



---

## نیمهٔ تاریک وجود

توان، خلاقیت، استعداد و رؤیاهای خود را بازیابید

---

نویسنده: دبی فرود

بازگردان: فرناز فرود

---

چاپ نخست: پاییز ۱۳۸۰

چاپ بیست و هفتم: پاییز ۱۳۹۸

---

شمارگان تا کنون: ۸۸۱۰۰ نسخه

---

## فهرست

#

- ۱۱ ----- کوتاه کلام
- ۱۳ ----- فصل یکم: جهان بیرون، جهان درون
- ۲۵ ----- فصل دوم: به دنبال سایه
- ۳۹ ----- فصل سوم: جهان در درون ماست
- ۵۵ ----- فصل چهارم: به یاد آوردن خود
- ۷۳ ----- فصل پنجم: سایه‌ات را بشناس تا خودت را بشناسی
- ۹۱ ----- فصل ششم: من «آن» هستم
- ۱۱۳ ----- فصل هفتم: در آغوش کشیدن نیمه تاریک
- ۱۳۵ ----- فصل هشتم: خود را از نو تعبیر کن
- ۱۶۳ ----- فصل نهم: بگذار نور وجودت بدرخشد
- ۱۸۷ ----- فصل دهم: زندگی قابل زیستن
- ۲۱۱ ----- در پایان

## فصل یکم

### جهان بیرون، جهان درون

اغلب ما هنگامی که تاب تحمل درد و رنج بیشتری را نداریم، در مسیر رشد و تکامل گام برمی داریم. کتاب «نیمه تاریک وجود» از آن بخشی از شخصیت ما پرده برمی دارد که روابط ما را به بن بست می کشاند، روح ما را می کشد و مانع از تحقق رؤیاهایمان می شود. کارل یونگ<sup>۱</sup> این بخش را «سایه» می نامد. «سایه» شامل همه آن ویژگی های شخصیتی ماست که سعی می کنیم پنهان و یا نفی کنیم. «سایه» آن جنبه های تاریکی را در بردارد که باور داریم از نظر خویشان، دوستان و از همه مهم تر، خود ما پذیرفتنی نیست.

نیمه تاریک وجود در اعماق آگاهی مان دفن شده و از دید ما و سایرین پنهان است. پیامی که از این مخفیگاه دریافت می کنیم ساده است: «من عیب و ایرادی دارم. من خوب نیستم. من دوست داشتنی نیستم. من شایسته نیستم. من بی ارزش هستم.» بسیاری از ما مضمون این پیام ها را باور می کنیم. ما اعتقاد داریم چنانچه به اعماق وجود خود نگاهی دقیق بیندازیم، با موجودی وحشتناک رو به رو خواهیم شد و در نتیجه از ترس آن که مبدا شخص غیر قابل تحملی را در وجودمان بیابیم، از بررسی

دقیق خود ظفره می‌رویم. ما از خودمان می‌ترسیم، از تمامی افکار و احساساتی که سرکوب کرده‌ایم، می‌ترسیم! برخی از ما چنان با این افکار و احساسات ناآشنا هستیم که فقط زمانی متوجه آنها می‌شویم که آنها را به دیگران نسبت دهیم. ما ترس خود را به محیط زندگی، دوستان، خویشان و حتی بیگانگان فرا می‌افکنیم و این ترس چنان شدید است که تنها راه مقابله با آن را پنهان و یا انکار کردن آن می‌دانیم.

ما فریبکاران متبحری می‌شویم و خود و دیگران را می‌فریبیم و در این رفتار چنان خیره می‌شویم که واقعاً فراموش می‌کنیم وجود اصلی مان در پس نقاب پنهان شده است. ما باور می‌کنیم همانی هستیم که در آینه می‌بینیم. باور می‌کنیم که فقط جسم و روان هستیم و حتی پس از آن که بارها و بارها در روابط، مشاغل، رژیم‌های غذایی و رویاهایمان شکست خوریم، باز هم پیام‌های درونی هشدار دهنده را سرکوب می‌کنیم و به خود می‌گوییم: «اشکالی ندارد، اوضاع بهتر خواهد شد.» ما بر چشمانمان، چشم‌بند می‌گذاریم و در گوش‌هایمان پنبه فرو می‌کنیم تا آن افسانه‌های درونی را که آفریده‌ایم، زنده نگاه داریم؛ افسانه خوب و دوست داشتنی نبودن، نالایق و بی‌ارزش بودن!

به جای سرکوب کردن سایه‌هایمان، باید آن جنبه‌هایی را که از آنها وحشت داریم ببینیم، آشکار کنیم، بپذیریم و در آغوش گیریم. منظورم این است که بپذیریم این جنبه‌ها نیز به ما تعلق دارند. لازاریس<sup>۱</sup> نویسنده و آموزگار معنوی می‌گوید: «راه حل در سایه نهفته است، سایه، راز تغییر و دگرگونی را در بردارد، تحولی که می‌تواند در سطح سلولی اثر گذارد و «دی.ان.ای.»<sup>۲</sup> را تغییر دهد.» سایه ما، شخصیت اصلی ما را در بردارد. سایه، ارزشمندترین موهبت‌های ما را داراست. در رویارویی با این ویژگی‌هاست که آزاد می‌شویم تا وجود یکپارچه و شکوهمند خود، اعم از نیک و بد و تاریک و روشن را تجربه کنیم. با در آغوش گرفتن تمامی شخصیت خود، این

امکان را می‌یابیم که اعمالمان را آزادانه در این جهان انتخاب کنیم. تا هنگامی که به نقش بازی کردن، پنهان نمودن و فرافکنی آنچه در درون داریم ادامه دهیم، آزاد نیستیم که «باشیم» و یا انتخاب کنیم.

سایه‌های ما، ما را آموزش می‌دهند و راهنمایی می‌کنند. آنها کل وجودمان را به ما عطا می‌نمایند. باید این ویژگی‌ها را کشف و آشکار کنیم. احساسات سرکوب شده ما نیاز دارند تا به سایر بخش‌های وجودمان پیوندند. این احساسات فقط هنگامی زیان‌بخش هستند که سرکوب شده باشند و در این صورت، در نامطلوب‌ترین موقعیت‌های بیرون می‌جهند. این حملات ناگهانی، ما را در حساس‌ترین موقعیت‌های زندگی درمانده می‌کنند.

هنگامی که با سایه خود آشتی کنید، زندگی شما همچون کرم ابریشمی که به پروانه‌ای بسیار زیبا تبدیل شده است، دگرگون می‌گردد. دیگر نیازی نیست وانمود کنید کس دیگری هستید و یا ثابت کنید وجود شایسته‌ای می‌باشید. آن هنگام که سایه خود را در آغوش گیرید، دیگر لازم نیست در ترس به سر برید. موهبت‌های موجود در سایه خود را پیدا کنید تا سرانجام از تمامی شکوه وجود اصلی تان بهره‌مند شوید. در این حالت آزاد هستید تا آن زندگی را که همواره آرزو داشته‌اید، به وجود آورید. همه انسان‌ها با ساختار احساسی سالمی به دنیا آمده‌اند. ما در بدو تولد، خود را می‌پذیریم و دوست داریم. ما پیش‌دآوری نمی‌کنیم که این ویژگی‌هایمان خوب و آن ویژگی‌ها بد است. ما با تمامی وجود خود در لحظه زندگی می‌کنیم و خود را آزادانه نشان می‌دهیم، اما به تدریج که بزرگ‌تر می‌شویم، خلاف این‌ها را از اطرافیانمان یاد می‌گیریم. آنها به ما می‌گویند که چگونه رفتار کنیم و چه هنگام بخوریم و بخوابیم. به این ترتیب ما تمایز گذاشتن را آغاز می‌نماییم و دقت می‌کنیم که آیا به گریه‌های ما به سرعت پاسخ داده می‌شود و یا اصلاً پاسخی داده نمی‌شود. به تدریج می‌آموزیم که چه رفتاری سبب می‌شود تا قبولمان کنند و چه رفتاری موجب طرد ما می‌گردد.