

به نام خدا

نیمه‌ی تاریک وجود

نویسنده: دبی فورد

ترجمه: نغمه رحمانی

www.ketab.ir

سرشناسه	فورد، دبى
عنوان و نام پدیدآور	Ford, Debbie
مشخصات نشر	نیمه تاریک وجود/نویسنده دبى فورد : ترجمه نغمه رحمانى، تهران: انتشارات بهنود، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهرى	ص: ۲۱۶، ۵/۱۴×۵/۲۱، س.م.
شابک	978-600-751179-4
وصفیت فهرست نویسى	فيا
یادداشت	عنوان اصلی: The dark side of the light chasers : reclaiming your power, creativity, brilliance, and dreams. 1998.
یادداشت	کتاب حاضر نخستین بار با عنوان "نیمه تاریک وجود : توان، خلافت، استعداد و رویاهای خود را بازیابید" ترجمه و منتشر شده است.
یادداشت	کتاب حاضر در سالهای مختلف توسط مترجمان و باتسراب متفاوت منتشر شده است.
عنوان دیگر	نیمه تاریک وجود : توان، خلافت، استعداد و رویاهای خود را بازیابید، سایه (روانکاوی)
موضوع	Shadow (Psychoanalysis)
موضوع	موضوع
موضوع	آرار وجود
موضوع	Self-realization
نماینه افزوده	رحمانى، نغمه، ۱۳۴۷، مترجم.
رده بندی کنگره	BF1۷۵/۵
رده بندی دیویی	۱۵۵/۲۶۴
شماره کتابشناسی ملی	۶۰۲۲۰۸۶



نشر بهنود

انتشارات بهنود

نام کتاب: نیمه تاریک وجود

نویسنده: دبى فورد

مترجم: نغمه رحمانى

چاپ و صحافی: سروش

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۴۰۰

ناظر چاپ: احمد جعفرى

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۱۱-۷۹-۴

نشانی: انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، پایین تر از وحید نظری،

بن بست حقیقت، پلاک ۱۲، واحد ۱ تلفن: ۶۶۴۷۷۱۱۹-۲۰

قیمت: ۸۶۰۰۰ تومان

فهرست

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

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 مبادا فریب نیمه‌ی تاریک وجودمان را بخوریم.

اخيراً 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 اعترافات 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 سُفلی، 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 تبه کاران، شب تاریک روح، و بحران زندگی صحبت می کنیم.

سایه با ابتدایی ترین جمله یا عبارت شروع می شود: «من» که همه ی ما و آگاهی مان از آن ناشی می شود. سایه سازی، موازی با رشد خود صورت می گیرد. آن چه که با رشد ایده آل نفس مان سازگار نیست، همانا حس آرمانی شده ی خود است که به شدت تحت تأثیر خانواده و فرهنگ است و سایه ی انسان را تشکیل می دهد. نویسنده و شاعر معروف رابرت بلی در مورد سایه این گونه می گوید: «کیسه ی بزرگی که همه جا با خود می کشیم. تا بیست سالگی، همه ی تلاشمان بر این است که در این کیسه چیزی بگذاریم و پس از آن می کوشیم که دوباره محتویات کیسه را خالی کنیم».

دوست دارید خوب باشید یا کامل؟ این سؤال را «یونگ» مطرح می سازد: کسی که واژه ی شاعرانه سایه را خلق کرد و به دنیا معرفی نمود. یونگ توجه خاصی به یک پارچه سازی سایه داشت. به نظر او این کار جزو اولین تلاش های روان شناختی است و یک آگاهی اساسی برای خودشناسی انسان. او می گوید: «تشخیص سایه یک مشکل عملی بسیار بزرگ برای انسان است که نمی توان 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 آن گونه که دی فورد به شکل ساده و واضحی در این کتاب توضیح می دهد، فرآیند دائمی متوازن سازی و قطبیت زدایی، و پر کردن شکاف بین خودآگاه انسان و تمامی چیزهای دیگر است. یکپارچه سازی سایه یک آگاهی وحدت دهنده به انسان می دهد که باعث می شود بازداری سایه یا نیروهای تخریب کننده ی وی کاهش یابد و انرژی های محصور در وجود او آزاد شوند و سرانجام انسان، خود را همان گونه که هست بپذیرد.