

۱۴۰۹/۱۱



# نیمه تاریک وجود

نویسنده: دبی فور

مترجم: یاسمن رضائی

# SUCCESS

انتشارات مهرگان قلم



|                     |                                                                                                                           |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : فورد، دبى                                                                                                               |
| عنوان و نام پدیدآور | : نیمه تاریک وجود/ نویسنده دبى فورد؛ مترجم یاسمن رضائی.                                                                   |
| مشخصات نشر          | : تهران: مهرگان قلم                                                                                                       |
| مشخصات ظاهری        | : ۲۵۸ ص: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.                                                                                                 |
| شابک                | : ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۲۶-۹۷-۵                                                                                                       |
| وضعیت فهرست نویسی:  | : فیفا                                                                                                                    |
| یادداشت             | : عنوان اصلی: The dark side of the light chasers : reclaiming your power, creativity, brilliance, and dreams, ۱۹۸۰.       |
| یادداشت             | : کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "نیمه تاریک وجود: توان، خلاقیت، استعداد و رویاهای خود را بازیابید" ترجمه و منتشر شده است. |
| عنوان دیگر          | : نیمه تاریک وجود: توان، خلاقیت، استعداد و رویاهای خود را بازیابید.                                                       |
| موضوع               | : سایه ( روانکاوی)                                                                                                        |
| موضوع               | : (Shadow (Psychoanalysis                                                                                                 |
| موضوع               | : ابراز وجود                                                                                                              |
| موضوع               | : Self-realization                                                                                                        |
| شناسه افزوده        | : رضایی، یاسمن، ۱۳۷۰ - مترجم                                                                                              |
| رده بندی کنگره      | : BF۱۷۵/۵                                                                                                                 |
| رده بندی دیویی      | : ۱۵۵/۲۶۴                                                                                                                 |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۵۹۰۱۱۸۵                                                                                                                 |

وبسایت: [www.mehreganeghalam.com](http://www.mehreganeghalam.com)



نام کتاب: نیمه تاریک وجود

نویسنده: دبى فورد

ترجمه: یاسمن رضائی

ناشر: مهرگان قلم

نوبت چاپ اول: ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۲۶-۹۷-۵

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۹۳۰۰۰ تومان

مرکز پخش

تکثیر تمام یا قسمتی از اثر بدون مجوز کتبی ناشر ممنوع است و متخلفان به موجب قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت.

انتشارات مهرگان قلم:

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بعد از وحید نظری، کوچه گشتاسب، پلاک ۷، طبقه ۲

تلفن: ۰۹۱۲۳۱۴۶۰۵۸ - ۶۶۴۷۷۲۲۴ - ۶۶۴۷۶۲۱۷

## فهرست مطالب

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| مقدمه.....                                    | ۵   |
| پیشگفتار.....                                 | ۱۱  |
| فصل ۱: جهان بدون دنیای درون.....              | ۱۷  |
| فصل ۲: دنبال کردن سایه.....                   | ۳۱  |
| تمرین ها.....                                 | ۴۳  |
| فصل ۳: دنیا درون ما است.....                  | ۴۷  |
| تمرین ها.....                                 | ۶۲  |
| فصل ۴: جمع آوری مجدد خودمان.....              | ۶۶  |
| تمرین ها.....                                 | ۸۴  |
| فصل ۵: آشنا شدن با سایه، آشنا شدن با خود..... | ۸۷  |
| تمرین ها.....                                 | ۱۰۵ |
| فصل ۶: "من آن هستم".....                      | ۱۰۹ |
| تمرین.....                                    | ۱۳۲ |
| فصل ۷: در آغوش گرفتن بخش تاریکتان.....        | ۱۳۵ |
| تمرین.....                                    | ۱۵۸ |
| فصل ۸: تفسیر مجدد خودتان.....                 | ۱۶۱ |
| تفسیرهای جدید من.....                         | ۱۷۷ |

دوازده سال قبل، در حال نوشتن کتاب «بخش تاریک وجود» بودم. در آن موقع اصلا فکرش را نمی‌کردم که این کتاب چقدر مفید خواهد بود. اما به دلیل تغییرات شدید در من و باز شدن قلبم، و اشتیاق خواهرم آریله، تمایل زیادی داشتم که کلمات را در کنار یکدیگر قرار دهم و فرآیندی که باعث تغییر زندگی‌ام شد را بنویسم. قبل از آن تحت فشار زیادی بودم تا به یک انسان بهتر تبدیل شوم و می‌خواستم با قد افراشته قدم بزنم، به خودم باور داشته باشم و اشتیاق داشته باشم که برای چیزی که می‌خواهم و نیاز دارم، درخواست کنم و زندگی با اهمیت و با ارزش داشته باشم. می‌خواستم هر روز صبح، با لبخندی روی لب بیدار شوم و بدانم که به من عشق ورزیده می‌شود و به جایی تعلق داشته باشم و احساس کنم با ارزشم و به دنبال فرصتی برای زندگی در تمام توان و استحقاق واقعی‌ام بودم.

درد درونم بیش از چیزی بود که بتوانم تحمل کنم تا زمانی که خود واقعی‌ام، یعنی خود اصلی‌ام، را ملاقات کردم. در این زمان سوخته شده بودم زیرا فکر می‌کردم، «خودی» که قرار است هر چیزی که می‌خواهم را به من بدهد، یک «من» جدید و کامل است یعنی نسخه‌ای از من که در نیمه شب جایگزین منی می‌شد که می‌شناختم و از آن متنفر بودم. همیشه درباره «خودی» که می‌خواستم باشم رویابافی می‌کردم اما هیچ وقت باور نداشتم که می‌توانم به آن «خود» تبدیل شوم. با این حال، اشتیاق من برای عشق ورزیدن به کسی که بودم باعث شد به دنبال همه نوع خود-کمک و موارد روانشناسی که می‌توانستم پیدا کنم بگردم. مهم نبود چند روز می‌گذشت و چقدر اشک می‌ریختم، هیچ وقت رویای تبدیل شدن به شخص بهتری که می‌دانستم باید باشم را رها نکردم حتی موقعی که هیچ ایده‌ای نداشتم که چگونه باید این «خود» عالی‌ام را پیدا کنم.

سپس یک روز، چشمه‌ای از «خودی» که دنبالش بودم را دیدم و متوجه شدم که «خودی» که دنبالش بودم هم اکنون درون من وجود دارد. آن روز کاملاً متعجب و شگفت زده شده بودم زیرا دیگر لازم نبود «خود» کنونی‌ام را دور بیندازم و از حذف کردن اجزایم یا دفن کردنشان در هوشیاری‌ام این «خود» جدید را بسازم. در حقیقت، این خود از جایی آمد که اصلاً فکرش را نمی‌کردم. خود رویایی‌ام، روزی ظاهر شد که فهمیدم طلایی که دنبالش بودم داخل تاریکی درونم است و روشنایی آن در رفتارهای بد من پنهان شده است و در سختی‌های گذشته‌ام، قدرتی نهفته است.

آن روز بسیار مقدس بود و هیچ وقت فراموشش نمی‌کنم زیرا فهمیدم نباید هر چیزی از درونم را که فکر می‌کنم اشتباه یا بد هستند را دور بیندازم و باید دقیقاً برعکس آن را عمل کنم و خود واقعی‌ام را بردارم و آن را به یک خود فوق‌العاده تبدیل کنم. این همان لحظه‌ای بود که عمیقاً عاشق خود ناقص شدم و به یک زن کامل، شاد، احمق، عاشق، برهنه‌جان و بسیار با ارزش بازگشتم. تنها در این مکان است که با نگه داشتن خود انسانی‌ام در یک دست و خود الهی‌ام در دست دیگر، زندگی فراتر از رامنش‌دنی‌ترین رویاهایم پیدا کردم. در این جا بود که سرانجام فهمیدم عشق واقعی به چه شکلی است و به شکل عشقی نیست که به یک انسان دیگر نیاز داشته باشد بلکه عشقی است که با داشتن یک رابطه عاشقانه، مطمئن و با احترام به خود ایجاد می‌شود. این عشقی بدون شرط، بدون پشیمانی و ناراحتی است. این عشقی بدون قضاوت است که به جای نقد کردن، اشتیاق و به جای تنفر و ناراحتی از خود، مهربانی و مواظب بودن از خود را به ما می‌دهد.

مسیر عشقی که کشف کردم، کارهایی که انجام دادم، همان چیزی است که

در این کتاب در اختیار شما قرار داده‌ام. در نوشتن این فرآیند و انجام مجدد آن، یک واقعیت جایگزین را تجربه کردم و متوجه شدم در هر لحظه از ناشاد بودنم، به جای چیزی که درست است است، به دنبال چیزی که اشتباه است می‌گشتم. به جای عشق و باز بودن قلبم، به دنبال ترس و قضاوت می‌گشتم و به جای نگاه کردن از طریق اشتیاق و علاقه قلبی‌ام، از برنامه‌ریزی غیرمنصفانه ذهنم به همه چیز نگاه می‌کردم. در زمان نوشتن این کتاب، اشتیاقی برای استفاده از ضعف‌هایم، هدیه‌های منحصر به فردم و علاقه قلبی‌ام برای کمک به انسان‌ها داشتم. از زمان اولین انتشار «نیمه تاریک وجود» که ایه‌ای برای کارهایی بود که برای دنیا انجام دادم، افتخار و شادی زیادی به خاطر هدایت هزاران انسان از اطراف دنیا داشتم و بعد از یک دهه تدریس این کتاب می‌توانم به شما بگویم که برای آن‌هایی که این مسیر را انتخاب می‌کنند، هیچ مشکلی غیرقابل حل نخواهد بود. وقتی متوجه شدید که شما از عشق خالص ساخته شده‌اید، قلب شما باز خواهد شد و با خودتان و دیگران به آرامش می‌رسید. وقتی ارزش هر و همه جنبه‌های شخصیت خود را دیدید، هیچ وقت دیگر خود و دیگران را به همان شکل قبلی نخواهید دید و برای تبدیل شدن به شخصی که شانس آن را پیدا کرده‌اید، خوشحال و شاد خواهید بود. برای درک درست بودن این کتاب، باید بدانید که در دانشگاه‌ها و دیگر موسسات آموزشی دنیا تدریس می‌شود و توسط درمانگرها، مربیان و دیگر متخصصان سلامت روحی استفاده می‌شود. از این کتاب، صدها هزار نسخه فروخته شده است و به بیش از نوزده زبان ترجمه شده است زیرا روش‌های آن به خوبی کار می‌کنند. این سفر و مسیر جدید برای من به خوبی کار کرد و مسلماً برای شما نیز به خوبی کار خواهد کرد و می‌توانید به آن مطمئن باشید و نباید به هیچ وجه از آن بترسید بلکه باید با اشتیاق و هیجان و شادی منتظر آن باشید.