

اثر سایه

برافروختن قدرت نهفته‌ی خویشتن

از سه نویسنده‌ی برگزیده‌ی نیویورک تایمز:
دیپاک چوپرا، دبی فورد، ماریان ویلیامسون

سرشناسه: چوپرا، دیپک Chopra, Deepak

عنوان و نام پدیدآور: اثر سایه / دیپاک چوپرا، دبی فورد، ماریان ویلیامسون؛ مترجم زهرا بختیاری.

مشخصات نشر: قم: انتشارات الهام نور، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۲۳۲ ص: ۱۴/۲۱×۵/س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۴۷-۵۲-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The shadow effect : illuminating the hidden power of your true

self, C ۲۰۱۰.

موضوع: ناخودآگاهی Subconsciousness

موضوع: روان‌شناسی Psychology

شناسه افزوده: Ford, Debbie

شناسه افزوده: Williamson, Marianne

شناسه افزوده: فورد، دبی

شناسه افزوده: ویلیامسن، ماریان، ۱۹۵۲ - م.

رده بندی شنگره: ۱۳۹۶ ب۲/ج۹ BF۳۱۵

رده بندی دیویی: ۱۵۱/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۷۰۲۲۱۵

نام کتاب: اثر سایه

نویسنده: دیپاک چوپرا، دبی فورد، ماریان ویلیامسون

مترجم: زهرا بختیاری

ناشر: الهام نور

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

تیراژ: ۳۰۰ نسخه

چاپخانه: شریعت

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۴۷-۵۲-۵

مرکز پخش:

قم، خیابان شهید فاطمی، کوچه ۱۳، پلاک ۷

تلفن: ۰۲۵-۳۷۸۳۶۶۹۲ همراه: ۰۹۱۲۸۵۲۲۸۸۹

فهرست مطالب

۷	مقدمه:
۱۳	بخش اول: سایه
۱۴	فضای منم آلود توهم
۱۹	حقیقت یک واقعیت
۲۵	سایه من جدی و مشترک
۲۹	چه مدرسی وجود دارد؟
۳۶	آفرینندگان سایه
۴۱	این فرآیند ادامه دارد
۴۶	راه رهایی و خروج
۴۷	من و سایه ام
۵۰	گام اول: از فراقنی کردن دست بردارید
۵۱	آیا شما در حال فراقنی هستید؟
۵۹	گام دوم: دل بکنید و رها کنید
۶۱	گام سوم: خودداوری (قضاوت درباره‌ی خودتان) را کنار بگذارید
۶۵	گام چهارم: پیکره‌ی عاطفی خودتان را دوباره از نو بسازید
۱۰۵	بخش دوم: آشتی کردن با خودمان، دیگران و دنیا
۱۱۵	تأثیر سایه
۱۱۸	خویش‌شن دوجزئی ما
۱۲۱	ظهور سایه
۱۲۸	با سایه‌ی خودمان دوست باشیم

- نقاب سایه ۱۳۰
- آشکار کردن زندگی مخفیانه و پنهانی ۱۳۵
- اثر سایه ۱۴۰
- آشکار کردن سایه ۱۴۵
- برداشتن نقاب سایه ۱۵۶
- موهبت‌های سایه ۱۶۳
- در آغوش گرفتن و پذیرفتن بخش روشن سایه ۱۶۸
- بکار چه کردن سایه ۱۷۴
- بخش سوم: تنهایی و تنهایی می‌تواند تاریکی را از ما دور کند ۱۸۰**
- شاید واقعی نباشد اما واقعی به نظر می‌رسد ۱۸۵
- در جایی که عشقی وجود ندارد، منتظر ترس باشید ۱۸۹
- در هر صورت، سایه همواره در حال حرکت است ۱۹۵
- سایه‌های گروهی ۱۹۷
- نیت‌های خوب، به تنهایی کافری نیستند ۲۰۲
- پذیرفتن و جبران کردن ۲۰۵
- خودتان و دیگران را ببخشید ۲۱۳
- در برابر دوست داشتن مقاومت نکنید ۲۱۸
- آزمون اثر سایه: ۲۲۴

مقدمه:

از دیرباز تعارض میان آنچه هستیم و آنچه می‌خواهیم باشیم محور اصلی کشمکش‌های انسان، دوگانگی شخصیتی و کانون اصلی تجربه‌های بشر بوده است. زندگی و مرگ، خیر و شر، امید و تسلیم در وجود هر انسانی خانه کرده و نیروهای آن هر کدام به نحوی بر جنبه‌های زندگی ما تأثیر می‌گذارد. اگر با شجاعت آشنایی داریم، به این خاطر است که ترس را تجربه کرده‌ایم، اگر صداقت را تشخیص می‌دهیم، به این دلیل است که با فریب و نیرنگ روبه‌رو شده‌ایم؛ اما با این همه هنوز هم بسیاری از ما، طبیعت دوگانه‌ی خودمان را انکار می‌کنیم یا نادیده‌اش می‌گیریم. حال سؤالی که در اینجا پیش می‌آید این است که اگر فکر می‌کنیم دچار دوگانگی نیستیم و فقط در طیف محدودی از ویژگی‌های بشری زندگی می‌کنیم، پس "چرا اکثر ما در حال حاضر از زندگی خود به طور کامل راضی نیستیم؟" چرا با وجود این همه آموزش و آگاهی، هنوز هم شجاعت و قدرت عملی کردن نیت‌های خوب زندگی مان را نداریم و نمی‌توانیم تصمیمات درستی بگیریم؟ و از همه مهم‌تر چرا همیشه دست به کارهایی می‌زنیم که برخلاف ارزش‌ها و باورهای ماست، اما همواره روی آن‌ها پافشاری می‌کنیم؟ علت اصلی این اتفاقات و پاسخ‌ها به این سؤالات، نیمه‌ی تاریک وجود یا سایه‌ی ماست، همان بُعد نیازموده و بی‌تجربیه‌ی زندگی که قدرتِ غیرارادی ما در آن نهفته شده است. جالب است بدانید که دقیقاً در همین مکان غیرقابل تحمل است که ما کلید باز کردن قفل قدرتِ شادی، خوشبختی و توانایی تحقق بخشیدن به رویاهایمان را پیدا می‌کنیم!

در حقیقت، ما از سایه و نیمه‌ی تاریک وجودمان می‌ترسیم و نسبت به آن شرطی شده‌ایم. برای همه‌ی ما تا به حال این موضوع پیش آمده است که وقتی در

حال فکر کردن به افکار تاریک و منفی هستیم یا رفتار و کاری می‌کنیم که نامعقول است، درست مثل موش پا به فرار گذاشته و در سوراخ پنهان می‌شویم. امیدواریم و مدام دعا می‌کنیم که وقتی از سوراخ بیرون می‌آییم، آن موضوع ناپدید شده باشد. به راستی چرا چنین رفتاری می‌کنیم؟! جواب واضح است؛ چون می‌ترسیم! هرچقدر هم تلاش می‌کنیم باز هم نمی‌توانیم از این بخش وجودمان رها شویم. با وجود اینکه نادیده گرفتن یا سرکوب نیمه‌ی تاریک وجودمان، کار معقولانه‌ای است، اما حقیقت ناخوشایند قابل تأمل چیز دیگری است: اینکه فرار از سایه و تاریکی، قدرت آن را چند برابر می‌کند. به عبارت دیگر، انکار نیمه‌ی تاریکمان فقط درد و ناراحتی و رنج و ناامیدی ما را بیشتر می‌کند. اگر از قبول این مسئولیت شانه خالی کنیم و خرد پنهان شده در ذهن ناخودآگاهمان را بیرون نکشیم، سایه، وجودمان را تسخیر کرده و به جای اینکه ما کنترلش را به دست بگیریم، او (سایه) کنترل ما را به دست می‌گیرد. در چنین شرایطی اثر سایه شروع به کار می‌کند. نیمه‌ی تاریک وجودمان وارد عمل شده و حق تصمیم‌گیری را از ما سلب می‌کند. به بیان دیگر خودش به جای ما تصمیم می‌گیرد؛ از غذا خوردن و نحوه‌ی پول خرج کردن گرفته تا اعتیاد و هرگونه وابستگی دیگری که از پادمان می‌آورد، همه و همه را کنترل می‌کند. سایه یا همان نیمه‌ی تاریک وجود، ما را به کارهایی مجبور می‌کند که حتی تصورش را هم نمی‌کردیم و باعث می‌شود انرژی حیاتی مان را با عادات‌های بد و رفتارهای تکراری از بین ببریم. سایه اجازه نمی‌دهد که ما خودمان را کاملاً ابراز نماییم، به علاوه از صحبت کردن درباره‌ی حقایق درونی و زندگی اصلی و درست ما را باز می‌دارد. تنها با پذیرش دوگانگی مان است که می‌توانیم خودمان را از رفتارهایی که ما را پایین می‌کشند، خلاص کنیم. اگر چیزی که هستیم را نپذیریم، بی‌تأثیر اثر سایه از پشت به ما حمله کرده و غافلگیرمان می‌کند.

اثر سایه همه جا هست. شواهد حضور آن را می‌توانیم در همه‌ی ابعاد زندگی مان مشاهده کنیم. هرروز در لابه لای اخبار شبانه‌ی تلویزیون، اینترنت، بین حرف‌های دوستان، خانواده و غریبه‌ها می‌بینیم و درباره‌اش می‌شنویم. اما نکته‌ی جالب‌تر و

مهمتر از همه‌ی این‌ها، این است که اثر سایه را می‌توانیم در افکارمان تشخیص دهیم، در اعمال و رفتارمان ببینیم و در تعامل با دیگران احساس کنیم. همه‌ی ما نگران این هستیم که با تاییده شدن نور، پرده از این تاریکی‌ها برداشته شود. می‌ترسیم که این تاریکی‌ها، روزی باعث خجالت و سرافکندگی مان شوند و حتی بدتر از آن آرامش را از ما بگیرند و به کابوس شب و روزمان تبدیل شوند. طوری که نتوانیم یک شب هم بی‌غل و غش سر بر بالش بگذاریم و راحت بخوابیم. همه‌ی ما می‌ترسیم به روضه‌مان نگاه کنیم، چرا که نمی‌دانیم با چه چیزی روبه‌رو خواهیم شد. برای همین است که مثل کبک سرمان را زیر برف می‌کنیم و حاضر نیستیم با بخش‌های تاریک زندگی مان مواجه شویم.

اما این کتاب از حقیقت جدیدی پرده برمی‌دارد و از سه دیدگاه مختلف به شما می‌گوید که آنچه در واقعیت اتفاق می‌افتد، درست برعکس چیزی ست که ما از آن می‌ترسیم. به جای خجالت و سرافکندگی، جسارت و شجاعت پیدا می‌کنیم و به جای محدودیت، آزادی به دست می‌آوریم. اما اگر با همین سایه روبه‌رو نشویم، برایمان مانند جعبه‌ی پاندورا^۱ پر از رمز و راز باقی می‌ماند آن وقت هرروز با این ترس زندگی می‌کنیم که مبدا این رازها چیزهایی که دوست داریم و به آن‌ها اهمیت می‌دهیم، نابود کنند. اما اگر این جعبه را باز کنیم، خواهیم دید که محتویات آن می‌تواند زندگی ما را به طور مثبت و بنیادین تغییر دهد. به علاوه از این توهم که سایه ما را کنترل می‌کند، بیرون آمده و به جهان با دید تازه‌ای نگاه خواهیم کرد. سپس احساس دلسوزی و آرامشی به ما دست می‌دهد که باعث برانگیختن اعتماد و شجاعت ما شده و دریچه‌ی قلبمان را به روی اطرافیانمان باز می‌کند. این قدرت

۱ پاندورا به روایت افسانه‌های یونانی جعبه‌ای بود که تمامی بلاها و شوربختی‌های ناشناخته‌ی بشریت از جمله: کار، بیماری، مرگ و غیره را در خود داشت. پاندورا اولین زنی ست که توسط خدایان یونان خلق شد. پرومئوس، همان خدایی که بشر را خلق کرد، طی جریانی تمامی رنج‌ها و شرارت‌های جهان را در جعبه‌ای پنهان می‌کند و آنرا به پاندورا می‌دهد. پاندورا از باز کردن جعبه به دلیل محتویات آن منع می‌شود اما طاقت نمی‌آورد و آخر در جعبه را می‌گشاید از آن پس جهان را بدی و ظلمت و رنج فرا می‌گیرد و تنها یک چیز در جعبه می‌ماند و آن چیزی نیست جز امید.

نهفته به ما کمک می‌کند که این بار با همان ترسی که مانع ما شده بود، روبه‌رو شویم و تشویقمان می‌کند که با قدرت به سمت توانایی‌ها و استعدادهای بالقوه مان حرکت کنیم. پذیرش سایه باعث می‌شود که از ترس و واهمه فاصله گرفته و کامل و اصیل باشیم. قدرت درونی مان را پس گرفته و اشتیاق و علاقه‌هایمان را از بند اسارت خلاص کنیم. علاوه بر همه‌ی این‌ها به رویاهایمان جامه‌ی عمل بپوشانیم.

این کتاب با هدف شناساندن یکی از بزرگترین هدایای زندگی یعنی "سایه" نوشته شده است. در صفحات بعدی هرکدام از ما به عنوان معلم شما، از دیدگاه خاص خودمان به بحث درباره‌ی این موضوع می‌پردازیم. قصد و هدف ما این است که درک و شناخت جامع و چندبعدی از چگونگی ظهور سایه و عملکرد آن در زندگیمان ارائه کنیم و از این مسئله مهمتر، برای کشف موهبت‌های سرشت درونی و حقیقی مان چه کارهایی انجام دهیم. ما به شما قول می‌دهیم که پس از خواندن این کتاب هرگز به سایه‌ی خودتان مثل گذشته نگاه نخواهید کرد.

در بخش اول، دیپاک چوپرا شرح کلی از طبیعت دوگانه‌ی انسان را به ما نشان داده و راهی برای بازگشت به تکامل و یکپارچگی شخصیتی ارائه می‌کند. دیپاک چوپرا پیشکسوت بزرگ در زمینه‌ی ذهن و جسم است که تا به حال میلیون‌ها زندگی را با آموزش‌هایش تغییر داده است. دیدگاه کلی نگارنده ذات تفرقه انگیز سایه، بنیادی و روشن گرایانه است. در بخش دوم، من براساس تجربیاتی پانزده ساله‌ام در زمینه‌ی آموزش و هدایت فرآیند سایه در کل دنیا، ساده اما عمیق، ظهور سایه، نقش آن را در زندگی روزانه و نحوه‌ی پس گرفتن قدرت و استعداد سبقت حقیقی مان را توضیح می‌دهم. در بخش سوم، ماریان ویلیامسون با جستجوی ماجراجویانه میان سایه و روح، قلب و ذهنمان را نوازش می‌کند. این معلم فیهیم و سرشناس معنوی دستانمان را می‌گیرد و ما را در زمین ناهموار و پر از دست انداز نبرد بین عشق و ترس راهنمایی می‌کند. هرکدام از ما با سال‌ها تجربه و امیدصادقانه در کنار شما هستیم و دلمان می‌خواهد قدرت سایه را یکبار و برای همیشه به شما نشان دهیم. چرا که اگر با نیروی سایه مقابله نکنیم و آن را از صمیم قلب نپذیریم، این قدرت

بالقوه زندگی و دنیایمان را ویران می‌کند. پس اگر آسیب پذیربودنمان را در برابر سایه نپذیریم و رفتارهای بدمان را به خوبی تشخیص ندهیم، در نهایت و به ناچار در مسیر پیشرفت شخصی یا حرفه ای، بحران‌ها سد راهمان می‌شود و همه چیز را خراب می‌کنیم. در چنین شرایطی کسی که در این نبرد پیروز شده، سایه است. وقتی با کودکان و ریشه‌ی جانمان با لحن بد و عصبانیت صحبت می‌کنیم، وقتی عزیزانمان را با نیرنگ و فریب گول می‌زنیم، وقتی حقیقت درونی مان را نمی‌پذیریم، با دست خودمان پیروزی را به سایه تقدیم می‌کنیم. به این ترتیب، اگر نور برتری و بزرگی بودنمان را بر ابعاد تاریک وجودمان نتابانیم، در نبرد بین ما و سایه، او پیروز شده است. تا وقتی آنچه هستیم را نپذیریم، اثر سایه با قدرت بی‌اندازه‌اش، شادی و خوشبختی را از ما دلب می‌کند. نادیده گرفتن حضور سایه، جلوی کامل شدنمان را می‌گیرد و اجازه نمی‌دهد روماهایمان را محقق کنیم. انکار و نادیده انگاشتن سایه باعث می‌شود که همواره نصفه نیمه زندگی کنیم. امید ما از ابتدای نگارش کتاب تا به آخر این است که قدرت سایه را با شما آشکار سازیم. اکنون بهترین زمان ممکن است تا حضور سایه را به شما نشان دهیم و این موضوع را که توضیح و گفتنش بسیار دشوار است را به شما بنه‌مانیم.

همان طور که در کتاب گفته شده است، کار سایه چیزی فراتر از یک فرآیند روانشناختی و شوخی فلسفی است. سایه پاسخ تمام سؤالات بی‌جواب و مشکلات لاینحل ماست. سفری تحول برانگیز و فراتر از نظریه‌های روانشناسی است! زیرا نیمه‌ی تاریک وجود را به عنوان یک موضوع مهم انسانی در نظر می‌گیرد. موضوع و مسئله‌ای که باید همه‌ی ما در زندگی مان آن را به نحوی حل و فصل کنیم تا بتوانیم کامل و اصیل به زندگیمان ادامه دهیم. سرانجام روزی خواهیم فهمید که چرا صرف نظر از پوست، نژاد، جنسیت، ژنتیک و گذشته مان بهتر یا بدتر از دیگران نیستیم. در این دنیا هیچکس بدون سایه نیست، اما با درک و جدی گرفتن آن، حقیقت جدید و تازه‌ای به وجود می‌آید که احساسات ما را درباره‌ی خودمان، رفتار با کودکانمان، شریک زندگیمان، تعامل با افراد جامعه و نژادهای دیگر تغییر می‌دهد.

من معتقدم که سایه یکی از بزرگترین موهبت‌هایی ست که در دسترس ما قرار دارد. کارل گوستاو یونگ فیلسوف و روان‌پزشک سوئیسی، سایه را "حریف تمرین‌های مشت زنی" می‌نامد، حریفی که نقص و کاستی هایمان را نشان می‌دهد و به مهارت و توانمندی هایمان شدت می‌بخشد. سایه، معلم، مربی و راهنمایی ست که ما را حمایت می‌کند تا از شکوه و عظمت حقیقی مان پرده برداریم و آن را آشکار کنیم. سایه مشکلی نیست که بگوییم باید حل شود یا دشمنی نیست که شکستش دهیم، سایه زمینی حاصلخیز است که باید کشت شود. وقتی دست هایمان را در این خاک حاصلخیز فرو می‌بریم، بذره‌های قدرتمند انسان‌هایی که دوست داریم باشیم را پیدا می‌کنیم. آرزو و امید قوی ما این است که با ما در این سفر همراه شوید، چرا که ما خوب می‌دانیم چه چیزهایی در درون وجودتان، انتظار شما را می‌کشند.

دبی فورد یکی از نویسندگان کتاب