

اثر سایه

دبی فورد

یپاک جوهر ۱ - ماریان ویلیامسون

مترجم: فرنده دواتیاری



انتشارات نیکه فرجام

چوپرا، دیپاک Chopra, Deepak

اثر سایه/ دیپاک چوپرا، دبی فورد، ماریان ویلیامسون/
مترجم فروزنده دولتیاری.

تهران: نیک فرجام، ۱۳۹۸

۱۹۲ ص.

978-622-6395-76-2

فیبا

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت

یادداشت

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

شناسه افزوده

شناسه افزوده

شماره کتابساز

The shadow effect: عنوان اصلی:
illuminating the hidden power of your
true self, C2010.

کتاب حاضر نخستین بار ب عنوان «بازتاب سایه»
افروختن نیروی نهفته در خویشتن حقیقی منتشر شده
است.

ناخودآگاهی Subconsciousness

روان شناسی Psychology

فورد، دبی

ویلیامسون، ماریان، ۱۹۵۲م

دولتیاری، فروزنده، ۱۳۴۵، مترجم

۶۰۴۰۲۹۴



انتشارات نیک فرجام

اثر سایه

دیپاک چوپرا - دبی فورد - ماریان ویلیامسون

ترجمه: فروزنده دولتیاری

ناشر: انتشارات نیک فرجام

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

حروفنگاری: آبان گرافیک

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۶۳۹۵ - ۷۶ - ۲

قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

مرکز بخش: میدان انقلاب، خیابان دانشگاه، کوچه رستمی، پلاک ۶

تلفن: ۶۶۴۹۵۸۸۷ - ۶۶۹۷۲۸۱۷ - ۶۶۹۵۲۳۱۵

۱۷۷	در برابر عشق مقاومت نکنید
۱۸۱	آزمون تأثیر سایه
۱۸۷	محاسبه امتیازات
۱۹۱	ارزیابی تأثیر سایه
۱۹۲	درباره‌ی مؤلفان

مقدمه

تناقض بین آنکه هر یک از ما و آنکه ما خواهیم باشیم؛ هسته مرکزی کشمکش‌های بشری را تشکیل داده است. دوگانه‌ی دو مرکز: تجارب بشری نهفته است. زندگی و مرگ، خیر و شر، امید و ناامیدی به زندگی ما مالمت‌آم از خود در وجود هر فرد ادامه می‌دهند و نیروی خاصی بر زندگی بشر اعمال می‌کنند. اگر شجاع را می‌شناسیم به این دلیل است که قبلاً ترس را تجربه کردیم. اگر صداقت را می‌شناسیم، به این دلیل است که قبلاً با فریب مواجه شده‌ایم. باین حال؛ بسیاری از مردم منکر ماهیت دوگانه بشر هستند.

اگر با این فرض زندگی کنیم که ما فقط در عرصه محدودی قابلیت‌های بشری قرار می‌گیریم؛ پس چرا هیچ‌یک از انسان‌ها از زندگی خود رضایت ندارند؟ به چه دلیل است که علیرغم خرد عمیق باز هم نمی‌توانیم از قدرت یا شهامت خود برای انتخاب‌های قدرتمند استفاده کنیم؟ مهم‌تر آنکه؛ چرا همچنان برخلاف سیستم ارزشی یا آنکه برایمان ارزشمند است، عمل می‌کنیم؟ شاید به دلیل ماهیت ناشناخته زندگی باشد. همان نیمه تاریک‌تر وجود یا همان خویشتن سایه که قدرت ناشناخته ما در آن پنهان شده است. در همین مکان است که مایلیم کلید باز کردن قفل قدرت، شادی و توانایی‌هایمان را بیابیم تا همان‌گونه که مایلیم زندگی کنیم.

از نیمه تاریک زندگی خود و نیمه سایه‌وار خودمان می‌ترسیم و نسبت به آن‌ها شرطی شدیم. هر زمان که خودمان را با افکار تاریک یا عملکردهای غیرقابل پذیرش غافلگیر کنیم، فوراً همچون یک موش خرما شروع به دویدن خواهیم کرد تا از مهلکه بگریزیم؛ دوباره به داخل همان سوراخ می‌خزیم، پنهان می‌شویم و امیدوارانه دعا می‌کنیم همه چیز

دوباره به حالت عادی بازگردد. چرا این گونه رفتار می‌کنیم؟ چون می‌ترسیم علیرغم سعی فراوان نتوانیم از این نیمه درونی خودمان خلاص شویم. اگرچه نادیده گرفتن یا سرکوب کردن نیمه‌تاریک کاملاً عادی است؛ اما طبق یک قاعده‌ی منطقی؛ فرار کردن از سایه فقط قدرت آن را تقویت می‌کند و انکار کردن آن نیز فقط درد، رنج، حسرت و اندوه را تشدید می‌کند. اگر نتوانیم مسئولیت را بپذیریم و حکمت پنهان در اعماق را بیرون بکشیم؛ سایه بر ما مستولی می‌شود و به‌جای ما کنترل همه‌ی کارها را در دست می‌گیرد؛ که به این حالت اثر سایه می‌گویند. پس از آن است که نیمه‌تاریک به‌جای ما شروع به تصمیم‌گیری می‌کند. حق انتخاب‌های آگاهانه را از ما می‌گیرد، حتی اگر انتخاب نوع غذایی باشد که قرار است بخوریم؛ پولی که باید خرج کنیم یا هر آنچه تاکنون به آن عادت کرده‌ایم. سایه ما را به عیال‌گردها وامی‌دارد که تاکنون هرگز تصورش را هم نکرده بودیم؛ به همین ترتیب، انرژی حیاتی ما را به عادات‌های بد یا رفتارهای تکراری تلف می‌کند. سایه ما را از خود بیانگری کامل باز می‌دارد. هیچ بیان حقایق می‌گردد تا از یک زندگی اصیل بازمانیم. فقط با پذیرش دوگانگی است که قدرت را از بند رفتارهایی که ما را به قعر می‌کشاند رها خواهیم کرد. اگر آنچه هستیم را از این نیمه سایه درونمان ما را کور خواهد کرد.

اثر سایه همه‌جا هست. شواهدی از آن را اگر بگردانیم می‌توان در همه‌ی جنبه‌های زندگی مشاهده کرد. دوباره‌ی آن در سایت‌های آنلاین می‌خوانیم، آن را در اخبار شبانه‌گاهی تماشا می‌کنیم و حتی درون دوستان یا خانواده‌ها یا غریبه‌های خیابان مشاهده می‌کنیم؛ اما مهم‌ترین حالت این است که می‌توانیم از رفتار خودمان جست‌وجو کنیم، در رفتار خودمان مشاهده کنیم و حتی در تعاملات با دیگران احساس کنیم. همیشه نگران تابیدن نور بر این نیمه‌تاریک هستیم مبادا باعث شرمساری ما گردد و یا بدتر از آن، کابوس‌هایمان را زنده کند. از نگاه کردن به درون خود می‌ترسیم بنابراین سرمان را فرومی‌افکنیم تا از مواجهه با بخش سایه درونمان اجتناب کنیم.

اما در این کتاب؛ حقایق جدیدی را از سه دیدگاه تغییردهنده زندگی افشا می‌کنیم که مغایر با ترس‌هایمان هستند؛ قرار است رویدادهای واقعی را تجربه کنیم. این بار به‌جای شرمندگی، شفقت را احساس می‌کنیم؛ به‌جای خجالت، شهامت را حس می‌کنیم و به‌جای محدودیت، آزادی را تجربه می‌کنیم. سایه همچون جعبه پاندورا پر از اسرار گوناگون است؛ آن را باز نمی‌کنیم چون هراس داریم هر آنچه دوست داریم را نابود کند؛ اما اگر آن را باز کنیم؛ قدرت بسیار مثبتی را تجربه می‌کنیم که قادر است زندگی ما را

تغییر دهد. در آن زمان است که از فکر بیهوده نابود شدن زندگی‌مان به دست تاریکی‌ها می‌شویم؛ دیگر تصور نمی‌کنیم که تاریکی قرار است بر ما تسلط یابد بلکه جهان را از یک دیدگاه جدید بررسی خواهیم کرد. رحم و شفقتی که در دل احساس خواهیم کرد، شعله اعتمادبه‌نفس و شهامت را در درونمان می‌افروزد تا ترس‌ها را دور بریزیم و با قدرت هر چه تمام به سمت جلو حرکت کنیم. در آن لحظه که فارغ از ترس هستیم و سایه را پذیرفته‌ایم، امکان تکامل را خواهیم یافت تا واقعی شویم، قدرت‌هایمان را پس بگیریم و با اشتیاق^۱ روان به سمت تحقق رؤیایمان گام برداریم.

این کتاب زاده‌ی اشتیاق شدید برای افشاء توصیه‌های متعدد برای تغییر زندگی با کمک شناخت سایه است. در صفحات بعد؛ هر یک از ما می‌توانیم از دیدگاه خاص خودمان به موضوع نگاه کنیم؛ این کاری است که همه معلمان نیز انجام می‌دهند. دلیل اصلی نگارش این کتاب را باید به این صورت توصیف کنم: تمایل ما به ارائه یک لنز چندگانه قوی برای درک همه‌جانبه سایه و چگونگی ایجاد آن درون خودمان و همچنین چگونگی عملکرد آن در زندگی ما را از همه مهم‌تر؛ چگونه می‌توانیم همه استعدادهای درونی خود را کشف کنیم... اطمینان دارم که پس از خواندن این کتاب شما هرگز نیمه‌تاریک خود را همچون گذشته نخواهید دید.

در بخش اول؛ دیپاک چوپرا^۱ ماهیت دوگانه‌ی را بطور کامل بررسی کرده و سپس دستورالعمل‌هایی برای بازگشت به تمامیت ارائه می‌دهد. چوپرا یک متخصص ذهن و بدن است که تاکنون توانسته زندگی میلیون‌ها نفر را با آموزش‌هایش بهبود بخشد. رویکرد جامع او نسبت به ماهیت جداساز سایه بسیار روشنگرانه و مدبرانه است.

در بخش دوم؛ با استفاده از تجربیات ۱۵ سال آموزش، فرایند سایه را به شما معرفی می‌کنم که تاکنون در سرتاسر جهان منجر به آزمایش‌های عمیق برای نولای شده است؛ سپس نقش سایه را در زندگی روزمره توضیح خواهم داد و چگونگی بازیابی قدرت خارق‌العاده خودمان را که ماهیت اصلی ما بوده است؛ برایتان شرح می‌دهم.

در بخش سوم؛ ماریان ویلیامسن^۲، قلب و ذهن ما را با توضیحات روشنگرانه خود از ارتباط بین سایه و روح تسخیر خواهد کرد. ماریان یک معلم روحانی بین‌المللی و شناخته

شده است که قول داد دست‌انداز را ببرد و در این جاده پرده‌ستانداز در آوردگاه عشق و ترس؛ راهنمای ما باشد.

هر یک از ما سال‌ها تجربه و امیدهای صادقانه خود را به شما هدیه می‌کنیم تا یک‌بار برای همیشه سایه را روشن کنیم. اگر نیروی سایه را نادیده بگیریم و از حکمت آن استفاده نکنیم؛ همچنان به آسیب رساندن به جهان ما ادامه خواهد داد. اگر نپذیریم که آسیب‌پذیر هستیم و اگر رفتارهای بد خود را نشانسیم؛ زمانی که در آستانه پیشرفت شخصی یا حرفه‌ای قرار بگیریم؛ ناگزیر در مسیر خودمان کارشکنی خواهیم کرد و در این صورت سایه برنده خواهد شد. هنگامی که باخشم افسارگسیخته با فرزندانمان صحبت می‌کنیم، سایه برنده می‌شود؛ زمانی که سر عزیزانمان را کلاه می‌گذاریم، سایه برنده می‌شود. اگر نور دلاورین خویشتن را به تاریکی انگیزه‌های انسانی نتابانیم؛ سایه برنده خواهد شد. به طبع ما و کمال نپذیریم که هستیم؛ تأثیر سایه قدرت تخریب شادی ما را خواهد داشت اگر سایه را نساخته رها کنید؛ ما را از رسیدن به کمال بازمی‌دارد، ما را از رسیدن به طرح‌ها و ایده‌ها بازمی‌دارد تا فقط نیمی از زندگی را حقیقتاً زندگی کنیم. با نگارش این کتاب امیدوار بودیم بتوانیم نور را به سایه بتابانیم. هرگز زمانی بهتر از این برای خلق یک کتاب جامع نداشتیم تا سانس را رپر دازی کنیم؛ بالاخره آنچه دیدنش دشوار بود و توضیح دادنش، دشوارتر را دریافتیم.

همان‌طور که در این کتاب برایتان توضیح خواهیم داد؛ کار بر روی سایه فراتر از یک فرآیند روانشناسی یا رفع یک بن‌بست دیرینه فکر است. باید آن را یک راه‌حل مشخص برای حل مشکلات لاینحل فرض کنید چون یک عنصر حیاتی برای تغییر زندگی است و فراتر از یک تئوری ساده روانشناسی خواهد بود چون همیشه تا یک وجود انسان می‌پردازد، مسائل روحانی که همه ما باید آن‌ها را در طول زندگی لمس کنیم و حل کنیم تا در زندگی از خود بیانگری کافی برخوردار شویم. در نهایت متوجه خواهیم شد که چرا هیچ‌یک از ما بهتر از دیگری نیست و نباید بر رنگ پوست، پیشینه، جهت‌گیری جنسی، نژاد یا تجربیات گذشته تأکید کرد. هیچ‌کس در این جهان نیست که سایه نداشته باشد، اگر آن را جدی بگیریم و درک کنیم؛ سایه نیز می‌تواند یک واقعیت جدید را بزاید تا شیوه احساس ما از خودمان تغییر کرده و به یک مادر یا پدر جدید برای فرزندان تبدیل شویم، به گونه دیگر با همسر یا شوهرمان برخورد کنیم، تعاملات متفاوتی با اعضاء جامعه داشته باشیم و روش جدیدی برای مشارکت با سایر ملل اتخاذ کنیم.