



جو چهار دک

زشت درون

دبی فورد

Debbie Ford

The inner

duckling





جوچہ اردکی

زشت درون به

قوی زیبا تبدیل

خواهد شد



جوچه اردک زشت درون

نویسنده: دبی فورد

مترجم: فرشید قهرمانی

ویراستار: بنیاد فرهنگ زندگی بالنده

ناشر: بنیاد فرهنگ زندگی (وابسته به بنیاد فرهنگ زندگی بالنده)

چاپ ششم: ۱۳۹۵

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۳۰۰۰ تومان

تلفن تماس: ۸۸۷۳۸۱۸۰-۱

نشانی: پل سیدخندان، ابتدای سهروردی شمالی، پلاک ۸۲۹، طبقه ۲، واحد ۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۲۰۵-۵-۰۰

سرشناسه	فورد، دبی
عنوان و نام پدیدآور	Ford, Debbie
مشخصات نشر	جوچه اردک زشت درون
مشخصات ظاهری	دبی فورد؛ مترجم فرشید قهرمانی.
شابک	تهران: بنیاد فرهنگ زندگی، ۱۳۹۱.
وضعیت فهرست نویسی	۲۲۵ ص.
یادداشت	۱۴۰۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۲۰۵-۵-۰۰
موضوع	فیبا
موضوع	عنوان اصلی: The dark side of the light chasers: reclaiming your power, creativity, brilliance, and dreams, 1998
شناسه افزوده	سایه (روانکاوی)
رده بندی کنگره	ایراز وجود
رده بندی دیویی	قهرمانی، فرشید، ۱۳۵۰- مترجم
شماره کتابشناسی ملی	۱۳۹۱ ف ۲ ص ۵/ ۱۷۵/ ۵ BF
	۱۵۵/ ۲۶۴
	۲۸۰۱۶۹۰

سخن ناشر ...

سید سهیل رضایی

رئیس هیئت مدیره بنیاد فرهنگ زندگی



زمانی جان استنفورد، یکی از اساتید روان‌شناسی یونگ، گفته بود به‌خاطر کشف و معرفی مبحث «سایه» باید به پروفیسور کارل گوستاو یونگ جایزه صلح نوبل اعطا شود.

ایمان دارم شما هم اگر این کتاب را به دقت بخوانید و تمرین‌های آن را با نهایت صداقت انجام دهید به این گفته دکتر استنفورد ایمان خواهید آورد. مفهوم سایه تنها یک مفهوم ساده و روان‌شناسی و روانکاوی نیست بلکه موضوعی بسیار عمیق و معنوی است که قطعاً کاوش در آن می‌تواند تأثیرات عمیقی بر شخصیت و روابط ما بگذارد. می‌دانم که ابتدای کشف سایه‌های تان حسی تلخ و آشوب‌کننده پیدا می‌کنید و شاید قصد فرار از این احساس‌ها را داشته باشید اما بگذارید عبارت دیگری از پروفیسور یونگ را برای تان بیاورم تا بتواند مانع فرار شما شود. یونگ زمانی گفته بود، اگر از سایه خود بگریزید به شکل سرنوشتی قطعی با آن روبه‌رو می‌شوید و هر چقدر این فرار طولانی‌تر باشد هزینه روبه‌رویی سنگین‌تر و خردکننده‌تر خواهد بود. اما آیا واقعاً سایه این قدر ترسناک است؟!

پاسخ این است که سایه‌ها برای کسانی که مدام آن‌ها را دفع و دفن می‌کنند هر روز زشت‌تر و هیولایی‌تر خواهد شد. اما برای کسانی که به موهبت‌های آن پی برده‌اند، هر لحظه جذاب‌تر و توسعه‌بخش‌تر خواهد بود. رویارویی و جذب سایه‌ها یک عمل معنوی بسیار نجات‌بخش و بالغ‌کننده است. اما این مفهوم پیچیده، قطعاً نیاز به راهبری پخته و نقشه‌ای دقیق دارد. خانم دبی فورد در این کتاب تا حد زیادی از پس این دشواری بر آمده است و آن را با تمرین‌هایی جالب و شوخ‌طبعانه به سرانجام نیک رسانده است. البته این همه چیزی نیست که می‌توان درباره سایه‌ها داشت و چنانچه علاقمند آگاهی بیشتر هستید می‌توانید دیگر کتاب‌های منتشر شده توسط انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی را در این باره مطالعه کنید که عبارت‌اند از سایه‌ات را مالک شو، اسرار سایه، چرا حال انسان امروزی خوب نیست، و تأثیر سایه. و اگر اهل گوش دادن به سی‌دی هستید از مجموعه آموزشی اسرار سایه استفاده نمایید.

اگر می‌خواهید از مسیر خودشناسی، آگاهی کامل‌تر و به روزتری داشته باشید به سایت بنیاد فرهنگ زندگی مراجعه فرمایید تا با گام‌های آموزشی این دانش عظیم بیشتر آشنا شوید.

به نام خدا

فهرست مطالب

پنج	مقدمه
نه	پیش‌گفتار
۱	فصل اول دنیای بیرون، دنیای درون
۱۳	فصل دوم دنبال کردن سایه
۲۷	فصل سوم جهان درون ماست
۴۳	فصل چهارم به یاد آوردن خود
۶۱	فصل پنجم سایه‌ات را بشناس تا خودت را بشناسی
۷۹	فصل ششم «من آن هستم»
۱۰۱	فصل هفتم پذیرفتن نیمه‌ی تاریک‌تان
۱۲۳	فصل هشتم تفسیر دوباره‌ی خود
۱۵۱	فصل نهم به نور وجودت اجازه‌ی درخشش بده
۱۷۵	فصل دهم زندگی‌ای که ارزش زیستن دارد
۲۰۱	سخن پایانی
۲۰۵	آزمون نیمه‌ی تاریک وجود

مقدمه

بیش از دوازده سال پیش نوشتن اولین کتابم را شروع کردم؛ جوجه اردک زشت درون. در آن زمان نمی‌دانستم استقبال خوانندگان از این کتاب چگونه خواهد بود و حتی اینکه اصلاً این کتاب چاپ خواهد شد! اما به دلیل تحول درونی‌ام که مایه‌ی تغییر بیاری چیزها در زندگی‌ام شده بود و اصرارهای خواهرم آریل، احساس می‌کردم که باید خردی را که موجب دگرگونی در زندگی‌ام شده است روی کاغذ بیاورم. سال‌های سال تلاش کرده بودم انسان بهتری باشم. دوست داشتم با سربلندی زندگی کنم، به خودم باور داشته باشم، شهامت خواستن به آنچه نیاز داشتم را در خود پرورش دهم و زندگی‌ای با ارزش برای خودم دست‌وپا کنم. دوست داشتم هر روز صبح با لبخندی بر چهره‌ام بیدار شوم و بدانم که دیگران دوستم دارند. به شدت نیاز داشتم که احساس کنم با ارزش هستم و تشنه‌ی این بودم که از تمام ظرفیت‌هایم برای زندگی استفاده کنم.

درد درونی‌ام بیش از چیزی بود که تحملش را داشته باشم تا اینکه بالاخره خود واقعی‌ام را ملاقات کردم. احساس می‌کردم شوکه شده‌ام، چرا که فکر می‌کردم خود واقعی‌ام هر آنچه را که نیاز دارم تا کامل باشم به من می‌دهد و هر مانعی که در راه کامل بودنم وجود دارد از میان برخواهد داشت. درباره‌ی کسی که می‌خواستم باشم خیال‌پردازی می‌کردم، اما هرگز باور نداشتم که بتوانم به آن تبدیل شوم. تلاشم برای دوست داشتن همان کسی که بودم مرا واداشته بود تا در دنیای روان‌شناسی و شناخت درون به دنبال یاری باشم.

روزها گذشت و در این راه سختی‌های زیادی را تحمل کردم و بسیار اشک ریختم، اما هرگز از آرزوی تبدیل شدن به فردی بهتر دست نکشیدم.

سپس یک روز سوسویی از آنچه می‌خواستم مشاهده کردم و متوجه شدم آنچه به دنبالش هستم درون خودم است. روزی که شکوه واقعی‌ام را یافتم احساس شگفتی و سردرگمی داشتم، چرا که این حالت با خلاص شدن از خود واقعی‌ام به دست نیامده بود. این حالت با حذف بخش‌هایی از وجودم که از آنها دوری می‌کردم نیز به وجود نیامده بود. این حالت از جایی آمده بود که اصلاً فکرش را هم نمی‌کردم. این حالت را آن روزی تجربه کردم که گنجی را در تاریکی وجودم یافتم. متوجه شدم که در تمام رفتارهای اشتباهم نوری پنهان است و در رخدادهای ناگوار گذشته‌ام نیرویی نهفته است.

آن روز مقدس بود و هرگز آن را از یاد نخواهم برد؟ روزی که متوجه شدم لازم نیست از تمامی آنچه گمان می‌کردم اشتباه و بد است باید خلاص شوم. در واقع عکس این مسئله کاری بود که باید انجام می‌دادم. وظیفه‌ام این بود که خود انسانی‌ام را به خودی فوق‌عادی تبدیل کنم. در آن لحظه بود که از ته دل عاشق خود خطاکارم شدم و به این شکل به سوی کامل بودن، شادی، دوست داشته شدن، مهربانی و ارزشمند بودن گام برداشتم. هنگامی که خود انسانی‌ام را در یک دست و خود معنوی‌ام را در دست دیگر گرفته بودم، زندگی‌ای فراتر از آنچه آرزویش را داشتم، تجربه کردم. همین جا بود که بالاخره دانستم عشق واقعی به چه معناست و چه احساسی دارد. این عشق به هیچ‌کس دیگری نیاز نداشت. این عشق زاینده‌ی رابطه‌ای عاشقانه و همراه با اعتماد و احترام به خودم بود. این عشق شرط و شروطی نداشت و در آن غمی وجود نداشت. این عشق با دوست داشتن بدون قضاوت و داوری همراه بود و نتیجه‌اش مهربانی و توجه بود تا بی‌میلی و سوءاستفاده.

راه رسیدن به عشقی که کشف کردم و روندی که آن را پشت سر گذاشتم همان چیزی است که در این کتاب با شما در میان خواهم گذاشت. با روی کاغذ آوردن این فرآیند و مرور دوباره‌ی آن واقعیتی شگرف را تجربه کردم.

درک کردم که در هر لحظه از زمان‌های شاد نبودم همواره چیزی اشتباه را جست‌وجو می‌کردم. من به دنبال ترس‌ها و قضاوت‌هایم بودم تا عشق و مهربانی، و برنامه‌ای تنبیهی را دنبال می‌کردم تا اینکه به دنبال قلب پر محبتم باشم. هنگام نوشتن این کتاب به شهادتی دست یافتم تا استعدادهای بی‌نظیرم را دریابم و از ژرفای دل آرزو کردم تا به انسان‌ها کمک کنم. از زمان اولین چاپ این کتاب که در واقع زیربنای تمامی کارهایم بود افتخار داشتم که راهنمایی ده‌ها هزار نفر را در سرتاسر جهان در این سفر شگفت‌انگیز به عهده گیرم. می‌توانم پس از گذشت بیش از یک دهه از شروع کارهای آموزشی‌ام به شما بگویم که در این مسیر ضرری متوجه کسی نخواهد بود. هنگامی که درک می‌کنید از عشق خالص ساخته شده‌اید، قلب‌تان باز خواهد شد و با خودتان و دیگران رابطه‌ای همراه با آرامش پیدا خواهید کرد. هنگامی که ارزش شخصیت‌تان را درمی‌یابید، هرگز به خودتان و دیگران مثل قبل نگاه نخواهید کرد. در این صورت از فرصتی که در این زندگی در اختیارتان قرار گرفته شگفت‌زده خواهید شد. مطالب این کتاب در دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزشی در سرتاسر جهان تدریس می‌شود و درمانگران و مربیان از آن بهره می‌برند. این کتاب تاکنون بیش از چندصد هزار نسخه در سرتاسر جهان فروش داشته است و به نوزده زبان ترجمه شده است. این سفر برای من فایده‌های زیادی داشته است و بی‌شک برای شما نیز همین‌طور خواهد بود. می‌توانید بدون نگرانی به این کتاب اطمینان کنید.

هنگامی که خود را همان‌گونه که هستید درک می‌کنید و می‌پذیرید، تمامی اطرافیان‌تان از این مسئله سود خواهند برد. این هدیه‌ای است برای افرادی که پیرامون‌تان زندگی می‌کنند، چرا که آنها نیز احساس خوبی خواهند داشت. فرزندان‌تان، خواهرتان، برادرتان و دوستان‌تان نیز آنچه را شما درک کرده‌اید درک خواهند کرد - مهم نیست که این درک آگاهانه رخ می‌دهد یا نه - همه به دنبال بازگشتن به کمال هستند. همه به دنبال این هستند که درباره‌ی آنچه هستند، احساس خوبی داشته باشند. همه می‌خواهند احساس باارزش بودن

داشته باشند. این چیزی است که در این کتاب در دسترس شما قرار خواهد گرفت و پس از انجام تمرین‌های هر فصل از کتاب باید انتظارش را داشته باشید.

دوست داشتن آنچه از آن نفرت داشتیم، دوست داشتن آنچه از آن می‌ترسیم و دوست داشتن آنچه به ما آسیب می‌رساند، کاری ساده نیست. معمولاً چسبیدن به دردهای گذشته ساده‌تر از بهبود این لحظه است. اما به شما قول می‌دهم که این طرز فکر اشتباه است. تنها راه رسیدن به آینده‌ای که آرزویش را داریم کامل کردن دردهای گذشته است. پذیرفتن و در آغوش کشیدن گذشته است که موجب می‌شود آینده چیزی کاملاً متفاوت از گذشته باشد. با پذیرفتن آنچه هستیم است که می‌توانیم خود واقعی‌مان را به تکامل برسانیم. هنگامی که درک می‌کنیم تمامی اجزای وجودمان به سوی کمال در حرکت است، خودمان را دوست خواهیم داشت. در این زمان خواهیم توانست طبیعی و واقعی باشیم. در این مسیر است که بدون هرگونه تردیدی به آنچه می‌خواهیم می‌رسیم و آنچه داریم را دوست می‌داریم. در این جایگاه حقیقت است که خود واقعی‌مان از تاریکی وجودمان متولد خواهد شد.

پیروزی بر تاریک‌ترین احساساتمان و قضاوت‌هایمان به ما قدرتی ارزشمند خواهد بخشید. این قدرت خریدنی و به ارث رسیدنی نیست. این قدرت پاداش سفر در تاریکی‌های وجودمان است که ما را به نور عشق بدون قید و شرط می‌رساند. این پاداشی است که به افرادی اعطا می‌شود که آن‌قدر شجاعند که انسانیت خود را به همراه معنویت‌شان می‌پذیرند. این پاداشی است که شما شایستگی‌اش را دارید.

بنابراین نفس عمیقی بکشید و به خودتان اجازه بدهید تا به کامل‌ترین شکل دگرگون شوید. این حق شماست. تمامی عشق و ابزاری که به آن نیاز دارید هنگامی که به خود تعهد می‌دهید قدم به تاریکی‌های وجودتان بگذارید تا به خود کامل‌تان برسید، در اختیارتان خواهد بود.

دبی فورد

کالیفرنیا، ۲۰۱۰

پیش‌گفتار

هنگامی که بچه بودم احساس خوبی درباره‌ی خودم نداشتم. گاهی از خودم نفرت داشتم. احساس می‌کردم تنها کسی در این جهان هستم که تا این اندازه بی‌عرضه است و نمی‌تواند حتی یک دوست داشته باشد و به همین دلیل هم سن و سال‌هایم که آرزو داشتم با آنها دوست باشم، مرا مسخره می‌کردند. در نوجوانی هم چیز زیادی تغییر نکرد. فکر می‌کردم همه چیز عوض خواهد شد. حتی به شهری جدید نقل مکان کردم که کسی در آنجا مرا نمی‌شناخت. در این شهر هیچ‌کس چیزی درباره‌ی کودکی‌ام نیز نمی‌دانست... اما در این شهر هم بی‌عرضگی‌ام در ایجاد روابط اجتماعی همان‌طور ادامه داشت.

متوجه شدم که سفر به شهری جدید و زندگی در آنجا راه‌حل مشکلی که داشتم نبود. در هر حال من «خودم» را همراهم به این شهر نیز برده بودم. ناگهان روزی خودم را در دوره‌ی رشد شخصی‌ای که در محل کارم برگزار می‌شد یافتم. استادمان در آن دوره چیزی گفت که هرگز آن را فراموش نخواهم کرد.

«تمامی به اصطلاح مشکلات شما و تمامی مواردی که در خودتان دوست نمی‌دارید در حقیقت جزو امتیازات برجسته و ویژگی‌های مثبت‌تان هستند.» او ادامه داد: «خیلی ساده می‌توانم بگویم این موارد در شما غلو شده‌اند و اندازه‌شان بیش از اندازه است. کافی است کمی مقدار آنها را کم کنید و به‌زودی متوجه خواهید شد که شما و تمامی اطرافیان‌تان این به اصطلاح نقاط

ضعف را جزو توانایی‌های‌تان به حساب خواهید آورد. به این شکل نقاط ضعف‌تان به ابزارهایی شگفت‌انگیز تبدیل خواهند شد که به سودتان عمل می‌کنند. تمام کاری که لازم است انجام دهید این است که اندازه‌ی این به اصطلاح مشکلات را براساس موقعیتی که در لحظه در آن قرار دارید، تنظیم کنید.»

احساس کردم که دچار برق‌گرفتگی شده‌ام. هرگز چیزی شبیه به این نشنیده بودم. به‌طور غریزی مطمئن بودم که حرف‌های او حقیقت دارد. ناگهان متوجه شدم که حس «پژ دادن» همان اعتماد به نفس اغراق شده در من است. دمدمی مزاج بودنم در واقع حالت در لحظه بودن و تفکر مثبت بود که به شکل غلو شده ابراز می‌شد. شدتی که گاهی در برخوردهایم نشان می‌دادم نیز توانایی رهبری‌ام بود که باز هم به شکل اغراق شده خود را نشان می‌داد. درک کردم که می‌توانم کاری کنم که به دلیل همین ویژگی‌ها مورد تحسین قرار بگیرم. نمی‌دانم چرا تا آن زمان این نکات را متوجه نشده بودم!

در آن زمان بود که از وجه سایه‌ی وجودم آگاهی یافتم و به وضوح مواردی را که دیگران رفتارهای منفی در من می‌نامیدند مشاهده کردم و نکات مثبت در هریک از آنها را دریافتم. تنها کاری که باید انجام می‌دادم این بود که از این موارد به شکلی متفاوت استفاده کنم، نه اینکه سعی در سرکوب کردن آنها داشته باشم یا تلاش کنم از شرشان خلاص شوم. کافی بود که به شکلی متفاوت این ویژگی‌ها را به کار ببرم.

هم‌اکنون متوجه شده‌ام که مهم است زندگی‌ای یکپارچه و بدون گسستگی داشته باشیم. این یعنی در مرحله‌ی اول ویژگی‌های‌مان را شناسایی کنیم و سپس با درهم آمیختن این ویژگی‌ها – مواردی که خودمان و دیگران آنها را ویژگی‌های «مثبت» می‌نامیم و مواردی که آنها را ویژگی‌های «منفی» می‌نامیم – زندگی کاملی داشته باشیم.

با در پیش گرفتن این فرآیند بالاخره توانستم با خودم آشتی کنم، اما برای رسیدن به این مرحله مسیر سختی را پشت سر گذاشتم! اگر در آن زمان با مفاهیم طرح شده در این کتاب آشنا می‌شدم، چقدر کارم ساده‌تر بود!

این کتاب را با دقت مطالعه کنید. آن را یکبار بخوانید و سپس دوباره آن را بخوانید و بالاخره برای بار سوم نیز آن را مطالعه کنید و حتماً تمرین‌های طرح شده در آن را انجام دهید.

از شما دعوت می‌کنم این کار را انجام دهید و دوباره دعوت‌م را تکرار می‌کنم.

البته اگر نمی‌خواهید زندگی‌تان تغییر کند، خواندن این کتاب را فراموش کنید. همین حالا کتاب را زمین بگذارید یا آن را در بالاترین طبقه‌ی کتابخانه‌تان قرار دهید که هرگز دیگر دست‌تان به آن نرسد. شاید بهتر باشد کتاب را به دوستی هدیه کنید. خواندن این کتاب بدون برو برگرد سبب می‌شود تغییراتی مهم در زندگی‌تان به‌وجود آید.

به زندگی شفاف‌باور دارم؛ زندگی‌ای که کاملاً شفاف است و هیچ چیز در آن پنهان یا انکار نمی‌شود، حتی بخش‌هایی از وجودمان که نمی‌خواهیم به آنها نگاه کنیم. اگر شما هم با من موافق‌اید باید بگویم که این شفافیت، کلید رسیدن به زندگی اصیل و واقعی است و همین اصالت است که شما را به سوی «خود حقیقی»تان راهنمایی می‌کند. شک ندارم پس از مطالعه‌ی این کتاب از ته دل از نویسنده‌ی آن سپاس‌گزار خواهید بود، چرا که این کتاب شما را تا دروازه‌های شادی پایدار، آرامش درون و دوست داشتن خود خواهند برد و بالاخره در وجودتان فضایی برای دوست داشتن بدون اما و اگر دیگران خواهید یافت.

و هنگامی که این چرخه حرکتش را آغاز می‌کند نه تنها زندگی‌تان را تغییر می‌دهد، بلکه جهان را نیز دگرگون خواهد کرد.

نیل دونالد والش
اشلند، اورگان
مارس ۱۹۹۸

فصل اول

دنیای بیرون، دنیای درون

بسیاری از ما گام در راه رشد شخصی می‌گذاریم، چرا که در مقطعی احساس می‌کنیم بار دردهایی که به دوش می‌کشیم غیرقابل تحمل شده است. جوجه اردک زشت درون کتابی است درباره‌ی برداشتن نقاب از آن بخشی از وجودمان که روابطمان را تخریب می‌کند، روحیه‌مان را خراب می‌کند و ما را از رسیدن به رؤیاهایمان باز می‌دارد. این بخش از وجودمان، همان چیزی است که روان‌شناس مشهور کارل گوستاو یونگ، سایه نامیده است. سایه شامل تمامی بخش‌هایی در وجود ماست که تلاش داریم آنها را پنهان یا انکار کنیم. سایه شامل وجوه تاریکی در وجودمان است که باور داریم توسط افراد خانواده، دوستان و مهم‌تر از همه، خودمان، غیرقابل قبول و نپذیرفتنی است. این نیمه‌ی تاریک در عمق آگاهی‌مان سرکوب و پنهان شده است و از دید خودمان و دیگران پنهان است. پیامی که از این بخش پنهان دریافت می‌کنیم ساده است: مشکلی در من وجود دارد. من دوست‌داشتنی نیستم. من شایستگی ندارم و من باارزش نیستم.

بسیاری از ما این پیام‌ها را باور کرده‌ایم. ما باور کرده‌ایم که اگر با دقت به آنچه در ما وجود دارد نگاه کنیم، موارد وحشتناکی را خواهیم یافت. ما به دلیل وحشت و ترس از کشف کسی در درونمان که نمی‌توانیم با او زندگی

کنیم، در مقابل جست‌وجوی درونی و کشف حقیقت، از خود، مقاومت نشان می‌دهیم. ما از خودمان هراس داریم. ما از فکرها و احساس‌هایی که سرکوب کرده‌ایم می‌ترسیم. بسیاری از ما به قدری از این ترس جدا شده‌ایم که فقط می‌توانیم بازتاب آن را در دیگران ببینیم. ما این موارد را روی خانواده، دوستان و حتی غریبه‌ها فرافکنی می‌کنیم. ترس ما به قدری عمیق است که تنها راه چاره، پنهان کردن یا انکار آن است. ما به افرادی دورو تبدیل شده‌ایم که خودمان و دیگران را فریب می‌دهیم و به قدری در این کار ماهر شده‌ایم که به سادگی فراموش کرده‌ایم برای پنهان کردن خود واقعی‌مان نقاب‌هایی به چهره داریم. باور ما این است که از ذهن و بدن تشکیل شده‌ایم. حتی پس از سال‌ها شکست در روابط، مشکلات کاری، بیماری‌ها و نرسیدن به خواسته‌هایمان، هنوز هم این پیام‌های درونی ناراحت‌کننده را سرکوب می‌کنیم. به خودمان دل‌داری می‌دهیم که مهم نیست که حالمان خراب است و همه چیز درست می‌شود. چشم‌هایمان را می‌بندیم و گوش‌هایمان را می‌گیریم تا داستان‌های ساختگی خودمان را باور کنیم. داستان‌های من خوب نیستم. من دوست‌داشتنی نیستم یا شایستگی ندارم و با ارزش نیستم.

به‌جای تلاش در سرکوب کردن سایه‌مان، لازم است آن را عیان کنیم و تمامی مواردی را که از رویارویی با آن هراس داریم ببینیم و بپذیریم. منظورم این است که قبول کنیم این ویژگی‌هایی است که به ما مربوط می‌شود. لازاریس^۱ نویسنده و معلمی است که می‌گوید: «تمامی کلیدها در سایه پنهان است.» او ادامه می‌دهد: «سایه هم‌چنین اسرار تغییر و دگرگونی را در خود نهان کرده است و این تغییری است که می‌تواند در سطح سلولی در شما پدیدار شود و حتی روی دی‌ان‌ای (DNA) شما اثر داشته باشد.» سایه‌ی ما عصاره‌ی ماست و استعدادهای مهم‌مان در سایه پنهان است. پس از رویارویی با این وجه از وجودمان، آزاد خواهیم بود تا تمامیت باشکوه‌مان را درک و

1. Lazaris

تجربه کنیم و با خوبی‌ها و بدی‌ها و تاریکی و روشنایی مان روبه‌رو شویم. تنها با پذیرش کامل آنچه هستیم است که می‌توانیم آزادانه انتخاب کنیم و تصمیم بگیریم در این جهان چه کنیم. مادامی که پنهان می‌شویم، نقاب به چهره داریم و آنچه درون مان است را فرافکنی می‌کنیم، صحبت از «بودن واقعی» و انتخاب آزاد داشتن در زندگی حرف عبث و بیهوده‌ای است.

سایه‌های ما وجود دارند تا به ما درس بدهند، ما را راهنمایی کنند و وجود ما را متبرک سازند. آنها منابعی هستند که در اختیار ما قرار دارند تا کشف‌شان کنیم و به کار بگیریم‌شان. احساس‌هایی که سرکوب کرده‌ایم ناامیدانه در انتظارند تا به کل وجودمان ملحق شوند. آنها زمانی آسیب‌زننده هستند که سرکوب شده باشند؛ در این صورت ممکن است این احساسات در اولین فرصتی که به دست بیاورند به سطح بیابند و خود را نشان دهند. حمله‌ی احساسات به این شکل شما را در حوزه‌هایی از زندگی که برای‌تان اهمیت دارد، ناتوان می‌کنند.

هنگامی که رابطه‌ای دوستانه با سایه‌ی خود برقرار کنید زندگی‌تان دچار تحول خواهد شد. کرمی که در پیله زندانی است به پروانه‌ای زیبا تبدیل خواهد شد. دیگر لازم نیست وانمود کنید شخص دیگری هستید. دیگر لازم نیست ثابت کنید به اندازه‌ی کافی خوب هستید. هنگامی که سایه‌ی خود را می‌پذیرید، دیگر لازم نخواهد بود در ترس زندگی کنید. موهبت سایه‌تان را دریابید و شکوه خود واقعی‌تان را کشف کنید و شاد باشید. در این صورت آزاد خواهید بود تا زندگی‌ای را که همیشه در آرزویش هستید، خلق کنید.

تمامی انسان‌ها با سیستم احساس سالم به دنیا می‌آیند. هنگامی که به دنیا می‌آییم خودمان را دوست داریم و به‌طور کامل می‌پذیریم. در این زمان درباره‌ی اینکه کدام بخش‌های وجودمان خوب و کدام یک بد است قضاوتی نمی‌کنیم. ما در غنای مطلق و کامل وجودمان به سر می‌بریم. در لحظه زندگی می‌کنیم و خود را آزادانه ابراز می‌کنیم. دیگران به ما می‌گویند چگونه رفتار کنیم، چه زمانی غذا بخوریم، چه زمانی بخوابیم و ما شروع می‌کنیم به

فراموش کردن خود واقعی مان. حالا تفاوت گذاشتن‌ها و تفاوت کردن‌ها شروع می‌شود. سپس یاد می‌گیریم چه رفتارهایی موجب پذیرش متوسط دیگران می‌شوند و چه رفتارهایی موجب می‌شوند توسط دیگران تحقیر شویم. یاد می‌گیریم چه زمانی به درخواست‌های مان به سرعت پاسخ داده می‌شود و چه زمانی گریه‌های مان نادیده گرفته می‌شود. یاد می‌گیریم که ب افراد پیرامون مان اعتماد کنیم یا از آنها بترسیم. هماهنگی و سازگاری یا ناهماهنگی و ناسازگاری را یاد می‌گیریم. یاد می‌گیریم چه ویژگی‌هایی در محیط اطراف مان پذیرفته است و چه ویژگی‌هایی مردود به‌شمار می‌رود. تمامی این موارد ما را از زندگی در لحظه و ابراز آزادانه خودمان باز می‌دارد. نیاز داریم تا دوباره تجربه‌ی معصومیت کودکی مان را زندگی کنیم. این تجربه به ما اجازه می‌دهد آنچه در هر لحظه هستیم را بپذیریم. برای سلامت شادی و تجربه‌ی کامل وجود داشتن به‌عنوان انسان باید در اینجا باشیم. ره همین است. نیل دونالد والش^۱ در کتابش به‌نام «گفت‌وگو با خداوند» می‌نویسد: «عشق کامل و احساس آن مثل تجربه‌ی دیدن رنگ سفید به‌طور کامل و بدون نقص است. بسیاری گمان می‌کنند که رنگ سفید یعنی هیچ رنگی وجود نداشته باشد. در حالی که رنگ سفید یعنی وجود همه‌ی رنگ‌ها. سفید یعنی مخلوط شدن و وجود همه‌ی رنگ‌های دیگر. به همین دلیل است که عشق به معنای نبودن احساساتی مثل نفرت، خشم، حسادت و ... نیست، بلکه مجموعه‌ی تمامی احساس‌هاست؛ جمع کل همه چیز.»

عشق همه چیز را در خود دارد. عشق تمامی احساس‌های انسانی را می‌پذیرد - احساس‌هایی که آن را پنهان می‌کنیم و از آنها می‌ترسیم. بونگ می‌گوید: «ترجیح می‌دهم کامل باشم تا اینکه خوب باشم.» چه تعدادی از ما خودمان را فروخته‌ایم تا خوب باشیم، دیگران دوست مان بدانند و توسط آنها پذیرفته شویم؟

بسیاری از ما طوری بزرگ شده‌ایم که باور داریم انسان‌ها ویژگی‌هایی خوب و ویژگی‌هایی بد دارند و برای پذیرفته شدن باید از شر ویژگی‌های بد خلاص شویم یا دست‌کم آنها را پنهان کنیم.

اما پس از بزرگ شدن متوجه می‌شویم که حقیقتی بزرگ‌تر وجود دارد که از نظر معنوی همه‌ی ما از درون به هم پیوسته‌ایم. همه‌ی ما اعضای یک کل واحد هستیم. با توجه به این دیدگاه لازم است دوباره از خودمان سؤال کنیم آیا واقعاً بخش‌هایی خوب و بخش‌هایی بد در ما وجود دارند یا تمامی بخش‌های وجودی ما برای کامل بودن لازمند؟ چرا که چگونه می‌توانیم خوبی را بدون بدی بشناسیم؟ چگونه می‌توانیم عشق را بدون تجربه‌ی نفرت تشخیص دهیم؟ چگونه می‌توانیم شجاعت را بدون ترس بشناسیم؟

این الگوی هولوگرافیک از هستی موجب می‌شود درک کنیم که میان جهان بیرون و درون ارتباطی عمیق وجود دارد. براساس این فرضیه، هر بخش از هستی - بدون توجه به شیوه‌ی بخش کردمان - دارای شعور کل است. ما - به‌عنوان موجوداتی منفرد - جدا از هم و تصادفی نیستیم. هریک از ما اجزای کوچکی از کل هستی هستیم که بازتابی از کل هستی است و ویژگی‌های کل را در خود دارد. پژوهشگری به نام استانیسلاو گروف^۱ که در حوزه‌ی آگاهی به تحقیق مشغول است در این باره می‌گوید: «اگر چنین چیزی درست باشد، هریک از ما ظرفیت داریم بدون فاصله و به شکل مستقیم به تمامی ویژگی‌های جهان هستی دسترسی داشته باشیم و به این شکل توانایی‌های مان به پنج حس محدود نخواهد بود.» همه‌ی ما ویژگی‌های کل هستی را در خود داریم. ما در جهان هستیم و جهان نیز درون ماست. هریک از ما صاحب تمامی ویژگی‌های انسانی هستیم. چیزی وجود ندارد که ما ببینیم و درک کنیم و خود آن نباشیم و هدف سفر ما بازگشتن به این کمال است.

خوبی و بدی، زمینی و آسمانی، شجاع و ترسو: تمامی این ویژگی‌ها درون ما به شکل خفته و پنهان وجود دارد تا زمانی که فعال و بیدار شوند. و به روان ما بیایند. بسیاری از ما از روشنایی هم مثل تاریکی هراس داریم. بسیاری از ما می‌ترسیم به درون مان نگاه کنیم. این ترس باعث شده است دیوارهایی ضخیم در مقابل مان ایجاد کنیم که به کل فراموش کنیم چه کسی هستیم.

جوجه اردک زشت درون کتابی است درباره‌ی پشت سر گذاشتن این دیوارها و موانع که خودمان آنها را ایجاد کرده‌ایم و برای اولین بار دیدن اینکه چه کسی هستیم و در این جهان چه می‌کنیم. این کتاب شما را به سفری می‌برد که دیدگاه‌تان نسبت به خودتان، دیگران و این جهان را تغییر می‌دهد. این کتاب شما را راهنمایی می‌کند تا دل‌تان را بگشایید و آن را از مهر و محبت نسبت به انسانیت آکنده سازید. مولانا شاعر فارسی‌زبان می‌گوید:

عاشقِ کل است و خود کل است او

عاشقِ خویش است و عشقِ خویش جو

این شعر یعنی: «با خداوند، هنگامی که زیبایی خود را می‌بینید، شیفته‌ی خود خواهید شد.» در این صفحات فرآیندی را به شما معرفی می‌کنم تا زیبایی خود واقعی‌تان را کشف کنید.

برای اولین بار یونگ ما را با واژه‌ی «سایه» آشنا کرد. مفهوم این واژه از دیدگاه او بخش‌هایی از شخصیت ماست که به دلیل ترس، نادانی، خجالت یا نبود عشق انکار شده است. تعریف اولیه‌ی او از سایه ساده است: «سایه کسی است که دوست ندارید او باشید.» او باور داشت که آشتی با سایه و الحاق آن به شخصیت‌مان تأثیری شگرف خواهد داشت و ما را قادر خواهد ساخت تا منبعی ژرف را در زندگی معنوی‌مان دوباره کشف کنیم. نظر یونگ این بود که برای انجام این کار «باید با زشتی‌های موجود در سایه روبه‌رو شویم تا این زشتی‌ها را بخشی از وجودمان سازیم و راه دیگری جز این وجود ندارد.»

برای کشف روشنایی‌تان باید به درون تاریکی سفر کنید. هنگامی که هر احساس یا هیجانی را سرکوب می‌کنیم، در واقع در حال سرکوب قطب مقابل آن نیز هستیم. اگر زشتی خود را سرکوب کنید، از زیبایی‌تان نیز خواهید کاست. اگر ترس‌مان را انکار کنیم، شجاعت‌مان را به کمترین میزان ممکن می‌رسانیم. اگر حرص و طمع را در خود انکار کنیم، از بخشندگی‌مان خواهیم کاست. بزرگی ما به شکل کامل بیش از چیزی است که بیشتر ما بتوانیم آن را تصور کنیم. اگر باورتان این باشد که ما نقشی از تمامی انسان‌ها را در خود داریم – همان‌طور که من این‌گونه باور دارم – باید این توانایی را داشته باشید که بزرگ‌ترین انسانی باشید که او را می‌ستایید و هم‌زمان این قابلیت را نیز داشته باشید تا بدترین انسانی باشید که تاکنون تصورش را کرده‌اید. این کتابی است درباره‌ی آشتی با این جنبه‌های وجودتان که گاهی با هم در تناقض هستند.

دوستم، بیل اسپینوزا^۱، سخنران و استاد در رشته‌ی آموزش می‌گوید: «آنچه نمی‌توانید تحملش کنید اجازه نمی‌دهد کسی باشید که می‌خواهید.» باید یاد بگیرید تا به همه‌ی وجودتان اجازه بدهید وجود داشته باشد. اگر می‌خواهید آزاد باشید، باید بتوانید «باشید». این یعنی باید قضاوت خود را متوقف کنید. باید خودمان را به‌خاطر انسان بودن ببخشیم. باید خودمان را به دلیل نقص‌هایی که داریم ببخشیم. هنگامی که خود را قضاوت می‌کنیم، ناخودآگاه به قضاوت دیگران می‌پردازیم و آنچه در مورد دیگران انجام می‌دهیم درباره‌ی خودمان انجام خواهیم داد. جهان آینه‌ای است از خود درونی ما. هنگامی که بتوانیم خود را بپذیریم و خود را ببخشیم، به شکل خودکار دیگران را می‌پذیریم و می‌بخشیم. این درسی بود که به سختی آن را فراگرفتم.

سیزده سال پیش روی زمین سرد و برفی دست‌شویی بیدار شدم. بدنم درد می‌کرد و نفسم بالا نمی‌آمد. پنهاناً، شبها دیگر تا دیروقت در مهمانی بیدار مانده بودم و باز به دلیل مصرف مواد مخدر از حال رفته بودم. هنگامی که بلند شدم و خودم را در آینه نگاه کردم، متوجه شدم که دیگر نمی‌توانم به این شکل ادامه بدهم. بیست‌وهشت سالم بود و هنوز منتظر کسی بودم که از راه برسد و باعث شود حالم خوب شود. اما آن روز صبح متوجه شدم که قرار نیست کسی سراغم بیاید.

از پدر، مادر، و شاهزاده‌ی سوار بر اسب سفید قصه‌ها خبری نبود. با اعتیادم در دوراهی گیر کرده بودم. می‌دانستم که خیلی زود باید میان مرگ و زندگی یکی را انتخاب کنم. هیچ‌کس دیگری نمی‌توانست به جای من تصمیم بگیرد. هیچ‌کس نمی‌توانست از دردهایم بکاهد. تا زمانی که خودم به خودم کمک نمی‌کردم، کسی نمی‌توانست کمک کند. زنی که در آینه دیدم مرا شوکه کرد. متوجه شدم که نمی‌دانم او کیست. گویی برای اولین بار او را می‌دیدم. خسته و ترسیده بودم. تلفن را برداشتم و از مرکز بازپروری معتادان درخواست کمک کردم.

زندگی‌ام دچار دگرگونی شد. آن روز صبح انتخاب کردم که حالم خوب شود و اصلاً برایم مهم نبود که این فرآیند چقدر طول خواهد کشید. پس از تکمیل دوره‌ی درمانی بیست‌وهشت روزه سفری برای شفای درونی و بیرونی را شروع کردم. می‌دانستم این کاری بزرگ است، اما چاره‌ای جز آن برایم باقی نمانده بود. پس از گذشت پنج سال و هزینه‌ی چیزی حدود ۵۰ هزار دلار به شخصی دیگر تبدیل شده بودم. دیگر از اعتیادم خبری نبود و دوستانم همگی تغییر کرده بودند، اما هنوز هم بخش‌هایی در وجودم بودند که با آنها مشکل داشتم. دوست داشتم از شر این بخش‌ها راحت شوم. مشکلم این بود که هنوز از خودم نفرت داشتم.

به‌نظر باورنکردنی می‌رسد که پس از گذشت یازده سال و شرکت در دوره‌هایی مثل گروه درمانی، دوره‌های حمایتی، درمان با هیپنوتیزم، طب

سوزنی و انواع دوره‌های دیگر و خواندن صدها کتاب و تعاملاً در دادن و گرفتن دادن به دوره‌های آموزشی دیداری و شنیداری، کسی هنوز از بخشش‌هایی از وجودش نفرت داشته باشد. زمان زیادی گذشته بود و در این مسیر هزینه‌های زیادی را متحمل شده بودم، اما می‌دانستم هنوز کارم به پایان نرسیده است. بالاخره اتفاقی رخ داد. در دوره‌ی فشرده‌ی راهبردی بودم که استاد آن خانمی به نام جن اسمیت^۱ بود. اواسط دوره جلوی شرکت دندان‌کان ایستاده بودم و برای آنها حرف می‌زدم که ناگهان جن به من نگاه کرد و گفت: «تو آدم مزخرفی هستی!» قلبم از حرکت ایستاد. او چگونه می‌دانست؟! من می‌دانستم آدم مزخرفی هستم و مدت‌ها بود که با ناامیدی تلاش می‌کردم از این بخش وجودم خلاص شوم. به سختی تلاش می‌کردم شیرین و بخشنده باشم و این بخش از وجودم را جبران کنم. سپس جن با نامهربانی از من پرسید چرا از این بخش وجودم نفرت دارم. در حالی که احساس حماقت و کوچکی می‌کردم به او گفتم که این بخش از وجودم باعث خجالت‌م شده بود. به او گفتم که مزخرف بودنم موجب رنج و مشکل برای خودم و دیگران شده است. سپس جن پاسخ داد: «آنچه صاحبش نباشی، صاحب تو خواهد شد.»

حالا می‌دیدم که چگونه مزخرف بودن صاحب من شده بود. سال‌ها بود نگران این بخش از وجودم بودم و هنوز نمی‌خواستم آن را به عنوان بخشی از وجودم بپذیرم و صاحبش باشم. جن پرسید: «مزخرف بودن چه امتیازاتی دارد؟» تا جایی که من می‌دانستم امتیازی در مزخرف بودن وجود نداشت. جن ادامه داد: «اگر در حال ساخت خانه‌ای بودی و پیمانکاری از میزان مشخص شده‌ی بودجه بیشتر خرج می‌کرد و سه هفته هم از برنامه‌ی زمانی عقب بود، فکر نمی‌کنی با بداخلاقی و بدخلقی می‌توانستی به پیشرفت کار کمک کنی؟» «یا اگر بخواهی کالای معیوبی را به فروشنده برگردانی و او آن را قبول نکند، رفتار مزخرف داشتن به درد نمی‌خورد.» پاسخ‌م به سؤال‌های

او «بله» بود. جن به من کمک کرد متوجه شوم که مزخرف بودن در مواقعی خاص نه تنها می‌توانست سودمند باشد، بلکه ممکن بود ویژگی‌ای ضروری به‌شمار بیاید. ناگهان این بخش از وجودم - که ناامیدانه سعی در پنهان کردن، انکار و سرکوبش داشتم - آزاد و رها شد. در کل بدنم احساسی متفاوت داشتم. گویی وزنه‌ای صد کیلویی را که به گردنم آویزان بود، به زمین انداخته بودم. جن باعث شد درک کنم این بخش از وجودم استعدادی است که نباید به خاطرش شرمگین باشم. اگر اجازه می‌دادم این بخش وجود داشته باشد و انکارش نمی‌کردم، لازم نبود براساس آن رفتار و عمل کنم. حالا می‌توانستم در موارد لازم از آن استفاده کنم و بهره ببرم تا اینکه اجازه دهم این بخش از من سوءاستفاده کند.

پس از آن روز زندگی‌ام دیگر مثل قبل نبود. قطعه‌ی دیگری از پازل شفای من در جای درست خود قرار گرفته بود. «آنچه در مقابلش مقاومت کنی، در جای خود ایستادگی خواهد کرد.» بارها این جمله را شنیده بودم، اما هرگز عمق معنای آن را درک نکرده بودم. با مقاومت در برابر «مزخرف بودن» در خودم، باعث قفل شدن آن شده بودم. لحظه‌ای که آن را پذیرفتم و به‌عنوان یک استعداد ذاتی قبول کردم، مقاومت درونی‌ام را متوقف کردم و این مشکل برایم حل شد. حالا دیگر لازم نیست آدم مزخرفی باشم، اما اگر لازم و ضروری باشد - که در این دنیا گاهی لازم است - می‌توانم از این ویژگی برای محافظت از خودم استفاده کنم.

این فرآیند به‌نظرم معجزه‌آسا آمد، به همین دلیل فهرستی از ویژگی‌هایی که در خودم دوست نداشتم تهیه کردم و تلاش کردم متوجه شوم چه نکته‌ی مثبتی در آنها وجود دارد. به محض اینکه متوجه شدم ارزش‌های مثبت و منفی این موارد چیست، توانستم حالت دفاعی خودم را از میان ببرم و اجازه بدهم این بخش‌ها در وجودم به شکلی آزادانه وجود داشته باشند. پس از مدتی متوجه شدم که این فرآیند به خلاص شدن از مواردی که در خودمان دوست نداریم مربوط نمی‌شود، بلکه درباره‌ی یافتن وجه مثبت این موارد و به‌کارگرفتن آنها در زندگی ماست.

این کتاب راهنمایی است برای این سفر. این کتاب شامل ایده‌هایی مهم از دوره‌ای آموزشی است که در طول این سال‌ها طراحی کرده‌ام تا به شما کمک کنم سایه‌ی خود را آشکار سازید، صاحبش شوید و آن را در آغوش بگیرید. با تعریف جزئیات سایه و کشف ماهیت و آثار آن کارم را شروع می‌کنم. سپس نکات مهم در پدیده‌ی سایه و فرافکنی را بررسی می‌کنم که در آن، بخش‌هایی مهم از وجودمان را انکار می‌کنیم و آن را به دیگران نسبت می‌دهیم. پس از در نظر گرفتن الگویی جدید برای درک زندگی درونی و بیرونی مان - الگوی هولوگرافیک هستی - می‌توانیم آنچه آموخته‌ایم را به کار گیریم تا وجوه پنهان بخش تاریک وجودمان را آشکار کنیم. سپس فرآیند مالکیت و پذیرفتن مسئولیت سایه‌ی خود را آغاز می‌کنیم و هم‌زمان می‌آموزیم تا دوباره قدرتی را که به خودمان متعلق بوده است و آن را به دیگران بخشیده‌ایم، در اختیار گیریم. در پایان شیوه‌هایی را که می‌توانیم با کمک گرفتن از آنها خود را دوست داشته باشیم و تغذیه کنیم بررسی می‌نماییم و ابزاری عملی در اختیار خواهیم گرفت تا به آرزوهای مان برسیم و زندگی‌ای در خور خویش بیافرینیم.

بسیاری از ما زمان زیادی را صرف دنبال کردن نور کرده‌ایم، اما بیشتر تاریکی نصیب مان شده است. یونگ می‌گوید: «با تجسم شکل‌هایی از نور نمی‌توان به اشراق رسید. راه رسیدن به اشراق و روشنایی آگاهی از سایه و تاریکی است.» جوجه اردک زشت درون کتابی است که شما را در مسیر آشکار ساختن به عهده گرفتن مالکیت و پذیرفتن سایه‌تان راهنمایی می‌کند. این کتاب دانش و ابزارهایی را در اختیارتان قرار می‌دهد که همین حالا درون شماست. این کتاب شما را راهنمایی می‌کند تا قدرت، خلاقیت، شکوه و آرزوهای از دست رفته‌ی خود را باز یابید. این کتاب دل شما را به روی خودتان و دیگران می‌گشاید و روابطتان را با جهان برای همیشه دگرگون خواهد ساخت.

فصل دوم

دنبال کردن سایه

سایه چهره‌هایی گوناگون دارد: چهره‌هایی ترسناک، حریص، خشمگین، کینه‌جو، خبیث، خودخواه، تنبل، دوستدار کنترل، دشمن، زشت، نالایق، پست، ضعیف، اهل انتقاد، اهل قضاوت و... این فهرست همین‌طور ادامه خواهد داشت. نیمه‌ی تاریک وجود ما به‌صورت انباری برای نگهداری این وجود غیرقابل پذیرش ما عمل می‌کند. ما وانمود می‌کنیم که این موارد در ما وجود ندارد و موجب شرم و خجالت مان می‌شود. این‌ها چهره‌هایی از ماست که دوست نداریم به دیگران و خودمان نشان بدهیم.

تمامی آنچه از آن نفرت داریم، در مقابلش مقاومت می‌کنیم و دوست نداریم در ما وجود داشته باشد چون موجب کاستن از احساس ارزشمندی مان می‌شود. هنگامی که رودرروی بخش تاریک وجودمان قرار می‌گیریم، اولین واکنش غریزی مان فرار کردن است و سپس چانه‌زدن با این بخش تا رهای مان کند. بسیاری از ما زمان و هزینه‌ی زیادی را صرف این کرده‌ایم تا این کارها را انجام دهیم، عجیب است که همین وجوه تاریک که ما آنها را انکار کرده‌ایم به بیشترین توجه نیاز دارند. هنگامی که بخش‌هایی از وجودمان را که دوست‌شان نداریم حبس و سرکوب کرده‌ایم. نادانسته منابعی ارزشمند را از دسترس خود دور کرده‌ایم. این منابع به این شکل در محلی

پنهان شده‌اند که کمترین احتمال برای یافتن شان وجود دارد. آنها در تاریکی نهان شده‌اند.

این منابع با ناامیدی تلاش می‌کنند تا خود را نشان دهند و توجه ما را به خود جلب کنند. اما شرطی شده‌اید که آنها را پس بزنیم و سرکوب کنیم. درست مثل توپ پر بادی که زیر آب نگه داشته می‌شود، این منابع به محض اینکه فشار روی آنها کم شود، با قدرت به سطح می‌آیند و خود را نشان می‌دهند. با اجازه ندادن به بخش‌هایی از وجودمان برای پدیدار شدن، خود را مجبور می‌کنیم مقادیر زیادی از انرژی فیزیکی را صرف زیر سطح نگه داشتن آنها کنیم.

رابرت بلای^۱ شاعر و نویسنده می‌گوید سایه مانند کوله‌باری است که هر یک از ما به دنبال خود می‌کشیم. در طول رشد کردن هر یک از ما جنبه‌هایی از وجودمان را که برای خانواده و دوستان مان پذیرفتنی نیست در این کوله‌بار قرار می‌دهیم. بلای باور دارد که ما چند دهه‌ی اول زندگی مان را به پر کردن این کوله‌بار اختصاص می‌دهیم و باقی عمرمان تلاش می‌کنیم تا در این کوله‌بار جست‌وجو کنیم و آن را سبک سازیم.

بسیاری از انسان‌ها از روبه‌رو شدن با تاریکی و پذیرفتن آن می‌ترسند، اما در همین تاریکی است که می‌توان شادی و رضایتی را که به دنبالش هستید پیدا کنید. هنگامی که برای شناخت خود وقت صرف می‌کنید، دری را به سوی روشنایی و اشراق باز می‌کنید. یکی از بزرگ‌ترین مشکلات عصر اطلاعات، بیماری «من آن را می‌دانم» است. دانستن خیلی وقت‌ها موجب می‌شود از تجربه کردن با روح و قلب مان باز بمانیم. کار کردن روی سایه پدیده‌ای ذهنی نیست؛ آن سفری است از ذهن به قلب. بسیاری که در مسیر بهبود و رشد شخصی هستند باور دارند که فرآیندی را کامل کرده و به اتمام رسانده‌اند، و دیگر نیازی نمی‌بینند و دوست ندارند با واقعیت وجودشان آشنا شوند.

1. Robert Bly

بسیاری از ما دوست داریم به نور برسیم و در زیبایی خود والای مان زندگی کنیم، اما می‌خواهیم این نور را بدون آستی دادن و پذیرفتن تمامی جنبه‌های وجودی مان انجام دهیم. ما نمی‌توانیم بدون رویارویی و شناختن تاریکی به شکل کامل نور را تجربه کنیم. بخش تاریک وجود ما دروازه‌ای است به سوی آزادی حقیقی. هر یک از ما باید آماده باشیم تا بدون وقفه این بخش از وجود خود را بررسی کنیم و با آن روبه‌رو شویم. چه دوست داشته باشید یا نه، اگر انسان هستیم، بدون شک سایه‌ای دارید. اگر نمی‌توانید این سایه را مشاهده کنید، از دوستان، افراد خانواده و همکاران‌تان درباره‌اش سؤال کنید. آنها این سایه را به شما نشان خواهند داد. ما گمان می‌کنیم که نقاب‌های مان موجب می‌شوند درون مان پوشیده و پنهان باقی بماند، در حالی که آنچه درباره‌ی خودمان نمی‌پذیریم، درست زمانی که انتظارش را نمی‌کشیم خود را نشان خواهد داد.

پذیرفتن و در آغوش کشیدن جنبه‌ای از وجودمان، یعنی دوست داشتن آن و اجازه دادن به آن برای اینکه همراه بخش‌های دیگر وجود داشته باشد. به زبان آوردن این جمله که «می‌دانم در حال کنترل کردن هستم» کافی نیست. باید متوجه شویم که این کنترل کردن چه چیزهایی را به ما می‌آموزد و چه هدایایی برای ما به ارمغان می‌آورد و این هدایا را با شادی و مهربانی بپذیریم. ما با این تصور زندگی می‌کنیم که برای اینکه هر چیزی معنوی باشد باید بدون نقص شود. ما در اشتباهیم. در واقع درست برعکس این گمان درست است. معنویت یعنی کامل بودن و کامل بودن همه چیز را دربرمی‌گیرد و شامل می‌شود: منفی و مثبت و خوبی و بدی هر دو باید با هم وجود داشته باشند. هنگامی که برای کشف سایه‌مان زمان صرف می‌کنیم متوجه معنای این جمله‌ی یونگ می‌شویم که «طلا در تاریکی نهان شده است.» هر یک از ما باید این طلا را پیدا کند تا تمامی جنبه‌های وجودی‌اش را با هم آستی دهد.

در کودکی به من گفته شد که دو نوع انسان در جهان هستی وجود دارد: انسان‌های خوب و انسان‌های بد. مانند بسیاری از کودکان تلاش می‌کردم تا

ویژگی‌های خوبیم را نشان بدهم و زشتی‌هایم را پنهان کنم. ناامیدانه تلاش می‌کردم آن بخش‌هایی از وجودم را که برای پدر، مادر، خواهر و برادرانم پذیرفتنی نیست، پنهان کنم و از شرشان خلاص شوم. وقتی بزرگ‌تر شدم افراد بیشتری وارد زندگی‌ام شدند که نظرات متفاوتی داشتند و من نیز متوجه شدم که باید بخش‌های بیشتری از وجودم را از آنها پنهان کنم.

شب‌ها معمولاً بیدار می‌ماندم و در این مورد فکر می‌کردم که چرا من این قدر دختر بدی هستم. چگونه است که من تا این اندازه ویژگی‌های ناپسند دارم؟ نگران خواهر و برادرم بودم که آنها هم مثل من هستند و باید از شر این بدی‌ها خلاص شوند. هر بار هر یک از ما این نقص‌ها را نشان می‌دادیم دچار دردسر می‌شدیم. به من گفته شده بود افرادی که در زندان‌ها رنج می‌کشند کسانی هستند که نتوانسته‌اند از شر این بدی‌ها خلاص شوند. دوست داشتم مطمئن شوم که این ویژگی‌های ناپسند در وجودم باعث به زندان افتادنم نمی‌شوند. بنابراین از همان کودکی به این نتیجه رسیدم که بهترین راه برای پذیرفته شدن توسط دیگران، پنهان کردن بخش‌های ناشایست وجودم است. گاهی این کار با دروغ گفتن همراه بود. آرزویم این بود که بی‌نقص باشم تا همه دوستم داشته باشند. بنابراین هنگامی که دندان‌هایم را مسواک نمی‌زدم، دروغ می‌گفتم و وقتی بیش از سهمم شیرینی می‌خوردم دروغ می‌گفتم و وقتی خواهرم را گاز می‌گرفتم هم دروغ می‌گفتم و هنگامی که سه یا چهار ساله بودم متوجه نمی‌شدم در حال دروغ گفتن هستم، چرا که دروغ گفتن به خودم را شروع کرده بودم.

به من گفته شده بود عصبانی نشو، خودخواه نباش، بدجنس نباش و حریص نباش. «نباش» پیامی بود که همواره در ذهن و قلبم حک شده بود. شروع کردم به پذیرفتن این نکته که من آدم بدی هستم، چون گاهی بدجنس می‌شوم، گاهی عصبانی می‌شوم و گاهی همه‌ی شیرینی‌ها را می‌خواهم. باور کرده بودم که برای بقا در خانواده‌ام و همین‌طور در جهان باید از این بدی‌ها خلاص شوم. به همین دلیل آهسته آهسته آنها را به بخش‌هایی دور دست در

آگاهی ام زاندم و فراموش کردم که آنها اصلاً آنجا هستند و روزی درون من بوده‌اند.

این ویژگی‌های بد، سایه‌ی من شدند. هرچه بزرگ‌تر می‌شدم، آنها را به اعماق دورتری می‌زاندم. هنگامی که نوجوان بودم بخش‌هایی بزرگ از وجودم را خاموش کرده بودم، به گونه‌ای که ممکن بود آنها هر لحظه مثل یک بمب ساعتی منفجر شوند و هرکس را که سر راه‌شان بود از میان بردارند. همراه این به اصطلاح ویژگی‌های بد، تمامی نقاط مقابل مثبت آنها را نیز به دوردست‌ها زانده بودم. هرگز نمی‌توانستم خود را به‌طور کامل زیبا ببینم، چرا که زمان زیادی را صرف پنهان کردن زشتی‌هایم کرده بودم. هرگز درباره‌ی بخشندگی‌ام احساس خوبی نداشتم، چرا که این بخشندگی نقابی بود برای پنهان کردن حرص و طمع در وجودم. درباره‌ی اینکه چه کسی هستم دروغ می‌گفتم و به خودم درباره‌ی آنچه توانایی به‌دست آوردنش را داشتم دروغ می‌گفتم. ارتباطم را با آنچه واقعاً بودم از دست رفته می‌دیدم.

از آنجایی که سخت تلاش کرده بودم تا بخش‌های زیادی از وجودم را خاموش کنم، در مقابل نقص‌ها و مشکلات دیگران نیز صبر و تحمل نداشتم. به سادگی آنها را مورد قضاوت قرار می‌دادم. به‌نظرم هیچ‌کس به اندازه‌ی کافی خوب نبود و این جهان مکانی وحشتناک بود. به‌نظرم همه مشکل داشتند. به‌نظرم مشکلاتم به من تحمیل شده بودند، چرا که گمان می‌کردم در خانواده‌ای اشتباه به دنیا آمده‌ام، دوستانی اشتباه داشتم، چهره و بدنم به اشتباه این شکل بودند، در شهری اشتباه زندگی می‌کردم و به مدرسه‌ای اشتباه رفته بودم. در دل باور داشتم که این شرایط بیرونی دلیل اصلی تنهایی، خشم و نارضایتی‌ام هستند. پیش خودم فکر می‌کردم: «اگر در خانواده‌ای ثروتمند که شایستگی‌اش را دارم به دنیا می‌آمدم، در کشوری دیگر زندگی می‌کردم و به مدرسه‌ای دیگر می‌رفتم، وضع این چنین نبود. اگر لباس شیکی داشتم و حساب بانکی‌ام پر بود، دنیا به‌دولت می‌شد و همه‌ی مشکلاتم ناپدید می‌شدند.»

گرفتار دام آشنای «اگرها» شده بودم. اگر فلان چیز مثل فلان چیز بود، وضع درست می شد و وضعم خوب می شد. این توهم مدت زمانی طولانی دوام نداشت. هنگامی که این رؤیاها از میان رفتند با بدترین کابوس ممکن روبه رو شدم. متوجه شدم که من و تمام آنچه هستم... خودم هستم؛ لاغر، همراه با نقص، در طبقه‌ی متوسط اجتماعی، خشمگین و خودخواه. هفده سال طول کشیده بود تا این موارد را متوجه شوم و بدانم واقعاً چه کسی هستم: باشکوه و زیبا، همراه با نقص و مشکل و حتی امروز هم وضع به همین شکل است.

دلیل کار کردن روی سایه، کامل شدن و دربرگرفتن تمامی بخش‌های وجود است تا به رنج‌های خود پایان دهیم و پنهان کردن خود از دیگران را متوقف کنیم. هنگامی که این کار را بکنیم می‌توانیم خود را به جهان نشان دهیم. جامعه‌ی ما این توهم را تغذیه می‌کند که تمامی پاداش‌ها از آن کسی است که بدون نقص است، اما بسیاری از ما متوجه می‌شویم که تلاش برای بدون نقص بودن پرهزینه است. پیامد دنباله‌روی از «انسان بدون نقص» می‌تواند مانند خوره ما را از نظر جسمی، ذهنی، احساسی و روحی نابود کند. با بسیاری از انسان‌های خوب که از مشکلات و ناراحتی‌های متعدد مانند اعتیاد، افسردگی، بی‌خوابی و روابط پر مشکل رنج می‌برند، کار کرده‌ام. این افراد هرگز عصبانی نمی‌شوند، هرگز نمی‌خواهند اول باشند و هیچ‌وقت برای خودشان چیزی نمی‌خواهند. برخی از آنها دچار سرطان شده‌اند و نمی‌دانند چرا. تمامی خشم، غم و آرزوهای‌شان در بدن‌شان مدفون است و به اعماق روان‌شان رانده شده است. آنها طوری تربیت شده‌اند تا همیشه نفر آخر باشند چرا که انسان‌های خوب این‌گونه هستند. سخت‌ترین کار برای آنها رها شدن از این شرطی‌شدگی‌ها و درک این نکته است که واقعاً چه کسی هستند. آنها شایسته‌ی عشق و علاقه‌ی خودشان هستند، آنها نیاز به بخشش و محبت دارند و به همین دلیل نیاز دارند تا خشم و خودخواهی‌شان را ابراز کنند.

ما در درون صاحب ویژگی‌های متفاوت و متضاد با هم هستیم. این ویژگی‌ها احساس‌ها و هیجان‌های انسانی هستند. باید تمامی آنچه هستیم، خوب و بد، تاریک و روشن، قوی و ضعیف و صادق و دروغگو را بپذیریم. اگر باورتان این باشد که ضعیف هستید، باید سراغ نقطه‌ی مقابل ضعف بروید و قدرت را بیابید. اگر ترس شما را فرا گرفته باید به درون بروید و شجاعت‌تان را پیدا کنید. اگر قربانی هستید باید قربانی‌کننده‌ی درون‌تان را پیدا کنید. کامل بودن حق ذاتی شماست. کافی است در درک‌تان تحولی ایجاد کنید و دل‌تان را بگشایید. هنگامی که بتوانید به عمیق‌ترین و تاریک‌ترین و بدترین بخش وجودتان بگویید: «من آن هستم»، خواهید توانست به روشنایی واقعی دست پیدا کنید. تنها زمانی می‌توانید روشنایی را به شکل کامل در آغوش بگیرید که تاریکی‌های وجودتان را به‌طور کامل بپذیرید. شنیده‌ام که کار کردن روی سایه طریقت جنگجویان دل است. این طریقت ما را به مکانی در آگاهی مان می‌برد که باید دل‌مان را به روی کل وجودمان و کل انسانیت بگشاییم.

به تازگی در یکی از دوره‌های آموزشی‌ام خانمی در حالی که گریه می‌کرد بلند شد و ایستاد. نام او آدری بود. او به سختی رنج می‌کشید. او فکری‌هایی وحشتناک داشت و از بازگو کردن آنها شرمگین بود، چرا که به این شکل دیگران متوجه می‌شدند که او انسان بدی است. پس از بحثی طولانی او بالاخره اعتراف کرد که از دخترش نفرت دارد. او به قدری آشفته بود که به سختی حرف‌هایش را متوجه می‌شدم. آدری این جمله را به نرمی تکرار کرد که «از دخترم نفرت دارم.» همه در سالن به او نگاه می‌کردند، برخی با مهربانی و برخی دیگر با ترس.

مدتی با آدری کار کردم و به او توضیح دادم اگر نفرت احساس واقعی اوست، هیچ اشکالی ندارد. او باید نفرتی را که نسبت به دخترش احساس می‌کرد بپذیرد. از دیگران پرسیدم که چند نفرشان صاحب فرزند هستند. تقریباً همه دست‌هایشان را بلند کردند. از آنها خواستم چشم‌هایشان را

ببندند و زمانی را به یاد بیاورند که نسبت به فرزندشان احساس نفرت داشته‌اند. سپس از آنها خواستم تجسم کنند که نفرت می‌تواند چه هدیه‌ای برای‌شان داشته باشد. برخی گفتند سلامتی، برخی دیگر گفتند عشق و برخی دیگر نظرشان رها شدن از احساس‌های سرکوب شده بود. همه متوجه شدند که روی احساس نفرت خود از فرزندشان هیچ کنترلی نداشته‌اند. حتی هنگامی که نمی‌خواستند احساس نفرت داشته باشند، گاهی این احساس در آنها به‌وجود می‌آمده است.

آدری پس از اینکه متوجه شد او تنها کسی نیست که در این مورد احساس نفرت دارد، از قضاوت کردن درباره‌ی خودش دست کشید. برای آنها توضیح دادم که همه‌ی ما برای احساس عشق به نفرت نیاز داریم و اینکه احساس نفرت فقط زمانی که سرکوب یا انکار شود قدرت خواهد داشت. از آدری پرسیدم اگر احساس نفرتش را در آغوش بگیرد و به‌جای سرکوب آن دقت کند که این احساس چه هدیه‌ای برایش دارد، چه اتفاقی رخ خواهد داد. او هنوز خجالت‌زده به‌نظر می‌رسید و سرش را پایین انداخته بود، به همین دلیل داستانی را برایش تعریف کردم.

روزی پسر بچه‌های دوقلویی به همراه پدر بزرگ‌شان برای پیاده‌روی به جنگل رفتند. آنها پس از مدتی راه رفتن به اسطبل قدیمی رسیدند. هنگامی که این دوقلو به همراه پدر بزرگ‌شان وارد اسطبل شدند، یکی از آنها شروع کرد به درخواست کردن از پدر بزرگ که «خواهش می‌کنم از اینجا بیرون برویم. این اسطبل بوی بد و ناراحت‌کننده‌ای دارد که تحملش سخت است.» این پسر نزدیک در اسطبل ایستاد و خشمگین شده بود چون کفش‌های تازه‌اش، گلی و کثیف شده بودند. پیش از اینکه پدر بزرگ چیزی به زبان بیاورد متوجه شد که پسر دیگر با خوشحالی در حال دویدن و بالا و پایین پریدن در آخور اسب‌هاست. پدر بزرگ از پسر دوم پرسید: «دنبال چه چیزی هستی؟» پسرک با خوشحالی جواب داد: «با این همه فضولات اسب که روی زمین ریخته باید یک کره اسب در این اسطبل باشد!»

حالا سالن ساکت شده بود. صورت آدری می درخشید. او متوجه هدیه‌ی احساس نفرتش شده بود. او کره اسبی در آگاهی‌اش جست‌وجو می‌کرد. این تغییر در درک او باعث شد انرژی منفی‌ای که او سال‌ها با خودش این طرف و آن طرف می‌برد، رها شود. آدری متوجه شد که احساس نفرتش در واقع نوعی سامانه‌ی دفاعی است که از مرزهای او در مقابل افرادی که دوست‌شان دارد محافظت می‌کند. با وجود اینکه این نفرت موجب رنج او شده بود، اما هم‌زمان رشد معنوی‌اش را نیز تسریع کرده بود و همین نفرت، انگیزه‌ای را در او به وجود آورده بود تا او جست‌وجوی درونی برای یافتن خود واقعی‌اش را آغاز کند.

طلای بیشتری در راه بود! دو هفته پس از پایان این دوره، فرزند آدری با او تماس گرفت. آدری احساس خوبی درباره‌ی اتفاقاتی که رخ داده بود داشت و به همین دلیل تمام ماجرا را برای دخترش تعریف کرد و به او گفت که در چند سال گذشته چه احساسی نسبت به او داشته است. آدری برای دخترش توضیح داد که چگونه در طول این دوره‌ی آموزشی احساس نفرتش را پذیرفته و هنگامی که حرف‌های آدری تمام شد دخترش شروع به گریه کرد. او مدتی طولانی گریه کرد و سال‌ها درد و رنج را به این شکل رها کرد و به نفرتی که نسبت به مادرش احساس می‌کرد اجازه‌ی رها شدن داد. هنگامی که گریه‌اش به پایان رسید از مادرش خواست که برای ناهار همدیگر را ملاقات کنند. آنها پس از مدت‌ها دوباره کنار هم نشستند و احساس کردند که دختر و مادری واقعی هستند. آدری و دخترش به هم قولی دادند که از آن زمان به بعد همه‌ی احساس‌های خود را نسبت به همدیگر ابراز کنند تا هیچ چیزی مانع همراه هم بودن‌شان نشود.

اگر آدری آن قدر شجاع نبود تا نفرتش را ابراز کند، این رهایی برایش رخ نمی‌داد. مادر و دختر هر دو به قدری نسبت به هم احساسات سرکوب شده داشتند که هرگاه با هم رودررو می‌شدند هر اتفاق ساده‌ای می‌توانست به انفجار احساس در آنها منجر شود. احساس نفرت آنها باید ابراز و پذیرفته

می شد تا هدیه‌ی پنهان در آن آشکار شود. هدیه‌ی نفرت آدری، عشق بود. این هدیه سبب شد آدری رابطه‌ای زیبا و صادقانه با دخترش داشته باشد.

هر بخش از وجود ما هدیه‌ای در خود دارد. هر احساس و هر ویژگی‌ای که داریم به ما کمک می‌کند تا راه‌مان را به سوی نور و یگانگی پیدا کنیم. همه‌ی ما سایه‌ای داریم که بخشی از واقعیت کامل ماست. سایه‌ی ما وظیفه دارد به ما نشان دهد در کجا ناقص هستیم و باید کامل شویم. سایه‌ی ما اینجاست تا به ما عشق، مهربانی و بخشش را بیاموزد. ما باید یاد بگیریم نه تنها نسبت به دیگران، بلکه نسبت به خودمان نیز مهربان و بخشنده باشیم و دیگران و خود را دوست بداریم. هنگامی که سایه‌ی خود را می‌پذیریم، خود را شفا می‌دهیم. تنها «تاریکی» انکار شده‌ی ما نیست که در گوشه و کنار سایه‌مان مخفی می‌شود، ما صاحب «سایه‌ای از نور» نیز هستیم. این سایه مکانی است که توان، شایستگی و اصالت‌مان را در آن دفن کرده‌ایم. بخش‌های تاریک روان ما تنها زمانی تاریک باقی می‌مانند که پنهان و سرکوب شده باشند. هنگامی که این بخش‌ها را با نور آگاهی روشن می‌کنیم و هدایای مقدس آنها را می‌یابیم، همین بخش‌ها موجب دگرگونی‌های اساسی در زندگی‌مان می‌شوند. در این زمان رها و آزاد خواهیم بود.

چنین دگرگونی و تحولی را در یکی از دوره‌هایم در خانمی سرسخت و مقاوم در حالی که آدامس می‌جوید و به سختی مقاوم بودنش را قبول می‌کرد، دیدم. پم همه چیز را زیر سؤال می‌برد و در عین حال اعلام می‌کرد که با پذیرفتن سایه‌اش مشکلی ندارد. او درست می‌گفت در واقع سایه‌ی تاریک او منطقه‌ی امنش به حساب می‌آمد. برای او مهم نبود اگر دیگران او را فردی بدجنس یا عصبانی می‌خواندند. به نظر پم این کلمات نوعی تعریف و تمجید از او به حساب می‌آمد. به خاطر همین هنگامی که به پم گفتم که بیش از اندازه احساساتی است و در این زمینه اهل غلو است، با نفرت و ناباوری انگار که حرف عجیبی به او زده‌ام نگاهی به من انداخت و گفت: «من؟ اهل غلو کردن در احساسات؟ هرگز!» او هرگز نمی‌توانست خودش را زنی لطیف و شیرین

ببیند. او را تنها گذاشتم تا تعطیلات آخر هفته به او راه درست را نشان دهد. روز بعد پس از تمرین پاک‌سازی روان از چند نفر خواستم وسط گروه بیایند و به دیگران گفتم که آنها را در آغوش بگیرند. هرگز پیش از این چنین کاری را انجام نداده بودم، اما آن روز کاملاً روشن بود که پم و چند نفر دیگر در گروه به عشق و محبت و حمایت دیگران نیاز داشتند چون احساسات سرکوب شده فراوانی را در آنها دیده بودم. هنگامی که پم را در آغوش گرفتیم، بغض او شکست و در حالی که مادرش را صدا می‌زد با صدای بلند شروع به گریه کرد. کل گروه برای چند ساعت به پم دل‌داری می‌داد و او در حال رها کردن سال‌های سال درد و تنهایی و اندوه بود. اگرچه به نظر می‌رسید که اشک‌های او تمام‌شدنی نیست، پم بالاخره تسلیم شد و به ما اجازه داد که بدون قید و شرط او را دوست داشته باشیم. بعدها متوجه شدم که پم در کودکی توسط مادرش ترک شده و نه تنها هرگز مادرش را ندیده، بلکه حتی یک عکس هم از دوران کودکی‌اش ندارد. او تمام چند سال گذشته کارآگاهی خصوصی را استخدام کرده بود تا نشانی از مادرش پیدا کند. در روز آخر دوره‌ی آموزشی مان پم لطافت و ویژگی‌های زنانه‌اش را کاملاً پذیرفته بود و همه به تغییر و تحول در او آفرین می‌گفتند. درست یک هفته بعد پم از طریق این کارآگاه خصوصی موفق شد اولین عکس دوران کودکی‌اش را دریافت کند. دو هفته بعد پم با مادرش ملاقات کرد و برای اولین بار با او حرف زد. هنگامی که سایه‌ی خود را می‌پذیریم و در آغوش می‌گیریم می‌توانیم آن را التیام بخشیم. سایه‌ی ما پس از التیام به عشق تبدیل می‌شود.

اگر طلا در تاریکی است، بیشتر ما در مکانی اشتباه به دنبالش هستیم. «درون همه‌ی ما ویژگی‌های مثبتی به شکل بذر وجود دارد که فقط کافی است به آنها اجازه‌ی فعالیت و تولد بدهیم.» این بذرها برای رشد و جوانه زدن به زمین حاصل‌خیز نیاز دارند. این زمین مناسب، سایه‌ی تاریک درون ماست. برای رشد و شکوفایی این بذرها به پذیرش، عشق و عمل آوردن آنها نیاز داریم.

تمرین‌ها

هنگام انجام این تمرین‌ها مهم است که حضور و آگاهی را در خود حفظ کنید. تمامی پاسخ‌هایی که به آنها نیاز دارید درون شماست و کافی است که به اندازه‌ی کافی ساکت شوید تا آنها را بشنوید. به خودتان زمان بدهید و مطمئن شوید که از هرگونه مزاحمتی مثل زنگ تلفن‌تان دور هستید و علاوه بر آن کاملاً تسلیم فرآیند انجام تمرینات شوید. توصیه‌ی من این است که دست‌کم یک ساعت برای انجام این تمرین‌ها زمان در نظر بگیرید. لباسی مناسب و راحت بپوشید و در محلی که دوست دارید این تمرین‌ها را انجام دهید، قرار بگیرید. شاید دوست داشته باشید شمعی روشن کنید و برای خلق فضایی دوست‌داشتنی به موسیقی‌ای آرام گوش دهید. یک قلم و دفترچه در دسترس داشته باشید. سعی کنید قلم و دفترچه‌ای را انتخاب کنید که دوست دارید. شاید دوست داشته باشید مراحل زیر را پیش از انجام تمرین ضبط کنید و هنگام انجام تمرین‌ها بدون اینکه چشم‌تان را باز کنید به این مراحل گوش دهید.

هنگامی که آماده هستید چشم‌های خود را ببندید و پنج نفس عمیق و آرام بکشید. سعی کنید دم‌تان پنج شماره طول بکشد، نفس‌تان را برای پنج شماره حبس کنید و سپس آهسته نفس‌تان را از دهان‌تان بیرون بدهید. هنگام بازدم در کل بدن‌تان احساس آرامش کنید. تمام توجه‌تان را به نفس‌های‌تان معطوف کنید. این یکی از بهترین راه‌ها برای آرام و خاموش کردن ذهن است. حالا در حالی که چشم‌های‌تان بسته است تجسم کنید به آسانسوری وارد می‌شوید و در را می‌بندید. دکمه‌ی آسانسور را فشار می‌دهید و هفت طبقه پایین می‌روید. تجسم کنید به عمق آگاهی خود وارد می‌شوید. هنگامی که در آسانسور باز می‌شود با باغی زیبا و دوست‌داشتنی روبه‌رو می‌شوید. سعی کنید با دقت و به شکل روشن همه چیز را درباره‌ی این باغ تجسم کنید. درخت‌ها، گل‌ها و پرندگان را تجسم کنید. آسمان چه رنگی است؟ آیا آسمان صاف و آبی است یا تکه‌های زیبای ابر در آن پراکنده است؟ دمای خوشایند

هو را را تجسم کنید و نسیمی که گونه‌های تان را نوازش می‌کند احساس کنید. چه لباسی به تن دارید؟ آیا لباسی پوشیده‌اید که دوست دارید؟ تجسم کنید که به بهترین و آراسته‌ترین شکل ممکن هستید. کفش‌های تان را درآورید و زمین را زیر پاهای تان حس کنید. زیر پای تان چمن است یا ماسه؟ آیا زمین خشک است یا مرطوب؟ آیا در این باغ حیوانی هم دیده می‌شود؟ چند دقیقه وقت صرف کنید و تمامی جهات را با دقت بررسی کنید و ببینید چه چیزهایی را در این باغ می‌بینید.

وقتی که خلق باغ مورد علاقه تان به پایان رسید، صندلی‌ای زیبا تجسم کنید که هر بار پس از نشستن روی آن و تمرکز، پاسخ تمامی سؤال‌های مورد نظر تان را می‌یابید. با خودتان تعهد کنید که به دفعات به این محل سر بزنید. توجه خود را دوباره به نفس‌های تان معطوف کنید و پنج نفس آرام و عمیق دیگر بکشید. سعی کنید به حالت عمیق‌تری از آرامش وارد شوید. حالا این سری سؤال‌ها را از خود پرسید و برای گوش دادن به ندای درونی تان مدتی زمان صرف کنید. پس از هر سؤال برای چند لحظه چشم‌های تان را باز کنید و پاسخ را در دفترچه تان یادداشت کنید. بهترین راه برای این کار سریع نوشتن و نوشتن هر پاسخی است که به ذهن تان می‌رسد. پاسخ درست و غلطی وجود ندارد. نگران آنچه می‌نویسید نباشید. کافی است به خودتان اجازه بدهید آنچه از درون تان در این فرآیند بیرون می‌آید روی کاغذ بیاورید. پس از نوشتن پاسخ اولین سؤال چشم‌های تان را ببندید و به باغ تان بازگردید و دوباره روی صندلی تان بنشینید. دو نفس عمیق و آهسته‌ی دیگر بکشید و سپس سؤال بعدی را از خودتان پرسید. زمان کافی برای این کار صرف کنید.

۱. بیش از همه، از چه چیزی می‌ترسم؟
۲. چه بخش‌هایی از زندگی‌ام به تحول و دگرگونی نیاز دارد؟
۳. با خواندن این کتاب می‌خواهم به چه نتیجه‌ای برسم؟
۴. بیش از همه می‌ترسم دیگران چه چیزی را درباره‌ی من کشف کنند؟

۵. بیش از همه می ترسم خودم چه چیزی را درباره ی خودم بفهمم؟
۶. بزرگ ترین دروغی که به خودم گفته ام چه بوده است؟
۷. بزرگ ترین دروغی که به دیگران گفته ام چه بوده است؟
۸. چه چیزهایی مرا از آنچه لازم است برای ایجاد دگرگونی در زندگی ام انجام دهم، باز می دارد؟

پس از پایان این تمرین زمان کافی صرف کنید و هر نکته ی دیگری که به نظرتان می رسد لازم است روی کاغذ بیاید، یادداشت کنید. سپس مدتی زمان صرف تحسین خود کنید که شهامت کافی برای انجام این تمرین به خرج دادید و سپس سراغ فصل بعدی بروید.

فصل سوم

جهان درون ماست

«ما در این جهان نیستیم، این جهان درون ماست.» اولین بار که این جمله را شنیدم حیرت زده شدم! چگونه جهان می‌تواند درون ما باشد؟ چگونه ممکن است که شما و انسان‌های دیگر درون من زندگی کنید؟ پس از گذشت زمانی طولانی متوجه شدم که آنچه درون من است، هزاران هزار ویژگی و خصوصیتی است که در انسان‌های مختلف وجود دارد و آنچه در عمق هر انسانی مشاهده می‌کنیم طرح کلی و یکسان از تمامی انسان‌هاست. الگوی هولوگرافیک هستی به ما می‌گوید که هر یک از ما جهان کوچکی از جهان کبیر هستیم. هر یک از ما دربردارنده‌ی دانش کل جهان هستیم. اگر هولوگرام روی گواهی‌نامه‌ی رانندگی و یا کارت اعتباری‌تان را به قطعات ریز تقسیم کنید و پرتوی لیزری روی آن بتابانید، تصویر کل گواهی‌نامه یا کارت اعتباری را خواهید دید. به همین شکل اگر یک انسان را مورد بررسی قرار دهید، هولوگرام کل هستی را در او خواهید یافت. طرح کلی هستی در دی‌ان‌ای (DNA) ما وجود دارد.

دکتر دیوید سایمون^۱ مدیر مرکز سلامتی و نویسنده‌ی کتاب «خرد شفا»^۲ این نکته را به شکل زیر توضیح می‌دهد: «هولوگرام تصویری سه‌بعدی است

1. David Simon

2. The Wisdom of Healing

که از فیلمی دوبعدی ساخته شده است. ویژگی منحصر به فرد هولوگرام این است که این تصویر سه بعدی را می توان از هر قطعه‌ی بریده شده و کوچکی از این فیلم بازتولید کرد. کل تصویر در هر ذره از فیلم وجود دارد و همین نکته معنای کلمه‌ی «هولوگرام» است. به همین شکل تمام ویژگی‌های جهان هستی در هریک از ما وجود دارد. نیروهایی که ماده را شکل می دهند در هر اتم از بدن ما یافت می شوند. هر مجرای دی ان ای من دربرگیرنده‌ی کل تاریخ حیات است. ذهن من ظرفیت تولید هر فکری را دارد که تاکنون تولید شده یا در آینده تولید خواهد شد. درک این واقعیت کلید دروازه‌ی زندگی است و راه ورود به رهایی و آزادی بدون مرز. درک این واقعیت و تجربه‌ی آن اساس خرد حقیقی است.»

وقتی متوجه می شوید که هر آنچه در دیگران می بینید در شما نیز وجود دارد، دنیای تان دچار تغییر می شود. هدف ما در این کتاب یافتن و پذیرفتن تمام چیزهایی است که در خودمان و دیگران دوست داریم یا از آنها نفرت داریم. هنگامی که این بخش‌های وجودمان را احیا می کنیم، دری را به جهان درون مان می گشاییم. هنگامی که با خودمان آشتی می کنیم، بی درنگ با جهان هستی از در آشتی درمی آییم.

پس از پذیرش این واقعیت که هریک از ما دربردارنده‌ی تمام خصوصیات است که در هستی وجود دارد، می توانیم به این واقعیت اعتراف کنیم که ما همه کس و همه چیز هستیم. به بسیاری از ما یاد داده شده که با دیگران تفاوت داریم. برخی از ما خود را از دیگران بهتر می دانند و بسیاری از ما گمان می کنیم از دیگران بی لیاقت تریم. زندگی ما با این قضاوت‌ها شکل می گیرد. همین قضاوت‌هاست که باعث می شود بگوییم: «من مثل تو نیستم.» اگر رنگ پوست تان سفید است، شاید باورتان این باشد که با سیاه پوست‌ها تفاوت دارید. اگر رنگ پوست تان سیاه است، احتمالاً گمان می کنید با آمریکای لاتینی‌ها و آسیایی‌ها تفاوت دارید. فرهنگ‌های ما به ما یاد داده‌اند که باور کنیم اساساً با بقیه تفاوت داریم. هم چنین از خانواده و دوستان نیز باور به

تبعیض‌های مختلف را کسب کرده‌ایم. «تو با من فرق داری، چون تو چاق هستی و من لاغر، من باهوشم و تو کودن هستی. من خجالتی هستم و تو شجاعی. من منفعل هستم و تو پرخاشگری. من بلند حرف می‌زنم و تو آهسته حرف می‌زنی.» این باورها به این توهم در ما دامن می‌زند که با دیگران تفاوت داریم. این باورها موانعی درونی و بیرونی به وجود می‌آورند و ما را از پذیرفتن کلیت وجودمان باز می‌دارند. این باورها موجب می‌شوند انگشت اشاره‌ی ما دائماً به سوی دیگران باشد.

مهم است درک کنیم که هیچ چیزی وجود ندارد که ما نتوانیم آن باشیم. اگر ویژگی خاص در ما وجود نداشته باشد، نمی‌توانیم آن را در دیگری درک کنیم، ببینیم و تشخیص بدهیم. اگر شجاعت دیگران به شما انگیزه می‌دهد، این بازتابی است از شجاعت درون شما. اگر فکر می‌کنید کسی خودخواه است، مطمئن باشید که شما نیز می‌توانید همین اندازه خودخواهی را در رفتارتان نشان بدهید. اگرچه این ویژگی‌ها به شکل دائمی از شما بروز نمی‌کند، اما همه‌ی ما این توانایی را داریم که هر ویژگی‌ای که می‌بینیم از خود نشان دهیم. ما در حالی که بخشی از جهان هولوگرافیک هستیم، تمامی آنچه می‌بینیم، درباره‌اش قضاوت می‌کنیم و آن را تحسین می‌کنیم نیز هستیم. بدون توجه به رنگ پوست، وزن و گرایش‌های ذهنی همه‌ی ما ویژگی‌های یکسان جهانی داریم. همه‌ی انسان‌ها به این شکل و در این قاعده یکسان هستیم.

پزشک مشهور آیورودایی، دکتر واسانت لاد^۱ در این مورد می‌گوید: «اقیانوس در هر قطره‌ای وجود دارد و در هر سلولی هوش کل بدن موجود است.» هنگامی که عظمت این نکته را درمی‌یابیم، درک می‌کنیم چه موجودات بزرگی هستیم. مردان و زنان یکسان آفریده شده‌اند و هر دو دارای خصوصیات یکسان انسانی هستند. همه‌ی ما صاحب قدرت، توان، نوآوری و مهربانی هستیم. همه‌ی ما حرص، خشم، ضعف و بدجنسی هم داریم. هیچ

1. Vasant Lad

ویژگی و خصوصیتی وجود ندارد که صاحبش نباشیم. نور الهی، عشق و شکوه همه‌ی ما را پر کرده است و هم‌زمان خودخواهی و دشمنی نیز در ما وجود دارد. تمام هستی درون ماست. بخشی از وظیفه‌ی انسان کامل بودن، یافتن عشق و مهربانی نسبت به تمامی بخش‌های وجودمان است. ذهن انسان همان ذهن هستی است. بسیاری از ما با دیدی کوتاه و محدود نسبت به آنچه می‌توانیم باشیم زندگی می‌کنیم. هنگامی که به انسانیت‌مان اجازه می‌دهیم که جهانی بودن‌مان را در آغوش بکشد و بپذیرد، به سادگی خواهیم توانست آنچه آرزویش را داریم، شویم.

در کتاب عشق و آگاهی^۱ جان ولوود^۲ از قیاس قصری استفاده می‌کند تا دنیای درون ما را نشان دهد. تجسم کنید که درون‌تان قصری عظیم قرار دارد با راهروهای طولانی و هزاران اتاق. هر اتاق در این قصر عالی و بدون نقص است و هدیه‌ای خاص در خود دارد. هر اتاقی نمایانگر ویژگی‌ای در وجودتان است و هم‌زمان بخشی جدایی‌ناپذیر از این قصر عظیم است. در کودکی بدون هرگونه خجالت و قضاوتی هر جای این قصر را که دوست داشتید سر می‌زدید. بدون ترس هر اتاقی را به دنبال جواهرات و اسرار نهان در آن جست‌وجو می‌کردید و با علاقه تمامی اتاق‌ها را می‌پذیرفتید و اهمیتی برای‌تان نداشت که این اتاق فقط یک گنج است، اتاق خواب است، دست‌شویی است یا انباری است. هر اتاقی برای شما منحصر به فرد بود. قصر شما پر از نور، عشق و شگفتی بود. سپس یک روز فردی وارد قصرتان شد و به شما گفت که یکی از این اتاق‌ها ناقص است و مشکلی دارد و اصلاً این اتاق به این قصر زیبا تعلق ندارد. او به شما پیشنهاد کرد که اگر دوست دارید قصری کامل داشته باشید باید در این اتاق را ببندید و آن را قفل کنید. از آنجایی که شما خواهان عشق و پذیرش بودید، به سرعت در این اتاق را قفل کردید. با گذشت زمان افراد بیشتری از قصر شما دیدن کردند و هر یک از آنها نظرش را

درباره‌ی اتاق‌ها به شما گفت و اعلام کرد که کدام اتاق‌ها را دوست دارد و کدام اتاق‌ها را دوست ندارد و به تدریج شما در اتاق‌ها را یکی پس از دیگری بستید و قفل کردید. اتاق‌های زیبای قصر شما قفل می‌شدند و در تاریکی فرو می‌رفتند. چرخه‌ای شروع شده بود.

از آن زمان به بعد به دلایل مختلف در اتاق‌های زیادی را بسته‌اید. به دلیل ترس یا به این دلیل که این اتاق‌ها مشکل دارند در آنها را بستید. در اتاق‌هایی را که درباره‌شان احتیاط داشتید بستید. در اتاق‌هایی را بستید که شبیه آنها را در قصرهای دیگر ندیده بودید. در اتاق‌هایی را بستید، چون دیگران به شما می‌گفتند باید از این اتاق‌ها دور باقی بمانید. خلاصه اینکه در هر اتاقی که با استانداردهای پیرامون‌تان یا ایده‌آل‌های شما همخوانی نداشت، بستید.

دیگر قصر شما مثل آن روزها بزرگ و بی‌پایان به نظر نمی‌رسد و به همین دلیل آینده‌تان هیجان‌انگیز و روشن نیست. دیگر نسبت به هر اتاق علاقه‌ی یکسان ندارید و همه‌ی اتاق‌ها را تحسین نمی‌کنید. اتاق‌هایی که روزی به آنها افتخار می‌کردید، حالا دوست دارید ناپدید شوند و از میان بروند. تلاش می‌کنید راه‌هایی پیدا کنید تا از شر این اتاق‌ها خلاص شوید، اما آنها بخش‌هایی از ساختار و اسکلت‌بندی قصرتان هستند. حالا که در اتاق‌هایی را که دوست ندارید بسته‌اید، جالب است که پس از مدتی کاملاً فراموش خواهید کرد که اصلاً چنین اتاق‌هایی وجود داشته‌اند. در ابتدا متوجه نبودید که چه کار می‌کنید و این کار به عادت‌تان تبدیل شده بود. هرکس به شما می‌گفت که قصر زیبای‌تان باید چگونه باشد، گوش دادن به حرف‌های دیگران برای‌تان ساده‌تر از گوش دادن به ندای درونی‌تان بود؛ ندای قلبی و درونی‌ای که کل این قصر را دوست داشت و به آن عشق می‌ورزید. بستن در این اتاق‌ها به شما احساس امنیت می‌داد. خیلی زود متوجه شدید که فقط چند اتاق کوچک برای‌تان باقی مانده است. یاد گرفته بودید که چگونه خود را به روی زندگی ببندید و با این کار احساس راحتی می‌کردید. بسیاری از ما

فراموش کرده‌ایم که روزی صاحب قصری بی‌انتهای بوده‌ایم. باورمان این است که فقط یک خانه‌ی دوخوابه هستیم که تازه آن هم، چنان خراب شده است که نیاز به تعمیرات جدی دارد.

حالا تجسم کنید قصرتان جایی است که تمام آنچه هستید در آن واقع شده است؛ تمام خوبی‌ها و بدی‌ها و هر ویژگی‌ای که روی این سیاره وجود دارد در شما نیز موجود است. یکی از اتاق‌های شما عشق است، دیگری شجاعت، بعدی شکوه و بعدی زیبایی. تعداد این اتاق‌ها بی‌پایان است. خلاقیت، زنانگی، صداقت، یکپارچگی، سلامتی، اراده، اقتدار، کمروبی، نفرت، حرص، سردی، تنبلی، غرور و بیماری نیز اتاق‌هایی در این قصر هستند. هر اتاقی بخشی جدانشدنی از ساختار این قصر است و هر اتاقی نقطه‌ی مقابلی در قصر دارد. خوشبختانه ما هرگز از اینکه کمتر از چیزی باشیم که توانایی‌اش را داریم، راضی نخواهیم بود. نارضایتی ما به این شکل به ما انگیزه می‌دهد به دنبال اتاق‌های گمشده در قصرمان باشیم. ما تنها زمانی می‌توانیم کلید منحصر به فرد بودنمان را پیدا کنیم که در تمامی اتاق‌های قصر را باز کنیم.

این قصر استعاره‌ای است برای درک عظمت‌تان. همه‌ی ما صاحب این قصر در درونمان هستیم. اگر آماده باشیم تا کل آنچه هستیم را مشاهده کنیم، به سادگی می‌توانیم به این قصر دسترسی داشته باشیم. بسیاری از ما می‌ترسیم که چه چیزی در این اتاق‌ها پیدا خواهیم کرد، بنابراین به جای شروع ماجراجویی برای یافتن خود نهانمان که پر از شگفتی و هیجان است، وانمود می‌کنیم که این اتاق‌ها اصلاً وجود ندارند. این چرخه همین‌طور ادامه دارد. اگر واقعاً بخواهید مسیر زندگی‌تان را تغییر دهید، باید وارد این قصر شوید و به تدریج در تمامی اتاق‌ها را باز کنید. باید به بررسی دنیای درونتان بپردازید و تمامی آنچه را دیگر صاحبش نیستید، دوباره تصاحب کنید. تنها در حضور «خود» کامل‌تان است که می‌توانید از شکوه وجودتان و کمال و منحصر به فرد بودن زندگی‌تان لذت ببرید.

هنگامی که من جست‌وجو در دنیای درونم را شروع کردم، گمان می‌کردم این کاری سخت و غیرممکن است. احساس می‌کردم که دنیا پر از آشفتگی است و من این‌گونه نیستم. فکر می‌کردم: «من قاتل نیستم.» و «من بی‌خانمان نیستم.» واقعاً نمی‌خواستم بدانم که من هم صاحب تمامی ویژگی‌های انسانی در جهان هستم. تا جایی که می‌دیدم من با افرادی که درباره‌شان قضاوت می‌کردم کاملاً تفاوت داشتم. پس از اینکه دیدگاهم را عوض کردم و سعی کردم درک کنم که جهان در من است، هر بار که چیزی یا کسی را می‌دیدم که دوستش نداشتم به خودم می‌گفتم: «من هم مثل او هستم و ویژگی‌های او در من نیز وجود دارد.» برای ماه اول کاملاً ناامید شده بودم، چرا که واقعاً هیچ‌کدام از این ویژگی‌های بد را در خودم پیدا نمی‌کردم.

سپس یک روز در حالی که سوار قطار بودم همه چیز تغییر کرد. خانمی در کوبه‌ی ما سر فرزندش فریاد می‌کشید. با خودم می‌گفتم که من هرگز با فرزندم این‌گونه رفتار نخواهم کرد و چقدر کار این زن که فرزندش را جلوی این همه آدم سرزنش می‌کند، بد است. ندایی درونم پرسید: «اگر فرزندت شیرکاکائو را روی دامن ابریشمت می‌ریخت چه؟» ناگهان قطعات این معما سر جای‌شان قرار گرفتند. البته که من توانایی عصبانی شدن داشتم، اما نمی‌خواستم آن را بپذیرم. به همین دلیل وقتی کسی را می‌دیدم که عصبانی شده است، به‌جای همدردی او را قضاوت می‌کردم. این مسئله باعث شد که روی خودم تمرکز نکنم. درک کردم که تمامی ویژگی‌هایی که در انسان‌های دیگر وجود دارد، در من نیز موجود است. من آن زن عصبانی در قطار نیستم، اما صاحب همان بی‌صبری که او در آن لحظه از خودش نشان داد هستم.

آنچه کشف کردم ظرفیتم برای رفتار کردن مانند کسانی بود که بی‌رحمانه آنها را قضاوت می‌کردم. برایم روشن شد که باید مراقب ویژگی‌هایی در خودم باشم که دیدن آنها در دیگران موجب آزارم می‌شد. آنها را همان اتاق‌هایی می‌دیدم که درشان را قفل کرده بودم. باید می‌پذیرفتم که من هم اگر روز سختی را می‌گذراندم، می‌توانستم سر فرزندم داد بزنم. سپس به فردی

بی خانمان نگاه کردم و از خودم پرسیدم: «اگر خانواده و تحصیلاتی نداشتم و کارم را از دست می‌دادم، آیا ممکن بود که من هم بی خانمان شوم؟» پاسخم به این سؤال «بله» بود. اگر شرایط زندگی‌ام طوری دیگر بود، به سادگی ممکن بود کار دیگری بکنم و شخص دیگری باشم.

سعی کردم هر نوع انسانی باشم: شاد، غمگین، عصبانی، حریص و حسود. افراد چاق همیشه هدف قضاوت‌هایم بودند. پدرم چاق بود و اولین شخصی بود که او را مورد قضاوت قرار می‌دادم. ناگهان او به‌نظم متفاوت آمد. من با استخوان‌هایی ظریف و سوخت‌وساز بالا به دنیا آمده بودم.

متوجه شدم که اگر سوخت‌وساز بدنم این‌گونه نبود و همین‌طور خوردن غذاهای چرب را ادامه می‌دادم، من هم چاق می‌شدم. هرگز نمی‌توانستم خودم را قاتل یا متجاوز تصور کنم. این مواردی بود که با آنها مشکل داشتم. چگونه می‌توانستم کسی را با خونسردی بکشم؟ تجسم کشتن کسی که قصد داشت به خودم یا خانواده‌ام آسیب وارد کند سخت نبود، اما آن قتل‌هایی که با خونسردی و در کمال بی‌رحمی انجام می‌شد چطور؟ متوجه شدم که آن زمان قصد کشتن کسی را ندارم، اما اگر چهارده سال مرا در محلی نگه دارند و هر روز کتکم بزنند، آیا من هم نمی‌توانم با خونسردی آدم بکشم؟ پاسخ به این سؤال هم «بله» بود. البته این توجیه‌ها موجب پذیرفتن جنایت و قتل نبود، اما باعث می‌شد متوجه شوم که واقعاً می‌توانم هر کسی باشم.

از آن روز به بعد هرگاه احساس می‌کردم که نمی‌توانم کسی باشم که درباره‌اش قضاوت می‌کنم، همین شیوه‌ی تجسمی را به کار می‌بردم، یعنی خودم را یک بار جای او می‌گذاشتم. سعی کردم این مسئله را درباره‌ی تمامی افرادی که از آنها تنفر داشتم، تجسم کنم. باید اعتراف کنم که پذیرفتن برخی از مواردی که در ذهنم آن را تجسم می‌کردم و قبول وجود آن در خودم برایم خیلی سخت بود. برخی از آنها زمان بیشتری را نیاز داشتند، اما بالاخره تقریباً صاحب تمامی ویژگی‌های موجود در خود شدم. پس از گذشت مدتی زمان آن ندای درونی که هرکس و هر چیز را مورد قضاوت قرار می‌داد،

ساکت شد. سکوت ذهن چیزی بود که تمام زندگی آرزویش را داشتم و حالا متوجه شده بودم که چنین چیزی ممکن است. متوجه شدم فقط زمانی به قضاوت افراد می‌پردازم که آنها ویژگی‌هایی در خود نشان می‌دهند که من نمی‌توانم این ویژگی‌ها را در خودم قبول کنم و بپذیرم. اگر کسی درباره‌ی چیزی فخر می‌فروخت، او را قضاوت نمی‌کردم چرا که می‌دانستم من هم می‌توانم مانند او باشم. تنها زمانی که می‌توانستم خودم را قانع کنم که نمی‌توانم رفتاری خاص را از خودم نشان دهم بود که از دست کسی که آن رفتار را نشان داده بود عصبانی می‌شدم. دست‌تان را دراز کنید و به کسی اشاره کنید... دقت کنید که در این حالت یک انگشت‌تان را به سوی او گرفته‌اید و سه انگشت‌تان خودتان را نشانه رفته است. هنگامی که دیگران را مقصر می‌دانیم، فقط در حال انکار آن کاستی‌ها و ندیدن خصوصیات منفی در خودمان هستیم.

فرآیند پنهان‌سازی و انکار بخش‌هایی از وجودم - هنگامی که متوجه شدم چه اندازه از انرژی‌ام را صرف این می‌کنم که آن شخص نباشم - به‌نظم خنده‌دار می‌آمد. اگر خود را به‌عنوان جهانی کوچک نبینی که کل هستی در توست، به‌عنوان فردی جدا از کل هستی زندگی خواهی کرد. در این صورت برای یافتن پاسخ‌ها، به‌جای دنیای درون در دنیای بیرون جست‌وجو خواهی کرد و درباره‌ی آنچه خوب و آنچه بد است دائماً در حال قضاوت خواهی بود. در این حالت در این توهم باقی می‌مانی که تو و من واقعاً به‌هم پیوسته نیستیم و پشت نقابت پنهان می‌شوی تا احساس امنیت کنی. اما اگر تمامیت هستی در درونت را بپذیری، تمامیت نژاد انسان را پذیرفته‌ای.

به تازگی سفری به کلرادو داشتم تا دوره‌ای آموزشی را برای زوجی به نام‌های مایک و مرلین و شرکت بازاریابی‌شان برگزار کنم. هنگامی که به خانه‌شان رسیدم به همراه آنها و فرزندان‌شان برای صرف ناهاری مختصر و صحبت درباره‌ی رها و آزاد کردن احساسات بیرون رفتیم. در طول ناهار از بحث درباره‌ی این موضوع لذت بردیم که زندگی در این جهان چقدر زیبا

خواهد بود، اگر همه‌ی ما درک کنیم که هریک تمامی هستی را درون خود داریم. مارک و مرلین با فرضیه‌ی هولوگرافی از پیش آشنا بودند و به آن علاقه داشتند. اما هنگامی که پس از ناهار سوار اتومبیل شدیم تا برگردیم مایک روبه من کرد و گفت: «چند نکته وجود دارد که فکر می‌کنم در من موجود نیست.» خیلی تعجب نکردم چون این مسئله معمولاً پس از اینکه فرد می‌پذیرد کل هستی در او وجود دارد، رخ می‌دهد. این مسئله برای من هم رخ داده بود. مایک ادامه داد: «من احمق نیستم.» در آینه نگاهی به مایک انداختم. به او گفتم: «وقتی همه چیز هستی، پس احمق هم هستی.» سکوتی سنگین در اتومبیل حکمفرما شده بود. همسر مایک و فرزندانش با ناباوری به من نگاه می‌کردند. من به مایک گفته بودم که او احمق هم هست. سپس مایک شروع کرد به توضیح دادن درباره‌ی تمامی احمق‌هایی که می‌شناخت و استدلال می‌کرد که چطور او به آنها شباهتی ندارد. او به قدری دچار هیجان شده بود که متوجه شدم نسبت به این موضوع فوق‌العاده حساس است.

پس از مدتی رانندگی و توضیح درباره‌ی احمق‌ها بالاخره مایک از حرف زدن خسته شد. در پایان حرف‌هایش از او پرسیدم: «آیا تا به حال کاری را که ممکن است فردی احمق انجام دهد، انجام داده‌ای؟» او درباره‌ی سؤال فکر کرد و به سرعت پاسخ داد: «بله»، اما دوباره شروع کرد به توضیح درباره‌ی اینکه نمی‌توان این کار احمقانه‌ی او را با کارهایی که آن احمق‌ها انجام می‌دهند مقایسه کرد. افرادی که او مثال می‌زد واقعاً احمق‌های بزرگی بودند. به او گفتم که روان‌انسان نمی‌تواند تفاوتی میان بزرگی و کوچکی حماقت قائل شود. از آنجایی که مایک به کلمه‌ی «احمق» حساس بود، از او خواستم فکر کند این کلمه نشان‌دهنده‌ی چه چیزی برای اوست، در هر حال صحبت‌مان به درازا کشید.

از مایک خواستم که دست‌کم این نکته را در نظر داشته باشد که حماقت بخشی از وجود اوست که در مقطعی آن را انکار کرده است و حالا این فرصت را دارد که دوباره آن را در خودش احیا کند. او چگونه می‌توانست

همه چیز باشد، به جز احمق؟ احمق بودن چه اشکالی داشت؟ از همسر و فرزندان مایک پرسیدم که آیا برای آنها مهم است که احمق خطابشان کنم. هیچکس به اندازه‌ی مایک به این کلمه حساس نبود. از آنها پرسیدم آیا هیچ‌کدامشان تجربه‌ی ناخوشایندی با احمق‌ها داشته است. پاسخ آنها به این سؤال «نه» بود.

هنگامی که به خانه رسیدیم، می‌خواستیم از اتومبیل پیاده شویم. هوای بیرون هیجده درجه زیر صفر بود. هرگز تجربه‌ی این هوای سرد را نداشته‌ام، بنابراین پس از پیاده شدن از اتومبیل جلوی در خانه از سرما می‌لرزیدم تا کسی در را باز کند. مایک در جیب‌هایش دنبال کلید می‌گشت و کلیدها را پیدا نمی‌کرد. او داخل اتومبیل را هم جست‌وجو کرد و کلیدها را آنجا نیز نیافت. بالاخره نگاهی به ما انداخت و گفت: «فکر می‌کنم کلیدها را در خانه جا گذاشته‌ام.» پس از اندکی سکوت پرسیدم: «چه نوع انسانی در هوای سرد هیجده درجه زیر صفر کلیدها را در خانه جا می‌گذارد و در را می‌بندد؟» همه یک صدا فریاد زدیم: «احمق!» مایک شروع به خندیدن کرد و بالاخره مرلین به جستجوی کلیدش پرداخت و آن را پیدا کرد و ما با کلیدهای مرلین در را باز کردیم و وارد خانه شدیم. یک بار دیگر هم هستی به من در کارم کمک کرد. پس از اینکه گرم شدیم، همراه مایک نشستیم و تلاش کردیم متوجه شویم او چه زمانی تصمیم گرفته است که احمق نباشد. او به یاد آورد که وقتی در کودکی کارهای احمقانه انجام می‌داد، دیگران به او می‌خندیدند. در همان زمان‌ها او به خودش قول داد که دیگر کارهای احمقانه نکند. او به این شکل در اتاقی را در قصرش بست، چرا که فکر می‌کرد این اتاق بد است. گمانتر برنارد در این مورد می‌گوید: «ما انتخاب می‌کنیم که فراموش کنیم که هستیم و سپس آنچه را فراموش کرده‌ایم نیز فراموش می‌کنیم.»

ویژگی‌هایی که از ما پنهان است، مثل حماقت از مایک، اثری قدرتمند روی واقعیت زمان حال مان دارد. این واقعیت‌ها زنده‌اند و همواره تلاش دارند تا توجه شما را جلب کنند تا شما آنها را بپذیرید و آنها را جزوی از وجودتان

بدانید. مایک به شکل ناخودآگاه احمق‌ها را در زندگی‌اش نگه می‌داشت تا این ویژگی را در خودش بپذیرد. مایک به دلیل مشکلاتش با خود هم‌دردی نمی‌کرد و به همین دلیل افرادی را که مشکل داشتند به شکل احمق می‌دید. نفرت از این ویژگی در وجودش موجب می‌شد از هرکس دیگری که دارای این مشکلات است نفرت داشته باشد. این مسئله حتی روی نوع مدیریتش در محل کار نیز اثر گذاشته بود. کارمندانش او را فردی سخت‌گیر و گاهی غیرمنطقی می‌دانستند.

به مایک توصیه کردم که این ویژگی رها شده در خود را بار دیگر مرور کند و ببیند حماقتش برای او چه هدایایی دارد. از او خواستم چشم‌هایش را ببندد و به من بگوید پس از پرسیدن این سؤال که «هدیه‌ی این حماقت چیست؟» اولین کلمه‌ای که به ذهنش می‌رسد چه چیزی است. پاسخ او اراده‌ی محکم بود. از آنجایی که مایک نمی‌خواست احمق به نظر برسد، در دوران مدرسه سخت تلاش کرده بود تا دانش‌آموزی عالی باشد. او به دانشگاه رفته بود و تحصیلاتش را تا مقطع کارشناسی ارشد ادامه داده بود و حسابدار شده بود. او سخت تلاش کرده بود تا در حوزه‌ی کاری‌اش بهترین باشد و همواره در صدد آگاهی از اخبار و رویدادهای جدید جهانی و محلی در این حوزه بود. مایک به دلیل آنچه از دهانش بیرون می‌آمد اندکی شگفت‌زده بود. از او پرسیدم که آیا «حماقت» موجب این اراده‌ی قوی برای رسیدن به این درجه از پیشرفت در زندگی‌اش نشده است و اینکه آیا او حاضر است این ویژگی را در وجودش بپذیرد و خودش را ببخشد؟ مایک با اندکی تردید پاسخ داد «بله» و اعلام کرد که برای درک کامل و هضم این حرف‌ها به اندکی زمان نیاز دارد.

روز بعد مایک به نظر جوان‌تر و سرحال‌تر می‌رسید. او هنوز مطمئن نبود که صاحب شدن و دوست داشتن این ویژگی در وجودش که آن را «حماقت» می‌خواند، کار درستی است؛ چرا که حدود چهل سال این ویژگی را در وجودش انکار کرده بود. پس از گفت‌وگویی طولانی مایک متوجه شد که چون این ویژگی را در خودش نپذیرفته است، افراد زیادی را به سوی

زندگی‌اش جذب کرده که مانند آهنی‌ها رفتار کرده‌اند. توضیح دادم که این قانون دنیاست - و هستی همواره ما را به سوی پذیرفتن تمامیت وجودمان راهنمایی می‌کند. ما افراد و چیزهایی را به سوی خود جذب می‌کنیم که بازتابی از ویژگی‌های فراموش شده در وجودمان هستند.

هر ویژگی در درون ما به درک و همدردی نیاز دارد. اگر ما نخواهیم این درک و همدردی را به خودمان اهدا کنیم، چگونه می‌توانیم از جهان انتظار چنین چیزی را داشته باشیم؟ جهان هستی مطابق رفتارهای ما با ما رفتار می‌کند. عشق ما به خودمان باید تمام سطوح وجودمان را تغذیه کند. کسانی هستند که خود درونی‌شان را دوست دارند، اما نمی‌توانند بیش از یک دقیقه به ظاهرشان در آینه نگاه کنند. گروهی دیگر تمام زمان و پول‌شان را صرف آراستن ظاهرشان می‌کنند و در پایان از درون‌شان تنفر دارند. زمان آن رسیده که تمامیت وجودتان را مشاهده کنید تا تمام وجوه زندگی‌تان - درونی و بیرونی - را دچار تحول کنید. حالا زمان آن است که الگوی خودتان باشید. هر بخش از وجودتان چیزی برای بخشیدن به شما دارد. با دوست داشتن و پذیرفتن تمامیت وجودتان، قادر خواهید بود همه‌ی دنیا و آدم‌ها را واقعاً دوست بدارید و بپذیرید.

تمرین‌ها

باز بین بردن هر عامل مزاحمی که ممکن است حواس‌تان را پرت کند شروع کنید. به دفترچه‌تان، مداد رنگی و یک قلم نیاز دارید. شاید دوست داشته باشید هنگام انجام این تمرین به نوایی آرام‌بخش گوش دهید. حالا چشم‌های‌تان را ببندید و نفس عمیقی بکشید. با تنفس‌های آرام ذهن خود را خاموش کنید و به روند این تمرین تسلیم شوید. پنج نفس عمیق و آهسته‌ی دیگر بکشید.

ملاقات با خود مقدس‌تان

باز هم تجسم کنید که در آسانسوری در درون‌تان هستید. هفت طبقه پایین

بروید. هنگامی که از آسانسور بیرون می‌آیید در باغ زیبای تان هستید. اندکی در این باغ قدم بزنید و از دیدن گل‌ها و درختان اطراف تان لذت ببرید. روزی زیباست و پرنده‌ها در حال آواز خواندن هستند. به رنگ آسمان دقت کنید. به یاد بیاورید که در این باغ چقدر احساس راحتی و امنیت دارید. نفس عمیق دیگری بکشید و با دم زیبایی این باغ را به درون ببرید. مکانی ساکت پیدا کنید و در محلی که تمرکز ذهنی بیشتری در آن دارید مستقر شوید. هنگامی که در این محل قرار می‌گیرید احساسی عالی دارید. لباسی به تن داشته باشید که بدن تان را نوازش کند و به شما احساس خوبی بدهد. چشم‌های تان را ببندید. در مدتی کوتاه بخشی از وجودتان به آگاهی تان می‌آید. این بخش از وجودتان به زمانی مربوط می‌شود که در بهترین حالت خود قرار دارید. احساس می‌کنید وجودتان پر از عشق، مهربانی، اقتدار و توان است. این ویژگی شما «خود مقدس» تان است. از این بخش از وجودتان دعوت کنید تا به شکل کامل در آگاهی تان جای گیرد. خود را در حالی تجسم کنید که در بالاترین میزان ظرفیت‌های تان هستید، احساس آرامش و سکوت دارید و کاملاً متمرکز و خرسند هستید.

حالا از خود مقدس‌تان بخواهید کنارتان بنشیند. دست‌های او را بگیرید به چشم‌هایش نگاه کنید. از او سؤال کنید که این هفته همراهتان باشد و شما را راهنمایی و از شما مراقبت کند. سپس از او سؤال کنید لازم است چه کاری انجام دهید تا دل‌تان را بگشایید و مسمومیت‌های احساسی که با خود حمل می‌کنید رها سازید. حالا خود مقدس‌تان را در آغوش بگیرید و از او به‌خاطر ملاقات با شما تشکر کنید. در پایان به او قول بدهید که باز هم برای دیدنش به این باغ بیایید.

حالا چشم‌های تان را باز کنید و آنچه به یاد می‌آورید را درباره‌ی این تجربه‌تان در دفترچه‌ی خود یادداشت کنید. چه دیدید، باغ‌تان چه شکلی بود، چه احساسی داشتید و چه شکلی بودید. خود مقدس‌تان چه شکلی داشت؟ او چه چیزهایی به شما گفت؟ زمان کافی برای این کار صرف کنید.

هرچه نوشتن تان طولانی تر باشد، نحوه بیشتری از طریق شما ابراز خواهد شد. سپس با مداد رنگی ها تصویرری از نحوه مقدس تان بکشید. نگران این نباشید که این تصویر چگونه خواهد شد. شما در مسابقه ی نقاشی که شرکت نمی کنید. دست کم پنج دقیقه مشغول نقاشی شوید.

ملاقات با سایه

چشم های تان را ببندید و پنج نفس آهسته و عمیق بکشید. تلاش کنید تا هر دم تان پنج شماره طول بکشد، نفس تان را تا زمانی که احساس راحتی می کنید نگه دارید و باز دم تان را تا زمانی که می توانید آهسته و طولانی کنید، از هر نفس تان برای خاموش کردن ذهن و رفتن به عمق آگاهی تان استفاده کنید. تجسم کنید که در آسانسور درون تان هستید و هفت طبقه پایین می روید. هنگامی که در آسانسور باز می شود خود را در مکانی تاریک و کثیف می بینید. بدترین شرایط ممکن را تجسم کنید. توجه کنید که همه جا پر از کثیفی و آشغال است و بوی بدی می آید. ممکن است خود را در غاری ببینید که پر از موش، مار، سوسک و عنکبوت است. در هر حال جایی هستید که هرگز دوست ندارید باشید. هنگامی که این مکان در آگاهی تان شکل گرفت، نفس های عمیق و آهسته را ادامه بدهید و در گوشه ای با بدترین شکل قابل تصور از خودتان روبه رو خواهید شد. اجازه بدهید تصویرتان به بدترین شکل ممکن در ذهن تان پدیدار شود. سعی کنید همه چیز را درباره ی خود احساس کنید و ببینید: اینکه چه شکلی دارید، چه بویی می دهید و چه احساسی دارید. حالا اجازه بدهید کلمه ای که خودتان را به این شکل توصیف می کند به ذهن تان بیاید. پس از اینکه به اندازه ی کافی در کنار این فرد بودید و کاملاً وجود او را حس کردید چشم های تان را باز کنید. این کلمه را روی کاغذ بیاورید و آنچه در این تجسم احساس و تجربه کردید را در دفترچه تان یادداشت کنید. به آگاهی تان اجازه بدهید تا تمامی افکار و احساس هایی را که در این مورد تجربه کرده ابراز کند.

خود مقدس، سایه را در آغوش می‌گیرد

چشم‌های‌تان را ببندید و به باغ‌تان بازگردید. محیطی امن و آرام برای انجام این تمرین خلق کنید. باز هم از نفس‌های‌تان برای آرام کردن ذهن استفاده کنید و وارد عمق آگاهی خود شوید. هنگامی که احساس می‌کنید پیرامون‌تان از آرامش پر شده است، برای خودتان محل امن و آرامی را پیدا کنید. پس از قرار گرفتن در این محل، خود مقدس‌تان را فرا بخوانید. تجسم کنید که نور او شما را احاطه کرده است. هنگامی که این تصویر در آگاهی‌تان شکل گرفت به درون بروید و سایه‌ی تاریک خود را فرا بخوانید. به بخش معنوی وجودتان که پر از عشق و زیبایی است اجازه بدهید تا بخش ترسناک و تاریک وجودتان را در آغوش بگیرد. به بخش تاریک وجودتان بگویید که جایش امن است و شما می‌خواهید برای درک او و یاد گرفتن دوست داشتنش زمان صرف کنید. برای این کار زمان کافی صرف کنید و اگر سایه‌ی تاریک‌تان اجازه نداد او را در آغوش بگیرید ناراحت نشوید. هر روز این کار را انجام دهید تا زمانی که بتوانید سایه‌ی تاریک‌تان را در آغوش بگیرید. معمولاً در مرتبه‌های اول چنین مقاومتی دیده می‌شود، در صورت وجود هرگونه مقاومت، بدون اینکه اصرار کنید پس از ده دقیقه به اتاقتان بازگردید.

روی برگه‌ای سفید با مدادرنگی تجربه‌ی خود را نقاشی کنید. باید دست‌کم پنج دقیقه را صرف این کار بکنید. هنگامی که کارتان تمام شد برای مدت ده دقیقه تجربه‌تان را در دفترچه‌تان یادداشت کنید.

فصل چهارم

به یاد آوردن خود

فرافکنی پدیده‌ای جالب است که آموزش آن در مدرسه فراموش شده است. فرافکنی یعنی اینکه به طور کاملاً ناخواسته رفتارهای ناخودآگاه خود را به دیگران نسبت دهیم؛ به گونه‌ای که پیش خودمان این طور فکر می‌کنیم که این ویژگی‌ها واقعاً در فرد مقابل وجود دارد و ما خودمان از آن مبرا هستیم. هنگامی که درباره‌ی احساسات یا بخش‌های پذیرفته نشده‌ی شخصیت‌مان نگران هستیم، این ویژگی‌ها را - به شکل مکانیسمی دفاعی - به دیگران نسبت می‌دهیم. هنگامی که توانایی تحمل‌مان نسبت به دیگران کم است، برای مثال این حالت را در خودمان به آنها نسبت می‌دهیم. البته همیشه «قلبی» وجود دارد که این فرافکنی را تحریک می‌کند. برخی ویژگی‌های همراه با نقص در دیگران موجب فعال شدن بخش‌هایی در وجودمان می‌شود که به توجه ما نیاز دارند. بنابراین ویژگی‌هایی که آنها را به خودمان متعلق نمی‌دانیم روی دیگران فرافکنی می‌کنیم و به آنها نسبت می‌دهیم.

ما تنها چیزی را می‌بینیم که هستیم. در این مورد تجسم کنید که صد پریز مختلف برق روی سینه‌تان وجود دارد. هریک از این پریزها نشان‌دهنده‌ی ویژگی‌ای متفاوت است. ویژگی‌هایی که مورد پذیرش ما واقع شده‌اند پوشش‌هایی روی خود دارند و به همین دلیل ایمن هستند و خطر برق‌گرفتگی

در مورد آنها وجود ندارد. اما ویژگی‌هایی که درباره‌ی آنها مشکل داریم و آنها را از خود نمی‌دانیم، ممکن است برق‌گرفتگی ایجاد کنند. بنابراین هنگامی که با دیگرانی برخورد داریم که این ویژگی‌ها را از خود نشان می‌دهند، دچار برق‌گرفتگی می‌شویم. برای مثال اگر خشم را در وجودمان انکار کنیم یا با آن مشکل داشته باشیم، انسان‌هایی خشمگین را به زندگی خود فرا خواهیم خواند. ما احساس خشم را در خود سرکوب می‌کنیم و افرادی را که خشمگین می‌شوند مورد قضاوت قرار می‌دهیم. از آنجایی که درباره‌ی احساسات درونی‌مان به خود دروغ می‌گوییم، تنها راه یافتن آنها، دیدنشان در دیگران است. دیگران بازتابی هستند از احساسات پنهان شده‌ی ما. این مسئله به ما فرصت می‌دهد این احساسات را دوباره بشناسیم و به یاد آوریم. ما به شکل غریزی از فرافکنی‌های منفی‌مان ناراحت می‌شویم. بررسی آنچه جذبش شده‌ایم از آنچه ما را از خود می‌راند ساده‌تر است. اگر خودخواهی و غرور شما مرا ناراحت کند، به این دلیل است که من غرور خودخواهی خود را نپذیرفته‌ام. این یا غرور و خودخواهی‌ای است که در حال حاضر در زندگی از خود نشان می‌دهم و متوجه آن نیستم یا غرور خودخواهی‌ای که در حال حاضر آن را انکار می‌کنم و در آینده توانایی ابراز آن را خواهم داشت. اگر غرور و خودخواهی مرا ناراحت می‌کند، لازم است با دقت تمامی جنبه‌های زندگی‌ام را بررسی کنم و این سؤال‌ها را از خودم بپرسم: چه زمانی در گذشته مغرور و خودخواه بوده‌ام؟ آیا در حال حاضر مغرور و خودخواه هستم؟ آیا می‌توانم در آینده مغرور و خودخواه باشم؟ پاسخ «نه» دادن به تمامی این سؤالات به سادگی خودخواهی و غرور مرا نشان می‌دهد. باید برای پاسخ دادن به این سؤال‌ها با دقت خودم را بررسی کنم و از دیگران سؤال کنم که آیا در من خودخواهی و غرور دیده‌اند. قضاوت کردن درباره‌ی دیگران خودخواهی است، بنابراین روشن است که همه‌ی ما ظرفیت خودخواهی داریم. اگر من خودخواهی‌ام را بپذیرم، دیگران ناراحت نخواهند کرد. ممکن است در این صورت خودخواهی و غرور را در دیگران

نداشتم، اما خودخواهی آنها روی من اثری نخواهد داشت. در این حالت پریز خودخواهی و غرور روی سینه‌ام دارای پوششی محافظ خواهد بود. تنها هنگامی که به خودتان دروغ می‌گویید یا از برخی ویژگی‌های‌تان نفرت دارید است که احساسات‌تان به دلیل رفتارهای دیگران موجب برق‌گرفتگی‌تان می‌شود.

هنگامی که تازه دوره‌های آموزشی‌ام را شروع کردم گیج و حیرت‌زده شده بودم. هر هفته در مقابل گروهی می‌ایستادم و ناامیدانه سعی می‌کردم که خودم باشم. از این می‌ترسیدم که ممکن است دیگران دوستم نداشته باشند و سخت تلاش می‌کردم تا واقعاً خودم باشم. دوره‌های آموزشی‌ام آن زمان‌ها در کالیفرنیا برگزار می‌شد و از هر سه نفر شرکت‌کننده دو نفرشان آفریقایی - آمریکایی بودند. از اینکه با این گروه جدید از اجتماع سروکار دارم شگفت‌زده بودم و خودم را متعهد می‌دانستم تا شرکت‌کنندگان را برای رسیدن به هدف‌های‌شان حمایت کنم. هنگامی که سومین دوره‌ام را شروع کردم یکی از شرکت‌کنندگان ایستاد و با عصبانیت در صدایش شروع به صحبت کرد. به محض اینکه او حرف‌هایش را شروع کرد احساس خشمی در عمق وجودم بیدار شد. برایم سخت بود و این زن چیزهایی را می‌گفت که می‌توانست برایم مشکل‌آفرین باشد، فکر کردم بهتر است او سر جایش بنشیند و خفه شود. واکنش نشان دادن به شرکت‌کنندگان به این شکل برایم غیرعادی بود. پس از پایان درس همان‌طور عصبانی به خانه رفتم و سعی کردم ویژگی‌هایی را که در این زن دیدم در خودم بپذیرم: زننده، خشمگین، پرخاشگر و بدجنس.

به مدت چهار هفته‌ی بعد هر بار که در جلسه‌ای آموزشی بودم، همان زن که آرلن نام داشت از جا برمی‌خاست و همان‌طور با بی‌ادبی صحبت می‌کرد. متوجه شدم که بیشتر وقت آزادم را صرف این می‌کنم که متوجه شوم چرا این زن تا این حد موجب عصبانیتم می‌شود. هرچه تلاش می‌کردم نمی‌توانستم او را قضاوت نکنم. روزی در حالی که احساس شکست داشتم، از سوزان که

در دوره‌های آموزشی مرا کمک می‌کرد پرسیدم چرا آرلن از من نفرت دارد او پاسخ داد: «دبی، نگران او نباش. او نژادپرست است.» پس از شنیدن این جمله احساس ضعف و سرگیجه کردم. به سرعت به خودم گفتم: «من نژادپرست نیستم.» به خاطرات کودکی و دوستان آفریقایی - آمریکایی‌ام فکر کردم. یاد آمد که چگونه به آنها شنا کردن را یاد دادم و همراهشان مسابقه‌ی دو می‌دادم. به یاد پدرم افتادم و اینکه چگونه او برای به دست آوردن حقوق شهروندی می‌جنگید و تلاش می‌کرد: او اولین وکیل همراه سیاه‌پوست را در ایالت فلوریدا استخدام کرده بود. مطمئن بودم که نژادپرست نیستم.

آن شب در حالی که در تختم دراز کشیده بودم و درباره‌ی جلسه‌ی بعدی دوره‌ی آموزشی‌ام فکر می‌کردم، ناخودآگاه صدای سوزان را در گوش‌هایم می‌شنیدم که می‌گفت: «دبی، نگران نباش. او نژادپرست است.» این جمله بارها و بارها در گوشم زنگ زد. هنگامی که در حال خوابیدن بودم، صدایی در درونم سؤال کرد: «اولین بار که آرلن بلند شد و برایت مشکل درست کرد، درباره‌اش چه فکری کردی؟» ناگهان در قفسه‌ی سینه‌ام احساس فشار کردم و ترسیدم. آنچه به ذهنم آمد این جمله بود: «زنیکه‌ی سیاه‌پوست احمق!» این کلمات در تمام بدنم ارتعاش یافتند. پیش خودم فکر کردم: «چطور ممکن است؟ من که نژادپرست نیستم. این فکر من نبوده است. من واقعاً منظوری از این فکر نداشتم.» دلم با ترس می‌تپید، اما با آن جمله‌ی نژادپرستانه تنها مانده بودم. این سایه‌ام بود.

ساعت‌ها با احساس خجالت گریه کردم. احساس می‌کردم که به تمام دوستان دوران کودکی‌ام که مرا دوست داشتند و به من اعتماد کرده بودند، خیانت کرده‌ام. هنوز هم پذیرفتن این نکته برایم سخت بود که «من نژادپرست هستم.» ساعت‌ها در مقابل آینه تکرار می‌کردم: «من نژادپرست هستم، من نژادپرست هستم...» و سعی داشتم تا این بخش از وجودم را بپذیرم و احساس آرامش کنم.

هرچه بیشتر این جملات را تکرار می‌کردم همه چیز برایم ساده‌تر می‌شد. می‌دانستم که در این جملات هدیه‌ای پنهان است و شروع کردم به جست‌وجوی این هدیه. سپس پدرم را به یاد آوردم که بی‌وقفه درباره‌ی حقوق مساوی شهروندی حرف می‌زد و اینکه چگونه تا زمانی که همه‌ی ما مساوی نباشیم از آزادی کامل برخوردار نخواهیم بود. این علاقه‌ی پدرم به علاقه‌ی من تبدیل شده بود. متوجه شدم که علاقه به نژادپرست نبودن موجب دوستی‌هایم با آفریقایی - آمریکایی‌ها شده بود. هم‌چنین این مسئله موجب شده بود که از افرادی که قربانی تبعیض نژادی بودند حمایت و پشتیبانی کنم. در آن زمان‌ها برای سازمانی به نام «امکانات زندان» اعانه جمع می‌کردم. این سازمان به زندانیان کمک می‌کرد تا زندگی‌شان را تغییر دهند. هنگامی که بالاخره «نژادپرست» بودنم را پذیرفتم. احساس کردم که وزنه‌ای سی‌کیلوگی را که به گردنم آویزان بود، زمین گذاشته‌ام.

شب بعد در حالی در دوره حاضر شدم که امیدوار بودم و احساس کامل بودن داشتم. در میان سمینار آرن دوپاره مثل همیشه اجازه خواست تا حرف بزند. در حالی که احساس تردید داشتم به او اجازه‌ی حرف زدن دادم. ما در حال صحبت درباره‌ی دوره‌ی آموزشی بعدی بودیم و به همین دلیل نگران بودم که آرن چه خواهد گفت. دوست داشتم همه در دوره‌ی بعدی شرکت کنند. در همین حال آرن ایستاد و در حالی که لبخند می‌زد گفت: «این دوره‌ای عالی است.» و سپس تجربه‌ی موفقیت‌آمیزش را برای ما تعریف کرد. هنگامی که آرن نشست شوکه شده بودم.

هنگام رانندگی به سوی خانه به تغییری که در لحن و نظر آرن پیش آمده بود فکر می‌کردم. نمی‌خواستم بیش از اندازه ذوق کنم و امیدوار باشم، بنابراین تصمیم گرفتم تا هفته‌ی آینده صبر کنم و بینم اوضاع چگونه خواهد شد. هفته‌ی بعد در هر لحظه طی برگزاری جلسه منتظر بودم تا آرن دستش را بلند کند. هر بار که آرن از جا برمی‌خاست برای همه عنوان می‌کرد که این دوره‌ای عالی است و موجب دگرگونی در زندگی‌اش شده است. سپس اعلام

می‌کرد که من او را حمایت کرده‌ام و به او کمک کرده‌ام. بعد از ظهر یکی از روزها بعد از جلسه‌ی آموزشی منتظر ماندم تا با چند نفر از شرکت‌کنندگان صحبت کنم. از گوشه‌ی چشم آرلن را نگاه می‌کردم که در همان نزدیکی ایستاده بود و در حال حرف زدن با چند نفر از دوستانش بود.

به طرف او برگشتم و در حالی که به چشم‌هایش نگاه می‌کردم، پرسیدم: «چه اتفاقی افتاد؟» آرلن پاسخ داد: «نمی‌دانم... هفته‌ی گذشته که در دوره شرکت کردم ناگهان احساس کردم که عاشق شما شده‌ام.»

این تجربه، زندگی‌ام را عوض کرد و یک بار و برای همیشه برایم ثابت کرد که وقتی ویژگی‌ای را در خودت می‌پذیری، افرادی که این ویژگی در آنها وجود دارد دیگر موجب برق‌گرفتگی در تو نخواهند شد. در این حالت می‌توان به راحتی و بدون دردسر آنها را تجربه کرد و آنها نیز همین‌طور خواهند بود.

کن ویلبر^۱ در کتاب ملاقات با سایه^۲ در این باره می‌گوید: «فرافکنی در سطح خود به سادگی شناخته می‌شود؛ اگر فرد یا چیزی در محیط اطراف مان به ما اطلاعات می‌دهد، ما احتمالاً در حال فرافکنی نیستیم؛ برعکس اگر چیزی یا کسی در محیط اطراف روی ما اثر می‌گذارد، احتمالاً ما قربانی فرافکنی‌های خودمان هستیم.» اگر واقعاً این نکته را درک کنید، هرگز دوباره جهان را به شکل قبل تجربه نخواهید کرد. در این باره به این شکل فکر کنید که اگر فردی از کنار شما می‌گذرد و آب دهانش را روی پیاده‌رو می‌اندازد و شما متوجه این مسئله می‌شوید و واکنش نشان نمی‌دهید، احتمالاً نیازی ندارید روی این مسئله کار کنید. اما اگر عصبانی می‌شوید و فکر می‌کنید که فردی می‌تواند تا چه حد بی‌فرهنگ و نفرت‌انگیز باشد که این کار را انجام می‌دهد، در حال فرافکنی هستید. ممکن است در حال حاضر شما نیز درگیر رفتارهایی مشابه عمل آن فرد باشید یا در گذشته رفتارهایی دقیقاً مثل همان

1. Ken Wilber

2. Meeting the Shadow

فرد از خود نشان داده‌اید. به هر صورت به دلیلی رفتارهای نفرت‌انگیز مورد قبول شما نیست و با این رفتار فرد یعنی آب دهان تپاختن در پیاده‌رو، تحت‌تأثیر فرار گرفته‌اید. همه‌ی این موارد ممکن است در کودکی تان ریشه داشته باشند. ممکن است در کودکی روی زمین تف کرده‌اید و کسی به شما گفته: «این کاری نفرت‌انگیز است.» شاید کسی در خجسته‌ها عادت به تف کردن داشته است و دیگران به شکلی منفی به آن واکنش نشان داده‌اند. هر اتفاقی که رخ داده موجب شده که تصمیم بگیرید هرگز کلاری مثل این انجام ندهید و این ویژگی را در جایی نوردست در آگاهی تان سرکوب کرده‌اید و عقب رانده‌اید. اگر رفتار این فرد شما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد زنگ خطر درونی تان را به صدا درمی‌آورد. این زنگ خطر نشانه‌ی است برای آشکار شدن نیمه‌ی تاریک وجودتان. با در نظر داشتن این نکته، می‌توانید از این موارد - که از نظر احساسی شما را تحت‌تأثیر قرار می‌دهند - به‌عنوان سرعت‌دهنده‌ی رشدتان استفاده کنید و این فرصت را در اختیار خودتان قرار دهید تا ویژگی‌های نهان خود را به یاد آورید.

ممکن است برخی از شما بگویند: «این چه کار احمقانه‌ی است؟ من نمی‌خواهم متوجه شوم که نفرت‌انگیز یا خودخواه و مغرور هستم.» اما فراموش نکنید که در هریک از این ویژگی‌ها هدیه‌ی برای تان نهان شده است. برای دریافت این هدیه باید در مرحله‌ی اول این ویژگی‌ها را پنهان کنید صاحب‌شان شوید و آنها را بپذیرید. داستانی در این مورد وجود دارد که می‌گوید روزی فیلسوفی تصمیم گرفت با نصرالدین در مناظرهای شرکت کند. هنگامی که فیلسوف به خانه‌ی نصرالدین آمد، متوجه شد که نصرالدین در خانه نیست. فیلسوف در حالی که عصبانی شده بود با تکه‌های گچ روی دروازه‌ی خانه‌ی نصرالدین نوشت: «آدم احمق!» نصرالدین پس از اینکه به خانه آمد و با این عبارت روبه‌رو شد به سرعت به خانه‌ی فیلسوف رفت و گفت: «متأسفم... من فراموش کردم که با شما قرار داشتیم و معذرت می‌خواهم که سر قرارمان حاضر نشدم، اما به محض اینکه نامت را روی دروازه‌ی خانه‌ام دیدم قرارمان را به یاد آوردم.»

بر آشفتگی ما به دلیل رفتارهای دیگران معمولاً به بخشی مشکل دار و حل نشده در خودمان بازمی‌گردد. اگر هنگام حرف زدن با دیگران، قضاوت دیگران یا توصیه به دیگران به هر آنچه از دهانمان بیرون می‌آید گوش بدهیم، باید طوری صحبت کنیم که بتوانیم - به راحتی اگر طرف این حرف‌ها خودمان هستیم - آنها را بپذیریم و بشنویم. فیلسوف داستان نصرالدین می‌توانست به سادگی درب خانه‌ی نصرالدین بنویسد: «مرد بی ادب!»، «دروغگو» یا «بدقول». او می‌توانست به جای رسیدن به این نتایج و پیش‌داوری، پیش خودش فکر کند که ممکن است نصرالدین در تصادفی زخمی شده یا بیمار است، اما کلماتی که در غیبت نصرالدین به ذهنش رسید «آدم احمق» بود. هنگامی که ویژگی‌ای در ما وجود دارد که درپوشی روی آن نیست، ما رویدادهایی را به زندگی خود فرا می‌خوانیم که کمک‌مان کند این ویژگی را بپذیریم و صاحبش شویم. فیلسوف داستان بدون فکر کردن به دلایل احتمالی دیگر برای غیبت نصرالدین ویژگی پذیرفته نشده‌ی «حماقت» خودش را روی نصرالدین فرافکنی کرده بود.

ما نقص‌ها و اشکالات خود را روی دیگران فرافکنی می‌کنیم. ما چیزهایی را به دیگران می‌گوییم که باید در واقع به خودمان بگوییم. هنگامی که دیگران را قضاوت می‌کنیم، در واقع در حال قضاوت خودمان هستیم. اگر با فکرهای منفی خود را بی‌وقفه آزار می‌دهید، یا اطرافیان‌تان را به شکل احساسی، کلامی و حتی بدنی رنج می‌دهید یا با تخریب جنبه‌هایی از زندگی خودتان در حال آزار خود هستید. آنچه می‌کنید و آنچه به زبان می‌آورید تصادفی نیست. اصلاً تصادفی در زندگی‌ای که خلق می‌کنید وجود ندارد. در این جهان هولوگرافیک همه همان شما هستید و شما دائماً در حال حرف زدن با خودتان هستید.

هنگامی که به دیگران به دلیل اشتباهات‌شان لقبی می‌دهید، کمی صبر کنید و ببینید آیا خودتان را با همین لقب نام‌گذاری می‌کنید. اگر با خود صادق باشید پاسخ‌تان بی‌تردید «بله» خواهد بود. جهان آینه‌ای عظیم است که

پیوسته بخش‌هایی از وجودتان را باز می‌تاباند. هر ویژگی درونی شما به دلیلی خاص در شماست و تمامی این ویژگی‌ها به خودی خود کاملند.

مدتی قبل متوجه شدم که از تمام اطرافیانم سؤال می‌کنم که در طول شبانه‌روز چقدر به تکنیک‌های تمرکز می‌پردازند و هر بار چه مدتی مشغول این کار می‌شوند. سپس برای آنها درباره‌ی اهمیت این مسئله و انجام هر روزه‌ی آن سخنرانی می‌کردم. روزی از خودم پرسیدم که واقعاً به چه دلیل این قدر درباره‌ی این تکنیک‌ها سرسخت و جدی شده‌ام. هنگامی که انگیزه‌هایم را بررسی می‌کردم متوجه شدم که معمولاً از زیر این تمرین‌ها درمی‌روم. بخشی از وجودم به شدت علاقه داشت تمرین‌های تمرکزی را انجام دهد و به سکوت فرو برود، اما من کودکی سه ساله در خانه داشتم. با خودم کنار آمده بودم که به همین دلیل می‌توانم از زیر این تمرین‌ها شانه خالی کنم. هنگامی که متوجه شدم به دیگران نکاتی را می‌گویم که لازم است خودم آنها را بشنوم توانستم دست از فرافکنی بردارم و به خواسته‌های ناخودآگاهم احترام بگذارم. سپس به جای فشار آوردن روی دیگران، خودم این تمرین‌ها را منظم‌تر انجام دادم. به همین دلیل است که خیلی وقت‌ها می‌گویم: «در سخنرانی‌های خودت شرکت کن.»

سایه‌های ما خیلی وقت‌ها آن قدر خوب از دیدمان پنهان شده‌اند که پیدا کردن آنها تقریباً غیرممکن است. اگر پدیده‌ای به نام فرافکنی نبود، ممکن بود این سایه‌ها تمام طول عمرمان از ما پنهان باقی بمانند. برخی از ما ویژگی‌هایی را در سن سه یا چهار سالگی دفن کرده‌ایم. تجسم کنید در سنین کودکی هنگامی که مشغول بازی بودید سکه‌ای را پنهان کردید. بیست، سی و یا چهل سال بعد به یاد آوردن این خاطره غیرممکن است، چه برسد به جایی که سکه را پنهان کردید. هنگامی که روی دیگران فرافکنی می‌کنیم، این فرصت را خواهیم داشت تا سکه‌ی پنهان شده را پیدا کنیم.

هنگامی که خواهرزاده‌ام از دالاس برای دیدنم می‌آید، همیشه به آنچه آنها می‌خورند توجه زیادی می‌کنم. هنگامی که با هم به رستوران می‌رویم

تلاش می‌کنم آنها را به سوی غذاهای کم‌چربی هدایت کنم. سپس هنگامی که احساس می‌کنم زیاد غذا خورده‌اند، سعی می‌کنم آنها را از سفارش دسر به اتفاقاً خیلی هم دوست دارند - منصرف کنم، معمولاً به آنها می‌گویم: «می‌توانیم دسر کم‌چرب را بعداً بخوریم.» در آخرین سفر همه‌ی مادر آشپزخانه‌ام جمع شده بودیم و درباره‌ی این حرف می‌زدیم که هرکس چه مواردی را روی دیگر اعضای خانواده فرافکنی می‌کند. هر یک از ما به نوبت حرف می‌زدیم و از این کار لذت می‌بردیم. درباره‌ی این صحبت می‌کردیم که به کدام عضو خانواده ویژگی‌های منفی خود را نسبت داده‌ایم. هنگامی که نوبت به من رسید ناگهان متوجه شدم که وسواسی که درباره‌ی غذا خوردن خواهرزاده‌هایم نشان می‌دهم، فرافکنی‌های خودم هستند. من در واقع از عادات غذایی ناسالم خودم ناراضی بودم، به همین دلیل هر بار که با آنها بیرون می‌رفتم طوری برخورد می‌کردم که گویی من مشکل ندارم و مشکل اصلی از آنها هستند. من قه‌قلمند هستم و لاغر و به همین دلیل حتی هنگامی که عادات غذایی ناسالمی دارم می‌توانم وانمود کنم که وضع این‌طور نیست. به محض اینکه متوجه شدم که این مسئله به خودم بازمی‌گردد نه آنها، توانستم با واقعیت روبه‌رو شوم. همین نکته باعث شد روابط بهتری با خواهرزاده‌هایم داشته باشم. ناگهان دیگر برایم مهم نبود که آنها چه می‌خورند. ما حالا می‌توانستیم با هم بیرون برویم و از با هم بودن لذت ببریم. نمی‌توانید فقط به جنبه‌هایی از زندگی‌تان که مشکل دارند توجه کنید. باید به تمامی مواردی که در آنها خود را فریب می‌دهید دقت کنید. یکی از مواردی که خیلی وقت‌ها من در آن مشکلاتی پنهانی دارم، روبه‌رو شدن با کسانی است که ناامیدانه تلاش می‌کنند در برخی مسائل مانند پدر یا مادرشان نباشند. اگر مادر شما فردی سخت‌گیر است، ممکن است شما فردی کاملاً انعطاف‌پذیر شوید. اگر در خانواده‌ای فقیر بزرگ شده باشید، ممکن است اراده‌ای قوی برای ثروتمند شدن داشته باشید. اگر پدر و مادر شما افرادی سلطه‌جو بوده‌اند، احتمالاً شما فردی منفعل خواهید بود یا ظرفیت زیادی

برای تحمل رفتارهای دیگران دارید. اگر پدر شما در زندگی خانوادگی فردی متعهد نبوده است، شما ممکن است فردی کاملاً متعهد باشید. اگر پدر یا مادر شما تنبل بوده‌اند، احتمالاً شما معتاد به کار خواهید شد. می‌توانم همین‌طور این موارد را ادامه دهم، اما نکته‌ی مهم این است که واکنش نشان دادن به پدر و مادرتان نوعی پنهان شدن پشت نقاب است.

یکی از شاگردانم از پدرش نفرت دارد، چون پدرش فردی خسیس بوده است. هالی تلاش کرده بود در تمام دوران بزرگسالی‌اش با خریدن هدایای گران‌قیمت برای افراد خانواده خسیس نباشد. او خیلی وقت‌ها دوستانش را به شام دعوت می‌کند و هزینه‌ی شام آنها را می‌پردازد. هالی از این واقعیت خوشحال است که فردی بخشنده است. هنگامی که به او گفتم باید ویژگی خسیس بودن را در خودش بپذیرد تا بتواند پدرش را ببخشد و این احساس را رها کند، او در مقابل این کار مقاومت می‌کرد. مدت چند هفته درباره‌ی زندگی هالی با او بحث می‌کردم. هالی به این نکته اشاره می‌کرد که فردی بخشنده و دست‌ودل‌باز است. سپس روزی هالی از سوپرمارکت با من تماس گرفت. او متوجه شده بود که یک ساعت است در حال مقایسه‌ی قیمت‌های محصولی است تا بتواند از ولخرجی جلوگیری کند. این نکته او را شگفت‌زده کرده بود که می‌توانست بدون فکر کردن و تردید ۵۰۰ دلار را خرج خریدن پیراهنی کند، اما نمی‌خواست برای خریدن یک بسته دستمال کاغذی ۲۰ سنت بیشتر بپردازد. ناگهان چیزی در ذهن هالی زنگ زد. او متوجه شد که مثل پدرش خسیس است. فقط نوع خسیس بودن او با پدرش تفاوت دارد. شوک کشف این بخش از وجودش موجب شد اشک در چشم‌هایش جمع شود. مقدار زیادی از انرژی هالی به این دلیل تلف شده بود که مثل پدرش نباشد. او سال‌ها بود که خسیس بودنش را پنهان کرده بود و ناگهان متوجه شده بود که این ویژگی مثل روز روشن در او خودنمایی می‌کند.

پس از مدتی هالی توانست هدیه‌ی خسیس بودن را کشف کند. «خسیس» بودن تبدیل به آن بخش از هالی شد که دوست داشت برای آینده‌اش

برنامه‌ریزی کند و برای دوران بازنشستگی‌اش سرمایه‌گذاری کند، تا آن زمان هالی نتوانسته بود پولی پس‌انداز کند، چون دائماً تلاش می‌کرد مثل پدرش نباشد. به این شکل او توانست پدرش را به‌طور کامل بپذیرد که همین مسئله موجب شد رابطه‌ی آنها نسبت به قبل بهتر شود.

آزادی یعنی بتوانید در هر لحظه از زندگی‌تان هر کسی که می‌خواهید باشید. اگر قرار است به‌گونه‌ای رفتار کنید که کسی نباشید که دوست ندارید. در دام گرفتار شده‌اید. در این حالت آزادی‌تان را محدود کرده‌اید و دیگر وجودتان کامل نخواهد بود. اگر نمی‌توانید تنبل باشید، نمی‌توانید کاملاً آزاد باشید. اگر هنگامی که اتفاقی ناراحت‌کننده رخ می‌دهد نمی‌توانید خشمگین باشید، نمی‌توانید آزاد باشید. اگر برای بده‌وبستان با کسی رفتاری خلاف رفتار او را در پیش می‌گیرید، از خودتان سؤال کنید چرا. اگر گروهی خاص از افراد دائماً شما را ناراحت می‌کنند، مواردی را که با این گروه شباهت دارید پیدا کنید. تنها ویژگی‌های منفی‌مان را روی افراد فرافکنی نمی‌کنیم؛ فرافکنی برای ویژگی‌های مثبت نیز صورت می‌گیرد. بسیاری از افرادی که با آنها کار می‌کنم نبوغ، خلاقیت، اقتدار و موفقیت خود را فرافکنی می‌کنند. اگر می‌خواهید مثل دیگران باشید، دلیلش توانایی درون است که قابلیت مانند آنها شدن را دارید. اگر شیفته‌ی افرادی خاص می‌شوید و زمان و پول‌تان را صرف مطالعه درباره‌ی زندگی آنها می‌کنید، به‌دنبال ویژگی‌هایی در آنها باشید که دوست‌شان دارید و این ویژگی‌ها را درون خود جست‌وجو کنید.

شما شایستگی دارید که هرچه را می‌بینید و دوست دارید، داشته باشید. تنها تفاوت میان شما و افرادی که تحسین می‌کنید این است که آنها یکی از ویژگی‌هایی که آرزویش را دارید از خود نشان می‌دهند و احتمالاً آرزوی شما را هم برآورده کرده‌اند. هنگامی که با تمام ظرفیت زندگی نمی‌کنید، فرافکنی ویژگی‌های مثبت‌تان روی افرادی که با تمام ظرفیت‌شان زندگی می‌کنند، کار راحت‌تری است. هنگامی که از همه‌ی توان و ظرفیت خود استفاده می‌کنید و به آرزوها و اهداف‌تان می‌رسید، علاقه‌ی کمتری به آنچه دیگران انجام

می دهند، خواهید داشت. همه‌ی ما نیاز داریم قهرمان‌های خود باشیم. تنها راه این کار بازپس گرفتن بخش‌هایی از خودمان است که آنها را در دیگران جست‌وجو می‌کنیم؛ بخش‌هایی از خودمان که آنها را به دیگران داده‌ایم.

حدود یک سال است که با دوستی کار می‌کنم که سایه‌ی من است. راشل جوان، زیبا، باهوش و با استعداد است. هرگاه من و راشل با هم هستیم، راشل همواره در حال تحسین و تعریف از من است. او دائماً به من می‌گوید که چقدر باهوش، زیبا و با استعداد هستم. اگرچه می‌دانم که راشل مرا دوست دارد و به من احترام می‌گذارد، اطمینان دارم که هوش، استعداد و زیبایی‌اش را روی من فرافکنی می‌کند.

در حالی که آگاه از فرآیند فرافکنی هستم، در مقابل شیفتگی او مقاومت کرده‌ام. در عوض به او کمک کرده‌ام تا هوش، زیبایی و استعداد انکارشده‌اش را دوباره به یاد آورد. پس از بحث‌های فراوان مشخص شد که راشل باور دارد من صاحب ویژگی‌هایی هستم که در او وجود ندارد. با اطمینان دادن به او که چنین چیزی درست نیست، از او خواستم که این ویژگی‌ها را نام ببرد. می‌دانیم که فرافکنی هنگامی رخ می‌دهد که فردی به‌صورت احساسی از رفتارهای فردی دیگر تأثیر می‌پذیرد، خواه این تأثیرها منفی یا مثبت باشد. راشل ظرفیت‌هایش را در من می‌بیند. من آینده‌ی او هستم. او هنوز براساس ظرفیت‌های موردعلاقه‌اش زندگی نمی‌کند. او سایه‌ی نورانی‌اش را در من می‌بیند. چنین مسئله‌ای باعث می‌شود راشل در موقعیت دشواری گرفتار شود. اگر من او را ترک کنم این ویژگی‌هایش ناپدید می‌شوند: در این صورت این ویژگی‌ها در تاریکی نهان می‌شوند تا زمانی که او فردی دیگر را برای فرافکنی این ویژگی‌ها پیدا کند. ویژگی‌های من که روی او تأثیر می‌گذارند تنها تصویری از مواردی است که او نیز می‌تواند صاحب‌شان باشد.

تا زمانی که وجود برخی ویژگی‌ها را در خود انکار می‌کنیم، به این افسانه دامن می‌زنیم که دیگران صاحب چیزی هستند که ما صاحبش نیستیم. هنگام تحسین دیگران دقت کنید که در حال تحسین چه ویژگی‌ای در خودتان

هستید. باید دست از فرافکنی‌های مثبت و منفی برداریم. باید پریزه‌هایی که ما را با دیگران متصل می‌سازد، با درپوش‌هایی محافظ بپوشانیم. تا زمانی که فرافکنی‌های خود را جست‌وجو نکرده‌ایم غیرممکن است که بتوانیم ظرفیت کامل خود را بشناسیم و تمامیت آنچه واقعاً هستیم را تجربه کنیم.

اگر شهامت مارتین لوتر کینگ مرا به خود جذب می‌کند، تنها به این دلیل است که همین میزان شهامت می‌تواند در زندگی من و توسط خودم ابراز شود. اگر به اثرگذاری شخصیتی فرهنگی جذب می‌شوم، دلیلش این است که من هم می‌توانم همین اندازه اثرگذاری در زندگی دیگران داشته باشم. افراد بسیاری بزرگی خود را فرافکنی می‌کنند. به همین دلیل است که ورزشکاران و افراد مشهور تا این اندازه در کشورهای مختلف پول درمی‌آورند. ما به آنها پول می‌دهیم تا قهرمانانمان باشند و آرزوها و خواسته‌های به واقعیت نرسیده‌ی ما را به واقعیت برسانند. افراد به این به اصطلاح ستاره‌ها غبطه می‌خورند، بدون اینکه اندکی از واقعیت‌های زندگی شخصی‌شان را بدانند. آنها برای فرار از زندگی خودشان در زندگی این افراد گم می‌شوند. واقعیت ژرف‌تر این است که آنها در حال فرافکنی ویژگی‌ای از خودشان روی قهرمان‌های‌شان هستند. اگر بزرگی‌ای مشاهده می‌کنید، این بزرگی خودتان است که شاهدش هستید. چشم‌های خود را ببندید و در این مورد فکر کنید. اگر بزرگی را در انسانی دیگر تحسین می‌کنید، این بزرگی خود شماست که شاهدش هستید. ممکن است شما این بزرگی را به شکل دیگری نمایش بدهید، اما اگر در وجودتان صاحب این بزرگی نبودید، نمی‌توانستید این ویژگی را در فردی دیگر بشناسید و تشخیص دهید. اگر شما صاحب فلان ویژگی مثبت که در فردی می‌بینید نبودید، وقتی آن ویژگی را در فرد موردنظر می‌دیدید جذب آن نمی‌شدید. هرکس دیگران را متفاوت می‌بیند چون هرکس در حال فرافکنی ویژگی‌های خود است. وظیفه‌ی ما این است که تشخیص دهیم چه چیزی در دیگران به ما انگیزه می‌دهد و سپس ویژگی‌هایی از خودمان را که انکار کرده‌ایم و یا روی دیگران فرافکنی کرده‌ایم بازپس بگیریم.

انسان‌ها خیلی وقت‌ها از خود سؤال می‌کنند که چگونه می‌توانند مانند کسی شوند که او را تحسین می‌کنند، در حالی که در همین لحظه زندگی‌شان کاملاً با این فرد تفاوت دارد. برای مثال ممکن است بگویند که میکل آنژ را دوست دارند، اما مطمئن هستند که شبیه به او نیستند. آنچه ویژه است این افراد انجام بدهند تمرکز روی آن ویژگی‌هایی است که در میکل آنژ دوست دارند و به آنها انگیزه می‌دهد. ممکن است این ویژگی‌ها استعداد هنری میکل آنژ باشد، ممکن است شهامت، خلاقیت یا نبوغ او باشد، ممکن است آنها هنرمند نباشند و فقط دوست داشته باشند مانند میکل آنژ خلاق باشند و شهامت داشته باشند، استعدادهای‌شان را شکوفا کنند و آن را به منصفی ظهور برسانند. ممکن است آنها به موسیقی، عکاسی یا حتی باغبانی علاقه‌مند باشند.

هر آرزوی قلبی را که داشته باشید، می‌توانید کشف و ابراز کنید. هر آنچه به شما انگیزه و شوق می‌دهد، بخشی از وجود خودتان است. آنچه را در دیگران تحسین می‌کنید، به دقت شناسایی کنید، به این دلیل که ظرفیت به واقعیت رساندن آنچه را می‌بینید، دارید. یکی از استادانم می‌گفت: «مکانیسم به‌ثمر رسیدن هر آرزویی در خود آرزو نهفته است.» این یعنی ما توانایی داریم به آرزوهای قلبی خود برسیم. اگر توانایی رسیدن به آرزویی را نداشته باشیم، علاقه برای رسیدن به آن در شما به‌وجود نخواهد آمد. به همین سادگی است! گوته در این باره می‌گوید: «اگر می‌توانیم درباره‌اش فکر کنیم و باورش کنیم، پس می‌توانیم به آن برسیم.» بخش دشوار در این مرحله فقط و فقط پشت سر گذاشتن ترس‌هاست. ترس‌های ماست که متوقف‌مان می‌کند. آنها به ما القا می‌کنند که به اندازه‌ی کافی خوب و باارزش نیستیم. هیچ‌کس روی این کره‌ی خاکی مانند شما نیست. هیچ‌کس آرزوهای شما، استعدادهای شما یا خاطرات شما را ندارد. وظیفه‌ی شما کشف استعدادهای منحصر به‌فردتان و رسیدن به آنها به شیوه‌ی خاص خودتان است.

چند ماه پیش دوستم نانسی که برای چند سال بود دچار رکود شده بود برای دیدارم آمد. از او برای شنیدن سخنرانی یکی از بهترین سخنران‌های انگیزه‌بخش جهان دعوت کردم. در طول سخنرانی هر دوی ما ساکت بودیم. من در حال یادداشت‌برداری بودم. هنگامی که سوار اتومبیل شدیم تا به خانه برگردیم، نانسی رو به من کرد و گفت: «آن سخنران مرد بیچاره‌ای است. در حالی که حیرت‌زده بودم، از او سؤال کردم چرا این‌طور فکر می‌کند. او گفت که به نظرش سخنران اصلاً نمی‌دانسته که درباره‌ی چه چیزی حرف می‌زند. به نظر او سخنران خیلی تند حرف می‌زده و به نظر آدم بی‌عرضه‌ای می‌آمده است. در تمام طول راه تا خانه نانسی درباره‌ی ویژگی‌هایی که در آن سخنران دوست نداشت، حرف زد. هنگامی که به خانه رسیدیم از نانسی دعوت کردم همراهم داخل بیاید. از او پرسیدم که آیا واقعاً باور دارد که این مرد بیچاره و بی‌عرضه بوده است. او با اطمینان به چشم‌های من نگاه کرد و گفت: «بله.» در حالی که برگه‌ی سفیدی را آماده می‌کردم از او پرسیدم که آیا دوست دارد این مسئله را با هم بررسی کنیم. نانسی مدتی درباره‌ی پیشنهادم فکر کرد و موافقتش را اعلام کرد.

یک طرف این برگه تمامی مواردی که درباره‌ی این سخنران می‌دانستم، نوشتم. او مشاور مالی و تجاری چیزی حدود ۵۰۰ شرکت موفق است. او دوره‌های ضبط شده‌ی آموزشی‌اش را خیلی خوب می‌فروشد و برای هر جلسه سخنرانی چیزی حدود ۵۰۰۰ دلار می‌گیرد. او بیش از بیست سال است که ازدواج کرده و سه فرزند سالم دارد. طرف دیگر این برگه تمامی آنچه درباره‌ی زندگی نانسی می‌دانستم، نوشتم. او طلاق گرفته بود و فرزندی نداشت. رابطه‌ی او با بیشتر اعضای خانواده‌اش خوب نبود. او بی‌کار بود و بارها پس از شروع تجارتی شخصی با شکست روبه‌رو شده بود. او اضافه‌وزن داشت و بیمار هم بود. نانسی حدود ۵۰۰۰۰ دلار بدهی داشت و به سختی دستش به دهانش می‌رسید. نانسی نگاهی به فهرستم انداخت. از او پرسیدم: «فکر می‌کنی اگر این دو فهرست را به ده نفر نشان بدهم، چه کسی را به عنوان فرد بیچاره و بی‌عرضه انتخاب خواهند کرد؟»

در ابتدا به دلیل این که او را بی عرضه خطاب کرده بودم، احساس کردم نرسیده است و خود را عقب می کشد. این بدترین چیزی بود که می توانست تصور کند. برای او توضیح دادم تا زمانی که این ویژگی را در خودش نپذیرد آن را روی دیگران فرافکنی خواهد کرد و آن را به آنها نسبت خواهد داد. نانی نمی توانست پیام های مهم و اثرگذار را از دیگران بشنود، چون افکار انکار شده اش را روی آنها فرافکنی می کرد. پس از گذشت چند ساعت نانی موفق شد این نکته را در درونش مشاهده کند که باور دارد بی عرضه و بیچاره است. این فکر به قدری برای او دردناک بود که آن را در عمق وجودش دفن کرده بود. پدر نانی به او گفته بود که هرگز چیزی نخواهد شد و او حرف پدرش را باور کرده بود. از دوران کودکی، نانی به طور ناخودآگاه موقعیت هایی فراوان در زندگی اش خلق کرده بود تا ثابت کند بی عرضه است تا این ویژگی را در خودش انکار کند. این ویژگی همواره در دنیای بیرون به او بازتاب یافته بود، اما او آن را انکار کرده بود و این چرخه همین طور ادامه داشت. هنگامی که نانی متوجه شد که بی عرضه است، توانست هدیه ای را جست و جو کند که بی عرضگی برایش به ارمغان آورده بود. سپس نانی متوجه شد که چگونه خودش را برای بی عرضگی آماده می کرده است و به خودش تعهد داد تا بی عرضه ی درونش را گرامی بدارد و به او احترام بگذارد تا به برنده ی درونش اجازه دهد زندگی ای پر از فراوانی خلق کند. از آن زمان به بعد نانی شغل جدیدی را شروع کرده است و موفقیت های زیادی در زندگی شخصی و کاری به دست آورده است.

ضرب المثلی قدیمی است که می گوید: «کوه کوه را می جوید و آب گودال را.» آنچه در خودمان دوست داریم و دوست نداریم را در دیگران می بینیم. اگر این بخش ها را در خودمان بپذیریم، دیگران را همان طور که هستند خواهیم دید، نه با عینک فرافکنی های مان. ضرب المثل دیگری هست که می گوید: «سه چیز عجیب و رمزآلود در دنیا وجود دارد: آسمان ها برای پرنندگان رمزآلود است، دریا برای ماهی ها و انسان برای خودش.» ما

می‌توانیم در دنیای بیرون چیزهایی را ببینیم. فقط کافی است چشم‌های خود را باز کنیم. نکته‌ی مهم این است که ما نمی‌توانیم خود را ببینیم و برای دیدن خودمان به آینه نیاز داریم. شما آینه‌ی من هستید و من آینه‌ی شما.

تمرین‌ها

۱. برای مدت یک هفته قضاوت‌هایت درباره‌ی دیگران را مشاهده کن. هرگاه فردی تو را عصبانی می‌کند، ویژگی‌ای را که در او موجب عصبانیت شده است یادداشت کن، نظراتت را درباره‌ی افراد نزدیکت یادداشت کن. مطمئن باش که دوستان، افراد خانواده و همکارانت را از قلم نیندازی. این فهرست شروع کشف ویژگی‌های پنهانت خواهد بود. هنگامی که فرآیند پذیرفتن سایه‌ات را شروع می‌کنی، به این فهرست نیاز خواهی داشت.

۲. فهرستی از توصیه‌هایی که به دیگران می‌کنی نیز تهیه کن. به دیگران می‌گویی چه کارهایی انجام دهند تا زندگی‌شان بهتر شود؟ دقت کن که آیا توصیه‌ای که به دیگران می‌کنی، توصیه‌ای نیست که خودت باید به آن گوش دهی؟ گاهی برای به یاد آوردن آنچه خودمان لازم است انجام دهیم، به دیگران می‌گوییم چه کارهایی را انجام دهند. دقت کن که توصیه به دیگران ممکن است شیوه‌ای برای یادآوری خودت باشد.

فصل پنجم

سایهات را بشناس تا خودت را بشناسی

درون هر یک از ما گنجی از طلا نهفته است، این گنج طلا روح ماست که خالص و باشکوه است و می‌درخشد. اما این طلا توسط لایه‌ای سخت از گل پوشیده شده است. این لایه‌ی سخت گلی همان ترس ماست، لایه‌ی گلی نقاب اجتماعی ماست؛ چهره‌ای که به جهان نشان می‌دهیم. آشکار ساختن سایه‌تان نقاب‌تان را آشکار می‌کند. باید با عشق و محبت با این نقاب برخورد کنیم، چرا که درک آنچه در حال پنهان کردنش هستیم ارزش فراوانی دارد.

به داستان مجسمه‌ی طلای بودا دقت کنید. در سال ۱۹۵۷ فرار بود در کشور تایلند صومعه‌ای را به مکانی جدید منتقل کنند. گروهی از راهبان این صومعه مأمور جابه‌جایی مجسمه‌ی بزرگ گلی بودا در این صومعه بودند. در حین جابه‌جایی این مجسمه یکی از راهبان متوجه ترکی در بدنه‌ی این مجسمه شد. برای جلوگیری از صدمه‌ی بیشتر این راهبان تصمیم گرفتند برای حمل مجسمه یک روز صبر کنند. شب هنگام یکی از راهبان با دلت ترک مجسمه را بررسی کرد. او با چراغ قوه‌اش در حال نگاه کردن به این ترک بود که ناگهان متوجه شد نور چراغ قوه به طرف او بازتاب دارد. راهب در حالی که کنجکاو شده بود چکش و قلمی برداشت و شروع کرد به برداشتن لایه‌ی گلی از روی مجسمه. همین‌طور که تکه‌تکه قطعات گلی از

روی مجسمه برداشته می‌شد، مجسمه براق‌تر و براق‌تر می‌شد. پس از چند ساعت کار و تلاش، راهب با تعجب متوجه شد که مقابل مجسمه‌ای ایستاده است.

بسیاری از تاریخ‌دانان باور دارند که این مجسمه‌ی طلایی توسط راهبان با گل پوشانده شده بود تا از دزدیده شدن آن توسط ارتش برمه در سال‌های دور جلوگیری شود. آنها برای جلوگیری از دزدیده شدن مجسمه از راهب‌های لایه‌ای از گل پوشانده بودند. در طی این حمله تمامی راهبان ساکن در صومعه به قتل رسیده بودند و به همین دلیل تا سال ۱۹۵۷ که تصمیم به جابه‌جایی مجسمه گرفته شد، راهبان از این گنج بزرگ خبردار شدند. درست مثل همین مجسمه لایه‌ی بیرونی ما وظیفه‌ی حفاظت ما را در این جهان به‌عهده دارد. گنج واقعی ما درون مان پنهان است. ما انسان‌ها به‌صورت ناخودآگاه طلای درون مان را توسط لایه‌ای از گل می‌پوشانیم. برای برداشتن این لایه کافی است شهامت داشته باشیم و این لایه را تکه‌تکه تراش دهیم و برداریم.

در دوره‌های آموزشی‌ام خیلی وقت‌ها با افرادی روبه‌رو می‌شوم که سال‌ها صرف انواع درمان‌ها، دوره‌های دیگر و سایر شیوه‌های تغییر کرده‌اند. همه‌ی آنها این سؤال را می‌پرسند که «چه زمانی این مسئله تمام می‌شود؟ چه زمانی تمامی این کارها انجام می‌شود؟ چقدر باید روی این مسئله کار کنم که بارها و بارها با آن مواجه شده‌ام؟» این افراد به خودشان به‌عنوان مجسمه‌های طلایی که با لایه‌ای از گل پوشیده شده نگاه نمی‌کنند. این افراد از لایه‌ی گلی‌شان نفرت دارند. آنها متوجه نشده‌اند که همین لایه‌ی گلی وظیفه‌ی محافظت از آنها را به‌عهده دارد. ما به دلایل مختلف به این لایه‌ی گلی نیاز داریم و ممکن است این دلیل برای هر یک از ما متفاوت باشد. اگرچه هدف نهایی ما رهایی از این لایه‌ی گلی است، در مرحله‌ی اول لازم است این لایه را درک کنیم و با آن کاملاً در صلح و آشتی باشیم. آیا فکر می‌کنید وقتی راهبان آن لایه‌ی گلی را از روی مجسمه

برداشتند، مجسمه با «صبانیت گفت: «من از این لایه‌ی وحشتناک نفرت داشتم!» یا که مان می‌کنید که این لایه باعث حفظ مجسمه از هجوم و حمله‌ی دزدان شده بود؟

هنگامی که جوان بودم لایه‌ی گلی‌ام سخت، دل‌سنگ و بی‌ملاحظه بود. با گفتن این جمله که «من مراقب همه چیز هستم»، احساس نقص می‌کردم و نیازم را پنهان می‌کردم و دچار این توهم بودم که همه چیز در جای مناسب خودش قرار دارد. هنگامی که شروع کردم به برداشتن این لایه‌ی گلی، گنج و عصاره‌ی درونم شروع به درخشیدن کرد و خود را نشان داد. اما تا هنگامی که متوجه شدم همین لایه‌ی گلی هیجانانگیز درونی‌ام را محافظت کرده است، نتوانستم این لایه‌ی سخت بیرونی را پشت سر بگذارم. هنگامی که شروع کردم به دیدن گنج درونی‌ام راحت‌تر توانستم از این لایه‌ی سخت دل‌بکنم و آن را رها کنم و هنگامی که به این لایه‌ی سخت برای محافظت از خودم احترام گذاشتم، زندگی‌ام دچار تحول شد.

لایه‌ی بیرونی شماست که با جهان روبه‌رو می‌شود. این لایه‌ی بیرونی ویژگی‌هایی که سایه‌ی شما را شکل می‌دهد پنهان می‌کند. سایه‌ی ما به قدری خوب پنهان شده است که معمولاً آنچه به دنیای بیرون نشان می‌دهیم چیزی است کاملاً برخلاف آنچه درون‌مان پنهان است. برخی افراد لایه‌ای از خشونت در ظاهر دارند که حساسیت درون‌شان را می‌پوشاند یا نقابی از طنز به چهره دارند که غم‌شان را پنهان می‌کند. افرادی که ظاهراً همه چیز را می‌دانند، حس حماقت خود را پنهان می‌کنند و افرادی که با غرور و خودخواهی رفتار می‌کنند، در حال پنهان کردن حس عدم اطمینان و ناامنی خود هستند. افراد خوش‌مشرب در حال پنهان کردن کم‌معاشرتی و کز رفتاری خود هستند و چهره‌های خندان، چهره‌های خشمگین را مخفی می‌کنند. باید فراتر از این نقاب‌های اجتماعی را نگاه کنید تا خود واقعی‌تان را کشف کنید. ما استاد پنهان‌کاری هستیم که دیگران را فریب می‌دهیم، اما لازم است بدانیم که هم‌زمان خودمان نیز فریب می‌خوریم. به خودمان دروغ می‌گوییم که

دوست داریم از آنچه نهان است سر در آوریم. هنگامی که راضی، شاد و سالم نیستیم و نمی‌توانیم به آرزوهای قلبی مان برسیم باید بدانیم که همسر دروغ‌هاست که راه مان را سد کرده است. بپایید با خود مان روراست باشیم تا سایه‌ی خود را از این طریق بهتر بشناسیم.

در این راه به تغییری در ادراک مان نیاز داریم. لازم است بدانید که این لایه‌ی بیرونی وظیفه‌ی محافظت شما را به عهده داشته است، نه آنچه مانع رسیدن به آرزوهای تان بوده است. لایه‌ی بیرونی شما طوری طراحی شده است تا فرآیند معنوی تان را راهبری کند. با دقت و مشاهده‌ی دوباره‌ی هر رویداد و حس و تجربه‌ای که موجب شکل گرفتن این لایه شده است، به این سمت و سو راهنمایی می‌شوید تا کلیت وجودتان را بپذیرید. لایه‌های بیرونی ما نقشه‌هایی هستند که ما را در رشد شخصی مان راهنمایی می‌کنند. لایه‌های بیرونی از آنچه هستیم و آنچه نمی‌خواهیم باشیم ساخته شده‌اند. مهم نیست که گذشته یا آینده‌ی شما چقدر دردناک است، اگر با حقیقت وجودتان روبه‌رو شوید و از اطلاعات نهان در این لایه‌ی بیرونی برای راهنمایی خود استفاده کنید، در سفر به سوی نور و روشنایی راهنمایی خواهید شد.

هنگامی که با کل وجود خودتان آشنا می‌شوید، دیگر به این لایه برای محافظت خود نیاز ندارید. در این زمان به‌طور طبیعی به نقاب‌تان اجازه می‌دهید بیفتد و خود واقعی‌تان را به جهان نشان دهد. در این زمان دیگر لازم نیست وانمود کنید که بیشتر یا کمتر از دیگران هستید. این لایه‌ها از ایده‌آل‌های نفس ما ساخته شده‌اند. نفس در واقع یعنی «خود» ما بدون در نظر گرفتن دیگران. معنویت، «خود» و دیگران را با هم ترکیب کرده است و برای هر دو ارزش قائل است. هنگامی که اتحاد میان خود و معنویت رخ می‌دهد، با خود و با جهان احساس یگانگی می‌کنیم. بسیاری از افراد بدون آشکار ساختن سایه‌ی خود نمی‌توانند خیلی پیش بروند، چرا که دوست ندارند با خودشان صادق باشند، نفس ما از دست دادن کنترل و قدرت را دوست ندارد. هنگامی که تمامی ویژگی‌های خوب و بد خود را می‌پذیرید، نفس‌تان

دیگر اقتدارش را از دست می‌دهد. سوگنال رهنپوک در کتاب نهی زندگی و مرگ در این مورد توضیح می‌دهد:

نفس هویت دروغین و اشتباه ماست. بنابراین نفس، نبودن دانش واقعی درباره‌ی وجود واقعی ماست. این نکته باعث نتیجه‌ی زیر می‌شود: محکومیت به چسبیدن به تصویری سرهم‌بندی شده و ساختگی از خودمان با هر قیمت ممکن. این تصویری هزار رنگ و پر نیرنگ از خود ماست که پیوسته در حال تغییر است و برای زنده ماندن لازم است تا تغییر کند تا توهم وجودش را زنده نگه دارد.

اگر فرآیند آشکار ساختن سایه‌ی خود را شروع کنید و صدایی در درون فریاد بکشد و شما را از این کار منع کند، بدانید که این صدای نفس شماست که از مرگ خود ترسیده است. به خود اجازه بدهید تا خود واقعی‌تان را آشکار کنید. آنچه هستید را به چالش بکشید تا فردی را که می‌توانید باشید، آشکار سازید.

استفاده از دیگران به عنوان آینه به شما کمک خواهد کرد تا نقاب خود را بشناسید. با نزدیکان‌تان - دوستان، افراد خانواده و همکاران - صحبت کنید. از آنها بپرسید سه ویژگی‌ای که در شما دوست دارند بیان کنند و سه مشکلی را که به نظرشان می‌رسد نیز به شما اعلام کنند. مهم است که این افراد بدانند که می‌توانند کاملاً صادق باشند. این شما هستید که می‌توانید طوری به آنها حس اطمینان بدهید که حقیقت را به شما بگویند. دقت کنید که آیا آن‌طور که با خودتان هستید با دیگران رفتار می‌کنید. دیگران معمولاً ویژگی‌های مثبت بیشتری را در ما می‌بینند و هم‌زمان توانایی دارند ویژگی‌های منفی بیشتری را در مقایسه آنچه خودمان می‌دانیم، در ما شناسایی کنند.

انسان‌ها معمولاً در مقابل این تمرین مقاومت به خرج می‌دهند. آنها از قضاوت شدن هراس دارند. کلمه‌ی قضاوت بار زیادی به همراه دارد، به همین دلیل دوست دارم از واژه‌ی «بازخورد» استفاده کنم. بازخورد گرفتن

ابزاری سودمند است. البته لازم نیست همیشه آنچه را دیگران درباره‌ی ما فکر می‌کنند بپذیریم و باور کنیم، اما اگر هراس داریم آنچه را نزدیکانمان درباره‌ی ما می‌گویند بشنویم، باید کمی بیشتر فکر کنیم. این یعنی انکار. انکار یعنی حتی فکرش را هم نکن که من در حال دروغ گفتن به خودم هستم. تنها هنگامی از بازخوردها هراس داریم که بدانیم در حال دروغ گفتن به خودمان هستیم. اگر صادقانه بدانید آنچه دیگری درباره‌ی شما فکر می‌کند عاری از حقیقت است، برای‌تان اهمیتی نخواهد داشت که او چه فکری درباره‌ی شما دارد. هنگامی که ما خود را فریب داده‌ایم است که حرف‌های دیگران برای‌مان مهم است و ما نسبت به آنها حساس می‌شویم یا واکنش نشان می‌دهیم.

برای نمونه من از کیت خواستم که این تمرین را انجام دهد. بسیاری از افرادی که کیت با آنها صحبت کرد به او گفتند که کیت از صداقت کافی برخوردار نیست. کیت دچار حیرت شد، چون در تمام زندگی‌اش تلاش کرده بود به هر قیمتی صادق باشد، با آگاهی از این فرآیند می‌دانستم که اطرافیان کیت در حال دیدن ویژگی‌ای در او هستند که کیت آن را از خودش پنهان کرده بود. از او خواستم تا چشم‌هایش را ببندد و هرگاه سوالی را از او می‌پرسم، اجازه بدهد تصویرهایی مربوط به این سؤال به ذهنش بیاید. پس از اینکه همراه هم چند نفس عمیق و همراه با آگاهی کشیدیم، در حالی که موسیقی‌ای آرام پخش می‌شد، او را در تجسم راهنمایی کردم. از او خواستم در باغی که به آن علاقه داشت پیاده‌روی کند. از او خواستم تا گل‌ها، درختان و گیاهان زیبا را تجسم کند. هنگامی که کیت احساس راحتی و آرامش کرد، از او خواستم زمانی را به‌خاطر بیاورد که صادق نبوده است، زمانی که او دروغ گفته بود یا کسی را فریب داده بود. در سکوت نشسته بودیم. سپس ناگهان اشک از چشمان کیت جاری شد.

هنگامی که پس از مدتی کیت شروع به حرف زدن کرد، این داستان را به‌خاطر آورده بود: کیت تمام طول عمرش می‌خواست پزشک شود. او سال

سوم دانشگاه در رشته‌ی پزشکی را تمام کرده بود و ماه سوم، کارآموزی را در بیمارستانی بزرگ در نیواورلئان شروع کرده بود. زمان شام در بیمارستان بود و همه سرشان شلوغ بود. کیت هم عجله داشت. او باید به بیماران سر می‌زد. کیت به اتاق یکی از بیماران زن وارد شد، او برای معاینه‌ی آن بیمار به کمک پرستاری نیاز داشت، اما پرستاری در آن نزدیکی‌ها نبود. به همین دلیل کیت به سرعت بیرون رفت و با عجله محلولی را که برای تزریق به بیمار نیاز داشت از پرستاری گرفت و همراه خودش به اتاق آورد. کیت بدون اینکه محلول را بررسی کند، آن را به بیمار تزریق کرد. هنوز تزریق تمام نشده بود که بیمار وارد حالت شوک شد. کیت به سرعت تزریق را متوقف کرد و آنچه را که لازم بود برای بیرون آوردن بیمار از شوک انجام داد. در آن زمان بسیاری از پزشکان و پرستارها در اتاق جمع شده بودند تا ببینند چه اتفاقی برای آن بیمار رخ داده است. کیت محلول را پنهان کرده بود. او حسابی ترسیده بود، چرا که یکی از قوانین اصلی که در دانشگاه به او آموزش داده بودند، زیرپا گذاشته بود - هرگز بدون بررسی دارویی را به بیمار ندهید - ممکن بود او به این شکل بیمارش را بکشد یا آسیبی جدی به او وارد کند. هنگامی که پزشک بخش از کیت پرسید که چه اتفاقی رخ داده است، کیت دروغ گفت که نمی‌داند چه اتفاقی افتاده است. تا آن زمان کیت هرگز این داستان را برای کسی تعریف نکرده بود. در حقیقت پس از پایان دوره‌ی کارآموزی او در این باره حتی با کسی حرف نزده بود. در آن روز نخست کیت قسم خورد که هرگز دیگر در حرفه‌ی پزشکی مرتکب اشتباهی نشود.

در شانزده سال گذشته پس از این اتفاق، کیت به پزشک و نویسنده‌ای با شهرت جهانی تبدیل شد که به صداقتش افتخار می‌کرد و با افرادی که از استانداردهای او پایین‌تر بودند با اکراه رفتار می‌کرد، اما جالب بود که در زندگی شخصی دوستان کیت صداقتش را زیر سؤال برده بودند. از آنجایی که او این بخش از وجودش را انکار کرده بود و آن را سال‌ها پیش در درونش سرکوب کرده بود، نمی‌توانست این ویژگی را مشاهده کند و متوجهش باشد.

کیت نقابی از صداقت به چهره زده بود تا آن بخش از وجودش را که فریب
بود پنهان کند. او خودش را فریب داده بود و باورش شده بود که این
صادقی است.

این حرکت غیرصادقانه که کیت پس از گذشت مدت‌ها هنوز آن را
فراموش نکرده بود، باعث ایجاد مشکل شده بود. هنگامی که او در موارد
دیگر دروغ می‌گفت، نمی‌توانست متوجه این دروغ‌ها شود. او شکایت
می‌کرد که همیشه مورد سوءتفاهم واقع می‌شود و با وجود تمام
موفقیت‌هایش، هرگز از زندگی‌اش راضی نبود. او از روابط صمیمی‌هایش
داشت و نگران بود که مبادا دوستانش به اسرار او پی ببرند. او گمان می‌کرد
خودش را دوست دارد، اما پس از کار کردن با هم متوجه شد که بخش‌هایی
در وجودش هست که از آنها متنفر است، این بخش‌ها همان ویژگی‌هایی بود
که روزی باعث شرم و خجالتش شده بود. هنگامی که کیت توانست
بی‌صداقتی‌اش را مشاهده کند و بپذیرد، نوری در درونش روشن شد. حالا او
می‌توانست جنبه‌های دیگری از زندگی‌اش را مشاهده کند که درباره‌ی آنها به
خودش و دیگران دروغ گفته بود. هنگامی که کارمان را تمام کردیم، کیت
به‌نظر سال‌ها جوان‌تر می‌رسید. او دروغ بزرگی را که سال‌ها در درونش
سرکوب شده بود، رها کرد و احساس سبکی و آزادی داشت و جالب بود که
نمی‌دانست چرا. احساس فیزیکی‌های او را می‌توانم این‌گونه توضیح
بدهم.

لحظه‌ای درباره‌ی میزان انرژی‌ای فکر کنید که باید صرف پنهان کردن
چیزی از خودتان و جهان کنید. میوه‌ای بردارید؛ برای مثال یک پرتقال بزرگ و
تمام مدت روز آن را همراه خود به این طرف و آن طرف ببرید. این پرتقال را
دور از چشم‌های خود نگه دارید و سعی کنید در تمام طول روز آن را طوری
در دست داشته باشید که دیگران نتوانند آن را ببینند. پس از چند ساعت دقت
کنید که چه میزان انرژی صرف این کار می‌کنید. این کاری است که بدن ما در
طول روز انجام می‌دهد. با این تفاوت که فقط یک میوه در اینجا وجود ندارد

بلکه تعداد میوه‌های زیادی هست که باید آنها را از خود و جهان پنهان نگه دارید. هنگامی که بالاخره اجازه می‌دهید این واقعیت‌ها درباره‌ی خودتان به سطح بیاید، احساس رهایی خواهید داشت. در این وضع انرژی اضافی که صرف پنهان کردن این موارد می‌کردید در اختیارتان خواهد بود تا از آن برای رشد شخصی و رسیدن به هدف‌های‌تان استفاده کنید. ما به اندازه‌ی اسرار نهانی‌مان به بیمارهای مختلفی مبدل می‌شویم. این اسرار اجازه نمی‌دهند ما واقعاً خودمان باشیم، اما هنگامی که با خودتان در صلح و آشتی قرار می‌گیرید، جهان نیز همین اندازه صلح و آرامش را در زندگی‌تان بازتاب خواهد داد. هنگامی که با خودتان در هماهنگی هستید، با دیگران در هماهنگی خواهید بود.

دیگران به آنچه می‌گویید گوش فرا می‌دهند و آنچه انجام می‌دهید را مشاهده می‌کنند، اما آنها هم‌زمان به زبان بدن‌تان نیز توجه می‌کنند و متوجه می‌شوند که آیا زبان بدن‌تان با آنچه می‌گویید در هماهنگی است یا در تناقض، به همین دلیل مهم است که دقت کنید با زبان بدن‌تان چه پیامی به دیگران ارسال می‌کنید. همان‌طور که امرسون^۱ می‌گوید: «حرکات و رفتارهای آنچنان فریاد می‌کشد چه کسی هستید که من صدای خودتان را نمی‌شنوم.» هنگامی که حرف نمی‌زنید، در حال ارسال چه پیامی هستید؟ زبان بدن، حالات چهره و انرژی‌ای که دیگران از ما دریافت می‌کنند در حال ارسال پیام‌هایی است. پژوهش‌ها به تازگی نشان داده است که ۸۶ درصد ارتباط‌ها به شکل غیرکلامی است. این یعنی فقط ۱۴ درصد از آنچه به زبان می‌آورید روی فردی که با او صحبت می‌کنید اثر می‌گذارد. بهتر است از خودتان سؤال کنید: «در هنگام سکوت چه پیامی را به دیگران مخابره می‌کنم؟ آیا هنگامی که غمگین هستم نیز لبخندی به لب دارم؟ آیا هنگامی که به شما می‌گویم زندگی‌ام عالی است، به نظر خشمگین می‌آیم؟ آیا هنگامی که آینه چیز

1. Emerson

دیگری به من می‌گوید باورم این است که اندامی متناسب و عالی دارم؟ این می‌توانم به چشم‌های خودم خیره شوم و احساس خوبی داشته باشم یا از دست خودم در حال فرار هستم؟»

این‌ها معمولاً سؤالات سختی هستند که روبه‌رو شدن با آن دشوار است. باید به خودتان این آزادی را بدهید که پاسخ‌تان به این سؤال‌ها را دوست نداشته باشید، چرا که ناگزیر پاسخ‌های‌تان ناخوشایند خواهد بود، اما همین پاسخ‌های ناخوشایند سودمند است. به تازگی با گروهی کار می‌کردم و آنها را آموزش می‌دادم تا دوره‌هایی درباره‌ی شفا برگزار کنند. ما از هرکس فیلم می‌گرفتیم و این فیلم‌ها را نمایش می‌دادیم تا افراد خود را هنگام روبه‌رو شدن با مردم مشاهده کنند. خانمی جوان به نام ساندرای بلند شد تا صحبت کند. اگرچه کلماتی که از دهان او بیرون می‌آمد زیبا بود، اما آنچه نظرم را جلب کرده بود فقط این طرف و آن طرف تاب خوردن این خانم بود. هنگامی که ساندرای حرف‌هایش را تمام کرد از او سؤال کردم فکر می‌کند نظر مردم درباره‌اش چه خواهد بود. او پاسخ داد شایسته و دوست‌داشتنی. وقتی از بقیه‌ی افراد گروه نظرشان را پرسیدیم، آنها پاسخ دادند: «او بیش از اندازه تلاش می‌کند تا جلب‌توجه کند.» به او گفتم که نوع برخوردش موجب پرت شدن حواس مخاطبان خواهد شد و حرکاتش با پیامی که قرار است به مخاطبان ارسال شود در تناقض خواهد بود. قرار بود ساندرای اطلاعاتی را در اختیار مخاطبان قرار دهد تا با بهره بردن از آن خود را شفا دهند و بهبود یابند. به این شکل مخاطبان به‌جای دریافت این پیام درگیر درخواست جلب‌توجه از طرف ساندرای می‌شدند. فیلم ساندرای را در حالت صامت پخش کردیم و او خودش دچار حیرت شده بود. هنگامی که از او سؤال کردم به‌نظرش چرا وضع به این شکل است، ساندرای پاسخ داد که او تلاش دارد کاری بکند تا دیگران دوستش داشته باشند و با جلب‌توجه می‌خواهد به این هدف برسد. واقعیت این بود که زبان بدن او اقتدارش را می‌گرفت. ساندرای سال‌ها تلاش کرده بود تا درمانگر شود و حالا بالاخره این فرصت را پیدا کرده

بود تا مقابل جمع صحبت کند، اما آنچه می‌خواست ارائه دهد نقابش بود، نه پیامی که قصد انتقالش را داشت. با وجود اینکه ساندا را پس از دیدن عملکردش دچار خشم و خجالت شد، اما برای دیدن و شنیدن واقعیت مشتاق بود. او سخت روی زبان بدنش و آن بخش از وجودش که به توجه دیگران نیاز داشت کار کرد. به محض اینکه او این بخش را پذیرفت به سخنانی عالی تبدیل شد و توانست به آرزویش که کمک به دیگران بود، برسد.

شنیدن نظرات دیگران برای اینکه متوجه شوید عملکردتان چگونه بوده، کاری ترسناک است، اما هر ذره‌ی کوچک از این بازخوردها موجب رشد و پیشرفت‌تان خواهد شد. دیدن خودتان آنگونه که هستید به شهامت و تعهد نیاز دارد. اگر دوست نداشته باشید واقعیت را بشنوید، نخواهید توانست در زندگی‌تان دگرگونی ایجاد کنید. افراد پس از کشف بخش‌هایی از وجودشان که برای دوره‌ای طولانی پنهان بوده است، دچار فرآیند اندوه و ناراحتی می‌شوند. اگر درباره‌ی علاقه و عشق به خودتان، خود را فریب داده‌اید، باید اجازه بدهید برای مدتی خشمگین و ناراحت باشید. به یاد داشته باشید که کلیت وجودتان با انتقال برخی احساس‌ها و هیجانات به سایه‌تان دچار تغییر نمی‌شود. شما هرگز فردی دیگر نمی‌شوید. خود واقعی و شگفت‌انگیزتان همیشه در اعماق وجودتان وجود خواهد داشت و پنهان می‌ماند تا او را دوباره بازیابید. بنابراین دوستی با سایه راهی است برای به یاد آوردن آنچه واقعاً هستید.

حالا که بازخوردهای دیگران را شنیدیم اجازه بدهید فرآیند آشکار ساختن سایه را ادامه بدهیم. راه دیگر آشکار ساختن جنبه‌های پنهان وجودتان، روی کاغذ آوردن نام سه نفر است که دوست‌شان دارید و سه نفر که از آنها نفرت دارید. باید سه نفری را که دوست دارید تحسین کنید و حضورشان به شما انگیزه بدهد و ویژگی‌هایی در آنها باشد که دوست دارید در خود پرورش دهید. سه نفری که از آنها نفرت دارید باید شما را خشمگین

و عصبانی کنند. آنها کاری را انجام داده‌اند که موجب تنفر شما شده است. لازم نیست حتماً این افراد را از نزدیک بشناسید. این افراد می‌توانند همیشه نویسنده، موسیقیدان یا حتی قاتل باشند. پس از اینکه فهرست‌ها را آماده کردید سه ویژگی را که در این افراد می‌ستایید و سه ویژگی که موجب تنفر از آن‌ها می‌شود را روی کاغذ بیاورید. سپس روی یک برگه‌ی کاغذ جداگانه این ویژگی‌های مثبت و منفی را بنویسید. فهرست من به این شکل است:

مارتین لوترکینگ کوچک – دوران‌دیش، شجاع، شریف.
 ژاکلین اوناسیس – ساده و زیبا، موفق، رهبر.
 آریل فورد (خواهرم) – معنوی، خلاق، با اقتدار.
 چارلز منسون – درنده، ترسناک، تنفرآمیز.
 هیتلر – قاتل، اهل تبعیض نژادی، شیطانی.
 هریت اسپیگل (معلمی قدیمی) – مغرور، انگار همه چیز را می‌داند
 عصبانی.

فهرست ویژگی‌های مثبت	فهرست ویژگی‌های منفی
دوران‌دیش	درنده
شجاع	تنفرآمیز
شریف	ترسناک
ساده و زیبا	قاتل
موفق	شیطانی
رهبر	اهل تبعیض نژادی
معنوی	مغرور
خلاق	انگار همه چیز را می‌داند
با اقتدار	عصبانی

این فهرست منبع مناسبی است برای یافتن بخش‌های انکارشده‌ی وجودتان. به هریک از ویژگی‌هایی که در این فهرست آورده‌اید با دقت توجه

کنید. من ده بست دارم با ویژگی‌های منفی شروع کنم. در ابتدا ممکن است پادیرفتن اینکه ویژگی‌هایی مشترک با فردی مثل هیتلر دارید برای‌تان سخت باشد. مهم است که واژه‌هایی کلی مثل «قاتل» را به شکلی دقیق‌تر بررسی کنید. می‌توانید از خودتان سؤال کنید: «چه فردی عمل قتل را انجام می‌دهد؟» در مورد واژه‌ی قاتل پاسخ‌تان این است که فردی خودخواه، خشمگین که برای زندگی انسان‌ها ارزش قائل نمی‌شود. اگر با عبارتی مثل «برای زندگی انسان‌ها ارزش قائل نمی‌شود» روبه‌رو شدید، می‌توانید دوباره از خودتان سؤال کنید: «چگونه فردی برای زندگی انسان‌ها ارزش قائل نمی‌شود؟» در پاسخ احتمالاً با واژه‌هایی مثل بیمار، دیوانه و خودپسند روبه‌رو خواهید شد. بخش مهم در این فرآیند این است که به قدری وارد جزئیات شوید که به واژه یا ویژگی‌ای دقیق و روشن برسید که از آن متنفر هستید یا آن را دوست ندارید. به دنبال کیفیت‌هایی باشید که از نظر احساسی و هیجانی شما را تحریک می‌کنند و شما را به هم می‌ریزند. دقت کنید که با چه ویژگی‌هایی دچار برق‌گرفتگی می‌شوید.

استیون، مشاور مالی موفق است که در یکی از دوره‌های آموزشی‌ام شرکت کرد. او سال‌ها بود که زندگی‌ای معنوی داشت و با خودش تعهد کرده بود که در زندگی‌اش تغییراتی ایجاد کند. مدت پنج سال بود که او رابطه‌ای جدی نداشت و آماده بود تا شریک زندگی‌اش را پیدا و ازدواج کند. او کاملاً آماده بود تا در درونش جست‌وجو کند و دریابد که چرا تا این اندازه در عشق ناموفق بوده است. روز دوم دوره استیون ویژگی‌های زیادی از خودش را آشکار کرده بود، اما یک مسئله او را رنج می‌داد. در یکی از ساعت‌های تنفس او با من صحبت کرد و گفت که مردی در میان شرکت‌کنندگان در دوره است که او نمی‌تواند تحملش کند. از او پرسیدم چه چیزی در این مرد است که او را تا این اندازه ناراحت کرده است. استیون برای مدت کوتاهی پیش خودش فکر کرد و سپس در گوشم گفت: «او فردی بی‌عرضه است و من اصلاً از بی‌عرضه‌ها خوشم نمی‌آید.» سکوت کردم و کمی صبر کردم تا استیون

دوباره برای حرف زدن آماده شد. او در حالی که چشم‌هایش برق می‌زد، این داستان را برایم تعریف کرد. هنگامی که استیون پنج ساله بود پدرش از او خواسته بود سوار کراسبی شود. آنها همراه تمام اعضای خانواده‌شان بیرون شهر رفته بودند. استیون تا آن زمان کراسب واقعی ندیده بود و از آن حیوان بزرگ ترسیده بود. هنگامی که استیون به پدرش می‌گوید که نمی‌خواهد سوار آن کراسب شود، چون ترسیده، پدرش با عصبانیت او را سرزنش می‌کند و می‌گوید: «تو چطور می‌خواهی مرد شوی؟ عجب بچه‌ی بی‌عرضه‌ای هستی. تو واقعاً باعث شرم و خجالت خانواده‌ی ما هستی.» استیون تنبیه می‌شود و از آن روز با خودش عهد می‌بندد که دیگر هرگز بی‌عرضه نباشد. او تمام طول زندگی‌اش تلاش می‌کند تا مایه‌ی غرور پدرش باشد. او در ورزش کاراته کمر بند سیاه می‌گیرد، در تیم فوتبال دانشگاه بازی می‌کند، به وزنه‌برداری رو می‌آورد و ثابت می‌کند که بی‌عرضه نیست. او موفق می‌شود که پدرش را فریب دهد، اما هم‌زمان خودش را نیز فریب می‌دهد. او این رویداد ناراحت‌کننده سوارکاری را فراموش کرده بود.

از استیون پرسیدم آیا بخش‌های دیگری در زندگی‌اش وجود دارد که احساس می‌کند در آنها نیز بی‌عرضه است. پس از کمی فکر کردن استیون پاسخ داد که او درباره‌ی ارتباط برقرار کردن با خانم‌ها نیز بی‌عرضه است. او از زن‌ها و ارتباط صادقانه با آنها می‌ترسد و به همین دلیل هرگاه در روابطش دچار مشکل می‌شود به فرار رو می‌آورد. او تقریباً تمام روابطش را به همین شکل ترک کرده بود. از استیون خواستم مدتی زمان صرف احساس این شرم و خجالتش کند. هنگامی که از او پرسیدم به نظرش بی‌عرضه بودن چه نکات خوبی دارد، طوری با تعجب به من نگاه کرد که گویی من دیوانه هستم. او نمی‌توانست درک کند که چیزی به این ترسناکی که تمام طول زندگی برای انکارش تلاش کرده می‌تواند نکته‌ی مثبتی هم داشته باشد. اما ناگهان استیون زمانی را به یاد آورد که همین بی‌عرضگی زندگی‌اش را نجات داده بود. استیون به یاد آورد که دوستان دانشگاهی‌اش با هم قرار می‌گذارند با سرعت

۲۰۰ کیلومتر در جاده با هم مسابقه بدهند. استیون قبول نمی‌کند با آنها همراه شود و به همین خاطر دوستانش به او می‌گویند که بی‌عرضه است. دو ساعت بعد دوستان استیون که در حال رانندگی با سرعت بالا بودند از جاده منحرف می‌شوند و اتومبیل‌شان واژگون می‌شود. یکی از نزدیک‌ترین دوستان استیون در این تصادف کشته می‌شود و بقیه به شدت مجروح می‌شوند.

استیون شگفت‌زده شده بود که چگونه این خاطرات را به یاد می‌آورد. او این خاطره‌ی دردناک را در ذهنش دفن کرده بود. هنگام بروز این تصادف او پیش خودش فکر کرده بود که فقط خوش‌شانسی باعث شده جان سالم به در ببرد. از او پرسیدم آیا زمان دیگری را به خاطر می‌آورد که بی‌عرضگی باعث شده از مشکلات نجات پیدا کند. او حالا می‌توانست مشاهده کند چگونه این ویژگی از او مردی محتاط ساخته بود و باعث شده بود از تمام درگیری‌ها و دعاها در زندگی دور بماند. پیش از اینکه از استیون سؤال کنم حالا درباره‌ی بی‌عرضه بودن چه احساسی دارد، درباره‌ی بسیاری از خاطرات قدیمی‌اش با هم صحبت کردیم. چهره‌ی استیون می‌درخشید. او حالا بی‌عرضگی را پذیرفته بود. او متوجه شده بود که این ویژگی در وجودش در بسیاری موارد ارزشمند بوده است. حالا استیون به خودش افتخار می‌کرد و احساس خجالت و ناراحتی از وجودش رخت بر بسته بود.

دیدگاه جدید استیون به او اقتداری دوباره داد. همان‌طور که نیچه گفته است ما روی اتفاق‌های زندگی خود کنترلی نداریم، اما می‌توانیم آنها را آن‌طور که می‌خواهیم تفسیر کنیم. همین تفسیر می‌تواند به گونه‌ای باشد که رنج‌های احساسی ما را التیام بخشد. این تفسیرها به خلاقیت ما بستگی دارد. به محض اینکه استیون توانست بی‌عرضگی‌اش را دوست داشته باشد و به آن احترام بگذارد، توانست از فرافکنی آن روی مردی دیگر جلوگیری کند.

ملتی بعد در همان دوره استیون با مردی که فکر می‌کرد بی‌عرضه است آشنا شد. او دچار حیرت شد وقتی فهمید این مرد چقدر با آنچه گمان می‌کرد

تفاوت دارد. آیا استیون در آن چند ساعت دچار تغییر شده بود یا آن مرد به انسانی دیگر تبدیل شده بود؟ هنگامی که استیون بی‌عرضه بودن را پذیرفت، عینکی که با آن به دنیا نگاه می‌کرد عوض شد. حالا او می‌توانست به روشنی ببیند. بارها کردن نیاز به زمخت بودن، استیون توانست حساسیت، شرم و احتیاطش را بپذیرد. همین ویژگی‌ها به او اجازه داد دلش را بگشاید و افراد بیشتری به او نزدیک شوند.

آشکار ساختن ویژگی‌های نهان شده، اولین گام در فرآیند روبه‌رو شدن با سایه است. این نوع آشکارسازی به صداقتی موشکافانه و تلاش برای دیدن آنچه سال‌های سال ندیده‌اید، نیاز دارد. پذیرفتن سایه‌ی خودمان شروع فرآیند بهبود و التیام است. فراموش نکنید که هریک از این ویژگی‌های «منفی»، هدیه‌ای مثبت برای‌تان دارند و دارای ارزشی بیش از آن هستند که تصور می‌کنید. کافی است آنها را بپذیرید و در مدت کوتاهی با موهبت کمال، شادی و آزادی روبه‌رو خواهید شد.

تمرین‌ها

۱. در اینجا با فهرستی از واژه‌های منفی آشنا می‌شوید. چند دقیقه وقت صرف کنید و واژه‌هایی که باعث تحریک احساس شما می‌شوند شناسایی کنید. با صدای بلند بگویید: «من ... هستم.» اگر می‌توانید بدون هرگونه احساس برق‌گرفتگی این جمله را تکرار کنید، سراغ واژه‌ی منفی بعدی بروید. کلماتی که دوست ندارید یا نسبت به آنها واکنش نشان می‌دهید را یادداشت کنید. اگر مطمئن هستید که این واژه باعث تحریک‌تان نمی‌شود، برای چند دقیقه چشم‌های‌تان را ببندید و روی آن تمرکز کنید. این کلمه را چند بار با صدای بلند تکرار کنید و از خودتان سؤال کنید اگر کسی که به او احترام می‌گذارید و برای‌تان مهم است شما را با این صفت فرا بخواند، چه احساسی خواهید داشت. هم‌چنین مدتی زمان را صرف واژه‌هایی کنید که در این فهرست نیامده‌اند و باعث رنج و درد در زندگی‌تان شده‌اند.

حریص، دروغگو، ریاکار، پست، نفرت‌انگیز، حسود، کینه‌توز، سلطه‌جو، ناپاک، انحصارگر، بدجنس، بی‌عرضه، شیطانی، بی‌خامسیت، زبانه، خشمگین، مرموز، وابسته، درنده، معتاد، قمارباز، بیمار، چاق، مضمزکننده، احمق، ترسو، ناآگاه، خودآزار، گرسنه، بی‌اشتها، پیش‌پا افتاده، بی‌وجدان، زورگو، بی‌احساس، جدی، مقدراتی، سوءاستفاده‌گر، اهل دوز و کلک، قربانی، تبهکار، خودخواه، از ما بهتران، بی‌شعور، احساساتی، فخر فروش، زشت، شلخته، بددهان، پرت و پلاگو، منفعل، پرخاشگر، بدبو، چلاق، ترسو، نادان، غیرواقعی، ستیزه‌جو، نامناسب، وحشی، مرده، آدمخوار، بدقول، بی‌مسئولیت، بی‌لیاقت، تنبل، فرصت‌طلب، نیشدار، بی‌انصاف، خنگ، خیانتکار، حيله‌گر، نابالغ، خام، وراج، گستاخ، ناامید، بچه، سبکسر، مردی که مثل زن‌هاست، بی‌ربط، وحشی، بی‌روح، ترسناک، خطرناک، انفجاری، منحرف، روانی، نیازمند، مزاحم، حال‌گیر، دفاعی، متنفر از مردان، غمگین، سست، بی‌عرضه، بی‌مزه، اخته، سوسول، عصبی، مغرور، خسیس، پیردختر، بدکاره، فریبکار، اهل قضاوت، دغل‌باز، خرافاتی، خشن، بی‌فکر، دورو، گدای محبت، آب‌زیرکاه، کینه‌ای، گنددماغ، اهل رقابت، تشنه‌ی قدرت، اسراف‌کار، خُل، نحس، کوتاه‌فکر، آشغال، عصبی، گیر، از زیر کار در رو، متنفر از زنان، دیگرآزار، فضول، بیچاره، بی‌ارزش، شکست‌خورده، اهل انتقاد، ناتوان، فراموشکار، خجالتی، کثیف، تلخ، بی‌شرم، پرمدها، انعطاف‌ناپذیر، پیر، سرد، انزواطلب، بی‌روح، بی‌احساس، کمرو، دلخور، عامی، نخبه‌سالار، بنجل، تحمل‌نشدنی، بد، جاهل، دزد، متقلب، کلاهبردار، زورگو، بی‌کلاس، چرند، دغل، اهل تباتی، نامطمئن، افسرده، ناامید، گدا، اهل نق‌زدن، دوست‌نداشتنی، وظیفه‌نشناس، پرجوش و خروش، اهل دخالت، مزاحمت، کمال‌گرا، دانای کل، چاپلوس، بدسرشت، پیرو قانون، وسواسی، بی‌استفاده، معمولی، مقاوم، خوددار، خائن، زیردست، خرابکار، کله‌شق، اهل مقابله، ضعیف، خودخور

برتری گرا، بی عقل، بی رحم، احساساتی شدید، کله شق، یخ، کسل کننده،
خالی، اهریمنی، مسخره، بدبخت، مایه‌ی دردسر.

۲. تصور کنید در روزنامه‌ی شهرتان مقاله‌ای درباره‌ی شما نوشته شده است. پنج چیزی که دوست ندارید در این مقاله درباره‌ی شما گفته شود چیست؟ آنها را روی کاغذ بیاورید. حالا درباره‌ی پنج موردی فکر کنید که ممکن است در این مقاله درباره‌ی شما نوشته شود و شما به آن اهمیتی نمی‌دهید. سؤال این است که آیا پنج مورد اول واقعیت دارد و پنج مورد دوم واقعی نیست؟ یا آیا به همراه دوستان و افراد خانواده‌تان به این جمع‌بندی و نتیجه رسیده‌اید که پنج مورد اول، نکاتی اشتباه است و به همین دلیل نباید در مورد شما اعلام شود؟ باید آنچه پشت این موارد پنهان است را آشکار کنید تا این بخش‌های انکار شده‌ی خودتان را بپذیرید.

بنویسید که درباره‌ی هریک از این واژه‌ها چه قضاوتی دارید. دقت کنید که اولین بار این قضاوت چه زمانی در شما شکل گرفته است یا این قضاوت از طرف چه کسی به شما القا شده است. آیا این شخص مادر، پدر یا عضو دیگری از خانواده‌تان بوده است؟

فصل ششم

«من آن هستم»

هنگامی که تمامی ویژگی‌های انکار شده‌ی خود را آشکار کردیم، آماده‌ایم تا به مرحله‌ی دوم این فرآیند وارد شویم که پذیرفتن این ویژگی‌هاست. منظورم از پذیرفتن ویژگی‌ها قبول این نکته است که این ویژگی خاص متعلق به شماست. حالا می‌توانیم مسئولیت تمام آنچه هستیم - یعنی تمام ویژگی‌هایی که دوست داریم و ویژگی‌هایی که دوست نداریم - را بپذیریم. در این مرحله لازم نیست تمام ویژگی‌های خود را دوست داشته باشیم، فقط باید آنها را از خود بدانیم. آیا تا به حال این ویژگی را در گذشته از خود نشان داده‌اید؟ آیا من هم‌اکنون در حال نشان دادن چنین رفتاری هستم؟ در شرایط مختلف آیا من توانایی نشان دادن این رفتار را دارم؟ در صورتی که پاسخ‌تان به این سؤال‌ها «بله» است، فرآیند پذیرفتن این ویژگی را آغاز کرده‌اید.

پذیرفتن برخی از این ویژگی‌ها ساده‌تر از ویژگی‌های دیگر است. ویژگی‌هایی در خودمان که برای انکار آنها بیشتر تلاش کرده‌ایم یا آنها را روی دیگری فرافکنی کرده‌ایم را به سختی می‌توانیم بپذیریم. پذیرفتن این ویژگی‌ها به زمان بیشتری نیاز دارد. گاهی لازم است به خود سخت بگیرید. آماده باشید تا متوجه شوید که شما کسی هستید که کمتر انتظارش را می‌کشید. آماده باشید تا با دیدگاهی جدید فراتر از مکانیسم دفاعی‌تان نگاه

کنید که می‌خواهد به شما بگوید: «من این‌ها آن هستم.» با دیدگاهی به خودتان نگاه کنید که می‌گوید: «من آن هستم. در کجا من آن هستم؟» در مقابل وسوسه برای فضاوت خود ایستادگی کنید. به سرعت نتیجه‌گیری نکنید که فردی ترسناک هستید، حتی اگر متوجه شدید که حسود یا حسودخواهید. همه‌ی ما صاحب این ویژگی‌ها و نقاط مقابل آنها هستیم. همه‌ی ما بخشی از جامعه‌ی انسانیت هستیم. تمامی احساسات و هیجانات ما - مواردی که آنها را مثبت می‌خوانیم و مواردی که منفی به حساب می‌آوریم - وظیفه‌ی راهنمایی و آموزش ما را به‌عهده دارند. ممکن است بدبین باشید، اما به خودتان فرصت بدهید تا این ویژگی‌ها را شناسایی کنید و هدیه‌های نهفته در آنها را کشف کنید، به شما قول می‌دهم که در پایان این فرآیند به گنج خواهید رسید.

«پذیرفتن» مرحله‌ای مهم در فرآیند بهبود و التیام است و موجب خلق زندگی‌ای می‌شود که دوستش دارید. شما نمی‌توانید چیزی را که صاحبش نیستید، بپذیرید. اگر می‌خواهید تمام ظرفیت‌های خود را به نمایش بگذارید، باید بخش‌هایی از وجودتان که انکار کرده‌اید، پنهان کرده‌اید یا روی دیگران فرافکنی کرده‌اید را بپذیرید و از خود بدانید. هنگامی که در مراحل اولیه‌ی فرآیند بهبود قرار داشتیم، نمی‌توانستیم همسر مناسب را پیدا کنیم. به نظر می‌رسید افرادی که دوست داشتیم، مرا دوست ندارند و از من خوششان نمی‌آید. جذب مردانی می‌شدم که برایم مناسب نبودند، چرا که نمی‌دانستم چه کسی هستم و بسیاری از بخش‌های زیبای وجودم از من جدا شده بود. مردی که دوستش داشتم به من گفت که نمی‌تواند مرا در مسیر زندگی همراهی کند، چون او می‌گفت روزی متوجه خواهد شد که واقعیت من چیست و مرا ترک خواهد کرد. دوستانم به روشنی می‌دیدند که مردانی را که انتخاب می‌کنم برایم مناسب نیستند. باور داشتم که من خانه دو اتاقه کوچکی هستم که نیاز به تعمیر و نوسازی دارد. هرکس و هر چیز در اطرافم بازتاب این نکته بودند که من خودم را دوست ندارم. هنگامی که ویژگی‌های بیشتری از

هر دم را پذیرفتم - ترس، پنهان‌کاری و خودخواهی - دیگر نیازی نبود مردانی را به زندگی‌ام فرا بخوانم که ترسو، پنهان‌کار یا خودخواه باشند. حالا برابم ساده‌تر بود که مردانی را جذب کنم که بازتابی از ویژگی‌های مثبتم باشند؛ مردانی که مهربان و بخشنده هستند و مرا همان‌گونه که هستم، دوست می‌دارند و به من احترام می‌گذارند.

اگر ویژگی‌ای را در خود نهدیریم، پیوسته افرادی را به زندگی‌مان فرا می‌خوانیم که این ویژگی‌ها را نشان می‌دهند. در این صورت هستی دائماً به ما نشان می‌دهد ما که هستیم و تلاش دارد به ما کمک کند کامل باشیم. بسیاری از ما این ویژگی‌های انکار شده را در عمق درون‌مان دفن کرده‌ایم که متوجه نمی‌شویم چرا از برخی افراد بدمان می‌آید و آنها را دائماً در زندگی‌مان مشاهده می‌کنیم. اگر افراد خاصی دائماً در زندگی‌تان یافت می‌شوند، حتماً دلیلی وجود دارد. سال‌های سال یکی از بستگانم جوانا به من می‌گفت: «منی دائم چرا دائماً با زنانی بدرفتار آشنا می‌شوم.» پس از چند بار که این جمله‌ی تکراری را از جوانا شنیدم به او گفتم که متأسفانه خودش بدرفتار است و اگر این چنین نبود، دائماً چنین زنانی را به زندگی فرامی‌خواند. او فکر می‌کرد من دیوانه هستم. به او گفتم: «چطور است که من با زنان بدرفتار برخورد نمی‌کنم و تمام زنانی که او ملاقات می‌کند همین ویژگی را دارند که اتفاقاً او از آن متنفر است؟»

داستان بدرفتاری زنان در زندگی جوانا ماه‌ها ادامه داشت. وضع ناخودآلودی خنده‌دار شده بود، چرا که همه چیز برای من کاملاً روشن بود و برای جوانا مجهول و معماگونه. سپس شبی دیروقت جوانا با من تماس گرفت و به نظر می‌رسید که بالاخره متوجه موضوع شده است. پس از ملاقات زن بدرفتاری دیگر، جوانا واقعاً ناراحت شده بود و از من می‌خواست برایش توضیح بدهم که او چگونه بدرفتار است. برای او برخی رفتارهایش را توضیح دادم و او به من قول داد که فهرستی از بدرفتاری‌هایش را در زندگی روی کاغذ بیاورد. روز بعد جوانا با من تماس گرفت و گفت که فهرستی بلند و بالا از

بدرفتاری‌هایش را آماده کرده است. چون جوانا دوست نداشت که فردی بدرفتار به‌منظر برسد ظاهری جالب و دوست‌داشتنی برای خودش درست کرده بود. بیش از بیست سال بود که جوانا این‌طور زندگی می‌کرد، اما هنگامی که با دقت به زندگی‌اش توجه کرد، فهمید که گاهی تا چه اندازه بدرفتار بوده است.

پس از کشف این بدرفتاری‌ها و خندیدن به آنها همراه من، جوانا متوجه شد که گاهی کمی بدرفتاری اشکالی ندارد و توانست بدرفتاری انکار شده‌اش را بپذیرد. از زمانی که جوانا این بدرفتاری‌ها را پذیرفته، هرگز با زنی بدرفتار رویه‌رو نشده است، هنگامی که جوانا دقت کرد، متوجه شد که به دلیل اینکه دوست نداشته فردی بدرفتار باشد، نقابی دوست‌داشتنی و آراسته برای خودش درست کرده بود.

راه‌های زیادی برای پذیرفتن ویژگی‌های تان وجود دارد. با تمرکز روی ویژگی‌هایی شروع کنید که موجب رنجش تان می‌شود. به فهرست ویژگی‌های افرادی که آنها را دوست ندارید یا از آنها نفرت دارید نگاهی بیندازید و هر ویژگی را بررسی کنید. اهمیتی ندارد که تا چه اندازه مقاومت دارید، لازم است برای عملی شدن این فرآیند تمامی این ویژگی‌ها را در خود بپذیرید. موقعیتی را در زندگی‌تان پیدا کنید که این ویژگی را از خود نشان داده‌اید یا اینکه شخصی دیگری به شما گفته که این ویژگی را در شما مشاهده کرده است. هر یک از این ویژگی‌ها را مثل ژاکتی بپوشید و امتحان کنید. سپس دقت کنید که چه احساسی دارید. اگر کسی که دوستش دارید شما را با این ویژگی بخواند و واکنش تان چگونه خواهد بود. باید بررسی کنید که قضاوت‌تان درباره‌ی هر ویژگی چگونه است و افرادی که دارای این ویژگی هستند را چگونه قضاوت می‌کنید. دقت کنید که معاشرت با چند نفر را به دلیل همین ویژگی در آنها متوقف کرده‌اید. سعی نکنید خود را با این افراد مقایسه کنید یا تفلوتی میان رفتار تان و رفتار آنها قائل شوید. اجازه ندهید که نفس تان رفتارهای تان را توجیه کند. فراموش نکنید که دنیا بدرفتاری را به‌عنوان بدرفتاری می‌بیند.

مرئی که در یکی از دوره‌های آموزشی‌ام شرکت کرده بود از مفهوم همه چیز بودن - کل جهان را در خود داشتن - خوشش آمده بود. بیل حدود پنجاه سال داشت و فقط با یک نفر در زندگی‌اش مشکلی واقعی داشت؛ پسر بیست و دو ساله‌اش. هنگامی که از او پرسیدم چه چیزی در پسرش او را ناراحت می‌کند، بیل پاسخ داد که فرزندش دروغگوست و به نظرش دروغگویی بدترین کاری است که او می‌تواند انجام دهد. بیل می‌گفت: «من در زندگی‌ام حتی یک بار هم دروغ نگفته‌ام.» او به قدری هنگام حرف زدن درباره‌ی دروغگویی فرزندش عصبی بود که صورتش قرمز شده بود. برای مدت پانزده دقیقه نتوانستم او را متوجه کنم که در گذشته در زندگی‌اش دروغ گفته یا ممکن است در آینده دروغ بگوید. صبر همه‌ی شرکت‌کنندگان در دوره در حال تمام شدن بود. بقیه‌ی ما چیزی حدود صد موقعیت مختلف را به یاد آورده بودیم که به عنوان کودک، نوجوان و حتی بزرگسال دروغ گفته بودیم و این موارد جدا از زمان‌هایی بود که به خودمان دروغ گفته بودیم. اما بیل هنوز تسلیم نشده بود. سپس از بیل سؤال کردم که آیا تا به حال در پرداخت مالیات‌هایش کمی تقلب کرده است. به محض شنیدن این سؤال لبخندی روی چهره‌اش پدیدار شد و در حالی که با انگشت مرا نشان می‌داد، گفت: «این دروغ گفتن فرق دارد.» همه‌ی شرکت‌کنندگان در دوره با ناباوری به بیل نگاه کردند.

متأسفانه باید بگویم که بیل از آن گروه افراد معدودی بود که در این دوره شرکت کرد، اما هرگز نتوانست پیشرفت کند. جیمز بالدوین^۱، تحلیلگری یونگی می‌گوید: «انسان‌ها در دیگران فقط با ویژگی‌هایی روبه‌رو می‌شوند که در خودشان وجود دارد.» بیل به اندازه‌ای پسرش را به دلیل دروغگویی محکوم کرده بود و به اندازه‌ای فکر می‌کرد خودش حق دارد که هرگز نتوانست این ویژگی را در خودش بپذیرد. او بیش از اندازه فکر می‌کرد

حق به جانب است. اگر بیل می توانست ویژگی دروگرایی را در خودش بپذیرد، می توانست ارتباط نامناسب میان خودش و پسرش را بهبود بخشد. برای پذیرفتن ویژگی ای در خودتان که پیش از این آن را انکار کرده اید، نادهیده گرفته اید، از آن نفرت داشته اید یا در دیگران قضاوت کرده اید، به دلسوزی و ترحم نسبت به خودتان نیاز دارد. باید بپذیرید که انسان هستید و تمام ویژگی های خوب و بد انسانی را در درون دارید و مهم تر اینکه همان گونه ی خداوند بشر را علی رغم همه مسائلیش دوست دارد، شما هم نیاز به مهربانی دارید. در نهایت هنگامی که دل تان را به روی خود می گشایید، متوجه می شوید که نسبت به همه چیز و همه کس مهربان هستید.

سال پیش مردی به نام هنک در یکی از دوره های آموزشی ام شرکت کرد. مشکل بزرگ او با نامزدش بود که دائماً برای همه چیز دیر می کرد. او اتفاق های زیادی را که موجب ناراحتی اش شده بود برای گروه تعریف کرد. برای هنک توضیح دادم که دلیل عصبانی شدنش این است که نامزدش در حال نشان دادن بازتابی از ویژگی ای است که درون خودش وجود دارد. او به ما گفت که چنین چیزی غیر ممکن است. هنگامی که هنک درباره ی این ویژگی نامزدش صحبت می کرد صورتش از شدت خشم برافروخته می شد. این اتفاق در ابتدای شروع دوره افتاده بود و نمی خواستم هنک عجله کند، به همین دلیل به او گفتم: «چیزی را که نمی توانی بپذیری، نخواهی توانست همراهی کنی.» هنک می دانست که نمی تواند دیرکردن های نامزدش را بپذیرد و این مسئله او را عصبی می کند. هنگامی که از هنک پرسیدم آیا خودش تا به حال دیر کرده است، پاسخ داد: «هرگز!»

دوره ادامه داشت. تمرین های مختلفی را انجام دادیم، اما بیست و چهار ساعت بعد هنوز می دیدم که هنک در حال تقلاست. پس از صرف شام دومین شب دوره متوجه شدیم که یکی از صندلی ها خالی است. از همه خواسته بودم به محض پایان شام به سرعت به سالن بیایند تا زمان مان به هدر نرود. نمی دانستیم چه کسی دیر کرده است که ناگهان یکی از

شرکت‌کنندگان گفت: «هنک دیر کرده!» چند دقیقه‌ای منتظر ماندیم، اما خبری از هنک نشد، به همین دلیل تصمیم گرفتیم کار را شروع کنیم. ناگهان ختمی که در ردیف اول نشسته بود گفت: «منی دانه متوجه شده‌اید یا نه، ولی هنک پس از تمامی تنفس‌ها دیر کرده است.» ناگهان همه‌ی ما متوجه شدیم که هنک همان رفتاری را با ما دارد که نامزدش با او دارد. او ما را منتظر بگه می‌داشت.

هنگامی که هنک ده دقیقه‌ی بعد پیش ما آمد، همه برای هنک صبر کردیم تا ببینیم آیا او برای عبور از این مانع آماده است یا نه. از او پرسیدم آیا متوجه شده است که پس از هر تنفس ما را منتظر نگه داشته است. او به من نگاه کرد و گفت: «من فقط چند دقیقه دیر کرده‌ام. چه مشکلی وجود دارد؟» همه در اتاق با ناباوری آهی کشیدند. پاسخ دادم: «هنک... تو تنها کسی در دوره هستی که پس از پنج تنفس دیر کرده‌ای. برخی از شرکت‌کنندگان از این مسئله ناراحت هستند که ما باید زمان و انرژی مان را صرف این کنیم که چه کسی دیر کرده است و برای او منتظر شویم. آیا ارتباطی میان آنچه با ما کرده‌ای و آنچه نامزدت با تو می‌کند می‌بینی؟» هنک قبول نمی‌کرد که چند دقیقه دیر کردن برای همه مشکل‌ساز است. او به ما گفت که نامزد او معمولاً دو ساعت دیر می‌کند یا گاهی یک روز و به نظرش این دیر کردن است.

به نظر هنک دیر کردن واقعی، چند ساعت دیر کردن بود، نه چند دقیقه. از شرکت‌کنندگان خواستم کسانی که با حرف‌های هنک موافق هستند دست‌شان را بلند کنند. هیچ‌کس دستش را بلند نکرد. سپس پرسیدم که چند نفر فکر می‌کنند هنک با دیر کردن به دیگران بی‌احترامی کرده است. همه دست‌های‌شان را بلند کردند. برای همه به جز هنک روشن بود که او همان رفتاری را با شرکت‌کنندگان در دوره داشت که نامزدش با او. دیر کردن دیر کردن است و بد رفتاری بد رفتاری است. این نفس شماست که میان این دو تفاوت قائل می‌شود. یکی از شرکت‌کنندگان بلند شد و به هنک گفت که همه همکاری را که از دست‌شان برمی‌آمده انجام داده‌اند تا دیر نکنند و از او هم

همین انتظار را داشته‌اند. به هنک گفتم که اگر کسی در زندگی‌ام دائماً دیر کند و برای اصلاح این عادت بد کاری انجام ندهد، از برنامه‌ریزی با او خودداری خواهم کرد. هم‌چنین به هنک گفتم که اگر کسی دائماً دیر کند، فکر می‌کنم پیامی که به من می‌دهد این است که زمان من ارزش ندارد و یا زمان او مهم‌تر از زمان من است. هنک به‌نظر عصبی و حیرت‌زده می‌آمد. از او خواستم که آن شب به خانه برود و درباره‌ی آنچه شنیده بود فکر کند.

صبح روز بعد هنک به موقع سر کلاس آمد. او گفت که نیمی از شب بیدار بوده و فهرست موقعیت‌هایی را که در طول سال گذشته دیر کرده، روی کاغذ آورده است. او متوجه شده بود که تقریباً همیشه دیر کرده است. او به خود باورانده بود که تأخیر کمتر از نیم ساعت اشکالی ندارد. آن روز هنک در مقابل همه‌ی ما پذیرفت که دیر کرده و دیر کردن بی‌ادبی است. او هنوز از دست نامزدش ناراحت بود، اما متوجه شد که رفتار نامزدش همان رفتار او بوده است، هنک این ویژگی را در عمق وجودش و پنهان از آگاهی‌اش دفن کرده بود، اما به محض اینکه دیر کردن و بی‌ادبی‌اش را پذیرفت، آرامش را می‌توانستی در صورتش ببینی. او در درون احساس تسلیم می‌کرد و حالا می‌توانست با ویژگی‌های بیشتری در خودش آشتی کند. هنک متوجه شد که حالا دیگر این ویژگی را روی نامزدش فرافکنی نمی‌کند و آن را در خود پذیرفته است. حالا هنک احساس می‌کرد آزاد است که انتخاب کند با زنی باشد که دائماً دیر می‌کند یا نه.

باور هنک این بود که فردی است مراقب و مسئولیت‌پذیر، اما نیاز داشت تا آن نوع زن را به زندگی‌اش فرا بخواند تا آن بخش پنهان از وجودش را به او نشان بدهد. افراد مختلف آنچه را درون ماست بازمی‌تابانند، چرا که خود ما به‌صورت ناخودآگاه چنین چیزی را از آنها درخواست می‌کنیم. به همین دلیل است که افراد و موقعیت‌هایی خاص دائماً در زندگی ما تکرار می‌شوند. معجزه هنگامی رخ می‌دهد که ویژگی‌ای در وجودتان را با تمام وجود بپذیرید. در این زمان فردی که به‌عنوان آینه آن ویژگی را بازتاب می‌دهد، آن

رفتار خاص را متوقف خواهد کرد یا اینکه خود به خود از زندگی تان بیرون خواهد رفت. هنگامی که به شکل ناخود آگاه ارتباطات تان را - در زمینه‌ی آن ویژگی خاص - با این فرد قطع می‌کنید، دیگر به آن فرد نیازی ندارید تا بازتاب سایه‌تان را به شما نشان بدهد. در این حالت به خودی خود کامل هستید و به‌طور طبیعی جذب کسانی می‌شوید که کامل بودن تان را به شما نشان می‌دهند. اگر هدف ما کامل شدن است، به شکل دائم آن چیزی را به زندگی خود فرا خواهیم خواند تا به ما نشان دهد که کامل هستیم. با پذیرفتن بخش‌های بیشتری از وجودمان، سر و کله‌ی افرادی سالم‌تر در زندگی مان پیدا می‌شود.

مدتی زمان صرف این کنید که بدانید چه چیزهایی را نمی‌خواهید بپذیرید. هنگامی که برای پذیرفتن چیزی در شما مقاومتی وجود دارد، به سادگی از آن چیز نگذرید و آن را فراموش نکنید. آن قدر جست‌وجو کنید تا متوجه شوید این مقاومت از کجا می‌آید. دقت کنید که تضاد های تان چه هستند. مواردی که آن ویژگی و رفتار خاص را از خود نشان می‌دهید، یادداشت کنید. اگر در این مورد مشکل دارید از دوستی بخواهید تا کمک‌تان کند. فراموش نکنید که اگر ویژگی‌ای خاص در فردی شما را ناراحت می‌کند به این دلیل است که خودتان صاحب این ویژگی هستید. در دوره‌های آموزشی‌ام وقتی فردی روی ویژگی‌ای خاص گیر می‌کند و نمی‌تواند آن را به سادگی بپذیرد، به آنها می‌گویم که در مرحله‌ی اول تلاش کنند تا همین مقاومت و کله شقی را در وجودشان بپذیرند. چنین چیزی معمولاً باعث خنده‌ی افراد می‌شود و هنگامی که می‌توانند این مقاومت را در خود بپذیرند، راحت‌تر می‌توانند آنچه را که موجب این مقاومت شده است بپذیرند.

مواردی که پذیرفتن آن برای مان سخت است، معمولاً به موقعیت‌هایی مربوط می‌شود که کسی ما را فریب داده است. شرایطی در زندگی هست که ما حس می‌کنیم دیگران برای ما ایجاد کرده‌اند، نفس ما مقاومت می‌کند و نمی‌گذارد ما تقصیرات خود را در شرایطی که داریم، بپذیریم. بسیاری از ما

زمان زیادی را صرف ناراحتی و نفرت از کسانی کرده‌ایم که به ما آسیب رسانده‌اند. اپرا در یکی از سخنرانی‌هایش گفت: «تلاش کنید تا زخم‌های‌تان را به خرد تبدیل کنید.» به جای چسبیدن به این دردها و رنج‌ها از آنها چیزهایی تازه یاد بگیرید. دقت کنید که این زخم‌ها چه سودی برای‌تان داشته‌اند. این زخم‌ها شما را کجا برده‌اند؟ این موقعیت‌های دردآور باعث شده‌اند چه کسانی در زندگی‌تان باشند که در غیر این صورت آنها را نمی‌شناختید؟ چسبیدن به این زخم‌ها چگونه شما را از رسیدن به آرزوهای‌تان باز می‌دارند؟ هنگامی که از زخم‌های‌تان برای رشد و یاد گرفتن استفاده می‌کنید، دیگر لازم نیست احساس قربانی بودن داشته باشید. به فردی که به شما آسیب رسانده نگاه کنید؛ دقت کنید که کدام ویژگی او ناراحت‌تان کرده است. هنگامی که همین ویژگی را درون خود پیدا کنید و بپذیرید، دیگر این فرد توانایی آسیب رساندن به شما را نخواهد داشت.

هنگامی که به زخم‌های کهنه می‌چسبید، باری را دائماً به دوش می‌کشید. به تازگی مددجویی داشتم به نام مورگان که سرطان معده داشت. هنگامی که این خانم جوان سراغم آمد، امیدش را به ادامه‌ی زندگی از دست داده بود. مورگان پر از خشم بود. او به دلیل سوءاستفاده‌های احساسی و بدنی مادرش از او نفرت داشت. با وجود اینکه مورگان حدود سی سال داشت، در تعداد زیادی از دوره‌های رشد و بهبود شخصی شرکت کرده بود. مورگان نتوانسته بود این حس دشمنی و نفرت نسبت به مادرش را رها کند. همراه هم به این جمع‌بندی رسیدیم که با وجود اینکه مورگان از نظر بدنی حسابی ضعیف شده بود، در دوره‌ی آموزشی من شرکت کند و روی رها کردن احساسات سمی‌اش کار کند.

در بخشی خاص از دوره‌ام از شرکت‌کنندگان می‌خواهم پنج واژه‌ای که پذیرفتن آنها برای‌شان از تمامی موارد دیگر سخت‌تر است روی کاغذ بیاورند. سپس هر فرد با فردی دیگر تمرین بازتاب را انجام می‌دهد تا دیگر حساسیت مربوط به این پنج ویژگی در او از میان برود. برای مثال اگر یکی از

این واژه‌های موردنظر من «بی‌لیاقتی» است، می‌گویم: «من بی‌لیاقت هستم» و طرف مقابلم در حالی که به چشم‌هایم نگاه می‌کند، می‌گوید: «تو بی‌لیاقت هستی» و من دوباره تکرار می‌کنم: «من بی‌لیاقت هستم» و او تکرار می‌کند: «تو بی‌لیاقت هستی» و این کار را آنقدر ادامه می‌دهیم که فرد موردنظر دیگر با شنیدن کلمه‌ی «بی‌لیاقت» از خود حساسیت نشان ندهد. گفتن همین کلمه با صدای بلند و تکرار آن به دفعات کافی است تا مقاومت‌مان در مقابل شنیدن این کلمه را از میان ببرد.

پیش از شروع معمولاً در سالن قدم می‌زنم و فهرست افراد را از نزدیک بررسی می‌کنم. هنگامی که به مورگان رسیدم متوجه شدم که به شدت مشغول نوشتن این فهرست است. وقتی به فهرست مورگان دقت کردم متوجه شدم که واژه‌ای که معمولاً مادرش را با آن می‌خواند در فهرست او وجود ندارد. با درک اینکه پذیرفتن این واژه برای او بسیار مهم است، از فرد مقابل مورگان خواستم روی واژه‌ی «دیوانه» تأکید کند.

مورگان با شنیدن این واژه با نفرت نگاهی به من انداخت و گفت: «تو می‌دانی که من دیوانه نیستم.» برای او دوباره توضیح دادم که اگر ما همه چیز هستیم، چگونه می‌توانیم دیوانه نباشیم. به او گفتم که می‌تواند مرا دیوانه بخواند و من آنقدرها که فکرش را می‌کند عصبانی نخواهم شد. فرد مقابل مورگان هم اگر او را دیوانه می‌خواندیم خیلی ناراحت نمی‌شد. مورگان به خود می‌پیچید، فریاد می‌کشید و گریه می‌کرد و به ما می‌گفت که چیزی نمانده بالا بیآورد. او نمی‌توانست بگوید که دیوانه است. واژه‌ی «دیوانه» نمی‌توانست از دهان او بیرون بیاید. من به همراه فرد مقابل مورگان به او نگاه می‌کردیم و با هم فریاد می‌کشیدیم: «دیوانه! بگو... بپذیر که دیوانه‌ای مورگان! دیوانه!» از مورگان پرسیدم: «چه زمانی در زندگی‌ات دیوانه بوده‌ای؟» مورگان درباره‌ی چند خاطره صحبت کرد که در آن واقعاً کاری دیوانه‌وار انجام داده بود، اما هنوز نمی‌توانست این کلمه را به زبان بیآورد. فقط می‌خواستم این جمله را از او بشنوم که «من دیوانه هستم.» می‌دانستم که

اگر او این جمله را تکرار کند بسیاری از گره‌هایش در زندگی باز خواهد شد. دیوانگی برای مورگان به شکل بیماری‌اش او را گرفتار کرده بود. او آزادی‌اش را از دست داده بود و حالا در آستانه‌ی پذیرفتن بزرگ‌ترین ترس و کابوس زندگی‌اش یعنی دیوانگی‌اش بود. بالاخره آن روز مورگان توانست این جمله را تکرار کند، اما هنوز با تمام وجود احساسش نکرده بود. او به همین شکل به خانه رفت. پس از حمای گرم و تکرار چند ساعته‌ی این جمله او با تمام وجود آن را احساس کرد. چند ماه بعد او نامه‌ای برایم نوشت:

«باید تمام ترس‌ها و مواردی که در کودکی با آن روبه‌رو شده بودم و به نوعی با دیوانگی مربوط می‌شد را برای پذیرفتن دیوانگی‌ام، رها می‌کردم. باید آن را می‌پذیرفتم و رها می‌کردم. هنگامی که دیوانگی‌ام را پذیرفتم این‌طور دعا کردم. خدایا درخواست دارم این پرده را از جلوی چشم‌هایم برداری و اجازه بدهی فقط زیبایی را در مادرم ببینم. برای چهل و پنج دقیقه‌ی بعدی از صمیم قلب دعا کردم تا بتوانم قضاوتی را که نسبت به مادرم و خودم داشتم رها کنم و بپذیرم که او بهترین کاری را که از دستش برمی‌آمد انجام داده است. دعا کردم تا بتوانم خودم را هم به دلیل مقصر دانستن مادرم ناآگاهانه ببخشم. دعا کردم تا بتوانم خودم را به دلیل آسیب رساندن به خودم، دوست نداشتن خودم و بیمار کردن خودم ببخشم. سپس آرامشی عمیق وجودم را فراگرفتم. پیش از این اتفاق فکر کردن به مادرم سبب می‌شد احساس چندش و تنش وجودم را پر کند، اما حالا احساس آرامش دارم. سرطان هم رشدش را متوقف کرده است و در حال بهبودی هستم.»

در حال حاضر اثری از سرطان در بدن مورگان وجود ندارد. آزمایش‌های پزشکی نشان می‌دهند این بیماری در او ناپدید شده است. هنگامی که او نفرت از ویژگی‌هایی خاص در وجودش را متوقف کرد، توانست خودش و

مادرش را ببخشد. امروز او به من می‌گوید که پذیرفتن واژه‌ی دیوانه سخت‌ترین بخش این فرآیند بوده است. هنگامی که او متوجه شد به دلیل کینه و دلخوری در حال مرگ است، به خودش اجازه داد تا تمامیت وجودش را بپذیرد. پذیرفتن سایه‌تان موجب می‌شود بدن‌تان به سوی تمامیت و سلامتی میل کند و همین تمامیت موجب بهبودتان خواهد شد.

تحول و دگرگونی در طول چند ثانیه رخ می‌دهد. دگرگونی تغییر است که در درک و دیدگاه‌تان رخ می‌دهد. اگر به گونه‌ای به جهان نگاه کنید که گویی چکش هستید، در این صورت همه چیز برای‌تان شکل میخ را به خود می‌گیرد. اگر از چکش بودن به سوی پیچ بودن تغییر دیدگاه دهیم، در این صورت همه چیز در پیرامون‌تان شکل مهره را به خود خواهد گرفت. درک ما به این بستگی دارد که دیدگاه‌مان نسبت به خودمان چگونه است و درباره‌ی اینکه چه چیزی خوب و چه چیزی بد است یا چه چیزی درست و چه چیزی غلط است، چگونه تصمیم می‌گیریم. اگر دیدگاه‌تان را از «من در این جهان هستم» به «من این جهان هستم» تغییر دهید، متوجه خواهید شد که همه چیز بودن نه تنها درست، بلکه لازم و ضروری است.

می‌دانم پذیرفتن این نکته برای بسیاری مشکل است، ما یاد گرفته‌ایم تا درباره‌ی خودمان چیزی منفی نگوییم. اگر روزی احساس کنم بی‌ارزش هستم، باید تظاهر کنم که چنین احساسی ندارم. در آن روز باید به خودم اعلام کنم که باارزش هستم و امیدوار باشم که مدتی بعد در همان روز احساس ارزشمند بودن کنم. باید طوری کار کنم که انگار ارزشمند هستم، چرا که احساس بی‌ارزش بودن برایم سودی نخواهد داشت. باید تمام طول روز پشت نقاب ارزشمند بودن پنهان شوم و امیدوار باشم که هیچ‌کس متوجه این نقاب نشود. اما در درون احساس سرخوردگی همراه با سکوتی خواهم داشت و می‌دانم که نمی‌توانم خودم باشم، چرا که نمی‌توانم احساس بی‌ارزش بودن را بپذیرم. در مقابل این ویژگی در خودم مقاومت می‌کنم و درباره‌ی افراد بی‌ارزش قضاوت می‌کنم. با قرار دادن بستنی روی فضولات

نمی‌توان فضولات را به بستنی تبدیل کرد. هنگامی که ویژگی‌های منفی را در خود می‌پذیریم، به عبارات تأکیدی مثبت برای عوض کردن آنها نیازی نخواهیم داشت، چرا که می‌دانیم، هم‌زمان ارزشمند و بی‌ارزش هستیم. زشتیم و زیباییم و تنبلی و زرنگی هر دو در ما وجود دارد. هنگامی که باورمان این است که فقط این هستیم یا آن، نزاع و کشمکشی درون‌مان ادامه خواهد داشت تا ویژگی درست را انتخاب کنیم. هنگامی که باورمان این است که فقط ضعیف، بد یا خودخواه هستیم - ویژگی‌هایی که فکر می‌کنیم دوستان و افراد خانواده‌مان از آن برخوردار نیستند - احساس خجالت می‌کنیم. اما هنگامی که تمامی ویژگی‌های موجود در این جهان را می‌پذیرید، متوجه می‌شوید که تمامی ویژگی‌های درون‌تان چیزی برای آموختن به شما دارد. این استادان درونی، شما را با تمامی خردی که در هستی وجود دارد آشنا می‌سازند.

گاهی برای پذیرفتن ویژگی‌ای خاص لازم است مقداری خشم سرکوب شده را نیز روی دیگران یا خودتان آزاد کنید. افراد خیلی وقت‌ها از من سؤال می‌کنند که آیا درست است نسبت به خودشان خشمگین شوند. پاسخ من این است که تمامی احساس‌های شما درست هستند. به خودتان اجازه بدهید تمامی آنچه درون‌تان است را احساس و ابراز کنید. لازم است تمامی این احساس‌های منفی را پیش از اینکه بتوانید واقعاً خود را دوست بدارید بیرون بریزید تا نسبت به خودتان و دیگران احساس مهربانی کنید. شما شایستگی دارید تا احساسات خود را به شکلی سالم ابراز کنید. تنها زمانی که ابراز احساسات شما درست و اخلاقی نیست، هنگامی است که در حال آزار رساندن و رنجاندن دیگران هستید.

فریاد کشیدن راهی است مناسب برای بیرون ریختن احساس‌ها. خیلی وقت‌ها صدای‌مان را سرکوب می‌کنیم و از تمام ظرفیت آن استفاده نمی‌کنیم. هنگامی که به خودتان اجازه می‌دهید از ته دل فریاد بکشید، می‌توانید انرژی‌های سرکوب و محدود شده در خود را آزاد کنید. اگر نمی‌خواهید

باعث آزار کسی شوید می‌توانید در بالش‌تان فریاد بکشید. اگر واقعاً تا به حال فریاد نکشیده‌اید یا در خانه‌ای بزرگ شده‌اید که همه در آن فریاد می‌کشیدند، ممکن است پیش خودتان گمان کنید فریاد کشیدن کاری اشتباه است. دوباره به همین سخن معروف می‌رسیم که «آنچه نتوانید همراهی‌اش کنید، به شما اجازه‌ی ادامه‌ی راه را نخواهد داد.» بنابراین فریاد بکشید. لازم است که به تمامی طیف‌های احساسات خود دسترسی داشته باشید.

در یکی از دوره‌هایم خانمی حدوداً شصت ساله شرکت کرده بود که در زندگی‌اش هرگز فریاد نکشیده بود. ژانت هرگز سر کسی داد نزده بود و به کسی فحش نداده بود. پدرش این باور را در او جایگزین کرده بود که آدم‌های خوب این کارها را نمی‌کنند و اگر ژانت می‌خواهد مورد احترام باشد و دیگران دوستش بدارند، باید از این قوانین پیروی کند. جالب بود که ژانت به بیماری پولیپ مزمن مبتلا بود. او در این دوره آمده بود تا تمامی احساساتی را که در وجود خود سرکوب کرده بود رها و آزاد کند و قوانین پدرش را زیر پا بگذارد. او به این باور رسیده بود که دلیل بیماری‌اش همین احساسات سرکوب شده بودند. با این همه او به سختی می‌توانست صدایش را بلند کند. مدت پنج روز ما فریاد زدیم و بد و بیراه گفتیم. بالاخره نوبت به ژانت رسید تا او هم فریاد بزند. بدن ژانت از شدت هیجان می‌لرزید. تمام طول روز اولبختی روی چهره‌اش داشت. او برای انجام این کار واقعاً شهامت به خرج داده بود. شش ماه بعد ژانت کاملاً احساس سلامت می‌کرد و مشکل گلویش نیز حل شده بود. او حالا با شادی کامل خودش را ابراز می‌کرد و احساس می‌کرد بالاخره با خودش و پدرش آشتی کرده است. تا جایی که به دیگران آسیبی نرسانیم می‌توانیم با خوشحالی حتی خشم خود را نیز ابراز کنیم. هنگامی که با ویژگی‌ای در خودتان روبه‌رو می‌شوید که از آن نفرت دارید، آن را ابراز کنید. آن را با این قصد ابراز کنید که می‌خواهید تمامی قضاوت‌ها، شرم، رنج و مقاومت‌تان در مقابل پذیرش این ویژگی را رها کنید.

شیوه‌ی موردعلاقه‌ی من برای رهایی خشم کوبیدن چماقی پلاستیکی روی بالش است. در مقابل بالش بزرگم زانو می‌زنم، چماق پلاستیکی را

بالای سرم می‌برم و آن را با قدرت روی بالش فرود می‌آورم. تجسم می‌کنم که بالشم همان ویژگی‌ای است که از آن نفرت دارم و در مقابلش از خود مقاومت نشان می‌دهم. پس از زها کردن احساساتم به این شکل، پذیرفتن این ویژگی برایم بسیار ساده‌تر است.

در صورتی که ویژگی‌ای را در درون بپذیریم لازم نخواهد بود آن را در دنیای بیرون ابراز کنیم. یکی از دوستان نزدیکم، جنیفر توهم داشت که توسط زنی تعقیب می‌شود. جنیفر می‌گفت که در تمام رویدادهای اجتماعی که حضور دارد، زنی را می‌بیند و به نظرش این زن در حال تعقیب اوست. او به من می‌گفت که این زن چهره‌ای شیطانی دارد. من هم به عنوان دوست خویش به او می‌گفتم: «این تو هستی که ویژگی‌هایی شیطانی داری.» در این مواقع او از دستم عصبانی می‌شد و در حالی که فریاد می‌زد: «من شرور و شیطانی نیستم»، گوشی را روی من قطع می‌کرد. چیزی حدود یک سال این زن هر جا جنیفر می‌رفت او را تعقیب می‌کرد و روز و شب جنیفر را سیاه کرده بود. اواخر آن سال جنیفر برای شرکت در کنفرانسی به هاوایی سفر کرد. ماه‌ها او در انتظار این جلسه بود. سروکله‌ی زن مرموز در اولین جلسه‌ی سخنرانی پیدا شد. جنیفر حسابی ترسیده بود. او از هاوایی با من تماس گرفت و گفت: «برای اینکه از شر این زن خلاص شوم باید چه کار کنم؟» به او جواب دادم این زن باید بازتابی از ویژگی‌ای انکار شده در او باشد. روشن بود که جنیفر باید این ویژگی انکار شده را بپذیرد، چرا که آن ارتباطی عجیب با این زن داشت. از جنیفر پرسیدم: «درباره‌ی شرور و شیطانی بودن چه قضاوتی داری؟» او جواب داد که البته شرور و شیطانی بودن بسیار بد است. سعی کردیم همراه هم زمان‌هایی را در زندگی‌اش به‌خاطر بیاوریم که با شرارت و به شکل شیطانی رفتار کرده بود. جنیفر به یاد زمان‌هایی افتاد که رفتارهایی همراه با بدجنسی در حق خواهر کوچکش داشت. او به‌خاطر آن دوران احساس شرم می‌کرد و تصمیم گرفته بود که آدم خوبی باشد. برای او توضیح دادم که ما بدون شناختن بدی و شرارت نمی‌توانیم خوبی‌ها را بشناسیم.

همان طور که بدون شناختن نفرت نمی‌توانیم عشق و محبت را تجربه کنیم. اگر بتوانیم در درون، شرارت و نفرت را بپذیریم دیگر لازم نخواهد بود ان را روی دیگران فرافکنی کنیم.

به جنیفر گفتم که مقابل آینه‌ی دستشویی بایستد و به خودش بگوید: «من شرور و بدجنس هستم.» و این جمله را تا زمانی تکرار کند که دیگر انکار این ویژگی برایش مهم نباشد. پس از یک ساعت تکرار این جمله در مقابل آینه، جنیفر به قدری عصبانی شده بود که نامه‌ای برای زنی که تعقیبش می‌کرد نوشت. جنیفر تمامی نام‌ها و صفت‌های زننده را که می‌شناخت به این زن نسبت داد تا خشمش را نشان دهد. او با صداقت این کار را انجام داد و به همین دلیل پس از نوشتن این نامه احساس سبکی می‌کرد. جنیفر نیاز داشت تا به رنج و عصبانیتش صدایی بدهد. پس از نوشتن این نامه آن را پاره‌پاره کرد و دوباره سراغ آینه رفت تا بدجنسی و شرارت را در خودش بپذیرد. هنگامی که او توانست با این ویژگی‌اش روبه‌رو شود، توانست با زنی که گمان می‌کرد تعقیبش می‌کند نیز روبه‌رو شود. او دیگر حساسیتی نسبت به این زن نداشت. هنگامی که او روز بعد این زن را دید به او سلام کرد و بی‌تفاوت از کنارش گذشت. او هرگز دوباره این زن را ندید. این لحظه، لحظه‌ی آزادی او بود.

رنج خطاهای ما، وادارمان می‌کنند تا آنها را بپوشانیم و پنهان کنیم. هنگامی که ما ویژگی‌هایی را درون خود انکار می‌کنیم، با رفتن به قطب متضاد آنها سعی در جبران‌شان داریم. سپس نقابی به چهره می‌زنیم تا به خود و دیگران ثابت کنیم که این ویژگی در ما نیست. به تازگی که به دیدار دوستی نزدیک رفته بودم با پدرش درباره‌ی کارم صحبت می‌کردم. او در حالی که حیرت‌زده شده بود از من خواست نشانش بدهم که چه کار می‌کنم. از او خواستم دو کلمه‌ای را که دوست ندارد در روزنامه‌ها درباره‌اش بنویسند به من بگوید. او جواب داد که نمی‌خواهد خنگ و احمق خوانده شود. با صدایی بلند خندیدم و گفتم: «دقیقاً. هیچ‌کس از آدم‌هایی که شما را می‌شناسد

نخواهد گفت که خنگ یا احمق هستید. نام این مرد نورمن بود و به دلیل اینکه دوست داشت به خانواده‌اش رسیدگی کند، تحصیلاتش را نیمه‌تمام رها کرده بود، اما پس از مرگ همسرش و گذشتن سی سال از دوران تحصیل، نورمن دوباره به دانشگاه رفته بود تا مدرک کارشناسی ارشدش را بگیرد. او در دانشگاهی نزدیک خانه‌اش نام‌نویسی کرده بود و هر روز با دو چرخه سر کلاس‌ها حاضر می‌شد. او با افتخار فارغ‌التحصیل شده بود. حالا در حال درس خواندن برای گرفتن مدرک دکترایش بود. در اوقات فراغت نورمن به شهرهای دیگر سفر می‌کند و درباره‌ی سلامتی و فرآیند پیر شدن سخنرانی می‌کند. او به تازگی در دوره‌ای معنوی شرکت کرده بود. برای مدت یک ماه تلاش کرده بود با معنویت وجودش ارتباط برقرار کند. آیا ممکن بود کسی که نورمن را می‌شناسد او را خنگ و احمق بخواند؟ تمام کسانی که او را می‌شناختند مطمئن بودند که نورمن فردی شجاع، جالب و باهوش است، اما همین تصمیم نورمن برای خنگ و احمق نبودن در زندگی به او انگیزه می‌داد و موجب رقابت او با خودش می‌شد. فرقی نمی‌کرد که نورمن چقدر تلاش می‌کند، او همواره باید بیشتر تلاش می‌کرد تا مطمئن شود کسی او را خنگ و احمق نمی‌داند و به همه نشان می‌داد که باهوش و زرنگ است.

برای نورمن تقریباً ساده بود که متوجه شود کلمات خنگ و احمق چگونه در زندگی‌اش نقش ایفا می‌کنند. او همیشه احساس می‌کند که آنچه به دست می‌آورد کافی نیست. نکته‌ی مهم این است که خنگ و احمق بودن به او انگیزه و اراده‌ای قوی بخشیده است. این دو واژه او را وادار می‌کنند تا به دنبال افراد و مکان‌هایی جالب و دوست‌داشتنی برود. اگر او از این دو کلمه نفرت نداشت، نمی‌دانیم آیا می‌توانست آنچه را در چهار سال گذشته انجام داده بود واقعاً انجام دهد. نورمن هدایای این ویژگی‌های انکارشده‌ی درونی را در زندگی تجربه می‌کرد. چگونه می‌توانیم باهوش بودن را بدون حماقت درک کنیم و تشخیص دهیم؟ چگونه می‌توانیم زرنگی را بدون خنگی بشناسیم؟

هنگامی که در درون انگیزه‌ای برای اینکه چیزی خاص باشید ندارید، معمولاً به نقطه‌ی مقابل آن تبدیل می‌شوید. این مسئله باعث می‌شود در زندگی‌تان نتوانید آزادانه انتخاب کنید که واقعاً چه می‌خواهید. نورمن آنقدر آزاد نیست تا به خودش مرخصی بدهد و همراه دوستانش به تعطیلات برود. نورمن نمی‌تواند با خیال راحت کتاب داستان بخواند یا همراه دوستانش خوش بگذراند، چرا که می‌ترسد به پیرمردی تبدیل شود که خنگ و احمق است. او متوجه نیست که این فرصت‌ها می‌تواند برای سلامتی جسمی و روحی‌اش مفید باشد. هنگامی که ویژگی‌ای را در خود انکار می‌کنید، همان ویژگی کنترل زندگی‌تان را به عهده می‌گیرد.

اگر با دقت نگاه کنیم، همه‌ی ما می‌توانیم متوجه شویم که در چه جاهایی خنگ و احمق هستیم. اگر صادق باشیم و در حال حاضر مانند خنگ‌ها و احمق‌ها رفتار نکنیم، حتماً زمان‌هایی را در گذشته به یاد خواهیم آورد که مثل خنگ‌ها و احمق‌ها برخورد کرده‌ایم. نظر ما درباره‌ی خودمان مهم‌ترین نظری است که وجود دارد. اگر درباره‌ی زندگی خود احساس خوبی داشته باشیم، به‌ندرت به این مسئله اهمیت می‌دهیم که دیگران چه می‌گویند. نورمن سه سال گذشته‌ی زندگی‌اش خود را در کتاب مدفون کرده بود تا شاگرد لول دانشگاه باشد. برخی می‌گویند او احمق است؛ چرا که تمام این مدت را صرف مطالعه و درس خواندن کرده است. دیگران می‌گویند او احمق است، چون زمانش را در این سن و سال با رفتن به دانشگاه هدر داده است. تا زمانی که نورمن این بخش از وجودش را که خنگ و احمق است دوست نداشته باشد و آن را نپذیرد و جزو وجودش نداند، مجبور خواهد بود تا به همه ثابت کند که باهوش و خردمند است. هنگامی که تلاش می‌کنیم تا چیزی نباشیم، به سادگی منابع درونی‌مان را تلف می‌کنیم.

ما در این جهان هستیم تا از این بخش‌های وجودمان چیزهایی بیاموزیم و با آنها آشتی کنیم. برای اینکه انسانی واقعی باشیم باید به بخش‌هایی از وجودمان که آنها را دوست داریم و پذیرفته‌ایم اجازه بدهیم تا همراه

بخش‌هایی که آنها را قضاوت می‌کنیم و دوست‌شان نداریم، زندگی کنند. هنگامی که با عشق تمامی این بخش‌ها را می‌پذیریم و درباره‌شان قضاوت نمی‌کنیم، آنها به شکل طبیعی بخشی از وجودمان می‌شوند. سپس خواهیم توانست نقاب‌های مان را برداریم و به هستی که هر یک از ما را با طرحی معنوی خلق کرده است، اعتماد کنیم. سپس خواهیم توانست با افتخار بایستیم و دنیای خود را بپذیریم.

تمرین‌ها

برای اینکه کاملاً آزاد باشیم، لازم است تمامی ویژگی‌های درونی مان را که موجب ناراحتی مان می‌شوند، بپذیریم.

۱. سراغ فهرست کلمات تمرین اول در فصل ۴ بروید. در مقابل آینه‌ای بایستید یا بنشینید و هر کلمه را بارها و بارها تکرار کنید. جمله‌ی «من ... هستم» را آنقدر تکرار کنید که انرژی مربوط به حساسیت این ویژگی از میان برود. این شیوه عملی است. تا به حال پیش نیامده که فردی متعهد به انجام درست این تمرین شود و این تمرین برایش کارساز نبوده باشد. اگر احساس می‌کنید که گیر افتاده‌اید یا نسبت به کسی که این رفتار را از خود نشان داده خشمگین هستید یا از دست خودتان ناراحت هستید که این ویژگی در شما وجود دارد، برای مدتی از جلوی آینه کنار بروید و نامه‌ای پر از نفرت درباره‌ی این ویژگی بنویسید. ابراز خشم به این شکل راهی سالم است. این نامه‌ها را فقط خودتان خواهید خواند. قرار نیست آنها را برای کسی بخوانید یا برای کسی بفرستید. این نامه‌ها را فقط به منظور رهاسازی احساسات سرکوب شده می‌نویسید. اگر نمی‌دانید چه بگویید، با این جمله شروع کنید که «به این دلیل از دستت ناراحت هستم که ...» و سپس نامه‌ی خود را با بالاترین سرعتی که می‌توانید شروع کنید و بدون فکر کردن نوشتن را ادامه دهید. هر چیزی که به ذهنتان می‌رسد را

روی کاغذ بیاورید. درباره‌ی نکات دستوری یا مفهوم بودن جملات تان نگران نباشید، فقط روی رها کردن احساسات مسموم تمرکز کنید.

این تمرین راهی است برای رها کردن احساسات مسمومی که در بدن ما ذخیره شده‌اند. اگر در طول این فرآیند احساسی بیرون می‌ریزد، همراه این احساس باقی بمانید و آن را انکار نکنید. ممکن است به زبان آوردن جملات یاد شده در این زمان دشوار باشد. حتی اگر در حال گریه کردن هستید هم این فرآیند را ادامه دهید. ناگهان متوجه می‌شوید حساسیتی که نسبت به این ویژگی دارید ناپدید شده است.

۲. با استفاده از همین فهرست کلمات، دقت کنید که آیا زمان‌هایی را در زندگی تان به یاد دارید که این رفتارها را از خود نشان داده‌اید. اگر چنین خاطراتی را به یاد نمی‌آورید، از خودتان سؤال کنید ممکن است در چه شرایطی چنین رفتارهایی از خود نشان دهید. پاسخ‌های خود را در مقابل هر ویژگی یادداشت کنید.

فصل هفتم

پذیرفتن نیمه‌ی تاریک تان

بسیاری از ما به دنبال آرامش ذهنی هستیم. در تمام طول عمر این جست‌وجو ادامه خواهد داشت و راه رسیدن به آرامش پذیرفتن کلیت وجودتان است. کشف هدایای ویژگی‌هایی که از آنها نفرت داریم فرآیندی است خلاق که فقط به اشتیاق برای گوش دادن و آموختن، رها کردن قضاوت‌ها و باورهای نامناسب و آمادگی برای داشتن و رسیدن به احساس بهتر نیاز دارد. خود واقعی شما از قضاوت دوری می‌کند. فقط نفس ما که با ترس انگیزه می‌گیرد است که از قضاوت‌ها استفاده می‌کند تا از ما محافظت کند - محافظتی که ما را از خودشناسی دور می‌کند. باید آماده باشیم تا هر چیزی را که از آن هراس داریم دوست بداریم. در دوره‌ی معجزات با این جمله روبه‌رو می‌شویم که «نارضایتی‌های من نور جهان را پنهان می‌کند.»

برای گذشتن از نفس و مکانیسم دفاعی آن لازم است سکوت کنید. شجاع باشید و به ندای درون خود گوش دهید. در پس نقاب اجتماعی ما هزاران چهره پنهان شده است. هر چهره‌ای شخصیتی مربوط به خود دارد و هر شخصیتی ویژگی‌های خاص خود را دارد. گفت‌وگوی درونی با این شخصیت‌ها قضاوت‌های خودخواهانه‌ی شما را به گنجینه‌ای پر ارزش تبدیل می‌کند. هنگامی که پیام هر بخش از سایه‌ی خود را دریافت و درک می‌کنید،

اقتداری را که به دیگران داده‌اید بازپس می‌گیرید و به خود واقعی‌تان اعتماد می‌کنید. ندای ویژگی‌های پذیرفته‌نشده‌تان، هنگامی که در خود آگاه‌تان شنیده می‌شود، شما را به تعادل و هماهنگی دوباره با ریتم‌های طبیعی‌تان باز می‌گرداند. این ندا توانایی حل مشکلات‌تان را دوباره احیا می‌کند و نوری خواهد بود در راه رسیدن به اهداف زندگی‌تان. این پیام‌ها شما را برای کشف عشق و مهربانی واقعی راهنمایی خواهد کرد.

تا زمانی که من ارتباط با این شخصیت‌های درونی را آغاز نکرده بودم، باید به دیگران اعتماد می‌کردم تا به من بگویند چه مشکلی دارم. از درمانگری به سراغ درمانگری دیگر می‌رفتم. حتی برای رسیدن به پاسخ سؤال‌هایم سراغ فالگیرها، غیبگوها و ستاره‌شناس‌ها هم رفتم! اگر احساس می‌کردم که مشکلی دارم، اگر احساس خشم و ناراحتی داشتم یا حتی اگر بیش از اندازه خوشحال بودم باید به کسی پولی پرداخت می‌کردم تا به من بگوید چه اتفاقی در حال رخ دادن است. چه زندگی‌ای داشتم! اگر آنها چیزی را که دوست داشتم بشنوم به من می‌گفتند، احساس می‌کردم چقدر در کارشان خبره هستند. اما اگر چیزی را که دوست نداشتم بشنوم به من می‌گفتند، سراغ فرد دیگری می‌رفتم و همین‌طور جست‌وجو را ادامه می‌دادم تا به پاسخی که دوست داشتم، می‌رسیدم.

می‌دانستم که راهی متفاوت برای زندگی وجود دارد. چرا خداوند طوری ما را خلق کرده که نتوانیم خود را درک کنیم؟ چرا خداوند طوری ما را خلق کرده که باید به فرد دیگری پول بدهیم تا او چیزی درباره‌ی خودمان به ما بگوید؟ حالا متوجه می‌شوم که ما طوری آفریده شده‌ایم که می‌توانیم خودمان را شفا دهیم و به تمامیت خود بازگردیم. گاهی ممکن است به کمی کمک نیاز داشته باشیم. گفت‌وگو با این شخصیت‌ها بهترین تمرین برای پیشرفت در این فرآیند است.

بررسی شخصیت‌های درونی‌مان ابزاری است برای به یاد آوردن بخش‌های گمشده‌ی خودمان. ابتدا لازم است این بخش‌ها را شناسایی کنیم و

سپس آنها را نام ببریم، در این صورت خواهیم توانست ارتباط‌مان را با آنها قطع کنیم. در واقع نام بردن آنها میان ما و این بخش‌ها فاصله ایجاد می‌کند. روبرتو آساجیولی^۱، بنیان‌گذار شیوه‌ی ترکیب روانی در این باره می‌گوید: «ما توسط هر آنچه هویت‌مان را شکل می‌دهد کنترل می‌شویم. ما می‌توانیم تمامی آنچه را از حوزه‌ی هویت‌مان بیرون می‌آید و دیگر هویت‌مان را شکل نمی‌دهد، کنترل کنیم.» برای مثال اگر ویژگی‌ای را در هویت‌مان که دوست نمی‌دارم، مثل نق‌زدن، در نظر بگیرم و نام «نق‌نقو» را به آن بدهم، به نظر می‌رسد که این ویژگی دیگر آن‌قدرها هم تهدیدکننده نخواهد بود. هرگاه نامی خنده‌دار به یکی از ویژگی‌های ناراحت‌کننده‌ام می‌دهم، نسبت به آن احساس علاقه می‌کنم. در این حالت می‌توانم با کمی فاصله طوری این ویژگی را نگاه کنم که گویی چیزی است که وجود خارجی دارد. این فرآیند آهسته‌آهسته گرهی را که این رفتارها در زندگی‌تان ایجاد می‌کنند، شل می‌کند. اولین تجربه‌ام با این شخصیت‌ها به دوره‌ی آموزشی روان‌شناسی فراشخصی در دانشگاه جی‌اف‌کی^۲ در اوریندا، کالیفرنیا باز می‌گردد. هر هفته در این دوره الگویی جدید از بهبود احساسی را تجربه می‌کردیم و یاد می‌گرفتیم. هفته‌ای که مربوط به شیوه‌ی ترکیب روانی بود زندگی‌ام را دچار تحول کرد. گفت‌وگویی با ویژگی‌های متفاوت وجودم شروع کردم که باعث شد متوجه شوم آنها چه هستند و برای کامل شدن به چه چیزهایی نیاز دارند. البته هدف ما یافتن هدایا و موهبت‌های این ویژگی‌ها بود. با یافتن هدیه‌ی هریک از این ویژگی‌ها توانستم بخشی انکار شده از وجودم را دوباره بپذیرم. استاد ما، سوزان، با تجسم شروع کرد و همگی سوار اتوبوسی خیالی شدیم. او از ما خواست که اتوبوسی را تصور کنیم که پر از مسافر است. در اتوبوس خیالی انواع و اقسام مسافران را می‌دیدم. برخی از آنها پیر و برخی جوان بودند. هریک لباسی متفاوت به تن داشت. دخترهایی چاق، دخترهایی

1. Roberto Assagioli

2. JFK

لاغر، دخترهایی با موهای سیاه، قرمز و طلایی می دیدم... از همه اندازه و شکلی که تصورش را بکنید. افرادی با قد کوتاه، افرادی با قد بلند و افرادی با رنگ های مختلف از ملیت های متفاوت. افرادی خلاقکار و افرادی درست کار در این اتوبوس وجود داشتند. اتوبوس بزرگ و پر از مسافر را می دیدم. دوست نداشتم با برخی از آنها آشنا شوم. اولین واکنشم این بود که «خدایا، باید بهتر از این ها می بود.» سوزان به ما گفت که باید با همه ی افرادی که در اتوبوس مان هستند، چه آنها که دوست شان داریم و چه آنها که دوست شان نداریم آشنا شویم.

هریک از این مسافران نمایانگر ویژگی ای در وجودم بود که هدیه و موهبتی خاص با خود داشت. همه ی آنها با هدایای منحصر به فردشان آنجا حاضر بودند و کافی بود که با آنها آشنا شوم و به آنها گوش دهم. به ما گفته شد همراه یکی از این شخصیت ها از اتوبوس پیاده شویم و ناگهان متوجه شدم که زنی بددهن دست مرا در دست دارد. او اولین شخصیتی بود که می خواست با من صحبت کند. هنگامی که چهره اش را دیدم پیش خودم فکر کردم: «هرگز با این زن حرف نخواهم زد. شخصیت دیگری را برای آشنا شدن پیدا خواهم کرد.» نام آن زن برتا بود. برتا گنده بود. قدی بلند داشت و وزنش حدوداً صد کیلو بود. او حدوداً شصت ساله بود و از نظر ظاهری دقیقاً لباس هایی پوشیده بود که از آنها تنفر داشتم. او موهایی سفید داشت که به شکل بدی کوتاه شده بود و در پیشانی اش ریخته بود. او هم چنین بوی بد سیگار و عطر می داد، پاهایش چاق بودند، جوراب هایی سوراخ به پا داشت و کفش هایی پلاستیکی پوشیده بود.

نگاهی به دوروبرم انداختم تا فرد دیگری را پیدا کنم و از دست این زن خلاص شوم. هیچ کس دیگری جلو نیامد. آن زن کمی ناراحت شده بود و بالاخره دستم را محکم گرفت و مرا از اتوبوس پیاده کرد. ما روی نیمکتی در آن نزدیکی ها نشستیم و او شروع به حرف زدن کرد. او به من گفت که یکی از ویژگی های شخصیتی من است و من باید یاد بگیرم که همراه او زندگی کنم. او

گفت که مرا ترک نخواهد کرد و اگر ذهنم را باز و پذیرا باقی بگذارم او چیزهای زیادی برایم خواهد داشت. سپس سوزان مرا راهنمایی کرد از او سؤال کنم چه چیزی برای آموختن به من دارد. او گفت که نباید دیگران را با ظاهرشان قضاوت کنم. او گفت که می‌تواند پشت نقاب معنوی‌ای را که به چهره‌اش داشتم، ببیند. می‌خواستم بحث با او را شروع کنم که متوجه شدم آنقدر نسبت به او درگیر پیش‌داوری و قضاوت هستم که حتی دوست ندارم در خلوت ذهنم با او حرف بزنم.

این زن به من گفت اگر با این مسئله برخورد درستی نداشته باشم و این مشکل را حل نکنم، هرگز در معنویت پیشرفتی نخواهم داشت. او به من یادآوری کرد که همیشه افراد چاق را قضاوت می‌کنم و تمامی کسانی که در زندگی‌ام هستند از نظر ظاهری اندامی متناسب دارند. در درون می‌دانستم که او درست می‌گوید. من در ظاهر وانمود می‌کردم که فردی معنوی هستم و صورت ظاهری افراد برایم مهم نیست، اما به خودم دروغ می‌گفتم. فکر می‌کردم این رفتار را سال‌ها پیش ترک کرده‌ام. این زن به من می‌گفت که از خواب غفلت بیدار شوم، چرا که کار زیادی برای انجام دادن دارم. سوزان از ما خواست از شخصیتی که در حال حرف زدن با او بودیم سؤال کنیم که هدیه‌ی او برای‌مان چیست. آن زن در پاسخ به این سؤال گفت که هدیه‌ی او «تمامیت» است. اگر من واقعاً باور داشتم که بخشی از این جهان هولوگرافیک هستم، باید بدون توجه به اینکه او را دوست داشتم یا نه، وجودش را می‌پذیرفتم. او گفت که باید در چشم‌های هر کسی که می‌دیدم با عشق و علاقه نگاه کنم تا خودم را به‌طور کامل ببینم. او هم‌چنان به من گفت که ملاقات با او یکی از مهم‌ترین رخدادهای زندگی‌ام است. حق با او بود.

آن زن بددهان را روان خودم بر اساس ویژگی‌هایی که در خودم نپذیرفته بودم، ساخته بود. در این تجسم که سوزان ما را راهنمایی می‌کرد، این زن توانست درس بزرگی به من بدهد. ماه‌ها طول کشید تا این تجربه را به‌طور

کامل درک کردم. تمام آنچه درباره‌ی آن زن دیدم کاملاً واقعی و طبیعی بود. چگونه آن زن می‌توانست بخشی از ناخودآگاهم باشد؟ او از کجا آمده بود؟ چگونه او می‌توانست تا این حد خردمند باشد؟ دائماً این سؤال‌ها را از خود می‌پرسیدم. با وجود اینکه در مقابل او مقاومت می‌کردم می‌خواستم چیزهای بیشتری از او یاد بگیرم.

آهسته شجاعت پیدا کردم با افراد بیشتری در اتوبوس ملاقات کنم خود را در این تجسم غرق کردم و از شخصیت‌های حاضر در اتوبوس پرسیده کدام یک از آنها دوست دارد با من ملاقات کند. در ملاقات بعدی با آلیس عصبانی آشنا شدم. او کوچک‌اندام بود و موهای قرمز رنگ و سیخ‌بخت داشت. اولین کلماتی که از دهان آلیس خارج شد این بود: «با وجود اینکه من اندامی کوچک دارم. اما قوی هستم، بنابراین فکر سربه‌سر گذاشتن مرا از سرت بیرون کن.» آلیس گفت که خسته شده که من دائماً تلاش می‌کنم از شرش رها شوم. او هم‌چنان گفت که بهترین دوستی است که من داشتم. حالا عصبانیتم می‌خواست مرا راهنمایی کند و به من اخطار بدهد که چه زمانی در خطر هستم. از آنجایی که همیشه راهنمایی‌های او را نادیده گرفته بودم، باید سر همه‌ی اطرافیان من فریاد می‌زد تا توجه مرا جلب کند. لوبه من گفت که هدیه‌اش بصیرتی است که موجب می‌شود به‌سوی روابط سالم حرکت کنم. او گفت که دلیل روابط پرمشکلم این است که خیلی وقتها نمی‌توانم به دلیل مشغله‌ی زیاد به ندای درونی‌ام گوش بدهم.

پذیرفتن آلیس کار سختی بود. همیشه پیش خودم فکر می‌کردم که عصبانیتم را به شیوه‌هایی اشتباه ابراز می‌کنم. سال‌ها بود تلاش می‌کردم تا از دست عصبانیتم خلاص شوم. اما لازم نبود آلیس ناپدید شود؛ لوبه عشق و پذیرش نیاز داشت. او می‌خواست که من به‌جای گوش کردن به ذهنم به قلبم گوش دهم. هنگامی که به آلیس به‌عنوان همراه نگاه کردم، آرام گرفتم. حالا در چهره‌ی او به‌جای انفجارهای غیرقابل کنترل خشم، حالت‌هایی از عصبانیت سالم و منطقی را می‌توانستی مشاهده کنی.

پس از آلیس با جرجینا گرتا آشنا شدم که دوست داشت دائماً کیک شکلاتی بخورد و همین‌طور تریسی که او هم بددهن بود. جرجینا در حالی که مثل اردک راه می‌رفت سراغم آمد و گفت که او دوست نزدیک برتای گنده است. هدیه‌ی او مهربانی و ارتباط درونی با انسان‌های دیگر بود. او هم چنین به من گفت که در زندگی کمتر عجله داشته باشم و بیشتر به خودم توجه کنم. گرتا می‌گفت که من اصلاً حواسم نیست که چقدر با سرعت این طرف و آن طرف می‌روم و عجله دارم. من مثل ماشین کار می‌کردم و به همین دلیل موجب هراس او می‌شوم. او به‌خاطر همین بی‌توجهی است که دوست دارد بیش از اندازه شکلات بخورد تا احساس آرامش کند. از طرف دیگر تریسی با هدیه‌ی متانت و وقار سراغم آمد. او از من می‌خواست تا رفتاری همراه با متانت با خودم داشته باشم. هنگامی که وضع به این شکل نبود تریسی از دستم عصبانی می‌شد و دوست داشت با رفتارهایی زننده و نامناسب توجه دیگران را به خود جلب کند. با بررسی وجوه مثبت این ویژگی‌های منفی و شروع به پذیرفتن‌شان، آنها دیگر کنترل زندگی‌ام را در دست نداشتند. این ویژگی‌ها استادان بزرگ من شدند. به محض اینکه به درخواست‌های آنها پاسخ دادم و آنها را دوست داشتم، احساس کردم که آنها نیز آرام شده‌اند. این ویژگی‌های منفی به این شکل به بخشی جدایی‌ناپذیر از آگاهی‌ام تبدیل شدند و احساس دوست داشتن خود و تمامیت‌م را کامل‌تر و غنی‌تر کردند. هنگامی که این ویژگی‌ها را پذیرفتم، دیگر لازم نبود کل ظرف بستنی را بخورم یا برای جلب‌توجه به کارهای زشت و زننده متوسل شوم. به محض اینکه دوستان جدیدم را پذیرفتم، آنها دیگر از زندگی‌ام بیرون رفتند.

هنگامی که در سان‌فرانسیسکو زندگی می‌کردم با این تکنیک آشنا شدم. به همراه یکی از دوستان به نام ریک این تمرین را انجام می‌دادیم. این تمرین راهی است جالب و سرگرم‌کننده برای صحبت درباره‌ی سایه‌ی همدیگر. در ابتدا تلاش کردیم ویژگی‌هایی که اغلب در یک‌دیگر با آنها روبه‌رو

می شدیم را روی کاغذ فهرست کنیم. این فهرست چیزی شبیه به آنچه در زیر می آید، بود:

ریک	دبی
دیک سلطه جو	ریتای مقاوم
نیک عقل کل	آلیس عصبانی
واروین اهل شک و تردید	دیکی سلطه جو
جیمی ورزشکار	پرسیلای پردازشگر
بنی عاشق	پاولینای ملکه
کن با لیاقت	یولاندای بوگی
تامی معلم	کری اهل کنترل
	لوری عاشق
	رندی حق به جانب

هنگامی که این فهرست را می نوشتیم حسابی خندیدیم. به این شکل توانستیم درباره ی بخش هایی از وجودمان حرف بزنیم که خیلی وقت ها به دلیل همین بخش ها برای همدیگر مشکل ایجاد می کردیم. هنگامی که دچار مشکلی می شدیم، دیگر لازم نبود انگشت اتهام به سوی هم نشانه رویم. به جای گفتن این جمله که «تو سعی در سلطه بر من داری و من از این رفتار خوشم نمی آید»، می گفتم: «به نظر می رسد که امروز دیک سلطه جو رفتارهایت را کنترل می کند. می توانی از طرف من با او حرف بزنی؟» این مسئله به شکل خودکار تنش های میانمان را کاهش می داد، چرا که به زبان آوردن جمله ی دوم هرگز شکل حمله به شخصیت طرف مقابل را نداشت. اگر من سعی می کردم آنچه را ریک به من می گوید پردازش کنم، که معمولاً این کار را می کردم، ریک به راحتی به پرسیلای پردازشگر می گفت که بهتر است امروز دست از پردازش حرف هایش بردارد. به این شکل من شخصاً از حرف های ریک ناراحت نمی شدم که معمولاً ناراحتی های شخصی یکی از بزرگ ترین مشکلاتم در روابط بوده است.

شخصیت‌های درونی ما باعث رفتارهایی می‌شوند که آنها را غیرقابل پذیرش می‌دانیم. به همین دلیل است که این شخصیت‌ها را سرکوب کرده‌ایم. به دلیل اینکه بخش‌هایی از وجودم را همراه سرکوب این موارد بسته‌ام و آنها را بسته نگه داشته‌ام، با کلیت وجودم در ارتباط نیستم. هنگامی که به درون نگاه می‌کنم، متوجه می‌شوم که این شخصیت‌ها برای جلب توجهم در حال فریاد کشیدن هستند. این شخصیت‌ها مرا در مراحل بعدی تحولم در زندگی راهنمایی می‌کنند. باور من این است که تعداد این شخصیت‌ها به اندازه‌ی ویژگی‌های درونی ماست. من شخصاً صد ویژگی و شخصیت را در خودم شناسایی کرده‌ام و هرگاه که بیشتر دقت می‌کنم، می‌توانم ویژگی و چهره‌ای جدید، صدایی تازه و پیامی جدید را کشف کنم. حتی تاریک‌ترین شخصیت‌هایم نیز هدایایی همراه خود دارند. کافی است بخواهیم با هریک از آنها اندکی زمان بگذرانیم تا صدای خودشان به گوش مان برسد.

باید بخواهید که برای کشف دنیای درونی‌تان زمان صرف کنید. در کتاب گفت‌وگو با خداوند نوشته‌ی نیل دونالد والش، خداوند به یادمان می‌آورد که «اگر به درون نروی، در دنیای بیرون سرگردان خواهی ماند.» اگر این پیام را جدی بگیرید، همین پیام کوتاه می‌تواند زندگی‌تان را متحول سازد. هنگامی که به درون می‌روید و با کل وجودتان در ارتباط قرار می‌گیرید، با توانایی‌تان برای پیش بردن زندگی در مسیری که می‌خواهید، آشنا خواهید شد. هدیه‌ای بزرگ‌تر از این نمی‌توانید به خود بدهید. سپس هنگامی که می‌گویید: «من پول بیشتر، عشق بیشتر، خلاقیت بیشتر، دوستان بیشتر و سلامتی بیشتر می‌خواهم»، باورتان این خواهد بود که توانایی رسیدن به این موارد را دارید.

معمولاً هنگامی که گفت‌وگو با ندای درونی خود را آغاز می‌کنید، اعتماد مسئله‌ای مهم است. به نظر می‌رسد رایج‌ترین سؤال این باشد که «چگونه واقعاً بدانم که در حال شنیدن واقعیت درونی‌ام هستم؟» پس از چند ملاقات با شخصیت‌های درونی‌تان روشن می‌شود که واقعاً در حال گوش دادن به

صدای این شخصیت‌ها هستید یا فقط مواردی بی‌اساس و منفی را می‌شنوید. ندای منفی درونی‌تان بیشتر وقت‌ها پیامی مثبت برای شما دارد. راه‌های زیادی برای رسیدن به جایگاهی واقعی در درون‌تان وجود دارد. تمرکز راهی است ایده‌آل برای خاموش کردن ذهن و گفت‌وگوی منفی آن. اگر با تکنیک‌های تمرکزی آشنا نیستید، می‌توانید در این مورد به تحقیق بپردازید و با شیوه‌های مناسب آن آشنا شوید. معمولاً این تکنیک‌ها با تنفس عمیق و آرام و آرامش بدن همراه است. می‌توانید پس از نیم ساعت جنب‌وجوش و پرداختن به حرکات موزون در آرامش و سکوت بنشینید و فقط دم و بازدم‌تان را مشاهده کنید. هنگامی که به این شکل در سکوتی آرام قرار می‌گیرید، خواهید توانست تفاوت میان ذهن و دل خود و ندایی که از ذهن و دل می‌آید را شناسایی کنید. این تشخیص به تمرین نیاز دارد، اما هنگامی که در این کار خیره شوید روند یافتن و کشف شخصیت‌های درونی‌تان ساده‌تر خواهد شد. ممکن است ندای دل‌تان گاهی جدی و رک باشد، ولی همواره مهربان خواهد بود.

مهم است که شخصیت‌های درونی خود را با آغوش باز بپذیرید. اگرچه ممکن است این کار در عمل به اندازه‌ی گفتار ساده نباشد. در این صورت آنچه درک خواهید کرد بسیار بهتر از چیزی است که فکرش را می‌کردید. افراد معمولاً با دیدن این شخصیت‌ها شوکه می‌شوند، فقط به این دلیل که انتظار اتوبوسی پر از فرشته را دارند. شخصیت‌های درونی‌تان حتی ممکن است به شکل حیواناتی عجیب و غریب، هیولا یا موجوداتی فضایی باشند. هرچه در این تجسم در روان‌تان می‌بینید، تصویری است که با شما تناسب دارد. مهم است که قضاوت نکنید با چه کسی ملاقات می‌کنید با چه تجربه‌ای دارید.

هم‌چنین ممکن است با افرادی ملاقات کنید که آنها را از قبل می‌شناسید؛ دوستان یا رئیس قدیمی‌تان و یا افراد خانواده‌تان. هنگامی که این چهره‌های آشنا در ناخودآگاه‌تان خود را نشان می‌دهند. در مقابل تمایل‌تان برای خلاص

شدن از دست‌شان مقاومت کنید. با آنها باقی بمانید و متوجه شوید که آنها تلاش دارند چه چیزهایی را به شما یاد بدهند. ممکن است برای مدتی بتوانید آنها را فراموش کنید، اما اگر مشکلی را که به آنها مربوط می‌شود، حل کنید، دیگر هرگز آنها را در زندگی‌تان ملاقات نخواهید کرد. نمی‌توانید به سادگی شخصیت‌هایی را که دوست ندارید رها کنید و سراغ ویژگی‌هایی بروید که از آنها خوش‌تان می‌آید. در حقیقت شخصیت‌هایی که اصلاً دوست ندارید با آنها ملاقات کنید، بزرگ‌ترین درس‌ها را برای شما دارند.

به تازگی با خانمی ملاقات کردم که به‌نظر می‌رسید همه چیز دارد. معمولاً خانم‌ها به درجات بالا از موفقیت، شهرت و ثروت نمی‌رسند؛ اما سالی به این موارد رسیده بود. او در صنعت نمایش و فیلم‌سازی از نردبان ترقی و موفقیت بالا رفته بود و برای رسیدن به این موفقیت حسابی تلاش کرده بود. بیشتر وقت‌ها روزنامه‌ها درباره‌ی او چیزهایی خوب می‌نوشتند، اما گاهی درباره‌اش انتقاد می‌کردند و او در برابر این انتقادهای خیلی حساس بود. پس از سال‌ها پیشرفت و کار حسابی سالی چند ماهی را مرخصی گرفته بود و از کار کناره‌گیری کرده بود تا روی خودش کار کند. او متوجه شده بود که خیلی وقت‌ها رفتاری پرخاشگرانه دارد و از این بخش وجودش متنفر بود. هنگامی که او می‌گفت: «من پرخاشگر هستم.» عضلات صورتش منقبض می‌شد و اشک از چشم‌هایش سرازیر می‌شد. او نمی‌توانست با این ویژگی در وجودش کنار بیاید. ما مدتی روبه‌روی هم نشستیم و من از او خواستم فقط جمله‌ی «من پرخاشگر هستم» را تکرار کند.

سالی هنوز هم از این ویژگی در وجودش ناراحت بود، بنابراین از او خواستم چشم‌هایش را ببندد و او را به سوار شدن به اتوبوس شخصیت‌هایش آماده کردم. او در این اتوبوس با شخصیتی ملاقات کرد که نامش آلیس پرخاشگر بود. آلیس موهایی قرمزرنگ داشت و حدوداً پنجاه ساله بود. او لباس افسران نیروی دریایی را به تن داشت و حضورش با اقتدار بود. در ابتدا سالی از او خوشش نیامده بود. از آلیس پرخاشگر پرسیدیم که

چه هدیه‌ای برای سالی دارد. او جواب داد که هدیه‌اش مراقبت است. آلیس به سالی گفت که مراقب بوده کسی مزاحم سالی نشود، به او آسیب نرساند. در راه رسیدن به هدف‌هایش مانعی ایجاد نکند. آلیس به عشق و پذیرش نیاز داشت. او دوست نداشت زنی بدجنس و گنده باشد که سالی از او بدش می‌آید. در واقع این آلیس بود که باعث شهرت و شناخت سالی شده بود. حالا آلیس کمی اعتبار می‌خواست. آلیس فکر نمی‌کرد که چیز زیادی از سالی می‌خواهد. تنها عشق و تحسین برای نقشی که در زندگی سالی بازی کرده بود برایش کافی بود.

سالی در حالی که لبخندی روی چهره‌اش بود روی مبل راحتی‌ام لم داد. او شاد و خوشحال بود. او عاشق آلیس پرخاشگر شده بود. حالا او توانسته بود این بخش از وجودش را که سال‌ها برای سرکوب و دفنش تلاش کرده بود، در آغوش بگیرد و بپذیرد. این ویژگی او موجب خجالت و نفرت از خودش شده بود. نکته‌ی جالب و معماگونه در این بود که اگر سالی پرخاشگری‌اش را نمی‌پذیرفت، نمی‌توانست از موفقیتش به شکل کامل لذت ببرد و خوشحال باشد. معمولاً این مسئله به همین صورت است. شما صاحب ویژگی‌ای هستید که هدیه‌ای برای‌تان دارد و با استفاده از همین هدیه می‌توانید به چیزی که در زندگی می‌خواهید، برسید. سپس چون این ویژگی کاملاً در روان‌تان پذیرفته نشده و چون درباره‌ی این ویژگی قضاوتی منفی دارید، برخلاف خواسته‌ی شما عمل می‌کند و در راه رسیدن به هدف‌های‌تان موانعی ایجاد می‌کند. تا زمانی که ویژگی‌هایی را که خود را از آنها دور می‌کنیم نپذیریم، آنها کارشکنی‌های خود را ادامه می‌دهند تا نیازشان برآورده شود. فراموش نکنید که آنچه در مقابلش مقاومت کنید، باقی خواهد ماند. هنگامی که سالی آلیس پرخاشگر را پذیرفت، خشمش درباره‌ی پرخاشگری ناپدید شد. حالا سالی آزاد است هرگاه دوست دارد از این بخش وجودش استفاده کند و هرگاه لازم باشد این کار را خواهد کرد.

راه سودمند دیگر برای پذیرفتن ویژگی‌های‌تان دعوت از افراد دیگر به آگاهی‌تان است تا دیدگاه‌شان را درباره‌ی این ویژگی‌های انکار شده جویا شوید. فردی را که تحسین می‌کنید و به او احترام می‌گذارید تجسم کنید. شاید او فردی مقدس و معنوی است. حالا روی ویژگی‌ای که پذیرفتن آن برای‌تان سخت است تمرکز کنید. از فردی که انتخاب کرده‌اید سؤال کنید که چه تفسیری درباره‌ی این ویژگی شما دارد. مطمئن شوید شخصی را انتخاب می‌کنید که از خرد کافی برخوردار است و هم‌زمان با شما مهربان است. این شخص می‌تواند فردی باشد که در گذشته در زندگی‌تان نقش داشته، مثل پدر یا مادر یا یکی دیگر از اعضای خانواده‌تان. در اینجا نمونه‌ای را از زندگی خودم برای‌تان نقل می‌کنم.

ویژگی‌ای که با آن مشکل داشتم «شلختگی» بود. از آنجایی که این بخش از وجودم را تأیید نمی‌کنم، سعی دارم آن را از دیگران پنهان کنم. زندگی‌ام را غوری اداره می‌کنم که پیشخدمتی از پسر مراقبت کند و خانه‌ام را تمیز و مرتب کند. اوست که همه چیز را به شکلی عالی تمیز و مرتب می‌کند. اگرچه این من نیستم که دور و برم را مرتب می‌کنم، دوست دارم خانه‌ام همیشه شکلی مرتب داشته باشد. هیچ‌کس نمی‌گوید که من شلخته‌ام، چرا که خانه‌ام همواره تمیز و مرتب است. با این حال اگر بشنوم که کسی بگوید دبی فورد شلخته و نامرتب است، ناراحت می‌شوم. به همین دلیل چشم‌هایم را می‌بندم، چند نفس عمیق می‌کشم و درباره‌ی «شلختگی» فکر می‌کنم. فکر کردن به این ویژگی سبب می‌شود که احساس تهوع و انقباض داشته باشم. پشت این احساس، مقداری ترس هم وجود دارد. این ترس را دنبال می‌کنم و به زمانی در کودکی می‌رسم که مادرم سرم فریاد می‌کشید و به من می‌گفت که شلخته‌ام. می‌ترسیدم که اگر شلخته باشم، دیگر کسی دوستم نداشته باشد. تر حائی که چشم‌هایم بسته است مادر ترزا را در دلم تجسم می‌کنم و از او می‌پرسم چگونه می‌توانم تفسیری دوباره از ویژگی «شلختگی» داشته باشم تا دیگر از این ویژگی متنفر نباشم. به او می‌گویم که می‌خواهم این ویژگی را

بپذیرم و دوست داشته باشم و سپس به خودم اجازه می‌دهم تا پاسخ او را بشنوم. او پاسخ می‌دهد که شلختگی من نوعی بازی است. من به این شکل کودک درونم را ابراز می‌کنم و نمایش می‌دهم. پخش کردن لباس‌هایم این طرف و آن طرف تفریح من است و می‌توانم دیگر این ویژگی را نادرست و اشتباه ندانم. او به من می‌گوید که هدیه‌ی شلختگی، نظم و ترتیب است. به دلیل اینکه در کودکی همواره به من گوشزد می‌شد که چقدر شلخته هستم، هم‌اکنون توانایی‌ای منحصر به فرد در برقراری نظم و ترتیب دارم. حالا با دیدگاهی جالب و با اقتدار درباره‌ی شلختگی روبه‌رو هستم.

سپس دوباره چشم‌هایم را می‌بندم و از مارتین لوترکینگ می‌خواهم مرا با دیدگاه و تفسیری جدید از شلختگی آشنا کند. او را در دلم تجسم می‌کنم و او می‌گوید از آنجایی که علاقه‌ی زیادی به زندگی دارم دوست دارم به سرعت سراغ کار بعدی بروم. چنین علاقه‌ای خود را به شکل شلختگی در من نشان می‌دهد. من هیجان‌زده‌تر از این هستم که به مسائل ریز و کوچک مثل قرار دادن هر چیز در جای مناسب، توجه کنم. او می‌گوید که اشتیاق و علاقه‌ام، هدایای شلختگی‌ام هستند. با پذیرفتن مسئولیت شلختگی‌ام و استخدام کسی برای انجام کارهایی که دوست ندارم خودم انجام دهم، می‌توانم سراغ کارهایی مهم‌تر بروم. این هم تفسیر دوم است.

حالا آهسته‌آهسته از شلختگی‌ام خوشم می‌آید. در حالی که احساس شجاعت دارم، مادرم را تجسم می‌کنم که همیشه از شلختگی‌ام انتقاد می‌کرد. از او درخواست تفسیری دیگر دارم. او می‌گوید: «دلیل اینکه من همواره تو را به دلیل شلختگی انتقاد می‌کردم این بود که حسادت می‌کردم که من نمی‌توانم به اندازه‌ی تو از این آزادی برخوردار باشم که لباس‌هایم را روی زمین بریزم و آنها را همان جا رها کنم.»

او می‌گوید که همیشه به خودش سخت می‌گرفته و حتی در کودکی تحمل نداشته که چیزی سر جایش نباشد. شلختگی من او را به یاد این سخت‌گیری می‌انداخته و به همین دلیل او را عصبانی کرده است. او ادامه می‌دهد که

شلختگی ام هدیه‌ای به نام ابراز آزادانه‌ی خود، برایم به ارمغان آورده است. هنگامی که جوان بودم نقاشی را دوست داشتم. همیشه از رنگها و قلم‌موهای مختلف استفاده می‌کردم و حتی گاهی از انگشت‌هایم به‌جای قلم‌مو استفاده می‌کردم. هرگز از اینکه دوروبرم شلوغ شود و دست‌ها و لباس‌هایم کثیف شوند هراس نداشتم. شلختگی به من نوعی آزادی می‌داد. این هم از تفسیر سوم.

می‌توانم همین‌طور ادامه دهم، اما جالب است که در کمتر از ده دقیقه، حالا برای شلختگی احترامی جدید قائل‌ام. احساس می‌کنم که شلختگی ویژگی‌ای مثبت و دوست‌داشتنی است که هدایای زیادی برایم به همراه داشته است. حالا متوجه می‌شوم که هنگام شلختگی در حال لذت بردن و ابراز آزادانه‌ی خودم هستم. حالا وقتی چشم‌هایم را می‌بندم و درباره‌ی کلمه‌ی شلخته فکر می‌کنم، احساس می‌کنم که برای پذیرفتن این ویژگی آماده‌ام. عشق و دوست داشتن، درمانگر است و گاهی فقط مهم است تا تفسیر و دیدگاهی جدید کشف کرد. همین‌طور که پذیرفتن ویژگی‌های انکارشده‌ی خود را ادامه می‌دهید، سودمند خواهد بود گام‌هایی که موجب شده بودند این ویژگی را بد بدانید و انکارش کنید، دوباره به یاد آورید. بازگشتن به زمانی که ویژگی‌ای شروع به کنترل شما کرده موجب می‌شود ریشه‌ی تضادها و نارسایی‌های خود را کشف کنید. دوستم پیتر با پذیرفتن ضعفش مشکل داشت. به همین دلیل از او خواستم تا چشم‌هایش را ببندد و تصویری را در گذشته‌اش پیدا کند که نمایانگر این ضعف در او بود. اولین خاطره‌ی او به دوران دبیرستان بازمی‌گشت که هر فصل ورزش جدیدی را انتخاب می‌کرد، چون احساس می‌کرد توانایی کافی برای ورزش قبلی را ندارد. او به یاد آورد که در میان همکلاسی‌هایش که همگی پسرهای قوی بودند احساس ضعف می‌کرد. از پیتر خواستم که در خاطراتش عمیق‌تر شود و وقایعی قدیمی‌تر را به یاد آورد. پیتر هنگامی را به خاطر آورد که هشت سال داشت. او در محلی بود که خانواده‌اش در حال ساختن خانه‌ی جدیدشان

بودند. میان پله‌هایی که به طبقه‌ی دوم منتهی می‌شد خالی بود و او می‌توانست از این فضای خالی طبقه‌ی پایین را ببیند. پیتربه یاد می‌آوردی مادر و خواهرش او را راهنمایی می‌کنند تا به طبقه‌ی بالا برود و اتاق جدیدش را ببیند. ناگهان پیتربه متوجه می‌شود که مادر و خواهرش دیگر همراه او نیستند و او تنها در طبقه‌ی بالا باقی مانده است. او می‌ترسید که تنهایی از پله‌ها پایین بیاید. پیتربه مادر و خواهرش را برای کمک صدا می‌کند، اما آنها به پیتربه کمکی نمی‌کنند. مادرش به او می‌گوید که باید به تنهایی از پله‌ها پایین بیاید. در غیر این صورت همین‌طور او را آنجا رها خواهند کرد. پیتربه در حالی که از ترس فلج شده بود، همانجا باقی می‌ماند و مادر و خواهرش او را تری می‌کنند و برای مدت نیم ساعت تنها می‌گذارند. در این زمان او پیش خودش نتیجه‌گیری می‌کند که «اگر من ضعیف باشم، زنها تنهایی می‌گذارند». از آن زمان به بعد پیتربه نمی‌تواند ضعیف باشد، چرا که باورش این است که زنها می‌که دوستش دارند، او را ترک خواهند کرد.

بسیاری از ما توسط کودک هشت ساله‌ای که درون‌مان است انگیزه می‌گیریم. کودکی که نیازهایش برآورده نشده است، برای پذیرفته شدن التماس می‌کند. به همین دلیل وارد شدن به عمق خاطرات‌تان تا جایی که ممکن است، سودمند خواهد بود. از آن جایگاه بهتر خواهید توانست ویژگی‌های خود را بپذیرید و دوست داشته باشید. پیتربه سال‌های سال مردی خشن بود و روابطش با خانم‌ها هرگز بیش از شش ماه طول نمی‌کشید. او همیشه آنها را ترک می‌کرد. با به یاد آوردن ضعف انکار شده‌اش، پیتربه توانست ریشه‌ی قدرتش را کشف کند. پس از روبه‌رو شدن با این رویداد در گذشته‌ی دور، او توانست ضعفش را بپذیرد. برای اینکه به پیتربه کمک کنم تا این ویژگی‌اش را بپذیرد، از او خواستم دو نفر از کسانی را که به نظرش خردمند بودند و او تحسین‌شان می‌کرد انتخاب کند. او دو استاد را انتخاب کرد. با فراخواندن اولین استاد به ذهنش، پیتربه از او پرسید که هدیه‌ی این ضعف برایش چه بوده است. این استاد به او پاسخ داد که ضعف موجب می‌شده که

پیتر نسبت به افراد ضعیف احساس همدردی داشته باشد و آنها را دوست بدارد. پیتر از استاد دوم آموخت که ضعف او در واقع منبع و ریشه‌ی شخصیت پویایش بوده است. او با استفاده از همین ضعف توانسته به دیگران در زندگی‌اش احساس راحتی بدهد. احساس ضعف موجب شده بود او نقابی دوست‌داشتنی در زندگی به چهره داشته باشد و بخواهد که دیگران را دوست داشته باشد.

سپس از پیتر خواستم که چشم‌هایش را ببندد و از پدر یا مادرش بخواهد که به آگاهی‌اش بیایند. پیتر از پدرش دعوت کرد تا همراهی‌اش کند. پدرش به او گفت که پیتر با تلاش برای فائق شدن بر ضعف‌هایش توانسته است انعطاف‌پذیری را در وجودش رشد دهد و همواره در موقعیت‌های سخت توانسته دوباره به حالت عادی و اولیه بازگردد. از آنجایی که پیتر نمی‌توانسته ضعف‌هایش را بپذیرد، همیشه راه سخت را انتخاب کرده تا به خودش ثابت کند چه اندازه قوی است. او با خلق زندگی‌ای پر از اتفاق‌های ناگوار، مشکلات و فرصت‌های از دست رفته به دنیا نشان داده چقدر قوی است. پدر پیتر پیش‌بینی کرد که اگر او این درس‌ها را بیاموزد و ضعفش را بپذیرد، راهی ساده و بی‌دردسر در زندگی برایش آشکار خواهد شد.

به تازگی شنیدم که پیتر در حال آهنگ‌سازی است. او به این کار علاقه داشت، اما هرگز فکر نمی‌کرد که بتواند از این راه درآمد کسب کند. حالا پیتر به جای اینکه هر شش ماه سراغ شغل و رابطه‌ای تازه برود، تلاشش را روی این نکته متمرکز کرده که آلبومی از آهنگ‌هایی که خودش ساخته، آماده کند. او یاد می‌گیرد که دنیایی بدون رنج و درد برای خودش خلق کند. در این دنیا او می‌تواند بدون نگرانی احساسات و خلاقیتش را ابراز کند.

اگر درک‌مان را از خود واقعی‌مان تغییر ندهیم، در تکرار رفتارهای گذشته زندانی خواهیم ماند. شخصیت‌های درونی‌تان به شما می‌گویند که چه کارهای ناتمامی دارید و برای حل مشکلاتی که در حال تکرارند باید چه بکنید. آنها به شما خواهند گفت برای یادگیری درسی خاص لازم است چه

بکنید و اگر به گوش دادن علاقه دارید، متوجه خواهید شد که شخصیت‌های درونی‌تان جالب، سودمند، صادق و بخشنده‌اند. آنها خردمندترین افراد در این جهان هستند، به این دلیل که پاسخ‌هایی به شما می‌دهند که از درون خودتان می‌جوشد.

با رفتن به درون می‌توانید به هر کسی که دوست دارید دسترسی داشته باشید. تنها کاری که باید بکنید این است که ساکت باشید و این فرد را با آگاهی‌تان فرا بخوانید. هنگامی که فرد خاصی را تجسم می‌کنید و با او گفت‌وگو را شروع می‌کنید، می‌توانید هر سؤالی را که می‌خواهید بپرسید. می‌توانید از او بخواهید نظرش را درباره‌ی موضوعی خاص بیان کند و شما را نصیحت کند. هر صدایی را که بخواهید می‌توانید در درون‌تان بشنوید. پاسخ‌هایی که می‌خواهید از افراد مختلف بشنوید را می‌توانید درون خودتان جست‌وجو کنید؛ تمامی روابط ناتمام‌تان، تمامی کسانی که دوست‌تان داشته‌اند، افراد خانواده، دوستان، قهرمان‌های زندگی‌تان و حتی اساتید. هر یک از این افراد می‌توانند با شما و از طریق شما صحبت کنند.

چند سال پیش نمی‌دانستم واقعاً می‌خواهم با زندگی‌ام چه کنم. در آن دوره چشم‌هایم را بستم و از خودم سؤال کردم: «برای راهنمایی باید پیش چه کسی بروم؟» سال‌ها پیش با مردی آشنا شده بودم که برایش احترام زیادی قائل بودم. چهره‌ی این دوستم، استیو، در ذهنم پدیدار شد. چند روزی با خودم کلنجار می‌رفتم که آیا باید مزاحم او شوم یا نه. به‌نظرم می‌رسید تلفن زدن به او و کمک خواستن درباره‌ی روابط و مشکلات کاری‌ام ممکن است زشت باشد. مدت‌ها بود که دیگر از هم خبر نداشتیم. روزی در یکی از تمرکزهایم تلاش کردم تا استیو را تجسم کنم و از او بپرسم به‌نظرش من باید چه کار کنم. هرگز پیش از آن چنین کاری نکرده بودم، اما می‌دانستم که این کار ضرری نخواهد داشت. اتفاقی عجیب و جالب رخ داد: استیو شروع به حرف زدن با من کرد. هنگامی که صحبت‌هایم با او تمام شد واقعاً احساس می‌کردم یک ساعت را با استیو گذرانده‌ام و توصیه‌های خردمندانه‌اش را

شنیده‌ام. این تجربه‌ای شگفت‌انگیز و بیداری‌بخش بود. خیلی ساده و بی‌دردسر به نتیجه‌ای که می‌خواستم رسیده بودم. حتی لازم نبود از خانه‌ام بیرون بیایم یا برای تماس تلفنی پولی پرداخت کنم. استیو را در دنیای درونم ملاقات کردم و از او خواستم تا راهنمایی‌ام کند. حالا دوست و محرم‌رازی در درون پیدا کرده بودم.

یکی از دوستانم سیرا پس از مرگ پدرم همین تکنیک را با من تمرین کرد. پس از مرگ پدرم ناراحت بودم که او هرگز پسرم بیو را نخواهد دید. سیرا از من خواست که چشم‌هایم را ببندم و پدرم را تجسم کنم که در حال بازی کردن با پسرم است. گویی پدرم درست مقابل ما ایستاده بود و به بیو می‌گفت که همیشه همراه او خواهد بود و از او مراقبت خواهد کرد. پدرم به بیو گفت که او عاشق موسیقی بوده و اظهار امیدواری کرد که بیو نیز به موسیقی علاقه‌مند شود و یکی از آلات موسیقی که او برایش باقی گذاشته بود، بنوازد. این تجربه واقعاً ارزشمند بود و دیدگاه مرا نسبت به غم از دست دادن پدرم تغییر داد. هنگامی که سیرا را ترک کردم مطمئن بودم که پدرم همیشه همراه من است و به من آرامش می‌بخشد و مرا راهنمایی می‌کند و می‌توانستم با آشنایی بیو به موسیقی عشق و علاقه‌ی پدرم در او را بیدار کنم و به این شکل او را به پدرم نزدیک‌تر کنم. به این شکل احساس ناامیدی و ناراحتی از دست دادن پدرم به احساس خوش‌بینی تبدیل شد.

شخصیت‌های درونی‌تان در انتظار شما هستند، فقط کافی است به درون بروید و آنها را به یاد آورید. تنها چیزی که آنها می‌خواهند توجه و پذیرش شماست. آنها صدای آینده‌ی شما هستند، نه گذشته‌تان. آنها همیشه با شما خواهند بود تا راهنمایی‌تان کنند، شما را در آغوش بگیرند و به شما آرامش ببخشند. مهم نیست که این شخصیت‌ها را به شکل کسی که پیش از این می‌شناختید ببینید یا به شکل سایه‌های خودتان. اگر با خودتان دوست باشید، چرخه‌ی دائمی زیان به خود و دیگران را خواهید شکست. آنچه متوجه خواهید شد این است که ما هرگز کسی را از دست نمی‌دهیم. روابط ما

به سادگی فقط شکل عوض می‌کنند. ممکن است افراد دیگر به شکل فیزیکی همراہان نباشند، اما همیشه در دنیای درون، ما را همراهی خواهند کرد. پذیرفتن هر آنچه در خود به آن نفرت می‌ورزید، دنیایی در درون‌تان گشوده خواهد شد که از طریق آن به کل هستی دسترسی خواهید داشت.

هریک از ما ظرفیت داریم آنچه را برای شادی و کامل بودن نیاز داریم، به دیگران بدهیم. هنگامی که ما با خود کامل مان دوباره در تماس قرار می‌گیریم. ممکن نخواهد بود که احساس تنهایی و ترک شدن داشته باشیم. لازم است جهان هستی را درون خود پیدا کنیم و یاد بگیریم که چگونه هستی را دوست بداریم و به آن احترام بگذاریم. سپس خواهیم توانست شکوه و بزرگی خود را بپذیریم. هنگامی که افسون دنیای درون خود را کشف می‌کنیم، در حیرت و شگفتی باقی خواهیم ماند. همراه این حیرت، آرامش، رضایت و سپاس از تمامی انسان‌ها را تجربه خواهیم کرد.

هر شخصیت درونی شما هدیه‌ای برای‌تان به ارمغان می‌آورد. هر ویژگی شما چه دوستش داشته باشید یا نه، می‌تواند موجب سود در زندگی‌تان شود. با این گمان که جهان پر از تاریکی است خود را فریب ندهید. در هر بخش از ما و هر بخش از هستی نور وجود دارد. آشنا نشدن با هدایایی که شخصیت‌های درونی‌مان به همراه می‌آورند مخالفت با طرح هستی است. روح ما در آرزوی یاد گرفتن این درس‌هاست. لازم است از قضاوت کردن سفر روح‌مان دست بکشیم و به طرح هستی که به سود همه‌ی ماست اعتماد کنیم. سخنی است که از روزگاران کهن به‌جا مانده که «همه چیز باید ریشه کند یا بمیرد.» مهم‌ترین و والاترین هدف ما یاد گرفتن از تجربیات‌مان، رشد و حرکت کردن است. هنگامی که هدایای شخصیت‌های درونی‌مان را دریافت کنیم، آزاد خواهیم بود تا تجربه‌ای را که دوست داریم، انتخاب کنیم.

تمرین

هنگامی که کاملاً آرام هستید، پس از پیاده‌روی یا حمام، این تمرین را انجام

دهید. در این تمرین قرار است با صداها‌ی درونی‌تان ملاقات کنید و به همین دلیل لازم است ذهن خود را تا می‌توانید آرام کنید. صبح زود یا شب هنگام پیش از به خواب رفتن زمان مناسبی برای انجام این تمرین است. می‌توانید برای احساس آرامش بیشتر شمعی خوش‌بو روشن کنید و موسیقی‌ای ملایم پخش کنید. چشم‌های خود را ببندید و نفس‌های خود را دنبال کنید. نفس‌هایی آرام، عمیق و طولانی بکشید. سعی کنید هر دم خود را برای پنج ثانیه یا بیشتر نگه دارید و سپس آهسته نفس خود را رها کنید. این کار را برای خاموش و آرام کردن ذهن‌تان چهار تا پنج بار انجام دهید.

حالا تجسم کنید که وارد اتوبوسی بزرگ و زردرنگ شده‌اید. در میانه‌ی اتوبوس روی صندلی بنشینید. احساس شوق و هیجان دارید که سوار این اتوبوس شده‌اید. تجسم کنید که در خیابانی آرام پیش می‌روید و روزی زیبا و آفتابی را سپری می‌کنید. شما آرام نشسته‌اید و به کسی کاری ندارید که ناگهان کسی روی شانه‌تان می‌زند. به این فرد نگاه می‌کنید و او به شما می‌گوید: «سلام، من یکی از شخصیت‌های درونی‌ات هستم و تمام افرادی که در این اتوبوس هستند نیز شخصیت‌های درونی‌ات هستند. چرا بلند نمی‌شوی و نگاهی به اطرافت نمی‌اندازی تا ببینی چه کسانی در این اتوبوس حضور دارند؟» از جای خود بلند می‌شوید و در کل اتوبوس حرکت می‌کنید و به افراد مختلفی که در اتوبوس هستند نگاه می‌کنید...

همه نوع آدمی در اتوبوس هست. افرادی با قد بلند، قد کوتاه، نوجوان و پیر. ممکن است با افرادی روبه‌رو شوید که ظاهری مثل دلقک‌ها دارند، بی‌خانمان هستند یا حتی ممکن است حیواناتی نیز در این اتوبوس باشند. هم‌چنین افرادی از نژادها و رنگ‌های دیگر نیز در اتوبوس هستند. برخی از آنها به دنبال جلب‌توجه شما هستند و برخی دیگر خود را در گوشه و کنار پنهان کرده‌اند. به افرادی که در اتوبوس هستند با دقت بیشتری نگاه کنید. حالا راننده‌ی اتوبوس جایی می‌ایستد و به شما اجازه می‌دهد همراه یکی از این شخصیت‌ها پیاده شوید و کمی قدم بزنید. همراه این فرد به پارکی که در آن

نزدیکی است می‌روید و کنارش روی نیمکتی می‌نشینید. از این فرد نامش را سؤال می‌کنید و از او می‌خواهید برای‌تان توضیح بدهد چه ویژگی‌ای در درون‌تان را نمایش می‌دهد. برای مثال اگر با فردی عصبانی روبه‌رو شده‌اید ممکن است بخواهید او را آلفرد عصبانی بخوانید، البته این در صورتی است که این شخصیت خودش نامی به شما نگوید. مهم نیست که چقدر زمان با او می‌گذرانید. دقت کنید که ظاهر این فرد چگونه است و چطور لباس پوشیده. او چه بویی می‌دهد؟ به حالت‌ها و زبان او توجه کنید. نفس عمیق دیگری بکشید و از او سؤال کنید: «هدیه‌ات برای من چیست؟» پس از دریافت این هدیه بپرسید: «برای کامل شدن به چه چیزی نیاز داری؟» یا «برای اینکه جزوی از روان کامل من باشی، به چه چیزی نیاز داری؟»

پس از اینکه پاسخ‌های او را شنیدید از او سؤال کنید: «آیا چیز دیگری هست که دوست داشته باشی به من بگویی؟» هنگامی که حرف‌های‌تان تمام شد، مطمئن شوید که با احترام این فرد را به اتوبوس باز می‌گردانید. هنگامی که آماده‌اید، چشم‌های خود را باز کنید و پیامی که از این شخصیت دریافت کردید را روی کاغذ بیاورید. سپس چیزی حدود ده دقیقه مطالبی را که مربوط به این ملاقات و این شخصیت می‌شود را در دفترچه‌تان یادداشت کنید.

اگر تمامی پاسخ‌هایی که از این شخصیت می‌خواستید را دریافت نکردید، نگران نشوید. می‌توانید در جلسات بعدی سؤال‌های خود را تکرار کنید. شنیدن پیام شخصیت‌های درونی‌تان به تمرین نیاز دارد. در این تمرین لازم است در حالتی قرار بگیرید که تسلیم خودتان باشید تا به این وسیله فضایی امن برای این فرآیند به‌وجود آورده باشید.

فصل هشتم

تفسیر دیواره‌ی خود

اگر گذشته‌ی خود را به همین شکل بهبود نیافته باقی بگذارید، همین گذشته زندگی‌تان را تباه خواهد کرد. گذشته استعداد‌های منحصر به فرد ما، خلاقیت و توانایی‌های مان را دفن خواهد کرد و هنگامی که این بخش‌های درونی ما انکار شده باقی بماند و ما این بخش‌ها را نپذیریم، راکد می‌شوند و به جای اینکه از آنها در هماهنگی با خودمان استفاده کنیم، در تقابل با دنیای خود به کار می‌گیریم‌شان. فکر می‌کنیم که از دست دنیا عصبانی هستیم، می‌خواهیم دنیا را عوض کنیم و اگر دنیا این‌طور نبود، می‌توانستیم به آرزوهای خود برسیم، اما این ما هستیم که به تغییر نیاز داریم. به دلیل اینکه استقامت نمی‌کنیم و همت نداریم از دست خودمان عصبانی هستیم. از دست خودمان عصبانی هستیم چون به خودمان افتخار نمی‌کنیم و به خودمان اجازه نمی‌دهیم تا آن‌طور که دوست داریم خود را ابراز کنیم. فکر می‌کنیم از دست پدر و مادرمان خشمگین هستیم، چون آنها در کودکی ما را سرکوب کرده‌اند. در واقع باید از دست خودمان عصبانی باشیم که این سرکوب شدن را ادامه داده‌ایم. درست مثل اینکه کسی سال‌ها پیش ما را در قفسی قرار داده باشد و حالا مدت‌هاست بدون اینکه قفسی در کار باشد، ما گمان می‌کنیم با دیوارهایی خیالی محصور شده‌ایم. این قفس محدودیت‌هایی است که

خودمان به خودمان تحمیل کرده‌ایم. این قفس شک ما به خودمان و ترس‌های ماست. به ما یاد داده شده که دنبال کردن آرزوهای مان کاری سخت است. ممکن است متوجه این واقعیت نشده باشیم که دنبال نکردن آرزوها و زندگی به این شکل کاری دشوارتر است. ما بدون هرگونه آرزویی رها شده‌ایم. آرزوهای ما کلید رسیدن به ظرفیت‌های معنوی مان است. ما با ناامیدی رها شده‌ایم. این ناامیدی به تدریج بیشتر و بیشتر می‌شود و در بدن مان خود را به شکل بیماری و در روان مان خود را به شکل خشم نشان می‌دهد. اگر نخواهیم با گذشته آشتی کنیم، به سادگی این ناامیدی و خشم را همراه خود به آینده خواهیم برد.

توان نگاه شفاف به گذشته و پذیرفتن ویژگی‌هایی که انکار کرده‌اید در درون خودتان نهان است. آنچه باید انجام دهید بستن چشم‌ها، رفتن به درون و پرسیدن است. قدرتی که به آن نیاز دارید درون‌تان است. تنها زمانی به این قدرت دسترسی خواهید داشت که آرزوی تغییر زندگی‌تان شدیدتر از آرزوی باقی ماندن در همین وضعیت باشد. همیشه به خاطر شرایط زندگی دیگران را مقصر دانستن ساده‌تر است. هنگامی که ارتباط با خودمان را از دست می‌دهیم، ارتباط با معنویت را از دست می‌دهیم و چون نمی‌توانیم به خودمان اعتماد کنیم، احساس می‌کنیم که دیگران نیز قابل اطمینان نیستند. برای برخی افراد دردها و رنج‌های گذشته به قدری زیاد است که باور دارند تنها راه کنار آمدن با این دردها مقصر دانستن دیگران و انکار این دردهاست. اگر می‌خواهید حال‌تان را عوض کنید، باید گذشته‌تان را بپذیرید. اگر می‌خواهید به آرزوهای‌تان برسید، باید خود را مسئول آنچه در زندگی‌تان رخ می‌دهد بدانید.

اگر می‌خواهید آینده‌ی کسی را بفهمید، به گذشته‌اش نگاهی بیندازید. گذشته ما را به سویی راهنمایی می‌کند که آرزو کنیم در آینده چیزی به‌جز آنچه تجربه کرده‌ایم، تجربه کنیم. این مسئله موجب توقف بسیاری در مسیر زندگی می‌شود. این نکته موجب تار شدن دید آنها و از دست رفتن

آرزوهای‌شان می‌شود. نگاهی به اطراف بیندازید، متوجه خواهید شد که بسیاری از مردم به همان شکل که هستند، باقی مانده‌اند و مدت‌هاست تغییر نکرده‌اند. می‌توانید همین حالا نگاهی به زندگی‌شان بیندازید و سپس دوباره بیست سال بعد به زندگی‌شان دقت کنید و خواهید دید که باز هم تغییر چندانی رخ نداده است. مسائل ریشه‌ای ما مثل ثروت، روابط، سلامتی و شغل‌مان معمولاً در طول زندگی خیلی تغییر نمی‌کنند. برخی از ما نه تنها گذشته را به دنبال خود می‌کشیم، بلکه گذشته‌ی پدر و مادرمان نیز روی دوش‌مان سنگینی می‌کند. درد و رنج از نسل‌ها به نسل‌ها به ارث می‌رسد و اگر کاری نکنیم این چرخه ادامه خواهد داشت.

ما به دلیل باورهای‌مان بخش‌هایی را در وجود خود انکار می‌کنیم. باورهای ما به خانواده و کودکی‌مان باز می‌گردد. آنچه پدر و مادرمان کردند و آنچه نکردند اثر زیادی روی زندگی ما داشته است. کسانی که ما برای‌شان مهم بودیم و معلم‌های‌مان نیز روی آنچه هم‌اکنون هستیم اثر داشته‌اند. درد و رنجی که در دو سالگی، شش سالگی یا هشت سالگی تجربه کردید همین حالا در عمق آگاهی‌تان وجود دارد. تا زمانی که این درد متحول نشود، همان‌جا خواهد ماند و زندگی‌تان را به پیش می‌راند. بسیاری ما باورهای اصلی خود را بررسی نمی‌کنیم تا متوجه شویم که آیا آگاهانه آنها را انتخاب کرده‌ایم یا نه. هر هفته با افرادی ملاقات می‌کنم که می‌خواهند هنرمند یا نویسنده شوند، اما مطمئن هستند که نمی‌توانند به آرزوهای خود برسند. هنگامی که درباره‌ی دلیل این مسئله در آنها سؤال می‌کنم، پاسخ می‌دهند که به اندازه‌ی کافی استعداد ندارند یا از تحصیلات کافی برخوردار نیستند. آنها به دلایل‌شان ایمان دارند، اما ایمانی به آرزوهای‌شان ندارند و هنگامی که ریشه‌ی این باورهای آنها را بررسی می‌کنیم، متوجه می‌شویم که بیشتر وقت‌ها این باورها از کسی به آنها رسیده که دوست‌شان داشته‌اند و این افراد به آنها القا کرده‌اند که در رسیدن به خواسته‌های‌شان ناتوانند. از آنجایی که

این افراد هرگز باورهای شان را مورد سؤال قرار نداده‌اند، گرفتار باورهای خود شده‌اند. آنها هرگز تلاش نمی‌کنند تا سراغ آرزوهای قلبی خودشان بروند.

باورهای اصلی که زندگی ما را به پیش می‌برند چیزهایی شبیه به این هستند: «نمی‌توانم این کار را بکنم. چنین اتفاقی هرگز برایم رخ نمی‌دهد. من لیاقتش را ندارم. من به اندازه‌ی کافی خوب نیستم.» به تازگی خانم جوانی به نام هالی در یکی از دوره‌هایم شرکت کرد. او بیست‌ویک سال داشت. به دلیل اینکه او از افسردگی رنج می‌برد و نمی‌توانست به درستی از خودش مراقبت کند، همراه مادرش زندگی می‌کرد. هالی در طول دوره ساکت می‌نشست و سرش را پایین می‌انداخت و به چشم‌های کسی نگاه نمی‌کرد. او عادت داشت با انگشت‌هایش روی میز ضرب بگیرد. این عادت عصبی او اطرافیانش را در کلاس ناراحت می‌کرد. در طول زمان‌های تنفس معمولاً به شکل جنین روی زمین می‌نشست. از همه خواسته بودم که تنها غذا نخورند، اما هالی تنها می‌نشست و تنها غذا می‌خورد. روز دوم مقداری با هالی پیاده‌روی کردم و از او پرسیدم آیا ویژگی «من بیچاره» را پذیرفته است. او با لبخندی حیرت‌آمیز به من نگاه کرد و پرسید: «من؟» نتوانستم جلوی خنده‌ام را بگیرم. پیام هالی که هر کس می‌توانست در سکوت آن را دریافت کند به قدری روشن و واضح بود که نیازی به پرسیدن نداشت. در کنار او نشستم و پرسیدم که به نظرش در حال ارسال چه پیامی به دنیای اطرافش است. هالی گفت که هرگز پیش خودش فکر نمی‌کند: «من بیچاره» در واقع او از کسانی که این‌طور فکر می‌کردند تنفر داشت. مادرش یکی از همین افراد بود. هنگامی که دستیارم راشل و من برخی از رفتارهای هالی را به او یادآوری کردیم، به نظر می‌رسید که معمای کل زندگی او در حال حل شدن است. هالی به ما گفت که در درون باورش این است که دوست‌داشتنی نیست. «من بیچاره» راهی است برای دریافت و جلب توجه. از آنجا که هالی در خانه‌ای بزرگ شده بود که مادرش مثل بچه‌ها رفتار می‌کرد و حتی مثل بچه‌ها

حرف می‌زد، هالی یاد گرفته بود که برای جلب و دریافت توجه از مادرش پیشی بگیرد.

این باور که او دوست‌داشتنی نیست کاملاً از او پنهان بود، چرا که آن را روی مادرش فرافکنی کرده بود. هالی نمی‌توانست خودش را به روشنی مشاهده کند. تمام انرژی او صرف این می‌شد که به خود بقبولاند و باور کند به مادرش شباهت ندارد. اما هنگامی که او به ما نشان داد که چگونه است، خودش متوجه شد که رفتارهایش نتیجه‌ی مستقیم پیروی از مادرش است. با پذیرفتن «من بیچاره» و آگاهی از رفتارهای کودکانه، هالی به نقطه‌ی مقابل این رفتارها و ویژگی‌ها اجازه داد تا به سطح بیایند. آنچه اکنون پس از گذر از رفتارهای کودکانه در او شکل گرفته بود این بود که «من زنی مسئولیت‌پذیر هستم» و در طول چند ماه هالی توانست شغلی دست‌وپا کند و از خانه‌ی مادرش به آپارتمان خودش نقل مکان کرد. هالی در حالی که احساس اعتماد به نفس می‌کرد، با مردی آشنا شد. به محض اینکه هالی خواست با باورهای اصلی که زندگی‌اش را بر اساس آن شکل می‌داد آشنا شود و آنها را صادقانه بررسی کند، این امکان و آزادی را یافت تا راهی جدید در زندگی‌اش انتخاب کند.

ما بسیاری از باورهای مان را به شکل ناخودآگاه از خانواده‌مان کسب می‌کنیم و انتخاب‌های مهم در زندگی مان توسط این باورها شکل می‌گیرد. ما هرگز از خود سؤال نمی‌کنیم: «آیا این باور به من توان می‌دهد؟» خیلی وقت‌ها ما فقط در حال دنبال کردن جای پای افراد خانواده‌مان هستیم. اگر این رفتارها موجب شادی در ما شوند اشکالی ندارد، اما واقعیت این‌گونه نیست. درد و رنج به ما منتقل می‌شود. احساس گناه به ما منتقل می‌شود. شرم به ما منتقل می‌شود. آیا مشکلات‌تان به خودتان مربوط می‌شود یا از نسل قبلی به شما ارث رسیده است.

مادر بزرگم به نگرانی مزمن مبتلاست. باور اصلی او این است که «اتفاقی ناگوار رخ خواهد داد». مادرم هرگز اهل نگرانی نیست، اما نگرانی مادر بزرگم

به من منتقل شده است. خیلی وقت‌ها من همان فکرهای او را در سر می‌پرورانم. ما نگرانی‌هایی یکسان درباره‌ی امنیت پسرمان داریم. همان‌طور که کاملاً روشن است، سال‌ها طول کشید تا متوجه شوم این ویژگی مادر بزرگم به من منتقل شده است. او نیز این ویژگی را از پدرش دریافت کرده بود. حالا هنگامی که احساس می‌کنم نگرانی سراغم آمده، اندکی توقف می‌کنم و از خودم می‌پرسم آیا واقعاً نگران هستم یا در حال رفتار کردن براساس باورهای درونی‌ام هستم. به محض اینکه متوجه می‌شوم جایی برای نگرانی وجود ندارد و فقط در الگوی خانوادگی‌ام گیر افتاده‌ام، می‌توانم سراغ واقعیت بروم. هر بار که این حلقه‌ی واکنش خودکار را در خودم می‌شکمم، آگاهی‌ام را ارتقا می‌دهم. سپس خودم را از گذشته رها می‌سازم.

بسیاری از انسان‌ها تصمیم می‌گیرند که مثل پدر و مادرشان نباشند، چون برخی از رفتارهای آنان را نمی‌پسندند اما باید این نکته را در نظر داشت که ما سال‌های سال با پدر و مادرمان زندگی کرده‌ایم و ویژگی‌های مثبت و منفی را در طول این سال‌ها در خود جذب کرده‌ایم. پدر و مادر ما - با توجه به گذشته‌ای که هر یک داشته‌اند - بیشترین تلاش خود را برای ما به کار گرفته‌اند. ما نیز نمی‌توانیم نوع پرورش یافتن مان را تغییر دهیم و هنگامی که در تجربیات خود به دنبال درس هستیم، متوجه می‌شویم که هر رویدادی برای ما فرصتی فراهم کرده تا نکته‌ای بیاموزیم و رشد کنیم. یکی از بهترین دوستانم که سال‌ها توسط پدر بزرگش مورد سوءاستفاده‌ی جنسی قرار گرفته یکبار به من گفت: «اگر این سوءاستفاده‌ها نبود، من این قدر خلاق و خوش‌فکر نمی‌شدم. من با یادگیری شیوه‌هایی برای رهایی از دردها و رنج‌های گذشته به اینجا رسیدم.»

تمامی رویدادهای منفی در واقع به سود ما هستند. برخی از ما انتخاب می‌کنیم تا در این توهم زندگی کنیم که رخدادهای ناگوار به دلایل خوب پیش نمی‌آیند، اما درد و رنج هدفی دارد. درد و رنج به ما درس می‌دهد و ما را به سوی سطوح بالاتر آگاهی راهنمایی می‌کند. شبی پس از دیدن این منظره که

پنج یا شش مرد جوان در ساحل توسط پلیس دستگیر شدند و به آنها دست‌بند زده شد، سؤال کردم: «چرا در این شب زیبای تابستانی این جوانان باید در ساحل آتش درست کنند؟» ناگهان شنیدم که صدایی در درونم گفت که این جوانان به این شکل به سوی نور و خداوند هدایت می‌شوند. مشکلات به‌نظر من یعنی زنگ بیدارباش. در زندان‌ها معمولاً با جوانان قوی‌هیکل بسیاری روبه‌رو می‌شوی که انجیل می‌خوانند و در مراسم مذهبی شرکت می‌کنند. مردانی که در جوانی شان حتی لحظه‌ای کوتاه فرصت نداشته‌اند تا درباره‌ی خداوند فکر کنند، حالا در روح‌شان به جست‌وجوی پاسخ می‌روند. چالش‌ها در زندگی ما به ما بصیرتی می‌دهد تا خود را از گذشته‌مان رها کنیم؛ گذشته‌ای که عشق و محبت را از ما گرفته و ما را از مرکز معنوی درون‌مان دور کرده است.

سخنی کهن و خردمندانه هست که می‌گوید: «جهان استاد انسان‌های خردمند است و دشمن انسان‌های احمق.» هیچ اتفاقی به‌خودی خود رنج‌آور و دردناک نیست. مهم است درک کنیم که هر اتفاقی که در این جهان رخ می‌دهد همان اتفاقی است که باید رخ دهد. هیچ اشتباهی وجود ندارد. هیچ چیزی تصادفی نیست. جهان هم بهشت است و هم جهنم. هنگامی که درک کنیم یکی از این دو بدون دیگری ممکن نیست، ساده‌تر می‌توانیم جهان را آن‌گونه که هست، بپذیریم. گذشته‌ی من پر بود از دروغ و فریب، درد و رنج، مواد مخدر و بی‌بندوباری، اما حالا متوجه می‌شوم که بدون این تاریکی‌ها که مدتی طولانی گرفتارش بودم، نمی‌توانستم این‌گونه که امروز به دیگران درس می‌دهم باشم. هر رویدادی در گذشته‌ام، هر شب بدون خواب و هر قطره اشک مرا یک گام در سفر روحانی‌ام پیش می‌برد. هیچ‌کس چیزی را که من می‌گویم، به‌گونه‌ای که آن را به زیان می‌آورم، نمی‌گوید. هیچ‌کس کاری را که من می‌کنم، به شکلی که آن را انجام می‌دهم، انجام نمی‌دهد. من، من هستم و شما، شما هستید. هر یک از ما منحصر به‌فردیم و همه‌ی ما سفر معنوی خاص خود را داریم.

سیزده ساله بودم که پدر و مادرم از هم جدا شدند. این اتفاق سالها موجب آشفتگی ام شده بود. در طول تعطیلات همواره افسرده و غمگین بودم و آرزو می‌کردم که زودتر سال جدید فرا برسد و اوضاع مثل گذشته شود. شبی از آن شبها متوجه شدم که چرا این قدر احساس بدی دارم. معمولاً تعطیلات را با مادرم می‌گذراندم و فکر اینکه پدرم بدون حضور فرزندانش چه حسی دارد، مرا ناراحت می‌کرد. آنچه مرا ناراحت می‌کرد نبودن با پدرم بود.

ناراحتی ام ادامه داشت و می‌دانستم که نمی‌توانم در این مورد کاری انجام دهم. از درون احساس بی‌ارزشی می‌کردم و کاری از دستم بر نمی‌آمد. با صدای بلند به خودم گفتم: «من این کار را کردم.» به این شکل عمل کردم تا اگر واقعیتی را که در مقابلم بود دوست نداشتم، واقعیت جدیدی را خلق کنم. تجسم سناریوهایی جدید را شروع کردم. شبها یکبار زودتر با پدرم شام می‌خوردم و یکبار هم دیر هنگام با مادرم سر میز شام می‌نشستم. تجسم کردم که فقط به دیدن پدرم بروم و مادرم را فراموش کنم. تمامی این سناریوها به نظر افسرده کننده می‌آمد تا اینکه فکری به ذهنم رسید. به مادرم تلفن زدم و گفتم که امسال من می‌خواهم میهمانی شکرگزاری را برگزار کنم. او نیز با شوق پیشنهادم را پذیرفت. سپس به آرامی گفتم که قصد دارم پدرم و خانواده‌اش را هم دعوت کنم. به مادرم گفتم که برایم چقدر مهم است که همه دوباره سر یک میز جمع شویم. در ابتدا مادرم فقط سکوت کرد. فکر کردم ارتباط مان قطع شده است تا اینکه مادرم گفت: «اگر دوست داری این کار را بکنی، اشکالی ندارد.»

با خوشحالی به پدرم زنگ زدم و او را به همراه خانواده‌اش برای شام شکرگزاری دعوت کردم. او تعجب کرده بود و از من پرسید که مادرم قرار است چه کار بکند. به او گفتم که مادرم نیز قرار است به همراه خانواده‌اش برای شام به خانه‌ام بیایند. او پذیرفت و همه چیز عالی بود. در یک لحظه موقعیتی را خلق کرده بودم که هرگز گمان نمی‌کردم ممکن باشد. هنگامی که

به خواهرها و برادرهایم زنگ زدم و به آنها نیز گفتم که همه قرار است برای شام به خانه‌ام بیایند، آنها نیز حیرت کردند و کمی نگران بودند، اما همگی دعوت‌م را پذیرفتند و به خانه‌ام آمدند. این رویداد با موفقیت به پایان رسید. برخی از دوستانم را نیز به همراه خانواده‌شان دعوت کردم تا کمی از استرس و سنگینی جو بکاهم و میز شام بزرگی را تدارک دیدم. سی‌وسه نفر به خانه‌ام آمدند. هریک از آنها غذای موردعلاقه‌شان را همراه آورده بود. برای سه سال بعد تا زمانی که خانه‌ام را بفروشم و به شهر دیگری بروم، هر سال میزبان شام شکرگزاری بودم که در آن پدر و مادرم هر دو حضور داشتند. با پذیرفتن این مسئولیت واقعیت جدیدی در زندگی‌ام به‌وجود آمده بود. واقعیتی که حتی تا امروز هم به‌نظر معجزه می‌آید.

به منظور کسب خرد و رها شدن از گذشته، باید مسئولیت تمامی اتفاق‌هایی را که در زندگی‌تان رخ داده بپذیرید. پذیرفتن مسئولیت یعنی بتوانید به خودتان بگویید: «من این کار را کردم.» تفاوت بزرگی میان این وجود دارد که دنیا را مقصر اتفاقاتی که برای‌تان رخ داده بدانید یا اینکه خودتان را مسئول اتفاق‌های پیش آمده بدانید. هنگامی که مسئولیت رخدادهای زندگی‌تان و تفسیر آنها را می‌پذیرید، از دنیای کودکان بیرون می‌آید و وارد دنیای افراد بالغ می‌شوید. با پذیرفتن مسئولیت کارهایی که انجام دادید و کارهایی که انجام ندادید، دیگر این جمله را به زبان نخواهید آورد که «چرا من؟» و به‌جای آن می‌گویید: «این اتفاق به این دلیل برایم رخ داد که لازم بود درسی از آن بگیرم. این بخشی از سفر من است.»

براساس آنچه نیچه می‌گوید پاک کردن گذشته یعنی پاک کردن بخشی از وجودتان. ممکن نیست تا زمانی که با گذشته‌ی خود آشتی نکرده‌اید، زندگی‌تان را در مسیری خاص پیش ببرید. هر اتفاق مهمی در زندگی ما دیدگاه‌مان نسبت به جهان و خودمان را تغییر می‌دهد. فکر دیدن گذشته خیلی وقت‌ها ما را ناراحت می‌کند، اما بخشی ضروری در این فرآیند است.

گذشته‌ی ما موهبتی است که ما را راهنمایی می‌کند و به ما درس می‌دهد. گذشته‌ی ما پیام‌های مثبت و منفی زیادی در خود دارد.

روزی یکی از دوستانم با من تماس گرفت تا درباره‌ی زندگی‌اش غر بزند و شکایت کند. هر بار که نانسی خودش را در آینه می‌دید متوجه می‌شد که عضلات بدنش شل‌تر شده‌اند و چهره‌اش شبیه به مادرش شده است. او می‌گفت که در چهره‌اش استرس، نگرانی و ناامیدی زیادی مشاهده می‌کند. نانسی از من پرسید که با چهره‌ی غمگینش که دچار افتادگی شده چه کار می‌تواند بکند. او می‌گفت که اضافه وزن پیدا کرده تا به نظر حامله برسد تا دیگران فکر کنند او هنوز جوان است. به همراه او برنامه‌ای تهیه کردیم تا مطابق آن نانسی هر روز به تکنیک‌های تمرکزی بپردازد و مدت بیست‌وهشت روز در برنامه‌ی رها کردن خشم شرکت کند. او نیاز داشت تا گذشته‌ی ناتمامش را کامل کند و تمامی احساسات و هیجانات سرکوب شده‌اش را رها سازد. نانسی با علاقه شروع کرد به کار کردن روی خودش و ویژگی‌هایی را که نمی‌خواست در خودش ببیند مثل پیری، چاقی، بیچارگی و زشتی را پذیرفت. پس از بیست‌وهشت روز رهاسازی به این شکل نانسی احساس کامل بودن داشت. در طول این مسیر رویدادهایی برایش اتفاق افتاد، بنابراین برای یادداشت کردن این اتفاق‌ها و تفسیرش از آنها زمان صرف کرد. نانسی ماهی سخت را پشت سر گذاشت، اما در پایان توانست کاملاً احساس آمادگی کند که خودش را دوست بدارد و از خودش مراقبت کند.

نانسی بیست‌وهشت روز بعد را صرف این کرد که تمامی اجزای وجودش را همان‌طور که بودند، دوست بدارد. او به من گفت که به در آغوش کشیده شدن و بوسیده شدن نیاز دارد و به همین دلیل خودش را در آغوش کشید و بوسید. او کاملاً خودش را بخشید. بالاخره او احساس کرد که آرامش دارد. نانسی با من تماس گرفت و گفت که تصمیم گرفته پوست صورتش را بکشد. او گفت که با پذیرفتن «پیری» حالا می‌تواند «جوانی» را در سطحی کاملاً جدید بپذیرد. او می‌خواست بداند که به نظر من هنوز از پیری فرار می‌کند.

برای مدتی با هم صحبت کردیم و کاملاً روشن بود که چهره‌ی نانسی به عمل جراحی نیاز ندارد، اما این تصمیمی بود که به او در زندگی شخصی‌اش اقتدار و توان می‌بخشید. نانسی به شغل آرایشگری مشغول است. برای او توضیح دادم که بسیاری از انسان‌ها خود را همان‌گونه که هستند دوست می‌دارند. اما انتخاب می‌کنند که سبیل‌ها و موهای زائد بدن‌شان را بتراشند. ما این کارها را انجام می‌دهیم تا بهتر به نظر برسیم و تا زمانی که این ماییم که انتخاب می‌کنیم و از خودمان فرار نمی‌کنیم، این کار اشکالی نخواهد داشت.

نانسی توضیح داد که همه چیز در زندگی‌اش به شکل معجزه‌وار در جای مناسبی قرار گرفته است. روزی در مطب جراحی پلاستیک (که او به شکل پاره‌وقت در آن به کار مشغول است) پرستاری از او پرسیده بود که آیا دوست دارد چهره‌اش را با برنامه‌ای کامپیوتری بازسازی و بهینه کند. نانسی پیش خودش فکر کرده این کار می‌تواند جالب باشد. چهره‌ی طراحی شده نانسی، او را در تصمیمش جدی‌تر کرده بود. چند ماه بعد نانسی این اتفاق را برای همسرش تعریف می‌کند. همسرش بدون به زبان آوردن چیزی می‌گوید که اگر نانسی دوست دارد پوست صورتش را بکشد، او هزینه‌های عمل جراحی را خواهد پرداخت. نانسی می‌گفت که در این زمان احساس کرده همه چیز در زندگی‌اش در جای مناسبی قرار دارد. او این عمل جراحی را انجام داد و حالا احساس خوبی درباره‌ی خودش دارد و از نتیجه‌ی کار راضی است. درد و رنج نانسی موجب شد او از درون روی خودش کار کند. با تحول درون، نانسی توانست ظاهرش را نیز تغییر دهد.

دردها و رنج‌های ما می‌توانند بزرگ‌ترین معلم‌های ما باشند. درد و رنج ما را به سویی راهنمایی می‌کند که هرگز خودمان به تنهایی در این مسیر حرکت نخواهیم کرد. چند نفر دوست دارند بیست سالی را در درد و رنج بگذرانند تا سفر روح‌شان را به سرانجام برسانند؟ اگر من این همه دچار درد و رنج نشده بودم هنوز هم در حال مصرف مواد مخدر بودم و احتمالاً حالا در سواحل میامی روی یکی از آن قایق‌های تندرو آفتاب می‌گرفتم. نکات مثبت و منفی

زندگی ام هر دو با هم مرا به اینجا که امروز در آن هستم آورده است. آیا دوباره انتخاب می‌کنم که همین درد و رنج‌ها را تحمل کنم تا به آنچه هم‌اکنون رسیده‌ام، برسم؟ پاسخ به این سؤال «بله» است! من دردها و گذشته‌ام را موهبتی بزرگ می‌دانم. پیش از آنکه تاریکی‌های وجودم را بپذیرم، از آنها نفرت داشتم. از درد و رنج ناراحت می‌شدم و کسانی را که بدون درد زندگی می‌کردند دوست نداشتم. مدت‌ها طول کشید تا مسئولیت کارهایم را بپذیرفتم. به سختی تلاش می‌کردم تا مسئولیت چیزی را نپذیرم. این وضع تا زمانی ادامه داشت که تصمیم گرفتم زندگی ام را تعالی ببخشم و متوجه شدم که خداوند می‌خواهد چیزی به من بیاموزد. متوجه شدم که در تاریکی‌های وجودم هدایایی نهفته است. امروز مسئولیت تمامی رویدادهای گذشته‌ام را می‌پذیرم تا آنچه را لازم است بیاموزم و آنجا که لازم است بروم.

پذیرفتن مسئولیت کاری است عظیم. بسیاری از ما آماده‌ایم تا مسئولیت کارهای خوب‌مان را در زندگی بپذیریم، اما خیلی وقت‌ها از پذیرفتن مسئولیت اتفاق‌های ناگوار سر باز می‌زنیم. هنگامی که مسئولیت زندگی را به شکل کامل می‌پذیریم، هر چیزی می‌تواند به ما اقتدار ببخشد. حتی اگر احساس کنیم آسیب دیده‌ایم یا به دلیل اتفاقی احساس شرم کنیم نیز با این احساس که هر اتفاقی به ما کمک خواهد کرد تا به آرزوهای مان برسیم یا در سفر روح پیش برویم، می‌توانیم احساس آرامش کنیم. می‌توانیم به خودمان نگاهی بیندازیم و بگوییم: «این جهان بوم سفیدی است و این رویداد هم چون نقشی روی این بوم به من درسی ارزشمند می‌دهد.» ما مسئول هر اتفاقی که در زندگی مان رخ می‌دهد هستیم. ما به هستی می‌گوییم: «من منشأ واقعیت‌های زندگی ام هستم.» این نقطه‌ی اقتداری است که از آن می‌توانید زندگی خود را دگرگون سازید.

تا زمانی که مستقیم به گذشته‌تان نگاه دقیق نکنید و با مسائل گذشته‌تان روبه‌رو نشوید، سنگینی آن را همواره حس خواهید کرد و گذشته در

زندگی‌تان تکرار خواهد شد. روان‌شناسی به نام رولو می^۱ دیوانگی را این‌گونه تعریف کرده است که «انجام دادن کارهای تکراری و انتظار نتیجه‌ای متفاوت داشتن.» باید از گذشته‌ی خود درس بگیریم و آن بخش‌هایی از وجودمان را که انکار کرده‌ایم دوباره به یاد آوریم. این راهی است که می‌توان با آن این چرخه را شکست. افرادی که از تجربه‌های بد درس گرفته‌اند، مسئولیت احساس‌های‌شان را پذیرفته‌اند و آگاهانه تعهد داده‌اند که زندگی‌شان متفاوت باشد، به‌ندرت دوباره گذشته‌ی خود را تکرار می‌کنند. اگر با آگاهی به زندگی خود نگاه کنیم، می‌توانیم تصمیم‌های تازه و متفاوت بگیریم که دوست داریم زندگی‌مان چگونه باشد. تغییر در درک چیزی است که همگی به آن نیاز داریم.

برای تغییر در درک باید هر لحظه از گذشته‌ی خود را جست‌وجو کنیم تا تفسیری اثرگذار بیابیم که به ما اجازه بدهد مسئولیت زندگی خود را به‌عهده بگیریم. هر لحظه در حال تلف کردن انرژی ارزشمندی هستیم تا دیگران را درباره‌ی آنچه در زندگی خود دوست نمی‌داریم مقصر بدانیم، اما این مسیر که در آن قدم برمی‌داریم بن‌بست است. همیشه هنگامی که قربانی شرایط و موقعیت‌ها هستیم درد می‌کشیم. درد ما در این وضعیت ناامیدی و ناتوانی است. اما جالب است که ما در جهانی زندگی می‌کنیم که هر اتفاقی به دلیلی خاص رخ می‌دهد. برای هر رویدادی که در زندگی‌تان رخ می‌دهد موهبتی بیاید و به همین دلیل سپاس‌گزار خواهید بود.

هر کلمه، رویداد و شخصی که نسبت به آنها حساس هستید نیاز به مرور، روبه‌رو شدن، جایگزینی و پذیرفته شدن دارد. لازم است گام‌های‌مان در گذشته را تا زمان پیدایش این حساسیت‌ها به یاد آوریم. سپس با آن رویداد روبه‌رو شویم و واقعیت این رویداد را به‌عنوان بخشی از گذشته‌ی خود بپذیریم. لازم است کاملاً آگاه باشیم که این رویداد چه اثری روی زندگی ما

داشته است. سپس از دیدگاهی تازه به این رویداد نگاه خواهیم کرد. این دیدگاه به ما کمک می‌کند احساسات منفی مان را با احساسات مثبت عوض کنیم. با انتخاب تفسیر و دیدگاه مان از رویدادهای زندگی می‌توانیم زندگی خود را کنترل کنیم. چنین کاری موجب می‌شود بتوانیم گذشته‌ی انکارشده‌ی خود را بپذیریم و حساسیت‌های مان از میان خواهند رفت.

باید تفسیرها و دیدگاه‌هایی را انتخاب کنیم که زندگی مان را به پیش می‌راند، نه دیدگاه‌هایی که موجب می‌شوند احساس ناامیدی و تنهایی کنیم. باور من این است که خلق تفسیری جدید ساده‌ترین راه برای تبدیل رویدادی منفی به رویدادی مثبت است. هر اتفاقی که در جهان ما رخ می‌دهد، رویدادی عینی و واقعی است. این رویدادها معنایی درونی و پنهان ندارند. هریک از ما جهان را با عینک خاص خود می‌بینیم و به همین دلیل هریک از ما رویدادهای یکسان را به شکل‌های متفاوت درک می‌کنیم. این درک‌ها و تفسیرهای ما است که روی احساسات مان اثر می‌گذارد، نه آن رویداد خاص. این درک‌ها و تفسیرهای ما است که مسئولیت مان را انکار می‌کند و دیگران را مقصر می‌داند. چه کسی را به دلیل خودخواهی تان مقصر می‌دانید؟ دلیل اعتیادتان و شکست‌های تان را چه کسی می‌دانید؟ حالا وقت آن رسیده که قربانی بودن را متوقف کنید. مسئولیت خودخواهی‌های تان، اعتیادتان و شکست‌های تان را بپذیرید. هریک از ما باید مشکل چسبیدن به دیدگاهی قدیمی و ناقص از خود و زندگی مان را بپذیریم. هریک از ما باید آگاهانه تصمیم بگیریم با تغییر دیدگاه و تفسیرهای مان، دنیای خود را تغییر دهیم. اگر تفسیرتان از معنای کلمه‌ای را تغییر دهید، نه تنها حساسیت منفی تان نسبت به آن تغییر خواهد کرد، بلکه همین کلمه می‌تواند به شما اقتدار و توان بدهد.

در اینجا تمرینی آورده‌ام که به شما کمک می‌کند تفسیرهای تان را تغییر دهید. واژه‌ای را که نسبت به آن حساسیت منفی دارم و دوست ندارم کسی مرا به آن نام بخواند در نظر می‌گیرم. کلمه‌ای که می‌خواهیم تفسیری جدید برایش خلق کنم «زشت» است. به خاطر اتم بازمی‌گردم و رویدادی را در

زندگی‌ام می‌بایم که موجب درد و رنجم شد و باعث شد قضاوت‌م درباره‌ی کلمه‌ی «زشت» شکل بگیرد. هنگامی که گذشته را مرور می‌کنم، پدرم را به‌خاطر می‌آورم که برای مسخره کردنم هنگامی که کودکی بیش نبودم از کلمات «دماغ‌کنده» و «دهاتی» استفاده می‌کرد. تفسیر من از این رویداد: پدرم مرا دوست ندارد و فکر می‌کند من زشت هستم. می‌دانم که این احساس مدت‌ها همراه من بوده است، بنابراین حالا لازم است که با این رویداد روبه‌رو شوم. به خودم اجازه می‌دهم تا احساس رنجش، مسخره شدن و خجالت را که به آن دوران باز می‌گردد تجربه کنم. سپس شروع می‌کنم به خلق تفسیری تازه از آن رویداد تا بتوانم «زشت» را بپذیرم.

تفسیرهای تازه

مثبت

۱. من زیبا هستم، به همین دلیل پدرم در کنار من احساس نگرانی دارد. تنها راهی که او برای روبه‌رو شدن با این نگرانی بلد است، صدا کردن من با اسم‌هایی است که به‌منظرش بامزه هستند.
۲. پدرم فکر می‌کرد این کلمات جالب و بامزه هستند و به همین دلیل این کلمات را با علاقه برای صدا زدن من استفاده می‌کرد.
۳. پدرم به‌قدری مرا دوست داشت که می‌خواست مرا برای زندگی واقعی در جهان آماده کند. او فکر می‌کرد با کم‌اهمیت جلوه دادن زیبایی‌ام از من محافظت خواهد کرد.

منفی

۱. پدرم از من متنفر بود و می‌خواست برای کل طول زندگی‌ام به من آسیب وارد کند.
۲. پدرم فکر می‌کرد من واقعاً زشت هستم و تنها راه برخورد با این مسئله را مسخره کردنم می‌دانست.

حالا می‌توانم به تمامی این تفسیرها نگاه کنم و ببینم کدام یک از آنها به من احساس خوبی می‌دهد و کدام یک موجب می‌شود احساس بدی داشته باشم. سپس می‌توانم انتخاب کنم که تفسیرهای قدیمی منفی را با تفسیرهای جدید و مثبت عوض کنم. همیشه از خودم سؤال می‌کنم: «آیا این تفسیر به من اقتدار و توان می‌بخشد یا از توان و اقتدارم می‌کاهد؟ آیا این تفسیر موجب می‌شود احساس قدرت کنم یا ضعف؟» اگر گفت‌وگویی درونی دارید که از قدرت‌تان می‌کاهد، تا زمانی که خودتان این گفت‌وگوی درونی را با گفت‌وگویی مثبت عوض نکرده‌اید، هیچ اثری روی شما نخواهد داشت. اما بسیاری از ما اراده‌ای قوی در این کار داریم و اعتیادمان به درد و رنج به تفسیرهای جدید اجازه‌ی خودنمایی نمی‌دهد. به همین دلیل مهم است که این موارد را روی کاغذ بیاوریم و از زوایای مختلف به آنها نگاه کنیم. همین عمل نوشتن این کلمات روی کاغذ احساساتی را که به این رویدادها وابسته هستند، تا حدودی خنثی می‌سازد. هنگامی که آماده‌ایم تا کمی با تفسیرهای مان بازی و شوخی کنیم، می‌توانیم انتخاب‌های خود را دوباره بررسی کنیم. هنگامی که این احساس‌های منفی را از تاریکی به روشنایی می‌آوریم، به آنها فرصت بهبود می‌دهیم.

تفسیر جدیدی که در این مورد انتخاب کردم این بود که «پدرم به قدری مرا دوست داشت که می‌خواست مرا برای زندگی واقعی در جهان آماده کند. او فکر می‌کرد با کم‌اهمیت جلوه دادن زیبایی‌ام از من مراقبت خواهد کرد.» این تفسیر را انتخاب کردم، چون موجب خنده‌ام می‌شد. هنگامی که این تفسیر را روی کاغذ می‌آوردم به‌نظرم کمی مسخره می‌رسید، اما هنگامی که چشم‌هایم را بستم و از خودم سؤال کردم چه تفسیری روحم را ارضا می‌کند، این تفسیر در نظرم آمد. هنگامی که این تفسیر را انتخاب کردم توانستم بدون احساس رنج‌ها و دردهای گذشته کلمه‌ی «زشت» را بپذیریم. حالا دیدگاهم نسبت به این مسئله تغییر کرده و حتی عادت قدیمی پدرم به‌نظرم جالب و شیرین می‌آید. بدون توجه به انگیزه‌های پدرم حالا با این واقعیت در گذشته‌ام

احساس آرامش دارم. دیگر با این ترس در جامعه گام بر نمی‌دارم که مبادا کسی فکر کند من زشت هستم و علاوه بر آن احساس زشتی را روی دیگران نیز فرافکنی نمی‌کنم. هدیه‌ی زشت بودن، آزادی در بیرون آمدن از خانه بدون شانه کردن موهایم و آرایش کردن و هم‌زمان احساس خوبی داشتن است.

می‌توانید از این تمرین درباره‌ی هر رویداد و کلمه‌ای که با آن مشکل دارید استفاده کنید. خانمی را می‌شناختم که رویدادی ناگوار در زندگی‌اش را تجربه کرده بود. او در اتفاقی ناراحت‌کننده با اسلحه تهدید شده بود و به او تجاوز کرده بودند. این خانم تفسیری منفی از این رویداد را پانزده سال به دوش کشیده بود و با پذیرفتن تفسیر مثبت از این رویداد مشکل داشت. از او خواستم تا تلاش کند و سه تفسیر مثبت و دو تفسیر منفی از این رویداد را روی کاغذ بیاورد. او به روشنی می‌دید که تفسیرهای منفی از این رویداد از توانش می‌کاهند و موجب درد و رنجش می‌شوند. به همین دلیل او ابتدا تفسیرهای منفی را روی کاغذ آورد.

منفی

۱. از آنجایی که فردی عصیانگر بودم و از پدر و مادرم نفرت داشتم به شکل تحریک‌کننده لباس می‌پوشیدم و بالاخره آنچه را شایسته‌اش بودم دریافت کردم.

۲. من فردی بدبخت و بیچاره‌ام که ارزشی ندارد. لیاقت من همین سوءاستفاده‌هاست.

مثبت

۱. من دختری ساده بودم که راهش را گم کرده بودم و دوست داشت به‌جایی و چیزی تعلق داشته باشد. این رویداد مرا راهنمایی کرد تا آگاه‌تر شوم و دقتم را در زندگی افزایش دهم.

۲. این رویداد در واقع نوعی موهبت در لباس رنج بود. پس از این اتفاق یاد گرفتم چگونه به خودم و بدنم احترام بگذارم.

۳. یاد گرفتم که دیگر هرگز احساس قربانی بودن نداشته باشم. این رویداد زنگ بیدار باش و نقشه‌ای الهی بود برای آگاهی خود روحانی‌ام. هنگامی که هنا تمامی این تفسیرها را روی کاغذ آورد، درک کرد که با انتخابی روبه‌روست. به این دلیل در ابتدا تفسیرهای منفی را آورده‌ایم با توجه به اینکه هنا گمان می‌کرد رسیدن به تفسیری مثبت غیر ممکن است. هنگامی که کارمان تمام شد، هنا توانست تفسیرهای دیگری نیز خلق کند که همگی به او توان و اقتدار می‌بخشید. او حتی قبول کرد تفسیر مثبتی که انتخاب کرده واقعیت بود. او تفسیر دوم را در میان تفسیرهای مثبت انتخاب کرد. به محض اینکه هنا تصمیم گرفت دیدگاهش را نسبت به این رویداد تغییر دهد، توانست دو واژه‌ی «هرزه» و «نفرت‌انگیز» را که چیزی حدود پانزده سال در زندگی‌اش نقش ایفا می‌کردند، بپذیرد. با اجازه دادن به این ویژگی‌ها تا هدایای خود را تقدیم کنند، هنا به نقاط مقابل این ویژگی‌ها اجازه داد تا خود را نمایان کنند. «با افتخار» و «زیبا» ویژگی‌هایی بود که هنا آرزویش را داشت و حالا به این بخش‌های جدایی‌ناپذیر وجودش دسترسی پیدا کرده بود.

با آگاهی بیشتر کاملاً روشن می‌شود که انتخاب تفسیرهای اقتداربخش مسئولیت شماست. گاهی قربانی بودن ساده‌تر است. دیدگاه منفی موجب می‌شود موارد منفی بیشتری وارد زندگی‌تان شود. هرچه بیشتر از هدایای زندگی آگاه باشید، سریع‌تر تفسیر مناسبی از رویدادهایی که برای‌تان رخ می‌دهد را انتخاب خواهید کرد. اتفاق‌های ناگوار برای بسیاری از ما رخ می‌دهد. این رویدادها بخشی از زندگی است. قدرت بخشیدن به خودتان در این رویدادها به شجاعت نیاز دارد.

نمونه‌ی شجاعانه‌ی دیگر، زندگی خانم جوانی است به نام جولیا. جولیا برای چندین سال ناامیدانه دوست داشت صاحب فرزندی شود. هنگامی که او بالاخره باردار شد به همراه همسرش سر از پا نمی‌شناختند. در هفته‌ی چهاردهم از بارداری، جولیا متوجه شد که در حال خونریزی است. او

در حالی که ترسیده بود به سرعت خودش را به پزشک رساند. آزمایش‌های پزشکی نشان می‌داد که فرزند او مرده است. جولیا ویران شده بود. او روزها در غم از دست دادن فرزندش گریه می‌کرد. هنگامی که فرزند از دنیا رفته هنوز در شکم او بود فرصت این را داشتم تا به جولیا مشاوره بدهم. از او پرسیدم که تفسیرش از این رویداد ناگوار چیست. جولیا شروع به گریه کرد. او گفت: «من به اندازه‌ی کافی خوب نیستم تا این کودک را به دنیا بیاورم. سوء مصرف مواد مخدر پیش از بارداری دلیل این مسئله بوده است.»

جولیا علاوه بر رنج طبیعی از دست دادن فرزندش، خودش را مقصر می‌دانست. پس از کمی گفت‌وگو برایم روشن شد که جولیا می‌خواهد به این رویداد ناگوار رنگ‌وبوی معنوی بدهد و آن را از حالت ساده‌ی اتفاقی ناگوار که ممکن بوده برای هر کسی رخ دهد، خارج کند. هنگامی که کارمان را شروع کردیم، جولیا دوست داشت در ابتدا تفسیرهای منفی را روی کاغذ بیاورد.

منفی

۱. هرگز نمی‌توانم کودکی را سالم به دنیا بیاورم چون از نظر ژنتیکی مشکل دارم.
۲. من به دلیل سقط‌جنین‌هایی که دوستان و افراد خانواده‌ام انجام داده‌اند در حال تنبیه شدن هستم.

مثبت

۱. من در حال آماده شدن برای به دنیا آوردن کودکی هستم که دوستش خواهم داشت و از او مراقبت خواهم کرد.
۲. این نکته نشان می‌دهد که آرزوی من برای داشتن فرزند واقعی است. دیگر در این مورد هیچ‌گونه تردیدی ندارم.
۳. درد جدایی و از دست دادن این کودک باعث شد تجربه‌ای کسب کنم تا

جولیا انتخاب کرد تا سومین عبارت مثبت را بپذیرد. او می‌توانست قدرت این تفسیر را در وجودش احساس کند. با دانستن اینکه هیچ تصادفی وجود ندارد، جولیا می‌خواست این کودک را به دلیل هدیه‌ای که به او داده بود همواره به‌خاطر داشته باشد تا اینکه درد و رنج از دست دادن او در ذهنش باقی بماند. این واقعاً از عشق و شجاعت درونی او سرچشمه می‌گرفت. از جولیا خواستم تا زندگی‌اش را ادامه بدهد و خود را برای فرزند دیگری آماده کند.

هر یک از ما باید بپذیریم و اطمینان داشته باشیم که اگر آنچه را که برای پاک کردن گذشته لازم است انجام دهیم و رنج‌های مان را بپذیریم، هدیه‌ی منحصر به فرد مربوط به آنها را خواهیم یافت. این هدایا مثل گنجی است که در تاریکی پنهان است. اگر اجازه بدهیم، هستی به ما بیشتر از چیزی که تصورش را داشته باشیم می‌دهد. هر یک از ما با مأموریتی متفاوت پا به این جهان می‌گذاریم و این وظیفه‌ی ماست که این مأموریت را کامل کنیم. با این دیدگاه متوجه خواهید شد که تمامی رویدادها در گذشته‌ی شما فرصتی را برای یاد گرفتن، رشد کردن، تغییر کردن و کشف کردن فراهم می‌کند.

هنگامی که ما با گذشته‌ی خود آشتی می‌کنیم، فرآیند بازپس گرفتن فرافکنی‌های مان ساده‌تر خواهد شد. این هیجانانگیز و رفتارهای انکار شده توان و ظرفیت ما برای عالی بودن را به هدر می‌دهد. هنگامی که ویژگی‌ای را در خود انکار می‌کنید، بخشی از وجودتان را که می‌خواهد کامل باشد، انکار می‌کنید. ما ویژگی‌های درونی خود را بدون اینکه بدانیم روی کسانی که دوست‌شان می‌داریم و کسانی که از آنها نفرت داریم فرافکنی می‌کنیم. ما نمی‌توانیم برخی ویژگی‌ها را بپذیریم چون بیش از اندازه به قضاوت و انتقاد می‌پردازیم. ما شهادت کافی برای اعتراف به اشتباه و پذیرفتن مسئولیت‌های خود را نداریم. ما از ناقص بودن هراس داریم و نمی‌دانیم آنچه در دیگران دوست نداریم در واقع همان چیزهایی است که در خود از آنها نفرت داریم.

ما هراس داریم که قدرت و توانایی‌های ما موجب تنهایی‌مان شود چرا که آنچه در اطراف خود می‌بینیم مواردی عادی و معمولی است. هم‌چنین ما از طرد شدن هراس داریم و به همین دلیل همواره در حال نشان دادن توانایی‌های خاص خود هستیم و گمان می‌کنیم این راهی است برای نجات. جالب است که این کار را تا زمانی انجام می‌دهیم که دیگر حتی توانایی تحمل خودمان را هم نداریم. سپس احساسات و هیجانات مسموم ما به قدری دردناک می‌شوند که موقعیت‌هایی در زندگی‌مان خلق می‌کنند تا دائماً بی‌ارزش بودن‌مان را به ما نشان دهند و به ما ثابت کنند که شایسته‌ی رسیدن به رؤیاهای خود نیستیم. تنها خود شما می‌توانید این دور باطل را متوقف کنید. فقط شما می‌توانید بگویید: «دیگر کافی است. من شکوهم را می‌خواهم. من لیاقت، ذکاوت و خلاقیت دارم.»

سال‌های سال نمی‌توانستم به دوستان نزدیکم اعتماد کنم. هم‌چنین باور داشتم که نمی‌توان در حالت کلی به مردان اعتماد کرد و اگر مردها فرصت داشته باشند، حتماً خیانت خواهند کرد. هرگز فکر نمی‌کردم که این بی‌اعتمادی به خودم مربوط باشد. بالاخره روزی فردی باعث آگاهی‌ام شد و به من گفت که در حال فرافکنی بی‌اعتمادی خودم روی دیگران به‌ویژه مردان هستم. به سرعت با این گفته‌ی او مخالفت کردم. بدون شک خود را فردی قابل اعتماد می‌دانستم. ناگهان فکر کردم که پس از اولین مشاجره با هر مردی که در زندگی‌ام بود به فکر مرد مناسب بعدی می‌افتادم، حتی بدون اینکه درباره‌ی تمام کردن رابطه‌مان با هم صحبتی کرده باشیم. به دلیل اینکه فقط به این مسئله فکر می‌کردم، به سادگی می‌توانستم آن را در خودم انکار کنم. به محض اینکه بی‌اعتمادی را در خودم پذیرفتم، توانستم فرافکنی کمبود اعتماد روی دیگران را متوقف کنم.

کشف این نکته که این من بودم که در روابط مشکل ایجاد می‌کردم بسیار برایم ناراحت‌کننده بود. اولین واکنشم بی‌زاری از این ویژگی در درونم بود، چرا که احساس می‌کردم این بخش بیمار در درونم است. چشم‌هایم را بستم

تا بتوانم با این شخصیت بی اعتماد در درونم گفت و گو کنم. اولین تصویری که به نظرم رسید، دختری کوچک و ظریف بود که با دیدن هر مردی از ترس می لرزید. نام او سوزان ترسو بود. هنگامی که از او پرسیدم برای شفا یافتن به چه چیزی نیاز دارد، پاسخ داد محبت. دیدن این تصاویر و آگاهی از ترس او موجب برانگیختن محبت در درونم شد. به خودم اجازه دادم تا ترسم را احساس کنم و در حالی که چشم هایم بسته بود سوزان ترسو را در آغوش گرفتم. محبت به خودمان نکته ای ضروری است. در نبود محبت احساس ترس و بیزاری از خودمان داریم. از آنجایی که نمی توانیم به صراحت از خودمان نفرت داشته باشیم، این نفرت را در جهان فراقنی می کنیم. ما ترجیح می دهیم که قربانی موارد بیرونی در این جهان باشیم تا قربانی خود و با مقصر دانستن جهان اطراف مان می توانیم از درد و رنج روبه رو شدن با خودمان دوری کنیم.

حالا زمان آن رسیده که به همه ی کسانی که در زندگی مان هستند رفتاری نامناسب با آنها داشته ایم - پدر، مادر، همراهان، رئیس و دوستان - با صداقت نگاه کنیم. فهرستی از این افراد و ویژگی هایی در آنها که موجب تحریک واکنشی در شما می شود تهیه کنید. این فرآیندی است از کشفی دائمی. هنگامی که لایه ای از ویژگی های درونی خود را می پذیرید، لایه ای دیگر خود را نشان می دهد. هر رنجش و دلخوری ای که در خود نگه می دارید، پرچم قرمزی است که نشان می دهد شما هنوز حساسیتی دارید که ممکن است هر لحظه تحریک شود.

جوان گتوسو^۱ در کتابش به نام دوره ی آموزش عشق تمرینی ساده را معرفی می کند که از کنکیز آموخته است. در این تمرین باید نام کسی را که روی شما اثر گذاشته (باعث تحریک تان شده) در بالای صفحه بنویسید. سپس خطی را از زیر اسم او تا مرکز صفحه بکشید و هر آنچه را درباره ی این فرد دوست

می‌دارید سمت راست این خط یادداشت کنید و مواردی را که درباره‌ی او دوست نمی‌دارید سمت چپ این خط یادداشت کنید. حتی اگر از کسی بدتان می‌آید می‌توانید موارد اندکی را در او پیدا کنید که با آنها مشکلی ندارید. فهرست شما ممکن است چیزی شبیه به این باشد:

مارتا

موارد مثبت	موارد منفی
خوش سلیقه	تنبل
علاقه‌مند به کار	شلخته
	احساساتی
	جلف

حالا در مقابل هر عبارت در ستون راست این جمله را بنویسید و آن را کامل کنید. «هنگامی که ... هستم، خودم را دوست دارم.» هنگامی که خوش سلیقه هستم، خودم را دوست دارم. هنگامی که به کارم علاقه دارم، خودم را دوست دارم. سپس در مقابل هر عبارت در ستون چپ این جمله را بنویسید و آن را کامل کنید. «هنگامی که ... هستم، خودم را دوست ندارم.» هنگامی که تنبل هستم، خودم را دوست ندارم. هنگامی که شلخته هستم، خودم را دوست ندارم. هنگامی که احساساتی هستم، خودم را دوست ندارم. هنگامی که جلف هستم، خودم را دوست ندارم. این راهی است ساده برای درک این نکته که آنچه در دیگران می‌بینید در واقع به خودتان مربوط می‌شود. روزی یکی از دوستانم به نام لوری با من تماس گرفت. او در دوره‌های آموزشی‌ام شرکت کرده بود. متوجه شدم که لوری حسابی عصبانی است. یکی از همکلاسی‌های قدیمی دانشگاهی لوری به او گفته بود که در برنامه‌ای که با هم طرح کرده بودند شرکت نخواهد کرد و این رفتار او لوری را ناراحت کرده بود. او به من گفت که کریستینا فردی لوس، خودخواه و مغرور است و طوری رفتار می‌کند که گویی عقل کل است. به آرامی برای لوری توضیح دادم

که وقتی کسی موجب ناراحتی می شود در حقیقت ویژگی های انکار شده مان را روی او فرافکنی می کنیم. لوری پافشاری می کرد که وضع در این مورد خاص به این شکل نیست. او باور داشت که کریستینا بالاخره ذات واقعی اش را به لوری نشان داده است. از لوری خواستم مواردی را که در کریستینا دوست داشت و نکاتی را که در او نمی پسندید روی کاغذ بیاورد. فهرست او به این شکل بود:

کریستینا

موارد مثبت	موارد منفی
توانایی رهبری	خودمحور
دلپذیر	خودخواه
معنوی	مغرور
موفق	عقل کل
زیبا	بی توجه

لوری با توجه به تمامی نکات مثبت جمله ی مربوط به هر ویژگی را کامل کرد. «هنگامی که رهبری گروهی را به عهده می گیرم، هنگامی که دلپذیر هستم، هنگامی که فردی معنوی هستم، هنگامی که موفق هستم و هنگامی که احساس زیبایی می کنم، خودم را دوست دارم.» سپس او جملات مربوط به ویژگی های منفی را کامل کرد. «هنگامی که خودمحور هستم، هنگامی که خودخواه هستم، هنگامی که مغرور هستم، هنگامی که عقل کل هستم و هنگامی که بی توجه هستم خودم را دوست ندارم.» لوری متوجه شد که ویژگی های مثبت کریستینا را نمی پذیرد. لوری در واقع با فرافکنی ویژگی های مثبتی که در خودش سراغ نداشت، روی کریستینا، تمامی اقتدارش را به کریستینا بخشیده بود. هنگامی که کریستینا لوری را ناامید کرد و نقص هایش را به او نشان داد، لوری احساس کرد که فریب داده شده است. هنگامی که او متوجه شد این خانم کامل، معنوی، زیبا و دلپذیر مشکلاتی دارد که مشکلات

لوری را به خودش نشان می‌دهد و پررنگ می‌کند، مسئله حادث‌تر شد. لوری به اندازه‌ای ویژگی‌های انکارشده‌اش را روی کریستینا فرافکنی کرده بود که وقتی کریستینا خود واقعی‌اش را نشان داد، احساس گمگشتگی کرد و حسابی از دست کریستینا عصبانی شد. برای از بین بردن این حساسیت‌ها لوری باید بخش‌هایی از وجودش را که روی کریستینا فرافکنی کرده بود، پس می‌گرفت. به لوری گفتم که در نامه‌ای تمامی احساساتش را برای کریستینا توضیح بدهد. اگرچه او لازم نبود حتماً این نامه را برای کریستینا بفرستد، اما مهم بود که لوری بتواند تمامی خشم و ناراحتی‌ای را که احساس می‌کرد، بیان کند و روی کاغذ بیاورد. زمانی که لوری نوشتن نامه را به پایان رساند تصمیم گرفته بود که دیگر نمی‌خواهد اقتدارش را به کریستینا یا هیچ‌کس دیگری واگذار کند. لوری آماده بود تا زیبایی، موفقیت، شکوه، معنویت و ویژگی‌های راهبری خودش را بپذیرد. لوری یکی پس از دیگری این ویژگی‌ها را در خود پذیرفت. او تمامی فرافکنی‌های مثبت و منفی‌اش را به یاد آورد. پذیرفتن ویژگی‌های مثبت برای لوری سخت‌تر از پذیرفتن ویژگی‌های منفی بود. در واقع به محض اینکه او ویژگی‌های مثبت را می‌پذیرفت، حساسیتی نسبت به ویژگی‌های منفی در او باقی نمی‌ماند. هنگامی که ما ویژگی‌ای را در یک طرف ترازو می‌پذیریم، همین پذیرش موجب می‌شود ویژگی‌ای که در نقطه‌ی مقابل قرار دارد به حالت تعادل برسد. کریستینا برای لوری به کانال و کاتالیزوری تبدیل شده بود تا زیبایی و شکوهش را دریابد.

افراد مختلف به زندگی ما می‌آیند تا به ما کمک کنند تمامیت و کامل بودن خود را دوباره احیا کنیم. حاشیه‌ای که بیشتر ما با توجه به آن خود را قضاوت می‌کنیم بسیار باریک است. اگر همه‌ی خوبی‌ها در یک طرف باشد و بدی‌ها در طرف دیگر، بیشتر ما در میانه زندگی می‌کنیم و اندکی از خوبی‌ها و اندکی از بدی‌ها در همه‌ی ما هست. لازم است یاد بگیریم که چگونه با تمام ظرفیت انسانی خود زندگی کنیم و در این مورد احساس بدی نداشته باشیم. هر هیجان و احساس ما کاملاً انسانی است. باید تاریکی‌ها را به‌طور کامل

بپذیریم تا بتوانیم نور را بپذیریم. خداوند همیشه وجود دارد، حتی اگر نتوانیم او را حس کنیم. او در انتظار ماست تا به زندگی خود دعوتش کنیم. راه ورود او دل‌های ماست. هنگامی که آماده باشیم دل خود را به روی کل هستی باز کنیم و در هر چیزی به جای بدی، به دنبال نیکی باشیم، قادر به حس کردن خداوند خواهیم بود. در این صورت عشق را خواهیم دید. باید به یاد داشته باشیم این ما هستیم که انتخاب می‌کنیم چگونه نگاه کنیم. این ما هستیم که درخواست می‌کنیم در زندگی خود چه درس‌هایی را بیاموزیم. هر رویدادی، بدون توجه به اینکه تا چه اندازه هراسناک است، هدیه‌ای برای شما دارد. اگر شما هدیه‌ی خود را دریافت کنید، من نیز هدیه‌ام را دریافت خواهم کرد، چرا که در دنیای روح، من شما هستم و شما من هستید.

تمرین‌ها

۱. چند دقیقه زمان صرف کنید و محیطی آرام را به وجود آورید. حالا چشم‌های خود را ببندید و چند نفس عمیق و آرام بکشید. تجسم کنید که به آسانسور درون‌تان وارد شده‌اید و هفت طبقه پایین می‌روید. هنگامی که در آسانسور بسته می‌شود خود را در باغ درون‌تان می‌یابید. در حالی که از زیبایی این باغ لذت می‌برید به سوی محل مخصوص‌تان بروید. سپس این سؤال را از خود پرسید: «باورهای اصلی و کلیدی که زندگی‌ام را پیش می‌برند چه هستند؟» مدتی در این باره فکر کنید و سپس فهرستی از باورهای کلیدی خود را روی کاغذ یادداشت کنید.

سپس دوباره چشم‌های خود را ببندید و اولین عبارت در فهرست‌تان را به یاد آورید. سؤال‌های زیر را از خود پرسید. زمانی را صرف این کنید که به پاسخ‌هایی که از درون‌تان بیرون می‌آید گوش فرا دهید.

(الف) آیا این واقعاً ایده‌ی من است یا اینکه آن را از کس دیگری گرفته‌ام؟
(ب) چرا این باور در من است؟

(ج) آیا این باور به من قدرت می‌دهد؟

(د) برای تغییر این باور حاضرم چه چیزهایی بدهم؟

هنگامی که پاسخ به این سؤال‌ها را در ذهن‌تان جست‌وجو کردید، مدتی زمان صرف کنید و این پاسخ‌ها را نیز در دفترچه‌ی خود یادداشت کنید.

۲. نامه‌ای کوتاه به هریک از باورهای‌تان در این فهرست بنویسید و از آن باور برای اینکه به شما خدمت می‌کند تشکر کنید. حالا باور جدیدی خلق و آن را جایگزین باور قبلی کنید. به خودتان شفاهی تعهد بدهید تا این باور جدید را محترم بدانید. سپس چشم‌های‌تان را باز کنید و این باور قدرت‌بخش تازه را هم روی کاغذ یادداشت کنید.

۳. کلمه‌ای را که هنوز نمی‌توانید به‌طور کامل بپذیرید یا دوست داشته باشید، روی کاغذ یادداشت کنید. چشم‌های خود را ببندید و رویدادی را در گذشته‌ی دور به یاد آورید که طوری روی شما اثر داشت که موجب شد این ویژگی برای شما ناراحت‌کننده باشد. حالا تفسیرتان را از این رویداد روی کاغذ یادداشت کنید. زیر این تفسیر پنج تفسیر جدید از این رویداد را هم یادداشت کنید: سه تفسیر مثبت و دو تفسیر منفی. اگر تفسیری به ذهن‌تان نمی‌رسد، در این مورد از دوستان و خانواده‌ی خود بخواهید که به شما کمک کنند. فکر کردن درباره‌ی تفسیرهای جدید عملی خلاق است که به تمرین نیاز دارد. به‌جای اینکه در یک تفسیر گرفتار شوید، سراغ تفسیرهای دیگر بروید. در این مورد قصد دارید تفسیری را که موجب درد و رنج شما شده است رها کنید. اگر سؤالی دارید می‌توانید به صفحه‌های ۱۴۰ و ۱۴۱ بازگردید.

فصل نهم

به نور وجودت اجازه‌ی درخشش بده

عمیق‌ترین ترس‌های ما به این مربوط نمی‌شود که ما بی‌صلاحیت و ناشایست هستیم. ترس عمیق ما این است که ما فراتر از گمان‌مان اقتدار داریم. ماریان ویلیامسون در کتابی به‌نام بازگشتی به عشق^۱ می‌گوید: «این نور ماست، نه تاریکی‌های مان که موجب ترس ما می‌شود. ما از خودمان با تعجب سؤال می‌کنیم من که هستم که این قدر باشکوه، زیبا، با استعداد و عالی باشم. در واقع شما که هستید که این‌گونه نباشید؟ شما مخلوقات خداوند هستید. گمان به اینکه موجوداتی کوچک هستید، کمکی به این جهان نخواهد کرد. کوچک دانستن خود سودی ندارد جز اینکه دیگران در کنارشان احساس ناامنی می‌کنند. شما به دنیا آمده‌اید تا شکوه خداوند را نمایش دهید. شکوه خداوند در همه‌ی ما وجود دارد. هنگامی که اجازه می‌دهیم نور وجودمان بدرخشد به شکل ناخودآگاه به دیگران نیز اجازه می‌دهیم که چنین کنند. با رهایی از ترس‌های مان، حضور ما به شکل خودکار دیگران را نیز رها می‌سازد.»

در این فصل به شما نشان خواهیم داد چگونه به نور وجودتان اجازه‌ی درخشش بدهید و شکوه و بزرگی‌ای را که در دیگران می‌بینید در وجود خود

1. A Return to Love, Marianne Williamson

بپذیرید. این یعنی پذیرفتن سایه‌ی تاریک‌تان و هم‌زمان سایه‌ی روشن‌تان. سایه‌ی روشن شما تمامی موارد مثبتی است که در خود انکار و آنها را روی دیگران فرافکنی می‌کنید.

ما در دنیایی جدید زندگی می‌کنیم. حالا زمان درمان و رشد فرا رسیده است. این درمان و رشد به تسلیم شدن و رهایی از نفس و الگوهای قدیمی نیاز دارد. همان‌طور که چارلز دوبوا^۱ می‌گوید: «نکته‌ی مهم این است که بتوانید هر لحظه آنچه هستید را فدای آنچه می‌توانید باشید، کنید.» تنها چیزی که ما را از کامل بودن و خودمان بودن باز می‌دارد، ترس است. ترس‌های ما به ما می‌گویند که نمی‌توانیم آرزوهای مان را برآورده کنیم. ترس‌های ما می‌گویند که ریسک نکنیم. ترس‌ها موجب می‌شوند نتوانیم از گنجینه‌های وجودمان بهره ببریم. ترس‌های ما باعث می‌شوند به‌جای در آغوش گرفتن کل ظرفیت‌مان در میانه زندگی کنیم. ترس‌های ما موجب کرختی مان می‌شوند. ترس‌های ما نشاط و هیجان زندگی را از ما می‌گیرند. در حالی که ترسیده‌ایم شرایطی را در زندگی خود ایجاد می‌کنیم تا به خودمان ثابت کنیم که محدودیت‌هایی که خودمان به خود تحمیل کرده‌ایم، درست و واقعی‌اند. موقعیت‌هایی را در زندگی خود می‌آفرینیم تا به خودمان ثابت کنیم که محدودیت‌هایی که خودمان به خود تحمیل کرده‌ایم، مشکلی ندارند. برای پیروزی بر این ترس‌ها باید با آنها روبه‌رو شویم و عشق را جایگزین آنها کنیم. در این صورت است که خواهیم توانست این ترس‌ها را بپذیریم و هنگامی که بتوانیم ترس‌های خود را بپذیریم، می‌توانیم انتخاب کنیم که دیگر نترسیم. عشق به ما اجازه می‌دهد این ارتباط را به‌طور کامل قطع کنیم.

ما از بزرگی خود می‌ترسیم، چرا که همین بزرگی باورهای اصلی ما را به چالش می‌کشد. این بزرگی با هر آنچه پیش از این به ما گفته شده مغایرت دارد. برخی از ما استعدادهای زیادی را در وجودمان کشف می‌کنیم

در حالی که دیگران فقط تعداد کمی از این استعدادها را می‌شناسند. به ندرت با کسی روبه‌رو شده‌ام که از نور وجودش به‌طور کامل بهره می‌برد و با آن احساس راحتی می‌کند. هر کس ویژگی‌های مثبت متفاوتی دارد که با پذیرفتن آنها مشکل دارد. از آنجایی که به بسیاری از ما گفته شده مغرور نباشیم، برخی از این ارزشمندترین استعدادهای خود را مدفون کرده‌ایم. این ویژگی‌های مدفون شده تبدیل به سایه‌ی روشن ما شده‌اند. ما سایه‌ی روشن خود را در همان کوله‌بار سایه‌ی تاریک خود به دوش می‌کشیم.

باز پس گرفتن و پذیرفتن ویژگی‌های سایه‌ی روشن ما به همان اندازه‌ی سایه‌ی تاریک دشوار است. هنگامی که در مرکز پاک‌سازی از اعتیاد بودم خانمی را دعوت کرده بودند تا برای گروهی از ما سخنرانی کند. او با این نکته شروع کرد که در دانشگاه با بهترین نمرات در حالی که شاگرد اول بود فارغ‌التحصیل شد. مدت سی سال از ازدواجش می‌گذشت و روابطی عالی با همسرش داشت. او مادری مهربان بود و به بهترین شکل با دیگران ارتباط برقرار می‌کرد. همین‌طور که او درباره‌ی موفقیت‌هایش برای ما صحبت می‌کرد پیش خودم فکر کردم: «عجب زن مغروری! فکر می‌کند چه کسی است؟ چرا ما باید به حرف‌های او گوش بدهیم؟» بعد از مدتی او سکوت کرد و در حالی که به ما نگاه می‌کرد گفت: «من اینجا آمده‌ام تا درباره‌ی دوست داشتن خود برای‌تان صحبت کنم. می‌خواهم درباره‌ی اهمیت پذیرفتن ویژگی‌های مثبت در خودتان حرف بزنم. می‌توانید این ویژگی‌های مثبت را با دیگرانی که در زندگی‌تان هستند شریک شوید.» او توضیح داد که برای دوست داشتن خودمان باید دوست داشته باشیم و اجازه دهیم که نور وجودمان به روشنی بدرخشد. باید هر روز برای کارهای خوبی که انجام داده‌ایم به خودمان ببالیم. باید در زندگی خود دقت کنیم و برای هر موفقیتی خود را تحسین کنیم. هنگامی که به نور وجودمان اجازه‌ی درخشش بدهیم، به دیگران نشان خواهیم داد که آنها نیز می‌توانند به نور وجودشان اجازه‌ی درخشش بدهند.

با حالتی حیرت زده در صندلی ام نشسته بودم. گاهی درباره‌ی استعدادهایم خودنمایی می‌کردم، اما هرگز باورم این نبود که تحسین و افتخار به خودم کار خوبی است. خودنمایی‌ام به دلیل احساس ناامنی بود و اینکه هرگز به اندازه‌ی کافی احساس خوبی نداشتم. تناقض مسئله در اینجا بودی براساس سخنرانی این خانم احساس خوبی درباره‌ی خودم نداشتم، چرا که نمی‌خواستم استعدادهای خدادادی‌ام را بپذیرم و دوست نداشتم استعدادهایم را تحسین کنم. به دلایلی همیشه باور داشتم کم‌ارزش جلوه دادن بهترین بخش‌های وجودم باعث می‌شد انسان بهتری باشم.

آن روز بعد از ظهر یکی از ارزشمندترین درس‌های زندگی‌ام را آموختم: نه تنها گفتن چیزهای خوب درباره‌ی خودتان اشکالی ندارد، بلکه چنین کاری ضروری و لازم است. ما باید از استعدادهای خود آگاه باشیم و آنها را تحسین کنیم. باید به دلیل کارهایی که به درستی و ماهرانه انجام می‌دهیم خود را تحسین کنیم. باید در جست‌وجوی یگانگی و منحصر به فرد بودن مان باشیم. بسیاری از انسان‌ها نمی‌توانند موفقیت، شادی، سلامتی، زیبایی و معنویت خود را بپذیرند. آنها می‌ترسند که قدرت، موفقیت و خلاقیت خود را مشاهده کنند. ترس آنها موجب می‌شود هرگز این بخش‌های وجودشان را کشف نکنند. اما برای اینکه واقعاً خود را دوست بداریم باید تمامی آنچه هستیم را بپذیریم و این شامل بخش‌های تاریک و روشن وجودمان می‌شود. یاد گرفتن تحسین استعدادهای مان به ما اجازه می‌دهد تا استعدادهای منحصر به فرد دیگران را نیز دوست بداریم.

ذهن خود را آرام کنید. چند نفس عمیق و آهسته بکشید و به تدریج فهرست زیر را بخوانید. پس از نگاه کردن به هر کلمه به خودتان بگویید: «من ... هستم.» برای هر یک از این کلمات این جمله را تکرار کنید. برای مثال: من سالم هستم. من زیبا هستم. من باشکوه هستم. من با استعداد هستم. من ثروتمند هستم. هر کلمه‌ای را که درباره‌اش احساس راحتی نمی‌کنید، روی کاغذ یادداشت کنید. کلمه‌هایی را که در دیگران تحسین می‌کنید، اما در خودتان نمی‌پذیرید نیز روی کاغذ یادداشت کنید.

راضی، امن، دوست‌داشتنی، انگیزه‌بخش، حساس، باشکوه، بامزه،
مهربان، خوشحال، شاد، جذاب، بخشنده، سرزنده، خشنود،
پرانرژی، مطمئن، انعطاف‌پذیر، پذیرا، کامل، سالم، با استعداد، توانا،
خردمند، مورد تحسین، معنوی، با اقتدار، روحانی، اثرگذار، آزاد،
جالب، آگاه، مرفه، فهمیده، باشکوه، موفق، ارزشمند، پذیرا، قوی،
خلاق، آرام، با انصاف، مشهور، منظم، مسئول، زیبا، خواستنی،
پر شور، شجاع، پر ارزش، غنی، بالغ، هنرمند، بشاش، وفادار،
متمرکز، گرمی، رمانتیک، خوش شانس، با اراده، سپاسگزار، لطیف،
آرام، پر، مصمم، وقت‌شناس، دست و دلباز، ساکت، ساده‌گیر، صبور،
بی‌قضاوت، باحال، متفکر، اهل ارتباط، شیوا، در لحظه، مرتب،
منطقی، اهل خنده و شوخی، مطمئن به خود، خوش‌بین، روراست،
پر طراوت، گرم، متمرکز، نوآور، مراقب، فوق‌ستاره، فوق‌العاده،
رهبر، استوار، قهرمان، ساده، واقعی، اهل سخاوت، آراسته، پربار،
پر محصول، جسور، حساس.

شما صاحب تمامی این ویژگی‌ها هستید. برای نشان دادن این ویژگی‌ها کافی است هریک از آنها را بپذیرید و آشکار سازید. اگر می‌توانید متوجه شوید که در کجای زندگی‌تان یا در چه موقعیتی ویژگی خاصی را از خود ابراز کرده‌اید، می‌توانید این ویژگی را بپذیرید. باید آماده باشید تا بگویید: «من این ویژگی هستم.» گام بعدی یافتن هدیه‌ی شما در این ویژگی است. برخلاف سایه‌ی تاریک، این هدایا را به روشنی دریافت خواهید کرد و متوجه‌شان خواهید شد. در این میان بسیاری از ما لازم است با ترس و مقاومت خود روبه‌رو شویم. بسیاری از ما مکانیسم دفاعی پیچیده‌ای در وجود خود شکل داده‌ایم تا این باور را در خود تقویت کنیم که ما به اندازه‌ی دیگران با استعداد و خلاق نیستیم. مهم است تا به همان اندازه‌ی پذیرفتن ویژگی‌های منفی، خود را متعهد به پذیرفتن ویژگی‌های مثبت بدانیم.

پذیرفتن ویژگی‌هایی خاص که با واقعیت بیرونی در تناقض هستند احتمالاً کار دشواری خواهد بود. پذیرفتن کلمه‌ی «ثروتمند» در صورتی که بی‌کار و مقروض باشید، کاری سخت خواهد بود. در مواردی این چنین مهم است بتوانید شرایطی را تجسم کنید که ثروتمند هستید. کار و شغلی جدید. اگر نمی‌توانید کلمه‌ای جدید را بپذیرید، احتمال آشکار ساختن آن ویژگی در زندگی‌تان کم خواهد بود. اگر هنگامی که به آینه نگاه می‌کنید، فردی را می‌بینید که اضافه‌وزن دارد، این موقعیت شرایط را برای پذیرفتن کلمه‌ی «لاغر» سخت خواهد کرد. اما اگر فرد لاغر درون‌تان را نپذیرید، او هرگز فرصت پیدا نخواهد کرد تا خود را آشکار سازد. اگر مجرد هستید و دوست دارید ازدواج کنید، باید ویژگی‌هایی را که به ازدواج مربوط می‌شوند بپذیرید. برای هر یک از ما مواردی که در برابرش مقاومت می‌کنیم، متفاوت است. برخی از این موارد شواهد زیادی دارد و توسط باورهایی حمایت می‌شود که باورهای خود شما نیستند. اما اگر با تعهد در درون خود جست‌وجو کنیم، هر یک از ما می‌توانیم این ویژگی‌ها را پیدا کنیم.

مارلین به تازگی وارد دهه‌ی چهارم زندگی‌اش شده بود. او در دوره‌ی آموزشی‌ام شرکت کرد. او از نظر جسمی مشکلی نداشت، اما خسته و غمگین به نظر می‌رسید. همراه گروه شرکت‌کنندگان در دوره فهرستی از ویژگی‌های مثبت تهیه کردیم و از همه خواستم کلماتی را که نمی‌توانستند بپذیرند جداگانه روی برگه‌ای یادداشت کنند. ما همان تمرین پذیرفتن ویژگی‌های منفی را برای ویژگی‌های مثبت شروع کردیم. مارلین روی صندلی‌ای نشست و مقابلش دو نفر از شرکت‌کنندگان قرار گرفتند. مارلین با جمله‌ی «من موفق هستم» شروع کرد و دو نفر روبه‌روی او به او جواب می‌دادند: «تو موفق هستی.» در طول این تمرین متوجه شدم که مارلین توانست چندین واژه‌ی مثبت را بپذیرد. نگاهی به فهرست مارلین انداختم و از او خواستم دو کلمه‌ی «جذاب» و «خواستنی» را بپذیرد. او در پاسخ گفت که پذیرفتن این دو کلمه غیرممکن است. متوجه شدم که مارلین در حال بهبود

روابط خود با همسرش است. چند ماه قبل مارلین متوجه شده بود که همسرش به او خیانت می‌کند. هنگامی که او را متقاعد کردم روی کلمه‌ی «جذاب» کار کند، در ابتدا حتی به زبان آوردن این کلمه برایش دشوار بود. سپس بعد از مدتی کوشش توانست جمله‌ی «من جذاب هستم» را به زبان بیاورد، اما هیچ احساسی در این جمله وجود نداشت. برای ده دقیقه او بدون هرگونه احساس این جمله را تکرار می‌کرد. بدون تردید مارلین جذاب بود. اما او پیش خودش فکر می‌کرد اگر جذاب است، همسرش چگونه توانسته به او خیانت کند.

بالاخره پس از تلاش و صرف حدود نیم ساعت زمان مارلین توانست با صدای بلند اعلام کند که جذاب و دوست‌داشتنی است. او توانست زمانی را به یاد بیاورد که احساس می‌کرد دوست‌داشتنی و جذاب است. هنگامی که او این دو ویژگی را در وجودش پذیرفت، احساس کردم که حالت چهره‌اش تغییر کرد. انگار چیزی در وجود او روشن شد و او را با این دو بخش از وجودش در ارتباطی دوباره قرار داد. هنگامی که این ارتباط برقرار شد از او خواستم بایستد و با صدای بلند فریاد بکشد: «من دوست‌داشتنی هستم!» مارلین در حالی این کار را انجام داد که اشک شوق از چشم‌هایش جاری بود. سپس همه برای او کف زدند و تشویقش کردند. این فرآیند برای همه‌ی ما جالب و شگفت‌انگیز بود. به نظر می‌رسید همه‌ی ما کمک کرده بودیم تا فردی جدید به دنیا بیاید.

هنگام پذیرفتن ویژگی‌هایی که در خود انکار کرده‌اید بدون تردید درد و رنج را احساس خواهید کرد. البته تمامی ویژگی‌های انکار شده موجب برانگیخته شدن احساسات قوی و شدید در شما نمی‌شوند، اما اگر با ویژگی‌ای برخورد کردید که احساساتی شدید را در شما برانگیخت تا زمانی که کاملاً آن را نپذیرفته‌اید همراهی‌اش کنید. تکرار چندین باره‌ی یک کلمه ممکن است موجب واکنش‌هایی متفاوت در شما شود. ممکن است در وجود خود احساس خشم، تسلیم، ترس، خجالت، گناه، شادی و هیجان یا هرگونه

احساس دیگری کنید. در این مورد احساس ثابتی که بتوان آن را احساس درست خواند وجود ندارد. نکته‌ی مهم این است که این احساس و آن ویژگی را همراهی کنید. مهم نیست که چه احساسی دارید، از آن فرار نکنید، چرا که با تعهد داشتن به فرآیند پذیرفتن ویژگی‌های انکار شده در خودتان در حال اعلام این نکته به جهان هستید که آماده‌اید تا کامل باشید. پذیرفتن ویژگی‌ای مثبت که در گذشته آن را انکار کرده‌اید کاری ترسناک است، چرا که از شما می‌خواهد تمامی داستان‌ها و بهانه‌هایی که برای خود درست کرده‌اید را رها کنید و پشت سر بگذارید. باید تمامی دلایلی که به آنچه می‌خواستید نرسیده‌اید را نیز رها کنید. خانمی به نام پتی در یکی از دوره‌هایم شرکت کرده بود که نمی‌توانست واژه‌ی «موفق» را بپذیرد. او تمام زندگی و جوانی‌اش را صرف مراقبت از همسر و فرزندش کرده بود. هنگامی که کودک بود به او گفته بودند که آرزوی نواختن ویولون را فراموش کند. به او درس داده بودند که زن خوب زنی است که ازدواج می‌کند و بچه‌دار می‌شود. او یک یا دو بار به همسرش گفته بود که دوست دارد ویولون بنوازد، اما همسرش پاسخ داده بود که این کار تلف کردن پول خواهد بود. حالا پتی حدوداً شصت ساله بود و فرزندانش همگی بزرگ شده بودند و سراغ زندگی‌شان رفته بودند. هنگامی که پتی فهرستی از افرادی که در زندگی تحسین می‌کرد روی کاغذ آورده بود، همگی آنها زنانی بودند که در رشته‌های مختلف هنری موفق شده بودند. هنگامی که نوبت پتی شد تا تمرین بازتاب را انجام دهد، نمی‌توانست جمله‌ی «من موفق هستم» را تکرار کند. او در جایی میان خنده و گریه گیر افتاده بود.

پتی معتقد بود که موفقیت یعنی داشتن شغل. هنگامی که از او پرسیدم آیا مادری موفق بوده است، پاسخ داد بله. تمامی فرزندان او بدون هرگونه مشکلی بزرگ شده بودند. سپس از او پرسیدم که آیا ازدواجی موفق داشته است. پتی در پاسخ در حالی که لبخند می‌زد گفت بله. از ازدواج پتی پیش از سی سال می‌گذشت. از او پرسیدم آیا تا به حال توانسته غذایی را به شکل

موفقیت‌آمیز درست کند. پتی پاسخ داد که آشپز خوبی بوده است. حالا پتی آرام آرام متوجه می‌شد که در زندگی‌اش موفق بوده است. حدود بیست دقیقه طول کشید تا پتی این جمله را که «من موفق هستم» با احساس تکرار کند و بالاخره توانست این ویژگی را در خود بپذیرد. او در حالی که احساس خوبی داشت دوره را ترک کرد. ده ماه بعد نامه‌ای از پتی دریافت کردم که در آن نوشته بود او در سالن تئاتری نزدیکی خانه‌اش به شکل حرفه‌ای ویولون می‌نوازد. او می‌گفت که با پذیرفتن موفقیت در وجودش حالا به اندازه‌ی کافی اعتماد به نفس دارد تا سراغ آرزوهای قلبی‌اش برود.

به ما یاد داده شده تا بزرگی‌مان را نپذیریم. بسیاری از ما باور داریم که فقط صاحب برخی ویژگی‌های مثبت هستیم. در حالی که صاحب تمامی ویژگی‌هایی هستیم که ما را به خنده و امید می‌داند و باعث می‌شود گریه کنیم. ما صاحب ویژگی‌هایی زیبا و زشت هستیم. زمان آن فرا رسیده که تمامی ویژگی‌های خود را آشکار کنید. هنگامی که بتوانید کل فهرست‌تان را بپذیرید، حضور خداوند را حس خواهید کرد.

هری مردی هفتادوپنج ساله بود که مدت ده سال در برنامه‌ای برای بهبودی‌اش شرکت می‌کرد. او به همراه همسرش در دوره‌ی من شرکت کرد تا مشکلاتش در روابط با همسرش را حل کند. هنگامی که هری را دیدم به من گفت که تا چه اندازه از نظر احساسی بیمار است. او در دوره‌ای دوازده مرحله‌ای شرکت کرده بود و به همین دلیل در پذیرفتن مسائل احساسی‌اش مشکلی نداشت. هنگامی که فهرست ویژگی‌های مثبت را می‌نوشتیم سراغ فهرست هری رفتم و متوجه شدم که جای دو واژه در این فهرست خالی است: سالم و کامل. هری باور نداشت که می‌تواند از نظر احساسی سالم باشد. بنابراین به او تمرینی دادم. برای بقیه‌ی روز هر بار که او می‌خواست بگوید که بیمار است باید می‌گفت که سالم و کامل است.

می‌دانستم که هری با هضم این ویژگی‌ها مشکل دارد. در میان روز هنگامی که تمرین بازتاب ویژگی‌های مثبت را شروع کردیم، هری با بی‌میلی

می‌گفت: «من سالم هستم.» او پس از مدتی توانست این ویژگی را بپذیرد و سراغ جمله‌ی «من کامل هستم» رفت. شهامت و اراده‌ی هری همه‌ی ما را حیرت‌زده کرده بود. او پس از مدتی تمرین به ما گفت که بالاخره نکته‌ی مهمی را متوجه شده است. هری گفت که این اولین باری است که به یاد می‌آورد سلامتی را در وجودش پذیرفته است. هری هنگامی که تمرین بخشش را انجام می‌دادیم احساس بهتری داشت. پس از پذیرفتن تمامی ویژگی‌های مثبت و منفی، هری حالا توانسته بود از فرافکنی‌های منفی که بیشتر متوجه همسرش بود، دست بردارد. همین مسئله موجب شده بود که هری همسرش شارلوت را به شکل زنی قوی، زیبا و دوست‌داشتنی ببیند که از صمیم قلب مراقب و حامی اوست تا زنی که ناسالم است و در ازدواج به هری وابسته است. سپس هری و شارلوت توانستند ادامه‌ی این تمرین را با هم انجام بدهند و رابطه‌شان به میزان زیادی بهبود یافت. آن دو توانستند موارد زیادی را که در خود نگه داشته بودند ابراز کنند و با پذیرفتن ویژگی‌های مثبت‌شان توانستند همدیگر را بپذیرند.

مدتی کوتاه پس از این دوره هری به دلیل سگته درگذشت. شارلوت برای تشکر با من تماس گرفت و گفت که پذیرفتن نکات مثبت در هری موجب شده بود او بهبود پیدا کند و پس از سال‌ها در ازدواجش دوباره احساس هیجان کرده بود. شارلوت به من گفت که هری می‌دانسته که قرار است از این دنیا برود و پس از خواندن دفترچه‌ی یادداشتش متوجه شده که در آرامش این جهان را ترک کرده است. شارلوت از خوشحالی اشک می‌ریخت که آنها دوباره فرصت این را یافتند که پیش از مرگ هری زیبایی‌های همدیگر را یک بار دیگر ببینند.

هنگامی که ما فرافکنی‌های مثبت خود را متوقف می‌کنیم، آرامشی درونی را احساس می‌کنیم؛ آرامشی عمیق که باعث می‌شود متوجه شویم همان‌گونه که هستیم، کاملیم. این آرامش را هنگامی تجربه می‌کنیم که تظاهر نکنیم کسی دیگر به جز خود واقعی‌مان هستیم. بسیاری از ما حتی متوجه

نیستیم که در حال اعتراف و وانمود کردن این موضوع هستیم که فرد ضعیف و پست، خود واقعی مان است. خود را قانع کرده‌ایم که آن قدرها که باید خوب و مناسب نیستیم. به دنیای درون خود اجازه بدهید خود را آشکار کند و راه‌هایی را به شما نشان دهد؛ رهایی برای جذاب، دوست‌داشتنی، با استعداد، سالم و موفق بودن.

هنگامی که ظرفیت کامل‌تان را نمی‌شناسید، به جهان اجازه نمی‌دهید هدایای معنوی‌تان را به شما عرضه کند. روح شما در آرزوی این است که ظرفیت واقعی‌تان را بشناسد. تنها شما می‌توانید اجازه بدهید این اتفاق رخ دهد. می‌توانید انتخاب کنید تا دل‌تان را باز کنید و کل خودتان را بپذیرید یا با این توهم که امروز چه کسی هستید زندگی کنید. بخشش در راه دوست‌داشتن خود مهم‌ترین گام است. باید خود را با چشم‌های کودکی معصوم نگاه کنیم و با عشق و مهربانی اشتباه‌ها و کارهای نادرست خود را بپذیریم. باید قضاوت‌های سخت را رها کنیم و اشتباهاتی را که مرتکب شده‌ایم بپذیریم. باید بدانیم که ارزش بخشیده شدن را داریم. این موهبت معنوی به ما یاد می‌دهد که بخشی از انسان بودن، اشتباه کردن است. بخشش از قلب می‌آید، نه نفس. بخشش نوعی انتخاب است. در هر لحظه می‌توانیم قضاوت‌های مان را فراموش کنیم و خود و دیگران را ببخشیم. هنگامی که فرافکنی‌های خود را رها می‌کنیم و موهبت‌های مان را در می‌یابیم، خواهیم توانست با خود مهربان باشیم. سپس برای مان طبیعی خواهد بود که نسبت به کسانی که از دست‌شان ناراحت هستیم مهربان باشیم. هنگامی که آنچه را که در دیگران از آن نفرت داریم در خودمان می‌بینیم، می‌توانیم مسئولیت آنچه را میان ما و دیگران وجود دارد، بپذیریم.

ریسلکه^۱ نوشته است که «احتمالاً تمامی اژدهاهای زندگی مان شاهزاده‌هایی هستند که منتظرند یک‌بار ما را شجاع و زیبا ببینند. احتمالاً هر

چیز وحشتناکی در عمق درونش چیزی است که به عشق و محبت ما نیاز دارد.» عشقی که با پذیرش کامل خودتان همراه نباشد، کامل نخواهد بود. بسیاری از ما یاد گرفته‌ایم برای عشقی که به آن نیاز داریم در دنیای بیرون از خودمان جست‌وجو کنیم. اما هنگامی که این نیاز را رها می‌کنیم، برای یافتن آرامش واقعی به درون می‌رویم تا آنچه را قصد داشتیم از دیگران بگیریم خودمان به خودمان بدهیم. همه‌ی ما لیاقت این را داریم. باید همه‌ی ما اجازه بدهیم تا هستی - پدر و مادر معنوی ما - ما را دوست بدارد و از ما مراقبت کند.

هنگامی که دوستم امی در حال جدا شدن از همسرش بود، به‌نظر نمی‌رسید که بتواند از شر خشم رها شود. هر روز اتفاقی تازه رخ می‌داد که او را عصبانی می‌کرد. امی با ناامیدی تلاش می‌کرد تا خودش را در فرآیند تمرینات دوست بدارد، اما این کار به نظرش غیرممکن می‌رسید. بالاخره در تلاش برای پاک‌سازی احساس‌های منفی، امی فهرستی از ویژگی‌هایی تهیه کرد که در ادوارد دوست داشت یا از آن متنفر بود. البته این فهرستی طولانی برای هر دو بخش بود. امی به تدریج توانست فرافکنی‌های مثبتش را بازپس گیرد و این اتفاق درباره‌ی فرافکنی‌های منفی او نیز رخ داد.

با این حال امی بارها و بارها با ویژگی‌ای روبه‌رو می‌شد که نتوانسته بود در خودش بپذیرد. این واژه «بی‌روح» بود. هنگامی که امی عصبانی بود ادوارد را از نظر احساسی بی‌روح می‌دید. او سعی می‌کرد بی‌روح بودن در خودش را بپذیرد، اما نمی‌توانست متوجه شود چگونه همانند همسرش بی‌روح است. امی شواهد بسیاری در دست داشت که از نظر احساسی کاملاً سرزنده و سرحال است. امی می‌توانست به سادگی بخندد، گریه کند و فریاد بکشد. او تمامی طیف احساسات را تجربه می‌کرد. با این حال کلمه‌ی «بی‌روح» چیزی بود که رویش اثر ناراحت‌کننده‌ای گذاشته بود. به همین دلیل او جست‌وجویش را ادامه داد تا بخش «بی‌روح» وجودش را پیدا کند.

ماه‌ها گذشت و جدایی امی قطعی شد. حال او خوب شده بود. اما هرگاه عصبانی می‌شد، باز هم کلمه‌ی «بی‌روح» به سراغش می‌آمد. پس از آن امی با مردی به نام چارلز نامزد شد که از او کوچک‌تر بود. یکی از روزها او به همراه پسرش بابی با چارلز بیرون رفته بودند. هنگامی که آنها سوار اتومبیل چارلز شدند، امی صدای موسیقی را بلند کرد و شروع کرد به خندیدن همراه بابی. آنها با صدای بلند می‌خندیدند و آواز می‌خواندند. ناگهان امی بی‌اختیار شروع به اشک ریختن کرد. او نمی‌توانست گریه را متوقف کند. لحظه‌ی زیبایی بود و او نمی‌دانست که چرا احساس عصبی بودن دارد. سپس امی متوجه شد که احساس دلمردگی دارد. او در حالی که در کنار چارلز جوان، سرزنده و پرانرژی بود احساس می‌کرد بخشی از وجودش مرده و بی‌روح است. بخشی از وجود او دیگر نمی‌خندید، آواز نمی‌خواند و خوشحال نبود.

خبر خوب این بود که او پس از پذیرفتن این بخش مرده‌ی وجودش دیگر حساسیتی نسبت به همسر قبلی‌اش نداشت. امی با دوست داشتن و پذیرفتن این بخش از وجودش توانست اد و خودش را ببخشد. این عصبانیت او نسبت به اد بود که باعث شد به این موهبت دست پیدا کند و این بخش گمشده از وجودش را پیدا کند. بدون این مسئله امی نمی‌توانست این بخش از وجودش را بیابد. این بخش از وجود امی به بیدار شدن نیاز داشت. با پذیرفتن دلمردگی امی توانست سرزندگی و شادی را به یاد بیاورد.

به دنبال خشم و عصبانیت سرکوب شده‌تان باشید. اگر از کشف خشم‌تان هراس دارید، فراموش نکنید که اقتدار شما همراه این خشم مدفون شده است. خشم تنها هنگامی احساس منفی را در شما پدید می‌آورد که سرکوب شده باشد یا به شکلی غیرسالم با آن برخورد شده باشد. هنگامی که با خودتان مهربان هستید به سادگی می‌توانید به تمام ویژگی‌های درونی‌تان - به عشق و به خشم‌تان، همزمان - اجازه بدهید همزیستی داشته باشند. هرگاه من خودم یا دیگران را قضاوت می‌کنم می‌دانم که در حال چسبیدن به

تفسیری منفی از کیفیت یا رویدادی هستیم. لازم است به هیجانات و احساسات خود اجازه بدهم به شیوه و شکلی سالم خود را ابراز کنند.

خانمی به نام کارلا در حالی که لبخندی زیبا داشت و می‌درخشید در یکی از دوره‌های آموزشی‌ام شرکت کرد. کارلا در کارگاه آموزشی آخر هفته حسابی تلاش کرد، اما هنگامی که نوبت به کار کردن روی خشم رسید خشکش زد. کارلا می‌گفت که عصبانیتی در او وجود ندارد. ما مشغول تمرین بودیم که در آن با چماقی پلاستیکی به بالش ضربه می‌زدیم. تمرین‌هایی مثل این معمولاً انرژی سرکوب‌شده‌ی زیادی را در ما رها می‌سازد. کارلا زنی بود با جثه‌ی بزرگ که تقریباً بیست کیلو اضافه وزن داشت و می‌توانست به سادگی ضرباتی محکم به بالش‌ها وارد کند، اما توان نداشت چماق پلاستیکی را حتی بالای سرش ببرد.

پس از این تمرین همراه کارلا به پیاده‌روی رفتم و با او درباره‌ی توان موجود در خشم صحبت کردم. به او گفتم که خشم ما معمولاً کلید باز شدن دل‌مان را همراه خود دارد و هنگامی که انرژی خشم‌مان رها شود به نیروی حیات در ما اجازه می‌دهد تا به شکل آزادانه جاری شود. هنوز هم کارلا قبول نمی‌کرد که در حال نگه داشتن خشمش است. از او پرسیدم چرا این قدر باز دست دادن اضافه وزنش مشکل دارد. او جواب داد که این مشکلی موقتی است. به کارلا پیشنهاد کردم که حتی اگر احساس خشم ندارد، برای مدت سی روز روی رها کردن خشمش کار کند. به او گفتم که اگر روزانه پنج تا ده دقیقه به بالش ضربه بزنند همین کار می‌تواند میزان زیادی از مواردی را که در درونش سرکوب شده آزاد و رها سازد. هنگامی که کارلا از من پرسید هنگام ضربه زدن به بالش باید به چه چیزهایی فکر کند، به او جواب دادم اگر واقعاً موضوعی که او را عصبانی می‌کند در ذهن ندارد، فقط کافی است به بالش ضربه بزنند.

ماه‌ها گذشت و من با کارلا صحبت نکردم. هنگامی که او دوباره با من تماس گرفت هنوز مشکل اضافه وزن داشت، در آمدش به اندازه‌ی دلخواهش

نبرد و فرد موردعلاقه‌اش را پیدا نمی‌کرد. اولین سؤال من درباره‌ی رها کردن خشم بود. او به من گفت که این تمرین را انجام نمی‌دهد، چون نسبت به خودش یا فردی دیگر احساس خشم ندارد. به او گفتم که اگر ما صاحب چیزهایی که می‌خواهیم داشته باشیم نیستیم، دلیلش این است که این موارد را از خود دریغ می‌کنیم و احساس می‌کنیم که با ارزش نیستیم. هنگامی که ما احساس بی‌ارزش بودن داریم، معمولاً دلیلش این است که فکر می‌کنیم مشکلی در ما وجود دارد و هنگامی که فکر می‌کنیم مشکلی اساسی در ما وجود دارد، معمولاً احساس خشم می‌کنیم. کارلا هنوز هم پافشاری می‌کرد که از دست خودش یا فردی دیگر ناراحت و خشمگین نیست.

پس از گذشت یک سال کارلا دوباره تماس گرفت. اولین جملاتی که او به زبان آورد این بود: «فکر می‌کنی چه اتفاقی افتاده؟ من خشمگین و عصبانی شده‌ام!» با خوشحالی فریاد کشیدم. کارلا توانسته بود ویژگی‌های سرکوب‌شده‌اش را پیدا کند. او گفت که در تمام این یک سال احساس می‌کرده حبس شده است. هیچ چیز در زندگی او در این مدت به درستی پیش نرفته بود. به دلیل مشکلات مالی کارلا مجبور شده بود بخشی از خانه‌اش را به فردی اجازه بدهد. پس از گذشت یک هفته او نسبت به این زن احساس خشم می‌کند. هر بار که این زن با کارلا ملاقات می‌کرده او بدون دلیل احساس خشم داشته و این خشم را پنهان می‌کرده است. کارلا پیش خودش فکر می‌کند که کاری اشتباه انجام داده که بخشی از خانه‌اش را به این زن اجاره داده و از او می‌خواهد تا خانه‌اش را ترک کند. این زن که جایی برای رفتن نداشته به کارلا می‌گوید به محض اینکه بتواند خانه‌اش را ترک خواهد کرد. کارلا از زن می‌خواهد که هرچه سریع‌تر این کار را انجام دهد و او را تهدید می‌کند که اگر خانه‌اش را در طول سه روز ترک نکند، اسباب و اثاثیه‌اش را به خیابان خواهد ریخت. نیمه‌ی تاریک وجود کارلا بالاخره خودش را نشان می‌دهد و او دیگر نمی‌تواند این سایه‌ی خودش را انکار کند.

کارلا به این شکل می‌تواند خشمش را ببیند و آن را بپذیرد. او به من گفت که در ابتدا واقعاً نمی‌دانسته که چه کار کند و این واقعاً برایش حیرت‌آور بوده است. کارلا سراغ تمرین‌های دوره می‌رود و تلاش می‌کند متوجه شودی هدیه‌ی هویت خشمگین در وجودش چه چیزی است. در پاسخ به این سؤال کارلا که «هدیه‌ات برای من چیست؟» هویت خشمگین به او می‌گوید که انرژی حیات و زندگی را برایش به ارمغان آورده است. او به کارلا می‌گوید که اگر کارلا او را دوست بدارد و به او احترام بگذارد، تمامی انرژی و توانی که کارلا برای رسیدن به آرزوهایش نیاز دارد را در اختیارش قرار خواهد داد. پس از این اتفاق کارلا می‌تواند چماقی پلاستیکی را که یک سال بود بدون استفاده در خانه‌اش افتاده بود بردارد و آن قدر به بالش ضربه بزند تا احساس درد و رنجش رها شود. او به من گفت که رهایی احساس خشم و عصبانیت چقدر برایش خوشایند بوده است. چند ماه بعد کارلا به قدری حالش خوب شد که در این چند سال تا این اندازه احساس خوبی نداشت. او ویژگی دیگری را در وجودش پذیرفته بود و خودش را به دلیل احساس خشم بخشیده بود. درآمد کسب‌وکار او سه برابر شده بود و برنامه‌ی غذایی‌ای را شروع کرده بود تا از مشکل اضافه وزنش نیز خلاص شود.

گاهی زمان می‌برد تا برخی از ویژگی‌های خاص خود را ببینیم. حتی هنگامی که تمامی ابزار و دانش پذیرفتن خود را در دسترس داریم، زمان‌هایی هست که برای دیدن موارد دردناک و رنج‌آور درون خودمان آماده نیستیم. واقعیت این است که بهبودی‌ای که شما در روابط خود به دنبالش هستید از طرف شخص دیگر به دست نمی‌آید. این بهبودی هنگامی حاصل می‌شود که با ویژگی‌های درونی‌تان ارتباط و همدلی نزدیک داشته باشید. ناامیدی به دلیل فاصله‌ی میان خود و خداوند به وجود می‌آید. به یاد آوردن اینکه ما با همه چیز یکی هستیم یعنی خداوند را دوباره در وجودمان بیدار کنیم. مهربانی و معنویت ما با هم در ارتباطی نزدیک قرار دارند. شنیده‌ایم که مهربانی را باید نسبت به موارد بیرونی مثل افراد و مکان‌هایی دیگر ابراز کرد

و دوست داشتن تمامی آنچه هستید کاری پیچیده است. این کار باید ساده و طبیعی باشد، اما برای بسیاری از ما این سخت‌ترین کاری است که ممکن است با آن روبه‌رو شویم. اگر برای مدتی طولانی روی این نکته کار کرده‌اید و نتوانسته‌اید تمامی آنچه هستید را بپذیرید، ناامید نشوید. این مهم‌ترین کاری است که ممکن است فردی از عهده‌اش برآید. این وظیفه‌ای است که به‌خاطرش به این دنیا فرستاده شده‌ایم.

در این مرحله اگر برای مراقبت از خودتان آماده هستید، پیشنهاد می‌کنم آیین‌هایی برای خود در نظر بگیرید. هنگامی که به افراد می‌گویم به خانه بروند و از خودشان مراقبت کنند، خیلی وقت‌ها دچار حیرت می‌شوند. آنها همیشه سؤال می‌کنند: «چگونه می‌توانم این کار را انجام دهم؟» این کار برای هر کسی متفاوت است، اما مهم‌ترین نکته این است که قصد مراقبت از خودتان داشته باشید. هنگامی که این قصد در شما وجود داشته باشد می‌توانید روی موارد ریزتر و جزئیات کار کنید.

با پیدا کردن عکسی از دوران کودکی‌تان شروع کنید و این عکس را در جایی قرار دهید که در طول روز چند بار با آن برخورد کنید. اگر هر روز به دفتر کارتان می‌روید، عکسی را هم در دفتر کارتان قرار دهید. این کودکی و ویژگی‌ای درون شماست که اگر از آن مراقبت کنید، شادی و خوشحالی‌ای که به دنبالش هستید را برای‌تان به ارمغان می‌آورد. ممکن است در این تصویر با زمان حال‌تان تفاوت زیادی داشته باشید، اما در هر حال شما وجودی زیبا هستید. هنگامی که با کودکان روبه‌رو می‌شویم ناخودآگاه آنها را دوست می‌داریم. ما معصومیت و عشق‌مان را روی کودکان فراقنی می‌کنیم. هنگامی که پسرم به دنیا آمد، دچار شگفتی شده بودم که هر جا می‌رفتم غریبه‌ها به طرفم می‌آمدند. آنها می‌گفتند که فرزندی زیبا دارم که شیرین و دوست‌داشتنی است. هیچ‌یک از این افراد هرگز من و فرزندم را پیش از این ندیده بودند، اما همه‌ی آنها ویژگی‌های شیرینی و زیبایی را در او می‌دیدند. آنها در حقیقت در حال فراقنی این ویژگی‌های خودشان روی او بودند و این

مسئله را با من در میان می‌گذاشتند. پسر من می‌توانست کابوسی ناراحت‌کننده باشد، اما هیچ‌کس متوجه آن نمی‌شد.

دقت کنید که چه مواردی را روی کودکان فرافکنی می‌کنید. آیا درباره‌ی زیبایی، معصومیت، کمال و شیرینی آنها فکر می‌کنید؟ آیا فکر می‌کنید آنها لوس هستند، نمی‌توان کنترل‌شان کرد یا خودخواهند؟ آیا فکر می‌کنید آنها پدر و مادری بد دارند که نمی‌دانند چگونه از فرزندشان مراقبت کنند؟ فکرهای شما هرچه باشد، فراموش نکنید که آنها ویژگی‌هایی در شما هستند که در حال فرافکنی‌شان هستید. تا زمانی که با کودکی زمان نگذرانده‌اید و نمی‌توانید ارزیابی‌ای واقعی از او داشته باشید، احتمالاً در حال دیدن ویژگی‌های خودتان در او هستید.

قرار دادن عکس کودکی‌تان جایی که بتوانید آن را ببینید، معمولاً موجب می‌شود درباره‌ی معصومیت‌تان فکر کنید. بسیاری از ما کودکان را بیشتر از بزرگسالان و حتی خودمان دوست می‌داریم. اگر کودکی لیوانی آب را در کنار کامپیوترتان روی زمین بریزد، آیا با نفرت به او نگاه می‌کنید یا پیش خودتان می‌گویید او کودکی معصوم است و آبی را که روی زمین ریخته جمع می‌کنید؟ ما کودکان را کمتر قضاوت می‌کنیم. فکر کنید کودکی بی‌گناه هستید که به عشق، مراقبت و تأییدتان نیاز دارید. به این کودک اجازه بدهید تا عشقتان را دریافت کند. تجسم کنید که هر روز به این کودک عشق می‌دهید. چشم‌های خود را ببندید و اجازه بدهید تصویری از کودکی‌تان در ذهن‌تان بیاید و از خود سؤال کنید: «امروز می‌توانم چه کاری برای این کودک انجام دهم؟ او چگونه می‌تواند احساس کند که دوستش می‌دارم و از او مراقبت می‌کنم؟» به ندای درونی‌تان گوش بدهید. دقت کنید که این موجود درونی چه می‌خواهد و به چه چیزهایی نیاز دارد؟ ممکن است او نیاز داشته باشد از شما بشنود که دوستش دارید و او را می‌پذیرید یا او را تحسین می‌کنید. او ممکن است نیاز داشته باشد که یک شب از کارت‌ان مرخصی بگیرید و به مسافرت یا تماشای فیلمی بروید یا حتی خیلی ساده استراحت کنید. بسیاری

از افراد به استراحت و تحسین نیاز دارند. ما به قدری سرمان شلوغ است که فراموش کرده‌ایم از خودمان چگونه مراقبت کنیم.

صبح‌ها برای همه‌ی ما زمانی مناسب است تا با خداوند ارتباط برقرار کنیم. هنگامی که سکوت و سکون شب جایش را به روزی تازه می‌دهد، فکرها و احساس صبح می‌تواند شروع روزی خوب را برای ما رقم بزند. اختصاص دادن چند دقیقه زمان به خودتان در صبح‌های زود پیش از اینکه مشغولیت‌های روزانه را با عجله شروع کنید می‌تواند روزی خوب را برای‌تان شکل دهد.

پیش از حمام اگر برای‌تان ممکن است خود را با روغن ماساژ دهید و به‌خاطر داشتن بدنی سالم خداوند را شکر کنید. با سرتان شروع کنید و در حالی که روغن را به سرتان می‌مالید به‌خاطر ایده‌هایی که به سرتان می‌آیند، حواس‌تان، صدای‌تان، گوش‌های‌تان و مغزتان از خداوند سپاسگزار باشید. سپس سراغ گردن و شانه‌ها و بعد از آن سراغ دست‌های‌تان بروید. سینه و شکم‌تان را فراموش نکنید و به‌خاطر بدنی سالم از خداوند تشکر کنید. دقت کنید که هر نقطه از بدن‌تان را که ماساژ می‌دهید فقط روی همان بخش تمرکز داشته باشید. هنگامی که به پاهای‌تان می‌رسید توجه داشته باشید که این پاها سال‌های سال است که شما را این طرف و آن طرف می‌برند. به دلیل همین موهبت آنها را تحسین کنید و از آنها نیز سپاسگزار باشید. در حالی که چشم‌های‌تان بسته است، بدن‌تان را بررسی کنید که آیا در جایی احساس استرس و ناراحتی دارید. توجه خود را همراه با عشق به این بخش بیاورید و از آن بخش به دلیل ارتباط برقرار کردن با شما تشکر کنید و اجازه بدهید تنش بدن‌تان را ترک کند.

اگر برای ماساژ همراه با روغن زمان کافی ندارید هنگام دوش گرفتن در حالی که هر بخش از بدن‌تان را می‌شوید این کار را با عشق انجام دهید و از آن ناحیه به دلیل انجام درست وظایفش و حمایت از دیگر بخش‌ها تشکر کنید. کل این موارد نمی‌تواند بیش از پنج دقیقه از وقت‌تان را بگیرد. اگر زمان

بیشتری دارید، این کار را در زمانی طولانی‌تر انجام دهید. نکته‌ی مهم در این تمرین احترام گذاشتن به خودتان است. نبوغ خود را گرامی بدانید. با احترام گذاشتن به خود و گرامی داشتن خود، خواهید توانست این کار را نسبت به دیگران نیز انجام دهید و به این شکل افرادی را با ذهنیت‌های مشابه به سوی خود فرا بخوانید و در موقعیت‌هایی مثبت قرار بگیرید.

هم‌چنین می‌توانید هر شب مدتی زمان صرف کنید و کاری جالب برای خود انجام دهید. حمام گرفتن راهی است مناسب برای استراحت کردن و رهایی از خستگی‌های روزانه. روشن کردن شمع، کم کردن نور و غرق شدن در وانیل پر از آب گرم راهی است عالی برای مراقبت از خودتان. می‌توانید در سکوت و آرامش به موسیقی‌ای آرام‌بخش گوش دهید تا روح‌تان نیز از این لحظات لذت ببرد. اگر با حمام کردن میانه ندارید می‌توانید هر شب پیش از خواب محیطی برای خود فراهم کنید که در آن احساس کنید از شما مراقبت می‌شود. روشن کردن شمع و لذت بردن از بوهای خوش می‌تواند حالتان را عوض کند. این‌ها همگی راه‌هایی است عالی برای پایان دادن به روزتان. اجازه دهید این فضای آرامش‌بخش در کل وجودتان نفوذ کند.

هنگامی که برای اولین بار فرآیند بهبود شخصی‌ام را شروع کردم فهرستی از تمامی کارهایی که می‌توانستم برای خودم انجام دهم، تهیه کردم. مدتی طول کشید که متوجه شوم رفتن به باشگاه برای من راهی مناسب برای مراقبت از خودم نیست. رفتن به باشگاه برای من هدفی داشت که تناسب‌اندام و داشتن بدنی سالم بود و این کار به نفسم کمک می‌کرد نه مراقبت از روحم. مهم است میان آنچه برای‌تان خوب است و آنچه به روح‌تان آرامش می‌بخشد تفاوت قائل شوید.

در آن زمان احساس خوبی نداشتم و تنها بودم. به جای غرق شدن در غم و اندوه، تصمیم گرفتم فرآیند «عاشق خودم شدن» را شروع کنم. هر شب شامی خوشمزه برای خودم درست می‌کردم، اگرچه آشپزی‌ام خیلی هم خوب نبود. هنگامی که برای خرید بیرون می‌رفتم از خودم می‌پرسیدم:

«امشب چه می‌توانم بخورم که روحم را تغذیه کند؟» هنگام خوردن شام به نوایی آرامش‌بخش گوش می‌دادم و سعی می‌کردم فضای پیرامونم عطرآگین باشد. پس از شام شمع روشن می‌کردم و تمامی این کارها واقعاً حالم را خوب می‌کرد. پس از یکی دو هفته بی‌صبرانه منتظر بودم که شب شود تا بتوانم با خودم اوقات خوشی داشته باشم. به جای اینکه منتظر باشم کسی دوستم داشته باشد، خودم خودم را دوست داشتم و اوضاع خوب بود.

این مراسم شب‌هنگام همه چیز را در زندگی‌ام تغییر داد. هر روز صبح خشنود و آرام و با احساس خوبی درباره‌ی خودم از خواب بیدار می‌شدم و هر روز مطالب بیشتری را درباره‌ی مراقبت از خودم می‌آموختم. کاری را که دوست دارید دیگری برای‌تان انجام دهد، خودتان برای خودتان انجام دهید. اگر گل دوست دارید، برای خودتان گل بخرید. به موسیقی گوش بدهید، شمع روشن کنید. بوهایی را که دوست دارید در خانه به کار ببرید. برای خودتان مهم شوید. لباس پوشیدن برای شام، حتی اگر تنها هستید - در صورتی که به ظاهرتان اهمیت نمی‌دهید - می‌تواند راهی مناسب برای مراقبت از خودتان و توجه به خودتان باشد. لباسی بپوشید که به شما احساس خوب بدهد، حتی اگر قرار نیست از خانه بیرون بروید. با خودتان مثل افرادی محترم و مهم برخورد کنید، چرا که واقعاً مهم و محترم هستید!

جهان بازتابی است از رفتارهای شما با خودتان. اگر خودتان را دوست بدارید، از خودتان مراقبت کنید و خودتان را تحسین کنید، این موارد در زندگی بیرونی‌تان خود را نشان خواهد داد. اگر پذیرش می‌خواهید، خود را بپذیرید. قول می‌دهم که اگر خود را دوست داشته باشید و به خودتان احترام بگذارید، همان اندازه عشق و احترام را از جهان دریافت خواهید کرد. اگر فکر می‌کنید چنین کاری را انجام می‌دهید و جهان پیرامونتان آن‌گونه که فکر می‌کنید باید باشد نیست، از شما می‌خواهم که یک‌بار دیگر به درونتان دقت کنید. دروغ‌ها را کشف کنید. دقت کنید به خودتان اجازه نمی‌دهید چه چیزهایی داشته باشید و چه چیزهایی را دوست دارید.

تمرین‌ها

۱. این تمرین‌های طراحی شده است تا انرژی‌های احساسی مسموم را در شما شناسایی و رها کند. تمرکز ما روی بخشش است. قصد ما رها سازی هرگونه احساسی است که در راه بخشیدن خودتان و دیگران مانعی ایجاد می‌کند. احساس‌هایی مثل خشم، ناراحتی، افسوس و احساس گناه.

نوشتن راهی است مناسب برای پردازش احساسات‌تان. نوشتن موجب می‌شود آنچه به ذهن‌تان می‌رسد روی کاغذ جاری شود و به این شکل مسمومیت احساسی که در بدن و ذهن ما وجود دارد خود را به شکل آزاد ابراز کند. هنگامی که این مسمومیت را در وجود خود می‌پذیریم و به آن بدون هرگونه قضاوتی اجازه‌ی وجود می‌دهیم، رها می‌شود.

با پاک کردن هر چیزی در راه‌تان شروع کنید: آنچه نیاز دارید در دسترس‌تان باشد دفتر و قلم‌تان است. ممکن است دوست داشته باشید به موسیقی آرامی گوش دهید و شمع‌ی روشن کنید یا محیط پیرامون‌تان را با بویی خوش عطرآگین کنید تا احساس آرامش بیشتری داشته باشید. حالا چشم‌های‌تان را ببندید. با استفاده از نفس‌های‌تان ذهن خود را آرام کنید و خود را تسلیم این فرآیند کنید. پنج نفس آرام، آهسته و عمیق بکشید.

در حالی که چشم‌های‌تان بسته است، تجسم کنید که در آسانسوری هستید و دکمه‌ی طبقه‌ی پنجم را فشار می‌دهید. با باز شدن در آسانسور خود را در باغی زیبا می‌یابید. در حالی که زیبایی و سرسبزی این باغ شما را مسحور کرده صندلی‌ای می‌بینید که مکانی است زیبا برای نشستن و استراحت. پس از اینکه با آرامش روی این صندلی قرار می‌گیرید، نفس عمیق و آرام دیگری می‌کشید و سپس سؤال‌های زیر را از خودتان می‌پرسید و اجازه می‌دهید تا پاسخ آنها به ذهن‌تان بیاید. حالا چشم‌های‌تان را باز کنید و این پاسخ‌ها را در دفترچه‌تان یادداشت کنید.

برای هریک از این چهار سؤال این کار را انجام دهید. پیش از هر سؤال دوباره چشم‌های خود را ببندید و با کشیدن نفسی آرام و عمیق ذهن خود را آرام کنید.

در دفترچه یادداشت کنید

(الف) درباره‌ی اینکه چه کسی هستم، چه داستانی ساختم که شرایط زندگی کنونی‌ام را توضیح می‌دهد؟

در دفترچه یادداشت کنید

(ب) چه ناراحتی‌ها، زخم‌های کهنه، خشم یا حسرتی در قلبم وجود دارد؟

در دفترچه یادداشت کنید

(ج) چه کسی را در زندگی‌ام دوست ندارم ببخشم؟

در دفترچه یادداشت کنید

(د) باید چه اتفاقی در من رخ دهد که خودم و دیگران را ببخشم؟

در دفترچه یادداشت کنید

(ه) فهرستی از افرادی تهیه کنید که لازم است آنها را ببخشید و نامه‌ای کوتاه به هریک از آنها بنویسید. اگر فهرست‌تان طولانی است، این نامه را برای تعدادی از افرادی که می‌توانید بنویسید. آنچه هم‌اکنون کامل نکنید را بعدها نمی‌توانید کامل کنید.

(و) لازم است چه چیزی به خود بگویید تا در مسیر زندگی‌تان و همراه با آن قرار بگیرید؟

۲. نامه‌ای برای خودتان بنویسید و خود را ببخشید. فهرستی از سه نفری که در زندگی‌تان تحسین می‌کنید، تهیه کنید. نه ویژگی‌ای که در هریک از آنها می‌ستایید را روی کاغذ بیاورید. سپس این نه ویژگی را جداگانه روی کاغذ بنویسید. فهرست ویژگی‌های مثبت صفحه‌ی ۱۶۰ را دوباره مطالعه کنید و

مواردی را که احساس می‌کنید در شما وجود ندارد یادداشت کنید. این موارد را به فهرست نه‌گانه‌ی قبلی اضافه کنید.

حالا این فهرست کلمات را همراه خود جلوی آینه ببرید. در حتمی‌ی در آینه به چشم‌های خود نگاه می‌کنید، این جمله را برای هر کلمه تکرار کنید: «من ... هستم.» این جمله را تا جایی تکرار کنید که دیگر در خود مقاومتی در برابر این کلمه احساس نکنید. هر روز زمانی را برای پذیرفتن یک یا چند ویژگی در خود اختصاص دهید. اگر احساس می‌کنید که گیر افتاده‌اید و نمی‌توانید ویژگی خاصی را بپذیرید، می‌توانید مدتی به خود استراحت بدهید و چند روز بعد دوباره سراغ آن ویژگی بروید.

فصل دهم

زندگی ای که ارزش زیستن دارد

رسیدن به آرزوهای تان با این کار سخت شروع می شود که کشف کنید واقعاً چه کسی هستید. هنگام کودکی از پدر و مادر و معلم های خود پیروی می کنیم. بسیاری از ما راهنمایی های آنها را می پذیریم و درباره ی دوره هایی که باید در مدرسه بگذرانیم حرف های شان را قبول می کنیم. آنها روی انتخاب های ما درباره ی سرگرمی های مان و ورزش هایی که دنبال می کنیم اثر می گذارند. هنگامی که بزرگ تر می شویم نیز شغل و همسرمان را مطابق ایده آل هایی که بزرگ ترهای مان پذیرفته اند، انتخاب می کنیم. اما در چه مرحله ای گوش دادن به این صداها بیرونی را متوقف می کنیم و به حرف های راهنمای درونی مان گوش می دهیم؟ چه زمانی تصمیم می گیریم راهی را که در آن هستیم، واقعاً خودمان انتخاب کرده ایم؟ آیا اینکه گمان می کنیم چیزی را در زندگی کم کرده ایم می تواند به این دلیل باشد؟

این ها سؤال هایی است که از آنها هراس داریم، چرا که این سؤال ها از ما می خواهند دوباره به بررسی آنچه به ما یاد داده شده، پردازیم. آیا تا به حال درباره ی باورهای تان از خود سؤال کرده اید؟ برخی هرگز به این فکر نیفتاده اند. اما اگر باورهای اولیه مان را به چالش نکشیم به عنوان افرادی معنوی هرگز رشد نخواهیم کرد. زندگی ما به سادگی هماهنگ با آنچه پدر و

مادرمان خواسته‌اند پیش می‌رود و ما هرگز از مرزها و محدوده‌هایی که در کودکی برای مان تعیین شده فراتر نمی‌رویم. این فصل درباره‌ی قدم گذاشتن به قلمرو ناشناخته‌هاست. این فصل شما را راهنمایی می‌کند تا زندگی‌ای پر از شکوه و آرامش داشته باشید. به جای گفتن این جمله که «نمی‌توانم این کار را انجام دهم.» باید از خودتان سؤال کنید: «چرا نباید این کار را بکنم؟ از چه چیزی می‌ترسم؟» این سؤال گره‌هایی که دست‌وپای شما را می‌بندد به چالش می‌کشد. این فصل به پیدا کردن هدف زندگی‌تان می‌پردازد.

پرسیدن این سؤال که آیا در مسیر درست حرکت می‌کنید ممکن است ساده به نظر برسد. بخش دشوار آن شنیدن پاسخ قلبی‌تان است. ذهن‌تان ممکن است پاسخی متفاوت از دل‌تان به این سؤال داشته باشد. ممکن است به دلیل ترس مسیری را که در آن قرار دارید ادامه می‌دهید، اما دل‌تان دوست دارد در مسیری دیگر حرکت کنید. باید ذهن‌تان را ساکت کنید تا ندای دل‌تان را بشنوید. باید دل‌تان را بگشایید تا متوجه شوید عشق کجاست. اگر انتخاب کنید که به دنبال عشق و علاقه‌تان بروید، باید ساکن و ساکت باقی بمانید تا پاسخ‌ها را از روح‌تان بشنوید. اگر طوری در آب شنا کنید که سرتان از آب بیرون باشد بیش از دیدن تنها یک منظره چیز دیگری نصیب‌تان نمی‌شود. جرأت کنید و به آب‌های عمیق‌تر وارد شوید، چرا که دنیای جادویی در انتظارتان است.

اما همه‌ی ما از غرق شدن می‌ترسیم. ما از اینکه اشتباه کنیم هراس داریم و می‌ترسیم که شکست بخوریم. آیا آرزوهای‌تان آن قدر مهم هستند که باعث شوند در مقابل ترس‌های‌تان ایستادگی کنید؟ آیا واقعاً خواهان این آرزوها هستید؟ انتخاب با شماست. می‌توانید دیدگاه‌تان را از حالت تسلیم شرایط بودن و منفعل عمل کردن به تعهد برای تغییر دادن شرایط به سمت دلخواه و مدنظرتان عوض کنید و از ترس سراغ عشق بروید. اولین گام زیر سؤال بردن خودتان است و تغییر حالت‌های درونی‌تان. دیدگاه «من شکست خواهم خورد» را به «آیا می‌توانم موفق شوم؟» تغییر دهید. دیدگاه «حوصله‌ام از این

زندگی سررفته» را به «آیا می‌توانم شادتر باشم؟» تغییر دهید. رویکرد
«زندگی‌ام تغییری در جهان ایجاد نمی‌کند» را به «آیا می‌توانم تغییری مثبت در
جهان ایجاد کنم؟» تغییر دهید.

نیاز ما به حق به جانب بودن و احساس امنیت، راه‌مان برای داشتن تعهد
نسبت به زندگی را سد می‌کند. اگر انگیزه‌های مان را زیر سؤال ببریم احساس
ناامنی خواهیم کرد. آیا ترجیح می‌دهید اقتداری نداشته باشید و حق با شما
باشد یا اشتباه کنید، اما توانایی پیشرفت و بهتر شدن داشته باشید؟ آیا ترجیح
می‌دهید که مقدار اندکی پول داشته باشید و کنترل این مقدار پول را در دست
داشته باشید یا نتوانید حساب بانکی بزرگ خود را کنترل کنید؟ آیا ترجیح
می‌دهید در شغلی که آن را دوست ندارید باقی بمانید یا برای خلق
کسب‌وکاری که دوست دارید ریسک کنید؟ آیا خوشحال هستید؟ آیا
آرزوهای قلبی خود را دنبال می‌کنید؟ اگر می‌دانستید که فقط یک سال از
زندگی‌تان باقی مانده، آیا همین زندگی حال‌تان را پیش می‌گرفتید؟ آیا
انتخاب‌های‌تان همین بود؟

چشم‌های‌تان را ببندید و روی جایی در درون‌تان تمرکز کنید که در آنجا
احساس آرامش و امنیت دارید. از خودتان سؤال کنید که همین حالا دوست
دارید در زندگی‌تان چه کار کنید. سپس از خودتان بپرسید چرا این آرزوی
قلبی‌تان را دنبال نمی‌کنید. از چه چیزی می‌ترسید؟ از خودتان بپرسید: «اگر
فقط یک سال از زندگی‌تان باقی مانده بود، دوست داشتید چه کار کنید؟ چه
چیزی را در زندگی‌تان تغییر می‌دادید؟» در حالی که پاسخ به این سؤال را در
آرامش دریافت می‌کنید به خود تعهد دهید که این تغییر را طوری در
زندگی‌تان اعمال کنید که به آرزوی‌تان برسید. به خودتان تعهد دهید که
همواره به حقیقت قلب خود گوش دهید. به خود تعهد دهید که به هستی
اجازه دهید شما را برای رسیدن به آرزوی قلبی‌تان راهنمایی کند. با همین
تعهدها زندگی‌تان تغییر خواهد کرد. با انجام این کار به خودتان و هستی
می‌گویید: «من ارزش دارم آنچه دوست دارم را داشته باشم و هر کاری لازم

باشد برای رسیدن به آرزوهایم انجام می‌دهم. و. ه. موری در این مورد می‌نویسد:

تازمانی که تعهد وجود نداشته باشد همواره در تردید و دودلی خواهید بود و احتمال این وجود دارد که عقب بکشید و منصرف شوید. با توجه به کارهای خلاقانه و نوآوری‌ها، حقیقتی مهم وجود دارد که آگاهی نداشتن از آن ایده‌هایی بی‌شمار و برنامه‌های جالب را از بین خواهد برد. حقیقت موردنظرم این است که با تعهد واقعی خداوند نیز به شما کمک خواهد کرد. در این حالت اتفاق‌هایی در جهت کمک به شما رخ می‌دهد که در غیر این صورت هرگز رخ نمی‌داد. با تعهد جریانی از رویدادها به سودتان رخ خواهد داد و شما را برای رسیدن به آنچه می‌خواهید یاری خواهد داد. با تعهد وضع به گونه‌ای می‌شود که هرگز در خواب هم نمی‌دیدید. آنچه را می‌توانید انجام دهید یا آرزویش را داشته‌اید، همین حالا شروع کنید. جسارت، در خود نبوغ، قدرت و افسونی باورنکردنی دارد.

بدون تعهد هستی نمی‌تواند رویدادهایی را ترتیب دهد که ما را به خواسته‌هایمان برساند.

متأسفانه بسیاری از ما نسبت به آنچه واقعاً خواهانش هستیم تعهدی نداریم. ما شب‌ها پیش از خواب دروغ می‌گوییم و دعا می‌کنیم و از خدا می‌خواهیم که زندگی بهتری داشته باشیم، بدن سالم‌تری داشته باشیم و شغل بهتری داشته باشیم، اما هیچ چیزی عوض نمی‌شود، فقط به همین دلیل که به خود دروغ می‌گوییم. آنچه برای داشتنش دعا می‌کنیم و آنچه برای رسیدن به آن به خود تعهد می‌دهیم دو چیز کاملاً متفاوت هستند. ما برای شیوه‌ی زندگی‌ای سالم دعا می‌کنیم، اما دائماً در حال درجا زدن هستیم. ما به دنبال روابطی مثبت هستیم، اما برای رسیدن به این روابط کاری نمی‌کنیم. ما با وضعیت موجودمان احساس راحتی می‌کنیم. اما هنگامی که متوجه می‌شویم کسی برای نجات دادنمان نمی‌آید یا کاری را برایمان انجام

نمی‌دهد و زخم‌های کهنه‌مان چه دوست‌شان داشته باشیم یا نه سر جای خود باقی خواهند ماند، درک خواهیم کرد که این خود ما هستیم که باید برای رسیدن به ظرفیت‌های مان تلاش کنیم. ناگر شکست بخورم چه؟ اگر دچار رنج و درد شوم چه؟ دیگران چه فکری درباره‌ی من می‌کنند؟

اولین بار که مواد مخدر را ترک کردم چند هفته پیش از تولد بیستونه سالگی‌ام بود. چیزی حدود پانزده سال بود که راه مواد مخدر را انتخاب کرده بودم. زندگی‌ام پر از رنج و افسردگی بود. در ظاهر به نظر می‌رسید که همه چیز دارم، اما در درون در حال مرگ بودم.

پس از بیرون آمدن از چهارمین مرکز ترک اعتیاد، بالاخره به خودم تعهد دادم تا زندگی‌ام را بهبود ببخشم. پیش از آن اگر اندکی احساس خوبی نداشتم، اندکی عصبانی بودم یا کمی احساس تنهایی می‌کردم، دوباره همان راهی را آغاز می‌کردم که به ناکجا آباد می‌رفت. اما در آن روز زیبای تابستانی در حال رانندگی با اتومبیل بدون سقفم بودم و نسیمی ملایم صورتم را نوازش می‌داد. کاملاً در لحظه‌ی حال بودم و به دلیل زنده و سالم بودن پر از احساس سپاس‌گزاری بودم. ناگهان تصویری را دیدم که می‌توانم زندگی‌ام را بهبود ببخشم و از تمامی اعتیادها رها شوم: سیگار، مواد مخدر، غذا، خرید و روابط بی‌بندوبار. خودم را دیدم که در سرتاسر کشور سفر می‌کنم و پیام سلامتی‌ام را با دیگران در میان می‌گذارم. شنیدم که می‌گویم: «می‌توانی این کار را انجام دهی. تمام این سلامتی حق توست. می‌توانی به‌طور کامل زندگی‌ات را بهبود ببخشی!» بدنم به دلیل هیجان می‌لرزید. احساس شادی و سرور داشتم. احساس می‌کردم باید تمامی عشق و حمایتی را که تا آن روز دریافت کرده بودم با دیگران شریک شوم. در آن لحظه پشت چراغ قرمز روی رودرو مرکز خریدی معروف نزدیک به ساحل شمالی میامی بودم. می‌دانستم که زندگی‌ام موجب تغییر زندگی دیگران خواهد شد. می‌دانستم که به خودم تعهد داده‌ام تا روی خشم، عصبانیت، کله‌شقی و احساس

حق به جانب بودنم کار کنم. می دانستم که من - دبراسوفورد - می توانم هدیه‌ای برای این جهان داشته باشم.

این تصویری بود که مرا به این مرحله در زندگی‌ام آورد. هرگاه که می خواستم کار کردن روی احساساتم را متوقف کنم و احساس خستگی می کردم، ندای درونی‌ام می گفت: «نه، کار تو تمام نشده است. تو هنوز بهبود نیافته‌ای.» هر بار که می خواستم انگشتم را به طرف کسی نشانه بروم و او را مقصر بدانم، ندایی در درونم سؤال می کرد: «نقش تو در این داستان چیست؟ چرا این مسئله وارد زندگی‌ات شده است؟» تک تک سلول‌های بدنم با این تعهد هماهنگ شده بود که به طور کامل بهبود و شفا پیدا کنم. به همین دلیل هرگاه نمی خواستم به جلسات درمانی بروم یا در دوره‌ی آموزشی‌ای شرکت کنم یا سراغ لایه‌های عمیق‌تر دردها و رنج‌هایم بروم، به هر حال سعی می کردم این کارها را انجام دهم چرا که واقعاً به خودم تعهد داده بودم که بهبود پیدا کنم.

در جلسات پرخوران بی نام شرکت می کردم، نه به این دلیل که اضافه وزن داشتم، بلکه به این دلیل که کیکی بزرگ و شکلاتی را یک جا می خوردم. پیش از این برای تغییر حال از مواد مخدر استفاده می کردم و حالا متوجه شده بودم که می توانم به سادگی این کار را با غذا خوردن انجام دهم. به دلیل تعهدم نمی خواستم اعتیادی را جایگزین اعتیادی دیگر کنم. می توانستم آن قدر غذا بخورم که همه چیز را فراموش کنم، اما انتخاب کردم که با این مشکل روبه‌رو شوم و آن را حل کنم، می دانستم که برای تغییر واقعی زندگی‌ام باید برای مدتی سختی بکشم. تعهدم برای درمان و شفا باعث شد تغییر و تحول سریع‌تر رخ بدهد. بدون این کار فقط دردها و رنج‌هایم را با رفتارهای اعتیادآور بی حس می کردم.

می خواهم بدانید که فاصله زیادی با آنچه شما آن را بی عیب و نقص و کامل می شمارید، دارم، اما دیگر هدفم کامل بودن نیست. هدفم در حال حاضر این است که کمال و نقص را هم‌زمان بپذیرم و قبول داشته باشم. هدف

کنونی‌ام گوش دادن به خود درونی‌ام و داشتن زندگی‌ای با تمام وجود است. تعهد هم‌اکنون این است که خودم را مانند انسان و به شکل انسان دوست داشته باشم، چرا که می‌دانم در این صورت خواهم توانست شما را دوست داشته باشم. فرآیندهایی که با شما در میان گذاشتم، همان فرآیندهایی است که به رنج‌هایم پایان داد و به من دانش و شهامت این را داد که خودم را به‌طور کامل شفا دهم. اگر این تعهد واقعی در من وجود نداشت، همین حالا در حال نوشتن این کتاب نبودم. این تعهد موجب شد تا شیوه‌های مختلف درمان و بهبود را امتحان کنم. این تعهد به شکل شهودی مرا به سوی افراد، مکان‌ها و تجربه‌هایی راهنمایی کرد که درس‌هایی را که نیاز داشتم، آموختم.

اگر نمی‌دانید چه می‌خواهید، نترسید. کافی است خیلی ساده به خودتان تعهد بدهید که با تمام ظرفیت‌های‌تان زندگی کنید. در لحظه زندگی کنید و جهان استعداد‌های بی‌همتای‌تان را به شما نشان خواهد داد. همین تعهد شما را به سوی جاهایی که باید بروید راهنمایی خواهد کرد، کتاب‌هایی را که باید بخوانید نشان‌تان خواهد داد و افرادی را سر راه‌تان قرار می‌دهد که شما را کمک می‌کنند و آموزش‌های لازم را در اختیار‌تان قرار می‌دهند. احتمالاً این ضرب‌المثل قدیمی را شنیده‌اید که «وقتی شاگرد آماده است، سرور کله‌ی استاد پیدا می‌شود.» در طول چهارده سال گذشته صدها استاد در زندگی داشته‌ام. آنها به شکل دوستان و شرکای کاری سر راهم قرار گرفته‌اند. برخی از آنها حتی به شکل دزد و دروغگو بوده‌اند. تمامی کسانی که با آنها رابطه‌ای داشتم - مثبت یا منفی - برای درس دادن در زندگی‌ام بوده‌اند. آنها آمده بودند تا راهنمایی‌ام کنند تعهدم را به انجام برسانم. دوستم آنی میکا در این مورد می‌گوید: «هرکس که با او ملاقات می‌کنی، برای بهبود و شفایتم آمده است.» حتی افرادی که در دوره‌های آموزشی‌ام شرکت می‌کنند نیز برای درمان آمده‌اند. درک این نکته موجب تغییر شگرفی در ارتباطم با افراد مختلف داشته است.

دوستی دارم که دست‌کم پنجاه کیلو اضافه وزن دارد. او دائماً به من می‌گوید که در خوردن و خوراکش مشکلی ندارد و غذا مشکل او نیست. درست است مشکل او غذا نیست، مشکل او این است که درباره‌ی عادت غذایی‌اش به خودش دروغ می‌گوید. او به غذا اعتیاد دارد و نمی‌خواهد این مسئله را قبول کند و برای درمانش کاری انجام دهد. اعتیاد قدرت زیادی دارد. انکار می‌تواند موجب مرگ ما شود. انکار فرصت افراد برای رسیدن به هدف‌های‌شان را می‌کشد. هنگامی که به خودمان تعهدی می‌دهیم باید آماده باشیم تا ریشه‌ی مشکلات و وضع موجودمان را شناسایی کنیم. اگر واقعاً به خود تعهد داده‌اید تا وزن‌تان را کاهش دهید، کشف اینکه به غذا اعتیاد دارید، موهبت بزرگی است و هم‌زمان گامی است لازم که در فرآیند رسیدن به هدف کمک‌تان خواهد کرد. اما اگر تعهد اول شما این است که باور داشته باشید اختلالی در عادات غذایی‌تان وجود ندارد یا اینکه مشکلی در هضم غذا دارید، رسیدن به هدف‌تان که از دست دادن وزن اضافی است، مشکل خواهد بود. برای یافتن مشکل اصلی‌تان عمیق شوید، به خود تعهد بدهید و به این شکل به آرزوهای‌تان خواهید رسید.

هنگامی که نوبت به رسیدن به آرزوهای‌تان می‌شود مانند جنگ‌جوها عمل کنید. بسیاری از افرادی را که می‌شناسم به‌گونه‌ای درباره‌ی درد و مشکلات‌شان حرف می‌زنند که گویی آنها گنج‌هایی هستند که در موزه قرار دارند. آنها شب‌ها دعا می‌کنند تا به آرزوهای‌شان برسند، اما ترس‌ها و تردیدهای‌شان موجب می‌شود نتوانند کاری انجام دهند. می‌دانید چه کسی به هدف‌هایش می‌رسد؟ کسی که برای عمل کردن و رسیدن به خواسته‌هایش برنامه‌ریزی می‌کند و نسبت به این مسئله خود را متعهد می‌داند. این راهی است برای زندگی‌ای معنوی‌تر و شادتر که فقط حقیقت در آن رخ‌نمایی می‌کند.

دوستم جان ترانه‌سرایی سی‌وشش‌ساله است. او ترانه‌های خودش را می‌خواند و در زمینه‌ی موسیقی استعدادی فوق‌العاده دارد. هنگامی که اولین

بار با جان دربارهی استعداد موسیقی‌اش صحبت کردم، اصلاً حرف‌هایم را باور نکرد و حتی به من گوش نمی‌داد. او به من گفت: «خواهش می‌کنم بس کن. نمی‌خواهم در این مورد فکر کنم.» مدت‌ها طول کشید تا جان توانست بپذیرد که می‌تواند جایزه‌ی گرمی را ببرد و در مقابل میلیون‌ها نفر برنامه اجرا کند، اما پس از مدتی وقتی جان دربارهی موسیقی و آرزوهایش صحبت کرد، چهره‌اش از شادی می‌درخشید. هنگامی که او ترانه‌هایش را می‌نواخت عشق و علاقه از عمق وجودش بیرون می‌تراوید. کاملاً روشن بود که جان از ته دل به موسیقی علاقه داشت و در این مورد فقط کافی بود این علاقه‌اش را به روشنی ابراز کند.

یک روز بعد از ظهر همراه جان دربارهی این صحبت می‌کردیم که چه نهداتی موجب می‌شود که او نتواند خواننده‌ای پرفروش شود. به جان گفتم که کاغذی بردارد و یک طرف آن نهداتی را بنویسد که موجب می‌شود خواننده و ترانه‌سرای مشهور و موفق شود و در طرف دیگر باورهایی را بنویسد که او را از رسیدن به این آرزویش باز می‌دارد. آنچه او روی کاغذ نوشت به این شکل بود:

نهدات و باورهای بازدارنده

- من، جان پالم، نمی‌توانم این کار را انجام دهم، چون به اندازه‌ی کافی با استعداد نیستم.
- این هدفی واقع‌گرایانه نیست.
- این کاری نیست که پسری خوب و ایتالیایی انجام می‌دهد.
- هنگامی که آموزش پیانو می‌دیدم، به اندازه‌ی کافی تمرین نکردم.
- در پنج سال گذشته در این زمینه تلاش کردم و نتیجه‌ای نگرفتم، چه دلیلی وجود دارد که الان نتیجه بگیرم؟
- من بچه‌ام و آماده نیستم تا این کار را انجام دهم.
- برای آرزوهای غیرواقعی وقت ندارم. باید به دنبال شغلی واقعی باشم.

تمامی این تعهدات و باورهای بازدارنده باعث شده بود جان موسیقی را به عنوان شغل جدی در نظر نگیرد. به عنوان فردی غریبه نمی توانستم تصور کنم چرا جان نمی تواند با استعدادش برخوردی را داشته باشد که من دارم. اما هنگامی که به تمامی ترس های او اجازه ی حرف زدن دادیم، برای مان کاملاً روشن شد که چرا جان هرگز موسیقی را به عنوان شغل دنبال نکرده است. جان بیشتر به موانع این راه تعهد و باور داشت تا کشف این نکته که هدف هایش می توانند واقعی باشند.

ما باید تمامی باورهایی که موجب می شوند نتوانیم به آرزوهای مان برسیم را کشف و شناسایی کنیم. این باورها را تعهدات بازدارنده می نامم. به این دلیل آنها را تعهد می نامم که آنها قراردادهایی هستند که با خودمان بسته ایم تا به هدف های واقعی خود نرسیم. چه تصمیم تان این باشد که به دنبال آرزوهای تان بروید یا نه، مهم است که از خودتان سؤال کنید چه چیزی به شما انگیزه می دهد و چه چیزی در مسیر رسیدن به آرزوهای قلبی تان مانعی ایجاد می کند. اگر این سؤال ها را از خود نپرسیم، زندگی خود را با قیمت ارزانی خواهیم فروخت. چه هدف تان کم کردن وزن باشد یا پول درآوردن یا داشتن روابطی بهتر، لازم است که به عقب بازگردید و باورها و تعهدات بازدارنده ی خود را شناسایی کنید. لازم نیست این باورها را سرکوب کنید. باید به آنها اجازه ی حضور بدهید تا بتوانید باورهایی را که به شما اقتدار می دهند انتخاب و بقیه را رها کنید.

همین حالا اندکی فکر کنید و هدفی را که نتوانسته اید به آن دست یابید روی کاغذ یادداشت کنید. تمامی باورها و تعهدات خود را که به این باور مربوط می شود روی کاغذ بیاورید. سعی کنید این کار را به سرعت و بدون فکر کردن انجام دهید. به این شکل این باورها در ذهن تان جاری خواهند شد. سپس به عقب بازگردید و هریک از این باورها و تعهدات را زیر سؤال ببرید. آیا این باور، واقعیت است یا قضاوت؟ این سؤال بسیار حیاتی است. هنگامی که فهرست جان را بررسی کردیم، نتیجه چیزی شبیه به این بود:

نهدات پنهان

نضاوت. من، جان پالم، نمی‌توانم این کار را انجام دهم، چون به اندازه‌ی کافی با استعداد نیستم.

نضاوت. این هدفی واقع‌گرایانه نیست.

نضاوت. این کاری نیست که پسری خوب و ایتالیایی انجام می‌دهد.

نضاوت. هنگامی که آموزش پیانو می‌دیدم، به اندازه‌ی کافی تمرین نکردم.

نضاوت. در پنج سال گذشته در این زمینه تلاش کردم و نتیجه‌ای نگرفتم، چه دلیلی وجود دارد که الان نتیجه بگیرم؟

نضاوت. من بچه‌ام و آماده نیستم این کار را انجام دهم.

نضاوت. برای آرزوهای غیرواقعی وقت ندارم. باید به دنبال شغلی واقعی باشم.

تمامی موانع سر راه جان، قضاوت‌هایش بودند. این قضاوت‌ها یا از دوستانش می‌آمدند یا از افراد خانواده‌اش و همین قضاوت‌ها زندگی جان را پیش می‌بردند. متأسفانه بسیاری از ما در همین موقعیت قرار داریم. ما به باورهای درونی مان اجازه می‌دهیم کنترل زندگی مان را به عهده بگیرند. جالب است که کشف کنیم خانواده و دوستان مان در حال تکرار همین باورها هستند. آنها ما را قانع می‌کنند یا ما آنها را قانع می‌کنیم که این باورها واقعی هستند. به تازگی در مهمانی‌ای همراه چند نفر از دوستان جان بودم. هنگامی که موضوع پیشرفت جان در موسیقی را مطرح کردم، سه نفر از دوستانش تقریباً کلمه به کلمه همان جملاتی را تکرار کردند که جان به عنوان دلیل اینکه چرا موسیقی را دنبال نمی‌کند، آورده بود. آیا جان این قضاوت‌های محدودکننده را از دوستانش گرفته بود؟ در هر حال جان برای رسیدن به آرزوی واقعی‌اش متعهد نبود.

تصمیم برای تغییر زندگی‌تان جدی است. پس از سال‌ها کار با افراد مختلف متوجه شده‌ام که بسیاری دوست دارند درباره‌ی تغییر صحبت کنند،

اما نمی‌خواهند رفتارهایی را که موجب گرفتاری‌شان در الگوهای منفی می‌شود، رها کنند. از خودتان سؤال کنید که آیا جست‌وجوی آرامش، شادی و کمال در شما به همین شکل است یا واقعاً آماده‌اید تا کنترل زندگی‌تان را در اختیار بگیرید. هیچ‌کس از بیرون نمی‌تواند اوضاع را درست کند. این خود شما هستید که باید وضع را سر و سامان بدهید. اقتدار لازم برای این تغییر نزد شماست و شما تنها کسی هستید که توانایی این کار را دارید.

سالانه مقادیر هنگفتی هزینه می‌کنیم تا بدن‌مان، سلامتی و روابط‌مان را تغییر دهیم، با این حال بیشتر ما هنوز از برخی حوزه‌های زندگی‌مان راضی نیستیم. ما دائماً در حال خواستن چیزهایی هستیم که نمی‌توانیم به آنها دسترسی پیدا کنیم. این حالت خواستن و آرزوهای که هرگز به آنها نمی‌رسیم نتیجه‌ی این است که وانمود می‌کنیم ما در راه رسیدن به چیزهایی هستیم که می‌خواهیم، در حالی که واقعاً گیر افتاده‌ایم. چگونه می‌توانیم بدون داشتن نقشه‌ای برای رسیدن به هدف، به هدف یا آرزویی برسید؟ بدون تعهد به انجام کارهایی که برای رسیدن به هدف لازم است، به احتمال خیلی زیاد به نتیجه نمی‌رسید. روان‌شناسان این مسئله را اوهام و خیالات باطل می‌خوانند. ما خودمان را فریب می‌دهیم که روزی به آرزوهای مان می‌رسیم و در این راه حاضر نیستیم گامی عملی برداریم. برخی روی آرزوهای خود تمرکز می‌کنند. برخی دیگر درباره‌ی آن با دوستان‌شان صحبت می‌کنند، سراغ اساتید فن می‌روند یا روز و شب دعا می‌کنند. برخی دیگر پول‌شان را صرف مشاوره با فالگیرها و غیبگوها می‌کنند و برخی دیگر سراغ تلویزیون و فیلم‌ها می‌روند، در حالی که هرگز به آرزوهای‌شان نمی‌رسند.

تمامی این راه‌ها موجب می‌شود هرگز با واقعیت روبه‌رو نشوید. دعا بدون عمل کاری از پیش نمی‌برد. خداوند چگونه می‌تواند به ما کمک کند، در حالی که خودمان به خودمان کمک نمی‌کنیم؟ داستان مردی را شنیدم که از ته دل به خداوند ایمان داشت. او همواره به دوستانش می‌گفت که زندگی همراه با هرج و مرجش روزی سامان خواهد یافت؛ چرا که خداوند مراقب

اوست. روزی باران شدید موجب سیلی در شهر شد. در حالی که دوستان او اسباب و اثاثیه‌شان را جمع می‌کردند تا فرار کنند، مرد در خانه‌اش باقی ماند، چرا که باور داشت خداوند مراقب او خواهد بود. آب آهسته‌آهسته از زیر در و پنجره‌های خانه‌اش به درون می‌آمد. ماشین آتش‌نشانی جلوی در خانه‌ی مرد آمد و آتش‌نشان‌ها فریاد می‌کشیدند: «زود باش از خانه بیرون بیا. ماندن در خانه در این شرایط خطرناک است.» مرد پاسخ داد: «نه، خداوند مراقب من خواهد بود.»

خیلی زود آب تا کمر مرد رسید و خیابان‌ها به رودخانه تبدیل شدند. قایق گشت ساحلی مقابل خانه‌ی مرد ایستاد و خدمه‌ی آن فریاد زدند: «شناکنان از خانه بیرون بیا و سوار قایق شو!» مرد پاسخ داد: «نه، خداوند از من مراقبت خواهد کرد.» باران همین‌طور ادامه داشت تا اینکه آب کل خانه‌ی مرد را فراگرفت. هلی‌کوپتری بر فراز خانه‌ی او پرواز می‌کرد و خلبان متوجه شد که مرد در حال دعا کردن است. خلبان در حالی که نردبان نجات را برای سوار شدن مرد پایین می‌فرستاد در بلندگو گفت: «کافی است نردبان را بگیری و ما تو را نجات خواهیم داد!» مرد دوباره پاسخش را تکرار کرد که «خداوند مراقب من است.» بالاخره مرد غرق شد. هنگام ورود به بهشت در کنار دروازه‌ها مرد از خداوند پرسید: «من به تو باور داشتم و دعا کردم تا مرا نجات دهی. تو به من گفته بودی که همواره مراقبم خواهی بود. با این حال وقتی واقعاً به تو نیاز داشتم، مرا رها کردی.» خداوند پاسخ داد: «منظورت را نمی‌فهمم. من ماشین آتش‌نشانی، قایق نجات و هلی‌کوپتری را برای نجات فرستادم. دیگر چه می‌خواستی؟»

باور داشتن هیچ اشکالی ندارد. دعا کردن هم اشکالی ندارد و اتفاقاً خیلی هم خوب است. اما بالاخره در جایی باید گامی عملی بردارید. به خودتان تعهد بدهید که به آنچه می‌خواهید در زندگی‌تان برسید و سپس برای رسیدن به آن برنامه‌ای طرح کنید. هدف‌تان در انتظار شماست، اما همین‌طور بدون انجام کاری از طرف شما به آن نخواهید رسید. اگر می‌خواهید بدانید

درباره‌ی عوض کردن چیزی در زندگی‌تان جدی هستید یا نه، از خودتان سؤال کنید آیا برای آن برنامه‌ای عملی دارید یا نه. اگر پاسخ‌تان منفی است، دوباره بررسی کنید که آیا واقعاً می‌خواهید به آن هدف برسید. برنامه‌ی شما باید به شکل کمیتی روی کاغذ آمده باشد. اگر این برنامه در ذهن‌تان است احتمالاً بیشتر خواب و رؤیاست تا برنامه. برنامه‌های ذهنی گم و فراموش می‌شوند یا در زندگی روزمره کم‌رنگ می‌شوند. اگر برنامه‌تان را روی کاغذ بیاورید و آن را در دسترس‌تان داشته باشید، احتمال رسیدن به هدف‌تان بیشتر خواهد بود.

داشتن هدف بدون برنامه مسخره است و موجب احساس خلاء می‌شود. گاندی در این باره می‌گوید: «من ذره‌ای شک ندارم که هر مرد و زنی می‌تواند به آنچه من رسیده‌ام برسد، با این شرط که به اندازه‌ی من تلاش کند و هم‌زمان به همین اندازه باور و ایمان داشته باشد. ایمان بدون عمل ذره‌ای ارزش ندارد.» بسیاری از رنج‌ها و مشکلات افراد نتیجه‌ی نرسیدن به آرزوهای‌شان است. آنها روزها و شب‌ها در این باره فکر می‌کنند که در رابطه‌ی نامناسبی گیر افتاده‌اند و شغل بدی دارند و هنگامی که از آنها سؤال می‌کنم برنامه‌ریزی‌شان برای تغییر در این حوزه‌های زندگی چیست، طوری به من نگاه می‌کنند که گویی در حال شوخی با آنها هستم. باور این افراد به آنها می‌گوید که وقتی بالاخره «خودشان را درست کردند»، به سادگی به آرزوهای‌شان خواهند رسید. نکته‌ی مهم در این میان باور است.

برنامه‌ریزی عملی ساده است. مشکل‌ترین بخش این فرآیند در نظر گرفتن زمان برای این کار است. پیشنهاد من این است که یک هدف را در نظر بگیرید. سپس برنامه‌ی زمانی‌تان را به چهار بخش تبدیل کنید. برنامه‌ی روزانه، برنامه‌ی هفتگی، برنامه‌ی ماهانه و برنامه‌ی سالانه. از خودتان سؤال کنید: «هر روز برای رسیدن به هدفم چه کاری می‌توانم انجام دهم؟ هر هفته برای رسیدن به هدفم چه کاری می‌توانم انجام دهم؟» و این سؤال را برای هر ماه و هر سال تکرار کنید. پروژه‌هایی را در تقویم‌تان در نظر بگیرید و درباره‌ی آنها

برنامه‌ریزی کنید تا شما را به نتایج موردنظرتان نزدیک کنند. هنگامی که مطابق برنامه‌ریزی‌های‌تان پیش می‌روید، در راه رسیدن به آرزوهای‌تان هستید.

به تازگی به مردی به نام نیک کمک می‌کردم که می‌خواست بداند چرا به سطح بعدی موفقیت در کارش نمی‌رسد. او به من می‌گفت که احساس می‌کند چیزی مانع رسیدن به هدف‌هایش می‌شود. پس از ساعت‌ها صحبت با او پرسیدم که درآمد ماهانه‌ی شرکتش چقدر است. او به من جواب داد چیزی بین شش تا هفت میلیون دلار. در حالی که شگفت‌زده بودم سؤال کردم چرا او با این درآمد بالا خوشحال نیست. نیک در پاسخ گفت که اگر بتواند به این میزان درآمد چهار میلیون دیگر هم اضافه کند، دیگر نیازی ندارد تا این اندازه سخت کار کند. وقتی از او پرسیدم که آیا این شش هفت میلیون برای مخارجش کافی نیست، پاسخ داد که به سختی مخارجش را با این مقدار پول تأمین می‌کند. به او گفتم شاید بهتر باشد به جای رسیدن به درآمد بیشتر هزینه‌هایش را ۳۰ درصد کاهش دهد. نیک از این پیشنهاد خوشش نیامد. او درباره‌ی هدفش تصمیم‌نهایی را گرفته بود.

نکته‌ی جالب اینجا بود که شغل نیک مشاوره در کسب‌وکار بود و به صاحبان مشاغل دیگر مشاوره می‌داد که چگونه درآمد خود را افزایش دهند. پس از بحث فراوان نیک گفت که پدرش بیست سال پیش به او گفته است که همیشه هزینه‌های زندگی‌اش بیشتر از درآمدش خواهد بود و هرگز نمی‌تواند درآمدی بیش از مخارجش داشته باشد. نیک این حرف پدرش را باور کرده بود و به شکل ناخودآگاه تعهد داده بود تا این سخن پدرش را گرامی بدارد. حالا نیک نیاز داشت که تعهدی تازه برای خودش خلق کند. برای رسیدن به موفقیت نیک می‌باید درآمدش را ۳۰ درصد افزایش می‌داد و اهمیتی نداشت که این کار را چگونه انجام می‌دهد. پس از اعلام این تعهد نیک متوجه شد که می‌تواند از مخارج بسیاری در زندگی‌اش صرف‌نظر کند و هزینه‌ی این موارد را در کارش سرمایه‌گذاری کند. مسائل بسیاری در کار نیک وجود داشت که

باید با آنها سروکله می‌زد. او رئیسی بود که هرگز مخارج و حساب و کتاب زیردستانش را رسیدگی نمی‌کرد و در شرایط سخت تلاش نمی‌کرد تا حقوق کارکنانش را تنظیم کند. او همواره در حال ولخرجی بود و می‌خواست به این شکل به دیگران نشان بدهد که در کارش فردی موفق است.

به همین دلیل نیک تمامی مدیران ارشد شرکتش را در جلسه‌ای ملاقات کرد و به آنها اعلام کرد که برای سودآوری بیشتر کسب و کارش به کمک آنها نیاز دارد. او از مدیرانش خواست تا با هدف رسیدن به سودی ۳۰ درصدی هزینه‌های اضافی شرکت را کاهش دهند و به این شکل برای اولین بار اجازه داد دیگران نیز نظرشان را به او اعلام کنند. در واقع نیک باید در تمام رفتارها و دیدگاهش به عنوان صاحب کسب و کاری موفق تجدیدنظر می‌کرد تا بتواند به هدف‌هایش برسد. او باید مسئولیت شرایط شرکتش را می‌پذیرفت. این کاری ساده نبود. پس از رویارویی با برخی مشکلات، نیک متوجه شد که تعهد برای رسیدن به این اندازه از موفقیت در کارش ایده‌ای است که از ذهنش می‌آید، نه دلش. در فرآیند سازماندهی دوباره‌ی کسب و کارش، او از خودش سؤال کرد که آیا واقعاً دوست دارد در آمریکای مرکزی زندگی کند چون سال‌ها پیش کارش را همین جا شروع کرده بود. سپس او از خودش پرسید آیا واقعاً دوست دارد بیست روز در ماه به شهرهای مختلف جهان سفر کند. به محض اینکه نیک توانست این سؤال‌ها را درباره‌ی زندگی کاری‌اش از خود بپرسد، متوجه شد که بیش از آنچه فکر می‌کرد از زندگی شخصی‌اش ناراضی است. اما از آنجایی که نیک به خودش تعهد داده بود تا این موانع را پشت سر بگذارد و خوشحال و راضی باشد، هستی موقعیت‌هایی را برایش فراهم کرد تا این دیوار شکسته شود. این رویدادها موجب شد که نیک کشف کند که تعهد او به دلش ربطی ندارد. نیک برای رسیدن به این مسئله کاملاً باز و پذیرا بود و همین مسئله باعث شد تا راه جدیدی برای زندگی‌ای تازه پیدا کند و به روحش آرامش ببخشد. او متوجه شد که هرگز دوست ندارد شرکتی بزرگ با تعداد کارمندان زیاد داشته باشد، آنچه او واقعاً می‌خواست این بود

که ازدواج کند و خانواده‌ای تشکیل دهد و در یک مکان ثابت زندگی کند. نیک حالا تعهدی عمیق‌تر به رشد معنوی‌اش دارد، خواهان شکل دادن به دوستی‌های طولانی‌تر در زندگی‌اش است.

مانند بسیاری از ما نیک هم باید رنج و درد می‌کشید تا آرزوی قلبی‌اش را کشف می‌کرد. اگر به خودتان تعهد داده‌اید تا بخشی از زندگی‌تان را تغییر دهید، اما به هدف‌های‌تان نمی‌رسید، دقت کنید که چه تعهدهای پنهان و بازدارنده‌ای دارید. باید در این مورد آماده باشید تا کشف کنید که برخی از تعهدهای‌تان کاملاً ذهنی هستند و به دل‌تان مربوط نمی‌شوند. ذهن‌تان شما را فریب می‌دهد که چیزهایی بیشتر، بهتر و متفاوت از آنچه هم‌اکنون دارید، می‌خواهید. باید این آرزوهای نفسانی را تشخیص دهیم و آنها را با آرزوهای قلبی‌مان عوض کنیم.

فراتر از هیاهوی ذهن‌تان بروید. مانند نیک بسیاری از ما فکر می‌کنیم که رسیدن به آرزوهای ذهنی موجب پر کردن خلأ زندگی‌مان می‌شود. اما فقط هنگامی که خواسته‌های دل‌مان را جواب می‌دهیم است که به شادی و خشنودی پایدار می‌رسیم. چه چیزی رضایت و تعادل را به زندگی‌تان می‌آورد؟ در این زندگی چه کسی هستید و قرار است چه چیزی به این کره‌ی خاکی بیاورید؟ بسیاری از ما نمی‌دانیم که روح‌مان واقعاً در این زندگی چه می‌خواهد و انتخاب کرده‌ایم تا خواسته‌های دل‌مان را نادیده بگیریم. بقیه‌ی ما صبر کرده‌ایم، امیدواریم و دعا می‌کنیم فرصتی پیدا کنیم تا استعداد‌های منحصر به فرد خود را نشان دهیم و به هیچ‌وجه نمی‌دانیم که تنها لحظه‌ی حال وجود دارد و بس.

در طرح‌ریزی برنامه‌ای برای تغییر مهم است که سر حرف‌مان باقی بمانیم. آنچه به خودتان و دیگران می‌گویید مهم است. اگر به خودتان اعلام می‌کنید که می‌خواهید غذاهایی سالم‌تر بخورید و این کار را انجام نمی‌دهید به خودتان و هستی این پیام را ارسال می‌کنید که فردی قابل اطمینان نیستید. اگر می‌گویید که می‌خواهید سال بعد شغلی تازه پیدا کنید و این کار را

نمی‌کنید، در حال فرستادن این پیام هستید که نمی‌توان روی شما حساب کرد. حتی برای کارهای کوچکی مثل دخل و خرج زندگی روزانه اگر چنین عمل می‌کنید، در حال اعلام این نکته به خودتان و جهان هستید که نمی‌توان به حرف‌های شما اعتماد کرد. این قول و قرارهای نادیده گرفته شده، اعتماد به نفس‌تان را از میان می‌برد.

سال‌ها پیش در دوره‌ی آموزشی به نام «گردهمایی برای تحول» شرکت کردم. این دوره‌ای سه روزه بود برای رشد شخصی. در این دوره یاد گرفتم که ارزش پای‌بندی به آنچه به زبان می‌آوریم چقدر است و به همین دلیل کل زندگی‌ام دستخوش تغییر شد. همه چیز خیلی ساده است. آنچه را به زبان می‌آورید، انجام دهید. اگر نمی‌خواهید کاری را انجام دهید، هرگز آن را به زبان نیاورید. دقت داشته باشید که کلام شما مهم‌ترین دارایی شماست. با کلام‌تان مانند چیزی ارزشمند مثل طلا برخورد کنید. اگر با کلام‌تان مثل طلا برخورد کنید، کلام‌تان برای شما طلا خواهد آورد و خواهید توانست آنچه به زبان می‌آورید را خلق کنید. هر بار که آنچه می‌گویید انجام می‌دهید را انجام می‌دهید، به خودتان و هستی ثابت می‌کنید که می‌توان روی شما حساب کرد. سپس هنگامی که می‌خواهید روی هدف‌هایی بزرگ‌تر کار کنید، هنگامی که به خود می‌گویید می‌خواهید درآمدتان را افزایش دهید، روابط‌تان را اصلاح کنید، کتابی بنویسید یا درمانگاهی باز کنید، خواهید توانست این کار را انجام دهید.

هنگامی که ما دائماً به خود دروغ می‌گوییم، باور کردن مان برای خودمان نیز سخت خواهد بود. قول‌هایی که هر سال به خود می‌دهید و هرگز آنها را دنبال نمی‌کنید، فقط در حد آرزو باقی می‌مانند. اگر کلام‌تان را جدی نگیرید، کلام‌تان چیزی جز سرو صدای زیادی نخواهد بود. کلام‌تان می‌تواند موهبتی عظیم برای شما به همراه بیاورد. کلام‌تان می‌تواند به شما در طرح‌ریزی زندگی کمک کند. کلام‌تان می‌تواند به شما اقتدار و رهایی ببخشد. هنگامی که تعهد می‌دهید کاری را برای خودتان یا دیگری انجام دهید و می‌دانید که

می‌توانید با موفقیت این کار را انجام دهید، قدرت انجامش را خواهید یافت. هنگامی که می‌خواهید چیزی را در زندگی خود تغییر دهید یا به هدفی برسید و می‌دانید که توانایی‌اش را دارید، احساس رهایی و آزادی می‌کنید.

جیمز هیلمن در کتابش به نام راز روح می‌گوید: «شما همراه با شخصیتی معین به دنیا آمده‌اید. این شخصیت از پیش به شما عطا شده است.» کشف موهبتی که همراه آن به دنیا آمده‌اید و هدف زندگی‌تان، فرآیندی است که باید دنبال شود. این کار به زمان نیاز دارد و برای آن باید لایه‌هایی را که پنهان‌کننده‌ی آنچه مربوط به شماست، یکی‌یکی بردارید تا به آنچه درون‌تان است، برسید. هریک از ما وظایفی داریم. هیچ‌کس دیگری روی این کره‌ی خاکی مانند شما نیست. ممکن است وظیفه‌ی شما درس دادن به افراد، درمان آنها، تغذیه‌ی آنها یا کشف داروی بیماری سرطان باشد. ممکن است برای انجام وظایف‌تان به خلاقیت نیاز داشته باشید یا وظیفه‌تان فقط بار آوردن کودکانی سالم باشد. مهم نیست که هدف‌تان چیست، اگر به یافتن این هدف و رسیدن به آن متعهد باشید، در دلتان احساس رضایت خواهید کرد و انگیزه‌ی کافی خواهید یافت.

دکتر دیوید سیمون می‌گوید:

مفهوم دارما یا هدف زندگی این است که در جهان هستی قطعات اضافی وجود ندارند. هریک از ما با دیدگاهی منحصر به فرد و مجموعه‌ای از استعدادها به این جهان وارد می‌شود و جنبه‌هایی از هوش طبیعی را به نمایش می‌گذارد که هرگز پیش از این ابراز نشده است. به این شکل مادر خدمت خودمان و کسانی خواهیم بود که از انتخاب‌های مان تأثیر می‌پذیرند. هنگامی که نمی‌توانیم به چیز دیگری فکر کنیم، بهترین کار این است که هدف زندگی خود را دنبال کنیم. یکی از بزرگ‌ترین خدماتی که می‌توانیم به دیگران ارائه دهیم حمایت آنها در کشف هدف زندگی‌شان است. این یکی از مهم‌ترین نقش‌هایی است که پدر و مادرها در زندگی فرزندان خود دارند.

اگر هم‌اکنون نمی‌دانید که هدف زندگی‌تان چیست نگران نشوید. کافی است همین کارهایی را که درباره‌اش صحبت کردیم انجام دهید و به پاسخ‌هایی که از درون می‌شنوید دقت کنید. ندای درونی شما برای رسیدن به این هدف یاری‌تان خواهد کرد. انسان‌ها معمولاً شهود و راهنمایی‌های درونی خود را نادیده می‌گیرند تا زمانی که این ندا در درون‌شان خاموش می‌شود. هنگامی که می‌دانید باید کاری دیگر از آنچه در حال انجامش هستید، انجام دهید، در حال کشتن روحیه‌تان و انکار جوهر درونی خود هستید. به این شکل کشف هدف زندگی‌تان سخت خواهد بود. همه‌ی مادر مواقعی از زندگی خود، سوسویی از هدف واقعی زندگی‌تان را دیده‌ایم، اما به دلایل مختلفی انتخاب کرده‌ایم که آن را دنبال نکنیم. حالا هنگامی که گمان می‌کنیم آماده‌ایم تا برای رسیدن به آن هدف زندگی کنیم، از دست‌مان فرار می‌کند و آن را گم می‌کنیم. باید به آن بخش از وجودتان گوش بدهید که شما را برای رسیدن به هدفی برتر راهنمایی می‌کند. از این بخش وجودتان سؤال کنید تا شما را بیدار کند و برای رسیدن به بهترین‌ها راهنمایی‌تان کند. از راهنمای درونی‌تان بخواهید هدف زندگی‌تان را به شما نشان دهد و بدون شک از این هدف آگاه خواهید شد. باید هدف زندگی خود را کشف کنید و همواره به یاد داشته باشید به چه دلیلی زنده هستید.

هنگامی که اولین بار مواد مخدر را ترک کردم، در فروشگاه پوشاک به‌عنوان فروشنده به کار مشغول شدم. هرچه بیشتر پیش می‌رفتم بیشتر احساس می‌کردم که باید با زندگی‌ام کاری تازه بکنم. در حالی که کاملاً حیران و گیج شده بودم، هر روز صبح دعا می‌کردم تا بتوانم هدف زندگی‌ام را کشف کنم.

خداوندا من خودم را در خدمتگزاری‌ات حاضر می‌دانم. آنچه را که اراده‌ی توست با من بکن و از من چیزی را بساز که تو می‌خواهی. مرا از قید و بندهای خودم رها کن تا بهتر خواست تو را به انجام برسانم. سختی‌هایم را از میان بردار به گونه‌ای که پیروزی بر این سختی‌ها موجب شود دیگران شاهد این

باشند که قدرت تو عشقت و راهنمایی‌هایت چطور به من کمک کرده است. باشد که من همواره در راستای اراده‌ی تو پیش بروم.

این مراسم دعای روزانه این باور را به من بخشید که روزی هدف واقعی زندگی‌ام را خواهم یافت بنابراین ماه‌ها بعد هنگامی که در اتومبیلم نشسته بودم و ناگهان هدف زندگی‌ام را دیدم، دانستم که این هدف واقعی زندگی‌ام است!

بسیاری این هدف را به دلیل ترس از اینکه ممکن است به آن نرسند، انکار می‌کنند. آنها انتخاب می‌کنند که استعدادهای‌شان را نادیده بگیرند تا بالاخره در نهایت به جایی برسند که آینده را دست‌نیافتنی ببابند. بسیاری به کل فراموش کرده‌اند تا استعدادهای منحصر به فرد خود را کشف کنند، در حالی که یافتن هدف زندگی چیزی است که باید برایش تلاش کرد. این حق مسلم ماست و در واقع ذهن ماست که در این باره محدودیت‌هایی درست کرده است.

پیشنهاد من این است که بیانیه‌ی مأموریت شخصی برای خود تهیه کنید. پنج یا ده کلمه‌ای که واقعاً به شما انگیزه می‌دهد را روی کاغذ بیاورید. سپس از این کلمات برای نوشتن بیانیه‌ی قدرتمند و اثرگذار استفاده کنید تا شما را راهنمایی کند و در مسیر رسیدن به هدف اصلی نگاه‌تان دارد. اولین باری که این کار را انجام دادم، در «دوره‌ی پیشرفته‌ی نقطه‌ی عطف» بودم. هنگامی که نوبتم فرا رسید تا هدف از زندگی خود را اعلام کنم، هیچ ایده‌ای در ذهن نداشتم. سپس بدون فکر کردن این جمله به دهانم آمد: «من این امکان هستم که به دیگران کمک کنم خودشان را از هیچ خلق کنند.» در ابتدا نمی‌دانستم که معنای آنچه گفته‌ام چیست، اما پس از مدتی فکر کردن متوجه شدم باورم این است که هر یک از ما می‌توانیم آن چیزی باشیم که دل‌مان می‌خواهد. هم‌چنین باور دارم که اصلاً مهم نیست کجا بوده‌اید یا چه بر شما گذشته است، شما می‌توانید خود را دوباره و دوباره خلق کنید. باور دارم که لازم نیست در الگوهای قدیمی گرفتار شوید یا همان رفتارهای قدیمی را تکرار کنید.

می‌توانید به هر اندازه که لازم باشد دوستان و کارت‌تان را عوض کنید تا خود را در مکانی بیابید که بیانگر جوهر واقعی وجودتان است.

بیانیه‌ی مأموریتی که من تهیه کرده‌ام به‌طور روزانه به من یادآوری می‌کند که اینجا هستم تا چه کارهایی را انجام بدهم. با توجه به این بیانیه می‌توانم به بهترین شکل عمل کنم و خود را به شکلی که آرزو دارم بسازم و ابراز کنم. شما هم بیانیه‌ای برای خود تهیه کنید که معنایی شخصی برای‌تان داشته باشد. لازم نیست هیچ‌کس دیگری این بیانیه را بخواند یا از آن آگاهی داشته باشد. از این بیانیه استفاده کنید تا به خودتان یادآوری کنید در چه مسیری حرکت می‌کنید و در لحظه‌ی حال باقی بمانید.

گاندی می‌گفت: «تنها افراد شرور در این دنیا کسانی هستند که به دل‌های ما نفوذ می‌کنند. دل‌های ما محل نبرد با این افراد است.» کار کردن روی سایه یعنی باز کردن دل‌تان و صلح کردن با این شرارت‌های درونی. کار کردن روی سایه یعنی پذیرفتن ترس‌ها و ضعف‌ها و محبت کردن به دیگر انسان‌ها. به محض اینکه دل خود را به روی خودتان می‌کشاید، آن را به روی دیگران گشوده‌اید. شما دوست‌داشتنی هستید.

شما شایسته‌اید. همین‌طور که هستید نیازی به چیزی دیگر ندارید. به خود درونی خود اعتماد کنید و اطمینان داشته باشید که عصاره‌ی شما خوبی است. از محدودیت‌هایی که بر خود تحمیل کرده‌اید فراتر بروید و به خود تعهد بدهید زندگی را مطابق آنچه دوست دارید پیش ببرید. از جهان هستی درخواست حمایت و عشق کنید. از خداوند بخواهید شما را با عشق و توان پر کند. این لحظه در کجا هستید؟ با آن روبه‌رو شوید و سپس به سوی مکانی والاتر حرکت کنید. به خودتان اجازه بدهید که تمامی آنچه شایسته‌اش هستید را داشته باشید.

تمرین‌ها

۱. در این تمرین از شما می‌خواهم بیانیه‌ی مأموریتی برای خود تهیه کنید که

به شما اقتدار ببخشند. این بیانی‌ی اقتدار باید به این اشاره کند که می‌خواهید در آینده چه کسی باشید. می‌توانید در این بیانی‌ی روی سلامتی، روابط، شغل، رشد معنوی یا تمامی این موارد متمرکز شوید.

چشم‌های خود را ببندید و به آسانسور درونی‌تان وارد شوید. چند نفس عمیق و آرام بکشید و به خودتان اجازه بدهید تا کاملاً آرام شوید. هنگامی که چشم‌های خود را باز می‌کنید در باغ معنوی‌تان هستید. آهسته به طرف صندلی تمرکزتان بروید. هنگامی که در درون احساس تمرکز می‌کنید، به دنبال تصویری از خود معنوی‌تان باشید. دقت کنید تا این تصویر واضح و روشن شود. از خود معنوی‌تان بخواهید جلوتر بیاید و به شما پیامی بدهد تا احساس شجاعت و توان کنید و برای رسیدن به آرزوهای قلبی خود زندگی‌تان را پیش ببرید. اگر برای شنیدن این پیام مشکلی دارید، پیامی را برای خود خلق کنید که به شما توان و اقتدار بدهد. اجازه بدهید کلمات به آگاهی‌تان بیایند و به شما احساس اقتدار بدهند. هنگامی که کارت‌تان به پایان رسید از خود معنوی‌تان برای همراهی و یاری رساندن به شما سپاسگزاری کنید و به سادگی به حالت اول بازگردید. دفترچه‌تان را بیرون بیاورید و هر آنچه را در این تجسم دیدید در آن یادداشت کنید.

این بیانی‌ی به شما کمک خواهد کرد تا در تمامی حوزه‌های زندگی خود به سطح بعدی پیشرفت بروید. پیشنهاد من این است که بیانی‌تان تا اندازه‌ی ممکن کوتاه و ساده باشد. امیدوارم به شکل روزانه از این بیانی‌ی برای یادآوری هدف‌های زندگی‌تان استفاده کنید. در زیر چند مثال از بیانی‌های اقتدار افراد مختلف را برای‌تان آورده‌ام.

(الف) من به‌عنوان موجودی معنوی شایسته‌ی صداقت، عشق و فراوانی هستم.

(ب) جهان هستی دوست و عاشق من است و همواره نیازهایم را برآورده می‌کند.

(ج) هر جا را نگاه می‌کنم، زیبایی، واقعیت و امکانات مختلف را می‌بینم.
 (د) من خردمند و دانا هستم و به جهان اجازه می‌دهم تا مرا به هدف‌هایم برساند.

(ه) خواسته‌ی واقعی‌ای وجود ندارد که نتوانم امروز برآورده نکنم.

بیانیه‌ای تهیه کنید که خواندنش موجب شادی و هیجان‌تان شود. این بیانیه قرار است به شما در زندگی روزانه‌تان اقتدار ببخشد. این بیانیه می‌تواند به سادگی همین جمله باشد: «آنچه من هستم موجب تفاوت می‌شود».

شکل دادن به عادت‌های تازه زمان می‌برد، بنابراین به خودتان تعهد بدهید تا برای بیست‌وهشت روز آینده بدون توجه به اینکه چه اتفاق‌هایی رخ می‌دهد، این بیانیه را تکرار کنید. سعی کنید تا هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوید و از رختخواب بیرون می‌آیید، تکرار آن را شروع کنید. اگر این کار برای‌تان مقدور نیست، بیانیه‌تان را شب‌ها پیش از به خواب رفتن تکرار کنید. این بهترین راه برای شروع و پایان دادن به روزتان است و می‌تواند مهم‌ترین تعهد شما به خودتان باشد. توصیه می‌کنم بیانیه‌ی مأموریت‌تان را روی کاغذهای کوچک یادداشت کنید و آن را در سرتاسر خانه، محل کار و اتومبیل‌تان بچسبانید. هرچه بیشتر تلاش کنید تا این بیانیه را به آگاهی‌تان بیاورید، برای‌تان معنای بیشتری خواهد داشت. سعی کنید این بیانیه دائماً در دیدرس‌تان باشد تا عمیقاً در آگاهی‌تان حک شود.

۲. یکی دیگر از شیوه‌های اثرگذار فراخواندن آینده شیوه‌ی استفاده از «نقشه‌ی گنج» است. در این شیوه برای رسیدن به آرزوهای‌تان کولازی از این آرزوها درست می‌کنید. می‌توانید این کار را همراه گروهی از دوستان‌تان انجام دهید. آنچه در این مورد نیاز دارید مقوایی بزرگ، چند مجله‌ی رنگی مورد علاقه‌تان، قیچی و چسب است.

نقشه‌ی گنج

چشم‌های‌تان را ببندید، به آسانسورتان بازگردید و به طبقه‌ی هفتم در زیرزمین بروید. هنگامی که از آسانسور بیرون می‌آید، خود را در باغ زیبای‌تان خواهید یافت. در این باغ قدم بزنید و گل‌ها و درختان زیبا را تماشا کنید. به برگ‌های سرسبز و زیبا توجه کنید و بوی خوش گل‌ها را احساس کنید. روز زیبایی است و پرندگان در حال آواز خواندن هستند. به رنگ آسمان دقت کنید. دمای هوا چقدر است؟ هوا گرم است یا سرد؟ آیا وزش نسیم را روی صورت‌تان احساس می‌کنید؟ زیبایی و بوی خوش باغ‌تان را احساس کنید. حالا سراغ صندلی تمرکزتان بروید. آرام بنشینید و راحت باشید. حالا زندگی‌تان را یک سال بعد از حالا تجسم کنید. تجسم کنید که هر آنچه می‌خواهید را دارید. به تمامی آرزوهای‌تان رسیده‌اید و آرام و راضی هستید. به خودتان، خداوند و هستی اعتماد دارید. جست‌وجوی‌تان برای معنی کامل شده است و درباره‌ی آینده‌ی خود احساس اطمینان دارید. زندگی‌تان چگونه است؟ اندکی زمان را صرف این تجسم کنید. روابط‌تان چگونه است؟ سلامتی‌تان چگونه است؟ برای تفریح چه کارهایی می‌کنید؟ خانواده‌تان چگونه است؟ نامزدتان چطور آدمی است؟ برای رشد معنوی خود چه می‌کنید؟ حالا پنج سال به آینده بروید. روابط‌تان در آن زمان چگونه است؟ سلامتی‌تان چطور؟ برای تفریح چه می‌کنید؟ خانواده‌تان چگونه است؟ نامزد یا همسر‌تان چگونه است؟ برای رشد معنوی چه می‌کنید؟

پس از این تجسم سراغ مجله‌ها بروید و عکس‌هایی را که هیجان‌زده‌تان می‌کند ببرید. در این فرآیند فکر کردن را متوقف کنید. فقط سراغ عکس‌هایی بروید که به شما انرژی‌ای مثبت می‌دهد. مدت ده تا پانزده دقیقه را بدون فکر کردن صرف این کار کنید. اگر بیش از این زمان صرف این کار کنید، دچار شک و تردید خواهید شد. خیلی ساده مطابق اولین احساس هیجان خود عمل کنید. هنگامی که به تعداد کافی عکس بریدید، می‌توانید مرحله‌ی بعدی را شروع کنید.

هنگامی که کولاژتان به پایان رسید، آن را در جایی قرار دهید که بتوانید هر روز به سادگی نگاهش کنید. از تصاویر این کولاژ برای یادآوری آرزوهای قلبی‌تان به خود استفاده کنید.

۳. حالا دقت کنید که چگونه زندگی حال حاضرتان را می‌توانید با آنچه در تجسم‌تان دیدید، مقایسه کنید. برگه‌ای کاغذ بردارید و هر آنچه را که در زندگی کنونی‌تان با تجسم‌تان در این کولاژ تفاوت دارد، یادداشت کنید. سپس هر آنچه را که می‌توانید برای خلق آینده‌ای که تجسم کرده‌اید انجام دهید را یادداشت کنید. اگر گام‌های لازم برای رسیدن به این آینده را برنمی‌دارید، می‌توانید با طرح‌ریزی برنامه‌ای کاربردی این گام‌ها را بردارید. مهم‌ترین نکته این است که واقعیت را به خودتان بگویید. مواردی در زندگی‌تان که با آینده هماهنگی ندارد را روی کاغذ بیاورید. سپس با برنامه‌ریزی این موارد را از زندگی خود حذف کنید.

سخن پایانی

یک بار دیگر ارزش مطالبی را که خواندید، در نظر می‌گیریم. آیا ارزش دارد زمان و انرژی خود را صرف کامل شدن خود کنید و فکرهای تان را از ناامیدی به سوی روشنایی تغییر دهید؟ وقتی درک می‌کنید آنچه در پس آگاهی تان نهفته فکرها و احساس‌های خام تان است، می‌توانید دردها و رنج‌های خود را بهبود ببخشید. هنگامی که به تمامی بخش‌های وجودتان اجازه می‌دهید به سطح بیایند، می‌توانید نفسی با آرامش بکشید. در این صورت دوباره نفس کشیدن تان آرام و راحت خواهد شد. هنگامی که نقاب پنهان‌کننده‌ی انسانیت و آسیب‌پذیری تان را برمی‌دارید، با خود واقعی تان روبه‌رو خواهید شد.

من شما را در فرآیندی طولانی و عمیق همراهی کرده‌ام تا کشف کنید آنچه هستید در عمیق‌ترین سطوح «کافی» است. همراه هم جهان هولوگرافیک را بررسی کردیم که همگی در آن یکسان آفریده شده‌ایم و همه چیز در آن از تعادل کامل برخوردار است. ما جهان شگفت‌انگیز فراقنی را کشف کردیم که در آن هستی با بخشندگی تمامی ویژگی‌های انکارشده تان را بازتاب می‌دهد. یاد گرفتیم که بینیم نه تنها ویژگی‌هایی که از آنها نفرت داریم در ما نیز وجود دارد، بلکه این ویژگی‌های منفی موهبت‌ها و هدایایی مثبت نیز در خود دارند. این ویژگی‌های منفی وجود دارند تا ما را به جایی راهنمایی کنند که دل‌مان دوست دارد به آنجا برود و محل مهربانی است. با پذیرفتن و در آغوش گرفتن آنچه بیشترین میزان ترس و نفرت را درباره‌اش داریم،

می‌توانیم خودمان را دوباره به تعادل بازگردانیم. همان‌طور که گفته می‌شود: «هیچ قضاوتی موجب آرامش ذهن نمی‌شود.» ذهن آرام و شفاف به سادگی سخن روح را که چه چیزی برای ما خوب است می‌شنود.

همه‌ی ما این فرصت را داریم تا قصرهای خود را پاکسازی کنیم و درهای هر اتاق را بگشاییم. می‌توانیم درون هر اتاق برویم، آن را گردگیری کنیم و درخشش و زیبایی هر اتاق را شاهد باشیم. هر اتاقی برای درخشش و زیبایی نیاز به چیزی متفاوت دارد. برخی از اتاق‌های ما به عشق و پذیرش نیاز دارند. برخی دیگر به نوسازی نیاز دارد. برخی دیگر فقط به توجه احتیاج دارند. اهمیتی ندارد که هر اتاق به چه مواردی نیاز دارد، ما می‌توانیم این نیازها را برطرف کنیم. اگر می‌خواهیم به‌طور کامل زندگی کنیم باید به تمامی بخش‌های خود اجازه دهید تا خود را نشان دهند و به آنها احترام بگذارید. باید از حجاب درک اشتباه خود بیرون بیاییم و در امواج شفافیتی تازه قرار بگیریم. به‌عنوان افرادی مستقل باید آگاهی درونی خود را به‌گونه‌ای گسترش دهیم تا تمامی بخش‌های انسانیت‌مان را دربر بگیرد. اگر خود را به شکل خانه‌ای کوچک می‌بینید باید فضای درونی لازم را برای دربرگرفتن قصری بزرگ فراهم کنید.

آیا واقعاً خواهان آرامش درونی هستید؟ اگر چنین است، آرامش درونی از آن‌تان خواهد بود. تسلیم شوید. جنگ و ستیز را متوقف کنید. دفاع کردن را فراموش کنید. از تظاهر کردن دست بردارید. انکار را متوقف کنید. دیگر به خودتان دروغ نگویید. به دنبال کمال و بی‌نقصی نباشید؟ چرا که همین بی‌نقصی موجب می‌شود این دیوارها را بسازید. به دنبال این باشید که نور و تاریکی هر دو در شما زندگی کند. همان‌طور که هر چیزی وجهی روشن و وجهی تاریک دارد، هر فردی نیز صاحب نیمه‌ای روشن و نیمه‌ای تاریک است، چرا که انسان بودن یعنی همین.

دوست دارم داستانی زیبا را که از گورو مایی شنیده‌ام برای‌تان نقل کنم. پادشاه قلمروی آباد به یکی از قاصدانش مأموریت می‌دهد تا سفری را آغاز

کند و در آن سفر بدترین چیزی را که در جهان پیدا می‌کند نزد پادشاه بیاورد. قاصد سفرش را شروع می‌کند و چندین روز بعد با دست‌هایی خنالی باز می‌گردد. پادشاه با حیرت از او سؤال می‌کند: «چه چیزی را پیدا کردی؟ چیزی در دست‌هایت نمی‌بینم.» قاصد پاسخ می‌دهد: «بدترین چیز همین جاست.» و زبانش را از دهان بیرون می‌آورد. پادشاه با شگفتی از قاصد می‌خواهد که درباره‌ی این عملش بیشتر توضیح بدهد. قاصد می‌گوید: «زبان من بدترین چیز در این جهان است. زبانم می‌تواند کارهایی وحشتناک انجام دهد. زبانم بدگویی می‌کند و دروغ می‌گوید. با زبان می‌توانم زیادی حرف بزنم که همین کار موجب مشکلاتم می‌شود. با همین زبان می‌توانم چیزهایی بگویم که موجب رنجش دیگران شوم. زبان من بدترین چیز در این جهان است.» پادشاه در حالی که از پاسخ او خوشحال است به قاصد فرمان می‌دهد تا سفری جدید را شروع کند و در این سفر بهترین چیز در جهان را برای پادشاه به ارمغان بیاورد.

قاصد با سرعت سفرش را شروع می‌کند و چند روز بعد دوباره دست خالی به قصر باز می‌گردد. پادشاه فریاد می‌کشد: «پس کجاست؟» قاصد به جای جواب دادن دوباره زبانش را از دهان بیرون می‌آورد. پادشاه با تعجب سؤال می‌کند: «چگونه ممکن است؟» قاصد پاسخ می‌دهد: «زبانم بهترین چیز در این جهان است. زبان من می‌تواند پیام‌آور عشق و محبت باشد. فقط با زبان است که می‌توان زیبایی بدون حد شعر را ابراز کرد. زبان من موجب می‌شود مزه‌های بی‌نظیر غذاها را متوجه شوم و مرا به سوی غذاهای مناسب راهنمایی می‌کند. زبان من بهترین چیز در جهان است، چرا که به من اجازه می‌دهد نام خداوند را تکرار کنم...» پادشاه با این پاسخ‌ها قانع می‌شود و دستور می‌دهد مقام قاصد به عنوان مشاور ارشد او ارتقا یابد.

همه‌ی ما دوست داریم رویدادهای پیرامونمان را به شکل سیاه و سفید ببینیم. در حالی که خوبی و بدی، نور و سایه هر دو با هم در همه جا وجود

دارد. انکار این واقعیت در یک جا یعنی انکار آن در همه جا. همه چیز تجلی خداوند است.

خواست درونی همه‌ی ما عشق، آرامش و هماهنگی است. زندگی ما کوتاه است، سفری با ارزش در پیش داریم و وظیفه‌مان کشف و ابراز استعدادهاى منحصر به فردمان است. ابراز فردیت‌مان یعنی احیا کردن معنویت‌مان. ساده می‌توان آنچه ارزشمند است را گم کرد. عشق و بخشش خود را از دیگران دریغ نکنید. مهربانی خود را پنهان نکنید. مهم‌ترین رابطه‌ی ما رابطه‌ای است که با خودمان داریم؛ رابطه‌ی ما با کل وجودمان و رابطه‌ی ما با سایه‌مان. مهم است که به یاد داشته باشیم تمامی روابط خوب ادامه‌دار و ماندنی هستند، نیاز داریم تا پیوسته رشد کنیم و موانعی که در راهمان وجود دارد را پشت سر بگذاریم.

روابط خوب ما را به چالش می‌کشد تا بهتر از آنچه هستیم باشیم. این روابط ما را وادار می‌کنند تا دل‌هایمان را باز کنیم و گسترش دهیم. باید با سایه‌های خود صمیمیت و رابطه‌ای دوستانه برقرار کنیم. آنها بخش‌هایی مقدس از خود ما هستند. کافی است به خودتان تعهد بدهید تا فرآیند دیدن و دوست داشتن خودتان و باز کردن دلتان را ادامه دهید. از معنویت خود سپاسگزار باشید و به این شکل از این استعداد خدادادی‌تان سپاسگزار خواهید بود. در این حالت در تجربه‌ی اسرارآمیز و شگفت‌انگیز انسان بودن غرق خواهید شد.

آزمون تأثیر سایه

«فقط زمانی که آن قدر شجاعت داشته باشیم تا با حقیقت اشیاء روبه‌رو شویم، نه بر اساس ادراک خودمان از آنها یا بر اساس خطای دید، از رویدادها نوری می‌تابد که به وسیله آن می‌توانیم مسیر موفقیت را تشخیص دهیم.»

بی‌چینگ

۱. چه مدت است که بر روی مسائل مربوط به شغل، سلامتی، روابط صمیمانه یا مسائل مالی کار می‌کنید؟

(الف) کمتر از دوازده ماه

(ب) یک تا سه سال

(ج) بیشتر از پنج سال

(د) بیشتر از ده سال

۲. در دوازده ماه گذشته، چند بار چیزهای مهم را گم کرده‌اید، هنگام رانندگی جریمه شده‌اید، تصادف کرده‌اید یا چیزی با ارزش را از بین برده‌اید؟

(الف) هرگز

(ب) یک یا دو بار

(ج) بیشتر از پنج بار

(د) بیشتر از ده بار

۳. چقدر این احساس را دارید که نقش بازی می‌کنید، خودتان نیستید و یا متوجه می‌شوید که خیلی باید تلاش کنید که دیگران شما را آن‌گونه که می‌خواهید، باور کنند؟

(الف) همیشه

(ب) گاهی

(ج) خیلی کم

(د) هرگز

۴. اگر با دوستان، همکاران و اعضای خانواده‌تان صحبت کنیم، آنها می‌گویند که شما چقدر اهل گله و شکایت هستید؟

(الف) به ندرت یا هرگز

(ب) شاید یک بار در روز

(ج) زیاد

(د) همیشه

۵. در دوازده ماه گذشته، چند بار حرفی زده‌اید یا کاری انجام داده‌اید که بعد، بلافاصله یا پس از مدتی، از آن پشیمان شده‌اید؟

(الف) هیچ وقت

(ب) یک یا دو بار

(ج) بیشتر از پنج بار

(د) بیشتر از ده بار

۶. پس از اینکه به یکی از اهداف شخصی خود می‌رسید - مثلاً به وزن آرمانی خود می‌رسید، بدهی‌های خود را پرداخت می‌کنید، منزل یا دفتر کار خود را مرتب می‌کنید و... - بیشتر احتمال دارد کدام یک از احساسات زیر به شما دست دهد؟

(الف) نفس راحتی می‌کشم، ولی نگرانم که مبادا به همان شرایط قبل بازگردم.

(ب) احساس رضایت می‌کنم، احساس می‌کنم به خاطر زحماتی که کشیده‌ام سزاوار پاداش هستم!

(ج) موفقیتیم به من انگیزه می‌دهد و عهد می‌بندم که به همان کار خوب ادامه دهم.

(د) دلخور هستم که مجبور شدم آن قدر تلاش کنم.

۷. چقدر احساس می‌کنید که ناکارآمد هستید، به اندازه کافی خوب، دوست‌داشتنی و با ارزش نیستید؟

(الف) همیشه

(ب) گاهی

(ج) خیلی کم

(د) هرگز

۸. در مقیاس یک تا ده، چقدر تمایل دارید که حقیقت را درباره‌ی خودتان بگویید، حتی اگر برخلاف نظر دیگران باشد؟

(الف) ۱۰-۸، خیلی دوست دارم که حقیقت را درباره‌ی خودم بگویم.

(ب) ۷-۵، بیشتر اوقات دوست دارم که حقیقت را درباره‌ی خودم بگویم.

(ج) ۵-۳، گاهی دوست دارم که حقیقت را درباره‌ی خودم بگویم.

(د) ۲-۱، تقریباً هیچ‌وقت دوست ندارم حقیقت را درباره‌ی خودم بگویم.

۹. در حال حاضر، مهم‌ترین اولویت زندگی‌تان چیست؟

(الف) پیشرفت در کار، بهبود وضعیت سلامتی، پول در آوردن، یا عمیق‌تر کردن روابط.

(ب) رسیدگی به روابط اجباری یا برقراری «آتش بس» در محل کار و منزل.

(ج) پیشرفتی قابل ملاحظه در مسیر دستیابی به اهداف، در دوره‌ی زمانی مناسب.

(د) اجتناب از بحران در حوزه‌ی مالی، روابط و یا شغلی.

۱۰. چند درصد مواقع مطمئن هستید که می‌توانید به قول و تعهدتان، چه نسبت به خودتان و چه نسبت به دیگران، عمل کنید؟

(الف) کمتر از ۱۰٪

(ب) کمتر از ۲۵٪

(ج) حدود ۵۰٪

(د) بیشتر وقت‌ها

۱۱. هر روز چقدر از زمانتان را به غیبت کردن می‌گذرانید، چه این غیبت درباره‌ی کسی باشد که می‌شناسید و چه خواندن روزنامه‌های زرد یا تماشای شبکه‌های تلویزیونی که به شایعات درباره‌ی افراد می‌پردازند؟

(الف) هیچ

(ب) کمتر از یک ساعت در روز

(ج) بیش از یک ساعت در روز

(د) بیش از سه ساعت در روز

۱۲. کدام یک از جملات زیر، زندگی شما را توصیف می‌کند؟

(الف) بیشتر وقت‌ها، همه‌ی کارها برایم آسان است.

(ب) من استعدادها و توانایی‌های زیادی دارم، اما از آنها کاملاً استفاده نمی‌کنم.

(ج) من در بدبختی گیر افتاده‌ام و شرایط بد، یکی بعد از دیگری، برایم پیش می‌آیند.

(د) باید به سختی تلاش کنم تا فقط بتوانم شرایط را - همان‌طور که هست - حفظ کنم.

۱۳. هر روز چقدر برای اهداف بلندمدت خود وقت می‌گذارید؟

(الف) هیچ

(ب) کمتر از بیست دقیقه در هر روز

(ج) یک ساعت یا بیشتر، در هر روز

(د) هیچ هدف بلندمدتی ندارم

۱۴. در زندگی فردی یا حرفه‌ای‌تان، چقدر احساس می‌کنید با شما بدرفتاری می‌شود، شما را درک نمی‌کنند، یا از شما سوءاستفاده می‌کنند؟

(الف) هر روز

(ب) بیشتر اوقات

(ج) گاهی اوقات

(د) به ندرت و هرگز

۱۵. وقتی از شما خواسته می‌شود کاری را انجام دهید که علاقه‌ای به آن ندارید، چه می‌کنید؟

(الف) با وجدانی آسوده، می‌گویم «نه»

(ب) می‌گویم «نه»، ولی کمی احساس گناه می‌کنم

(ج) می‌گویم «بله»، ولی آن کار را انجام نمی‌دهم

(د) می‌گویم «بله»، آن کار را انجام می‌دهم، ولی از انجام آن احساس خوبی ندارم

۱۶. تصور کنید زندگی مانند خانه‌ای است که اتاق‌های زیادی دارد، بعضی از آن اتاق‌ها را دوست دارید و بعضی‌ها را دوست ندارید؛ به چند نفر اجازه می‌دهید همه‌ی اتاق‌های شما را ببینند؟

(الف) هیچ‌کس

(ب) یک نفر خاص مثلاً همسر، فرد موردعلاقه، بهترین دوست، یکی از والدین و ...

(ج) فقط افراد انگشت‌شماری که مرا به‌خوبی می‌شناسند.

(د) افراد زیادی در زندگی‌ام هستند که مرا به‌خوبی می‌شناسند.

۱۷. وقتی کسی یا چیزی به شما آسیب می‌رساند، چه کار می‌کنید؟

(الف) سکوت می‌کنم

(ب) از احساسم آگاه می‌شوم، سپس می‌بخشم و پیش می‌روم

(ج) واکنش هجومی انجام می‌دهم.

(د) درباره‌ی آن موضوع با همه - به‌جز فرد اصلی - صحبت می‌کنم

۱۸. هنگامی که نظر یا پیشنهادی برای بهبود جنبه‌ای از زندگی‌تان دریافت می‌کنید، چه می‌کنید؟

(الف) کاملاً آن را نادیده می‌گیرم

(ب) چند قدم صحیح برمی‌دارم، ولی به‌ندرت آن را ادامه می‌دهم

(ج) به خودم می‌گویم «یکی از این روزها، آن کار را انجام می‌دهم».
(د) قبل از اینکه خودتان را متقاعد کنید که دست به عمل بزنید، ساختاری حمایتی در اطراف خود ایجاد می‌کنید (پیش از عمل، وقت زیادی را صرف اقدامات احتیاطی می‌کنید).

۱۹. آخرین باری که اوقات فراغت طولانی برای‌تان پیش آمده است، چه کردید؟

(الف) با خرید، تماشای تلویزیون یا جست‌وجو در اینترنت، آن را تلف کردم.
(ب) از آن فرصت استفاده کردم تا به کار مهمی برسم.

(ج) به استراحت، تمرکز یا مطالعه پرداختم و از این طریق دوباره انرژی گرفتم.

(د) آنقدر زندگی‌ام آشفته است که نمی‌توانم به یاد آورم آخرین باری که چنین اوقات فراغتی برایم پیش آمد، کی بوده است.

۲۰. وقتی اشتباهی از شما سر می‌زند، چه می‌کنید؟

(الف) خودم را می‌بخشم و تصمیم می‌گیرم در آینده به گونه‌ی متفاوتی عمل کنم.

(ب) شرایط را به‌طور منطقی بررسی می‌کنم و به‌خاطر کارهای درستی که انجام داده‌ام، از خودم قدردانی می‌کنم.

(ج) دائم از خودم انتقاد می‌کنم.

(د) تعبیری که از این اشتباه می‌کنم، این است که فرد بی‌لیاقتی هستم و دست از تلاش برمی‌دارم.

محاسبه نمرات

گزینه‌ای را که در پاسخ به هر سؤال، انتخاب کرده‌اید علامت بزنید.

سؤال ۱	الف) ۱	ب) ۳	ج) ۵	د) ۸
سؤال ۲	الف) ۱	ب) ۳	ج) ۵	د) ۸
سؤال ۳	الف) ۵	ب) ۳	ج) ۱	د) ۰
سؤال ۴	الف) ۰	ب) ۱	ج) ۳	د) ۵
سؤال ۵	الف) ۰	ب) ۱	ج) ۳	د) ۵
سؤال ۶	الف) ۰	ب) ۵	ج) ۰	د) ۳
سؤال ۷	الف) ۵	ب) ۳	ج) ۱	د) ۰
سؤال ۸	الف) ۰	ب) ۱	ج) ۳	د) ۵
سؤال ۹	الف) ۰	ب) ۳	ج) ۰	د) ۵
سؤال ۱۰	الف) ۸	ب) ۵	ج) ۳	د) ۱
سؤال ۱۱	الف) ۰	ب) ۳	ج) ۵	د) ۸
سؤال ۱۲	الف) ۰	ب) ۳	ج) ۵	د) ۳
سؤال ۱۳	الف) ۵	ب) ۳	ج) ۰	د) ۵
سؤال ۱۴	الف) ۵	ب) ۳	ج) ۱	د) ۰
سؤال ۱۵	الف) ۰	ب) ۳	ج) ۳	د) ۵
سؤال ۱۶	الف) ۵	ب) ۳	ج) ۱	د) ۰
سؤال ۱۷	الف) ۵	ب) ۰	ج) ۱	د) ۵
سؤال ۱۸	الف) ۵	ب) ۳	ج) ۳	د) ۰
سؤال ۱۹	الف) ۵	ب) ۰	ج) ۰	د) ۳
سؤال ۲۰	الف) ۰	ب) ۰	ج) ۵	د) ۵

نمره کل: (نمرات مربوط به پاسخ‌های تان را با یکدیگر جمع کنید).
سپس، نتیجه را مطالعه کنید تا ببینید تأثیر سایه در زندگی شما چقدر است.

ارزیابی تأثیر سایه

نمره بین ۳۰-۳۷: شما در حالت خنثی هستید، یعنی در حال حاضر باورها و زخم‌هایی درونی و ناشی از سایه را که باعث رفتارهای خود ویرانگرانه می‌شوند، ندارید. اعتماد به نفس بالایی دارید، رفتارهای شما منطبق بر ارزش‌های تان است و احتمال خیلی زیادی وجود دارد که در مسیر اهداف بلندمدت تان پیشرفت کنید. همچنان به خود عشق بورزید و به ندای خویشتن حقیقی تان گوش بسپارید.

نمره بین ۳۸-۷۵: شاید در حال حاضر، کاملاً تحت تأثیر سایه نباشید. اما احتمالاً اکنون خیلی تلاش می‌کنید که بخش‌هایی از خودتان و زندگی تان را که دوست ندارید، سرکوب و مخفی کنید. اگر آن میزان انرژی‌ای را که برای کنترل مسائل مربوط به کار، منزل و سلامتی تان صرف می‌کنید، برای رسیدن به اهداف و خواسته‌های تان صرف می‌کردید بهتر می‌توانستید از آن استفاده کنید.

نمره بین ۷۶-۱۱۲: یا وقت و انرژی زیادی صرف می‌کنید تا عقیده‌ی مردم را درباره‌ی خودتان تصحیح کنید و یا به شدت از شرایط زندگی تان ناراضی هستید. این، کار سایه است؛ سایه باعث می‌شود نتوانید رفتارهای اصلاحی انجام دهید. اگر به آشفتگی درونی تان توجه نکنید، این آشفتگی باعث بحران در زندگی تان خواهد شد. اما خبر خوب این است که هر رفتار خود ویرانگرانه، فرصتی فراهم می‌کند تا به مسائل مهمی پی ببرید. قلب خود را بگشایید و به کشف سایه پردازید، آنگاه به تدریج درک می‌کنید که اگر عمیق‌ترین دردهای شما به خوبی فهمیده شوند، شما را به سوی بهترین سرنوشت ممکن هدایت می‌کنند.

ب اطلاعات یشرفه آدرس سایت www.bonyadonline.ir مراجعه و یا با شماره های ۰۲۱۸۸۷۳۶ تماس حاصل نمایید.

معانی متفاوتی از عشق و راه های متفاوتی برای بیان عشق وجود دارد. بواسطه رضایت بخش الما با معیارهایی که برای خود تصور کرده ایم هیچ سنی ندارد. این کتاب زوایای حالی از رفتارهای همسران را خواهید ساخت که نشان عشق او بوده ولی ممکن است شما نبر دیگری روی آن گذاشته باشید. این کتاب یا با بخش بسیاری از سوء تفاهه ها در واسطه زناشویی است.



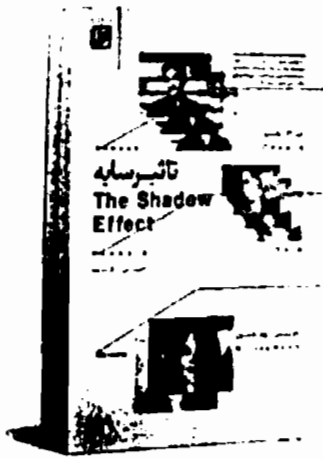
وقتی دهه سوم زندگی تمام می شود کم کم احساس می کنیم زمان با سرعت هر چه تمام تر می گذرد. شاید از کاری که انجام می دهیم احساس رضایت نکنیم یا انتظاری که از زندگی زناشویی یا کاری که داریم بر آورده نشده باشد. مطمئنا آرزوهایی داریم که شاید احساس کنیم ما آن فاصله امان زیاد است. در این کتاب درمی یابیم با از خنده هایی که پیش آمده و با میل ما نیست چه کنیم.



احساس خوبی با جایی که الان در آن هستید، ندارید. دنبال راهی برای خلاصی از این وضعیت هستید.



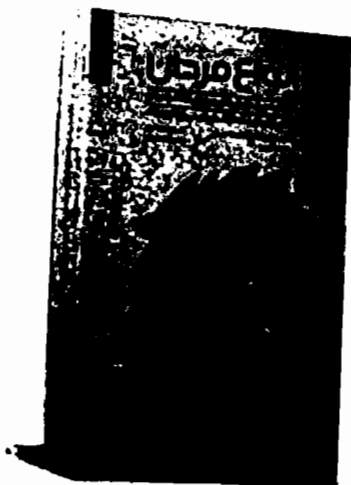
ای کسانی که در زندگی به دنبال راهکارهای دقیق، عمیق و کاربردی برای مسائلمان می گردند، موضوعات بل را در قالب دوره های آموزشی، مجموعه های شنیداری، تصویری و کتاب ارائه می نماید.



در این کتاب که استاد محبوب (دیباک جواهرلو، دیبی فورد و ماریان ویلامسون) شمارا به سفری باورنکردنی به عمق وجودتان می برند. در این سفر شما ریشه ترس ها، تردیدها، اشتباهات و عدم اعتماد به نفس خود را می یابید. همچنین راهکارهای عملی شناسایی نیز در اختیاران قرار داده خواهد شد.



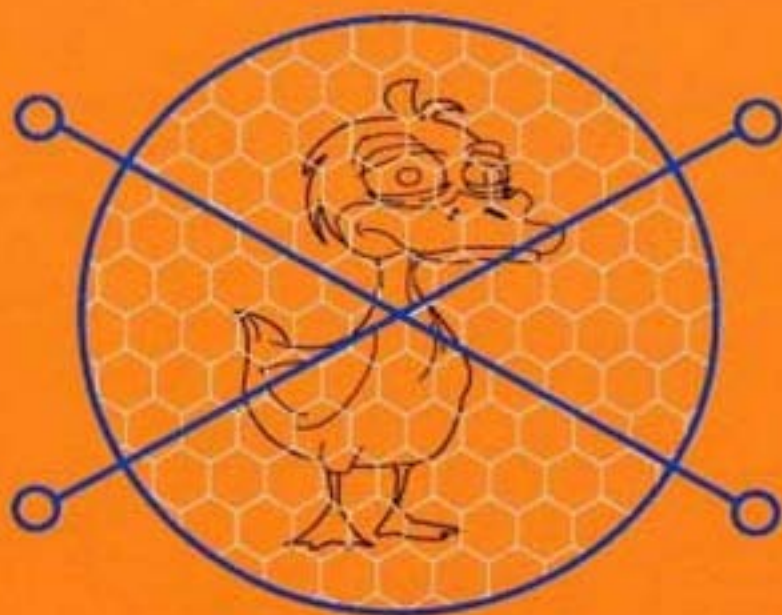
قدرتمندترین و کاربردی ترین اثر دیبی فورد کتاب شجاعت اوست. این اثر روشی کاربردی و به اثبات رسیده برای غلبه بر احساس ناامنی و ترس، و آشکار ساختن شجاعتی است که درون مان نهفته و همه ما باید آن را کشف و وارد عرصه زندگی کنیم.



مردها یک جور نیستند؛ یک جور به زنان، هم جنسان، کار و فرزندان شان نگاه نمی کنند. تصمیمات مهم زندگی شان را بر اساس یک الگو نمی گیرند و الگوی قانع کردن آنها برای انجام یا عده انحاء کاری یکسان نیست. مردان در بیان احساسات و درونیات شان سکوتی تاریخی دارند. این کتاب این سکوت را می شکند. مطمئنا شکست زده خواهید شد و قتی متوجه زوایای پنهان شخصیت مرد مد نظران می شوید.

ماسکی زیبا به چهره ولی احساسی بد در
درون. احساس بدی که قدرت ما را برای
زیستن زندگی دلخواه مان از ما می گیرد.

وحشتناک تر این که در مقطعی از زمان
شاید حس کنیم دیگر زندگی ما
درست شدنی نیست و شروع کنیم
به تخریب همه دستاوردهای زندگی.



اما جالب است بدانید همه قدرت شما
برای دست یابی به خواسته ها و آرزوهای تان
و کسب اعتماد به نفسی تازه در دوستی و
پذیرش همین زشتی های درون تان است.

