

نیمه‌ی تاریک وجود

قدرت، خلاقیت، استعداد و رؤیاهایتان را پس بگیرید.

نسخه‌ی به‌روزرسانی شده همراه با مقدمه‌ی جدید چاپ سال ۲۰۱۰

دبی فورد

مترجم: فوژان کایدپور

www.ketab.ir



- سرشناسه: فورد، دبلیو Ford, Debbie • عنوان و نام پدیدآور: نیمه‌ی تاریک وجود: قدرت، خلاقیت، استعداد و رویاهایتان را پس بگیرید/دبلیو فورد؛ مترجم فوزان کایدپور • مشخصات نشر: تهران: نیروانا، ۱۴۰۰
- مشخصات ظاهری: ۲۳۲ ص. • فهرست‌نویسی: فیبا • شابک: ۶-۶۷۵۷-۶۲۲-۹۷۸
- یادداشت: عنوان اصلی: The dark side of the light chasers: reclaiming your power, creativity, brilliance, and dreams, 1998.
- موضوع: Shadow (Psychoanalysis) سایه (روانکاوی) • موضوع: Self-realization • شناسه‌ی افزوده: کایدپور، فوزان، ۱۳۷۳-، مترجم
- رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۲۶۴ • رده‌بندی کنگره: BF ۱۷۵/۵ • شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۸۴۴۰۱۹۱

www.ketab.ir



- نشر نیروانا • نیمه‌ی تاریک وجود • دبلیو فورد • مترجم: فوزان کایدپور
- نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰ • تیراژ: ۱۰۰۰ • ISBN: 978-622-6757-25-6

قیمت: ۶۵۰۰۰ تومان

• دفتر مرکزی و فروش: میدان انقلاب، کارگر جنوبی، خیابان نظری، کوچه‌ی بختیاری، پلاک ۳، واحد ۱

• تلفن: ۶۶۴۸۶۸۰۲

• تمام حقوق این اثر برای نشر نیروانا محفوظ است.

فهرست

۱۱		قدردانی
۱۵		مقدمه‌ی ویراست جدید، سال ۲۰۱۰:
۲۱		سخن آغازین
۲۳		فصل اول: جهان برون، جهان درون
۳۵		فصل دوم: تعقیب سایه
۴۹		فصل سوم: جهان درون ما است
۶۷		فصل چهارم: بازیابی خود
۸۵		فصل پنجم: شناخت سایه، شناخت خود
۱۰۵		فصل ششم: هستم آن‌که هستم
۱۲۹		فصل هفتم: نیمه‌ی تاریک را در آغوش بگیر
۱۵۱		فصل هشتم: خود را دوباره تعبیر کن
۱۷۹		فصل نهم: بگذار نور وجودت تجلی پیدا کند
۲۰۳		فصل دهم: زندگی قابل زیستن
۲۲۹		سخن پایانی

مقدمه‌ی ویراست جدید، سال ۲۰۱۰:

بیش از دوازده سال پیش، نوشتن اولین کتابم، یعنی کتاب « نیمه‌ی تاریک وجود » را آغاز کردم. در آن زمان، هیچ تصویری از نحوه‌ی بازخورد یا حتی انتشار آن نداشتم؛ اما به دلیل تحول بنیادینی که در زندگی شخصی خود تجربه کرده بودم و اصرارهای خواهرم آوریل، مشتاق شدم حکمت و تجربه‌ای را که به دست آورده بودم و باعث تغییر زندگی‌ام شده بود را با دیگران به اشتراک بگذارم. سال‌ها رنج کشیده بودم که به فرد بهتری تبدیل شوم. می‌خواستم سرم را بالا بگیرم و به خود افتخار کنم؛ به خودم باور داشته باشم؛ شهامت ابراز خواسته‌ها و نیازهایم را داشته باشم. می‌خواستم صبح با لبخندی بر لب از خواب بیدار شوم و احساس دوست داشته شدن و تعلق خاطر داشته باشم. ناامیدانه تلاش می‌کردم احساس ارزشمند بودن داشته باشم و بتوانم از تمام توانایی‌های بالقوه خود استفاده کنم.

رنج درونم از توان من خارج بود تا زمانی که با خود حقیقی و تمامیت وجودم مواجه شدم. ابتدا شوکه شده بودم، زیرا تا آن زمان فکر می‌کردم باید بی‌نقص باشم تا بتوانم هر چیزی را که می‌خواهم به دست آورم. فکر می‌کردم یک شب آن منِ عالی و بی‌نقص می‌آید و جایگزین منی که از آن متنفر بودم می‌شود. در مورد منِ عالی و بی‌نقصی که می‌خواستم به آن تبدیل شوم، خیال‌پردازی می‌کردم، ولی هیچ‌گاه واقعاً

باور نداشتیم که می‌توانیم به او تبدیل شوم. با این وجود، تمایل من برای دوست داشتن هر کسی که بودم، باعث شد تا در تمام منابع روانشناسی و دوره‌ها و کتاب‌های کمک به خویشتن که آن موقع می‌توانستم پیدا کنم، جست‌وجو کنم. روزها گذشت و اشک‌های بسیاری ریختم، اما هرگز از رویای تبدیل شدن به شخصی بهتر، دست نکشیدم؛ حتی اگر واقعاً نمی‌دانستم چگونه می‌توانم خود باشکوه‌م را پیدا کنم.

سپس یک روز، بارقه‌ای از خودی که به دنبال آن بودم را دیدم و متوجه شدم که آن‌چه در جست‌وجوی آن هستم، از قبل درون من وجود داشته است. روزی که شکوه واقعی خود را یافتم، گیج و مبهوت بودم، زیرا یافتن آن در پی خلاص شدن از چیزی که بودم حاصل نشده بود. یافتن آن حاصل حذف بخش‌هایی از وجودم و دفن آن‌ها در اعماق خودآگاهیم نبود. در واقع، در غیرمنتظره‌ترین مکان ممکن آن را یافتم. آرزوهایم روزی تجلی پیدا کرد که فهمیدم در تاریکی وجودم، گنجی از جنس طلا نهفته است؛ روزی که فهمیدم در رفتار بد من، نوری نهان وجود دارد و آسیب‌هایی که در گذشته دیده بودم به من قدرتی پنهان داده است.

روز بسیار مقدسی بود، روزی که هرگز فراموشش نخواهم کرد. روزی که فهمیدم کار من خلاص شدن از شر تمام بخش‌های بد و اشتباه وجودم نیست و در واقع، کاملاً برعکس است. وظیفه‌ی من این بود که بعد انسانی وجود خود را بگیرم و او را به خارق‌العاده‌ترین نسخه‌ی خود تبدیل کنم. لحظه‌ای که عمیقاً عاشق خودِ ناقص و پر از اشتباهم شدم، توانستم دوباره به زنی کامل، شاد، بامزه و دوست‌داشتنی، پر شور و بسیار شایسته و ارزشمند تبدیل شوم. اینجا بود که توانستم بعد انسانی وجودم را در یک دست و بعد الهی وجودم را در دست دیگرم بگیرم و زندگی‌ای فراتر از رویاهایم را تجربه کنم. در این نقطه بود که سرانجام فهمیدم عشق حقیقی واقعاً چه احساسی دارد؛ عشقی که به انسان دیگری نیاز دارد را نمی‌گوییم، بلکه عشقی که تنها با داشتن رابطه‌ای دوست‌داشتنی، قابل اعتماد و احترام‌آمیز با خود، می‌توان به

آن دست یافت. این عشقی بی قید و شرط است؛ عشقی که هیچ حسرت و رنجی در آن نیست. عشقی است که در آن قضاوت وجود ندارد و به جای انتقاد از خود، شفقت و مهربانی و به جای خودآزاری تنفر و بیزارى از خود، حمایت و مراقبت از خود را برای شما ارمغان می آورد.

مسیری که به سوی عشق یافته بودم و روندی که طی کردم، همان چیزی است که در این کتاب برای شما شرح داده‌ام. با نوشتن روندی که طی کرده بودم و انجام دوباره‌ی آن، روی دیگری از واقعیت را تجربه کردم. فهمیدم که در تمام لحظات ناخشنودی‌ام، به دنبال چیز اشتباهی می‌گشتم. بیشتر از عشق و پذیرش به دنبال ترس و قضاوت بودم. به جای یافتن قلب مهربان و دل‌رحم، به دنبال برنامه‌هایی برای تنبیه خود بودم. هنگام نوشتن، شهامت پیدا کردم تا دوباره آسیب‌پذیری، موهبت‌های منحصر به فرد و اشتیاق عمیق برای کمک به بهبود بشریت را باز پس بگیرم. از زمان اولین انتشار کتاب نیمه‌ی تاریک وجود که بنیان و اساس تمام کارهایی است که به جهان ارائه داده‌ام، افتخار این را داشته‌ام که ده‌ها هزار نفر از سراسر جهان را در این سفر همراهی و راهنمایی کنم و پس از گذشت بیش از یک دهه از آموزش این روند، می‌توانم بگویم که در این مسیر هیچ‌گونه پشیمانی و ضرری برای کسانی که این را انتخاب می‌کنند، وجود ندارد. وقتی بفهمید که شما از چیزی جز عشق خالص ساخته نشده‌اید، دروازه‌های قلب شما گشوده خواهد شد و می‌توانید با خود و دیگران صلح کنید. وقتی ارزش تک تک جنبه‌های شخصیت خود را بدانید، دیگر هرگز خود و دیگران را مثل گذشته نخواهید دید و از این که فرصت بودن در این زندگی را پیدا کرده‌اید، به وجد خواهید آمد. شاهدهی برای قدرت این روش این است که از آن در دانشگاه‌ها و سایر مؤسسات آموزشی در سراسر استفاده می‌کنند و روان‌درمان‌گران، مربیان انگیزشی و سایر متخصصان بهداشت روان آن را به مراجعان خود توصیه می‌کنند و کسانی که این کتاب را می‌خوانند، آن را به دیگران معرفی می‌کنند. این کتاب بخاطر روند انجام این کار، تا به حال صدها هزار نسخه

فروش داشته است و به چندین زبان ترجمه شده است. این سفر برای من مفید بوده است و برای شما نیز مفید خواهد بود. می‌توانید با اطمینان و اعتماد کامل این روند را در پیش بگیرید. نباید از قدم گذاشتن در این راه بترسید، بلکه باید در آن غرق شوید و از هیجان این مسیر لذت ببرید.

وقتی تمام آن چه که هستید را بپذیرید و تمام وجود خود را در آغوش بگیرید، همه‌ی اطرافیان‌تان از این موضوع سود خواهند برد. این موهبتی است که به دیگران هدیه خواهید داد، زیرا افرادی که در حضور شما هستند، احساس بهتری نسبت به خود خواهند داشت. فرزندان، خواهر و برادر و دوستان‌تان مشتاق خواهند شد تا چیزی را که شما می‌دانید را بدانند، زیرا چه قبول کنند چه نکنند، همه به دنبال بازگشت به یکپارچگی و تمامیت وجودشان هستند. همه می‌خواهند احساس کنند که واقعاً ارزشمند هستند. این چیزی است که در این کتاب موجود است و همان چیزی است که می‌توانید انتظار داشته باشید با انجام تمرینات هر فصل به آن دست پیدا کنید.

راه آسانی نیست که به آن چه از آن متنفر بوده‌ایم، از آن می‌ترسیده‌ایم و به ما آسیب رسانده است، عشق بورزیم. اغلب این که به جای بهبود بخشیدن این لحظه، دردهای گذشته را تحمل کنیم، آسان‌تر به نظر می‌رسد. اما به شما قول می‌دهم که این طور نیست. آینده‌ای که عمیقاً در آرزویش هستیم، تنها در صورتی تحقق پیدا می‌کند که بخواهیم به طور کامل از دردهای گذشته عبور کنیم. رسیدن به آینده‌ای که خلاف گذشته‌ی ما باشد، نه فقط با قبول گذشته که با پذیرش و در آغوش کشیدن آن ممکن است. زمانی که یاد بگیریم هر آن چه هستیم و هر آن چه از سر گذرانده‌ایم را بپذیریم و در آغوش بکشیم، هرچقدر که سخت باشد، در نهایت به آن چه آرزویش را داریم دست پیدا خواهیم کرد. زمانی که بفهمیم هر یک از وجود جنبه‌های انسانی ما برای رسیدن به تمامیت وجودمان ضروری است، می‌توانیم به خود عشق بورزیم و خود حقیقی‌مان را زندگی کنیم. در این آسیب‌پذیری است که

حقیقی بودن طبیعی است. در این مسیر حقیقت الهی است که اطمینان داریم آن چه را که می‌خواهیم به دست خواهیم آورد و هرچه را که داریم، از صمیم قلب می‌خواهیم. در این حقیقت است که از هر تاریکی گذر می‌کنیم و به نسخه‌ای عالی‌تر و پرشورتر از وجودمان می‌رسیم.

پیروزی بر تاریک‌ترین احساسات و قضاوت‌نگرترین نمونه‌ی خود، به ما نیرویی درونی می‌بخشد که ارزش آن در کلام نمی‌گنجند. نمی‌توان آن را خرید و از کسی به کس دیگری به ارث نمی‌رسد. قابل دسترسی نیست. هیچ میانبری برای رسیدن به آن وجود ندارد. این جایزه‌ای است که ما به خاطر سفر در تاریکی تعصب درونی خود و عشق بی‌قید و شرط به خودمان، دریافتش می‌کنیم. این جایزه‌ی طلایی است که به کسانی اهدا می‌شود که به اندازه‌ی کافی شجاع هستند که هم انسانیت و هم الوهیت خود را بپذیرند و در آغوش بکشند. این جایزه‌ای است که لیاقت تصاحب آن را دارید. پس نفس عمیقی بکشید و به خود اجازه دهید تا به عالی‌ترین نسخه‌ی خود تبدیل شوید. شما سزاوار آن هستید؛ این حق طبیعی شماست که عالی زندگی کنید. هنگامی که متعهد می‌شوید از تاریکی وجودتان به سمت نور وجود باشکوهتان حرکت کنید، تمام عشق و ابزار لازم را در اختیار خواهید داشت.

دبی فورد

کالیفرنیا، ۲۰۱۰