خشم، نفرت، پشیمانی یا گناه که نمی گذارد خود و سایرین را ببخشیم، رها کنیم.

یادداشت کردن، روش مفیدی برای بررسی احساساتمان است. نوشتن، ما را تشویق می کند که هرچه در فکر داریم، بر کاغذ بیاوریم و مسمومیت موجود در بدن و افکارمان را آزادانه ابراز نماییم. به محض آن که بدون پیش داوری به این مسمومیت اجازه وجود دهیم، رها خواهد شد.

ابتدا هر چه پیش رو، یا اطرافتان هست، جمع کنید. در حال حاضر فقط به یک دفتر یادداشت و قلم نیاز دارید. شاید بخش موسیقی ملایم، روشن کردن شمع یا سوزاندن عود برایتان آرامش بخش باشد. اکنون چشمانتان را ببندید. از تنفس برای آرام کردن ذهن یاری بگیرید و خود را به این روند وانهید. پنج نفس عمیق و آرام بکشید. چشمانتان را ببندید و خود را در آسانسوری مجسم کنید. دگمه ای را فشار دهید که شما را هفت طبقه پایین ببرد. با باز شدن در، خود را در باغی دل انگیز می بینید. در حینی که به گل ها و سبزه های زیبا نگاه می کنید، چشمتان به صندلی قشنگ و راحتی می خورد؛ چه جای مطلوبی که می توان با آرامش در آن نشست! آسوده آنجا بنشیند و نفس آرام و عمیق دیگری بکشید. اکنون پرسش های زیر را از خود پرسید و بگذارید که پاسخ ها بر شما آشکار شوند. سپس چشمانتان را باز کرده، آنها را یادداشت کنید. این روند را برای هر کدام از چهار پرسش تکرار نمایید و توجه کنید که هر بار چشمانتان را ببندید و چند نفس عمیق و آرام بکشید تا ذهنتان پاک شود و بتوانید پاسخ ها را از قلب خود بشنوید.

الف - چه داستانی درباره خود ساخته ام که شرایط کنونی زندگی ام را وصف می کند؟ یادداشت کنید.

ب - چه رنجش ها، زخم های کهنه، خشم یا پشیمانی هایی را در قلبم حمل می کنم؟ یادداشت کنید.

ج - چه کسی را مایل نیستم در زندگی ام ببخشم؟ یادداشت کنید.

د - چه رویدادی باید پیش بیاید تا بتوانم خود و دیگران را ببخشم؟ یادداشت کنید.

اکنون فهرستی از افرادی که باید ببخشید، تهیه کنید و نامه کوتاهی به هریک بنویسید. اگر فهرست شما بسیار طولانی ست به آن تعداد که می توانید نامه بنویسید و

بقیه را برای فرصت دیگری بگذارید.

۵- نیاز دارید به خود چه بگویید تا زندگی تان را تا به امروز بپذیرید؟

۲- نامه‌ای به خود بنویسید و خود را ببخشید.

۳- نام سه نفر را که از همه بیشتر تحسین می‌کنید، بنویسید و در برابر هر کدام سه ویژگی آنها را که بیش از همه الهام‌بخش شما هستند، یادداشت کنید. سپس فهرستی از این سه ویژگی تهیه نمایید. فهرست ویژگی‌های مثبت صفحه ۱۶۷ را بخوانید و هر کدام را که نمی‌توانید در خود بپذیرید، یادداشت کنید. این واژه‌ها را به آن فهرست سه ویژگی مثبت اضافه نمایید.

اکنون در برابر آینه‌ای بنشینید، یا بایستید. هر واژه را بخوانید، به چشمان خود بنگرید و این جمله را تکرار کنید: «من... هستم.» این عبارت را آن قدر تکرار نمایید تا دیگر مقاومتی در برابر آن واژه احساس نکنید. هر روز زمانی را به این کار اختصاص دهید که یکی دو واژه فهرست خود را پذیرا شوید. اگر در برابر واژه‌ای احساس درماندگی می‌کنید و نمی‌توانید یا نمی‌خواهید آن را بپذیرید، به سراغ واژه بعدی بروید و روز بعد به آن واژه بازگردید.

نخستین گ
کار چندان سا
یتر ما را هنم
آنها را حتی در
بزرگسالی نیز ا
برای ما پایه ریز
بیرونی دست
نتیجه می‌رسیم
آیا به همین دلی
از چنین پر
خود را زیر سؤ
برخی‌ها پرسش
باورهای خود
زندگی مادر ه
محدوده‌ای که

فصل دهم

زندگی قابل زیستن

نخستین گام در راه تجلی رؤیاهایتان آن است که آنها را به راستی بشناسید، اما این کار چندان ساده نیست. در کودکی دنباله‌رو پدر و مادر و آموزگاران خود هستیم و بیشتر ما راهنمایی و خرد آنها را درباره انتخاب رشته در مدرسه می‌پذیریم و سلیقه آنها را حتی در نوع تفریح، ورزش و باشگاه‌هایی که برمی‌گزینیم، رعایت می‌کنیم. در بزرگسالی نیز اغلب، شغل و شریک زندگی خود را بر مبنای آرمان‌هایی که بزرگ‌ترها برای ما پایه‌ریزی کرده‌اند، انتخاب می‌کنیم. پس چه زمانی از گوش دادن به صداهای بیرونی دست می‌کشیم و به راهنمایی‌های درونمان توجه می‌کنیم؟ چه هنگام به این نتیجه می‌رسیم که شاید مسیری را که در زندگی پیش گرفته‌ایم واقعاً از آن ما نباشد؟ آیا به همین دلیل نیست که در زندگی احساس کمبود می‌کنیم؟

از چنین پرسش‌هایی بیش از همه می‌ترسیم، زیرا مجبور می‌شویم آموخته‌های خود را زیر سؤال ببریم. آیا هرگز اعتقادتان به خدا را مورد بررسی قرار داده‌اید؟ برای برخی‌ها پرسش درباره کتب مقدس گناهی نابخشودنی است، اما اگر ما پایه‌ای‌ترین باورهای خود را زیر سؤال ببریم، به عنوان موجوداتی معنوی رشد نخواهیم کرد و زندگی ما در همان مسیری طی می‌شود که پدر و مادرهایمان بنا نهاده‌اند و هیچ‌گاه از محدوده‌ای که در کودکی برای ما معین کرده‌اند، فراتر نخواهیم رفت. این فصل درباره گام نهادن به سرزمین ناشناخته‌هاست و شما را در مسیر تجلی یک زندگی

پرشکوه و آرام هدایت می‌کند. به جای گفتن «من نمی‌توانم آن کار را بکنم»، لازم است پرسید: «چرا نباید آن کار را بکنم؟ از چه می‌ترسم؟» این پرسش، قید و بندهای اسارت شما را زیر سؤال می‌برد. این فصل به یافتن هدف و منظور زندگی شما اختصاص دارد.

شاید این پرسش که آیا در مسیر درست گام برمی‌دارید ساده باشد، اما بخش دشوار، شنیدن پاسخی است که از قلب برمی‌آید. ذهن شما پاسخی دارد، اما شاید دلتان پاسخ دیگری داشته باشد. شاید ترس، شما را به حفظ موقعیت کنونی ترغیب کند، در حالی که عشق، شما را تشویق می‌کند که مسیرتان را تغییر دهید. باید ذهنتان را آرام کنید تا والاترین رسالت خود را بشنوید. باید قلبتان را بگشایید تا ببینید عشق در کجا آرمیده است. اگر انتخاب می‌کنید که به دنبال آرزوها و خواسته‌ها و شور و شوقتان بروید، باید به اندازه کافی آرام باشید تا بتوانید پاسخ‌ها را از روح خود دریافت کنید. اگر فقط تا آن اندازه در آب پیش بروید که سرتان از آب بیرون باشد، همواره یک منظره می‌بینید، اما اگر شجاعانه دست به سفر مخاطره‌آمیزی بزنید و به درون آب‌های عمیق بروید، دنیایی سحرآمیز در انتظار شما خواهد بود.

ما می‌ترسیم که غرق شویم، می‌ترسیم که اشتباه کنیم و می‌ترسیم که شکست بخوریم. آیا آرزوهایتان آن قدر مهم هستند که شما را وادار کنند تا شجاعانه با ترس‌های خود روبه‌رو شوید؟ آیا به اندازه کافی خواستار برآورده شدن آرزوهایتان هستید؟ انتخاب با شماست؛ می‌توانید انتخاب کنید که نگرش خود را از حالت واگذاری و انفعال به حالت تعهد و مسئولیت، یعنی از حالت ترس به حالت عشق دگرگون کنید. نخستین گام آن است که خود را زیر سؤال ببرید و به راستی باورهای درونی‌تان را به پرسش تبدیل کنید. «من ناموفق هستم» را به «آیا می‌توانم موفق شوم؟» تبدیل کنید، «از زندگی خسته شده‌ام» را به «آیا می‌توانم به وجد آیم؟» تبدیل کنید، «زندگی من اهمیتی ندارد» را به «آیا می‌توانم بر جهان تأثیری بگذارم؟» تغییر دهید. نیاز ما برای محق و ایمن بودن، مانعی بر سر راه تعهد داشتن و مسئولیت پذیرفتن در زندگی است. زیر سؤال بردن انگیزه‌هایمان به ما احساس ناامنی می‌دهد. اما آیا

ترجیح می دهید درباره ناتوان بودن حق با شما باشد، یا درباره توانایی و عظمت خود اشتباه کرده باشید؟ آیا ترجیح می دهید پول کمی در اختیار داشته باشید، یا به رغم آن که به رسیدگی حساب های بزرگ بانکی چندان وارد نیستید، ثروتمند باشید؟ آیا ترجیح می دهید به انجام کاری که دوست ندارید ادامه دهید، یا خطر ایجاد کار و کسبی را که دوست دارید، بپذیرید؟ آیا شادمان هستید؟ آیا به دنبال آرزوهای قلبی خود می روید؟ اگر می دانستید که فقط یک سال از عمرتان باقی مانده است، آیا همین کارهایی را می کردید که اکنون می کنید؟ آیا همین گزیده ها را در زندگی انتخاب می کردید؟

چشماتان را ببندید و در اعماق وجود خود بر نقطه ای متمرکز شوید که احساس راحتی و ایمنی می کنید. از خود پرسید، چرا به دنبال آن رؤیا نمی روید؟ از چه می ترسید؟ پرسشی را که هم اکنون مطرح کردم، از خود پرسید: «اگر فقط یک سال فرصت زندگی کردن داشتید، چه می کردید؟ چه تغییراتی در زندگی خود ایجاد می کردید؟» پاسخ ها را در آرامش از قلبتان بگیرید و متعهد شوید که زندگی خود را به گونه ای دگرگون کنید که رؤیاهایتان متجلی شوند. متعهد شوید که همواره به حقیقت خود گوش کنید. متعهد شوید که به هستی اجازه دهید تا شما را به سوی آرزوهای قلبی تان هدایت کند. همین تعهدات به تنهایی، زندگی شما را متحول می کنند. با چنین اقدامی به خود و آفرینش می گوید: «من ارزش آن را دارم که خواسته هایم را به دست آورم و هر کاری را لازم باشد انجام می دهم تا آرزوهایم را برآورده سازم» موری^۱ می نویسد:

«تا هنگامی که شخص متعهد نشود، پیوسته تردید و امکان عقب نشینی و ناتوانی وجود دارد. در تمامی اعمال مبتکرانه و خلاق، یک حقیقت بنیادین وجود دارد که در نظر نگرفتن آن، طرح ها و نقشه های عالی بی شماری را از بین می برد. آن حقیقت این است که زمانی که شخص بدون تردید خود را متعهد کند، مشیت الهی نیز به حرکت در می آید و انواع و اقسام رویدادها به یاری شخص می شتابند؛ رویدادهایی که امکان

ندارد در غیر این صورت روی دهند. جریان کامل رویدادها بر مبنای تصمیم شخص به راه می افتد تا همه گونه یاری مادی، دیدارها و موارد پیش بینی نشده را به نفع شخص پدید آورد، رویدادهایی که حتی در تصور فرد نمی گنجد. هر آنچه رای می توانید انجام دهید یا آرزو کنید، شروع نمایید. بی باکی با خود نبوغ، توانایی و بهر رابه همراه می آورد.

بدون تعهد، هستی نمی تواند رویدادهایی را که برای تحقق آرزوهایمان نیاز داریم، پیش آورد اما متأسفانه بیشتر ما خود را به خواسته حقیقی مان متعهد نمی کنیم. شبها در تخت دراز می کشیم و برای بدن سالم تر و کار و زندگی بهتر دست به دعا بر می داریم، اما هیچ تغییری پدید نمی آید، زیرا به خودمان دروغ می گوئیم و بیشتر اوقات برای چیزهایی دعا می کنیم که کاملاً با آنچه بدان متعهد هستیم تفاوت دارند. ما برای زندگی سالم تری دعا می کنیم، اما به بی عملی و دست روی دست گذاشتن متعهدیم. ما برای رابطه ای رضایت بخش دست به دعا بر می داریم، اما تعهدمان به آن است که از منزل بیرون نرویم. ما دوست نداریم کاری برای تغییر وضع موجود انجام دهیم، اما آن هنگام که متوجه شویم کسی به نجات ما نمی آید و کاری برای ما انجام نمی دهد و خواهناخواه زخم های قدیمی مان هنوز وجود دارند، درک خواهیم کرد که این خود ما هستیم که باید از توانایی هایمان بهره جوییم. البته همواره ساده تر است که تقصیر را به گردن دیگران بیندازیم تا خود، مسؤولیت بپذیریم: «اگر شکست بخورم چه؟ اگر دچار رنج شوم چه؟ مردم درباره من چه فکر خواهند کرد؟»

نخستین باری که از مواد مخدر دست کشیدم، یکی دو هفته پیش از تولد بیست و نه سالگی ام بود. حدود پانزده سال اعتیاد و مسمومیت از مواد مخدر را به عنوان مسیر زندگی ام انتخاب کرده، مالا مال از درد و رنج و افسردگی بودم. هر چند ظاهراً به نظر می رسید که وضعم از هر نظر مرتب است، اما از درون در حال مرگ بودم. پس از آن که از چهارمین مرکزی که برای درمان به آن رجوع کردم، مرخص شدم، سرانجام متعهد شدم که زندگی ام را بهبود بخشم. پیش از آن با اندک ناراحتی، خشم و یا تنهایی، بی درنگ بار دیگر به همان مسیری باز می گشتم که مرا به جایی

نمی‌رساند. اما در آن روز زیبا در میامی، در حالی که اتومبیل کروکی خود را می‌راندم و نسیم ملایمی بر صورتم می‌وزید، کاملاً در لحظه حال سیر می‌کردم و برای زنده بودن و رهایی از اعتیاد سراپا شکرگزار بودم. در آن هنگام به من الهام شد که می‌توانم واقعاً خود را از همه اعتیادهایم اعم از سیگار، مواد مخدر، غذا، خرید کردن و یا مردان، نجات دهم. خودم را دیدم که در سراسر کشور به سفر می‌پردازم و پیام سلامتی‌ام را با مردم سهیم می‌شوم. شنیدم که می‌گویم: «شما هم می‌توانید خود را کاملاً درمان کنید!» همه بدنم می‌لرزید. هم‌زمان احساس شعف و ترس داشتم. احساس می‌کردم به شدت نیاز دارم همه عشق و حمایتی را که دریافت کرده بودم، به دیگران منتقل کنم. آن لحظه که در برابر چراغ قرمز، مقابل «مرکز خرید اونتورا»^۱ در ساحل میامی شمالی در اتومبیل نشسته بودم، فهمیدم زندگی من می‌تواند مؤثر باشد و چنین خواهد شد! دانستم اگر متعهد شوم که هرچه را لازم است انجام دهم تا بر تمامی خشم، آشوب، لجبازی و محق بودنم کار کنم، بر آنها پیروز گردم و با مثبت و خودبزرگ‌بینی‌ام روبه‌رو شوم، من، دبورا سوفورد می‌توانم هدیه‌ای به این جهان تقدیم کنم.

این الهام مرا به زندگی کنونی‌ام رساند. هرگاه به این فکر می‌افتادم که توقف کنم و از کار کردن بر خود دست بکشم، صدای ملایمی در درونم می‌گفت: «نه، کار تو تمام نشده است! تو هنوز به طور کامل بهبود نیافته‌ای.» هرگاه می‌خواستم انگشتم را به سوی شخص دیگری اشاره روم و او را سرزنش کنم، صدای ملایمی در درونم می‌پرسید: «نقش تو در این نمایش چه بوده است؟ چرا چنین صحنه‌ای را به زندگی خود فراخواندی؟» بند بند وجودم در راه عملی ساختن تعهد مبنی بر درمان کامل تلاش می‌کرد. هرگاه نمی‌خواستم به جلسه روان‌درمانی بروم، یا در سمیناری شرکت کنم و یا مایل نبودم با لایه جدیدی از درد روبه‌رو شوم، به هر حال آن کار را می‌کردم، زیرا بیشتر به بهبود متعهد بودم تا به این که در آن لحظه خوش باشم.

من به جلسات «پرخورهای ناشناس»^۱ رفتم، نه به این دلیل که اضافه وزن داشتم، بلکه برای آن که دیدم یکباره یک کیک شکلاتی را درسته می خورم. پیش از آن برای تغییر حال از مواد مخدر استفاده می کردم و بعدها متوجه شدم که می توانم از غذا هم به همین منظور استفاده کنم. به دلیل تعهدی که داشتم انتخاب کردم که یک اعتیاد را با اعتیاد دیگر جایگزین نکنم. می توانستم از طریق پرخوری به دنیای بی خبری بروم، اما برگزیدم که با این مسأله روبه رو شوم. می دانستم برای آن که تحولی حقیقی در زندگی ام ایجاد نمایم، باید تا مدتی ناراحتی را تحمل کنم. تعهدم به بهبود، وسیله ای برای دگرگونی من بود، وگرنه همچون گذشته با اعتیادهای گوناگون به بی حس کردن خودم در برابر درد و رنج ادامه می دادم.

می خواهم بدانید با آنچه که در نظر شما بی عیب و نقص است فاصله زیادی دارم، اما دیگر رسالت من بی عیب و نقص بودن نیست. اکنون رسالت من یکپارچه و کامل بودن است، یعنی هم زمان کامل و ناقص بودن! اکنون رسالت من آن است که به وجود درونم گوش فرا دهم و تا آنجا که می توانم به طور کامل زندگی کنم. اکنون رسالت من آن است، تا آنجا که به عنوان یک انسان برایم امکان دارد خود را دوست بدارم، زیرا می دانم فقط در این صورت می توانم شما را نیز دوست بدارم. روندهایی را با شما سهیم شدم که به درد و رنجم پایان بخشیدند و دانش و شجاعت لازم را برای بهبود کامل به من دادند. اگر این تعهد اصلی زندگی ام نبود این کتاب را نمی نوشتم. این تعهد مرا هدایت کرد تا صدها شیوه درمانی را جهت التیام کشف کنم. این تعهد مرا به سوی مردم، مکان ها و تجربه هایی هدایت کرد که درس های مورد نیازم را به من آموختند. اگر نمی دانید چه می خواهید، نرسید، فقط متعهد شوید که تا سر حد توان خود زندگی کنید. در لحظه حال زندگی نمایید تا هستی، هدایای منحصر به فردتان را به شما نشان دهد. تعهدتان شما را به سوی مکان هایی که باید بروید، کتاب هایی که باید بخوانید و افرادی که به شما یاری و آموزش می دهند، هدایت خواهد کرد. گفته ای

بودایی و قدیمی به این مضمون وجود دارد: «هنگامی که شاگرد آماده باشد، استاد بیدار می شود.» در چهارده سال گذشته، صدها استاد به صورت دوست، همسر، همکار، دزد و دروغگو به زندگی ام آمدند. با هر کسی که ارتباطی برقرار کرده ام، خواه مثبت یا منفی، به زندگی ام آمده است تا به من آموزش دهد، هدایت کند و در برآورده کردن تعهد مرا یاری نماید. دوستم انی میکا^۱ می گوید: «هر کسی که به سوی شما می آید، آمده است تا شما را التیام بخشد.» حتی افرادی که در دوره هایم شرکت می کنند، برای بهبود و التیام من می آیند. درک این نکته موجب دگرگونی در چگونگی ارتباطم با سایرین شده است.

دوستی دارم که حداقل پنجاه کیلو اضافه وزن دارد. او پیوسته از غذا خوردنش تعریف می کند و می گوید که با غذا هیچ مشکلی ندارد. به مفهوم می او درست می گوید، با غذا مشکلی ندارد، مشکل آن است که او درباره عادات غذا خوردنش به خود دروغ می گوید. او به غذا معتاد است، ولی نمی خواهد به این اعتیاد اعتراف کرده، برای رفع آن یاری بگیرد. اعتیاد، قدر تمند و انکار، نابودکننده است. انکار، فرصت های افراد را برای رسیدن به هدف های خود از بین می برد. هنگامی که تعهدی ایجاد می کنیم باید مشتاق باشیم که وضعیت کنونی خود را ریشه یابی کنیم. اگر واقعاً به وزن کم کردن متعهدید، پی بردن به این نکته که به غذا معتاد هستید، جای شکر دارد، زیرا گامی ضروری در راه رسیدن به هدف شماست. اما اگر تعهد اصلی شما به این باور است که هیچ مشکلی در غذا خوردنتان وجود ندارد و فقط بدنتان دچار سوخت و ساز کند است، آنگاه دستیابی به کم کردن وزن - که در این صورت خواسته فرعی شماست - بسیار دشوار خواهد شد. عمیقاً به کندوکاو بپردازید تا دلیل اصلی مشکل خود را پیدا کنید و متعهد شوید تا رؤیاهایتان را متجلی کنید.

در مورد تجلی رؤیاهای خود جنگجو باشید. با افراد بسیاری روبه رو شده ام که چنان از خواسته های خود صحبت می کنند که انگار سکه هایی گران بها هستند که در

صندوق موزه‌ها در جای امنی نگهداری می‌شوند. آنها نیمه‌های شب و در سکوت دعا می‌کنند تا رؤیاهایشان به حقیقت پیوندد، اما ترس و بی‌ارادگی، این‌گونه افراد را منفعل کرده است. آیا می‌دانید چه کسی سکه مورد نظر خود را به دست می‌آورد؟ کسی که نقشه‌ای برای عمل طرح کند، کسی که رسالتش را مشخص کند، کسی که خود را متعهد نماید. مسیر دستیابی به زندگی روشن و حقیقی از این طریق است.

دوستم جان^۱، ترانه‌سرا و خواننده‌ای سی و شش ساله است که استعداد خارق‌العاده‌ای در موسیقی دارد. در آغاز که درباره استعدادش در موسیقی با او صحبت می‌کردم، حتی حاضر نبود گوش کند و می‌گفت: «خواهش می‌کنم پس کن! حتی نمی‌خواهم در این باره فکر کنم.» مدت‌ها طول کشید تا سرانجام اعتراف کرد که در عالم خیال مجسم می‌کند که جایزه «گرمی»^۲ را برده است و در حضور میلیون‌ها نفر آهنگ خود را می‌نوازد. پس از آن هرگاه جان درباره موسیقی و رؤیای خود صحبت می‌کرد، چهره‌اش روشن می‌شد و هنگامی که سروده‌هایش را می‌نواخت به وجد می‌آمد. کاملاً بدیهی بود که موسیقی، خواسته قلبی جان است و پس از آن که خود متوجه این نکته شد فقط لازم بود آن را متجلی سازد.

شبی با جان به بررسی تعهدات نهفته و بنیادینی که نمی‌گذاشتند او خواننده و ترانه‌سرای برجسته‌ای شود، پرداختیم. در یک سوی کاغذ تعهد او را به ترانه‌سرا و خواننده مشهور شدن و در سوی دیگر تمامی باورهای را که مانع از برآورده گشتن این آرزو می‌شد، نوشتیم. مطالب یادداشت شده به این شکل بود:

تعهدات نهفته و بنیادین

- من، جان پالمر نمی‌توانم این کار را بکنم، چون از استعداد کافی برخوردار نیستم.
- این هدف، واقع بینانه نیست.
- این کار، شایسته یک پسر خوب ایتالیایی نیست.

- در تمرین پیانو به اندازه کافی کوشا نبوده‌ام.

- پنج سال در همین زمینه تلاش کردم و موفق نشدم، چه دلیلی وجود دارد که این بار موفق شوم؟

- خیلی جوان هستم و آمادگی ندارم با این مشکل روبه‌رو شوم.

- برای خیالبافی وقت ندارم، باید یک کار واقعی پیدا کنم.

همه این تعهدات نهفته و بنیادین مانع از آن شده بود که جان به طور جدی موسیقی را به عنوان حرفه‌اش برگزیند. در ابتدا و برحسب ظاهر نمی‌فهمیدم که چرا او استعداد خود را آن‌گونه که من می‌بینم، نمی‌بیند، اما هنگامی که همه ترس‌هایش را بیان کرد، درک این که چرا جان هیچ‌گاه حرفه موسیقی را دنبال نکرده است، ساده بود. او ناآگاهانه بیشتر به موانع متعهد بود، تا پی بردن به آن که خواسته‌اش معتبر است. ما باید تمامی باورهای را که مانع برآورده ساختن رؤیاهایمان هستند، آشکار کنیم. من این باورها را تعهدات نهفته و بنیادین می‌نامم، زیرا آنها قول و قرارهایی هستند که ناخودآگاه گذاشته‌ایم تا به هدف‌های حقیقی مان نرسیم.

چه بخواهید که در پی دستیابی آرزوهایتان بروید، چه نخواهید، به هر حال مهم است ببینید چه انگیزه‌هایی شما را در زندگی به پیش می‌برند و چه موانعی بر سر راه آرزوهای قلبی‌تان قرار دارند. اگر این پرسش‌ها را از خود نپرسیم، همچنان به کم‌بها جلوه دادن زندگی مان ادامه خواهیم داد. خواه هدف شما آن باشد که رژیم بگیرید، خواه آن که پول بیشتری به دست آورید و یا رابطه بهتری داشته باشید، باید به گذشته بروید و باورها و تعهدات نهفته و بنیادین خود را کشف کنید. لازم نیست این باورها را سرکوب کنید، بلکه باید به آنها اجازه وجود دهید تا بتوانید باورهای نیروافزا را برگزینید و بقیه را رها نمایید.

اکنون لحظه‌ای درنگ کنید و هدفی را که نتوانسته‌اید برآورده سازید، بر کاغذ بیاورید. سپس باورها و تعهدات نهفته و بنیادین خود را که به این هدف مربوط می‌شوند، بنویسید. آنها را سریع و بدون تفکر زیاد بنویسید تا به راحتی جاری شوند. سپس یک به یک همه را بررسی کنید و از خود پرسید: «آیا این یک باور است، یا یک

نیمه‌های شب و در سکون
و بی‌ارادگی، این‌گونه افراد را
مگر خود را به دست می‌آورند
ش را مشخص کند، کسی که
حقیقی از این طریق است
شش ساله است که استعداد
استعدادش در موسیقی بالا
ست: «خواهش می‌کنم پس کرا
شید تا سرانجام اعتراف کرده
ه است و در حضور میلیونرها
ناره موسیقی و رؤیای خود
، سروده‌هایش را می‌نواخت
لبی جان است و پس از آن که
ازد.
نمی‌گذاشتند او خوانند
اغذ تعهد او را به ترانه‌سر
بی را که مانع از برآورده گشتن
شکل بود:

استعداد کافی بر خوردن دار نیست

پیش دآوری؟» این پرسش بسیار مهم است. فهرست جان به این شکل بود:

تعهدات نهفته و بنیادین

پیش دآوری: من، جان پالمر نمی توانم این کار را بکنم، چون از استعداد کافی برخوردار نیستم.

پیش دآوری: این هدف، واقع بینانه نیست.

پیش دآوری: این کار، شایسته یک پسر خوب ایتالیایی نیست.

پیش دآوری: در تمرین پیانو به اندازه کافی کوشا نبوده ام.

پیش دآوری: پنج سال در همین زمینه تلاش کردم و موفق نشدم، چه دلیلی وجود دارد که این بار موفق شوم؟

پیش دآوری: خیلی جوان هستم و آمادگی ندارم با این مشکل روبه رو شوم.

پیش دآوری: برای خیالبافی وقت ندارم، باید یک کار واقعی پیدا کنم.

تمامی موانعی که بر سر راه جان قرار داشت، ناشی از پیش دآوری هایی بود که خود و یا دوستان و خویشانش کرده بودند. این پیش دآوری ها زندگی او را اداره می کردند. متأسفانه بیشتر ما در شرایط مشابهی به سر می بریم و اجازه می دهیم باورها و اعتقادهای نهفته درونی، زندگی مان را اداره کنند. این نکته، جالب توجه است که دوستان و خویشان ما نیز اکثر اوقات همان باورهایی را که ما کسب کرده ایم، تکرار می کنند. معلوم نیست آیا آنها ما را به درستی این پیش دآوری ها متقاعد کرده اند و یا ما آنها را متقاعد ساخته ایم. به تازگی با چند نفر از دوستان جان در یک جا مهمان بودیم. هنگامی که استعداد موسیقی جان را مطرح کردم، سه نفر دلایل عدم موفقیت او را تقریباً کلمه به کلمه برایم تکرار کردند. آیا جان پیش دآوری های محدودکننده خود را از دوستانش گرفته بود و یا آن که او آنها را متقاعد کرده بود تا این پیش دآوری ها را بپذیرند؟ در هر صورت، جان به برآورده ساختن آرزوی قلبی خود متعهد نبود.

دگرگون کردن زندگی یک تصمیم بسیار جدی ست. پس از سال ها کار با مردم، متوجه شده ام که افراد بسیاری دوست دارند درباره تغییر و تحول سخن بگویند، اما

مایل نیستند رفتار محدودکننده و منفی خود را کنار بگذارند. از خود بپرسید، آیا جست و جوی شما برای آرامش، شادمانی و یکپارچگی، نمایشی تکراری است یا آماده هستید مهار زندگی تان را به دست گرفته، تجربیاتتان را خود شکل دهید؟ هیچ کس به غیر از خود شما نمی تواند زندگی تان را سر و سامان دهد، فقط خود شما می توانید! شما تنها کسی هستید که توان و پاسخ های لازم را برای دگرگونی زندگی خود دارید، شما!

ما سالانه میلیون ها دلار در راه دگرگون ساختن بدن، سلامت و روابط خود خرج می کنیم، اما بیشتر ما هنوز از بخش هایی از زندگی ناراضی هستیم و همواره چیزی را می خواهیم که ظاهراً خارج از دسترس ماست. این وضعیت خواستن پیوسته و آرزو هایی که هیچ گاه برآورده نمی شوند حاصل تظاهر به آن است که به سوی مقصد خود در حرکت هستیم، در حالی که عملاً درجا می زنیم. چگونه می توانید خواسته یا هدفی واقعی داشته باشید، بی آن که برای رسیدن به آن هدف برنامه ریزی کرده باشید؟ بدون متعهد شدن به انجام هر آنچه برای دستیابی به هدفتان لازم است، به احتمال زیاد هرگز به نتیجه نخواهید رسید. روانشناسان این شیوه را اندیشه سحرآمیز می نامند؛ ما خود را فریب می دهیم و گمان می کنیم که روزی به رؤیاهایمان دست می یابیم، اما هیچ گاهی در این راه بر نمی داریم. برخی بر خواسته هایمان مراقبه می کنند، برخی دیگر در این باره با دوستان خود گفت و گو می نمایند و گروهی به کلیسا و یا نزد گورو^۱ می روند تا خواسته شان برآورده شود. دیگران پول خود را خرج پیشگوها و طالع بین ها می کنند و بعضی ها نیز بی توجه به آرزوهایشان روزهای خود را از طریق تلویزیون و سینما به تخیلات می گذرانند.

تمامی اینها صرفاً راه هایی برای اجتناب از روبه رو شدن با حقیقت هستند. دعا بدون حرکت، دعا نیست، بلکه خیالبافی است. اگر ما به خودمان کمک نکنیم، خدا چه می تواند بکند؟ بهتر است داستانی در این باره نقل کنم:

۱- گورو (Guru): آموزگار معنوی.

ست جهان به این شکل بود

را بکنم، چون از استفاده کنی

یتالیایی نیست.

سا نبوده ام.

دم و موفق نشدم، چه دلیلی وجود

با این مشکل روبه رو شوم

کار واقعی پیدا کنم.

نی از پیش داوری هایی بودی

پیش داوری ها زندگی او را

می بریم و اجازه می دهیم

این نکته، جالب توجه است که

ی را که ما کسب کرده ایم، تکرار

داوری ها متقاعد کرده اند و

ان جان در یک جامه مان بودیم

نفر دلایل عدم موفقیت او را

آوری های محدودکننده خود را

ده بود تا این پیش داوری ها را

ی قلبی خود متعهد نبود

ت، پس از سال ها کار با مر

و تحول سخن بگو

«مردی بود که به شدت به خدا اعتقاد داشت. او همواره به دوستانش می‌گفت که روزی خدا برایش کاری می‌کند و زندگی‌اش از بی‌سروسامانی نجات می‌یابد. تا آن‌که توفان عظیمی به پاخاست و سیل خروشانی به راه افتاد. همه اهالی آن شهر لوازم خود را جمع کردند و از آنجا گریختند، اما آن مرد با این باور که خدا برایش کاری خواهد کرد، در همان جا ماند. در حالی که آب از درز در و پنجره به درون خانه او می‌ریخت، ماشین آتش‌نشانی رسید و مأمور آتش‌نشانی فریاد زد: «بیا بیرون! نباید آنجا بمانی.» مرد گفت: «نه، نمی‌آیم! منتظر می‌مانم تا خدا کاری کند.» پس از مدتی، آب تا کمر بالا آمد و خیابان‌ها به رودخانه تبدیل شدند. قایق نجاتی به کنار خانه مرد آمد و غریق نجات‌ها فریاد زدند: «شنا کن و به قایق بیا!» مرد فریاد زد: «نه! منتظر هستم تا خدا کاری کند.» باران به شدت می‌بارید و خانه مرد زیر آب رفت. در همان هنگام هلی‌کوپتری بالای خانه او پدیدار شد و خلبان متوجه مرد شد که روی پشت بام به دعا مشغول بود. خلبان نردبان را پایین فرستاد و با بلندگو گفت: «از نردبان بیا بالا تا به محل امنی برسیم.» اما باز هم آن مرد بر حرف خودش پابرجا بود: «منتظر می‌مانم تا خدا کاری کند.» سرانجام مرد غرق شد و در حالی که به شدت احساس فریب خوردگی می‌کرد، در آستانه در زرین بهشت ایستاد و گفت: «خدایا به تو ایمان داشتم و دعا کردم که نجاتم دهی. تو به من گفتی که همواره مراقبم هستی، اما هنگامی که از همه وقت بیشتر محتاج تو بودم، کاری برایم نکردی.» خدا پاسخ داد: «منظورت چیست؟ من برای ماشین آتش‌نشانی، قایق و هلی‌کوپتر فرستادم. دیگر چه می‌خواستی؟!»

اعتقاد هیچ اشکالی ندارد، مقبول بودن هم همین‌طور، اما در جایی شما باید گام بعدی را بردارید و خود را متعهد به برآورده ساختن آرزویتان در زندگی کنید و برای دستیابی به هدف برنامه‌ریزی نمایید. آنچه می‌خواهید، در انتظار شماست، اما به احتمال زیاد خود به خود بر دامانتان نمی‌افتد. اگر می‌خواهید بدانید که آیا درباره دگرگونی زندگی‌تان جدی هستید، از خود پرسید که آیا نقشه‌ای برای اقدام دارید، یا نه؟ اگر پاسخ منفی است، به گذشته بازگردید و ببینید که آیا به راستی نسبت به رسیدن به این هدف متعهد بوده‌اید، یا نه. برنامه حرکت شما به سوی هدف باید روی کاغذ

نوشته شود. اگر این برنامه فقط در ذهن شماست، شاید بیشتر خیالبافی باشد، تا یک نقشه واقعی! معمولاً نقشه‌هایی که در افکار خود داریم، گم یا فراموش می‌شوند و توسط رویدادهای روزانه زندگی کنار می‌روند. به خود بقبولانید که اگر برنامه‌ای بنویسید و در دسترس بگذارید، احتمال بیشتری وجود دارد که به هدفتان دست یابید. بدون برنامه‌ریزی، آرزوها برای مدتی ما را دست می‌اندازند و سپس دست خالی و سرخورده ما را رها می‌کنند. گاندی گفته است: «من کوچک‌ترین تردیدی ندارم که هر زن و مردی می‌تواند به همه دستاوردهای من نایل آید، به شرط آن که به همان اندازه تلاش کند و همان امید و ایمان را در خود پرورش دهد. ایمانی که به حرکت در نیاید، چه ارزشی دارد؟» می‌بینم که بیشتر درد و رنج مردم در نتیجه برآورده نشدن آرزوهایشان است. آنها مدت‌ها درباره رابطه یا کار نامناسبی که دارند فکر می‌کنند، اما هنگامی که می‌پرسم قصد دارند چگونه این جنبه زندگی خود را تغییر دهند، چنان به من نگاه می‌کنند که گویا دارم شوخی می‌کنم. آنها اعتقاد دارند هنگامی که خود را «سر و سامان» دهند، به سادگی می‌توانند تمامی خواسته‌هایشان را متجلی کنند، اما چنین اعتقادی جای سوال دارد.

برنامه‌ریزی جهت اقدام، کار ساده‌ای است، مشکل‌ترین بخش، وقت گذاشتن برای انجام آن است. پیشنهاد می‌کنم یکی از هدف‌هایی را که مایل هستید به آن نایل آید - هدفی را که کم‌تر از همه دله‌ره‌آور به نظر می‌رسد - مشخص نمایید. آن را به چهار بخش تقسیم کنید و برنامه‌ای روزانه، هفتگی، ماهیانه و سالیانه برای رسیدن به این هدف معین کنید. از خود بپرسید: «من هر روز در راه رسیدن به این هدف چه می‌توانم بکنم؟ هفته به هفته چه می‌توانم بکنم؟ ماه به ماه چه کنم؟ سال به سال چه کنم؟» پروژه‌های گوناگونی که شما را به نتیجه مطلوب نزدیک‌تر می‌کند، به صورت زمان‌بندی شده یادداشت کنید. در پایان این برنامه‌ریزی، شما در آستانه مسیر واقعی دستیابی به هدف خود قرار دارید.

همواره به دوستانش می‌گفت
رو سامانی نجات می‌یابد تا آن
ناد. همه اهالی آن شهر لوازم خود
آور که خدا برایش کاری خواهد
جبره به درون خانه او می‌ریخت
زد: «بیا بیرون! نباید آنجا بمانی»
ند. پس از مدتی، آب تا کمر
ماتی به کنار خانه مرد آمد
د فریاد زد: «نه! منتظر هستم تا
یر آب رفت. در همان هنگام
مرد شد که روی پشت‌بام به
گفت: «از نردبان بیا بالا تا
ن پابر جا بود: «منتظر می‌مانم تا
شدت احساس قریب‌خوردن
یابه تو ایمان داشتم و دعا کردم
ن، اما هنگامی که از همه وقت
داد: «منظورت چیست؟ من
یگر چه می‌خواستی؟»
ور، اما در جایی شما باید گم
ویتان در زندگی کنید و برای
در انتظار شماست، اما به
خواهید بدانید که آیا درباره
نقشه‌ای برای اقدام دارید یا
یابه راستی نسبت به رسیدن
هدف باید روی کاغذ

به تازگی با آقای به نام نیک^۱ کار می‌کردم که از من خواست تا دلیل ناموفق بودن او را در کار پیدا کنم. نیک پیوسته به من می‌گفت احساس می‌کند چیزی مانع از آن است که او واقعاً به قله پیروزی برسد. پس از ساعت‌ها گفت‌وگو، درآمد سالیانه شرکتش را از او پرسیدم. پاسخ داد: «بین شش تا هفت میلیون دلار». حیرت‌زده پرسیدم، چگونه با این همه پول راضی نیست؟ نیک پاسخ داد که اگر فقط بتواند سالیانه چهار میلیون دلار دیگر درآمد داشته باشد، مجبور نخواهد بود که این همه کار کند. از او پرسیدم، از این شش هفت میلیون دلار چه مقدار سود می‌کند؟ گفت، به سختی می‌تواند حقوق کارکنانش را بپردازد. گفتم، شاید نباید به دنبال درآمد بیشتر باشد، بلکه باید هزینه اضافی را کم کند تا بتواند از این مقدار حدود سی درصد سود به دست آورد. نیک از حرف من خوشش نیامد؛ او مطمئن بود لازمه موفقیت، گسترش فعالیت است.

نکته جالب آن که نیک مشاور تجاری بود و بازرگانان را برای کسب درآمد بیشتر راهنمایی می‌کرد. پس از گفت‌وگوهای طولانی او اشاره کرد که پدرش بیست سال پیش به وی گفته بود که هیچ‌گاه پولدار نخواهد شد و همواره خرجش بیش از دخلش خواهد بود. نیک حرف پدرش را باور کرده و ناآگاهانه خود را متعهد کرده بود که به گفته پدر خود احترام بگذارد، اما اکنون لازم بود تعهد جدیدی برای خود ایجاد کند. برای آن که نیک در کارش موفق محسوب شود، باید حدود سی درصد سود می‌برد. او این تعهد را در خود ایجاد کرد و پس از آن توانست ده‌ها مورد برای کاهش هزینه‌های اضافی پیدا کند، اما در ضمن در نتیجه این تعهد مجبور شد با مسایل متعددی در شرکت روبه‌رو شود که برایش دشوار بود. او همواره دوست داشت از آن رییس‌هایی باشد که هیچ‌گاه مخارج کارکنان خود را کنترل نمی‌کنند و مجبور نیستند به هنگام سختی، حقوق‌های آنها را تعدیل نمایند. نیک عاشق آن بود که خود را مهم جلوه دهد و به خود قبولانده بود که معنای موفقیت در کار همین است.

او با مدیران شرکت خود جلسه‌ای گذاشت و به آنها گفت که به کمکشان نیاز دارد

تا بتواند شرکت را سودآور کند. نیک از آنها پرسید، چگونه می‌توانند هزینه‌ها را کاهش دهند تا به هدف کسب سی درصد سود برسند. برای نخستین بار او به همه کارکنانش اجازه داد تا واقعاً عقاید خود را ابراز کنند. نیک مجبور بود نگرشی را که نسبت به «رییس شرکت» داشت، تغییر دهد تا به هدفش برسد. او مجبور شد مسئولیت وضعیت شرکت و شیوه‌های مدیریتی ناکارآمد خود را بپذیرد. کار ساده‌ای نبود. پس از درد و رنج بسیار، نیک متوجه شد که تعهد به داشتن شرکتی بزرگ و موفق، خواسته‌ای ذهنی بود و از قلبش ناشی نمی‌شد. نیک در طی روند سازماندهی مجدد شرکت از خود پرسید که آیا واقعاً مایل است در آمریکای مرکزی که سال‌ها پیش برای تأسیس شرکتش به آنجا رفته بود، زندگی کند؟ به علاوه از خود پرسید، آیا هنوز دوست دارد بیست روز در ماه به سفر بپردازد؟ پس از آن که نیک به خود اجازه داد تا کارش را بررسی کند، متوجه شد که بیش از آنچه در آغاز گمان می‌کرده، از زندگی خصوصی‌اش ناراضی است. اما چون او خود را متعهد کرده بود تا بر موانعی که بر سر راه رضایت و شادمانی‌اش قرار دارد غلبه کند، هستی رویدادهای بسیاری را به زندگی‌اش فرا خواند تا آن موانع را فرو بریزد. این رویدادها موجب شد که نیک کشف کند، تعهد نهفته و بنیادین وی با آرزوی قلبی‌اش همسو نبوده است. او که باز و پذیرای درک این نکته بود، توانست مسیر جدیدی را در زندگی بیابد که عمیقاً او را خوشنود و آرام کند. او متوجه شد که هیچ‌گاه خواهان شرکت بزرگ و کارکنان بسیار نبوده است، بلکه به همسر و کانون گرم خانوادگی علاقه دارد و برای رسیدن به این منظور باید در یک مکان مستقر شود. اکنون نیک تعهد عمیق‌تری را نسبت به رشد معنوی خود و برقراری دوستی‌های ماندگار ایجاد کرده است و این امر برای رضایت شخصی وی بسیار مهم می‌باشد.

نیک هم مانند بسیاری از ما مجبور بود درد و رنج فراوانی بکشد تا آرزوی قلبی خود را درک کند. اگر به دگرگونی بخشی از زندگی متعهد هستید اما به هدف خود نرسیده‌اید، ببینید در واقع به چه تعهدهای نهفته و بنیادین دیگر متعهد هستید؟ باید مشتاقانه بپذیرید که شاید برخی از خواسته‌های شما ذهنی هستند و از قلبتان نشأت

نگرفته‌اند. ذهن، شما را فریب می‌دهد که باور کنید تنوعات بیشتر و بهتری از آنچه هم‌اکنون در اختیار دارید، می‌خواهید. ما باید این خواست‌های مبتنی را افشا کنیم و آرزوهای قلبی خود را جایگزین آنها نماییم.

به وراثت مهمه ذهن بروید. بیشتر ما همچون نیک گمان می‌کنیم که برآورده ساختن خواسته‌های ذهن، خلای ما را پر می‌کند، اما فقط آن هنگام که عمیق‌ترین خواسته خود را برآورده سازیم، به رضایت دائمی می‌رسیم. چه چیز رضایت و تعادل را به زندگی شما می‌آورد؟ در این زندگی چه کسی هستید و می‌خواهید چه هدیه‌ای به این جهان عرضه نمایید؟ بیشتر ما فقط نگاهی کوتاه و گذرا به آنچه روح ما آرزو دارد در این زندگی ابراز کند، انداخته‌ایم و انتخاب کرده‌ایم که به رسالت خود بی‌توجه باشیم. بعضی از ما هنوز منتظر و امیدوار هستیم و دعا می‌کنیم که فرصتی به دست آوریم تا هدایای بی‌همتای خود را ابراز نماییم. ما درک نمی‌کنیم که تنها لحظه موجود، هم‌اکنون است.

برای ایجاد تحولی که آرزو دارید، عمل کردن به کلام، بسیار مهم است. آنچه به خود و دیگران می‌گویید اهمیت دارد. اگر به خود بگویید که غذاهای سالم‌تری خواهید خورد و چنین نکنید، به خود و هستی اعلام می‌کنید که قابل اطمینان نیستید. اگر بگویید که سال بعد کار دیگری پیدا می‌کنید و این کار را نکنید، به هستی پیام می‌فرستید که نمی‌توان روی شما حساب کرد. حتی اگر درباره کار کوچکی از قبیل رسیدگی به حساب بانکی خود صحبت کنید و آن کار را انجام ندهید به خودتان و هستی می‌گویید که روی حرفتان نمی‌ایستید. این عهده‌های شکسته موجب کاهش اعتماد به نفس می‌شوند.

سال‌ها پیش در برنامه‌ای به نام «فوروم»^۱ شرکت کردم که سمیناری سه روزه برای رشد و پرورش شخصی بود. در آنجا بود که ارزش خوش قول بودن را آموختم و در نتیجه همه زندگی‌ام دگرگون شد. درک این نکته، بسیار ساده است؛ به آنچه می‌گویید،

عمل کنید. اگر قصد ندارید کاری را بکنید، نگویید که آن را انجام می‌دهید؛ بگذارید کلامتان مهم‌ترین گنجینه شما باشد. به کلام خود همچون طلا بنگرید تا برایتان طلا بیاورد. شما می‌توانید با کلامتان هر چه می‌خواهید در جهان ایجاد کنید. هر بار که به قولتان عمل نمایید، به خود و هستی اعلام می‌کنید که قابل اعتماد هستید. در نتیجه هنگامی که اهداف بزرگ‌تری را در نظر می‌گیرید و برای نمونه می‌گویید: من درآمد بیشتری خواهم داشت، عاشق خواهم شد، کتاب خواهم نوشت و یا کلینیکی باز خواهم کرد، می‌توانید آن کارها را بکنید.

هنگامی که پیوسته به خودمان دروغ می‌گوییم، برایمان دشوار خواهد بود که به خود اعتماد کنیم. تصمیم‌هایی که می‌گیرید و انجام نمی‌دهید، تخیلاتی بیش نیستند و کلامی را که جدی نمی‌گیرید، همچون طبل تو خالی است. هر چند ارتباط برقرار کردن موهبت بزرگی است که به یاری کلام ایجاد می‌شود، اما کلام پرارزش‌تر از این است. به یاری کلام می‌توانید زندگی خود را شکل دهید. کلام می‌تواند آزادی و توانایی را در اختیار شما بگذارد. هنگامی که متعهد می‌شوید که کاری برای خود، یا دیگری انجام دهید و می‌دانید که می‌توانید قول خود را عملی سازید، احساس توانایی می‌کنید. هنگامی که می‌خواهید تحولی را در زندگی ایجاد کنید، یا به هدفی نایل آید و می‌دانید که قادر به انجام آن هستید، احساس آزادی می‌کنید.

جیمز هیل من در کتاب «رمز روح»^۱ می‌نویسد: «شخصیتی که شما با آن زاده شدید، به شما عطا شده است. همان گونه که در افسانه‌ها آمده است، فرشته‌های نگهبان، این هدیه را به مناسبت تولدتان به شما می‌دهند.» کشف هدیه‌ای که با آن زاده شده‌اید، یعنی پی بردن به هدف و مقصود زندگی، یک روند است و نیاز به زمان و ریشخند لایه‌های مبتنی دارد. این لایه‌ها موهبت اصلی و حقیقی شما، یعنی نقش بی‌معنایتان را پوشانده‌اند. هر کدام از ما رسالتی داریم. شما موهبتی دارید که هیچ‌کس در این سیاره ندارد. شاید رسالت شما آن باشد که مردم را التیام بخشید، یا به دیگران آموزش

1 - The Soul's Code, James Hillman

شوغات بیشتر و بهتری را به
راست‌های مبتنی را افشا کنیم

ک گمان می‌کنیم که برآورده
فقط آن هنگام که عمیق‌تر
سیم. چه چیز رضایت و تغذیه
شید و می‌خواهید چه هدیه‌ای
و گذرا به آنچه روح ما آرزو
ده‌ایم که به رسالت خود
م و دعا می‌کنیم که فرصتی
ادرک نمی‌کنیم که تنها لحظه

م، بسیار مهم است. آنچه به
ید که غذاهای سالم‌تری
نید که قابل اطمینان نیست
را نکند، به هستی پیام
در باره کار کوچکی از قبل
تجام ندهید به خودتان و
ی شکست موجب کاهش

سمیناری سه روزه برای
قول بودن را آموختم و در
است به آنچه می‌گویید

دهید، یا به آنها توجه و رسیدگی کنید و یا درمانی برای سرطان بیابید. شاید ارتباط برقرار کردن با مردم، یا رسیدگی به فرزندان و یا هر گونه خلاقیت دیگری موهبت ویژه شما باشد. هر هدف و منظوری که داشته باشید، اگر خود را متعهد کنید که آن را بیابید و برآورده سازید، شادمان و آکنده از شور و شوق می شوید. دکتر دیوید سایمون^۱ می گوید: «مفهوم دارما^۲ یا هدف، بر این مبنا استوار است که هیچ بخش اضافی در هستی وجود ندارد. هر یک از ما با نگرش و استعداد های ویژه ای به دنیا می آییم که ما را قادر می سازند تا وجهی از شعور و خرد طبیعی را که پیش از این هیچ گاه ابراز نشده است، شکوفا کنیم. هنگامی که در دارما زندگی می کنیم به خود و آنانی که از انتخاب های ما تأثیر می پذیرند، خدمت می کنیم. نشانه زیستن در دارما آن است که نخواهیم زندگی متفاوتی با آن که اکنون داریم، داشته باشیم. یکی از بزرگ ترین خدماتی که می توانیم برای دیگران انجام دهیم این است که آنها را در یافتن دارمایشان حمایت کنیم. این یکی از مهم ترین نقش هایی است که پدر و مادر در زندگی فرزندان خود به عهده دارند، اگر اکنون نمی دانید دارما یا هدف و منظور تان چیست، نرسید. روی خود کار کنید و به نداهایی که از درون می شنوید، اعتماد نمایید. نداهای درونی، شما را به سوی انجام رسالت و در نتیجه خشنودی هدایت می کنند. بیشتر اوقات مردم به الهامات و راهنمایی های درونی خود بی توجه هستند و آن بخش از وجودشان را که از همه مفیدتر است، خاموش می کنند. هنگامی که می دانید باید کاری را انجام دهید، اما پیوسته کار دیگری می کنید، روح خود را خفه و جوهر وجودتان را انکار می نمایید و در نتیجه برایتان دشوار می شود که به الهام خود پی ببرید. بیشتر ما در لحظاتی حداقل گوشه ای از رسالت خود را دیده ایم، اما به دلایل گوناگون انتخاب کرده ایم که آن را دنبال نکنیم و اکنون که فکر می کنیم آماده ایم تا آن را ببینیم و عملی سازیم، نمی توانیم به چنگش آوریم. باید به آن بخش از وجودتان که تلاش می کند شما را به سوی هدف والای زندگی تان هدایت کند، گوش دهید. از این بخش

بخواید که بیدار شود و شما را هدایت نماید تا نهایت تلاشتان را به کار برید. از راهنماهای درونی خود بخواید که هدف و منظور زندگی‌تان را به شما نشان دهند و آنها این کار را خواهند کرد. باید پرده از روی رسالت شخصی خود بردارید و به یاد داشته باشید که برای زنده بودن شما دلیلی وجود دارد.

ابتدا که مواد مخدر را ترک کردم، در کار فروش لباس بودم. هرچه بیشتر روی خودم کار می‌کردم، بیشتر حس می‌کردم که باید کار تازه‌ای در زندگی انجام دهم و چون هیچ نمی‌دانستم چه کاری در انتظار من است، هر روز صبح سجده می‌کردم و دعایی را که از کتاب «الکلی‌های ناشناس»^۱ آموخته بودم، می‌خواندم:

«خدایا! من خود را به تو تقدیم می‌کنم تا بنا بر اراده‌ات مرا بسازی و هر آنچه می‌خواهی با من انجام دهی. مرا از قید من آزاد کن تا بهتر بتوانم اراده‌ت را انجام دهم. دشواری‌های مرا از میان بردار تا پیروزی بر آنها شاهی بر تو، عشق تو و راه زندگی تو برای آنانی باشد که یاری‌شان می‌کنم. باشد که همواره اراده‌ت را عملی سازم!» انجام مراسم دعای روزانه این باور را به من داد که روزی هدف و مقصود زندگی خود را پیدا خواهم کرد و در نتیجه هنگامی که ماه‌ها بعد، در اتومبیل آن درک را یافتم، دانستم که خداوند مسیرم را به من نشان داده است.

بسیاری از مردم از ترس آن که می‌دادا به هدف زندگی خود نرسند، آن را انکار می‌کنند. آنها به جای رویه‌رو شدن با آنچه به گمانشان آینده‌ای دست‌نیافتنی است، انتخاب می‌کنند که موهبت خود را نبینند. بسیاری از مردم پذیرفته‌اند که هیچ‌گاه هدیه بی‌همتای خود را نیابند. ما باید برای یافتن هدف زندگی تلاش کنیم. این حق مسلم ماست. تنها مانعی که بر سر راه ما قرار دارد، محدودیت‌های ذهنی ماست.

پیشنهاد می‌کنم رسالت شخصی خود را با عبارتی اعلام کنید. آنچه شما را به راستی به شور و شوق می‌آورد، در پنج تاده کلمه بنویسید. سپس با این کلمه‌ها عبارت قدرتمندی بنویسید که شما را در مسیر برآورده کردن آرزوی روح‌تان

1 - Alcoholic Anonymous

برای سرطان بیابید. شاید از شما
گونه خلاقیت دیگری موهبت
خود را متعهد کنید که آن را بیاورید
مید. دکتر دیوید سایمون می‌گوید
که هیچ بخش اضافی در مسیر
یژه‌ای به دنیا می‌آیم که ما را قادر
ن از این هیچ‌گاه ابراز نشده است
خود و آنانی که از انتخاب‌های ما
ار ما آن است که نخواهیم زندگی
بزرگ‌ترین خدماتی که می‌توانیم
ن دارمایشان حمایت کنیم. این
گی فرزندان خود به عهده داران
جیست، نرسید. روی خود کار
ید. نداهای درونی، شما را با
کنند. بیشتر اوقات مردم به
و آن بخش از وجودشان را که
دانید باید کاری را انجام دهید
و جوهر وجودتان را انکار
م خود پی ببرید. بیشتر ما در
ما به دلایل گوناگون انتخاب
آماده‌ایم تا آن را ببینیم و عمل
ز وجودتان که تلاش می‌کن
گوش دهید. از این بخش

هدایت و حفظ نماید. نخستین باری که این کار را انجام دادم، در دوره پیشرفته «آموزش لندمارک»^۱ بود. هنگامی که نوبت به من رسید تا رسالت زندگی‌ام را بیان کنم، هیچ چیز به نظرم نمی‌رسید. آنگاه بی‌آن که فکر کنم این عبارت بر زبانم جاری شد: «من این امکان هستم که همه مردم بتوانند خود را از نوبه وجود آورند.» در آغاز نفهمیدم منظورم چیست، اما پس از کمی تفکر متوجه شدم که واقعاً معتقد هستم که هر کدام ما می‌توانیم هر آنچه که قلبمان می‌خواهد، باشیم. همچنین معتقد بودم که هر کجا بوده‌اید و هر نوع زندگی که داشته‌اید، می‌توانید بارها و بارها خود را از نوبه وجود آورید. من معتقد هستم که مجبور نیستید در الگوها و رفتارهای قدیمی گرفتار بمانید. می‌توانید هر چند بار که لازم می‌دانید دوستان و حرفه خود را تغییر دهید تا در جایی قرار گیرید که بیانگر نقش منحصر به فرد شما باشد.

عبارتی که با آن رسالتم را بیان کردم، هر روز به من یادآوری می‌کند که دلیل بودنم در اینجا چیست، مرا فراموشی خواند تا آنجا که می‌توانم، بهترین باشم و به من این امکان را می‌دهد تا هرگاه بخواهم خود را از نوبه وجود آورم و ابراز کنم. عبارتی را پیدا کنید که معنای خاصی برای شما داشته باشد. لازم نیست فرد دیگری عبارت شما را درک کند و یا حتی بداند. به یاری این عبارت مقصد و مقصودتان را به خود یادآوری نمایید و خود را در لحظه حال نگه دارید.

گاندی گفته است: «تنها شیطان‌هایی که در جهان وجود دارند، آنهایی هستند که در قلبمان به جست و خیز مشغولند. در آنجاست که باید جنگید!» کار بر سایه به منزله گشودن قلب و آشتی کردن با شیطان‌های درون است، به معنای در آغوش گرفتن و پذیرفتن ترس‌ها و ضعف‌های خود و درک و دوست داشتن انسانیت است. قلب خود را به خود هدیه دهید. به محض آن که قلبتان را به روی خودتان باز کنید، خود به خود آن را به روی دیگران نیز باز خواهید کرد.

شما دوست داشتنی هستید، شما شایسته هستید، شما کافی هستید. به خرد درونی

خود اعتماد کنید و بدانید که در عمق وجودتان نیک هستید. به و رای محدودیت‌هایی که برای خود قایل شده‌اید بروید و متعهد بشوید که همان‌گونه زندگی کنید که دوست دارید. از هستی تقاضای عشق و حمایت کنید. از خدا درخواست کنید تا وجودتان را سرشار از مهر و ممدلی و نیرو نماید. با آنچه هم‌اکنون هستید، رویه‌رو شوید و سپس به سوی جایگاه و بالاتری حرکت کنید. به خود اجازه دهید که همه چیز داشته باشید و بدانید که حقیقتاً شایستگی آن را دارید.

تمرین

۱- در این تمرین مایلم، عبارتی نیروافزا بسازید که بیانیهٔ رسالت شما باشد. این عبارت نیروافزا باید هماهنگ با آن کسی باشد که در آینده می‌خواهید باشید. می‌توانید سلامتی، رابطه، شغل، پیشرفت معنوی و یا تمامی اینها را در نظر بگیرید. چشمانتان را ببندید و به آسانسور درونی بروید. چند نفس عمیق و آهسته بکشید و به خود اجازه دهید تا کاملاً آرام بگیرید. اکنون در باغ مقدس خود هستید. به اطراف نگاه کنید و به آرامی به سمت جایگاه مراقبه‌تان بروید. هنگامی که در درون احساس آرامش کردید، وجود مقدس خود را فرا بخوانید. اجازه دهید این تجسم، نیرومند، زنده و روشن شود. از وجود مقدس‌تان بخواهید که پیش بیاید و پیامی را اعلام کند که به شما توان و شجاعت لازم را بدهد تا بتوانید مطابق با خواسته‌های خود زندگی کنید. اگر این کار برای شما دشوار بود و نتوانستید پیامتان را بشنوید، خودتان عبارتی درست کنید که شما را قدرتمند کند. اجازه دهید واژه‌هایی به آگاهی‌تان بیایند که به شما احساس توانایی دهند. در پایان از وجود مقدس خود تشکر کنید که شما را یاری کرده است و با آسودگی به هشیاری بیرونی بازگردید و هر آنچه را در تجسم دیدید، یادداشت کنید.

این عبارت شما را نیرومند می‌کند تا در تمامی زمینه‌های زندگی به سوی مرحله بعدی رشد شخصی پیش بروید. پیشنهاد می‌کنم، تا آنجا که می‌توانید عبارت خود را ساده و کوتاه انتخاب کنید. امیدوارم هر روز به این عبارت رجوع کرده و به خود

سبحانم دادم، در دوره پیشرفت
تا رسالت زندگی ام را باید
م این عبارت بر زبان جاری
نوبه وجود آورنده در نظر
م که واقعاً معتقد هستم
همچنین معتقد بودم که
ها و بارها خود را از تربیت
و رفتارهای قدیمی گردان
فه خود را تغییر دهید تا

ری می‌کند که دلیل بودن
ن باشم و به من این امکان
ز کنم. عبارتی را یاد کنید
گری عبارت شمارا در
ایه خود یادآوری نماید
دارند، آنهایی هستند
بدان کار بر سایه به مثابه
ای در آغوش گرفتار
سایت است. قلب خود
باز کنید، خود به خود

مستند به خود درونی
Landmark Educa

یادآوری نمایید، والاترین درکی که از زندگی دارید چیست. در اینجا چند نمونه از عبارات‌های نیروافزایی را که سایرین ساخته‌اند، می‌بینید:

الف - من موجودی معنوی و شایسته راستی، عشق و وفور هستم.

ب - هستی، دوست و محبوب من است و همواره نیازهای مرا برآورده می‌کند.

ج - به هر کجا نگاه می‌کنم، زیبایی، حقیقت و امکانات را می‌بینم.

د - من خردمند و دانای کل هستم و می‌گذارم هستی آرزوهای مرا برآورده کند.

ه - هیچ آرزوی اصیلی وجود ندارد که نتوانم آن را متجلی کنم.

عبارتی بسازید که با تکرار آن، احساس سبکی و شور و شوق کنید. چنین عبارتی هر روز شما را در زندگی توانا می‌کند و می‌تواند به این سادگی باشد: «کسی که من هستم، اهمیت دارد.»

مدتی طول می‌کشد تا عادات جدید شکل بگیرند، بنابراین متعهد شوید که در هر شرایطی به مدت بیست و هشت روز این عبارت را با خودتان تکرار کنید. صبح‌ها به محض آن که از خواب بیدار شدید و حتی پیش از آن که از تخت بیرون بیایید، این عبارت را تکرار کنید. اگر این کار ممکن نیست، شب‌ها درست پیش از خوابیدن آن را تکرار کنید. خیلی خوب است که روز خود را با یادآوری والاترین تعهدی که به خود دارید، آغاز نمایید و به پایان برسانید. پیشنهاد می‌کنم عبارت نیروافزای خود را روی یادداشت‌های کوچک بنویسید و آنها را در همه جای منزل، اداره و اتومبیل نصب کنید. هر چه این عبارت را بیشتر به آگاهی خود بیاورید، پرمعناتر می‌شود. آن را همه جا برابر دیدتان بگذارید، تا عمیقاً در آگاهی شما حک شود.

۲ - روند قدرتمند دیگر برای فراخواندن آینده، آن است که کولازی بسازید تا آرزوهای شما را مجسم کند. بعضی‌ها این روش را «بازنمایی گنجینه» می‌خوانند. انجام این کار به طور دسته جمعی و با گروهی از دوستان بسیار جالب است. فقط به یک مقوا، چند مجله مورد علاقه، قیچی و چسب نیاز دارید.

تجسم بازنمایی گنجینه

چشمانتان را ببندید، به آسانسورتان بازگردید و هفت طبقه پایین بروید. از آسانسور بیرون بیایید و باغ زیبای خود را ببینید. در باغ قدم بزنید و به گل ها و درختان آن توجه کنید. به برگ های سبز و شاداب بنگرید و عطر گل های زیبا را حس نمایید. روزی زیباست و پرندگان نغمه سرایی می کنند. به رنگ آسمان توجه کنید. دمای هوا چه اندازه است؟ هوا سرد است، یا گرم؟ آیا وزش نسیم را روی چهره خود حس می کنید؟ زیبایی و عطر باغ مقدس خود را جذب نمایید. به جایگاه مراقبه تان رفته، راحت بنشینید و آرام بگیرید. زندگی خود را در سال بعد مجسم کنید؛ هر آنچه می خواهید، دارید، همه رویاهای شما به حقیقت پیوسته اند. شما آرام و راضی هستید و به خود و هستی اعتماد دارید. جست و جوی شما به دنبال مفهوم بودن به پایان رسیده است و درباره آینده خود مطمئن هستید. در این شرایط، زندگی شما چه شکلی دارد؟ مدتی وقت صرف تجسم آن کنید. روابطتان چگونه است؟ وضع سلامتی شما چگونه است؟ برای تفریح چه می کنید؟ خانواده شما در چه وضعی هستند؟ وضع مالی تان چگونه است؟ برای پیشرفت معنوی چه می کنید؟ اکنون پنج سال بعد را در نظر بگیرید. روابطتان چگونه است؟ وضع سلامتی شما چگونه است؟ برای تفریح چه می کنید؟ خانواده شما در چه وضعی هستند؟ وضع مالی تان چگونه است؟ برای پیشرفت معنوی چه می کنید؟

پس از تجسم، چشمانتان را باز کنید. مجله ها را ورق بزنید و عکس هایی که شما را به شوق می آورند، بپزید. حین این کار فکر نکنید؛ هر چه سریع تر مجله ها را ورق بزنید و عکس هایی را که انرژی مثبتی به شما می دهند، بیرون بکشید. برای این کار ده تا پانزده دقیقه وقت بگذارید، زیرا اگر بیش از این طول بکشد، حدس های ثانویه وارد عمل می شوند. فقط تحت تأثیر نخستین کشی که حس می کنید، عمل نمایید. اکنون کولازی درست کنید و آن را در جایی بگذارید که در معرض دید شما باشد. این تصاویر، آرزوهای قلبی تان را به شما یادآوری می کنند.

۳- زندگی کنونی خود را با آنچه در تجسم دیدید، مقایسه کنید. هر موردی را که

لبه تاریک وجود
ببینید: در اینجا چند نمونه از

شوق و وفور هستم.
زه نیازهای مرا برآورده می کند.
کانات را می بینم.
شی آرزوهای مرا برآورده کند.
را متجلی کنم.

شور و شوق کنید. چنین عبارتی
این سادگی باشد: «کسی که من

ند، بنابراین متعهد شوید که در
ت را با خودتان تکرار کنید
پیش از آن که از تخت بیرون
نیست، شب ها درست پیش از
ز خود را با یادآوری و التماس
مانید. پیشنهاد می کنم عبارت
سید و آنها را در همه جای
ت را بیشتر به آگاهی خود
بگذارید، تا عمیقاً در آگاهی

است که کولازی بسازید تا
زنمایی گنجینه می خواند
ان بسیار جالب است. فقط به
ارید.

در زندگی شما با کولاژ یا آنچه در تجسم درباره آینده دیدید متفاوت است، یادداشت کنید. سپس تمامی کارهایی را که انجام می دهید تا آینده مورد نظر خود را بسازید، یادداشت نمایید. اگر گام های ضروری را در راه ایجاد آینده خود بر نمی دارید، می توانید به این ترتیب تحولی ایجاد کنید که ابتدا واقعیت را ببینید و بپذیرید و سپس نقشه ای برای عمل طرح کنید. در اینجا مهم ترین نکته آن است که به خودتان راست بگویید. به مواردی در زندگی که با آینده دلخواه شما متفاوت است، توجه کنید و سپس نقشه ای بریزید تا آنها را از زندگی خود حذف نمایید.

در پ

بار د

همه وقت

روشن بین

قرار دارد

هنگامی ک

شوید و د

شمارا پو

من ش

شوید، آن

بررسی کر

در تعادل ا

سخاوتمنا

نه تنها تما

هدایای مش

جایی که ه

بلعمان می آ

وینا

در پایان

بار دیگر به این فکر می‌افتیم که آیا این کارها مفید هستند، یا نه؟ آیا ارزش دارد این همه وقت و انرژی صرف کنیم تا یکپارچه شویم و افکار خود را از ناامیدی به روشن‌بینی متحول سازیم؟ هنگامی که متوجه شوید آنچه در زیر لایه رویی آگاهی قرار دارد، فقط افکار و احساسات پردازش نشده است، زخم‌تان التیام می‌یابد. هنگامی که اجازه دهید بخش‌های سرکوب‌شده وجودتان رو بیایند، می‌توانید راحت شوید و دوباره با آسودگی نفس بکشید. هنگامی که نقابی را که حساسیت و انسانیت شما را پوشانده است، از چهره برگیرید، با وجود حقیقی خود روبه‌رو می‌شوید.

من شما را در مراحل انجام کاری طولانی و عمیق راهنمایی کرده‌ام تا متوجه شوید، آن کسی که در عمیق‌ترین سطح هستید، کافی است. ما جهان هستی کل‌نگرانه را بررسی کردیم؛ جایی که همگی ما مساوی آفریده شده‌ایم و همه چیز به گونه‌ای کامل در تعادل است. ما جهان حیرت‌انگیز فراق‌کنی را کشف کردیم، جایی که هستی، سخاوتمندانه همه جنبه‌های طرد‌شده ما را به خودمان منعکس می‌کند. ما آموختیم که نه تنها تمامی ویژگی‌های مورد تنفرمان را در خود داریم، بلکه این خصایل منفی هدایای مثبتی در بر دارند که ما را به آنجا که قلبمان آرزو دارد برود، هدایت می‌کنند؛ جایی که همدلی و مهر وجود دارد؛ با پذیرفتن و تملک هر آنچه از همه بیشتر از آنها بدمان می‌آید و می‌ترسیم، می‌توانیم دوباره خود را متعادل نماییم. همان‌گونه که دیپاک چوپرا می‌گوید: «پیش‌داوری نکردن سبب سکوت ذهن می‌شود.» ذهن آرام،

ماوت است، یادداشت
نظر خود را بسازید،
خود بر نمی‌دارید،
بد و بپذیرید و سپس
که به خودتان راست
ست، توجه کنید و

باز است تا کلامی را که خیر و صلاح ماست، کلامی را که از خدا می آید، بشنود. همگی ما این امکان را داریم که کاخ هایمان را خانه تکانی و درهای تمامی اتاق ها را باز کنیم. می توانیم به یکایک اتاق ها وارد شویم و گرد و خاکی که درخشش و زیبایی هر اتاق را پوشانده است، پاک کنیم. می توانیم ببینیم که هر اتاق برای آن که بدرخشد، نیاز خاصی دارد. برخی از اتاق های ما به عشق و پذیرش نیاز دارند، برخی به اصلاح و ترمیم و برخی دیگر فقط توجه می خواهند. به هر حال می دانیم که می توانیم تقاضای یکایک اتاق ها را هر چه باشد، برآورده کنیم. اگر می خواهیم با تمامی عظمت وجود خود زندگی کنیم، باید اجازه دهیم همه بخش های وجود باشکوه ما سر برآورند و محترم شمرده شوند. ما باید از حجاب برداشت ها و ادراک های اشتباه خود بیرون بیاییم و در موجی از نور و شفافیت قرار بگیریم. باید به عنوان یک انسان، آگاهی درونی خود را آن اندازه گسترش دهیم که تمامی اجزای بشریت را در بر گیرد. اگر تاکنون خود را به صورت خانه کوچکی می دیدید، اکنون باید فضای لازم برای یک کاخ کامل را در خود ایجاد کنید.

آیا به راستی خواهان آرامش درونی هستید؟ اگر واقعاً بخواهید، این آرامش از آن شماست! تسلیم شوید، از ستیزه جویی، دفاع و تظاهر دست بکشید. دیگر هیچ جنبه وجودتان را طرد نکنید و به خود دروغ نگویید. اکنون زمان آن است که به ابزار دفاعی، دیوارها و قفسی که شما را احاطه کرده است، اعتراف کنید. برای بی نقص بودن تلاش نکنید، زیرا آرزوی بی عیب و نقص بودن عامل ایجاد این دیوارهاست. تلاش کنید تا یکپارچه شوید و روشنایی و تاریکی را کنار هم بپذیرید و یکسان بینگارید. همان گونه که هر چیزی یک نیمه روشن و یک نیمه تاریک دارد، هر انسانی نیز چنین است، زیرا انسان بودن، یعنی همه چیز بودن!

داستان قشنگی از گورو مای رهبر «بنیاد سیدها یوگا»^۱ شنیده ام: پادشاه کشوری

ثروت مند دنبال یکی از پیک‌های خود می‌فرستد و از او می‌خواهد که سراسر جهان را جست‌وجو کند و هر چه سریع‌تر بدترین چیز را پیدا کرده، برای شاه بیاورد. پیک در پی اجرای فرمان پادشاه می‌رود، اما پس از مدتی دست‌خالی باز می‌گردد. پادشاه مات و مبهوت می‌پرسد: «من که چیزی نمی‌بینم، چه یافتی؟» پیک می‌گوید: «اعلیحضرت، بفرمایید!..» و زبانش را بیرون می‌آورد. پادشاه از مرد جوان توضیح می‌خواهد و او می‌گوید: «زبانم بدترین چیز دنیا است، زیرا می‌تواند کارهای بسیار بدی انجام دهد. می‌توانم با زبانم دروغ بگویم و بدگویی کنم، می‌توانم با زبانم پر خوری کنم و در نتیجه خسته و بیمار شوم و می‌توانم مطالبی را بگویم که دیگران را آزار دهد، پس زبانم بدترین چیز در دنیا است.» پادشاه که راضی و خشنود شده بود، بار دیگر از پیک می‌خواهد که برود و بهترین چیز دنیا را برایش جست‌وجو کند.

پیک باشتاب می‌رود و بار دیگر پس از مدتی دست‌خالی باز می‌گردد. پادشاه این بار نیز فریاد می‌کشد: «پس کجاست؟» باز هم پیک زبانش را بیرون می‌آورد. پادشاه می‌گوید: «توضیح بده که چگونه چنین چیزی ممکن است؟» مرد جوان می‌گوید: «زبانم بهترین چیز در دنیا است. زبانم پیام عشق را می‌رساند. زیبایی شاعرانه را فقط می‌توانم با زبانم ابراز کنم. زبانم تفاوت ظریف بین مزه‌ها را به من می‌فهماند و مرا راهنمایی می‌کند تا غذاهای مغذی بخورم. زبانم بهترین چیز دنیا است، زیرا می‌توانم با آن نام خدا را ذکر کنم.» پادشاه از پاسخ او بسیار راضی می‌شود و آن پیک را به مقام مشاور ارشد خود منصوب می‌کند.

ما همگی این تعابیل را داریم که چیزها را سیاه یا سفید ببینیم، اما در همه چیز آمیزه‌ای از خوب و بد و تاریک و روشن وجود دارد. اگر چیزی را در جایی طرد کنیم، به منزله آن است که آن را در همه جا طرد کرده‌ایم. چیزی وجود ندارد که خدا نباشد و هنگامی که بتوانیم خدا را در خود ببینیم، آنگاه می‌توانیم خدا را در همه ببینیم.

عمیق‌ترین آرزوی ما، آرامش و صلح، عشق و هماهنگی است. در این زندگی که همچون سفری کوتاه و گران‌بهاست، رسالت داریم موهبت‌های بی‌معنای خود را

لعل در
می‌آید، بشنود.
درهای تمامی اتاق‌ها
کسی که درخشش و
رسانق برای آن که
نیاز دارند، برخی
حال می‌دانیم گ
سر می‌خواهیم با
شخص‌های وجود
ب برداشت‌ها و
ار بگیریم. باید به
تعامی اجزای
می‌دیدید، اکنون

این آرامش از آن
دیگر هیچ جنبه
ت که به ابزار
برای بی‌تقص
دیوارهاست.
ید و یکسان
د، هر انسانی

شاه کشوری

آشکار کنیم. تجلی فردیت، خود به منزله در اختیار گرفتن الوهیت‌مان است، اما چه ساده می‌توانیم بایی توجهی از ارزشمندترین چیزها بگذریم! عشق و بخشایش را دریغ نکنید. مهر و همدلی و وقار خود را پنهان نکنید. مهم‌ترین رابطه ما با خودمان است، با همه وجودمان و این شامل سایه ما نیز می‌شود. مهم است به یاد داشته باشیم که همه روابط خوب، مستمر هستند. ما باید پیوسته رشد کنیم و بر موانعی که سر راهمان قرار می‌گیرند پیروز شویم. یک رابطه خوب مستلزم آن است که از آنچه گمان می‌کنیم هستیم، فراتر رویم. ما ناگزیریم که قلبمان را بزرگ‌تر کنیم و وجود خود را گسترده‌تر سازیم. ما باید به جنبه‌های تاریک خود نزدیک شویم، زیرا آنها بخشی مقدس از ما هستند. فقط کافی است تا به روند دیدن و دوست داشتن خود و گشودن قلبتان متعهد باشید. الوهیتان را ارج نهید تا بتوانید هدیه زندگی را ارج بگذارید. در چنین حالتی به تدریج در تجربه سحرآمیز و خارق‌العاده انسان بودن غوطه‌ور خواهید شد.

دبی فورد سمینارهایی را درباره نیمه تاریک در «مرکز چوپرا برای بهبود» واقع در لاهویا، کالیفرنیا برگزار می‌کند. او مشاور، آموزگار و عضو ثابت هیأت علمی آن مرکز است. علاوه بر این وی دوره‌های بررسی و گفت‌وگوی روند سایه را در سراسر کشور هدایت می‌نماید. دبی با پسرش «بو» در لاهویا زندگی می‌کند.

برای تماس مستقیم با دبی فورد
می‌توانید به او تلفن کنید یا نامه بنویسید:

P.O. BOX 8064

La Jolla, CA 92038

(619) 699 - 8999

www.fordsisters.com

در صورتی که تأثیر شگرف کتاب «نیمه تاریک وجود» را در ژرفای جسم و جانتان مشاهده کردید، خواندن کتاب‌هایی دیگر از این نویسنده را نیز به شما توصیه می‌کنیم:

راز سایه / نویسنده: دبی فورد / برگردان: فرناز فرود
با خواندن این کتاب می‌توان نیمه‌های نهانی وجود را که دکتر یونگ آن را سایه می‌نامد، پذیرفت و با زندگی به آشتی رسید. این کتاب، شیوه‌های در آغوش کشیدن وجود یکپارچه و بازخوانی داستان زندگی را آموزش می‌دهد.

سؤال‌های درست / نویسنده: دبی فورد / برگردان: ریحانه فرهنگی
چگونه می‌توان با خرد عشق، گره از مشکلات هرروزه گشود و در فراز و فرودهای زندگی استوار ماند. این کتاب با آوردن نمونه‌هایی ملموس، شیوه نوین دستیابی به پاسخ‌های ضروری زندگی را با طرح سؤال‌های درست آموزش می‌دهد.

بهترین سال زندگی / نویسنده: دبی فورد / برگردان: فرناز فرود
برای تحقق آرزوهایتان ناگزیر نیستید همواره چشم به راه فرداهایی بمانید که هرگز نمی‌رسند. این کتاب، راه‌های درست و دقیق برنامه‌ریزی برای برآوردن رؤیاها را آموزش می‌دهد تا همین امروز آغاز بهترین سال زندگی شما باشد.

جدایی معنوی / نویسنده: دبی فورد / برگردان: سوسن اورعی
با خواندن این کتاب خواهید توانست مرگ عزیز، طلاق همسر، دوری فرزند و گسستن روابط را چنان بپذیرا باشید که مانند وصال، آن را بخشی طبیعی از روند زندگی بدانید. دبی فورد با بازگویی ده‌ها روایت از جدایی، شیوه چگونه همواره زیستن را در وصل با سرچشمه زندگی آموزش می‌دهد.



Hamida Books

11th Printing

12th Printing

13th Printing

14th Printing

15th Printing



The Dark Side of the Light Chasers

Debbie Ford



Farnaz Foroud

ISBN 978-964-6516-43-4



9 789646 516434