

سخن ناشر ...

سید سهیل رضایی

رئیس هیئت مدیره بنیاد فرهنگ زندگی



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

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

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

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

به نام خدا

فهرست مطالب

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

مقدمه

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

دبی فورد

کالیفرنیا، ۲۰۱۰

پیش‌گفتار

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

نیل دونالد والش
اشلند، اورگان
مارس ۱۹۹۸

فصل اول

دنیای بیرون، دنیای درون

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

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

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

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

دنیای بیرون، دنیای درون ۳

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

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

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

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

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

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

دنیای بیرون، دنیای درون ۵

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

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

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

1. Stanislav Graf