

اثر سایه

نویسندگان

دیپاک چوپرا

مدبی فورد

ماریان ویلیامسون

مترجم

زهرا آلوشی

اثر سایه



- نویسنده: دیپاک چوپرا؛ دبی فورد؛ ماریا ویلیامسون
- مترجم: زهرا آلوسی
- طراح جلد: مهرشاد بنائی
- نشر: انتشارات پرثوا
- صفحه‌آرایی: فریبا بادامی
- مشاور طرح: پخش راونیز
- چاپ و لیتوگرافی: شریف نو - بارنگ
- صحافی: راونیز
- نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰
- شابک: ۵-۴۰-۶۷۷۱-۶۲۲-۹۷۸
- تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

کلیه حقوق این اثر متعلق به مؤسسه راونیز می‌باشد.

سرشناسه	: چوپرا، دیپاک Chakra Deepak
عنوان و نام پدیدآور	: اثر سایه / دیپاک چوپرا، دبی فورد، ماریان ویلیامسون؛ مترجم زهرا آلوسی
مشخصات نشر	: مشهد: نشر پرثوا، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	: ۱۸۰ ص.
شابک	: ۵-۴۰-۶۷۷۱-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: The shadow effect: illuminating the hidden power of your true self, C2010
یادداشت	: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان «بازتاب سایه: افروختن نیروی نهفته در خویشتن حقیقی» با ترجمه فرناز فرود توسط انتشارات کلک آزادگان در سال ۱۳۹۰ منتشر شده است.
عنوان دیگر	: بازتاب سایه: افروختن نیروی نهفته در خویشتن حقیقی
موضوع	: ناخودآگاهی Subconsciousness
موضوع	: روان‌شناسی Psychology
شناسه افزوده	: ویلیامسون، ماریان، ۱۹۵۲-م. Williamson, Marianne
شناسه افزوده	: آلوسی، زهرا، ۱۳۵۱-م مترجم
رده‌بندی کنگره	: BF۳۱۵
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۴/۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۰۳۸۴۴۲

پخش بین المللی کتاب راونیز

ravniz_publish@yahoo.com

ایران - تهران

۰۹۳۶۲۵۸۴۴۱

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	مقدمه
۱۳	سایه (دیپاک چوپرا)
۱۴	به توهم
۱۸	حقیقتی از جنس یک واقعیت
۲۲	سایه جمعی
۲۵	مدرک کجاست؟
۳۱	خالق سایه
۳۴	ادامه فرآیند
۳۸	راه خروج
۳۹	من و سایه من
۴۱	مرحله ۱: دست از فرافکنی بکشید!
۴۸	مرحله ۲: جدا شوید و رها کنید!
۵۰	مرحله ۳: دست از قضاوت کردن بی‌مورد درباره خودتان بردارید!
۵۴	مرحله ۴: نهاد احساسی خود را بازسازی کنید!

- ۶۱ کامل بودن چگونه است؟
- ۶۱ کامل بودن برای درمان
- ۶۲ کامل بودن همیشه دستاورد است نه زیان!
- ۶۵ کامل بودن نزدیک است، دور نیست!
- ۶۸ کامل بودن فراتر از سایه است
- ۶۹ کامل بودن همه تعارضات را برطرف می‌کند!
- ۷۰ ایمن در برابر نایمن
- ۷۲ عشق در برابر ترس
- ۷۴ میل در برابر ضرورت
- ۷۷ پذیرش در برابر عدم پذیرش
- ۸۰ یک در برابر بی‌شمار
- ۸۳ خلاصه مطالب
- ۸۵ آشتی با خود، دیگران و جهان (دبی فوره)
- ۹۳ تأثیر سایه
- ۹۶ خویشتن دوگانه
- ۹۸ تولد سایه
- ۱۰۳ با سایه خود طرح دوستی بریزید!
- ۱۰۵ ماسک سایه ما
- ۱۰۹ افشاء زندگی رازآلود
- ۱۱۳ اثر سایه
- ۱۱۶ کشف سایه
- ۱۲۴ نقاب از چهره سایه بردارید!
- ۱۳۰ موهبت سایه ما
- ۱۳۳ پذیرش سایه روشن
- ۱۳۶ یکپارچه‌سازی سایه

مقدمه

تناقض بین آنچه هستیم و آنچه می‌خواهیم باشیم، هسته مرکزی کشمکش‌های بشری را تشکیل داده است. دوگانگی، در کانون تجارب بشری نهفته است. در وجود هر فرد؛ زندگی و مرگ، خیر و شر، امید و ناامیدی به زندگی مسالمت‌آمیز خود ادامه می‌دهند و نیروی خاصی بر زندگی بشر اعمال می‌کنند. اگر شجاعت را می‌شناسیم، به این دلیل است که بیشتر ترس را تجربه کردیم. چنانچه صداقت را درک می‌کنیم، به خاطر این است که قبلاً با فریب مواجه شده‌ایم. باین‌حال؛ اغلب مردم منکر ماهیت دوگانه بشر هستند.

اگر با این تصور زندگی کنیم که ما فقط در طیف محدود قابلیت‌های بشری قرار می‌گیریم؛ پس، چرا هیچ‌یک از انسان‌ها از زندگی خود رغابت ندارند؟ به چه علت است که علیرغم خرد ژرف، بازهم قادر نیستیم از نیرو یا شهامت خود برای انتخاب‌های قدرتمند استفاده نماییم؟ مهم‌تر آنکه؛ چرا هنوز برخلاف سیستم ارزشی یا آنچه برای‌مان ارزشمند است، عمل می‌کنیم؟ ممکن است به دلیل ماهیت ناشناخته زندگی باشد؛ همان نیمه تاریک‌تر وجود یا همان خویشتن سایه که قدرت ناشناخته ما در آن پنهان شده است. همین‌جا است که می‌خواهیم؛ کلید گشودن قفل قدرت، شادی و توانایی‌های خود را پیدا کنیم تا همان‌گونه که مایل هستیم، زندگی کنیم.

از نیمه تاریک زندگی خود و نیمه سایه‌وار خویش می‌ترسیم و نسبت به آنها شرطی شدیم. هروقت که خودمان را با افکار تاریک یا عملکردهای غیرقابل پذیرش غافلگیر کنیم؛ فوری، همچون یک موش‌خرما شروع به دویدن خواهیم کرد تا از مهلکه بگریزیم؛ بازهم به درون همان سوراخ می‌خیزیم، پنهان می‌شویم و امیدوارانه دعا می‌کنیم که همه چیز دوباره به حالت عادی بازگردد. چرا این‌گونه رفتار می‌کنیم؟ چون؛ می‌ترسیم علیرغم سعی فراوان، نتوانیم از این نیمه درونی خودمان خلاص شویم. هرچند نادیده گرفتن یا سرکوب کردن نیمه تاریک کاملاً عادی است؛ اما مطابق یک قاعده منطقی فرار کردن از سایه، تنها قدرت آن را تقویت می‌کند و انکار کردنش نیز؛ فقط درد، رنج، حسرت و اندوه را تشدید می‌نماید.