

به نام خدا

فهرست مطالب

نه	مقدمه
پانزده	آزمون تأثیر سایه
۱	بخش اول با خودمان، با دیگران و با دنیا آشتی کنیم
۱۲	تأثیر سایه
۱۴	خویشتن دوگانه ما
۱۷	تولد سایه
۲۴	با سایه خود، دوست باشیم
۲۶	نقاب سایه
۳۱	آشنا شدن با زندگی پنهان مان
۳۶	اثر سایه
۴۰	آشکار کردن سایه مان
۵۱	نقاب برداشتن از چهره سایه
۵۷	هدایای سایه
۶۱	سایه نورانی خود را بپذیریم
۶۷	منسجم سازی سایه

۷۳	بخش دوم تنها نور می تواند تاریکی را دور کند
۷۸	شاید واقعی نباشد، ولی واقعی به نظر می رسد جایی که هیچ عشقی وجود نداشته باشد
۸۲	در انتظار ترس باشید
۸۸	و این ماجرا ادامه دارد
۹۰	سایه گروهی
۹۵	نیت خوب، به تنهایی کافی نیست
۹۸	پذیرش و جبران گناه
۱۰۵	خودتان و آن ها را ببخشید
۱۱۰	در مقابل عشق مقاومت نکنید
۱۱۵	بخش سوم سایه
۱۱۶	مه توهم
۱۲۱	حقیقت یک واقعیت
۱۲۶	سایه جمعی
۱۳۰	چه مدرکی وجود دارد؟
۱۳۷	آفرینندگان سایه
۱۴۲	فرایند ادامه دارد
۱۴۷	راه چاره
۱۴۸	«من و سایه ام»
۱۵۰	گام اول: فرافکنی را متوقف کنید
۱۵۱	آیا شما در حال فرافکنی هستید؟
۱۵۸	گام دوم: گسستن و رها کردن
۱۶۱	گام سوم: رها کردن قضاوت خویشتن
۱۶۵	گام چهارم: کالبد عاطفی خود را دوباره بسازید
۱۶۷	حقیقتی تازه، قدرتی تازه

۱۶۹	یک جهان‌بینی جدید
۱۷۴	یکپارچگی چگونه است؟
۱۸۵	ایمنی در مقابل عدم‌ایمنی
۱۸۷	عشق در برابر ترس
۱۹۰	تمایل در برابر اجبار
۱۹۳	پذیرش در برابر عدم‌پذیرش
۱۹۷	وحدت در مقابل کثرت
۲۰۱	خلاصه

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، خیر و شر، امید و تسلیم، در هر انسانی همزیستی دارند و نیروی شان را در تمامی جنبه‌های زندگی ما به کار می‌گیرند. اگر شجاعت را می‌شناسیم به این دلیل است که با ترس روبه‌رو 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 با این تصور زندگی کنیم که ما تنها در یک سوی این دوگانگی قرار داریم – در طیفی محدود از ویژگی‌های انسانی – آنگاه ممکن است این سؤال برای ما پیش آید که پس چرا بیشتر ما اکنون کاملاً از زندگی مان راضی نیستیم. چرا با وجودی که به دانش زیادی دست یافته‌ایم هنوز نمی‌توانیم قدرت و شجاعتی داشته باشیم که نیت‌های خیرمان 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 چیزهایی است که بر آن‌ها پافشاری می‌کنیم؟ ما ادعا می‌کنیم که دلیل چنین مسائلی، زندگی آزمون نشده، بخش تاریک‌تر خویشتن ما، بخش سایه خویشتن ما – یعنی جایی که قدرت غیرارادی مان 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 مان را بیابیم.

ما شرطی شده‌ایم تا از بخش سایه زندگی و از بخش سایه خودمان بترسیم. وقتی در حال اندیشیدن به افکار تاریک و منفی یا بروز رفتاری که احساس می‌کنیم غیرقابل قبول است، مچ خودمان را می‌گیریم مانند یک موش خرما فرار می‌کنیم، به سوراخ خود برمی‌گردیم و مخفی می‌شویم و امیدوارانه دعا می‌کنیم قبل از اینکه از سوراخمان بیرون آییم آن خطر ناپدید شده باشد. چرا چنین می‌کنیم؟ چون می‌ترسیم که هر چقدر تلاش کنیم هرگز نتوانیم از این بخش وجودمان فرار کنیم و با وجود اینکه انکار کردن یا سرکوب کردن نیمه تاریکمان هنجار محسوب می‌شود، حقیقت صریح این است که فرار از سایه فقط باعث تشدید قدرت آن می‌شود. انکار فقط باعث رنج، عذاب، پشیمانی و تسلیم بیشتر می‌شود. اگر نتوانیم مسئولیت استخراج خرد پنهان در زیر سطح خودآگاه ذهنمان را بپذیریم، سایه وجودمان را تسخیر می‌کند و به جای اینکه ما کنترل آن را به دست بگیریم، سایه شروع به کنترل ما می‌کند و موجب اثر سایه‌ای می‌شود. سپس بخش تاریک وجودمان شروع به تصمیم‌گیری برای ما می‌کند و ما را از حق تصمیم‌گیری آگاهانه محروم می‌کند، چه این حق در مورد این باشد که چه غذایی بخوریم یا چقدر پول خرج کنیم و چه در مورد این باشد که با چه اعتیادی از پا در آییم. سایه، ما را تحریک می‌کند رفتارهایی از ما سر بزند که هرگز تصورش را نمی‌کردیم و باعث می‌شود انرژی حیاتی‌مان را با عاداتی بد و رفتارهایی تکراری زایل کنیم. سایه ما، ما را از بیان کامل خویشتن، سخن گفتن از حقیقت‌مان و از یک زندگی اصیل باز می‌دارد. فقط با پذیرش دوگانگی‌مان است که می‌توانیم خود را از قید رفتارهایی که به‌طور بالقوه می‌تواند موجب سقوطمان شوند، رها کنیم. اگر ما تمام آنچه هستیم را نپذیریم، مطمئناً اثر سایه ما را غافلگیر خواهد کرد.

اثر سایه همه جا هست. شواهد تأثیر فراگیر سایه در هر بخش زندگی‌مان قابل مشاهده است. ما در اینترنت مطالبی در مورد آن می‌خوانیم، آن را در اخبار شبانگاهی تماشا می‌کنیم و می‌توانیم آن را در دوستان، خانواده و

غریبه‌هایی که در خیابان می‌بینیم، مشاهده کنیم. شاید چشمگیرترین تأثیر آن را بتوانیم در افکارمان تشخیص دهیم، در رفتارهای مان مشاهده کنیم و در تعاملات مان با دیگران احساس کنیم. ما این نگرانی را داریم که اگر بخش تاریک ما آشکار شود، این تاریکی موجب احساس شرمساری عظیمی در ما شود یا حتی بدتر از آن، یعنی بدترین کابوس‌های مان جان بگیرند. ما می‌ترسیم به درون مان بنگریم، چون نمی‌دانیم با نگرستن به آن چه چیزی پیدا خواهیم کرد. پس به جای آن، سرمان را زیر برف پنهان می‌کنیم و از روبه‌رو شدن با بخش سایه مان اجتناب می‌کنیم.

اما این کتاب با در میان گذاشتن سه دیدگاهی که تغییردهنده زندگی هستند، حقیقتی تازه را آشکار می‌کند؛ آنچه که حقیقتاً رخ می‌دهد مغایر با آن چیزی است که از آن واهمه داریم. به جای شرم احساس شفقت می‌کنیم، به جای خجالت زدگی شجاعت به دست می‌آوریم و به جای محدودیت آزادی را تجربه می‌کنیم. اگر سایه ناگشوده باقی بماند، مانند جعبه پاندورا انباشته از رازهایی است که می‌ترسیم همه چیزهایی را که دوست داریم و برای مان اهمیت دارد، نابود کند. ولی اگر جعبه را بگشاییم، متوجه می‌شویم که آنچه درون آن است قدرتی دارد که زندگی مان را به طور بنیادین و مثبت تغییر می‌دهد. سپس از این توهم درمی‌آییم که بخش تاریک وجودمان بر ما چیره خواهد شد و به جای آن، دنیا را از منظری تازه خواهیم دید. احساس شفقتی که نسبت به خودمان پیدا می‌کنیم، اعتماد به نفس و شجاعت مان را برمی‌انگیزد؛ به طوری که قلب‌های مان را به روی اطرافیان مان می‌گشاییم. قدرتی که به دست می‌آوریم به ما کمک می‌کند بر آن ترسی که ما را عقب نگاه می‌داشت، غلبه کنیم و ما را بر آن می‌دارد که با قدرت به سوی بالاترین استعدادهای مان حرکت کنیم. پذیرش سایه به ما اجازه می‌دهد که با دور شدن از ترس و شرمساری، کامل و حقیقی باشیم و قدرت مان را بازپس بگیریم، عواطف مان را از اسارت رهایی بخشیم و رؤیاهای مان را محقق کنیم. این کتاب از این اشتیاق متولد شده که استعداد سایه برای تغییر زندگی را

آشکارا کند. در صفحات پیش رو، هر کدام از ما - به عنوان یک معلم - از دیدگاه خاص خودمان به موضوع می پردازیم. قصد ما این است که درکی جامع و چندکانونی از چگونگی تولد سایه در وجودمان و چگونگی عملکرد آن در زندگی مان به دست آوریم و مهم تر آنکه، چه کاری انجام دهیم تا استعدادهای طبیعت حقیقی مان را کشف کنیم. ما قول می دهیم که پس از مطالعه این کتاب، هرگز مانند گذشته در مورد سایه خوشتن تان فکر نکنید.

در بخش اول، من با استفاده از پانزده سال تجربه تدریس و هدایت فرایند سایه که در پیرامون دنیا داشته ام، یک بررسی قابل فهم و در عین حال ژرف در مورد تولد و نقش سایه در زندگی روزمره مان ارائه می دهم و چگونگی هدایت قدرت و هوش سرشار ذات حقیقی مان را بیان می کنم.

در بخش دوم، ماریان ویلیامسون با یافته بحث انگیز پیوند بین سایه و روح، قلب و ذهن ما را لمس می کند. ماریان - استاد معنوی بین المللی و معروف - دست ما را می گیرد و ما را در سرزمین ناهموار نبرد میان عشق و ترس هدایت می کند.

در بخش سوم، دیپاک چوپرا مروری همه جانبه در مورد طبیعت دوگانه مان و دستورالعملی برای بازگشت به یکپارچگی ارائه می دهد. دیپاک چوپرا - پیشکسوت در زمینه ذهن / جسم - با روش هایش میلیون ها زندگی را تغییر داده است. رویکرد کل گرایانه او به ذات تفرقه انگیز سایه، هم آموزشی و هم روشنگرایانه است.

توشه هر یک از ما، سال ها تجربه و امیدی راستین است مبنی بر اینکه می توانیم یک بار برای همیشه سایه را بازشناسیم. اگر با قدرت سایه روبه رو نشویم و به خرد آن سازمان ندهیم، سایه می تواند زندگی و دنیای ما را کاملاً ویران کند. وقتی نتوانیم آسیب پذیری مان را بپذیریم و نتوانیم رفتارهای بدمان را بشناسیم، در آستانه یک پیشرفت شخصی یا حرفه ای، به گونه ای اجتناب ناپذیر رفتارهایی خودویرانگرانه بروز می دهیم و سپس سایه برنده می شود. وقتی در هنگام صحبت با فرزندان مان خشمی نامتناسب بروز

می‌دهیم، سایه برنده می‌شود. وقتی به افراد مورد علاقه‌مان خیانت می‌کنیم، سایه برنده می‌شود. وقتی از پذیرفتن ذات حقیقی‌مان اجتناب می‌کنیم، سایه برنده می‌شود. اگر نور خویشتن برترمان را به تاریکی تکانه‌های انسانی‌مان نتابانیم، سایه برنده می‌شود. تا زمانی که آنچه هستیم را نپذیریم، اثر سایه این قدرت را دارد که مانع شادمانی‌مان شود. اگر سایه نادیده گرفته شود ما را از یکپارچگی باز می‌دارد، مانع رسیدن ما به برترین اهداف‌مان می‌شود و باعث می‌شود که نتوانیم زندگی را به‌طور کامل تجربه کنیم. ما با نوشتن این کتاب امیدواریم که سایه را آشکار کنیم. هرگز موقعیت به این خوبی فراهم نشده بود که این واژه‌نامه جدید را خلق کنیم تا بتوانیم سایه را آشکار کنیم و سرانجام بفهمیم که دیدن چه چیزی در مورد سایه آن‌قدر دشوار و توضیحش آن‌قدر سخت بوده است.

کار سایه - آن‌طور که در این کتاب توصیف شده است - فراتر از یک فرایند روان‌شناختی یا یک شوخی هوشمندانه است، بلکه راه‌حلی تجویز شده به مشکلات حل نشده است، سفری است که زندگی را تغییر می‌دهد و از مرز هر تئوری روان‌شناختی فراتر می‌رود؛ زیرا بخش تاریک وجود را به‌عنوان یک موضوع انسانی - معنوی در نظر می‌گیرد که همه ما، اگر می‌خواهیم زندگی‌مان را به‌طور کامل محقق کنیم، باید به آن بپردازیم. ما سرانجام متوجه می‌شویم که چرا صرف‌نظر از رنگ پوست، پیشینه، جهت‌گیری جنسی، آرایش ژنتیک یا گذشته‌مان، نه بهتر و نه بدتر از دیگرانیم. در این دنیا هیچ‌کس وجود ندارد که سایه نداشته باشد و هنگامی که سایه جدی گرفته شود و درک شود، می‌تواند موجب پیدایش حقیقتی تازه شود که احساس ما را در مورد بسیاری چیزها تغییر دهد مثل احساس ما به خودمان، شیوه پدری و مادری کردن ما، شیوه تعامل ما با افراد جامعه‌مان و شیوه‌ای که با دیگر ملت‌ها ارتباط برقرار می‌کنیم.

من معتقدم سایه یکی از بزرگ‌ترین استعدادهایی است که در اختیار ما قرار گرفته است. کارل یونگ آن را «شریک کله‌شق» نامید. سایه هم‌اوردی

درون ماست که نقص‌های ما را آشکار می‌کند و مهارت‌های ما را قوت می‌بخشد. سایه یک معلم، یک مربی و راهنمایی است که در آشکار کردن عظمت حقیقی مان به ما کمک می‌کند. سایه مشکلی نیست که باید حل شود و یا دشمنی نیست که باید شکست داده شود، بلکه زمین حاصلخیزی است که باید کشت شود. هنگامی که دستان مان را وارد خاک حاصلخیز سایه کنیم، بذرهای نیرومند انسان‌هایی را که می‌خواهیم باشیم، کشف می‌کنیم. ما صادقانه امیدواریم که شما این سفر را انجام دهید، زیرا ما می‌دانیم چه چیزی در درون، انتظار می‌کشد.

دبی فورد

آزمون تأثیر سایه

«فقط زمانی که آن قدر شجاعت داشته باشیم تا با حقیقت اشیاء روبه‌رو شویم، نه براساس ادراک خودمان از آنها یا براساس خطای دید، از رویدادها نوری می‌تابد که به وسیله آن می‌توانیم مسیر موفقیت را تشخیص دهیم.»

بی‌چینگ

۱. چه مدت است که بر روی مسائل مربوط به شغل، سلامتی، روابط صمیمانه یا مسائل مالی کار می‌کنید؟

(الف) کم‌تر از دوازده ماه

(ب) یک تا سه سال

(ج) بیش‌تر از پنج سال

(د) بیش‌تر از ده سال

۲. در دوازده ماه گذشته، چند بار چیزهای مهم را گم کرده‌اید، جریمه رانندگی شده‌اید، تصادف کرده‌اید یا چیزی با ارزش را از بین برده‌اید؟

(الف) هرگز

(ب) یک یا دو بار

(ج) بیش‌تر از پنج بار

(د) بیش‌تر از ده بار

۳. چقدر این احساس را دارید که نقش بازی می‌کنید، خودتان نیستید و یا متوجه می‌شوید که خیلی باید تلاش کنید که دیگران شما را آن‌گونه که می‌خواهید، باور کنند؟

(الف) همیشه

(ب) گاهی

(ج) خیلی کم

(د) هرگز

۴. اگر با دوستان، همکاران و اعضای خانواده‌تان صحبت کنیم، آن‌ها می‌گویند که شما چقدر اهل گله و شکایت هستید؟

(الف) به ندرت یا هرگز

(ب) شاید یک بار در روز

(ج) زیاد

(د) همیشه

۵. در دوازده ماه گذشته، چند بار حرفی زده‌اید یا کاری انجام داده‌اید که بعد، بلافاصله یا پس از مدتی، از آن پشیمان شده‌اید؟

(الف) هیچ وقت

(ب) یک یا دو بار

(ج) بیش‌تر از پنج بار

(د) بیش‌تر از ده بار

۶. پس از اینکه به یکی از اهداف شخصی خود می‌رسید - مثلاً به وزن آرمانی خود می‌رسید، بدهی‌های خود را پرداخت می‌کنید، منزل یا دفتر کار خود را مرتب می‌کنید و ... - بیش‌تر احتمال دارد کدام یک از احساسات زیر به شما دست دهد؟

(الف) نفس راحتی می‌کشم، ولی نگرانم که مبادا به همان شرایط قبل بازگردم.

(ب) احساس رضایت می‌کنم، احساس می‌کنم به خاطر زحماتی که کشیده‌ام سزاوار پاداش هستم!

(ج) موفقیتیم به من انگیزه می‌دهد و عهد می‌بندم که به همان کار خوب ادامه دهم.

(د) دلخور هستم که مجبور شدم آن قدر تلاش کنم.

۷. چقدر احساس می‌کنید که ناکارآمد هستید، به اندازه کافی خوب، دوست‌داشتنی و با ارزش نیستید؟

(الف) همیشه

(ب) گاهی

(ج) خیلی کم

(د) هرگز

۸. در مقیاس یک تا ده، چقدر تمایل دارید که حقیقت را درباره خودتان بگویید، حتی اگر برخلاف نظر دیگران باشد؟

(الف) ۱۰-۸، خیلی دوست دارم که حقیقت را درباره خودم بگویم.

(ب) ۷-۵، بیش‌تر اوقات دوست دارم که حقیقت را درباره خودم بگویم.

(ج) ۵-۳، گاهی دوست دارم که حقیقت را درباره خودم بگویم.

(د) ۲-۱، تقریباً هیچ‌وقت دوست ندارم حقیقت را درباره خودم بگویم.

۹. در حال حاضر، مهم‌ترین اولویت زندگی‌تان چیست؟

(الف) پیشرفت در کار، بهبود وضعیت سلامتی، پول در آوردن، یا عمیق‌تر کردن روابط.

(ب) رسیدگی به روابط اجباری یا برقراری «آتش بس» در محل کار و منزل.

(ج) پیشرفتی قابل‌ملاحظه در مسیر دستیابی به اهداف، در دوره زمانی مناسب.

(د) اجتناب از بحران در حوزه مالی، روابط و یا شغلی.

۱۰. چند درصد مواقع مطمئن هستید که می‌توانید به قول و تعهدتان، چه نسبت به خودتان و چه نسبت به دیگران، عمل کنید؟

(الف) کم‌تر از ۱۰٪

(ب) کم‌تر از ۲۵٪

(ج) حدود ۵۰٪

(د) اغلب اوقات

۱۱. هر روز چقدر از زمان‌تان را به غیبت کردن می‌گذرانید، چه این غیبت درباره کسی باشد که می‌شناسید و چه خواندن روزنامه‌های زرد یا تماشای شبکه‌های تلویزیونی باشد که به شایعات درباره افراد می‌پردازند؟

(الف) هیچ

(ب) کم‌تر از یک ساعت در روز

(ج) بیش از یک ساعت در روز

(د) بیش از سه ساعت در روز

۱۲. کدام یک از جملات زیر، زندگی شما را توصیف می‌کند؟

(الف) اغلب اوقات، همه کارها برایم آسان است.

(ب) من استعدادها و توانایی‌های زیادی دارم، اما از آنها کاملاً استفاده نمی‌کنم.

(ج) من در بدبختی گیر افتاده‌ام و شرایط بد، یکی بعد از دیگری، برایم پیش می‌آیند.

(د) باید به سختی تلاش کنم تا فقط بتوانم شرایط را – همان‌طور که هست – حفظ کنم.

۱۳. هر روز چقدر برای اهداف بلندمدت خود وقت می‌گذارید؟

(الف) هیچ

(ب) کم‌تر از بیست دقیقه در هر روز

(ج) یک ساعت یا بیشتر، در هر روز

(د) هیچ هدف بلندمدتی ندارم

۱۴. در زندگی فردی یا حرفه‌ای‌تان، چقدر احساس می‌کنید با شما بدرفتاری می‌شود، شما را درک نمی‌کنند، یا از شما سوءاستفاده می‌کنند؟

(الف) هر روز

(ب) بیش‌تر اوقات

(ج) گاهی اوقات

(د) به ندرت و هرگز