

۱۳۰۱/۷/۱۵

۲۳۱۹۱۵۹

اثر سایه

راهگشای قدرت پنهان خود واقعیات

دبی فورد
دیپاک چوپرا
ماریان ویلیامسون

حمیده رستمی

www.ketab.ir



انتشارات لیوسا

Chopra, Deepak

اثر سایه / دبی فورد، دیپاک چوپرا، ماریان ویلیامسون / حمیده

رستمی

۲۱۶ ص.

The shadow effect

ناخودآگاه، روان‌شناسی

BF۳۱۵

۱۵۴/۲

۸۹۳۱۷۴۲

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

سال چاپ: ۱۴۰۲

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

چاپ: ثمین

صحافی: ثمین

قیمت: ۱۶۰۰۰ تومان

نام کتاب: اثر سایه

نویسنده: دبی فورد، دیپاک چوپرا، ماریان ویلیامسون

مترجم: حمیده رستمی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۳۲۲-۲

نویت چاپ: دوم



۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۲۴۰۰۴۲



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 مطالب

مقدمه	۵
بخش اول: سایه	۱۲
۱. هاله‌ی ابهام	۱۳
عمق واقعیت	۱۷
سایه‌ی جمعی	۲۲
چطور می‌توان ثابت کرد؟	۲۷
سازندگان سایه	۳۴
فرآیند ادامه دارد	۳۹
۲. راه خروج	۴۴
من و سایه‌ام	۴۵
آیا تو فراقنی می‌کنی؟	۴۹
۳. واقعیتی تازه، قدرتی تازه	۶۷
نگاهی تازه	۶۸
تمامیت و کمال یعنی چه	۷۳
کمال می‌خواهد تو را التیام بدهد	۷۳
همیشه بُرد با تمامیت و کمال است	۷۵
تمامیت و کمال همین نزدیکی‌هاست	۷۸
تمامیت برتر از سایه است	۸۱
تمامیت و کمال همه‌ی تضادها را در خود حل می‌کند	۸۲
احساس امنیت در برابر احساس ناامنی	۸۴
عشق در برابر ترس	۸۵
خواسته در برابر ضرورت	۸۸
پذیرش در برابر عدد پذیرش	۹۱

- یکی در برابر بی شمار ۹۵
- بخش دوم: آشتی با خود و دیگران و دنیا ۱۰۲
- تأثیر سایه ۱۱۳
- خودِ دوگانه‌ی ما ۱۱۵
- تولد سایه ۱۱۸
- دوستی و رفاقت با سایه ۱۲۴
- نقاب سایه‌ی ما ۱۲۶
- برده‌برداری از زندگی محرمانه ۱۳۱
- اثر سایه ۱۳۳
- افشای نمایه ۱۳۷
- برده‌برداری از سایه ۱۴۶
- موهبت‌های سایه ۱۵۳
- پذیرش نیمه‌ی روشن سایه ۱۵۷
- اتحاد با سایه ۱۶۲
- بخش سوم: فقط نور می‌تواند از تاریکی عبور کند ۱۶۹
- آن چیست؟ ۱۶۹
- شاید واقعی نباشد، اما واقعی به نظر می‌رسد ۱۷۴
- جایی که عشق نباشد، ترس هست ۱۷۸
- سایه بی‌وقفه در حرکت است ۱۸۳
- سایه‌ی جمعی ۱۸۵
- قصد و نیت کافی نیست ۱۸۸
- اعتراف به گناه و تقاضای عفو و بخشش ۱۹۱
- خودت و دیگران را ببخش ۱۹۸
- در برابر عشق مقاومت نکن ۲۰۳

مقدمه

تعارض بین کسی که هستیم و کسی که دلمان می‌خواهد باشیم، موضوع اصلی کشمکش و جدال بشر است. در واقع در مرکز همه‌ی تجربیاتی که آدم‌ها از سر می‌گذرانند، دوگانگی هست؛ زندگی و مرگ، خیر و شر، امیدواری و تسلیم در هر فردی وجود دارد و نیروشان را در همه‌ی جنبه‌های زندگی‌مان اعمال می‌کنند. اگر ما شهادت را می‌شناسیم، به این دلیل است که مزه‌ی ترس را چشیده‌ایم. اگر صداقت و راستی را تشخیص می‌دهیم، دلیلش این است که با فریب و نیرنگ مواجه شده‌ایم. با این حال، ذات و طبیعت دوگانه‌مان را انکار می‌کنیم یا نادیده‌اش می‌گیریم.

اگر تصور می‌کنیم که طیف محدودی از خصوصیات بشری شامل حالمان می‌شود و کلاً یا این‌طوری هستیم یا آن‌طوری، پس چرا بسیاری از ما از زندگی‌مان راضی نیستیم؟ چرا با وجود این‌همه عقل و خردی که داریم، باز هم آن‌قدر قدرت و شهادت نداریم که با انتخاب‌هایی خوب و مؤثر به نیات خیرمان عمل کنیم؟ و مهم‌تر از همه، چرا مدام طوری رفتار و عمل می‌کنیم که با نظام ارزش‌هایمان و آنچه از آن دفاع می‌کنیم، مغایرت دارد؟ و قبول داریم دلیلش این است که هیچ‌وقت در مورد واقعیت وجودی و زندگی‌مان کنکاش نکرده و نخواست‌هایم نیمه‌ی تاریک وجود یا سایه‌مان را که اقتدار ما در آن نهفته است، بشناسیم. و سایه‌مان اینجاست، در جایی که کمترین احتمال را می‌دهیم کلید باز کردن قفل اقتدار، خوشبختی و توانایی تحقق بخشیدن به رؤیاهایمان را در آنجا پیدا کنیم.

ما شرطی شده‌ایم که از جنبه‌ی تاریک زندگی و از سایه‌ی خودمان ترسیم. وقتی متوجه می‌شویم افکاری تیره‌وتر در ذهن داریم یا طوری رفتاری می‌کنیم که از نظر خودمان غیرقابل قبول است، فرار را به قرار ترجیح می‌دهیم و درست مثل گراز می‌چیم توی سوراخمان و پنهان می‌شویم و دعا می‌کنیم که وقتی دوباره دل به دریا می‌زنیم و بیرون می‌رویم، ماجرا فراموش شده باشد. چرا این کار را می‌کنیم؟ چون می‌ترسیم مبدا هر قدر هم سعی کنیم، نتوانیم از شر این بخش از وجودمان خلاص شویم. و با اینکه نادیده گرفتن یا سرکوب کردن نیمه‌ی تاریک وجودمان عادی است، باید حواسمان باشد که فرار از سایه باعث می‌شود این بخش از وجودمان مسئولیت بیشتری را عهده‌دار شود و عقل و خردی را که در زیر سطح ضمیر خود آگاه‌مان پنهان شده، بیرون بکشد و به‌جای ما خودش کنترل اوضاع را به‌دست بگیرد. و وقتی سایه بر وجودمان مسلط شود، تأثیراتش را هم به‌جا می‌گذارد. بعد، نیمه‌ی تاریک وجودمان دست‌به‌کار می‌شود تا برای ما تصمیم بگیرد و حق انتخاب‌های آگاهانه را در مورد اینکه چه غذایی بخوریم، چقدر پول خرج کنیم یا تسلیم چه اعتیادی شویم، از ما سلب می‌کند. سایه‌ی ما تحریک‌مان می‌کند رفتارهایی کنیم که هرگز حتی تصورش را هم نمی‌کردیم از ما سر بزند و انرژی حیاتی‌مان را سر عادات بد و رفتارهای تکراری ناخوشایند هدر می‌دهیم. سایه نمی‌گذارد ابراز وجود کنیم، از واقعیت وجودی‌مان حرف بزنیم، و درست‌وحسابی زندگی کنیم. فقط اگر دوگانگی‌مان را بپذیریم، خودمان را از شر رفتارهایی خلاص می‌کنیم که به‌طور بالقوه می‌توانند ما را خوار کنند و باعث ناراحتی‌مان شوند. اگر همه‌ی جنبه‌های وجودی و هویت واقعی‌مان را تأیید نکنیم، بی‌بربرگرد سایه تأثیر خودش را می‌گذارد و فقط آنچه را می‌بینیم و می‌فهمیم باور می‌کنیم، نه واقعیت را.

اثر سایه همه جا هست. شواهد و مدارکی از حضور فراگیر و شیوع آن را می‌توانیم در همه‌ی جنبه‌های زندگی‌مان ببینیم. درباره‌اش در اینترنت می‌خوانیم، آن را در اخبار شبانه تماشا می‌کنیم و می‌توانیم آن را در وجود دوستانمان و اعضای خانواده‌مان و غریبه‌ها هم می‌بینیم. و شاید مهم‌تر از همه این باشد که می‌توانیم آن را در افکارمان شناسایی کنیم و در رفتارهایمان ببینیم و در تعاملاتمان با دیگران احساس کنیم. می‌ترسیم مبادا نوری روی این تاریکی بتابد و باعث شود بدجور شرمند شویم یا حتی بدتر از آن، بدترین کابوس‌مان را به نمایش بگذاریم. می‌ترسیم اگر نگاهی به درونمان بیندازیم، از آنچه می‌بینیم وحشت کنیم. بنابراین مثل کبک سرمان را در برف فرو می‌بریم و از مواجهه با جنبه‌ی تاریک یا به عبارتی سایه‌مان، امانت می‌کنیم.

ولی این کتاب حقیقتی تازه را افشا می‌کند که برگرفته از سه دیدگاه تغییر زندگی و مبنی بر این است که درست برخلاف آنچه می‌ترسیم به سرمان بیاید، واقعاً به سرمان می‌آید. به جای اینکه حالت بکشیم، دلسوزی می‌کنیم. به جای اینکه دستپاچه شویم، شجاع می‌شویم. به جای محدودیت، احساس آزادی می‌کنیم. سایه جعبه‌ی پاندورایی پر از اسراری است که می‌ترسیم اگر درش باز شود، همه‌ی آنچه را دوست داریم و به آنها اهمیت می‌دهیم، نابود کند. اما اگر درش را باز کنیم، می‌بینیم آنچه در درونش هست قدرت دارد که زندگی ما را به‌طور اساسی و به‌گونه‌ای مثبت تغییر بدهد. بعد، از این توهم و خیال باطل که نیمه‌ی تاریک وجودمان بر ما پیشی می‌گیرد، بیرون می‌آییم و در عوض، دنیا را در روشنایی نوری تازه می‌بینیم. می‌فهمیم که باید با خودمان مهربان باشیم و این احساس دلسوزی همچنان که دریچه‌ی قلبمان را به روی اطرافیانمان باز می‌کنیم، آتش اعتماد به نفس و شهامت ما را شعله‌ور می‌کند. قدرتی که به وجودش

پی می‌بریم، کمک‌مان می‌کند با ترسی که ما را عقب نگه می‌دارد و مانع پیشروی‌مان می‌شود، مقابله کنیم و ترغیب‌مان می‌کند تا با تمام قدرت به سمت بالاترین حد توانایی و استعداد بالقوه‌مان حرکت کنیم. پذیرش سایه به‌دور از هرگونه ترس و وحشتی به ما امکان می‌دهد کامل باشیم، خود واقعی‌مان باشیم، قدرتمان را پس بگیریم، شور و شوق‌مان را آزادانه ابراز کنیم، و رؤیایها و آرزوهایمان را تحقق ببخشیم.

این کتاب نوشته شد تا موهبت‌هایی که سایه می‌تواند برای تغییر زندگی اعطا کند، بر همه معلوم شود. نگرش هر یک از ما در مقام مربی به مطالبی که در صفحات بعدی به آن برمی‌خوریم، مختص خودمان است. قصد داریم درکی جامع و گسترده از طرز شکل‌گیری سایه در درونمان و نحوه‌ی عملکردش در زندگی‌مان ارائه بدهیم و مهم‌تر از همه اینکه چه کار کنیم تا به موهبت‌های ذات و هویت واقعی‌مان پی ببریم. قول می‌دهیم که بعد از خواندن این کتاب دیگر هرگز سایه‌ی خودت را به همان چشمی که قبلاً می‌دید، نخواهی دید.

در بخش اول، دیپاک چوپرا^۱ نمایی کلی و جامع از طبیعت دوگانه‌ی ما انسان‌ها در اختیارمان می‌گذارد و راهنمایی‌مان می‌کند که چطور می‌توانیم دوباره تمامیت خودمان را به‌دست بیاوریم. دیپاک چوپرا با تعلیماتش زندگی میلیون‌ها نفر را متحول کرده است. رویکرد کل‌نگرانه‌ی او به طبیعت تفرقه‌افکن سایه، هم پایه و اساس دارد و هم راهگشاست.

در بخش دوم، من با بهره‌گیری از قریب به پانزده سال مربیگری و بیشتر از در تعلیم طرز کار سایه در سرتاسر دنیا، به بررسی قابل دسترس و درعین حال عمیقی از شکل‌گیری سایه، نقش سایه در زندگی روزمره‌مان،

و این مسئله می‌پردازم که چطور می‌توانیم قدرت و درخشش ماهیت اصیل و واقعی‌مان را بازپس بگیریم.

در بخش سوم، ماریان ویلیامسون^۱ قلب و ذهن ما را با کنکاشی تحریک‌آمیز در رابطه‌ی بین سایه و روح و روان تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. ماریان، این معلم معنوی مشهور در سراسر دنیا، دست ما را می‌گیرد و در خلال عبور از منطقه‌ی ناهموار و پردست‌اندازِ جنگ بین عشق و ترس راهنمایی‌مان می‌کند.

هر سه‌ی ما با سال‌ها تجربه و آرزویی خالصانه آمده‌ایم تا یک‌بار برای همیشه به سایه وضوح ببخشیم و آن را روشن کنیم. اگر با نیروی سایه درنیفتیم و خَرَه و حکمتش را تلفیق نکنیم، توانایی دارد که همچنان زندگی و دنیای ما را ویران کند. اگر نتوانیم آسیب‌پذیربودنمان را بپذیریم و رفتارهای بد و ناخوشایندمان را مشخص دهیم، وقتی در شُرف پیشرفتی شخصی یا حرفه‌ای باشیم، در کار خودمان کارشکنی می‌کنیم. بعد، سایه پیروز می‌شود. وقتی موقع صحبت با فرزندانمان عصبانیت باعث شود رفتاری نامناسب داشته باشیم، سایه پیروز می‌شود. وقتی عزیزانمان را فریب بدهیم، سایه پیروز می‌شود. وقتی از پذیرفتن ماهیت واقعی‌مان امتناع کنیم، سایه پیروز می‌شود. اگر نورِ خودِ برترمان را به روی تاریکی انگیزه‌های آنی انسانی‌مان نتابانیم، سایه پیروز می‌شود. تا وقتی همه‌ی جنبه‌های وجودی‌مان را نپذیریم، اثر سایه قادر است مانع شادی و سعادت‌مان شود. در صورتی که این مسئله را تأیید نکنیم، سایه ما را از رسیدن به تمامیت و انسجام باز می‌دارد، نمی‌گذارد در اوج دقت و آرامش بهترین برنامه‌ریزی را کنیم، و باعث می‌شود عمرمان را نصفه‌ونیمه از سر بگذرانیم. ما امیدواریم که با نگارش این کتاب سایه را از دل تاریکی بیرون

بیاوریم و آن را به همه بشناسانیم. الان بهترین زمان برای ایجاد لغتنامه‌ای جدید، روشن کردن سایه و درک این مسئله است که چقدر دیدن آن دشوار و توضیح دادنش سخت بوده است.

همچنان که در این کتاب توضیح داده‌ایم، نقش سایه خیلی بیشتر از صرفاً فرآیندی روان‌شناختی یا شوخی فکری است. درواقع راه‌حلی تجویزی برای مشکلات حل‌نشده است. این سفری فراتر از هر نظریه‌ی روان‌شناختی است که زندگی ما را دگرگون می‌کند، چون جنبه‌ی تاریک وجود را مسئله‌ای مربوط به بشر به‌شمار می‌آورد؛ مسئله‌ای معنوی که اگر می‌خواهیم زندگی کاملی را از سر بگذرانیم و ابراز وجود کنیم، در طول عمرمان باید آن را حل کنیم. بالاخره همگی می‌فهمیم که هر رنگ، نژاد، پیشینه، گرایش جنسی، ساختار ژنتیکی یا گذشته‌ای داشته باشیم، هیچ‌کدام بهتر یا برتر از دیگری نیستیم. هیچ‌کس در دنیا نیست که سایه نداشته باشد و وقتی همه آن را بشناسند و جدی‌اش بگیرند، سایه می‌تواند واقعیت تازه‌ای را به‌وجود بیاورد که احساس ما نسبت به خودمان، نحوه‌ی فرزندپروری‌مان، طرز رفتارمان با شریک زندگی‌مان، و شیوه‌ی تعامل‌مان را با اعضای جامعه‌مان و کشورهای دیگر تغییر بدهد.

من معتقدم که سایه یکی از بزرگ‌ترین موهبت‌های در دسترس ماست. کارل یونگ^۱ سایه را «حریف بوکس» نامیده است. این حریفی در درون ماست که نواقص و معایب‌مان را آشکار و مهارت‌هایمان را تقویت می‌کند. سایه معلم، تعلیم‌دهنده و راهنمایی است که کمک‌مان می‌کند شکوه و عظمت واقعی‌مان را آشکار کنیم. سایه مشکل نیست که حلش کنیم یا دشمنی که بر آن چیره شویم، بلکه مزرعه‌ای حاصلخیز است که باید کشت شود. وقتی دست‌انمان را در خاک غنی و پر بار آن فرو کنیم، بذره‌ای

1. Carl Yung

قدرتمند آدمی را پیدا می‌کنیم که دلمان می‌خواهد باشیم. ما صمیمانه
آرزو می‌کنیم راهی این سفر بشوی، چون می‌دانیم که چه چیزی در انتظار
توست.

دبی فورد