

روایای در میان تاریکی



چارلی مورلی
نرجس بهروزیه

سرشناسه	چارلی مورلی
Charli morley	
عنوان	رویایی در میان تاریکی
نویسنده	چارلی مورلی
مترجم	نرجس بهروزیه
مشخصات نشر	تهران: حاجیلی، ۱۴۰۲
مشخصات ظاهری	 ۳۹۴ص: ۱۴/۵ * ۲۱ س.م
شابک	 ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۹۰۴۴۶ - ۵-۰
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت:عنوان اصلی.... عنوان اصلی:	Dreaming through darkness : shine light into
	the shadow to live the life of your dreams
موضوع	رویایینی آگاهانه
Lucid dreams	
موضوع	مدی تیشن
Meditation	
موضوع	ابراز وجود
Self-realization	
رده بندی کنگره	BF ۱۰۹۱
رده بندی دیویی	 ۶۳/۱۵۴
شماره کتاب شناسی ملی	 ۷۴۲۶۲۶۲

روایای در میان تاریکی



نویسنده..... چارلی مورلی
 مترجم..... نرجس بهروزیه
 شمارگان..... ۲۰۰ نسخه
 چاپ اول..... ۱۴۰۳
 ناشر..... حاجیلی
 چاپ و صحافی..... هوران
 قیمت..... ۳۰۰,۰۰۰ تومان

کلیه حقوق این اثر محفوظ و تولید آن به
 هر شکل (صوتی ، تصویری ، چاپ ،
 کپی و انتشار الکترونیکی) بدون اجازه
 ناشر ممنوع می باشد.

تهران، تهرانپارس،
 خیابان فرجام،
 خیابان مظفری نیا
 (سراج)، کوچه
 فرزانه آزادی،
 پلاک ۵۶، تلفن:

۷۷۱۰۵۷۵

۷۷۱۹۸۲۸

۷۷۰۲۹۷۴

فهرست

۸.....	پیشگفتاری از رابرت هولدن ^۱
۱۳.....	مقدمه

بخش اول: ملاقات با سایه

۱۹.....	فصل ۱: سایه‌های تاریک و طلایی ما
۳۵.....	فصل ۲: مزایای ترمیم سایه‌ها
۶۱.....	فصل ۳: طرح ریزی سایه
۹۵.....	فصل ۴: سایه دوران کودکی

بخش ۲: آشنا شدن با سایه

۱۳۱.....	فصل ۵: مدیتیشن آگاهانه
۱۳۹.....	فصل ۶: اگر لجن‌زار نباشد، نیلوفری هم نخواهد بود
۱۵۱.....	فصل ۷: ایجاد تحول در کابوس‌ها
۱۶۷.....	فصل ۸: شفافیت در پذیرش سایه
۱۸۹.....	فصل ۹: شفافیت سایه طلایی

بخش ۳: تغییر ماهیت سایه

۲۰۱.....	فصل ۱۰: سایه نیاکان
۲۱۹.....	فصل ۱۱: کاوش در سایه جنسی
۲۳۷.....	فصل ۱۲: طاووس و زهر
۲۶۷.....	فصل ۱۳: مرگ: سایه نهایی

جمع بندی

۳۲۸.....	کلام آخر.....
۳۳۰.....	ضمیمه ۱: تکنیک‌های القای رویای روشن.....
۳۵۹.....	ضمیمه ۲: گلچینی از رویاهای شفاف.....
۳۶۹.....	تقدیر و تشکر.....
۳۷۳.....	درباره نویسنده.....

فهرست تمرینات

۴۹.....	تعیین نیت و انگیزه.....
۵۱.....	ملاقات با برخی جنبه‌های سایه‌تان.....
۵۸.....	تقویت یادآوری رویا.....
۸۷.....	قهرمانان سایه طلایی.....
۹۲.....	پنج گام برای نگارش دفترچه رویاها.....
۹۹.....	مدیتیشن با قرار دادن دست بر روی قلب.....
۱۱۹.....	بالون‌های هلیومی.....
۱۲۳.....	سایه طلایی شبه خواب ^۱
۱۲۵.....	ملاقات با سایه خودمان.....
۱۳۵.....	تمرین فضای تنفس سه دقیقه‌ای.....
۱۴۲.....	پیدا کردن نیلوفر در میان مرداب.....
۱۴۵.....	مشاهده‌ی نیلوفر.....
۱۴۹.....	فراخواندن سایه به رویاهای خویش.....
۱۶۳.....	روش تنفس ۴-۷-۸.....
۱۶۴.....	حلقه متحدین.....
۱۸۶.....	اصلاح سایه از طریق رویاپرداز شفاف.....

۱۹۸.....	شفافیت سایه طلایی.....
۲۰۴.....	درمان کردن سایه والدین.....
۲۱۳.....	اکتشاف سایه نیاکان.....
۲۱۶.....	شفافیت در پذیرش نیاکان.....
۲۲۶.....	پردازش سایه جنسی با ماسک.....
۲۳۳.....	بارگاه مقدس رویاهای قرمز.....
۲۴۸.....	مدیتیشن تونگلن ^۱
۲۵۱.....	تونگلن برای سایه خودمان.....
۲۵۸.....	غذا دادن به دیوها.....
۲۶۴.....	در آغوش کشیدن دیوها.....
۲۸۴.....	آخرین هفته عمر.....
۲۹۲.....	مرور زندگی.....
۳۰۹.....	بخشیدن خود.....
۳۱۲.....	دیدار و نامه سپاسگذاری.....
۳۳۱.....	نشانه‌های رویا.....
۳۴۱.....	تایید در حالت شبه خواب.....
۳۴۴.....	خوایدن هشیارانه.....
۳۵۰.....	طرح ریزی رویای شفاف.....
۳۵۳.....	فرو نشست، تثبیت کردن، استراحت توام با حمایت.....

پیشگفتار

درمان سایه می‌تواند با شکوه‌ترین هدیه‌ای باشد که می‌توانید به خود، خانواده، دوستان، همسر و جهان پیرامون تقدیم کنید.

قبل از این‌که برای نوشتن این پیشگفتار پشت میزم بنشینم با چارلی تماس گرفتم تا به او تبریک گفته و بابت نوشتن این کتاب روشنگرانه تحت عنوان رویایی در میان تاریکی از او تشکر کنم. مشاوره با چارلی در مورد کشف، ملاقات، آشنایی و تغییر ماهیت سایه‌اش یکی از افتخارات من است. از همان ابتدای کار، من چارلی را تشویق کردم تا در یکایک جملاتی که می‌نوشت نهایت صداقت را به خرج داده و تا جایی که امکان داشت صادقانه و واقعی سخن بگوید. او نیز دقیقاً همین کار را انجام داد، و به همین خاطر است که کتاب او تا این حد درمانگر و رهایی بخش است.

من اولین بار در زمستان ۱۹۹۸ در مورد روان‌شناسی سایه صحبت کردم، یعنی درست در دوران تحولاتی که طی آن فستیوال‌های زیادی در مورد روشنگری برگزار می‌شد. در آن زمان برای کارآموزان سمینار اینترفیس^۱ در انگلستان صحبت می‌کردم. سال بعد برگشتم تا کارگاهی یک روزه را در مورد روانشناسی سایه برگزار کنم. سال بعد از آن نیز، یک کارگاه دوروزه برگزار کردم و این‌گونه بود که کار خودم را در زمینه آموزش درباره سایه‌ها آغاز نمودم.

از آن زمان تا کنون نیز به شکل‌های مختلف مشغول آموزش روانشناسی سایه هستم.

شاید این در تقدیر من بوده که به آموزش روانشناسی سایه بپردازم. وقتی فقط نه سال داشتم، به همراه خانواده‌ام به یک خانه ییلاقی مدرن و کوچک به نام "سایه‌ها" نقل مکان کردند. قبل از آن، ما در یک کلبه زیبای بسیار کوچک به نام کلبه‌هانیساکل^۱ زندگی می‌کردیم. به نظر شما کدام آدم عاقلی از جایی به نام‌هانیساکل به سایه‌ها می‌رود؟!

در همان سال‌های اقامت در سایه‌ها بود که دنیای من زیر و رو شد. بیماری روحی مادرم شدت گرفته بود. او چندین بار در بیمارستان‌های روانی تحت مراقبت قرار گرفت، آنها داروهایی را که در مرحله آزمایش بودند را برای مادرم تجویز می‌کردند و از روش‌های بسیار زجرآور شوک الکتریکی نیز استفاده می‌نمودند. همین که از آنجا زنده بیرون آمد بسیار جای خرسندی داشت. در همین زمان، اعتیاد پدرم به مصرف الكل از کنترل خارج شد. در نهایت، او خانه را ترک کرد و دهه پایانی عمر خودش را بی‌خانمان سپری کرد. سایه‌های پدر و مادرم برای من انگیزهای بود تا به روانشناسی و مسائل معنوی علاقمند شوم. مادرم بسیار زیبا و با نمک بود؛ و پدرم را نیز مانند یک قهرمان دوست داشتم. اما آنها چگونه متوجه این مسائل نبودند؟

درست مانند کاری که چارلی در حدود سی سالگی انجام داد، من هم به دنبال اعتقادات و باورهای متفاوتی رفتم، مکاتب مختلفی را در روانشناسی مورد کنکاش قرار دادم، به روانشناسی شرقی و غربی روی آوردم، و

کتاب‌های کارل یانگ^۱ را مطالعه کردم. چارلی بر اساس برداشت‌های خودش دست نوشته‌های گرانبهایی را در جای جای این کتاب به یادگار گذاشته بود.

اما این سایه چیست؟ چارلی به خوبی این سوال را تبیین می‌کند. در جایی که عشق وجود داشته باشد خبری از سایه‌ها نیست. می‌پرسید چرا؟ بخاطر این که عشق نقطه مقابل ندارد. عشق همیشه و در همه حال فقط عشق را جذب می‌کند. وقتی شما به هر دلیلی عشق را از خود و دیگران دریغ می‌دارید، آنگاه سایه به وجود می‌آید. سایه نوعی رویا است. یعنی واقعی نیست زیرا برخلاف عشق، سایه همیشگی و پایدار نیست. وقتی با سایه از منظر عشق مواجه شوید آنها رنگ می‌بازند و در نهایت ناپدید می‌شوند. چارلی روش‌های موثر زیادی را برای ما به یادگار گذاشته بود تا از آنها در این مسیر استفاده کنیم.

چارلی به ما می‌آموزد که دو نوع سایه وجود دارد. سایه تاریک که از قضاوت در مورد خویش و عدم توانایی در پذیرش خودمان منشا می‌گیرد. یعنی ما اجزای ناخوشایندی در وجود خودمان داریم مثل ترس، غرور، نابجا، حسادت، رقابت‌طلبی، افسوس و خشم. قضاوت در مورد خویش و ناتوانی در پذیرفتن خودمان می‌تواند سایه طلایی را کدر و مخدوش کند. این سایه طلایی دربردارنده موهبت‌های روحی، استعدادها و قابلیت‌های

مثبتی است که در DNA معنوی ما کدگذاری شده‌اند. در اینجا، یعنی در همین سایه طلایی، یک هنرمند، یک معلم و یک رهبر وجود دارد که چه بسا تاکنون او را ملاقات نکرده‌اید.

چارلی شهرت خودش را بیش از هر چیز مدیون رویاپردازی شفاف است، او در کتاب روایی در میان تاریکی برخی از تمرینات رویاپردازی شفاف کلاسیک را مطرح می‌کند. اما این همه ماجرا نیست. او همچنین طیف وسیعی از شیوه‌های معنوی و روحانی را نیز مطرح می‌نماید که همه آنها را شخصاً از ابتدا تا انتها آزمایش کرده و از این طریق می‌خواهد به شما کمک کند تا هر شب و هر روز پرتو عشق را بر سایه خودتان بیافشانید. به همین خاطر است که این کتاب از نظر من مهم‌ترین و بدیع‌ترین کتاب چارلی است، زیرا او در این کتاب بخش بیشتری از کمپنه ارزشمند خود را به عنوان یک مربی معنوی به ما نشان می‌دهد.

کار کردن با سایه‌ها به شجاعت نیاز دارد. وقتی چارلی راهنمایی و نظارت روی کار شما را بر عهده داشته باشد، دیگر جایی برای نگرانی باقی نمی‌ماند. او می‌داند چطور با بیانی ساده مطالب عمیق را مطرح کند. این یکی از قابلیت‌های کسی است که فهمیده چطور باید با سایه خودش دوست شود. او به شما کمک می‌کند تا صادق و مثبت باشید. او به شما می‌گوید که چطور باید با سایه خودتان برقصید و چطور خودتان را در پرتو نور خیره‌کننده وجود واقعی خویش قرار دهید.

کار با سایه‌ها مزایای بسیاری دارد. دوست شدن با سایه خویش لزوماً مسیری را برای ما ایجاد می‌کند تا بتوانیم خودمان را ببخشیم. بخشش و گذشتن از خویش ما را به جایی می‌رساند که بتوانیم خودمان را بپذیریم. معجزه‌ای که اتفاق می‌افتد این است که وقتی بخواهید خودتان را دوست داشته باشید، می‌توانید از سایه‌ها بیرون آمده و به لحظه حاضر قدم بگذارید. در لحظه حاضر هیچ سایه‌ای وجود ندارد. در این لحظه است که شما می‌تواند به گذشته خود افتخار کرده و آینده خودتان را التیام ببخشید. در اینجا و همینک است که می‌توانید به عنوان یک پدیدآورنده نور - یا پدیدآورنده سایه - وارد عمل شده و کمک کنید تا دنیا در مسیر عشق به پیش برود.

«روبرت هولدن»

نویسنده کتاب "تغییر ایجاد می‌شود!"

و "قابلیت دوست داشتن"

لندن، آوریل ۲۰۱۷

"جایی بیرون از ایده‌های درستی و نادرستی

سرزمینی است که من در آنجا شما را ملاقات خواهم کرد."

مولانا جلال الدین محمد بلخی (رومی)

تقریباً ده سال قبل من با رویکرد جدیدی در مورد رشد روانشناختی آشنا شدم که دیدگاه مرا برای همیشه نسبت به زندگی تغییر داد. این رویکرد، و شیوه‌هایی که در آن ارائه شده بود، اعتماد به نفس بیشتری به من بخشید، اطمینان مرا بیشتر کرد و به من امکان دسترسی به منبع وسیعی از انرژی را داد که هر دو جنبه جسمانی و روانی را شامل می‌شد، و البته من این منبع را در وجود خودم پیدا کرده بودم. نام این رویکرد ترمیم سایه بود.

سایه همان بخشی از وجود ماست که دربرگیرنده تمامی چیزهایی است که از دیگران مخفی می‌کنیم مثل شرم‌ها، ترس‌ها و زخم‌هایی که در وجودمان داریم، اما این سایه روح ملکوتی، زیبایی خیره‌کننده و استعدادهای نهفته ما را نیز در بر دارد. ترمیم سایه به معنای درخشش نور به گوشه‌های تاریک رویاهای ما و بیدار کردن ذهن ما برای تجلی تلالو طلایی است که در آن پنهان گشته است. همین‌طور که تمرینات و شیوه‌های مربوط به این رویکرد را به کار می‌گرفتم، متوجه نکته مهمی شدم، من فهمیدم که تا آن

زمان همیشه در مکان‌هایی اشتباه به دنبال طلای وجود خودم می‌گشته‌ام. قدرت واقعی ما در شیرینی فرار از واقعیت‌های معنوی نیست یعنی نباید با نادیده گرفتن شرایط انسانی نه چندان متعالی خودمان به دنبال این قدرت بگردیم، بلکه باید در تاریکی گمراه کننده ذهن ناخودآگاهمان آن را جستجو کنیم. نوری که در آنجا پیدا خواهیم کرد روشن تر از چیزی است که بتوانیم آن را تصور کنیم.

این کتاب شما را راهنمایی خواهد کرد تا به اعماق تاریک و دیده نشده سایه رسیده و به شما نشان می‌دهد که چطور باید طلای پنهان شده در آن را پیدا کنید. ما از روش‌های باستانی بوداییان تبت در کنار تکنیک‌های امروزی مربوط به روانشناسی غربی استفاده خواهیم کرد تا این فرآیند کیمیاگری را قدرت ببخشیم. هر یک از تمرین‌هایی که در این کتاب مطرح شده‌اند مورد تایید می‌باشند و هر کدام از آنها به طور خاص تکامل یافته و توسعه پیدا کرده‌اند و بارها در کارگاه‌هایی که من در بیش از ۲۰ کشور در سرتاسر دنیا برگزار کرده‌ام مورد آزمایش و تجدید نظر قرار گرفته‌اند.

در بخش ۱ تحت عنوان ملاقات با سایه، ما پایه و اساس کار را ترسیم خواهیم کرد و به بررسی این نکته خواهیم پرداخت که سایه اصولاً چیست، چه مزایایی در ترمیم آن وجود دارد و این سایه چطور خودش را در رویاهای ما نمایان می‌کند، همچنین به این نکته می‌پردازیم که چطور می‌تواند سایه را ایجاد کرد و آن را بروز داد.

در بخش ۲ با عنوان دوستی با سایه، ما آهسته به سمت اعماق این موضوع حرکت کرده و الهام بخش ما در این مسیر برقراری یک رابطه دوستانه و صمیمانه با سایه وجود خودمان است. ما نقاب‌هایی که بر چهره خودمان داریم را نیز مورد بررسی قرار خواهیم داد، رویکرد "نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود" را از نظر خواهیم گذراند و این نکته را فرا خواهیم گرفت که چطور می‌توانیم تحولی بنیادین در دیدگاه خودمان نسبت به کابوس‌ها ایجاد کرده و از طریق رویاپردازی شفاف سایه خودمان را در آغوش گرفته و آن را بپذیریم.

و در نهایت در بخش ۳ تحت عنوان تغییر ماهیت سایه، وارد مجموعه‌ای از تمرینات می‌شویم که می‌توانند زندگی ما را به معنای واقعی تغییر دهند، این تمرینات به ما اجازه می‌دهند تا به گذشته ناکال خودمان نگاه عمیق‌تری باندازیم، ماهیت جنسی خودمان را ترمیم کنیم، دیوهای درونی خودمان را تغییر دهیم و با چیزی رودرو شویم که از نظر بسیاری از ما می‌تواند سایه تنهایی خودمان باشد و این چیزی نیست جز ترس از مرگ و نیستی. من دو سال گذشته را صرف تحقیق و نوشتن در مورد سایه کرده‌ام، و یکی از راهنمایان من در این فرآیند روانشناسی به نام روبرت هولدن بود، این مرد کسی است که معمولاً به عنوان برترین متخصص خوشبختی در انگلستان از او یاد می‌شود. در همان ابتدای فرآیند نویسندگی، روبرت توصیه‌های بسیار مناسبی به من داشت. او گفت:

- "سعی نکن پرفروش‌ترین کتاب را بنویسی، یا حتی سعی نکن که یک کتاب خوب بنویسی. بلکه فقط سعی یک کتاب واقعی بنویسی."

به همین خاطر من تصمیم گرفتم که واقعیت و حقیقت سایه خودم را برملا کنم و این کار را با صداقت و وثوق کامل انجام بدهم، تا بدین ترتیب به دیگران نیز روشی را برای انجام همین کار ارائه کرده باشم. من با استفاده از داستان‌های خودم در مورد ترمیم سایه برخی از شرم‌آورترین جنبه‌های سایه خودم را به همگان نشان دادم، که برخی از آنها ممکن است باعث شوکه شدن برخی از افراد محافظه کاری شود که به خواندن آثار من علاقه دارند. من به هیچ عنوان قصد ندارم توجیهاتی برای این مکاشفات ارائه بدهم - در حقیقت، اعتقاد دارم که باید خودم را به طور کاملاً آشکار در معرض دید قرار بدهم تا بتوانم از شما نیز چنین درخواستی داشته باشم.

پس خودتان را مهیا کنید. من شما را تشویق خواهم کرد تا به جاهایی بروید که باعث تعجب و ترس شما خواهند شد. شاید شما از شکوه نور الهی خود شوکه شوید و از مسئولیتی که در قبال برخورداری از این نور برایتان ایجاد می‌شود هراس داشته باشید، زیرا وقتی متوجه شکوهی که در وجودتان نهفته است شدید، دیگر چطور می‌توانید به همان شکلی که قبلاً زندگی می‌کردید به زندگی ادامه دهید؟

در حقیقت هدف این کتاب توانمند سازی شما برای تغییر شیوه زندگی و نحوه رویاپردازی است که قرار است برای همیشه تغییر کند. درست همان‌طور که یک شمع به تنهایی می‌تواند یک غار را که هزاران سال تاریک

بوده روشن کند، این تمرینات نیز روشنایی خیره کننده‌ای را در پتانسیل‌های دیده نشده شما ایجاد خواهد کرد.

صرفاً خواندن این کتاب هدیه‌ای است که به سایه خودتان می‌دهید، در واقع این دستی است که به نشانه دوستی دراز شده است (اگرچه این دست از شدت تردید می‌لرزد) اما می‌گوید:

-"من آماده‌ام که تو را بشناسم."

با این ژستی که از دوست داشتن به خود می‌گیریم، به قلمرو آزادی به دور از شرمساری وارد می‌شویم، یعنی پای به عرصه‌ای فراتر از دوگانگی می‌نهم، و وارد مکانی می‌شویم که در آن سوی درست و نادرست قرار دارد، همان قلمرویی که مولانا در آن به سر می‌برد. من در آنجا شما را ملاقات خواهم کرد.

«چارلی مورلی»

مرکز بوداییان لندن

فوریه ۲۰۱۷