



ناشر سانه

نویسندگان: دیپاک چاپرا / دبی فورد / ماریان ویلیامسون

مترجم: ساره سرگلزایی

ویراستار: بنیاد فرهنگ زندگی بالنده

ناشر: بنیاد فرهنگ زندگی (وابسته به بنیاد فرهنگ زندگی بالنده)

نوبت چاپ: ششم ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد



قیمت: ۳۷۰۰۰ تومان

تلفن تماس: ۱-۸۸۷۳۸۱۸۰

نشانی: پل سید خندان، ابتدای سهروردی شمالی، پلاک ۸۲۹، طبقه دوم، واحد ۶

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۶۸-۰۰۰-۲

می‌توانید جهت سفارش و تهیه آثار بنیاد فرهنگ زندگی نا شماره های ۳-۸۸۵۲۴۱۰۰ تماس حاصل فرمائید

www.bonyadonline.ir  [bonyadfarhangzendeji](https://www.instagram.com/bonyadfarhangzendeji)  [bonyadfarhangzendeji](https://www.facebook.com/bonyadfarhangzendeji)

چوپرا دینک Chopra, Deepak	سر سانه
ناشر سانه [کتاب] = The shadow effect / دینک چوپرا دینی فورد ماریان ویلیامسون	عنوان و نام دندآور
ترجمه ساره سرگلزایی ویراستار بنیاد فرهنگ زندگی بالنده	مشخصات نشر
بهران بنیاد فرهنگ زندگی ۱۳۹۲	مشخصات طاهری
۲۳ ص	سایک
۲ ۶۳۶۸ ۹۷۸ ۶	وضعیت فهرست نویسی
فانا	ناداداس
عنوان اصلی c 2010 The shadow effect illuminating the hidden power of your true self	موضوع
ناخودآگاهی	موضوع
روان ساسی	سناسه افروده
فورد دبی	سناسه افروده
Ford Debbie	سناسه افروده
ویلیامسن ماریان ۱۹۵۲ م	سناسه افروده
Williamson Marianne	سناسه افروده
سرگلزایی ساره ۱۳۶۲ مرجم	سناسه افروده
BF۳۱۵/ج۹ب۲ ۱۳۹۲	رده بندی کنگره
۱۵۴/۲	رده بندی دنیوبی
۲۵ ۱۱۴۷	سمااره کتاساسی ملی

به نام خدا

فهرست مطالب

به	سحر ناشر
سیرده	مقدمه
نوزده	آرمون تأثیر سایه
۱	سحرش اول با خودمان، نا دیگران و نا دنیا آشتی کنیم
۱۲	تأثیر سایه
۱۴	حویشتن دوگانه ما
۱۷	تولد سایه
۲۴	نا سایه خود، دوست ناشیم
۲۶	نقاب سایه
۳۱	آشنا شدن نا رنگی پنهان مان
۳۶	اثر سایه
۴۰	آشکار کردن سایه مان
۵۱	نقاب برداشتن از چهره سایه
۵۸	هدایای سایه
۶۲	سایه نورانی خود را بپذیریم
۶۷	مسحوم ساری سایه

۱۶۹	یک جهان‌یسی حدید	۷۳	بخش دوم تنها نور می‌تواند تاریکی را دور کند
۱۷۴	یکپارچگی چگونه است؟	۷۸	شاید واقعی باشد، ولی واقعی به‌نظر می‌رسد
۱۸۵	ایمی در مقابل عدم‌ایمی		حایی که هیچ عشقی وجود نداشته باشد
۱۸۷	عشق در برابر ترس	۸۲	در انتظار ترس ناشید
۱۹۰	تمایل در برابر احار	۸۸	و این ماحرا ادامه دارد
۱۹۳	پذیرش در برابر عدم‌پذیرش	۹۰	سایه گروهی
۱۹۷	وحدت در مقابل کثرت	۹۵	بیت خوب، نه تهایی کافی بیست
۲۰۱	حلاصه	۹۸	پذیرش و حبران گناه
		۱۰۵	حودتان و آن‌ها را بحشید
		۱۱۰	در مقابل عشق مقاومت نکید
		۱۱۵	بخش سوم سایه
		۱۱۶	مه توهم
		۱۲۱	حقیقت یک واقعیت
		۱۲۶	سایه جمعی
		۱۳۰	چه مدرکی وجود دارد؟
		۱۳۷	آفریدگان سایه
		۱۴۲	فرایند ادامه دارد
		۱۴۷	راه چاره
		۱۴۸	«من و سایه‌ام»
		۱۵۰	گام اول فرافکی را متوقف کنید
		۱۵۱	آیا شما در حال فرافکی هستید؟
		۱۵۸	گام دوم گسستن و رها کردن
		۱۶۱	گام سوم رها کردن قضاوت حویشت
		۱۶۵	گام چهارم کالند عاطفی خود را دوباره بسازید
		۱۶۷	حقیقتی تاره، قدرتی تاره

مقدمه

تعارض میان آنچه هستیم و آنچه می‌خواهیم باشیم، هسته مرکزی کشمکش‌های انسان است در حقیقت، دوگانگی مرکزی‌ترین کانون تجربه انسانی است. زندگی و مرگ، حیر و شر، امید و تسلیم، در هر انسانی هم‌ریستی دارند و بی‌روی‌شان را در تمامی حبه‌های زندگی ما نه‌کار می‌گیرند. اگر شجاعت را می‌شناسیم به این دلیل است که نا ترس روبرو شده‌ایم، اگر می‌توانیم صداقت را تشخیص دهیم به این علت است که با فریبکاری مواجه شده‌ایم و با این همه، اغلب ما طبیعت دوگانه‌مان را انکار می‌کنیم یا آن را نادیده می‌گیریم.

اگر نا این تصور زندگی کنیم که ما تنها در یک سوی این دوگانگی قرار داریم - در طبعی محدود از ویژگی‌های انسانی - آنگاه ممکن است این سؤال برای ما پیش آید که پس چرا بیشتر ما اکنون کاملاً از زندگی ما راضی نیستیم چرا ما وجودی که به دانش زیادی دست یافته‌ایم هنوز نمی‌توانیم قدرت و شجاعتی داشته باشیم که بیت‌های حیران را با تصمیماتی قدرتمند عملی سازیم؟ و مهم‌ترین مسئله این است که چرا به‌طور مداوم درگیر رفتارهایی می‌شویم که برخلاف سیستم ارزشی ما و تمام چیرهایی است که بر آنها پافشاری می‌کنیم؟ ما ادعا می‌کنیم که دلیل چنین مسائلی، زندگی آرمون نشده، بخش تاریک‌تر خویش ما، بخش سایه خویش ما - یعنی حایی که قدرت غیرارادی ما در آن پنهان شده است - می‌باشد دقیقاً در همین نامحتمل‌ترین مکان ممکن است که ما کلید آشکار شدن قدرت، شادمانی و توانایی زندگی بر اساس رؤیاهای ما را می‌یابیم.

ما شرطی شده‌ایم تا از بحش سایه رندگی و از بحش سایه خودمان ترسیم وقتی در حال اندیشیدن به افکار تاریک و معی یا پرور رفتاری که احساس می‌کنیم غیرقابل قبول است، مچ خودمان را می‌گیریم مانند یک موش حرما فرار می‌کنیم، نه سوراج خود برمی‌گردیم و محصی می‌شویم و امیدوارانه دعا می‌کنیم قبل از اینکه از سوراج‌مان بیرون آییم آن حطر ناپدید شده باشد چرا چسب می‌کنیم؟ چون می‌ترسیم که هر چقدر تلاش کنیم هرگر نتوانیم از این بحش و خودمان فرار کنیم و با وجود اینکه انکار کردن یا سرکوب کردن بیمه تاریک‌مان هبحار محسوب می‌شود، حقیقت صریح این است که فرار از سایه فقط باعث تشدید قدرت آن می‌شود انکار فقط باعث ربح، عذاب، پشیمانی و تسلیم بیشتر می‌شود اگر نتوانیم مسئولیت استبحار حرد پنهان در ربر سطح خودآگاه دهس‌مان را بپذیریم، سایه و خودمان را تسحیر می‌کند و به‌حای اینکه ما کنترل آن را به‌دست بگیریم، سایه شروع به کنترل ما می‌کند و موحث اثر سایه‌ای می‌شود سپس بحش تاریک و خودمان شروع به تصمیم‌گیری برای ما می‌کند و ما را از حق تصمیم‌گیری آگاهانه محروم می‌کند، چه این حق در مورد این باشد که چه عدایی بحوریم یا چقدر پول حرح کنیم و چه در مورد این باشد که ناچه اعتیادی از پا در آییم سایه، ما را تحریک می‌کند رفتارهایی از ما سر برند که هرگر تصورش را نمی‌کردیم و باعث می‌شود انرژی حیاتی‌مان را نا عاداتی ند و رفتارهایی تکراری رایل کنیم سایه ما، ما را از بیان کامل حویشتن، سحن گفتن از حقیقت‌مان و اریک رندگی اصیل نار می‌دارد فقط نا پذیرش دوگانگی‌مان است که می‌توانیم خود را از قید رفتارهایی که به‌طور بالقوه می‌تواند موحث سقوط‌مان شوند، رها کنیم اگر ما تمام آنچه هستیم را بپذیریم، مطمئناً اثر سایه ما را عافلگیر خواهد کرد

اثر سایه همه‌ها هست شواهد تأثیر فراگیر سایه در هر بحش رندگی‌مان قابل مشاهده است ما در اینترنت مطالبی در مورد آن می‌خوانیم، آن را در احبار شسناگاهی تماشا می‌کنیم و می‌توانیم آن را در دوستان، حابواده و

عریه‌هایی که در حیانا می‌بینیم، مشاهده کنیم شاید چشمگیرترین تأثیر آن را نتوانیم در افکارمان تشحیص دهیم، در رفتارهای‌مان مشاهده کنیم و در تعاملات‌مان نا دیگران احساس کنیم ما این نگرانی را داریم که اگر بحش تاریک ما آشکار شود، این تاریکی موحث احساس شرمساری عطیمی در ما شود یا حتی بدتر از آن، یعنی بدترین کانس‌های‌مان حان نگیرند ما می‌ترسیم به درون‌مان بگریم، چون نمی‌دانیم نا نگرستن به آن چه چیزی پیدا خواهیم کرد پس به‌حای آن، سرمان را ربر برف پنهان می‌کنیم و از روبه‌رو شدن نا بحش سایه‌مان احتباب می‌کنیم

اما این کتاب نا در میان گذاشتن سه دیدگاهی که تعبیردهنده رندگی هستند، حقیقتی تاره را آشکار می‌کند، آنچه که حقیقتاً ربح می‌دهد معایر نا آن چیزی است که از آن وا همه داریم به‌حای شرم احساس شفقت می‌کنیم، به‌حای ححالت‌ردگی شحاعت به‌دست می‌آوریم و به‌حای محدودیت آزادی را تحربه می‌کنیم اگر سایه ناگشوده نا قی نماید، مانند حعه پاندورا اساشته از رارهایی است که می‌ترسیم همه چیزهایی را که دوست داریم و برای‌مان اهمیت دارد، نابود کند ولی اگر حعه را نکشاییم، متوحه می‌شویم که آنچه درون آن است قدرتی دارد که رندگی‌مان را به‌طور سیادین و مشنت تعبیر می‌دهد سپس از این توهم درمی‌آییم که بحش تاریک و خودمان بر ما چیزی خواهد شد و به‌حای آن، دیا را از منطری تاره خواهیم دید احساس شفقتی که سست به خودمان پیدا می‌کنیم، اعتماد به‌نفس و شحاعت‌مان را برمی‌انگیرد، به‌طوری که قلب‌های‌مان را به روی اطرافیان‌مان می‌کشاییم قدرتی که به‌دست می‌آوریم به ما کمک می‌کند بر آن ترسی که ما را عقب نگاه می‌داشت، عله کنیم و ما را بر آن می‌دارد که نا قدرت به‌سوی نالاترین استعدادهای‌مان حرکت کنیم پذیرش سایه به ما احاره می‌دهد که نا دور شدن از ترس و شرمساری، کامل و حقیقی باشیم و قدرت‌مان را بارپس بگیریم، عواطف‌مان را از اسارت رهایی بحشیم و رؤیاهای‌مان را محقق کنیم این کتاب از این اشتیاق متولد شده که استعداد سایه برای تعبیر رندگی را

بحش اول

با خودمان، با دیگران و با دنیا آشتی کنیم

دی فورد

تقریباً از آغاز هستی ما، دربارهٔ داستان و روان بشر بررسی و مطالعه و مطالقی
بیر نوشته شده است اگرچه در این باره تحقیقات و ناریبی‌هایی توسط
متفکران برحسته، و اکتشافات و تبیین‌هایی توسط بزرگ‌ترین حردمدان
تاریخ انجام شده است، ولی رفتار دوستان، اعصای خانواده، الگوها و بیش‌تر
اوقات رفتار خودمان برای اغلب ما مهم و گیج‌کننده است در حالی‌که
به‌حاطر شرایط ریدگی‌مان مایوس شده‌ایم، هر روز با این امید روبه‌حلو
حرکت می‌کنیم که امیال تاریک و رفتارهای ناشایست‌مان به‌طور
معجزه‌آسایی ناپدید شوند

هنگام لطمه دیدن از عادت‌هایی که نمی‌توانیم از آن‌ها رها شویم، در
سکوت دعا می‌کنیم که شجاعت آن را بیاییم تا از سهل‌انگاری، ولحرحی،
پرحوری، حساسیت عاطفی و رحم‌رمان‌ردن دست برداریم ولی بار هم
تسلیم امیال پست خود می‌شویم، آرزوهای خودمان را نابود می‌کنیم و از
آینده‌مان عافل می‌شویم برای اینکه ناحرسدی خود را پنهان کنیم، نقاب
حوشحالی به‌چهره می‌رییم، تمام تلاشمان را می‌کنیم که نشان دهیم «همه
چیز خوب است» و رفتارهایی از ما سر می‌رسد که اعتماد به‌نفس ما را کاهش
می‌دهد و برنامه‌ریزی‌های‌مان را نقش بر آب می‌کند

دائم درباره آن شکایت می‌کنیم رسیدگی کنیم یا نه آن هدفی که برای دستیابی به آن تلاش می‌کردیم برسیم، احساس شادمانی خواهیم کرد نه‌حای اینکه تفاوت بین آنکه هستیم و آنکه را می‌خواهیم ناشیم درک کنیم، می‌گذاریم زندگی عیرواقعی براساس حویشتی که در دهن ما وجود دارد، ما را کنترل کند

مشکل این شیوه زندگی این است که مانع درک حویشتن واقعی ما می‌شود و مهم‌ترین بخش‌های زندگی ما به خطر می‌افتد وقتی برای محافظت از خود در مقابل هیولاهای پنهان در تاریکی، سرگرم محافظت از خودمان هستیم، فرصت احساس شادمانی، کامیابی و ارتباطی عمیق با کسانی را که دوست‌شان داریم از دست می‌دهیم ما مصمم هستیم که بیمه تاریک‌تر سرشت انسانی خود را پنهان کنیم، ولی این‌گونه نمی‌توانیم کاملاً به استعدادهای خود دست یابیم و عمق و عنای زندگی ما را تجربه کنیم

ما نه‌گونه‌ای یکپارچه متولد شدیم، ولی اغلب ما کامل نیستیم همه ما این توانایی را داریم که بخش مهمی از یک کل بزرگ‌تر باشیم می‌توانیم این دنیا را نه مکان بهتری تبدیل کنیم برای ما مقدر شده که سرشت اصیل خود را - حالتی از وجود که از درون ما الهام می‌گیریم - کشف کنیم اگر چنین کاری انجام دهیم، روش و فروران خواهیم شد (دیگر در تاریکی زندگی نخواهیم کرد)، و از مواحه با آنکه هستیم شگفت رده خواهیم شد برای ما مقدر شده است که بر نامالیقات چیره شویم و بهترین تحلی روح محصر به فرد خود را - به آن حویشتی را که راده تحیل ما است - آشکار کنیم تحیلات ما درباره موفقیت‌های بزرگ و معرزه‌آسا، مرهمی بر روح ناشی از استعدادهای محقق‌شده ما هستند اما رؤیاهای حقیقی ما واقعیتی هستند که می‌خواهیم برای دستیابی به آن‌ها تلاش کنیم، مبارزه کنیم، بحگیم، تا ناگذشت رمان به آن‌ها دست یابیم این آینده‌ای است که در دسترس ماست فقط یک چیر وجود دارد که این آینده را از ما می‌رباید، و آن، سایه ماست - یعنی بیمه تاریک، زارها، احساسات سرکوب‌شده و تکانه‌های پنهان ما

در طول زمانی که فرردان ما را پرورش می‌دهیم، به دنبال موفقیت هستیم، تلاش می‌کنیم که برای مسافرت و دوران نارزشستگی پس‌اندار کنیم، پاسخ‌گویی به مهم‌ترین پرسش‌هایی را که به رشد ما کمک می‌کند نادیده می‌گیریم فریاد عمیق درونی ما برای خودشناسی، در زیر احسار روزانه، مسائل جانوادگی، بحران‌های سلامتی یا یک سرماحورذگی عادی دوس می‌شوند همسایه‌ای برآشفته، نامرد/همسر سانقی که از ما دلخور است یا کودکی که راهش را گم کرده است، وقت و یولمان را به پایان می‌رساند، و باعث می‌شود به این ناور برسیم که هیچ‌گاه نخواهیم توانست به آنچه می‌خواهیم دست یابیم حتی گاهی اوقات فراموش می‌کنیم که آنچه می‌خواستیم با آنچه اکنون داریم متفاوت بوده است حافظه ما که با تکرار مسموم شده است، شاید ما را وسوسه کند که همان شیوه‌ای را که سال‌ها زندگی کرده‌ایم ادامه دهیم و به زندگی معمولی خود قانع باشیم و حتی به آنچه خودمان انتظار داشتیم هم دست یابیم

متأسفانه این روش زندگی، فقط ما را رنده نگه می‌دارد، و مانع از آن است که به شیوه معاداری زندگی کنیم ریح‌های عاطفی زندگی روزانه ما، ما را نه‌حایی می‌رساند که نخواهیم برای فرار از گذشته به هرچه در آینده می‌آید تسلیم شویم اگر احساس کنیم که فریب حورده‌ایم یا سرمان را کلاه گذاشته‌اند یا نقشی را ناری کرده‌ایم که دیگری برای ما کارگردانی کرده است، ناور می‌کنیم که در گذشته قربانی بوده‌ایم و به آینده هم امید می‌خواهیم داشت ما نا‌معی‌نایی و شک‌گرایی، دچار قضاوت می‌شویم، ترحیح می‌دهیم به‌حای اینکه به درون خود بگرییم و پاسخی برای گرفتاری‌های ما بیابیم، انگشت اتهام را به سوی دیگران بگیریم حویشتن خودمحور ما چنین طبیعتی دارد که برای غلبه بر احساس ناامنی و شرم، به‌طور خودکار قشقرق به پا می‌کند و بر بی‌گناهی و نشان دادن تفاوت‌های ما اصرار می‌ورد تصور می‌کنیم که اگر فقط آن فرد یا آن تعبیر در زندگی ما را به دست می‌آوردیم، احساس بهتری داشتیم ناور داریم که اگر به مسئله‌ای که