

نیمه تاریک وجود جویندگان نور

بازپس گیری قدرت، خلاقیت، درخشش و رویاهایتان



دبی

دبی فورد

مترجم:

لیدا سیاهپوش



انتشارات
شبگون

سرشناسه	:	فورد، دبی Ford,Debbie
عنوان و نام پدیدآور	:	نیمه تاریک وجود جویندگان نور : بازپس گیری قدرت، خلاقیت، درخشش و رویاهایتان / اثر دبی فورد : مترجم لیدا سیاهپوش.
مشخصات نشر:	:	تهران: شبگون، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۲۳۴ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۴۷۲-۳۳-۹
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: The dark side of the light chasers : reclaiming your power, creativity, brilliance, and dreams, 1998
یادداشت	:	کتاب حاضر با عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سال های مختلف منتشر شده است.
موضوع	:	سایه (روانکاوی) - (lysisShadow Psychoana)
شناسه افزوده	:	سیاهپوش، لیدا، ۱۳۳۴- مترجم
رده بندی کنگره	:	BF ۱۷۵/۵
رده بندی دیویی	:	۱۵۵/۲۶۴
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۶۷۸۷۵۶
اطلاعات رکوردشناسی	:	فیبا



نیمه تاریک وجود جویندگان نور

نویسنده	:	دبی فورد
مترجم	:	لیدا سیاهپوش
ویراستار	:	اعظم خانجانی
صفحه آرا	:	نسیم امیری
ناظر چاپ	:	محمدرضا نظامتی
چاپ	:	اول، ۱۴۰۰
لیتوگرافی	:	شفق
تیراژ	:	۱۰۰۰ جلد
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۴۷۲-۳۳-۹
ناشر	:	انتشارات شبگون.

خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، کوچه بهشت آیین، پلاک ۱۳

تلفن: ۶۶۹۷۴۰۸۱ - ۶۶۹۵۷۵۴۱

فهرست مطالب

مقدمه	۷
پیشگفتار	۱۳
فصل ۱. دنیای بیرون، دنیای درون	۱۷
فصل ۲. در جستجوی سایه	۲۹
فصل ۳. جهان در درون ماست	۴۵
فصل ۴. گردآوری و یکپارچه کردن وجودتان	۶۳
فصل ۵. سایهات را بشناس تا خودت را بشناسی	۸۳
فصل ۶. «من آن هستم»	۱۰۳
فصل ۷. در بر گرفتن نیمه تاریک وجودتان	۱۳۹
فصل ۸. خود را دوباره تعبیر کن	۱۵۳
فصل ۹. بگذارید نور وجودتان بدرخشد	۱۸۳
فصل ۱۰. زندگی ارزش زیستن دارد	۲۱۱
کلام آخر	۲۳۹

مقدمه



بیش از دوازده سال قبل نگارش اولین کتابم، نیمه تاریک وجود جویندگان نور، را آغاز کردم. در آن زمان هیچ ایده‌ای از این‌که چگونه از آن استقبال خواهد شد یا حتی چاپ خواهد شد نداشتم. اما به دلیل دگرگونی شخصی‌ام که هم بنیادی بود و هم دل‌انگیز بود و هم چنین اصرارهای خواهرم آریل، اشتیاق عمیقی احساس کردم که حکمت و پروسه کاری که نهایتاً زندگی من را دگرگون کرده بود را به قلم در آورم. من سال‌های بسیاری تلاش کردم که انسان بهتری باشم. می‌خواستم سراق‌افراز باشم، خودم را باور داشته باشم، شجاعت داشته باشم تا خواسته‌ها و نیازهای خود را ابراز کنم و به عمل درآورم و زندگی ارزشمندی داشته باشم. دوست داشتم صبح‌ها با چهره‌ای متبسم بیدار شوم و بدانم که مورد دوست داشتن و تعلق خاطر دیگران هستم. به گونه‌ای مبرم دوست داشتم احساس ارزشمند بودن داشته باشم و منتظر فرصتی بودم تا تمام پتانسیل و کارایی خودم را در زندگی به کار گیرم. درد درونم بیشتر از حد تحمل بود، تا روزی که با خود واقعی‌ام، خود یکپارچه‌ام، خود توانمندم مواجه و آشنا شدم. شوکه شده بودم، زیرا فکر می‌کردم خود واقعی‌ام آن‌چه را که برای کامل شدنم نیاز دارم به من می‌دهد، نیمه شب‌ها افکار و تعبیر و تفسیرهایی سراغم می‌آمدند که آیا می‌شود منی را که می‌شناختم و دلخواهم نبود به منی که دوست داشتم باشم تبدیل کنم یا جابجا نمایم. رویابافی می‌کردم، اما حقیقتاً باور نمی‌کردم که روزی همانی شوم که می‌خواستم باشم. با این وجود، آرزوی من به دوست داشتن کسی

که بودم، در هر سطحی که قرار داشتم، مرا واداشت تا هر نوع مطالب خودیاری و روان‌شناسی را که در آن زمان پیدا می‌کردم جستجو کنم. مهم نیست چند روز گذشت و یا چقدر اشک ریختم، هرگز از رویای تبدیل شدن به شخصی بهتر از آن‌چه بودم دست برنداشتم، هرچند حقیقتاً ایده‌ای در مورد این‌که چطور خود متعالی و شکوهمند را پیدا خواهد کرد نداشتم.

تا این‌که یک روز متوجه اشارات ضعیفی از «خود» شدم و دریافتم که آن‌چه به دنبالش بودم، در همان موقع هم در درون من وجود داشت. روزی که خود متعالی‌ام را پیدا کردم، متحیر و شگفت‌زده شدم، زیرا درواقع این وضعیت به دلیل رها شدن از «خود»ی که می‌شناختم حاصل نشده بود. این وضعیت با نادیده گرفتن یا از میان برداشتن بخش‌هایی از وجودم یا دفن کردن آن‌ها در اعماق ناخوشی‌ام به وجود نیامده بود. درواقع، از جایی غیرقابل تصور آمده بود. آن روزی که در تاریکی‌های خودم گنج پنهانم را کشف کردم، نور و روشنایی نهفته را در رفتار نامستند خودم دیدم و متوجه شدم که نیرویی پنهان در آسیب‌های گذشته‌ام وجود دارد، رویاهایم متجلی شدند.

آن روز، روز مقدسی بود و هرگز آن را فراموش نخواهم کرد، روزی که متوجه شدم لزومی ندارد از همه چیزهایی که فکر می‌کردم در وجودم اشتباه یا بد هستند رها شوم، درواقع برعکس بود. وظیفه من این بود که «خود» انسانی‌ام را به «خود»ی ویژه و برجسته تبدیل کنم. همان لحظه بود که عمیقاً عاشق خود معیوبم شدم و به این ترتیب به زنی کامل، شاد، سبکبال، دوست‌داشتنی، پرشور و فوق‌العاده ارزشمند تبدیل شدم. این‌جا بود که وقتی «خود» انسانی‌ام را در یک دست و «خود» الهی‌ام را در دست دیگرم گرفتم زندگی‌ای فراتر از رویاهایم را تجربه کردم. در این‌جا بود که بالاخره فهمیدم واقعاً عشق عمیق چه حسی دارد، عشقی که نیاز به وجود شخص دیگری ندارد بلکه عشقی است که با داشتن یک ارتباط محترمانه توأم با عشق و

اعتماد به خودمان به وجود می‌آید. این یک عشق بدون قید و شرط است، عشقی که در آن پشیمانی و تأسف و رنجش وجود ندارد. این عشقی بدون قضاوت است که شفقت را جایگزین تفکر منتقدانه و مهربانی و مراقبت را به جای خود-بیزاری و شماتت‌های درونی پیشنهاد می‌دهد.

در این کتاب مسیری را به سوی عشق کشف کردم و پروسه‌ای که گذراندم را به شما پیشنهاد و ارائه می‌دهم. در نگارش این پروسه و اجرای مجدد آن، واقعیت دیگری را تجربه کردم. متوجه شدم که در هر لحظه‌ای که ناخشنود بودم و خوشحال نبودم، به دنبال اشتباهات می‌گشتم و نه این که به شایستگی‌ها و درستی‌ها دقت کنم و به جای این که با عشق و بزرگواری به مسایل بنگرم با دیدی حاکی از ترس و قضاوت به آن‌ها نگاه می‌کردم. به جای اینکه با قلب مهربانم نگاه کنم، با دیدی ناشی از برنامه‌های تادیبی درونی‌ام می‌نگریستم. هنگام نگارش این کتاب شهادت یافتم تا به نقاط ضعف و آسیب‌پذیر خود پی ببرم و موهبت‌ها و نعمت‌های منحصر به فردم بازبایی کنم و تمایل عمیقی برای کمک به مردم برای التیام دردهایشان پیدا کنم. از زمان اولین انتشار «نیمه تاریک وجود جویندگان نور» که در واقع زیربنای همه کارهایم بود که به دنیا عرضه کردم. من مفتخر هستم که ده‌ها هزار نفر در سرتاسر جهان را در این سفر راهنمایی کردم، و با گذشت بیش از یک دهه از آموزش‌هایم در این زمینه، فقط می‌توانم به شما اطمینان دهم کسانی که این مسیر را انتخاب کنند ناامید نخواهند شد. وقتی متوجه شوید که از عشق ناب ساخته شده‌اید، قلبتان آرام گرفته و گشوده خواهد شد و با خودتان و دیگران آرامش خواهید داشت. وقتی به ارزش هریک از جنبه‌های شخصیت خود پی ببرید، هرگز به خودتان و به دیگران به چشم قبل نگاه نخواهید کرد و از فرصتی که این زندگی به شما ارزانی کرده هیجان‌زده خواهید شد. اذعان می‌کنم که قدرت این کتاب آن‌چنان است که در

دانشگاه‌ها و انستیتوهای آموزشی دیگر سراسر جهان آن را به کار می‌بردند و درمان‌گران، مربیان و دیگر متخصصان بهداشت و سلامت روانی استفاده از این کتاب را پیشنهاد می‌دهند، و مورد تأیید کسانی است که آن را خوانده‌اند. تا به حال صدها هزار نسخه از این کتاب فروش رفته و به نوزده زبان دنیا ترجمه شده زیرا مطالب و پروسه‌اش بسیار کارساز هستند. نباید بترسید بلکه باید در آن قرار بگیرید، لذت ببرید، و در موردش هیجان‌زده شوید.

وقتی شما آن‌چه که هستید را بپذیرید و دربر بگیرید، به نفع همه اطرافیان‌تان هم خواهد شد. این هدیه‌ای است به افرادی که در حضور شما هستند زیرا نسبت به خودشان حس بهتری خواهند داشت. فرزندان شما، خواهرانتان، برادرانتان و دوستان‌تان با ذهنی باز می‌خواهند بدانند شما چه می‌دانید، (خواه ناخواه آن‌ها قائلید خواهند کرد) زیرا همه‌کس به دنبال تمامیت و کمال‌اند. همه دوست دارند در مورد خودشان احساس خوبی داشته باشند. همه دوست دارند احساس ارزشمند بودن داشته باشند. این چیزی است که در این کتاب خواهید یافت و با انجام تمرین‌هایی که در هر بخش آمده در انتظارش باشید.

دوست داشتن آن‌چه که از آن متنفر بودیم، دوست داشتن آن‌چه از آن می‌ترسیدیم، دوست داشتن آن‌چه ما را آزار می‌داد کار و راه راحتی نیست. غالباً به نظر می‌رسد در بند آلام و رنج گذشته ماندن راحت‌تر از بهبود بخشیدن به لحظه حال است. اما من به شما قول می‌دهم که آسان‌تر نیست. راه رسیدن به آینده‌ای که عمیقاً در آرزویش هستیم این است که مشکلات و آلام گذشته را بپذیریم و این فقط با پذیرفتن به پایان نمی‌رسد بلکه باید گذشته را در آغوش گرفت تا آینده‌ای بسازیم که با آن‌چه در گذشته زندگی کردیم متفاوت باشد. ما زمانی به تکاملی که مشتاقش هستیم می‌رسیم که یاد بگیریم همه آن چیزی که هستیم و همه تجربیاتی که کسب کردیم فارغ

از این که چقدر سخت و مشکل بودند، همه را دربر بگیریم و بپذیریم، وقتی متوجه شویم که تک تک جنبه‌های انسانی ما برای احساس کمال و یکپارچگی ضروری است، جهشی تکاملی به سوی عشق به خود و معتبرترین زندگی خود انجام می‌دهیم. در این موقعیت آسیب‌پذیر است که اعتماد کردن امری طبیعی است. این راهی در مسیر حقیقت الهی است که ما مطمئن هستیم آن چه را که می‌خواهیم را خواهیم داشت هر آن چه که داریم را دوست خواهیم داشت. در این موقعیت از حقیقت است که خود واقعی‌مان از تاریکی‌های وجودمان ظهور خواهد کرد.

پیروز شدن بر تاریک‌ترین احساساتمان و خود داوری کردن‌های بسیارمان، چنان قدرت درونی به ما می‌دهد که بسیار ارزشمند است. این قدرت خریدنی یا به ارث گذاشتنی نیست و از هیچ راه دیگری قابل دسترسی نیست. راه میانبری هم ندارد. این پاداش سفر به تاریکی‌های وجودمان است که ما را به نور و روشنایی بی‌قید و شرط عشق به خود رسانده. این پاداش برای کسانی است که شجاعت کافی برای در آغوش گرفتن دو خصیصه انسانیت و معنویت خود را دارند. این پاداشی است که شایسته شماست.

پس اکنون نفس عمیقی بکشید و به خودتان اجازه دهید تا به تمام معنی دگرگون شوید. شما شایسته آن هستید، این حق شماست که زندگی را کاملاً زندگی کنید. وقتی شما تصمیم بگیرید و تعهد کنید که از تاریکی‌ها گذر کنید و در نور و روشنایی شکوهمند خود قدم بگذارید، تمامی عشق و ابزارهایی که به آن نیاز دارید در انتظارتان خواهند بود.

دبی فورد

کالیفرنیا، ۲۰۱۰