

جویندگان نور
در
نیمه‌ی تاریک وجود

دبی فورد

حمیده رشیدی

نشر مضمون

Ford, Debbie

فورد، دبئی
جویندگان نور در نیمه‌ی تاریک وجود
۲۴۰ ص.

The Dark side of the light chasers

سایه (رولتکای) / لیراز وجود

۹ف ۲ص / BF1۷۵

۱۵۵/۳۶

۵۴۳۷۸۵۵

سرشناسنامه

عنوان و نام پبندآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

■ سال چاپ: ۱۴۰۰

■ تیراژ: ۱۵۰۰ نسخه

■ چاپ: احمدی

■ صحافی: صالحانی

■ قیمت: ۴۶۰۰۰ تومان

■ نام کتاب: نیمه‌ی تاریک وجود

■ نویسنده: دبئی فورد

■ مترجم: حمیده رستمی

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۱-۲۷۷-۵

■ نوبت چاپ: دوم (اول لیوسا)



۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۶۵۷۷

www.dorsabook.ir

liusa@nashreliusa.com

telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف.
(کدپستی: ۱۳۸۷۳-۱۴۱۷۸)

۷	مقدمه
۱۲	پیشگفتار
۱۵	فصل اول - دنیای بیرون، دنیای درون
۲۸	فصل دوم - در جستجوی سایه
۳۳	فصل سوم - دنیا در درون ماست
۶۱	فصل چهارم - به یاد آوردن خودمان
۸۰	فصل پنجم - خودشناسی از طریق شناخت سایه
۹۹	فصل ششم - «من آن هستم»
۱۲۳	فصل هفتم - پذیرش نیمه‌ی تاریک وجودتان
۱۴۸	فصل هشتم - تعبیر و تفسیری تازه از خودتان
۱۷۸	فصل نهم - بگذارید نور وجودتان بدرخشد
۲۰۵	فصل دهم - زندگی ارزش زیستن دارد
۲۳۳	سخن آخر

مقدمه

انسان از زمان‌های بسیار دور به شناخت جنبه‌های پنهان روح و روان خود همت می‌گماشته و دلیل اصلی آن گرایش شدید مذهبی بوده است. ما انسان‌ها از قدیم به دنبال برقراری تعادل بین بخش‌های تاریک و روشن وجودمان بوده‌ایم. شیطان را به خاطر می‌آورید که در ابتدا فرشته‌ی مقرب درگاه الهی بود و درواقع همان وسوسه‌هایی باعث کبر و کفر شیطان شد که ما هم با آنها روبه‌رو هستیم؟ همیشه به ما گفته شده است که مراقب باشیم تحت‌تأثیر نیمه‌ی پنهان و تاریک وجودمان قرار نگیریم.

چند وقت پیش، هنگام گفتگو با یکی از مراجعانم در مینیسوپولیس درباره‌ی ماهیت این جنبه‌های پنهان وجود، او از من پرسید که آیا مگر سرکه‌ی کهنه را در بطری‌هایی مصرف نشده نمی‌ریزند؟

جواب دادم: «البته که می‌ریزند.» برایم تعجب‌آور بود که او توانسته بود به‌خوبی این ارتباط را درک کند. شناخت قسمت‌های تاریک وجود درواقع بخشی از سنت‌های مذهبی است، ولی ما همیشه به ظروقی جدید و زبانی جدید نیاز داریم تا بتوانیم محمضه‌ای را که انسان گرفتار آن است، توضیح دهیم.

گفتم: «بله، درست است. پرداختن به جنبه‌های پنهان وجود انسان مثل

سرکه‌ی کهنه است.»

این سؤال مرا به یاد بسیاری از شاگردانم انداخت که می‌خواستند با جنبه‌های تاریک وجود خود روبه‌رو شوند و من سال‌ها به آنها مشاوره می‌دادم. باید برای هر نسل راهی تازه پیدا کنیم تا بتوانیم این مبحث را به‌طریقی مثبت یا منفی، مورد بررسی قرار دهیم. نیمه‌ی تاریک وجود لزوماً بار منفی ندارد بلکه شامل مواردی است که ضمیر خودآگاه ما از آن خبر ندارد.

اولین مرحله در مشاوره‌درمانی، تأیید و به‌رسمیت شناختن از جانب فرد است؛ درست مثل اعتراف به گناه نزد کشیش. روان‌درمانگر به اشتباهات و کارهای نادرست فرد، اظهار پشیمانی یا تأیید نکات مثبتی که در درون او وجود دارد، گوش می‌کند؛ واقعیت وجودی او و رسالتش را در زندگی به چالش می‌کشد و به او کمک می‌کند از بخش‌هایی از وجودش که آنها را انکار می‌کند، آگاه شود.

آن روز در شهر مینیاپولیس در ایالت مینه‌سوتا، ناخودآگاه نوشته‌ی کارل گوستاو یونگ، روان‌پزشک و روان‌کاو سوئیسی به‌ذهنم آمد که آن را در سال ۱۹۲۷ در کتاب «روان‌شناسی و دین» نوشته بود: «اگر ما خواهان مفاهیمی ماندگار در دین هستیم، فقط باید از یک رویکرد روان‌شناختی پیروی کنیم. به همین دلیل هم من سعی دارم همه‌ی آن افکار قدیمی بارها ترمیم شده را از ذهن افراد پاک کنم و دوباره آنها را در قالبی از تجارب تازه شکل دهم.»

مفهوم «جنبه‌های پنهان وجود» مانند یک قالب است که با زبانی نمادین شخصیت‌های فرعی درون ما را جلوه‌گر می‌کند و درباره‌ی بخش‌های ناشناخته‌ی اعماق وجودمان حرف می‌زند. سایه یا جنبه‌ی تاریک و پنهان به آن بخش‌هایی از وجود انسان گفته می‌شود که به‌طور مداوم

تحت تأثیر نور ضمیر خود آگاه تغییر می کند و در واقع جنبه هایی است که انسان نمی تواند آگاهانه مسئولیت آنها را بپذیرد. ما انسان ها به طور مداوم در حال انتخاب هستیم، تجربه می کنیم و شخصیت مان را بر اساس آرمان های خودمان و دنیای اطرافمان شکل می دهیم. هرچه بیشتر نور موجود در درونمان را جستجو کنیم، میزان بیشتری از جنبه های پنهان وجودمان کاهش می یابد.

این جنبه ها نام های مختلفی دارد، از جمله نیمه ی تاریک، خود دیگر، جنبه های دیگر وجود، بدل، همزاد تاریک، نفس بی مهار، ضمیر سرکوب شده. ما باید با دیوهای درونمان مواجه شویم و با آنها دست و پنجه نرم کنیم، چون ما را مجبور می کنند که کارهایی ناشایست انجام دهیم؛ هبوط به جهنم، شب تاریک روح، بحرانی بزرگ در نیمه راه زندگی.

شناخت این جنبه های پنهان با رهایی از دام نفس اماره و رسیدن به رستگاری و حرکت به سوی عالم برتر که همگی از آنجا آمده ایم، آغاز می شود. این جنبه های تاریک وجود در موازات نفس مطمئنه پیش می رود و اگر ما نمی توانیم به کمال مطلوب برسیم به این دلیل است که تحت تأثیر خانواده و فرهنگ قرار داریم و هوای نفس بر آرمان های ما سایه افکنده است. رابرت بلای، شاعر و نویسنده امریکایی، درباره ی این مسئله می گوید: «این کوله باری است که همه ی ما یک عمر آن را به دوش می کشیم. تاییست ساکنی آن را پر از چیزهای مختلف می کنیم و از آن به بعد بقیه ی عمرمان را صرف این می کنیم که آن را خالی کنیم.»

کارل یونگ می گفت: «من ترجیح می دهم انسانی کامل باشم تا انسانی

خوب.»

او جنبه های تاریک وجود انسان را به زبان شعر بیان کرد و قالبی تازه و پرمحتوا برای عصر ما ساخت. یونگ مدت زیادی از عمرش را صرف

یکپارچه کردن جنبه‌های تاریک وجود کرد و پیشنهاد او شروع زندگی روان‌شناسانه به عنوان کارآموز بود که جهت آگاهی برای درک نفس ضرورت داشت. شناخت و درک وجود واقعی انسان در عمل بسیار مشکل است و نباید با فعالیت‌های منطقی اشتباه گرفته شود زیرا جنبه‌های تاریک وجود به هیچ‌وجه با ترحم و تحمل رنج‌هایی که بشر با آن مواجه می‌شود همخوانی ندارد.

جنبه‌های مختلف نیمه‌ی تاریک وجود انسان که دبی فورد به خوبی آن را در این کتاب توضیح داده است، بین برداشت ضمیر خودآگاه ما و آنچه هستیم یا قرار است باشیم، تعادلی روحی برقرار می‌کند؛ مانند تمرینی که در آیین‌های کهن شرقی به آن راه میانه‌روی و اعتدال می‌گویند. نیمه‌ی تاریک وجود به ما آگاهی می‌دهد تا بتوانیم نیروهای بالقوه مخرب و سرکوب‌شده در درونمان را پس براتیم. ما معمولاً برای پنهان کردن آنچه در خودمان نمی‌پسندیم، دست به تظاهر می‌زنیم تا این نیروهای نهفته در وجودمان را به سطح بیاوریم و آزاد کنیم. با این کار به ماورای یک شخصیت می‌رسیم که می‌تواند در مجموعه‌ای بزرگ‌تر هم به خوبی عمل کند. اگر فشارهای روانی و تنش‌هایی را که در باغ وجودمان هست به تعادل برسانیم، تأثیر آن به بیرون و تمام مزارع موجود در روی زمین منتقل خواهد شد.

خیال نکنید که این کتاب فقط درباره‌ی جنبه‌های پنهان وجود بحث می‌کند؛ بلکه هدیه‌ای ارزشمند و گنجینه‌ای از دانش خداداد است و حاوی ماجرای قهرمانانی مظلوم و قربانی شده. کتاب «جویندگان نور در نیمه‌ی تاریک وجود» فقط ذهن را به کار نمی‌گیرد، بلکه قلب و افکار را نیز درگیر می‌کند.