

نیمهٔ تاریک وجود

به قدرت، خلاقیت، استعداد و رؤیاهای خود
جانی دوباره ببخشید

دبی فورد

ترجمهٔ معصومه نصیری

ویراستار: زهرا سلیمان



انتشارات اردیبهشت

میرشناسه	فورد، دی، Debbie Ford -
عنوان و نام پدیدآور	نیمه تاریک وجود: به قدرت، خلاقیت، استعداد و رویاهای خود جانی دوباره ببخشید/دی، فورد؛ ترجمه معصومه نصیری
مشخصات نشر	تهران: انتشارات اردیبهشت، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۰۸ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۱۷۱-۵۳۱-۳
وضعیت فهرست نویسی	فیا
یادداشت	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 سالهای مختلف منتشر شده است.
عنوان دیگر	به قدرت، خلاقیت، استعداد و رویاهای خود جانی دوباره ببخشید.
موضوع	سایه (روان‌کاوی) - (Shadow (Psychoanalysis) آواز وجود - Self-realization
شناسه افزوده	نصیری، معصومه، ۱۳۶۶ - مترجم
رده بندی کنگره	BF ۱۷۵/۵
رده بندی دیویی	۱۵۵/۲۶۴
شماره کتابشنسی ملی	۸۷۰۰۶۸۲
اطلاعات رگورد کتابشناسی	فیا



انتشارات اردیبهشت

مرکز پخش و فروشگاه: آدرس: انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - پلاک ۳۱۶

تلفن: ۶۶۱۷۵۱۶۶ - ۶۶۱۷۵۱۵۷ - ۶۶۱۷۵۱۵۳ - ۶۶۴۰۲۶۷۵ - ۶۶۴۰۲۶۷۵ کدپستی: ۶۵۱۱۱ - ۱۳۱۴۶

Pub_ordibehesht@yahoo.com - www.ordibehshtpub.ir

عنوان کتاب: نیمه تاریک وجود

مترجم: معصومه نصیری

ویراستار: زهرا سلیمان

مدیر امور فنی: امیر هوشنگ اسکندری

لیتوگرافی: مهر

چاپ: عمرانی

صحافی: نوین

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۱۷۱-۵۳۱-۳

قیمت: ۱۱۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر متعلق به انتشارات اردیبهشت است.

فهرست

مقدمه	۱۱
پیشگفتار	۱۵
فصل اول: جهان بیرون- جهان درون	۱۹
فصل دوم: به دنبال سایه‌ها	۲۹
فصل سوم: جهان در درون ما	۴۱
فصل چهارم: یادآوری خود	۵۷
فصل پنجم: سایه‌ات را بشناس تا خودت را بشناسی	۷۵
فصل ششم: من آن هستم	۹۳
فصل هفتم: به آغوش کشیدن نیمه تاریک وجود	۱۱۳
فصل هشتم: خود را از نو تعریف کن	۱۳۳
فصل نهم: بگذار روشنی وجودت بدرخشد	۱۵۹
فصل دهم: تجربه یک زندگی با ارزش	۱۸۱
سخن پایانی	۲۰۵

مقدمه

سایه از ازل با انسان بوده و ماهیت اصلی انگیزه‌های دینی مذهبی است. به‌گونه‌ای که همه ما بر اساس عادت‌ی قدیمی به‌دنبال ایجاد تعادل میان تاریکی و روشنایی هستیم. شیطان را به یاد دارید؟ کسی که قبل از آفرینش انسان تابناک‌ترین فرشته بود؟ سقوط او همان وسوسه و فریبی است که همه با آن مواجه شده‌ایم. به‌گونه‌ای که همیشه از ما خواسته می‌شود بُعد اخلاقی را در درون خود زنده نگاه داریم تا مبادا تحت‌تأثیر نیمه تاریک وجودمان قرار بگیریم.

اخیراً در یکی از سخنرانی‌هایم در مینی‌سولیس^۱ که درباره سایه‌ها برگزار کرده بودم، یکی از حضار برخاست و با اشاره به ماهیت جاودانه سایه‌ها پرسید: «آیا شما در حال ریختن شراب کهنه در بطری‌های جدید هستید؟» من که از این نوع تشبیه شگفت‌زده شده بودم در پاسخ گفتم: «خب بله. تقریباً در تمامی ادیان به نیمه تاریک اشاره شده است اما ما همیشه نیازمند قالب‌ها و زبانی جدید هستیم که متناسب با وضعیت افراد آن دوره باشد. بله درست است، سایه مانند شرابی کهنه است.»

صحبت‌های این شرکت‌کننده مرا به یاد بسیاری از مراجعانم انداخت که در سال‌های اخیر به دفتر مشاوره‌ام آمده بودند تا با سایه خود مواجه شوند. بنابراین به این نتیجه رسیده‌ام که برای توضیح پدیده سایه، چه سایه مثبت و چه سایه منفی، در هر نسل نیاز به روش‌هایی جدید داریم. البته منظور از

نیمه تاریک تنها موارد منفی وجود انسان نیست، بلکه منظور چیزهایی است که در خارج از محدوده روشنایی هوشیاری آگاهانه ما قرار دارند. اولین مرحله در هر مشاوره‌ای، مرحله اعتراف است و ما هم مانند کشیشی که در کلیسا به اعترافات مراجعان گوش می‌دهد، داستان‌های زیادی درباره شکست‌ها و اشتباهات افراد می‌شنویم، اینکه چگونه یک فرد در حیطه‌ای تأسفبار گیر افتاده و قادر به درک پتانسیل‌های مثبت خود نبوده است. وظیفه ما روشن کردن واقعیت برای مراجعان است تا به این طریق به آن‌ها در کسب آگاهی از بخش‌هایی در درونشان، که همیشه در حال انکارش بوده‌اند، کمکی کرده باشیم. به نظرم بزرگ‌ترین گناه، زندگی کردن بدون درک صحیح زندگی است.

در حین سخنرانی در مینه‌سوتا به یاد صحبت‌های روان‌شناس معروف سوئیسی، کارل گوستاو یونگ، افتادم که در سال ۱۹۳۷ در کتابش، *روان‌شناسی و دین*، عنوان کرده بود: یونگ در این کتاب نوشته است: «برای درک مسائل دینی، و احتمالاً هر آن چیزی که امروزه برای ما به یادگار مانده است، باید از رویکرد روان‌شناسانه کمک گرفت. به همین دلیل می‌خواهم مسائل مذهبی‌ای را که در قالب افکار و در تاریخ شکل گرفته است ذوب کرده و آن‌ها را مجدداً در قالب تجربه‌های آنی و کنونی بریزم.»

مفهوم سایه نیز مانند قالبی است که می‌توان جنبه ناشناخته شخصیت را در زبان به شکل یک سمبل درآورد و به آن واقعیت بخشید. حال این مفهوم جدید شکل گرفته و حاکی از بخش‌های ناشناخته ماست.

سایه اشاره به بخشی از وجود ما دارد که در روشنایی هوشیاری ضمیر وجودمان مدام در حال تغییر است. این بخش‌ها در واقع همان جنبه‌هایی از ماست که آگاهانه در قبول مسئولیت آن‌ها عاجزیم. ما به عنوان عضوی از یک جامعه، مدام در حال انتخاب و ویرایش تجربه‌های مختلفیم و می‌خواهیم بر اساس ضمیرمان، جهان و شخص ایدئالی از خود بسازیم. هرچه بیشتر به دنبال نور باشیم، تراکم سایه هم بیشتر می‌شود.