



نیمهٔ تاریک وجود

توان، خلاقیت، استعداد و رؤیاهای خود را بازیابید

نویسنده: دبی فورد

بازگردان: فرناز فرود

www.ketab.ir

چاپ نخست: پاییز ۱۳۸۰

چاپ سی و چهارم: تابستان ۱۴۰۱

شمارگان تاکنون: ۱۱۷۶۰۰ نسخه

Ford, Debbie.

فورد، دی، ۱۹۵۵ - ۲۰۱۳ م.

نیمه تاریک وجود: توان، خلاقیت، استعداد و رؤیاهای خود را بازیابید / دی فورد؛
بازگردان: فرناز فرود. تهران: حمیدا، ۱۳۸۰؛ کلک آزادگان، حمیدا، ۱۳۸۳.
۲۱۶ ص: جدول.

ISBN: 978-964-7974-04-2

The Dark Side of the Light Chasers:

عنوان اصلی:

Reclaiming Your Power, Creativity, Brilliance and Dreams

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

چاپ سی و چهارم: ۱۴۰۱.

۱. سایه (روان کاوی). ۲. ابراز وجود.

فورد، فرناز، ۱۳۳۳ - ، بازگردان.

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲۶۴

رده بندی کنگره: ۱۳۸۳ ف ۹۲ س/ ۵/ ۱۷۵/ ۵ BF

شماره کتاب شناسی ملی: ۱۹۰۲۶ - ۸۳ م



کتاب آزادگان

نیمه تاریک وجود

توان، خلاقیت، استعداد و رؤیاهای خود را بازیابید

ناشر همکار: انتشارات حمیدا

نویسنده: دی فورد

بازگردان: فرناز فرود

ویراستار: ریحانه فرهنگی

طراح جلد: مجید حمیدا

لیتوگرافی: صدف

چاپ: الوان

صحافی: لاری

پخش: گسترش فرهنگ و مطالعات

چاپ سی و چهارم: ۱۴۰۱

شمارگان: ۵۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۹۷۴-۰۴-۲

قیمت: ۸۰۰۰۰۰ ریال

#

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

کوتاه کلام

این همه بیگانگی با خود از چه روست؟ دیر آشنایی کافی ست! دیگر زمان جدایی ها به سر آمده است. گامی پیش بگذاریم و به باغ وجودمان سرکشی کنیم، تا از صفا و سرسبزی آن برخوردار شویم. به خود آیید، شما ویرانه ای متروک نیستید؛ این کاخ تو در تو و پرشکوه هستی شماست که آن را به حال خود وا گذاشته اید و همه درهای آن را به روی خویش بسته اید. به روی تمامیت وجودتان در بگشایید! همه اتاق های 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 می برید، از تاریکی های درون پروا نکنید! تاریکی همیشه جایگاه پلیدی ها و زشتی ها نیست. ای بسا موهبت های نیک و زیبا که در سایه نادیده انگاری های ما در نیمه تاریک وجودمان خفته اند و در انتظار نیم نگاه مهرآمیز و دست نوازشی می سوزند، انباشته می شوند و ناخودآگاه، در لحظاتی نامنتظر به صورت گدازه های آتشفشانی سرریز می کنند. 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 خوشتن را نکته به نکته و موبه‌مو آموزش داده است.

دیدگان جست‌وجوگر خودتان را از دوردست‌ها بگیرید؛ 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.