

فهرست مطالب

مقدمه.....	۵
پیشگفتار.....	۱۱
فصل ۱: جهان بدون دنیای درون.....	۱۷
فصل ۲: دنبال کردن سایه.....	۳۱
تمرین ها.....	۴۳
فصل ۳: دنیا درون ما است.....	۴۷
تمرین ها.....	۶۲
فصل ۴: جمع آوری مجدد خودمان.....	۶۶
تمرین ها.....	۸۴
فصل ۵: آشنا شدن با سایه، آشنا شدن با خود.....	۸۷
تمرین ها.....	۱۰۵
فصل ۶: "من آن هستم".....	۱۰۹
تمرین.....	۱۳۲
فصل ۷: در آغوش گرفتن بخش تاریکتان.....	۱۳۵
تمرین.....	۱۵۸
فصل ۸: تفسیر مجدد خودتان.....	۱۶۱
تفسیرهای جدید من.....	۱۷۷

تمرین‌ها ۱۸۹

فصل ۹: اجازه دهید نورتان بدرخشد ۱۹۱

تمرین ۲۱۵

فصل ۱۰: یک زندگی که ارزش زندگی کردن را دارد ۲۱۹

تمرین‌ها ۲۴۴

پس‌گفتار ۲۴۹

دوازده سال قبل، در حال نوشتن کتاب «بخش تاریک وجود» بودم. در آن موقع اصلاً فکرم را نمی‌کردم که این کتاب چقدر مفید خواهد بود. اما به دلیل تغییرات شدید در من و باز شدن قلبم، و اشتیاق خواهرم آریله، تمایل زیادی داشتم که کلمات را در کنار یکدیگر قرار دهم و فرآیندی که باعث تغییر زندگی‌ام شد را بنویسم. قبل از آن تحت فشار زیادی بودم تا به یک انسان بهتر تبدیل شوم و می‌خواستم با قد افراشته قدم بزنم، به خودم باور داشته باشم و اشتیاق داشته باشم که برای چیزی که می‌خواهم و نیاز دارم، درخواست کنم و زندگی با اهمیت و با ارزش داشته باشم. می‌خواستم هر روز صبح، با لبخندی روی لب بیدار شوم و بدانم که به من عشق ورزیده می‌شود و به جایی تعلق داشته باشم و احساس کنم با ارزشم و به دنبال فرصتی برای زندگی در تمام توان و استحقاق واقعی‌ام بودم.

درد درونم بیش از چیزی بود که بتوانم تحمل کنم تا زمانی که خود واقعی‌ام، یعنی خود اصلی‌ام، را ملاقات کردم. در این زمان شوکه شده بودم زیرا فکر می‌کردم، «خودی» که قرار است هر چیزی که می‌خواهم را به من بدهد، یک «من» جدید و کامل است یعنی نسخه‌ای از من که در نیمه شب جایگزین من می‌شد که می‌شناختم و از آن متنفر بودم. همیشه درباره «خودی» که می‌خواستم باشم رویابافی می‌کردم اما هیچ وقت باور نداشتم که می‌توانم به آن «خود» تبدیل شوم. با این حال، اشتیاق من برای عشق ورزیدن به کسی که بودم باعث شد به دنبال همه نوع خود-کمک و موارد روانشناسی که می‌توانستم پیدا کنم بگردم. مهم نبود چند روز می‌گذشت و چقدر اشک می‌ریختم، هیچ وقت رویای تبدیل شدن به شخص بهتری که می‌دانستم باید باشم را رها نکردم حتی موقعی که هیچ ایده‌ای نداشتم که چگونه باید این «خود» عالی‌ام را پیدا کنم.

نیمه تاریک وجود □ ۷

سپس یک روز، چشمه‌ای از «خودی» که دنبالش بودم را دیدم و متوجه شدم که «خودی» که دنبالش بودم هم اکنون درون من وجود دارد. آن روز کاملاً متعجب و شگفت زده شده بودم زیرا دیگر لازم نبود «خود» کنونی‌ام را دور بیندازم و از حذف کردن اجزایم یا دفن کردنشان در هوشیاری‌ام این «خود» جدید را بسازم. در حقیقت، این خود از جایی آمد که اصلاً فکرش را نمی‌کردم. خود رویایی‌ام، روزی ظاهر شد که فهمیدم طلایی که دنبالش بودم داخل تاریکی درونم است و روشنایی آن در رفتارهای بد من پنهان شده است و در سختی‌های گذشته‌ام، قدرتی نهفته است.

آن روز بسیار مقدس بود و هیچ وقت فراموشش نمی‌کنم زیرا فهمیدم نباید هر چیزی از درونم را که فکر می‌کنم اشتباه یا بد هستند را دور بیندازم و باید دقیقاً برعکس آن را عمل کنم و خود واقعی‌ام را بردارم و آن را به یک خود فوق‌العاده تبدیل کنم. این همان لحظه‌ای بود که عمیقاً عاشق خود ناقصم شدم و به یک زن کامل، شاد، احمق، عاشق، پرهیجان و بسیار با ارزش بازگشتم. تنها در این مکان است که با نگه داشتن خود انسانی‌ام در یک دست و خود الهی‌ام در دست دیگر، زندگی فراتر از رام‌نشدن‌ترین رویاهایم پیدا کردم. در این جا بود که سرانجام فهمیدم عشق واقعی به چه شکلی است و به شکل عشقی نیست که به یک انسان دیگر نیاز داشته باشد بلکه عشقی است که با داشتن یک رابطه عاشقانه، مطمئن و با احترام به خود ایجاد می‌شود. این عشقی بدون شرط، بدون پشیمانی و ناراحتی است. این عشقی بدون قضاوت است که به جای نقد کردن، اشتیاق و به جای تنفر و ناراحتی از خود، مهربانی و مواظب بودن از خود را به ما می‌دهد.

مسیر عشقی که کشف کردم، کارهایی که انجام دادم، همان چیزی است که

در این کتاب در اختیار شما قرار داده‌ام. در نوشتن این فرآیند و انجام مجدد آن، یک واقعیت جایگزین را تجربه کردم و متوجه شدم در هر لحظه از ناشاد بودنم، به جای چیزی که درست است است، به دنبال چیزی که اشتباه است می‌گشتم. به جای عشق و باز بودن قلبم، به دنبال ترس و قضاوت می‌گشتم و به جای نگاه کردن از طریق اشتیاق و علاقه قلبی‌ام، از برنامه‌ریزی غیرمنصفانه ذهنم به همه چیز نگاه می‌کردم. در زمان نوشتن این کتاب، اشتیاقی برای استفاده از ضعف‌هایم، هدیه‌های منحصر به فردم و علاقه قلبی‌ام برای کمک به انسان‌ها داشتم. از زمان اولین انتشار «نیمه تاریک وجود» که ایه‌ای برای کارهایی بود که برای دنیا انجام دادم، افتخار و شادی زیادی به خاطر هدایت هزاران انسان از اطراف دنیا داشتم و بعد از یک دهه تدریس این کتاب می‌توانم به شما بگویم که برای آن‌هایی که این مسیر را انتخاب می‌کنند، هیچ مشکلی غیرقابل حل نخواهد بود. وقتی متوجه شدید که شما از عشق خالص ساخته شده‌اید، قلب شما باز خواهد شد و با خودتان و دیگران به آرامش می‌رسید. وقتی ارزش هر و همه جنبه‌های شخصیت خود را دیدید، هیچ وقت دیگر خود و دیگران را به همان شکل قبلی نخواهید دید و برای تبدیل شدن به شخصی که شانس آن را پیدا کرده‌اید، خوشحال و شاد خواهید بود. برای درک درست بودن این کتاب، باید بدانید که در دانشگاه‌ها و دیگر موسسات آموزشی دنیا تدریس می‌شود و توسط درمانگرها، مربیان و دیگر متخصصان سلامت روحی استفاده می‌شود. از این کتاب، صدها هزار نسخه فروخته شده است و به بیش از نوزده زبان ترجمه شده است زیرا روش‌های آن به خوبی کار می‌کنند. این سفر و مسیر جدید برای من به خوبی کار کرد و مسلماً برای شما نیز به خوبی کار خواهد کرد و می‌توانید به آن مطمئن باشید و نباید به هیچ وجه از آن بترسید بلکه باید با اشتیاق و هیجان و شادی منتظر آن باشید.

وقتی همه وجود خود و شخصی که هستید را درک کردید و آن را در آغوش گرفتید، همه اطرافیان شما نیز سود می‌برند. این هدیه‌ای از سمت شما است که هیچ وقت قطع نمی‌شود زیرا افرادی که در حضور شما هستند، احساس بهتری درباره خودشان خواهند داشت. فرزندان، خواهر و برادر، پدر و مادر و دوستانان همگی قلبشان را باز می‌کنند و می‌خواهند چیزی که می‌دانید را بدانند زیرا چه خودشان بدانند و چه ندانند، همه آن‌ها نیز به دنبال راهی برای کامل بودن هستند. همه می‌خواهند احساس خوبی درباره کسی که هستند داشته باشند و احساس ارزش واقعی داشتن را به دست بیاورند. این همان چیزی است که در این کتاب به شما داده می‌شود و با انجام تمرین‌های هر فصل، به آن‌ها می‌رسید.

عشق ورزیدن به چیزی که از آن متنفر بودیم، از آن می‌ترسیدیم و به ما آسیب زده بود اصلاً آسان نیست. اغلب خیلی آسان‌تر به نظر می‌رسد که درد گذشته را نگه داریم و بی‌خیال آرامش بخشیدن به حال شویم. اما اصلاً این طور نیست. آینده‌ای که ما می‌خواهیم تنها زمانی برای ما خواهد شد که بخواهیم درد گذشته را کنار بگذاریم. تنها با پذیرش گذشته نیست که می‌توانیم آینده‌ای متفاوت با گذشته را بسازیم بلکه باید آن را در آغوش بگیریم. ما در زندگی خود با یادگرفتن در آغوش گرفتن همان چیزی که هستیم و هر تجربه‌ای که داشتیم بدون توجه به سخت و دردناک بودن آن، به خود عالی تبدیل می‌شویم. وقتی درک کنیم که همه جنبه‌های انسانیت برای ساختن یک انسان لازم هستند، پرش بزرگی به سمت عشق به خود و داشتن زندگی واقعی داریم. در این مکان آسیب‌پذیر است که اصالت و واقعی بودن تبدیل به یک بخش ذاتی می‌شود. در این مسیر حقیقت الهی است که اعتماد به نفس کافی داریم تا بدانیم که همه چیزهایی که می‌خواهیم را به دست می‌آوریم و همه چیزهایی

که داریم را می‌خواهیم. در این مکان حقیقتی است که از درون تاریکی به شکلی جدید و با اشتیاق‌تر و بزرگ‌تر از خودمان ظاهر می‌شویم.

پیروزی روی تاریک‌ترین احساساتمان و خود قضاوت‌کننده‌ای که داریم، قدرت درونی به ما می‌دهد که غیرقابل ارزش‌گذاری است و نمی‌توان آن را خرید یا به ارث برد و نمی‌توان از هیچ راه دیگری به دستش آورد و هیچ میانبری برای رسیدن به آن نیست. بلکه پاداشی است که برای سفر از میان تاریک‌ترین ذهنیت‌های درونی‌مان و رسیدن به عشق بدون شرط به خودمان، به دست می‌آوریم. این پاداش طلایی است که به دست آن‌هایی داده می‌شود که شجاعت کافی برای در آغوش کشیدن انسانیت و الهیت خود دارند. به عبارت دیگر این همان پاداشی است که استحقاق برد آن را دارید.

بنابراین اکنون نفس عمیقی بکشید و به خود اجازه دهید تا به بهترین حالت خود برسید. شما استحقاق آن را دارید و این حق طبیعی شما است تا یک زندگی عالی رویایی داشته باشید. تمام عشق و ابزارهایی که نیاز دارید، انتظار شما را دارند تا تصمیم بگیرید و خود را متعهد کنید تا از میان تاریکی به درون نور و بهترین وجود خودتان قدم بردارید.

-دبی فورد

کالیفرنیا، ۲۰۱۰

پیشگفتار



زمان کودکیم، احساس خوبی درباره خودم نداشتم و حتی بعضی مواقع از خودم متنفر نیز می‌شدم. فکر می‌کردم تنها کسی در دنیا هستم که تا این حد بدون توانایی است و نمی‌تواند دوستی پیدا کند و آنقدر احمق است که هیچ انجمن برادری و خواهری او را به عضویت نمی‌گیرد.

وقتی بزرگ‌تر شدم، تفاوت چندانی در من ایجاد نشده بود. فکر می‌کردم که قرار است در مسیر جدیدی حرکت کنم. حتی به یک شهر جدید نقل مکان کردم که در آن هیچ کسی من را نمی‌شناخت و کودکی من را ندیده بود تا به خاطر نداشتن احترام به خودم، از من سواستفاده کند و هیچ کدام بزرگسالان اطرافم را ندیده بود که به من «سربه هوا» می‌گفتند و هیچ کدام درباره عادت پر کردن اتاق خوابم با هدیه‌های مختلف تا جایی که دیگر جایی برای وارد شدن دیگران نبود، خبر نداشتند. بنابراین مشکلات ارتباطات اجتماعی من دیگر برای کسی مشخص نبود.

خوب، خیلی زود فهمیدم که این اسباب کشی کمک چندانی به حل مشکل نکرد زیرا شخصیت وجودی ام را همراه خودم برده بودم.

اما یک روز در شرکتی که کار می‌کردم، هدیه‌ای ارزشمند گرفتم. یکی از پرسنل چیزی به من گفت که هیچ وقت آن را فراموش نمی‌کنم، «تمام چیزهایی که تو به آن‌ها شکست می‌گویی، تمام چیزهایی که درباره خودت دوست نداری، همگی بزرگ‌ترین دارایی‌های تو هستند. تنها بیش از حد تقویت شده‌اند و صدایی بیش از حد بلند هستند. کافی است صدا را اندکی کم کنی. خیلی زود، تو (و هر شخص دیگری) می‌بینی که ضعف‌هایت همان قدرت‌هایت هستند و «منفی‌هایت» به «مثبت‌هایت» تبدیل می‌شوند و می‌توانی ببینی که ابزارهای فوق‌العاده‌ای هستند که به جای این که برعلیه تو باشند، برایت کار

می‌کنند. تمام کاری که باید انجام دهی این است که یاد بگیری این ویژگی‌های شخصیتی را به همان مقداری که در یک زمان لازم است، استفاده کنی. خودت باید قضاوت کنی که چه مقدار از ویژگی‌های فوق‌العاده‌ات نیاز است و بیش از آن مصرف نکنی.»

احساس می‌کردم آذرخش به من خورده است. هیچ وقت چیزی مانند این را نشنیده بودم. اما به شکل ذاتی می‌دانستم که حرف‌هایش درست است. خودنمایی‌های من چیزی بیش از اعتماد به نفس بیش از حد نبود. چیزی که دیگران آن را «سربه هوا بودن» می‌نامیدند، در حقیقت تفکر در لحظه و مثبت عمل کردن بود که باز هم بیش از حد تقویت شده بود. و قابلیت زور گفتن من، در حقیقت توانایی رهبری‌ام بود و تمایلم برای عبور از خط قرمزها بود که همگی بیش از حد خود را نشان می‌دادند.

سپس متوجه شدم که همه این جنبه‌های وجودم، در حقیقت ویژگی‌هایی بودند که همیشه آن‌ها را تحسین می‌کردم. جای تعجب نداشت که آنقدر سردرگم بودم.

تنها بعد از دیدن «بخش تاریک» وجودم بود که به وضوح متوجه شدم که چرا دیگران رفتارهایی را در من منفی خطاب می‌کردند که من آن رفتارها را در وجود آن‌ها مثبت می‌دیدم. تمام کاری که باید می‌کردم استفاده متفاوت از این رفتارها بدون تخریب‌شان بود.

اکنون اهمیت فوق‌العاده داشتن یک زندگی یکپارچه را درک می‌کنم. در نگاه اول این کار به معنی این بود که به خودم اجازه دهم ابتدا متوجه جنبه‌های شخصی که بودم، یعنی آن‌هایی که من و دیگران مثبت خطابشان می‌کنیم و آن‌هایی که من و دیگران منفی خطابشان می‌کنیم، بشوم، سپس آن‌ها را

ترکیب کنم.

در این مسیر، سرانجام با خودم دوست شدم. اما، چقدر طول کشید تا به این جا رسیدم و چقدر خواندن بینش عمیق و خرد فوق‌العاده کتاب دبی فورد، باعث شد این مسیر کوتاه شود.

این کتاب را با دقت بخوانید. آن را یک بار بخوانید و سپس یک بار دیگر آن را مطالعه کنید. سپس برای دفعه سوم آن را بخوانید تا مطمئن شوید همه جزئیات آن را درک کرده‌اید و تمرین‌های درون آن را انجام دهید. واقعا از شما می‌خواهم این کار را انجام دهید.

اما اگر نخواهید زندگی خود را تغییر دهید، خواندن این کتاب یا انجام تمرین‌های آن اثری نخواهد داشت. اگر واقعا تغییری نمی‌خواهید، کتاب را کنار بگذارید و دیگر به سراغش نروید یا این که آن را به یک دوست بدهید زیرا عملا غیرممکن است بدون تجربه کردن تغییرات در زندگی، این کتاب را استفاده کنید.

باور دارم یک زندگی عالی، یک زندگی شفاف است و چیزی پنهان و مخفی شده در آن نیست و حتی نباید بخش‌هایی از خود را پنهان کرد. اگر با من موافق هستید که این شفافیت، کلید اصیل بودن است و اصیل بودن دری به سمت «خود واقعی» شما است، پس باید برای پیشرفتی که با این کتاب به دست می‌آورید از دبی فورد تشکر کنید به خصوص که شما را به سمت دری هدایت می‌کند که فراتر از لذت و آرامش درونی، مکانی برای عشق ورزیدن به خود است و سرانجام مکانی برای عشق ورزیدن بدون شرط به دیگران پیدا می‌کنید.

و وقتی این چرخه را شروع کردید، نه تنها زندگی خود را تغییر می‌دهید بلکه

دنیا را نیز تغییر می‌دهید.

نیل دونالد والش

اشلند، اورگان

مارس ۱۹۹۸

فصل ۱

جهان بدون دنیای درون



اغلب ما در مسیر رشد شخصی هستیم زیرا در نقطه‌ای، بار دردهایمان بیش از حد تحمل ما می‌شود. «بخش تاریک وجود دنبال کنندگان نور» درباره از تاریکی خارج کردن بخش‌هایی از وجود ما است که روابط را تخریب می‌کند، روحیه ما را از بین می‌برند و مانع از رسیدن به رویاهایمان می‌شوند. این همان چیزی است که روانشناس کارل جانگ^۱ آن را «سایه» می‌نامد و شامل همه بخش‌های وجودی ما است که همیشه سعی می‌کنیم آن‌ها را پنهان یا رد کنیم و در آن جنبه‌های تاریکی وجود دارند که باور داریم برای خانواده، دوستان، و از همه مهم‌تر خودمان، قابل پذیرش نیستند. بخش تاریک، در پس زمینه هوشیاری ما و در جایی بسیار عمیق قرار دارد تا جایی که حتی از خودمان نیز پنهان است و با این حال، پیام‌های ساده ولی موثری از این بخش دریافت می‌کنیم: درباره من مشکلی وجود دارد و وضعیت مناسبی ندارم و دوست داشتنی نیستم و استحقاق چیزی را ندارم و ارزشی ندارم.

بسیاری از ما این پیام‌ها را باور می‌کنیم. ما باور داریم که اگر با دقت کافی به چیزی که درون ما وجود دارد نگاه کنیم، چیزی ترسناک منتظر ما است و بنابراین به سختی در برابر ترس کشف کردن شخصی که نمی‌توانیم با او زندگی کنیم، مقاومت می‌کنیم. در حقیقت از خودمان می‌ترسیم و از همه افکار و احساساتی که تا کنون سرکوب کرده‌ایم می‌ترسیم. بسیاری از ما آن چنان به خاطر این ترس از خود جدا شده‌ایم که تنها از طریق انعکاس متوجه آن می‌شویم یعنی آن را در دنیا، در خانواده و دوستان و در غریبه‌ها تصویر می‌کنیم. ترس ما آنقدر عمیق است که تنها راهی که می‌توانیم از پس آن بر بیاییم این است که آن را پنهان یا رد کنیم. بنابراین تبدیل به متقلبان ماهر

می‌شویم که خود و دیگران را فریب می‌دهیم و آنقدر در این کار خوب می‌شویم که حتی فراموش می‌کنیم که برای پنهان کردن خود واقعی‌مان، ماسک زده‌ایم. باور می‌کنیم که همان شخص درون آینه هستیم و باور می‌کنیم که ما همان بدن و ذهن خود هستیم. حتی بعد از سال‌ها روابط، حرفه، رژیم و رویاهای شکست خورده، این پیام‌های درونی مزاحم را سرکوب می‌کنیم و به خودمان می‌گوییم که مشکلی نداریم و همه چیز بهتر می‌شود و پرده‌ای روی چشمان خود می‌کشیم و گوش‌های خود را می‌بندیم تا این داستان‌های درونی زنده شده را پنهان کنیم: من خوب نیستم، من قابل عشق ورزیدن نیستم، من استحقاق و ارزش ندارم.

به جای تلاش برای مخفی کردن سایه‌هایمان، باید آن‌ها را از تاریکی خارج کنیم و هر چیزی که از مواجه شدن با آن می‌ترسیدیم را در آغوش بگیریم و برای خود بدانیم. منظورم از «برای خود» این است که «اعتراف» کنیم که آن‌ها ویژگی متعلق به ما هستند. مربی معنوی و نویسنده، لازاریس^۱، می‌گوید، «این سایه است که سرنخ‌ها را پنهان می‌کند و راز تغییر، یعنی تغییری که می‌تواند در ابعاد سلولی روی شما اثر بگذارد، تغییری که می‌تواند DNA شما را تحت تاثیر قرار دهد، را پنهان می‌کند.» سایه‌های ما، جوهره شخص واقعی که هستیم را پنهان می‌کنند و مانع از دیدن بهترین و ارزشمندترین هدیه‌های خدادادی ما می‌شوند. با مواجه شدن با این جنبه‌های خودمان، به راحتی می‌توانیم با کل وجود خود مواجه شویم: خوبی و بدی، تاریکی و روشنایی. همه این‌ها با در آغوش گرفتن همه شخصی که هستیم به دست می‌آید که به ما اجازه می‌دهد آزادانه انتخاب کنیم که چه کاری در این دنیا انجام دهیم. تا

وقتی کارمان پنهان کردن، فریبکاری و ساختن تصویری بیرونی متفاوت از درونمان باشد، برای چیزی که می‌خواهیم باشیم آزادی نداریم و نمی‌توانیم انتخابی انجام دهیم.

سایه‌های ما هستند تا به ما آموزش دهند، ما را راهنمایی کنند و رحمتی از کل وجودمان به ما بدهند. آن‌ها منابعی برای ما هستند که باید آن‌ها را اکتشاف کنیم. احساساتی که سرکوب شده‌اند، به سختی می‌توانند جزئی از وجود ما باشند. باید بدانید که آن‌ها تنها وقتی مضر و خطرناک هستند که سرکوب شوند. در این حالت، با کوچکترین فرصتی که پیدا کنند، ظاهر می‌شوند و حملات خطرناکی در زمینه‌هایی از زندگی که در آن‌ها نقصان داریم، ترتیب می‌دهند.

زندگی شما وقتی تغییر می‌کند که با این سایه به صلح برسید. در این زمان است که کرم ابریشم تبدیل به پروانه‌ای زیبا و با شکوه می‌شود و دیگر لازم نیست تظاهر کند که شخص دیگری است. شما نیز دیگر لازم نیست ثابت کنید که به مقدار کافی خوب هستید. وقتی سایه خود را در آغوش بگیرید و آن را بپذیرید، دیگر لازم نیست در ترس زندگی کنید و می‌توانید هدیه‌ها و پیشکش‌های سایه خود را پیدا کنید و سرانجام تمام شکوه خود واقعی‌تان را ظاهر نمایید. سپس آزادی کاملی برای ساختن زندگی پیدا می‌کنید که همیشه در رویای خود می‌دیدید.

همه انسان‌ها با سیستم احساسی سالمی به دنیا می‌آیند. هنگام تولد، ما همگی خود را دوست داریم و می‌پذیریم و درباره خوب یا بد بودن بخش‌های مختلفمان، قضاوت نمی‌کنیم. در آن زمان بود که در نهایت وجود خود بودیم و در لحظه زندگی می‌کردیم و خود را آزادانه نشان می‌دادیم. اما با بزرگ شدن،

به تدریج چیزهایی را از اطرفیان یاد گرفتیم. آن‌ها به ما یاد دادند چگونه عمل کنیم، چه زمانی بخوریم، چه زمانی بخوابیم و شروع به ایجاد تمایز و تشخیص کنیم. در این زمان بود که یاد گرفتیم کدام رفتارها هستند که باعث پذیرفته شدن ما می‌شوند و کدام یک باعث می‌شوند دیگران ما را رد کنند و دیدیم کدام پیام‌های ما پاسخ داشتند و کدام یک از گریه‌هایمان هیچ پاسخی برایمان نداشتند. یاد گرفتیم به اطرفیان خود اطمینان کنیم یا از آن‌ها بترسیم. درباره منطبق شدن با دیگران یا عدم انطباق یاد گرفتیم و دیدیم کدام ویژگی‌ها هستند که در محیط اطراف ما پذیرفته شده هستند و کدام ویژگی‌ها پذیرفته شده نیستند.

باید تجربیات زمان بی‌گناهی خود را دوباره به یاد بیاوریم که به ما اجازه می‌داد همه جزئیات شخصی که هستیم را در هر لحظه‌ای بپذیریم. این همان جایی است که باید به آن برسیم تا یک تجربه سالم، شاد، و کامل انسانی داشته باشیم. به عبارت دیگر این یک مسیر است. در کتاب «مکالماتی با خدا» نوشته دونالد والش^۱، خدا می‌گوید، «عشق کامل نسبت به احساسات، همانند سفید کامل نسبت به رنگ‌ها است. بسیاری فکر می‌کنند سفید به معنی نداشتن هیچ رنگی در خود است اما این طور نیست و درون آن همه رنگ‌ها وجود دارند. سفید ترکیبی از همه رنگ‌های موجود است. بنابراین، عشق نیز به معنی نداشتن احساساتی مانند تنفر، خشم، شهوت، حسادت، و مخفی‌کاری نیست، بلکه جمع همه احساسات ما است که روی هم انباشته شده‌اند. یعنی همه چیز.»

عشق شامل همه چیز است: همه احساسات انسانی را در خود می‌پذیرد، حتی

احساساتی که پنهانشان می‌کردیم و از آن‌ها می‌ترسیدیم. جانگ زمانی گفت، «ترجیح می‌دهم به جای خوب بودن، کل خودم باشم.» چند نفر از ما خودمان را فروخته‌ایم تا بتوانیم خوب باشیم، یا توسط دیگران پذیرفته شویم یا دوست داشته شویم؟

اغلب ما به گونه‌ای بزرگ شدیم تا باور کنیم که انسان‌ها دارای ویژگی‌های خوب و بد هستند و برای پذیرفته شدن در بین بقیه، باید ویژگی‌های بد خود را کنار بگذاریم یا حداقل آن‌ها پنهان کنیم. این روش تفکر وقتی رخ می‌دهد که شروع می‌کنیم به تبدیل شدن به فرد و دستان خود را از گهواره بیرون می‌بریم و بین خود و پدر و مادر تمایز قائل می‌شویم. اما وقتی بزرگ‌تر می‌شویم، یک حقیقت بزرگ‌تری را پیدا می‌کنیم: ما به صورت معنوی به یکدیگر متصل هستیم و همگی بخشی از یکدیگر به حساب می‌آییم. از این نقطه نظر، باید همیشه سوال کنیم که آیا بخش‌های خوب و بدی از ما وجود دارد یا خیر. یا آیا همه آن‌ها برای ایجاد یک کل لازم هستند؟ زیرا بدون دانستن موارد بد، چگونه می‌توانیم موارد خوب را پیدا کنیم؟ یا چگونه می‌توانیم بدون دانستن ترس، شجاعت را درک نماییم؟

این مدل هولوگرافیک کیهان، بینشی انقلابی از ارتباط بین دنیای درون و بیرون به ما داده است. با توجه به این نظریه، هر بخش کیهان، بدون توجه به چگونگی تقسیم بندی آن توسط ما، حاوی هوشی از کل دنیا است. ما، به عنوان انسان‌های منفرد، از یکدیگر جدا نیستیم و تصادفی عمل نمی‌کنیم و هر کدام از ما یک جهان کوچکی هستیم که جهان بزرگ را در خود داریم و منعکس

می‌کنیم. محقق بصیرت، استنیسلاو گروف^۱ می‌گوید، «اگر این واقعیت داشته باشد، پس ما هرکدام توان و پتانسیل برای داشتن دسترسی مستقیم و آنی به تقریباً همه جنبه‌های کیهان و گسترش ظرفیت‌های خود به فراتر از چیزی که احساس می‌کنیم را داریم.» ما همگی اثرات کل دنیا را درون خود داریم. دیپاک چپرا^۲ می‌گوید، «ما در دنیا نیستیم بلکه دنیا در ما است.» یعنی هرکدام از ما، همه ویژگی‌های موجود انسانی را در خود داریم و این چیزی نیست که بتوانیم ببینیم یا تصور کنیم که نداریم و هدف سفر ما، برگرداندن خودمان به این جزئی از کل بودن است.

خوش‌بینی و بدگمانی، الهی یا شیطانی بودن، شجاعت و ترس همگی جنبه‌هایی هستند که درون ما خفته‌اند و تنها وقتی فعال می‌شوند که تشخیص داده نشوند و جزئی از روح ما نباشند. بسیاری از ما از نور و از تاریکی می‌ترسند و بسیاری دیگر از این که درونشان را ببینند و می‌ترسند و این ترس دیوارهایی آنقدر ضخیم ایجاد می‌کند که دیگر به خاطر نمی‌آورند که چه کسی هستند.

«بخش تاریک وجود» درباره کار کردن برای عبور از این دیوارها و برداشتن موانعی است که ساخته‌ایم تا برای اولین بار بتوانیم به شخصی که واقعاً هستیم نگاه کنیم. این کتاب شما را به سفری می‌برد که روش نگاه شما به خودتان، دیگران و دنیا را تغییر می‌دهد و شما را به سمتی هدایت می‌کند تا قلبتان باز شود و با احساس ابهت و شفقت برای انسانیت‌تان پر شود. شاعر فارسی، مولوی، می‌گوید:

«عاشق کل است و خرد کل است او»

^۱ Stanislav Grof

^۲ Deepak Chopra

عاشق خویش است و عشق خویش جو»

در صفحات این کتاب، روشی برای کشف زیبایی خود واقعی‌تان به شما می‌دهم. برای اولین بار، جانگ بود که کلمه «سایه» را برای این بخش‌های شخصیت ما که همیشه به دلیل ترس، جهالت، خجالت یا نبودن عشق پنهان می‌شدند را استفاده کرد. تفکر او درباره سایه ساده است، «سایه شخصی است که ترجیح می‌دهید نباشید.» او باور دارد که در نظر گرفتن سایه به عنوان بخشی از وجود شخص، اثرات عمیقی روی ما دارد و اجازه می‌دهد تا منبعی عمیق‌تر از زندگی معنوی خود را دوباره کشف کنیم. او می‌گوید، «برای این کار، باید با شیطان مبارزه کنیم و با سایه مواجه شویم تا شیطان به بخشی از ما تبدیل شود.»

برای بیرون آوردن نور، باید به درون تاریکی بروید. وقتی هر احساس یا هوسی را سرکوب کنیم، نقطه مقابل آن را نیز سرکوب کرده‌ایم. اگر زشتی خود را نپذیریم، زیبایی‌مان را نیز کاهش داده‌ایم. اگر ترس خود را نپذیریم، شجاعت‌مان را کم کرده‌ایم و اگر طمع خود را رد کنیم، سخاوت‌مان را نیز کاهش داده‌ایم. شخصیت کل ما به مراتب بیش از چیزی است که تا به حال فکر می‌کردیم. اگر همانند من، باور داشته باشید که همه جنبه‌های انسانی درون ما هستند، بنابراین توانایی تبدیل شدن به بهترین شخصی که همیشه می‌ستودید را داشته باشید و در همان زمان بتوانید به بدترین شخصی که فکرش را می‌کردید تبدیل شوید. این کتاب درباره ایجاد صلح و آرامش بین این جنبه‌های متضاد شما است.

دوستم، بیل اسپینوزا^۱ که سخنرانی برای Landmark Education است می‌گوید، «چیزی که نمی‌توانید باشید، اجازه نمی‌دهد خودتان باشید.» بنابراین

باید یاد بگیرید چگونه به همه اجزای درونی خود اجازه وجود داشتن بدهید. اگر بخواهید تا آزاد باشید، باید بتوانید «باشید» یعنی باید قضاوت کردن خودتان را متوقف کنید و باید بتوانید خودتان را برای انسان بودن و کامل نبودن ببخشید. به دلیل این که ما خودمان را قضاوت می‌کنیم، به صورت خودکار دیگران را نیز قضاوت می‌کنیم و هر کاری که نسبت به دیگران انجام می‌دهیم، آن‌ها نیز نسبت به ما انجام می‌دهند. فراموش نکنید که دنیا آینه‌ای از وجود درونی ما است. بنابراین وقتی خودمان را بپذیریم و خود را ببخشیم، به صورت خودکار دیگران را پذیرفته و بخشیده‌ایم. این درس سختی برای یادگرفتن است.

سیزده سال قبل، روی کف مرمری و سرد حمام به هوش آمدم. بدنم درد می‌کرد و به سختی نفس می‌کشیدم. یک شب دیگر در پارتی و مواد بود و البته سردرد و ناراحتی‌های بعد از آن. وقتی بلند شدم و در آینه نگاه کردم، فهمیدم که نمی‌توانم به این شکل ادامه دهم. در آن موقع، بیست و هشت سال داشتم و هنوز منتظر شخصی بودم تا بیاید و من را نجات دهد. اما آن روز صبح فهمیدم که هیچ انسانی برای نجاتم نمی‌آید. مادرم نیامد، پدرم نیامد، و شاهزاده اسب سواریم نیز نیامد. در حقیقت روی تقاطعی در اعتیادم به مواد بودم. می‌دانستم که خیلی زود باید بین زندگی و مرگ، یکی را انتخاب کنم و مشخص بود هیچ شخص دیگری این انتخاب را برای من انجام نمی‌دهد و هیچ کسی نمی‌توانست دردهای من را از بین ببرد و تا وقتی که به خودم کمک نکنم، هیچ کسی نمی‌توانست به من کمک کند. زنی که در آینه ایستاده بود، من را شوکه کرد و متوجه شدم اصلاً نمی‌دانم او کیست مانند این که برای اولین بار به او نگاه می‌کردم. خسته و ترسیده، به سراغ تلفن رفتم و تقاضای کمک کردم.

از آن موقع زندگی من تغییر بزرگی کرد. آن روز صبح تصمیم گرفتم تا هرچقدر طول بکشد و به هرچه نیاز داشته باشد، خوب شوم. بعد از تمام شدن درمان بیست و هشت روزه، یک برنامه سفر برای خودم چیدم تا از درون و بیرون خودم را درمان کنم. به نظر کار خیلی سختی می‌رسید اما چاره دیگری نداشتیم. پنج سال بعد و با صرف تقریباً ۵۰،۰۰۰ دلار، تبدیل به شخص متفاوتی شده بودم و اعتیادم را درمان کرده بودم، دوستانم را عوض کردم و ارزش‌هایم را تغییر دادم. اما وقتی مدیتیشن‌هایم را قطع کردم، هنوز هم بخش‌هایی از من بودند که رابطه خوبی با من نداشتند یعنی بخش‌هایی که می‌خواستم آن‌ها را حذف کنم. مشکل من این بود که هنوز از خودم متنفر بودم.

به نظر غیرقابل باور می‌رسد که برای یازده سال شخصی بتواند به جلسات درمان گروهی، درمان وابستگی، جلسات دوازده گام برود و کارهایی مانند ملاقات با هیپنوتیزم درمان‌ها و طب سوزنی، تجربه تولد مجدد، پریدن از کوه، شرکت در سمینارهای تغییر، درمان‌های بودایی و صوفی، خواندن صدها کتاب، گوش دادن به نوارهای تجسم و مدیتیشن را انجام دهد و بازهم هنوز از بخشی از خود متنفر باشد. تمام این زمان‌های صرف شده، پول‌های خرج شده، بازهم بخشی از کار را انجام نداده بودم.

سرانجام، اتفاقی افتاد. در یک سمینار «رهبری» بودم که توسط خانمی با نام جن اسمیت^۱ اداره می‌شد. در اواسط سمینار، در جلوی گروهی ایستاده بودم و صحبت می‌کردم که ناگهان جن نگاهی به من کرد و گفت، «تو یک انسان لجبازی.» قلبم ایستاد. او از کجا می‌دانست؟ می‌دانستم لجبازم اما همیشه سعی می‌کردم تا این بخش خودم را دور بیندازم و به سختی کار کرده بودم تا