

www.ketab.ir

[نیمهٔ تاریک وجود]

نویسنده: دبی فورد

مترجم: اکرم افشار

یازنیک

مترجم: دبی فورد، دبی فورد
عنوان و نام پدیدآور: نیمه تاریک وجود/ دبی فورد
مترجم: اکرم افشار؛ ویراستار: علیرضا حمزه‌ای
مشخصات نشر: قم: یارنیک، ۱۴۰۳

مشخصات ظاهری: ۱۶۰ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۱۹۲۳-۷-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The dark side of the light chasers: reclaiming your power, creativity, brilliance, and dreams, 1998.

موضوع: سایه (روانکاوی) (Shadow (Psychoanalysis)

ایجاز وجود Self-realization

شکافه افزوده: افشار، اکرم، ۱۳۶۴، مترجم
رده بندی کنگره: B۴۷۵/۵

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۳۶۴

شماره کتابشناسی ملی: ۹۶۷۷۵۵۲

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

یارنیک

نیمه تاریک وجود

نویسنده: دبی فورد

مترجم: اکرم افشار

ویراستار: علیرضا حمزه‌ای

ناشر: یارنیک

ناظر فنی چاپ: علی قربانی

صفحه‌آرایی: زیبا کتاب

تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۱۹۲۳-۷-۵

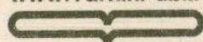
قیمت: ۱۹۰,۰۰۰ تومان

۰۹۱۲۷۵۹۹۴۰۴



YarnikPub

www.YarnikPub.ir





برگ نوشت

۴	 مقدمه
۸	 پیش‌گفتار
۱۱	 فصل اول: دنیای بیرون، دنیای درون
۱۹	 فصل دوم: به دنبال سایه
۲۹	 فصل سوم: جهان در درون سایه
۴۱	 فصل چهارم: یادآوری مجدد خود
۵۴	 فصل پنجم: سایه‌تان را بشناسید تا خودتان را بشناسید
۶۸	 فصل ششم: من آن هستم
۸۴	 فصل هفتم: پذیرفتن نیمه تاریک‌تان
۱۰۱	 فصل هشتم: خود را از نو تفسیر کنید
۱۲۱	 فصل نهم: اجازه بدهید نور وجودتان بدرخشد
۱۳۹	 فصل دهم: زندگی که ارزش زندگی کردن را دارد
۱۵۸	 سخن آخر

مقدمه

دوازده سال پیش نوشتن اولین کتابم یعنی «نیمه تاریک وجود» را آغاز کردم. آن زمان نمی‌دانستم با اقبال مردم روبه‌رو خواهد شد، حتی نمی‌دانستم چاپ خواهد شد یا نه. اما به دلیل تحول درونی‌ام و نیز اصرار خواهرم آریل، اشتیاق عمیقی داشتم تا بینش و مسیری را که سرانجام زندگی‌ام را متحول کرد با دیگران درمیان بگذارم. من سال‌ها رنج بردم و سعی کردم تا انسان بهتری باشم. دلم می‌خواست اعتماد به نفس داشته باشم؛ خودم را باور داشته باشم؛ شهامت به بیان آمدن نیاز و خواسته‌هایم را داشته باشم و زندگی خوب و مهمی داشته باشم. دلم می‌خواست به‌جای بال‌بختن از خواب بیدار شوم و بدانم دیگران دوستم دارند و به آن‌ها تعلق دارم. از این که انسان وابسته‌ای باشم ناامید بودم و تشنه فرصتی بودم تا نهایت قابلیت‌هایم را در زندگی به کار ببرم. در درونم بیش از تحملم بود تا روزی که با خود واقعی‌ام آشنا شدم؛ خود ناب و بی‌عیب و نقص‌ام. شوکه شده بودم چون همیشه فکر می‌کردم «خودی» که هر چه می‌خواهم به من خواهد بخشید «خود» کاملاً جدیدی است. نسخه‌ای از من که نیمه‌های شب می‌آید و جایگزینی منی می‌شود که قبلاً می‌شناختم و از آن متفر بودم. همیشه درباره‌ی این نسخه از خودم خیال‌پردازی می‌کردم اما هیچ‌وقت فکرش را نمی‌کردم که به آن تبدیل شوم. اما علاقه من به نسخه جدیدم مرا بر آن داشت که به دنبال هر نوع خودیاری و روانشناسی بگردم که در آن زمان می‌توانستم بیابم. مهم نیست چقدر طول کشید یا چقدر اشک ریختم هیچ‌وقت از رویاهایم برای انسان بهتر شدن، دست نکشیدم. حتی اگر نمی‌دانستم چطور می‌توانم خود برترم را پیدا کنم. تا این که یک روز، بارقه‌هایی از «خودی» را دیدم که همیشه به دنبالش بودم و متوجه شدم آن چه به دنبالش می‌گشتم قبلاً در درونم وجود داشت. روزی که پی به عظمت واقعی‌ام بردم گیج و متعجب شدم چون در واقع لازم نبود برای رسیدن به آن از شر خودی که قبلاً می‌شناختم خلاص شوم؛ یا بخشی از خودم را حذف یا آن در اعماق خود آگاهی‌ام دفن کنم.

درواقع، این عظمت واقعی‌ام از غیرمحتمل‌ترین جایی که می‌شد تصور کرد به سراغم آمد. وقتی خود رویایی‌ام به سراغم آمد که متوجه شدم در تاریکی وجودم طلا، در رفتار بدم نور و در آسیب‌های گذشته‌ام قدرتی نهفته است.

روزی که فهمیدم قرار نیست از شر همه تصورات منفی و غلطی که درباره خودم دارم خلاص شوم روز بسیار مقدسی بود. هیچ وقت فراموش نمی‌کنم. آن روز فهمیدم که باید انسانی‌ترین «خودم» را به خارق‌العاده‌ترین «خود» تبدیل کنم. در این لحظه بود که عاشق همان خودِ پر نقص‌ام شدم و دوباره به غالب همان زن ساده و شاد و دوست‌داشتنی، پرشور و شایسته بازگشتم. تنها، وقتی که خودِ انسانی‌ام را در یک دست و خودِ الهی‌ام را در دست دیگر گرفتم توانستم زندگی فراتر از رویاهایم را تجربه کنم. این‌جا بود که بالاخره فهمیدم عشق واقعی دقیقاً چه حسی دارد؛ منظوم عشق زمینی نیست که انسان‌ها نسبت به شخصی دیگر دارند. بلکه منظور عشقی است که تنها با داشتن رابطه محبت‌آمیز، اعتماد و احترام به خودمان می‌توانیم به آن دست یابیم؛ عشقی بدون قید و شرط، عشقی که هیچ پشیمانی و کینه‌ای در خود ندارد. عشقی بی‌طرف و به دور از پیش‌داوری که به جای تفکر انتقادی، مهربانی و شفقت به جای خشم و نفرت، علاقه و محبت را ارائه می‌دهد.

من در این کتاب مسیر عشقی را که کشف کردم و دریافتم که آن را طی کردم به شما ارائه می‌دهم. به هنگام نوشتن این روند و تکرار آن‌ها به واقعیت جایگزین دست یافتم. فهمیدم در همه لحظات ناخوشی و ناراحتی، به جای این‌که به دنبال چیزهای مثبت و درست باشم همواره به دنبال چیزهای منفی و اشتباه بودم. توجه من به جای عشق و صداقت فقط به ترس و قضاوت بود. حواسم به جای این‌که به قلب پر از محبتم باشد تمام تمرکزم به برنامه‌های تلافی‌جویانه بود. در حین نوشتن، شهادت آن را پیدا کردم که به آسیب‌پذیری، موهبت‌های منحصر به فرد و علاقه شدیدم برای بهتر کردن حال انسان‌ها اقرار کنم. از زمان اولین انتشار کتاب نیمه تاریک وجود که پایه و اساس کتاب‌های دیگرم است، افتخار و هیجان فوق‌العاده‌ای بابت هدایت ده‌ها هزار نفر از سراسر جهان داشته‌ام. الان پس از یک دهه آموزش این کتاب می‌توانم با اطمینان به شما بگویم که این مسیر برای کسانی که آن را انتخاب می‌کنند هیچ دردسر و زحمتی ندارد.

وقتی بفهمی چیزی که از آن ساخته شده‌اید عشق و محبت محض است، قلب‌تان باز شده و با خودتان و دیگران صلح می‌کنید. وقتی بی‌به‌ارزش‌تک‌تک جنبه‌های شخصیتی خویش ببرید، هیچ وقت خود یا دیگران را مثل قبل نمی‌بینید و از این فرصتی که برای‌تان پیش آمده،

هیجان زده خواهید شد. این کتاب در دانشگاه‌ها و سایر موسسات آموزشی جهان تدریس می‌شود؛ درمانگران، مربیان و سایر متخصصان بهداشت روان آن را توصیه می‌کنند و به وسیله کسانی که آن را خوانده‌اند دست به دست می‌شود و این گواهی بر قدرت این کتاب است. از این کتاب تا به حال صدها هزار نسخه فروخته شده و به نوزده زبان ترجمه شده است چون این روند کاملاً کاربردی است و جوابش را پس داده است. این سفر برای من خیلی مفید بوده و برای شما نیز مفید خواهد بود. می‌توانید کاملاً به آن اعتماد کنید. هیچ نگرانی و ترسی به خود راه ندهید و با خیال راحت آن را به کار گیرید و از آن لذت ببرید و شگفت زده شوید.

وقتی شخصیت و ویژگی‌های واقعی خود را بشناسید و آن را بپذیرید همه اطرافیان تان نیز از آن سود خواهند برد؛ این موهبتی است که مزایای آن تمامی ندارد چون باعث می‌شود افرادی هم که در کنار شما هستند نسبت به خودشان احساس بهتری داشته باشند؛ باعث می‌شود فرزندان تان، خواهران تان، برادران تان و دوستان تان با خیال راحت حرف‌های شان را بزنند و از شما بخوانند تا آن‌چه را که می‌دانید به آن‌ها نیز بگویند چون -چه هنوز به آن اقرار کرده باشند، چه نه- شما در حال بازگشت به تمامیت و یکپارچگی هستید. همه به دنبال آن هستند که نسبت به شخصیت واقعی خود و کسی که هستند، احساس خوبی داشته باشند. همه می‌خواهند احساس کنند که در حال ارزشمند هستند. این کتاب به شما کمک می‌کند تا به این خواسته‌های تان برسید و با انجام تمرین‌های هر فصل می‌توانید به رسیدن به آن امیدوار باشید.

دوست داشتن چیزی که از آن متنفریم، دوست داشتن چیزی که از آن می‌ترسیم، دوست داشتن چیزی که ما را آزار می‌دهد یا به ما آسیب می‌رساند کار آسانی نیست. اغلب این طور به نظر می‌رسد که نگه داشتن درد و رنج‌های گذشته راحت‌تر از بهتر کردن لحظه حال است. اما من به شما قول می‌دهم که اصلاً این طور نیست. نگه داشتن دردهای گذشته اصلاً کار آسانی نیست. بهتر کردن لحظه حال، آسان‌تر است. تنها در صورتی می‌توانیم به آینده‌ای برسیم که عمیقاً آرزویش را داریم، درد و رنج‌های گذشته خود را کامل کنیم. تنها با پذیرفتن و استقبال گذشته است که ما می‌توانیم به آینده‌ای دست یابیم که با گذشته‌مان کاملاً فرق دارد. اگر یاد بگیریم آن‌چه در گذشته تجربه کرده‌ایم -بدون توجه به این‌که چه قدر سخت بوده- و شخصیت فعلی‌مان را بپذیریم به همان «خودی» تبدیل می‌شویم که آرزویش را داریم. وقتی متوجه می‌شویم که تک‌تک جنبه‌های انسانیت ما برای کامل بودن مان ضروری است گامی بزرگ به سوی دوست داشتن خود و واقعی‌ترین زندگی‌مان برداشته‌ایم.

در این مکان حساس است که تظاهر کردن غیر عادی به نظر می‌رسد. در این مسیر حقیقت الهی است که ما مطمئن می‌شویم آن چه را که دل مان می‌خواهد، خواهیم داشت و آن چه را که داریم دقیقاً همان چیزی است که دل مان می‌خواهد. در این نقطه از حقیقت است که ما با شور و شوقی بی‌اندازه، از همه تاریکی‌های وجودمان بیرون خواهیم آمد.

پیروزی بر تاریک‌ترین احساسات و ایرادگیرترین خودمان به ما قدرتی درونی می‌بخشد که بسیار ارزشمند است. نمی‌توان آن را خرید یا از کسی ارث برد. به هیچ روش دیگری نمی‌توان به آن دست یافت. هیچ راه میانبری برای رسیدن به آن نیست. این جایزه‌ای است که ما بابت سفر از تاریکی پیش‌داوری‌های درونی خودمان به سوی نور عشق بی‌قید و شرط به دست می‌آوریم. این جایزه طلا به کسانی اهدا می‌شود که آن قدر شجاع باشند که خصوصیات انسانی و الهی را به طور همزمان بپذیرند. این جایزه‌ای است که شما شایستگی بردن آن را دارید.

پس نفس عمیق بکشید و به خودتان اجازه بدهید تا به بزرگ‌ترین و عالی‌ترین نسخه خودتان تبدیل شود. شما لیاقتش را دارید. این حق مسلم شماست که زندگی کاملاً خاص و هدفمندی داشته باشید. وقتی تصدیق می‌کنید که از تاریکی به سوی روشنایی «خود با عظمت‌تان» قدم بردارید تمام عشق و ابزار مورد نیازتان در اختیارتان خواهد بود.

دبی فورد

کالیفرنیا ۲۰۱۰

www.ketab.ir