

## فصل هفتم: نیمه تاریک وجودت را در آغوش بگیر

بیشتر ما در آرزوی آرامش ذهن هستیم. این یک تلاش مادام‌العمر است که در آغوش گرفتن و پذیرفتن همه ویژگی‌های وجودمان را می‌طلبد. کشف هر موهبت از نفرت انگیزترین ویژگی‌هایمان، یک روند خلاقانه است که مستلزم اشتیاق به گوش دادن و آموختن، تمایل برای رهایی از قضاوت‌ها و عقاید ناکارآمد و آمادگی برای «احساس بهتر داشتن» است. خود حقیقی شما قضاوت نمی‌کند. این منیت است که به خاطر ترس و محافظت از ما قضاوت می‌کند. محافظتی که برخلاف انتظار مانع تکامل وجود ما می‌شود. ما باید آماده دوست داشتن همه چیزهایی باشیم که از آن‌ها می‌ترسیم. در کتاب «دوره در معجزات» آمده است: «نارضایتی‌های من نور جهان را پنهان می‌کند.» برای عبور از منیت و حفاظت‌های آن باید آرام بگیرید، شجاع باشید و به ندهای درون خود گوش بسپارید. پشت نقاب‌های اجتماعی ما هزاران چهره پنهان شده‌اند. هر چهره شخصیت خودش را دارد و هر شخصیت دارای ویژگی‌های مخصوص به خود است. گفتگوی درونی با این شخصیت‌های فرعی، تعصبات و قضاوت‌های خودخواهانه شما را به گنجینه‌هایی ارزشمند تبدیل خواهد کرد. هنگامی که پیام‌های هر کدام از بخش‌های سایه خود را بپذیرید، قدرتی که به دیگران داده بودید را به تدریج پس می‌گیرید و رابطه‌ای بر پایه اعتماد با خود اصیلتان برقرار می‌کنید. هنگامی که به ندای ویژگی‌های پذیرفته نشده خود اجازه ورود به آگاهی‌تان را بدهید، تعادل شما باز می‌گردد و با طبیعت وجودتان هماهنگ می‌شوید. این ندها موجب می‌شوند که

توانایی خود برای حل مسائل را بازیابید و هدف زندگی خود را مشخص کنید. همچنین شما را در مسیر کشف عشق و دلسوزی حقیقی راهنمایی می‌کنند. تا قبل از شروع ارتباط با شخصیت‌های فرعی وجودم، برای کشف نقص‌های خود به کمک دیگران وابسته بودم. من پیوسته در حال مراجعه به روان‌درمانگرهای مختلف بودم و برای یافتن پاسخ پرسش‌هایم به فال‌گیر و رمال و پیش‌گومراجعه می‌کردم. به محض اینکه حس می‌کردم مشکلی دارم یا احساس خشم، غم یا شادی بیش از حد به من دست می‌داد، باید به کسی زنگ می‌زدم یا پول می‌دادم تا به من بگویند اوضاع از چه قرار است. چه زندگی مسخره‌ای داشتم! اگر آنچه که دوست داشتم بشنوم به من می‌گفتند، گمان می‌کردم که عالی هستند، اما اگر آنچه که نمی‌خواستم بشنوم را می‌گفتند، آن قدر پیش این و آن می‌رفتم تا پاسخی که می‌خواهم را بشنوم.

می‌دانستم که حتماً روش دیگری برای زندگی کردن وجود دارد. از خود می‌پرسیدم: «چرا خداوند ما را به گونه‌ای آفریده است که نمی‌توانیم خود را درک کنیم؟ چرا خداوند ما را چنین آفریده است که باید به شخص دیگری پول بدهیم تا در مورد خودمان به ما بگوید؟ اما اکنون دریافته‌ام که ما آنچنان عالی طراحی شده‌ایم که می‌توانیم خود را بهبود ببخشیم و به یکپارچگی خود بازگردیم. البته گاهی اوقات برای انجام این کار می‌توانیم کمی کمک بگیریم. گفتگو با شخصیت‌های فرعی، یک تمرین عالی برای تسریع این روند است. بررسی شخصیت‌های فرعی، می‌تواند به عنوان ابزاری مفید در بازپس‌گیری بخش‌های گم شده وجودمان به ما کمک کند. ابتدا باید این بخش‌ها را شناسایی و نام‌گذاری کنیم و آن‌گاه می‌توانیم از قید آن‌ها رها شویم. در واقع نام‌گذاری آن‌ها باعث ایجاد فاصله بین ما و آن ویژگی می‌شود.

روبرتو آساگیولی، بنیانگذار روانشناسی «تلفیق روان و شخصیت» می‌گوید: «ما تحت سلطه چیزهایی هستیم که خویشتن ما با آن‌ها شناخته می‌شود، اما می‌توانیم همه چیزهایی که از خود جدا می‌دانیم و انکار می‌کنیم را

تحت کنترل و سلطه خود در بیاوریم.» برای مثال اگر «نق نقوبودن» را یکی از ویژگی‌های مورد تنفر خود در نظر بگیریم و آن را «وِندای نق نقو» بنامیم، کم خطرتر به نظر می‌رسد. به محض نام‌گذاری ویژگی‌هایم، به طرز عجیبی به آن‌ها علاقه‌مند می‌شوم و در نتیجه می‌توانم عقب‌بایستم و بدون هیچ تعصبی به آن‌ها نگاه کنم. این روند به تدریج ما را از سلطه این ویژگی‌های بیرون می‌آورد. اولین تجربه من در مورد شخصیت‌های فرعی در کلاس روانشناسی «فراشخصیتی» در دانشگاه «جان اف کندی» واقع در «اوریندا، کالیفرنیا» بود. در این کلاس هر هفته باید روش متفاوتی از بهبود احساسی را می‌آموختیم و در عمل تجربه می‌کردیم. هفته‌ای که در آن روانشناسی «تلفیق روان» را آموختیم، زندگی من متحول شد. من با جنبه‌های مختلف وجودم یا همان شخصیت‌های فرعی خود گفت‌وگو کردم و به تدریج متوجه شدم آن‌ها چه هستند و برای کامل شدن به چه چیزهایی نیاز دارند. هدف این بود که موهبت و ویژگی‌های مطرود خود را پیدا کنم و با کشف هر موهبت توانستم یکی از جنبه‌های مالک نشده وجودم را بپذیرم.

استاد ما که سوزان نام داشت از ما خواست تجسم کنیم که سوار اتوبوسی پراز جمعیت شده‌ایم. در اتوبوس خیالی من، افراد مختلفی سوار شده بودند. برخی از آن‌ها پیرو برخی دیگر جوان بودند. آن‌ها همه مدل لباسی پوشیده بودند، از دامن کوتاه گرفته تا شلوار دمپا گشاد. همه جور دختری در این اتوبوس بود، چاق، لاغر، مو مشکی، موقرمز. افراد مختلفی را از رنگ و ملیت‌های مختلف و با هر شکل و اندازه‌ای دیدم، از قد کوتاه گرفته تا قد بلند. همه جور آدمی دیدم، دلچک، راهبه، هرزه. این اتوبوس خیلی بزرگ و شلوغ بود و من نمی‌خواستم با خیلی از آن‌ها آشنا شوم. اولین فکری که به ذهنم خطور کرد این بود: «وای، نه! کاش اتوبوس بهتری را تجسم می‌کردم!» سوزان به ما گفت که باید با همه افراد داخل اتوبوس آشنا شویم، چه آن‌هایی که دوست داشتیم و چه آن‌هایی که دوست نداشتیم.

هر کدام از این مسافرها نمایانگر یکی از جنبه‌های وجود من بودند و موهبت ویژه‌ای را به همراه داشتند. همه آن‌ها حضور داشتند و اگر با آن‌ها ملاقات می‌کردم و به خرد آن‌ها گوش می‌دادم، از موهبت منحصر به فرد آن‌ها بهره‌مند می‌شدم. به ما گفته شد که با یکی از شخصیت‌های فرعی خود از اتوبوس پیاده شویم. برتای چاق و دهن گشاد آنجا بود و دستش را به سمت من دراز کرد. او اولین شخصیت فرعی من بود که خواست با من صحبت کند. وقتی که صورتش را دیدم با خود گفتم: «امکان ندارد با این زن راه برم. یک شخصیت فرعی دیگر را برای قدم زدن انتخاب می‌کنم» برتا ۱۵۰ مترقد و ۹۰ کیلو وزن داشت. شصت ساله بود و چهره‌اش بدترین کابوس من بود. موهای سفید و کم پشتی داشت که خیلی بد کوتاه شده بود و بالای صورتش سیخ ایستاده بود. بوی گند سیگار و اسپری مومی داد. پیراهنی گشاد و بلند به رنگ بژ با خال‌های بزرگ و نارنجی پوشیده بود و ژاکتی بژرنگ به دور شانه‌هایش انداخته بود که با یک سنجاق قدیمی و زنگ زده به هم وصل شده بود. پاهایش چاق و جوراب‌هایش پاره بود. یک کفش پلاستیکی زشت هم پوشیده بود. به اطراف نگاه می‌کردم و دنبال کسی بودم که من را از دست برتای چاق نجات دهد. هیچ کس جلو نیامد. برتا دلخور شد، دستم را گرفت و من را از اتوبوس بیرون کشید. روی نیمکتی در آن نزدیکی نشستیم و برتا شروع به حرف زدن کرد. او به من گفت که یکی از شخصیت‌های فرعی من است و باید یاد بگیرم که با آن زندگی کنم. او گفت که هیچ جا نمی‌رود و اگر تعصبم را کنار بگذارم، متوجه می‌شوم که درس‌های بسیاری برای من دارد. سپس سوزان گفت تا از برتای چاق پرسیم که چه درسی برای من دارد. برتای چاق گفت: من نباید مردم را از روی ظاهرشان قضاوت کنم. او گفت که می‌تواند حقیقت وجودی من را از پشت نقاب شخصیت معنوی ساختگی من ببیند. می‌خواستم بحث کنم، اما قبل از اینکه شروع کنم، متوجه شدم که وقتی برتا را دیدم خیلی در مورد او قضاوت کردم و حتی حاضر نبودم در خلوت ذهنم با او صحبت کنم.

برتای چاق ادامه داد و گفت که اگر با این مسئله کنار نیایم، رشد معنوی من متوقف می‌شود. او به من یادآوری کرد که همیشه افراد چاق را قضاوت می‌کردم و فقط با افرادی معاشرت داشتم که ظاهرشان از نظر من مناسب بود. از اعماق وجود می‌دانستم که حق با برتاست. من تظاهر می‌کردم که به لحاظ معنوی رشد کرده‌ام و تحت تأثیر ظواهر قرار نمی‌گیرم، اما به خودم دروغ می‌گفتم. من گمان می‌کردم که چند سال گذشته این رفتار را کنار گذاشته‌ام، زیرا تمریناتی را در این حوزه انجام داده بودم، اما برتا آمد تا به من بگوید که بیدار شو، تو باید بیشتر روی خودت کار کنی. سوزان از ما خواست که در مورد موهبت شخصیت فرعی خود سؤال کنیم. برتای چاق گفت که موهبت او یکپارچه بودن است. اگر واقعاً اعتقاد من این بود که بخشی از جهان کل‌گرا هستم، باید خواه، ناخواه برتا را می‌پذیرفتم. او به من گفت که برای دیدن وجود کاملم باید به چشمان همه با عشق و مهربانی نگاه کنم و گفت که ملاقات با او یکی از مهم‌ترین تجربیات من در زندگی خواهد بود. حق با او بود.

شخصیت برتای چاق و دهن‌گشاد، توسط ذهن من و براساس جنبه‌ای از وجودم که نتوانسته بودم آن را بپذیرم، خلق شده بود. از طریق این تجسم هدایت شده، برتا توانست با من حرف بزند و درس بزرگی به من بدهد. چند ماه زمان برد تا بتوانم این تجربه را با وجود ادغام کنم. همه چیز در مورد او بسیار واقعی، خالص و طبیعی بود. چگونه این زن می‌تواند بخشی از ضمیر ناآگاه من باشد؟ او از کجا آمده است و چگونه می‌تواند تا این حد خردمند باشد؟ من پیوسته این سؤال‌ها را از خود می‌پرسیدم. اگرچه در پذیرش او بسیار مقاومت می‌کردم، اما اکنون می‌خواستم با برتای درونم بیشتر آشنا شوم.

به تدریج، این جرأت را پیدا کردم که به عقب اتوبوس بروم و با افراد بیشتری ملاقات کنم. پس دوباره تجسم کردم و پرسیدم: کدام شخصیت فرعی می‌خواهد با من ملاقات کند. در اولین برخورد من با این گروه عجیب و غریب، آلیس عصبانی سمت من آمد. اندام کوچک و ظریفی داشت و موهایش قرمز جیغ بود که



خرید این اثر از سایت

**YUSHITA.COM**

یوشیتا

✉ INFO@YUSHITA.COM ☎ ۰۲۵-۳۲۶۱۷۲۳۷ 📱 @YUSHITAPUB