

نیمه تاریک وجود

www.ketab.ir

نویسنده:

دبی فورد

سرشناسه: فورد، دبى Ford,Debbie

عنوان و نام پدیدآور: نیمه تاریک وجود: توان، خلاقیت، استعداد و رویاهای خود را بازباید /

دبى فورد؛ برگردان آزاده آبکار.

مشخصات نشر: قم، الهام نور، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص. جدول.

موضوع: سایه (روانکاوی)

موضوع: ابراز وجود

رده بندی کنگره: BF۱۷۵/۵۲۵/س۱۳۸۳/ف۹

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲۶۳

شماره کتابشناسی ملی: ۸۳-۱۹۰۲۶ م

نام کتاب: نیمه تاریک وجود

نویسنده: دبى فورد

مترجم: آزاده آبکار

ناشر: الهام نور

صفحه آرا و طراح: زرین گراف

نوبت چاپ: ششم/۱۴۰۳

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپخانه: شریعت

صحافی: براتی

قیمت: ۲۸۸۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۹۴۷-۵۱-۸

مرکز پخش:

قم، خیابان شهید فاطمی، کوچه ۱۳، پلاک ۷

تلفن: ۰۲۵-۳۷۸۳۶۶۹۲ همراه: ۰۹۱۲۸۵۲۲۸۸۹

فهرست مطالب

فصل اول: دنیای درون، دنیای بیرون.....	۱۷
فصل دوم: در جستجوی سایه ها.....	۲۹
فصل سوم: جهان درون ماست.....	۴۴
فصل چهارم: جمع کردن دوباره وجودمان، تسلط دوباره بر خود.....	۶۲
فصل پنجم: سایه خود را بشناس تا خود را بشناسی.....	۸۲
فصل ششم: من اینگونه هستم.....	۱۰۱
فصل هفتم: نیمه تاریک خود را در آغوش بگیر و با آن روبرو شو.....	۱۲۵
فصل هشتم: خود را از نو تعریف کردن، تفسیری نو از خویشتن.....	۱۵۰
فصل نهم: بگذار نورهای درونت بدرخشند.....	۱۷۹
فصل دهم: زندگی ای که ارزش زندگی را دارد.....	۲۰۶

پیشگفتار

بیش از دوازده سال پیش، زمانی که مشغول نوشتن اولین کتابم به نام نیمه تاریکی وجود جویندگان روشنایی شدم، هیچ نظری نداشتم که چگونه از این کتاب استقبال خواهد شد و یا اینکه آیا منتشر می‌شود اما به دلیل تحول شخصی درونی‌ام، که اساسی و مطبوع بود و اصرار خواهرم آریل عمیقاً علاقه‌مند شدم تا فرآیندی را که سرانجام زندگی من را تغییر داده است، را در قالب کلمات بیان کنم و کتابی بنویسم.

من برای سال‌ها تلاش می‌کردم که فرد بهتری باشم و در این راه رنج و سختی کشیدم. می‌خواستم، با اطمینان و افتخار زندگی کنم، به خودم اعتقاد داشتم، شجاعت این را داشتم که آنچه را که می‌خواستم و به آن نیاز داشتم را دنبال کنم، و زندگی‌ای را تجربه کنم که برایم اهمیت داشت. من می‌خواستم صبح‌ها با لبخندی بر لبم بیدار شوم و بدانم که عاشقم هستند و به آنها تعلق دارم. به شدت خواهان احساس شایستگی بودم و تشنه فرصتی برای زندگی‌ای که نهایت ظرفیتم را در آن سپری کنم.

درد درون من بیش از آن چیزی بود که بتوانم تحمل کنم تا روزی که من با خود واقعی و نابم آشنا شدم. من در آن زمان شوکه و متعجب شدم زیرا فکر می‌کردم نفس یا خودی که هر آنچه را می‌خواستم به من می‌داد همان وجود جدید و ایده‌آل کامل من خواهد بود، تفسیر و شخصیت جدید از من در نیمه شب می‌آمد و جایگزین منی که می‌شناختم و از آن متنفر بودم می‌شد.

من در مورد شخصی که می‌خواستم باشم، خیالبافی می‌کردم اما هرگز باور نمی‌کردم که تبدیل به او شوم و با او روبه‌رو شوم و او را ملاقات کنم. با این وجود، خواسته من به دوست داشتن خودم در هر سطحی که بودم، باعث شد که من از طریق آن هر نوع کمک به خود و روانشناسی که در آن زمان می‌توانستم بیابم را جستجو کنم. مهم نیست که روزهای زیادی گذشت یا چقدر اشک ریختم، هیچ وقت از رویای شخصی بهتر شدن از کسی که اکنون بودم دست نکشیدم، حتی اگر واقعاً نمی‌دانستم چگونه خود با شکوه خود را پیدا خواهم کرد.

سپس یک روز، من پرتو ضعیفی از خودم را که در جستجویش بودم دیدم و با حیرت متوجه شدم که آنچه که من به دنبالش می‌گشتم همین جا در درون من وجود داشته است. روزی که خود باشکوه واقعی‌ام را پیدا کردم، گیج شده بودم و تعجب کردم، زیرا این بخش واقعاً ناشی از خلاص شدن از خودی که می‌شناختم نبود، این به معنای حذف بخش‌هایی از خودم یا دفن خصوصیات در عمق ضمیر ناخود آگاه‌ام نبود. در واقع، آنچه به دنبالش بودم را در دورترین مکان قابل تصور یافتم.

با خویشتن و شخصیت رویاهایم روزی آشنا شدم که فهمیدم گوهر طلا در تاریکی درون من پنهان شده است و در رفتار بد من نور پنهان شده است و در آسیبها و سختی‌های گذشته من قدرتی نهان پنهان شده است. آن روز بسیار مقدس بود - روزی که هرگز فراموش نخواهم کرد - وقتی فهمیدم که کار من خلاص شدن از همه چیزهایی نیست که احساس می‌کردم در خودم اشتباه یا بد است، بلکه عکس آن درست بود. این وظیفه من بود که انسانی‌ترین خویشتن خود را بپذیرم و او را تغییر دهم به خود فوق‌العاده‌ام تبدیل کنم.

آن لحظه‌ای بود که عمیقاً عاشق خویشتن ناقص خود شدم و به سوی یک کل، خوشحال، احمق، دوست داشتنی، پرشور و زنی فوق‌العاده ارزشمند

بازگشتم. درست در اینجا بود که من خویش انسانی‌ام را با یک دست در آغوش گرفتم و خود متعال‌ام را با دست دیگر در آغوش گرفتم، و زندگی‌ای فراتر از بالاترین رویاها را تجربه کردم. اینجا بود که بالاخره فهمیدم، عشق واقعی چه احساسی دارد، نه عشقی که انسان دیگری را می‌طلبد، بلکه در عوض عشقی که تنها با دوست داشتن، اعتماد و رابطه محترمانه به خود پیدا می‌شود، یک عشق بدون شرط است، عشقی که هیچ پشیمانی یا ناراحتی در بر ندارد.

این یک عشق بی‌قضاوت است که بیشتر از تفکر انتقادی، همدلی می‌کند و در آن مهربانی و مراقبت به جای تنفر از خود و سوءاستفاده درونی به کار می‌رود. مسیر عشقی که من کشف کردم، روندی که من از آن گذشتم، همان چیزی است که من برای شما در این کتاب ارائه می‌دهم، من هنگام نوشتن روند و انجام مراحل کتاب خودم، واقعیتهای جایگزین را تجربه کردم. من فهمیدم که در هر لحظه‌ای که خوشحال نبوده‌ام، به جای آنکه دنبال آنچه که درست بود باشم به دنبال این بودم که چه اشتباهی انجام شده است.

به جای عشق و صداقت از روی ترس و قضاوت به مسائل نگاه می‌کردم. داشتم به مسائل از دید برنامه نویسی تنبیهی به جای نگرش قلب همدل و دلسوز می‌نگریستم. در حالی که مشغول نوشتن بودم، شجاعت اعلام جبران آسیب‌پذیری‌هایم، هدایای منحصر به فرد و تمایل عمیق من برای بهبودی و درمان بشریت در من پیدا شد، از زمان انتشار اولین کتاب نیمه تاریک وجود جویندگان روشنایی، که پایه و اساس تمام کارهایی است که من به جهان معرفی کردم، افتخار فوق‌العاده و هیجان انگیز هدایت ده‌ها هزار نفر از مردم در سراسر جهان را از طریق این سفر بی‌نظیر داشتم، فقط می‌توانم به شما بگویم، پس از آموزش تحول برای بیش از یک دهه برای کسانی که این مسیر را انتخاب می‌کنند، افت و پسرفتی وجود نخواهد داشت.

وقتی متوجه شوید آنچه شما از آن ساخته شده اید، عشق محض است، قلب شما گشوده خواهد شد و با خود و دیگران آشتی خواهید کرد. وقتی ارزش هر خصلت خود را درک کنید شخصیت، شما هرگز خود یا دیگران را به همان شیوه قبل نمی بینید و به وجد خواهید آمد که کسی باشید که در این زندگی فرصت زیستن دارد. این گواهی ای بر قدرت این کتاب است که در دانشگاه ها و سایر موسسات آموزشی در سراسر جهان مورد استفاده قرار می گیرد، توسط درمانگران، مربیان و سایر متخصصان بهداشت روان ارائه می شود و به کسانی که آن را می خوانند منتقل می شود.

صدها هزار نسخه این کتاب فروخته شده است و به نوزده زبان ترجمه شده است زیرا روند و مراحل آن تاثیر گذار بوده است، این سفر برای من مؤثر بود و برای شما هم مؤثر واقع خواهد شد. می توانید به این مراحل اعتماد کنید. از آنها نترسید در آن آرام بگیرید، خوشحال شوید، هیجان زده شوید. وقتی همه چیزهایی را که در مورد خودتان هست را می شناسید و می پذیرید، همه افراد اطراف شما سود می برند. این هدیه ای است که ادامه خواهد داشت زیرا افرادی که در حضور شما هستند احساس بهتری نسبت به خودشان خواهند داشت.

فرزندان، خواهران، برادران، دوستان با آغوش باز به سمت شما می آیند و می خواهند بدانند که شما چه چیزهایی را می دانید حتی اگر آنها هنوز آن را تصدیق نکنند، همه به دنبال بازگشت به تمامیت و تکامل خویشتن هستند. همه به دنبال این هستند که نسبت به خود احساس خوبی داشته باشند. همه می خواهند احساس ارزشمندی داشته باشند. این همان چیزی است که در این کتاب در دسترس شما است و این همان چیزی است که می توانید با انجام تمرینات در هر فصل انتظار آن را داشته باشید.

این مسیری آسان نیست زیرا سعی می کنیم آنچه از آن متنفریم را دوست

داشته باشیم، آنچه از آن ترسیده‌ایم را دوست داشته باشیم، آنچه که ما را آزار و اذیت کرده است را دوست داشته باشیم، اغلب به نظر می‌رسد به جای بهبودی این لحظه تحمل درد گذشته آسان‌تر باشد. اما من به شما قول می‌دهم این‌طور نیست. آینده‌ای که عمیقاً آرزو می‌کنیم تنها در صورتی می‌تواند متعلق به شما باشد که مایل به تحمل دردهای گذشته خود باشیم. نه فقط پذیرش بلکه در آغوش کشیدن گذشته است که آینده‌ای به ما تحویل خواهد داد که بر خلاف گذشته‌ای است که ما زندگی کرده‌ایم. ما با یادگیری هر آنچه که هستیم و همه آنچه را که تجربه کرده‌ایم، هر چقدر هم که مشکل باشد به آن شخصیتی که مشتاق رسیدن به آن هستیم دست می‌یابیم.

وقتی می‌فهمیم که تک‌تک خصوصیت‌ها و همه خصلت‌های بشری ما برای حس تکامل و تمامیت ضروری است، جهش تکاملی را به سمت عشق به خود هدایت کرده و اصل‌ترین زندگی خود را زندگی خواهیم کرد، آنچه در این مکان آسیب‌پذیر وجود دارد، اصالت طبیعی است. در این مسیر الهی است که ما اطمینان داریم که آنچه که می‌خواهیم را خواهیم داشت و آنچه داریم را دوست خواهیم داشت. در این مکان از حقیقت است که از هر تاریکی بزرگی، برانگیخته‌ترین تجلی خویشتن را بیرون می‌کشیم.

پیروزی بر تاریک‌ترین احساسات و قضاوت به ما قدرت درونی عطا می‌کند که بی‌بها و ارزشمند است، نمی‌توان آنرا خریداری کرد یا به ارث برد. به هیچ وجه با روش‌های دیگر قابل دستیابی نیست. هیچ میانبری وجود ندارد. این جایزه‌ای است که آن را برای سفر از درون تاریکی تعصبات درونی خود به سمت روشنایی عشق بدون قید و شرط خود کسب می‌کنیم، این جایزه طلایی‌ای است که به کسانی که به اندازه کافی شجاعت دارند که هم بشریت و هم الوهیت خود را در آغوش بگیرند، اهدا می‌شود. این جایزه‌ای است که

شما شایستگی کسب آن را دارید.

بنابراین نفس عمیق بکشید و به خودتان اجازه دهید تا به والاترین حالت جلوه وجود خود تبدیل شوید شما سزاوار آن هستید؛ این حق طبیعی شماست که یک زندگی کامل صریح و رسا را تجربه کنید. همه عشق و ابزار مورد نیاز شما منتظر شما هستند وقتی متعهد می شوید که در تاریکی قدم بزنید به سمت روشنایی باشکوه خویشتن حرکت خواهید کرد.

دبی فورد

کالیفرنیا، ۲۰۱۰

www.ketab.ir

مقدمه

در زمان کودکی احساس چندان خوبی نسبت به خودم نداشتم. در حقیقت حتی گاهی از خودم متنفر بودم. فکر می‌کردم در کل دنیا تنها کسی هستم که تا آن اندازه بی‌عرضه و بی‌دست پا است و نمی‌تواند برای خود دوستانی داشته باشد و تا آن اندازه مورد تمسخر اطرافیانش قرار می‌گیرد، با ناامیدی هر چه تمام‌تر سعی می‌کردم خود را میان دارودسته پسر بچه‌ها جا کنم و به آنها بپیوندم.

وقتی بزرگتر شدم نیز اوضاع تفاوت چندانی نداشت. فکر می‌کردم وارد حیطه جدیدی شده‌ام. حتی به شهری جدید نقل مکان کردم که در آن جا هیچ کس مرا نمی‌شناخت. جایی که هیچ کس نمی‌دانست برای کمبود عزت نفس در کودکی مدام در حال خودنمایی هستم. هیچ کس نشنیده بود که در دوران نوجوانی "خل" خطاب می‌کردند و بالاخره هیچ کس قدرت نمایی‌های مرا ندیده بود که چگونه وارد جمعی می‌شدم و چنان فضا را پر می‌کردم که دیگر جایی برای کسی نماند. بنابراین ناتوانی‌های اجتماعی من هرگز برای کسی آشکار نمی‌شد.

متوجه شدم که نقل مکان و جابجایی فایده‌ای ندارد، زیرا من همه جا خودم را با خودم می‌بردم، تا اینکه روزی در کلاس پیشرفت‌های شغلی که در محل کارم برگزار شده بود شرکت کردم و در آنجا پسرفت رشد فردی خود را نیز کشف کردم. کارشناس و مددکار معالج کارمندان چیزهایی به من گفت که

هرگز فراموش نخواهم کرد. او گفت: "همه به اصطلاح اشتباهات تو، همه‌ی چیزهایی که درباره خودت دوست نداری بزرگترین سرمایه‌های تو هستند. فقط کمی در آنها زیاده روی شده است و اغراق آمیز هستند. صدای آنها کمی بلند است. کافی است اندکی صدای آنها را کم کنی. به زودی هم خودت و هم دیگران ضعف‌هایت را نقطه قوت و نکات منفی‌ات را ویژگی مثبت خواهند دید. آنها به ابزاری قوی برای رشد و پیشرفت کار تو تبدیل خواهند شد و به جای اینکه بر علیه تو باشند به نفع تو خواهند بود.

تنها کاری که باید انجام دهی این است که یادگیری از این ویژگی‌های شخصیتی به مقدار مناسب و در زمان مناسب استفاده کنی. باید تشخیص دهی چه مقدار از این ویژگی‌های فوق‌العاده را به کار ببری و زیاده روی نکنی. "احساس کردم در درونم ترقی روشن شد. پیش از آن هرگز چنین حرف‌هایی نشنیده بودم. اما به طور غریزی می‌دانستم حقیقت دارد. "پرو بودن" من چیزی نبود جز اعتماد به نفسی اغراق آمیز، صفاتی مانند "خل" و "سر به هوا" نیز که در نوجوانی به من نسبت می‌دادند چیزی نبود جز جسارت و مثبت اندیشی البته باز هم اغراق آمیز بود و بالاخره "حضور پر سر و صدایم" نیز چیزی جز توانایی رهبری، قدرت کلام و تمایل به یافتن راه نبود. اینها سه شکاف اصلی زندگی‌ام بودند.

آن زمان بود که متوجه شدم ممکن است، یک زمانی یا شاید بعدها برای این جنبه‌های وجودم مورد تقدیر و قدردانی قرار بگیرم. طبیعی بود که گیج شده بودم و درست همان زمان بود که به "سایه وجودم نگاه کردم و به وضوح دیدم که چرا گاهی دیگران آن را رفتارهای منفی می‌نامند و البته مزایا و موهبت‌هایی را که در هر یک از آنها نهفته بود نیز درک کردم. تنها کاری که باید انجام می‌دادم این بود که از آن خصلت و ویژگی به گونه‌ای متفاوت

استفاده می‌کردم. نیازی نبود آنها را سرکوب کنم یا کنار بگذارم.

فقط کافی بود از آنها به شیوه‌ای متفاوت استفاده کنم، اکنون به اهمیت فراوان هدایت یک زندگی کامل پی برده بودم. این که ابتدا به خود اجازه دهم به همه جنبه‌های وجودم توجه کنم و سپس آنها را با هم تلفیق کنم، همه‌ی آنچه که بودم، آن چه من و دیگران مثبت نامیده بودیم و آن چه خودم و دیگران منفی قلمداد کرده بودیم، باید همه را در وجودی بزرگتر در هم می‌آمیختم.

در این فرایند دست کم با خودم دوست شده بودم. اما آه که چقدر طول کشید تا به این نتیجه رسیدم. و البته این راه با بینش عمیق و خرد بی‌نظیری که در کتاب دبی فورد یافتم بسیار کوتاه‌تر شد. این کتاب را با دقت بخوانید. یک بار بخوانید و دوباره نیز بخوانید. سپس برای بار سوم بخوانید تا مفاهیم آن را خوب ارزیابی کنید و تمرینات آن را انجام دهید. آری شما را به چالش دعوت می‌کنم. حتی چندین بار شما را به چالش می‌کشانم.

اما اگر نمی‌خواهید زندگی‌تان تغییر کنند، این کتاب را بخوانید و نه تمرینات آن را انجام دهید. همین حالا کتاب را زمین بگذارید. آن را در بالاترین قفسه کتابخانه خود پنهان کنید جایی که دیگر هیچ‌گاه به آن دسترسی نداشته باشید، یا آن را به دوستی بدهید. زیرا تقریباً غیرممکن است که این کتاب را بخوانید و تغییری در زندگی خود احساس نکنید.

من به یک زندگی صریح و واضح اعتقاد دارم یعنی با شفافیت کامل زندگی کنیم. بدون هیچ پنهانکاری و هیچ انکاری زیست کنیم. حتی آن بخش از وجودم را که نمی‌خواهم به آن بنگرم و آن بخشی که کمتر مورد توجه قرار گرفته است دیده شود. اگر شما نیز مانند من اعتقاد دارید که شفافیت کلید اصالت و اصالت دروازه‌ای به سوی خود حقیقی‌تان است، شما نیز چون من از اعماق وجودتان از دبی فورد برای نگاشتن این کتاب سپاسگزاری خواهید

کرد چرا که این کتاب درست شما را به سوی آن دروازه خواهد برد، آنجا که لذتی ماندگار، آرامشی درونی و فضایی وسیع برای عشق ورزیدن به خود و در نهایت عشق بدون شرط به دیگران خواهید یافت و هنگامی که این چرخه آغاز می شود نه تنها زندگی خود را تغییر می دهید بلکه به راستی دنیا را نیز تغییر خواهید داد.

نیل دونالد والش

اشلند، اورگان مارس ۱۹۹۸

www.ketab.ir