



رفاقت با سایه

نویسنده: گلی موعودی



تاریکی را دوست داشته باشید

دوست دارم. درمورد سایه صحبت کنم. کارل گوستاو یونگ، روانشناس

می گوید. سایه بُعدِ دیگر وجود ماست، که در درون ما پنهان است که علاقه ای

نداریم. آن را نمایان کنیم.

در جلوی آینه، سایه ای در پشت خودم می دیدم. آن را نا زیبا می پنداشتم.

برای من تصویر خودم و آن سایه از هم تفاوتی بسیار داشت.

سایه را با عیب و ایراد می دیدم.

نور خورشید از میان شبنم روی سقف می گذرد. از پنجره وارد اتاقم می شود.

شبنم ، منشوری می شود برای این نورها، بر روی لباسهایم نورهای رنگارنگی

پدیدار می شوند.

به آینه نگاه می کنم، خودم را دوباره می بینم اما این بار جوری دیگر.

به رنگ های مختلف پیراهنم خیره می شوم که حاصل بازتاب نور شکسته شده است. چقدر با شکوهند.

چرا نمی خواهم خودم را زیبا ببینم؟

واصرار دارم آنچه فکر می کنم درست است.

انگار به راز آن چهره وسایه ی درون آینه پی می برم.

آفرینش ماهم این گونه است. نور وجودمان وقتی به موانعی درزندگی

برخورد می کند. همانند منشور عمل می کند. می شکنند و به رنگهای

مختلف تبدیل می شود.

سایه چهره های گوناگونی دارد. ترسو، زیاده خواه، خشمگین، کینه توز

پلید، خودخواه، فریبکار، تنبل، سلطه جو، متخاصم، زشت، نالایق

بی ارزش، ناتوان، عیب جو،.... و این فهرست را پایانی نیست.

نیمه ی تاریک وجود ما مخزنی برای همه ی جنبه های ناپذیرفتنی مان

است. همه ی آنچه که موجب شرمندگی ماست. و وانمود می کنیم. نیستیم،

چهره هایی که نمی خواهیم به دیگران و خودمان نشان دهیم.

یکایک ویژگی های که در خود نفی می کنیم. از آنها بدمان می آید و یا در برابرشان

مقاومت می کنیم. در ما جا می گیرد و از احساس ارزشمندانمان می کاهند.

>> رابرت بلائی شاعر و نویسنده، سایه رابه یک کوله پشتی نامرئی تشبیه

می کند. که هر یک بردوش خود حمل می کنیم و در سال های رشد آن

ویژگی هایی را که مورد پذیرش خویشان و دوستان نیستند در این کوله بار

می ریزیم.<<

به آینه می گویم. دوست دارم. این بار خودم باشم و به دوران کودکی ام

برگردم. که همه چیز را می خواستم، همه چیز را دوست داشتم.

این گونه بود که همسفر با سایه، باتاریکی، بانور شدم. و سفرم را آغاز کردم.

<<یونگ می گوید: من ترجیح می دهم کامل باشم تا خوب>>

واقعا با توجه به حرف یونگ، بیشتر مان زمان صرف می کنیم که خوب باشیم و

مورد تایید دیگران. نه آن که هر آن چه هستیم باشیم. و خود کامل مان را

بروز دهیم.

ارتباط جهان درون ما با جهان بیرون، ارتباطی جدا ناپذیر و ناممکن است.

زیرا ما در درون خود، جهان بیرون را داریم.

<<دیپاک چوپرا بیان میکند: ما در جهان نیستیم. بلکه جهان در ماست.>>

سایه ها همیشه رمز آلودند، چه آنهایی که بیرونیند و چه آنهایی که درونیند.

من خودرا درهر دوسایه آزمودم.

<> داستایوفسکی می گوید: درتاریکی همه ی ما شبیه یکدیگریم.<>

همیشه ازتاریکی می ترسیدم.برایم عجیب است که چرا همان چیزهایی که در

روز است ودر روشنایی وجود دارد.وقتی نور می رود وتاریک می شود، رعب انگیز

وترسناک می گردد.

همه ی چیزهای بیرونی نسبتی نزدیک یا مشابه بارخداهای درونی مان دارند.

درنگاه ظاهری وقتی همه جا تاریک می شود.دیگراجسام معلوم نیستند.

اگر انسان وحیوانی هم کنارمان آرام وبی صداباشند،چیزی را نمی بینیم.

همه کنارهم قرار می گیریم ولی از حضور هم آگاه نیستیم.

تاریکی برایمان،خیالِ ترس را همراه می آورد.وقتی نگاهمان را به سایه های تاریک

عوض می کنیم. می توانیم بگوییم. تاریکی خوب است. همه را یکی دیدن، حس

خوبی به ما می دهد. بنابراین وجود تاریکی است که باعث می شود، درکی از

روشنایی داشته باشیم.

(چگونه با تاریکی بیرونی آشتی کنیم)

در اتاق نشسته ام. دیگر با محیطش حس یکی بودن و رفاقت دارم. به همه ی

وسایلیش عادت کردم. می شناسمشان، می دانم جایشان کجاست و با سرعت

هر زمان که به آنها احتیاج دارم به آنها دسترسی پیدا می کنم.

نزدیک غروب می شود. امروز نمی خواهم چراغی روشن کنم. هنوز چشمانم

بعضی از وسایل را تشخیص می دهد. با دقت بیشتری آن ها را جستجو

می کنم، هنوز اطمینان دارم که آنجا هستند.

کمی صبر می‌کنم، هوا تاریک تر می‌شود. دیگر نمی‌توانم اجسام و وسایل

را ببینم. به چشمانم دستی می‌کشم. نه، دیگر نمی‌توانم تشخیص دهم.

این تمرین را زمانی انجام دادم که تنها در خانه بودم و صدای تمرکز

را به هم نزده بود. ساعتی می‌گذرد.

دیگر تاریکی جور دیگری شده، غریب و وهم‌انگیز.

افکارم با من بازی می‌کنند.

با خود بلند بلند صحبت می‌کنم.

آیا این همان اتاق امروز صبح است؟

چرا طور دیگری شده؟

آرام می‌گیرم. صدای نفس‌هایم را می‌شنوم. خودم به رفتارم می‌خندم.

مگر می‌شود؟

آن فرد آرام، کسی شود که ضربان قلبش تندتر شده و عرق کرده است.

تاریکی در من چه چیزی بوجود آورده است؟

من در تاریکی اشکالی را تجسم می‌کنم.

یاد فیلم‌های ترسناک می‌افتم.

به یاد ارواح می‌افتم.

جای وسایل خانه را می‌دانم و مطمئن هستم آنجاست. باین حال، باز در جای

آن، چیز دیگری می‌بینم.

تاریکی بیرونی، مارا به سمت ناشناخته‌ها می‌برد. وقتی چیزی را با چشم

نمی‌بینیم. در تاریکی، ذهن ما تصاویری که باعث ترس می‌شوند را جایگزین

می‌کند و اگر کنترل نشود. به بیماری تبدیل می‌شود.

همیشه یقین وایمان داشتن به وجود چیزی خاطر مان را آسوده می کند.

وقتی بدانیم در دل روشنایی تاریکی هست. و همان چیز همان قدر آشناست.

که در روشنایی آشناست. می توانیم با تاریکی بیرونی آشتی کنیم.

وقتی ترس را با فشار در درونمان نگه میداریم. فرصتی نمی شود. که آنچه

واضح و معلوم هست را ببینیم. به عبارتی یعنی ترس دیدمان را نابینا کرده

است.

((در بخشی از کتاب نیمه ی تاریک وجود آمده است.

>> لحظه ای بیندیش که برای پنهان کردن موردی از خودت و دیگران

چه مقدار انرژی صرف می کنی.

مثلا یک گریپ فورت را بر دار و تمام روز آن را در دستت نگه دار.

اما نگذار چشمت به گریپ فورت بیفتد و دقت کن تا که هنگامی با کسی

روبه رو می شوی، میوه را از چشم او نیز پنهان کنی، پس از چند ساعت

ببین چه مقدار انرژی از دست داده ای. بدن ما هر روز همین کار را انجام

میدهد.

وقتی درون ویرون مان را جدا از هم ندانیم. درس های مهمی از سایه

وتاریکی ، نورخورشید و همین طور نورها و سایه های درون می گیریم.

و اینگونه می شود که هر سایه ای را ترسناک نمی دانیم.

مولانا می گوید: گرد خود برگرد و جرم خود ، ببین

جنبش از خود بین و از سایه مبین

تومسئول اعمال خود هستی، هر کاری که می کنی، متناسب با آن بر تو

همان خواهد گذشت.

(چگونه با تاریکی درون آشتی کنید)

وقتی نور سفید را مجموعه ای از رنگها بدانیم. از طیف روشن به تیره.

دیگر این قانون را می پذیریم که وقتی نور درونمان تقسیم شد. همه ی رنگ

هایش را زیبا می بینیم. چه روشن و چه تیره.

بنابراین اگر ما قانون نور را بپذیریم. در ادامه اش قوانین دیگری که

گفته می شود را ملموس تر قبول می کنیم.

اما در روابط انسانی، پذیرش نور و سایه با دقت بیشتری باید به آن پرداخته

شود. انسان ها گوناگونند، در افکار، نگاه، عقاید و رفتار.

بنابراین برای آنها باید راز سایه واضح و روشن گردد تا مورد تایید قرار بگیرد.

کمی به عقب بر می گردم، نور سفید وقتی از منشور رد می شود. به

نورهای دیگری تقسیم می شود. آنها را به عینه می بینیم.

بنابراین امری است معلوم و مشخص.

تفاوت نور درون در این است که باید به آن ایمان داشته باشیم که وجودمان

از نوری تشکیل شده باشد. و قبولش داشته باشیم.

خداوند در کتاب <<گفتگو با خدا>> نوشته ی نیل دونالد والش می گوید:

<<احساس عشق کامل به رنگ سفید شبیه است. بسیاری گمان میکنند

که سفید به معنای بی رنگی است. درحالی که سفید تمامی رنگ ها را در بر

دارد. سفید از ترکیب همه ی رنگ ها ایجاد می شود. به همین ترتیب،

عشق نیز فقدان احساساتی از قبیل تنفر، خشم، شهوت، حسادت و

پنهان کاری نیست، بلکه حاصل جمع تمامی احساس هاست، حاصل

جمع هرآنچه هست.>>

رفتار خوب و بد. هر دو شان نور درون مان هستند. مگر می شود بدون

داشتن بدی، خوبی را دید. مگر می شود بدون دیدن خوبی، بدی را

لمس کرد.

هر زمان اگر از رفتاری که، از نظر خودمان ناشایست است. از ما سربزند.

به راحتی گذشت نکنیم و خود را نبخشیم. یعنی با نور طیف تیره که همان

سایه می شود قهریم.

وزمانی که اشتباه خود را پذیرا باشیم و آن را جزء خودمان بدانیم و آن را

بخشیم. آن وقت است که با سایه ی خود آشتی کردیم.

((در کتاب نیمه ی تاریک وجود آمده است. اگر تصویر تمام نگار کارت اعتباری یا

گواهی نامه ی رانندگی را قطعه قطعه کنید. و به یکی از این قطعه ها اشعه ی لیزر

بتابانید. نمایی از تصویر کامل را مشاهده خواهید کرد. به همین ترتیب با مطالعه

ی یک انسان، تصویر کل هستی را در خواهید یافت. نقش هستی در دی. ان. ای ما
قرار دارد.

دکتر دیوید سایمون مدیر بخش پزشکی >> مرکز چوپرا برای بهبود << و نویسنده ی

کتاب "خرد بهبود" این دیدگاه را چنین شرح می دهد. تصویر تمام نگار

تصویری سه بعدی است که از فیلم دوبعدی حاصل می شود.

ویژگی منحصر به خود تصویر تمام نگار آن است. که از هر ذره فیلم،

می توان عکس سه بعدی کامل را پدید آورد. کل در هر ذره موجود

است. و از همین رو به آن تصویر تمام نگار می گویند.

به همین ترتیب تمامی جنبه های کیهان در یکایک ما موجود است.

نیروهایی که ماده را در سراسر کیهان تشکیل می دهند. در یکایک اتم های

بدن ما یافت می شود.

هر رشته ی دی.ان.ای کل تاریخ تکامل حیات را دربر دارد.))

>> آن هنگام که درک کنید هر آنچه در دیگران می بینید،

در خود دارید، کلِ دنیایِ شما دگرگون می شود.<<

(روش آشتی با سایه ی درون)

"سایه ی خودم"

این بار می خواهم از خودم بنویسم. از اینکه سایه را، در درون خود پیدا کردم.

می خواهم بازیگر زندگی خودم باشم. و برایتان فیلم زندگی ام را بازگو کنم.

شاید بهتر است بگویم، سریال زندگی که قسمت های مختلفی دارد. را

برایتان تعریف کنم.

وقتی دنیا می آییم. آنقدر یکپارچه ایم که نور و سایه ی مان درهم ادغام

شده است.

دیگردنبال رنگها و دنبال سایه ها نیستیم. همه چیز را یکی می بینیم، عین

روحمان. کم کم که بزرگتر می شویم. وقانونهای زندگی در مسیرمان قرار

می گیرند. رنگها یک به یک پدیدار می گردند و در پی رنگ ها، سایه ی آنها هم قد علم میکنند.

کم کم که رشد می کنی، دیگر آنچه می خواهی و آنچه نمی خواهی مرزشان را گم می کنند. و در جای جای وجودت پنهان می شوند.

و این گونه شد که من در این رنگ ها و در این سایه ها رشد کردم.

در بیرون از تو، قانون هایی وضع شده، که دیگر حکم سند دارد.

یا بد است یا خوب. دیگر با آنها سنجیده می شوی.

آن یکپارچگی درونت تبدیل به آری گفتن یا نه گفتن به این قوانین

می شود. آن گاه تو بد می شوی یا خوب...

دیگر جامعه و بیرون برایت وضع می کنند که چگونه باشی.

سریال زندگی من این گونه بود. سایه ها زمانی در من پدیدار شد ند. که دیگر

رهاپی کودکی جای خود را به حساب و کتاب جوانی داده بود.

این گونه بود که کودکی از درونم پرواز کرد.

کودک که باشی ، نخواهی ، آنقدر جیغ می کشی،دیگر برایت مهم نیست چه

کسی کنارت نشسته،اصلاچه چیزی بد است یا خوب.

وقتی چیزی را نمی خواستم. به خاطر اینکه بد نباشد و دیگران ناراحت

نشوند. آن را می خواستم.وقتی احساساتم جریحه دار می شد.

آن را پنهان می کردم .دیگر درونم پر شده بود.از نقطه های تاریکی که رنگ

های روشن را دربر گرفته بود .(طیف تیره ی نور)

دیگر می دانستم خودِ اصلیم نیستم.سریال زندگی با اندک تغییراتی ادامه

پیدا کرد.از اینکه نقش های مختلفی بازی کنم. خسته و ناتوان شده بودم.

دیگر دلم می خواست خودم باشم. هر آن گونه که هستم بازی کنم.

البته باید بگویم که اتفاقهای مختلفی باعث شدند که این تصمیم را بگیرم.

آنچه بیشتر مرا متوجه این تغییرات کرد. خواندن و مطالعه کردن کتاب های

مختلفی درباره ی سایه و نیروی درون بود.

آنها همیشه تلنگری به من می زدند. (رفقایِ درونم را می گویم.)

زمانی می توانی با سایه ات رو در رو شوی که به درونت بروی و به دلت

رجوع کنی. هر زمان که مآدم ها به درونمان باز گردیم. با خودمان رو راست

باشیم. خودِ خودمان را جلوی آینه می بینیم. دلمان می شود آینه ی ما

و اینجاست که ، کشف سایه با آینه ی دل ممکن می شود.

>>دیباک چوپرامکرر گفته است. در بطن هر انسان، فرشتگانی وجود دارند.

که تنها آرزویشان آن است. که زاده شوند»

چقدر این جمله زیباست. این نطفه ها در دلی صاف و روراست با خود، انباشته شده که هر زمان به خود واقعی اش عشق بورزد، فرزندان زیبا متبلور می شوند.

این بار که به گذشته ام برگشتم. تکرار مسائلی را می بینم که همیشه از یک

نقطه برایم اتفاق می افتد. و این علتی برای سفر درونیم شد.

سفر را آغاز کردم. آدم های زیادی آنجا دیدم. انسان هایی که بعضی از آنها

در حال تلاش و عده ای خاموش، تعدادی غمگین، بعضی از آنها شاد و...

خودم را در دنیایی از هیاهو و سکوت دیدم.

تازه فهمیدم که چراسریال زندگی ام هنوز دارد ساخته می شود. چون بازیگرانش

هر لحظه تغییر می کنند.

روزی با خودم عهد کردم که طاقت و حوصله پیدا کنم و تمام قسمت های

سریال زندگی را ببینم. دقت کنم که آیا ارزش ساختن و ادامه دادن را دارد

و یا جایی باید قرار داد را به هم بزنم. مکتی کردم و تصمیمم را گرفتم.

از آرشو ذهنم کمک گرفتم. قسمت های مختلف را پخش کردم. دیگر بعد از

چند سال کارگردان خوبی شده بودم. اینجا بود که فهمیدم کجای کار سریالم

درست است و بی اشکال و کجایش باید درست شود و قابل پخش.

تا به قسمت پنجاه زندگی ام رسیدم.

نمی دانستم زمان چگونه گذشت. آنقدر غرق بودم. که زمان چون برق و باد

آمد و من به پنجاه سالگی رسیدم. آنجا بود که دوباره به کودکی ام برگشتم.

دیگر برای سریال آن سالها دلم تنگ شده. دیگر به نقطه ای رسیدم که

دوست داشتم فقط و فقط در فیلم کودکی ام بازی کنم.

سریال کودکی ام را دوباره ساختم. اما بایک تفاوت، آن هم درس پنج سالگی.

برایم سخت بود که در این سن کودکی کنم. دوست داشتم بازی کنم.

بازیگر فیلم خودم باشم.

دیگر این فیلم، بازیگر، کارگردان و تهیه کننده ی جدا نداشت.

من فقط خودِ خودم بودم که همه ی آن کارها را می کردم.

آن کودک واقعی که زمانی توانست فیلم خود را بسازد.

با سایه های خود آشتی کردم.

من فردی توانمند بودم ، اما از خودم راضی نبودم. خودم را زنی قوی

نمی دانستم. سایه ها رشد کرده بودند و بخش نورانی وجودم را احاطه کرده

بودند. (کودکیم را از من گرفتند)

من عامل موفقیت را ادامه ی تحصیل و کسب درآمد می دیدم.

این نگاه سبب شد که نقاط قوت خود را نبینم. کارهای با ارزشی که برای
زندگیم کرده ام. پنهان بماند. خودم را با آدم های مختلفی مقایسه می کردم.
و این چنین شد که رضایت و شادمانی درونی از من گریخت.
دیگر حساس شده بودم. چیزهای منفی درونی خودم را در دیگری فراقنی
میکردم.

این حساسیت ها باعث شد که عشق و مهربانی کودکان، دیگر بی قید و
شرط نباشد. ساری و جاری نباشد. برایش سدی ساخته بشود.

دوست داشتم اگر برای کسی کاری کرده ام او هم برایم تلافی کند.

اگر برایم جبران نمی کرد برایم کم رنگ می شد. دیگر هر فردی را نامهربان

می دیدم متعصب می دیدم، مغرور می دیدم. از بعضی ها میترسیدم،

تعدادی دیدنشان مرا خشمگین می کرد. و این گونه شد که از خود واقعی ام
فاصله گرفتم.

حالا نوبت زنده شدن بود. کودکی کردن بود.

خود را محکم در آغوش گرفتم. روحم را جسمم را.

عاشق خودم شدم.

از خودم به خاطر سالیان سال رشد و بالندگی تشکر کردم، از رفتارها و سایه هایی

که خوب نبودند و تلنگری برایم بودند. سپاسگزاری کردم و از بودنشان احساس

خرسندی کردم.

دیگر با آنها رفاقت کردم. از مغرور بودن، متعصب بودن، دیوانه بودن، عصبی

بودن، خشمگین شدن، دروغ گفتن هراسی نداشتم.

من مجموعه ای از تمام احساساتم. همه را باید داشته باشم تا حالم خوب

باشد. پنهان کردن بعضی از آنها باعث می شود که کامل نباشم. ناقص باشم
و شکننده.

این تغییرات خودم را دوست داشتم و به آن افتخار می کردم.

برای کودکی کردن، لذت امتحان خود بودن و آشتی با سایه ام، وارد عمل شدم.

به خانه ای رفتم که چند ماهی به آنجا نمی رفتم و به آدم هایی سر زدم که

از آنها دلخور بودم. دیگر با دیدنشان ضربان قلبم زیاد نشده بود.

آرام و آهسته در خودم بودم. دیگر خودِ خودم بودم.

تفکر تنها دری است که ما را به سمت جهانی کشف نشده رهسپار می کند.

زمانی می توانیم به خرد واقعی برسیم که این مطلب را درک کنیم. که هرچه

در درون ماست. دردنیای درون دیگری هم وجود دارد و این باعث می شود

که هم خودمان وهم دیگری را در آغوش بگیریم.

ما آنچه در دیگران می بینیم. فکر می کنیم، امری غیر ممکن برای ماست.

در صورتی که این گونه نیست. اگر رفتار کسی را درجایی غیر قابل تحمل

می بینیم. مطمئنا این را باید بدانیم که در نقطه ای دیگر، حتما این رفتار را

با موقعیتی دیگر ماهر تکرار می کنیم. وزندگی برای همه این موقعیت ها را

فراهم خواهد کرد. ولی زمان و مکانش فرق می کند. بنابراین دست از بی عیب

و نقص بودن باید کشید. و به جهان امتحان و تجربه گشوده بود.

در کتابی خواندم. اگر به کسی به خاطر رفتار بدش اشاره ای می کنید. سه

انگشت دیگر ما به طرف خودمان است. و این نکته باعث می شود. درک

متقابلی از دیگران داشته باشیم.

چقدر انرژی من، برای اثبات این مسائل ازین رفته و حال و احوالم بد شده

بود. به اینکه اثبات کنم چیز ناخوشایندی در دیگری هست و درمن نیست.

(پایان زندگی ، سرآغازی دیگر است)

می دانم هرکدام تان دوست دارید. تمرینی که من انجام دادم را امتحان کن.

راهکارش را برای شما می گویم.

1- خودتان را آن گونه که هستید بپذیرید. تمام و کمال

2- به خودتان عشق بورزید.

3- از خودتان قدر دانی کنید. به خاطر سالهای زیادی که با او بودید.

(هم از جسم وهم از روحتان)

4- فهرستی درست کنید. از تمام چیزهایی که آن را بد می دانید و از آنها

متنفرید و از آنها بیزار و فراری هستید.

این تمرین بسیار مهمی است.

من مواردی را برایتان می نویسم.

(طماع-دروغگو-حسود-چندش آور-بی عرضه-مریض-موذی-عصبانی

خنگ-بی سواد-سلیطه-بی احساس-بی غیرت-دیوانه-کم صبر-کله خر

بی فایده-تنها-مطرود-فضول-کینه ای-مضحک-منحرف-خائن-خسیس)

این لیست می تواند بی نهایت نام باشد که برای شما حس بدی بوجود بیاورد.

آنهایی که مال خودتان هست را به آن اضافه کنید.

همه ی آنها را در جمله ی

من.....هستم. بکار ببرید.

مانند: من طماع هستم.

اگر هر جمله ای را که کلمه ی مورد نظر را در آن قرار دادید و بلند خواندید.

و حس بد و ناکاملی را تجربه کردید. آن سایه ی شماست که باید با آن کار

شود. تا برایتان دیگر آزار رسان نباشد. و در دوستی را با آن باز کنید.

دیگر با تمرین درست و مداومت در کار ، این سایه ها برایتان و تمام چیزهایی که

روزی بد بودند. سکوی پروازی می شوند که شما را به موفقیت و شادکامی در

زندگی سوق می دهند.

البته این پایان زندگی نیست. سرآغاز اتفاق و راهی دیگر است. برای ادامه ی

زندگی.

زندگی دایره ای است که نقطه ی انتهایی ندارد. می گرددی و می گرددی دوباره

به نقطه ی ابتدا می رسی. ابتدا و انتهایش یکی است و نقطه ی آغازین ، راهی

دیگر، برای شروع بدون سرزنش و حسی خوب.

(در آغوش کشیدن خود)

زمانی توانستم در داستان سایه ی خود بازی کنم. که آنچه در درون خود

داشتم و آن را پنهان می کردم. پذیرفتم.

در قسمتی از کتاب نیمه ی تاریک وجود آمده است.

>> مادامی که جنبه ای از خود را نمی پذیریم، افرادی را به زندگی مان جلب

می کنیم که آن جنبه را از خود نشان می دهند.

هستی پیوسته در تلاش است. تا به ما نشان دهد که واقعا چه کسی هستیم.

یاری مان کند تا دوباره کامل و یکپارچه شویم.

چنان ویژگیهای طرد شده ی خود را در اعماق وجودمان دفن کرده ایم که

نمی توانیم وجه مشترک خودمان و آن کسی را که دوست نداریم، ببینیم.

وجالب تر اینکه هنگامی اتصالات قطع شود.دیگر به کسی نیاز ندارید تا سایه ی

ما را برایتان منعکس کند.وچون خودتان یکپارچه تر شده اید،به طورطبیعی

جذب کسانی می شوید که یکپارچگی شما را بازتاب دهند.

اگر هدف روح ما یکپارچه شدن باشد، پیوسته شرایطی را فراهم می خوانیم

که برای دستیابی به این ویژگی بدان نیاز داریم.

هرچه بخش های بیشتری از وجودخود را پذیرا ومالک شویم،افراد سالم تر

ومناسب تری در زندگی ما پدیدار می گردند.<<

((در ادامه درمطلبی از کتاب به نکته ی بسیارجالبی اشاره شده است.))

<<پراوینفری>> در سخنانش گفته:زخم های خود را به حکمت تبدیل کنید.

به جای حفظ رنجش ها ازآنها یاد بگیرید.

ببینید از این زخم ها چه سودی برده اید؟

اکنون در زندگیتان چه کسی وجود دارد که اگر فلان تجربه ی بد را در

زندگی نداشتید در زندگی تان نبود؟>>

با لمس نیمه پنهان درونم راهی جدید برای زندگیم پیدا می کنم.

هر کسی را می بینی به نوعی دنبال آرامش درزندگی است. ولی این آرامش ممکن

نمی شود مگر با لمسِ سایه هایِ درون و پذیرفتن خود.

(سنگ وجود خود را دوباره بتراش)

من همیشه برای توسعه ی فردی آنچه که سد راه خود می دیدم. سن و سال

خودم بود. به خود نهیب می زدم که زمان زیادی را گذراندم و نمی شود. اما

اکنون زمانی که می خوانم و می بینم. به نکته ای رسیدم. و آن این است که اصلن

رسیدنی درکار نیست. نقطه ی پایانی وجود ندارد.

تا زنده ای باید بیاموزی و عمل کنی و پیش بروی. مهم رفتن است. و خواستن.

برایم رفتن مهم است و دانستن و عمل کردن.

زمان آن چیزی است که در ذهنمان می گذرد. در کراتی دیگر، زمان به گونه ای

دیگر سنجیده می شود، بنابراین سن و سال محدودیت نیست.

فقط این را می دانم، که اگر خود را ترمیم نکنیم. گذشته تمام وجودمان را

ازین می برد. بنابراین به خودم قول دادم با درونم آشتی کنم. آنچه در گذشته مدفونش کردم، پس بگیرم. و خود رامسئول اتفاقاتی که رخ داده، بدانم.

>> حکمتی باستانی می گوید: جهان برای خردمندان به منزله ی آموزگار و برای

نادانان همچون دشمن است.<<

آنچه که از رویدادها و اتفاقات می بینیم. درس های زندگی ما هستند.

درسهایی که هم در آن شرایط خوب و شرایط بد اتفاق افتاده است و یادداشتن

پذیرش این دو است. که جهان را همان گونه که هست. می پذیریم.

>> نیچه می گوید: آرزو برای نابود شدن گذشته ی مان به منزله ی

آرزو برای ازین رفتن وجودمان است.<<

باتوجه به این گفته:

هرزمان با گذشته ی مان صلح کردیم. هر اتفاق، گشایشی برای ما دارد.

وجهان مارا دگرگون می کند.

هر زمانی که به گذشته ام برمی گردم. همیشه آنرا مورد شرمساری و ناراحتی

می دیدم. و کارهای نکرده ی آن زمان ، آرامشم را از من می گرفت.

هم اکنون، این نگاه که گذشته و اتفاقاتش درسی برایم داشته و مرا به مرحله ی

دیگراز سفر زندگی حرکت داده خوشحال تر و با انگیزه تر ادامه می دهم.

مقصر جلوه دادن دیگران راحت ترین کاری است که ما برای سلب مسئولیت

انجام می دهیم.

این روش و عادت را باید از کوله بار سفر زندگی مان در بیاوریم.

(نور درونت را ببین)

ماریان ویلیا مسون در کتاب << بازگشتی به عشق >> می گوید:

عمیق ترین ترس ما از آن نیست که ناتوان هستیم. بلکه از آن هست که بیش از حد توانمند هستیم.

((در کتاب نیمه ی تاریک وجود آمده

ما از خود می پرسیم: << مگر من که هستم که با هوش، جذاب، با استعداد

وفوق العاده باشم؟

درواقع شما که هستید که چنین نباشید؟

شما فرزند خداوند هستید.

خود را حقیر شمردن کمکی به جهان نمی کند. این تفکر که با کوچک کردن خود

به سایرین احساس امنیت می دهید. به هیچ وجه خردمندانه نیست.

شما به دنیا آمده اید تا شکوه و جلال خداوندی را که در درون شماست،

متجلی نمایید.

شکوه و جلال فقط در برخی از ما نیست، بلکه در همه وجود دارد. هنگامی

که اجازه می دهیم. نورمان بدرخشد، نا خود آگاه به سایرین نیز اجازه می دهیم.

چنین کنند.

هنگامی که از ترس هایمان رها شده باشیم، حضور ما خود به خود موجب

آزادی دیگران می شود.))

واقعن برای پیدا کردن نقطه ی تعادل و آرامش زندگی همان گونه که سایه های

بدرا در آغوش می کشیم باید سایه های خوب را هم در آغوش بگیریم.

((دربخشی از کتاب نیمه ی تاریک وجود آمده

هنگامی که توان کامل خود را نمی شناسید، به هستی اجازه نمی دهید که هدایای

الهی تان را به شما ارائه کند. روح شما مشتاق است تا توان کامل خود را درک

کند. فقط شما می توانید بگذارید چنین شود. شما می توانید انتخاب کنید که

قلبتان را گشوده و تمامی وجودتان را در آغوش بگیرید و یا می توانید انتخاب نمایید

که با موجود موهومی که تا کنون به عنوان خودتان می شناختید. زندگی کنید.

بخشایش، مهم ترین گام در راه عشق ورزیدن به خود است.

ما باید به خودمان باچشمان معصوم یک کودک بنگریم. و خلاف ها و شک و

دو دلی های خود را با عشق و مهربانی پذیرا شویم.

باید پیش داوری های سخت گیرانه را کنار بگذاریم و با اشتباهاتی که مرتکب

شده ایم، کنار بیاییم. ما باید بدانیم که ارزش بخشیده شدن را داریم.))

ریلکه می نویسد:

>> شاید همه ی غول های زندگی مان، فقط شاهزاده های باشند که منتظرند

تا ما رایک بار دیگر زیبا و شجاع ببینند. شاید تمامی بدها در عمیق ترین سطح

موجوداتی هستند که به عشق ما نیاز دارند.<<

به من ثابت شده بالاترین چیز، عشق دادن به خود است. وقتی تمام جنبه های

خود را دوست بداریم و به خود عشق بدهیم و منتظر عشق دیگری نباشیم

آنقدر از درون اغنا می شویم که ظرف عشق مان لبریز می شود و آن وقت

باهستی یکی می شویم و چون خلقت جاری و ساری می گردیم.

((کوله بار سفر هر روزه ات را چگونه پر می کنی؟))

صبح ها زمان قدر دانی از وجودمان است. هر صبح که از خواب بیدار می شویم.

هستی در آرامشی عمیق به سر می برد. آماده می شویم برای یک سفر یک روزه

مان، کوله باری بر دوش می گیریم.

ابتدا کوله بارمان را از سپاس و تشکر به خاطر تمام چیزهایی که داریم، پر می کنیم.

عاشقانه دست و صورت مان را می شویم.

با لذت دندانمان را مسواک می زنیم.

و سفر یک روزه مان را شروع میکنیم. و هر آنچه که حال دلمان را خوش می کند.

را در کوله ی مان می ریزیم. هرکسی می تواند کوله ی مخصوص خودش را داشته

باشد. مهم رفتن و خوب دیدن و لذت بردن و تبدیل رنج ها به فرصت هاست.

و این را بدانید که آدمی است و فراموشی...

تکرار در خلقت درسی برای ماست، تغییرات فصل ها این را به ما نشان می دهد،

این چهار فصل زندگی تکرار می شود.

و در تکرار رفتار آزاردهنده...

آرام در نقطه ای بنشین.

با خودت رو راست باش.

از پیش داوری ها درباره ی خودت و اتفاقات اطراف دست بردار.

به دلت رجوع کن.

خودت را با مهربانی در آغوش بگیر.

آن زمان بخشش هستی به سراغت می آید و طول موج تو با خلقت یکی

می شود. دیگر بر مدار آفرینش، آهسته به حرکت در می آیی.

دیگر آنقدر یکپارچه می شوید که سایه ها و نورها قابل تفکیک از هم نمی شوند.

((پایانی نیست....))

