

نیمہ تاریک وجود

دبے فورد

مترجم:
فاطمہ حسینی راد

سرشناسه: فورد، دبلی / Ford, Debbie
 عنوان و نام پدیدآور: نیمه تاریک وجود / دبلی فورد؛ مترجم فاطمه حسینی راد؛ ویراستار
 فهیمه پارچه باف. / مشخصات نشر: قم: انتشارات اسماء الزهرا، ۱۴۰۲.
 مشخصات ظاهری: ۲۱۶ ص. ۵/۱۴×۵/۲۱ / وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 شابک: ۶-۲۴-۵۶۷۲-۶۲۲-۹۷۸ / موضوع: روانکاوی / Shadow (Psychoanalysis)
 یادداشت: عنوان اصلی: The dark side of the light chasers: reclaiming your power, creativity, brilliance, and dreams, 1998.
 یادداشت: کتاب حاضر در سالهای مختلف توسط ناشرین و مترجمین متفاوت منتشر شده است.
 موضوع: سایه (روانکاوی) / Shadow (Psychoanalysis)
 ابزار وجود Self-realization
 شناسه افزوده: حسینی راد، فاطمه، ۱۳۷۶-، مترجم
 رده بندی کنگره: ۵/ BF1۷۵
 رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲۶۴
 شماره کتابشناسی ملی: ۹۲۱۴۰۲۹
 اطلاعات رگورد کتابشناسی: فیبا

کلیه حقوق مادی و معنوی برای ناشر محفوظ می باشد

عنوان نیمه تاریک وجود
 نویسنده دبلی فورد
 مترجم فاطمه حسینی راد
 ویراستار فهیمه پارچه باف
 کاری از گروه فرهنگی هنری پتوس ۰۹۱۹۲۹۵۸۷۷۳
 نشر اسماء الزهرا
 تیراژ ۲۰۰ نسخه
 چاپخانه ولیعصر
 نوبت چاپ اول / ۱۴۰۲
 شابک ۶-۲۴-۵۶۷۲-۶۲۲-۹۷۸

مرکز پخش

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

۰۹۱۲۵۵۲۹۳۴۳/۰۲۵ - ۳۷۷۳۳۹۰۳

۲۹.....	مقدمه
۱۳.....	پیشگفتار
۱۶.....	فصل اول: دنیای بیرون دنیای درون
۲۶.....	فصل دوم: در جستجوی سایه
۴۰.....	فصل سوم: دنیا در درون خودان است
۵۳.....	ملاقات با وجود مقدس خود
۵۴.....	ملاقات با سایه خود
۵۴.....	وجود مقدس، وجود تاریک را در آغوش می‌کشد
۵۶.....	فصل چهارم: به خاطر آوردن خود
۷۴.....	فصل پنجم: برای شناخت خود، سایه‌ات را بشناس
۹۲.....	فصل ششم: من «آن» هستم
۱۱۴.....	فصل هفتم: برقراری ارتباط با نیمه تاریک
۱۳۶.....	فصل هشتم: تفسیر جدیدی از خود انجام بده
۱۵۰.....	تفاسیر جدید
۱۶۲.....	فصل نهم: اجازه دهید نور وجودیتان بدرخشد
۱۸۶.....	فصل دهم: ارزش زندگی قابل زیستن
۱۹۵.....	تعهدات اساسی
۱۹۶.....	تعهدات اساسی
۲۱۱.....	تجسم بازنمایی گنجینه
۲۱۲.....	سخن آخر
۲۱۶.....	درباره نویسنده

بیش از دوازده سال پیش، تصمیم گرفتم که اولین کتابم به نام نیمه تاریک وجود را بنویسم. در آن زمان نمی دانستم مردم چقدر از آن خوششان خواهد آمد یا اینکه اصلاً خوششان می آید یا حتی منتشر خواهد شد؟ اما به خاطر تحول درونی خودم، فرار از فشارهای زندگی و مرهم دردهای خواهرم آریل هم که شده بود، احساس کردم باید چیزی بنویسم تا زندگی ام را تغییر دهد. من برای سال های متمادی رنج کشیده بودم و سعی می کردم فرد بهتری باشم. دلم می خواست سرم را بالا بگیرم و راه بروم، به خودم ایمان داشته باشم، شهامت درخواست چیزی را داشته باشم که به دنبال آن بودم و برای زندگی خودم مهم بود. دلم می خواست صبح با لبخند از خواب بیدار شوم و بدانم که دیگران دوستم دارند و من به آن ها تعلق دارم. من احساس شایستگی نمی کردم و تشنه فرصتی بودم تا به بهترین شکل زندگی کنم.

درد در وجودم بیش از آن بود که بتوانم آن را تحمل کنم تا روزی که خود واقعی ام را پیدا کنم. من در آن زمان شوکه شدم، زیرا فکر می کردم خود واقعی ام که هر آنچه را که می خواهم به من می دهد شخصیتی کاملاً جدید خواهد بود و در نیمه های شب از راه می آید و جایگزین شخصیت کنونی ام خواهد شد که از آن متنفر بودم. من در مورد خود واقعی ام خیال پردازی می کردم و هرگز باور نداشتم که به او تبدیل خواهم شد. با این حال، آرزوی من برای دوست داشتن هر شخصیتی که دارم مرا به سمتی از خودشناسی سوق داد که آن را پیدا کنم. مهم نیست چند روز گذشت یا چقدر اشک ریختم، من هرگز از رؤیای تبدیل شدن به شخصیتی بهتر دست نکشیدم، حتی اگر واقعاً نمی دانستم چگونه می توان خود واقعی را پیدا کرد.

سپس یک روز فهمیدم جرقه ای از خود واقعی که با شور و شوق به دنبالش بودم از قبل در درونم وجود داشته است. در آن روزی که شکوه واقعی خود را یافتم، گیج و متعجب بودم؛ زیرا واقعیت این بود که از شخصیتی که می شناختم خلاص نشده بودم. بخش هایی از وجودم و آگاهی ام حذف نشده و تغییر

نکرده بودند. در واقع از غیرمحتمل‌ترین چیزی که فکر می‌کردم به وجود آمده بود. خود حقیقی رؤیاهایم روزی آمد که فهمیدم طلایی ارزشمند در نیمه تاریک وجود من نهفته بود، جایی که به نوعی رفتار بد من پنهان شده بود و قدرت آسیب‌های گذشته من در آن نهفته بود.

روز بسیار مقدسی بود، روزی که هرگز فراموش نخواهم کرد؛ وقتی فهمیدم وظیفه من این نیست که از شر همه چیزهایی که در مورد خودم اشتباه یا بد متوجه شده بودم و در واقع برعکس بود، خلاص شوم. وظیفه من این بود که انسانی‌ترین خود حقیقی‌ام را بیابم و او را به خارق‌العاده‌ترین خود حقیقی‌ام تبدیل کنم. در لحظه سقوط، عمیقاً عاشق خود معیوبم شدم که یک زن شاد، ساده، دوست‌داشتنی، پرشور و فوق‌العاده شایسته بود. فقط در آن لحظه بود که وجود انسانی‌ام را در یک دست و وجود الهی‌ام را در دستی دیگر نگه داشتم و زندگی‌ای فراتر از آنچه در رؤیاهایم بود را تجربه کردم. در اینجا بود که بالاخره فهمیدم عشق واقعی چیست. فهمیدم عشق واقعی، عشقی نیست که به انسان دیگری نیاز داشته باشد، بلکه عشقی است که می‌تواند تنها با داشتن یک رابطه محبت‌آمیز، قابل‌اعتماد و محترمانه پیدا شود. این عشقی است بدون قید و شرط، عشقی که پشیمانی ندارد. رنجش‌های این عشق قضاوت نمی‌شوند و به جای درد و سختی، افکاری مهربانانه، دل‌سوز و نگرانی‌های مربوط به خود را به همراه دارد.

مسیر عشقی که من کشف و روندی که طی کردم، چیزی است که در این کتاب به شما می‌گویم. در نوشتن فرایند و انجام مجدد کار خودم یک دگرگونی دوباره‌ای را تجربه کردم. فهمیدم که در هر لحظه از بدبختی‌هایم، به جای پیدا کردن چیزهای درست، به دنبال چیزهای اشتباهی بودم. من به جای عشق و لطافت از روی ترس و قضاوت به مسائل نگاه می‌کردم. در حین نوشتن، شجاعت پیدا کردم که آسیب‌پذیری، هدایای منحصر به فرد و تمایل عمیق برای کمک به شفای نوع بشر را بازایام. از زمان اولین انتشار کتاب نیمه تاریک وجود که پایه و اساس تمام کارهایی را که در این دنیا انجام داده‌ام در آن نوشتم،

افتخار هدایت ده‌ها هزار نفر از سراسر جهان را در طی این سفر داشته‌ام و فقط می‌توانم پس از گذشت دهه‌ها به شما بگویم که هیچ نقطه‌ضعفی برای کسانی که این راه را انتخاب می‌کنند، وجود ندارد. وقتی بفهمی چیزی که از آن ساخته شده‌ای عشق خالص است، قلبت باز خواهد شد و با خود و دیگران صلح خواهی کرد. وقتی ارزش خود را در تک‌تک جنبه‌های شخصیت خود ببینی، دیگر هرگز دیگران را نمی‌بینی و به همین ترتیب از اینکه فرصتی برای زندگی کردن داری، هیجان‌زده خواهید شد. این موضوع، تأییدی بر قدرت این اثر است که در دانشگاه‌ها و سایر مؤسسات آموزشی در سراسر جهان استفاده می‌شود و توسط درمانگران، مربیان و سایر متخصصان سلامت روان تدریس می‌شود و به کسانی که آن را می‌خوانند منتقل می‌شود. این کتاب به خاطر روشی که در آن آورده‌ام، صدها هزار بار چاپ و فروخته شده است و به نوزده زبان ترجمه شده است. این فرایند برای من مؤثر بوده و برای شما نیز مفید خواهد بود. شما می‌توانید به این فرایند اعتماد کنید. نباید از آن ترسید، بلکه باید از آن لذت برد و برایش هیجان داشت.

وقتی نسبت به خودتان به آگاهی می‌رسید و خود را در اعوش می‌گیرید، همه چیز به نفع شما خواهد شد. این هدیه‌ای است که همیشه به خودتان می‌دهید؛ زیرا نسبت به شخصیت‌های متفاوت درون خود احساس بهتری پیدا خواهید کرد. فرزندان، خواهران، برادران و دوستان شما پیدا خواهند شد و تمایل پیدا می‌کنند آنچه را که می‌دانید بدانند؛ زیرا اگر آن‌ها هنوز هم به دنبال آن نرفته باشند، در نهایت همگی به سوی شما می‌روند. همه به دنبال این هستند که نسبت به شخصیت وجودی خود احساس خوبی داشته باشند. هر کسی می‌خواهد احساس ارزشمندی واقعی داشته باشد. این چیزی است که در این کتاب در اختیار شما قرار خواهد گرفت و این همان چیزی است که می‌توانید با انجام تمرین‌های هر فصل انتظار داشته باشید. راه آسانی نیست که قسمتی از خود را که از آن متنفریم، می‌ترسیم و یا آزارمان می‌دهد دوست داشته باشیم. اغلب به نظر می‌رسد که نگه داشتن دردهای گذشته کار ساده‌تری نسبت به حل آن‌ها است؛ اما من به شما قول می‌دهم که آسان‌تر

نیست. آینده‌ای که از صمیم قلب آرزویش را داریم تنها در صورتی می‌تواند از آن ما باشد که مایل باشیم درد گذشته‌مان را حل کنیم. این نه تنها با پذیرش، بلکه با در آغوش گرفتن گذشته‌ای حاصل می‌شود که در آن زندگی کرده‌ایم و شبیه آینده‌ای نیست که در آن زندگی خواهیم کرد. ما خود واقعی‌مان را که آرزوی آن را داریم، پیدا می‌کنیم و یاد می‌گیریم همه آنچه را که هستیم و تجربه کرده‌ایم را بپذیریم؛ تفاوتی هم نمی‌کند چقدر سخت باشد. وقتی ما به این درک می‌رسیم که تک‌تک جنبه‌های انسانیت برای احساس کامل بودن ضروری است، جهشی تکاملی به سوی عشق به خود و زندگی که در اختیارمان است پیدا می‌کنیم. در این نقطه حساس، اصالت واقعی ما ظاهر می‌شود. در این مسیر حقیقت الهی است که ما مطمئن هستیم به آنچه می‌خواهیم در آینده می‌رسیم و آنچه را که اکنون در اختیار داریم از قیل می‌خواستیم. در این نقطه واقعی است که ما در هر تاریکی بزرگ‌تر می‌شویم و نسبت به خودمان مشتاق‌تر خواهیم شد.

پیروزی بر تاریک‌ترین احساسات و قضاوت‌کننده‌ترین قسمت خودمان، به ما کمک می‌کند به قدرت درونی ارزشمند خود پی ببریم. نمی‌توان این قدرت را خرید یا به ارث برد و به هر طریق دیگری قابل دسترسی نخواهد بود. هیچ میانبری وجود ندارد. این جایزه‌ای است که ما به خاطر سفر در تاریکی و تعصب درونی به عشق بی‌قید و شرط به خود می‌بریم. این جایزه طلایی به کسانی که خودشان را شناخته‌اند و آنقدر شجاع هستند که هم خالق و هم مخلوقات آن‌ها را در آغوش بگیرند داده می‌شود. جایزه‌ای است که شما لایق آن هستید.

بنابراین یک نفس عمیق بکشید و به خود اجازه دهید تا به بزرگ‌ترین نوع بشری خود تبدیل شوید. شما لیاقت آن را دارید؛ این حق اصلی شماست که زندگی کاملی داشته باشید. تمام عشق و ابزاری که نیاز دارید در اختیار شما است. به خودتان قول دهید که از تاریکی به باشکوه‌ترین نور وجودی خود قدم بردارید.

دبی فورد

کالیفرنیا، ۲۰۱۰