

سرکوب نکن

به جای سرکوب این تاریکی ها، باید با خودمان بی پرده باشیم و از هرآنچه از روبه رو شدن با آن می ترسیم، استقبال کنیم و آن را نگه داریم منظور از نگهداری تصدیق و قبول صفتی است که به انسان تعلق دارد. لازاریس معلم و نویسنده معنوی می گوید: «این تیرگی های درون است که سرنخ ها را نگه داشته است».

عشق

عشق شامل هر چیزی می شود. عشق طیف وسیعی از احساسات انسان را در بر می گیرد؛ چه احساساتی که پنهانشان می کنیم و چه آنهایی که ما را می ترسانند. یونگ یک بار گفت: «من ترجیح می دهم آدم کاملی باشم تا انسانی خوب.» چه تعداد از مردم روح خودشان را می فروشند تا خوب یا دوست داشتنی یا قابل قبول به نظر بیایند؟

حقیقت درونی

هیچ کس بدون شناخت از تاریکی به نور حقیقی دست پیدا نخواهد کرد. هر کدام از ما باید برای رسیدن به حقیقت درونی خویش تلاش کنیم. چه خوشمان بیاید و چه خوشمان نیاید، تاریکی دروازه بان آزادی حقیقی است.

احساسات

اگر آدری به اندازه کافی شجاع نبود که احساس نفرتش را ابراز کند، حالا امکان نداشت به بهبود برسد. مادر و دختر آن قدر احساسات سرکوب شده داشتند که اگر هر دو با هم در اتاق بودند، امکان داشت درگیر بحث و مشاجره شوند. نفرت باید ابراز شود و لازم است با آن مواجه شویم تا نکات مثبت و فایده‌ی آن آشکار شود. موهبت نفرت آدری، عشق بود که به آدری رابطه‌ی جدید، زیبا و صادقانه با دخترش هدیه کرد.

مسئله مهم

سکوتی مطلق در اتومبیل حاکم شد. همسر مایک و بچه‌هایش ناباورانه به من نگاه می‌کردند. من مایک را ابله خطاب کرده بودم. بعد مایک شروع کرد و درباره‌ی ابلهانی‌هایم گفت که می‌شناخت و می‌دانست شبیه هیچ کدام از آنها نیست. او چنان احساساتی حرف می‌زد که فهمیدم این مسئله برایش بسیار مهم است.

خشم ما

خشم ما از رفتار دیگران معمولاً به دلیل این است که نتوانسته ایم این جنبه را در خودمان حل کنیم و آن را بپذیریم. وقتی با دیگران صحبت می‌کنیم، درباره‌ی آنان قضاوت می‌کنیم یا به آنها پندی می‌دهیم، اگر به حرف‌هایی که از دهانمان بیرون می‌آید توجه بیشتری کنیم، لازم است آنها را برگردانیم و به خودمان بگوییم.

فرایند را آغاز کنید

اگر فرآیند آشکارسازی سایه ی خود را آغاز کرده اید و ندایی درونی می خواهد شما را از این کار منع کند، بدانید که آن نفس اماره ی شماست که از مرگش می ترسد. به خودتان فرصت بدهید که خود حقیقی تان آشکار شود. سعی کنید با شخصیتی که خیال می کنید هستید، مبارزه کنید تا شخصی را که قابلیت بودنش را دارید، پیدا کنید.

قضاوت

هر گونه قضاوتی را که راجع به تمام کلمات گفته شده کرده اید، یادداشت کنید. ببینید اولین برا در مورد کدام یک از دوستان، آشنایان، پدر یا مادرتان قضاوت کرده اید. یا چه کسی این قضاوت را درباره ی شما کرده است. آیا مادرتان بوده است، پدرتان یا یکی دیگر از اعضای خانواده؟

او من هستم

اگر در درونمان جنبه ای وجود داشته باشد که ما هنوز آن را نپذیرفته باشیم، همواره در طول زندگی با افرادی رو به رو خواهیم شد که دارای همان خصوصیت منفی خواهند بود.

با چه کسی مشورت کنم؟

www.afkarnosbat.org

www.afkarnosbat.ir

به سایت ما وارد شوید و بهترین و به روز ترین کتاب ها را از همه جا ارزان تر تهیه کنید

یکی دو سال پیش در شرایط سختی بودم و می خواستم برای زندگی ام تصمیم بگیرم. در آن زمان چشمانم را بستم و از خودم پرسیدم که من باید با چه کسی در این خصوص مشورت کنم؟

کشف کنیم

وقتی جادوی دنیای درونی مان را کشف کنیم، می توانیم با خشوع و احترام در برابر آن بایستیم. با این خشوع، رضایت و آشتی و شکرگزاری بابت انسان بودنمان می آید.

بنویسید

هر وقت آماده بودید، چشمانتان را باز کنید و تمام پیام هایی را که از این شخصیت فرعی تان دریافت کردید، یادداشت کنید. سپس دفترچه یادداشت تان را بردارید و حداقل ده دقیقه در خصوص تجربه ای که کسب کردید، بنویسید.

معجزه

در سه سال بعدی هم من همین میهمانی را برگزار کردم، همراه با خانواده ی پدر و مادرم، تا اینکه خانه ام را فروختم و به غرب رفتم. با

قبول مسئولیت توانستم به واقعیتی برسم که امروز معجزه به نظر می آید.

صفات مثبت

را انکار می کردید، خیلی ترسناک است زیرا نیاز دارید که تمام داستان ها و بهانه ها را رها کنید. شما ناچارید تمام دلایلی را که تا به حال داشته اید، کنار بگذارید و از خود بپرسید چرا نتوانستید هر آنچه در زندگی دوست داشتید به دست آورید.

به خودتان احترام بگذارید

اگر به اندازه ی کافی وقت ماساژ دادن خودتان ندارید، هنگام حمام کار دیگری را جایگزین ماساژ با روغن کنید. هر یک از اعضای بدنتان را با عشق بشوید و قبول کنید که آن عضو کار خود را انجام می دهد و از بقیه ی بدنتان محافظت می کند. این کار بیش از پنج دقیقه وقت شما را نمی گیرد. مهم این است که به خودتان افتخار کنید.

تمرین

یادداشت کردن ابزاری خوب است که کمک می کند احساسات هیجانی تان را پردازش کنید. شما را تشویق می کند و باعث می شود هر چه را به فکرتان می رسد روی کاغذ بنویسید. باعث می شود هیجانات مسمومی که سرتاسر ذهن و جسم ما را فرا گرفته اند، آزادانه خود را

ابراز کنند. ما موقعی می توانیم از دست این افکار مسموم راحت شویم که بدون قضاوت کردن بفهمیم آنها هم وجود دارند.

فهرست کنید

حالا فهرستی از همه ی کسانی که می خواهید آنها را ببخشید، تهیه کنید و نامه ای کوتاه برای آنها بنویسید. اگر فهرست شما خیلی طولانی است، تا جایی که می توانید نامه بنویسید و اگر تمام نشد، می توانید بعداً آنها را تکمیل کنید.

خیال کنید

ما باید فراتر از نیروی عقلانی و فکری بشری عمل کنیم. مثل نیک، بسیاری از ما خیال می کنیم تحقق آرزوهایی که در ذهن ماست، خلأ زندگی ما را برطرف خواهد کرد.