

کتاب نیمه تاریک وجود اثر دبی فرود



• نویسنده: دبی فرود

• مترجم: فرناز فرود

• ناشر: کلک آزادگان

• گروه سنی: بزرگسال

• تعداد صفحه: 214

• سال انتشار: 1998 میلادی

• افتخارات: -

دیدگاه‌هایی درباره کتاب

در این کتاب والا، دبی فورد به شیوه‌ای منظم، گام‌های رسیدن به یکپارچگی و دگرگونی را مشخص می‌کند.

دکتر دیپاک چوپرا

اگر پیش‌تر با این کتاب و درک و خرد دبی فورد آشنا شده بودم، راه بسیار کوتاه‌تری پیش رو داشتم.

این کتاب را به دقت بخوانید. ابتدا آن را بخوانید و باز هم بخوانید. سپس برای بار سوم بخوانید و تمرین‌های آن را انجام دهید. آیا جرأت این کار را دارید؟ البته اگر نمی‌خواهید زندگی‌تان دگرگون شود، نه این کتاب را بخوانید و نه تمرین‌های آن را انجام دهید، بلکه هم‌اکنون کتاب را ببندید و در بالای کمد یا طبقه بالای کتابخانه - جایی که دستتان به آن نرسد - بگذارید، یا آن را به دوستی بدهید، زیرا تقریباً غیر ممکن است که این کتاب را درک کنید و دگرگونی ژرفی در زندگی احساس ننمایید!

نیل دونالد والش

دبی فورد ما را از الگوهای تنبیه خود که اغلب اسیرمان کرده‌اند، عبور می‌دهد. نظرات او به گونه‌ای خارق‌العاده، جذاب و قانع‌کننده هستند.

ماریان ویلیامسون

دبی فورد در این کتاب منحصر به فرد به ما می‌آموزد که تمامی جنبه‌های خود را بشناسیم، بپذیریم و سرانجام دوست بداریم. خواندن این کتاب را به شدت توصیه می‌کنم!

دکتر دین ارنیش

کوتاه کلام

این همه بیگانگی با خود از چه روست؟ دیر آشنایی کافی‌ست! دیگر زمان جدایی‌ها به سر آمده است. گامی پیش بگذاریم و به باغ وجودمان سرکشی کنیم، تا از صفا و سرسبزی آن برخوردار شویم. به خود آید، شما ویرانه‌ای متروک نیستید؛ این کاخ تو در تو و پرشکوه هستی شماست که آن را به حال خود واگذاشته‌اید و همه درهای آن را به روی خویش بسته‌اید. به روی تمامیت وجودتان در بگشایید! همه اتاق‌های زیبای این کاخ از آن شماست و تمامی آن‌ها به هم راه دارند.

اگر خواهان یکپارچگی وجود خود هستید، اگر از قطعه، قطعه و پاره پاره بودن جانتان رنج می‌برید، از تاریکی‌های درون پروا مکنید! تاریکی همیشه جایگاه پلیدی‌ها و زشتی‌ها نیست. ای بسا موهبت‌های نیک و زیبا که در سایه نادیده‌انگاری‌های ما در نیمه تاریک وجودمان خفته‌اند و در انتظار نیم‌نگاه مهرآمیز و دست نوازشی می‌سوزند، انباشته می‌شوند و ناخودآگاه، در لحظاتی نامنتظر به صورت گدازه‌های آتشفشانی سرریز می‌کنند. و این همان انفجار خشمی نامتناسب است که گاه در برابر خودخواهی یک دوست، سستی یک همکار و یا حتی بی‌ادبی فردی بیگانه بر ما چیره می‌شود و خود مبهوت می‌مانیم که چرا همیشه از رویارویی با چنین مسایل قابل حلی عاجز هستیم و توان مهار این واکنش‌های شدید و نابه‌جا را نداریم.

در این کتاب دبی فورد راوی خوش‌سخن تجارب خود و دیگران در مورد پذیرش همه ویژگی‌های انسانی می‌باشد. نویسنده با تشریح فراز و نشیب مسیر زندگی خود و ماجرای کسانی که با شرکت در دوره‌های آموزشی او توانسته‌اند اتاق‌های بسته روح دردمند خود را بازگشایی کنند و بدون هراس چشم در چشم ویژگی‌های مطرود وجودشان بدوزند و آن‌ها را در آغوش بگیرند، تمرین یگانه شدن با خویشتن را نکته به نکته و موبه‌مو آموزش داده است.

دیدگان جست‌وجوگر خودتان را از دوردست‌ها برگزید؛ هدف والای گردش گردون برخلاف گمان بسیاری از ما چنان آشکار و شفاف پیش چشمانمان قرار دارد که در برابر آن نابینا هستیم و از درک مفهوم ساده آن ناتوانیم. راز سر به مهری وجود ندارد که ما محرم آن نباشیم؛ تمامی هستی به سوی کمال و یگانگی روان است! نباید از همگامی این پویایی واماند، برای پیوند با تمامی بشریت و سراسر جهان به یکپارچگی وجود خود نیازمندیم.

مجید حمیدا

فصل یکم: جهان بیرون، جهان درون

اغلب ما هنگامی که تاب تحمل درد و رنج بیشتری را نداریم، در مسیر رشد و تکامل گام برمی‌داریم. کتاب «نیمه تاریک وجود» از آن بخشی از شخصیت ما پرده برمی‌دارد که روابط ما را به بن‌بست می‌کشاند، روح ما را می‌کشد و مانع از تحقق رؤیاهایمان می‌شود. کارل یونگ این بخش را «سایه» می‌نامد. «سایه» شامل همه آن ویژگی‌های شخصیتی ماست که سعی می‌کنیم پنهان و یا نفی کنیم. «سایه» آن جنبه‌های تاریکی را در بردارد که باور داریم از نظر خویشان، دوستان و از همه مهم‌تر، خود ما پذیرفتنی نیست.

نیمه تاریک وجود در اعماق آگاهی‌مان دفن شده و از دید ما و سایرین پنهان است. پیامی که از این مخفیگاه دریافت می‌کنیم ساده است: «من عیب و ایرادی دارم. من خوب نیستم. من دوست داشتنی نیستم. من شایسته نیستم. من بی‌ارزش هستم.»

بسیاری از ما مضمون این پیام‌ها را باور می‌کنیم. 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 مبادا شخص غیرقابل تحملی را در وجودمان بیابیم، از بررسی دقیق خود طفره 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 فرامی‌افکنیم 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 خبره می‌شویم که واقعاً فراموش می‌کنیم وجود اصلی‌مان 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 رؤیاهایمان شکست خوردیم، باز هم پیام‌های درونی هشداردهنده را سرکوب می‌کنیم و به خود می‌گوییم: «اشکالی ندارد، اوضاع بهتر خواهد شد.» ما بر چشمانمان، چشم‌بند می‌گذاریم و در گوش‌هایمان پنبه فرومی‌کنیم تا آن افسانه‌های درونی را که آفریده‌ایم، زنده نگاه داریم؛ افسانه خوب و دوست داشتنی بودن، 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 بگیریم. منظورم این است که بپذیریم این جنبه‌ها نیز به ما تعلق دارند. لازاریس نویسنده و آموزگار معنوی می‌گوید: «راه حل در سایه نهفته است، سایه، راز تغییر و دگرگونی را در بر دارد، تحولی که می‌تواند در سطح سلولی اثر گذارد و «دی.ان.ای.» 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

سرکوب‌شده ما نیاز دارند تا به سایر بخش‌های وجودمان بپیوندند. این احساسات فقط هنگامی زیان‌بخش هستند که سرکوب شده باشند و در این صورت، در نامطلوب‌ترین موقعیت‌ها بیرون می‌جهند. این حملات ناگهانی، ما را در حساس‌ترین موقعیت‌های زندگی در مانده 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 بگیرید، دیگر لازم نیست در ترس به سر ببرید. موهبت‌های موجود در سایه خود را پیدا کنید تا سرانجام از تمامی شکوه وجود اصلی‌تان 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 پیش‌داوری 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. می‌آموزیم که آیا به اطرافیانمان اعتماد کنیم و یا از آن‌ها بترسیم. ما ثبات و بی‌ثباتی را می‌آموزیم. می‌آموزیم که چه ویژگی‌هایی در محیطمان قابل قبول و چه ویژگی‌هایی غیر قابل قبول است. این آموزش‌ها مرحله به مرحله ما را از زیستن در لحظه دور می‌کند و مانع از آن می‌شود که خود را آزادانه ابراز کنیم.

ما نیاز داریم که احساس دوران معصومیت خود را دوباره به دست آوریم، همان احساسی که موجب می‌شد تا تمامی وجود خود را در هر لحظه بپذیریم. ما باید در چنین فضایی به سر ببریم تا بتوانیم انسانی سالم، شادمان و کامل باشیم. راه حل تمامی مشکلات ما این است!

خداوند در کتاب «گفتگو با خدا» نوشته نیل دونالد والش می‌گوید: «احساس عشق کامل به رنگ سفید شبیه است. بسیاری گمان می‌کنند که سفید به معنای

بی‌رنگی‌ست، در حالی که سفید تمامی رنگ‌ها را در بردارد. سفید از ترکیب همه رنگ‌ها ایجاد می‌شود. به همین ترتیب، عشق نیز فقدان احساساتی از قبیل تنفر، خشم، شهوت، حسادت و پنهانکاری نیست، بلکه حاصل جمع تمامی احساس‌هاست؛ حاصل جمع هر آنچه که هست.»

عشق، فراگیر است. عشق، گستره کامل احساسات انسانی را پذیراست، حتی احساساتی که پنهان می‌کنیم و یا از آن‌ها می‌ترسیم. یونگ می‌گوید: «من ترجیح می‌دهم کامل باشم تا خوب!» تاکنون چند نفر از ما خود را زیر پا نهاده‌ایم تا خوب، دوست‌داشتنی و قابل قبول باشیم؟

بیش‌تر ما با این باور بزرگ شده‌ایم که افراد برخی ویژگی‌های خوب دارند و برای آن که قبولمان داشته باشند، باید خود را از شر صفات بد رها سازیم و یا دست‌کم آن‌ها را پنهان کنیم. آن هنگام که شروع به درک فردیت می‌کنیم، همان هنگام که تفاوت بین انگشتانمان را با نرده تخت‌خواب متوجه می‌شویم و خود را از پدر و مادرم جدا می‌بینیم، این شیوه تفکر را به کار می‌بندیم. اما هنگامی که بزرگ‌تر می‌شویم، به حقیقت بزرگ‌تری دست می‌یابیم؛ این حقیقت که همگی ما از نظر روحانی به هم مرتبط هستیم، ما همگی اجزای همدیگر هستیم! با این دیدگاه، پرسشی مطرح می‌شود: «آیا در حقیقت ما جزء نیک یا جزء بد هستیم و یا آن که برای ایجاد یک کل به همه اجزا نیاز است؟» چگونه می‌توان بدون شناخت بد، خوب را تشخیص داد، یا بدون آشنایی با نفرت، عشق را حس کرد و یا بدون احساس ترس، شجاعت را شناخت؟

نمونه کل‌نگرانه هستی، دیدگاهی انقلابی را درباره ارتباط بین جهان درون و جهان بیرون برای ما مطرح می‌کند. هر جزیی از هستی به هر شکلی که باشد، دارای شعور کل است. هر چند ما منفرد هستیم، اما منزوی و بدون ارتباط نیستیم. هر یک از ما جهان کوچکی‌ست که جهان بزرگ را در بردارد و آن را منعکس می‌کند.

استانیسلاو گراف، پژوهشگر آگاهی می‌گوید: «در صورتی که این دیدگاه درست باشد، یکایک ما این توانایی را خواهیم داشت که بی‌درنگ به تک‌تک وجوه هستی دست یابیم، آن‌ها را تجربه کنیم و از مرز توانایی‌های حواس بسیار فراتر رویم.» همه ما نقش کل هستی را در خود داریم. همان گونه که دیپاک چوپرا بیان می‌کند: «ما در جهان نیستیم، بلکه جهان در درون ماست.» هریک از ما همه ویژگی‌های انسانی را داریم. چیزی وجود ندارد که ما ببینیم و یا درک

کنیم و خود، آن نباشیم. هدف نهایی سفر ما همین است که به این یکپارچگی بازگردیم.

بدبینی و خوش‌بینی، الهی و اهریمنی بودن، بی‌باکی و ترس، همگی ویژگی‌های خفته در درون ما هستند. اگر این ویژگی‌ها را شناسایی نکنیم و با روانمان درنیامیزیم، خود آن‌ها دست به کار می‌شوند. بسیاری از ما از هر دو بخش تاریک و روشن وجودمان هراس داریم. بسیاری از ما می‌ترسیم به درون خود بنگریم و این ترس، ما را وادار کرده است چنان دیوارهای قطوری بنا کنیم که دیگر به یاد نمی‌آوریم، در اصل چه کسی هستیم.

کتاب «نیمه تاریک وجود» به ما می‌آموزد تا این دیوارها را خراب کنیم و موانعی را که ایجاد کرده‌ایم، فرو ریزیم تا شاید برای نخستین بار به آنکه هستیم و آنچه می‌کنیم نگاهی بیندازیم. با این کتاب سفری را آغاز می‌کنید که شیوه نگرش به خود و دیگران را دگرگون می‌نماید. مطالب این کتاب شما را راهنمایی می‌کند تا دروازه‌های دل خود را بگشایید و نسبت به هموعانتان سرشار از حس شگفتی و مهر و همدلی شوید. مولانا جلال‌الدین رومی می‌گوید:

عاشقِ کل است و خود کل است او

عاشقِ خویش است و عشقِ خویش جو

در این صفحات راهی را به شما نشان می‌دهم تا زیبایی اصیل وجودتان را کشف کنید. یونگ نخستین بار واژه «سایه» را برای اشاره به آن بخش‌هایی از شخصیت به کار برد که به دلیل ترس، جهل، خجلت یا نبود عشق طرد شده‌اند. درک اصلی او از سایه ساده بود: «سایه، آن کسی‌ست که شما نمی‌خواهید باشید.» او معتقد بود که یکپارچه شدن با سایه، تأثیری والا و بنیادی دارد که ما را در بازشناسی منشای عمیق‌تر زندگی معنوی خود توانا می‌کند. یونگ می‌گوید: «برای این یکپارچگی ما مجبور هستیم با بدی‌ها دست و پنجه نرم کنیم، با سایه رو به رو شویم و با اهریمن درهم آمیزیم؛ هیچ راه دیگری وجود

ندارد!»

برای بیرون آوردن روشنایی باید به درون تاریکی رفت. هرگاه احساس یا میلی را سرکوب می‌کنیم، قطب مخالف آن را نیز سرکوب می‌نماییم. با نفی زشتی‌های خود، از زیبایی‌هایمان می‌کاهیم، با نفی ترس خود، از شجاعتمان کم می‌کنیم و با نفی حرص و آز خود، بخشندگی‌مان را کاهش می‌دهیم.

درک عظمت کامل ما، در تصورمان نمی‌گنجد. اگر همچون من باور داشته باشید که ما نقش همهٔ بشریت را در خود داریم، می‌توانید توأمان والاترین انسان مورد ستایشتان و پست‌ترین فرد مورد صورتان باشید. مطالب این کتاب دربارهٔ آشتی کردن با همهٔ جنبه‌های شخصیتی‌ست، هرچند که گاه این جنبه‌ها متضاد به نظر رسند.

دوستم بیل اسپینوزا که سمینارهای «لندمارک اجوکیشن» را اداره می‌کند، در این باره می‌گوید: «هر آنچه که نمی‌توانید باشید، مانع از بودن شما می‌شود.» باید بیاموزید که به تمامی وجود خود اجازهٔ «بودن» دهید. برای آزاد و مستقل بودن باید بتوانید «باشید» و دستیابی به این مهم مستلزم آن است که از داوری خود دست بکشیم. ما باید خود را برای انسان بودن و کاستی داشتن ببخشیم، زیرا هنگامی که خود را مورد قضاوت قرار می‌دهیم، خود به خود نسبت به دیگران نیز پیش‌داوری روا می‌داریم و آنچه به دیگران می‌کنیم، به خود نیز می‌کنیم. جهان، آینه‌ای برای بازتاب درون ماست. هنگامی که بتوانیم خود را بپذیریم و ببخشیم، خود به خود می‌توانیم دیگران را نیز بپذیریم و ببخشیم. آموختن این درس برای من کار چندان ساده‌ای نبود.

سیزده سال پیش، روزی خود را بر سنگفرش مرمرین و سرد حمام یافتم. بدنم درد می‌کرد و نفسم بدبو بود. شبی دیگر آکنده از خوش‌گذرانی و مصرف مواد مخدر و در پی آن داشتن حالت تهوع را سپری کرده بودم. برخاستم و خود را در آینه نگاه کردم. می‌دانستم که دیگر نمی‌توانم به این وضع ادامه دهم. با وجودی که بیست و هشت سال از عمرم می‌گذشت، هنوز انتظار داشتم کسی از راه برسد و حال مرا خوب کند، اما آن روز صبح متوجه شدم که قرار نیست کسی بیاید، نه مادرم، نه پدرم و نه حتی شاهزادهٔ رؤیاهایم سوار بر اسبی سفید! در اعتیاد تا جایی پیش رفته بودم که باید تصمیم می‌گرفتم بین مرگ و زندگی یکی را انتخاب کنم. هیچ‌کس دیگری نمی‌توانست به جای من این تصمیم را بگیرد و هیچ‌کس دیگری نمی‌توانست درد و رنجم را از بین ببرد؛

هیچ کس به جز خودم نمی‌توانست مرا یاری دهد. از زنی که رو به روی خود در آینه دیدم، وحشت کردم! هیچ نمی‌دانستم او کیست؛ به گمانم نخستین بار بود که او را می‌دیدم. خسته و ترسان دست به تلفن بردم و تقاضای کمک کردم. از آن پس زندگی‌ام به شدت دگرگون شد. آن روز صبح تصمیم گرفتم که خوب شوم؛ هر چقدر طول می‌کشید، مهم نبود! پس از برنامه بیست و هشت روزه درمان، سفری مخاطره‌آمیز را آغاز کردم تا به طور کامل درون و بیرونم را التیام بخشم. برنامه بزرگی بود، اما می‌دانستم که چاره‌ای دیگر ندارم. پس از گذشت پنج سال و صرف پنجاه هزار دلار هزینه، شخص دیگری شدم. اعتیادهای گوناگونم را درمان کردم، دوستانم را تغییر دادم و ارزش‌هایم را دگرگون نمودم، اما هنوز هنگامی که در مراقبه آرام می‌گرفتم، می‌دیدم که بخش‌هایی از شخصیتم را دوست ندارم. ویژگی‌هایی در خود می‌دیدم که دوست داشتم از شرشان راحت شوم. مشکلم این بود که هنوز از خودم بدم می‌آمد.

باور کردنی نیست که کسی یازده سال در جلسات روان‌درمانی گروهی، درمان وابستگی و «دوازده گام برای بهبود» شرکت کند، به متخصصین هیپنوتیسم و طب سوزنی مراجعه نماید، تولد دوباره را تجربه کند، از کوه پایین بپرد، در جلسات تحول شرکت نماید، به خلوتگاه‌های بودایی‌ها و صوفیان برود، صدها کتاب بخواند، به نوارهای تجسم و مراقبه گوش دهد و هنوز از خودش بیزار باشد. می‌دانستم با وجودی که این همه وقت و پول صرف کرده‌ام، اما هنوز کار خود را به پایان نرسانده‌ام.

تا آن که ناگهان جرقه‌ای در من درخشید؛ در یکی از جلسات فشرده رهبری که خانمی به نام جن اسمیت برگزار می‌کرد شرکت کردم. میان جلسه، در برابر حاضرین صحبت می‌کردم که ناگهان جن به من نگاهی انداخت و گفت: «تو خیلی هفت خطی!» تکان خوردم، او از کجا فهمیده بود؟! من خودم می‌دانستم هفت خطم، اما شدیداً می‌خواستم از این حالت خلاص شوم. بارها تلاش کرده بودم با دلنشین و بخشنده بودن، این ویژگی زشت را جبران کنم. جن بدون هیچ گونه پیش‌داوری از من پرسید: «چرا از این جنبه خودت بدت می‌آید؟! احساس حقارت و حماقت به من دست داد. گفتم که از این جنبه خودم خجالت می‌کشم، زیرا با زرنگی‌هایم فقط موجب درد و رنج خود و دیگران شده‌ام. جن گفت: «آنچه را که مالک نشوی، مالک تو می‌شود.»

آن زمان درک کردم که چگونه «زرنگی» مالک من شده است. همواره نگران این حالت بودم و نمی‌خواستم آن را داشته باشم. جن پرسید: «زرنگی چه فایده‌ای برایت دارد؟» من که هیچ فایده‌ای در آن نمی‌دیدم. او گفت: «اگر به هنگام ساخت خانه، متوجه شوی که پیمانکار بیش از اندازه هزینه کرده است و به علاوه

سه هفته در کارش تأخیر دارد، آیا کمی زرنگی می‌تواند مفید باشد؟» پاسخ دادم: «البته، بله!» وی افزود: «آیا اگر لازم شود کالایی را مرجوع کنی، زرنگی به کارت نمی‌آید؟» گفتم: «البته!» جن مرا متوجه این نکته کرد که گاهی اوقات برای پیش‌برد کارهای روزمره در این دنیا، کمی زرنگی نه تنها مفید است، بلکه ویژگی مهمی‌ست. ناگهان این بخش از من که به شدت می‌خواستم سرکوب، نفی و پنهان کنم، آزاد شد. احساس جدیدی وجودم را فراگرفت؛ مانند آن بود که پنجاه کیلو بار را از روی شانه‌هایم برداشته باشم. جن به من نشان داد که این بخش از شخصیتم موهبتی‌ست و نباید از آن شرم‌منده باشم. اگر به این جنبه‌ام اجازه وجود می‌دادم، دیگر ناخواسته خود را نشان نمی‌داد. از این پس می‌توانستم از آن بهره‌مند شوم، نه آن که مورد بهره‌برداری آن قرار گیرم.

از آن روز، زندگی‌ام دگرگون شد. اینک قطعاً دیگری از معمای «بهبود» در جای خود قرار گرفته بود. بارها این گفته را شنیده بودم که: «در برابر هر چه مقاومت کنی، تداوم می‌یابد.» اما هیچ‌گاه به درستی معنای آن را نفهمیده بودم. با مقاومت نمودن در برابر «زرنگی» در واقع آن را در وجودم حبس کرده بودم، اما به محض آن که آن را پذیرفتم و به ارزشش پی بردم و دیواری را که کشیده بودم، فرو ریختم، این مشکل حل شد. از آن پس زرنگی، بخشی طبیعی و مفید از شخصیت من شد. اکنون دیگر نیاز ندارم زرنگ باشم، اما در صورت لزوم - که البته در زندگی در این دنیا گه‌گاه پیش می‌آید - می‌توانم از این ویژگی بهره‌مند شوم و خود را حفظ کنم.

این روش برای من معجزه کرد. به همین دلیل فهرستی از تمامی جنبه‌های شخصیتم که دوست نداشتم، تهیه و تلاش کردم تا موهبت هر کدام را کشف کنم. به محض آن که به نکات مثبت و منفی هر ویژگی پی می‌بردم، مقاومتم در برابر آن فرومی‌ریخت و می‌توانستم آن را با آسودگی بپذیرم. برایم روشن شد که راه حل چنین مشکلی آن نیست که ویژگی‌هایی را که دوست نداریم، طرد نماییم، بلکه باید نکات مثبت این ویژگی‌ها را کشف نموده و آن‌ها را به زندگی‌مان وارد کنیم.

این کتاب شما را در سفری که پیش رو دارید، راهنمایی می‌کند. در اینجا نکات عمده دوره‌ای را که سال‌هاست به منظور آشکار کردن، پذیرش و در آغوش گرفتن «سایه وجود» ارائه می‌دهم، مطرح می‌کنم. در ابتدا «سایه» را به دقت شرح می‌دهم و طبیعت و تأثیر آن را بررسی می‌کنم و سپس به فرافکنی که پدیده اصلی و عمده «سایه» است می‌پردازم. ما با فرافکنی، خصوصیات مهمی را در خود نفی کرده، به دیگران نسبت می‌دهیم. اما اگر نمونه «کل‌نگرانه هستی» را به

عنوان الگوی جدیدی برای درک زندگی درونی و بیرونی در نظر بگیریم، می‌توانیم وارد عمل شده، با به کار بستن دانسته‌هایمان، جنبه‌های پنهان سایه خود را آشکار کنیم. آنگاه به تدریج مالک جنبه‌هایی که در سایه پنهان شده‌اند، می‌شویم و مسؤلیت آن‌ها را می‌پذیریم. با روش‌های دقیقی که می‌آموزید، می‌توانید سایه خود را در آغوش گرفته، به ارزش‌های آن پی ببرید و آن جنبه‌هایی را که به دیگران نسبت داده‌اید، به عنوان بخشی از وجودتان در اختیار بگیرید. سرانجام به راه‌های عشق ورزیدن و توجه به خود پی می‌برید و شیوه‌های سودمندی را برای تحقق رؤیاها و ایجاد یک زندگی باارزش می‌یابید.

بسیاری از ما زمانی طولانی در پی نور گشته‌ایم، اما هر بار با تاریکی بیش‌تری رو به رو شده‌ایم. یونگ می‌گوید: «شخص، با تجسم اشکال نورانی به روشنایی دست نمی‌یابد، بلکه با آگاه شدن به تاریکی به روشنایی می‌رسد.» کتاب «نیمه تاریک وجود» شما را در راه آشکار کردن، پذیرفتن و در آغوش گرفتن سایه وجودتان راهنمایی می‌کند و به شما دانش و ابزاری می‌دهد تا آنچه را که در درونتان پنهان شده است، نمایان کنید. این کتاب شما را راهنمایی می‌کند تا توان، خلاقیت، استعداد و رؤیاهای خود را دوباره در اختیار بگیرید و شما را یاری می‌دهد تا خود و دیگران را بپذیرید و در نتیجه رابطه شما را با جهان برای همیشه دگرگون می‌سازد.