

۱۱۱۱۹۵۹
۱۴۰۲/۵/۲

چرا آدم‌های خوب کارهای بد می‌کنند

چه کار کنیم که بدترین دشمن خودمان نباشیم

نویسنده: دیبی فورد

مترجم: حمیده رستمی



انتشارات لیوسا

Ford, Debbie

چرا آدم‌های خوب کارهای بد می‌کنند / دبی فورد / حمیده

فورد، دبی

رستمی

۲۳۲ ص.

Why good people do bad things

خودباختگی، بلاهت، خودسازی

BF۶۳۷

۱۵۸/۱

۸۹۳۷۸۳۵

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

- نام کتاب: چرا آدم‌های خوب کارهای بد می‌کنند
- نویسنده: دبی فورد
- مترجم: حمیده رستمی
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۳۲۴-۶
- نوبت چاپ: دوم
- سال چاپ: ۱۴۰۲
- تیراژ: ۲۰۰ نسخه
- چاپ: ثمین
- صحافی: ثمین
- قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان



۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۴۵۷۷



www.dorsabook.ir



liusa@nashreliusa.com



telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف. (کدپستی: ۱۴۱۷۸-۱۳۸۷۳)

فهرست

سخنی کوتاه با خوانندگان ۴

بخش اول: نبردی پایان ناپذیر ۸

۱. تأثیر توپ پلاستیکی ۹

۲. جدایی و نفاق ۱۶

۳. الاکلنگ ۲۹

۴. شرمندگی و حُجالت ۳۴

۵. عواقبِ ترس ۵۳

۶. نفسِ معیوب ۶۹

۷. رمزگشایی از خودِ دروغین ۸۳

بخش دوم: پیمان صلح ۹۵

۸. نقاب‌ها ۹۶

۹. بیرون آمدن از انکار ۱۴۳

۱۰. مرمت جدایی و نفاق ۱۶۵

۱۱. قدرت بخشش و گذشت ۱۹۸

۱۲. بازگشت به‌سوی عشق ۲۲۱

سخنی کوتاه با خوانندگان

برای اینکه بفهمیم چرا آدم‌های خوب کارهای بد می‌کنند و چرا ما بدترین دشمن خودمان می‌شویم، باید به‌طور جدی در این مورد تحقیق و تفحص کنیم. این کتاب ما را به سفر اکتشافی جذابی می‌برد و تاریکی و غفلت گسترده و اغلب ناپیدایی را آشکار می‌کند که در انتخاب‌های ما تأثیر می‌گذارد و در همه‌ی جنبه‌های وجودی‌مان حضور دارد. در این سفر به مرکز دوگانگی تاریکی و نوری وارد می‌شویم که در درون هر انسانی وجود دارد. مطالب این کتاب چالش‌برانگیز است ولی نمی‌شود سرسری از آن گذشت چون بسیاری از ما هیچ شناختی از تمامیت و واقعیت وجودی‌مان نداریم. تمام تلاشمان را می‌کنیم تا نگرش و دیدگاه‌مان را نسبت به دنیا حفظ کنیم و همان آدمی باشیم که خیال می‌کنیم هستیم، حالا خوب یا بد فرقی نمی‌کند. ولی این تفحص و جستجو وادارمان می‌کند از حوزه‌ای که همیشه خیال کرده‌ایم هویت واقعی ماست، خارج شویم و ساختارهایی را بر ملا کنیم که باعث می‌شوند به خودمان و به دیگران آسیب برسانیم.

بررسی این دوگانگی‌ها و تناقضات و ریاکاری‌های انسانی مستلزم این است صادقانه پذیرای خصوصیاتِ باشیم که در خود نمی‌پذیریم و انکارشان می‌کنیم، با آن قسمت‌هایی از وجودمان که باعث شرمندگی‌مان می‌شود مهربان باشیم، و شجاعانه به ترس‌ها و آسیب‌پذیر بودنمان اعتراف کنیم. در طی این فرآیند باید از کتمان یا تظاهر به اینکه موجبات ناراحتی خود و دیگران را فراهم می‌آوریم و بی‌اهمیت جلوه دادن رفتارهای خود و برانگیزانه‌مان دست برداریم و بپذیریم که این رفتارها چقدر برای‌مان گران تمام می‌شود و ما را به سویی می‌کشاند که بدترین دشمن خودمان شویم. برای اینکه از خود و برانگیزی دست برداریم، باید با

واقعیت وجودی مان مواجه شویم و به راستی مایل باشیم بفهمیم که چگونه جدایی اولیه از اولوهیت و ذات واقعی مان باعث شده هویتی به خودمان بدهیم که در این کتاب از آن به عنوان **خودِ دروغین** نام می‌برم. خودِ دروغین مجرمی است که وادارمان می‌کند کارهایی نادرست انجام دهیم، روابطمان را تخریب کنیم، رؤیاهایمان را نادیده بگیریم و خودمان را در معرض خطر قرار دهیم.

در مورد خود من، عبورم از تاریکی به سوی روشنایی و گذر از درد رنج عاطفی و رسیدن به آزادی روحی، سفری بود که بیست و پنج سال طول کشید و باینکه پنج کتاب در این زمینه نوشته‌ام، هنوز هم می‌بینم بر حقیقتی اساسی‌تر واقفم که باید آن را با تو خواننده‌ی عزیز در میان بگذارم. هدفم از نگارش این کتاب این است که بدانی عمیق‌ترین دردها و رنج‌های از جدایی از ذات برتر و وجود انسانی‌ات نشئت می‌گیرد. قصد دارم مهربانانه کمکت کنم تا به دروغ‌ها و تحریف‌ها و احساس شرم و گناه که باعث شده ندانسته بدترین دشمن خودت باشی، پی‌بری. می‌خواهم آن ساختار درونی‌ات را که باعث شده به خودت پشت کنی، نیروی درک مستقیم و شמושهودت را نادیده بگیری، از حدومرزت بگذری و قدرت و اختیارت را به شخص، فکر، عقیده، عادت یا هواوهوسی بسپاری که ممکن است تو را به جای مسیر آزادی و رستگاری مورد نظرت رهسپار راهی کند که به ناکجاآباد ختم می‌شود، از کار بیندازم.

اطلاعات و روش‌های موجود در این کتاب کمکت می‌کند تا بر مواردی که باعث شده به شدت احساس پشیمانی کنی کنار بیایی، احساس ناامنی‌ات را از بین ببری، بر عدم اعتماد به نفس و خودناباوری‌ات غلبه کنی، با اشرار درون و خباثت‌های درونی‌ات مواجه شوی و بدانی از چه راه‌هایی اقدام به خودویرانگری می‌کنی. این کتاب راه و روشی مطمئن در اختیارت می‌گذارد تا بر فشارها و کشمکش‌های گذشته‌ات غلبه کنی و به امکانات و فرصت‌های بی‌شمار خود واقعی نامحدودت دسترسی پیدا کنی.

می‌دانم بزرگ‌ترین هدیه‌ای که می‌توانم به تو بدهم تجربیاتم در مقام راهبر و مربی و مدیر کارگاه‌های آموزشی است. این تجربیات حاصل مبارزه با نیمه‌ی

تاریک وجودم و گرایشم به خودویرانگری است، که باعث شد به کمال مطلق و پوچی تجربه‌ی انسانی پی ببرم، با قدرت و درعین حال خطرات احتمالی دردورنج پردازش‌نشده‌ی بشر آشنا شوم و بفهمم برای آشتی با گذشته و انسجام تضادها و تعارضات حل‌نشده‌ی ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه باید چه کرد. اعتقاد راسخم به این واقعیت که طلا در تاریکی یافت می‌شود، کمکم کرد بر احساس شرمندگی‌ام غلبه کنم و به صدها هزار نفر دیگر هم کمک کنم تا التیام یابند. سفرم به دل تاریکی باعث شد رابطه‌ای صمیمانه با هویت و سرشت واقعی‌ام برقرار کنم. درواقع همزاد بد و خبیثم بود که باعث شد زخم‌های عاطفی‌ام را التیام ببخشم و مرا به سمت این حرفه کشاند، نه نیمه‌ی خوب و روشن وجودم. هوش بالا یا استعداد درخشانم نبود که به من امکان داد زندگی صدها هزار نفر را دگرگون کنم، بلکه آگاهی و خرد ناشی از تطابق احساس ناامنی، خشم، شرم، ترس و نارضایتی بود که موجبات این کار را فراهم آورد. درواقع ناتوانی‌ام بود که مجبورم کرد روابط معنوی و روح‌ورانم را تقویت کنم و یاد بگیرم که چطور بعد از هر ازپافتادنی از جا بلند شوم و به راهم ادامه بدهم. همین نیمه‌ی تاریک وجودم بود که باعث شد زنی شوم که همیشه دلم می‌خواست باشم.

همه‌ی نواقص و خصوصیات منفی‌ام موهبتی ارزشمند برایم فراهم آوردند چون همان‌ها بودند که باعث شدند به آدمی تبدیل شوم که امروز هستم. دیگر نمی‌توانم کاستی‌ها، کمبودها، ضعف‌ها، انگیزه‌ها و امیال شرورانه و ناشی از جهل و بی‌خبری‌ام را محکوم کنم، زیرا تمامیت و یکپارچگی و خرد انسانی‌ام مرا هدایت کردند تا ارزشمندترین موهبتی را که در وجودم نهفته است، بیرون بکشم و زندگی فراتر از حد تصور را برای خودم بسازم. به‌همین دلیل، مطمئنم می‌توانم راهنمایی و کمکت کنم تا خودت را بشناسی و از علت اعمال و رفتارت سردر بیاوری.

وقتی بدانیم که همگی هم خوب هستیم هم بد، هم خیر و هم شر، هم روشن و هم تاریک، هم قوی و هم ضعیف، هم فهمیده و هم بیشتر اوقات نفهم و احمق، فرآیند درمان شکاف درونی‌مان را که بی‌بروبرگرد در مرحله‌ای از زندگی شکل

می‌گیرد، شروع می‌کنیم. از نظر من، این تنها راهی است که انسان را از دردورنج می‌رهاند. ما نمی‌توانیم با توسل به نیرنگ و فریب یا پنهان کردن نواقص و کمبودهایمان به آرامش برسیم، بلکه تأیید احساس ناامنی و ترس و شرم و آسیب‌پذیر بودنمان است که ما را به آرامش می‌رساند. وقتی بتوانیم شکاف میان تاریکی و روشنایی وجودمان را پر کنیم، یا به عبارتی همان دکتر جکیل و مستر هاید^۱ درونمان را از میان برداریم، می‌توانیم انتخاب‌های بهتری کنیم، افکاری بزرگ‌تر در ذهن پیروانیم و اعمال و رفتارمان الهام‌بخش و مایه‌ی مباحثاتمان باشد. آن وقت است که جرئت می‌کنیم بی‌آنکه خودمان را فریب بدهیم، اوضاع را همان‌طور که هست ببینیم، و می‌فهمیم اتفاقی این آدمی نشده‌ایم که الان هستیم و مشکلاتی که با آن دست‌به‌گریبانیم، تصادفی پیش نیامده است. این اطلاعات ارزشمند کلید باز کردن قفل گرایش ما به خودویرانگری و باز کردن دری به‌سوی زندگی به‌دور از محدودیت‌های خودِ دروغین ماست؛ زندگی سرشار از شور و شوق و معنا و مقصودی که فقط با تأیید همه‌ی تجربیات تلخ و دردها و رنج‌هایی که ما را از پا می‌اندازند، امکان‌پذیر می‌شود.

دبی فورد