

# اثر سایه

شعله‌ور کردن قدرت پنهان ذات حقیقی

دبی فورد

دیپاک چوپرا / ماریان ویلیامسون

مترجم: فهیمه نازجندی‌زاد

سرشناسه: چوپرا، دیپک Chopra, Deepak / عنوان و نام پدیدآور: اثر سایه: شعله‌ور کردن قدرت پنهان ذات حقیقی / دیپاک چوپرا، دبی فورد، ماریان ویلیامسون؛ مترجم فهیمه پارچه‌باف؛ ویراستار سحر عاشق. / مشخصات نشر: قم: انتشارات اسماء الزهرا، ۱۴۰۲.  
 مشخصات ظاهری: ۲۱۶ص: ۲۱/۵×۱۴/۵، س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۷۲-۲۲-۲ / وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The shadow effect : illuminating the hidden power of your true self, c2010.

یادداشت: کتاب حاضر در سال‌های مختلف توسط ناشران و مترجمان متفاوت ترجمه و منتشر شده است. / عنوان دیگر: شعله‌ور کردن قدرت پنهان ذات حقیقی.  
 عنوان دیگر: بازتاب سایه: افروختن نیروی نهفته در خویش حقیقی.  
 موضوع: ناخودآگاهی Subconsciousness روان‌شناسی Psychology شناسه افزوده: فورد، دبی / شناسه افزوده: Ford, Debbie / شناسه افزوده: ویلیامسن، ماریان، ۱۹۵۲ - م.  
 شناسه افزوده: Williamson, Marianne / شناسه افزوده: پارچه‌باف، فهیمه، ۱۳۶۵ - مترجم رده بندی کنگره: BF315 / رده بندی دیویی: 154/2  
 شماره کتابشناسی ملی: ۹۱۹۵۷۴۷ / اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

**کلیه حقوق مادی و معنوی اثر برای ناشر محفوظ است.**

عنوان:..... اثر سایه  
 نویسنده:..... دبی فورد، دیپاک چوپرا، ماریان ویلیامسون  
 مترجم:..... فهیمه پارچه‌باف  
 ویراستار:..... سحر عاشق  
 ناشر:..... اسماء الزهرا  
 گرافیک و تولید محتوا از گروه هنری پتوس ۰۹۱۹۳۹۵۸۷۷۳  
 چاپخانه:..... ولیعصر  
 نوبت چاپ:..... اول/ ۱۴۰۲  
 شمارگان:..... ۵۰۰ نسخه  
 شابک:..... ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۷۲-۲۲-۲

**مرکز بخش**

آدرس: قم - خیابان سمیه - کوچه ۱۸ - پلاک ۶۴

۰۹۱۲۵۵۲۹۳۴۳/۰۲۵ - ۳۷۷۳۳۹۰۳

|          |                                                       |
|----------|-------------------------------------------------------|
| ۶.....   | مقدمه                                                 |
| ۱۱.....  | بخش اول (سایه/ دیپک چوپرا)                            |
| ۱۳.....  | مه توهم                                               |
| ۴۲.....  | راه خروج                                              |
| ۶۲.....  | یک واقعیت جدید، یک قدرت جدید                          |
| ۹۳.....  | چکیده                                                 |
| ۹۶.....  | فصل دوم (برقراری صلح با خود، دیگران و جهان/ دبی فورد) |
| ۱۰۸..... | تأثیر سایه                                            |
| ۱۱۰..... | وجود دوگانه ما                                        |
| ۱۱۳..... | تولد سایه                                             |
| ۱۲۰..... | دوستی با سایه ما                                      |
| ۱۲۲..... | نقاب سایه                                             |
| ۱۲۷..... | افشای زندگی مخفی ما                                   |
| ۱۳۱..... | اثر سایه                                              |
| ۱۳۵..... | پرده برداشتن از سایه                                  |
| ۱۴۶..... | نقاب برداشتن از سایه                                  |
| ۱۵۲..... | هدایای سایه                                           |
| ۱۵۶..... | در آغوش گرفتن سایه روشن                               |
| ۱۶۱..... | یکپارچه کردن سایه                                     |

- بخش سوم (فقط نورمی تواند تاریکی را از بین ببرد/ ماریان ویلیامسون). ۱۶۷
- ممکن است واقعی نباشد، اما مطمئناً واقعی به نظر می‌رسد ..... ۱۷۳
- در جایی که عشق نیست، منتظر ترس باشید ..... ۱۷۷
- سایه در حال حرکت است ..... ۱۸۲
- سایه‌های گروهی ..... ۱۸۴
- نیت خوب کافی نیست ..... ۱۸۸
- پذیرفتن و جبران کردن ..... ۱۹۱
- خودت را ببخش، آن‌ها را ببخش ..... ۱۹۸
- آزمون اثر سایه ..... ۲۰۷
- ارزیابی اثر سایه ..... ۲۱۵
- درباره نویسندگان ..... ۲۱۶

اختلاف بین اینکه چه کسی هستیم و چه کسی می‌خواهیم باشیم، نتیجهٔ اصلی تلاش انسانی است. در واقع دوگانگی در مرکز تجربهٔ بشر قرار دارد. زندگی و مرگ، خیر و شر، امید و تسلیم در هر فردی وجود دارد و نیروی خود را در هر جنبه‌ای از زندگی ما اعمال می‌کند. اگر شجاعت را می‌شناسیم به این دلیل است که ترس را نیز تجربه کرده‌ایم. اگر می‌توانیم صداقت را تشخیص دهیم به این دلیل است که با فریب روبه‌رو شده‌ایم و با این حال بسیاری از ما طبیعت دوگانهٔ خود را انکار می‌کنیم و یا نادیده می‌گیریم.

اگر ما با این فرض زندگی می‌کنیم که فقط به یک صورت، در طیف محدودی از ویژگی‌های بشری هستیم، باید پرسیم که چرا بیشتر ما در حال حاضر کاملاً از زندگی خود راضی نیستیم؟ چرا ما با وجود این سطح دانش، از قدرت و شجاعت کافی برخوردار نیستیم تا با انتخاب‌های قدرتمند، نیت خیرمان را عملی کنیم؟ و مهم‌تر از همه اینکه چرا ما رفتارهایی برخلاف نظام ارزشی و اعتقاداتمان انجام می‌دهیم؟ ما ادعا می‌کنیم که دلیل این ناهماهنگی، زندگی بررسی نشدهٔ ما، یعنی نیمهٔ تاریکمان و سایهٔ ما است که بخش اعظم قدرت ما در آن پنهان شده است. در همین جای دور از انتظار است که کلیدی را برای باز کردن قفل قدرت، خوشبختی و توانایی خود برای تحقق رؤیاهایمان پیدا خواهیم کرد.

ما شرطی شده‌ایم که از نیمهٔ تاریک زندگی و از سایهٔ خود بترسیم. وقتی فکری تاریک به سراغمان می‌آید یا رفتاری غیرقابل قبول مرتکب می‌شویم، درست مانند یک موش به درون سوراخ خود می‌دویم و پنهان می‌شویم. امیدواریم و دعا می‌کنیم قبل از اینکه دوباره جرأت بیرون رفتن بیابیم، آن افکار یا رفتار ناپدید شوند. چرا این کار را می‌کنیم؟ زیرا می‌ترسیم هر چند هم که تلاش کنیم، هرگز نتوانیم از این قسمت خود فرار کنیم؛ اگرچه نادیده گرفتن یا سرکوب نیمهٔ تاریک ما یک امر عادی است، اما حقیقت هوشیارکننده این است که فرار از سایه، تنها قدرت آن را افزایش می‌دهد. انکار آن تنها منجر به درد، رنج، پشیمانی و تسلیم بیشتر می‌شود.