

بِسْمِ اللَّهِ

النَّوْزِ

عقل مغلوب نفس!

مهدی اسماعیل تبار

انتشارات اسماعیل تبار

عقل مغلوب نفس!



مهدی اسماعیل تبار

ویراستار: محبوبه نقی زاده/ مریم جدیدی

حروف چین و طراح جلد: اعظم راستی

ناشر: انتشارات اسماعیل تبار

مدیر اجرایی: مهندس مرتضی جهانشاهی

قطع کتاب: رقعی

نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۳۹۹

قیمت: ۴۹۰۰۰ تومان



لینتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ خاتم‌نو

تیراژ: ۱۰۰۰

سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآورنده: عقل مغلوب نفس! / مهدی اسماعیل تبار

نشر: اسماعیل تبار، ۱۳۹۹ شابک: ۵-۲-۹۶۸۸۶-۶۲۲-۹۷۸

مشخصات ظاهری: ۲۰۶ صفحه رده‌بندی دیوی: ۱۲۸/۲

وضعیت فهرست نویسی: فیپا شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۲۵۱۵۳

شناسه مجوز: ۳۶۳۷۱۸-۳۲۸۷۵-۹

قطع: رقعی

نشانی: خیابان بهشتی، خیابان پاکستان، پلاک ۲۸، واحد ۳

شماره تماس: ۸۸۷۳۰۲۰۱ - ۸۸۵۴۶۶۹۸-۰۲۱ کدپستی: ۱۵۳۱۷۴۴۸۱۴

فهرست

سخن نویسنده ۷

فصل اول

تفاوت روح و نفس.....	۲۵
آنچه باید از نفس بدانید!.....	۳۴
درخواست نفس من.....	۴۰
فلسفه تسلط بر نفس.....	۴۹
تربیت نفس در محیط‌های مختلف.....	۵۹
قوای نفسانی و ویژگی آدمی.....	۷۰
اطلاعات مؤثر بر نفس.....	۷۳
مغلوب شدن عقل.....	۸۱
حضور در لحظه برای کنترل نفس.....	۸۹
مراقبت از نفس.....	۹۷

فصل دوم

زبان و بدن سالم.....	۱۰۳
اکنون سرشار از وسوسه‌های سایبری.....	۱۱۳
خیالات و تصورات مؤثر بر رفتار.....	۱۱۷
از خداباوری تا خدا ناباوری.....	۱۲۲
اهمیت قانع‌سازی.....	۱۳۱
خودشناسی برای خودکنترلی.....	۱۳۹
برای رهایی از اسفل‌السافلین.....	۱۴۴
درس‌هایی از قرنطینه کرونا.....	۱۴۹

فصل سوم

از عادت بد به عادت خوب.....	۱۵۷
نقشه راه نو برای زندگی آینده.....	۱۶۹
تمرین‌های کاربردی.....	۱۷۸
پاسخ به پرسش‌های مهم.....	۱۸۶
حرف پایانی.....	۱۹۸
منابع.....	۲۰۳

تقدیم به آنها که

- می‌خواهند خطاهای گذشته را کنار بگذارند.
- بتری که می‌داند اشرف مخلوقات خدا بوده و دارای ارزش وجودی بسیار است.
- می‌دانند خداوند بین‌ترین و شنو‌ترین است و از مرور خطاهای گذشته خود شرم‌ناز می‌شود.
- برای رسیدن به عاقبت‌ب، خیری لذت‌آنی، زودگذر و پرهزینه را ادامه نمی‌دهند.
- می‌خواهند عقل خود را در برابر هوش‌آی تقانی اغواگرایی‌نه، قدرتمند کنند.
- جوانان عزیزی که علی‌رغم توانایی، ادامه می‌ر اشتباه گذشته خود را در آغوش خودسازی تقانی قرار می‌دهند.
- انانی که باور کرده خداوند از اسرار درون سینه او آگاهی دارد.
- می‌دانند تخیر خردمندانه و منطقی، با مهارت و سواد درست زیستن، ممکن می‌شود.

سخن نویسندہ

الان که این کتاب را می‌نویسم چند روزی به شروع سال ۱۳۹۹ و نوروز باقی‌مانده است. با شیوع ویروس کرونا جهان به شدت با استرس نگران‌کننده‌ای مواجه شده است و مهمترین خبر در شبکه‌های مختلف در کشورها به گسترش و پیامدهای منفی این موضوع اختصاص دارد. با توجه به گفته یک مقام مسئول در کشورمان نزدیک به ۶۰ درصد مردم پایتخت موضوع را جدی نگرفته‌اند. این اولین تجربه انسان عصر سایبر در مواجهه با یک ویروس آسیب‌زا برای جسم است و از پیامدهای آن می‌توان به افزایش آسیب‌های روانی و نفسانی مانند استرس، ترس، وسواس فکری و رفتاری، درماندگی، اضطراب و... اشاره کرد.

شیوع ویروس کرونا و این تعطیلات ناخواسته موجب شد که فکر نوشتن کتاب حاضر که پاسخ به پرسش‌های جدی زندگی‌ام در میانه‌های دهه چهارم عمرم است، در روزهای ماندن در خانه اجرایی شود. در طول هفته‌های ظهور و گسترش ویروس کرونا، تفاوت‌های عجیبی در رفتار ایرانی‌ها و سایر مردم جهان دیده شد. در کشور ما، خبری از حمله و خالی کردن فروشگاه‌ها نبود. در دهه آخر اسفند ۹۸ من توانستم یک دنیا تجربه جدید را کسب کنم فراهم کرد. انسان عصر سایبر، از هر لحاظ به شکل شگفت‌انگیزی با گذشته‌های دور اجداد خود متفاوت شده است. در طول سال‌های مشاوره متوجه شدم که افراد تا کارد را به استخوان

خودشان احساس نکنند، هیچ موضوعی را باور نخواهند کرد و این خیلی شگفت‌انگیز است که ما به شکل‌های متنوع، دوری و بیگانه بودن هویت نفسانی و شخصیت روانی خود را نشان می‌دهیم. برای کاهش تنش‌های غیرجسمانی‌مان شاید باید به تصویر منطقی از مفهوم روح و روان خود برسیم. در طی دهه اول زندگی، خیلی کم به تعریف و تاثیر روح توجه می‌شود. روح به مثابه بازتاب جهان و انسان از چنان گوناگونی و پیچیدگی برخوردار است که می‌توان آن را از زوایای بی‌نهایت متنوع ارزیابی کرد.

جهان نظام‌مند در خارج از قدرت انسان است و ما چیزی جز قواعد انجام کار و جنبه‌هایی که به مصالح ما مربوط می‌شود؛ در اختیار نداریم. می‌توان گفت دنیای پدیده‌های روانی، در واقع بخشی از جهان است و همیشه در دسترس است تا مجموع جهان! ما عموماً به این برداشت که روح، تنها پدیده‌ای از جهان است که بی‌واسطه در اختیار ماست، توجه کافی نداریم و به همین سبب، شرط حتمی دستیابی به تجربه کلی جهان، روح است.^۱

در کتاب مقدس مسلمانان ۲۱ مرتبه کلمه روح به کار رفته است. روحی که در کالبد آدمی دمیده شده و امری پیچیده، ناشناخته، الهی و دارای بُعد آسمانی است. همان‌طور که در قرآن آمده است: و از تو درباره روح

^۱ گوستاو یونگ، روح و زندگی، صفحه ۲۸

می‌پرسند. بگو روح از امور پروردگارم (و مربوط به اوست) و جز اندکی، از دانش به شما نداده‌اند.^۱

روزی مادری در اتاق مشاوره از من پرسید که چطور می‌شود تنها فرزندم بعد از ۲۰ سال زندگی، ناگهان پس از یک ترم حضور در دانشگاه به انسانی پرخاشگر، عصبی، بددهن و اسیر دنیای اینترنت تبدیل شود؟ آیا من و شوهرم که معلم است در مسیر تربیت او کوتاهی یا خطایی مرتکب شده‌ایم؟ چگونه می‌شود که رتبه دو رقیمی او و تحصیلاتش در برترین دانشگاه فنی مهندسی کشور نمی‌تواند تضمین‌کننده مسیر احساس خوشبختی برای من و همسرم شود؟ شبیه این داستان را بارها و بارها در مواجهه با مراجعه‌کننده‌ها برای مشاوره مشاهده کرده‌ام. حقیقت ناراحت‌کننده این است که بسیاری از ما برای کشف جنبه‌های درونی‌مان به‌ویژه هویت روانی، روحی و نفسانی وجود خود غفلت داشته و داریم. آنچه در این کتاب می‌خواهم به آن توجه شود؛ نوعی بازشناسی ابعاد معنوی و نادیده وجودمان است. من به‌عنوان یک پدر، فرزند، همکار، شهروند، معلم، نویسنده، روان‌شناس و... در طول یک شبانه‌روز، حالت‌های مختلف نفسانی را تجربه می‌کنم. در کتاب «فقط برای ۲۴ ساعت» سعی کردم عملکرد یک انسان عصرسایبر را بررسی و تحلیل کرده و چگونگی حرکت از شرایط موجود به وضعیت مطلوب را جست‌وجو کنم. آنچه در

^۱ قرآن مجید، سوره اسراء، آیه ۸۵

کتاب حاضر دوست دارم به آن برسم این است که چرا علیرغم دانستن، احساس یاس، افسردگی، غم، تنهایی، وسوسه‌های گناه آلود و ... امکان اجرا شدن پیدا می‌کنند؟ در واقع موضوع اصلی در فرصت یک‌بار زندگی در این جهان از نظر من به چرایی ندانستن‌ها و غفلت‌های ذهن برمی‌گردد.

هر ساله از ۲۰ اسفند تا ۲۰ فروردین هزاران نفر در حوادث جاده‌ای کشته و مجروح می‌شوند. از بین عوامل زمینه‌ساز یک تصادف رانندگی، مهمترین علت به عنصر انسانی و فرهنگ اتومبیل‌رانی ایرانیان مرتبط است. اغلب خیلی دوست داریم که بد بودن جاده، عدم کیفیت اتومبیل و عواملی غیر از خودمان را مورد بررسی قرار دهیم، اما حقیقت ماجرا به ما و انگیزه‌های روانی و ذهنی‌مان در کم‌توجهی حین رانندگی برمی‌گردد. حال پرسش اصلی در فکر من این است که چرا مهدی اسماعیل تبار و مانند او، با این همه ادعا، سعی بر اصلاح و خودمراقبتی مطلوب ندارند؟

نقش مؤلفه‌های نفسانی در بروز یا تکرار عادت‌های زشت، بسیار تعیین‌کننده است. بارها از خودم پرسیدم که چرا نمی‌توانم یک عادت رفتاری اشتباه را که دارای پیامدهای منفی فراوان است را در جدول برنامه‌های زندگی‌ام شناسایی و کنار بگذارم؟ عجیب است که اغلب مردم گمان می‌کنند خوشبختی یعنی بدون مشکل بودن! توماس مور در کتابش می‌نویسد: بارها از مراجعانم می‌شنوم که باید از شر این عادت بد خلاص

شوم یا لطفاً به من کمک کنید تا بتوانم از احساس حقارت، اعتیاد به سیگار، ازدواج مزخرفم و... نجات پیدا کنم. انگار درمانگر می‌تواند مسائل آزاردهنده زندگی را از بین ببرد، اما وظیفه من از بین بردن مشکلات نیست، وظیفه من این است که بتوانم ابعاد مختلف مسأله را به مراجعانم نشان دهم تا بتوانند حکمت و معنای اتفاقات را درک کنند.^۱

انسان امروزی، بیش از همه دوره‌های تاریخی شاهد تصویرسازی ذهنی توسط رسانه‌های مجازی شده است. اگر اجداد ما در قرون گذشته، با شرایط یا عملکرد زیستی و محیطی مشابه به انسان هزاره سوم بودند، به‌طور حتم در تعامل با فناوری‌های ارتباطی و موبایل‌های هوشمند تجربه‌های افراد کاملاً متفاوت بود. این مهمترین تمایز زندگی انسان دیروز و امروز است. در حقیقت جنبه‌های جسمانی و مادی سبک زندگی، در مقابل زمینه‌های ذهنی و روانی بسیار کم فروغ‌تر از گذشته شده است. افکار و امیال درونی ما به‌شکل چشمگیری روی رفتارهای روزانه‌مان تاثیرگذار هستند. اگر ما بعد از مطالعه کتاب حاضر، به شناخت منطقی از دنیای درون خود رسیده و با همه‌جانبه‌نگری درباره نیمه تاریک سرشت بشری خود، معرفت مطلوبی را کسب کنیم؛ هدف اصلی از نوشتن آن محقق می‌شود. در طول ۲۵ سال گذشته همواره در موقعیت‌های نگران‌کننده احساس نزدیکی با خالق خود داشته و همواره در مسیر

^۱ توماس مور، مراقبت از روح، صفحه ۲۵

بندگی مودبانه بودم! این بسیار شگفت‌انگیز است که رفتار بسیاری از ما، در شرایط شادمانه و ظهور مشکلات با هم متفاوت می‌شود. انسان عصر سایبر بیش از همه دوره‌های تاریخ نیاز به شناسنامه، هویت روانی و آشنایی با سایه‌های وجود خود دارد.

بحث محوری من در این کتاب درباره چیستی‌شناسی، جنبه معنوی و روانی وجود آدمی است. درک و آشنایی همه‌جانبه ابعاد روحی زندگی، فوق‌العاده اهمیت دارد. به‌طور طبیعی جهان‌بینی انسانی که خدا را حاضر و ناظر می‌داند با شخصی که به هر دلیل به معاد و توحید ایمان نداشته و فرصت زندگی یک‌باره زندگی را فرصتی برای رفع نیازهای مادی، جنسی، خودخواهانه، قدرت‌طلبانه و... تصور می‌کند، متفاوت است. دیپاک چوپرا و همکارانش در کتاب بازتاب می‌نویسد: من معتقدم سایه، آفریده بشر است و با کسانی که می‌گویند سایه، نیروی کیهانی یا بلای همگانی است؛ هم عقیده نیستیم. ما همگی با هم سایه‌ای را آفریده‌ایم که اکنون زجرمان می‌دهد. با وجود ترس و بی‌میلی به رویارویی با این واقعیت، در واقع همین واقعیت، کلید دگرگونی‌ست. از آنجا که به خود می‌بالیم در عصری زندگی می‌کنیم که دیگر خرافات زندگی‌مان را اداره نمی‌کنند؛ به این اوصاف دیرینه درباره نیمه‌تاریک، محدود نیستیم. در واقع نخستین گام در راه رویارویی با سایه، شناخت قدرت آن است. کارل یونگ، روان‌شناس

سوئسی در شرح کهن الگوی سایه می‌گوید: سایه، مه‌ای از توهم ایجاد می‌کند که دور خود را می‌گیرد.^۱

می‌دانم احتمالاً هم اکنون در ذهن‌تان می‌پرسید سایه چیست؟ چه ارتباطی با محتوای کتاب و زندگی روزمره ما دارد؟ ... از شما می‌خواهم از هرگونه پیش‌داوری و قضاوت دوری کرده و تا آخرین صفحه کتاب به من و خودتان فرصت کافی بدهید. در طی سال‌های مشاوره با افراد بسیاری مواجه شدم که پس از تعریف داستان زندگی خود از من و خودشان می‌پرسیدند که چرا اینطوری شد؟ من که می‌دانستم نتیجه تنبلی، فرسودگی نفسانی و ادامه فلان عادت رفتاری زشت چه فرجام هولناکی برای من دارد؛ پس واقعاً دلیل ادامه‌دادن رفتارهای اشتباه من چه بوده است؟ در طول ۱۰ سال گذشته برای ۶۰۰ برنامه مختلف رادیویی و تلویزیونی با افراد معتاد بسیاری روبه‌رو شده و نتایج حاصل از تجربه‌های آنها را در کتاب و لوح فشرده (DVD) اعتیاد آورده‌ام. یکی از وضعیت‌های متعارف در جهان روان‌شناسی، بازگشت اعتیاد در معتادان است. این معتادان نشانگر چه هستند؟ فکر می‌کنم آنها نمونه حاد وضعیتی بسیار عادی هستند.

وجود تکه‌تکه‌های شکاف میان «من خوب» و «من بد» برای معتادان رفع ناشدنی است. انکار رفتارهای بد، از یاد بردن وسوسه‌های ناجور،

^۱ دیپاک چوپرا، بازتاب سایه، صفحه ۲۳ و ۲۴

عذرخواهی برای خشمگین شدن، ابراز ندامت برای خلاف‌ها و... دشوار نیست! معتادان نمی‌توانند به این راه‌حل ساده راضی شوند. بلکه گسیختگی و وسوسه‌های تاریک، ذهن آنها را مشغول می‌کند. این آدم‌ها حتی از دسترسی به لذت‌های ساده محروم هستند.

شیاطین درون، لذت را ضعیف می‌کنند و از بین می‌برند؛ شادی را به مسخره می‌گیرند و مدام ضعف و بدی معتادان را به یاد آنها می‌آورند. عادت، نقش مهمی در اعتیاد بازی می‌کند. به منظور درمان اعتیاد باید به سایه‌ها نزدیک شویم و آن را خلع سلاح کنیم. هرگاه جنبه‌ای از وجود با برچسب‌هایی مانند بد، غیرقانونی، خجالت‌آور، گناهکار، نادرست و... جدا شود، سایه نیرومند می‌شود.^۱

برای آشنایی و شناخت همه‌جانبه با ابعاد هویت روانی ابتدا لازم است به‌درک درستی از مفاهیم و عوامل نزدیک به روان و من‌های درونی خود برسیم. روزی مردی در اتاق مشاوره که بارها به همسر خود خیانت کرده بود، گفت: با این‌که می‌دانم این کار بسیار زشت و زننده است، نمی‌دانم چرا نمی‌توانم تکرار آن را از خود دور کنم؟ در واقع انجام یک رفتار نابخردانه یک موضوع است و چرایی ادامه یافتن و تکرار آن یک مسأله بسیار مهم‌تر است. در طی یک دهه اخیر، با گسترش نفوذ موبایل‌های هوشمند که از انواع پیام‌رسان‌های متنوع و شبکه‌های اجتماعی

^۱ همان منبع قبل، صفحه ۲۹

شگفت‌انگیز برخوردار هستند؛ نوعی افسردگی سایبری و تنهایی مجازی در بین جوامع بشری، گسترش یافته است. درک رابطه هر انسان با سایه‌های ذهنی او بسیار ارزشمند است. ایجاد سایه همچون هر پدیده دیگری در زندگی، یک فرآیند است.

هیچ فردی تصمیم نمی‌گیرد تا سایه‌های درون وجود خود را افزایش دهد؛ اما آیا عملکرد ما به‌طور ناخواسته می‌تواند احتمال وجود سایه را گسترش دهد؟ پاسخ مثبت و به شرح زیر است:

مخفی نگه‌داشتن رازهایی از خود و دیگران

شکل‌های پنهان‌کاری شامل: انکار، نیرنگ‌بازی آگاهانه، ترس از نمایان شدن چهره واقعی و شرطی شدن توسط خانواده نابسامان.

احساس گناه و خجالت

هر انسانی اشتباه می‌کند چون هیچ فردی بی‌نقص نیست، اما بدانید اگر از خطاهای خود خجالت (همراه با ناامیدی در مسیر درماندگی) کشیده و از نقص‌های خود دچار احساس گناه (همگون با ناامیدی و یاس) شوید، سایه قدرتمند می‌شود.

سرزنش خود و دیگران

اگر راهی برای رهاشدن از احساس گناه و خشم خود پیدا نکنید، به سادگی به این نتیجه می‌رسید که شما یا دیگران سزاوار آن هستید.

نیاز به شخصی برای سرزنش کردن

اگر به این نتیجه برسید که رنج درونی شما مسأله‌ای اخلاقی است؛ به راحتی می‌توانید کسی را که احساس می‌کنید به نوعی از شما پایین‌تر است را سرزنش کنید.

چشم‌پوشی از نقاط ضعف و خرده‌گیری از اطرافیان

این فرآیند فرافکنی است که بسیاری از مردم آن را نمی‌بینند یا خوب درک نمی‌کنند. هر وقت که سعی می‌کنید وضعیتی را در مواجهه با اشتباهات خود به خدا یا شیطان نسبت دهید؛ در حال فرافکنی هستید.

جداسازی از دیگران

اگر به نقطه‌ای برسید که احساس کنید جهان به «آنها» و «ما» تقسیم شده است؛ به‌طور طبیعی طرف خود را خوب فرض می‌کنید و آن را بر می‌گزینید. این جداسازی، انزوا، احساس ترس و بدبینی را که خوراک سایه هستند؛ افزایش می‌دهد.

مبارزه با شر

در ته خط، آدم‌ها مطمئن هستند که شر، همه‌جا در کمین نشسته است اما در واقع، آفرینندگان سایه، فریب آفریده خود را خورده‌اند. چنین نگاهی نیز به افزایش قدرت سایه کمک می‌کند.

لطفاً اشتباه نکرده و زود قضاوت نکنید. من در این کتاب نمی‌خواهم شما را نصیحت کرده و نقش معلم مذهبی را بازی کنم. همه هدف من در این هفته‌های کرونایی نوروز ۹۹ این است که چرایی ضعف مغز را در برابر وسوسه‌های ابلیس تحلیل کنم. من می‌خواهم خودم یاد بگیرم که چگونه می‌توانم تنبلی و بی‌انگیزگی دانش‌آموز و دانشجوی باهوش امروزی را تحلیل و تبیین کنم؟ من یاد گرفته‌ام که نخستین گام در راه پس گرفتن قدرت سایه، آشکار ساختن فرآیندی تقویت‌کننده در وجودمان است. نقطه آغاز این تحول می‌تواند تفکر منطقی و زیست خردمندانه ما باشد. یک دستورالعمل ساده، یافتن عملکردهای برعکس ۷ دام یا تله تصویری فوق است. به‌عنوان نمونه می‌توانید ۱- از فرافکنی دست بکشید. ۲- خود را از دل‌بستگی رها کنید. ۳- قضاوت‌های همیشگی و آسیب‌رسان را حذف کنید. ۴- بدن عاطفی خود را بر اساس تجربه‌های گذشته از نو بسازید. سایه ما را متقاعد کرده که به‌جای پذیرفتن مسئولیت، دیگران را سرزنش کنیم. سایه به ما می‌گوید شایسته عشق و احترام نیستم! سایه، خشم و ترس را به‌عنوان واکنش طبیعی نسبت به زندگی به شمار می‌آورد. همه ما گرفتار این انتخاب‌های مصیبت بار هستیم. این انتخاب‌ها زندگی ما را خفه کرده و شادی ۲۴ ساعت‌های عادی را کمرنگ می‌کند.

- نوید یک مرد ۶۹ ساله و دارای دو فرزند جوان است. او شرایط اقتصادی خوبی دارد. نوید از داستان هولناکی برای من حرف زد

که حتی مرور آن نیز بسیار ناراحت کننده است. همسر ۴۷ ساله او علیرغم داشتن امکانات و رفاه مالی بسیار در ۲ سال گذشته به طور پیوسته به خود، خانواده و کائنات خیانت کرده و با شاگرد مغازه هایپرمارکت سرکوچه رابطه برقرار کرده است. آنچه آن روز برای نوید بسیار مهم بود و آن را در قالب پرسش های مختلف از من پرسید این بود که چرا میترا به او خیانت کرده است؟ کدام کمبود یا ضعف ارتباطی می تواند علت موجه برای بروز و ظهور این عملکرد اشتباه از جانب یک خانم تحصیل کرده باشد و...

در طی سال های مشاوره چنین شرایطی را در داستان های مختلف مشاهده کرده ام. از نتیجه های شگفت انگیز مرور حوادث مشابه به این نتیجه رسیدم شخصی که دارای روابط فراخانوادگی است می تواند برای خود دلایل و منطق منحصر به فردی داشته باشد که البته جامعه و دیگران آنها را خردمندانه تلقی نمی کنند. وقتی دندان یا گلوی من به دلیل وجود یک ویروس از تعادل خارج می شود؛ پزشک متخصص با آزمایش، عکس و مشاهده های بالینی می تواند دلیل بیماری جسمانی من را درک کند اما در برابر اختلال روانی یا ناهنجاری ذهنی به جهت قابل سنجش و اندازه گیری نبودن، کار تحلیل و شناسایی به راحتی ممکن نمی شود.

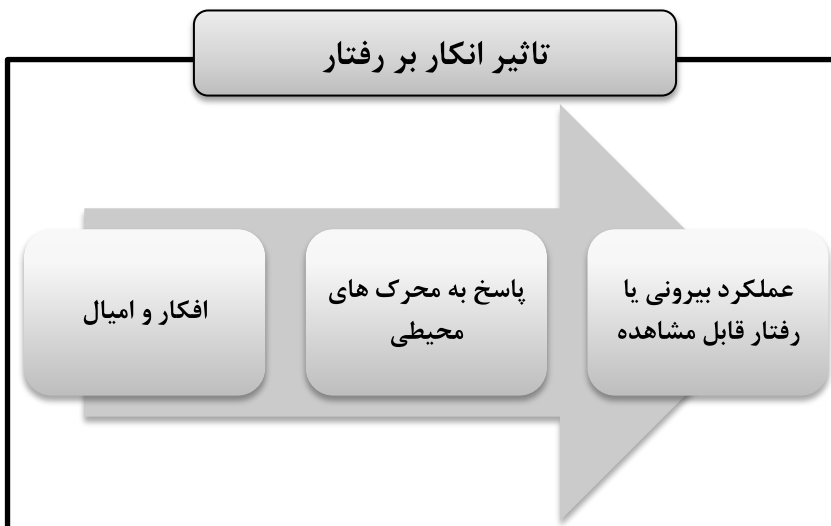
سایه از بسیاری روش های برخورد ما زرنگ تر و ماندگارتر است. وقتی منفی گرایی به زندگی ما می آید، به وجود سایه اعتراف کرده ایم. فشار

روحی، ناشناس بودن، اجازه آزار رساندن، فشار افراد هم سنخ، انفعال و... می‌تواند موجب پدید آمدن سایه شود. می‌توانیم با در میان گذاشتن احساس خود با دوست، مشاور یا شخص مورد اعتماد احتمال تولد سایه را کمرنگ کنید. اگر برنامه منظمی برای بدن خود در نظر بگیرید با ورزش، ریلکس کردن و تمرین‌های تنفسی می‌توانید به شرایط محدودکننده سایه برسید. برای تغییر آگاهی جمعی، ابتدا خودمان را تغییر داده و از هر فرافکنی و قضاوت دیگران دوری کنید. سایه، رقیب ترسناکی نیست؛ بلکه رقیبی ارزشمند و قابل اعتماد است.

فراموش نکنید که می‌خواهیم منبع عادت به رفتارهای خطا را در خودمان شناخته و با تمرکز بر جنبه‌های وجودی خود از ادامه یافتن رفتارهای منفی، جلوگیری کنیم. سایه ما افکار، عواطف و امیالی را در برمی‌گیرد که پذیرفتن آنها برای ما بیش از حد دردناک، خجالت آور و ناراحت‌کننده است. نیمه تاریک وجود ما، یعنی جنبه‌های سرکوب و طرد شده شخصیت‌مان که ما را از خویشتن حقیقی و فطرت پاک دور می‌کند. در طی سال‌های مشاوره متوجه شدم که هر فرد می‌تواند در پنجه فولادین افراط و تفریط احساس و امیال خود اسیر شود. بعضی از ما همواره خود را بیچاره و بدبخت مادرزاد تلقی کرده و به دلیل یاس منحصر به فرد، امکان هرگونه انقلاب روانی و ذهنی را ممکن نمی‌دانیم. از سوی دیگر برخی افراد با احساس روئین‌تنی معنوی و شناختی، تصور می‌کنند که در هر

شرایط و با هرگونه هویت آلوده، از ناهنجاری‌ها و تهدیدهای روحی یا ذهنی مصون هستند.

شکل صفحه بعد رابطه بین ۳ گانه وجودمان را یعنی رفتار، جنبه بیرونی و نتیجه عینی خواسته‌های نفسانی و شناختی را معلوم می‌کند؛ واکنش آگاهانه به محرک‌های محیطی برای پاسخ‌دادن به احساس نیازهای مختلفی که بدن ما برای رسیدن به رضایت از خود بروز می‌دهد. این عملکردها به جهت نوع محرک‌های وارده یا کیفیت دانش و مهارت‌های هر فرد می‌تواند با نزدیکان او متفاوت باشد.



شکل شماره ۱

در واقع منابع درونی در ذهن یا نفس به دلایل مختلف و متنوع می‌تواند موجب بروز رفتارهای خاص در ما شود و در صورت وجود رضایت درونی فرآیند وابستگی و تکرار عادت‌های عملکردی ایجاد می‌شود. نبخشیدن آدم‌هایی که به ما آزار رسانده‌اند؛ ما را در وضعیت غریقی قرار می‌دهد که کسی سر او را به زور زیر آب نگه داشته است. در مرحله‌ای متوجه می‌شوید که این شما هستید که باید مبارزه کنید و دوباره به سطح آب برگردید. تنها نبرد با درد، رنج و سرشت ستمگر سایه، همدلی و بخشایش است. بخشایش در ذهن ما رخ نمی‌دهد؛ بلکه در قلب‌مان رخ می‌دهد و وقتی آشکار می‌شود که خرد و موهبت‌های تاریک‌ترین تجربه‌ها و عواطف خود را هم جذب کنیم. بخشایش، راهرویی میان گذشته و آینده‌ای باورنکردنی است. ما نیز باید همچون گل نیلوفر که در مرداب می‌روید، تاریک‌ترین بخش‌های وجود و دردناک‌ترین تجربه‌های زندگی خود را محترم بشماریم؛ زیرا همان بخش‌هایی هستند که به ما امکان می‌دهند تا زیباترین جنبه وجود خود را بیافرینیم.

بارها در شرایط عادی و دشوار، چيستی‌شناسی عملکرد خود را بررسی و مرور کرده و از خودم پرسیدم که چرا در آن وضعیت عصبانیت، ترسیدن، غمگین شدن یا ... را در وجودم احساس کردم؟ با آن که می‌دانم این همه زمان تلف کردن برای تلفن همراه یا بی‌نظمی در خواب و خوراک تاثیر سوء

بر سلامت جسم من دارد چرا نمی‌توانم رفتارهای خردمندانه‌ای را از خود به نمایش بگذارم؟

- روزی در اتاق مشاوره مرد میانسالی که حدود ۸ سال مصرف شیشه و هروئین را با هم تجربه کرده بود می‌گفت: من در طول یک دهه گذشته برای مصرف مخدر و آلودگی ذهن و روانم همه داشته‌های زندگی‌ام را از دست دادم. همسرم به‌راحتی از من طلاق گرفت و جدا شد، از محل کارم اخراج شدم، چندین نوبت در خیابان دستگیر و در کمپ اجباری بستری شدم و... نمی‌خواهم هیچ فرد دیگری را مقصر بدانم و بهانه‌های واهی بیاورم اما نفس شیطانی و آلوده‌ام ذهن من را به تسخیر خود در آورد. باور کنید تا انسان بیماری مانند من نخواهد یا نتواند علت اصلی مشکلات خود را تحلیل و رصد کند، به‌طور حتم نمی‌تواند انتظار هیچ معجزه‌ای را داشته باشد...

آن روز به‌درستی منظور آن مرد را درک نکردم اما اکنون می‌توانم علت اصلی نوشتن این کتاب را به مفهوم بیماری روان نیاز به نسخه احساسی برای درمان روح آدمی، بیان کنم. حقیقت داستان این است که بسیاری از رفتارهای ناراحت‌کننده ما به کیفیت عملکرد هوشمندانه و سعادت‌طلب روان‌مان بستگی دارد. چه بپذیریم یا آن‌که با هزاران بهانه قبول نکنیم، اما رابطه معناداری بین رفتار و روح من و شما وجود دارد.

اگر برای جسم استراحت، تغذیه و نشاط جسمانی را مورد توجه قرار می‌دهیم؛ باید برای بخش روحانی وجود خود نیز یک سفره احساسی و معنوی خاص تدارک ببینیم. مانند برخی از معلم‌های دینی نمی‌خواهم فوری نتیجه‌گیری کنم که باید عبادت کنید، بلکه در این بخش فقط به بررسی‌های اولیه و درک همه‌جانبه مفهوم نفس و اهمیت آن معطوف می‌شوم. نمی‌دانم که چرا در برخی زمان‌ها و در زندگی بعضی از ما، توجه و تمرکز هوشمندانه به مفهوم جنبه‌های روحانی و نفسانی وجودی‌مان مورد غفلت قرار می‌گیرد.

باتشکر

مهدی اسماعیل‌تبار