

۱۰۱۶۶۸
۲۰۲۰

جویندگان نور در

نیمه‌ی تاریک وجود

دبی فورد

حمیده رستمی

www.ketab.ir



انتشارات یوسا

Ford, Debbie

فورد، دبئی

سرشناسه

جویندگان نور در نیمه‌ی تاریک وجود / دبئی فورد / حمیده رستمی

عنوان و نام پدیدآور

ص ۲۳۲

مشخصات ظاهری

The Dark side of the light chasers

عنوان اصلی

سایه (روانکاری) ابراز وجود

موضوع

۹ ف ۲ س / BF ۱۷۵

رده‌بندی کنگره

۱۵۵/۲۶۴

رده‌بندی دیویی

۵۴۳۷۸۴۵

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

■ سال چاپ: ۱۴۰۳

■ نام کتاب: نیمه‌ی تاریک وجود

■ پیرایش: ۲۰۰ نسخه

■ نویسنده: دبئی فورد

■ چاپ: پالمین

■ مترجم: حمیده رستمی

■ صحافی: رامین

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۲۷۷-۵

■ قیمت: ۲۱۰۰۰۰ تومان

■ نویت چاپ: پنجم



۶۶۶۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵

۶۶۶۶۶۵۷۷



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲

www.dorsabook.ir



www.nashreliusa.com

liusa@mashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

telegram.me/dorsaliusa



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

فهرست

مقدمه	۵
پیشگفتار	۱۰
فصل اول:	
دنایای بیرون و دنیای درون	۱۳
فصل دوم:	
در جستجوی سایه	۲۵
فصل سوم:	
دنیا در درون ماست	۴۰
فصل چهارم:	
به یاد آوردن خودمان	۵۸
فصل پنجم:	
خودشناسی از طریق شناخت سایه	۷۷
فصل ششم:	
«من آن هستم»	۹۶
فصل هفتم:	
پذیرش نیمه‌ی تاریک وجودتان	۱۱۹
فصل هشتم:	
تعبیر و تفسیری تازه از خودتان	۱۴۳

فصل نهم:

۱۷۳ بگذارید نور وجودتان بدرخشد

فصل دهم:

۱۹۹ زندگی ارزش زیستن دارد

۲۲۸ سخن آخر

مقدمه

انسان از زمان‌های بسیار دور به شناخت جنبه‌های پنهان روح و روان خود همت می‌گماشته و دلیل اصلی آن گرایش شدید مذهبی بوده است. ما انسان‌ها از قدیم به دنبال برقراری تعادل بین بخش‌های تاریک و روشن وجودمان بوده‌ایم. شیطان را به خاطر می‌آورید که در ابتدا فرشته‌ی مقرب درگاه الهی بود و درواقع همان وسوسه‌هایی باعث کبر و کفر شیطان شد که ما هم با آنها روبه‌رو هستیم؟ همیشه به ما گفته شده است که مراقب باشیم تحت‌تأثیر نیمه‌ی پنهان و تاریک وجودمان قرار نگیریم.

چند وقت پیش، هنگام گفتگو با یکی از مراجعانم در مینی‌اپولیس درباره‌ی ماهیت این جنبه‌های پنهان وجود، او از من پرسید که آیا مگر سرکه‌ی کهنه را در بطری‌هایی مصرف نشده نمی‌ریزند؟

جواب دادم: «البته که می‌ریزند.» برایم تعجب‌آور بود که او توانسته بود به‌خوبی این ارتباط را درک کند. شناخت قسمت‌های تاریک وجود درواقع بخشی از سنت‌های مذهبی است، ولی ما همیشه به ظروفي جدید و زبانی جدید نیاز داریم تا بتوانیم مخمسه‌ای را که انسان گرفتار آن است، توضیح دهیم.

گفتم: «بله، درست است. پرداختن به جنبه‌های پنهان وجود انسان مثل سرکه‌ی کهنه است.»

این سؤال مرا به یاد بسیاری از شاگردانم انداخت که می‌خواستند با جنبه‌های تاریک وجود خود روبه‌رو شوند و من سال‌ها به آنها مشاوره می‌دادم. باید برای هر نسل راهی تازه پیدا کنیم تا بتوانیم این مبحث را به‌طریقی مثبت یا منفی، مورد بررسی قرار دهیم. نیمه‌ی تاریک وجود لزوماً بار منفی ندارد بلکه شامل مواردی است که ضمیر خودآگاه ما از آن خبر ندارد.

اولین مرحله در مشاوره‌درمانی، تأیید و به‌رسمیت شناختن از جانب فرد است؛ درست مثل اعتراف به گناه نزد کشیش. روان‌درمانگر به اشتباهات و کارهای نادرست فرد، اظهار پشیمانی یا تأیید نکات مثبتی که در درون او وجود دارد، گوش می‌کند؛ واقعیت وجودی او و رسالتش را در زندگی به چالش می‌کشد و به او کمک می‌کند از بخش‌هایی از وجودش که آنها را انکار می‌کند، آگاه شود.

آن روز در شهر مینیاپولیس در ایالت مینه‌سوتا، ناخودآگاه نوشته‌ی کارل گوستاو یونگ، روان‌پزشک و روان‌کاو سوئیسی به‌ذهنم آمد که آن را در سال ۱۹۳۷ در کتاب «روان‌شناسی و دین» نوشته بود: «اگر ما خواهان مفاهیمی ماندگار در دین هستیم، فقط باید از یک رویکرد روان‌شناختی پیروی کنیم. به همین دلیل هم من سعی دارم همه‌ی آن افکار قدیمی بارها ترمیم شده را از ذهن افراد پاک کنم و دوباره آنها را در قالبی از تجارب تازه شکل دهم.»

مفهوم «جنبه‌های پنهان وجود» مانند یک قالب است که با زبانی نمادین شخصیت‌های فرعی درون ما را جلوه‌گر می‌کند و درباره‌ی بخش‌های ناشناخته‌ی اعماق وجودمان حرف می‌زند. سایه یا جنبه‌ی تاریک و پنهان به آن بخش‌هایی از وجود انسان گفته می‌شود که به‌طور مداوم تحت‌تأثیر نور ضمیر خودآگاه تغییر می‌کند و درواقع جنبه‌هایی

است که انسان نمی‌تواند آگاهانه مسئولیت آنها را بپذیرد. ما انسان‌ها به‌طور مداوم در حال انتخاب هستیم، تجربه می‌کنیم و شخصیت‌مان را براساس آرمان‌های خودمان و دنیای اطرافمان شکل می‌دهیم. هرچه بیشتر نور موجود در درونمان را جستجو کنیم، میزان بیشتری از جنبه‌های پنهان وجودمان کاشف می‌یابد.

این جنبه‌ها نام‌های مختلفی دارد، از جمله نیمه‌ی تاریک، خود دیگر، جنبه‌های دیگر وجود، بدل، همزاد تاریک، نفس بی‌مهار، ضمیر سرکوب شده. ما باید با دیوهای درونمان مواجه شویم و با آنها دست‌وپنجه نرم کنیم، چون ما را مجبور می‌کنند که کارهایی ناشایست انجام دهیم؛ هبوط به جهنم، شب تاریک روح، بحرانی بزرگ در نیمه راه زندگی.

شناخت این جنبه‌های پنهان با رهایی از دام نفس اماره و رسیدن به رستگاری و حرکت به سوی عالم برتر که همگی از آنجا آمده‌ایم، آغاز می‌شود. این جنبه‌های تاریک وجود در موازات نفس مطمئنه پیش می‌رود و اگر ما نمی‌توانیم به کمال مطلوب برسیم به این دلیل است که تحت‌تأثیر خانواده و فرهنگ قرار داریم و هوای نفس بر آرمان‌های ما سایه افکنده است. رابرت بلای، شاعر و نویسنده‌ی امریکایی، درباره‌ی این مسئله می‌گوید: «این کوله‌باری است که همه‌ی ما یک عمر آن را به دوش می‌کشیم. تا بیست سالگی آن را پر از چیزهای مختلف می‌کنیم و از آن به بعد، بقیه‌ی عمرمان را صرف این می‌کنیم که آن را خالی کنیم.»

کارل یونگ می‌گفت: «من ترجیح می‌دهم انسانی کامل باشم تا انسانی خوب.»

او جنبه‌های تاریک وجود انسان را به زبان شعر بیان کرد و قالبی تازه و پرمحتوا برای عصر ما ساخت. یونگ مدت زیادی از عمرش را صرف یکپارچه کردن جنبه‌های تاریک وجود کرد و پیشنهاد او شروع زندگی

روان‌شناسانه به‌عنوان کارآموز بود که جهت آگاهی برای درک نفس ضرورت داشت. شناخت و درک وجود واقعی انسان در عمل بسیار مشکل است و نباید با فعالیت‌های منطقی اشتباه گرفته شود زیرا جنبه‌های تاریک وجود به‌هیچ‌وجه با ترحم و تحمل رنج‌هایی که بشر با آن مواجه می‌شود، همخوانی ندارد.

جنبه‌های مختلف نیمه‌ی تاریک وجود انسان که دبی فورد به‌خوبی آن را در این کتاب توضیح داده است، بین برداشت ضمیر خودآگاه ما و آنچه هستیم یا قرار است باشیم، تعادلی روحی برقرار می‌کند؛ مانند تمرینی که در آیین‌های کهن شرقی به آن راه میانه‌روی و اعتدال می‌گویند. نیمه‌ی تاریک وجود به ما آگاهی می‌دهد تا بتوانیم نیروهای بالقوه مخرب و سرکوب‌شده در درونمان را پس برانیم. ما معمولاً برای پنهان کردن آنچه در خودمان نمی‌پسندیم، دست به تظاهر می‌زنیم تا این نیروهای نهفته در وجودمان را به سطح بیاوریم و آزاد کنیم. با این کار به ماورای یک شخصیت می‌رسیم که می‌تواند در مجموعه‌ای بزرگ‌تر هم به‌خوبی عمل کند. اگر فشارهای روانی و تنش‌هایی را که در باغ وجودمان هست به تعادل برسانیم، تأثیر آن به بیرون و تمام مزارع موجود در روی زمین منتقل خواهد شد.

خیال نکنید که این کتاب فقط درباره‌ی جنبه‌های پنهان وجود بحث می‌کند؛ بلکه هدیه‌ای ارزشمند و گنجینه‌ای از دانش خداداد است و حاوی ماجرای قهرمانانی مظلوم و قربانی شده. کتاب «جویندگان نور در نیمه‌ی تاریک وجود» فقط ذهن را به کار نمی‌گیرد، بلکه قلب و افکار را نیز درگیر می‌کند.

«جویندگان نور در نیمه‌ی تاریک وجود» همچون سرکه‌ای کهنه در بطری نویی است که مزه‌ای خوشایند و بویی دلپذیر دارد.

برای شناخت نیمه‌ی پنهان وجودمان و دستیابی به یکپارچگی نباید سایه‌مان را پنهان کنیم. باید به اندرزهای دبی فورد گوش فرادهیم تا به نور وجودمان دست یابیم و به مراتبی بالاتر برسیم. برای شروع باید به قلبمان رجوع کنیم و به نیت قلبی‌مان پی ببریم. این کتاب به ما خاطرنشان می‌کند که فقط زمانی می‌توانیم در مسیر روشن زندگی گام برداریم که شجاعت به‌خرج دهیم و با واقعیت وجودی‌مان روبه‌رو شویم و خودمان را با تمام خصلت‌های خوب و بدمان بپذیریم.

پیشگفتار

در گذشته، هرگز احساس خوبی در مورد خودم نداشتم. در واقع بارها از خودم متنفر شده بودم. خود را نالایق‌ترین و بی‌عرضه‌ترین آدم دنیا می‌دانستم. حتی یک دوست هم نداشتم و بچه‌های محله‌مان مرا مسخره می‌کردند. ناامیدانه به دنبال راه‌حلی می‌گشتم و آن را نمی‌یافتم. زندگی‌ام به‌همین منوال گذشت تا جوانی بالغ شدم و برای اینکه زندگی تازه‌ای را شروع کنم، به شهری دیگر نقل مکان کردم که کسی در آنجا مرا نشناسد و در مورد لاف‌زدن‌هایم در دوران کودکی‌ام که دلیلی جز فقدان عزت‌نفس نداشتم، چیزی نداند. در آن شهر هیچ‌کس نمی‌دانست که بزرگسالان محله‌مان مرا بچه‌ای دمدمی مزاج و بی‌مسئولیت می‌نامیدند و هیچ‌کس خبر نداشتم که انواع و اقسام وسایل پرورش اندام اتاقم را به‌قدری شلوغ کرده بود که ذره‌ای فضای خالی برای چیزی دیگر نداشتم. به‌خیال خودم می‌خواستم اندامم را قوی کنم. در هر حال کسی از تنبلی‌های شخصی و اجتماعی من خبردار نشد و نقل مکان به شهری دیگر هم به من کمکی نکرد چون همان آدم قبلی بودم.

بعدها که در کلاس‌های پرورش شخصیت شرکت کردم که بخش کارگزینی محل کارم ترتیب آن را داده بود، مددکار حرفی زد که هرگز آن را فراموش نخواهم کرد. او گفت: «تمام شکست‌های شما و تمام آنچه

در وجودتان از آن نفرت دارید، درواقع بزرگ‌ترین دارایی‌های شما در زندگی‌تان هستند. فقط آنها را بیش از حد بزرگ کرده و صدایشان را بالا برده‌اید. همین! فقط کافی است صدای آنها را کمی پایین بیاورید. در این صورت، طولی نخواهد کشید که نقاط ضعف شما به نقاط قوت و جنبه‌های منفی‌تان به جنبه‌های مثبت تبدیل می‌شود. همین نقاط ضعف درواقع ابزار خارق‌العاده‌اند که به نفع شما کار می‌کنند، نه بر ضد شما. صرفاً کافی است یاد بگیرید که با این ضعف‌ها و ویژگی‌های شخصیتی روبه‌رو شوید و در لحظه‌ی مناسب از آنها بهره بگیرید، و بدانید که به چه تعداد از این صفات خارق‌العاده‌تان نیاز دارید.»

انگار صاعقه به من اصابت کرده بود. پیش از آن هرگز چنین مطالبی نشنیده بودم ولی به‌طور غریزی می‌دانستم که واقعیت دارد. لاف‌زدن‌های من در دوران نوجوانی صرفاً برای جلب توجه بود و به همین دلیل هم همه مرا دمدمی‌مزاج می‌دانستند. درواقع به این دلیل بود که افکارم را به‌طور ناگهانی بر زبان می‌آوردم و ادعای قوی بودن می‌کردم چون دلم می‌خواست رهبری و هدایت زندگی‌ام را به‌دست بگیرم.

جالب اینکه بعدها بابت همین جنبه‌های تاریک وجودم تحسین و تشویق شدم و تعجبی نداشت که یک‌ه بخورم و حیرت کنم. بعدها وقتی به جنبه‌های تاریک وجودم نگاه می‌کردم، می‌فهمیدم که چرا دیگران آن صفات مرا منفی تلقی می‌کردند درحالی‌که همان‌ها موهبت‌هایی برای من به‌شمار می‌آمدند. من فقط به‌گونه‌ای متفاوت از آنها استفاده می‌کردم بی‌آنکه آنها را سرکوب کنم یا بر آنها مسلط شوم. حالا می‌دانم هدایت و رهبری زندگی است که بیش از همه اهمیت دارد؛ یعنی اول باید به خودم توجه کنم و بعد با پذیرش تمام جنبه‌های شخصیتی‌ام که وجود مرا شکل می‌دهند، چه دیگران آنها را مثبت تلقی کنند و چه منفی، به سوی

کمال حرکت کنم. با توسل به این رویکرد و نگرش تازه، بالاخره توانستم واقعیت وجودی‌ام را بشناسم و با خودم کنار بیایم. اگر از قبل با نظریات دبی فورد و خرد شگفت‌انگیزی که در کتاب او به‌رشته‌ی تحریر درآمده آشنا شده بودم، بی‌شک زودتر به این شناخت می‌رسیدم.

این کتاب را دو بار به‌دقت بخوانید و سپس آن را برای بار سوم بخوانید و تمام تمرین‌های آن را انجام دهید تا به معیاری قابل قبول در زندگی‌تان دست یابید. البته اگر نمی‌خواهید زندگی‌تان تغییر کند یا دلتان نمی‌خواهد بخش‌هایی از وجودتان را به‌رسمیت بشناسید، همین الان کتاب را ببندید و آن را در بالاترین قفسه‌ی کتابخانه‌تان بگذارید تا حتی دیگر چشمتان به آن نیفتد. یا اینکه آن را به یکی از دوستانتان بدهید زیرا امکان ندارد این کتاب را بخوانید و زندگی‌تان تغییر نکند.

از نظر من، زندگی باید کاملاً شفاف باشد و هیچ چیز پنهان یا قابل انکاری در آن وجود نداشته باشد، حتی بخش‌هایی از وجودم که دلم نمی‌خواهد به‌چشم بیاید و دوست ندارم تاییدش کنم. اگر با من موافق باشید که شفاف بودن زندگی پایه و اساس واقعیت وجودی ماست که مانند راهی ما را به هویت اصلی‌مان می‌رساند، با تمام وجود ممنون دبی فورد خواهید بود که شما را به اعماق وجودتان می‌برد و حتی بالاتر از آن، شما را به آن راهی می‌کشاند که مزه‌ی سعادت و خوشی و آرامش درونی را بچشید و به جایی برسید که به‌معنای واقعی کلمه هم خودتان را دوست داشته باشید و هم عشق و محبت بی‌قید و شرطتان را نثار دیگران کنید. به این ترتیب، نه تنها زندگی خودتان را تغییر خواهید داد، بلکه درواقع دنیا را هم دگرگون خواهید کرد.

نیل دونالد والش

اشلند - اورگان، مارس - ۱۹۹۸