
سؤال‌های درست

ده پرسش ضروری برای رهنمونی به سوی زندگی شگفت‌انگیز

دبی فورد

ریحانه فرهنگی

آثار روان‌شناسی و معنوی:

آسودگی خیال / نویسنده: موری آکسمن / مترجم: انسی شیرازی
خاتم‌های پرازنده / نویسنده: موری آکسمن / مترجم: انسی شیرازی
زندگی هماهنگ / نویسنده: موری آکسمن / مترجم: انسی شیرازی
سازگاری آگاهانه / نویسنده: موری آکسمن / مترجم: انسی شیرازی
شناخت دیگران / نویسنده: موری آکسمن / مترجم: انسی شیرازی
آورندگان نور / نویسنده: نیل دونالد والش / مترجم: فرناز فرود
باز آفرینی / نویسنده: نیل دونالد والش / مترجم: فرناز فرود
دوستی یا خدا / نویسنده: نیل دونالد والش / مترجم: فرناز فرود
لحظات لطف / نویسنده: نیل دونالد والش / مترجم: فرناز فرود
از آن سوها / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: فریبا مقدم
با خالق هستی / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: فریبا مقدم
تا سرای او / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: مجید حمید
چرا خوبان رنج می‌برند / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: نوشین حمید
در پناه او / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: مجید حمید
زایری در راه / نویسنده: تی. ال. واسوانی / مترجم: فریبا مقدم
زندگی پس از مرگ / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: فریبا مقدم
سخن عشق / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: فریبا مقدم
گوهر خرد / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: فریبا مقدم
نام تو به صد زبان / نویسنده: تی. ال. واسوانی / مترجم: فریبا مقدم
تمرین نیروی حال / نویسنده: اکهارت تله / مترجم: فرناز فرود
جهانی نو / نویسنده: اکهارت تله / مترجم: هنگامه آذرمی
سکون سخن می‌گوید / نویسنده: اکهارت تله / مترجم: فرناز فرود
نیروی حال / نویسنده: اکهارت تله / مترجم: هنگامه آذرمی
آهسته‌سازی / نویسنده: دیوید اسل / مترجم: فریبا مقدم
از جنس نور / نویسنده: تام هارتمن / مترجم: فرناز فرود
بیداری جان / نویسنده: جبران خلیل جبران / مترجم: نوشین حمید
تجلی خواسته‌ها / نویسنده: استر هیکس و جری هیکس / مترجم: اکرم قیطاسی
چرخ زندگی / نویسنده: الیزابت کوبلر-واس / مترجم: فرناز فرود
راهنمای شوربختی / نویسنده: پاول واتسلاویک / مترجم: محمد کامران
صدای دانش / نویسنده: دن میگل روپز / مترجم: فرناز فرود
لفظ عشق / نویسنده: جرالد جمپالسکی و دایان سیرنسبونه / مترجم: فریبا مقدم
نور / نویسنده: مری باسانو / مترجم: فریبا مقدم



گفت‌آزادگان

ایران - تهران - خیابان انقلاب اسلامی، رو به روی دانشگاه تهران،

خیابان فیض رازی، پلاک ۶۹

تلفن: ۶۶۹۵۲۰۲۱ - ۶۶۹۵۲۰۲۰

www.kelkeazadegan.com

info@kelkeazadegan.com

Ford, Debbie

فورد، دبی.

سؤال‌های درست: ده پرسش ضروری برای رهنمونی به سوی زندگی
شگفت‌انگیز/ دبی فورد؛ مترجم: ریحانه فرهنگی؛ ویراستار: طلیعه سادات کمالی.
تهران: کلک آزادگان، ۱۳۸۶.
۱۵۲ ص.

ISBN: 978 - 964 - 7974 - 77- 6

فیبا

عنوان اصلی:

The Right Questions: Ten Essential Questions to Guide You to an
Extraordinary Life, c 2003.

موضوع: انتخاب (روان‌شناسی).

فرهنگی، ریحانه، ۱۳۴۱ -

مترجم.

۱۵۳/۸۳

۱۳۸۶ ۹س ۹ف/۶۱۱ BF

۱۱۰۱۴۰۰



سؤال‌های درست

ده پرسش ضروری برای رهنمونی به سوی زندگی شگفت‌انگیز

نویسنده: دبی فورد

بازگردان: ریحانه فرهنگی

ویراستار: طلیعه سادات کمالی

حروف‌نگار: منیره آشنا

طرح جلد: کلک آزادگان

لیتوگرافی: صدف

چاپ: شمشاد

صعافی: تاجی

چاپ یکم: ۱۳۸۷

شمارگان: ۳۳۰۰ نسخه

قیمت: ۲۳۰۰۰ ریال

شابک ۶-۷۷-۷۹۷۴-۹۶۴-۹۷۸

همه حقوق محفوظ است.

تقدیم به

پدر محبوب و مرحوم، هاروی فورد
که یک قاضی شریف بود
و قدرت و استعداد پرسیدن سؤال‌های درست را
به من آموخت.
پدر! خرد تو در قلب من جای دارد.
دبی فورد

با سپاس از نیل دونالد والش،
که بی‌پروا مهم‌ترین سؤال زندگی را پیش رویم نهاد:
«اکنون عشق چه می‌کند؟»
و حیرانم کرد.
و با سپاس از دبی فورد،
که خردمندانه کاربرد این آموزه ارزشمند را در زندگی به من آموخت
و مشتاقم کرد.
و با سپاس از فرناز فورد،
که دلیل آشنایی من با این دو عاشق شد
و با مهربانی، معنای عشق را به من شناساند
و بی‌قرارم کرد!

ریحانه فرمگی

دبی فورد با ذهن خردمندانه و قلب مهربانش یک متفکر
نوآور و راهنمایی ماهر در راه آزادی احساسی است.

تارا بنت - گلמן، نویسنده کتاب «کیمیای احساسی»^۱

گاهی یگانه دلیل دست نیافتن به پاسخ‌های درست، نرسیدن
سؤال‌های درست است. دبی فورد آنچه را باید به راستی پرسیم
به ما می‌گوید تا بتوانیم به خواسته حقیقی خود دست یابیم.

ماریان ویلیامسن، نویسنده کتاب «رحمت هرروزه»^۲

فهرست

۹	آشنایی با نویسنده
۱۱	بخش یکم: لحظه انتخاب
۲۷	بخش دوم: رهایی از هدایت غیر ارادی
۴۱	بخش سوم: آشکار کردن تعهدات نهفته
۵۵	بخش چهارم: انتخاب آینده‌ای الهام‌بخش
۶۳	بخش پنجم: انتخاب خشنودی پایدار
۷۱	بخش ششم: ایستادن بر جایگاه قدرت
۸۳	بخش هفتم: جست و جوی خوبی‌ها
۹۱	بخش هشتم: افزودن بر نیروی زندگی
۹۹	بخش نهم: انتخاب رشد و تکامل
۱۰۷	بخش دهم: انتخاب برای توانمندی
۱۱۵	بخش یازدهم: عشق ورزیدن به خویش
۱۲۵	بخش دوازدهم: ایمان یا ترس
۱۳۱	بخش سیزدهم: انتخاب از بخش الهی وجود
۱۴۵	بخش چهاردهم: زندگی با پاسخ‌ها
۱۴۹	سپاس‌نامه

آشنایی با نویسنده

دبی فورد نویسندهٔ پر فروش و تراز اول برگزیدهٔ نیویورک تایمز^۱ و کارشناس شناخته شدهٔ جهانی در عرصهٔ دگرگونی شخصی است. چهار کتاب پیشین او با نام «نیمهٔ تاریک دنبال کنندگان نور»^۲، «جدایی معنوی»^۳، «راز سایه»^۴ و «بهترین سال زندگی»^۵ به بیست و دو زبان ترجمه شده‌اند و به عنوان ابزار آموزشی در دانشگاه‌ها و مؤسسات آموزش روشن بینی در سراسر جهان به کار گرفته می‌شوند. او بانی مؤسسهٔ مربیگری یکپارچگی فورد^۶ است که یک سازمان رشد شخصی می‌باشد و افراد متعهد را با مهارت‌ها و اهدافی ویژه در فرایندی به منظور کمک به مربیگری کامل و منحصر به فرد پرورش می‌دهد. صدها مربی کارآزمودهٔ این مؤسسه، برنامهٔ کاری انحصاری دبی را برای پشتیبانی از انسان‌ها در جهت هدایت آنها به والاترین سطح زندگی‌شان به کار می‌برند.

رسالت دبی «الهام بخشیدن به بشریت برای رهنمونی به زندگی کامل و

1 - New York Times

۲ - نیمهٔ تاریک دنبال کنندگان نور (The Dark Side of the Light Chasers): این کتاب با ترجمهٔ فرناز فرود و به نام «نیمهٔ تاریک وجود» توسط انتشارات حمید چاپ شده است.

۳ - جدایی معنوی (The Spiritual Divorce): این کتاب با ترجمهٔ موسس اورعی و به همین عنوان، توسط انتشارات کلک آزادگان چاپ شده است.

۴ - راز سایه (The Secret of the Shadow): این کتاب با ترجمهٔ فرناز فرود و به همین عنوان توسط انتشارات حمید چاپ شده است.

۵ - بهترین سال زندگی (The Best Year of Your Life): این کتاب با ترجمهٔ فرناز فرود و به همین عنوان توسط انتشارات حمید چاپ شده است.

6 - The Ford Institute for Integrative Coaching

یکپارچه است. او افزون بر سخنرانی در همایش‌ها و گروه‌هایی در سراسر آمریکا و کانادا، به طور مستقیم کارگاه تحسین‌برانگیز «روند سایه» خود را هدایت می‌کند که تجربه ژرف تغییر زندگی در سه روز و الهام‌بخش عشق‌ورزی به خویش و آزادی احساسی است. دبی فورد همچنین نویسنده یک دوهفته‌نامه خبری برای مربی‌ها به نام «سؤال‌های درست در عمل»^۱ است. پایگاه اینترنتی^۲ دبی، ماهانه هزاران بازدیدکننده را جلب می‌کند که به دست‌یابی به نتایج شگفت‌انگیز با کمک کلاس‌های از راه دور، اشتراک تلفنی، خبرنامه‌ها و مجموعه نوارهای متعدد متعهد هستند.