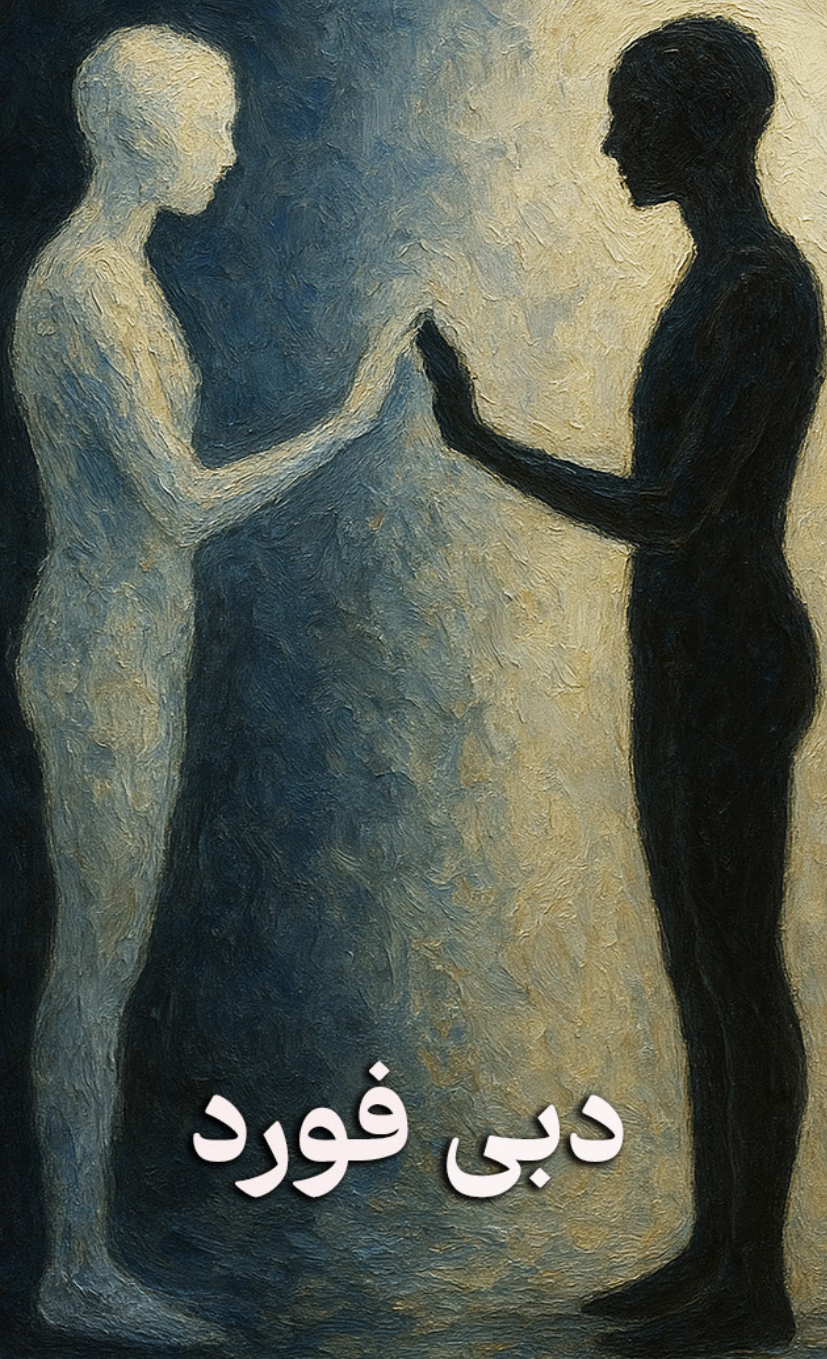


نیمه تاریک وجود



دبی فورد

نیمه تاریک وجود

The Dark Side of the Light Chasers

دبی فورد

Debbie Ford

فهرست

مقدمه	۵
پیش‌گفتار	۱۱
فصل اول: جهان بیرون، جهان درون	۱۵
فصل دوم: تعقیب سایه	۲۹
فصل سوم: جهان در درون ماست	۴۶
فصل چهارم: بازگرداندن خویشتن	۶۸
فصل پنجم: سایه‌ات را بشناس، خودت را بشناس	۹۰
فصل ششم: «من همان هستم»	۱۱۲
فصل هفتم: در آغوش گرفتن نیمه تاریک وجود	۱۳۸
فصل هشتم: بازتعبیر خود	۱۶۴
فصل نهم: تاباندن نور درون	۱۹۵
فصل دهم: زندگی‌ای با ارزش زیستن	۲۲۲
پس‌گفتار	۲۴۵

مقدمه

بیش از ۱۲ سال پیش نشستم تا اولین کتابم «نیمه تاریک وجود» را بنویسم. آن زمان هیچ تصویری نداشتم که این کتاب چه بازخوردی خواهد داشت یا اصلاً منتشر می‌شود یا نه. اما به خاطر تحولی که در زندگی‌ام رخ داده بود - تحولی بنیادین و سرشار از گشودگی قلب - و به اصرار خواهرم، آریل، در درونم اشتیاقی عمیق شکل گرفت تا خرد و تجربه‌ای را که سرانجام زندگی‌ام را دگرگون کرده بود، بر روی کاغذ بیاورم.

سال‌های بسیاری در رنج گذرانده بودم و بیهوده تلاش می‌کردم تا «آدم بهتری» باشم. می‌خواستم با قامت راست قدم بزنم، به خودم ایمان بیاورم، جرئت داشته باشم خواسته‌ها و نیازهایم را بیان کنم و زندگی‌ای را رقم بزنم که معنا داشته باشد. می‌خواستم صبح‌ها با لبخند بیدار شوم و بدانم که دوست‌داشتنی هستم و جایی در این جهان دارم. تشنه احساس ارزشمندی بودم و گرسنه فرصتی تا به تمام ظرفیت درونی‌ام زندگی کنم.

درد درونم طاقت‌فرسا شده بود تا روزی که با «خود واقعی‌ام» روبه‌رو شدم؛ با تمامیت وجودم، با آنچه اصیل‌ترین درونم بود. آن لحظه شوکه شدم، چون همیشه فکر می‌کردم آن «خودی» که قرار است مرا نجات دهد، نسخه‌ای نو و بی‌نقص از من است؛ موجودی که نیمه‌شب از راه می‌رسد و جایگزین

همان خودی می‌شود که می‌شناختم و از او بیزار بودم. رویای انسانی را در سر داشتم که آرزو داشتم باشم، اما هرگز باور نکرده بودم واقعا به او بدل شوم. با این حال، اشتیاقم برای دوست داشتن خویشتم در همه ابعاد، مرا به جست‌وجوی بی‌امان در کتاب‌های روان‌شناسی و خودیاری کشاند. اشک‌ها و روزهای سخت بی‌شمار بودند، اما هیچ‌گاه رویای رسیدن به انسانی بزرگ‌تر از آنچه بودم را رها نکردم؛ حتی زمانی که نمی‌دانستم چطور می‌توانم به آن «خود باشکوه» دست یابم.

و بعد روزی فرا رسید که روزنه‌ای از آن خودی که دنبالش بودم، آشکار شد. حیرت‌زده فهمیدم آنچه می‌خواستم، از همان آغاز در درونم حضور داشته است. روزی که شکوه راستینم را کشف کردم، گیج و متعجب بودم، چون برخلاف تصورم، این کشف از نابود کردن بخش‌های ناخوشایند وجودم حاصل نشد؛ نه از سرکوب آن‌ها و نه از فراموشی‌شان. بلکه در جایی بسیار غیرمنتظره اتفاق افتاد. خودِ رویایی‌ام در لحظه‌ای ظهور کرد که دریافتم در تاریکی‌ام طلا پنهان است، در رفتارهای نادرستم نوری نهفته و در زخم‌های گذشته‌ام نیرویی عظیم.

آن روز برای من روزی مقدس بود؛ روزی که هرگز فراموشش نمی‌کنم. همان روز بود که فهمیدم وظیفه من کنار گذاشتن آنچه «بد» یا «اشتباه» در خود می‌دیدم، نیست؛ بلکه درست برعکس، وظیفه‌ام این است که انسانی‌ترین بخش‌های وجودم را بپذیرم و آن‌ها را به والاترین شکل از خویشتم تبدیل

کنم. همان لحظه‌ای که با همه نقص‌ها و ضعف‌هایم عاشقانه آشتی کردم، دوباره به زنی کامل، شاد، سرزنده، عاشق، پرشور و عمیقاً ارزشمند بدل شدم. تنها زمانی که توانستم دست در دست «خود انسانی» و «خود الهی» ام بگذارم، زندگی‌ای فراتر از رویاهایم را تجربه کردم.

همان‌جا بود که طعم عشق واقعی را چشیدم؛ عشقی که به حضور هیچ انسان دیگری وابسته نبود، بلکه فقط از دل رابطه‌ای سرشار از اعتماد، احترام و مهربانی با خویشتن زاده شد. عشقی بی‌قید و شرط، فارغ از پیشیمانی یا رنجش. عشقی بدون قضاوت که به جای انتقاد، شفقت می‌بخشد و به جای سرزنش، مهر و مراقبت عرضه می‌کند. راه رسیدن به این عشق و فرایندی که طی کردم، همان چیزی است که در این کتاب به شما هدیه می‌دهم. وقتی آن را نوشتم و دوباره خودم این مسیر را پیمودم، جهان دیگری را تجربه کردم. دریافتم که در تمام لحظات ناخشنودی، همواره به دنبال خطا می‌گشتم نه درستی؛ از دریچه ترس و دאوری نگاه می‌کردم نه از نگاه عشق و گشودگی قلب؛ از برنامه‌ریزی‌های تنبیه‌گرانه‌ی ذهنم می‌نگریستم نه از قلب مهربانم. در این مسیر شجاعت یافتم تا آسیب‌پذیری، استعدادهای منحصر به فرد و اشتیاق عمیقم برای یاری به شفای انسانیت را بازپس گیرم.

از زمان انتشار کتاب «نیمه تاریک وجود» که زیربنای همه کارهای بعدی‌ام شد، افتخار و هیجان این را داشته‌ام که ده‌ها هزار نفر را در سراسر جهان در این سفر همراهی کنم و پس از بیش از یک دهه آموزش، تنها می‌توانم بگویم

که هیچ زبانی در این مسیر وجود ندارد. وقتی دریابید که جوهر وجودتان عشق ناب است، قلبتان گشوده می‌شود و با خود و دیگران در صلح قرار می‌گیرید. وقتی ارزش تک‌تک ابعاد شخصیت‌تان را ببینید، دیگر هرگز خود و دیگران را به همان چشم سابق نخواهید دید و از بودن در وجودی که در این زندگی فرصت یافته‌اید، سرشار از شور خواهید شد. قدرت این کار تا آنجاست که امروز در دانشگاه‌ها و مراکز آموزشی تدریس می‌شود، درمانگران و مشاوران آن را به کار می‌گیرند و خوانندگان آن را دست به دست منتقل می‌کنند.

این کتاب صدها هزار نسخه فروش داشته و به ۱۹ زبان ترجمه شده است، چراکه این فرایند نتیجه‌بخش است. این مسیر برای من کارساز بود و برای شما هم خواهد بود. می‌توانید به آن اعتماد کنید. نیازی به ترس نیست، بلکه باید با شور و شوق و امید به استقبالش بروید. وقتی همه آنچه هستید را در آغوش می‌کشید، اطرافیان‌تان نیز از این دگرگونی بهره‌مند می‌شوند. این هدیه‌ای است پایان‌ناپذیر، زیرا کسانی که در حضورتان قرار می‌گیرند، احساس بهتری نسبت به خود پیدا خواهند کرد. فرزندان‌تان، خواهران و برادران‌تان، دوستان‌تان، همه به روی شما گشوده خواهند شد و خواهند خواست بدانند چه چیزی را کشف کرده‌اید، زیرا - حتی اگر خودشان به زبان نیاورند - همه در جست‌وجوی بازگشت به تمامیت هستند. همه می‌خواهند نسبت به خودشان احساس خوب داشته باشند.

همه در جست‌وجوی ارزشمندی حقیقی‌اند. این همان چیزی است که در این کتاب برای شما فراهم است و با انجام تمرین‌های هر فصل به آن دست خواهید یافت. دوست داشتن بخش‌هایی که پیش‌تر از آن‌ها بیزار بوده‌ایم، یا آنچه ما را ترسانده، زخمی کرده یا آزار داده است، راه آسانی نیست. گاهی به نظر می‌رسد نگه داشتن رنج گذشته راحت‌تر است تا رهاشدن در شفای اکنون. اما به شما اطمینان می‌دهم چنین نیست. آینده‌ای که مشتاقانه در پی آنیم تنها زمانی از آن ماست که حاضر باشیم زخم‌های گذشته را التیام دهیم. تنها با پذیرفتن و حتی در آغوش کشیدن گذشته است که آینده‌ای متفاوت با آنچه زیسته‌ایم، به ما هدیه می‌شود.

ما با آموختن پذیرش همه تجربه‌ها و همه وجوه وجودمان - هرچقدر هم دشوار بوده باشند - به همان «خودی» بدل می‌شویم که آرزویش را داریم. وقتی بفهمیم که تک‌تک ابعاد انسانیت‌مان برای رسیدن به تمامیت ضروری‌اند، جهشی تکاملی به سوی خوددوستی و زیستنی اصیل برمی‌داریم. در همین جایگاه آسیب‌پذیری است که اصالت به امری طبیعی بدل می‌شود. در همین مسیر حقیقت الهی است که مطمئن می‌شویم خواهیم داشت آنچه می‌خواهیم و خواهیم خواست آنچه داریم. در همین جایگاه حقیقت است که از دل تاریکی، به صورتی ژرف‌تر و پرشورتر از خویشتن سر برمی‌آوریم. پیروزی بر تاریک‌ترین احساسات و سخت‌گیرترین قضاوت‌های درون‌مان، نیرویی درونی به ما می‌بخشد که بی‌قیمت است. نه می‌توان آن را خرید، نه

به ارث برد، نه از راهی دیگر به دست آورد. هیچ راه میان‌بری وجود ندارد. این پاداشی است که تنها از گذرکردن در دل تاریکی پیش‌داوری‌های درونی و رسیدن به روشنایی عشق بی‌قیدوشرط به خویشتن به دست می‌آید. این جایزه‌ای زرین است که به کسانی تعلق می‌گیرد که آنقدر شجاعت دارند که هم انسانیت‌شان را بپذیرند و هم الوهیت‌شان را و این پاداشی است که شما شایسته دریافت آن هستید.

پس نفسی عمیق بکشید و به خود اجازه دهید به باشکوه‌ترین تجلی وجودتان بدل شوید. شما سزاوار آن هستید؛ این حق طبیعی شماست که زندگی را به تمامی ابراز کنید. همه عشق و همه ابزارهایی که نیاز دارید، همین‌جا منتظر شماست؛ وقتی تصمیم بگیرید از دل تاریکی قدم به روشنایی بگذارید و با خویشتن باشکوه‌تان روبه‌رو شوید.

دبی فورد

کالیفرنیا، ۲۰۱۰

پیشگفتار

من در کودکی احساس خوبی نسبت به خودم نداشتم. حتی گاهی واقعا از اینکه خودم باشم، بیزار می‌شدم. فکر می‌کردم تنها کسی در جهان هستم که این قدر ناشی است، این قدر ناتوان در دوست‌یابی و این قدر مورد تمسخر گروه پسرانی که بیهوده تلاش می‌کردم به آن‌ها بپیوندم.

وقتی جوان شدم هم چندان تغییری رخ نداد. تصور می‌کردم قرار است راه تازه‌ای را آغاز کنم. حتی به شهری جدید نقل مکان کردم؛ جایی که هیچ‌کس مرا نمی‌شناخت. جایی که کسی نمی‌دانست در کودکی چطور برای جبران عزت نفس پایینم زیاد لاف می‌زدم. کسی از چیزی که بزرگ‌ترها «سبک‌سری» می‌نامیدند، خبر نداشت. کسی از عادتم به «زیادی پررنگ‌بودن» چیزی نمی‌دانست؛ عادتی که با حضور اغراق‌آمیزم فضای دیگران را تنگ می‌کرد. خیال می‌کردم دیگر هیچ‌کس از ناتوانی‌های اجتماعی من باخبر نخواهد شد. اما خیلی زود فهمیدم که نقل مکان هیچ کمکی نکرده است، چون خودم را هم با خود آورده بودم. تا اینکه روزی در یک کارگاه رشد فردی شرکت کردم؛ برنامه‌ای که از سوی واحد توسعه کارکنان محل کارم برگزار می‌شد.

تسهیل‌گر آن کارگاه جمله‌ای گفت که هرگز فراموش نخواهم کرد: «تمام ضعف‌هایت، تمام چیزهایی که از آن‌ها خوش نمی‌آید، بزرگ‌ترین دارایی‌های تو هستند. فقط بیش از اندازه پررنگ شده‌اند. انگار صدایشان بیش از حد بلند است، همین. کافی است کمی صدا را پایین بیاوری. خیلی زود تو و دیگران ضعف‌هایت را به چشم نقطه قوت خواهید دید. آن‌ها به ابزارهایی شگفت‌انگیز بدل می‌شوند که به جای آسیب زدن به تو، در خدمت خواهند بود. تنها باید بیاموزی در لحظه مناسب، به اندازه مناسب از آن‌ها استفاده کنی. تشخیص بده چه میزان از این ویژگی‌ها لازم است و بیش از آن بروز نده.»

احساس کردم انگار صاعقه‌ای به من اصابت کرده است. چنین چیزی هرگز نشنیده بودم، اما غریزی می‌دانستم حقیقت دارد. خودستایی من چیزی نبود جز اعتمادبه‌نفس اغراق‌شده. آنچه در جوانی «سبک‌سری» یا «بی‌ملاحظگی» می‌خواندند، چیزی نبود جز خودانگیختگی و مثبت‌اندیشی، فقط کمی بیش از اندازه. و آن حضور پررنگ و سلطه‌جویانه، چیزی نبود جز توان رهبری، مهارت بیان و تمایل به پیش‌قدم شدن؛ البته سه درجه بیشتر از حد لازم.

آن وقت فهمیدم همه این جنبه‌های وجودم همان ویژگی‌هایی بودند که گاه بابت‌شان ستایش هم شده بودم. جای تعجب نداشت که این‌همه سردرگم بودم. تنها وقتی که به «سایه‌هایم» نگاه کردم و به روشنی دیدم چرا دیگران

این رفتارها را منفی می‌خوانند، توانستم هدیه نهفته در هر یک را ببینم. کافی بود این ویژگی‌ها را به شکلی دیگر به کار ببرم. نه سرکوب‌شان کنم، نه انکار، فقط جور دیگری از آن‌ها استفاده کنم. امروز می‌دانم که زیستن یک زندگی یکپارچه چقدر اهمیت دارد؛ یعنی اجازه دادن به خودم برای دیدن و درآمیختن همه ابعاد وجودم - هم آن‌هایی که خودم یا دیگران مثبت نامیده‌ایم و هم آن‌هایی که منفی خوانده‌ایم - در کلیتی بزرگ‌تر. با این فرایند سرانجام با خودم آشتی کردم. اما چه راه طولانی‌ای بود و چقدر کوتاه‌تر می‌شد اگر زودتر با بینش‌های عمیق و خرد شگفت‌انگیزی که دبی فورد در این کتاب آورده آشنا می‌شدم.

این کتاب را با دقت بخوانید. یک بار بخوانید، بعد بار دیگر و بار سوم برای اطمینان. تمرین‌هایش را انجام دهید. من شما را به این کار دعوت می‌کنم. حتی به چالش می‌کشم. اما اگر نمی‌خواهید زندگی‌تان تغییر کند، نه این کتاب را بخوانید و نه تمرین‌هایش را انجام دهید. همین حالا کتاب را بالای قفسه‌ای بگذارید که هرگز دست‌تان به آن نمی‌رسد یا آن را به دوستی بدهید. چون تقریباً غیرممکن است که این کتاب را بخوانید و هم‌زمان دگرگونی‌هایی در زندگی‌تان رخ ندهد. من باور دارم که باید زندگی را با نهایت شفافیت زیست؛ یعنی با آشکاربودن کامل، بی‌هیچ پنهان‌کاری و انکار. حتی آن بخشی از خودم را که حاضر نبودم نگاهش کنم چه رسد به اینکه بپذیرمش. اگر با من هم‌عقیده باشید که شفافیت کلید اصالت است و اصالت دروازه ورود

به «خود حقیقی»، آنگاه از صمیم جان از دبی فورد بابت این کتاب سپاسگزار خواهید بود. زیرا شما را درست به آستانه همان دروازه خواهد رساند؛ جایی که شادی ماندگار، آرامش درونی و عشقی به خود چنان گسترده در انتظارتان است که سرانجام فضای کافی برای دوست داشتن بی‌قیدوشرط دیگران خواهید یافت و همین که این چرخه آغاز شود، نه تنها زندگی‌تان دگرگون می‌شود بلکه جهان پیرامون‌تان نیز به راستی تغییر خواهد کرد.

نیل دونالد والش^۱

اشلند، اورگن

مارس ۱۹۹۸

۱ نیل دونالد والش (Neale Donald Walsch): نویسنده‌ی آمریکایی، مشهور به خاطر مجموعه کتاب‌های «گفت‌وگو با خدا»

فصل اول

جهان بیرون، جهان درون

بیشتر ما زمانی قدم در مسیر رشد فردی می‌گذاریم که سنگینی رنج‌هایمان دیگر قابل تحمل نمی‌شود. کتاب نیمه تاریک وجود درباره پرده‌برداری از آن بخش پنهان در وجود ماست که روابطمان را ویران می‌کند، روح‌مان را می‌کشد و مانع تحقق رویاهایمان می‌شود. همان چیزی که روان‌شناس بزرگ، کارل یونگ^۱ آن را «سایه» نامید.

سایه شامل تمام بخش‌هایی از ماست که تلاش کرده‌ایم پنهان یا انکار کنیم؛ همان جنبه‌های تاریکی که باور داریم برای خانواده، دوستان و از همه مهم‌تر خودمان پذیرفتنی نیستند. نیمه تاریک وجود عمیق در ناخودآگاهمان دفن شده است، دور از چشم خودمان و دیگران. پیامی که از این جای پنهان دریافت می‌کنیم ساده است: «چیزی در من ایراد دارد. من خوب نیستم. من دوست‌داشتنی نیستم. من شایسته نیستم. من ارزشمند نیستم.»

۱ کارل گوستاو یونگ (Carl Gustav Jung): روان‌پزشک و روان‌کاو سوئیسی، بنیان‌گذار روان‌شناسی تحلیلی.

بسیاری از ما این پیام‌ها را باور می‌کنیم. باور داریم اگر به اعماق درون‌مان دقیق شویم، با چیزی هولناک روبه‌رو خواهیم شد. از ترس کشف کسی که نتوانیم با او زندگی کنیم، از نگرستن طولانی به خودمان پرهیز می‌کنیم. ما از خویش می‌ترسیم. از هر فکری، از هر احساسی که سرکوب کرده‌ایم، هراس داریم. بسیاری از ما آن قدر از این ترس جدا افتاده‌ایم که تنها بازتابش را در بیرون می‌بینیم. آن را بر جهان، بر خانواده و دوستان‌مان و حتی بر غریبه‌ها فرافکنی^۱ می‌کنیم. ترس‌مان آن قدر عمیق است که تنها راهی که بلدیم یا پنهان کردن آن است یا انکارش. پس بدل به بازیگران بزرگی می‌شویم که خود و دیگران را فریب می‌دهیم. آن قدر در این کار ماهر می‌شویم که فراموش می‌کنیم نقاب بر چهره داریم تا خویشتن اصیل خود را پنهان کنیم. باور می‌کنیم همان کسی هستیم که در آینه می‌بینیم. باور می‌کنیم همان جسم و ذهن‌مان هستیم. حتی پس از سال‌ها شکست در روابط، شغل‌ها، رژیم‌ها و رویاها، باز هم این پیام‌های آزارنده را سرکوب می‌کنیم.

به خود می‌گوییم: «من خوبم، اوضاع بهتر می‌شود».

بر چشم‌هایمان پرده و بر گوش‌هایمان سد می‌زنیم تا داستان‌های درونی‌مان زنده بماند: «من خوب نیستم. من دوست‌داشتنی نیستم. من شایسته نیستم. من ارزشمند نیستم.»

۱ فرافکنی (Projection): اصطلاحی در روان‌شناسی که نخست زیگموند فروید به کار برد و در مکتب یونگ بسط یافت؛ به معنای نسبت دادن ناهشیار ویژگی‌های خود به دیگری.

اما به جای سرکوب سایه‌هایمان، باید همان چیزهایی را که بیش از همه از روبه‌رو شدن با آن‌ها می‌ترسیم، آشکار کنیم، بپذیریم و در آغوش بکشیم. منظورم از «در آغوش کشیدن» این است که بپذیریم یک ویژگی به ما تعلق دارد.

آموزگار معنوی، لازاریس^۱ می‌گوید: «این سایه است که سرخ‌ها را در خود دارد. سایه همچنین راز دگرگونی را در خود نهفته دارد؛ دگرگونی‌ای که می‌تواند در سطح سلولی بر تو اثر بگذارد، دگرگونی‌ای که حتی می‌تواند DNA تو را تغییر دهد.»

سایه‌هایمان جوهر وجود ما را در بر دارند. آن‌ها گنجینه‌های ارزشمند ما را حمل می‌کنند. با روبه‌رو شدن با این جنبه‌های خویش، آزاد می‌شویم تا شکوه تمامیت وجودمان را تجربه کنیم: خوب و بد، تاریکی و روشنایی. تنها با در آغوش کشیدن همه آنچه هستیم است که آزادی انتخاب آنچه در این جهان انجام می‌دهیم را به دست می‌آوریم. تا وقتی که پنهان می‌کنیم، نقاب می‌زنیم و آنچه در درون داریم را بر دیگران فرافکنی می‌کنیم، هیچ آزادی برای بودن و هیچ آزادی برای انتخاب نداریم. سایه‌هایمان برای آن هستند که به ما بیاموزند، ما را راهنمایی کنند و برکت تمام وجودمان را به ما ببخشند. آن‌ها منابعی‌اند که باید آشکار و کاوش شوند.

احساساتی که سرکوب کرده‌ایم، با تمام وجود می‌خواهند در ما ادغام شوند. تنها زمانی مضر می‌شوند که سرکوب‌شده باقی بمانند؛ آنگاه ممکن است در نامناسب‌ترین زمان‌ها سر برآورند. حملات پنهانی آن‌ها می‌تواند درست در مهم‌ترین عرصه‌های زندگی فلج‌مان کند. زندگی‌تان دگرگون خواهد شد اگر با سایه‌تان آشتی کنید. کرم ابریشم به پروانه‌ای خیره‌کننده بدل خواهد شد. دیگر مجبور نخواهید بود تظاهر کنید کسی هستید که نیستید. دیگر مجبور نخواهید بود ثابت کنید «به اندازه کافی خوب» هستید. وقتی سایه‌تان را در آغوش بکشید، دیگر مجبور نیستید در ترس زندگی کنید.

هدیه‌های سایه‌تان را بیابید و سرانجام در شکوه تمام خویشتن حقیقی‌تان غوطه‌ور شوید. آنگاه آزادی خلق همان زندگی را خواهید داشت که همیشه آرزویش را داشتید. هر انسانی با دستگاه هیجانی سالم زاده می‌شود. وقتی به دنیا می‌آییم، خودمان را دوست داریم و می‌پذیریم. هیچ قضاوتی درباره اینکه کدام بخش از ما خوب است و کدام بد، نداریم. در تمامیت وجودمان زندگی می‌کنیم، در لحظه حاضر هستیم و خود را آزادانه ابراز می‌کنیم. با بزرگ‌تر شدن، از اطرافیان می‌آموزیم. آن‌ها به ما می‌گویند چطور رفتار کنیم، چه وقت غذا بخوریم، چه وقت بخوابیم و به تدریج تمایزگذاری می‌کنیم. یاد می‌گیریم کدام رفتارها پذیرش به همراه می‌آورند و کدام طردشده. می‌آموزیم آیا به گریه‌هایمان پاسخی سریع داده می‌شود یا بی‌پاسخ می‌مانند.

یاد می‌گیریم به اطرافیان اعتماد کنیم یا از آن‌ها بترسیم. ثبات یا بی‌ثباتی را تجربه می‌کنیم. درمی‌یابیم کدام ویژگی‌ها در محیط‌مان پذیرفته می‌شوند و کدام نمی‌شوند. همه این‌ها ما را از زیستن در لحظه دور می‌کند و مانع می‌شود خود را آزادانه ابراز کنیم. لازم است تجربه معصومیتی را دوباره به یاد آوریم که به ما اجازه می‌دهد همه ابعاد وجودمان را در هر لحظه بپذیریم. این همان جایی است که برای داشتن زندگی‌ای سالم، شاد و کامل باید به آن برسیم. این همان مسیر است.

در کتاب گفت‌وگو با خدا اثر نیل دونالد والش، خدا چنین می‌گوید: «عشق کامل نسبت به احساس همان است که سفیدی مطلق نسبت به رنگ. بسیاری گمان می‌کنند سفید نبود رنگ است. چنین نیست. سفید دربرگیرنده همه رنگ‌هاست. سفید ترکیب همه رنگ‌هایی است که وجود دارند. عشق نیز نبود احساساتی نظیر نفرت، خشم، شهوت، حسادت و پنهان‌کاری نیست، بلکه جمع همه احساسات است. عشق مجموع کل است. همه چیز است.»

عشق فراگیر است: تمام طیف احساسات انسانی را می‌پذیرد؛ همان احساساتی که پنهان می‌کنیم، همان‌هایی که از آن‌ها می‌ترسیم.

یونگ روزی گفت: «ترجیح می‌دهم کامل باشم تا خوب.»

چند نفر از ما خودمان را فروخته‌ایم فقط برای آنکه خوب به نظر برسیم، برای آنکه دوستان داشته باشند، برای آنکه پذیرفته شویم؟

بیشتر ما طوری پرورش یافته‌ایم که باور کنیم انسان‌ها دارای ویژگی‌های خوب و ویژگی‌های بد هستند و برای پذیرفته شدن باید از شر ویژگی‌های بد خلاص شویم یا دست‌کم آن‌ها را پنهان کنیم.

این شیوه تفکر از همان زمان آغاز می‌شود که فردیت‌مان را شکل می‌دهیم؛ وقتی انگشتانمان را از میله‌های گهواره جدا می‌کنیم و خودمان را از والدین‌مان متمایز می‌سازیم. اما وقتی بزرگ‌تر می‌شویم حقیقتی بزرگ‌تر را درمی‌یابیم: اینکه در سطح معنوی همه به هم پیوسته‌ایم. همه بخشی از یکدیگریم. از این منظر باید بپرسیم آیا واقعا بخش‌های خوب و بدی در ما وجود دارد؟ یا همه بخش‌ها برای کامل شدن لازم‌اند؟ زیرا چطور می‌توانیم خوبی را بشناسیم اگر بدی را نشناسیم؟ چطور عشق را بشناسیم اگر نفرت را نشناسیم؟ چطور شجاعت را بشناسیم اگر ترس را نشناسیم؟

این الگوی هولوگرافیک جهان دیدگاهی انقلابی درباره پیوند دنیای درون و بیرون به ما می‌دهد. بر اساس این نظریه، هر جزء از جهان، هر طور که تقسیمش کنیم، حامل هوشمندی کل است. ما، به عنوان موجودات فردی، جدا و تصادفی نیستیم. هر کدام از ما یک نمونه کوچکی هستیم که نمونه کل را بازتاب می‌دهد و در خود دارد. روان‌پزشک و پژوهشگر برجسته در حوزه آگاهی، استانیسلاو گروف می‌گوید: «اگر این درست باشد، هر کدام از ما این ظرفیت را داریم که تجربه‌ای مستقیم و بی‌واسطه از تقریباً هر جنبه جهان داشته باشیم؛ ظرفیتی بسیار فراتر از حواس ما.»

همه ما اثر انگشت تمام جهان را درون خود حمل می‌کنیم. همان‌طور که دیپاک چوپرا^۱ می‌گوید: «ما در جهان نیستیم، بلکه جهان در درون ماست.» هر کدام از ما حامل هر ویژگی انسانی هستیم که وجود دارد. هیچ چیز را نمی‌توانیم ببینیم یا تصور کنیم که خودمان نباشیم. هدف سفر ما این است که این تمامیت را بازگردانیم.

قدیسان و بدبینان، الهی و شیطانی، شجاع و ترسو، همه این جنبه‌ها در درون ما نهفته‌اند و اگر شناخته و در روان‌مان ادغام نشوند، سر برمی‌آورند. بسیاری از ما از روشنایی همان‌قدر می‌ترسیم که از تاریکی. بسیاری از ما از نگاه به درون‌مان هراسانیم و این ترس دیوارهایی چنان ضخیم بنا کرده که دیگر به یاد نمی‌آوریم واقعا چه کسی هستیم.

کتاب نیمه تاریک وجود درباره شکستن دیوارها و برداشتن سدهایی است که در اطراف خود ساخته‌ایم تا شاید برای نخستین بار، با آنچه واقعا هستیم و دلیل حضورمان در این جهان روبه‌رو شویم. این کتاب شما را به سفری می‌برد که نگاه‌تان را به خودتان، به دیگران و به جهان دگرگون خواهد کرد. این سفر قلب‌تان را خواهد گشود و آن را سرشار از شگفتی و شفقت نسبت به انسانیت‌تان خواهد ساخت.

۱ دیپاک چوپرا (Deepak Chopra)؛ پزشک و نویسنده هندی-آمریکایی در حوزه معنویت و پزشکی جایگزین.

مولانا، شاعر ایرانی گفته است: «به خدا سوگند وقتی زیبایی خود را ببینی، بت خودت خواهی شد.»

در این صفحات، فرایندی برای کشف زیبایی خویشتن اصیل در اختیارتان قرار داده‌ام. یونگ نخستین بار واژه «سایه» را برای توصیف بخش‌هایی از شخصیت ما به کار برد؛ بخش‌هایی که بر اثر ترس، نادانی، شرم یا کمبود عشق طرد شده‌اند. تعریف بنیادین او ساده بود: «سایه همان انسانی است که ترجیح می‌دهی نباشی.»

یونگ باور داشت که ادغام سایه تأثیری عمیق دارد، تأثیری که ما را دوباره به سرچشمه‌ای ژرف از زندگی معنوی بازمی‌گرداند. او می‌گفت: «برای این کار ناگزیر باید با شر مبارزه کنیم، با سایه روبه‌رو شویم، شیطان را در خودمان ادغام کنیم. راه دیگری وجود ندارد.» باید به تاریکی قدم گذاشت تا روشنایی پدیدار شود. هرگاه احساسی یا میلی را سرکوب می‌کنیم، قطب متضاد آن را نیز سرکوب می‌کنیم. اگر زشتی خود را انکار کنیم، از زیبایی‌مان نیز می‌کاهیم. اگر ترس را انکار کنیم، از شجاعت ما نیز کاسته می‌شود. اگر حرص را انکار کنیم، بخش بزرگی از بخشندگی‌مان را نیز از دست می‌دهیم. شکوه تمام وجود ما بسی فراتر از چیزی است که بیشترمان حتی می‌توانیم تصور کنیم.

اگر باور داشته باشید که مهر تمام انسانیت در وجود ما حک شده است، آنگاه باید بپذیرید که در یک لحظه قادر به بودن همان بزرگ‌ترین انسانی

هستید که ستایشش کرده‌اید و در لحظه‌ای دیگر توانایی سقوط به هیولایی را دارید که از تصورش لرزیده‌اید. این کتاب درباره آشتی با تمام این ابعاد متناقض خویشتن است.

دوست من، بیل اسپینوزا^۱، مدرس دوره‌های آموزشی «لندمارک اجوکیشن»، می‌گوید: «هر آنچه که نمی‌توانید باشید، مانع از بودن شما می‌شود.» باید بیاموزید که به همه آنچه هستید، اجازه بودن بدهید. اگر می‌خواهید آزاد باشید، باید توانایی «بودن» داشته باشید. یعنی باید قضاوت درباره خود را متوقف کنیم. باید خودمان را به خاطر انسان‌بودن ببخشیم. باید خودمان را به خاطر ناقص‌بودن ببخشیم. زیرا هنگامی که خود را داوری می‌کنیم، دیگران را نیز داوری می‌کنیم و هر آنچه در حق دیگران روا داریم، در حق خویش نیز روا داشته‌ایم. جهان آینه درون ماست. وقتی خودمان را بپذیریم و ببخشیم، به طور خودکار دیگران را نیز می‌پذیریم و می‌بخشیم. این درسی دشوار بود که من باید می‌آموختم.

۱۳ سال پیش صبحی بر کف سنگی و سرد حمام بیدار شدم. بدنم درد می‌کرد و نفسم بوی ناخوشایندی داشت. شب دیگری از مهمانی‌ها و مواد مخدر گذشته بود و سپس، طبیعی بود که بیمار شوم. وقتی برخاستم و در آینه نگاه کردم، دانستم که نمی‌توانم این‌گونه ادامه دهم.

۲۸ ساله بودم و هنوز منتظر بودم کسی بیاید و مرا نجات دهد. اما آن صبح دریافتم هیچ کس نمی‌آید. نه مادرم، نه پدرم، نه شاهزاده‌ای سوار بر اسب سفید. در دوراهی اعتیاد ایستاده بودم. می‌دانستم به زودی باید میان زندگی و مرگ انتخاب کنم. هیچ کس نمی‌توانست به جای من این انتخاب را انجام دهد. هیچ کس نمی‌توانست رنجم را بردارد. هیچ کس نمی‌توانست یاریم کند مگر آنکه نخست خودم به یاری خود برخیزم.

زنی که در آینه دیدم برایم غریبه بود. گویی نخستین بار بود که او را می‌دیدم. خسته و هراسان دست به تلفن بردم و کمک خواستم. از آن روز زندگی‌ام دگرگون شد. همان صبح تصمیم گرفتم شفا یابم، بی‌آنکه اهمیت دهم چقدر طول خواهد کشید. پس از گذراندن دوره درمان ۲۸ روزه، سفر دشواری را برای درمان درون و بیرون خود آغاز کردم. کاری سترگ به نظر می‌رسید، اما می‌دانستم چاره‌ای جز آن ندارم. پس از گذشت پنج سال و صرف حدود پنجاه هزار دلار، انسانی دیگر شده بودم. اعتیادهایم را درمان کرده بودم، دوستانم را تغییر داده بودم و ارزش‌هایم را دگرگون ساخته بودم. اما هنوز وقتی در سکوت مراقبه فرو می‌رفتم، بخش‌هایی از خودم را نمی‌پذیرفتم؛ بخش‌هایی که هنوز می‌خواستم از میان بردارم.

مشکل من این بود که همچنان از خودم بیزار بودم. باورکردنی نیست که انسانی ۱۱ سال در جلسات گروه‌درمانی، برنامه‌های درمان هم‌وابستگی، جلسات ۱۲ قدمی شرکت کند، نزد هیپنوتیزم‌کنندگان و متخصصان طب

سوزنی برود، تجربه تولد دوباره داشته باشد، از کوه‌ها بپرد، در سمینارهای دگرگون‌ساز، خلوت‌های بودایی و صوفیانه شرکت کند، صدها کتاب بخواند، به نوارهای تجسم و مراقبه گوش دهد و با این همه، هنوز بخشی از وجودش را دوست نداشته باشد. تمام آن سال‌ها، تمام آن پول‌ها و من هنوز می‌دانستم که کارم تمام نشده است و سرانجام، جرقه‌ای زده شد. در یک سمینار فشرده رهبری که زنی به نام جن اسمیت¹ برگزار می‌کرد، در برابر جمع ایستاده بودم و سخن می‌گفتم که ناگهان جن به من نگاه کرد و گفت: «تو یک زن عوضی هستی.»

قلبم فرو ریخت. از کجا فهمیده بود؟ خودم می‌دانستم چنین هستم، اما سال‌ها بود با تمام وجود تلاش می‌کردم از شر این بخش خلاص شوم. سخت کوشیده بودم تا با مهربانی و بخشنده‌گی آن نقص را جبران کنم. سپس جن بی‌هیچ قضاوتی از من پرسید چرا از این بخش خود بیزارم. با شرمساری گفتم همین بخش بیشترین خجالت را برایم به بار آورده است. گفتم این ویژگی فقط رنج به من و دیگران رسانده.

آنگاه جن گفت: «آنچه را نپذیری، بر تو چیره می‌شود.» آنگاه بود که دیدم چگونه این ویژگی سراسر مرا در چنگ خود گرفته است، با این حال باز هم نمی‌خواستم آن را بپذیرم.

جن پرسید: «چه خوبی‌ای در عوضی بودن هست؟»

در نظر من هیچ.

اما او ادامه داد: «اگر خانه‌ای می‌ساختی و پیمانکاران از بودجه تجاوز کرده

بودند و سه هفته تاخیر داشتند، آیا کمی عوضی بودن کمکت نمی‌کرد؟»

بی‌درنگ گفتم چرا. «وقتی در کسب‌وکار لازم است کالایی را پس بدهی،

آیا گاهی کمی عوضی بودن کارساز نیست؟» دوباره گفتم چرا. جن پرسید

آیا اکنون می‌بینی که گاهی عوضی بودن نه‌تنها مفید که موهبتی بزرگ است

اگر بخواهی در این جهان کارها را پیش ببری؟ ناگهان این بخش از من - که

سال‌ها پنهان، انکار و سرکوبش کرده بودم - آزاد شد. تمام بدنم تغییر کرد.

گوی ۱۰۰ کیلوگرم بار از گردنم برداشته شد. جن این ویژگی را از نو به من

نشان داد، به صورت موهبتی، نه داغ ننگی.

اگر اجازه می‌دادم وجود داشته باشد، دیگر نیازی نبود آن را ناخودآگاه زندگی

کنم. می‌توانستم از آن بهره ببرم، به جای آنکه او مرا اسیر خود سازد. از آن

روز به بعد زندگی‌ام دیگر هرگز همان نبود. قطعه دیگری از پازل شفای من

در جای خود نشست.

بارها شنیده بودم: «آنچه را در برابرش مقاومت کنی، پایدار می‌ماند.» اما هرگز

عمق این گفته را درنیافته بودم. با مقاومت در برابر «زن عوضی» درونم، او را

در همان‌جا نگه داشته بودم. همان لحظه‌ای که او را پذیرفتم و موهبتش را

دیدم، مقاومت رها شد و برایم بی‌اهمیت گشت. بخشی طبیعی و سالم از

وجودم شد. دیگر هرگز مجبور نیستم عوضی باشم، اما اگر جایی لازم باشد - در این جهان گاهی لازم است - می‌توانم از آن ویژگی برای محافظت از خود استفاده کنم. این فرایند برایم معجزه‌آسا بود. فهرستی از تمام بخش‌هایی از خودم که دوست نداشتم، تهیه کردم و برای یافتن موهبت‌های هر یک کوشیدم. به محض آنکه توانستم ارزش مثبت و منفی هر جنبه را ببینم، توانستم از حالت دفاعی دست بردارم و اجازه دهم آزادانه وجود داشته باشند. روشن شد که فرایند، حذف آنچه دوست نداریم نیست، بلکه یافتن سویه مثبت آن‌ها و ادغام‌شان در زندگی است.

این کتاب راهنمای سفرتان است. دربردارنده ایده‌های بنیادی دوره‌ای است که در طی سال‌ها طراحی کردم تا کمک کند سایه را آشکار، مالک و در آغوش بگیرید. در آغاز، سایه را به تفصیل تعریف خواهم کرد و به بررسی ماهیت و آثار آن خواهم پرداخت. سپس به پدیده بنیادی سایه یعنی «فرافکنی» می‌پردازم، جایی که بخش‌های حیاتی خود را با واگذارکردن به دیگران انکار می‌کنیم.

پس از آن الگویی نو برای فهم جهان درون و بیرون - مدل هولوگرافیک کیهان - را بررسی خواهیم کرد تا بتوانیم با به‌کارگیری آموخته‌ها، چهره‌های پنهان نیمه تاریک وجودمان را آشکار کنیم. آنگاه وارد فرایند مالکیت و مسئولیت‌پذیری در برابر ویژگی‌های سایه خواهیم شد، ابزارهایی مشخص برای در آغوش کشیدن سایه و کشف موهبت‌هایش خواهیم آموخت و

قدرت از دست‌رفته بر بخش‌هایی از خویش را بازپس خواهیم گرفت. در پایان، راه‌هایی را خواهیم کاوید که چگونه می‌توانیم خویش را دوست بداریم، از خود مراقبت کنیم و ابزارهای عملی برای تحقق رویاها و خلق زندگی‌ای ارزشمند به کار گیریم. بسیاری از ما عمر بسیار صرف کرده‌ایم تا نور را دنبال کنیم، اما تنها تاریکی بیشتری یافته‌ایم.

یونگ می‌گوید: «روشن‌بینی با خیال‌پردازی و تجسم نور حاصل نمی‌شود؛ بلکه زمانی به دست می‌آید که انسان جرئت کند با تاریکی درونش روبه‌رو شود و آن را بشناسد.»

نیمه تاریک وجود شما را در مسیر آشکارکردن، پذیرش و در آغوش گرفتن سایه راهبری خواهد کرد. دانشی و ابزارهایی به شما خواهد داد تا آنچه در درون دارید را برکشید، قدرت، خلاقیت، درخشش و رویاهایتان را بازپس گیرید، قلب‌تان را به روی خود و دیگران بگشایید و نسبت‌تان با جهان را برای همیشه دگرگون کنید.

فصل دوم

تعقیب سایه

سایه چهره‌های بسیاری دارد: ترس، طمع، خشم، انتقام‌جویی، شرارت، خودخواهی، دست‌کاری، تنبلی، سلطه‌گری، خصومت، زشتی، بی‌ارزشی، پستی، ضعف، عیب‌جویی، داوری... فهرست همچنان ادامه دارد.

نیمه تاریک ما مخزنی است برای تمام این جنبه‌های ناخوشایند وجودمان؛ همه چیزهایی که تظاهر می‌کنیم نیستیم و تمام ابعادی که مایه شرمساری‌مان هستند. این‌ها همان چهره‌هایی‌اند که نمی‌خواهیم به جهان و حتی به خود نشان دهیم. هرآنچه از خویش نفرت داریم، در برابرش مقاومت می‌کنیم یا انکارش می‌کنیم، حیاتی مستقل می‌یابد و ارزشمندی ما را از درون تضعیف می‌کند. وقتی با نیمه تاریکمان روبه‌رو می‌شویم، نخستین واکنش ما روی‌گردانی است و واکنش دوم، چانه‌زنی با آن تا ما را رها کند.

بسیاری از ما سال‌ها زمان و پول صرف کرده‌ایم تا چنین کنیم. شگفت آنکه درست همین بخش‌های پنهان و طردشده بیش از همه نیازمند توجه‌اند. وقتی بخش‌هایی از وجودمان را که نمی‌پسندیدیم به زنجیر کشیدیم، بی‌آنکه بدانیم، ارزشمندترین گنج‌هایمان را نیز در همان‌جا زندانی کردیم.

این گنج‌ها درست جایی پنهان شدند که هرگز گمان نمی‌بردیم: در تاریکی. این گنجینه‌ها بی‌تابانه می‌خواهند سر برآورند و به آگاهی ما راه یابند، اما ما شرطی شده‌ایم تا دوباره آن‌ها را سرکوب کنیم. همچون توپ‌های بزرگ ساحلی که زیر آب نگاه داشته می‌شوند، همین که فشار را کم کنیم دوباره به سطح می‌آیند. وقتی اجازه نمی‌دهیم بخشی از وجودمان باشد، ناچار می‌شویم انرژی روانی عظیمی را صرف کنیم تا آن را در زیر سطح نگه داریم. شاعر و نویسنده، رابرت بلی^۱ سایه را همچون کیسه‌ای نادیدنی توصیف می‌کند که هر یک از ما بر پشت خود حمل می‌کنیم.

در دوران کودکی هر جنبه‌ای از وجودمان را که نزد خانواده و دوستان پذیرفتنی نبود، در آن کیسه می‌اندازیم. بلی باور داشت دهه‌های نخست زندگی را صرف پرکردن این کیسه می‌کنیم و باقی عمر را در تلاش برای بازپس‌گیری آنچه در کیسه نهاده‌ایم؛ تا بارمان سبک شود. بیشتر مردم از رویارویی و در آغوش کشیدن تاریکی خود هراس دارند، اما درست در همان تاریکی است که شادی و کامیابی‌ای نهفته است که همواره در جست‌وجویش بوده‌ایم. وقتی فرصت می‌دهید تا تمام خویشتن خود را کشف کنید، در روشن‌بینی راستین را می‌گشایید. یکی از بزرگ‌ترین لغزش‌های عصر اطلاعات همین «می‌دانم» است.

دانستن اغلب مانع تجربه کردن با قلب می‌شود. کار با سایه فعالیتی ذهنی نیست، سفری است از سر به سوی دل. بسیاری از جویندگان رشد فردی گمان می‌کنند مسیر را به پایان برده‌اند، اما حاضر نیستند حقیقت خود را ببینند. بیشتر ما آرزومند دیدن نور و زیستن در زیبایی والاترین خویشتن خویشیم، اما می‌خواهیم این کار را بی‌آنکه همه وجودمان را ادغام کنیم انجام دهیم. در حالی که نمی‌توان روشنایی را بی‌آنکه تاریکی را بشناسیم تجربه کرد. نیمه تاریک دروازه‌بان آزادی راستین است. هر یک از ما باید آماده کاوش و افشای مداوم این جنبه خویش باشد.

چه بخواهیم و چه نخواهیم، اگر انسانیم، سایه داریم. اگر نمی‌توانید سایه‌تان را ببینید، کافی است از خانواده یا همکاران‌تان بپرسید؛ آن‌ها نشان‌تان خواهند داد. ما گمان می‌کنیم نقاب‌هایمان خویشتن درونی را پنهان می‌کنند، اما آنچه درباره خود نمی‌پذیریم، دیر یا زود سر برمی‌آورد و درست همان‌گاه که انتظار نداریم رخ می‌نماید. پذیرفتن بخشی از خویش یعنی دوست داشتنش؛ یعنی اجازه دادن به آن برای همزیستی با تمام بخش‌های دیگر، نه بزرگ‌تر دانستن و نه کوچک‌تر شمردنش از باقی اجزای وجود. تنها گفتن اینکه «می‌دانم کنترل‌گر هستم» کافی نیست. باید ببینیم کنترلگری چه درسی برایمان دارد، چه موهبتی به همراه می‌آورد و آنگاه باید بتوانیم با شگفتی و شفقت به آن بنگریم. ما زیر این توهم زندگی می‌کنیم که چیزی تنها وقتی الهی است که کامل باشد. این خطاست. حقیقت درست عکس آن است.

الهی بودن یعنی کامل بودن و کامل بودن یعنی همه چیز بودن: مثبت و منفی، خوب و بد، قدیس و شیطان. وقتی زمان صرف کشف سایه و موهبت‌هایش کنیم، درمی‌یابیم یونگ چرا گفت: «طلا در تاریکی است.» هر یک از ما باید آن طلا را بیابد تا دوباره با خویشتن مقدس خویش یکی شود.

وقتی کودک بودم به من گفته می‌شد دو نوع انسان در جهان وجود دارند: خوب و بد. مانند بیشتر کودکان، سخت می‌کوشیدم تا ویژگی‌های خوبم را نشان دهم و تلاش می‌کردم بدی‌هایم را پنهان کنم. بی‌تاب بودم تا از همه آن بخش‌هایی که نزد پدر، مادر، خواهر و برادرم پذیرفته نمی‌شدند، خلاص شوم. اما هرچه بزرگ‌تر می‌شدم، آدم‌های بیشتری با دیدگاه‌ها و داوری‌های خودشان وارد زندگی‌ام می‌شدند و من درمی‌یافتم بخش‌های بیشتری از وجودم هست که باید پنهان‌شان کنم. شب‌ها بارها بیدار می‌ماندم و از خود می‌پرسیدم چرا دختری چنین بد هستم. چطور ممکن بود با این همه ویژگی ناخوشایند نفرین شده باشم؟

نگران خواهر و برادرم هم بودم، چون آن‌ها نیز کمبودهای زیادی برای غلبه داشتند؛ هرگاه یکی از ما ضعفی نشان می‌داد گرفتار دردسر می‌شدیم. به من گفته بودند کسانی که در زندان آن سوی خیابان بودند به خاطر ویژگی‌هایی که دردرساز بود گرفتار شده‌اند. می‌ترسیدم روزی از پشت میله‌ها خانواده و دوستانم را ببینم.

پس زود دریافتم بهترین راه برای پذیرفته شدن این است که این بخش‌های نامطلوب را پنهان کنم، حتی اگر به معنای دروغ گفتن باشد. رویایم این بود که کامل شوم تا دوست داشته شوم. پس وقتی مسواک نزد، دروغ گفتم. وقتی بیشتر از سهمم شیرینی خوردم، دروغ گفتم. وقتی خواهرم را گاز گرفتم، دروغ گفتم و تا سه چهار سالگی حتی نمی‌دانستم دارم دروغ می‌گویم، چون پیش‌تر آغاز کرده بودم به دروغ گفتن به خودم.

به من می‌گفتند: عصبانی نباش، خودخواه نباش، بداخلاق نباش، طمع‌کار نباش. «نباش» پیامی بود که درونی کردم. شروع کردم به باور اینکه انسان بدی هستم چون گاهی بداخلاق می‌شدم، گاهی عصبانی می‌شدم و گاهی می‌خواستم همه شیرینی‌ها را برای خودم بردارم. باور داشتم برای بقا در خانواده و در جهان باید از شر این امیال خلاص شوم و چنین کردم. آرام‌آرام آن‌ها را چنان به اعماق هوشیاری‌ام راندم که دیگر وجودشان را به یاد نمی‌آوردم.

این «ویژگی‌های بد» سایه‌ام شدند. هرچه بزرگ‌تر می‌شدم، بیشتر آن‌ها را به عقب می‌راندم. تا دوران نوجوانی آن‌قدر خود را سرکوب کرده بودم که به بمبی ساعتی بدل شده بودم و آماده بودم بر سر هرکس در مسیرم منفجر شوم. همراه با این ویژگی‌های به‌اصطلاح بد، تمام اضداد مثبت‌شان را نیز سرکوب کرده بودم. هرگز نمی‌توانستم خود را زیبا احساس کنم چون بیش از حد وقت صرف پنهان کردن زشتی‌ام کرده بودم.

نمی‌توانستم از بخشنندگی‌ام احساس خوبی داشته باشم چون تنها نقابی بود برای پوشاندن حرصم. درباره اینکه چه کسی هستم دروغ می‌گفتم و درباره توانایی‌هایم برای رسیدن به رویاهایم نیز به خود دروغ می‌گفتم. دسترسی به تمامیت خویش را از دست داده بودم. چون سخت کوشیده بودم خودم را خاموش کنم، هیچ صبری برای دیگرانی که نقص‌هایشان را آشکار می‌کردند نداشتم. نامدارا و داور شدم. به نظر من هیچ‌کس کافی نبود، جهان جای دهشتناکی بود و همه در آن گرفتار بودند.

باور داشتم مشکلاتم بر من تحمیل شده‌اند چون در خانواده‌ای اشتباه به دنیا آمده بودم، دوستان اشتباه داشتم، چهره و بدن اشتباه داشتم، در شهر اشتباه زندگی می‌کردم و به مدرسه اشتباه می‌رفتم. در باطن واقعا باور داشتم این شرایط بیرونی دلیل تنهایی، خشم و نارضایتی من هستند. فکر می‌کردم: «کاش در ثروت به دنیا آمده بودم، همان‌طور که سزاوارش بودم، کاش در اروپا زندگی می‌کردم و به مدرسه شبانه‌روزی می‌رفتم. کاش لباس‌های درست و حسابی داشتم و حساب بانکی بزرگ. آن وقت همه‌چیز خوب می‌شد. همه مشکلاتم ناپدید می‌شد.»

به دام آن توهم همیشگی افتاده بودم: «اگر فقط...»

اگر فقط این چنین بود، همه‌چیز درست می‌شد. من درست می‌شدم. اما این خیال چندان دوام نیاورد. وقتی رویایم رنگ باخت با بدترین کابوسم روبه‌رو شدم. دریافتم تمام چیزی که هستم... خودم هستم: لاغر، ناقص،

طبقه متوسط، خشمگین و خودخواه. هفده سال طول کشید تا با تمامیت خود کنار بیایم؛ با درخشان و زیبا، با ناقص و پرعیب. و حتی امروز هم هنوز نیازمند کارکردن بر روی خودم هستم. دلیل پرداختن به کار با سایه این است که کامل شویم. رنجمان پایان یابد. از پنهان کردن خویشتن از خود دست برداریم. وقتی این کار را انجام دهیم، می‌توانیم دست از پنهان شدن در برابر جهان نیز برداریم. جامعه ما این توهّم را پرورش داده است که همه پاداش‌ها به انسان‌های کامل می‌رسد. اما بسیاری از ما دریافته‌ایم تلاش برای کامل بودن بهایی سنگین دارد. پیامدهای تقلید از «انسان کامل» می‌تواند جسم، روان، احساس و روح ما را فرسوده سازد. من با انسان‌های بسیار خوبی کار کرده‌ام که از انواع بیماری‌ها در رنج بوده‌اند: اعتیاد، افسردگی، بی‌خوابی و روابط ناسالم. آن‌ها کسانی بودند که هرگز خشمگین نمی‌شدند، هرگز خود را در اولویت قرار نمی‌دادند، حتی برای خود دعا هم نمی‌کردند. بدن بعضی از آن‌ها مملو از سرطان بود و دلیزش را نمی‌دانستند. در بدن‌شان، در اعماق ذهن‌شان، رویاها، خشم‌ها، اندوه‌ها و خواسته‌هایشان مدفون شده بود. آن‌ها آموخته بودند خود را آخر بگذارند، چون «انسان خوب» همین کار را می‌کند. دشوارترین کار برای آن‌ها این بود که از این شرطی‌شدگی رها شوند و بفهمند واقعا چه کسی هستند. زیرا آن‌ها شایسته عشق به خود هستند. شایسته بخشش و شفقت هستند و بنابراین شایسته‌اند که خشم و خودخواهی‌شان را نیز ابراز کنند.

در درون خود، ما هر ویژگی و قطب متضاد آن را داریم؛ هر احساس و هر میل انسانی را. باید همه آنچه هستیم را آشکار، تصاحب کنیم و در آغوش بکشیم: خوب و بد، تاریک و روشن، نیرومند و ناتوان، صادق و دروغ‌گو.

اگر باور دارید ضعیف هستید، باید متضاد آن را بجوید و نیروی خود را بیابید. اگر ترس بر شما حکم می‌راند، باید به درون بروید و شجاعت خود را بیابید. اگر قربانی هستید باید درون خود بیدادگر را نیز پیدا کنید.

حق طبیعی شماست که کامل باشید: حق داشتن همه چیز. تنها تغییر در نگرش و گشودن قلب‌تان کافی است. وقتی بتوانید به ژرف‌ترین و تاریک‌ترین جنبه خود بگویید «من همان هستم»، آنگاه به روشن‌بینی راستین خواهید رسید. تا زمانی که تاریکی را به تمامی در آغوش نکشیده‌ایم، روشنایی را نمی‌توانیم بپذیریم. شنیده‌ام می‌گویند کار با سایه مسیر «جنگجوی قلب» است. این کار ما را به جایگاهی نو در آگاهی می‌برد، جایی که باید قلب‌مان را به روی همه خویش‌نمان و همه انسانیت بگشاییم.

در یکی از سمینارها، زنی برخاست در حالی که می‌گریست. نامش آدری بود و در رنجی عظیم گرفتار شده بود. گفت افکاری وحشتناک دارد و از اعتراف به آن‌ها شرمسار است، چون اگر ما می‌دانستیم، می‌فهمیدیم واقعا آدم بدی است. پس از گفت‌وگویی طولانی سرانجام اعتراف کرد که از دخترش متنفر است. آن قدر آشفته بود که به سختی صدایش را می‌شنیدم.

بارها زیر لب تکرار کرد: «از دخترم متنفرم.» همه کسانی که در اتاق بودند نگاهش می‌کردند، بعضی با شفقت، بعضی با وحشت.

مدتی با آدري کار کردم و برایش توضیح دادم اگر چیزی که احساس می‌کند نفرت است، اشکالی ندارد. لازم بود نفرتی را که نسبت به دخترش حس می‌کرد بپذیرد.

از حاضران پرسیدم چه تعداد فرزند دارند. تقریباً همه دست بلند کردند. از آن‌ها خواستم چشم ببندند و زمانی را به یاد آورند که ممکن است نسبت به فرزندشان نفرت حس کرده باشند. همه دست‌کم یک خاطره یافتند. سپس از آن‌ها خواستم تصور کنند نفرت چه هدیه‌ای می‌تواند به همراه داشته باشد. بعضی گفتند سلامت عقل، بعضی گفتند عشق و برخی گفتند رهایی از احساسات. همه دیدند بر خود احساس هیچ کنترلی ندارند. حتی وقتی نمی‌خواستند نفرت بورزند، گاه چنین احساسی را تجربه کرده بودند. وقتی آدري دید تنها نیست، توانست به خود اجازه دهد بدون داوری نفرت را احساس کند. توضیح دادم که همه ما به نفرت نیاز داریم تا عشق را بشناسیم و نفرت تنها زمانی قدرت می‌گیرد که سرکوب یا انکار شود. از او پرسیدم چه خواهد شد اگر نفرتش را در آغوش بگیرد و منتظر بماند تا موهبتش آشکار شود، به جای آنکه آن را سرکوب کند؟

هنوز سرش پایین بود و شرمگین به نظر می‌رسید، پس برایش داستانی تعریف کردم. روزی دو پسر بچه دوقلو همراه پدر بزرگ‌شان به گردش رفتند.

از میان جنگل گذشتند تا به انباری قدیمی رسیدند. وقتی پسرها و پدر بزرگ وارد انبار شدند، یکی از آن‌ها بلافاصله شروع به شکایت کرد: «بابابزرگ، بیا از اینجا برویم. این انبار بوی پهن اسب می‌دهد.» پسر کنار در ایستاد، عصبانی از اینکه کفش‌های جدیدش کثیف شده بودند. پیش از آنکه پیرمرد چیزی بگوید، دید نوه دیگرش با شادی در میان اصطبل‌ها می‌دود. پرسید: «دنبال چه می‌گردی؟ چرا این قدر خوشحالی؟» پسرک سر بلند کرد و گفت: «با این همه پهن اسب اینجا باید یک کره اسب هم باشد.»

اتاق ساکت شد. چهره آدری می‌درخشید. او تازه داشت موهبت نفرتش - همان کره اسب - را در این جنبه از وجود خود می‌دید. این تغییر نگرش انرژی منفی‌ای را که سال‌ها با خود حمل کرده بود، آزاد کرد. آدری فهمید نفرتش سازوکاری دفاعی بوده است، برای پاسداری از مرزهایش در برابر کسانی که دوستشان داشته. هرچند این نفرت درد زیادی برایش ساخته بود، اما در عین حال جرقه سفر معنوی‌اش شد و انگیزه‌ای بود برای جست‌وجوی حقیقت درونی‌اش.

و هنوز طلای بیشتری در راه بود. دو هفته پس از دوره، دختر آدری با او تماس گرفت. آدری حال خوبی با خودش داشت، پس ریسک کرد و به دخترش گفت در چند سال گذشته چه حسی داشته است. توضیح داد در دوره آموخته نفرتش را بپذیرد و در آغوش بکشد. وقتی سخنش تمام شد، دخترش به گریه افتاد؛ گریست و گریست، سال‌ها درد و خلأ را بیرون ریخت

و تمام نفرتی را که نسبت به مادرش داشت ابراز کرد. سپس از مادرش خواست با هم ناهار بخورند. روبه‌روی هم نشستند و توانستند پیوند ویژه‌ای را که میان مادر و دختر است، احساس کنند. با هم پیمان بستند از آن پس هر احساسی را آشکار کنند تا چیزی میان‌شان فاصله نیندازد.

اگر آدری شجاعت ابراز نفرتش را نداشت، این شفای عمیق هرگز رخ نمی‌داد. هر دو، مادر و دختر، آن قدر احساسات سرکوب‌شده داشتند که هر بار در یک اتاق قرار می‌گرفتند، انفجاری رخ می‌داد. نفرت لازم بود بیان و پذیرفته شود تا موهبتش آشکار شود. موهبت نفرت آدری عشق بود. عشقی که رابطه‌ای نو، زیبا و صادقانه با دخترش آفرید.

هر جنبه‌ای از ما موهبتی دارد. هر احساس و هر ویژگی‌ای که در خود داریم، راهی است برای رسیدن به روشن‌بینی و یگانگی. همه ما سایه داریم و سایه بخشی از واقعیت کلی ماست. سایه آمده است تا نشان‌مان دهد کجا ناقصیم. آمده است تا عشق، شفقت و بخشش را بیاموزیم، نه فقط نسبت به دیگران که نسبت به خودمان نیز. اما تنها تاریکی نیست که به حاشیه رانده شده و در سایه جای گرفته است. سایه نوری هم وجود دارد، جایی که قدرت، شایستگی و اصالت خود را دفن کرده‌ایم. بخش‌های تاریک روان ما تنها زمانی تاریک‌اند که در پستوی ناخودآگاه‌مان زندانی باشند. وقتی آن‌ها را به روشنایی آگاهی بیاوریم و موهبت‌های مقدس‌شان را بیابیم، ما را دگرگون می‌کنند. آنگاه آزاد می‌شویم.

این را به روشنی در یکی از دوره‌ها دیدم، در زنی سرسخت، مقاوم و آدامس‌جو با جمله «به جهنم» که انگار نامرئی بر پیشانی‌اش حک شده بود. نامش پم بود. همه‌چیز را زیر سوال می‌برد، اما با قاطعیت می‌گفت هیچ مشکلی در پذیرش تاریکی‌اش ندارد. حق با او بود: تاریکی قلمرو راحتی‌اش بود. برایش مهم نبود اگر کسی او را عصبانی یا عوضی خطاب می‌کرد. پم این کلمات را ستایش‌آمیز می‌دانست. اما وقتی به او گفتم «تو آدم نرمی هستی»، با انزجار و ناباوری نگاهم کرد.

«من؟ نرم؟ هرگز!»

نمی‌توانست خود را مهربان، لطیف یا زنانه ببیند. او را رها کردم، مطمئن از اینکه فرایند آخر هفته راه را نشانش خواهد داد.

و همین‌طور هم شد. روز بعد، پس از مراقبه‌ای حرکتی و عمیق، از چند نفر خواستم به مرکز جمع بیایند و بقیه در آغوش‌شان بگیرند. پیش‌تر چنین نکرده بودم، اما آشکار بود پم و چند نفر دیگر گیر کرده‌اند و به عشق نیاز دارند. وقتی بازوان‌مان را دور او حلقه کردیم، پم فرو ریخت، با گریه‌ای بی‌امان مادرش را صدا می‌زد. بیش از یک ساعت ده نفر گرد او نشستند و او را تسلا دادند، در حالی که سال‌ها درد، تنهایی و اندوه را رها می‌کرد. گرچه به نظر می‌رسید اشک‌هایش پایانی ندارد، اما سرانجام تسلیم شد و اجازه داد بی‌قید و شرط دوستش بداریم. بعدها دریافتم پم در کودکی رها شده بود و هرگز مادرش را ندیده بود، حتی یک عکس نوزادی هم از خود نداشت.

در واقع، یک کارآگاه خصوصی را استخدام کرده بود که چند سالی بود در جست‌وجوی مادرش بود. در پایان دوره، پم داشت نرمی و لطافت خود را می‌پذیرفت. همه شگفت‌زده از دگرگونی‌اش بودند. تنها یک هفته بعد، کارآگاه نخستین عکس نوزادی او را یافت. دو هفته بعد، مادرش را پیدا کرد و پم برای نخستین بار با او سخن گفت.

زمانی که سایه در آغوش گرفته شود، می‌تواند شفا یابد و هنگامی که شفا یابد، به عشق بدل می‌شود. اگر طلا در تاریکی است، پس بیشتر ما در جای اشتباهی جسته‌ایم. همان‌طور که دیپاک چوپرا بارها گفته است: «در درون هر انسانی خدایان و الهه‌هایی در نطفه وجود دارند که تنها یک خواسته دارند: می‌خواهند زاده شوند.»

ما مشتاقیم بذره‌ای الوهیت خود را شکوفا ببینیم، اما فراموش کرده‌ایم هر بذری به خاکی حاصل‌خیز برای رشد نیاز دارد. آن جای تاریک، خاکی و بنیادی درون ما همان سایه است. مزرعه‌ای است که پیش از شکوفاشدن گل‌های وجودمان باید با پذیرش، عشق و پرورش آبیاری شود.

تمرین‌ها

وقتی این تمرین‌ها را انجام می‌دهید، بسیار مهم است که در حالت آگاهی و حضور باشید. همه پاسخ‌هایی که نیاز دارید در درون‌تان است، اما باید به اندازه کافی آرام شوید تا بتوانید آن‌ها را بشنوید. برای خود زمان کافی بگذارید و مطمئن شوید تلفن‌تان خاموش است و خود را به طور کامل به این فرایند بسپارید.

پیشنهاد می‌کنم دست‌کم یک ساعت برای این تمرین‌ها وقت کنار بگذارید. لباس راحت بپوشید و در جای محبوب‌تان در خانه بنشینید. شاید بخواهید شمع روشن کنید و موسیقی آرامی بگذارید تا فضایی دلنشین برای خودتان بسازید. نزدیک‌تان یک دفترچه و خودکار یا مدادی داشته باشید که از نوشتن با آن لذت می‌برید. همچنین می‌توانید از ضبط صوت استفاده کنید و مراحل زیر را ضبط کنید تا لازم نباشد مدام چشم‌تان را باز کنید و متن را بخوانید. وقتی آماده بودید، چشم‌هایتان را ببندید و پنج بار به آرامی و عمیق دم و بازدم کنید. برای پنج شماره نفس را به درون بکشید، پنج شماره آن را نگه دارید و سپس آهسته از دهان بیرون دهید. اجازه دهید ریتم تنفس، آرامشی نرم در سراسر بدن‌تان جاری کند. در ادامه، همه توجه‌تان را تنها بر نفس متمرکز سازید؛ چراکه این یکی از نیرومندترین راه‌ها برای آرام کردن ذهن و رسیدن به سکونی ژرف است.

اکنون با چشمان بسته تصور کنید وارد آسانسوری می‌شوید و در را می‌بندید. یکی از دکمه‌ها را فشار دهید و هفت طبقه پایین بروید. تصور کنید دارید عمیق به درون آگاهی‌تان فرو می‌روید. وقتی در آسانسور باز می‌شود باغی مقدس و زیبا را می‌بینید. بکوشید همه چیز آن را به روشنی مجسم کنید. به درخت‌ها نگاه کنید، به گل‌ها، به پرندگان. آسمان چه رنگی است؟ آبی درخشان و شفاف است یا آمیخته با ابرها؟ دمای هوا را احساس کنید و نسیم را که گونه‌هایتان را نوازش می‌کند. چه پوشیده‌اید؟ آیا لباسی بر تن دارید که دوستش دارید؟

خودتان را در بهترین حالت تصور کنید، زیباترین و جذاب‌ترین شکل ممکن. کفش‌هایتان را دریاورید و زمین را زیر پاهایتان احساس کنید. آیا چمنی است یا شنی؟ خشک است یا مرطوب؟ آیا مسیر سنگی یا مرمری می‌بینید؟ آبشار چطور؟ حیوانی آنجا هست؟ یک دقیقه وقت بگذارید و به همه اطراف نگاه کنید و هرچه در باغ‌تان هست مشاهده کنید.

وقتی ساختن باغ‌تان تمام شد، یک جایگاه مراقبه مقدس برای خود بیافرینید؛ جایی که بتوانید برای یافتن همه پاسخ‌هایی که همیشه خواسته‌اید به آن رجوع کنید. یک دقیقه در این مکان درونی مقدس خود گشت بزنید و تعهد کنید که اغلب به آن سر بزنید. توجه‌تان را به نفس‌تان بازگردانید و پنج دم و بازدم آرام و عمیق دیگر انجام دهید. خود را به سطحی عمیق‌تر از آگاهی آرام ببرید.

اکنون این رشته پرسش‌ها را از خود پرسید و برای شنیدن صدای درون‌تان وقت بگذارید. پس از هر پرسش، چشمان‌تان را باز کنید و پاسخ‌تان را در دفترچه بنویسید.

بهترین راه این است که سریع بنویسید و هرچه به ذهن‌تان می‌آید یادداشت کنید. هیچ پاسخ درست یا غلطی وجود ندارد. نگران اینکه چه می‌نویسید نباشید، فقط اجازه دهید هرچه نیاز به بیرون آمدن دارد، از این فرایند سر برآورد. وقتی پاسخ پرسش نخست را یافتید، دوباره چشمان‌تان را ببندید، به باغ خود برگردید و بر جایگاه مراقبه‌تان بنشینید. پیش از پرسش دوم دو دم و بازدم آرام و عمیق انجام دهید و همین‌طور ادامه دهید. عجله نکنید.

۱. از چه چیزی بیش از همه می‌ترسم؟
۲. کدام بخش‌های زندگی من نیاز به دگرگونی دارد؟
۳. با خواندن این کتاب می‌خواهم به چه دستاوردی برسم؟
۴. بیش از همه از چه می‌ترسم که دیگری درباره من بفهمد؟
۵. بیش از همه از چه می‌ترسم اگر درباره خودم بفهمم؟
۶. بزرگ‌ترین دروغی که به خودم گفته‌ام چه بوده است؟
۷. بزرگ‌ترین دروغی که به دیگری گفته‌ام چه بوده است؟
۸. چه چیزی می‌تواند مانع شود از انجام کار لازم برای دگرگون کردن زندگی‌ام؟

وقتی تمرین به پایان رسید، لحظه‌ای به خود فرصت دهید تا دفترچه‌تان را بگشایید و هر آنچه هنوز در درون‌تان باقی مانده و نیاز به رهایی دارد، روی کاغذ جاری کنید. سپس اندکی مکث کنید و با مهربانی شجاعت و تلاشی را که برای انجام این تمرین به خرج داده‌اید، به رسمیت بشناسید. آنگاه با ذهنی آرام‌تر و قلبی پذیرا، آماده شوید تا گام به فصل بعدی بردارید.

فصل سوم

جهان در درون ماست

«ما در جهان نیستیم، جهان در درون ماست.»
نخستین بار که این جمله را شنیدم، گیج شدم.
چطور ممکن است جهان در درون من باشد؟
چطور ممکن است تو، انسانی دیگر، در وجود من زندگی کنی؟
زمان زیادی گذشت تا بفهمم آنچه واقعا در درون من است، هزاران ویژگی و
خصلتی است که هر انسان دیگری نیز دارد و اینکه در پسِ سطح هر انسان،
نقشه ژنتیکی تمام نوع بشر پنهان است.
مدل هولوگرافیک جهان به ما می‌آموزد که هر یک از ما میکروکاسم -
جهان خرد - کل ماکروکاسم - جهان کلان - هستیم. هر یک از ما حامل
تمامی دانش جهانیم. اگر هولوگرام روی کارت بانکی یا گواهی‌نامه‌تان را به
تکه‌های ریز ببرید و پرتوی لیزر بر هر تکه بتابانید، تصویر کامل را خواهید
دید. به همان صورت، اگر یک انسان را بررسی کنید، هولوگرام جهان را
خواهید یافت. این نقشه جهان شمول در دی‌ان‌ای ما جای دارد.

دکتر دیوید سایمون^۱، مدیر پزشکی «مرکز تندرستی چوپرا» و نویسنده کتاب خرد درمان، این‌گونه توضیح می‌دهد: «هولوگرام تصویری سه‌بعدی است که از فیلمی دوبعدی به دست می‌آید. ویژگی یگانه هولوگرام این است که تمام تصویر سه‌بعدی را می‌توان از هر تکه فیلم بازسازی کرد. کل در هر جزء نهفته است؛ به همین دلیل هولوگرام نام گرفته است. به همین صورت، هر جنبه‌ای از جهان در هر یک از ما وجود دارد. نیروهایی که ماده را در سراسر کیهان می‌سازند، در هر اتم بدن یافت می‌شوند. هر رشته دی‌ان‌ای تاریخ تکاملی زندگی را در خود دارد. ذهن من حامل ظرفیت تمام اندیشه‌هایی است که تاکنون بوده یا خواهد بود. درک این حقیقت کلید ورود به زندگی است؛ دروازه‌ای به سوی آزادی بی‌کران. تجربه این واقعیت پایه خرد واقعی است.»

وقتی بفهمید هرآنچه در دیگران می‌بینید در وجود شما نیز هست، همه جهان شما دگرگون خواهد شد. هدف ما در این کتاب یافتن و در آغوش کشیدن هر آن چیزی است که در دیگران دوست داریم و هرآنچه از آن‌ها نفرت داریم. وقتی این جنبه‌های انکارشده وجودمان را بازمی‌ستانیم، در جهان درون را می‌گشاییم. وقتی با خودمان به صلح برسیم، به طور خودجوش با جهان نیز در صلح خواهیم بود.

هنگامی که بپذیریم هر یک از ما همه خصلت‌های جهان را در خود دارد، می‌توانیم تظاهر به «نبودن» را کنار بگذاریم. بیشتر ما آموخته‌ایم که با دیگران متفاوتیم. بعضی خود را برتر از دیگران می‌دانیم و بسیاری نیز باور داریم که کافی نیستیم. زندگی‌مان به دست همین داورها شکل گرفته است. همین داورها ما را وامی‌دارند بگوییم: «من مثل تو نیستم».

اگر سفیدپوست بزرگ شده باشید، شاید باور کنید با آفریقایی‌تبارها فرق دارید. اگر آفریقایی‌تبار باشید، شاید گمان کنید با آسیایی‌ها یا اسپانیایی‌تبارها فرق دارید. یهودیان خود را متفاوت از کاتولیک‌ها می‌دانند و محافظه‌کاران راست‌گرا خود را متفاوت از لیبرال‌های چپ‌گرا. هر فرهنگی به ما آموخته است که متفاوت از دیگرانیم.

همچنین پیش‌داوری‌ها را از خانواده و دوستان‌مان به ارث می‌بریم: «تو متفاوتی چون چاقی و من لاغرم. من باهوشم و تو کودن. من ترسو هستم و تو شجاع. من منفعل هستم و تو مهاجم. من پرسروصدا هستم و تو آرام».

این باورها توهم جدایی ما را حفظ می‌کنند. سدهایی درونی و بیرونی می‌سازند که مانع در آغوش گرفتن تمامی وجودمان می‌شوند. ما را وامی‌دارند انگشت اتهام به سوی دیگران بگیریم. کلید این است که بفهمیم هیچ چیزی را نمی‌توانیم ببینیم یا درک کنیم مگر آنکه خودمان نیز باشیم. اگر ویژگی‌ای در ما نبود، نمی‌توانستیم آن را در دیگری بازشناسیم.

اگر شجاعت کسی شما را برمی‌انگیزد، بازتاب شجاعت درونی خودتان است. اگر کسی را خودخواه می‌دانید، مطمئن باشید همان اندازه توان خودخواهی در شما نیز هست. هرچند این ویژگی‌ها همواره بروز نمی‌کنند، اما هر یک از ما توانایی به نمایش گذاشتن هر کیفیتی را داریم که می‌بینیم. چون بخشی از جهان هولوگرافیک هستیم، همه آنچه می‌بینیم، همه آنچه دآوری می‌کنیم و همه آنچه تحسین می‌کنیم نیز هستیم. فارغ از رنگ پوست، وزن یا گرایش مذهبی، ما همان خصلت‌های جهان‌شمول را با هم شریکیم. همه انسان‌ها در این جنبه اساسی یکسان‌اند.

پزشک برجسته آیورودا، واسنت لد^۱ می‌گوید: «در هر قطره، دریا نهفته است و در هر سلول، هوشمندی کل بدن.»

وقتی عظمت این جمله را درک کنیم، می‌توانیم وسعت آنچه هستیم را ببینیم. مردان و زنان برابر آفریده شده‌اند، زیرا هر دو گستره کامل ویژگی‌های انسانی را در خود دارند. همه ما قدرت، نیرو، خلاقیت و شفقت داریم. همه ما طمع، شهوت، خشم و ضعف داریم. هیچ خصلت، ویژگی یا بُعدی وجود ندارد که نداشته باشیم. ما سرشار از نور الهی، عشق و درخششیم و به همان اندازه پر از خودخواهی، پنهان‌کاری و خصومت.

مأموریت ما این است که همه جهان را در درون خود جای دهیم؛ بخشی از کارکرد انسان بودن این است که برای هر جنبه از خویش عشق و شفقت بیابیم. همان گونه که ذهن انسان است، ذهن کیهانی نیز چنین است. بیشتر ما با تصویری محدود از معنای انسان بودن زندگی می کنیم. اما اگر انسانیت خود را در آغوش جهان شمولی بگیریم، می توانیم به آسانی هر آن چیزی شویم که می خواهیم.

در کتاب عشق و بیداری، جان ولوود^۱ از تمثیل قلعه برای نشان دادن جهان درون استفاده می کند. تصور کنید قلعه ای باشکوه هستید با راهروهایی بلند و هزاران اتاق. هر اتاق بی نقص است و موهبتی ویژه دارد. هر اتاق نمایانگر جنبه ای از خود شماست و بخشی جدایی ناپذیر از قلعه کامل شماست. در کودکی، بی هیچ شرم یا داوری، همه زوایای قلعه را کاویدید. بی پروا در هر اتاق به جست و جوی جواهرات و رازهایش پرداختید. با مهر هر اتاق را در آغوش گرفتید، خواه انباری بود، خواه اتاق خواب، حمام یا زیرزمین. هر اتاق یگانه بود. قلعه تان آکنده از نور، عشق و شگفتی بود. اما روزی کسی به قلعه شما آمد و گفت یکی از اتاق ها ناقص است و شایسته نیست در قلعه باشد. پیشنهاد کرد اگر می خواهید قلعه ای کامل داشته باشید، در آن اتاق را ببندید و قفل کنید.

چون می‌خواستید دوست داشته شوید و پذیرفته شوید، بی‌درنگ آن اتاق را بستید. با گذشت زمان، افراد بیشتری به قلعه شما آمدند. هرکدام نظری دادند: کدام اتاق را می‌پسندند و کدام را نه. آرام‌آرام درِ اتاق‌های بیشتری را بستید. اتاق‌های باشکوه‌تان از نور بیرون رفتند و به تاریکی افتادند. چرخه‌ای آغاز شده بود.

از آن پس، به دلایل گوناگون درهای بیشتری را بستید. درهایی را بستید چون ترسیده بودید یا فکر می‌کردید اتاق‌ها بیش از حد جسورند. درهایی را بستید چون اتاق‌ها بیش از حد محافظه‌کار بودند. درهایی را بستید چون قلعه‌های دیگر اتاقی مانند آن نداشتند. درهایی را بستید چون رهبران مذهبی‌تان گفته بودند از برخی اتاق‌ها دوری کنید. هر دری را که با معیارهای جامعه یا آرمان خودتان نمی‌خواند، بستید.

روزهایی که قلعه‌تان بی‌پایان می‌نمود و آینده‌تان روشن و هیجان‌انگیز به نظر می‌رسید، سپری شده بود. دیگر همه اتاق‌ها را با همان عشق و تحسین گذشته دوست نداشتید. اتاق‌هایی که زمانی به آن‌ها افتخار می‌کردید، حالا آرزو می‌کردید ناپدید شوند. می‌کوشید راهی برای خلاص شدن از این اتاق‌ها بیابید، اما آن‌ها بخشی از ساختار قلعه بودند. اکنون که درِ اتاق‌هایی را که دوست نداشتید بسته بودید، زمان گذشت تا روزی فرا رسید که آن اتاق‌ها را کلاً به فراموشی سپردید. در آغاز متوجه نمی‌شدید چه می‌کنید. کم‌کم به عادت‌ی بدل شد.

با این همه پیام‌های متناقضی که از اطرافیان می‌شنیدید درباره این که یک قلعه باشکوه چگونه باید باشد، گوش دادن به آن‌ها بسیار آسان‌تر از اعتماد به صدای درون‌تان بود؛ همان صدایی که همه قلعه را دوست داشت. بستن درها کم‌کم باعث شد احساس امنیت کنید. به زودی خود را در حال زندگی در چند اتاق کوچک یافتید. یاد گرفته بودید چگونه زندگی را خاموش کنید و به آن خو کرده بودید. بسیاری از ما آن قدر درها را قفل کردیم که فراموش کردیم زمانی قلعه‌ای بزرگ بودیم. باور کردیم چیزی جز خانه‌ای دو اتاقه و ویران نیستیم.

اکنون تصور کنید قلعه شما همان جایی است که همه ابعاد وجودتان، خوب و بد، را در خود جای داده است و هر خصلتی که در جهان وجود دارد درون شما نیز هست. یکی از اتاق‌هایتان عشق است، یکی شجاعت، یکی ظرافت و دیگری وقار. تعداد اتاق‌ها بی‌پایان است: خلاقیت، زنانگی، صداقت، درستی، سلامتی، جسارت، جذابیت، قدرت، ترس، نفرت، طمع، سردمزاجی، تنبلی، تکبر، بیماری و شرارت همه اتاق‌هایی از قلعه‌ی شما هستند. هر اتاق بخشی اساسی از بناست و هر اتاق در جایی دیگر از قلعه، نقطه مقابل خود را دارد. خوشبختانه ما هرگز از کمتر از آنچه شایسته بودنش هستیم، راضی نمی‌شویم. نارضایتی‌مان از خود، ما را برمی‌انگیزد تا در جست‌وجوی همه اتاق‌های ازدست‌رفته قلعه‌مان باشیم. تنها با گشودن همه درها می‌توانیم کلید یگانگی و منحصر به فردی خود را بیابیم.

قلعه استعاره‌ای است برای درک عظمت وجودمان. هر یک از ما این مکان مقدس را در درون خود داریم. اگر آماده و مایل باشیم همه خود را ببینیم، به آسانی در دسترس است. بیشتر ما از آنچه ممکن است پشت درها باشد می‌ترسیم.

به جای آغاز سفری پرهیجان و شگفت‌انگیز برای یافتن خود پنهان، همچنان وانمود می‌کنیم که این اتاق‌ها وجود ندارند. چرخه ادامه می‌یابد. اما اگر واقعا می‌خواهید جهت زندگی‌تان را تغییر دهید، باید به درون قلعه خود بروید و آرام‌آرام همه درها را باز کنید. باید جهان درونی‌تان را کاوش کنید و هرآنچه را انکار کرده‌اید بازپس بگیرید. تنها در حضور تمامیت خود می‌توانید شکوه‌تان را درک کنید و از یکتایی و تمامی زندگی‌تان لذت ببرید. وقتی جست‌وجوی جهان درونم را آغاز کردم، فکر می‌کردم کاری ناممکن است. می‌پنداشتم جهان آشفته است، اما من نه. با خود می‌گفتم: «من قاتل نیستم. من بی‌خانمان نیستم.» واقعا نمی‌خواستم بفهمم که همه ویژگی‌های جهان در وجود من هم هست. تا جایی که می‌دیدم هیچ سنخیتی با کسانی که قضاوتشان می‌کردم یا خطاکار می‌دانستم ندارم.

همین شد که هدفم را تغییر دادم: می‌خواستم کشف کنم جهان چگونه می‌تواند در وجود من جای داشته باشد. هر بار با چیزی یا کسی روبه‌رو می‌شدم که خوشم نمی‌آمد، در دل می‌گفتم: «من هم همانم، او بخشی از من است.»

اما در ماه نخست ناامیدی سراغم آمد؛ زیرا هرچه بیشتر جست و جو می کردم، کمتر می توانستم ردی از آن «جنبه های بد» را در خود پیدا کنم. تا اینکه روزی در قطار همه چیز تغییر کرد. زنی در واگن من سرِ کودک خود فریاد می زد. سرگرم آن بودم که به خود بگویم «هرگز با فرزندم چنین رفتاری نخواهم کرد» و اینکه «چه زن وحشتناکی است که در ملأعام فرزندش را سرزنش می کند.» که ناگهان صدایی در درونم گفت: «اگر فرزندت شیر شکلاتی را روی لباس ابریشم سفیدت ریخته بود، تو هم از کوره درمی رفتی.»

ناگهان تکه های پازل در کنار هم قرار گرفتند. البته که من هم توان خشم گرفتن از فرزند را داشتم. نمی خواستم این را بپذیرم، پس وقتی دیگری به خشم می آمد، به جای همدلی، قضاوت می کردم. این کار باعث می شد از خودم غافل شوم. دریافتم موضوع شخص نیست، بلکه کیفیتی است که هر کس نشان می دهد. من آن زن عصبانی در قطار نیستم، اما همان بی صبری و ناتوانی در تحمل را که او در آن لحظه نشان داد، در خود دارم.

آنچه کشف کردم این بود که درون من نیز امکان رفتار مانند کسانی هست که سخت ترین قضاوت ها را درباره شان داشتم. روشن شد باید مراقب ویژگی هایی باشم که بیش از همه در دیگران آزارم می دهد. شروع کردم به شناخت آن ها به عنوان اتاق هایی که بسته بودم. مجبور شدم بپذیرم من هم می توانم روزی سرِ فرزندم فریاد بزنم اگر روز بدی داشته باشم.

سپس به مردی بی‌خانمان نگاه کردم و از خود پرسیدم: «اگر خانواده نداشتم یا تحصیل نکرده بودم و کارم را از دست داده بودم، آیا ممکن بود بی‌خانمان شوم؟» پاسخ مثبت بود. اگر شرایط زندگی‌ام عوض می‌شد، به سادگی می‌توانستم هرچیز دیگری باشم.

تلاش کردم خود را در هیأت همه‌گونه آدمی ببینم: شاد، غمگین، خشمگین، حریص و حسود. آدم‌های چاق همواره هدف خاص قضاوتم بودند. پدرم همیشه سنگین‌وزن بود و در این پیش‌داوری سهمیم بود. ناگهان پدرم برایم متفاوت شد. من با استخوان‌بندی ظریف و سوخت‌وساز سریع به دنیا آمده بودم. فهمیدم اگر سوخت‌وسازم تغییر کند و همان آشغال‌هایی را که می‌خوردم ادامه دهم، من هم چاق خواهم شد. اما هنوز حوزه‌هایی بود که پذیرش‌شان برایم دشوار بود. نمی‌توانستم خود را قاتل یا متجاوز تصور کنم. چطور می‌توانستم انسانی را بی‌دلیل بکشم؟ البته تصور اینکه کسی بخواهد به من یا خانواده‌ام آسیب بزند و من او را بکشم آسان بود، اما جنایت‌های بی‌رحمانه و بی‌معنا چطور؟

فهمیدم اکنون میلی به کشتن ندارم، اما اگر ۱۴ سال در اتاقی زندانی بودم و هر روز کتک می‌خوردم، آیا ممکن نبود که انسانی را بی‌رحمانه بکشم؟ پاسخ آری بود. این به معنای پذیرفتنی بودن قتل نبود، بلکه به من اجازه می‌داد حقیقتاً بپذیرم امکان تبدیل شدن به هرکسی را دارم. از آن روز هر وقت با دشواری پذیرش چیزی در خود مواجه می‌شدم، آن را تجزیه می‌کردم.

مثلا هنوز نمی‌توانستم بفهمم چطور می‌توانم روزی پدوفیل باشم. پس از خود پرسیدم: چه کسی ممکن است با کودکی رابطه جنسی داشته باشد؟ به ذهنم آمد: انسانی منحط، ترس خورده یا منحرف. سپس از خود پرسیدم: «آیا می‌توانم منحط باشم؟ آیا می‌توانم ترسو باشم؟ آیا می‌توانم منحرف باشم؟»

کوشیدم بدترین شرایطی را که می‌توانست در کودکی برایم رخ دهد تصور کنم و دریافتم اگر آزار می‌دیدم و بی‌عشق بزرگ می‌شدم، بی‌تردید سرنوشتم فرق می‌کرد. در آن شرایط هیچ‌کس نمی‌تواند پیش‌بینی کند قادر به چه کارهایی خواهم یا نخواهم بود.

این جمله را به یاد آوردم: «تا با کفش‌های کسی راه نرفته باشی هیچ‌کس را قضاوت نکن.»

حتی اگر بعضی از این ویژگی‌ها برایم سخت بود که بپذیرم، مجبور شدم رویاروی این امکان بایستم که شیطانی درون من زندگی می‌کند. گاهی پرسش این نیست که آیا اکنون ویژگی خاصی را داری یا نه، بلکه این است که آیا ممکن است در شرایطی دیگر همان ویژگی را نشان دهی.

خود را در هیأت همه انسان‌هایی که از آن‌ها بیزار یا منزجر بودم آزمودم. برخی سخت‌تر از بقیه پذیرفته می‌شدند، بعضی زمان بیشتری می‌طلبیدند، اما سرانجام چیزی نماند که نتوانم در خود ببینم. به مرور، صدای درونی قضاوتگری که پیوسته همه‌چیز و همه‌کس را داوری می‌کرد، آرام گرفت.

سکوت ذهن چیزی بود که همیشه در آرزویش بودم و حالا امکانش را می‌دیدم. دریافتم تنها زمانی مردم را قضاوت می‌کنم که کیفیتی را آشکار می‌کنند که نمی‌توانم در خود بپذیرم. اگر کسی خودنمایی می‌کرد، دیگر قضاوتش نمی‌کردم، چون می‌دانستم من هم خودنما هستم. تنها وقتی کاملاً خود را متقاعد می‌کردم که قادر به رفتاری نیستم، خشمگین می‌شدم و انگشت اتهام به سوی دیگری می‌گرفتم. دست‌تان را صاف در برابر خود بگیرید و به سوی کسی اشاره کنید. توجه کنید یک انگشت‌تان به سوی اوست و سه انگشت به سوی خودتان. این یادآوری است که وقتی دیگران را سرزنش می‌کنیم، تنها بخشی از خود را انکار می‌کنیم.

فرایند پنهان کردن و انکار بخشی از وجودم، وقتی فهمیدم چه میزان انرژی صرف می‌کنم تا «نوعی آدم» نباشم، تقریباً خنده‌دار به نظر می‌رسید. اگر خودتان را به عنوان میکروکاسم کل جهان نبینید، زندگی‌تان را همچنان به صورت فردی جدا از دیگران ادامه خواهید داد. برای پاسخ و جهت، بیرون را به جای درون جست‌وجو خواهید کرد و در این مسیر درباره خوب و بد داوری خواهید نمود. توهم جدایی میان «من» و «تو» را حفظ خواهید کرد. پشت نقاب‌هایتان خواهید ماند تا احساس امنیت و آسودگی کنید. اما اگر تمامیت جهان را درون خود بپذیرید، در واقع تمامیت نوع بشر را پذیرفته‌اید. اخیراً به کلرادو رفتم تا برای زوجی به نام مایک و مریلین و شرکت بازاریابی‌شان سمیناری برگزار کنم. وقتی به خانه‌شان رسیدم،

با فرزندان‌شان برای صرف ناهاری کوتاه بیرون رفتیم تا درباره کار رهایی عاطفی صحبت کنیم.

هنگام ناهار گفت‌وگویی شگفت‌انگیز درباره زیستن در جهانی داشتیم که در آن همه می‌دانند هرکس در درون خود نقش تمام جهان را دارد. مایک و مریلین از پیش با نظریه هولوگرافیک آشنا بودند و بسیار مشتاقانه بحث می‌کردند. اما وقتی بعد از ناهار سوار ماشین شدیم، مایک برگشت و رو به من گفت: «اما چند چیز هست که مطمئنم من نیستم.»

تعجب نکردم؛ این معمولاً پس از آن رخ می‌دهد که کسی می‌پذیرد «همه‌چیز» است. خودم هم همین تجربه را پشت سر گذاشته بودم. بنابراین پرسیدم: «چه چیزی نیستی؟» مایک جواب داد: «من احمق نیستم.»

به آینه بغل نگاه کردم، جایی که مایک مستقیم به چشم‌هایم نگاه می‌کرد و گفتم: «اگر تو همه‌چیز هستی، پس احمق هم هستی.»

سکوتی سنگین در ماشین حاکم شد. همسر و فرزندان مایک با ناباوری به من نگاه کردند. من به مایک گفته بودم او احمق است. سپس مایک شروع کرد به تعریف کردن درباره همه آدم‌های احمقی که می‌شناخت و اینکه او هیچ شباهتی به آن‌ها ندارد. آن قدر با احساس حرف می‌زد که می‌دانستم این موضوع برایش بسیار حساس است.

به رانندگی ادامه دادیم در حالی که مایک تمام خاطراتش درباره «احمق‌ها» را مرور می‌کرد.

سرانجام پرسیدم: «آیا تا به حال کاری نکرده‌ای که یک احمق انجام دهد؟» کمی فکر کرد و سریع گفت بله، اما دوباره توضیح داد که کارهای او هیچ شباهتی به کارهای آن آدم‌های واقعا احمق نداشته است. آن‌ها احمق‌های بزرگی بودند. به او گفتم روان انسان میان «احمق کوچک» و «احمق بزرگ» تفاوتی قائل نمی‌شود؛ احمق، احمق است. چون واژه «احمق» برایش آن قدر بار احساسی داشت، پرسیدم آیا ممکن است این موضوع نشانه‌ای باشد که می‌خواهد چیزی به او بگوید؟ بی‌تردید آن سفر با ماشین طولانی شد.

از مایک خواستم دست‌کم به این فکر کند که «احمق بودن» بخشی از وجودش است که زمانی آن را انکار کرده و اکنون فرصت بازپس‌گیری‌اش را دارد. پرسیدم: «چطور می‌توانی همه‌چیز باشی به جز احمق؟ و اصلا چه ایرادی دارد اگر احمق هم باشی؟» از همسر و فرزندانش پرسیدم آیا برایشان مهم است اگر من آن‌ها را احمق بنامم. هیچ‌یک واکنش منفی نداشتند.

پرسیدم آیا تجربه ناخوشایندی با «احمق‌ها» داشته‌اند؟ هیچ‌کس نداشت.

وقتی به خانه‌شان رسیدیم، خود را در لباس گرم پیچیدیم تا از ماشین پیاده شویم. هوا ۱۸ درجه زیر صفر بود. هرگز چنین سرمایی را تجربه نکرده بودم، بنابراین مات و مبهوت آنجا ایستاده بودم و از سرما می‌لرزیدم تا در باز شود. چند دقیقه گذشت و مایک میان جیب‌هایش و سپس درون ماشین جست‌وجو کرد. سرانجام رو به ما کرد و گفت: «فکر می‌کنم کلید را داخل خانه جا گذاشتم.»

لحظه‌ای سکوت حکم‌فرما شد.

پرسیدم: «چه کسی ممکن است خودش را در سرمای ۱۸ درجه زیر صفر بیرون خانه جا بگذارد؟»

همه ما با هم فریاد زدیم: «یک احمق!»

مایک خندید و سرانجام مریلین کلیدش را پیدا کرد و در را باز کرد. بار دیگر جهان به یاری کار من آمد.

پس از آن که گرم شدیم، با مایک نشستیم تا ببیند چه زمانی تصمیم گرفته دیگر احمق نباشد. به یاد آورد زمانی در کودکی کاری احمقانه انجام داده و مورد تمسخر قرار گرفته بود. همان‌جا به خود قول داده بود هرگز چنین چیزی را تکرار نکند. او دری از قلعه‌اش را بسته بود چون فکر می‌کرد آن بد است.

چنانکه گونتر برنارد^۱ به زیبایی گفته است: «ما انتخاب می‌کنیم که فراموش کنیم چه کسی هستیم و سپس فراموش می‌کنیم که فراموش کرده‌ایم.» جنبه‌هایی که از خودمان پنهان می‌کنیم - مثل «احمق بودن» برای مایک - تاثیری نیرومند بر واقعیت امروز ما دارند. آن‌ها حیاتی مستقل دارند و همواره می‌کوشند توجه ما را جلب کنند تا پذیرفته و در کل وجودمان ادغام شوند.

۱ گونتر برنارد (Gunther Bernard)؛ نویسنده و مدرس معنوی که به‌ویژه در حوزه روان‌شناسی تحول شخصی شناخته شده است.

مایک ناخودآگاه «احمق‌ها» را به زندگی‌اش جذب می‌کرد تا بتواند این جنبه انکارشده را تجربه کند. چون نمی‌توانست برای اشتباهات خودش شفقت داشته باشد، هرکس را که اشتباه می‌کرد احمق می‌دید. تنفر او از این جنبه درونی باعث می‌شد از دیگران با همین ضعف نیز متنفر باشد. این موضوع بر نحوه مدیریت او در کار هم تاثیر داشت؛ کارکنانش او را سخت‌گیر و گاهی غیرمنطقی می‌پنداشتند.

به مایک گفتم که این بخش انکارشده وجودش - چیزی که او «احمق» می‌نامید - حامل هدیه‌ای است. از او خواستم چشمانش را ببندد و وقتی می‌پرسم: «هدیه احمق بودن چیست؟» نخستین کلمه‌ای را که به ذهنش می‌آید بگوید.

پاسخ داد: «پشتکار».

چون مایک نمی‌خواست احمق به نظر برسد، در مدرسه بسیار سخت‌کوش بود و به دانش‌آموزی ممتاز تبدیل شد. به دانشگاه رفت و سپس مدرک کارشناسی‌ارشد گرفت و حسابدار شد. سخت کار کرد تا در رأس رشته خود قرار بگیرد و همچون فردی تحصیل‌کرده همیشه از رویدادهای محلی و جهانی آگاه بود. خود مایک از آنچه می‌گفت کمی شگفت‌زده شد. از او پرسیدم اگر «احمق بودن» همه این پشتکار را به او داده، آیا حاضر است این جنبه از خود را ببخشد و در آغوش بگیرد؟ با تردید گفت بله، هرچند به زمان نیاز دارد تا گفت‌وگوی ما را هضم کند.

روز بعد، مایک جوان‌تر و پُرانرژی‌تر به نظر می‌رسید. هنوز مطمئن نبود که پذیرفتن و دوست داشتن این جنبه که آن را «احمق» می‌نامید، کار درستی باشد، زیرا نزدیک به چهل سال آن را انکار کرده بود. اما پس از گفت‌وگویی طولانی دیگر توانست ببیند چون این جنبه از خود را نپذیرفته بود، افراد زیادی را به زندگی‌اش جذب کرده که مانند «احمق‌ها» رفتار می‌کردند.

برایش توضیح دادم این یک قانون معنوی است: جهان همواره ما را به سوی آغوش کشیدن تمامی وجودمان راهنمایی می‌کند. ما هرکس و هرچیزی را جذب می‌کنیم که جنبه‌های فراموش‌شده‌مان را به ما بازتاب دهد. هر جنبه در وجود ما نیازمند درک و شفقت است. اگر حاضر نباشیم آن را به خود بدهیم، چطور می‌توانیم از جهان انتظار داشته باشیم به ما بدهد؟ همان‌گونه که هستیم، جهان نیز هست. عشق به خود باید در همه سطوح وجودمان نفوذ کند و آن را تغذیه نماید. کسانی هستند که خود درونی‌شان را دوست دارند اما نمی‌توانند بیش از یک دقیقه در آینه به ظاهر بیرونی‌شان نگاه کنند. دیگرانی هم هستند که تمام وقت و پول‌شان را صرف ظاهر بیرونی می‌کنند و در نهایت از درون خود بیزار می‌شوند. اکنون زمان آن است که همه وجودتان را به نور بیاورید تا بتوانید آگاهانه در هر بُعد از زندگی‌تان - درونی و بیرونی - دگرگونی ایجاد کنید. اکنون زمان آن است که «بت خویش» شوید. هر بخش از شما چیزی برای بخشیدن دارد.

تمرین‌ها

برای شروع، هر چیزی را که ممکن است حواس‌تان را پرت کند کنار بگذارید. به دفترچه، مدادشمعی‌ها و یک خودکار نیاز دارید. شاید بخواهید موسیقی آرامی بگذارید تا راحت‌تر آرام شوید. حالا چشمان‌تان را ببندید و یک نفس عمیق و آرام بکشید. از نفس‌تان برای آرام کردن ذهن استفاده کنید و خود را به فرایند بسپارید. ۵ نفس آرام و عمیق دیگر بکشید.

ملاقات با خویشتن مقدس

بار دیگر آسانسوری را درون خود تصور کنید. وارد آسانسور شوید و ۷ طبقه پایین بروید. وقتی از آسانسور بیرون می‌آیید باغ زیبای خود را می‌بینید. در باغ قدم بزنید و به گل‌ها و درختانی که شما را در بر گرفته‌اند، توجه کنید. به برگ‌های سبز و پُرطراوت نگاه کنید و بوی خوش گل‌ها را حس کنید. روزی زیباست و پرندگان می‌خوانند. رنگ آسمان را تماشا کنید. به خاطر بیاورید که در باغ‌تان چه اندازه احساس آسایش و امنیت دارید. لحظه‌ای مکث کنید و نفسی عمیق بکشید و زیبایی باغ مقدس‌تان را به درون بکشید. جای آرامی پیدا کنید و برای خود نشیمن‌گاهِ مراقبه‌ای راحت بسازید؛ جایی که بهترین حالت‌تان را احساس کنید. مطمئن شوید لباسی به تن دارید که تن‌تان را نوازش می‌کند و شما را خواستنی و باشکوه می‌سازد. سپس بنشینید و چشمان‌تان را ببندید.

پس از لحظه‌ای، بُعدی از وجودتان وارد آگاهی‌تان می‌شود. این بُعد، بهترین نسخه شماست؛ تمامیت شما که سرشار از عشق و شفقت و نیز آکنده از قدرت و نیروست. این همان خویشتن مقدس شماست. این موجود باشکوه را دعوت کنید تا به طور کامل وارد آگاهی شما شود. خود را در حال متجلی کردن والاترین ظرفیت وجودتان تجسم کنید؛ آرام و خاموش، متوازن و کامیاب.

اکنون از خویشتن مقدس‌تان بخواهید کنار شما بنشیند. دست او را بگیرید و در چشمانش نگاه کنید. از او بخواهید این هفته برای راهنمایی و پاسداری همراه‌تان باشد. سپس بپرسید برای گشودن قلب و رهاکردن هرگونه مسمومیت عاطفی کهنه‌ای که حمل کرده‌اید چه باید بکنید.

اکنون این بُعد مقدس از خودتان را در آغوش بگیرید و برای آمدنش از او تشکر کنید و عهد ببندید که او و باغ‌تان را اغلب ملاقات کنید. حالا چشمان‌تان را باز کنید و درباره تجربه‌تان در دفترچه بنویسید: چه دیدید، باغ‌تان چه شکل و حالی داشت، خودتان چگونه به نظر می‌رسیدید و چه احساسی داشتید. خویشتن مقدس‌تان چه ظاهری داشت؟ چه گفت؟

زمان بگذارید. هرچه بیشتر بنویسید، خرد بیشتری از درون‌تان جاری می‌شود. سپس برگه‌ای بردارید و با مدادشمعی‌ها تصویری از خویشتن مقدس خود بکشید. نگران ظاهر نقاشی نباشید؛ این مسابقه رنگ‌آمیزی نیست. فقط به خود اجازه دهید دست‌کم ۵ دقیقه نقاشی کنید.

ملاقات با سایه

چشمان‌تان را ببندید و ۵ نفس بسیار آرام و عمیق بکشید. با هر دم تا ۵ بشمارید، نفس را تا جایی که برایتان راحت است نگه دارید سپس تا حد امکان آرام بازدم کنید. از نفس برای آرام کردن ذهن استفاده کنید و به ژرفای آگاهی‌تان بروید. خود را مجسم کنید که وارد آسانسور می‌شوید و ۷ طبقه پایین می‌روید. وقتی در آسانسور را باز می‌کنید جایی بسیار تاریک و کثیف پیش رو دارید. بدترین شرایط ممکن را تصور کنید. به بوها توجه کنید، به کثافت و زباله‌هایی که همه جا ریخته است. شاید در غاری باشید پُر از موش‌ها، مارها، سوسک‌ها یا عنکبوت‌ها. جایی را فرا بخوانید که هرگز نمی‌خواهید به آن قدم بگذارید. وقتی این مکان را ساختید، همچنان نفس‌های آرام و عمیق بکشید و سپس به گوشه‌ای نگاه کنید و پست‌ترین شکل ممکن از خودتان را ببینید. اجازه دهید تصویری از شما در بدترین حالت ممکن در ذهن‌تان پدیدار شود. بکوشید همه چیز را درباره خود احساس و مشاهده کنید: چگونه به نظر می‌رسید؟ چه بویی می‌دادید؟ چه احساسی داشتید؟ حال بگذارید واژه‌ای که این چهره را توصیف می‌کند به ذهن‌تان بیاید. پس از آنکه به اندازه کافی با این چهره بودید تا حس و حالش را دریابید، چشمان‌تان را باز کنید. واژه‌ای را که دریافتید بنویسید و هرآنچه در این تصویرسازی تجربه کردید، روی کاغذ بیاورید. دست‌کم ۱۰ دقیقه بنویسید. اجازه دهید آگاهی‌تان هر فکر یا احساسی را که درباره تجربه دارد بیان کند.

آغوش خویشتن مقدس و خویشتن سایه

چشمان‌تان را ببندید و به باغ مقدس‌تان بازگردید. محیطی امن و مقدس برای انجام تمرین‌هایتان بیافرینید. دوباره از نفس‌تان برای آرام کردن ذهن و فرورفتن عمیق‌تر در آگاهی استفاده کنید. حالا با آسانسور درونی‌تان هفت طبقه پایین بروید و وارد باغ شوید. در باغ قدم بزنید و از زیبایی‌اش لذت ببرید. وقتی حضور آرام‌بخش محیط را احساس کردید، به سوی نشیمن‌گاه مراقبه‌تان بروید. وقتی راحت شدید و احساس امنیت کردید، تصویر خویشتن مقدس‌تان را به ذهن بیاورید. خود را در نور کامل او غوطه‌ور تصور کنید. وقتی این تصویر شکل گرفت، وارد شوید و بُعد تاریک و سایه‌وار وجودتان را فرا بخوانید. از خویشتن مقدس بخواهید بیاید و خویشتن سایه شما را در آغوش بگیرد. اجازه دهید این بخش زیبا و سرشار از عشق، آن بخش ترسناک، تاریک و بی‌محبت وجودتان را در آغوش بگیرد.

تصور کنید که عشق، مهربانی و بخشش را به سوی بخش تاریک‌تان می‌فرستید. به این بُعد تاریک از خود بگویید که در امنیت است و شما می‌خواهید زمانی را صرف شناخت و یادگیری دوست داشتنش کنید. هرچقدر لازم است در این حالت بمانید و اگر خویشتن سایه‌تان اجازه در آغوش گرفتن را نداد، ناراحت نشوید. روزانه دوباره امتحان کنید تا زمانی که این اتفاق بیفتد. اغلب مقاومت ما در همین تصویرسازی‌ها نمایان می‌شود. بنابراین پس از حدود ۱۰ دقیقه با هر دو بُعد خداحافظی کنید و به اتاق خود بازگردید. برگه‌ای

بردارید و با مدادشمعی‌ها تصویری از تجربه خود بکشید. حدود ۵ دقیقه
صرف آن کنید. وقتی نقاشی‌تان تمام شد، دفترچه‌تان را بردارید و دست‌کم
۱۰ دقیقه درباره مراقبه و تجربه نقاشی‌تان بنویسید.

فصل چهارم

بازگرداندن خویشتن

فرافکنی پدیده‌ای شگفت‌انگیز است که بیشتر ما در مدرسه چیزی درباره‌اش نیاموختیم. فرافکنی انتقال ناآگاهانه رفتارهای ناخودآگاه خودمان بر دیگران است به گونه‌ای که برای ما چنین جلوه می‌کند این ویژگی‌ها واقعا در وجود دیگران هستند.

وقتی درباره احساسات خود یا بخش‌های غیر قابل قبول شخصیت‌مان دچار اضطراب می‌شویم، این ویژگی‌ها را به عنوان سازوکاری دفاعی به اشیای بیرونی و آدم‌های دیگر نسبت می‌دهیم. وقتی بردباری کمی نسبت به دیگران داریم برای نمونه احتمال زیادی هست که حس حقارت خود را به آن‌ها نسبت بدهیم. البته همیشه «قلابی» وجود دارد که دعوت‌مان می‌کند فرافکنی کنیم.

یک ویژگی ناقص در دیگران بخشی از وجود خودمان را فعال می‌کند که می‌خواهد مورد توجه قرار بگیرد. بنابراین هرآنچه را درباره خودمان مالک نشده‌ایم، بر دیگران فرافکنی می‌کنیم. ما تنها چیزی را می‌بینیم که خود آن هستیم. دوست دارم این موضوع را در قالب انرژی تصور کنم.

تصور کنید ۱۰۰ پریز برق روی سینه‌تان دارید. هر پریز نماینده ویژگی‌ای جداگانه است. ویژگی‌هایی که آن‌ها را پذیرفته و در آغوش گرفته‌ایم روکش دارند. امن هستند و جریانی از آن‌ها عبور نمی‌کند. اما ویژگی‌هایی که برای ما پذیرفتنی نیستند و هنوز مالکیت‌شان را نپذیرفته‌ایم دارای شارژ هستند. وقتی کسی از راه می‌رسد و یکی از این ویژگی‌ها را زندگی می‌کند، مستقیماً به همان پریز وصل می‌شود.

برای مثال اگر خشم خود را انکار کنیم یا با آن راحت نباشیم، آدم‌های خشمگین را به زندگی‌مان جذب می‌کنیم. احساسات خشمگینانه خود را سرکوب می‌کنیم و کسانی را که خشمگین می‌بینیم داوری می‌کنیم. از آنجا که درباره احساسات درونی‌مان به خودمان دروغ می‌گوییم، تنها راه دیدن آن‌ها این است که در دیگران ببینیم‌شان. دیگران احساسات و عواطف پنهان ما را بازتاب می‌دهند و این امکان را می‌دهند تا آن‌ها را بازشناسی کنیم و بازپس بگیریم.

به شکل غریزی از فراق‌کنی‌های منفی خود عقب می‌نشینیم. بررسی چیزهایی که ما را جذب می‌کند آسان‌تر از چیزهایی است که ما را می‌راند. اگر از خودبرتربینی تو دلخور می‌شوم، به این دلیل است که خودبرتربینی خود را در آغوش نگرفته‌ام. اگر از خودبرتربینی آزرده می‌شوم باید با دقت به همه حوزه‌های زندگی‌ام نگاه کنم و از خود بپرسم: چه زمانی در گذشته متکبر بوده‌ام؟ آیا اکنون متکبر هستم؟ آیا می‌توانم در آینده متکبر باشم؟

بی‌گمان خودبرتربینانه است اگر بدون نگاه کردن واقعی به خود یا بدون پرسیدن از دیگران که آیا هرگز تکبر مرا تجربه کرده‌اند، به این پرسش‌ها پاسخ منفی بدهم. خود عملِ داوریِ دیگری نوعی تکبر است؛ پس روشن است همه ما توان متکبر بودن را داریم. اگر تکبر خود را بپذیرم، از تکبر کسی آزاده نمی‌شوم. ممکن است آن را ببینم، اما بر من اثری نخواهد داشت. پریزِ تکبرِ من روکش خواهد داشت.

تنها زمانی از رفتار دیگری شارژ عاطفی می‌گیریم که به خود دروغ می‌گوییم یا بخشی از خود را دوست‌نداشتنی می‌دانیم. وقتی برای نخستین بار شروع به هدایت سمینارها کردم، وحشت‌زده بودم. هر هفته جلوی گروهی می‌ایستادم و با تمام توان می‌کوشیدم خودم باشم. از ترس این که دوست‌داشتنی نباشم سخت تلاش می‌کردم اصیل به نظر برسم. آن زمان سمینارهایم در اوکلند کالیفرنیا برگزار می‌شد؛ جایی که دوسوم شرکت‌کنندگان آفریقایی-آمریکایی بودند.

هیجان‌زده بودم که وارد جامعه‌ای تازه می‌شوم و متعهد بودم شرکت‌کنندگان را در رسیدن به هدف‌هایشان پشتیبانی کنم. وقتی سومین سمینارم را آغاز کردم، یکی از شرکت‌کنندگان از جا برخاست و با لحنی تند شروع به صحبت کرد. نامش آرلین بود. همین که شروع به حرف زدن کرد، احساسات شدیدی از عمق وجودم برخاست. شنیدن حرف‌های این زن برایم دشوار بود، چون سرگرم خشم‌گرفتن بودم.

با خود فکر کردم اگر قرار است این زن فقط برایم دردسر درست کند، بهتر است بنشیند و ساکت شود. برایم نامعمول بود که این‌گونه نسبت به یک شرکت‌کننده واکنش نشان بدهم. ناراحت به خانه برگشتم و کوشیدم ویژگی‌هایی را که در این زن می‌دیدم - تلخ، خشمگین، پرخاشگر و تندخو - در خود بپذیرم.

چهار هفته بعد هر بار که جلسه‌ای برگزار می‌کردم، آرلین بلند می‌شد و رفتاری از بالا به پایین و کمی گستاخانه نشان می‌داد. بخش زیادی از اوقات فراغتم را صرف این کردم که بفهمم چرا این زن مرا این قدر ناراحت می‌کند. هر قدر تلاش می‌کردم، نمی‌توانستم دست از داوری او بردارم. یک روز در حالی که احساس شکست می‌کردم، با زنی از سمینار که همکاری نزدیکی با او داشتم تماس گرفتم و پرسیدم چرا آرلین از من متنفر است.

سوزان پاسخ داد: «دبی، نگران او نباش، او فقط یک نژادپرست است.»
گوشی را گذاشتم و احساس ضعف و تهوع کردم. به سرعت با خود تایید کردم: «من نژادپرست نیستم.»

به همه خاطرات کودکی‌ام با دوستان آفریقایی-آمریکایی فکر کردم. یادم آمد شنا را به آن‌ها یاد می‌دادم و با آن‌ها در پیست می‌دویدم. به پدرم فکر کردم که برای حقوق مدنی مبارزه می‌کرد؛ او نخستین شریک سیاه‌پوست یک موسسه حقوقی در ایالت فلوریدا بود. مطمئن بودم نژادپرست نیستم. آن شب وقتی در رختخواب دراز کشیده بودم و به جلسه بعدی سمینار فکر

می‌کردم، مدام کلمات سوزان در ذهنم می‌پیچید: «او فقط یک نژادپرست است.» این جمله بارها و بارها در گوشم طنین انداخت.

درست زمانی که داشتم به خواب می‌رفتم، صدایی در ذهنم پرسید: «وقتی آرلین برای اولین بار بلند شد و به تو سخت گرفت چه فکری کردی؟» ناگهان فشاری در سینه‌ام احساس کردم و از بدترین چیزها ترسیدم. آنچه به یاد آوردم این بود: «تو یک سیاه‌پوست احمق هستی.»

این جمله در تمام وجودم طنین انداخت. با خود گفتم: امکان ندارد، من نژادپرست نیستم. نمی‌توانستم چنین فکری کنم، نمی‌توانستم واقعا چنین قصدی داشته باشم. قلبم با ترس به تپش افتاد. اما آنجا تنها مانده بودم و در برابر بیان نژادپرستانه خودم قرار گرفته بودم. این همان سایه‌ام بود. ساعت‌ها از شرم گریه کردم؛ با حسی عمیق از این که به تمام دوستانم در اوکلند که دوستم داشتند و به من اعتماد می‌کردند، خیانت کرده‌ام.

هر کاری کردم نتوانستم بپذیرم که بگویم: «من نژادپرستم.»

ساعت‌ها جلوی آینه ایستادم و گفتم: «من نژادپرستم، من نژادپرستم» تا بتوانم این بخش از خودم را بپذیرم و اندکی آرامش پیدا کنم. هرچه بیشتر این کلمات را تکرار می‌کردم، آسان‌تر می‌شد. می‌دانستم هدیه‌ای در دل این کلمات نهفته است، پس شروع به جست‌وجوی آن کردم. بعد به یاد آوردم پدرم بی‌پایان درباره برابری حقوق سخن می‌گفت و اینکه هیچ‌یک از ما تا زمانی که درنیابیم همه برابر هستیم، آزاد نخواهیم بود. شور پدرم به تدریج

به شور من هم بدل شده بود. دریافتم که تلاش من برای «نژادپرست نبودن» مرا واداشته بود تا با تمام نیرو بکوشم روابطی صمیمی و عمیق با آفریقایی-آمریکایی‌ها شکل دهم و در کنار آن، نیازی عمیق در من برانگیخته بود که از کسانی که مورد تبعیض قرار می‌گیرند حمایت کنم.

هم‌زمان با این کشاکش‌های درونی، به طور فعال در جمع‌آوری کمک مالی برای سازمانی به نام «امکانات زندان» مشارکت می‌کردم؛ نهادی که بیشتر بر یاری‌رساندن به زندانیان اقلیت متمرکز بود تا زندگی‌شان را دگرگون کنند و آنگاه که سرانجام توانستم بپذیرم «نژادپرست» هستم، گویی باری ۶۰ کیلویی از شانه‌هایم برداشته شد. شب بعد با حسی از تمامیت و امید به سمینار رفتم. در میانه جلسه، طبق معمول آرلین دستش را بالا برد. با کمی تردید او را دعوت به صحبت کردم. موضوع گفت‌وگو درباره سمینار اجتماعی آینده بود و در دل نگران بودم چه خواهد گفت؛ می‌خواستم شور و مشارکت جمع حفظ شود.

آرلین که برخاست، لبخندی زد و گفت: «این سمینار فوق‌العاده است» و سپس تجربه گشایش درونی‌اش را با همه ما به اشتراک گذاشت. وقتی دوباره نشست، از شگفتی در جای خود می‌خکوب شده بودم. در راه خانه به تغییر چشمگیر رفتار آرلین فکر می‌کردم. نمی‌خواستم بیش از حد هیجان‌زده شوم، پس تصمیم گرفتم صبر کنم و ببینم هفته آینده چه می‌شود. هفته بعد فرا رسید و در طول سمینار منتظر ماندم تا آرلین دست بلند کند.

وقتی بلند شد بار دیگر اذعان کرد که سمینار تغییرات عمیقی در زندگی‌اش ایجاد کرده است. سپس از حمایتی که من نشان داده بودم و از تعهدم به جامعه اوکلند قدردانی کرد. در پایان شب ماندم تا با چند نفر گفت‌وگو کنم. از گوشه چشمم دیدم آرلین نزدیک ایستاده و با دوستانش صحبت می‌کند.

به سوی او برگشتم، در چشمانش نگاه کردم و پرسیدم: «چه اتفاقی افتاد؟» او در چشمانم نگاه کرد و گفت: «نمی‌دانم. هفته گذشته وارد اتاق شدم و یک‌باره عاشقت شدم.»

این تجربه زندگی‌ام را دگرگون کرد و یک بار برای همیشه به من ثابت کرد وقتی ویژگی‌ای را در خود می‌پذیری، دیگران با همان ویژگی دیگر نمی‌توانند به تو وصل شوند. آن وقت آن‌ها آزاد می‌شوند تا تو را تجربه کنند و تو نیز آزاد می‌شوی تا آن‌ها را تجربه کنی.

کن ویلبر^۱ در کتاب ملاقات با سایه^۲ تمایزی مهم قائل می‌شود. او می‌گوید: «فرافکنی در سطح ایگو به آسانی شناسایی می‌شود: اگر فرد یا چیزی در محیط ما را آگاه کند احتمالاً فرافکنی نمی‌کنیم، اما اگر بر ما اثر بگذارد به احتمال زیاد قربانی فرافکنی‌های خودمان هستیم.»

۱ کن ویلبر (Ken Wilber): فیلسوف و نظریه‌پرداز معاصر آمریکایی در زمینه روان‌شناسی، معنویت و فلسفه.

۲ کتابی گردآوری‌شده از مقالات نویسندگان گوناگون درباره کار با سایه و مفهوم فرافکنی.

اگر واقعا این را درک کنید، هرگز جهان را مثل قبل نخواهید دید. به این صورت فکر کنید: اگر کسی از کنار شما رد شود و روی پیاده‌رو تف کند و شما متوجه شوید اما واکنشی نشان ندهید، احتمالا چیزی نیست که لازم باشد رویش کار کنید. اما اگر ناراحت شوید و با خود فکر کنید «چطور ممکن است کسی این قدر بی‌فرهنگ و چندهش‌آور باشد؟» پس شما در حال فرافکنی هستید.

ممکن است اکنون درگیر رفتاری چندش‌آور باشید یا در گذشته چنین رفتاری را نشان داده باشید. به هر دلیل رفتار چندش‌آور برای شما پذیرفتنی نیست، پس از رفتار آن فرد تف‌کننده تاثیر می‌گیرید. همه این‌ها ممکن است از کودکی آغاز شده باشد.

شاید خودتان واقعا تف کرده‌اید و کسی گفته «این چندش‌آور است.» یا شاید کسی در خانواده‌تان تف کرده و دیگران واکنشی منفی نشان داده‌اند. هرچه رخ داده شما تصمیم گرفته‌اید هرگز چنین کاری نکنید و این بُعد از خود را به اعماق آگاهی‌تان رانده‌اید. اگر این فرد تف‌کننده بر شما اثر می‌گذارد باید زنگ هشدار درونی‌تان به صدا درآید.

این هشدارها در حقیقت نشانه‌هایی‌اند برای آشکار کردن تاریکی درون شما. اگر با چنین دیدگاهی بنگرید، هر آنچه عاطفه‌تان را تحت تاثیر قرار می‌دهد، نه تهدیدی آزاردهنده، بلکه محرکی برای رشد خواهد بود؛ فرصتی تا بخشی پنهان از وجودتان را بازپس بگیرید و به آغوش خود بازگردانید.

در این نقطه بسیاری ممکن است بگویند: «این مضحک است. من هرگز نمی‌خواهم بفهمم که چقدرش‌آور یا متکبر هستم.» اما باید به یاد داشت در دل هر یک از این جنبه‌ها، هدیه‌ای نهفته است. دریافت آن هدیه تنها زمانی ممکن می‌شود که نخست این جنبه‌ها را آشکار کنیم، بپذیریم و در آغوش بگیریم.

حکایتی صوفیانه هست از فیلسوفی که قرار مناظره‌ای با نصرالدین گذاشته بود. وقتی به دیدار آمد، نصرالدین در خانه نبود. فیلسوف از خشم تکه‌گچی برداشت و بر در خانه نوشت: «احمق بی‌عرضه.» نصرالدین چون بازگشت و نوشته را دید، بی‌درنگ نزد فیلسوف رفت و گفت: «یادم رفته بود قرار داشتیم. متأسفم که دیدارمان را از دست دادم. اما وقتی دیدم نامت را روی در خانه‌ام نوشته‌ای، همان لحظه به یاد قرارمان افتادم.» خشم ما نسبت به رفتار دیگران اغلب بازتابی از بخشی حل‌نشده در درون خودمان است. اگر با دقت به سخنانمان گوش دهیم – آنجا که داوری می‌کنیم یا نصیحتی بر زبان می‌آوریم – درخواهیم یافت که همان را باید نخست به خود بازگردانیم. فیلسوف می‌توانست به جای «احمق بی‌عرضه» بنویسد «بی‌ادب»، «دروغگوی بی‌ملاحظه» یا «بزدل خنجرزننده از پشت».

حتی می‌توانست به جای خشم، نگران شود که شاید نصرالدین دچار حادثه یا بیماری شده است. اما نخستین واژه‌ای که به ذهنش آمد «احمق بی‌عرضه» بود؛ بازتابی از جنبه‌ای انکارشده در وجود خودش. وقتی ویژگی‌ای درون ما

«بی‌روکش» بماند، زندگی رخدادهایی پیش پایمان می‌گذارد تا ما را وادارد آن جنبه سرکوب‌شده را بپذیریم. فیلسوف، بی‌آنکه هیچ واقعیت دیگری جز غیبت نصرالدین بداند، همان ویژگی انکارشده را بر او فرافکنی کرد. ما کاستی‌های درک‌شده خود را بر دیگران می‌افکنیم و به آن‌ها همان چیزی را می‌گوییم که در اصل باید به خود بگوییم. وقتی دیگران را داوری می‌کنیم، در حقیقت خودمان را داوری کرده‌ایم. اگر پیوسته خود را با افکاری منفی سرزنش کنیم یا اطرافیان را با کلام، احساس یا رفتار آزار دهیم، سرانجام بخشی از زندگی خویش را نابود خواهیم کرد. در جهان هیچ چیز تصادفی نیست؛ هر آنچه می‌کنیم و می‌گوییم، برآمده از طرحی است که خود می‌آفرینیم. در این واقعیت هولوگرافیک، همه کس بازتابی از ماست و ما همواره در حال گفت‌وگو با خویش‌ن خویشیم.

پس هرگاه کسی را به‌خطر اشتباهی سرزنش کردید، لحظه‌ای درنگ کنید و از خود بپرسید: «آیا همین برچسب را به خود نیز می‌زنم؟» اگر با خود صادق باشید، پاسخ بی‌گمان مثبت است. جهان آینه‌ای بزرگ است که پیوسته بخش‌های مختلف وجودمان را به ما بازمی‌تاباند. هر ویژگی، دلیلی برای بودن دارد و در مسیر خودش کامل است. مدتی پیش دریافتم که مدام از اطرافیانم می‌پرسم چند بار در هفته مدیتیشن می‌کنند و هر بار چقدر به آن اختصاص می‌دهند. سپس با جدیت به آن‌ها یادآوری می‌کردم که هر روز مدیتیشن کنند و دست‌کم نیم‌ساعت به درون خویش بروند. سرانجام

از خود پرسیدم چرا این همه بر تمرین مدیتیشن دیگران پافشاری می‌کنم. وقتی انگیزه‌هایم را بررسی کردم، متوجه شدم خودم اغلب مدیتیشن روزانه‌ام را رها می‌کنم. بخشی از وجودم تشنه سکوت و درون‌نگری بود، اما چون کودکی سه‌ساله در خانه داشتم، برای خودم بهانه آورده بودم که چشم‌پوشی از این تمرین اشکالی ندارد. آن زمان بود که فهمیدم فقط به دیگران می‌گویم همان چیزی را که خودم نیاز داشتم بشنوم.

همین آگاهی کمکم کرد فرافکنی‌هایم را پس بگیرم و نیاز ناخودآگاهم را ارج بنهم. از آن پس مدیتیشن را بیشتر در برنامه‌ام جای دادم و دست از فشار آوردن به دیگران برای انجام کاری که خودم باید انجام دهم برداشتم. به همین دلیل است که اغلب تکرار می‌کنم: «به سخنرانی‌های خود گوش کن.» زیرا هر بار که انگیزه این جملات را واکاوی کردم، نیاز خودم را در آن‌ها یافتم.

سایه‌های ما گاه چنان ماهرانه از دید پنهان می‌شوند که یافتن‌شان تقریباً ناممکن است. اگر پدیده فرافکنی وجود نداشت، شاید این جنبه‌ها تا پایان عمر در تاریکی می‌ماندند. بسیاری از ما این ویژگی‌ها را از همان سه یا چهار سالگی درون خود دفن کرده‌ایم. درست مثل کودکی که در خانه بازی می‌کند و سکه‌ای را جایی پنهان می‌گذارد؛ بیست یا سی یا چهل سال بعد، به یاد آوردن آن لحظه و یافتن جای دقیق سکه کاری ناممکن می‌شود. فرافکنی اما فرصتی فراهم می‌کند تا دوباره رد آن سکه را بگیریم و به آن برسیم. مثالی

روشن‌تر را در زندگی خودم دیدم. وقتی برادرزاده‌هایم از دالاس به دیدنم می‌آیند، به شدت به آنچه می‌خورند توجه نشان می‌دهم. در رستوران تلاش می‌کنم آن‌ها را به سمت غذاهای کم‌چرب بکشانم و اگر به نظرم بیش از حد خورده باشند، سعی می‌کنم از سفارش دسر - که بسیار دوست دارند - منصرف‌شان کنم.

اغلب می‌گفتم: «بعداً یک دسر کم‌چرب می‌خوریم.» در آخرین دیدارشان، همه در آشپزخانه جمع بودیم و با شوخی و خنده درباره فرافکنی‌های خانوادگی صحبت می‌کردیم.

نوبت که به من رسید، ناگهان دریافتم این وسواس نسبت به عادات غذایی آن‌ها، چیزی جز فرافکنی نبود. در واقع، من از عادات ناسالم غذایی خودم ناراضی بودم و هر بار حضور آن‌ها بهانه‌ای می‌شد تا وانمود کنم مشکل از آن‌هاست نه از من. من ق‌دبلند و لاغر هستم و می‌توانم چنین جلوه دهم که تغذیه سالمی دارم، حتی اگر این‌طور نباشد. اما همین که حقیقت را دیدم و پذیرفتم که موضوع مربوط به خودم است نه آن‌ها، توانستم با اصل مسئله روبه‌رو شوم.

از همان لحظه رابطه‌ام با آن‌ها تغییر کرد. دیگر برایم مهم نبود چه می‌خورند؛ می‌توانستیم ساده‌تر، بی‌هیچ دآوری، کنار هم باشیم و از همراهی یکدیگر لذت ببریم. نمی‌توانید فقط به بخش‌هایی از زندگی نگاه کنید که به‌ظاهر مشکل دارند؛ باید تمام جاهایی را ببینید که خود را در آن‌ها فریب می‌دهید.

یکی از پرننگ‌ترین این نقاط، واکنش‌های ما به والدین است. بسیاری از افراد، تمام تلاش خود را می‌کنند تا در برخی جنبه‌ها شبیه پدر یا مادرشان نباشند. اگر مادری سختگیر داشتید، شاید به فردی بیش از حد آسان‌گیر تبدیل شده باشید. اگر در خانواده‌ای فقیر بزرگ شدید، شاید نیرویی شدید شما را به سمت ثروت سوق داده باشد. اگر والدتان سلطه‌گر بود، ممکن است منفعل یا بیش از حد بردبار شوید. اگر پدری خیانتکار داشتید، شاید به شدت وفادار شده‌اید و اگر یکی از والدین‌تان تنبل بود، شاید به فردی بسیار پرکار تبدیل شده باشید.

این فهرست پایانی ندارد، اما اصل ماجرا این است که واکنش به والدین اغلب چیزی جز نقابی بر چهره نیست. هالی، یکی از مراجعانم، پدرش را به خاطر خسیس بودن عمیقاً دوست نداشت. او تمام بزرگسالی‌اش را صرف این کرده بود که خلاف پدرش عمل کند: برای اعضای خانواده هدیه‌های گران می‌خرید، دوستانش را به شام و نمایش دعوت می‌کرد و همیشه هزینه همه چیز را می‌پرداخت. هالی به سخاوت خود می‌بالید. وقتی به او گفتم باید میل درونی‌اش به خسیس بودن را بپذیرد تا بتواند پدرش را ببخشد و از کینه آزاد شود، به شدت مقاومت کرد.

هفته‌ها درباره زندگی‌اش صحبت کردیم و او همچنان بر سخاوتش تأکید می‌کرد. تا اینکه روزی از سوپرمارکت به من زنگ زد. با ناباوری فهمیده بود که نزدیک به یک ساعت وقت صرف مقایسه قیمت‌ها کرده تا فقط چند

سنت صرفه‌جویی کند. حیرت‌زده بود از اینکه برای خرید یک پلیور ۵۰۰ دلاری تردیدی به دل راه نمی‌دهد، اما حاضر نیست ۲۰ سنت بیشتر برای یک جعبه دستمال کاغذی بپردازد.

همان لحظه زنگی در ذهنش به صدا درآمد: او هم درست مثل پدرش خسیس بود، فقط در لباسی متفاوت. کشف این بخش پنهان از وجودش او را به گریه انداخت. هالی سال‌ها تلاش کرده بود که شبیه پدرش نباشد، اما در همین تلاش، میل خسیس بودنش در جایی پنهان مانده بود. اکنون که آن را شناخت، آزاد شد.

مدتی بعد، توانست هدیه نهفته در خسیس‌بودن را هم ببیند. دریافت که همین ویژگی است که او را واداشته به آینده فکر کند و برای بازنشستگی سرمایه‌گذاری نماید. پیش‌تر قادر به پس‌انداز نبود، چون تمام انرژی‌اش صرف دوری از پدر می‌شد. وقتی این بخش از خود را پذیرفت، رابطه‌اش با پدر هم تغییر کرد؛ او توانست با پذیرش بیشتری کنار پدرش باشد و ارتباطشان صمیمانه‌تر از همیشه شد.

آزادی یعنی توانایی انتخاب در هر لحظه. اگر ناچار باشید رفتاری خاص را برگزینید، فقط برای آنکه چیزی نباشید که دوست ندارید، در بندید. آزادی واقعی از شما گرفته شده است. اگر نتوانید تنبل باشید، آزاد نیستید. اگر نتوانید هنگام ناراحتی خشم را تجربه کنید، آزاد نیستید. اگر تنها با واکنش به رفتار دیگران عمل کنید، باید از خود بپرسید چرا.

به یاد داشته باشید: ما تنها ویژگی‌های منفی‌مان را بر دیگران فرافکنی نمی‌کنیم، بلکه ویژگی‌های مثبت خود را نیز چنین می‌کنیم. بسیاری از افراد نبوغ، خلاقیت، قدرت یا موفقیت خود را بر دیگران فرافکنی می‌کنند. اگر می‌خواهید شبیه کسی باشید، دلایل این است که آن توانایی در شما هم وجود دارد. اگر شیفته ستاره‌ای بزرگ هستید و وقت و پول صرف دنبال کردن زندگی‌نامه او می‌کنید، بدانید جنبه‌ای که در او می‌ستایید، بخشی از وجود خودتان است.

شما سزاوار داشتن هر آنچه هستید که می‌بینید و عمیقاً آرزویش را دارید. تنها تفاوت میان شما و کسی که او را تحسین می‌کنید این است که او ویژگی‌ای را که شما در پی‌اش هستید، به منصفه ظهور رسانده و رویایش را زندگی کرده است. وقتی خودتان ظرفیت‌هایتان را شکوفا نکنید، آسان است که آن ویژگی‌های مثبت را روی دیگران فرافکنی کنید. اما به محض اینکه رویاها و اهداف خود را زندگی کنید، توجه‌تان به زندگی دیگران کمتر خواهد شد. هر یک از ما باید قهرمان زندگی خویش باشیم. تنها راه این است که بخش‌هایی از وجودمان را که بر دیگران فرافکنی کرده‌ایم، بازپس بگیریم. نزدیک به یک سال است با دوستی به نام ریچل همکاری می‌کنم که فرایند سایه را در میامی برگزار می‌کند. ریچل جوان، باهوش، زیبا و با استعداد است. او هر بار که کنار هم هستیم، مرا تحسین می‌کند و از نبوغ و زیبایی‌ام می‌گوید.

من می‌دانم او دوستم دارد، اما همزمان می‌دانم حقیقتی پنهان در این تحسین نهفته است: ریچل در واقع نبوغ و زیبایی خودش را بر من فرافکنی می‌کند. به جای اینکه در برابر این شیفتگی تسلیم شوم، او را به سمت کشف و بازپس‌گیری استعدادهای خودش راهنمایی کردم.

بعد از گفت‌وگوهای فراوان روشن شد که او باور دارد ویژگی‌هایی که در من می‌بیند در خودش وجود ندارد. به او اطمینان دادم این‌گونه نیست. از او خواستم همان چیزهایی را که به من نسبت می‌دهد در درون خودش جست‌وجو کند. چرا که ما می‌دانیم فرافکنی، چه مثبت و چه منفی، همیشه از جایی در درون ما سرچشمه می‌گیرد.

ریچل تحت تاثیر ویژگی‌های مثبتی بود که من صرفاً بازتابی از آن‌ها بودم. من آینه‌ای برای او شده بودم و اگر من از زندگی‌اش می‌رفتم، این بخش‌های روشن دوباره به تاریکی بازمی‌گشتند تا زمانی که شخص دیگری بیاید تا آن‌ها را بر او فرافکنی کند. حقیقت این بود: آنچه در من می‌دید، تصویری از ظرفیت‌های نهفته خودش بود.

تا وقتی وجود برخی ویژگی‌ها را در خود انکار کنیم، همچنان در توهم زندگی می‌کنیم که دیگری چیزی دارد که ما نداریم. اما هر بار که کسی را تحسین می‌کنیم، فرصتی است تا بخشی دیگر از وجود خود را کشف کنیم. همان‌طور که باید فرافکنی‌های منفی‌مان را پس بگیریم، فرافکنی‌های مثبت‌مان را هم باید بازپس بگیریم. باید دوشاخه‌هایی را که به دیگران وصل

کرده‌ایم جدا کنیم و دوباره به خود وصل نماییم. تنها آن زمان است که می‌توانیم ظرفیت کامل خود را ببینیم و تمامیت حقیقی‌مان را تجربه کنیم. اگر مجذوب شجاعت مارتین لوتر کینگ می‌شویم، در حقیقت شجاعتی را می‌بینیم که خودمان توان ابرازش را داریم. اگر تحت تاثیر نفوذ اپرا وینفري قرار می‌گیریم، میزان نفوذی را می‌بینیم که در خودمان نهفته است. بیشتر مردم عظمت خود را به دیگران فرافکنی می‌کنند. به همین دلیل است که بازیگران، ورزشکاران و ستارگان، قهرمان زندگی بسیاری می‌شوند؛ زیرا ما رویاها و آرزوهای برآورده‌نشده‌مان را در آن‌ها می‌بینیم. اما حقیقت عمیق‌تر این است که اگر چیزی در ما نبود، هرگز قادر به شناسایی یا جذب آن در دیگری نمی‌شدیم.

هر کسی انسان‌ها را به شکل متفاوتی می‌بیند، چون هر کس فقط انعکاس خودش را در دیگری می‌بیند. وظیفه ما این است که دقیق شویم: چه چیزی در دیگری ما را برمی‌انگیزد؟ و سپس آن بخش از خود را که به او سپرده‌ایم، بازگردانیم.

بسیاری می‌پرسند چگونه می‌توانند شبیه کسی شوند که تحسینش می‌کنند، وقتی زندگی‌شان کاملاً متفاوت است. مثلاً فردی مایکل آنجلو را تحسین می‌کند اما مطمئن است هرگز شبیه او نخواهد شد. پاسخ ساده است: تمرکز روی همان ویژگی‌هایی که الهام‌بخش شما هستند. شاید خلاقیت، نبوغ، جسارت یا شجاعت او باشد.

قرار نیست شما هم نقاش شوید؛ اما می‌توانید همان میزان خلاقیت و بزرگی را در عرصه یگانه زندگی خود، مثلاً در موسیقی، باغبانی یا عکاسی متجلی کنید. هر اشتیاق قلبی برای آن است که کشف و متجلی شود. کافی است دقیق شوید در اینکه دقیقاً چه چیزی را در دیگری تحسین می‌کنید. اگر میل دارید چیزی باشید، به این دلیل است که ظرفیت تحقق آن در شما وجود دارد.

دیپاک چوپرا می‌گوید: «در هر آرزو سازوکار تحقق آن نهفته است.» یعنی اگر واقعاً به چیزی اشتیاق داشته باشید، توانایی تجلی آن نیز در شما هست. گوته نیز گفته است: «اگر بتوانیم چیزی را کنیم و باور کنیم، می‌توانیم به آن دست یابیم.»

بخش دشوار مسیر، مواجهه با ترس‌هاست. ترس‌ها همان صداها می‌اند که می‌گویند «کافی نیستی» یا «ارزش نداری».

اما حقیقت این است که هیچ‌کس بر روی زمین همانند شما نیست. هیچ‌کس خواسته‌ها، استعدادها و تجربه‌های یگانه شما را ندارد. نگاه شما به جهان بی‌همتا است. وظیفه شما کشف این یگانگی و تجلی آن در جهان است. چند ماه پیش دوستم نانسی که سال‌ها در رکود بود، به دیدنم آمد. او را دعوت کردم تا یکی از بزرگ‌ترین سخنرانان انگیزشی جهان را بشنود. در طول سخنرانی هر دو ساکت بودیم؛ من مشغول یادداشت‌برداری و او مشغول تماشای سخنران.

وقتی به سمت خانه باز می‌گشتیم، نانسی ناگهان به من گفت: «این مرد یک بازنده واقعی است.»

شوکه شدم و پرسیدم چرا چنین فکر می‌کند. او توضیح داد که حرف‌های سخنان پوچ است و ظاهرش هم شبیه یک آدم دست‌وپاچلفتی است. در تمام مسیر بازگشت، نانسی مدام هر نکته‌ای را که از ظاهر یا پیام آن مرد خوشش نیامده بود، برشمرد. وقتی به خانه رسیدیم، از او خواستم بنشیند و با دقت بیشتری نگاه کند. آیا واقعا باور دارد که این مرد بازنده است؟ نانسی با اطمینان گفت بله. سپس برگه‌ای برداشتم و پیشنهاد کردم با هم بررسی کنیم.

در یک سمت برگه همه چیزهایی را که درباره زندگی سخنان می‌دانستم، نوشتم: او مشاور موفق شرکت‌های فورچون ۵۰۰ است، نوارهای انگیزشی زیادی می‌فروشد و برای هر سخنانی بیش از ۵۰۰۰ دلار دریافت می‌کند، ازدواج موفق و سه فرزند سالم دارد. در سمت دیگر برگه، آنچه از زندگی نانسی می‌دانستم نوشتم: مطلقه بود، فرزندی نداشت، روابط محدودی با خانواده داشت، بیکار بود و چند بار در راه‌اندازی کسب‌وکار شکست خورده بود، با مسائل مالی دست‌وپنجه نرم می‌کرد و با مشکلات سلامتی روبه‌رو بود.

برگه را به نانسی نشان دادم و پرسیدم: «اگر ده نفر این دو فهرست را ببینند، چه کسی را بازنده می‌نامند؟»

ابتدا ناسی وحشت کرد؛ فکر نمی‌کرد کسی او را بازنده خطاب کند. اما به او توضیح دادم که تا وقتی این جنبه از خود را نپذیرفته باشد، همیشه آن را بر دیگران فرافکنی خواهد کرد. واقعیت این بود که ناسی نمی‌توانست پیام‌های قدرتمند دیگران را بشنود، چون افکار انکارشده خودش را بر آن‌ها منتقل می‌کرد. بعد از چند ساعت گفت‌وگو، ناسی توانست حقیقت را ببیند: او در عمق وجودش باور داشت بازنده است. این باور چنان دردناک بود که سال‌ها آن را دفن کرده بود. پدرش به او گفته بود هرگز به جایی نخواهد رسید و ناسی هم باور کرده بود.

از کودکی، ناخودآگاه موقعیت‌هایی خلق کرده بود تا این باور را اثبات کند، تا بخش رانده‌شده از خود را بازپس گیرد. وقتی ناسی توانست این باور را ببیند و بپذیرد، شروع به کشف هدیه این بخش پنهان کرد و آن را در آغوش گرفت. او فهمید چگونه خودش زمینه شکست را فراهم می‌کند و سپس تصمیمی تازه گرفت تا به «بازنده» درونش احترام بگذارد و به «برنده» درونش اجازه دهد زندگی‌ای سرشار از فراوانی خلق کند. از آن زمان، ناسی شغل جدیدی آغاز کرده و موفقیت‌های شخصی و مالی چشمگیری به دست آورده است. ما در دیگران همان چیزی را می‌بینیم که در خود دوست داریم یا نداریم. اگر این بخش‌ها را در خود بپذیریم، قادر خواهیم بود دیگران را همان‌گونه ببینیم که هستند، نه آن‌طور که از خلال ابر فرافکنی‌هایمان می‌بینیم.

گفته‌ای دیگر می‌گوید: سه راز بزرگ جهان این‌ها هستند: هوا برای پرندگان،
آب برای ماهیان و انسان برای خودش. ما می‌توانیم همه چیز در جهان
بیرونی را ببینیم، اما خودمان را نه. برای دیدن خویش نیاز به آینه داریم. تو
آینه منی و من آینه تو.

تمرین‌ها

۱. به مدت یک هفته قضاوت‌های خودتان درباره دیگران را زیر نظر بگیرید. هر زمان که از رفتار کسی ناراحت شدید، ویژگی‌ای را که بیش از همه شما را آزار می‌دهد، یادداشت کنید. همچنین هر نظری که درباره نزدیک‌ترین افراد زندگی‌تان دارید بنویسید؛ دوستان، اعضای خانواده و همکاران را حتما در این فهرست بیاورید.

این فهرست نقطه آغاز کشف جنبه‌های پنهان وجودتان است. بعدها هنگام آغاز فرایند پذیرش سایه به آن رجوع خواهید کرد.

۲. فهرستی از توصیه‌هایی که به دیگران می‌کنید، تهیه کنید. معمولا به دیگران چه می‌گویید تا زندگی‌شان بهتر شود؟ تامل کنید که آیا این توصیه‌ها در حقیقت همان چیزهایی نیست که خودتان نیاز دارید انجام دهید؟ گاهی ما به دیگران می‌گوییم چه کنند تا در واقع به خودمان یادآوری کنیم چه باید بکنیم. آگاه شوید که شاید توصیه شما به دیگران، راهی برای یادآوری به خودتان باشد.

فصل پنجم

سایهات را بشناس، خودت را بشناس

در ژرفای وجود هر انسان، گنجی زرین نهفته است؛ گنجی که همان روح اوست: ناب، درخشان و سرشار از عظمت. اما این گوهر در پس لایه‌ای سخت از گل پنهان مانده است؛ گلی که از ترس‌های ما سر برآورده و در قالب نقابی اجتماعی بر چهره‌مان نشسته است. برملا ساختن سایه، یعنی کنارزدن این نقاب و نگرستن به آن با نرمی عشق و مهربانی. چرا که تنها در چنین نگاه شفقت‌آمیزی، می‌توان ارزش حقیقی آنچه را که در پس نقاب نهفته است، دریافت.

داستان «بودای زرین» را در نظر بگیرید. در سال ۱۹۵۷، صومعه‌ای در تایلند قرار بود به مکان دیگری منتقل شود و گروهی از راهبان مسئول جابه‌جایی یک مجسمه عظیم گلی از بودا شدند. در میانه کار، یکی از راهبان متوجه ترک کوچکی در پیکره بودا شد. از بیم آسیب دیدن مجسمه، راهبان تصمیم گرفتند کار را متوقف کنند و ادامه آن را به فردا موکول نمایند. شب هنگام، یکی از راهبان برای بررسی بازگشت. او نور چراغ قوه‌اش را بر مجسمه انداخت و وقتی به ترک رسید، بازتابی درخشان دید.

کنجکاو بر او چیره شد؛ چکش و قلم برداشت و آرام شروع به کندن لایه گل کرد. هر قطعه‌ای که فرو می‌ریخت، درخشش پیکره بیشتر می‌شد. پس از ساعت‌ها کار، با شگفتی در برابر مجسمه‌ای عظیم از طلای ناب ایستاد. بسیاری از تاریخ‌نگاران معتقدند که چند قرن پیش، راهبان تایلندی برای جلوگیری از سرقت در هنگام حمله ارتش برمه، بودای زرین را با لایه‌ای از گل پوشانده بودند.

در آن هجوم، همه راهبان کشته شدند و راز بزرگ پنهان ماند؛ تا اینکه در سال ۱۹۵۷، هنگام جابه‌جایی دوباره آشکار شد. همچون آن بودا، پوسته بیرونی ما نیز نقشی محافظ دارد: زر واقعی درون ما پنهان است. انسان‌ها بی‌آنکه بدانند، گوهر درونی‌شان را پشت لایه‌هایی از ترس و نقاب‌های اجتماعی پنهان می‌کنند. برای آشکارکردن این زر، تنها به شجاعت نیاز است؛ شجاعتی برای کنارزدن پوسته.

در سمینارهایم اغلب با افرادی کار می‌کنم که سال‌ها در درمان، دوره‌های تحول فردی، تمرین‌های تنفسی و روش‌های گوناگون شفابخشی سرمایه‌گذاری کرده‌اند. پرسش همیشگی‌شان این است: «کی تمام می‌شود؟ چه وقت رها می‌شوم؟ تا کی باید همین مسائل تکراری را از نو بررسی کنم؟»

این افراد خود را همچون بوداهای زرینی که در دل گل‌ها نهفته‌اند، نمی‌بینند. از پوسته‌هایشان بیزارند، بی‌آنکه دریابند همین پوسته‌ها بیش از آنچه می‌پندارند، آنان را حفظ کرده‌اند.

هر یک از ما به دلایل متفاوتی این لایه‌ها را می‌سازیم. هرچند هدف نهایی رهاشدن است، نخست باید پوسته‌ها را بشناسیم و با آن‌ها صلح کنیم. آیا بودا پس از زدوده‌شدن گل‌ها با خشم می‌گفت: «از این پوسته نفرت داشتم»؟ یا آن را برکت می‌دانست، چون سال‌ها او را از سرقت و نابودی حفظ کرده بود؟

وقتی جوان‌تر بودم، پوسته بیرونی‌ام سخت، سرد و بی‌احساس به نظر می‌رسید. با گفتن «همه‌چیز تحت کنترل من است» تلاش می‌کردم احساس ناکافی بودنم را پنهان کنم و برای خود توهمی از قدرت بسازم. اما زمانی که شروع به شکافتن این لایه کردم، جوهر درخشانم آشکار شد. با این حال، تنها وقتی توانستم از آن فراتر بروم که دریافتم این سختی، نقابی برای پوشاندن احساسات پنهانم بوده است. وقتی از میان ترک‌ها به درون نگریدم و قدردان پوسته‌ای شدم که مرا در تمام آن سال‌ها حفظ کرده بود، زندگی‌ام دگرگون شد.

پوسته بیرونی شما همان سیمایی است که به جهان نشان می‌دهید. این پوسته ویژگی‌هایی را پنهان می‌کند که سایه‌تان را می‌سازند. سایه‌ها آن قدر ماهرانه پوشانده شده‌اند که اغلب چهره‌ای به نمایش می‌گذاریم که درست در نقطه مقابل درون‌مان است. کسی که لایه‌ای از سختی بر تن دارد، در حقیقت حساسیتی پنهان را می‌پوشاند؛ دیگری پشت نقاب شوخ‌طبعی، اندوه خود را مخفی می‌کند.

آن‌ها که همه‌چیزدان جلوه می‌کنند، ترس از حماقت را نهان کرده‌اند و متکبران، ناامنی‌هایشان را. آدم‌های خونسرد درون خود فردی دست‌وپاچلفتی را پنهان می‌سازند و لبخند برخی، پرده‌ای بر چهره‌ای خشمگین است.

برای رسیدن به خویشتن حقیقی باید از این نقاب‌های اجتماعی عبور کنیم. ما استادان استتاریم؛ هم دیگران را فریب می‌دهیم و هم خودمان را. اما همین دروغ‌هایی که به خود می‌گوییم، کلید رمزگشایی سایه‌های ما هستند. هرگاه احساس کنیم شاد، راضی، سالم یا در مسیر تحقق رویاهایمان نیستیم، باید بدانیم که این دروغ‌ها سد راه ما شده‌اند و این همان لحظه‌ای است که سایه خود را در عمل بازمی‌شناسیم. تحولی که لازم است، تحولی در ادراک است. باید پوسته بیرونی را نه تنها مانعی در مسیر رویاها، بلکه حفاظی ببینید که شما را در سفر معنوی‌تان همراهی می‌کند. مرور دوباره هر حادثه، هر احساس و هر تجربه‌ای که این پوسته را شکل داده، شما را به خانه بازمی‌گرداند؛ به جایی که می‌توانید تمامی وجودتان را در آغوش بگیرید. این پوسته‌ها نقشه راه رشد فردی ما هستند؛ ساخته شده از آنچه هستیم و آنچه نمی‌خواهیم باشیم.

فرقی نمی‌کند گذشته یا حال‌تان چقدر آکنده از درد باشد، اگر با صداقت به خود بنگرید و از داده‌های نهفته در پوسته بیرونی به عنوان راهنما استفاده کنید، این مسیر شما را به سوی روشن‌بینی خواهد برد. وقتی خودِ کامل‌تان را بازشناسید، دیگر نیازی به این پوسته‌ها برای محافظت نخواهید داشت.

نقاب‌ها به طور طبیعی فرو خواهند ریخت و خویشتن حقیقی بر جهان آشکار می‌شود. در آن لحظه، دیگر نیازی نخواهید داشت وانمود کنید برتر یا فروتر از دیگرانید؛ همه انسان‌ها در کنار شما هم‌پایه خواهند بود. چراکه پوسته‌ها از «خود» ایگویی ساخته شده‌اند؛ ایگویی که جدایی می‌آفریند. اما روح، «خود» و «دیگری» را یکی می‌سازد. هنگامی که این پیوند میان روح و خود رخ دهد، ما با خویشتن و با جهان یکی می‌شویم.

بیشتر انسان‌ها در آشکارکردن سایه‌شان پیش نمی‌روند، زیرا حاضر نیستند با خود صادق باشند. ایگو نمی‌خواهد کنترلش را از دست بدهد. اما درست در همان لحظه که همه جنبه‌های وجودتان - چه روشن و چه تاریک - را بپذیرید، ایگو سست می‌شود و قدرتش فرو می‌ریزد.

در کتاب تبت زندگی و مردن^۱، سوگیال رینپوچه^۲ توضیح می‌دهد که ایگو همان هویت دروغین و نادانسته‌ای است که ما برای خود ساخته‌ایم. بنابراین ایگو چیزی نیست جز ناآگاهی از حقیقت وجودمان و نتیجه آن چیزی نیست مگر چنگ‌زدن کورکورانه به تصویری موقتی و وصله‌پینه‌شده از خود، تصویری که ناگزیر باید مدام تغییر کند تا افسانه بودنش زنده بماند.

اگر زمانی آغاز به پرده‌برداری از سایه‌تان کنید و صدایی در درون‌تان فریاد بزند «بس کن»، بدانید این تنها ایگوی شماست که از مرگ خود می‌ترسد.

1 The Tibetan Book of Living and Dying

2 Sogyal Rinpoche

اجازه دهید خویشتن حقیقی آشکار شود. کسی را که فکر می‌کنید هستید، به چالش بکشید تا انسانی را ببینید که می‌توانید به او تبدیل شوید. یکی از راه‌ها برای شکافتن نقاب‌ها، به کار گرفتن دیگران همچون آینه است. نزد دوستان، خانواده، همکاران یا معشوق بروید و از آن‌ها بخواهید سه ویژگی که در شما بیشتر دوست دارند و سه ویژگی که کمتر می‌پسندند را بگویند. مهم است به آن‌ها اطمینان دهید که صداقت‌شان پذیرفته خواهد شد. تنها شما می‌توانید فضایی امن ایجاد کنید تا حقیقت آشکار شود. سپس ببینید آیا همان‌گونه که خود را می‌بینید، نزد دیگران نیز دیده می‌شوید یا نه. اغلب مردم در ما جنبه‌های مثبت بیشتری می‌بینند نسبت به آنچه خودمان باور داریم و در عین حال نقاط ضعف بیشتری را هم تشخیص می‌دهند که شاید ما از پذیرش آن‌ها سر باز زده‌ایم.

بسیاری در برابر این تمرین مقاومت می‌کنند، زیرا از قضاوت می‌ترسند. اما واژه «قضاوت» بار سنگینی دارد؛ به همین دلیل من ترجیح می‌دهم از واژه «بازخورد» استفاده کنم. بازخورد ابزاری ارزشمند است. ما هرگز مجبور نیستیم آنچه دیگران درباره ما می‌گویند را باور کنیم؛ اما اگر شنیدن سخنان صادقانه نزدیک‌ترین افراد زندگیمان ما را می‌آزارد، باید به آن توجه کنیم.

اغلب، ما از شنیدن چیزی می‌ترسیم که در ژرفای وجود خود از آن بیم داریم. این همان «انکار» است. انکار را می‌توان چنین خلاصه کرد: «حتی متوجه نیستم که دارم دروغ می‌گویم.»

ما تنها زمانی از بازخورد می‌ترسیم که در جایی از وجودمان بدانیم به خود دروغ گفته‌ایم. اگر واقعا احساس کنیم نظر کسی هیچ پایه‌ای در حقیقت ندارد، اهمیتی نمی‌دهیم؛ اما وقتی می‌ترسیم، یعنی دروغی را در خود حمل کرده‌ایم و بازخورد آن را آشکار کرده است.

برای نمونه، «کیت» نزد من آمد تا روی خودش کار کند. وقتی از او خواستم این تمرین را انجام دهد، بسیاری از اطرافیانش گفتند او فاقد یکپارچگی است. کیت حیرت‌زده شد، زیرا باور داشت همه زندگی‌اش را بر اساس صداقت بی‌قید و شرط بنا کرده است. اما بر پایه تجربه می‌دانستم اطرافیان او جنبه‌ای را می‌بینند که خودش آن را از دید خویش پنهان کرده است.

از او خواستم چشمانش را ببندد. چند نفس عمیق آگاهانه کشیدیم، موسیقی آرامی پخش شد و او را در تجسمی هدایت کردم: قدم زدن در باغی آکنده از درختان و گل‌ها. وقتی آرام گرفت، از او خواستم لحظه‌ای را به یاد آورد که بی‌صداقت بوده، دروغ گفته یا بی‌یکپارچگی عمل کرده است. سکوتی طولانی برقرار شد. سپس اشک‌هایش سرازیر شد. پس از مدتی، داستانی را بازگو کرد که هرگز پیش از آن بر زبان نیاورده بود. کیت تمام زندگی‌اش آرزو داشت پزشک شود.

او سال آخر دانشکده پزشکی را گذرانده و در سومین ماه رزیدنتی در بیمارستان بزرگی در نیواورلئان بود. یک شب هنگام شام، همه مشغول بودند و او با عجله در حال سرکشی بیماران بود. وارد اتاق بیماری شد و تصمیم گرفت

خطی را که به قلب زن وصل بود با محلول نمک شست‌وشو دهد. چون پرستاری پیدا نکرد، خودش با عجله به راهرو رفت و لوله‌ای آورد. بی‌آنکه به برچسب نگاه کند، محلول را تزریق کرد. در میانه کار، زن دچار تشنج شد. وحشت‌زده به لوله نگاه کرد: «پتاسیم کلرید».

سریعا تزریق را متوقف کرد و تلاش کرد زن را پایدار نگه دارد تا از تشنج بیرون آید. پزشکان دیگر جمع شدند تا علت را جویا شوند. کیت لوله را پنهان کرد. او هراسان بود، زیرا یکی از بنیادی‌ترین قوانین پزشکی را شکسته بود: هرگز دارویی را بدون بررسی برچسب به بیمار نده. این اشتباه می‌توانست جان بیمار را بگیرد. وقتی از او پرسیدند چه شده است، دروغ گفت و اظهار بی‌اطلاعی کرد.

از آن روز، کیت هرگز این ماجرا را بازگو نکرده بود. حتی زمانی که رزیدنتی‌اش به پایان رسید و بیمارستان را ترک کرد، دیگر به آن نیندیشید. اما همان شب هولناک، در سکوت با خود عهد بست هرگز دوباره چنین خطایی نکند. در شانزده سالی که از آن واقعه گذشته بود، کیت به پزشکی نام‌آشنا در جهان و نویسنده‌ای موفق تبدیل شد؛ مفتخر به یکپارچگی خویش و تحقیرکننده کسانی که معیارهای پایین‌تری داشتند.

اما در زندگی شخصی، دوستانش همواره یکپارچگی او را زیر سوال می‌بردند. چون سال‌ها پیش این بخش از وجود خود را انکار و دفن کرده بود، دیگر توان دیدنش را نداشت.

کیت نقاب «یکپارچگی» بر چهره زده بود تا جنبه فریبکار وجودش را پنهان کند؛ حتی خودش را نیز فریب داده و نقابش را باور کرده بود. آن یک بار بی‌صدافتی که هرگز با آن روبه‌رو نشده بود، حیاتی مستقل یافته بود. در روابطش به دیگران دروغ می‌گفت بی‌آنکه متوجه شود.

شکایت داشت که همیشه بد فهمیده می‌شود و با وجود همه دستاوردهایش، هرگز رضایتی عمیق از زندگی نداشت. از صمیمیت می‌ترسید و دوستانش را در فاصله‌ای امن نگه می‌داشت تا مبادا کسی راز پنهانش را دریابد. خیال می‌کرد خودش را دوست دارد، اما پس از کارمان دریافت بخشی از وجودش را با نفرت انکار کرده است؛ جنبه‌ای که زمانی برایش شرم و تحقیر به همراه آورده بود.

وقتی کیت توانست فقدان یکپارچگی‌اش را ببیند و بپذیرد، نوری درونش شعله‌ور شد. توانست موقعیت‌های دیگری در زندگی‌اش را نیز ببیند که در آن‌ها به خود یا دیگران دروغ گفته بود. پس از این مواجهه، جوان‌تر به نظر می‌رسید؛ زیرا دروغ عظیمی را که سال‌ها سرکوب کرده بود، رها ساخته بود.

او احساس سبکی و آزادی می‌کرد، هرچند دلیلش را نمی‌فهمید. برایش چنین توضیح دادم: تصور کن برای پنهان کردن چیزی از خود و دیگران، چه میزان انرژی لازم است. فرض کن میوه‌ای مانند گریپ‌فروت را در دست داری و مجبور باشی آن را تمام روز حمل کنی، در حالی که مراقب باشی خودت

آن را نبینی و در حضور دیگران نیز کاملاً پنهانش کنی. پس از چند ساعت، چه مقدار انرژی صرف کرده‌ای؟ بدن ما هر روز چنین می‌کند؛ با این تفاوت که فقط یک میوه نیست، بلکه تمام رازها و بخش‌های انکارشده وجودمان را باید مخفی نگه دارد. وقتی سرانجام به این حقایق اجازه می‌دهیم به سطح بیایند، آزاد می‌شویم و آن‌گاه تمام انرژی ره‌اشده می‌تواند صرف رشد فردی و تحقق والاترین اهدافمان شود.

ما تنها به اندازه رازهایمان بیماریم. این رازها مانع می‌شوند که خود اصیل‌مان را زندگی کنیم. اما زمانی که با خود صلح می‌کنیم، جهان نیز همان صلح را بازتاب می‌دهد و هنگامی که با خویش هماهنگ باشیم، با دیگران نیز در هماهنگی خواهیم بود.

تمرین‌ها

دیگران نه تنها به سخنان شما گوش می‌سپارند و رفتارهایتان را می‌بینند، بلکه به زبان بدن‌تان نیز توجه می‌کنند و در ذهن‌شان می‌سنجند که آیا میان گفته‌ها، کردار و اشارات بدنی شما هماهنگی هست یا تضاد. بنابراین ضروری است آگاهانه بنگرید که در سطح فیزیکی چه پیامی به اطرافیان منتقل می‌کنید. همان‌طور که امرسون^۱ گفته است: «آنچه هستی چنان بلند فریاد می‌زند که نمی‌توانم آنچه می‌گویید را بشنوم.»

پرسش این است: وقتی سکوت می‌کنید، چه می‌گویید؟ زبان بدن، حالات چهره و انرژی‌ای که از ما ساطع می‌شود، مدام در حال ارسال پیام‌اند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ۸۶ درصد ارتباطات ما غیرکلامی است؛ یعنی تنها ۱۴ درصد از آنچه بر زبان می‌آوریم، اهمیت دارد. پس باید از خود بپرسیم: «در سکوت چه منتقل می‌کنم؟ آیا هنگامی که غمگینم لبخند می‌زنم؟ وقتی می‌گویم زندگی‌ام عالی است، صورتی عبوس دارم؟ آیا باور دارم اندامم سالم و آماده است در حالی که آینه چیز دیگری می‌گوید؟ می‌توانم در چشم‌های خود نگاه کنم و احساس خوبی داشته باشم، یا از خویش می‌گریزم؟» این پرسش‌ها ساده نیستند. گاهی پاسخ‌ها ناخوشایند خواهند بود، اما درست همان پاسخ‌ها بیشترین فایده را دارند.

۱ رالف والدو امرسون (Ralph Waldo Emerson): فیلسوف و نویسنده آمریکایی

مدتی پیش با گروهی کار می‌کردم که برای رهبری سمینارهای درمانی آموزش می‌دیدند. از همه فیلم گرفتیم تا ببینند در نگاه دیگران چگونه به نظر می‌رسند. زنی جوان و زیبا به نام ساندرا برخاست و شروع به سخن گفتن کرد. کلماتش زیبا بود، اما چیزی که توجه را جلب می‌کرد، حرکات اغواگرانه و بازیگوشانه بدنش بود. وقتی کارش تمام شد، از او پرسیدم تصور می‌کند دیگران چه دیدی از او دارند. با اعتماد پاسخ داد: شایسته و مهربان. اما وقتی از جمع پرسیدیم، پاسخ‌ها متفاوت بود: «بامزه»، «جذاب»، «خیلی به خودش توجه می‌کند».

به او گفتم اگر مرد بودم، شاید بعد از جلسه می‌خواستم با او نوشیدنی بخورم و اگر زن بودم، شاید حرکاتش مرا دلخور می‌کرد. هر آنچه انجام می‌داد، مانعی بود برای پیامی که می‌خواست منتقل کند. هدفش این بود که به مردم ابزارهایی برای درمان بدهد، اما آنچه به گوش ما می‌رسید این بود: «به من نگاه کنید، چقدر زیبا و جذابم. مرا می‌پسندید؟»

همه این‌ها ناگفته بود، اما در ذهن حضار جریان داشت. ما به بدن ساندرا توجه داشتیم نه به پیامش. وقتی فیلم او را بی‌صدا پخش کردیم، از آنچه منتقل می‌کرد شگفت‌زده شد. در پاسخ به چرایی رفتارهایش گفت می‌خواهد مردم دوستش داشته باشند و نیروی خود را از جلب مردان می‌گیرد. حقیقت این بود که زبان بدنش قدرتش را کاهش داده بود. ساندرا سال‌ها برای درمان‌گر شدن آموخته بود، اما اکنون که فرصت سخن گفتن در برابر جمع

را داشت، به جای پیام، نقابش را به نمایش می‌گذاشت. با وجود خشم و شرمی که حس می‌کرد، شجاعت داشت حقیقت را ببیند. سخت کار کرد تا ارتباطات خاموش خود و نیاز پنهانش به تایید مردان را بشناسد. همین که این جنبه را آشکار کرد و پذیرفت، توانست به سخنوری بزرگ تبدیل شود و رویای کمک به دیگران را محقق کند. گرفتن بازخورد از دیگران درباره اینکه چگونه شما را می‌بینند، کاری هراس‌آور است، اما هر بازخوردی موهبتی است. دیدن همه ابعاد خود، شجاعت می‌خواهد.

اگر مایل به شنیدن حقیقت نباشید، زندگی‌تان تغییر نخواهد کرد. پس از کشف جنبه‌هایی از خود که سال‌ها پنهان بوده، اغلب دوره‌ای از اندوه می‌آید. اگر به خود دروغ گفته باشید، نیاز دارید مدتی غمگین یا حتی خشمگین باشید. به یاد داشته باشید: جوهر وجودتان تغییر نمی‌کند؛ حتی اگر بخش‌هایی از احساسات و تمایلاتان را به سایه سپرده باشید. «خود» راستین و شگفت‌انگیز همیشه در عمق وجود شماست. رویارویی با سایه یعنی به یاد آوردن آنچه واقعا هستید.

اکنون که بازخورد دیگران را دریافت کرده‌ایم، می‌توانیم روند آشکارسازی سایه را ادامه دهیم. راه دیگر، ساختن فهرستی از سه نفر است که تحسین‌شان می‌کنید و سه نفر که از آن‌ها بیزارید. تحسین‌شدگان الهام‌بخش ویژگی‌هایی‌اند که می‌خواهید در خود پرورش دهید. کسانی که دوستشان ندارید، کسانی‌اند که کاری کرده‌اند که شما را عمیقا خشمگین یا آزرده کرده

است. لازم نیست همه این افراد را بشناسید؛ می‌توانند سیاستمدار، بازیگر، نویسنده، خیر، موسیقی‌دان یا حتی جنایتکار باشند.

پس از نوشتن فهرست، سه ویژگی برجسته هر فرد را - چه مثبت و چه منفی - یادداشت کنید. سپس در صفحه‌ای جداگانه، ویژگی‌های مثبت افراد محبوب‌تان را در یک ستون و ویژگی‌های منفی افراد منفورتان را در ستونی دیگر قرار دهید.

فهرست من چنین بود:

- مارتین لوتر کینگ جونیور^۱: دوراندیش، شجاع، پرافتخار
 - ژاکلین اوناسیس^۲: با شخصیت، موفق، رهبر
 - آریل فورد^۳ (خواهرم): معنوی، خلاق، قدرتمند
 - چارلز منسون^۴: جنایتکار، ترسو، نفرت‌انگیز
 - هیتلر: قاتل، متعصب، شرور
 - هریت اشپیگل (یکی از معلمان قدیمی‌ام): متکبر، همه‌چیزدان، عصبانی
- این فهرست‌ها بهترین نقطه برای کشف بخش‌هایی از وجودتان هستند که ممکن است تا به حال آن‌ها را انکار کرده باشید.

۱ مارتین لوتر کینگ جونیور (Martin Luther King Jr): رهبر جنبش حقوق مدنی آمریکا.

۲ ژاکلین اوناسیس (Jacqueline Onassis): بانوی اول پیشین آمریکا و چهره فرهنگی.

۳ آریل فورد (Arielle Ford): نویسنده و فعال حوزه معنویت و روابط.

۴ چارلز منسون (Charles Manson): رهبر فرقه‌ای جنایتکار در آمریکا.

هر ویژگی‌ای را که نوشته‌اید، با دقت مرور کنید. پیشنهاد می‌کنم از ویژگی‌های منفی شروع کنید. در ابتدا ممکن است سخت باشد بپذیرید که همان ویژگی‌ها در شما وجود دارد که در فردی مانند هیتلر هم دیده می‌شود. اما نکته مهم این است که هر واژه کلی را خرد کنید.

برای مثال، اگر واژه «قاتل» را نوشته‌اید، از خود بپرسید: چه نوع انسانی می‌تواند چنین اعمالی انجام دهد؟ پاسخ ممکن است صفاتی مانند خودخواه، خشمگین یا کسی که ارزش زندگی را انکار می‌کند، باشد.

اگر به عبارتی مانند «کسی که برای زندگی انسان ارزشی قائل نیست» رسیدید، دوباره بپرسید: چه کسی چنین ارزشی ندارد؟ شاید به واژه‌هایی مثل بیمار، منحرف یا خودشیفته برسید. مهم‌ترین بخش این فرایند، شکستن زبان تا رسیدن به واژه‌ای مشخص یا کیفیتی است که نسبت به آن نفرت یا انزجار دارید. همان ویژگی‌هایی را پیدا کنید که در شما واکنش هیجانی ایجاد می‌کنند. تشخیص دهید چه چیزی شما را تحریک می‌کند.

نمونه روشنگری از این فرایند، استیون است؛ مشاور موفق کسب‌وکار که در یکی از سمینارهای من شرکت کرده بود. او هشت سال مراقبه می‌کرد و با تمام وجود متعهد شده بود زندگی‌اش را تغییر دهد. پنج سال هیچ رابطه‌ای نداشت و آماده بود تا شریک زندگی پیدا کند، ازدواج کند و خانواده‌ای تشکیل دهد. با این حال، در اعماق وجودش هنوز نمی‌دانست چرا در عشق همیشه شکست خورده است.

تا روز دوم سمینار، استیون بسیاری از جنبه‌های پنهان خود را آشکار کرده بود، اما چیزی او را آزرده می‌کرد. در زمان استراحت، نزد من آمد و گفت: مردی در سمینار است که نمی‌تواند او را تحمل کند. پرسیدم چه چیزی در آن مرد برایش ناخوشایند است.

لحظه‌ای سکوت کرد و آرام در گوشم زمزمه کرد: «او یک ترسوست و من از ترسوها متنفرم.»

سکوت کردم و منتظر ماندم تا خودش آماده صحبت شود. چند لحظه بعد، جرقه‌ای از شناخت در چشمانش درخشید. او خاطره‌ای از کودکی‌اش به یاد آورد: وقتی پنج ساله بود، پدرش خواست او را روی اسبی سوار کند. استیون از این حیوان بزرگ وحشت کرده بود و به پدرش گفت نمی‌خواهد سوار شود.

پدرش با تحقیر پاسخ داد: «قرار است چه جور مردی بشوی؟ تو فقط یک ترسوی کوچکی، مایه شرم خانواده.» و همان‌جا تنبیه شد.

از آن روز، استیون تصمیم گرفت هرگز ترسو نباشد. تمام عمرش را صرف اثبات شجاعت کرد؛ کمر بند مشکی کاراته گرفت، فوتبال دانشگاهی بازی کرد و وزنه زد؛ همه برای اینکه نشان دهد ترسو نیست. او توانسته بود پدرش را فریب دهد، اما خود را هم فریب داده بود. آن حادثه دردناک را به فراموشی سپرده بود. از او پرسیدم آیا جایی در زندگی‌اش هست که هنوز ترسو باشد.

کمی فکر کرد و گفت: در رابطه با زنان. از ارتباط صادقانه و صمیمی با آنها می‌ترسید. هر وقت مشکلی پیش می‌آمد، به سادگی می‌رفت. تقریباً همه زنانی که با او رابطه داشتند، ترک شده بودند و حتی از درخواست یک قرار ساده با زنان جذاب هم می‌ترسید. به او گفتم اجازه بدهد شرم و خجالتش را به طور کامل احساس کند.

سپس پرسیدم: خوبی ترسو بودن چیست؟ نگاهی پر از ناباوری بود؛ نمی‌توانست درک کند چگونه چیزی که تمام عمر انکار کرده، می‌تواند هدیه‌ای باشد. اما کم‌کم خاطره‌ای در ذهنش شکل گرفت: در دوران دانشگاه، دوستانش پس از نوشیدن الکل تصمیم گرفتند به شهر دیگری بروند. استیون، از رانندگی در حالت مستی می‌ترسید، از آنها جدا شد. همان شب، ماشین دوستانش از جاده منحرف شد؛ یکی از نزدیک‌ترین دوستانش کشته شد و سه نفر دیگر به شدت زخمی شدند. استیون از یادآوری آن حادثه شوکه شد. سال‌ها آن را فراموش کرده بود و فکر می‌کرد فقط خوش‌شانس بوده است.

وقتی از او خواستم به موارد دیگری فکر کند، توانست ببیند بارها همین ترس او را محتاط کرده، از خطر دور نگه داشته و احتمالاً جان‌اش را نجات داده است. درگیری‌ها را کمتر کرده و موقعیت‌های خطرناک را خنثی کرده بود. پس از گفت‌وگوهای طولانی، استیون توانست ترسوی درونش را بپذیرد. چهره‌اش روشن شد؛ دیگر خبری از شرم و انکار نبود.

او فهمید این جنبه از وجودش نه تنها دشمنش نیست، بلکه بارها برایش ارزشمند بوده است. این دیدگاه تازه، به او نیرو بخشید.

همان گونه که نیچه می گوید: «ما بر رویدادهای زندگی اختیار نداریم، اما می توانیم چگونگی تفسیر آن ها را انتخاب کنیم.»

همین انتخاب است که رنج هیجانی ما را سبک می کند. استیون آموخت که وقتی ترسوی درونش را بپذیرد و به آن احترام بگذارد، دیگر آن را بر دیگران فرافکنی نمی کند و به جای نفرت از رفتار ترسوگونه، می تواند از آن بیاموزد. بعدتر، در طول دوره، استیون با همان مردی که قبلا او را ترسو می دانست، آشنا شد. از تغییر برداشتش شگفت زده بود.

آیا خود استیون چنین دگرگون شده بود یا آن مرد در عرض چند ساعت تغییر کرده بود؟

پاسخ ساده بود: وقتی استیون مالک ترسوی درونش شد، لنز نگاهش تغییر کرد. حالا می توانست همه چیز را واضح ببیند. با رها کردن نیاز به قوی نمایی، توانست حساسیت، خجالت و احتیاطش را بپذیرد. این پذیرش، به او اجازه داد قلبش را باز کند و اجازه دهد آدم ها به او نزدیک شوند.

آشکار کردن، نخستین گام در فرایند مواجهه با سایه است. این کار نیازمند صداقت بی پایان و آمادگی برای دیدن چیزهایی است که تاکنون قادر به دیدن شان نبوده اید.

پذیرش سایه، آغاز فرایند یکپارچه‌سازی و درمان است. به یاد داشته باشید، هر یک از این ویژگی‌های «منفی» در دل خود هدیه‌ای دارند؛ ارزشی فراتر از آنچه تصور می‌کنید. کافی است قدم اول را بردارید؛ با انجام این کار، در زمانی کوتاه برکت تمامیت، شادی و آزادی را تجربه خواهید کرد.

تمرین‌ها

۱. در اینجا فهرستی از واژه‌های منفی آمده است. چند دقیقه وقت بگذارید و مشخص کنید کدام یک از این کلمات در شما بار هیجانی ایجاد می‌کنند. با صدای بلند بگویید: «من ... هستم.» اگر توانستید آن را بدون هیچ واکنش هیجانی بیان کنید، به سراغ واژه بعدی بروید.

واژه‌هایی را که از گفتن آن‌ها ناراحت یا عصبی می‌شوید، یادداشت کنید. اگر مطمئن نیستید که کلمه‌ای برایتان بار هیجانی دارد یا نه، چشمان‌تان را ببندید و یک دقیقه روی آن مدیتیشن کنید. چند بار با صدای بلند آن را تکرار کنید و از خود بپرسید: اگر کسی که به او احترام می‌گذارید، شما را با این واژه صدا می‌زد، چه احساسی پیدا می‌کردید؟

اگر عصبانیت یا ناراحتی احساس کردید، آن کلمه را یادداشت کنید. همچنین کمی وقت بگذارید و به کلماتی فکر کنید که در این فهرست نیستند اما زندگی‌تان را هدایت می‌کنند یا باعث رنج‌تان می‌شوند.

حرص ورز، دروغگو، فریبکار، خسیس، نفرت‌انگیز، حسود، کینه‌جو، کنترل‌کننده، تندخو، مالکیت‌طلب، پرخاشگر، ترسو، شیطانی، احمق، خشک‌مقدس، عصبانی، پنهانکار، وابسته، معتاد به الکل، معتاد به مواد مخدر، قمارباز، بیمار، چنده‌آور، نادان، شیاد، وسواسی، سردمزاج، خشک، سوءاستفاده‌گر، دست‌کاری‌کننده، قربانی، ستمگر، خودمحور، متکبر، احساساتی، خودبزرگ‌بین، زشت، شلخته، پرحرف، منفعل-تهاجمی، بدبو،

بی‌عرضه، بی‌اصالت، بی‌ملاحظه، افسارگسیخته، بی‌روح، بی‌مسئولیت، ناتوان، تنبل، فرصت‌طلب، بخیل، کودن، خائن، فریبکار، نابالغ، خبرچین، بی‌پروا، هرزه، زن‌ستیز، بی‌رحم، بی‌تفاوت، خطرناک، منفجرشونده، منحرف، روانی، محتاج، مکنده انرژی، مزاحم، بدطینت، غمگین، ناتوان، مضطرب، متکبر، خسیس، نژادپرست، خشن، ریاکار، متظاهر، عقده‌ای، نفرت‌پراکن، فریبنده، متقلب، بی‌کلاس، تحقیرکننده، رقابت‌طلب، قدرت‌پرست، اسرافکار، متعصب، پوچ، بی‌ارزش، غرغرو، چاپلوس، شرور، مغرور، نابودگر، لجوج، سبک‌سر، بی‌مزه، مزاحم.

(این فهرست طولانی است؛ هدف این است که تک‌تک واژه‌هایی را که در شما واکنش برمی‌انگیزند، پیدا کنید.)

گام بعدی این است که تصور کنید مقاله‌ای درباره شما در روزنامه محلی نوشته شده است. پنج مورد را یادداشت کنید که نمی‌خواهید درباره‌تان گفته شود و پنج مورد را بنویسید که اگر درباره شما گفته شود، هیچ اهمیتی نخواهد داشت. پرسش این است: آیا پنج مورد نخست حقیقت دارند و پنج مورد دوم دروغ هستند؟ یا اینکه با کمک خانواده و دوستان‌تان، پنج مورد نخست را «چیزهای نادرست» فرض کرده‌اید و به همین دلیل نمی‌خواهید درباره‌تان گفته شوند؟

هدف این است که چیزی را که پشت این واژه‌ها است، کشف کنید تا بتوانید آن بخش‌های انکارشده وجودتان را بازپس بگیرید. قضاوت‌هایی را که درباره

هر یک از این واژه‌ها دارید، یادداشت کنید. ببینید آیا می‌توانید مشخص کنید چه زمانی برای اولین بار چنین قضاوتی کرده‌اید و آن را از چه کسی گرفته‌اید؟ مادر، پدر یا یکی دیگر از اعضای خانواده؟

فصل ششم

«من همان هستم»

وقتی همه جنبه‌های انکارشده خود را آشکار می‌کنیم، آماده ورود به مرحله دوم این فرایند می‌شویم: مالکیت تمام این ویژگی‌ها. منظور از مالکیت این است که بپذیریم هر کیفیتی به ما تعلق دارد.

از این لحظه می‌توانیم مسئولیت تمامیت خود را بپذیریم؛ هم بخش‌هایی را که دوست داریم و هم آن‌هایی را که نمی‌پسندیم. در این مرحله لازم نیست همه‌ی جنبه‌های وجودتان را دوست داشته باشید؛ کافی است حاضر باشید آن‌ها را نزد خود و دیگران به رسمیت بشناسید.

سه پرسش مفید وجود دارد که می‌توانید از خود بپرسید:

۱. آیا در گذشته این رفتار را نشان داده‌ام؟
 ۲. آیا اکنون این رفتار را نشان می‌دهم؟
 ۳. آیا در شرایطی متفاوت قادر به نشان دادن این رفتار هستم؟
- همین که به یکی از این پرسش‌ها پاسخ مثبت بدهید، یعنی آغاز فرایند مالکیت یک ویژگی.

برخی صفات راحت‌تر از بقیه پذیرفته می‌شوند. جنبه‌هایی از وجود ما که بیش از همه تلاش کرده‌ایم انکارشان کنیم یا آن‌ها را روی دیگران فرافکنی کرده‌ایم، سخت‌ترین جنبه‌ها برای پذیرش هستند.

این فرایند زمان بیشتری می‌طلبد، اما لازم است هم با خود بی‌رحم باشید و هم مهربان. مصمم باشید از ورای مکانیزم‌های دفاعی نگاه کنید، همان مکانیزم‌هایی که می‌گویند: «من این نیستم.» با چشمانی که می‌گویند: «من این هستم. کجا این هستم؟»

نگاه کنید و در برابر وسوسه قضاوت خود مقاومت کنید. عجولانه نتیجه نگیرید. همه ما این صفات را داریم، همان‌طور که اصدادشان را نیز داریم. این بخشی از انسان بودن ماست. تمام هیجان‌ات و انگیزه‌های ما، چه مثبت باشند و چه منفی، برای هدایت و آموزش ما هستند. ممکن است شکاک باشید، اما به خودتان فرصت بدهید تمام این جنبه‌ها را بشناسید و هدیه هر یک را پیدا کنید. قول می‌دهم در پایان این مسیر، طلا خواهید یافت. مالکیت یک گام اساسی در مسیر درمان و خلق زندگی‌ای است که دوست دارید. چیزی را که مالک آن نیستید، نمی‌توانید در آغوش بگیرید. اگر می‌خواهید به تمامی ظرفیت‌تان دست پیدا کنید، باید بخش‌هایی از خود را که انکار یا پنهان کرده‌اید، دوباره بازپس بگیرید.

وقتی در آغاز مسیر درمانی خودم بودم، هرگز مرد مناسبی پیدا نمی‌کردم. هیچ‌کدام از کسانی که می‌خواستم مرا نمی‌خواستند.

با مردها همان طور رفتار می کردم که آدم ها با مجله ها رفتار می کنند؛ یکی را می گرفتم و دیگری را رها می کردم. جذب مردانی می شدم که مناسب نبودند، چون نمی دانستم چه کسی هستم و از بسیاری از جنبه های زیبای وجودم بریده بودم. تنها مردی که واقعا دوستش داشتم، به من گفت نمی تواند با من بماند، زیرا می دانست روزی خودم را کشف خواهم کرد و او را ترک خواهم گفتم. دوستانم می دیدند مردانی که انتخاب می کنم مناسب نیستند، اما من همچنان باور داشتم که شبیه یک خانه کوچک دو خوابه و فرسوده ام که نیاز به تعمیر دارد. بنابراین هر چیز و هر کس اطرافم تنها کمبود عشق به خودم را بازتاب می داد.

وقتی بیشتر جنبه های خودم - ترس، پنهان کاری و خودبزرگ بینی ام - را پذیرفتم، دیگر لازم نبود شریکانی را جذب کنم که ترسو، پنهان کار یا خودبزرگ بین باشند. کم کم توانستم مردانی را جذب کنم که بازتاب جنبه های مثبت من بودند؛ مهربان، بخشنده و کسانی که مرا همان طور که هستم دوست داشتند و می پذیرفتند.

اگر جنبه ای از خودمان را نپذیریم، مدام افرادی را وارد زندگی مان می کنیم که همان جنبه را به نمایش می گذارند. جهان مدام تلاش می کند به ما نشان دهد که چه کسی هستیم و کمک کند دوباره کامل شویم. بیشتر ما این جنبه های انکار شده را آن قدر عمیق دفن کرده ایم که باورمان نمی شود بتوانیم آن نوع آدمی باشیم که با نفرت به او نگاه می کنیم. اما اگر یک

تیپ شخصیتی بارها و بارها در زندگی‌تان ظاهر می‌شود، دلیل دارد. سال‌ها دوستم «جوانا» هر بار که سر قرار می‌رفت، به من می‌گفت: «او برای من مناسب نیست، او یک خوره است.»

در فرهنگ غربی به فردی خوره گفته می‌شود که بیش از حد در یک موضوع خاص غرق است و اغلب به خاطر رفتار یا ظاهرش از دید دیگران غیرجذاب یا دست‌کم عجیب به نظر می‌رسد. شش یا هفت بار اول چیزی نگفتم. اما بعد از مدتی این موضوع خیلی آشکار شد. سرانجام به جوانا گفتم که خودش یک خوره است. به او گفتم اگر خوره‌بودن خودش را بپذیرد، دیگر لازم نیست با خوره‌ها قرار بگذارد. فکر کرد دیوانه شده‌ام. یادآوری کردم که من هیچ‌وقت با خوره‌ها بیرون نمی‌روم، پس چطور ممکن بود تمام مردانی که او می‌دید همین ویژگی را داشته باشند؟

این داستان ماه‌ها ادامه داشت. کم‌کم برای من خنده‌دار شده بود، چون الگو خیلی روشن بود، اما برای جوانا کاملاً پنهان مانده بود. تا اینکه نیمه‌شب تلفن زنگ زد. جوانا بود؛ بعد از یک قرار دیگر با یک خوره تازه، بالاخره کلافه شده بود. واقعا رنجیده بود و از من خواست توضیح بدهم چطور ممکن است خودش یک خوره باشد. من با ملایمت پیشنهاد دادم که شاید وقتی آن جوراب‌های صورتی کوچک را با کتانی‌های سفید چرمی می‌پوشد، دیگران او را خوره بدانند. او نیم‌خنده‌ای زد و قول گرفت که اگر خوره بودن خودش را بپذیرد، دیگر مجبور نباشد با خوره‌ها قرار بگذارد.

قبول کرد فهرستی از تمام لحظات زندگی‌اش تهیه کند که در آن‌ها «خوره» بوده است. روز بعد، جوانا با فهرستی بلند از کارها و حرف‌های خوره‌وارش تماس گرفت. چون نمی‌خواست یک خوره باشد، برای خودش یک نقاب «باکلاس» ساخته بود. بیش از بیست سال با این نقاب زندگی کرده بود، اما وقتی دقیق نگاه کرد، توانست ببیند خوره بودن هر از گاهی سر بر می‌آورد. با کشف این لحظات خوره‌وار و خندیدن به آن‌ها، جوانا توانست بفهمد کمی خوره بودن آن‌قدرها هم بد نیست.

از وقتی دو سال پیش خوره بودن خودش را پذیرفت، می‌توانم صادقانه بگویم حتی یک بار هم با یک خوره بیرون نرفته است. وقتی بررسی کرد خوره بودن چه چیزی به او داده، دید که از دل همین میل به «خوره نبودن» توانسته چهره‌ای عمومی بسازد که باکلاس، شیک و برازنده است.

در واقع، همین خوره بودن و واکنش او به آن بود که به جوانا کمک کرد سبک زیبای خاص خودش را خلق کند. راه‌های زیادی برای آغاز پذیرش صفات‌تان وجود دارد. ابتدا روی ویژگی‌هایی تمرکز کنید که شما را می‌رنجانند. فهرست واژه‌هایی را که برای توصیف کسانی که دوست ندارید یا از آن‌ها متنفر هستید، بیرون بیاورید و تک‌تک آن‌ها را بررسی کنید. فارغ از مقاومت، باید هر یک از این صفات را بپذیرید تا فرایند نتیجه دهد. جایی در زندگی‌تان پیدا کنید که این ویژگی را بروز داده‌اید یا دیگران ممکن است شما را دارای آن ویژگی دانسته باشند.

هر ویژگی را مثل یک کت امتحان کنید؛ ببینید چه حسی دارد و بفهمید چه باید بکنید تا آن را بپذیرید.

تصور کنید اگر کسی که دوستش دارید، شما را با آن واژه خطاب کند چه واکنشی نشان می‌دهید. باید بررسی کنید چه قضاوتی درباره هر ویژگی دارید و چه قضاوتی درباره کسانی دارید که آن ویژگی را دارند. ببینید چند نفر را تنها به خاطر داشتن این جنبه کنار گذاشته‌اید. سعی نکنید خودتان را بهتر از آن‌ها جلوه دهید یا رفتار خود را از آن‌ها متمایز کنید. اجازه ندهید ایگو رفتار شما را توجیه کند.

مردی که در یکی از دوره‌های من شرکت کرده بود، عاشق این مفهوم بود که انسان می‌تواند همه چیز باشد و جهانی کامل در درون خود داشته باشد. «بیل» در اواخر پنجاه‌سالگی‌اش بود و واقعا فقط با یک نفر مشکل داشت: پسر ۲۲ ساله‌اش. وقتی پرسیدم چه چیزی بیش از همه او را درباره پسرش آزار می‌دهد، بیل گفت پسرش دروغ‌گوست و دروغ گفتن مداوم او بدترین کاری است که هر کسی می‌تواند انجام دهد.

بیل گفت: «من در تمام زندگی‌ام حتی یک دروغ نگفته‌ام. از هرکسی که مرا می‌شناسد بپرسید.»

او آن قدر برانگیخته بود که صورتش کاملا سرخ شده بود. به مدت پانزده دقیقه نتوانستم او را متقاعد کنم بپذیرد در گذشته دروغ گفته یا در آینده توانایی دروغ گفتن دارد.

همه افراد کلاس کم کم بی تاب می شدند، چون هر کدام مان می توانستیم دست کم صد بار را به یاد بیاوریم که در کودکی، نوجوانی یا بزرگسالی دروغ گفته ایم، چه برسد به دفعاتی که به خودمان دروغ گفته ایم. اما بیل همچنان سرسختانه مقاومت می کرد.

سپس پرسیدم آیا تا به حال در اظهارنامه های مالیاتی کمی تقلب کرده است یا نه. لبخندی بزرگ بر چهره اش نشست و در حالی که انگشتش را مستقیم به سویم گرفته بود گفت: «آن نوعی متفاوت از دروغ گفتن است.» همه کلاس با ناباوری به او نگاه کردند. متاسفانه باید بگویم بیل از معدود کسانی بود که در دوره های من شرکت کرد اما هیچ گاه آن را به پایان نرساند.

جیمز بالدوین گفته است: «انسان تنها می تواند در دیگری چیزی را ببیند که در خودش توان رویارویی با آن را داشته باشد.» بیل پسرش را به خاطر دروغ گفتن سرزنش می کرد و در دیدگاهش نسبت به دروغگوها آن قدر خودبرتربین و مطمئن بود که حاضر نشد این جنبه را در خود کشف کند. پذیرفتن بخشی از خود که پیش تر انکارش کرده ایم، نادیده اش گرفته ایم، از آن متنفر بوده ایم یا آن را در دیگران محکوم کرده ایم، نیازمند شفقت است. پذیرفتن انسان بودن و داشتن همه جنبه های انسانی، چه خوب و چه بد، نیازمند شفقت است. در نهایت وقتی قلبتان را به روی خودتان می گشایید، درمی یابید که نسبت به همه چیز و همه کس شفقت پیدا کرده اید.

سال گذشته مردی به نام «هنک» در یکی از دوره‌های من شرکت کرد. مشکل بزرگ او با نامزدش بود که همیشه دیر می‌آمد. او ماجراهای بسیاری را که باعث رنجش او شده بود، با گروه در میان گذاشت.

من گفتم دلیل ناراحتی هنک این است که نامزدش بخشی از وجود خودش را به او نشان می‌دهد. هنک با قاطعیت گفت چنین چیزی غیرممکن است، گرچه برای همه کلاس آشکار بود که هنک با این جنبه از نامزدش نمی‌تواند کنار بیاید. چهره‌اش آکنده از نفرت بود وقتی تعریف می‌کرد که نامزدش همان روز هم او را منتظر گذاشته است. احساساتش تازه و آشکار بود. چون ابتدای سمینار بود نمی‌خواستم فشار بیاورم.

هنک پذیرفت که با دیر آمدن نامزدش مشکل دارد و از نظر عاطفی درگیر است. اما وقتی پرسیدم آیا خودش هم اهل دیر کردن هست یا نه، با قاطعیت گفت: «نه اصلاً».

تمرین‌های ما ادامه داشت و ۲۴ ساعت بعد، هنوز دیدم هنک در کشمکش است. وقتی گروه پس از استراحت شام شب دوم بازگشت، یک صندلی خالی بود. من از همه خواسته بودم پس از استراحت‌ها به موقع برگردند تا وقت ارزشمندمان هدر نرود.

داشتیم بررسی می‌کردیم چه کسی غایب است که یکی گفت: «هنک نیست.» چند دقیقه صبر کردیم اما او نیامد؛ پس تصمیم گرفتیم شروع کنیم.

ناگهان زنی در ردیف جلو رو به من کرد و گفت: «نمی‌دانم متوجه شده‌اید یا نه، اما هنک بعد از هر استراحت دیر برمی‌گردد. من یکی خسته‌ام از اینکه همیشه منتظر او بمانم.»

یک‌باره همه متوجه شدیم هنک همان کاری را با ما می‌کند که نامزدش با او می‌کرد؛ او ما را منتظر می‌گذاشت.

ده دقیقه بعد، هنک وارد شد. مکالمه‌مان را متوقف کردم تا ببینم آماده یک «جهش» هست یا نه. پرسیدم: آیا متوجه شده است که در همه استراحت‌ها دیر برگشته؟

او پاسخ داد: «فقط چند دقیقه دیر کردم. مشکل کجاست؟»

همه اتاق با ناباوری نفس‌شان را حبس کردند. گفتم: «هنک، تو تنها کسی هستی که در پنج استراحت پشت سر هم دیر برگشته‌ای. بعضی‌ها احساس می‌کنند مجبوریم وقت و انرژی‌مان را صرف کنیم تا بفهمیم چه کسی دیر کرده و آیا برمی‌گردد یا نه. آیا می‌توانی شباهتی بین کاری که با ما می‌کنی و کاری که نامزدت با تو می‌کند ببینی؟»

هنک نپذیرفت. گفت دیرکردن چند دقیقه‌ای، چیزی بین سه تا پانزده دقیقه، با دیر کردن دوساعته یا حتی یک روز کامل فرق دارد. برای او این‌ها دو موضوع کاملاً متفاوت بودند. از گروه خواستم دست بلند کنند و نظر بدهند. هیچ‌کس حرف او را تایید نکرد. وقتی پرسیدم چند نفر فکر می‌کنند هنک با وقت‌شناس نبودن بی‌احترامی می‌کند، همه دست‌شان را بالا بردند.

برای همه افراد به جز هنک آشکار بود که او همان رفتاری را با ما داشت که نامزدش با او داشت. دیرکردن، دیرکردن است.

یکی از حاضران بلند شد و به هنک گفت که او همیشه تمام تلاشش را می‌کند تا به موقع برسد و از دیگران هم همین انتظار را دارد.

من هم اضافه کردم: وقتی کسی در زندگی‌ام مدام دیر می‌کند و تلاشی برای ترک این عادت ندارد، دیگر با او قرار نمی‌گذارم. همچنین گفتم: وقتی کسی همیشه دیر می‌آید، احساس می‌کنم پیام پنهانی‌اش این است که وقت من ارزش ندارد یا زمان او مهم‌تر از زمان من است.

هنک ناراحت و سردرگم به نظر می‌رسید. از او خواستم آن شب به خانه برود و درباره حرف‌های ما فکر کند. صبح روز بعد، هنک سر وقت آمد. گفت نیمی از شب را بیدار مانده و فهرستی نوشته از همه دفعاتی که در یک سال گذشته دیر کرده است. او دریافت تقریباً همیشه دیر می‌آمد، اما باور داشت تا وقتی بیش از نیم ساعت دیر نباشد، مشکلی نیست. آن روز، جلوی همه ما، هنک پذیرفت که دیر می‌کند و دیر کردن بی‌احترامی است. هنوز از نامزدش عصبانی بود، اما توانست ببیند خودش نیز همان کاری را می‌کند که از او شکایت داشت.

این جنبه از وجود هنک آن قدر عمیق دفن شده بود که کاملاً از آگاهی‌اش پنهان مانده بود؛ بی‌ادبی در چارچوب ایگوی او نمی‌گنجید. اما به محض اینکه دیر کردن و بی‌ادبی‌اش را پذیرفت، چهره‌اش آرام شد. تسلیم درونی

طبیعی‌ای رخ داد و حالا می‌توانست با جنبه‌های بیشتری از خودش کنار بیاید. وقتی درباره رفتار نامزدش حرف می‌زد، دیگر آن خشم و ناامیدی مطلق را نداشت. هنک توانست ارزش بازیس‌گیری فراق‌کنی‌هایش از نامزدش و پذیرش ویژگی‌های خودش را ببیند. حالا آزاد بود تصمیم بگیرد می‌خواهد با زنی که همیشه دیر می‌کند در رابطه بماند یا نه.

هنک باور داشت که انسانی دلسوز و مسئول است، اما نیاز داشت زنی با ویژگی‌های خاص وارد زندگی‌اش شود تا بخش‌های پنهان وجودش را به او نشان دهد. دیگران بازتابی از درون ما هستند؛ ناخودآگاه ما آن جنبه‌ها را از آن‌ها فرا می‌خواند. به همین دلیل است که برخی آدم‌ها و موقعیت‌ها بارها و بارها در زندگی‌مان تکرار می‌شوند. معجزه زمانی رخ می‌دهد که بخشی از وجود خود را واقعا بپذیریم و در آغوش بگیریم. در همان لحظه، فردی که نقش آینه را ایفا می‌کرد، دیگر نیازی به تکرار آن رفتار ندارد یا شما توان آن را پیدا می‌کنید که انتخاب کنید او را در زندگی‌تان نگه ندارید.

وقتی از این وابستگی رها شوید، دیگر نیازی به کسی ندارید تا سایه‌تان را بازتاب دهد. چون خودتان کامل‌تر شده‌اید، به طور طبیعی به سوی کسانی جذب می‌شوید که تمامیت شما را بازتاب می‌دهند. اگر هدف روح ما کامل شدن باشد، شرایطی مدام پیش می‌آید که آنچه باید ببینیم تا کامل شویم، پیش چشم‌مان قرار می‌گیرد. هرچه بیشتر خود را بپذیریم، افراد سالم‌تر وارد زندگی‌مان می‌شوند.

با دقت به آنچه نمی‌خواهید بپذیرید نگاه کنید. وقتی در برابر پذیرش چیزی مقاومت می‌کنید، از آن نگذرید؛ ریشه مقاومت را جست‌وجو کنید. دقت کنید چه داوریهایی می‌کنید و زمان‌هایی را که آن ویژگی را بروز داده‌اید، یادداشت کنید. اگر دشوار بود، از یک دوست کمک بگیرید. به یاد داشته باشید، اگر روی جنبه‌ای ناخوشایند از دیگری تمرکز کرده‌اید، به این دلیل است که همان جنبه در وجود خودتان نیز هست. در سمینارهایم، وقتی کسی روی یک ویژگی گیر می‌کند و نمی‌تواند آن را بپذیرد، از او می‌خواهم مالک «کله‌شقی مقاوم» خود شود. معمولاً همین باعث خنده می‌شود و وقتی فرد بتواند با کله‌شقی درونش کنار بیاید، خیلی زود از کلمه‌ای که برایش دشوار بوده عبور می‌کند.

سخت‌ترین کلماتی که باید پذیرفته شوند، همیشه به رویدادهایی مربوطاند که در آن‌ها احساس کرده‌ایم کسی به ما آسیب رسانده است. ایگوی ما در برابر پذیرش ویژگی‌هایی مقاومت می‌کند که باعث می‌شوند دست از سرزنش دیگران برداریم. بیشتر ما زمان زیادی صرف کرده‌ایم تا پرونده‌ای علیه کسانی که به ما آسیب زده‌اند بسازیم. اپرا وینفری در یکی از سخنرانی‌های فارغ‌التحصیلی گفته است: «زخم‌های خود را به خرد بدل کنید.»

به جای چسبیدن به دلخوری‌ها، از آن‌ها بیاموزید؛ ببینید زخم‌ها چه چیزی به شما داده‌اند، کجا شما را برده‌اند و چه کسانی امروز در زندگی‌تان هستند که اگر آن تجربه تلخ نبود، شاید هرگز نمی‌بودند. همچنین بیندیشید چگونه

چسبیدن به زخم‌هایتان مانع تحقق رویاهایتان شده است. وقتی از زخم‌ها برای رشد استفاده کنید، دیگر قربانی باقی نمی‌مانید. به کسی که به شما آسیب زده نگاه کنید و ببینید کدام جنبه‌های او شما را تحریک می‌کند. وقتی آن جنبه‌ها را در درون خودتان پیدا کنید، دیگر به او وابسته نخواهید بود و رفتار شما را تحت تاثیر قرار نمی‌دهد.

یک روایت زن درباره دو راهب وجود دارد: در مسیر بازگشت به خانه به رودخانه‌ای خروشان می‌رسند و کنار آن، زنی جوان را می‌بینند که توان عبور ندارد. یکی از راهبان او را برمی‌دارد، از رود می‌گذرد و سالم در آن سوی رود رهايش می‌کند. سپس هر دو به راه ادامه می‌دهند. سرانجام، راهبی که زن را برنداشته بود، دیگر طاقت نمی‌آورد و برادرش را سرزنش می‌کند: «می‌دانی که قوانین ما اجازه نمی‌دهند به زنی دست بزنیم. تو سوگند مقدس‌مان را شکستی.» راهب دیگر پاسخ می‌دهد: «برادر، من آن زن را کنار رود گذاشتم. تو هنوز داری او را حمل می‌کنی؟» وقتی به زخم‌های قدیمی می‌چسبید، در حقیقت هنوز بار آن‌ها را با خود حمل می‌کنید.

مدتی پیش با زن جوان زیبایی به نام «مورگان» کار کردم که به سرطان معده مبتلا بود. وقتی پیش من آمد، میل چندانی به زندگی نداشت و پذیرفته بود که بیماری‌اش جانش را خواهد گرفت. مورگان سرشار از خشم بود. او از مادرش نفرت داشت، به خاطر چرخه بی‌پایان آزارهای عاطفی و جسمی که رابطه‌شان را شکل داده بود. با اینکه اوایل دهه سوم زندگی‌اش بود و

در بسیاری از دوره‌های خودیاری شرکت کرده بود، نتوانسته بود خصومت و انزجاری را که نسبت به مادرش داشت رها کند. بنابراین تصمیم گرفتیم با وجود ضعف جسمی‌اش در سمینار من شرکت کند و روی رهاسازی احساسات سمی‌اش کار کند. در بخشی از سمینار، از همه می‌خواهم پنج کلمه‌ای را بنویسند که پذیرش‌شان برایشان سخت‌ترین است. سپس با تمرین آینه با شریک خود کار می‌کنند تا جایی که دیگر هیچ بار عاطفی‌ای نسبت به آن پنج ویژگی نداشته باشند.

مثلا اگر یکی از کلمات من «ناتوان» باشد، می‌گویم: «من ناتوانم» و شریکم در چشم‌هایم نگاه می‌کند و می‌گوید: «تو ناتوانی». دوباره می‌گویم: «من ناتوانم» و او تکرار می‌کند: «تو ناتوانی». این روند ادامه می‌یابد تا جایی که دیگر برایم مهم نباشد اگر خودم بگویم ناتوانم یا دیگری مرا ناتوان بخواند. تکرار مداوم واژه مقاومت ما را می‌شکند و قدرت‌ش بر زندگی ما کاهش می‌یابد.

پیش از آغاز تمرین، معمولا دور کلاس می‌گردم و فهرست افراد را بررسی می‌کنم، چون اغلب کلماتی را که برای همه آشکار است، اما برای خودشان پنهان مانده، حذف می‌کنند. وقتی به صندلی مورگان رسیدم، مشغول کار روی کلماتش بود، اما متوجه شدم واژه‌ای که همیشه هنگام صحبت درباره مادرش به کار می‌برد، در فهرستش نیست. می‌دانستم پذیرش آن برایش حیاتی است. بنابراین به شریک مورگان گفتم روی واژه «دیوانه» کار کند.

مورگان با انزجار نگاهم کرد و گفت: «من دیوانه نیستم و خودت هم این را می‌دانی.»

دوباره گفتم: «اگر ما همه چیز هستیم، پس چگونه می‌توانی دیوانه نباشی؟» به او گفتم می‌تواند به من بگوید دیوانه‌ام و من ناراحت نخواهم شد. شریکش هم اهمیتی نمی‌داد اگر او را دیوانه بنامند. مورگان پیچ‌وتاب خورد، گریه کرد و گفت حس می‌کند ممکن است بالا بیاورد. واژه از دهانش بیرون نمی‌آمد.

من و شریکش با هم فریاد زدیم: «دیوانه! بگو! مالک آن باش، مورگان! دیوانه!»

پرسیدم: «مورگان، چه زمانی در زندگیت دیوانه بوده‌ای؟» مورگان چند موقعیت را تعریف کرد که آشکارا می‌شد دیوانه تلقی شوند، اما واژه هنوز مانعش می‌شد. تنها چیزی که می‌خواستم بشنوم این بود که بگوید: «من دیوانه‌ام.» می‌دانستم اگر این واژه را به اندازه کافی تکرار کند، نیروی خود را از دست خواهد داد و سلطه‌اش بر زندگی او خواهد شکست. برای مورگان، دیوانگی در قالب بیماری‌اش ظاهر شده بود. او هیچ آزادی نداشت. اما حالا در آستانه پذیرش بزرگ‌ترین ترس و کابوس زندگی‌اش بود. آن شب به خانه رفت و توانست بگوید: «من دیوانه‌ام.» هنوز کاملاً آن را احساس نمی‌کرد، اما پس از حمامی گرم و چند ساعت تکرار واژه با خودش، بالاخره موفق شد.

چند ماه بعد نامه‌ای برایم نوشت:

«مجبور شدم هر ترس و هر چیزی را که در کودکی با دیوانگی مرتبط کرده بودم، بشکنم تا بتوانم دیوانگی را بپذیرم. باید آن را در آغوش می‌گرفتم و رها می‌کردم. وقتی مالک آن شدم، بر زمین افتادم و شروع به دعا کردم: خدای عزیز، پرده‌ها را از چشمانم بردار، بگذار تنها زیبایی مادرم را ببینم. به مدت ۴۵ دقیقه با خلوص بی‌نظیر دعا کردم تا قضاوتی را که علیه مادرم و خودم داشتم، برطرف کنم؛ تا بپذیرم او هرچه در توانش بوده انجام داده است. دعا کردم خودم را ببخشم؛ برای سرزنش ناخودآگاه، برای آسیب زدن به خودم، برای دوست نداشتن خودم و برای بیمارشدن. در آرامشی شگفت‌انگیز غوطه‌ور شدم. پیش از این تمرین، حتی فکرکردن به مادرم باعث می‌شد منقبض و آزرده شوم، اما حالا فقط صلح را حس می‌کردم. این تمرین دروازه را گشود و من از آن گذشتم. سرطان از گسترش بازایستاد و کم‌کم عقب نشست.»

امروز مورگان عاری از سرطان است. آزمایش‌ها هیچ نشانی از بیماری نشان نمی‌دهند. وقتی از متنفر بودن نسبت به بخشی از خود دست کشید، توانست خودش و مادرش را ببخشد.

او می‌گوید پذیرش واژه «دیوانه» سخت‌ترین بخش مسیرش بود. اما وقتی دریافت که دارد از کینه جان می‌دهد، به خودش اجازه داد تمامیت وجودش را در آغوش گیرد.

پذیرفتن سایه، تمایل طبیعی بدن به سوی تمامیت را بازمی‌گرداند و هنگامی که کامل شوید، شفا می‌یابید.

خودِ دگرگونی تنها چند ثانیه طول می‌کشد؛ تغییر در ادراک، جابه‌جایی در عدسی‌هایی که جهان را از خلال آن‌ها می‌بینیم. اگر جهان را در مقام یک چکش ببینیم، همه‌چیز میخ جلوه می‌کند. اما اگر عدسی را تغییر دهیم و خود را به جای یک پیچ‌ومهره ببینیم، همه‌چیز به چشم‌مان همچون مهره نمایان می‌شود. ادراکات ما همواره با تصویری که از خود داریم رنگ می‌گیرند و با تصمیم‌هایی که درباره خوب و بد، درست و غلط، خواستنی یا نخواستنی بودن می‌گیریم شکل می‌پذیرند.

اگر عدسی را از «من در جهان هستم» به «من خودِ جهانم» تغییر دهید، درمی‌یابید که نه‌تنها مجازید همه‌چیز باشید، بلکه این برایتان ضروری است. می‌دانم این مفهوم برای بیشتر مردم دشوار است؛ ما آموزش دیده‌ایم هیچ‌گاه درباره خودمان سخنان منفی نگوییم. اگر صبح با احساس بی‌ارزشی بیدار شویم، باید تظاهر کنیم چنین حسی نداریم. مجبوریم پشت نقاب ارزشمندی پنهان شویم، به این امید که کسی درون ما را نبیند. اما در باطن، ناامیدی آرامی حس می‌کنیم؛ چرا که خودِ واقعی‌مان را نپذیرفته‌ایم.

به ما گفته‌اند که تکرار جملات تاکیدی ما را بهتر خواهد کرد. اما همان‌طور که در سخنرانی‌هایم می‌گویم، اگر بستنی روی مدفوع بگذاریم، پس از چند قاشق، طعم مدفوع را دوباره حس خواهیم کرد.

وقتی ویژگی‌های منفی را درون خود ادغام می‌کنیم، دیگر به جملات تاکیدی نیازی نداریم، چون می‌دانیم هم بی‌ارزش هستیم و هم ارزشمند، هم زشت و هم زیبا، هم تنبل و هم وظیفه‌شناس. وقتی باور داریم که فقط می‌توانیم یکی از این دو باشیم، در کشمکشی درونی گرفتار می‌شویم تا تنها «درست» باشیم.

وقتی باور داریم که فقط ضعیف، بدخو یا خودخواهیم - ویژگی‌هایی که گمان می‌کنیم دوستان و خانواده‌مان ندارند - احساس شرم می‌کنیم. اما وقتی همه ویژگی‌های جهان را در خود مالک شوید، درمی‌یابید که هر جنبه درون‌تان آموزگاری است که چیزی برای یاد دادن دارد؛ آموزگاری که شما را به تمام خرد جهان متصل می‌کند.

گاهی برای مالک شدن یک ویژگی، لازم است خشم انباشته‌شده‌ای را رها کنید، چه از خودتان چه از دیگران. اغلب از من می‌پرسند: «آیا درست است از خودمان خشمگین شویم؟»

پاسخ من این است: مجازید هرچه احساس می‌کنید، حس کنید. اجازه دهید هرچه در وجودتان هست را حس و بیان کنید. همه هیجان‌های منفی باید آزاد شوند تا بتوانید خود را واقعا دوست بدارید و نسبت به خود و دیگران شفقت پیدا کنید. شما شایسته‌اید هیجان‌هایتان را به شیوه‌ای سالم بیان کنید. تنها جایی که مجاز نیستید، وقتی است که به فرد دیگری آسیب می‌زنید.

فریاد کشیدن راهی موثر برای تخلیه هیجان‌های سرکوب‌شده است. اغلب صدای ما به معنای واقعی سرکوب شده و نمی‌توانیم از تمام دامنه صوتی خود بهره ببریم. وقتی با تمام وجود فریاد می‌زنید، انرژی‌های سرکوب‌شده پاک می‌شوند. اگر نمی‌خواهید مزاحم دیگران شوید، درون بالش فریاد بزنید. اگر هرگز فریاد نزده‌اید یا در خانه‌ای بزرگ شده‌اید که فریاد زیاد نادرست تلقی می‌شد، دوباره به همان قاعده برمی‌گردیم: «چیزی که نتوانی با آن کنار بیایی، رهایت نمی‌کند.» پس فریاد بزنید.

دسترسی به همه دامنه هیجان‌ها ضروری است. در یکی از سمینارهایم، زنی زیبا در اواخر شصت‌سالگی شرکت کرده بود که هرگز در عمرش صدایش را بلند نکرده بود.

«جنت» هرگز فریاد نزده و حتی ناسزایی نگفته بود. پدرش در ذهنش حک کرده بود که آدم‌های خوب چنین کارهایی نمی‌کنند و اگر می‌خواهد مورد احترام و محبت او باشد، باید قوانینش را اطاعت کند. جنت شصت سال تمام، همان‌طور زندگی کرده بود و حالا گلایش دچار پولیپ‌های مکرر شده بود. وقتی سراغ من آمد، آماده بود همه احساسات فروخورده‌اش را آزاد کند و سرانجام فرمان پدرش را زیر پا بگذارد. او باور داشت ریشه مشکلات جسمی‌اش همان هیجان‌های سرکوب‌شده‌اند، اما هنوز نمی‌توانست صدایش را بالا ببرد. به مدت پنج روز فریاد زدیم، ناسزا گفتیم و خشم را بیرون ریختیم. چه رهایی عظیمی!

تمام بدن جنت لرزید. روز بعد با لبخندی بزرگ در اطراف قدم می‌زد. همه شجاعتی را که در وجودش داشت صرف این کار کرده بود، حتی با وجود اینکه پدرش مدت‌ها بود درگذشته بود. شش ماه بعد، جنت حال بسیار خوبی داشت و گلویش کاملاً پاک بود. او شادمانه خود را بیان می‌کرد و حس می‌کرد سرانجام با خود و پدرش به صلح رسیده است. تا زمانی که به دیگران آسیبی نمی‌رسانید، باید با شادی خشم خود را بروز دهید. وقتی با جنبه‌ای از وجودتان روبه‌رو می‌شوید که از آن نفرت دارید، آن را بیان و با نیتی رها کنید: برای آزاد شدن از داوری‌ها، شرم، درد و مقاومتی که مانع پس‌گرفتن آن جنبه سرکوب‌شده شده است.

روش محبوب من برای رهاسازی خشم «باتینگ» است: یک چوب پلاستیکی و چند بالش برمی‌دارم، جلوی بالش‌ها زانو می‌زنم، چوب را بالای سرم می‌برم و هرچه دارم روی آن‌ها می‌کوبم. تصور می‌کنم آن بالش‌ها همان ویژگی‌ای هستند که از پذیرشش سر باز زده‌ام و آن را خرد می‌کنم. وقتی همه هیجان آزاد شد، خیلی ساده‌تر می‌توانم جلوی آینه بایستم و آن ویژگی را مالک شوم. اگر آن را درونی بپذیریم، دیگر نیازی به تجسم بیرونی‌اش نیست. یکی از دوستان نزدیکم، جنیفر، مطمئن بود کسی او را تعقیب می‌کند. او زنی را در همه رویدادهای عمومی می‌دید و باور داشت آن زن دنبالش می‌کند. جنیفر به من می‌گفت «او شیطان است!»

من هم به عنوان دوستی صادق به او گفتم: «تو شیطانی.»

جنیفر از خشم دیوانه می‌شد و تلفن را با فریاد می‌گذاشت: «من شیطانی نیستم!» نزدیک به یک سال، آن زن هرجا که جنیفر می‌رفت ظاهر می‌شد و شب او را خراب می‌کرد. سرانجام جنیفر به هاوایی رفت تا در کنفرانسی شرکت کند؛ همان جلسه اول، آن زن ظاهر شده بود و جنیفر وحشت کرده بود. از هاوایی با من تماس گرفت و گفت: «چه کنم تا از شر این زن خلاص شوم؟» به او گفتم این زن بازتاب جنبه‌ای سرکوب‌شده از خودش است. روشن بود که جنیفر باید آن را بپذیرد.

از او پرسیدم: «چه داوریهایی درباره شیطانی بودن داری؟» جنیفر گفت طبعاً وحشتناک است، چون آدم‌های شیطانی کارهای بد می‌کنند. سپس با هم لحظاتی را مرور کردیم که خود او کارهای بدی کرده بود - مثلاً اذیت خواهر کوچکش - که می‌شد آن‌ها را «شیطانی» دانست. او از آن لحظات چنان شرم داشت که تصمیم گرفته بود «آدم خوبی» باشد و در ذهنش آدم خوب نمی‌توانست شیطانی باشد.

برایش توضیح دادم: ما نمی‌توانیم خوبی را بدون شناخت بدی بدانیم، همان‌طور که عشق را بدون شناخت نفرت نمی‌شناسیم. اگر بتوانیم بدی یا نفرت را در خودمان بپذیریم، دیگر نیازی به فرافکنی آن روی دیگران نخواهیم داشت. به جنیفر گفتم جلوی آینه حمام بایستد و آن‌قدر به خودش تکرار کند: «من شیطانی‌ام» تا لحظه‌ای برسد که دیگر نتواند این جنبه را انکار کند.

یک ساعت تمام جلوی آینه ایستاد. خشم در او جوشید، به حدی که نشست و نامه‌ای نوشت؛ نامه‌ای پراز ناسزا و درد که در آن همه خشم فروخورده‌اش را بیرون ریخت. «روراستی رادیکال» سبکی به او بخشید که تا آن روز تجربه نکرده بود. نامه را تکه‌تکه کرد، دوباره جلوی آینه بازگشت و این بار با آرامشی نو جنبه «شیطانی» وجودش را پذیرفت. فردای آن روز، همان زن را دید. فقط لبخندی زد، سلامی کرد و بی‌اثر از کنارش گذشت. دیگر هرگز او را ندید. این است معنای آزادی.

درد کاستی‌های ادراک‌شده، ما را وادار می‌کند آن‌ها را پنهان کنیم. وقتی بخشی از خود را انکار می‌کنیم، در جهت مخالفش افراط می‌کنیم. نقاب‌هایی می‌سازیم تا ثابت کنیم «چنین نیستیم». نمونه روشنش «نورمن» بود؛ پدر یکی از دوستانم. وقتی درباره کارم با او صحبت کردم، از من خواست نشانش دهم چه می‌کنم. از او خواستم دو واژه‌ای را بگویم که هرگز نمی‌خواهد درباره‌اش در روزنامه چاپ شود. کمی فکر کرد و گفت: «کسل» و «احمق». لبخند زدم و پاسخ دادم: «دقیقا. چون هیچ‌کس امروز تو را کسل‌کننده یا احمق نمی‌داند.»

نورمن سال‌ها خانواده‌اش را بر خود مقدم داشت و فرصت تحصیل را از دست داده بود. اما بعد از مرگ همسرش - پس از سی سال زندگی مشترک - به دانشگاه بازگشت. با دوچرخه هر روز به کلاس می‌رفت، مدرک کارشناسی ارشد گرفت و اکنون برای دکترا تلاش می‌کند.

در کنفرانس‌ها سخنرانی می‌کند، درباره سلامت و پیری پژوهش می‌نویسد و حتی یک ماه در اعتکاف بودایی گذراند. همه او را شجاع، باهوش و الهام‌بخش می‌شناسند. اما در پس همه این موفقیت‌ها، ترس از «کسل‌کننده» و «احمق» بودن همچنان زندگی‌اش را هدایت می‌کرد.

برای نورمن روشن بود که این دو واژه، سال‌ها رشته‌های نامرئی زندگی‌اش را کشیده‌اند. همیشه احساس می‌کرد هرچه به دست می‌آورد کافی نیست و درعین حال، طنز تلخ ماجرا این بود که همین ترس‌ها او را به حرکت درآورده بودند. همین «کسل» و «احمق»، او را به یادگیری، سفر و رشد بی‌امان واداشته بودند. اگر از این دو واژه نفرت نداشت، شاید هیچ‌یک از دستاوردهایش به بار نمی‌نشست. امروز توانسته هدیه پنهان آن‌ها را ببیند و درک کند که همه‌چیز در او هست: هم دانایی و هم نادانی، هم جذابیت و هم کسالت.

مگر می‌توانیم هوشمندی را بفهمیم، بی‌آنکه طعم حماقت را چشیده باشیم؟ مگر می‌توانیم زیبایی را دریابیم، بی‌آنکه زشتی را بشناسیم؟

اما مشکل اینجاست: وقتی نیروی محرک درونی ما بر پایه «نخواستن چیزی» باشد، اغلب به ضد آن بدل می‌شویم. نورمن نمی‌توانست ساده زندگی کند، چون می‌ترسید به چشم دیگران همان پیرمرد کسل‌کننده و احمقی شود که همیشه از آن گریزان بود. نمی‌توانست بی‌قضاوت انتخاب کند چه چیزی برای روح و بدنش مفید است. چون هنوز بخشی از خودش را طرد می‌کرد.

اگر با صداقت نگاه کنیم، همه ما لحظاتی داریم که کسل کننده یا احمق بوده ایم. اگر اکنون نشان نمی دهیم، کافی است به گذشته مان برگردیم تا رد پایش را بیابیم. مهم ترین داورها، همان هایی اند که درباره خودمان داریم. وقتی با زندگی مان در صلح باشیم، دیگر چندان اهمیتی ندارد که دیگران چه می گویند.

نورمن این روزها سه سال تمام است که سر در کتاب دارد تا همیشه نفر اول کلاس باشد. بعضی ها همین را دلیلی برای «کسل» بودنش می دانند. دیگران می گویند «احمق» است که چنین وقت و انرژی ای می گذارد. اما حقیقت این است: تا زمانی که نتواند «کسل» و «احمق» بودن را در وجودش دوست بدارد و بپذیرد، مجبور است مدام به جهان ثابت کند باهوش و جذاب است و این تلاش بی پایان، آرام آرام ذخایر درونی او را می سوزاند.

ما اینجا هستیم تا از همه جنبه هایمان بیاموزیم، با آن ها صلح کنیم و اصیل زندگی کنیم. اصالت زمانی ممکن می شود که اجازه دهیم بخش های محبوب مان در کنار بخش هایی که از آن ها شرم داریم همزیستی کنند. وقتی بتوانیم همه این ویژگی ها را بی دآوری در آغوش بگیریم، در روان مان ادغام می شوند. آنگاه نقاب ها می افتند و می فهمیم جهان ما را با طرحی الهی آفریده است و در آن لحظه است که می توانیم راست بایستیم و جهان را با تمام وجود در آغوش بگیریم.

تمرین‌ها

برای آنکه کاملاً آزاد شویم، باید بتوانیم همه ویژگی‌هایی را که در دیگران باعث آزدگی ما می‌شوند در خود بپذیریم و در آغوش بگیریم.

۱. به فهرست کلماتی که در تمرین ۱ از فصل چهار نوشته‌اید، رجوع کنید. روبه‌روی آینه بنشینید یا بایستید و هر کلمه را بارها تکرار کنید: «من [آن ویژگی] هستم». این کار را آنقدر ادامه دهید تا انرژی بار منفی آن کلمه ناپدید شود. این روش کار می‌کند. تا امروز هرگز ندیده‌ام کسی که واقعا متعهد به پذیرش یک ویژگی باشد، در این تمرین شکست بخورد.

اگر در جایی متوقف شدید و احساس خشم یا عصبانیت نسبت به فردی پیدا کردید که آن ویژگی را بروز داده، یا از اینکه خودتان چنین ویژگی‌ای دارید برآشفته شدید، مدتی آینه را کنار بگذارید و یک «نامه نفرت» خطاب به آن ویژگی بنویسید. بروز خشم به این شکل سالم است. این نامه‌ها فقط برای چشم‌های خودتان است. نه آن‌ها را پست می‌کنید و نه برای کسی می‌خوانید. این نامه‌ها تنها وسیله‌ای هستند برای آزادکردن هیجان‌ها و احساسات انباشته.

اگر نمی‌دانید از کجا شروع کنید، جمله «من از تو عصبانی‌ام چون...» را بنویسید و سپس تا جایی که می‌توانید تند بنویسید، بدون فکرکردن. هر چه به ذهن‌تان می‌آید بنویسید. نگران دستور زبان یا معناداربودن جملات نباشید. تنها تمرکزتان بر آزادسازی هیجان‌ها و مسمومیت‌های قدیمی باشد.

این تمرین روشی است برای تخلیه احساسات مسمومی که در بدن ما ذخیره شده‌اند.

اگر در جریان کار احساساتی سر برآوردند، با آن‌ها بمانید. ممکن است برایتان بسیار دشوار باشد که برخی از کلمات را بر زبان بیاورید، مخصوصاً آن‌هایی که به شدت قضاوت‌شان کرده‌اید. حتی اگر اشک می‌ریزید، در روند کار بمانید. در نهایت متوجه خواهید شد که بار منفی کلمه خودبه‌خود آزاد می‌شود.

۲. دوباره از همان فهرست کلمات استفاده کنید و ببینید آیا می‌توانید زمان‌هایی در زندگی‌تان را به یاد بیاورید که آن ویژگی‌ها را نشان داده‌اید. اگر نتوانستید زمانی را به خاطر بیاورید که آن صفت را بروز داده‌اید، از خودتان بپرسید در چه شرایطی ممکن است چنین ویژگی‌ای را از خود نشان دهید. آیا دیگران ممکن است بگویند شما این ویژگی را داشته‌اید؟ پاسخ‌های خود را کنار هر کلمه یادداشت کنید.

فصل هفتم

در آغوش گرفتن نیمه تاریک وجود

بیشتر ما در جست‌وجوی آرامشی هستیم که ذهن را چون نسیمی خنک در آغوش گیرد. این جست‌وجو سفری است مادام‌العمر؛ سفری که چیزی کمتر از پذیرفتن همه ابعاد وجودمان نمی‌طلبد. حتی در تاریک‌ترین و منفورترین ویژگی‌های ما، موهبت‌هایی پنهان است و یافتن آن‌ها، فریندی است خلاقانه، سرشار از شجاعت و اشتیاق. تنها کافی است مشتاق شنیدن، آماده آموختن و مایل به رهاکردن داوری‌ها و باورهای نادرستی باشیم که سال‌ها چون زنجیر بر پایمان بسته‌ایم.

خودِ اصیل ما هرگز داوری نمی‌کند؛ او چون آینه‌ای زلال فقط بازتاب می‌دهد. این «منِ ترس‌زده» است که با قضاوت‌های بی‌پایانش می‌کوشد از ما محافظت کند، اما در همان حال، دیواری می‌سازد میان ما و روشنایی شناخت خویشتن. راه‌رهایی، در آغوش کشیدن همان چیزی است که از آن گریزان بوده‌ایم؛ زیرا تنها با دوست داشتن ترس‌هایمان است که می‌توانیم از آن‌ها عبور کنیم.

کتاب دوره‌ای در معجزات می‌گوید: «کینه‌هایمان نور جهان را پنهان می‌کنند.»

و چه حقیقتی روشن‌تر از این؟ هرگاه سایه کینه را فرو بگذاریم، خورشید آرامش دوباره در درون‌مان طلوع می‌کند. برای عبور از سد «من» و سپرهای دفاعی‌اش، باید آرام بمانید، شجاع باشید و گوش جان به صدای درونی خود بسپارید. پشت نقاب‌های اجتماعی ما هزاران چهره نهفته است؛ هر یک شخصیتی مستقل با ویژگی‌ها و خواسته‌های ویژه خود. اگر با این خرده‌شخصیت‌ها وارد گفت‌وگو شوید، همان پیش‌داوری‌ها و قضاوت‌های خودمحورانه، به گنجینه‌هایی ارزشمند بدل خواهند شد.

هرگاه پیام‌های نیمه تاریک وجودتان را در آغوش بگیرید، نیرویی را که بی‌اختیار به دیگران سپرده بودید بازپس می‌گیرید و پیوندی عمیق از اعتماد با خویشان اصیل‌تان برقرار می‌کنید. صداها، این بخش‌های طردشده، اگر مجال ورود به آگاهی پیدا کنند، شما را دوباره با ریتم طبیعی‌تان هم‌آهنگ می‌سازند، قدرت حل مسائل‌تان را بازمی‌گردانند و مسیر روشن‌تری برای زندگی‌تان ترسیم می‌کنند. این پیام‌ها راه شما را به سوی عشق و شفقتی راستین هموار می‌سازند.

من تا پیش از آنکه گفت‌وگو با خرده‌شخصیت‌هایم را آغاز کنم، ناگزیر بودم پیوسته به دیگران متوسل شوم تا بگویند مشکل از کجاست. از درمانگری به درمانگر دیگر می‌رفتم، به فالگیران و طالع‌بینان مراجعه می‌کردم، گویی کلید درونی‌ام را در دستان دیگری گم کرده‌ام. اگر پاسخی مطابق میل می‌شنیدم، گمان می‌کردم با نابغه‌ای روبه‌رو شده‌ام، اما اگر سخنی ناخوشایند می‌گفتند،

بی‌درنگ سراغ فردی دیگر می‌رفتم، تا سرانجام همان پاسخی را بیابم که دوست داشتم بشنوم. چه زندگی عجیبی! می‌دانستم باید راه دیگری وجود داشته باشد. چرا خداوند ما را چنان آفریده باشد که خودمان را نفهمیم؟ چرا باید شناخت خویش را به دیگری واگذار کنیم و برای دریافت حقیقت وجودمان پول بپردازیم؟

اکنون دریافته‌ام که ما با شکوهی درخشان طراحی شده‌ایم؛ هر یک از ما توان آن را دارد که خویشتن را درمان کند و دوباره به تمامیت بازگردد. البته گاهی اندکی یاری می‌تواند راهگشا باشد، اما گفت‌وگو با خرده‌شخصیت‌ها ابزاری بی‌نظیر است برای پیشبرد این فرایند. بررسی خرده‌شخصیت‌ها نخستین گام برای بازپس‌گیری بخش‌های گم‌شده وجودمان است. باید آن‌ها را شناسایی و سپس نام‌گذاری کنیم. همین نام‌گذاری فاصله‌ای تازه میان ما و آن بخش ایجاد می‌کند.

روبرتو آساجیولی^۱، روان‌پزشک ایتالیایی و بنیان‌گذار «روان‌تلفیق»، می‌گوید: «هر آنچه با آن یکی می‌شویم، بر ما چیره می‌گردد؛ اما هر آنچه را از آن جدایی اختیار کنیم، می‌توانیم به دست گیریم و هدایت کنیم.»

اگر مثلاً از «غرغرو بودن» خود دل خوشی ندارم و برایش نامی بگذارم - مثلاً «واندای غرغرو» - ناگهان کمتر تهدیدکننده به نظر می‌رسد. به شکلی شگفت،

همین عمل ساده علاقه‌ای تازه در من نسبت به آن بخش برمی‌انگیزد. آنگاه می‌توانم عقب بایستم و از منظر روشن‌تر و عینی‌تر به آن نگاه کنم. این فرایند به تدریج پنجه‌چنین رفتارهایی را از زندگی‌مان بیرون می‌کشد. نخستین تجربه من با خرده‌شخصیت‌ها در کلاس روان‌شناسی متعالی در دانشگاه JFK در اوریندا، کالیفرنیا رقم خورد.

هر هفته با رویکردی تازه از درمان هیجانی آشنا می‌شدیم و آن را به طور عملی تجربه می‌کردیم. هفته‌ای که به «روان‌تلفیق» اختصاص داشت، نقطه عطفی در زندگی‌ام شد. برای نخستین بار گفت‌وگویی درونی با بخش‌های مختلف وجودم آغاز کردم؛ بخش‌هایی که آن‌ها را «خرده‌شخصیت» می‌نامیدیم. در این فرایند کم‌کم هویت، نیازها و موهبت‌های هر یک از آن‌ها را شناختم و هر بار که موهبتی را کشف می‌کردم، بخشی پردشده از وجودم را باز می‌پذیرفتم.

استادمان، سوزان، تمرین را با یک تجسم ذهنی آغاز کرد؛ سفری خیالی با اتوبوسی پر از مسافران گوناگون. از ما خواست این اتوبوس را در ذهن مجسم کنیم: آدم‌هایی از هر سن و سال، با لباس‌هایی از دامن‌های کوتاه گرفته تا شلوارهای گشاد دهه هفتاد؛ دختران چاق و لاغر، با موهای مشکی یا سرخ، با اندام‌های متفاوت؛ آدم‌های کوتاه و بلند، هنرمندان سیرک، زنان خیابانی و حتی قدیسان. اتوبوس خیالم پر بود از کسانی که بسیاری‌شان را دوست نداشتم حتی ببینم.

نخستین فکر این بود: نه، حتما باید چیزی بهتر از این باشد! اما سوزان یادآور شد که لازم است با همه این آدم‌ها آشنا شویم: هم آن‌هایی که به دل‌مان می‌نشینند و هم آن‌هایی که نمی‌پسندیم. هر مسافر نمادی بود از یکی از جنبه‌های وجود من؛ هر کدام حامل موهبتی خاص، به شرط آنکه به دیدارشان بروم و به پیام‌شان گوش بسپارم. از ما خواسته شد اجازه دهیم یکی از آن‌ها از اتوبوس پیاده شود و همراه‌مان گردد. همان‌جا «برتای پرحرف» دستش را به سویم دراز کرد. او نخستین خرده‌شخصیتی بود که می‌خواست با من گفت‌وگو کند. اما وقتی صورتش را دیدم، ناخودآگاه گفتم: امکان ندارد! یکی دیگر را انتخاب می‌کنم.

برتا زنی بود حدود یک‌ونیم متر قد، با وزنی نزدیک به نود کیلو. در دهه ششم زندگی‌اش بود و ظاهرش برایم چیزی شبیه کابوس می‌نمود. موهای خاکستری‌اش کم‌پشت و بد کوتاه شده بود و روی صورتش می‌ریخت. بوی اسپری مو و سیگار همراهش بود. لباسی بلند و کرم‌رنگ با خال‌های نارنجی به تن داشت، روی دوشش ژاکتی پلی‌استری کرم انداخته بود که با سنجاقی زنگ‌زده بسته می‌شد. پا‌های چاقش در جوراب‌های پاره و کفش‌های پلاستیکی کهنه پنهان شده بود. نگاهم مضطربانه در اتوبوس می‌گشت تا شاید کسی بیاید و مرا از دست برتا نجات دهد، اما هیچ‌کس نیامد. برتا خشمگین به نظر می‌رسید. ناگهان دستم را گرفت و از پله‌ها پایین کشید. روی نیمکتی نشستیم و او شروع به سخن گفتن کرد.

خود را یکی از خرده شخصیت‌هایم معرفی کرد و تاکید داشت که قصد رفتن ندارد؛ باید یاد بگیرم با او زندگی کنم. گفت اگر ذهن بسته‌ام را بگشایم، خواهم دید که موهبت‌های فراوانی برای عرضه دارد. سپس سوزان مرا راهنمایی کرد تا از برتا بپرسم چه درسی برایم دارد.

برتا بی‌درنگ گفت: «نباید آدم‌ها را بر اساس ظاهرشان قضاوت کنی.» یادآور شد که می‌تواند پشت نقاب معنوی دروغینم را به خوبی ببیند. می‌خواستم انکار کنم، اما در همان لحظه دریافتم که حتی در خلوت ذهنم هم حاضر نبودم با او هم‌سخن شوم، فقط به خاطر ظاهرش. او ادامه داد: اگر با این مسئله روبه‌رو نشوی، هرگز در مسیر رشد معنویت پیشرفتی نخواهی کرد. به من نشان داد که همیشه آدم‌های چاق را قضاوت کرده‌ام و تنها با کسانی معاشرت داشته‌ام که ظاهرشان برایم مقبول بوده است.

در عمق جانم می‌دانستم حق با اوست. من تظاهر می‌کردم که معنوی شده‌ام و دیگر تحت تلثیر ظاهر قرار نمی‌گیرم، اما دروغ می‌گفتم. تصور می‌کردم سال‌ها پیش این عادت را کنار گذاشته‌ام، اما برتا آمده بود تا بیدارم کند: هنوز راهی طولانی در پیش بود. وقتی از برتا پرسیدم موهبتش برای من چیست، گفت: «تمامیت.» تاکید کرد اگر واقعا باور دارم که بخشی از این جهان هولوگرافیک هستم، باید او را بپذیرم؛ چه خوشم بیاید، چه نیاید. گفت باید در چشمان هر کسی، بی‌استثنا، با عشق و شفقت نگاه کنم تا بتوانم خودم را به تمامی ببینم.

برتا می‌گفت دیدار با او یکی از مهم‌ترین برخوردهای زندگی‌ام خواهد بود و راست می‌گفت. «برتای پرحرف» زابیده روان من بود؛ برآمده از بخشی که توان پذیرشش را نداشتم. با این حال، از خلال تجسمی هدایت‌شده توانست خود را نشان دهد و درسی بزرگ به من بیاموزد. ماه‌ها طول کشید تا تجربه‌ام را به تمامی درونی کنم. همه‌چیز درباره او واقعی، زنده و بی‌پیرایه بود.

مدام از خود می‌پرسیدم: چگونه ممکن است چنین موجودی بخشی از ناخودآگاهم باشد؟ از کجا آمده؟ این همه خرد را چگونه در خود دارد؟ در حالی که در آغاز با تمام وجود در برابر پذیرش او مقاومت می‌کردم، حالا بیش از هر زمان دیگری مشتاق دیدارش بودم. کم‌کم جرئت پیدا کردم تا به انتهای اتوبوس خیالی برگردم و با مسافران دیگری ملاقات کنم.

وقتی پرسیدم کدام خرده‌شخصیت مایل است با من همراه شود، «آلیس خشمگین» پیش آمد. او کوچک و نحیف بود با موهایی سرخ و درخشان که ژولیده و سرکش به سمت بالا ایستاده بودند.

نخستین جمله‌اش این بود: «هرچند کوچک‌ام، اما سرسخت‌ام. پس حتی فکر تحقیر مرا هم نکن.»

آلیس گله داشت از اینکه همیشه می‌کوشیدم از شر او خلاص شوم. گفت شاید بهترین دوست تمام عمرم باشد؛ همان خشم سرکوب‌شده‌ای که مدام تلاش می‌کند به من هشدار دهد، مراقبم باشد و وقتی در خطرم، در صورتم فریاد بکشد.

چون بارها نشانه‌هایش را نادیده گرفته بودم، ناچار شده بود بر سر دیگران فریاد بزند تا توجه مرا جلب کند. آلیس موهبتش را «شهود نیرومند» معرفی کرد؛ همان نیرویی که می‌توانست مرا به سوی روابط سالم رهنمون شود. توضیح داد علت اینکه به ندرت رابطه‌ای سالم داشته‌ام، این بوده که بیش از اندازه سرگرم حرف زدن بوده‌ام و هرگز به صدای درونم گوش نسپرده‌ام.

پذیرفتن آلیس برایم دشوار بود؛ چراکه همیشه باور داشتم خشمم را به شکلی نادرست بروز می‌دهم. سال‌ها کوشیده بودم آن را سرکوب یا نابود کنم. اما آلیس نیازی به محوشدن نداشت؛ او خواستار پذیرش و عشق بود. می‌خواست به جای ذهنم، گوش جانم را به ندای قلبم بسپارم.

وقتی آلیس را نه تهدید، بلکه یابوری صمیمی دیدم، آرام شد. کم‌کم طغیان‌های کور خشم جای خود را به ابرازهای سالم و خردمندانه دادند. سپس «گرتای پرخور» از راه رسید؛ زنی که عاشق بلعیدن کیک‌های شکلاتی کامل بود. او لنگ‌لنگان نزدیک شد و گفت دوست نزدیک برتای پرحرف است. گرتا موهبت خود را «شفقت و ارتباط درونی با همه انسان‌ها» معرفی کرد. هشدار داد که شتاب زندگی‌ام مرا به ماشینی بی‌وقفه تبدیل کرده و وقتی از پا می‌افتم، او وحشت‌زده می‌شود و با پرخوری می‌کوشد مرا آرام کند. گفت باید سرعت زندگی را کم کنم و دوباره به خودم توجه نشان دهم.

و آنگاه «تریکسی هرزه» ظاهر شد؛ زنی با دامن‌های بسیار کوتاه و دهانی پر از حرف‌های بی‌پروا. او موهبت «وقار» را به همراه داشت. می‌خواست به من بیاموزد تا با خود همچون پادشاهی رفتار کنم؛ با شأن و متانت زندگی کنم. وقتی چنین نمی‌کردم، او منفجر می‌شد و برای جلب توجه نقش‌آفرینی می‌کرد.

وقتی این «جنبه‌های تاریک» را در آغوش گرفتم و معنای پنهان‌شان را دریافتم، دیگر بر زندگی‌ام فرمان نمی‌راندند. هر یک آموزگاری پنهان بود که تنها اندکی عشق و توجه می‌خواست. به محض آنکه به درخواست‌شان پاسخ دادم، بخشی از آگاهی‌ام شدند و احساسی عمیق از خوددوستی و تمامیت را در من زنده کردند. از همان لحظه دیگر نیازی نبود که بستنی را یک‌جا ببلعم یا با دامن‌های کوتاه به دنبال توجه بگردم. همین که پذیرفته شدند، آرام آرام از زندگیم ناپدید شدند.

این شیوه را زمانی بهتر فهمیدم که در سان‌فرانسیسکو با مردی به نام «ریچ» زندگی می‌کردم. دریافتیم این راهی بازیگوشانه و درعین حال عمیق است برای سخن گفتن درباره نیمه تاریک وجودمان. در سفری طولانی با ماشین، فهرستی از خرده‌شخصیت‌های یکدیگر نوشتیم؛ همان‌هایی که مدام در رابطه‌مان سر برمی‌آوردند.

فهرست چیزی بود شبیه به این:

دبی:

- ریتای مقاوم؛
- آلیس خشمگین؛
- دیکسی سلطه‌گر؛
- پرسیلای تحلیل‌گر؛
- پلینای عشوه‌گر؛
- کری کنترل‌گر؛
- لوری عاشق‌پیشه؛
- رنی حق‌به‌جانب.

ریچ:

- دیک سلطه‌گر؛
- نیک همه‌چیزدان؛
- ماروین خودرأی؛
- جیمی ورزشکار؛
- بنی عاشق‌پیشه ؛
- کن کارآمد؛

ما هنگام تهیه این فهرست‌ها بسیار خندیدیم. اما در حقیقت راهی جدی پیدا کرده بودیم برای اینکه بتوانیم درباره بخش‌های آزاردهنده یکدیگر صحبت کنیم، بدون آنکه رابطه‌مان دچار تنش شود.

وقتی مسئله‌ای پیش می‌آمد، دیگر به جای آنکه انگشتم را به سوی ریچ بگیرم و بگویم: «داری سعی می‌کنی بر من سلطه پیدا کنی و من از این خوشم نمی‌آید»، می‌توانستم بگویم: «به نظر می‌رسد امروز دیک سلطه‌گر بیرون آمده. می‌توانی با او صحبت کنی؟» همین جمله تنش را از بین می‌برد چون هرگز شبیه حمله‌ای شخصی به نظر نمی‌رسید.

اگر شروع می‌کردم به تحلیل کردن حرف‌های ریچ، کاری که معمولاً انجام می‌دادم، او می‌توانست بگوید: «پرسیلای تحلیل‌گر، من حوصله پردازش شدن ندارم.»

و من هرگز این را شخصی برداشت نمی‌کردم، در حالی که یکی از بزرگ‌ترین مشکلاتم در روابط همیشه همین «شخصی‌گرفتن» مسائل بود.

خرده‌شخصیت‌ها رفتارهایی را آشکار می‌کنند که در درون خودمان غیر قابل قبول دانسته‌ایم. ما آنها را بیرون رانده‌ایم چون نمی‌توانستیم یا نمی‌خواستیم بپذیریم‌شان. اما وقتی بخش‌هایی از خود را طرد می‌کنیم، از کلیت وجودمان جدا می‌شویم. وقتی به درون نگاه کردم، کشف کردم این ویژگی‌ها با صدای بلند فریاد می‌زدند تا توجه مرا جلب کنند و آن‌ها مرا به سوی گام بعدی در دگرگونی زندگی‌ام هدایت کردند.

امروز باور دارم که به تعداد تمام ویژگی‌هایمان خرده‌شخصیت داریم. من تاکنون دست‌کم صد خرده‌شخصیت درون خودم یافته‌ام و هر بار که جست‌وجو می‌کنم، چهره‌ای تازه، صدایی تازه و پیامی تازه کشف می‌کنم. حتی تاریک‌ترین خرده‌شخصیت‌ها نیز با خود هدیه‌ای می‌آورند. تنها کافی است مایل باشیم زمانی را با آنها بگذرانیم تا صدای خردشان را بشنویم. شما هم باید آماده باشید زمانی را صرف کاوش در جهان درونی‌تان کنید.

در کتاب «گفت‌وگو با خدا» نوشته نیل دونالد والش آمده است: «اگر به درون نروی، بی‌بهره خواهی ماند.» اگر این پیام را جدی بگیرید، می‌تواند زندگی‌تان را دگرگون کند. وقتی به درون می‌روید و با تمام وجودتان رابطه برقرار می‌کنید، توانایی‌تان را در هدایت زندگی به سمتی که انتخاب می‌کنید درمی‌یابید. هیچ هدیه‌ای بزرگ‌تر از این برای خودتان نیست.

آنگاه وقتی بگویید: «من پول بیشتر، عشق بیشتر، خلاقیت بیشتر، دوستان بیشتر یا بدنی سالم‌تر می‌خواهم»، ایمان لازم برای تحقق آن را خواهید داشت.

اعتماد، نخستین چالش شماست هنگامی که قدم به جهان صداها درونی می‌گذارید. پرسشی که تقریباً همه در آغاز می‌پرسند این است: «از کجا بفهمم آنچه می‌شنوم، حقیقت درون من است؟»

پاسخ ساده است: با چند بار دیدار و گفت‌وگو با خرده‌شخصیت‌ها، به سرعت درمی‌یابید که آیا با یکی از جنبه‌های وجودتان سخن می‌گویید یا صرفاً درگیر

زمزمه‌های منفی ذهن شده‌اید. چراکه صدای منفی درون، به ندرت حامل هدیه یا پیامی سازنده است. برای دست یافتن به سرچشمه اصیل وجود، راه‌های گوناگونی پیش روی شماست.

مراقبه یکی از موثرترین روش‌هاست؛ سکوتی آرام‌بخش که ذهن را خاموش می‌کند و مجال می‌دهد تا گفت‌وگوهای منفی فروکش کنند. اگر تجربه مراقبه ندارید، می‌توانید از فایل‌های راهنما یا کسی که تمرین‌های تنفسی و آرام‌سازی بدن را آموزش می‌دهد کمک بگیرید. همین همراهی کافی است تا از هیاهوی ذهن فاصله بگیرید. راهی دیگر، ساده و شادمانه‌تر، رقصیدن است. موسیقی‌ای دلنشین پخش کنید، نیم‌ساعتی خود را به جریان آن بسپارید، سپس آرام بنشینید، چشمان‌تان را ببندید و با نفس‌هایتان همراه شوید. در این سکوت، آرام‌آرام مرز میان «ذهن» و «قلب» را بازخواهید شناخت. ذهن گاه بی‌رحم است، اما قلب - حتی زمانی که سخت و صریح سخن می‌گوید - همواره آغشته به شفقت است.

به خاطر داشته باشید، پذیرش خرده‌شخصیت‌ها به رویی گشوده نیاز دارد. گفتنش آسان است، اما عمل کردن به آن همیشه ساده نیست. در این مسیر، بدبینی حتی می‌تواند یاریگر شما باشد، چراکه تجربه واقعی معمولاً بسیار فراتر از انتظارتان خواهد بود. بسیاری شگفت‌زده می‌شوند وقتی با شخصیت‌هایی عجیب و غیرمنتظره درون خود روبه‌رو می‌گردند؛ شاید هیولا، حیوان یا حتی موجودی فضایی. هر تصویری که ظاهر شود،

برای شما درست و به‌جا است. تنها یک اصل را به یاد بسپارید: قضاوت نکنید. گاه چهره آشنای کسانی را می‌بینید؛ شاید معشوقی قدیمی، رئیسی سخت‌گیر یا عضوی از خانواده که رابطه خوبی با او نداشته‌اید. طبیعی است که بخواهید چشم ببندید و او را دور کنید. اما بمانید و گوش دهید؛ در دل همین مواجهه درسی نهفته است. اگر از آن روی برگردانید، بارها و بارها در قالبی دیگر به زندگی‌تان بازمی‌گردد.

این بازی ورق نیست که کارتهای ناخوشایند را کنار بگذارید و تازه‌ها را بردارید؛ درست همان شخصیت‌هایی که کمترین تمایل به دیدن‌شان دارید، آموزگاران بزرگ شما خواهند بود. به تازگی با زنی به نام شلی کار کردم؛ زنی که به نظر می‌رسید همه‌چیز دارد. کمتر کسی در صنعت سرگرمی به آن سطح از موفقیت، شهرت و ثروت رسیده است که شلی به آن دست یافته بود. او پله‌های موفقیت را یکی‌یکی بالا رفته و سختی‌های فراوانی را تحمل کرده بود تا به اوج برسد. نقدها درباره او عمدتاً مثبت بود، اما نسبت به انتقاد حساسیت شدیدی داشت. پس از سال‌ها کار با سرعتی فراتر از توان بسیاری، شلی چند ماه مرخصی گرفت تا روی خودش کار کند.

او دریافته بود بخش پرخاشگرانه‌ای در وجودش دارد که از آن متنفر است. هر بار جمله «من پرخاشگرم» را بر زبان می‌آورد، چهره‌اش منقبض می‌شد و اشک در چشمانش حلقه می‌زد. زندگی با این جنبه از خود برایش غیر قابل تحمل بود.

مدتی مقابل هم نشستیم و بارها از او خواستم بگویند: «من پرخاشگرم. من پرخاشگرم.» اما هنوز راحت نبود. پس چشمانش را بستم و او را به یک سفر خیالی با اتوبوس بردم. در این سفر خرده‌شخصیتی ظاهر شد که نامش را «آلی پرخاشگر» گذاشتیم. آلی موهای سرخ و پریشانی داشت، در دهه پنجم زندگی بود و کتوشلواری سرمه‌ای به تن داشت؛ حضوری قدرتمند و تاثیرگذار داشت. شلی در ابتدا از او خوشش نیامد، اما پرسیدیم آلی چه موهبتی برای شلی دارد. آلی گفت: «حفاظت.» توضیح داد که سال‌ها، هنگام ساختن زندگی حرفه‌ای، محافظ شلی بوده است. مطمئن شده بود هیچ‌کس سد راهش نشود و کسی به او آسیب نرساند یا مانع رسیدن او به رویاهایش نشود. سپس پرسیدیم برای کامل شدن چه می‌خواهد.

آلی پاسخ داد: عشق و پذیرش. او از آنکه همیشه در نقش زنی بزرگ، خشن و سختگیر ظاهر شود، خسته بود. او همان کسی بود که تمام موفقیت و شهرت شلی را ممکن کرده بود. تنها چیزی که می‌خواست، قدردانی و عشق برای نقشی بود که در زندگی شلی ایفا کرده بود. شلی روی کاناپه دراز کشیده بود، لبخندی بزرگ بر چهره داشت و سرشار از شادی بود. او عاشق «آلی پرخاشگر» شده بود؛ بخشی از وجودش که سال‌ها تلاش کرده بود دفنش کند. بخش شرم‌آور و سرشار از خودناباوری، حالا پذیرفته شده بود. با پذیرش این جنبه، شلی توانست از دستاوردهایش لذت ببرد و پرخاشگری‌اش را تنها در مواقع لازم و سازنده به کار گیرد.

این الگو بارها تکرار می‌شود: شما ویژگی‌ای دارید که در اصل برایتان یک موهبت است. برای دستیابی به اهدافتان به این موهبت تکیه می‌کنید، اما وقتی یکپارچه و پذیرفته نشده و تحت دآوری منفی است، کنترل رفتار شما را در دست می‌گیرد و خود را به شیوه‌هایی نادرست نشان می‌دهد. تا زمانی که آن ویژگی را نپذیرید، رفتارهایش مدام تکرار می‌شوند تا نیازش برآورده شود. همان‌طور که می‌گویند: «هرچه مقاومت کنید، پایدار می‌ماند.»

راه دیگر برای پذیرش ویژگی‌هایتان، دیدن آن‌ها از منظر دیگران است. فردی خردمند و شفقت‌مند را تصور کنید؛ شاید شخصی معنوی یا مقدس. سپس به ویژگی‌ای که هنوز آن را نمی‌پذیرید فکر کنید و از آن شخص بپرسید: این ویژگی شما را چگونه تعبیر می‌کند؟ می‌توانید کسی از گذشته خود، مثلاً والدین یا یکی از اعضای خانواده، را نیز در ذهن بیاورید. مثالی از زندگی خودم: واژه من «شلخته» بود. چون آن بخش از خودم را نمی‌پذیرفتم، همیشه تلاش می‌کردم آن را پنهان کنم. زندگی‌ام را طوری طراحی کرده بودم که خانه همیشه تمیز و مرتب باشد و هیچ‌کس هرگز مرا «شلخته» خطاب نکند. اما حتی کوچک‌ترین اشاره به این واژه بر من اثر می‌گذاشت. چشمانم را بستم، چند نفس عمیق کشیدم و به واژه «شلخته» فکر کردم. بدنم کمی منقبض شد؛ زیر این احساس، ترس پنهانی از گذشته نهفته بود. به یاد آوردم مادرم سرم فریاد می‌زد که شلخته‌ام و من می‌ترسیدم اگر شلخته باشم، دوست‌داشتنی نباشم.

سپس در ذهنم تصویر مادر ترزا را مجسم کردم و از او پرسیدم چگونه می‌توانم این واژه را دوباره معنا کنم. به او گفتم می‌خواهم بر این واژه عشق بپاشم. صدای خردمند او در قلبم شنیده شد: «شلختگی تو بازی است، راهی برای بیان کودک درونت. لباس‌ها را روی زمین انداختن، نوعی سرگرمی است. دیگر لازم نیست این کار را غلط بدانی.» او افزود: هدیه شلختگی «نظم» است. زیرا از کودکی مدام به من می‌گفتند شلخته هستم، اکنون توانایی منحصربه‌فردی در سازماندهی و ایجاد نظم پیدا کرده‌ام. این شد تعبیر تازه من.

بعد در ذهنم «مارتین لوتر کینگ» را مجسم کردم. او گفت: «تو شور و اشتیاقی بی‌پایان برای زندگی داری و همیشه می‌خواهی به سرعت به تجربه بعدی بروی. شلختگی تو بازتاب همین شوق و عجله است. تو آنقدر هیجان‌زده‌ای که به جزئیات کوچک، مثل مرتب‌کردن وسایل، توجه نمی‌کنی.» او افزود هدیه شلختگی من، شور و اشتیاق و عشق به زندگی است؛ تعبیر دوم.

سپس شجاعانه به سراغ تصویر مادرم رفتم؛ کسی که همیشه مرا به خاطر شلختگی سرزنش می‌کرد. از او خواستم تعبیر تازه‌ای بدهد.

او گفت: «دلیل اینکه همیشه تو را سرزنش می‌کردم، حسادت بود. هرگز آزادی درونی نداشتم که چیزی را روی زمین بیندازم و رهاش کنم. همیشه خشک و سختگیر بودم و بی‌نظمی را تحمل نمی‌کردم. شلختگی تو یادآور محدودیت‌های من بود و همین آزرده‌ام می‌کرد.»

سپس ادامه داد: «شلختگی تو هدیه بیانگری است. وقتی کودک بودی، عاشق نقاشی بودی و بی‌پروا رنگ‌ها و قلم‌موها را تجربه می‌کردی. هرگز نترسیدی که به هم‌ریختگی ایجاد شود. شلختگی به تو آزادی بخشیده است.»

این شد تعبیر سوم؛ اکنون شلختگی برایم به خصیصه‌ای دوست‌داشتنی و مثبت تبدیل شده بود که هدایای زیادی به زندگی‌ام آورده است. همین روش را می‌توان برای هر ویژگی طردشده‌ای به کار برد. کافی است به ریشه آن بازگردید؛ جایی که قضاوت‌های خودشیفته آغاز شده است.

دوست من «پیتر» نیز هرگز ضعفش را نمی‌پذیرفت. از او خواستم چشم‌هایش را ببندد و خاطره‌ای از گذشته را به یاد بیاورد که ضعفش را نشان می‌داد. نخستین خاطره، دبیرستان بود؛ هر فصل ورزش جدیدی انتخاب می‌کرد، زیرا همیشه خود را ضعیف می‌دید.

سپس به یاد هشت‌سالگی افتاد؛ زمانی که خانواده‌اش در حال ساخت خانه‌ای جدید بودند. پله‌های طبقه دوم هنوز کامل نشده بود و بین‌شان فضای خالی بود. مادر و خواهرش او را بالا بردند تا اتاق جدید را ببیند، اما هنگام بازگشت، او تنها ماند.

ترسید از پله‌ها بیفتد و نتوانست پایین بیاید. نیم ساعت بعد مادر و خواهرش بازگشتند، اما همان‌جا بود که پیتر با خود عهد کرد: «اگر ضعیف باشم، زن‌ها مرا ترک می‌کنند.»

از آن پس پیتر هرگز اجازه نداد ضعیف باشد. سال‌ها مردی سخت و سرسخت شد و روابطش با زنان هرگز بیش از شش ماه دوام نیاورد. اما وقتی خاطره را بازنگری کرد، ریشه قدرت ضعف را یافت. سپس دو انسان سرشار از شفقت را در ذهن آورد: بودا و دالایی لاما. بودا گفت ضعفش به او شفقت عمیق نسبت به دیگران داده و دالایی لاما افزود که ضعفش منبع شخصیت پویا و توانایی ایجاد آرامش در جمع است.

پیتر سپس تصویر پدرش را تجسم کرد. پدرش گفت: «به خاطر اینکه همیشه مجبور بودی بر ضعف غلبه کنی، یاد گرفتی انعطاف‌پذیر باشی و از هر موقعیتی جان سالم به در ببری. حالا که ضعف را بپذیری، راه آسان‌تر زندگی نمایان می‌شود.»

مدتی بعد پیتر شروع به نوشتن موسیقی کرد؛ کاری که همیشه دوست داشت اما هرگز شغلی ممکن برایش به نظر نمی‌رسید. به جای آنکه هر شش ماه شغل یا رابطه‌ای تازه آغاز کند، انرژی‌اش را صرف خلق و ضبط آثارش می‌کند. او جهانی امن برای بیان احساسات و خلاقیت خود ساخته است.

اگر درک ما از خود حقیقی تغییر نکند، همواره در دام تکرار گذشته می‌افتیم. خرده‌شخصیت‌ها نشان می‌دهند کجا کار ناتمام داریم و چه باید بکنیم تا الگوهای تکراری حل شوند. آن‌ها خردمندترین صداها هستند، زیرا پاسخ‌ها را از درون خود ما بازتاب می‌دهند.

شما می‌توانید با هر کسی که می‌شناسید از درون خودتان دسترسی پیدا کنید. کافی است آرام شوید و آن فرد را در ذهن خود فراخوانید. وقتی شخصی را تجسم می‌کنید و گفت‌وگویی آغاز می‌کنید، می‌توانید هر پرسشی مطرح کنید: چه توصیه‌ای برای من دارد؟ چه دیدگاهی درباره مسئله‌ای خاص دارد؟

پاسخ‌ها در درون شماست؛ تمام روابط حل‌نشده، عشق‌ها، اعضای خانواده و دوستان، قهرمانان و استادان؛ همه کسانی که آن‌ها را طرد کرده‌اید یا آن‌ها شما را طرد کرده‌اند، اکنون می‌توانند از درون شما سخن بگویند و هدایت‌تان کنند.

چند سال پیش، درگیر این پرسش بودم که واقعا با زندگی‌ام چه می‌خواهم بکنم. در آن دوره چشم‌هایم را بستم و از خودم پرسیدم: «برای مشورت باید به سراغ چه کسی بروم؟»

تصویری از مردی در ذهنم آمد که سال‌ها پیش او را شناخته و بسیار تحسینش می‌کردم. صورت استیو، دوستم، مقابل چشمانم ظاهر شد. روزها درگیر بودم که آیا مزاحمش شوم یا نه؛ به نظرم نامناسب می‌آمد که درباره تصمیم‌های کاری و مسائل عاطفی‌ام به او زنگ بزنم، دیگر واقعا دوست نزدیک نبودیم. یک روز، در مراقبه سعی کردم استیو را در ذهنم تجسم کنم و از او بپرسم چه کاری باید انجام دهم. هیچ‌وقت چنین کاری نکرده بودم، اما می‌دانستم چیزی برای از دست دادن ندارم.

شگفت‌انگیزترین اتفاق رخ داد: استیو شروع به صحبت با من کرد. گفت خوشحال است که از او کمک خواسته‌ام و به تمام پرسش‌هایم روشن و دقیق پاسخ داد.

وقتی پایان یافت، حس می‌کردم یک ساعت را با استیو واقعی گذرانده‌ام، خردش را دریافت کرده و عشقش را لمس کرده‌ام. تجربه‌ای ساده، مستقیم و در عین حال عمیق بود. حتی لازم نبود خانه‌ام را ترک کنم یا هزینه‌ای بابت تماس بدهم. از آن زمان، ماه‌ها استیو درونم را فرا می‌خواندم تا در مسیر زندگی راهنمایم باشد. دوستی و محرم‌رازی را در درون خود یافته بودم. پس از آنکه پدرم درگذشت، دوستم نیز روشی مشابه را با من به کار برد. در اوج اندوه پیشش رفتم؛ وقتی که به‌ویژه غمگین بودم از اینکه پدرم هرگز فرصت نخواهد داشت پسرم را بشناسد.

دوستم از من خواست چشم‌هایم را ببندم و پدرم را تجسم کنم که با پسرم بازی می‌کند. گویی پدرم روبه‌رویم ایستاده بود و به پسرم می‌گفت همیشه برای محافظت از او حضور خواهد داشت. او به پسرم می‌گفت چقدر عاشق موسیقی است و امیدوار است او نیز زیبایی و لذت موسیقی را کشف کند و یکی از سازهایی را که به جا گذاشته است بنوازد. تجربه‌ای بود عمیق و ارزشمند؛ نگاه مرا به فقدان پدر تغییر داد. وقتی از جلسه بیرون آمدم، مطمئن بودم پدرم همیشه برای راهنمایی و تسلی کنارم خواهد بود و می‌توانم با تقسیم عشقش به موسیقی، او را به پسرم نزدیک کنم.

حس فقدان، از نومیدی و غرق شدن در یاس، به امیدواری و آرامش بدل شد. خرده شخصیت‌های شما منتظرند؛ به درون بروید و آن‌ها را بازپس بگیرید. آن‌ها چیزی جز توجه و پذیرش نمی‌خواهند. آن‌ها صدای آینده شما هستند، نه گذشته شما. همیشه آنجا خواهند بود تا راهنمایی‌تان کنند، شما را در آغوش بگیرند و به شما آرامش بدهند، چه در شکل چهره‌ای آشنا، چه در قالبی سایه‌گون. اگر با خودتان دوست شوید، چرخه تکراری از دست دادن خود یا دیگری را می‌شکنید. خواهید فهمید هیچ‌کس را هرگز از دست نمی‌دهیم؛ روابط تنها شکل‌شان تغییر می‌کند. شاید کسی دیگر حضور فیزیکی نداشته باشد، اما همواره در درون ما باقی می‌ماند.

وقتی هر آنچه در خودتان نفرت‌انگیز یافته‌اید بازپس می‌گیرید، جهانی درون‌تان گشوده می‌شود که دسترسی به سراسر هستی را به شما می‌دهد. هر یک از ما توانایی آن را دارد که همه آنچه برای شادبودن و کامل‌بودن نیاز داریم، به خود ببخشیم. وقتی دوباره با تمامیت وجودمان پیوند برقرار می‌کنیم، دیگر تقریباً ناممکن است احساس تنهایی، جدایی یا طردشدگی کنیم. باید جهان درون خود را بیابیم و یاد بگیریم چگونه آن را دوست بداریم، ارج نهیم و حرمت بگذاریم. آنگاه می‌توانیم عظمت وجود خود را بپذیریم. وقتی جادوی جهان درون را کشف کنیم، در برابر خودمان سر تعظیم فرود می‌آوریم و آرامش، رضایت و سپاس از انسانیت‌مان همراه ما می‌شود. هر خرده شخصیتی برای شما هدیه‌ای دارد.

هر بُعد از وجودتان، چه دوستش داشته باشید چه نه، می‌تواند به زندگی‌تان سود برساند. اینکه تنها تاریکی را ببینید، فریب دادن خویش است. در هر ذره از ما و در هر گوشه از جهان نوری هست. اگر هدایا را پیدا نکنیم، طرح شگفت‌انگیز زندگی را رد کرده‌ایم.

روح ما تشنه آموختن این درس‌های گران‌بهاست. باید داوری درباره مسیر روح‌مان را متوقف کنیم و به طرح الهی انسانیت و نیکویی جاویدان اعتماد کنیم. والاترین هدف ما این است که از تجربه‌ها بیاموزیم و رشد کنیم و سپس به پیش رویم. وقتی از ویژگی‌های مان بهره می‌گیریم، آزاد می‌شویم تا تجربه‌هایی را برگزینیم که خود خواستارشان هستیم.

تمرین

این تمرین را زمانی انجام دهید که کاملاً آرام هستید؛ مثلاً پس از یک پیاده‌روی کوتاه یا یک حمام گرم.

هدف شما دیدار با صداها و درونی‌تان است، پس ذهن‌تان باید تا حد ممکن آرام و سبک باشد. صبح زود یا پیش از خواب شب زمان مناسبی است. می‌توانید موسیقی ملایمی پخش کنید و شمع‌ی معطر روشن کنید تا فضایی آرام و دلنشین برای خود بسازید. چشمان‌تان را ببندید و نفس‌های عمیق و آهسته بکشید. هر بار پنج ثانیه یا بیشتر نفس را نگه دارید و سپس به آرامی آن را بیرون دهید. این روند را چهار یا پنج بار تکرار کنید تا ذهن‌تان آرام شود و تمرکزتان افزایش یابد.

اکنون تصور کنید سوار یک اتوبوس بزرگ زرد شده‌اید. در میانه اتوبوس روی صندلی بنشینید. احساس هیجان می‌کنید، چون قرار است سفری دیرینه و مورد انتظار را آغاز کنید. تصور کنید در یک روز صاف و زیبا در خیابان در حرکت هستید. ناگهان کسی از پشت روی شانه‌تان می‌زند.

وقتی بالا را نگاه می‌کنید، می‌شنوید: «سلام، من یکی از خرده‌شخصیت‌های تو هستم و همه افراد داخل این اتوبوس هم خرده‌شخصیت‌های تو هستند. چرا از صندلی‌ات بلند نمی‌شوی و نمی‌روی ببینی چه کسانی در اتوبوس تو هستند؟»

از جای خود برمی‌خیزید و قدم می‌زنید تا به تمام آدم‌های گوناگون روی صندلی‌ها نگاه کنید. در برابر خود هر نوع انسانی را می‌بینید: بلندقد‌ها و کوتاه‌قد‌ها، نوجوانان و سالمندان. شاید حتی افراد سیرک، حیوانات یا بی‌خانمان‌ها نیز حضور داشته باشند.

در اتوبوس شما انسان‌هایی از هر نژاد، رنگ و باور حضور دارند؛ بعضی دست تکان می‌دهند و برخی ساکت در گوشه‌ای پنهان شده‌اند. آرام آرام همه شخصیت‌ها را تجسم کنید. سپس راننده اتوبوس شما را راهنمایی می‌کند تا اجازه دهید یکی از خرده‌شخصیت‌ها دست‌تان را بگیرد و شما را به پارکی نزدیک ببرد. به او فرصت دهید.

بگذارید خرده‌شخصیت انتخابی شما را از اتوبوس به سوی پارک هدایت کند. کنار او بنشینید و از او نامش را بپرسید. بخواهید بگویند چه ویژگی یا صفتی را نمایندگی می‌کند. اگر با شخصیتی خشمگین روبه‌رو شدید، می‌توانید او را «آنا عصبانی» بنامید. به ظاهر، لباس، بو، حالت چهره و زبان بدنش دقیق توجه کنید.

نفس عمیقی بکشید و از او بپرسید: «هدیه تو به من چیست؟» سپس بپرسید: «چه چیزی لازم داری تا کامل شوی؟» یا «برای ادغام در روان من چه نیازی داری؟» پس از شنیدن پاسخ‌ها، از او قدردانی کرده و او را دوباره به اتوبوس برگردانید.

چشمان‌تان را باز کنید و پیام‌هایی را که دریافت کرده‌اید، یادداشت کنید. سپس دفترچه‌تان را بردارید و دست‌کم ده دقیقه درباره تجربه خود بنویسید. نگران نباشید اگر همه پاسخ‌ها را در همان جلسه دریافت نکردید؛ شنیدن پیام‌های کامل خرده‌شخصیت‌ها زمان و تمرین می‌طلبد. این تمرین نیازمند تسلیم شدن در برابر خودتان است، پس مطمئن شوید محیطی امن و آرام فراهم کرده‌اید تا تجربه‌ای کامل و سازنده داشته باشید.

فصل هشتم

بازتعبیر خود

وقتی گذشته درمان نشده باقی می ماند، زندگی ما را ویران می کند. استعدادهای منحصر به فرد، خلاقیت و توانایی های ما زیر خاک فراموشی مدفون می شوند و اگر این بخش های وجودی بازپس گرفته نشوند، درون ما را کد می ماند و به جای هماهنگی با جهان، علیه آن عمل می کند. ما فکر می کنیم از جهان خشمگینیم، می خواهیم جهان تغییر کند و تصور می کنیم اگر شرایط کمی متفاوت بود، می توانستیم رویاهایمان را زندگی کنیم.

اما حقیقت این است که تغییر باید از درون ما آغاز شود. خشم ما واقعا متوجه خودمان است؛ خشمگینیم که پایداری نکرده ایم، نیروی الهی درونمان را ارج نهاده ایم و اجازه نداده ایم خود را آنطور که می خواستیم ابراز کنیم. ما گمان می کنیم از والدینمان خشمگینیم، چون در کودکی ما را محدود کرده اند، اما واقعیت آن است که این خشم بازتاب همان سرکوبی است که خودمان ادامه داده ایم.

وقتی گذشته درمان نشده باقی بماند، انگار سال ها پیش کسی ما را در قفسی گذاشته و هرچند آن قفس اکنون نیست، ما همچنان با دیوارهای خیالی اش

در جدالیم. این قفس همان محدودیت‌های خودساخته، شک به خود و ترس‌های ماست. به ما آموخته‌اند که دنبال کردن رویاها دشوار است، اما کمتر فهمیده‌ایم که زندگی روزمره با آگاهی از اینکه رویاهایمان را دنبال نمی‌کنیم، بسیار دشوارتر است. بی‌میلی جایگزین می‌شود، بی‌میلی‌ای که کلید دسترسی به تمام ظرفیت معنوی ماست. در عوض، ناامیدی و خشم آرام‌آرام انباشته می‌شوند؛ در بدن به شکل بیماری و در روان به صورت عصبانیت. اگر با گذشته آشتی نکنیم، همین ناامیدی و خشم را به آینده می‌بریم.

قدرت بازنگری گذشته و بازپس‌گیری بخش‌هایی از خود که به دیگران سپرده‌ایم، در درون ماست. کافی است چشمان‌مان را ببندیم، به درون برویم و بپرسیم. نیروی لازم همیشه آنجاست، اما تنها وقتی آشکار می‌شود که میل به تغییر زندگی از میل به حفظ وضعیت موجود قوی‌تر باشد. آسان‌تر است دیگران را مقصر بدانیم، اما وقتی از خود جدا شویم، از الوهیت خود هم جدا می‌شویم.

فقدان اعتماد به خود باعث می‌شود دیگران هم غیر قابل اعتماد به نظر برسند. برخی آنقدر زیر بار درد گذشته هستند که تنها راه مقابله را سرزنش و انکار می‌دانند. اما اگر می‌خواهیم حال‌مان تغییر کند و خواسته‌هایمان تحقق یابد، باید گذشته را در آغوش بگیریم و مسئولیت همه‌چیز در جهان خود را بپذیریم.

گذشته کلید فهم آینده است. وقتی به گذشته کسی نگاه می‌کنیم، می‌توانیم ببینیم آینده‌اش چگونه شکل می‌گیرد. گذشته به ما نشان می‌دهد که آنچه در آینده انتظار داریم، غالبا تنها شکل دیگری از همان چیزی است که امروز داریم. این آگاهی بسیاری را متوقف می‌کند، چشم‌اندازشان را تیره می‌کند و رویاهایشان را از دست‌شان می‌گیرد.

کافی است به اطراف نگاه کنیم: بسیاری از مردم همان کسانی هستند که سال‌ها پیش بودند، با تنها تغییرات اندک. مسائل اصلی - چه در جنسیت، ثروت، روابط، سلامت یا شغل - اغلب در طول زندگی ادامه دارند. گذشته شکل‌دهنده آنچه می‌گوییم، می‌بینیم و زندگی می‌کنیم است.

ما نه تنها گذشته خود، بلکه گاهی گذشته والدین‌مان را نیز به دوش می‌کشیم. درد از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود و تا زمانی که به چالش کشیده نشود، چرخه هرگز شکسته نمی‌شود. بسیاری از ما بخش‌هایی از خود را به خاطر باورهای بنیادین‌مان انکار می‌کنیم؛ باورهایی که ریشه در خانواده و سال‌های کودکی دارند. آنچه والدین، مراقبان و آموزگاران ما کرده یا نکرده‌اند اثر عمیقی بر زندگی امروزمان گذاشته است. دردهایی که در دو، شش یا هشت سالگی تجربه کردیم هنوز زیر سطح آگاهی ماست و تا زمانی که بازنگری نشوند، زندگی ما را هدایت می‌کنند.

اغلب مردم باورهای بنیادین خود را بررسی نمی‌کنند تا ببینند آیا واقعا آن‌ها را برگزیده‌اند یا نه.

هفته‌ها با افرادی روبه‌رو می‌شوم که می‌خواهند هنرمند شوند یا کتابی بنویسند، اما مطمئن‌اند نمی‌توانند. وقتی دلیل را می‌پرسم، می‌گویند استعداد یا تحصیلات کافی ندارند. آن‌ها به دلیل‌شان اعتماد دارند، اما به رویاهایشان، نه.

سرچشمه این باورها اغلب گفته‌های کسی است که دوستش داشته‌اند - چه با کلمات و چه بدون آن - که توانایی تحقق رویاهایشان را ندارند. چون هرگز این باورها را زیر سوال نبرده‌اند، در دام‌شان گرفتار مانده‌اند و حتی برای خواسته‌های قلبی خود هم تلاش نمی‌کنند.

باورهای بنیادینی که زندگی ما را هدایت می‌کنند، چنین‌اند: «من نمی‌توانم»، «هرگز برای من رخ نخواهد داد»، «من سزاوار نیستم»، «من به اندازه کافی خوب نیستم».

اخیراً زن جوانی به نام «هالی» در یکی از دوره‌هایم شرکت کرد. او تنها ۲۱ سال داشت و به دلیل افسردگی و ناتوانی در مراقبت از خود، هنوز با مادرش زندگی می‌کرد. وقتی دوره شروع شد، هالی ساکت و منزوی نشست، سرش را پایین انداخت و از هرگونه تماس چشمی با دیگران اجتناب می‌کرد. عادت عصبی‌اش - کوبیدن دست روی میز - برای اطرافیان کمی آزاردهنده بود. در زمان استراحت، اغلب روی زمین و در حالت جنینی جمع می‌شد. حتی وقتی همه را تشویق کرده بودم وعده‌های غذایی‌شان را با دیگران بخورند، هالی ترجیح می‌داد تنها بنشیند.

در روز دوم، وقتی از کنار او می‌گذشتم، پرسیدم آیا تا به حال «من بیچاره»^۱ را در خود پذیرفته است؟ با لبخندی متعجب پرسید: «من؟» بی‌اختیار خندیدم. پیام خاموش او چنان بلند بود که گویی در گوش همه فریاد می‌زد. کنار او نشستم و پرسیدم فکر می‌کند چه پیامی به جهان می‌فرستد.

هالی پاسخ داد که خود را «من بیچاره» نمی‌داند؛ در واقع از چنین آدم‌هایی بیزار است، به‌ویژه چون مادرش یکی از آنها بود. وقتی من و دستیارم ریچل رفتارهای هالی را برایش بازگو کردیم، ناگهان کل معمای زندگی‌اش روشن شد.

هالی اعتراف کرد که در ژرفای وجودش باور دارد دوست‌داشتنی نیست. «من بیچاره» تنها راهی بود برای جلب توجه.

او در خانه‌ای بزرگ شده بود که مادرش مانند کودکی رفتار می‌کرد - حتی صدایش کودکانه بود - و هالی یاد گرفته بود برای گرفتن توجه از مادرش پیشی بگیرد. این باور بنیادین که او دوست‌داشتنی نیست، در هالی پنهان مانده بود چون آن را روی مادرش فرافکنده بود. او نمی‌توانست خود را به روشنی ببیند؛ تمام انرژی‌اش صرف این شده بود که باور کند شبیه مادرش نیست. اما وقتی نشانش دادیم دیگران چگونه او را می‌بینند، هالی فهمید رفتارش نتیجه‌ای مستقیم از مشاهده مادرش بوده است.

۱ «من بیچاره» ترجمه‌ای است از اصطلاح انگلیسی Poor me که در روان‌شناسی برای توصیف الگوی رفتاری قربانی‌محور و جلب ترحم به کار می‌رود.

با در آغوش گرفتن «من بیچاره» و آگاه شدن از نمایش کودکانه‌اش، هالی اجازه داد اضداد این ویژگی‌ها ظاهر شوند. نتیجه این تحول در او روشن بود: «من زنی مسئول هستم.»

تنها چند ماه بعد، هالی شغلی پیدا کرد و از خانه مادرش بیرون آمد و در آپارتمان خودش ساکن شد. با اعتمادبه‌نفس، برای نخستین بار در سال‌ها رابطه‌ای صمیمانه با مردی آغاز کرد. همین که حاضر شد باور بنیادین زندگی‌اش را ببیند و صادقانه آن را بررسی کند، آزادی یافت تا راهی تازه برای زندگی انتخاب کند.

ما بسیاری از باورهایمان را به طور ناخودآگاه از خانواده می‌پذیریم و باقی انتخاب‌های زندگی‌مان نیز تحت تاثیر همان باورهاست، بی‌آنکه هرگز از خود بپرسیم: «آیا این باور به من نیرو می‌دهد؟» اغلب تنها در پی ردپای اعضای خانواده قدم برمی‌داریم. اگر واقعیتی که پذیرفته‌ایم ما را شاد می‌کند، مشکلی نیست. اما اگر چنین نیست، باید آن را زیر سوال ببریم. پیش‌داوری، درد، احساس گناه و شرم منتقل می‌شود. آیا مشکلات‌تان واقعا از آن خودتان است یا آن‌ها را از نسل‌های پیش به ارث برده‌اید؟

مادربزرگم یک فرد همیشه دل‌نگران بود. باور بنیادین او این بود: «اتفاق بدی در شرف وقوع است.» مادرم اصلا دل‌نگران نبود، اما من دل‌نگرانی مادربزرگم را به ارث برده‌ام. اغلب همان نوع افکار را دارم که او داشت. ما بازتاب دل‌نگرانی یکدیگر درباره امنیت پسریم هستیم.

با وجود آنکه اکنون آشکار به نظر می‌رسد، سال‌ها طول کشید تا بفهمم این ویژگی را از مادر بزرگم پذیرفته‌ام، مادر بزرگی که خودش آن را از پدرش به ارث برده بود. حالا هرگاه خودم را در حال دل‌نگرانی می‌بینم، می‌پرسم آیا واقعا نگرانم یا فقط دارم یکی از باورهای قدیمی بنیادین را بازآفرینی می‌کنم؟

وقتی تشخیص می‌دهم چیزی برای نگرانی وجود ندارد و می‌پذیرم که در یک الگوی خانوادگی گیر کرده‌ام، می‌توانم حقیقت خودم را تایید کنم. هر بار که پاسخ‌های خودکارم را با نگرستن دقیق به درون می‌شکنم، آگاهی‌ام ارتقا می‌یابد و از گذشته رها می‌شوم.

بسیاری تصمیم گرفته‌اند که شبیه والدین‌شان نباشند، اما همه ما باید بپذیریم که سال‌ها ویژگی‌های مثبت و منفی والدین را جذب کرده‌ایم. والدین با توجه به گذشته خود، بهترین کاری را کردند که می‌توانستند. ما نمی‌توانیم نحوه پرورش‌مان را تغییر دهیم، اما اگر مایل باشیم در پی درس‌های تجربه‌های خود بگردیم، خواهیم دید که هر رویدادی فرصتی برای یادگیری و رشد در اختیارمان گذاشته است.

یکی از بهترین دوستانم که سال‌ها مورد آزار جنسی پدر بزرگش بود، روزی به من گفت: «شکر خدا برای تمام آزارهایی که در گذشته دیدم، چون به همین دلیل است که اکنون یکی از تواناترین آدم‌های این سیاره هستم. با آموختن چگونگی کنار آمدن با تمام دردها و آزارهای گذشته‌ام به اینجا رسیدم.»

تمام رویدادهای منفی، در واقع موهبت‌های پنهان هستند. برخی از ما انتخاب می‌کنیم زیر این توهم زندگی کنیم که اتفاق‌های بد بی‌هیچ دلیلی رخ می‌دهند، اما درد هدفی دارد. درد ما را می‌آموزد و به سطوح بالاتری از آگاهی هدایت می‌کند.

شب، پس از آنکه شاهد دستگیری چند جوان در ساحل بودم، در مراقبه از خدا پرسیدم: «چرا در چنین شب تابستانی باشکوه، این پسرها باید در ساحل آتش روشن می‌کردند؟»

صدایی درونم گفت که این روح آن‌ها را به خانه بازمی‌گرداند. چالش‌های زندگی می‌توانند بینش‌هایی به ما بدهند که ما را از گذشته‌ای آزاد کنند که شور و شوق‌مان را خفه می‌کند و از مرکز معنوی‌مان دور نگه می‌دارد. با مواجهه با درد و بررسی باورهای بنیادین، می‌توانیم زندگی را آگاهانه بسازیم و آزادانه مسیر خود را انتخاب کنیم.

یک آموزه کهن می‌گوید: «جهان برای انسان خردمند، آموزگار است و برای انسان نادان، دشمن.»

هیچ رویدادی به خودی خود دردناک نیست؛ همه‌چیز بستگی به نگاه ما دارد. باید دریابیم که هر آنچه در جهان رخ می‌دهد، همان‌گونه است که باید باشد. اشتباهی وجود ندارد و هیچ تصادفی رخ نمی‌دهد. جهان هم آسمانی بهشتی است و هم پرتگاهی بی‌انتها. وقتی درمی‌یابیم نمی‌توانیم یکی را بدون دیگری داشته باشیم، پذیرش جهان همان‌گونه که هست آسان‌تر می‌شود.

به گذشته خود نگاه می‌کنم؛ پر از دروغ و فریب، رنج و درد، مواد مخدر و رابطه. اما اکنون می‌دانم اگر همه این تجربه‌ها و تاریکی‌ها را نداشتم، هرگز نمی‌توانستم امروز چنین آموزگاری باشم.

هر حادثه از گذشته‌ام، هر شب بی‌خوابی و هر اشک مرا به تحقق سفر روحی‌ام نزدیک‌تر کرده است. هیچ‌کس همان چیزی را که من می‌گویم به همان شیوه نمی‌گوید و هیچ‌کس همان کارهایی را که من انجام می‌دهم، انجام نمی‌دهد. من، من هستم و تو، تویی؛ هر یک از ما یگانه‌ایم و هر کدام سفر ویژه خود را داریم.

سیزده‌ساله بودم که والدینم طلاق گرفتند. این رویداد سال‌ها مرا از نظر عاطفی آزرده. در تعطیلات غمگین و افسرده می‌شدم و آرزو می‌کردم سال نو زودتر برسد تا همه‌چیز دوباره عادی شود. یک شب بینشی خاص به من دست داد: فهمیدم که چرا چنین احساس بدی دارم. همیشه تعطیلات را با مادرم می‌گذراندم و ناگهان دریافتم که فکر تنها بودن پدرم در روز شکرگزاری مرا آزرده می‌کند. نبودن در کنار پدرم بیش از هر چیز مرا می‌آزرده. در همان حالت غم باقی ماندم، اما با این آگاهی که کاری از دستم ساخته نیست. احساس بی‌ارزشی و ناتوانی داشتم.

پس گذشته را کامل اعلام کردم و با صدای بلند گفتم: «این کار من بود.» من این واقعیت را آفریدم تا رشد کنم؛ اگر از واقعیتی که پیش رو دارم خوشم نمی‌آید، باید واقعیتی تازه خلق کنم.

شروع کردم به تصور سناریوهای مختلف: رفتن به خانه پدر برای شام زودهنگام و سپس خانه مادر برای شام دیرهنگام، یا فقط دیدن پدر و نه مادر. همه سناریوها افسرده کننده به نظر می رسیدند، تا اینکه فکری به ذهنم رسید. به مادرم زنگ زدم و پیشنهاد دادم که امسال میزبان شام شکرگزاری باشم. با شور و شوق گفت ایده ای فوق العاده است. سپس آرام پیشنهاد دادم که دوست دارم پدر و خانواده اش را هم دعوت کنم.

مادرم سکوت کرد و پس از لحظه ای گفت: «اگر این چیزی است که می خواهی، پس انجام بده.»

با شادی فراوان به پدرم زنگ زدم و او و خانواده اش را دعوت کردم. شگفت زده شد و پرسید مادرت چه خواهد کرد. گفتم او هم با خانواده اش می آید. او پذیرفت و ماجرا تمام شد. وقتی به خواهر و برادرم زنگ زدم و گفتم همه برای شام شکرگزاری به خانه ام می آیند، آن ها شوکه و مشکوک بودند. اما همه آمدند. میزهای بلند و متعدد چیدم و ۳۳ نفر از دوستان و خانواده هایشان با خود غذای محبوب شان آوردند؛ همه روح واقعی تعطیلات را به همراه داشتند.

در سه سال بعد، تا زمانی که خانه ام را فروختم و به غرب رفتم، میزبان این ضیافت های تعطیلاتی بودم که همه را گرد هم می آورد. با پذیرش مسئولیت، شاهد برآمدن واقعیتهای تازه شدم، واقعیتهای که حتی امروز هم شبیه یک معجزه است.

برای دستیابی به خرد و آزادی از گذشته، باید مسئولیت همه رویدادهایی که در زندگی‌تان رخ داده بپذیرید. مسئولیت‌پذیری یعنی بتوانید به خود بگویید: «این کار من بود.»

تفاوت بزرگی میان آن است که جهان کاری با شما کرده باشد یا شما کاری با خود کرده باشید. وقتی مسئولیت رویدادهای زندگی‌تان و تفسیرتان از آن‌ها را بر عهده می‌گیرید، از دنیای کودکانه بیرون می‌آیید و وارد جهان بزرگسالان می‌شوید. با پذیرش مسئولیت کنش‌ها و بی‌عملی‌هایتان، داستان «چرا من؟» را کنار می‌گذارید و آن را به این بدل می‌کنید: «این اتفاق برایم افتاد چون لازم بود درسی بیاموزم. این بخشی از سفر من است.»

نیچه می‌گوید: «آرزوی پاک کردن گذشته در واقع آرزوی محوکردن خود است.»

تقریباً ناممکن است که بخواهیم زندگی‌مان را به سوی خاصی هدایت کنیم، تا زمانی که با گذشته کنار نیامده‌ایم. هر رویداد مهم در زندگی، نگاه ما به جهان و به خودمان را تغییر می‌دهد. مرور کامل گذشته ممکن است طاقت‌فرسا باشد، اما این بخشی ضروری از مسیر است. گذشته نعمتی است که هم می‌آموزد و هم هدایت می‌کند؛ پیام‌های مثبت و منفی در خود دارد.

روزی دوستم نانسی با من تماس گرفت تا از زندگی‌اش شکایت کند. او هر بار که در آینه نگاه می‌کرد، می‌دید بدنش نرم‌تر و صورتش شبیه مادرش

می‌شود. می‌گفت تمام استرس، نگرانی و ناامیدی‌هایش روی صورتش حک می‌شود. نانسی احساس می‌کرد در حال وزن گرفتن است تا شبیه زن باردار شود، انگار می‌خواست جوانی ازدست‌رفته‌اش را بازپس گیرد.

با هم برنامه‌ای طراحی کردیم: ۲۸ روز یادداشت روزانه، مدیتیشن و تمرین‌هایی از خشم. او لازم داشت گذشته‌اش را کامل کند و تمام احساسات انباشته را آزاد سازد. نانسی با میل، خود را گشود و با چوب پلاستیکی به بالش‌ها ضربه زد، در حالی که روی واژه‌هایی مانند «پیر»، «چاق»، «حقیر» و «زشت» تمرکز می‌کرد؛ کلماتی که نمی‌خواست با آن‌ها شناخته شود. پس از ۲۸ روز، او احساس کرد کامل شده است. در مسیر، مسائل مختلفی برایش پیش آمد، اما هر بار زمان گذاشت تا در دفترچه بنویسد و برای هر رویداد تفسیری تازه بیافریند. ماهی سخت بود، اما در پایان، خود را کاملاً آماده دوست داشتن و مراقبت از خویش دید.

۲۸ روز بعد، نانسی همه بخش‌های وجودش را دوست داشت. گفت نیاز دارد در آغوش گرفته و بوسیده شود، پس خودش را در آغوش گرفت و بوسید. خودش را کاملاً بخشید و سرانجام به آرامش رسید. مدتی بعد، تصمیم گرفت جراحی زیبایی صورت انجام دهد. او گفت وقتی توانست «پیری» را بپذیرد، حالا می‌تواند «جوانی» را در سطحی تازه بپذیرد. با هم صحبت کردیم و روشن شد که نیازی به عمل جراحی ندارد، اما این تصمیم می‌تواند در زندگی شخصی و حرفه‌ای‌اش به او نیرو بدهد.

نانسی یک متخصص زیبایی و آرایشگر است. به او توضیح دادم بسیاری از مردم خودشان را همان‌طور که هستند دوست دارند، اما انتخاب می‌کنند برخی جزئیات ظاهری را تغییر دهند. تا زمانی که این انتخاب از سر پذیرش و عشق به خود باشد، هیچ اشکالی ندارد.

او گفت همه چیز مثل معجزه کنار هم قرار گرفته است. یک روز در مطب جراحی پلاستیک، پرستارها از او پرسیدند آیا می‌خواهد چهره خیالی خودش را روی کامپیوتر طراحی کند. نانسی فکر کرد شاید سرگرم‌کننده باشد. تصویر تازه او را هیجان‌زده کرد، اما هنوز هرگز جدی به عمل فکر نکرده بود. ماه‌ها بعد، وقتی تجربه را برای شوهرش تعریف کرد، او بدون اینکه چیزی بخواهد گفت اگر مایل باشد، هزینه جراحی را خواهد پرداخت. نانسی گفت لحظه درست رسید. جراحی انجام شد و عاشق نتیجه شد. او اعتراف کرد تا زمانی که درباره خود احساس خوبی پیدا نکرده بود، حتی نمی‌توانست به عمل فکر کند. درد نانسی او را به کار درونی هدایت کرد و با دگرگون کردن درونش، توانست بیرونش را نیز دگرگون سازد.

درد ما می‌تواند بزرگ‌ترین آموزگارمان باشد؛ ما را به جاهایی می‌برد که هرگز به تنهایی نمی‌رفتیم. چند نفر حاضرند بیست سال در رنج زندگی کنند تا مسیر روح‌شان را پیدا کرده و آن را تحقق بخشند؟ اگر من آن‌قدر در درد نمی‌بودم، شاید هنوز هم در میامی بیچ، روی عرشه یک قایق مسابقه‌ای آفتاب می‌گرفتم و درباره خودم حرف می‌زدم.

مثبت و منفی هر دو مرا به جایی رسانده‌اند که امروز هستم. آیا دوباره همه آن دردها را تجربه می‌کنم تا به این نقطه برسم؟ پاسخ من بله است. من گذشته و رنجم را برکت می‌دانم.

پیش از آنکه تاریکی‌ام را بپذیرم، از آن متنفر بودم. از درد بیزار بودم و نسبت به کسانی که به نظر می‌رسید بدون درد زندگی می‌کنند، کینه داشتم. مدت زیادی طول کشید تا مسئولیت کارهایم را بپذیرم. خیلی تلاش کرده بودم از پذیرش شانه خالی کنم. اما زمانی که آماده شدم به نسخه والاتری از زندگی نگاه کنم، فهمیدم خدا دارد چیزی به من می‌آموزد و موهبت ویژه‌ای دارم که فقط با عبور از تاریکی ظاهر می‌شود.

امروز می‌کوشم برای هر رویداد گذشته مسئولیت کامل بپذیرم تا درس لازم را بیاموزم و به جایی برسم که باید می‌رسیدم. مسئولیت‌پذیری کار بزرگی است. بیشتر ما حاضر به پذیرش مسئولیت برای چیزهای خوب هستیم، اما اغلب در برابر پذیرش مسئولیت برای اتفاقات ناخوشایند مقاومت می‌کنیم. وقتی مسئولیت را بپذیریم، می‌توانیم از هر چیزی نیرو بگیریم. حتی اگر از چیزی که رخ داده آزرده یا شرمنده باشیم، می‌توانیم در این آگاهی آرامش بیابیم که همه رویدادها به نوعی ما را هدایت می‌کنند و به تحقق رویاها و مسیر روح ما کمک می‌کنند.

می‌توانیم به خود بگوییم: «دنیا بوم نقاشی من است و من این رویداد را وارد زندگی‌ام کردم تا درسی ارزشمند بیاموزم.»

با پذیرش مسئولیت، دیگر قربانی شرایط نیستیم و به جهان می‌گوییم: «من سرچشمه واقعیت خودم هستم.» این جایگاه قدرتی است که از آن می‌توانیم زندگی‌مان را تغییر دهیم.

تا وقتی به گذشته مستقیم نگاه نکنیم، همیشه حضور خواهد داشت و همان تجربیات را بارها وارد زندگی‌مان می‌کند. روان‌شناس رولو می، دیوانگی را چنین تعریف می‌کند: «انجام مکرر یک کار با انتظار نتیجه‌ای متفاوت.» ما باید از گذشته بیاموزیم و بخش‌هایی از خود را که انکار کرده‌ایم، بازپس گیریم. این‌گونه می‌توانیم چرخه تکرار را بشکنیم.

کسانی که از تجربه‌ای تلخ درس گرفته‌اند، مسئولیت احساسات‌شان را پذیرفته‌اند و تعهدی آگاهانه داده‌اند که زندگی‌شان متفاوت باشد، به ندرت همان موقعیت را دوباره خلق می‌کنند. با نگاه آگاهانه به زندگی، می‌توانیم تصمیم‌های تازه و متفاوت بگیریم. گاهی تنها یک تغییر زاویه دید کافی است.

برای تغییر زاویه دید، باید هر لحظه‌ی گذشته را جست‌وجو کنیم و تفسیری قدرتمند بیابیم که امکان پذیرش مسئولیت را بدهد. ما اغلب انرژی ارزشمندان را صرف یافتن دلایلی می‌کنیم که چرا چیزی تقصیر ما نیست، چون راحت‌تر است دیگری را مقصر بدانیم. اما این مسیر به بن‌بست می‌رسد و درد ناامیدی و ناتوانی باقی می‌ماند. هر رویداد، کلمه و فردی که هنوز بار احساسی دارد، باید بازنگری، رویارویی، جایگزینی و در آغوش گرفته شود.

باید گام به گام به سرچشمه بار احساسی بازگردیم، رویداد را بی واسطه ببینیم و بپذیریم که بخشی از گذشته مان بوده است. سپس از زاویه ای تازه به آن نگاه کنیم و احساسات منفی را با مثبت جایگزین کنیم. با انتخاب تفسیری تازه، کنترل زندگی مان را در دست می گیریم، گذشته انکار شده را می پذیریم و خود را از وابستگی به دیگران رها می سازیم.

ما باید تفسیرهایی انتخاب کنیم که زندگی مان را به جلو ببرد، نه اینکه ما را در تنهایی و درماندگی رها کند. باور من این است که آفرینش یک تفسیر تازه، ساده ترین راه برای دگرگون کردن چیزی منفی به مثبت است. هر رویداد در جهان ما یک رویداد عینی است؛ خودش معنای ذاتی ندارد. هر یک از ما جهان را از دریچه های متفاوت می بینیم و هر رویداد را به شکلی خاص ادراک می کنیم.

این ادراک ها و تفسیرها هستند که احساسات ما را شکل می دهند، نه خود رویداد. همین تفسیرها هستند که باعث می شوند مسئولیت را نپذیریم و تقصیر را به گردن دیگری بیندازیم. چه کسی را مقصر خودخواهی ها، اعتیادها یا شکست های تان می دانید؟

اکنون زمان آن است که دیگر قربانی نباشید. مسئولیت را بپذیرید و آنگاه خودخواهی، اعتیادها و شکست های تان را نیز خواهید پذیرفت. هم زمان بخشنده گی، وقار و حق الهی تان برای داشتن همه چیز آزاد خواهد شد. هر یک از ما باید با این واقعیت روبه رو شود که چگونه در نگاه کهنه و ناکامل

خود به خویشتن و زندگی گرفتار شده است. هر یک باید تصمیمی آگاهانه بگیرد تا جهانش را با دگرگون کردن تفسیرهایش دگرگون کند. تنها با تغییر زاویه دید نسبت به یک واژه، نه تنها بار منفی آن از بین می‌رود، بلکه نیروی خودتان را نیز بازمی‌یابید.

تمرینی ساده برای تغییر تفسیرها وجود دارد: واژه‌ای را انتخاب کنید که هنوز بار احساسی دارد و نمی‌خواهید با آن شناخته شوید. واژه‌ای که من برای تمرین انتخاب می‌کنم «زشت» است. به خاطراتم بازمی‌گردم و اولین رویدادی را که باعث شکل‌گیری این درد و قضاوتم درباره «زشتی» شد پیدا می‌کنم. یادم می‌آید که پدرم در کودکی با لقب‌هایی مانند «بینی‌خوکی» و «دندون‌خرگوشی» مرا مسخره می‌کرد. تفسیرم این بود: پدرم دوستم ندارد و فکر می‌کند زشتم.

می‌دانم این احساس سال‌ها مرا دنبال کرده است. حالا وقت آن است که با این رویداد روبه‌رو شوم. اجازه می‌دهم هنوز احساس درد، تحقیر و شرمی که با آن لحظه و آن کلمات پیوند خورده‌اند، دوباره تجربه شود. سپس آغاز می‌کنم به آفرینش تفسیر تازه‌ای برای آن رویداد، تا بتوانم «زشت» را در آغوش بگیرم و نیروی ازدست‌رفته‌ام را بازگردانم.

تفسیرهای تازه

مثبت

۱. من زیبا هستم، پس پدرم در کنارم عصبی می‌شد. تنها راهی که بلد بود با این اضطراب کنار بیاید این بود که مرا با اسم‌هایی صدا بزند که فکر می‌کرد بامزه هستند.

۲. پدرم فکر می‌کرد این اسم‌ها بامزه‌اند و از روی محبت آن‌ها را به کار می‌برد.

۳. پدرم آن قدر دوستم داشت که می‌خواست مرا برای دنیای واقعی آماده کند. او گمان می‌کرد می‌تواند با کم‌اهمیت جلوه‌دادن زیبایی‌ام از من محافظت کند.

منفی

۱. پدرم از من متنفر بود و می‌خواست برای همیشه به من آسیب بزند.

۲. پدرم واقعا باور داشت من به طرز عجیبی زشت هستم و تنها راهی که بلد بود با آن کنار بیاید مسخره کردن من بود.

اکنون می‌توانم به همه تفسیرهایم نگاه کنم و تشخیص دهم کدام یک حال من را خوب و کدام یک حالم را بد می‌کند. سپس می‌توانم تصمیم بگیرم تفسیر منفی قدیمی‌ام را با تفسیری مثبت جایگزین کنم. همیشه از خودم می‌پرسم: «این تفسیر به من نیرو می‌دهد یا از من نیرو می‌گیرد؟ مرا قوی می‌کند یا ضعیف؟»

اگر گفت‌وگوی درونی‌مان نیروبخش نباشد، تغییر نمی‌کند؛ مگر اینکه خودمان آگاهانه آن را با گفت‌وگویی مثبت و قدرتمند جایگزین کنیم. برخی از ما اراده‌ای قوی داریم، اما اعتیاد به درد و رنج اجازه نمی‌دهد تفسیر تازه‌ای را بپذیریم. به همین دلیل نوشتن و بررسی همه برداشت‌های ممکن درباره یک رویداد اهمیت زیادی دارد. تنها عمل نوشتن، احساسات گره‌خورده به آن رویداد را آزاد می‌کند. وقتی آماده باشیم کمی بازیگوشانه با تفسیرهایمان برخورد کنیم، می‌توانیم انتخاب‌هایمان را دوباره ارزیابی کنیم. وقتی آن‌ها را از تاریکی بیرون می‌آوریم و به نور می‌کشیم، قابل درمان می‌شوند.

تفسیری که من انتخاب کردم این بود: «پدرم آنقدر دوستم داشت که می‌خواست مرا برای دنیای واقعی آماده کند. او فکر می‌کرد با کم‌اهمیت جلوه دادن زیبایی‌ام می‌تواند از من محافظت کند.»

این انتخاب باعث خنده‌ام شد. وقتی آن را نوشتم، کمی احمقانه به نظر می‌رسید، اما وقتی چشمانم را بستم و از خود پرسیدم کدام تفسیر روح مرا تغذیه می‌کند، همین یکی بود.

با تصمیم برای جایگزینی تفسیر قدیمی با این تفسیر جدید، توانستم «زشت» را بپذیرم، بدون آنکه درد گذشته را احساس کنم. اکنون نقطه مرجع درونی‌ام تغییر کرده است. عادت قدیمی پدرم حالا سبک و شیرین به نظر می‌رسد و فارغ از نیت واقعی او، با آن تجربه در صلح هستم. دیگر با ترس از قضاوت

دیگران زندگی نمی‌کنم و زشتی‌ای را که درباره خود حس می‌کردم به دیگران فرافکنی نمی‌کنم. موهبت «زشت» این است که بتوانم از خانه بیرون بروم، بی‌آنکه موهابیم را شانه کنم یا آرایش کنم و همچنان احساس خوبی داشته باشم. این تمرین را می‌توانید با هر رویداد یا واژه‌ای که برایتان سنگین است انجام دهید؛ فرقی نمی‌کند آن رویداد کوچک باشد یا بسیار سخت و دردناک. یکی از زنانی که با او کار می‌کردم سال‌ها تجربه‌ای هولناک را با خود حمل می‌کرد: تهدید با اسلحه و تجاوز. او از آن روز چنین باوری ساخته بود که «زن بی‌ارزش و پستی» است و سزاوار آن اتفاق بوده. این تفسیر بیش از پانزده سال سایه بر زندگی‌اش انداخته بود. از او خواستم سه تفسیر تازه و امیدوارکننده و در کنار آن دو تفسیر منفی اما متفاوت برای آن تجربه بنویسد، تا بتواند کم‌کم بار سنگین آن را سبک کند و راهی برای رهایی بیابد. او به روشنی دید که تفسیری که انتخاب کرده بود، او را ناتوان و آزرده می‌کرد.

پس ابتدا تفسیرهای منفی را نوشت:

منفی

۱. چون یاغی بودم و از والدینم متنفر، لباس تحریک‌آمیز پوشیدم و آنچه بر سرم آمد سزاوارم بود.
۲. من موجودی پست و بی‌ارزش هستم. سزاوار سوءاستفاده و آزار دیدن هستم.

مثبت

۱. من دختری گمشده و ساده لوح بودم که فقط می خواستم به جایی تعلق داشته باشم. این رویداد کمکم کرد آگاه تر، محتاط تر و هشیارتر شوم.

۲. این حادثه نعمتی در لباس مبدل بود. به واسطه آن آموختم چگونه خود و بدنم را محترم بشمارم.

۳. آموختم دیگر هرگز نباید قربانی باشم. این حادثه ندایی بیدارباش بود، بخشی از طرحی الهی برای بیدارکردن خود روحانی ام.

وقتی هانا همه تفسیرها را نوشت، دریافت که حق انتخاب دارد. او در آغاز باور نداشت که بتوان از دل تجربه ای چنین تلخ معنایی مثبت یافت؛ به همین دلیل ابتدا سراغ تفسیرهای منفی رفتیم. اما در پایان، هانا شگفت زده شد از اینکه توانسته برداشت هایی پیدا کند که نه تنها به او نیرو می دهند، بلکه یکی از آن ها را بیش از همه «حقیقی» حس کرد. او این تفسیر را برگزید: «این حادثه نعمتی در لباس مبدل بود. به واسطه آن آموختم چگونه خود و بدنم را محترم بشمارم.»

همین انتخاب کافی بود تا بتواند دو واژه «هرزه» و «حالت تهوع آور» را که بیش از پانزده سال زندگی اش را کنترل کرده بودند، در آغوش بگیرد و هنگامی که آن ها را پذیرفت، جای کافی برای اصدادشان نیز گشوده شد: «سرافراز» و «زیبا». درست همان چیزهایی که همیشه در آرزویش بود و حالا توانسته بود در وجود خویش بیابد.

هرچه آگاه‌تر شوید، آشکارتر خواهد شد که مسئولیت انتخاب تفسیرهای نیروبخش با شماست. قربانی بودن آسان‌تر است، اما ماندن در دیدگاه منفی یعنی تضمین بازآفرینی همان دردها. هرچه هوشیارتر به موهبت‌های زندگی بنگرید، سریع‌تر می‌توانید دیدگاه خود را درباره هر رویداد انتخاب کنید. رویدادهای تراژیک بخشی ناگزیر از زندگی‌اند، اما شجاعت آن است که از دل این رویدادها توانمند بیرون بیاوریم. وقتی آن‌ها را به فرصتی برای رشد بدل کنیم، آنگاه درون همان رنج، موهبت را می‌یابیم.

نمونه‌ای دیگر، زندگی زن جوان و زیبایی به نام جولیا است. جولیا سال‌ها در آرزوی فرزند بود. وقتی سرانجام باردار شد، او و همسرش غرق شادی بودند. اما در حدود هفته چهاردهم، با خون‌ریزی و ترسی بزرگ روبه‌رو شد. مراجعه به ماما و انجام سونوگرافی خبر دردناکی را تایید کرد: جنین دیگر زنده نبود. جولیا ویران شد. روزها گریست و برای فرزندی که هرگز به دنیا نیامد سوگواری کرد.

بدتر از همه این بود که او بار سنگین سرزنش را هم بر دوش می‌کشید. در میان اشک‌هایش گفت: «من به اندازه کافی خوب نیستم که مادر شوم. شاید همان الکل‌هایی که پیش از دانستن بارداری نوشیدم بچه‌ام را کشت.» جولیا، در کنار سوگ طبیعی از دست دادن فرزند، خود را مقصر می‌دانست. وقتی با او کار کردم، روشن شد که میل قلبی‌اش این است که این واقعه نه صرفاً یک فاجعه، بلکه تجربه‌ای مقدس باشد.

پس درست مانند هانا، از او خواستم نخست تفسیرهای منفی‌اش را بنویسد، تا راه برای یافتن معنایی تازه‌تر باز شود.

منفی

۱. من هرگز قادر نخواهم بود کودکی را تا پایان بارداری حمل کنم چون از نظر ژنتیکی معیوب هستم.

مثبت

۱. این یک تمرین برای بدن من است، آماده‌سازی برای کودکی که او را دوست خواهم داشت و پرورش خواهم داد.

۲. این رویداد تایید می‌کند که میل من به داشتن فرزند واقعی است. دیگر هیچ تردیدی ندارم.

۳. درد فقدان و جدایی به من تجربه‌ای داد که کمکم می‌کند مادر بهتری باشم. جولیا سرانجام تصمیم گرفت سومین تفسیر مثبت را در آغوش بگیرد: «درد فقدان و جدایی، تجربه‌ای بود که مرا یاری می‌دهد مادر بهتری شوم.» او نیروی این تفسیر را در عمق وجودش حس می‌کرد. آگاه بود که در این جهان هیچ رویدادی تصادفی نیست، پس خواست یاد آن کودک را نه به سبب رنجی که آورد، بلکه به خاطر موهبتی که بر جای گذاشت، گرامی بدارد. این انتخاب، عملی ناب از عشق و شجاعت بود؛ تصمیمی که جولیا را توانمند ساخت تا دوباره به زندگی روی آورد و خود را برای کودکی که سرانجام مادرش می‌شد، آماده کند.

ما نیز باید باور کنیم که اگر گذشته را پاکسازی کنیم و با دردهای خود صادقانه روبه‌رو شویم، در دل همان تاریکی‌ها موهبت‌های منحصر به فردمان را خواهیم یافت؛ طلایی نهفته که چشم به راه ماست. جهان آماده است بیش از آنچه تصور کنیم به ما ببخشد، البته اگر خودمان اجازه دهیم. هر یک از ما با رسالتی ویژه به این دنیا آمده‌ایم و وظیفه ما تحقق همان رسالت است. از این نگاه، تمام رویدادهای گذشته نه باری بر دوش، بلکه فرصتی برای آموختن، رشد کردن و شکوفاشدن هستند.

آشتی با گذشته، راه را برای بازپس‌گیری فرافکنی‌های مان هموار می‌سازد. آن بخش‌های طردشده و هیجانات سرکوب‌شده، نیروی حیاتی ما را می‌بلعند و ما را از عظمت درونی‌مان محروم می‌کنند. هنگامی که حتی یک بُعد از خود را انکار می‌کنیم، در واقع بخشی از کل وجودمان را انکار کرده‌ایم.

بی‌آنکه آگاه باشیم، گران‌بهاترین جنبه‌های وجودمان را به کسانی می‌سپاریم که یا شیفته‌شان هستیم یا از آن‌ها نفرت داریم. ما از پذیرش بعضی بخش‌های خویش سرباز می‌زنیم، چرا که در قضاوت‌ها و انتقادهای مان بیش از اندازه سرمایه‌گذاری کرده‌ایم. جرئت مسئول بودن و حتی خطا کردن را نداریم. از ناقص بودن می‌ترسیم، از اینکه دریابیم آنچه در دیگران ناخوشایند می‌یابیم، در حقیقت آینه‌ای از خودمان است. از تنهایی ناشی از درخشیدن می‌هراسیم، زیرا پیرامون‌مان را پر از میان‌مایگی می‌بینیم. از طردشدن چنان واهمه داریم که بزرگ‌ترین موهبت‌های درونی‌مان را قربانی می‌کنیم،

تنها برای اینکه پذیرفته شویم. این راهی برای بقاست که به ما آموخته‌اند، اما سرانجام ما را به جایی می‌رساند که دیگر تاب خودمان را نداریم. آنگاه احساسات سمی چنان آزاردهنده می‌شوند که ناخواسته موقعیت‌هایی در زندگی خلق می‌کنیم تا مدام به ما یادآور شوند که شایسته نیستیم، تا ثابت کنند لایق رویاهایمان نیستیم. اما این چرخه تنها به دست خود ما متوقف می‌شود.

تنها ما می‌توانیم بایستیم و بگوییم: «بس است. من عظمت خود را می‌خواهم. من سزاوار درخشش، خلاقیت و الهیتم هستم.»
من خود سال‌ها با کمبود دردناک اعتماد در روابط صمیمانه دست و پنجه نرم کردم. باور داشتم مردان قابل اعتماد نیستند و به محض یافتن فرصتی، خیانت خواهند کرد. هرگز گمان نکردم ریشه‌ی این باور شاید در وجود خودم باشد. همیشه مراقب معشوقانم بودم و تهدیدشان می‌کردم که اگر پیوند اختصاصی‌مان را بشکنند، رابطه تمام خواهد شد.

سرانجام یکی از آن‌ها به من گفت شاید این بی‌اعتمادی را بر او فرافکنی می‌کنم. بی‌درنگ حرفش را رد کردم، مطمئن بودم خودم وفادار و قابل اعتمادم.

اما بعدها، پس از جر و بحثی، ناگهان دریافتم نخستین واکنشم خیال‌پردازی درباره مرد دیگری بود که می‌توانست «آقای درست» بعدی‌ام باشد؛ در حالی که حتی هنوز از پایان رابطه فعلی خبری نبود.

من با نام «خیال» آن را بی‌اهمیت جلوه می‌دادم و این بُعد پنهان وجودم را انکار می‌کردم. اما زمانی که شهادت یافت‌م بی‌اعتمادی درونی‌ام را بپذیرم، توانستم فرافکنی آن را بر دیگران متوقف سازم. کشف اینکه خود من عامل آشوب در روابط بودم، تکان‌دهنده و دردناک بود.

نخستین واکنشم بی‌زاری از آن بخش بیمارگونه درونم بود. اما وقتی چشمانم را بستم و با خُرده‌هویت بی‌اعتمادم روبه‌رو شدم، تصویر دختری کوچک و نحیف در ذهنم نقش بست؛ دختری که با دیدن مردان می‌لرزید. نامش «سو ترسیده» بود. از او پرسیدم برای درمان چه می‌خواهد و او تنها یک واژه بر زبان آورد: «شفقت». شنیدن این پاسخ و دیدن ترسش قلبم را نرم کرد. به خود اجازه دادم ترسم را احساس کنم و در خیال، «سو ترسیده» را در آغوش گرفتم.

شفقت به خویشتن، کلید حیات است. جایی که شفقت حضور ندارد، ترس و بی‌زاری از خود ریشه می‌دوانند و چون نفرت از خویش تاب‌آوردنی نیست، آن را به جهان فرافکنی می‌کنیم. آنگاه ترجیح می‌دهیم خود را قربانی جهان بدانیم تا قربانی خویش و با سرزنش بیرون، از روبه‌روشدن با رنج دیدن درون‌مان می‌گریزیم.

اکنون زمان آن رسیده است که با صداقت تمام به اطرافیان خود بنگریم؛ به آن‌هایی که بیشترین واکنش‌های احساسی را در ما برمی‌انگیزند: مادر، پدر، شریک زندگی، رئیس یا حتی صمیمی‌ترین دوست.

فهرستی از آنان تهیه کنید و در برابر نام‌شان ویژگی‌هایی را که در شما واکنش شدید ایجاد می‌کند، یادداشت کنید. این کاری است بی‌پایان؛ زیرا هرگاه لایه‌ای را بپذیرید، لایه‌ای تازه رخ می‌نماید. هر رنجشی که هنوز در دل دارید، پرچمی سرخ است؛ نشانه‌ای از اینکه انرژی شما همچنان به آن فرد یا آن تجربه گره خورده است.

تمرین ساده دیگری نیز وجود دارد. کافی است نام فردی را که بر شما اثرگذار است بالای برگه‌ای بنویسید. خطی در میانه بکشید و در یک ستون تمام چیزهایی را که در او دوست دارید و در ستون دیگر همه آنچه را که نمی‌پسندید، ثبت کنید. حتی در مورد کسی که چندان دوستش ندارید، اگر دقیق شوید، می‌توانید نکته‌ای مثبت در او بیابید.

سپس در برابر هر مورد مثبت بنویسید: «من خودم را دوست دارم وقتی...» و آن ویژگی را ادامه دهید و در برابر هر مورد منفی بنویسید: «من از خودم خوشم نمی‌آید وقتی...» و باز همان خصلت را ذکر کنید. این تمرین ساده آشکار می‌کند آنچه در دیگری می‌بینیم، در حقیقت بازتابی از خود ماست. نمونه‌ای گویا در این باره، تجربه دوستم «لاری» است. روزی با ناراحتی به من زنگ زد. او سال‌ها «کریستینا»، هم‌اتاقی سابقش در دانشگاه را تحسین می‌کرد، اما کریستینا ناگهان از برنامه‌ای که با هم داشتند کنار کشیده بود و همین، لاری را به شدت آزرده بود. او با خشم می‌گفت کریستینا لوس، خودخواه، متکبر و همه‌چیزدان است.

به آرامی یادآورش شدم که واکنش‌های شدید ما در برابر دیگران، انعکاسی از بخش‌هایی است که در خود انکار کرده‌ایم. اما لاری مقاومت می‌کرد و اصرار داشت که مشکل فقط از کریستینا است.

از او خواستم فهرستی از ویژگی‌های مثبت و منفی کریستینا بنویسد. وقتی این کار را کرد، مشخص شد که لاری نه تنها کاستی‌های کریستینا را به خود نسبت نمی‌داد، بلکه فضیلت‌هایش را هم در خودش انکار کرده بود. او قدرت و ارزش خود را به کریستینا بخشیده بود؛ زیرا تمام آن جنبه‌های مثبت - زیبایی، موفقیت، معنویت، وقار و رهبری - را تنها در او می‌دید، نه در خودش.

وقتی کریستینا خطا کرد، لاری احساس کرد به او خیانت شده است؛ زیرا تصویر کامل و بی‌نقصی که بر او افکنده بود فرو ریخت. در حقیقت، کاستی‌های کریستینا آینه‌ای بود که کمبودهای پنهان خود لاری را آشکار می‌ساخت. به او پیشنهاد کردم نامه‌ای برای کریستینا بنویسد و همه خشم و رنجش دلش را روی کاغذ بیاورد؛ نامه‌ای که هرگز قرار نبود ارسال شود. همین فرایند کافی بود تا لاری بار خود را زمین بگذارد و تصمیم بگیرد دیگر قدرت‌ش را به هیچ‌کس نسپارد. او آغاز کرد به بازپس‌گیری جنبه‌های مثبت و منفی وجودش. برایش شگفت‌انگیز بود که پذیرفتن فضیلت‌ها دشوارتر از مواجهه با کاستی‌ها بود و درست در همان لحظه که توانست زیبایی و نور درونی‌اش را بپذیرد، بار تاریکی‌ها نیز سبک شد.

کریستینا، بی‌آنکه بداند، کاتالیزوری شد برای لاری تا دوباره با تمامیت وجودش آشتی کند. حقیقت این است که آدم‌ها به زندگی ما وارد می‌شوند تا آینده‌ای باشند برای بازگرداندن ما به کمال.

اغلب ما با معیاری بسیار محدود خود را می‌سنجیم؛ گویی خوبی‌ها در یک سو هستند و بدی‌ها در سوی دیگر و ما در میانه سرگردانیم، در حالی که تنها بخش کوچکی از هر دو سوی وجودمان را پذیرفته‌ایم. اما انسان کامل کسی است که همه ظرفیت‌های انسانی خود را، چه روشن و چه تاریک، در آغوش بگیرد. تنها با پذیرش تاریکی است که می‌توانیم نور را نیز به تمامی بپذیریم. خدا، عشق، روح - هر نامی که بر آن بگذاریم - همواره حاضر است. کافی است دعوتش کنیم. دروازه، قلب ماست. وقتی آماده شویم قلب‌مان را بگشاییم، به جای تمرکز بر بدی‌ها، خوبی‌ها را ببینیم، آنگاه خدا را خواهیم دید. عشق را خواهیم دید.

و نباید فراموش کنیم که ما همواره انتخاب می‌کنیم چه چیزی را ببینیم. در ژرف‌ترین لایه‌های وجود، خودمان آموزگار درس‌های زندگی‌مان هستیم. هر تجربه، حتی اگر تلخ و سهمگین باشد، هدیه‌ای در دل دارد. اگر شما هدیه‌تان را بپذیرید، من هم سهم خود را یافته‌ام؛ زیرا در جهان روح، من و شما یکی هستیم.

تمرین‌ها

۱. چند دقیقه‌ای را در محیطی آرام سپری کنید. چشمان‌تان را ببندید و پنج نفس عمیق و آرام بکشید. حالا تصور کنید وارد آسانسور درونی خود شده‌اید و طبقه به طبقه پایین می‌روید. در را که باز می‌کنید، خود را در باغ مقدس‌تان می‌یابید. قدم‌زنان به سوی جایگاه مراقبه‌تان بروید و از زیبایی‌های این باغ لذت ببرید.

اکنون از خود بپرسید: «باورهای بنیادی‌ای که زندگی مرا هدایت می‌کنند کدام‌اند؟»

چند دقیقه در سکوت بمانید و سپس فهرستی از آن‌ها بنویسید. حالا دوباره چشمان‌تان را ببندید و نخستین باور از فهرست‌تان را به ذهن بیاورید. با آرامش از خود بپرسید:

(الف) آیا این باور واقعا از دل من برآمده یا آن را از دیگری گرفته‌ام؟

(ب) چرا به این باور پایبندم؟

(ج) آیا این باور مرا توانمند می‌سازد یا محدود می‌کند؟

(د) برای تغییر این باور، باید از چه چیزی دل بکنم؟

زمانی را به پاسخ‌ها اختصاص دهید و سپس همه آن‌ها را در دفترچه‌تان ثبت کنید.

۲. برای هر باوری که نوشته‌اید، نامه‌ای کوتاه بنویسید. از آن باور تشکر کنید که تا امروز به شما خدمت کرده است.

سپس باوری تازه و توانمندساز جایگزینش کنید. در دل یا با صدای بلند تعهد دهید که این باور جدید را گرمی می‌دارید. آنگاه چشمان‌تان را باز کنید و باور تازه‌تان را یادداشت کنید.

۳. کلمه‌ای را انتخاب کنید که هنوز نمی‌توانید آن را تمام‌قد بپذیرید یا دوست داشته باشید. چشمان‌تان را ببندید و به گذشته بازگردید؛ به نخستین رویدادی که سبب شد این ویژگی برایتان آزاردهنده نباشد. آن حادثه و تفسیری را که از آن داشته‌اید، یادداشت کنید. سپس درست زیر آن، پنج تفسیر تازه بنویسید: سه تفسیر مثبت و دو تفسیر منفی.

اگر ایده‌ای به ذهن‌تان نرسید، می‌توانید از دوستان یا خانواده کمک بگیرید. این تمرین، تمرینی خلاقانه است و هرچه بیشتر انجامش دهید، ذهن شما برای یافتن تفسیرهای تازه توانمندتر می‌شود. هدف، این است که از اسارت تنها یک برداشت رها شوید و نگاه‌های متفاوتی را تجربه کنید.

فصل نهم

تاباندن نور درون

«عمیق‌ترین ترس ما این نیست که ناتوان باشیم، بلکه این است که بیش از حد توانمندیم.»

ماریان ویلیامسون در کتاب بازگشت به عشق می‌نویسد: «این نور ماست که بیش از همه ما را می‌ترساند، نه تاریکی‌مان.

از خود می‌پرسیم: من که هستم که درخشان، زیبا، با استعداد و شگفت‌انگیز باشم؟ در حقیقت، چه کسی هستید که چنین نباشید؟

شما فرزند خدا هستید. کوچک کردن خود، خدمتی به جهان نمی‌کند. هیچ فضیلتی در پنهان شدن نیست تا مبادا دیگران احساس ناامنی کنند. شما آفریده شده‌اید تا جلال خداوندی را که در درون‌تان است آشکار کنید. این موهبت تنها در برخی از ما نیست؛ در همه ماست و هنگامی که به نور خود اجازه می‌دهیم بدرخشد، ناخودآگاه به دیگران نیز اجازه می‌دهیم همین کار را بکنند.

وقتی از ترس‌هایمان رها می‌شویم، حضور ما به طور طبیعی الهام‌بخش آزادی دیگران خواهد شد.»

این فصل شما را راهنمایی خواهد کرد تا سراسر نورتان را بدرخشید؛ تا همان لطف و شکوهی را که در دیگران تحسین می‌کنید، در وجود خود در آغوش بگیرید. این یعنی پذیرفتن نه تنها سایه‌های تاریک، بلکه سایه‌های روشن نیز؛ تمام جنبه‌های مثبتی که انکار کرده‌اید و روی دیگران فرافکنی نموده‌اید. ما در عصر تازه‌ای گام نهاده‌ایم؛ عصری برای گشودگی، التیام و رشد. این روند منفعل نیست، بلکه نیازمند تسلیم است: تسلیم کردنِ نفس و الگوهای کهنه.

همان‌گونه که شارل دوبوا می‌گوید: «مهم آن است که بتوانی در هر لحظه آنچه هستی را قربانی کنی، تا آنچه می‌توانی بشوی.»

تنها مانعِ تمام‌قد زیستن، ترس است. ترس است که در گوش ما زمزمه می‌کند: نمی‌توانی رویاهایت را محقق کنی، نباید خطر کنی، سزاوار شادی و فراوانی نیستی. ترس ما را در میانه طیف نگه می‌دارد، جایی که نه تاریکی را می‌پذیریم و نه روشنی را. ترس بی‌حس‌مان می‌کند و شعله شور زندگی را خاموش می‌سازد. و در همین ترس، موقعیت‌هایی می‌آفرینیم تا بارها و بارها به خود ثابت کنیم محدودیت‌هایمان واقعی‌اند. برای غلبه بر ترس باید با آن روبه‌رو شویم، آن را در آغوش بگیریم و با عشق جایگزین کنیم. آنگاه است که می‌توانیم بندهایش را بگسلیم.

ما از عظمت خویش هراس داریم، زیرا این عظمت، باورهای بنیادینی را که از کودکی در ما کاشته‌اند به چالش می‌کشد. به ما آموخته‌اند که فروتن باشیم،

خود را کوچک بشماریم و هرگز «مغرور» یا «خودپسند» جلوه نکنیم. به همین دلیل، بسیاری از درخشان‌ترین موهبت‌های خود را پنهان ساخته‌ایم و آن‌ها را در همان کیسه‌ای انداخته‌ایم که سایه‌های تاریک‌مان را. پذیرش جنبه‌های روشن وجود، به همان اندازه دشوار است که پذیرفتن تاریکی‌ها. به یاد دارم روزی در یکی از مراکز ترک اعتیاد، زنی برای سخنرانی نزد ما آمد.

او سخنش را چنین آغاز کرد: با رتبه‌ای عالی از دانشگاه فارغ‌التحصیل شده، سیزده سال زندگی مشترکی موفق داشته، رابطه‌ای شگفت‌انگیز با همسرش را تجربه می‌کند، مادری تواناست و در برقراری ارتباط مهارتی کم‌نظیر دارد. در همان لحظه با خود گفتم: «چه زن خودپسندی! فکر می‌کند کیست؟ چرا باید به او گوش بدهیم؟»

سپس او مکثی کرد، به چشم تک‌تک ما نگاه کرد و گفت: «من اینجا آمده‌ام تا درباره عشق به خود صحبت کنم؛ درباره اهمیت شناسایی تمام ویژگی‌های خوب‌تان و توانایی به اشتراک گذاشتن آن‌ها با دیگران.»

او توضیح داد که برای عشق ورزیدن به خود، باید اجازه دهیم نورمان به روشنی بدرخشد. باید هر روز خود را به خاطر کارهای خوبی که انجام داده‌ایم تحسین کنیم، باید فهرستی از دستاوردهایمان تهیه کنیم و آن‌ها را ستایش کنیم. وقتی نورمان را می‌تابانیم، به دیگران نشان می‌دهیم که آن‌ها هم می‌توانند بدرخشند.

روی صندلی‌ام خشکم زده بود. گاهی از استعدادهايم تعريف می‌کردم، اما هرگز باور نداشتم که ارزش دارد خودم را قدردان باشم. تعريف‌هايم همیشه از ناامنی ناشی می‌شد؛ از اینکه هیچ‌گاه احساس نمی‌کردم کافی هستم. پارادوکس این بود که من درباره خودم حس خوبی نداشتم، چون حاضر نبودم موهبت‌های خدادادی‌ام را بپذیرم. همیشه باور داشتم کوچک کردن بهترین بخش‌های خودم مرا انسان بهتری می‌کند.

اما آن بعدازظهر، یکی از ارزشمندترین درس‌های زندگی‌ام را آموختم: نه تنها گفتن چیزهای خوب درباره خودمان اشکالی ندارد، بلکه ضروری است. ما باید موهبت‌ها و استعدادهای خود را بشناسیم. باید قدردانی و احترام به آنچه خوب انجام می‌دهیم را بیاموزیم. باید یگانگی خود را جست‌وجو کنیم. بسیاری از مردم نمی‌توانند موفقیت، شادی، سلامت، زیبایی و الوهیت‌شان را بپذیرند. آن‌ها از دیدن اینکه قدرتمند، موفق، جذاب و خلاق‌اند، می‌ترسند. این ترس مانع از کشف این بخش‌ها در خودشان می‌شود.

اما برای اینکه خود را واقعا دوست بداریم، باید تمامیت خویش را در آغوش بگیریم؛ نه فقط تاریکی، بلکه نور را هم.

یادگیری شناخت استعدادهای خودمان، به ما امکان می‌دهد موهبت‌های منحصر به فرد دیگران را نیز ارج نهیم. لحظه‌ای ذهن خود را آرام کنید، چند نفس عمیق بکشید و به فهرست زیر نگاه کنید. پس از دیدن هر واژه، با خود بگویید: «من ... هستم.»

مثال: من سالم هستم، من زیبا هستم، من درخشان هستم، من بااستعداد هستم، من ثروتمند هستم. هر واژه‌ای که گفتنش دشوار است روی کاغذ یادداشت کنید و واژه‌هایی هم اضافه کنید که ویژگی‌هایی را نشان می‌دهند که در دیگران تحسین می‌کنید، اما در خودتان نمی‌پذیرید:

رضایت‌مند، امن، دوست‌داشتنی، الهام‌بخش، درخشان، پرشور، شاد، بانشاط، جذاب، بخشنده، زنده، سرشار، پرانرژی، بااعتمادبه‌نفس، انعطاف‌پذیر، پذیرنده، کامل، سالم، بااستعداد، توانمند، خردمند، محترم، مقدس، توانمندساز، پذیرنده، قدرتمند، آزاد، بامزه، دانا، ثروتمند، روشن‌بین، متعادل، موفق، شایسته، دلسوز، نیرومند، خلاق، آرام، عادل، مشهور، منضبط، مسئول، خوشحال، زیبا، خواستنی، سرمست، شجاع، ارزشمند، خوش‌اقبال، بالغ، هنری، آسیب‌پذیر، آگاه، باایمان، باشکوه، جذاب، کامل، متمرکز، عزیز، رمانتیک، مهربان، خوش‌شانس، قاطع، سپاسگزار، آرام، نرم، تصمیم‌گیرنده، دلنشین، لطیف، مایل، مقاومت‌ناپذیر، سخاوتمند، زیبا، خونسرد، آسان‌گیر، صبور، اندیشمند، معنوی، وفادار، خوش‌سخن، خودجوش، منظم، معقول، شوخ‌طبع، بازیگوش، پاکیزه، بارور، وقت‌شناس، خوش‌گذران، فهمیده، مطمئن، فداکار، خوش‌بین، هوشمند، معتبر، فعال، بی‌باک، نوآور، پرورش‌دهنده، ستاره، شگفت‌انگیز، رهبر، استوار، قهرمان، ساده، اصیل، بخشنده، آراسته، پربار، پربازده، جسور، حساس.

شما همه این ویژگی‌ها را در خود دارید. تنها کاری که باید بکنید این است که آن‌ها را آشکار کنید، بپذیرید و در آغوش بگیرید. هر جا که می‌توانید خود را در حال ابراز آن ویژگی تصور کنید، آن را تصاحب کرده‌اید.

گام بعدی، یافتن موهبت نهفته در آن ویژگی است. برخلاف سایه تاریک، موهبت اغلب آشکار است، اما بسیاری از ما باید با ترس و مقاومت خود روبه‌رو شویم. همان‌قدر که به در آغوش کشیدن جنبه‌های منفی متعهدیم، باید به پذیرش جنبه‌های مثبت نیز پایبند باشیم. پذیرفتن برخی ویژگی‌ها، به‌ویژه وقتی با واقعیت بیرونی در تضادند، دشوار است. پذیرش واژه‌ای مانند «ثروتمند» وقتی بیکار و گرفتار بدهی هستید، آسان نیست. در چنین شرایطی، مهم است موقعیت‌هایی را تصور کنید که در آن‌ها می‌توانید ثروتمند شوید؛ شغلی تازه یا مسیری نو در حرفه‌تان.

اگر نتوانید واژه‌ای را بپذیرید، تجربه آن در زندگی‌تان نیز دشوار خواهد بود. وقتی در آینه به خود نگاه می‌کنید و فردی دارای اضافه وزن می‌بینید، این موضوع می‌تواند پذیرش واژه «لاغر» را برایتان دشوار کند. اما اگر فرد لاغر درون خود را نپذیرید، او هرگز امکان ظهور نخواهد یافت.

اگر مجرد هستید و می‌خواهید ازدواج کنید، باید جنبه «متاهل» وجودتان را در آغوش بگیرید. برای هر یک از ما چیزهایی که مقاومت برمی‌انگیزند متفاوت است. برخی از آن‌ها شواهد فراوانی دارند که باور شما را تایید می‌کنند که این ویژگی‌ها به شما تعلق ندارند. اما اگر با تعهد جست‌وجو

کنید، هر يك از ما مي‌توانيم اين جنبه‌ها را در درون‌مان بيابيم. مارلين زني بود در اوایل دهه چهارم زندگي‌اش که در دوره من شرکت کرده بود. او از نظر جسمانی زیبا بود اما خسته و غمگین به نظر می‌رسید. فهرست ویژگی‌های مثبت را با گروه مرور کردم و از همه خواستم واژه‌هایی را که نمی‌توانستند بپذیرند، یادداشت کنند. مارلين حدود بیست واژه نوشت. ما همان تمرینی را آغاز کردیم که برای ویژگی‌های منفی انجام داده بودیم، با این تفاوت که این بار مارلين روی صندلی نشست و دو نفر روبه‌رویش قرار گرفتند.

مارلين شروع کرد و گفت: «من موفق هستم» و آن دو نفر بازتاب دادند: «تو موفق هستی.»

در جریان این تمرین دیدم مارلين چند ویژگی را پذیرفت. سپس به فهرستش نگاه کردم و به او گفتم باید واژه‌های «جذاب» و «خواستنی» را بپذیرد. مارلين مکث کرد و سرش را تکان داد. گفت هیچ شانس ندارد بتواند این واژه‌ها را در آغوش بگیرد.

مشخص شد مارلين سخت در تلاش بود رابطه‌اش با همسرش را ترمیم کند. چند ماه پیش فهمیده بود که همسرش رابطه‌ای پنهانی دارد و همین باعث شده بود خود را بسیار نخواستنی حس کند. وقتی سرانجام کار روی واژه «جذاب» را آغاز کرد، در ابتدا به سختی می‌توانست این واژه را بر زبان آورد.

سپس، پس از اندکی تشویق، گفت: «من جذاب هستم» اما بدون هیچ احساسی. حدود ده دقیقه فقط کلمات را تکرار می‌کرد بی‌آنکه چیزی حس کند. مارلین مطمئن بود جذاب بودن بخشی از او نیست، چون باور داشت اگر واقعا جذاب بود، همسرش به او خیانت نمی‌کرد.

مارلین این تمرین را با دو زن دیگر انجام می‌داد. من تصمیم گرفتم مردی جوان و بسیار خوش‌چهره را جایگزین آن‌ها کنم. وقتی به مارلین گفتم تام قرار است شریک تمرینش باشد، او به شدت مضطرب شد. تام صندلی‌اش را جلو کشید و گفت: «تو جذابی.» مارلین فقط به او خیره شد. من در کنارش زانو زدم و تشویقش کردم که واژه‌ها را برای تام تکرار کند. اشک از چشمان مارلین سرازیر شد تا سرانجام گفت: «من جذاب هستم.»

تام در چشمان او نگاه کرد و گفت: «بله، تو جذابی.» مارلین دوباره تکرار کرد: «من جذاب هستم.» آن‌ها بیست بار این گفت‌وگو را ادامه دادند تا جایی که مارلین توانست بی‌آنکه جمع شود یا گریه کند بگوید: «من جذاب هستم.» سپس از تام خواستم به مارلین کمک کند تا واژه «خواستنی» را بپذیرد. تام بار دیگر به جلو خم شد و با اطمینان گفت: «مارلین، تو خواستنی هستی.»

مارلین بی‌درنگ شروع کرد به گریستن شدید. هیچ‌کس، حتی خودش، سال‌ها به او نگفته بود که خواستنی است. با مارلین کار کردیم تا آماده شد بگوید: «من خواستنی هستم.» ابتدا این را در حد یک زمزمه بر زبان آورد.

تام دستان او را گرفت و دوباره گفت: «تو خواستنی هستی.»
مارلین همراه شد و تکرار کرد: «من خواستنی هستم» در حالی که غمی عمیق از رابطه‌اش با همسرش در دل داشت.

نزدیک به نیم ساعت طول کشید تا مارلین بتواند با واژه «خواستنی» کنار بیاید. اما وقتی آن را بارها و بارها با صدای بلند گفت، توانست خاطره‌ای را به یاد آورد که در آن خود را خواستنی حس کرده بود. دیدم همان لحظه که این بخش از وجودش را به خاطر آورد، چهره‌اش روشن شد و دوباره با آن بخش مقدس وجودش پیوند خورد.

وقتی سرانجام توانست آن را بپذیرد، از او خواستم بایستد و فریاد بزند: «من خواستنی هستم!»

مارلین این کار را با شادی در چشمانش انجام داد و همه برایش دست زدند. گویی تولد انسانی تازه را شاهد بودیم. حس کردن درد در هنگام پذیرفتن چیزهایی که انکارشان کرده‌ایم، بخش جدایی‌ناپذیر این فرایند است. همه جنبه‌های انکارشده چنین واکنش‌های شدیدی برنمی‌انگیزند، اما وقتی با موردی روبه‌رو می‌شوید که چنین می‌کند، باید با آن بمانید تا سلطه‌اش را از دست بدهد.

تکرار یک واژه بارها و بارها ممکن است احساسات گوناگونی برانگیزد: خشم، تسلیم، ترس، شرم، گناه، شادی، هیجان یا هر احساس دیگری. هیچ راه درست یا غلطی برای احساس کردن وجود ندارد.

مهم این است که بمانید و فرار نکنید، چرا که با تعهد به این روند بازپس‌گیری جنبه‌های انکارشده خود، به جهان اعلام می‌کنید که آماده کامل شدن هستید. پذیرفتن یک ویژگی مثبت که پیش‌تر آن را انکار کرده‌اید ترسناک است، چون از شما می‌خواهد تمام داستان‌ها و بهانه‌هایتان را کنار بگذارید. باید همه دلایلی را که برای نرسیدن به خواسته‌هایتان تراشیده‌اید، رها کنید.

در یکی از دوره‌ها زنی به نام پتی بود که نمی‌توانست واژه «موفق» را از آن خود کند. او تمام زندگی بزرگسالی‌اش را صرف مراقبت از همسر و فرزندانش کرده بود. در کودکی به او گفته بودند رویای نواختن حرفه‌ای ویولنسل را فراموش کند. به او آموخته بودند که یک زن خوب ازدواج می‌کند و بچه‌دار می‌شود. یکی دو بار به همسرش گفته بود که دلش می‌خواهد کلاس ویولنسل برود، اما همسرش همیشه پاسخ داده بود این کار تلف کردن پول است. پتی حالا نزدیک به شصت سال داشت و فرزندانش هر یک راه خود را رفته بودند. وقتی فهرست افرادی را نوشت که تحسین‌شان می‌کرد، همه زنان موفق در عرصه هنر بودند.

وقتی نوبت پتی رسید تا تمرین آینه را انجام دهد، نمی‌توانست بگوید: «من موفق هستم.» او بین خنده و گریه مانده بود. پتی موفقیت را برابر با داشتن یک حرفه می‌دانست. اما وقتی از او پرسیدم آیا مادر موفق بوده، پاسخ داد بله، همه فرزندانش موفق بودند.

وقتی پرسیدم آیا ازدواج موفق داشته، لبخند زد و گفت بله، بیش از سی سال از ازدواج گذشته بود.

پرسیدم آیا تا به حال غذای موفق پخته و او خندید و گفت آشپز خوبی است. کم کم پتی شروع کرد به دیدن موفقیت‌هایش. نزدیک به بیست دقیقه طول کشید تا بتواند این واژه را بپذیرد، اما سرانجام آن را از آن خود کرد. او دوره را با قامتی افراشته ترک کرد.

ده ماه بعد نامه‌ای از پتی دریافت کردم که نوشته بود دوباره شروع به نواختن ویولنسل کرده، در تئاتری کوچک نزدیک خانه‌اش وقتی به او نیاز داشتند. او نوشته بود حالا که موفقیتش را پذیرفته، به اندازه کافی اعتماد به نفس دارد تا آرزوهای بیشتری را محقق کند.

ما یاد گرفته‌ایم عظمت خود را انکار کنیم. بسیاری از ما باور داریم که تنها برخی ویژگی‌های مثبت را داریم، نه همه آن‌ها. اما حقیقت این است که ما همه چیز هستیم: هم آنچه ما را می‌خنداند و هم آنچه ما را می‌گریاند. همه صفات زیبا و زشت در وجود ما به هم گره خورده‌اند. وقت آن رسیده که همه ویژگی‌هایتان را آشکار کنید. وقتی بتوانید تمام فهرست خود را تصاحب کنید، واقعا در حضور خدا خواهید بود.

هری، مردی ۷۵ ساله، نزدیک به ده سال در برنامه‌ای برای رهایی از وابستگی شرکت کرده بود. او به همراه همسرش در دوره من حاضر شد تا شاید رابطه پرآشوب‌شان را درمان کند. هری از همان ابتدا گفت که از نظر عاطفی

بیمار است. سال‌ها حضور در یک برنامه دوازده‌مرحله‌ای او را راحت کرده بود که وضعیت ناسالمش را تایید کند. وقتی به فهرست ویژگی‌های مثبت پرداختیم، دو واژه در فهرست او غایب بود: «سالم» و «کامل». هری باور نداشت ممکن است از نظر عاطفی سالم باشد.

به او تمرینی دادم: هر بار که احساس می‌کرد بیمار است، باید بگوید: «من سالم و کامل هستم».

در میانه روز، وقتی تمرین بازتاب‌دادن ویژگی‌های مثبت آغاز شد، هری با آهی عمیق شروع کرد و گفت: «من سالم هستم.» توانست این واژه را بپذیرد و ادامه داد: «من کامل هستم.» همه ما از شجاعت و اراده او تحت تاثیر قرار گرفتیم. این نخستین باری بود که هری جنبه سالم و کامل وجودش را در آغوش گرفته بود.

وقتی تمرین بخشش را با گروه انجام دادیم، روز برای هری بیشتر گشوده شد. پس از پذیرفتن تمام ویژگی‌های مثبت و منفی‌اش، توانست خود را از فراق‌کنی‌های منفی که بر همسرش کرده بود رها کند. این تجربه به او اجازه داد شارلوت را به عنوان زنی قوی، زیبا و دوست‌داشتنی ببیند که عمیقاً به او اهمیت می‌دهد، نه زنی بیمار در رابطه‌ای وابسته. هری و شارلوت با انجام تمرین‌ها با هم تجربه‌ای عمیق از شفابخشی داشتند و بسیاری از حرف‌های ناگفته را بیان کردند. با پذیرفتن نور وجودشان، توانستند نور یکدیگر را نیز ببینند و بپذیرند.

اندکی پس از سمینار، هری سخته کرد و درگذشت. شارلوت با اشتیاق و اشک شوق با من تماس گرفت و گفت که تحول عمیقی در وجود هری رخ داده بود؛ او پیش از رفتنش توانسته بود خود را به طور کامل دوست بدارد و تمامیت وجودش را بپذیرد. هری نه تنها در خود، بلکه در همسرش نیز الوهیت را دیده بود.

شارلوت خوشحال بود که آن‌ها فرصت یافتند پیش از رفتن هری، زیبایی و نور یکدیگر را تجربه کنند. وقتی ویژگی‌های مثبت فرافکنی شده خود را بازپس می‌گیریم، صلی درونی تجربه می‌کنیم؛ صلی ژرف که به ما می‌گوید، دقیقا همان‌طور که هستیم، کامل و بی‌نقصیم.

صلح زمانی می‌آید که دست از تظاهر برداریم. ما به نوعی خود را قانع کرده‌ایم که آنچه هستیم، کافی نیست. اجازه دهید جهان درون‌تان خود را آشکار کند، آنگاه راه آزادی را به شما نشان خواهد داد؛ آزادی برای جذاب بودن، خواستنی بودن، با استعداد بودن، سالم بودن و موفق بودن.

وقتی ظرفیت کامل خود را شناسید، اجازه نمی‌دهید جهان الهی هدایای خود را به شما عرضه کند. روح شما تشنه تحقق تمام ظرفیت خویش است و تنها شما می‌توانید این امکان را فراهم کنید. می‌توانید انتخاب کنید قلب‌تان را بگشایید و همه وجود خود را در آغوش بگیرید، یا در توهمی که امروز از خود دارید باقی بمانید.

بخشش مهم‌ترین گام در مسیر عشق‌ورزی به خود است. باید خود را با بی‌گناهی یک کودک ببینیم و خطاها و لغزش‌هایمان را با عشق و شفقت بپذیریم. قضاوت‌های سختگیرانه را کنار بگذاریم و با اشتباهاتمان کنار بیاییم. بخشی از انسان بودن، اشتباه کردن است و همه ما شایسته بخشش هستیم.

بخشش از دل می‌آید، نه از خودخواهی. بخشش یک انتخاب است. در هر لحظه می‌توانیم دلخوری‌ها و قضاوت‌ها را کنار بگذاریم و تصمیم بگیریم خود و دیگران را ببخشیم. وقتی همه فراق‌کنی‌هایمان را پس بگیریم و موهبت‌هایشان را بیاییم، می‌توانیم نسبت به خود شفقت پیدا کنیم. سپس طبیعی خواهد بود که به دیگرانی که از آن‌ها دلخور بوده‌ایم، هم شفقت نشان دهیم. وقتی در خود ببینیم آنچه در دیگران نفرت‌انگیز یافته‌ایم، می‌توانیم مسئولیت رابطه میان خود و آن‌ها را بپذیریم.

ریلکه نوشته است: «شاید همه اراده‌های زندگی ما شاهزاده‌خانم‌هایی باشند که تنها منتظرند ما یک بار آن‌ها را زیبا و شجاع ببینیم.» شاید هر چیز هولناک در ژرف‌ترین لایه‌های وجود ما چیزی باشد که نیازمند عشق ماست. عشقی که پذیرش کامل شما را شامل نباشد، ناقص است.

بیشتر ما آموزش دیده‌ایم عشق را بیرون از خود بجوئیم. اما هنگامی که نیاز به عشق بیرونی را رها کنیم، تنها راه آرامش این است که به درون برویم، آنچه از دیگران طلب می‌کنیم بیاییم و به خود بدهیم.

همه ما سزاوار آنیم. باید اجازه دهیم جهان درون، پدر و مادر الهی ما، ما را دوست بدارد و پرورش دهد. وقتی دوستم امی در حال طلاق بود، نمی‌توانست از خشم خود رها شود. هر روز چیزی پیش می‌آمد که او را برمی‌آشفته. امی با تمام وجود می‌کوشید خود را دوست بدارد، اما اغلب به نظر می‌رسید غیرممکن است. برای رهایی از احساسات منفی، فهرستی از همه چیزهایی که در شوهرش، اد، دوست داشت و همه چیزهایی که از او متنفر بود، نوشت. فهرست بلندبالایی بود، اما کم‌کم توانست بیشتر فراق‌کنی‌های مثبت و منفی‌اش را بازپس گیرد.

با این حال، یک واژه همیشه سر برمی‌آورد که امی نمی‌توانست تصاحب کند: «مرده». وقتی خشمگین بود، شوهرش را مرده عاطفی می‌دید. امی تلاش کرد خود را به عنوان «مرده» بپذیرد، اما نمی‌توانست شباهتی با او ببیند. شواهد زیادی وجود داشت که او زنده است: می‌خندید، فریاد می‌کشید و گریه می‌کرد. اما واژه‌ای که او را آزار می‌داد همین «مرده» بود.

ماه‌ها گذشت و طلاق قطعی شد، اما هرگاه ناراحت می‌شد، باز همان واژه باز می‌گشت. سپس امی با چارلز، جوان‌تر از خود، شروع به قرار گذاشتن کرد. یک روز او و پسرش، بابی، همراه چارلز به گردش رفتند. وقتی چارلز نوار سسمی استریت^۱ و آرون نویل^۲ را گذاشت، امی با بابی خندید و آواز خواند.

۱ سسمی استریت (Sesame Street): یک مجموعه تلویزیونی آمریکایی برای کودکان است.

۲ آرون نویل (Aaron Neville): خواننده و موسیقیدان آمریکایی.

ناگهان اشک از چشمانش جاری شد. او دریافت بخش مرده وجودش همان جایی است که زندگی و شور را دوباره کشف کرد. بعد از پذیرفتن این بخش، دیگر اد نمی‌توانست او را درگیر کند. با دوست داشتن و پرورش این جنبه طردشده، امی توانست هم اد و هم خودش را ببخشد. در واقع، خشم او نسبت به اد او را به این جست‌وجوی گنج‌کشاند تا بخش پنهان وجودش را پیدا کند. بدون این مسیر، امی هرگز آن جنبه از خود را که نیازمند بیداری بود کشف نمی‌کرد. او با درآغوش کشیدن مردگی، توانست زنده بودن خود را دوباره بازیابد.

به جست‌وجوی خشم‌های انباشته‌شده خود بروید. اگر از روبه‌روشدن با خشم می‌ترسید، به یاد داشته باشید که نیروی واقعی شما درست در همان نقطه مدفون شده است. خشم تنها زمانی منفی می‌شود که سرکوب گردد یا به شیوه‌ای ناسالم ابراز شود. وقتی به خودتان شفقت می‌دهید، می‌توانید اجازه دهید همه جنبه‌های وجودتان - هم عشق و هم خشم - در کنار هم زندگی کنند. هرگاه خود یا دیگران را قضاوت می‌کنید، بدانید که هنوز به تفسیر منفی از یک ویژگی یا یک رویداد چنگ زده‌اید. در چنین لحظاتی حیاتی است که به خود اجازه دهید احساسات‌تان را به شیوه‌ای سالم بیان کنید. کارلا با لبخندی بزرگ و نوری روشن در اطرافش وارد یکی از دوره‌های من شد. او در طول کارگاه آخر هفته بسیار کوشید، اما وقتی نوبت به تمرین کار با خشم رسید، خشک شد.

گفت هیچ خشمی ندارد. تمرین شامل ضربه زدن به بالش‌ها با چوب پلاستیکی بود؛ حرکتی که معمولاً انرژی مسدودشده را آزاد می‌کند. کارلا، با اندامی بزرگ و چند کیلوگرم اضافه وزن، باید به راحتی می‌توانست بالش‌ها را بکوبد، اما حتی توان بلندکردن چوب تا بالای سرش را نداشت.

بعد از جلسه، قدم‌زنان با کارلا درباره نیروی خشم صحبت کردم. گفتم خشم اغلب کلید گشودن قلب ماست و وقتی آزاد شود، انرژی حیاتی را در درون‌مان جاری می‌سازد. با این حال کارلا نمی‌توانست بپذیرد که خشم فروخورده‌ای دارد. وقتی از او پرسیدم چرا در کاهش وزن مشکل دارد، گفت موقتی است. به او پیشنهاد کردم برای ۳۰ روز کارهایی از خشم انجام دهد، حتی اگر احساس نمی‌کرد عصبانی است.

گفتم روزانه فقط پنج تا ده دقیقه بالش‌ها را بکوبد تا انرژی مدفون درونش آزاد شود. وقتی پرسید هنگام کوبیدن به چه چیزی فکر کند، گفتم اگر چیزی پیدا نکرد، می‌تواند به چربی‌هایش فکر کند. ماه‌ها گذشت و دوباره با کارلا صحبت کردم. هنوز در کاهش وزن، کسب درآمد و یافتن رابطه صمیمی مورد نظرش مشکل داشت.

پرسیدم آیا تمرین‌هایی از خشم را انجام داده است؟

گفت نه، چون «من از خودم یا هیچ‌کس دیگری عصبانی نیستم.»

به او گفتم اگر به خواسته‌هایمان نمی‌رسیم، دلیلش این است که خودمان جلوی خود را گرفته‌ایم و باور داریم شایسته نیستیم. وقتی احساس بی‌ارزشی

می‌کنیم، معمولا فکر می‌کنیم چیزی در وجودمان اساسا بد است و خشم با آن همراه می‌شود. اما کارلا هنوز اصرار داشت که هیچ کینه‌ای ندارد. یک سال گذشت تا دوباره تماس گرفت. نخستین کلماتش این بود: «حدس بزن چیه؟ من پرخاشگرم!»

کارلا سرانجام ویژگی‌های پنهانش را یافته بود. او گفت در طول سال گذشته احساس گیرافتادن داشته و هیچ چیز در زندگی‌اش خوب پیش نمی‌رفته است. به دلیل تنگنای مالی، یک همخانه به خانه‌اش آورده بود و حدود یک هفته بعد شروع به احساس خشم و خصومت نسبت به او کرد. هرچقدر هم سعی می‌کرد این احساسات را پنهان کند، هر بار که همخانه وارد خانه می‌شد، ناراحت می‌شده است.

کارلا بالاخره با واقعیت مواجه شد: سایه تاریک و پنهان او آشکار شد و دیگر نمی‌توانست آن را انکار کند. او توانست خشمش را ببیند، آن را تصاحب کند و در آغوش گیرد. در ابتدا چنان شوکه بود که نمی‌دانست چه کند، اما به کمک ابزارهای تمرین، به جست‌وجوی موهبت «هریت خصمانه» رفت. وقتی پرسیدم «موهبت تو برای من چیست؟»، هریت پاسخ داد: هدیه‌اش انرژی حیات است. به کارلا گفت اگر او را دوست داشته باشد و حرمت بگذارد، این انرژی تمام توان لازم برای تحقق رویاهایش را در اختیارش خواهد گذاشت. کارلا توانست چوبی را که بیش از یک سال در خانه‌اش خاک می‌خورد بردارد و بالش‌ها را با تمام نیرو بکوبد تا پرشان بیرون بریزد.

به من گفت چه حس آزادی و سبکی داشت وقتی همه آن خشم و خروش درونش را رها کرد. ماه‌ها بعد، او گفت حالش بهتر از هر زمان دیگری است. کارلا جنبه دیگری از خودش را پذیرفته و بابت احساسات خشمگینانه‌اش خود را بخشیده بود. درآمد کسب‌وکارش سه برابر شد و شروع کرد برنامه‌ای برای ورزش و رژیم غذایی تا وزن اضافی‌اش را از بین ببرد.

اغلب زمان می‌برد تا بتوانیم جنبه‌های خاصی از خودمان را ببینیم. حتی وقتی همه دانش و ابزار لازم برای پذیرش همه ابعاد وجودمان را داریم، گاهی هنوز آماده دیدن چیزی دردناک درباره خود نیستیم. حقیقت این است که درمانی که در روابطتان جست‌وجو می‌کنید، از بیرون نخواهد آمد؛ باید نخست از درون شما آغاز شود. این درمان از پیوند با همه ویژگی‌هایی می‌آید که در وجودتان زندگی می‌کنند.

ناامیدی اغلب از شکاف میان خود و خدا سرچشمه می‌گیرد. به یاد آوردن اینکه ما با همه یکی هستیم، یعنی بیدارکردن خدا در درون‌مان. الوهیت و شور زندگی ما در هم تنیده‌اند؛ وقتی شورمان را بیدار کنیم، الوهیت‌مان نیز فعال می‌شود. ما آموخته‌ایم شور و اشتیاق را به چیزهای بیرونی، افراد و مکان‌ها نسبت دهیم، اما وقت آن است که شورمان را متوجه خودمان کنیم. یافتن عشق به همه آنچه هستیم، کاری پیچیده است. باید آسان و طبیعی باشد، اما برای بسیاری دشوارترین وظیفه زندگی است.

اگر مدت‌ها تلاش کرده‌اید و هنوز نتوانسته‌اید تمام وجودتان را دوست بدارید و در آغوش بگیرید، دلسرد نشوید؛ این بزرگ‌ترین تکلیف ماست، همان وظیفه‌ای که برای انجامش به این دنیا آمده‌ایم. پیشنهاد من این است: اگر قصد دارید پرورش خود را جدی بگیرید، برای خود آیین‌هایی خلق کنید. وقتی به مردم می‌گویم به خانه بروند و خود را پرورش دهند، اغلب گیج می‌شوند و می‌پرسند: «چطور این کار را انجام دهم؟» پاسخ برای هر کس متفاوت است، اما نکته اصلی داشتن نیت پرورش خود است. وقتی نیت شکل گرفت، می‌توان روی جزئیات کار کرد.

می‌توانید با یک عکس کودکی از خودتان شروع کنید و آن را جایی بگذارید که روزی چند بار ببینید. اگر به اداره می‌روید، یکی هم آنجا قرار دهید. این کودک بخشی از وجود شماست که اگر از او مراقبت شود، همه شادی و خوشبختی‌ای که همیشه آرزو کرده‌اید را به شما خواهد بخشید. شاید حالا چهره‌تان کمی متفاوت باشد، اما همچنان موجودی زیبا هستید. قلب‌ها وقتی نوزادان را می‌بینند گشوده می‌شوند؛ ما همه عشق و معصومیت خود را روی آن‌ها فرافکنی می‌کنیم.

وقتی پسر من به دنیا آمد، شگفت‌زده شدم که غریبه‌ها از هر طرف می‌آمدند و می‌گفتند چه کودک زیبا و خاصی است. هیچ‌یک از آن‌ها پیش‌تر او را ندیده بودند، اما همه مطمئن بودند این ویژگی‌ها را دارد. آن‌ها بخشی از خودشان را روی او فرافکنی می‌کردند و با من به اشتراک می‌گذاشتند. پسر من

می‌توانست بدخلق باشد، اما هیچ‌کس متوجه نمی‌شد. به این فکر کنید که شما روی نوزادان چه چیزی فرافکنی می‌کنید: زیبایی، معصومیت، کمال، شیرینی یا لوس بودن، بدقلقی، خودخواهی؟ هرچه فرافکنی کنید، جنبه‌هایی از وجود خودتان است که در آن‌ها می‌بینید.

گذاشتن عکس کودکی در مقابل‌تان، به شما کمک می‌کند به معصومیت درون‌تان فکر کنید. ما معمولاً برای نوزادان شفقت بیشتری داریم تا برای خودمان. اگر کودکی لیوانی آب را روی میز واژگون کند، آیا با نفرت نگاهش می‌کنید یا معصومیتش را می‌بینید و فقط آب را پاک می‌کنید؟ خودتان را چون کودکی معصوم ببینید که تنها نیازمند عشق، مراقبت و تایید شماست. اجازه دهید این کودک آن عشق را دریافت کند.

هر روز به این کودک عشق بدهید. چشم‌هایتان را ببندید و تصویر خودتان در کودکی را به ذهن بیاورید. از خود بپرسید: «امروز چه کاری می‌توانم برای این کودک انجام دهم؟ چگونه می‌تواند عشق و پرورش را احساس کند؟» به ندای درون‌تان گوش دهید و بشنوید این موجود چه نیازهایی دارد. شاید لازم باشد بگویید: «دوستت دارم، می‌پذیرمت» یا «قدرت را در تو می‌بینم». شاید یک شب استراحت، سفری کوتاه یا یک خواب عصرگاهی کافی باشد. اغلب ما بیشتر از هر چیز به استراحت و قدردانی نیاز داریم و این چیزی است که در زندگی پرمشغله فراموش کرده‌ایم. صبحگاه زمانی مقدس است؛ فرصتی برای پیوند با الوهیت درون‌تان.

همان‌طور که سکوت شب جای خود را به روزی تازه می‌دهد، افکار و احساسات صبحگاهی می‌تواند پایه و بنیانی برای کل روز شما بسازد. تنها چند دقیقه وقت گذاشتن در آغاز روز، پیش از آنکه وارد شتاب زندگی شوید، می‌تواند صحنه را برای روزی شگفت‌انگیز آماده کند. پیش از دوش گرفتن، می‌توانید خود را روغن‌مالی کنید و بابت همه بخش‌های بدن‌تان سپاسگزاری کنید. از سر آغاز کنید: صورت، حواس، صدا، گوش‌ها و مغزتان. سپس به گردن و شانه‌ها، بازوها و دست‌ها بروید و پس از آن سینه، شکم، نشیمنگاه و پاها را با تمرکز ماساژ دهید.

برای هر عضو از بدن‌تان سپاسگزاری کنید؛ آن‌ها خانه و همراه روح شما هستند و انرژی و استحکام زندگی شما را حفظ کرده‌اند. اگر تنشی در جایی احساس می‌کنید، با نگاهی پر از عشق به آن توجه کنید و اجازه دهید آرام شود. اگر وقت کافی ندارید، می‌توانید نسخه ساده‌تر را هنگام دوش گرفتن اجرا کنید. هر بخش از بدن را با عشق بشویید و آن را به خاطر وظیفه‌ای که برایتان انجام داده است، تصدیق کنید. این روند بیش از پنج دقیقه زمان نمی‌برد؛ نکته مهم احترام به خود و پیام دادن به خود است که شما مهم و شایسته عشق و حرمت هستید. وقتی این احترام را به خود می‌دهید، می‌توانید آن را به دیگران نیز منتقل کنید و افراد و فرصت‌های مثبت را به زندگی‌تان جذب کنید. شب‌ها نیز می‌توانید آیین‌های خاصی برای پرورش خود خلق کنید.

حمام کردن، روشن کردن شمع، کاهش نور و فرورفتن در وان آب گرم، روش‌هایی عالی برای آرامش و رهایی از تنش‌های روزانه است. می‌توانید مدیتیشن کنید، سکوت کنید یا موسیقی گوش دهید که روح‌تان را تغذیه کند. اگر حمام را دوست ندارید، حتی ایجاد یک محیط آرامش‌بخش پیش از خواب، روشن کردن شمع و عود، یا مراقبه و گوش دادن به موسیقی ملایم، می‌تواند به شما کمک کند انرژی و آرامش درونی‌تان را تقویت کنید.

در آغاز مسیر درمانی‌ام، فهرستی از کارهایی تهیه کردم که می‌توانستم برای خودم انجام دهم. متوجه شدم رفتن به باشگاه هرچند برای سلامت جسم و ظاهر مفید است، اما روح مرا تغذیه نمی‌کند. برای پرورش روح، باید فعالیت‌هایی را انجام دهید که قلب و وجودتان را شاد می‌کنند.

وقتی رابطه‌ای تمام شد و احساس تنهایی می‌کردم، تصمیم گرفتم پروژه تازه‌ای آغاز کنم: عاشق خودم شوم. هر شب برای خودم غذایی خوشایند می‌پختم، موسیقی گوش می‌دادم، عود روشن می‌کردم و محیط خانه را با شمع‌ها و آتش گرم می‌کردم. پس از یک یا دو هفته، بی‌صبرانه منتظر بودم به خانه برگردم و با خودم وقت بگذرانم. به جای انتظار برای کسی دیگر، خودم عشق و توجهی را که نیاز داشتم به خودم دادم و این روش جواب داد. این آیین شبانه زندگی‌ام را دگرگون کرد. صبح‌ها با آرامش، رضایت و عشق به خود بیدار می‌شدم و هر روز می‌آموختم چگونه روح خود را پرورش دهم. همان کاری را انجام دهید که دوست دارید دیگران برایتان انجام دهند.

اگر گل دوست دارید، برای خودتان گل بخرید. موسیقی ملایم پخش کنید، شمع روشن کنید، رایحه‌های دلخواه‌تان را انتخاب و از آن‌ها استفاده کنید. حتی لباس پوشیدن برای یک شام تنها می‌تواند تجربه‌ای پرورش‌دهنده باشد. لباس‌هایی بپوشید که حالتان را خوب می‌کنند و خودتان را مانند پادشاه یا ملکه ببینید. شما واقعا همین هستید.

دنیا آینه وجود شماست. اگر در درون خود را دوست داشته باشید، پرورش دهید و قدردان باشید، این انعکاس در زندگی بیرونی‌تان نیز نمایان می‌شود. اگر عشق و پذیرش بیشتری می‌خواهید، ابتدا خودتان آن‌ها را به خودتان بدهید. مطمئن باشید که وقتی از عمیق‌ترین جای وجودتان خودتان را دوست داشته و حرمت بگذارید، همان میزان عشق و احترام را از جهان دریافت خواهید کرد. اگر فکر می‌کنید این کار را کرده‌اید، اما هنوز زندگی بیرونی‌تان آن‌طور که می‌خواهید نیست، دوباره به درون‌تان نگاه کنید و ببینید چه چیزی را از خودتان دریغ کرده‌اید و بیش از همه چه چیزی را آرزو دارید.

تمرین‌ها

۱. این تمرین برای شناسایی و رهاسازی انرژی سمی هیجانی طراحی شده است. تمرکز ما بر بخشش خواهد بود؛ رهایی از هر احساسی که سد راه شماست - خشم، کینه، پشیمانی یا احساس گناه - احساسی که مانع می‌شود خودتان یا دیگران را ببخشید.

مرحله ۱: یادداشت‌نویسی و آزادسازی هیجانی

یادداشت‌نویسی ابزاری قدرتمند برای پردازش احساسات است. وقتی ذهن‌تان را روی کاغذ جاری می‌کنید، هیجانات سمی ذخیره‌شده در بدن و ذهن می‌توانند آزاد شوند. با پذیرش بدون قضاوت این احساسات و دادن مجال حضور به آن‌ها، انرژی درونی شما رها خواهد شد.

ابتدا محیط اطراف‌تان را مرتب کنید و تنها دفتر و قلم‌تان را آماده کنید. اگر دوست دارید، موسیقی آرام پخش کنید و شمع یا عود روشن کنید تا بیشتر آرام شوید.

چشم‌ها را ببندید، چند نفس عمیق بکشید و ذهن خود را آرام کنید. تصور کنید در آسانسوری هستید و دکمه طبقه پنجم را فشار می‌دهید. در بازشدن درب آسانسور، خود را در باغی زیبا می‌بینید. سبزه‌ها و گل‌ها را ببینید و روی صندلی راحتی بنشینید. نفس عمیق بکشید و آرام شوید. حال این پرسش‌ها را در ذهن مرور کنید و اجازه دهید پاسخ‌ها به شما

برسند. سپس چشم‌ها را باز کرده و پاسخ‌ها را روی کاغذ بنویسید. پیش از هر بار نوشتن، چشم‌ها را ببندید و چند نفس عمیق بکشید.

پرسش‌ها:

چه داستانی درباره اینکه «واقعا چه کسی هستم» ساختم که شرایط فعلی زندگی‌ام را توضیح دهد؟

چه کینه‌ها، زخم‌های قدیمی، خشم یا پشیمانی‌هایی را در قلبم حمل می‌کنم؟

چه کسی را در زندگی‌ام نخواستهم ببخشم؟

چه باید رخ دهد تا بتوانم خودم و دیگران را ببخشم؟

چه باید به خودم بگویم تا با زندگی‌ام تا همین لحظه هماهنگ شوم؟

مرحله ۲: بخشش و پذیرش خود

یک نامه بخشش به خودتان بنویسید.

سه نفر از افرادی که بیش از همه تحسین می‌کنید را انتخاب کنید و برای هر کدام سه ویژگی الهام‌بخش یادداشت کنید. در نتیجه یک فهرست با ۹ ویژگی خواهید داشت.

به فهرست ویژگی‌های مثبت ذکرشده در صفحات قبل نگاه کنید و هر ویژگی که هنوز نمی‌توانید در خود بپذیرید، یادداشت کرده و به فهرست ۹تایی اضافه کنید.

مرحله ۳: تمرین جلوی آینه

جلوی آینه بایستید یا بنشینید.

هر بار یکی از ویژگی‌ها را بردارید، به چشمان خود نگاه کنید و جمله زیر را تکرار کنید:

«من ... هستم.»

(مثال: من سالم هستم، من زیبا هستم، من درخشان هستم)

این جمله را تکرار کنید تا دیگر هیچ مقاومتی نسبت به آن احساس نکنید. هر روز زمانی مشخص برای پذیرش یک یا دو ویژگی انتخاب کنید. اگر نتوانستید واژه‌ای را بپذیرید، رهايش کنید و بعداً دوباره تلاش کنید.

فصل دهم

زندگی‌ای با ارزش زیستن

آشکارکردن رویاهایتان با کاری دشوار آغاز می‌شود: کشف اینکه آن رویاها واقعا چه هستند. از کودکی، ما به تدریج از پدر، مادر و معلمانمان پیروی می‌کنیم. اغلب مسیر تحصیل، سرگرمی‌ها، ورزش‌ها و حتی فعالیت‌های اوقات فراغت را بر اساس هدایت آن‌ها انتخاب می‌کنیم. با بزرگ‌تر شدن، مسیر شغلی و حتی شریک زندگی‌مان را اغلب بر پایه معیارهایی می‌سنجیم که دیگران تعیین کرده‌اند. اما چه زمانی توقف می‌کنیم و به صدای درونی خود گوش می‌دهیم؟ چه وقت متوجه می‌شویم شاید مسیری که در آن هستیم واقعا مسیر ما نیست؟ آیا این همان خلأی است که در زندگی احساس می‌کنیم؟

پرسش‌های عمیق ما را وادار می‌کنند باورهای پیشین خود را زیر سوال ببریم. شاید حتی باور به خدا یا اصولی که تا به حال پذیرفته‌ایم را به چالش بکشیم. اگر بنیادی‌ترین باورهایمان را بررسی نکنیم، رشد روحانی ما محدود می‌شود و زندگی‌مان تنها در چارچوب خطوطی جریان خواهد یافت که والدین یا دیگران برایمان ترسیم کرده‌اند.

این فصل درباره گام گذاشتن به سرزمینی ناشناخته است و شما را به سوی زندگی‌ای با عظمت و آرامش هدایت می‌کند. به جای گفتن «نمی‌توانم»، بپرسید: «چرا نتوانم؟ از چه می‌ترسم؟» این پرسش همان بندهایی را که شما را اسیر کرده‌اند، به چالش می‌کشد. کشف هدف زندگی شما با شهامت و پرسشگری آغاز می‌شود.

شنیدن پاسخ‌ها دشوار است؛ گاهی ذهن‌تان می‌گوید مسیر را ادامه دهید، اما قلب‌تان شما را به تغییر می‌خواند. باید ذهن و قلب خود را آرام کنید تا ندای والاترین رسالت‌تان را بشنوید. اگر تنها تا حدی پیش بروید که سطح ایمنی حفظ شود، چشم‌انداز محدود خواهد ماند. اما اگر شهامت ورود به عمق را داشته باشید، جهانی جادویی انتظار شماست. ترس از شکست، اشتباه و ناشناخته‌ها طبیعی است. پرسش این است: آیا خواسته‌هایتان به اندازه‌ای اهمیت دارند که حاضر باشید با ترس‌ها روبه‌رو شوید؟ می‌توانید نگرش خود را از تسلیم به تعهد تغییر دهید، از ترس به عشق.

نخستین گام این است که جملات درونی خود را به پرسش تبدیل کنید:

- «من شکست خورده‌ام» → «آیا می‌توانم موفق شوم؟»
- «از زندگی‌ام خسته‌ام» → «آیا می‌توانم سرشار از هیجان شوم؟»
- «زندگی‌ام هیچ تفاوتی ایجاد نمی‌کند» → «آیا می‌توانم در جهان تفاوتی ایجاد کنم؟»

نیاز ما به درست بودن و امنیت اغلب سد راه این تعهد است. آیا ترجیح می‌دهید بر درست بودن ناتوانی‌تان پافشاری کنید یا بر امکان عظمت‌تان اشتباه کرده باشید؟

آیا ترجیح می‌دهید در شغلی بمانید که از آن متنفر هستید یا ریسک ایجاد کسب‌وکاری که عاشقش هستید را بپذیرید؟ اگر تنها یک سال برای زندگی داشتید، آیا همین انتخاب‌ها را انجام می‌دادید؟

چشم‌هایتان را ببندید، به مکانی امن درون خود تمرکز کنید و از خود بپرسید: «همین حالا چه می‌خواهم انجام دهم؟ چرا رویاهایم را دنبال نمی‌کنم؟ از چه می‌ترسم؟» پاسخ‌ها را در سکوت نگه دارید و تعهد کنید زندگی‌تان را دگرگون کنید تا رویاهایتان را محقق سازید. با این تعهد به خود و جهان می‌گویید: «من شایسته داشتن آنچه می‌خواهم هستم و هر کاری لازم باشد انجام می‌دهم تا به خواسته‌هایم برسم.»

بی‌تعهدی، جهان را از آوردن فرصت‌هایی که برای تحقق خواسته‌هایتان نیاز دارید، بازمی‌دارد. متأسفانه، بیشتر ما به آنچه واقعاً می‌خواهیم متعهد نیستیم. شب‌ها در رختخواب دعا می‌کنیم برای زندگی‌ای بهتر، بدنی سالم‌تر، شغلی پاداش‌بخش، اما هیچ چیز تغییر نمی‌کند. چرا؟ چون به خود دروغ می‌گوییم. آنچه برایش دعا می‌کنیم و آنچه واقعاً به آن متعهدیم، اغلب کاملاً متفاوت است. برای یک سبک زندگی سالم دعا می‌کنیم، اما به بی‌حرکی متعهدیم.

برای یک رابطه پاداش بخش دعا می‌کنیم، اما به نشستن در خانه پایبندیم. راحتی با وضعیت موجود ما را از تعهد بازمی‌دارد. اما وقتی درمی‌یابیم هیچ‌کس قرار نیست بیاید و ما را نجات دهد و زخم‌های قدیمی ما همچنان وجود دارند، آن‌گاه درمی‌یابیم این ما هستیم که باید ظرفیت‌های خود را تحقق بخشیم. همیشه آسان‌تر است دیگران را مقصر بدانیم تا مسئولیت بپذیریم، اما بدون مسئولیت، تغییر هرگز رخ نمی‌دهد.

من خودم نخستین بار کمی پیش از تولد ۲۹ سالگی‌ام تعهد واقعی را تجربه کردم. نزدیک به پانزده سال مسیر مستی را پیموده بودم. زندگی‌ام پر از رنج و افسردگی بود. ظاهراً همه چیز مرتب به نظر می‌رسید، اما در درون مرده بودم. پس از ترک چهارمین مرکز درمانی، بالاخره تصمیم گرفتم زندگی‌ام را درمان کنم. پیش از آن، هرگاه احساس بدی یا خشم یا تنهایی می‌کردم، دوباره به مسیر گذشته بازمی‌گشتم. اما در همان روز زیبای میامی، پشت فرمان خودروی روبازم، نسیم روی صورتم می‌وزید و من کاملاً در لحظه حال بودم. سرشار از شکرگزاری برای زنده بودن و پاک بودن.

چشم‌اندازی در برابرم پدیدار شد: می‌توانم واقعا خودم را از همه اعتیادها شفا دهم؛ سیگار، مواد، غذا، خرید و حتی وابستگی به مردان. خودم را می‌دیدم که در سراسر کشور سفر می‌کنم و پیام سلامتی‌ام را با دیگران به اشتراک می‌گذارم. صدایم به من می‌گفت: «تو می‌توانی این کار را بکنی. می‌توانی همه چیز را داشته باشی. می‌توانی خودت را به طور کامل شفا دهی!»

بدنم از شدت هیجان می‌لرزید؛ هم سرخوش بودم و هم ترسان. در همان لحظه، پشت چراغ قرمز روبه‌روی مرکز خرید اونتورا، دانستم که زندگی‌ام می‌تواند تفاوتی واقعی ایجاد کند. فهمیدم اگر متعهد شوم و هر کاری لازم است برای رویارویی با خشم، خروش، لجajt و نفس انجام دهم، می‌توانم چیزی ارزشمند به جهان ببخشم. آن لحظه تعهد، آغاز دگرگونی واقعی من بود. این همان چشم‌اندازی بود که مرا به این نقطه از زندگی‌ام رساند. هر زمان که می‌خواستم متوقف شوم یا از کار روی زندگی عاطفی‌ام دست بکشم، صدایی آرام درونم می‌گفت: «نه. هنوز تمام نشده‌ای. هنوز شفا نیافته‌ای.»

هرگاه می‌خواستم انگشت اتهام را به سوی دیگری بگیرم، همان صدا می‌پرسید: «نقش تو در این موقعیت چیست؟ چرا این تجربه به زندگی‌ات آمده است؟»

هر سلول بدنم با تعهدم به شفای کامل همسو بود. حتی وقتی دلم نمی‌خواست به جلسات درمان بروم، در سمیناری شرکت کنم یا با لایه‌ای تازه از دردهایم روبه‌رو شوم، باز هم این کار را انجام می‌دادم؛ زیرا بیش از هر احساس لحظه‌ای، به شفای کامل متعهد بودم.

به جلسات «پرخورهای گمنام» می‌رفتم، نه فقط به خاطر اضافه‌وزن، بلکه چون می‌توانستم در یک وعده تمام یک کیک را بخورم. سال‌ها برای تغییر حالت درونی‌ام از مواد استفاده کرده بودم و کم‌کم دیدم ممکن است همین

کار را با غذا هم انجام دهم. اما به جای جایگزینی یک اعتیاد با اعتیاد دیگر، تصمیم گرفتم با ریشه مشکل روبه‌رو شوم. می‌دانستم برای دگرگون کردن واقعی زندگی، مدتی ناراحت و بی‌قرار بودن لازم است. همان تعهد به شفا جرقه دگرگونی مرا روشن کرد. بدون آن، همچنان دردهایم را با رفتارهای اعتیادگونه بی‌حس می‌کردم. می‌خواهم بدانید که من هنوز کامل نیستم و دیگر رسالت من کامل بودن نیست.

رسالت من اکنون تمامیت یافتن و یکپارچه‌شدن است؛ هم کامل بودن و هم ناقص بودن در یک زمان. رسالتم این است که به خرد درونی‌ام گوش دهم و زندگی‌ام را تا حد ممکن ژرف و واقعی تجربه کنم. تعهدم اکنون این است که تا جای ممکن خودم را دوست بدارم، زیرا می‌دانم با این کار، قادر به دوست داشتن دیگران نیز خواهم بود.

این تعهد مرا به کاوش صدها شیوه گوناگون درمانی کشاند و به صورت شهودی به سوی انسان‌ها، مکان‌ها و تجربه‌هایی برد که درس‌های مورد نیازم را به من آموختند. اگر نمی‌دانید چه می‌خواهید، نترسید. کافی است متعهد شوید تا به تمامی ظرفیت‌های وجودی خود دست یابید.

در لحظه زندگی کنید، جهان شما را به سوی موهبت‌های یگانه‌تان هدایت خواهد کرد. این مسیر شما را به مکان‌هایی خواهد برد که باید بروید، به کتاب‌هایی که باید بخوانید و به انسان‌هایی که یار و آموزگارتان خواهند شد.

ضرب‌المثل‌ی هست که می‌گوید: «وقتی شاگرد آماده باشد، استاد ظاهر می‌شود.» در زندگی من، صدها استاد ظاهر شدند؛ برخی در قالب دوستان، عاشقان و همکاران، برخی دیگر در قالب چالش‌ها و انسان‌های دشوار. هر انسانی که وارد زندگی‌ام شد - چه مثبت و چه منفی - آمد تا به من بیاموزد و در تحقق تعهدم یاری‌ام کند.

یک دوست دارم که دست‌کم ۴۵ کیلوگرم اضافه‌وزن دارد. او مدام به من می‌گوید که غذا خوردنش سالم است، اما مسئله واقعا غذا نیست. مشکل این است که به خودش دروغ می‌گوید و حاضر نیست اعتراف کند که به غذا معتاد است. انکار، فرصت انسان را برای دستیابی به اهداف نابود می‌کند. وقتی تعهد می‌دهیم، باید آماده باشیم به ریشه موقعیت برسیم. اگر واقعا به کاهش وزن یا تغییر زندگی متعهد هستید، پذیرش مشکل، نه تهدید، بلکه نعمتی ضروری است. سپس می‌توانید رویاهایتان را به حقیقت تبدیل کنید. برای آشکار کردن رویاهایتان، باید همچون یک جنگجوی استوار باشید. بسیاری از کسانی که دیده‌ام، درباره شور و اشتیاق‌شان سخن می‌گویند، اما همچون سکه‌های گران‌بهای هستند که در صندوقچه‌های موزه قفل شده‌اند.

شب‌ها در سکوت دعا می‌کنند تا رویاهایشان به حقیقت پیوندند، اما ترس‌ها و تسلیم‌شدن‌هایشان آن‌ها را در جای خود منجمد نگه می‌دارد. می‌دانید آن سکه نصیب چه کسی می‌شود؟ نصیب کسی می‌شود که برنامه

عملی دارد، کسی که بیانیه رسالت شخصی‌اش را می‌نویسد، کسی که با تمام وجود متعهد می‌شود. این همان راهی است به سوی زندگی‌ای روشن‌تر و زیستن در حقیقت.

دوست من، جان، ترانه‌سرا و خواننده‌ای ۳۶ ساله با استعدادی خارق‌العاده در موسیقی است. وقتی نخستین بار با جان درباره موهبت‌های موسیقایی‌اش صحبت کردم، حاضر نبود گوش بدهد. می‌گفت: «لطفا بس کن، نمی‌خواهم به آن فکر کنم.» مدت‌ها طول کشید تا جان اعتراف کند که بارها درباره برنده‌شدن جایزه گرمی و اجرای موسیقی‌اش در برابر میلیون‌ها نفر خیال پرداخته است.

اما کم‌کم، هر وقت جان درباره موسیقی و رویاهایش سخن می‌گفت، چهره‌اش از درون نورانی می‌شد. وقتی آهنگ‌هایش را می‌نواخت، شور و عشق از ژرفای وجودش می‌تابید. آشکار بود که موسیقی خواسته قلبی جان است و وقتی خودش هم این حقیقت را دید، تنها کاری که لازم بود انجام دهد این بود که آن را متجلی سازد.

شبی با جان نشستیم و به این پرداختیم که چه تعهدات پنهانی درون او وجود دارد که مانع می‌شوند به یک خواننده و ترانه‌سرای پرفروش بدل شود. برگه‌ای برداشتیم و در یک سو تعهد او به تبدیل شدن به خواننده و ترانه‌سرای مشهور را نوشتیم و در سوی دیگر تمام باورهایی را نوشتیم که سد راه تحقق این رویا بودند.

نتیجه چنین شد:

تعهدات پنهان

- من، جان پالمر، نمی‌توانم این کار را انجام دهم چون:
- به اندازه کافی با استعداد نیستم.
- این هدف واقع‌بینانه‌ای نیست.
- این کاری نیست که یک پسر خوب ایتالیایی انجام دهد.
- وقتی کلاس پیانو می‌رفتم، به اندازه کافی درس نخواندم.
- پنج سال گذشته را صرف انجام کاری مشابه کردم و موفق نشدم، پس چرا در این کار موفق شوم؟

- من فقط یک پسر جوان هستم و هنوز آماده روبه‌رو شدن با آن نیستم.
 - برای رویاهای غیرواقع‌بینانه وقت ندارم. باید یک کار واقعی پیدا کنم.
- تمام این تعهدات و باورهای پنهان سبب شده بود جان هیچ‌گاه موسیقی را جدی و به عنوان یک حرفه دنبال نکند.

برای من، به عنوان ناظری بیرونی، باورش دشوار بود که چرا او نمی‌تواند استعداد درخشانش را آنگونه که من تجربه می‌کردم، ببیند. اما وقتی همه ترس‌هایش را بر زبان آوردیم، روشن شد که چرا هرگز به دنیای حرفه‌ای موسیقی پا نگذاشته است. جان، ناخودآگاه، بیش از آنکه به تحقق چشم‌انداز درونی‌اش متعهد باشد، به موانع و ترس‌هایش پایبند مانده بود.

ما نیز باید همین کار را انجام دهیم: تمام باورهایی را که میان ما و رویاهایمان دیوار می‌کشند، آشکار کنیم. من این‌ها را «تعهدات پنهان» می‌نامم؛ توافق‌های نانوشته‌ای که با خود بسته‌ایم تا هرگز به اهداف واقعی‌مان نرسیم. چه تصمیم بگیریم رویاهایمان را دنبال کنیم، چه تصمیم بگیریم کنارشان بگذاریم، پرسش کلیدی این است: چه چیزی مرا پیش می‌راند و چه چیزی سد راه خواسته‌های قلبی‌ام می‌شود؟ اگر این پرسش‌ها را از خود نپرسیم، زندگی‌مان را به بهایی اندک فروخته‌ایم.

فرقی نمی‌کند هدف‌تان گرفتن رژیم، کسب درآمد بیشتر یا داشتن رابطه‌ای عمیق‌تر باشد؛ نخست باید به عقب بازگردید و تعهدات و باورهای پنهان خود را بیابید. قرار نیست این باورها را انکار یا سرکوب کنید. کافی است اجازه دهید آشکار شوند، آنگاه می‌توانید آگاهانه آن‌هایی را که توانمندتان می‌کنند انتخاب کنید و باقی را رها سازید. اکنون لحظه‌ای مکث کنید. یک برگه کاغذ بردارید. هدفی را بنویسید که تاکنون نتوانسته‌اید محقق کنید. سپس تمام باورها و تعهدات پنهانی را که به آن هدف مربوط می‌شوند یادداشت کنید. بدون مکث و وسواس بنویسید، بگذارید کلمات جاری شوند. بعد، به نوشته‌ها برگردید و تک‌تک آن‌ها را به پرسش بکشید:

آیا این باور یک «واقعیت» است یا تنها یک «داوری»؟

این پرسش، حیاتی است. وقتی فهرست جان را مرور کردیم، به نتایج شگفت‌انگیزی رسیدیم:

تعهدات پنهان

داوری: من، جان پالمر، نمی‌توانم این کار را انجام دهم چون به اندازه کافی با استعداد نیستم.

داوری: این هدف واقع‌بینانه‌ای نیست.

داوری: این کاری نیست که یک پسر خوب ایتالیایی انجام دهد.

داوری: وقتی کلاس پیانو می‌رفتم به اندازه کافی درس نخواندم.

داوری: پنج سال گذشته را صرف انجام کاری مشابه کردم و موفق نشدم. چرا در این کار موفق شوم؟

داوری: من فقط یک پسر جوان هستم و هنوز آماده روبه‌رو شدن با آن نیستم.

داوری: برای رویاهای غیرواقع‌بینانه وقت ندارم. باید یک کار واقعی پیدا کنم. همه چیزهایی که سد راه جان بود، یک داوری بودند؛ یا از جانب خودش یا از جانب دوستان و اعضای خانواده‌اش و این داوری‌ها زندگی جان را اداره می‌کردند.

متأسفانه بیشتر ما درست در همین وضعیت به سر می‌بریم. اجازه می‌دهیم باورهای درونی‌مان بر زندگی‌مان فرمان برانند. جالب اینجاست که دوستان و خانواده نیز معمولاً همان باورهایی را بازتاب می‌دهند که خودمان پذیرفته‌ایم؛ یا آن‌ها ما را متقاعد می‌کنند که این داوری‌ها حقیقت دارند، یا ما با رفتار و گفتارمان آن‌ها را به باورهای خویش کشانده‌ایم.

اخیرا در مهمانی‌ای با چند نفر از دوستان جان بودم. هنگامی که موضوع موسیقی او را پیش کشیدم، سه نفرشان تقریباً کلمه به کلمه همان دلایلی را بازگو کردند که چرا جان نمی‌تواند در دنیای موسیقی موفق شود.

پرسش اینجاست: آیا جان این باورهای محدودکننده را از دوستانش گرفته بود یا ناخودآگاه آن‌ها را وادار کرده بود به تردیدهای او ایمان بیاورند؟ در هر صورت، حقیقت روشن بود: جان تعهدی به خواسته‌های اصیل قلبی‌اش نداشت. تصمیم برای تغییر زندگی، شوخی نیست. پس از سال‌ها کار با انسان‌های گوناگون دریافته‌ام که بسیاری از مردم دوست دارند درباره تغییر حرف بزنند، اما حاضر نیستند رفتارهایی را که آن‌ها را در الگوهای منفی گرفتار کرده است، رها کنند. اکنون از خود بپرسید: آیا جست‌وجوی من برای آرامش، شادی و تمامیت، فقط یک نمایش تکراری است یا واقعا آماده‌ام کنترل زندگی‌ام را به دست بگیرم و خالق تجربه‌های خود شوم؟

هیچ‌کس در بیرون نمی‌تواند ما را نجات دهد. فقط خود ما هستیم که قدرت، پاسخ‌ها و توان دگرگون کردن زندگی‌مان را داریم و این مسئولیت صرفاً بر عهده خود ماست. هر سال میلیاردها دلار صرف تغییر بدن‌ها، سلامت و روابط‌مان می‌کنیم، اما باز هم بسیاری از ما از بخشی از زندگی‌مان ناراضی هستیم. در چرخه‌ای دائمی از «خواستن» گرفتار مانده‌ایم؛ خواستنی که دست‌نیافتنی می‌نماید. این وضعیتِ ماندن در آرزو، این رویاهای معلق که هیچ‌گاه تحقق نمی‌یابند، نتیجه وانمود کردن است؛ وانمود می‌کنیم در

مسیر حرکت هستیم، در حالی که در واقع از جایی تکان نخورده‌ایم. چگونه می‌توان خواسته‌ای حقیقی داشت، بی‌آنکه برای تحققش برنامه‌ای روشن ریخت؟

بدون تعهد به انجام هر آنچه لازم است، هدف‌هایمان تنها در حد خیال باقی می‌مانند. روان‌شناسان این را «تفکر جادویی» می‌نامند: اینکه خود را فریب دهیم که روزی، بی‌هیچ تلاشی، به رویاهایمان خواهیم رسید.

بعضی تنها درباره خواسته‌هایشان مراقبه می‌کنند. بعضی دیگر مدام با دوستان حرف می‌زنند یا در کلیسا دعا می‌کنند. عده‌ای پولشان را خرج فالگیرها و پیش‌گویان می‌کنند و گروهی دیگر از طریق تلویزیون و فیلم‌ها، به طور نیابتی زندگی می‌کنند، در حالی که رویاهای حقیقی‌شان همچنان بر زمین مانده است. همه این‌ها تنها راه‌هایی‌اند برای گریز از رویارویی با حقیقت. دعا بدون عمل، دعا نیست؛ خیال است. چگونه خدا می‌تواند یاری‌مان کند، اگر خودمان به یاری خویش برنخیزیم؟

روزی داستان مردی را شنیدم که ایمانی عمیق به خدا داشت. او همیشه به دوستانش می‌گفت زندگی آشفته‌اش خودبه‌خود درست خواهد شد، چون خدا مراقب اوست. تا اینکه طوفانی سهمگین شهر محل زندگی‌اش را فرا گرفت و سیل خانه‌ها را دربرگرفت. در حالی که دیگران اثاث‌شان را جمع کرده و گریختند، او همان‌جا ماند چون باور داشت خدا مراقبش خواهد بود. آب از زیر درها و پنجره‌ها به خانه‌اش نفوذ کرد.

ماشین آتش‌نشانی از کنار خانه گذشت و امدادگران فریاد زدند: «بیا! نمی‌توانی اینجا بمانی!» اما مرد پاسخ داد: «نه، خدا مراقب من خواهد بود!» به زودی آب تا کمر رسید و خیابان‌ها به رودخانه‌ای خروشان بدل شدند. قایق گارد ساحلی از برابر خانه مرد گذشت. خدمه فریاد زدند: «پیر بیرون و سوار شو!» اما مرد باز پاسخ داد: «نه، خدا مراقب من خواهد بود!» باران همچنان بارید تا جایی که خانه‌اش به‌طور کامل در آب فرو رفت. هلی‌کوپتری بر فراز بام ظاهر شد. خلبان، مرد را دید که در حالی که بر پشت بام زانو زده و دعا می‌کرد، چشم به آسمان دوخته است. نردبان پایین انداخت و از بلندگو فریاد زد: «تو، آن پایین! نردبان را بگیر تا نجات دهیم!» مرد بار دیگر فریاد زد: «نه، خدا مراقب من خواهد بود!» سرانجام، آب همه‌چیز را در بر گرفت و مرد غرق شد.

بر دروازه‌های بهشت، او احساس می‌کرد هیچ‌گاه چنین خیانتی ندیده است. گفت: «خدای من، من ایمانم را به تو سپردم و با همه وجود دعا کردم. همیشه وعده داده بودی مراقبم باشی، اما درست وقتی بیش از همیشه به تو نیاز داشتم، مرا تنها گذاشتی.»

خدا پاسخ داد: «چه می‌گویی؟ برایت ماشین آتش‌نشانی، قایق و هلی‌کوپتر فرستادم. دیگر چه می‌خواستی؟»

این حکایت ساده، درسی ژرف دارد: ایمان به تنهایی کافی نیست. دعا و جملات تاکیدی زیبا هستند، اما در جایی باید گام عملی برداشت. اگر

می‌خواهیم چیزی در زندگی‌مان متجلی شود، باید متعهد شویم و برای آن برنامه‌ای روشن بنویسیم. رویاها تا وقتی فقط در ذهن ما باشند، شبیه نقشه‌ای هستند که هرگز به مقصد نمی‌رسند.

در کتاب کُد روح نوشته جیمز هیلمن آمده است: «تو با شخصیتی یگانه زاده می‌شوی؛ چیزی به تو بخشیده می‌شود، هدیه‌ای همان‌گونه که روایت‌های کهن می‌گویند، از سوی نگهبانانی که هنگام تولدت بر تو گماشته شدند.» کشف این هدیه‌ای که با آن به دنیا آمده‌ای - یعنی همان هدف زندگی‌ات - فرایندی است که زمان می‌برد و لایه‌لایه باید کنار زده شود تا آنچه حق مسلم توست، آشکار گردد؛ همان اثر انگشت یکتای وجودت. هر یک از ما ندایی درونی داریم. تو چیزی داری که هیچ‌کس دیگر در این جهان ندارد. رسالت می‌تواند درمان انسان‌ها باشد، آموزش یا پرورش آنان، یافتن درمانی برای بیماری‌ها، یا حتی شیوه‌ای منحصربه‌فرد در ارتباط با دیگران. شاید رسالت در آفرینش هنری باشد یا در پرورش فرزندان. هرچه هست، اگر خود را به یافتن و تحقق آن متعهد کنی، قلبت سرشار خواهد شد و نیرویی تازه در رگ‌هایت خواهد جوشید.

دکتر دیوید سایمون درباره مفهوم دارما یا همان رسالت، می‌گوید: «هیچ بخش اضافه‌ای در جهان وجود ندارد. هر یک از ما با دیدگاهی یگانه و مجموعه‌ای از استعدادها به دنیا می‌آییم؛ استعدادهایی که ما را قادر می‌سازند بخشی از خرد طبیعی را آشکار کنیم که پیش از این هرگز بیان

نشده است. هنگامی که در دارما زندگی می‌کنیم، هم به خویش خدمت می‌کنیم و هم به تمام کسانی که از انتخاب‌های ما اثر می‌پذیرند. درمی‌یابیم در مسیر دارما هستیم، وقتی نمی‌توانیم به چیزی جز وقف کردن زندگی‌مان برای آن بیندیشیم. یکی از بزرگ‌ترین خدمت‌هایی که می‌توانیم به دیگران بکنیم، یاری رساندن به آن‌ها در کشف دارمایشان است و این، از مهم‌ترین نقش‌هایی است که والدین در زندگی فرزندان ایفا می‌کنند.»

اگر هنوز نمی‌دانی دارما یا هدف زندگی‌ات چیست، نگران نباش. کافی است راه را آغاز کنی و به پاسخ‌هایی که از درونت برمی‌خیزد اعتماد داشته باشی. همان صداها‌ی درونی، راهنمایان تو هستند؛ راهنمایی‌انی که تو را به سوی کمال می‌برند. بسیاری از مردم، شهود و ندای درونی خود را آن‌قدر نادیده می‌گیرند که سرانجام خاموش می‌شود و درست همان بخشی از وجودشان خاموش می‌گردد که می‌تواند بیشترین یاری را به آنان برساند. هر بار که می‌دانی باید کاری انجام دهی، اما به جایش کار دیگری می‌کنی، در واقع روح خود را خفه می‌کنی و ذات خویش را انکار می‌نمایی. این کار کشف چشم‌انداز زندگی را دشوار می‌سازد.

اغلب ما روزنه‌ای از ندای درونی‌مان را دیده‌ایم، اما به هر دلیل از دنبال کردن آن سر باز زده‌ایم. سپس، هنگامی که گمان می‌کنیم آماده‌ایم آن را بیابیم و زندگی کنیم، از دسترس می‌گریزد. برای همین باید گوش بسیاری به آن بخش از وجودت که پیوسته می‌کوشد تو را به سوی هدفی والاتر راهنمایی

کند. از آن بخواه دوباره بیدار شود و راحت را نشان دهد. از راهنمایان درونی خود درخواست کن رسالت زندگیات را بر تو آشکار سازند و مطمئن باش چنین خواهند کرد. تنها باید ندای شخصیات را بشناسی و به یاد بیاوری که زنده بودن دلیلی دارد.

به خاطر دارم، زمانی که نخستین بار مصرف مواد را کنار گذاشتم، در کسب و کار پوشاک مشغول بودم. هرچه بیشتر بر روی خودم کار می‌کردم، بیشتر درمی‌یافتم که باید مسیر تازه‌ای برای زندگی‌ام پیدا کنم. اما کاملاً سرگردان بودم و نمی‌دانستم آن مسیر چه می‌تواند باشد. هر صبح بر زانو می‌نشستم و دعایی می‌خواندم که از کتاب الکلی‌های گمنام آموخته بودم: «خدایا، خود را به تو تقدیم می‌کنم تا با من بسازی و مرا آن گونه که می‌خواهی به کارگیری. مرا از بند خودخواهی آزاد کن تا بتوانم اراده‌ات را بهتر به انجام رسانم. دشواری‌هایم را از من بگیر تا پیروزی بر آنها نشانی باشد برای آنان که می‌خواهم یاری‌شان کنم، تا از قدرت و محبت و راه تو در زندگی بهره گیرند. باشد که همواره اراده تو را بجا آورم.»

این آیین روزانه به من ایمانی ژرف بخشید؛ ایمانی که روزی هدف زندگی‌ام را خواهم یافت و درست وقتی که ماه‌ها بعد درون اتومبیل‌م نشسته بودم و چشم‌انداز زندگی‌ام را دیدم، دریافتم که این روح بود که مسیر را به من نشان می‌داد. بسیاری از انسان‌ها ندای درونی‌شان را خاموش می‌کنند، چون می‌ترسند توان رسیدن به آن را نداشته باشند. ترجیح می‌دهند هدیه‌شان را

نبینند تا با آینده‌ای روبه‌رو نشوند که دست‌نیافتنی به نظر می‌رسد. برخی هم باور کرده‌اند که هرگز رسالت یگانه خود را پیدا نخواهند کرد. اما حقیقت این است که کشف هدف زندگی، حقی ذاتی برای همه ماست؛ تنها ذهن ماست که مرزها و محدودیت‌ها را می‌سازد.

پیشنهاد می‌کنم برای خودت بیانیه‌ای شخصی بنویسی. پنج تا ده واژه‌ای را انتخاب کن که عمیقاً الهام‌بخش تو هستند. سپس با آن‌ها جمله‌ای نیرومند بساز که تو را در مسیر رسالت روح نگاه دارد. من نخستین بار این تمرین را در «دوره پیشرفته» آموزش‌های لندمارک انجام دادم. وقتی نوبت من رسید تا چشم‌انداز زندگی‌ام را بیان کنم، هیچ ایده‌ای در ذهن نداشتم. اما ناگهان و بی‌اختیار از دهانم بیرون آمد:

«من امکان این هستم که همه انسان‌ها بتوانند خود را از هیچ بیافرینند.» ابتدا معنایش را دریافتم. اما پس از اندکی تأمل فهمیدم که واقعاً باور دارم هر یک از ما می‌توانیم هر آنچه می‌خواهیم باشیم. باور دارم که بی‌توجه به گذشته، شکست‌ها یا محدودیت‌ها، توانایی داریم بارها و بارها خود را از نو بسازیم. نیازی نیست در الگوهای کهنه باقی بمانیم. می‌توانیم دوستانمان، حرفه‌مان و مسیر زندگی‌مان را تغییر دهیم تا به جایی برسیم که اثر یگانه وجودمان را آشکار کنیم.

این بیانیه برای من تبدیل به چراغی شد که هر روز یادآوری‌ام می‌کند چرا اینجا هستم. مرا فرامی‌خواند که بهترین خودم باشم و در عین حال آزاد

بمانم تا هر لحظه بتوانم خودی تازه بیافرینم. تو هم جمله‌ای بیاب که برای معنا داشته باشد. مهم نیست دیگران آن را بفهمند یا نه. از آن جمله برای یادآوری مسیرت استفاده کن و در لحظه حال زندگی کن.

گاندی گفته است: «تنها دیوهای جهان همان‌هایی هستند که در دل‌های ما می‌دوند. نبرد باید همان‌جا انجام شود.»

کار با سایه، یعنی گشودن قلب و آشتی با این دیوهای درونی؛ یعنی در آغوش کشیدن ترس‌ها و ضعف‌ها و یافتن شفقت برای انسانیت.

به خودت هدیه قلبت را ببخش. به محض آنکه قلبت را به روی خویش بگشایی، به روی دیگران نیز گشوده خواهد شد. تو دوست‌داشتنی هستی.

تو شایسته‌ای. تو کافی هستی. به خرد درونت اعتماد کن و باور داشته باش که در ژرفای وجودت نیکی نهاده شده است. از مرزهایی که خودت ساخته‌ای

عبور کن و متعهد شو زندگی‌ای بیافرینی که دوستش داری. از جهان عشق و حمایت بخواه. از خدا طلب کن که تو را از شفقت و نیرو سرشار سازد. با

آنچه اکنون هستی روبه‌رو شو و سپس به قله‌ای بالاتر گام بگذار.

به خودت اجازه بده همه‌چیز را داشته باشی. تو سزاوار آن هستی.

تمرین‌ها

تمرین اول:

در این تمرین از شما می‌خواهم برای خودتان یک بیانیه رسالت شخصی بسازید؛ جمله‌ای قدرتمند و الهام‌بخش که تصویری روشن از آنچه می‌خواهید در آینده باشید، به شما بدهد. این جمله می‌تواند بر سلامت، روابط، شغل، رشد معنوی یا همه این جنبه‌ها متمرکز باشد.

مرحله اول: ورود به باغ درونی

چشمان‌تان را ببندید و به درون خود سفر کنید. چند نفس آرام و عمیق بکشید و اجازه دهید آرامش در وجودتان جاری شود. هنگامی که دوباره چشم‌ها را باز می‌کنید، خود را در باغی مقدس می‌یابید. به آرامی قدم بزنید تا به جایگاه مراقبه‌تان برسید.

وقتی به آرامش درونی رسیدید، تصویر خودِ مقدس‌تان را فرا بخوانید؛ روشن، زنده و قدرتمند. از او بخواهید پیامی برایتان بیاورد که تمام نیروی لازم برای تحقق رویاهایتان را در اختیارتان بگذارد.

اگر پیامی دریافت نکردید، خودتان جمله‌ای بسازید که به شما توان و انگیزه ببخشد. بگذارید واژه‌ها خود به خود به ذهنتان بیایند. پس از پایان تمرین، از خودِ مقدس‌تان سپاسگزاری کنید و به آرامی به آگاهی بیرونی بازگردید. سپس دفترچه‌تان را بردارید و هرچه دیده و شنیده‌اید یادداشت کنید.

مرحله دوم: ساخت جمله قدرت

جمله قدرت باید کوتاه، ساده و سرشار از انرژی مثبت باشد؛ جمله‌ای که با تکرارش درون‌تان به شور و هیجان بیفتد. برای نمونه:

- «من موجودی روحانی هستم که شایسته صداقت، عشق و فراوانی است.»
- «جهان همواره یار من است و نیازهایم را برآورده می‌سازد.»
- «هر کجا نگاه کنم، زیبایی و امکان می‌بینم.»
- «من خردمند و دانا هستم و اجازه می‌دهم جهان خواسته‌هایم را محقق سازد.»
- «هیچ خواسته اصلی نیست که نتوانم همین امروز به آن دست یابم.»
- حتی جمله‌ای ساده مانند «من کسی هستم که بودنم تفاوت می‌آفریند» می‌تواند معجزه کند.

مرحله سوم: تکرار و نهادینه‌سازی

برای بیست‌وهشت روز آینده متعهد شوید که هر روز جمله قدرت‌تان را تکرار کنید؛ صبح‌ها بلافاصله پس از بیدار شدن و شب‌ها پیش از خواب. این بهترین آغاز و پایان روز است. برای تقویت اثر آن، جمله‌تان را روی برگه‌های کوچک بنویسید و در خانه، محل کار یا ماشین بچسبانید. هرچه بیشتر آن را ببینید و بگویید، عمیق‌تر در وجودتان ریشه می‌دواند.

تمرین دوم: نقشه گنج

ابزارتان ساده است: یک مقوای بزرگ، چند مجله محبوب، قیچی و کمی چسب.

چشمانتان را ببندید و دوباره وارد آسانسور درونی شوید. این بار هفت طبقه پایین بروید و باغ زیبایتان را ببینید. در میان گل‌ها و درختان قدم بزنید، رنگ‌ها را تماشا کنید، عطرها را استشمام کنید و صدای پرندگان را بشنوید. سپس به صندلی مراقبه خود بروید و راحت بنشینید.

اکنون زندگی‌تان را یک سال بعد تصور کنید؛ همه رویاهایتان تحقق یافته‌اند. آرام، راضی و سرشار از اعتماد به جهان هستید. زندگی‌تان چه شکلی دارد؟ روابط، سلامت، وضعیت مالی، خانواده، تفریح و رشد معنوی‌تان چگونه است؟

حالا پنج سال جلوتر بروید و دوباره همه این جنبه‌ها را ببینید. پس از تصویرسازی، مجله‌ها را ورق بزنید و تصاویری را که به شما انرژی مثبت می‌دهند جدا کنید. زیاد فکر نکنید، فقط بر نخستین حس و انگیزه خود تکیه کنید. برای این کار ۱۰ تا ۱۵ دقیقه زمان بگذارید.

سپس تصاویر را روی مقوا بچسبانید و نقشه گنج خود را بسازید. کلاژتان را جایی نصب کنید که هر روز ببینید و از آن الهام بگیرید.

اکنون زندگی کنونی‌تان را با آنچه در تصویرسازی و کلاژ دیده‌اید مقایسه کنید. روی کاغذ بنویسید:

- چه چیزهایی در زندگی امروزتان با آینده مطلوبتان ناسازگار است؟
 - چه کارهایی اکنون انجام می‌دهید که به ساخت آن آینده کمک می‌کند؟
- اگر می‌بینید گام‌های لازم را بر نمی‌دارید، وقت آن است که حقیقت را بپذیرید و یک برنامه عملی طراحی کنید. مهم‌ترین اصل این است: به خودتان راست بگویید. تنها با صداقت می‌توانید آنچه مانع راهتان است کنار بگذارید و آینده‌ای را که شایسته‌اش هستید بسازید.

پس گفتار

بیایید دوباره از خودمان بپرسیم که آیا همه این مسیر ارزشش را دارد؟ آیا ارزش زمان و انرژی شما را دارد که خودتان را دوباره به سوی کامل بودن بازگردانید و افکارتان را از ناامیدی به سوی روشنایی هدایت کنید؟

پاسخ این است: آری. زیرا زمانی که کشف می‌کنیم آنچه در ژرفای ناخودآگاه نهفته، تنها افکار و احساسات پردازش‌نشده است، دردمان التیام می‌یابد. وقتی به همه بخش‌های وجودمان که سرکوب کرده‌ایم اجازه می‌دهیم به سطح بیایند، دوباره می‌توانیم آزادانه نفس بکشیم و سبک‌بال زندگی کنیم. وقتی نقاب پنهان‌کننده آسیب‌پذیری و انسانیت‌مان را کنار می‌زنیم، با خویشتنِ حقیقی خود روبه‌رو می‌شویم.

من شما را در یک روند طولانی و عمیق راهنمایی کردم تا کشف کنید که در ژرف‌ترین لایه وجودتان «کافی» هستید. ما جهان هستی هولوگرافیک را بررسی کردیم، جایی که همه برابر آفریده شده‌ایم و همه چیز در تعادل کامل است. جهان شگفت‌انگیز فراقنی را شناختیم؛ جایی که هستی با بخش‌های طردشده وجودمان، آن‌ها را همچون آینه به خود بازمی‌گرداند. یاد گرفتیم که نه تنها همه ویژگی‌هایی را که از آن‌ها بیزاریم در خود داریم، بلکه همین

خصیصه‌های منفی حامل هدایا و پیام‌هایی مثبت هستند. آن‌ها راهنمای ما هستند به سوی جایی که قلب‌مان آرزو دارد برود؛ جایی که شفقت و عشق زندگی می‌کنند.

با پذیرفتن و در آغوش کشیدن آنچه بیش از همه از آن می‌ترسیم و نفرت داریم، می‌توانیم دوباره خود را به تعادل برسانیم. همان‌طور که دیپاک چوپرا می‌گوید: «بی‌داوری سکوت ذهن را پدید می‌آورد.» ذهنی ساکت می‌تواند سخنان نیکوترین خیر و صدای روح را بشنود.

ما همه این فرصت را داریم که قلعه‌های درون‌مان را پاکسازی کنیم؛ درها را بگشاییم و وارد هر اتاق شویم. می‌توانیم غبارهایی را که درخشندگی و زیبایی اتاق‌ها را پنهان کرده‌اند، کنار بزنیم. هر اتاق چیزی متفاوت طلب می‌کند تا بدرخشد؛ برخی عشق و پذیرش می‌خواهند، برخی نیاز به بازسازی دارند، برخی فقط طلب توجه می‌کنند. مهم نیست چه چیزی لازم است، می‌دانیم که توانایی بخشیدن آن را داریم.

اگر بخواهیم در نهایت شکوه خود زندگی کنیم، باید اجازه دهیم همه بخش‌های باشکوه وجودمان نمایان شوند و احترام بیابند. باید از حباب ادراک‌های نادرست بیرون بیاییم و در موجی از وضوح تازه بایستیم. هر یک از ما باید آگاهی درونی خود را گسترش دهیم تا تمام ابعاد انسانیت‌مان را شامل شود. اگر تاکنون خود را تنها به شکل خانه‌ای کوچک دیده‌اید، باید فضایی درونی بیافرینید که گنجایش یک قلعه تمام‌عیار را داشته باشد.

آیا واقعا خواهان آرامش درونی هستید؟ اگر چنین است، آرامش از آن شماسست. تسلیم شوید. دست از جنگیدن بردارید. دست از دفاع کردن بردارید. دست از وانمودکردن و انکارکردن و دروغ گفتن به خودتان بردارید. با دیوارها و قفس‌هایی که به دور خود ساخته‌اید روبه‌رو شوید. برای رسیدن به کمال تلاش نکنید، چراکه همین میل به کمال است که این دیوارها را برپا می‌کند. به سوی کامل بودن بکوشید؛ جایی که نور و تاریکی در کنار هم زندگی می‌کنند. همان‌طور که هر چیز روی روشن و تاریک دارد، هر انسان نیز چنین است؛ زیرا انسان بودن یعنی در برگرفتن همه‌چیز. روزی داستانی از گورو مای، رهبر «بنیاد سیدا یوگا» شنیدم. فرمانروای پادشاهی‌ای آباد یکی از خدمتکارانش را فرا می‌خواند و به او دستور می‌دهد برود و بدترین چیز در تمام جهان را یافته و بازگرداند. پیام‌آور پس از چند روز دست خالی بازمی‌گردد.

شاه با شگفتی می‌پرسد: «چه یافته‌ای؟ چیزی نمی‌بینم.» فرستاده زبانش را بیرون می‌آورد و می‌گوید: «ای پادشاه، بدترین چیز در جهان همین زبان من است. زبان می‌تواند شرارت بر زبان آورد و دروغ بگوید. می‌تواند با زیاده‌روی مرا بیمار و خسته کند و سخنانی بگوید که دل دیگران را بیازارد. زبان، بدترین چیز جهان است.» شاه خرسند می‌شود و بار دیگر به او فرمان می‌دهد بهترین چیز جهان را نیز بیاورد. پیام‌آور می‌رود و باز پس از چند روز با دست‌های خالی بازمی‌گردد.

شاه فریاد می‌زند: «کجاست؟» دوباره زبانش را بیرون می‌آورد و می‌گوید: «ای پادشاه، بهترین چیز جهان همین زبان من است. زبان پیام‌آور عشق است. تنها با زبان می‌توانم زیبایی بی‌پایان شعر را بیان کنم. زبان به من می‌آموزد که طعم‌های ظریف را درک کنم و غذایی را برگزینم که تنم را پرورش دهد. زبان بهترین چیز در جهان است، زیرا به من اجازه می‌دهد نام خدا را زمزمه کنم.» شاه بسیار خرسند می‌شود و پیام‌آور را در جایگاه مشاوران اصلی خود می‌نشاند.

ما همه تمایل داریم جهان را سیاه و سفید ببینیم، اما در همه چیز هم خوبی هست و هم بدی، هم تاریکی و هم روشنایی. انکار هر کدام در یک جا به معنای انکار آن در همه جاست. هیچ چیز نیست که بتوانیم ببینیم و در آن خدا نباشد و هنگامی که این حقیقت را در خود ببینیم، می‌توانیم آن را در همه انسان‌ها نیز ببینیم. عمیق‌ترین آرزوی ما صلح، عشق و هماهنگی است. زندگی سفری کوتاه و ارزشمند است و رسالت ما در آن، آشکارکردن موهبت‌های یگانه ماست.

بیان فردیت‌مان یعنی بازیافتن الوهیت‌مان. به راحتی می‌توانیم گرانباترین چیزها را فراموش کنیم. عشق و بخشایش خود را پنهان نکنید. شفقت و زیبایی خود را از دیده‌ها پنهان نکنید. مهم‌ترین رابطه، رابطه با خویشتن است؛ با تمام وجودتان، از جمله سایه‌هایتان.

به خاطر داشته باشید همه روابط خوب، پویا و در حال رشد هستند. آنها ما را به رشد و فراتر رفتن وامی دارند. ما را به گسترش قلب و روح دعوت می کنند. باید با سایه های درون مان صمیمی شویم، زیرا آنها بخش های مقدس و الهی وجود ما هستند. تنها کافی است متعهد بمانید به روند دیدن خویشتن، دوست داشتن خود و گشودن قلبتان. الوهیتتان را قدر بدانید؛ در این قدردانی است که موهبت زندگی را درک خواهید کرد. در این حالت است که به تجربه ای شگفت و رازآمیز از انسان بودن فرو خواهید رفت.

پایان