

جویندگان نور
در
نیمه‌ی تاریک وجود

بی‌فون

حمیده رستمی

نشر مضمون

سرشناسه	Ford, Debbie دیبی فورد :
عنوان و نام پدیدآورنده	جویندگان نور در نیمه‌ی تاریک وجود :
مشخصات نشر	مضمون :
مشخصات ظاهری	۲۳۸ ص. :
عنوان اصلی	The Dark side of the light chasers :
موضوع	سایه (روانکاوی) / ابراز وجود :
رده‌بندی کنگره	BF۱۷۵/س۲ف۹ :
رده‌بندی دیویی	۱۵۵/۲۶۴ :
شماره کتابشناسی ملی	۵۴۳۷۸۴۵ :



نشر مضمون

نیمه‌ی تاریک وجود

دبی فورد
 مترجم: حمیده رستمی
 شمارگان: ۵۰۰ نسخه
 نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸
 قیمت: ۳۸۰۰۰ تومان
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۰۰-۳۰-۲
 همه‌ی حقوق برای ناشر محفوظ است.

نشانی: تهران، خیابان شریعتی، بالاتر از پل سیدخندان، کوچه‌ی لادن، شماره‌ی ۲۷

+۹۸ (۲۱) ۲۲۸۶۴۱۵۷

mazmoon@iran.ir

مرکز پخش: تهران، خیابان انقلاب، جنب سینما سپیده، کوچه‌ی اسکو، شماره‌ی ۱۲

+۹۸ (۲۱) ۶۶۴۶۴۵۷۷

+۹۸ (۲۱) ۶۶۹۶۳۰۳۵

۷	مقدمه
۱۲	پیشگفتار
۱۵	فصل اول - دنیای بیرون، دنیای درون
۲۸	فصل دوم - در جستجوی سایه
۴۳	فصل سوم - دنیا در درون ماست
۶۱	فصل چهارم - به یاد آوردن خودمان
۸۰	فصل پنجم - خودشناسی از طریق شناخت سایه
۹۹	فصل ششم - «مر آن بستم»
۱۲۳	فصل هفتم - پذیرش نیکی تاریک وجودتان
۱۴۸	فصل هشتم - تعبیر و تفسیری تازه از خودتان
۱۷۸	فصل نهم - بگذارید نور وجودتان بدرخشد
۲۰۵	فصل دهم - زندگی ارزش زیستن دارد
۲۳۴	سخن آخر

مقدمه

انسان از زمان‌های بسیار دور به شناخت جنبه‌های پنهان روح و روان خود همت می‌گذاشته و به دنبال دلیل اصلی آن گرایش شدید مذهبی بوده است. ما انسان‌ها از قیام و سبیل برقراری تعادل بین بخش‌های تاریک و روشن وجودمان بوده‌ایم. شب‌الان به خاطر می‌آورید که در ابتدا فرشته‌ی مقرب درگاه الهی بود و درواقع همان وسوسه‌هایی باعث کبر و کفر شیطان شد که ما هم با آنها روبه‌رو هستیم؟ هم‌شما به ما گفته شده است که مراقب باشیم تحت‌تأثیر نیمه‌ی پنهان و تاریک وجودمان قرار نگیریم.

چند وقت پیش، هنگام گفتگو با یک اراجاعانم در مینی‌آپولیس درباره‌ی ماهیت این جنبه‌های پنهان وجود، از او پرسیدم که آیا مگر سرکه‌ی کهنه را در بطری‌هایی مصرف نشده نمی‌ریزند؟

جواب دادم: «البته که می‌ریزند.» برایم تعجب‌آور بود که او نتوانسته بود به‌خوبی این ارتباط را درک کند. شناخت قسمت‌های تاریک وجود درواقع بخشی از سنت‌های مذهبی است، ولی ما همیشه به ظروفی جدید و زبانی جدید نیاز داریم تا بتوانیم مخمضه‌ای را که انسان گرفتار آن است، توضیح دهیم.

گفتم: «بله، درست است. پرداختن به جنبه‌های پنهان وجود انسان مثل

سرکه‌ی کهنه است.»

این سؤال مرا به یاد بسیاری از شاگردانم انداخت که می‌خواستند با جنبه‌های تاریک وجود خود روبه‌رو شوند و من سال‌ها به آنها مشاوره می‌دادم. باید برای هر نسل راهی تازه پیدا کنیم تا بتوانیم این مبحث را به‌طریقی مثبت یا منفی، مورد بررسی قرار دهیم. نیمه‌ی تاریک وجود لزوماً بار منفی ندارد بلکه شامل مواردی است که ضمیر خودآگاه ما از آن خبر ندارد.

ارین مرحله در مشاوره‌درمانی، تأیید و به‌رسمیت شناختن از جانب فرد است؛ در این مرحله مثلاً اعتراف به گناه نزد کشیش، روان‌درمانگر به اشتباهات و کارهای نادرست فرد، اظهار پشیمانی یا تأیید نکات مثبتی که در درون او وجود دارد، نوشتن نامه‌ی واقعیت وجودی او و رسالتش را در زندگی به چالش می‌کشد و او کسی می‌کند از بخش‌هایی از وجودش که آنها را انکار می‌کند، آگاه شود.

آن روز در شهر مینی‌آپولیس در ایالت مینه‌سوتا، ناخودآگاه نوشته‌ی کارل گوستاو یونگ، روان‌پزشک و روان‌کاو سوئیس، ذهنم آمد که آن را در سال ۱۹۳۷ در کتاب «روان‌شناسی و دین» نوشته‌ام: «ما خواهان مفاهیمی ماندگار در دین هستیم، فقط باید از یک رویکرد روان‌شناختی پیروی کنیم. به همین دلیل هم من سعی دارم همه‌ی آن افکار قدیمی بارها و بارها در ذهن افراد پاک کنم و دوباره آنها را در قالبی از تجارت‌تاره شکل دهم.»

مفهوم «جنبه‌های پنهان وجود» مانند یک قالب است که با زبانی نمادین شخصیت‌های فرعی درون ما را جلوه‌گر می‌کند و درباره‌ی بخش‌های ناشناخته‌ی اعماق وجودمان حرف می‌زند. سایه یا جنبه‌ی تاریک و پنهان به آن بخش‌هایی از وجود انسان گفته می‌شود که به‌طور مداوم

تحت تأثیر نور ضمیر خودآگاه تغییر می‌کند و درواقع جنبه‌هایی است که انسان نمی‌تواند آگاهانه مسئولیت آنها را بپذیرد. ما انسان‌ها به‌طور مداوم در حال انتخاب هستیم، تجربه می‌کنیم و شخصیت‌مان را براساس آرمان‌های خودمان و دنیای اطرافمان شکل می‌دهیم. هرچه بیشتر نور موجود در درونمان را جستجو کنیم، میزان بیشتری از جنبه‌های پنهان وجودمان کاشف می‌یابند.

این جنبه‌ها نام‌های مختلفی دارد، از جمله نیمه‌ی تاریک، خودِ دیگر، جنبه‌های دیگر وجود بدل، همزاد تاریک، نفس بی‌مهار، ضمیر سرکوب شده. ما باید دیوهای درونمان مواجه شویم و با آنها دست‌وپنجه نرم کنیم، چون ما را متحول می‌کند که کارهایی ناشایست انجام دهیم؛ هبوط به جهنم، شب تاریک روح، بحرانی بزرگ در نیمه راه زندگی.

شناخت این جنبه‌های پنهان با رهایی از آماج آموذایم آغاز می‌شود. این جنبه‌های حرکت به سوی عالم برتر که همگی از آماج آموذایم آغاز می‌شود. این جنبه‌های تاریک وجود در موازات نفس مطمئنه پیش می‌روند و در ما نمی‌توانیم به کمال مطلوب برسیم به این دلیل است که تحت تأثیر خانواده و فرهنگ قرار داریم و هوای نفس بر آرمان‌های ما سایه افکنده است. رابرت بلای، شاعر و نویسنده آمریکایی، درباره‌ی این مسئله می‌گوید: «این کوله‌باری است که همه‌ی ما یک عمر آن را به دوش می‌کشیم. تا بیست سالگی آن را پر از چیزهای مختلف می‌کنیم و از آن به بعد، بقیه‌ی عمرمان را صرف این می‌کنیم که آن را خالی کنیم.»

کارل یونگ می‌گفت: «من ترجیح می‌دهم انسانی کامل باشم تا انسانی

خوب.»

او جنبه‌های تاریک وجود انسان را به زبان شعر بیان کرد و قالبی تازه و پرمحتوا برای عصر ما ساخت. یونگ مدت زیادی از عمرش را صرف

یکپارچه کردن جنبه‌های تاریک وجود کرد و پیشنهاد او شروع زندگی روان‌شناسانه به عنوان کارآموز بود که جهت آگاهی برای درک نفس ضرورت داشت. شناخت و درک وجود واقعی انسان در عمل بسیار مشکل است و نباید با فعالیت‌های منطقی اشتباه گرفته شود زیرا جنبه‌های تاریک وجود به هیچ وجه با ترحم و تحمل رنج‌هایی که بشر با آن مواجه می‌شود، نمی‌خواند.

جنبه‌های مختلف نیمه‌ی تاریک وجود انسان که دبی فورد به خوبی آن را در این کتاب توضیح داده است، بین برداشت ضمیر خودآگاه ما و آنچه هستیم با قرار است باشیم، تعادلی روحی برقرار می‌کند؛ مانند تمرینی که در آیین‌های یوگا ششگانه به آن راه میانه‌روی و اعتدال می‌گویند. نیمه‌ی تاریک وجود به ما آگاهی می‌دهد تا بتوانیم نیروهای بالقوه مخرب و سرکوب‌شده در درونمان را پس برنیم تا معمولاً برای پنهان کردن آنچه در خودمان نمی‌پسندیم، دست به تظاهر می‌زنیم تا این نیروهای نهفته در وجودمان را به سطح بیاوریم و آزاد کنیم. با این کار به ماورای یک شخصیت می‌رسیم که می‌تواند در مجموع برای بزرگ‌تر هم به خوبی عمل کند. اگر فشارهای روانی و تنش‌هایی را که در باغ وجودمان هست به تعادل برسانیم، تأثیر آن به بیرون و تمام مزارع موجود در زمین منتقل خواهد شد.

خیال نکنید که این کتاب فقط درباره‌ی جنبه‌های پنهان وجود بحث می‌کند؛ بلکه هدیه‌ای ارزشمند و گنجینه‌ای از دانش خداداد است و حاوی ماجرای قهرمانانی مظلوم و قربانی شده. کتاب «جویندگان نور در نیمه‌ی تاریک وجود» فقط ذهن را به کار نمی‌گیرد، بلکه قلب و افکار را نیز درگیر می‌کند.

«جویندگان نور در نیمه‌ی تاریک وجود» همچون سرکه‌ای کهنه در بطری نویی است که مزه‌ای خوشایند و بویی دلپذیر دارد.

برای شناخت نیمه‌ی پنهان وجودمان و دستیابی به یکپارچگی نباید سایه‌مان را پنهان کنیم. باید به اندرزهای دبی فورد گوش فرادهیم تا به نور وجودمان دست یابیم و به مراتبی بالاتر برسیم. برای شروع باید به قلبمان رجوع کنیم و به نیات قلبی‌مان پی ببریم. این کتاب به ما خاطرنشان می‌کند که فقط زمانی می‌توانیم در مسیر روشن زندگی گام برداریم که شجاعت به خرج دهیم و با واقعیت وجودی‌مان روبه‌رو شویم و خودمان را با تمام خصلت‌های خوب و بدمان بپذیریم.

پیشگفتار

در گذشته، هرگز احساس خوبی در مورد خودم نداشتم. در واقع بارها از خودم متنفر شده بودم. خود را نالایق‌ترین و بی‌عرضه‌ترین آدم دنیا می‌دانستم. حتی یک دوست هم نداشتم و بچه‌های محله‌مان مرا مسخره می‌کردند. ناامیدانه به دنبال راه‌حلی می‌گشتم و آن را نمی‌یافتم. زندگی‌ام به‌همین منوال گذشت تا جایی که سرم و برای اینکه زندگی تازه‌ای را شروع کنم، به شهری دیگر نقل مکان کردم. آن‌جا که کسی در آنجا مرا نشناسد و در مورد لاف‌زدن‌هایم در دوران کودکی‌ام به دلیلی جز فقدان عزت نفس نداشت، چیزی نداند. در آن شهر هیچ‌کس نمی‌داند که بزرگسالان محله‌مان مرا بچه‌ای دمدمی‌مزاج و بی‌مسئولیت می‌نامیدند. هرچس خبر نداشت که انواع و اقسام وسایل پرورش اندام اتاقم را به بازی سلوغ کرده بود که ذره‌ای فضای خالی برای چیزی دیگر نداشت. به‌خیال خردم می‌خواستم اندامم را قوی کنم. در هر حال کسی از تنبلی‌های شخصی و احتیاجی من خبردار نشد و نقل مکان به شهری دیگر هم به من کمکی نکرد چون همان آدم قبلی بودم.

بعدها که در کلاس‌های پرورش شخصیت شرکت کردم که بخش کارگزینی محل کارم ترتیب آن را داده بود، مددکار حرفی زد که هرگز آن را فراموش نخواهم کرد. او گفت: «تمام شکست‌های شما و تمام آنچه در وجودتان از آن نفرت دارید، در واقع بزرگ‌ترین دارایی‌های شما در زندگی‌تان

هستند. فقط آنها را بیش از حد بزرگ کرده و صدایشان را بالا برده‌اید. همین! فقط کافی است صدای آنها را کمی پایین بیاورید. در این صورت، طولی نخواهد کشید که نقاط ضعف شما به نقاط قوت و جنبه‌های منفی‌تان به جنبه‌های مثبت تبدیل می‌شود. همین نقاط ضعف درواقع ابزاری خارق‌العاده‌اند که به نفع شما کار می‌کنند، نه بر ضد شما. صرفاً کافی است یاد بگیرید که با این ضعف‌ها و ویژگی‌های شخصیتی روبه‌رو شوید و در لحظه مناسب از آنها بهره بگیرید، و بدانید که به چه تعداد از این صفات خارق‌العاده‌تان نیاز دارید.»

انگار ساعتی به من اصابت کرده بود. بیش از آن هرگز چنین مطالبی نشنیده بودم. این به‌طور غریزی می‌دانستم که واقعیت دارد. لاف‌زدن‌های من در دوران نوجوانی، صرفاً باعث جلب توجه بود و به همین دلیل هم همه مرا دمدمی مزاج می‌دانستند. درواقع به این دلیل بود که افکارم را به‌طور ناگهانی بر زبان می‌آوردم و ادعاهای بزرگ می‌کردم چون دلم می‌خواست رهبری و هدایت زندگی‌ام را به‌دست بگیرم.

جالب اینکه بعدها بابت همین جنبه‌های تاریک وجودم تحسین و تشویق شدم و تعجبی نداشت که یکه‌بخورم و حیرت‌کننده بعدها وقتی به جنبه‌های تاریک وجودم نگاه می‌کردم، می‌فهمیدم چرا دیگران آن صفات مرا منفی تلقی می‌کردند درحالی‌که همان‌ها موهبت‌هایی برای من به‌شمار می‌آمدند. من فقط به گونه‌ای متفاوت از آنها استفاده می‌کردم بی‌آنکه آنها را سرکوب کنم یا بر آنها مسلط شوم. حالا می‌دانم هدایت و رهبری زندگی است که بیش از همه اهمیت دارد؛ یعنی اول باید به خودم توجه کنم و بعد با پذیرش تمام جنبه‌های شخصیتی‌ام که وجود مرا شکل می‌دهند، چه دیگران آنها را مثبت تلقی کنند و چه منفی، به سوی کمال حرکت کنم. با توسل به این رویکرد و نگرش تازه، بالاخره توانستم واقعیت

وجودی‌ام را بشناسم و با خودم کنار بیایم. اگر از قبل با نظریات دبی فورد و خرد شگفت‌انگیزی که در کتاب او به‌رشته‌ی تحریر درآمده آشنا شده بودم، بی‌شک زودتر به این شناخت می‌رسیدم.

این کتاب را دو بار به دقت بخوانید و سپس آن را برای بار سوم بخوانید و تمام تمرین‌های آن را انجام دهید تا به معیاری قابل قبول در زندگی‌تان دست یابید. البته اگر نمی‌خواهید زندگی‌تان تغییر کند یا دلتان نمی‌خواهد دست‌هایی از وجودتان را به رسمیت بشناسید، همین الان کتاب را ببندید و آن را در بالاترین قفسه‌ی کتابخانه‌تان بگذارید تا حتی دیگر چشمتان به آن نیفتد. یا اینکه آن را به یکی از دوستانتان بدهید زیرا امکان ندارد این کتاب را بخوانید و زندگی‌تان تغییر نکند.

از نظر من، زندگی با کاملاً شفاف باشد و هیچ چیز پنهان یا قابل انکاری در آن وجود نداشته باشد، حتی بخش‌هایی از وجودم که دلم نمی‌خواهد به چشم بیاید و دوست ندارم تأییدش کنم. با من موافق باشید که شفاف بودن زندگی پایه و اساس واقعیت وجودی ماست که مانده‌ی راهی ما را به هویت اصلی‌مان می‌رساند، با تمام وجود ممنون دبی فورد خواهم بود که شما را به اعماق وجودتان می‌برد و حتی بالاتر از آن، شما را به آن راهی می‌کشاند که مزه‌ی سعادت و خوشی و آرامش درونی را بچشید و به جایی برسید نه به عنوان واقعی کلمه هم خودتان را دوست داشته باشید و هم عشق و محبت بی‌قید و شرطتان را نثار دیگران کنید. به این ترتیب، نه تنها زندگی خودتان را تغییر خواهید داد بلکه درواقع دنیا را هم دگرگون خواهید کرد.

نیل دونالد والش

اشلند - اورگان، مارس - ۱۹۹۸