

کار با سایه



ویرایش دوم

راهنمای یکپارچه‌سازی و فراتر رفتن از سایه‌های شما

کی لا شاهین
مترجم: فاطمه روشن

سرشناسه	شاهین، کیلا Shaheen, Keila
عنوان و نام پدیدآور	کتاب کار با سایه: راهنمای یکپارچه‌سازی و فراتر رفتن از
وضعیت ویراست	سایه‌های شما / کیلا شاهین؛ مترجم فاطمه روشن.
مشخصات نشر	ویراست ۲. تهران: همزاد، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	۲۵۰ ص.
شابک	978-622-9096-48-2
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: The shadow work journal.
عنوان دیگر	راهنمای یکپارچه‌سازی و فراتر رفتن از سایه‌های شما.
موضوع	سایه (روانگویی) Shadow (Psychoanalysis) ابراز وجود Self-realization
شناسه افزوده	روشن، فاطمه، ۰۰۱۳۳۳
رده بندی کنگره	BF1۷۵/۵
رده بندی دیویی	۱۵۵/۲۶۴
شماره کتابشناسی ملی	۹۶۳۱۳۵۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا

کار با سایه

راهنمای یکپارچه‌سازی و فراتر رفتن از سایه‌های شما

ناشر: نشر همزاد

نویسنده: کیلا شاهین

مترجم: فاطمه روشن

گرافیک: علیرضا زمانی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۰۹۶۴-۸-۲

۱ چاپ اول: بهار ۱۴۰۳

قیمت: ۲۵۰۰۰۰ تومان

تمام حقوق چاپ و نشر، محفوظ و متعلق به نشر است.

پخش: سنجش‌نوین

تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، مجتمع منشور دانش

واحد ۱۳ شماره تماس: ۶۶۴۱۱۹۳۷

بانک کتاب روز: ۶۶۹۲۳۳۵۹

یکتامان: ۶۶۱۷۴۸۹۵

خواننده گرامی،

من کیلا شاهین^۱ هستم، خالق این کتاب راهنما و همراه شما در این سفر دگرگون کننده. وقتی این کتاب را در دست می گیری، بدان که ما ارواح خویشاوندیم، متحد در جستجوی رشد درون، در پی آنیم تا خود و جهان را عمیق تر درک کنیم.

من نیز مانند بسیاری دیگر، در مسیر زندگی همواره تلاش کرده ام تا خود را با محیط پیرامونم وفق دهم اما اغلب اوقات احساسی از عدم تعلق خاطر در من موج می زد. زمانی که پس از همه گیری کووید^۲ پا به محیط کار گذاشتم، با اضطراب اجتماعی شدیدی روبرو شدم و عمیقاً احساس گسستگی از دیگران را تجربه کردم. که این خود، بازتابی از گسستگی درونی من بود. در تعاملات تک به تک شکوفا می شدم، اما در محیط های گروهی خود را گم می کردم، افکارم شتابان، اما ناگفته می ماندند. در خلال همین دوران حالش برانگیز بود که به تنها عنصر با ثبات زندگی ام روی آوردم: دفترچه خاطراتم.

هنگامی که در جستجوی راه هایی برای التیام و درک بیشتر خود بودم، اصطلاح «کار با سایه» بطور اتفاقی به گوشم رسید. مفهوم کارل یونگ^۳ عمیقاً با من طنین انداز شد و نام و ساختاری به کار درونگرایانه ای که تا آن لحظه انجام داده بودم بخشید. دفترچه یادداشتی که در ابتدا پناهگاهی برای خلوت شخصی ام بود، به رسالتی مبدل گشت: به اشتراک گذاشتن قدرت کار سایه با جهان. این دگردیسی مرا به ایجاد Zenfulnote سوق داد، بستری که هدفش، همراهی دیگران در مسیر خودشناسی و رسیدن به تندرستی تمام عیار است.

دریافتم که در این عصر تغییرات پرشتاب و پرسش های ژرف، انسانیت در گذرگاهی سرنوشت ساز قرار گرفته است، تشنه ی پیامی عمیق که درونی ترین زوایای ما را با اسرار پهناور هستی پیوند می دهد. ما دیگر خشنود به توضیحات سطحی نیستیم و به جای آن مجذوب کاوش در معنای عمیق تر وجودمان شده ایم. با درگیر شدن در این رویه درونگرایانه، نه تنها به بینشی نسبت به روان شخصی خود دست می یابیم، بلکه از خرد جمعی که بشر را نسل ها راهبری کرده نیز بهره مند می شویم. این فرایند کاوش

1. Keila Shaheen

2. covid-19

۳. کارل گوستاو یونگ (Carl Jung)

و کشف، تنها مسیری به سوی روشنگری شخصی نیست، بلکه گامی است به سمت درکی عمیق تر و جمعی از تجربه انسانی در کلیت آن. در ذات خود، این دفترچه پلی است بین امر فردی و امر جهان شمول. کار سایه برای من سفری گشوده به درون خویشتن است. سفری برای کنار زدن لایه‌های روان‌مان؛ تا ترس‌ها، آرزوها و حقایق پنهان خود را آشکار کنیم. فرآیندی است برای در آغوش کشیدن تمامیت انسانِ درونمان، ناکامل‌ها، آسیب‌پذیری‌ها و نقاط قوتمان. از طریق همین فرآیند بود که هدف، صدایم و احساس یکپارچگی عمیق را یافتم. این تمرین به من ارزش خودآگاهی و شفقت را آموخت، نه فقط برای خودم بلکه برای تمام جهانی که پیرامونم است. این «دفترچه کار با سایه»، اوج سفر من و آغاز سفر شماست. این دفترچه با بیش از یک میلیون نسخه به فروش رفته تنها در ایالات متحده و در حال انتشار در حداقل بیست و هفت کشور دنیا، زندگی‌های بیشماری را لمس کرده است. تاثیرگذاری این دفترچه برای من گسترده و عمیقاً درس‌آموز بوده است.

حالا که پا به این صفحات می‌گذاری، امید من این است که در آن‌ها آینه‌ای برای روح بیابی، فضایی برای مواجه شدن و پذیرفتن سایه‌هایت، و راهنمایی برای زیستن زندگی‌ای که تماماً و اصالتاً از آن توست.

به سفر کار با سایه‌ات خوش آمدی. باشد که این سفر برای تو نیز به همان اندازه روشنگر، دگرگون کننده، و التیام بخش باشد که برای من بوده است.

با مهر،

کیلا شاهین