

فورد، دبلی / Ford, Debbie

نیمه‌ی تاریک جویندگان نور... / نویسنده دبلی فورد؛ با مقدمه نیل دونالد والش؛ مترجم الهام شریف.  
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۴.

۲۳۲ ص.

... نه گانه‌های دبلی فورد؛ ۳.

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۷۲۵-۲

فیفا

عنوان اصلی: The dark side of the light chasers : reclaiming your power, creativity, brilliance, and dreams

سایه (روانکاوی)

ایراز وجود

شریف همدانی، الهام، ۱۳۵۵ -

۱۳۹۴ BF ۱۱/۵

۱۵۵، ۶۴

۱۳۰۱۲

## نیمه تاریک جویندگان نور

نویسنده: دبلی فورد

مترجم: الهام شریف

صفحه‌آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۵

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۷۲۵-۲

ISBN: 978-964-236-725-2

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



naslenowandish

انتشارات نسل نواندیش

https://telegram.me/naslenowandish



به جرأت می‌توانم بگویم نیمه تاریک جویندگان نور یکی از  
تأثیرگذارترین کتاب‌های دبی فورد و در حقیقت یکی از  
تأثیرگذارترین کتاب‌هایی است که تا به حال در زمینه شناخت  
خود و دنیا درون نگاشته شده است.

امید است که خواندن این کتاب نیمه تاریک وجود خود را  
در افق‌های روشن‌تر ببیند.

نیمه پنهان مسن تنهاست

از همه پنهان‌تر شیدا است دل

گم شدم در خواب حسرت‌های ناب

ذره‌ای از گرمی‌ات بر من باد

الهام شریف - پاییز ۱۳۹۴



## فهرست

|     |                                                    |
|-----|----------------------------------------------------|
| ۱۵  | ..... دهم                                          |
| ۱۹  | ..... فصل اول. دنیا، درون، دنیای بیرون             |
| ۳۱  | ..... فصل دوم. در جستجوی سایه                      |
| ۴۵  | ..... فصل سوم. دنیا در میان ما                     |
| ۶۳  | ..... فصل چهارم. جمع کردن تکه‌های گمشده وجودمان    |
| ۸۳  | ..... فصل پنجم. سایه خود را بشناس تا خود را بشناسی |
| ۱۰۳ | ..... فصل ششم. من آنم                              |
| ۱۲۷ | ..... فصل هفتم. نیمه تاریک خود را در آغوش بگیر     |
| ۱۴۹ | ..... فصل هشتم. خود را از نو تعریف کن              |
| ۱۷۷ | ..... فصل نهم. بگذار بدرخشی                        |
| ۲۰۳ | ..... فصل دهم. زندگی‌ای که ارزش زیستن دارد         |

## مقدمه

در زمان کودکی احساس چندان خوبی درباره خودم نداشتم. راستش را بخواهیم حتی مواقعی از خودم متنفر بودم. فکر می‌کردم در کل دنیا تنها کسی هستم که تا آن اندازه بی‌عرضه و بی‌دست پا است و تا آن اندازه مورد تمسخر جز پس از اصرافش قرار می‌گیرد، دارودسته‌ی برادرانم که با ناامیدی هر چه تمام‌تر سعی می‌کردم خود را میان آن‌ها جا کنم.

وقتی بزرگ‌تر شدم نیز اوضاع تفاوت چندانی نکرد. فکر می‌کردم وارد بازی جدیدی شده‌ام. حتی به شهری جدید نقل مکان کردم که در آن‌جا هیچ‌کس مرا نمی‌شناخت. جایی که هیچ‌کس نمی‌دانست در کودکی برای آنکه نادیده شمردن خود را جبران کنم مداه در حال خودنمایی بودم. هیچ‌کس نشنیده بود که در دوران نوجوانی "بوالهوس" خوابم می‌کردند و بالاخره هیچ‌کس قدرت‌نمایی‌های مرا ندیده بود که چگونه وارد جمع می‌شدم و چنان فضا را پر می‌کردم که دیگر جایی برای کسی نمی‌ماند. بنابراین ناتوانی‌های اجتماعی من هرگز برای کسی آشکار نمی‌شد. اما پس از مدتی متوجه شدم تغییر مکان چیزی را عوض نمی‌کرد چرا که از همه مهم‌تر خودم را با خود به آن‌جا برده بودم.

تا اینکه روزی در بخش پیشرفت‌های شغلی محل کارم به پسرقت رشد فردی خود پی بردم. کارشناس امور پیشرفت کارمندان چیزهایی به من گفت که هرگز فراموش نخواهم کرد.

او گفت: "همه‌ی به اصطلاح اشتباهات تو، همه‌ی چیزهایی که درباره‌ی خودت دوست نداری بزرگترین سرمایه‌های تو هستند. فقط کمی در آن‌ها زیاده‌روی شده است و اغراق‌آمیز هستند. صدای آن‌ها کمی بلند است. کافی است اندکی صدای آن‌ها را کم کنی. به زودی هم خودت و هم دیگران ضعف‌هایت را نقطه قوت و نکات منفی‌ات را ویژگی مثبت خواهی دید. آن‌ها به ابزاری قوی برای رشد و پیشرفت کار تو تبدیل خواهند شد. تنها کاری که باید انجام دهی این است که یادگیری از این ویژگی‌های شخصیت به مقدار مناسب و در جای مناسب استفاده کنی. باید تشخیص دهی چه مقدار از این ویژگی‌های فوق‌العاده را به کار ببری و زیاده‌روی نکنی."

احساس کردم جرقه‌ای درونم به شعله درآمد. پیش از آن هرگز چنین حرف‌هایی نشنیده بودم. اما در درون من حس می‌شده که حقیقت دارد. "خودنمایی" من چیزی نبود جز اعتمادبه‌نفسی اغراق‌آمیز. صفتی مانند "بوالهوس" و "سر به هوا" نیز که در نوجوانی به من نسبت می‌دادند چیزی نبود جز جسارت و مثبت‌اندیشی البته باز هم اغراق‌آمیز و بالاخره "خودرپرپر و صدایم" نیز چیزی جز توانایی رهبری، قدرت کلام و تمایل به یافتن راه نبود. این‌ها سه انت اصلی آهنگ زندگی‌ام بودند که آن‌ها را خیلی بلند می‌نواختم.

آن زمان بود که متوجه شدم ممکن است زمانی برای این جنبه‌های وجودم مورد تقدیر و قدردانی قرار بگیرم. طبیعی بوده که گیج شده باشم.

و درست همان زمان بود که به "سایه وجودم" نگاه کردم و به وضوح دیدم که چرا گاهی دیگران آن را رفتارهای منفی می‌نامند و البته هدایایی را که در هر یک از آن‌ها نهفته بود نیز دیدم. تنها کاری که باید انجام می‌دادم این بود که از آن ویژگی‌ها به گونه‌ای متفاوت استفاده می‌کردم. نیازی نبود آن‌ها را سرکوب کنم یا کنار بگذارم فقط کافی بود از آن‌ها به شیوه‌ای متفاوت استفاده کنم.

اکنون به اهمیت خارق‌العاده یک زندگی منسجم پی برده بودم. این که ابتدا به خود اجازه دهم همه جنبه‌های وجودم را ببینم و سپس آن‌ها را در هم آمیزم، هستی از پیش بودم، آن چه دیگران مثبت نامیده بودند و آن چه خودم و دیگران منفی قضاوت کرده بودیم، باید همه را در وجودی بزرگتر در هم می‌آمیختم.

در این فرایند دست کم با خودم دوست شده بودم. اما آه که چقدر طول کشید تا به این نقطه رسیدم. و البته این راه با بینش عمیق و خرد بی‌ظیری که در این کتاب دبی فورد یافتم بسیار که‌ت‌تر شد. این کتاب را با دقت بخوانید. یک بار بخوانید و دوباره بخوانید. سپس برای بار سوم بخوانید تا مفاهیم آن را خوب درک کنید و تمرینات آن را انجام دهید. آری شما را به چالش دعوت می‌کنم. حتی دوباره به چالش می‌طلبم.

اما اگر نمی‌خواهید زندگی‌تان تغییر کند نه این کتاب را بخوانید و نه تمرینات آن را انجام دهید. همین حالا کتاب را زمین بگذارید. آن را در بالاترین قفسه کتابخانه خود پنهان کنید جایی که دیگر هیچ‌گاه دست‌تان به آن نرسد. یا آن را به دوستی بدهید. زیرا تقریباً غیرممکن است که این کتاب را بخوانید و تغییری شگرف در زندگی خود احساس نکنید.

من اعتقاد دارم زندگی را باید به وضوح زیست. یعنی با شفافیت کامل. بی‌هیچ پنهان و هیچ انکاری! حتی آن بخش از وجودم را که نمی‌خواهم به آن بنگرم و آن بخشی که کمتر مورد توجه قرار گرفته است باید عریان کنم. اگر شما نیز مانند من اعتقاد دارید که شفافیت کلید اصالت و اصالت دروازه‌ای به سوی خود حقیقی‌تان است، شما نیز چون من از اعماق وجودتان از دبی‌فورد برای نگاشتن این کتاب سپاسگزاری خواهید کرد چرا که این کتاب مستقیم شما را به سوی آن دروازه خواهد برد، آن‌جا که لذتی ماندگار، آرامشی درونی و فضایی وسیع برای عشق ورزیدن به خود و در نهایت عشق کردن شرط به دیگران خواهید یافت!

و همتا می‌گویند که این چرخه آغاز می‌شود نه تنها زندگی خود را تغییر می‌دهید بلکه به دوستانتان نیز راه را تغییر خواهید داد.

نیل دونالد والش

آشلند، اورگان

مارچ ۱۹۹۸