



نيونگ  
شناسي  
گاردی



به همراه  
سی دی  
تمرین

چوچه اردک

زشت درون

دبی فورد

Debbie Ford

The inner

duckling

چاپ شانزدهم

به نام خدا

## فهرست مطالب

شش		مقدمه
ده		پیش‌گفتار
۱	دنیای بیرون، دنیای درون	فصل اول
۱۳	دنبال کردن سایه	فصل دوم
۲۷	جهان درون ماست	فصل سوم
۴۳	به یاد آوردن خود	فصل چهارم
۶۱	سایه‌ات را بشناس تا خودت را بشناسی	فصل پنجم
۷۹	«من آن هستم»	فصل ششم
۱۰۱	پذیرفتن نیمه‌ی تاریک‌تان	فصل هفتم
۱۲۳	تفسیر دوباره‌ی خود	فصل هشتم
۱۵۱	به نور وجودت اجازه‌ی درخشش بده	فصل نهم
۱۷۵	زندگی‌ای که ارزش زیستن دارد	فصل دهم
۲۰۱		سخن پایانی
۲۰۵		آزمون نیمه‌ی تاریک وجود

## فصل اول

# دنیای بیرون، دنیای درون

بسیاری از ما گام در راه رشد شخصی می‌گذاریم، چرا که در مقطعی احساس می‌کنیم بار دردهایی که به دوش می‌کشیم غیرقابل تحمل شده است. جوجه اردک زشت درون کتابی است درباره‌ی برداشتن نقاب از آن بخشی از وجودمان که روابطمان را تخریب می‌کند، روحیه‌مان را خراب می‌کند و ما را از رسیدن به رؤیاهایمان و آرزوهایمان باز می‌دارد. این بخش از وجودمان، همان چیزی است که روان‌شناس مشهور کارل گوستاو یونگ، سایه نامیده است. سایه شامل تمامی بخش‌هایی در وجود ماست که تلاش داریم آنها را پنهان یا انکار کنیم. سایه شامل وجوه تاریکی در وجودمان است که باور داریم توسط افراد خانواده، دوستان و مهم‌تر از همه، خودمان، غیرقابل قبول و نپذیرفتنی است. این نیمه‌ی تاریک در عمق آگاهی‌مان سرکوب و پنهان شده است و از دید خودمان و دیگران پنهان است. پیامی که از این بخش پنهان دریافت می‌کنیم ساده است: مشکلی در من وجود دارد. من دوست‌داشتنی نیستم. من شایستگی ندارم و من با ارزش نیستم.

بسیاری از ما این پیام‌ها را باور کرده‌ایم. ما باور کرده‌ایم که اگر با دقت به آنچه در ما وجود دارد نگاه کنیم، موارد وحشتناکی را خواهیم یافت. ما به دلیل وحشت و ترس از کشف کسی در درونمان که نمی‌توانیم با او زندگی

کنیم، در مقابل جست و جوی درونی و کشف حقیقت، از خود، مقاومت نشان می‌دهیم. ما از خودمان هراس داریم. ما از فکرها و احساس‌هایی که سرکوب کرده‌ایم می‌ترسیم. بسیاری از ما به قدری از این ترس جدا شده‌ایم که فقط می‌توانیم بازتاب آن را در دیگران ببینیم. ما این موارد را روی خانواده، دوستان و حتی غریبه‌ها فرافکنی می‌کنیم. ترس ما به قدری عمیق است که تنها راه چاره، پنهان کردن یا انکار آن است. ما به افرادی دورو تبدیل شده‌ایم که خودمان و دیگران را فریب می‌دهیم و به قدری در این کار ماهر شده‌ایم که به سادگی فراموش کرده‌ایم برای پنهان کردن خود واقعی‌مان نقاب‌هایی به چهره داریم. باور ما این است که از ذهن و بدن تشکیل شده‌ایم. حتی پس از سال‌ها شکست در روابط، مشکلات کاری، بیماری‌ها و نرسیدن به خواسته‌های مان، هنوز هم این پیام‌های درونی ناراحت‌کننده را سرکوب می‌کنیم. به خودمان دل‌داری می‌دهیم که مهم نیست که حال مان خراب است و همه چیز درست می‌شود. چشم‌های مان را می‌بندیم و گوش‌های مان را می‌گیریم تا داستان‌های ساختگی خودمان را باور کنیم. داستان‌های من خوب نیستم. من دوست‌داشتنی نیستم یا شایستگی ندارم و باارزش نیستم.

به‌جای تلاش در سرکوب کردن سایه‌مان، لازم است آن را عیان کنیم و تمامی مواردی را که از رویارویی با آن هراس داریم ببینیم و بپذیریم. منظورم این است که قبول کنیم این ویژگی‌هایی است که به ما مربوط می‌شود. لازاریس<sup>۱</sup> نویسنده و معلمی است که می‌گوید: «تمامی کلیدها در سایه پنهان است.» او ادامه می‌دهد: «سایه هم‌چنین اسرار تغییر و دگرگونی را در خود نهان کرده است و این تغییری است که می‌تواند در سطح سلولی در شما پدیدار شود و حتی روی دی‌ان‌ای (DNA) شما اثر داشته باشد.» سایه‌ی ما عصاره‌ی ماست و استعداد‌های مهم مان در سایه پنهان است. پس از رویارویی با این وجه از وجودمان، آزاد خواهیم بود تا تمامیت باشکوه مان را درک و

تجربه کنیم و با خوبی‌ها و بدی‌ها و تاریکی و روشنایی مان روبه‌رو شویم. تنها با پذیرش کامل آنچه هستیم است که می‌توانیم آزادانه انتخاب کنیم و تصمیم بگیریم در این جهان چه کنیم. مادامی که پنهان می‌شویم، نقاب به چهره داریم و آنچه درون مان است را فرافکنی می‌کنیم، صحبت از «بودن واقعی» و انتخاب آزاد داشتن در زندگی حرف عبث و بیهوده‌ای است.

سایه‌های ما وجود دارند تا به ما درس بدهند، ما را راهنمایی کنند و وجود ما را متبرک سازند. آنها منابعی هستند که در اختیار ما قرار دارند تا کشف‌شان کنیم و به کار بگیریم‌شان. احساس‌هایی که سرکوب کرده‌ایم ناامیدانه در انتظارند تا به کل وجودمان ملحق شوند. آنها زمانی آسیب‌زننده هستند که سرکوب شده باشند؛ در این صورت ممکن است این احساسات در اولین فرصتی که به دست بیاورند به سطح بیابند و خود را نشان دهند. حمله‌ی احساسات به این شکل شما را در حوزه‌هایی از زندگی که برای‌تان اهمیت دارد، ناتوان می‌کنند.

هنگامی که رابطه‌ای دوستانه با سایه‌ی خود برقرار کنید زندگی‌تان دچار تحول خواهد شد. کرمی که در پیله زندانی است به پروانه‌ای زیبا تبدیل خواهد شد. دیگر لازم نیست وانمود کنید شخص دیگری هستید. دیگر لازم نیست ثابت کنید به اندازه‌ی کافی خوب هستید. هنگامی که سایه‌ی خود را می‌پذیرید، دیگر لازم نخواهد بود در ترس زندگی کنید. موهبت سایه‌تان را دریابید و شکوه خود واقعی‌تان را کشف کنید و شاد باشید. در این صورت آزاد خواهید بود تا زندگی‌ای را که همیشه در آرزویش هستید، خلق کنید.

تمامی انسان‌ها با سیستم احساس سالم به دنیا می‌آیند. هنگامی که به دنیا می‌آییم خودمان را دوست داریم و به‌طور کامل می‌پذیریم. در این زمان دریاره‌ی اینکه کدام بخش‌های وجودمان خوب و کدام یک بد است قضاوتی نمی‌کنیم. ما در غنای مطلق و کامل وجودمان به سر می‌بریم. در لحظه زندگی می‌کنیم و خود را آزادانه ابراز می‌کنیم. دیگران به ما می‌گویند چگونه رفتار کنیم، چه زمانی غذا بخوریم، چه زمانی بخوابیم و ما شروع می‌کنیم به