



بازتاب سایه

افروختن نیروی نهفته در خویشتن حقیقی

نویسندگان: دیپاک چوپرا، دبی فورد و ماریان ویلیامسن
بازگردان: فرناز فرود

چاپ نخست: پاییز ۱۳۹۲

چاپ پنجم: تابستان ۱۴۰۰

شمارگان تاکنون: ۶۰۵۰ نسخه

Chopra, Deepak; 1946 -

چوپرا، دیپاک؛ ۱۹۴۶ -

بازتاب سایه: افروختن نیروی نهفته در خویشتن حقیقی / دیپاک چوپرا، دیی فورد و ماریان ویلیامسن؛ بازگردان: فرناز فرود. تهران: کنگ آزدگان، ۱۳۹۲.
۲۳۲ ص.

ISBN: 978-964-7974-90-5

وضعیت فهرست‌نویسی: فاقد

The Shadow Effect:

عنوان اصلی:

Illuminating the Hidden Power of Your True Self, c2010.

چاپ پنجم: ۱۴۰۰.

موضوع: ۱- تاخورد آگاهی، ۲- روان‌شناسی.

Ford, Debbie; 1955 - 2013.

فورد، دیی، ۱۹۵۵ - ۲۰۱۳ م.

Williamson, Marianne; 1952 -

ویلیامسن، ماریان، ۱۹۵۲ - م.

۱۵۲/۲

ردیفی کنگره: ۱۳۹۲ ب۹۱۵/BFT

شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۸۶۰۲۲



بازتاب سایه

افروختن نیروی نهفته در خویشتن حقیقی

نویسندگان: دیپاک چوپرا، دیی فورد و ماریان ویلیامسن

بازگردان: فرناز فرود

ویراستار: زهره جمشیدی کیا

حروفنگار: آرزو فهرماتی

لیتوگرافی: صدف

چاپ: الوان

صحافی: لاری

پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

چاپ پنجم: ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۵۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۹۷۴-۹۰-۵

قیمت: ۶۰۰۰۰۰ ریال

فهرست

#

- ۹ آشنایی با نویسندگان
- ۱۳ پیش گفتار: آشنایی با سایه یک ضرورت است
- ۱۹ بخش یکم: دیپاک چهپرا
- ۲۱ سایه
- ۲۲ مه توهم
- ۵۳ راه خروج
- ۷۴ واقعیتی جدید، قدرتی جدید
- ۱۰۹ بخش دوم: دبی شهرد
- ۱۱۱ آشتی با خودمان، دیگران و جهان
- ۱۲۱ نفوذ سایه
- ۱۲۴ وجود دوگانه ما
- ۱۲۷ تولد سایه
- ۱۳۳ دوستی کردن با سایه
- ۱۳۵ نقاب سایه
- ۱۴۰ آشکار کردن زندگی پنهانی
- ۱۴۳ بازتاب سایه
- ۱۴۸ پرده برداشتن از سایه
- ۱۵۸ نقاب برداشتن از سایه
- ۱۶۵ هدایای سایه
- ۱۶۹ در آغوش کشیدن سایه روشن
- ۱۷۴ یکپارچه کردن سایه

- ۱۸۱ بخش نهم: ماریان ویلیامسن
- ۱۸۳ فقط نور می‌تواند تاریکی را بیرون کند
- ۱۹۲ در جایی که عشق نباشد، منتظر نرس باشید
- ۱۹۷ سایه در حرکت است
- ۲۰۰ سایه‌های جمعی
- ۲۰۴ نیت خوب کافی نیست
- ۲۰۷ پذیرفتن و جبران کردن
- ۲۱۴ خود را ببخشید، آن‌ها را ببخشید
- ۲۱۹ در برابر دوست نداشتن مقاومت کنید»
- ۲۲۵ آزمون بازتاب سایه
- ۲۳۱ محاسبه امتیاز
- ۲۳۲ سنجش بازتاب سایه

mikhanam.com

پیش گفتار

آشنایی با سایه یک ضرورت است

کشمکش موجود میان آن کسی که هستیم و آن کسی که می‌خواهیم باشیم، یکی از علت‌های اساسی تقلای بشر است. در واقع، دوگانگی در تجربه بشر، نهادینه است. زندگی و مرگ، خیر و شر و امید و ناامیدی در وجود هر کس خانه دارند و نیرویشان را بر هر جنبه زندگی اعمال می‌کنند. به این دلیل با شجاعت آشنا هستیم که ترس را تجربه کرده‌ایم و به این دلیل می‌توانیم صداقت را تشخیص دهیم که با فریب روبه‌رو شده‌ایم؛ با این همه، بیش‌تر ما، سرشت دوگانه خود را نادیده می‌گیریم یا انکار می‌کنیم.

اگر فرض ما در زندگی این است که فقط این جور یا آن جور هستیم و در طیف محدودی از ویژگی‌های بشری به سر می‌بریم، آن وقت باید ببینیم چرا بیش‌تر ما در حال حاضر، از زندگی خود به طور کامل راضی نیستیم؟ چرا با وجود این همه آموزش، از توان و شجاعت کافی برخوردار نیستیم و نمی‌توانیم با انتخاب‌های نیرومند، نسبت خیرمان را عملی کنیم؟ از همه مهم‌تر، چرا همچنان کارهایی برخلاف ارزش‌ها و اعتقادهایمان انجام می‌دهیم؟ ما می‌گوییم علت این ناهماهنگی، زندگی بررسی نشده، یعنی وجود تاریک یا سایه‌مان است؛ همان جایی که بخشی از قدرت ما پنهان است. در همین جای دور از انتظار،

کلید جاری کردن توان، خوشبختی و تحقق بخشیدن به آرزوهایمان را می‌بایم. ما شرطی شده‌ایم تا از نیمه تاریک زندگی و نیمه تاریک وجود خود بترسیم. هر وقت متوجه فکری سیاه در سرمان می‌شویم یا می‌بینیم مرتکب کاری نامعقول شده‌ایم، درست مانند موش، با شتاب به سوراخمان برمی‌گردیم. پنهان می‌شویم و امیدواریم و دعا می‌کنیم تا باز دیگر که جرأت ترک لایه را بیاییم. آن کار یا فکرمان ناپدید شده باشد. چرا این کار را می‌کنیم؟ چون می‌ترسیم یا همه تلاشمان باز هم نتوانیم از این بخش خودمان رها شویم. اگر چه معمول است که سایه‌مان را نادیده بگیریم یا سرکوب کنیم، حقیقت تأمل‌برانگیز این است که فرار از سایه، بر نیروی آن می‌افزاید. انکار آن فقط به درد، رنج، پشیمانی و انفعال بیش‌تر می‌انجامد. اگر مسئولیت نپذیریم و خورد پنهان در زیر سطح ذهن خود آگاهمان را بیرون نکشیم، سایه اختیاردار می‌شود و به جای این که ما مهارش کنیم، به تسخیر آن درمی‌آییم. بازتاب سایه آشکار می‌شود. نیمه تاریک با تصمیم‌گیری برای ما، حق تصمیم‌گیری آگاهانه را از ما می‌گیرد؛ خواه در زمینه غذا خوردن یا پول خرج کردن باشد. خواه در رابطه با هر اعتیاد و وابستگی دیگر. سایه ما موجب می‌شود دست به کارهایی بزنیم که حتی فکرش را نمی‌کردیم و به این ترتیب، انرژی حیاتی مان را با عادت‌های بد و رفتارهای تکراری هدر می‌دهیم. سایه اجازه نمی‌دهد خود را به طور کامل ابراز کنیم، حقیقتمان را بیان داریم و زندگی اصیل و صادقانه‌ای داشته باشیم. فقط با پذیرش دوگانگی مان می‌توانیم خود را از رفتارهایی که می‌توانند ما را پایین بکشند، رها کنیم. اگر همه وجودمان را نپذیریم، بی‌تردید تحت الشعاع بازتاب سایه قرار می‌گیریم.

بازتاب سایه همه جا وجود دارد. نفوذ آن در همه جنبه‌های زندگی قابل مشاهده است. آن را لا به لای اخبار اینترنتی و تلویزیونی، در دوستان، خویشاوندان و آدم‌های بیگانه در خیابان می‌بینیم. اما شاید از همه مهم‌تر، این باشد که می‌توانیم بازتاب

سایه را در افکارمان تشخیص دهیم، در رفتار خود ببینیم و در برخوردمان با دیگران احساس کنیم. ما نگران هستیم که با تاباندن نور بر این سیاهی، به شدت دچار احساس خجالت شویم یا از آن بدتر، وحشتناک‌ترین کابوسمان را تحقق بخشیم. می‌ترسیم به درون خود بنگریم، چون نمی‌دانیم چه خواهیم دید. در نتیجه، سرمان را پایین می‌اندازیم و حاضر نیستیم با سایه خود روبه‌رو شویم.

اما این کتاب، حقیقت جدیدی را آشکار می‌سازد و از سه دیدگاه دگرگون‌کننده گوناگون شرح می‌دهد که درست برعکس، آنچه ما می‌ترسیم تجربه کنیم، در واقع رخ می‌دهد. اگر با سایه روبه‌رو شویم، نه جای احساس خجالت، احساس همدلی خواهیم کرد، به جای شرمندگی، شجاعت خواهیم یافت و به جای محدودیت، آزادی را تجربه خواهیم کرد. اگر با سایه روبه‌رو نشویم، برایمان مانند یک جعبه پاندورا^۱ پر از اسرار خواهد بود که می‌ترسیم هر آنچه را دوست داریم و برای ما عزیز است، ناپدید کند. اما اگر این جعبه را بگشاییم، پی می‌بریم که محتویات آن می‌تواند زندگی ما را به گونه‌ای اساسی و مثبت دگرگون کند. آنگاه از این توهم بپروان می‌آییم که تاریکی مان بر ما چیره خواهد شد و برعکس، جهان را با نگاهی تازه خواهیم دید. در این حالت، نسبت به خود مهربان می‌شویم و این مهربانی، موجب افزایش اعتماد به نفس و شجاعت ما می‌گردد؛ آنگاه پذیرای اطرافیان خود می‌شویم. در این وضعیت، نیرویی را به دست می‌آوریم که کم‌کم مان می‌کند با ترسی که بازدارنده ما بود، روبه‌رو شویم و تشویقمان می‌کند تا توانمندی به سوی بالاترین امکان خود پیش برویم. در آغوش کشیدن سایه، نه فقط به هیچ رو ترسناک نیست، بلکه این فرصت را به ما می‌دهد تا کامل و واقعی باشیم، قدرتمان را پس بگیریم، شور و شوق خود را آزاد کنیم و به آرزوهایمان تحقق بخشیم.

۱- پاندورا (Pandora)، در افسانه‌های اساطیری یونان گفته می‌شود که خدای خلبانان، (زئوس (Zeus) جعبه‌ای به یکس از آنها به نام پاندورا می‌دهد. پاندورا آن را باز می‌کند و آشفتنگی درون جعبه به دنیا راه می‌یابد. (پژگودان)