

نیمہی تاریک وجود

دبی فورد

مجموعہ جواد شجاعی



انتشارات نیک فرجام

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

Ford, Debbie : فورد، دبئی

مشخصات نشر

: نیمه‌ی تاریک وجود/ دبئی فورد؛ [مترجم] محمدجواد شجاعی.

مشخصات ظاهری

: تهران: نیک فرجام، ۱۳۹۸.

شابک

: ۹۷۸-۶۲۲-۶۳۹۵-۲۵-۰

وضعیت فهرست نویسی

: فیپا

یادداشت

: The dark side of the light chasers : reclaiming your power, عنوان اصلی :

: creativity, brilliance, and dreams, 1998

یادداشت

: کتاب حاضر با عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سال‌های مختلف ترجمه و منتشر شده است.

موضوع

: سایه (روانکاوی) Shadow (Psychoanalysis)

موضوع

: Self-realization وجود و خود

شماره افزوده

: شجاعی، محمدجواد، ۱۳۷۴ - مترجم

رده بندی کنگ

: ۱۳۹۸ ۵/۱۷۵BF ۹ ف ۲/س

رده بندی دیویی

: ۱۵۵/۳

شماره کتابشناسی ملی

: ۵۶۰۲۶



انتشارات نیک فرجام

میدان انقلاب، خیابان دانشگاه، پلاک ۶

تلفن: ۶۶۹۵۲۳۱۵ - ۶۹۷۲۸۱۷ - ۶۶۴۰۱۸۸

نیمه‌ی تاریک وجود

نوشته‌ی: دبئی فورد

ترجمه‌ی: محمدجواد شجاعی

ویراستار: افسون غلامی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

حروفنگاری: آبان گرافیک

شابک: ۰ - ۲۵ - ۶۳۹۵ - ۶۲۲ - ۹۷۸

قیمت: ۴۲۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۱۱	 پیشگفتار
۱۴	 فصل ۱: جهان بیرون، جهان درون
۲۳	 فصل ۲: به دنبال سایه
۳۵	 فصل ۳: جهان در درون ماست
۴۶	 دیدار با خویشتن مقدس خویش
۴۷	 دیدار با سایه‌ی خود
۴۸	 خود مقدس در برگیرنده‌ی خود تاریک
۵۰	 فصل ۴: یادآوری دوباره‌ی خود
۶۵	 فصل ۵: شناسایی سایه، شناسایی خود
۸۱	 فصل ۶: من «آن» هستم
۱۰۲	 فصل ۷: درآغوش کشیدن (کنار آمدن) با نیمه‌ی تاریک وجود
۱۲۳	 فصل ۸: تعبیر دوباره‌ی خود
۱۵۰	 فصل ۹: بگذار تا نور وجودت تابیدن بگیرد
۱۷۲	 فصل ۱۰: زندگی که ارزش زیستن دارد
۱۸۷	 کلام آخر

مقدمه

دوازده سال پیش، وقتی که شروع به نگارش اولین کتاب خود - نیمه‌ی تاریک وجود - کردم، هیچ تصور و ذهنیتی از بازخوردهایی که دریافت خواهم کرد، نداشتم. حتی نمی‌دانستم در صورت چاپ و نشر این کتاب با چه مسائلی روبه‌رو خواهم شد؛ اما آنچه در این رهگذر برایم بسیار مهم بود، عقایدی بود که زندگی شخصی خودم را دستخوش دگرگونی کرده بود و از سوی دیگر اسرار و اشتیاق خواهرم آریل برای نشر و بیان فرایندهایی بود که خود تجربه کرده بود. در پی سال‌ها؛ تمام تلاش من این بود که فردی نیکو باشم، دوست داشته‌ام بتوانم باشم و با تمام مادی‌نفس داشته باشم. در پی شجاعتی بودم که در گوشه گوشه‌ی زندگی‌ام سراغش می‌گرفتم. می‌خواستم هنگام بیدار شدن لبخندی را روی صورتم ببینم و به او ایمان داشته باشم. سرخورده بودم و در پی شایستگی‌ای که بتوانم استعدادهای خود را بروز دهم.

این دردها و دغدغه‌های درونی، گاه به حدی بود که توانایی تحمل آن‌ها برایم سخت بود تا اینکه روزی خودم را، خود واقعی و کمال‌یافته‌ی خویش را ملاقات کردم. اگرچه این ملاقات برایم جالب بود، ولی حقیقت این است که در وجود خودم بررسی عمیق را حس می‌کردم؛ چرا که باور داشتم آنچه که این خود حقیقی به من خواهد داد چیزی جدید و ناب است که من تجربه‌ی داشتنش را کسب نکرده‌ام. خود من، نسخه‌ی دیگری از وجودم بود که نیمه‌های شب مرا دربر می‌گرفت و من از این امر هراسی در دل احساس نمی‌کردم. این تصویری بود که من از خود واقعی‌خویش داشتم و به‌شدت از این تفکر دلگیر بودم. با تمام این احوال، من خودم را دوست داشتم و همین باعث شد که برای کمک به خود از هیچ کوششی در این زمینه کوتاهی نکنم و به‌دنبال آگاهی و شناخت روان‌شناسی از خویش باشم. اینکه چقدر سختی کشیدم و چه شب‌ها که با اشک سر بر بالین نهادم،

اهمیتی نداشت؛ ولی می‌خواستم خودم را باور کنم و این تصور و رویا را هم هرگز از خود دور نکردم، اما خوب واقعاً نمی‌دانستم که چطور باید گام در راه تعالی خویش بردارم. روزی رسید که حس کردم نوری که مدت‌ها در پی آن بودم بر راه زندگی‌ام تأیید و اینک می‌دانم که باید در جستجوی چه چیزی باشم. روزی که به فر و شکوه خود رسیدم، بسیار شگفت‌زده و حیران بودم. من از دست خودم رهایی یافته بودم. می‌دانستم اینک زمان آن است که نیمه‌ای از وجودم را، یعنی پارهای از خودم را در دل خاک هوشیاری وجودم دفن نمایم. می‌دانم باورش برایتان سخت است. من از لحظه‌ای می‌گویم که دریافتم چرا من تاریک وجودم جواهری پنهان است. من دریافتم که در پس زخم‌هایی که گذشته و روزهای زنی من وارد کرده‌اند، در پس رفتارهای نادرست و خشن من، هنوز هم پرتوهایی از انیستنه‌اند.

آن روز، روزی بود که دس من بود. روزی که فهمیدم، من نباید برای رهایی از آنچه در زندگی اشتباه می‌انستم، این همه تقلا کنم تا بتوانم آن‌ها را پس بزنم؛ بلکه برعکس، باید به درک کامل انسانیت از سوی خویش نائل شوم و آن را به عجیب‌ترین حالت روحی خود تبدیل نمایم. در آن لحظه من کردم. من زنی هستم با نواقص و کاستی‌هایم. با این وجود حتی آن کاستی‌ها را نیز دوست داشتم و با تمام آن‌ها من کامل بودم. زنی شاد، دوست‌داشتنی و عاشق این‌ها که مرا به زنی شاید به تبدیل کرده است. در این لحظه بود که من خود الهی‌ام را ملاقات کردم و قدم بر رویایی در راه این دنیای وحشی گذاشتم و فهمیدم که عشق اگر راستین و ناب باشد، واقعاً عشق است و اساس هم می‌شود؛ نه عشقی که از سر نیاز انسانی به انسان دیگر است، بلکه عشقی که فتنه با داشتن روابطی دوستانه، اعتماد و احترام به وجود می‌آید. عشقی بدون هیچ قید و شرطی که در آن تأسف راه دارد، نه تحسین و نمی‌توان آن را مورد قضاوت قرار داد. عشقی که محبت را به جای انتقاد و مراقبت و حمایت را به جای نفرت رشد می‌دهد.

من در این کتاب به شرح راهی که رفتم و برداشتی که کردم، خواهم پرداخت؛ اما در پی این نوشتن و یادآوری آنچه بر من گذشته بود، واقعیتی را نیز تجربه کردم و دریافتم که من احساس ناراحتی و بدبختی داشتم و تنها در پی چیزی بودم که به اشتباه آن را درست و ثواب می‌دانستم. من ترس و پیش‌داوری را به جای عشق و محبت، اشتباه گرفته بودم. من به جای آنکه در پی رسیدن به آرامش و داشتن قلبی آرام باشم، درصدد برنامه‌ریزی تنبیه و مجازاتی برای خودم بودم. من در زمان نگارش کتاب به این مطلب پی بردم که باید از

آسیب‌پذیری خود به‌عنوان موهبتی منحصر به فرد بهره‌گیرم تا بتوانم به کمک آن التیام‌بخش زخم‌های دیگران باشم. پس از چاپ اول کتاب نیمه‌ی تاریک وجود؛ می‌توانم به جرأت بگویم اینک پس از گذشت بیش از یک دهه از خواندن این کتاب توسط هزاران نفر و تدریس این مطلب، کسی نبوده که بخواهد نتیجه‌ای منفی از این رهگذر با خود داشته باشد. شما تنها زمانی پی به عظمت این مطلب خواهید برد که قلبی سرشار از امید و آرزوی صلح و دوستی با خود و دیگران داشته باشید. دیگر بین خود و دیگران مشکلی نخواهد دید و از اینکه چنین فرصت نابی در اختیارتان قرار گرفته است، بسیار خرسند خواهید شد. اگر بخواهم گواهی بر این ادعا داشته باشم؛ همین بس که بگویم این مطالب در دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزشی سراسر دنیا توسط روان‌پزشکان، مربیان و متخصصان حیطه‌ی سلامت روان، بی‌وقفه مورد بهره‌برداری قرار می‌گیرد. کتاب حاضر تاکنون بارها و بارها تجدید چاپ شده و نوزده زبان رایج دنیا نیز ترجمه شده است؛ چرا که همگان بر کارکرد و سودرسانی آن مانده‌اند. من در این سفر چیزهای بسیاری آموخته‌ام و یقین دارم که شما نیز برداشتی در شأن خود خواهید داشت. دل به این سفر بسپارید و همراه شوید؛ اعتماد کنید و ترس را از خود دور گردانید و بدانید که باید از آن لذت ببرید و ماجراجویانه در پی جستجوی راز و رمزها، این سفر باشید.

وقتی که شما اطرافیان خود را درک کنید، آن‌ها را در آغوش بگیرید و محبت‌تان را نثارشان گردانید؛ آنگاه پی به این مطلب خواهید رسید. این امر مانند هدیه‌ای ست در اختیار شما که این امکان را برایتان فراهم می‌آورد تا آن زمان که اثرات کنارتان هستند، به حس بهتری از وجود خویش دست‌یابند. فرزندانان، خواهران، برادران و دوستانتان درک بهتری از خویش خواهند داشت و در پی این هستند که به دانه‌ی شما دست‌یابند، داشته‌هایی که شاید هنوز آن را تأیید نکرده‌اند؛ ولی با این همه آن‌ها به سرعت پی رسیدن به کمال هستند. همه به دنبال این هستند که دریابند احساس خوب خود را در راه چه کسی خرج کنند و چگونه احساس ارزشمندی بیشتری را کسب نمایند. در این کتاب شما با انجام تمریناتی که در هر بخش آمده است، به این خواسته‌ها خواهید رسید.

این کار چندان آسانی نیست که بخواهیم اکنون آنچه را که از آن نفرت داشته‌ایم، دوست داشته باشیم یا آنچه که همیشه از آن هراس داشته‌ایم و وجود ما را در اختیار خود داشته است و آسیب‌های بسیاری از آن دیده‌ایم، برایمان دوست‌داشتنی شود. شاید بعضی بخواهند به جای درمان این آسیب‌ها، با همان درد گذشته و تحمل آن زندگی را سپری

کنند؛ اما من به شما قول می‌دهم که این کار ساده‌ای نیست. اگر ما در پی این باشیم که به اهداف و آرزوهای خود برسیم، ابتدا باید دردهایی را که از گذشته بر پیکر خاطرات خویش داریم را فراموش نماییم. من می‌خواهم پا را از این فراتر بگذارم؛ یعنی نه تنها باید با گذشته‌ی خویش کنار بیاییم، بلکه باید آن را نیز در آغوش بگیریم. اینکه ما بپذیریم چیزهایی را یاد بگیریم یا آن‌ها را در آغوش بگیریم؛ این تجارب هر چند سخت هم باشند، ما را در جهت رسیدن به تکامل «خود» کمک خواهند کرد. وقتی که باور داشته باشیم هر یک از جوانان زندگی ضروری است، می‌توانیم جهشی تکاملی را در راه زندگی حقیقی داشته باشیم. در این روند یکی از طبیعی‌ترین موارد، آسیب‌پذیری است و در مسیر حقیقت الهی است که می‌توانیم به این مسئله ایمان داشته باشیم که هر آنچه را خواهان آن هستیم، خدا خواهد داد. داشتن و در اینجاست که از تمام ترس‌های خود به‌عنوان نیروی قدرتمند و پرشور به‌کار می‌گیریم.

با غلبه بر تاریک‌ترین وجه احساسات و قضاوت‌ها می‌توانیم به قدرتی درونی دست‌یابیم که اصلاً نمی‌توان آن را به هیچ روشی خرید یا از دیگری به ارث برد و بدان دست پیدا کرد. در این مسیر هیچ راه میانبری وجود ندارد. در غلبه بر تاریکی تعصبات درونی؛ رسیدن به نور عشق الهی، پاداشی بس گران‌بهاست که به ما داده می‌شود. این پاداش تنها به افرادی خواهد رسید که به اندازه‌ی کافی بی‌پایا باشند و انسانیت و الوهیت را باهم یک جا داشته باشند. وقتی که چنین فضایی زبیده‌ی شما باشد، پس شک نکنید که چنین پاداشی هم در انتظارتان خواهد بود. شما لایق آن هستید که زندگی والایی را تجربه کنید و بدانید وقتی که پا به این دنیای تاریک می‌گذارید، عشق و سام آنچه که شما نیاز دارید تا به نور برسید، برایتان مهیاست. پس تعلل و تأخیر اصلاً جایز نیست.

دبی فوردر

کالیفرنیا ۲۰۱۰