

معرفی کتاب

نیمه تاریک وجود

نویسنده: دبی فورد
مترجم: فرناز فرود



نتیجه گیری

طبق نظریه «کارل گوستاو یونگ»، روان‌شناس، پزشک و فیلسوف شناخته‌شده سوئیسی، سایه آن قسمتی از درون ماست که دوست نداریم به واسطه نمایان شدن آن، دیده و شناخته شویم. «یونگ» معتقد است: «سایه آن کسی است که شما نمی‌خواهید باشید». به عبارت ساده‌تر بعضی از افراد از سایه‌های درون‌شان فرار می‌کنند و حاضر نیستند ناشناخته‌های درونی‌شان را رمزگشایی کنند. چرا که از ورود به بخش تاریک وجودشان وحشت دارند؛ وحشتی که از رویکرد و نگاه نادرست انسان به این ویژگی‌ها ناشی می‌شود. سایه‌ها در وجود هر شخص شکل‌های مختلفی دارند: ترس، حسادت، جاه‌طلبی، تنبلی، فریبکاری و غیره. این ویژگی‌ها با شدت‌های متفاوتی در وجود انسان‌ها نمود پیدا می‌کنند و نمی‌توان معیاری مشخص برای آن‌ها در نظر گرفت. دبی فورد در این اثر سایه‌های شخصیتی هر انسان را نیمه تاریک وجود می‌نامد. برای قضاوت نشدن، پذیرفته شدن، محترم ماندن و در نهایت داشتن زندگی سالم و شاد باید درون خود را شناخت و با آن مواجه شد. بسیاری از انسان‌ها تلاش می‌کنند تا احساسات منفی‌شان را انکار یا پنهان کنند تا در جامعه پذیرفته شوند. این احساسات همان سایه‌ها یا نیمه تاریک وجودمان هستند که همیشه برای روبرو شدن با آن‌ها مقاومت می‌کنیم و از شناخت و تحلیل کردن‌شان طفره می‌رویم. کتاب نیمه تاریک وجود با ارایه روش‌ها و تمرین‌های مؤثر کمک می‌کند تا از سایه‌های درونی خود که از چشم دیگران پنهان کرده‌ایم، آگاهی پیدا کنیم و برای رشد و ارتقای شخصیت خود تلاش کنیم.

مریم قاسمی

مری بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



خلاصه کتاب

دبی فورد در کتاب نیمه تاریک وجود با استفاده از تجربیات خود و دیگران شیوه‌های پذیرفتن ویژگی‌های انسانی را در ده فصل بیان می‌کند. او به شرح معنی نیمه تاریک وجود پرداخته و ویژگی‌هایی که به عنوان سایه‌های درونی انسان شناخته می‌شوند را تحلیل می‌کند. «فورد» به این نکته اشاره می‌کند که چطور بعد از شناسایی سایه‌های درون‌مان با آن‌ها مواجه شده و خود واقعی‌مان را بپذیریم. کتاب می‌گوید هر کدام از انسان‌ها نمونه کوچکی از کل عالم هستی‌اند و تمام دانش کل عالم را در خود دارند. نویسنده درباره پدیده فرافکنی نیز توضیح داده و مشخص می‌کند چگونه هر شخص می‌تواند با آگاه شدن از سایه‌ها، موفق به شناخت خود واقعی‌اش شود. دبی فورد در قالب چند راهکار به مخاطب آموزش می‌دهد چگونه شخصیت‌های فرعی خود را بشناسد، نیمه تاریک وجودش را در آغوش بگیرد و به موهبت‌های زندگی حتی اگر خواستنی و دلخواه او نیستند، پی ببرد. او با بیان شیوه‌های آموزشی به مخاطب توضیح می‌دهد که چگونه به نیروی الهی درونش احترام بگذارد و به خود اجازه ابراز هر آن‌چه که هست را بدهد. دبی فورد بیان می‌کند که حقیر شمردن خود کمکی به جهان نمی‌کند بلکه انسان به این دنیا آمده تا شکوه و جلال الهی که درونش است را تجلی ببخشد.