

به نام خدا

نیمه‌ی تاریک وجود

نویسنده: دبی فورد

ترجمه: نغمه رحمانی



انتشارات محراب دانش

سرشناسه	فورد، دبى Ford, Debbie
عنوان و نام پدیدآور	نیمه‌ی تاریک وجود/ نویسنده دبى فورد؛ ترجمه نغمه رحمانى.
مشخصات نشر	تهران: محراب دانش، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهرى	۲۱۶ص. ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	978-964-2758-36-4
وضعیت فهرست نویسى	فيا
یادداشت	عنوان اصلی: The dark side of the light chasers: reclaiming your power, creativity, brilliance, and dreams, 1998.
یادداشت	این کتاب در سالهای مختلف توسط ناشرین و مترجمین متفاوت منتشر شده است.
موضوع	سایه (روانکاوی)
موضوع	ابراز وجود
شناسه افزوده	رحمانى، نغمه، ۱۳۴۴ - مترجم
رده بندى کنگره	۱۳۹۱ ف ۹ س ۱۵۷/۵ BF
رده بندى ديوى	۱۵۵/۲۶۴
شماره کتابشناسى ملی	۳۰۰۴۸۰۲



مشخصات کتاب

نام کتاب: نیمه تاریک وجود

نویسنده: دبى فورد

مترجم: نغمه رحمانى

ویراستار: عوض لطیفی

بازخوانی: محمود ولّی‌الهی

چاپ: کهنمویی

لیتوگرافی: اردلان

ناشر: محراب دانش

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۲

صفحه‌آرایی: نوین گرافیک ۶۶۴۱۲۳۲۹

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۵۸-۳۶-۴

قیمت ۷۵۰۰ تومان

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، پایین‌تر از تقاطع

لبافی‌نژاد، نبش کوچه‌ی مهر، پلاک ۱۴/۱

تلفن: ۶۶۹۶۷۰۳۲ تلفکس: ۶۶۹۶۴۴۳۰

فهرست

۵.....	مقدمه
۹.....	پیشگفتار
۱۲.....	قدردانی
۱۳.....	فصل اول: دنیای درون، دنیای برون
۲۳.....	فصل دوم: در جستجوی سایه
۳۷.....	فصل سوم: جهانی در درون‌ها
۵۵.....	فصل چهارم: فراق‌کنی
۷۳.....	فصل پنجم: شناخت سایه و معرفت نفس
۹۱.....	فصل ششم: «آن من هستم»
۱۱۳.....	فصل هفتم: پذیرای نیمه‌ی تاریک خویش باشید
۱۳۵.....	فصل هشتم: تفسیر دوباره‌ی خویشتن
۱۶۱.....	فصل نهم: بگذار گوهر وجودت به درخشش درآید
۱۸۳.....	فصل دهم: زندگی ارزشمند
۲۰۹.....	کلام آخر

مقدمه

تمرین سایه از زمان‌های دور مرسوم بوده است. این فرآیندی است تا انسان‌ها به دنبال برقراری تعادل بین نور و ظلمت باشند. ابلیس را به یاد دارید؟ او فرشته‌ای همچون سایر فرشتگان الهی بود. سقوط او از عرش نتیجه‌ی وسوسه‌ای است که همه‌ی انسان‌ها با آن دست به گریبانند. اولیا و انبیاء همواره ما را دعوت به آگاهی اخلاقی نموده‌اند تا مبدا فریب نیمه‌ی تاریک وجودمان را بخوریم.

اخیراً در سمینار میناپولیس، یکی از حاضرین ماهیت ابدی سایه را به من خاطرنشان ساخت. وقتی سخنرانی‌ام در مورد سایه تمام شد، او از جا برخاست و پرسید: «فکر نمی‌کنید فقط دارید یک موضوع قدیمی و تکراری را در قالبی تازه مطرح می‌کنید؟»

من که از حرف او شگفت‌زده شده بودم پاسخ دادم: خب، درست می‌گویید. نیمه‌ی تاریک، همیشه بخشی از سنت‌های مذهبی و آیینی انسان بوده است. اما ما انسان‌ها همیشه نیاز به ظرف جدید و زبان جدیدی داریم که متناسب با بحران‌ها و نابسامانی‌های دوره‌ی زمانی خودمان باشد. واقعاً درست گفتید. تمرین سایه یک موضوع قدیمی است.

این شخص یادم انداخت که سال‌هاست مراجعین فراوانی در اتاق‌های مشاوره‌ام با موضوع سایه آشنا شده‌اند. هر نسلی نیاز به روش‌های نوینی برای صحبت از پدیده‌ی سایه دارد، پدیده‌ای که هم مثبت است و هم منفی. تاریکی همیشه معنای منفی ندارد و گاهی به معنای غیبت «نور

آگاهی» است. اولین مرحله‌ی مشاوره‌های درمانی، جلسه‌ی اقرار است. این جلسه درست شبیه اعترافاتی است که در کلیسای کاتولیک می‌شود و مردم از شکست‌ها و کارهای نادرستشان، از پشیمانی‌هایشان، و از نرسیدن به استعدادهای مثبت‌شان صحبت می‌کنند. وظیفه‌ی ما به عنوان مشاور این است که به مسائل و فعالیت‌های مراجعین معنا و واقعیت ببخشیم و کمکشان کنیم که از بخش‌های مکتوم شده‌ی وجودشان آگاه گردند. «بزرگترین گناه انسان این است که از زندگی‌اش بهره نبرده باشد».

در آن لحظه‌ی غیرمنتظره در سمینار میناپولیس با سؤالی که آن مرد کرد، من همچنین یاد مطلب جالبی افتادم که در کتاب «روانشناسی و مذهب» «Psychology & religion» به قلم روان‌شناس معروف سوئیسی کارل گوستاو یونگ (۱۹۳۷) خوانده بودم: برای درک مفاهیم مذهبی، تنها چیزی که برای ما باقی مانده، دیدگاه روان‌شناسانه است. به همین خاطر است که من این فرم‌های ذهنی تثبیت شده در طول تاریخ را برمی‌گیرم دوباره ذوبشان می‌کنم و در قالب‌های تجربه‌ی فوری می‌ریزم. گویی شکل جدیدی از آن‌ها ساختم. مفهوم سایه، مثل این قالب است. روشی است برای نمادسازی زبانی بخش ناخواسته‌ی وجود انسان و واقعیت بخشیدن به آن. سایه وسیله‌ای است برای تمرکز و صحبت از بخش‌های ناشناخته، بخش‌هایی که دائماً در حال تغییرند و به نور آگاهی تبدیل می‌شوند. بخش‌هایی که نتوانسته‌ایم مسئولیت آن‌ها را کاملاً بپذیریم. ما به عنوان اعضای یک فرهنگ خاص دائماً در حال انتخاب تجارب و خلق یک ایده‌آل شخصی و جهانی وابسته به خود هستیم. هرچه بیشتر به دنبال نور باشیم، سایه‌مان هم سنگین‌تر می‌شود.

این سایه اسامی فراوانی دارد: نیمه‌ی تاریک وجود، خود دیگر، خود سفلی، دیگری، دوگانه، خود تاریک، خود نامطلوب، خود منکوب شده، و غیره. ما در مورد ملاقات با روح پلیدمان، دست‌به‌گریبان شدن با اهریمن، سقوط به دنیای تبه‌کاران، شب تاریک روح، و بحران زندگی

صحبت می‌کنیم.

سایه با ابتدایی‌ترین جمله یا عبارت شروع می‌شود: «من» که همه‌ی ما و آگاهی‌مان از آن ناشی می‌شود. سایه‌سازی، موازی با رشد خود صورت می‌گیرد. آن چه که با رشد ایده‌آل نفس‌مان سازگار نیست، همانا حس آرمایی شده‌ی خود است که به‌شدت تحت تأثیر خانواده و فرهنگ است و سایه‌ی انسان را تشکیل می‌دهد. نویسنده و شاعر معروف رابرت بلی^۱ در مورد سایه این‌گونه می‌گوید: «کیسه‌ی بزرگی که همه جا با خود می‌کشیم. تا بیست سالگی، همه‌ی تلاشمان بر این است که در این کیسه چیزی بگذاریم و پس از آن می‌کوشیم که دوباره محتویات کیسه را خالی کنیم».

دوست دارید خوب باشید یا کامل؟ این سؤال را «یونگ» مطرح می‌سازد! کسی که واژه‌ی شاعرانه سایه را خلق کرد و به دنیا معرفی نمود. یونگ توجه خاصی به یک پارچه‌سازی سایه داشت. به نظر او این کار جزو اولین تلاش‌های روان‌شناختی است و یک آگاهی اساسی برای خودشناسی انسان. او می‌گوید: «تشخیص سایه یک مشکل عملی بسیار بزرگ برای انسان است که نمی‌توان آن را به یک فعالیت ذهنی تبدیل کرد زیرا معنای آن بیش از آن که به رنج و یا اشتیاق نزدیک باشد، با تمامیت انسان ارتباط دارد».

تمرین سایه آن‌گونه که دی‌فورد به شکل ساده و واضحی در این کتاب توضیح می‌دهد، فرآیند دائمی متوازن سازی و قطبیت‌زدایی، و پر کردن شکاف بین خودآگاه انسان و تمامی چیزهای دیگر است. یکپارچه‌سازی سایه یک آگاهی وحدت‌دهنده به انسان می‌دهد که باعث می‌شود بارداری سایه یا نیروهای تخریب‌کننده‌ی وی کاهش یابند و انرژی‌های محصور در وجود او آزاد شوند و سرانجام انسان، خود را همان‌گونه که هست بپذیرد. این تمرین فایده‌هایی دارد که نه تنها به خود انسان بلکه به سایر افراد

جهان نیز می‌رسد. اگر تنش‌هایی را که در باغ وجودمان برانگیخته می‌شود متوازن کنیم، نتایج و فواید آن در تمامی جهان گسترده می‌شود. کتابی را که در مورد سایه نوشته شده است نباید دست‌کم گرفت. این کتاب‌ها هدایایی هستند که به سختی به دست آمده‌اند و تجربه و تلاش فراوانی در آن‌ها نهفته شده است. چنین کتاب‌هایی فقط برای ذهن انسان نوشته نشده‌اند، بلکه قلب و تصور انسان را نشانه گرفته‌اند. «نیمه‌ی تاریک وجود» اکسیر کهنه‌ای است که در شیشه‌ای جدید ریخته‌اند. فرآیند یکپارچه‌سازی سایه، برای هر زمانی قابل استفاده است. باید توصیه‌های بی‌فرد را هرجای ممکن به کار بگیریم و با انجام تمرین سایه به متعالی‌ترین بخش وجود خویش برسیم و عشق و عطف را در قلب خویش به‌روزرانیم.

پیشگفتار

وقتی بچه بردم خودم را دوست نداشتم و گاهی واقعاً از خودم متنفر می‌شدم. فکر می‌کردم از همدی آدم‌های دنیا بی‌عرضه‌ترم و نمی‌توانم یک دوست برای خودم پیدا کنم و توسط تمام گروه‌های پسرانه‌ای که دلم می‌خواست به آن‌ها بپیوندم مورد تمسخر واقع می‌شدم.

وقتی به نوجوانی رسیدم، باز هم شرایط همین‌گونه بود. فکر می‌کردم وارد مرحله‌ی جدیدی از زندگی‌ام می‌شوم. حتی شهرم را عوض کردم و به جایی رفتم که هیچ‌کس مرا نشناسد و از تمایلات بچگی‌ام به لاف زدن، خبر نداشته باشند. جایی که مردم ندانند وقتی بچه بودم بزرگ‌ترها مرا لاف‌زن صدا می‌کردند، و عادت داشتم با پر کردن اتاقم حضور خودم را پررنگ‌تر جلوه بدهم و هیچ جایی برای دیگران نگذارم. جایی که هیچکس نداند چقدر از لحاظ اجتماعی مشکل داشتم و بی‌لیاقت بودم.

اما این کار هم فایده‌ای برایم نداشت و هیچ‌کس با من معاشرت نمی‌کرد. یک روز ناگهان در یک سخنرانی در مورد رشد شخصی شرکت کردم که سخنران آن خانمی از بخش رفاه کارکنان در شرکتی بود که آنجا کار می‌کردم. او از چیزهایی حرف زد که تا آن زمان هیچ‌وقت نشنیده بودم.

«تمام اشتباهاتان و تمام چیزهایی که در مورد خودتان نمی‌پسندید، در حقیقت بزرگترین سرمایه‌تان هستند که فقط خیلی بزرگشان کرده‌اید. کافی است فقط کمی حجم بزرگ نمایی‌تان را کم کنید و آنگاه خودتان و هرکس دیگری، این ضعف و اشتباهات را جزو

نقاط قوت‌تان خواهید دید که باعث پیشرفت‌تان در زندگی می‌شود. از آن به بعد نکات منفی وجودتان به نکات مثبت تبدیل می‌شود، به ابزار فوق‌العاده‌ای که به نفع شما عمل می‌کنند و نه به ضررتان. باید یاد بگیرید این خصوصیات فردی را تا حدی که مناسب هر لحظه است فرا بخوانید و آن‌گاه متوجه شوید که هر کدامشان چقدر برای شما مفیدند. احساس کردم انگار صاعقه مرا زده است. هیچ‌وقت چنین چیزهایی نشنیده بودم؛ با این حال می‌دانستم که درست می‌گوید. لاف‌زدن‌های من، چیزی نبود جز یک اعتماد به نفس بزرگ‌نمایی شده. اگر در جوانی‌ام همه مرا آدم بوالهوسی می‌دانستند باز هم علتش این بود که بیش از حد سریع تصمیم می‌گرفتم و خوش‌بین بودم. اگر همیشه خودم را قوی نشان می‌دادم علتش این بود که قدرت رهبری داشتم، در صحبت کردن چالاک و همیشه منظم بودم.

سپس متوجه شدم تمام این ابعاد وجودی‌ام خصوصیتی بودند که گاه‌گاهی به خاطر آن‌ها مورد تعدیل قرار می‌گرفتم و متوجه نمی‌شدم. آن موقع بود که فهمیدم سایه چیست و به خوبی متوجه شدم چرا گاهی اوقات مردم این خصوصیاتم را رفتار نادرست می‌شمردند. تنها کاری که باید می‌کردم این بود که تمام این خصوصیات و رفتارها را به‌گونه‌ی متفاوتی به کار ببرم و سرکوبشان نکنم. حالا داشتم به اهمیت بی‌نظیر یک زندگی منسجم پی می‌بردم. داشتم یاد می‌گرفتم که ابتدا به خودم توجه کنم، و سپس تمام وجودم را همان‌گونه که بودم بپذیرم، چه بخش‌های مثبت و چه منفی را.

از طریق این فرآیند، سرانجام توانستم با خودم دوست شوم. اما چقدر طول کشید تا به این مرحله برسم؟ و چقدر این مسیر می‌توانست کوتاه‌تر شود اگر با توصیه‌های اندیشمندان‌ای که در این کتاب دبی‌فورد آمده است زودتر آشنا شده بودم.

این کتاب را با دقت بخوانید. یک بار، دوبار، سه بار. تمرین‌هایش را هم دقیقاً همان‌طور که گفته انجام دهید، مطمئن باشید که موفق می‌شوید.

اما اگر تصمیمی برای تحول زندگی‌تان ندارید، نه کتاب را بخوانید و نه تمرین‌هایش را انجام بدهید. همین حالا کتاب را زمین بگذارید و بعد در قفسه‌ی بالایی کتابخانه‌تان بایگانی‌اش کنید تا هیچ‌وقت دستتان هم به آن نرسد. در ضمن می‌توانید آن را به یکی از دوستان‌تان هدیه بدهید و راحت شوید.

من به زندگی متعالی ایمان دارم. به یک زندگی زلال و ناب، زندگی‌ای که در آن هیچ چیز مخفی نیست و حاشا نمی‌شود حتی آن بخشی که خودمان دوست نداریم به آن نگاه کنیم. اگر با من موافقید که خلوص و صداقت، کلید اصالت و سلامت زندگی است و سلامت زندگی دریچه‌ای است به سوی خود واقعی انسان، پس از دبی‌فورد به خاطر نوشتن این کتاب، صمیمانه تشکر کنید زیرا این کتاب، شما را مستقیماً به دری هدایت می‌کند که پشت آن سرور جاودان، صلح ابدی و عشق به خویش‌ن جای دارد. با عشقی که به خویش‌ن می‌ورزید سرانجام بی‌هیچ قید و شرطی تمامی هم‌نوعان خویش را دوست خواهید داشت. با آغاز این چرخه، نه تنها زندگی‌تان متحول می‌شود، بلکه تمامی عالم را متحول خواهید ساخت.

نیل دونالد والش

مارس ۱۹۹۸

قدردانی

از صمیم قلب، مراتب عشق و قدردانی خویش را از تمام کسانی که دوستم دارند و در شکل گیری کتاب حاضر یاری ام داده اند اعلام می دارم. از هزاران نفری که در سمینارها و دوره هایم شرکت و مهربانانه به من اعتماد کردند و مسائل زندگی خویش را با من در میان گذاشتند بسیار ممنونم. بدون کمک آن ها انتشار این کتاب امکان پذیر نبود.

من همیشه از نعمات جهان برخوردار بوده ام و از حکمت آن بهره مند شده ام. هرگاه چشم هایم را می بندم و به درون خویش گوش می دهم، حکمت جهان با من سخن می گوید. پروردگارا، شکرت را به جای می آورم که اجازه دادی با مردم سخن بگویم، شکرت را می گویم که همواره حمایت نموده ای. دوستت می دارم ای خدای مهربان!

این کتاب را هدیه می کنم به مادر مهربان و زیبا، سیلا فورست. سپاس گزارم که نعمت زندگی را به من ارزانی داشتی و مادرم بودی.