
پاک‌سازی آگاهی

برنامه‌ای در بیست و یک روز برای ارتباط با مقصود جان

دبی فورد

فرناز فرود

Ford, Delbie.

فورد، دبی.

پاک‌سازی آگاهی: برنامه‌ای در بیست و یک روز برای ارتباط با مقصود جان / دبی فورد؛
بازگردان: فرناز فورد، تهران: کلک آزادگان، ۱۳۹۰.

ص: ۲۱۶

ISBN: 978-964-7974-87-5

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.

The 21- Day Consciousness Cleanse

عنوان اصلی:

A Breakthrough Program for Connecting with Your Soul's Deepest Purpose.

چاپ یکم: ۱۳۹۱.

موضوع: ۱- روح، ۲- خودسازی -- جنبه‌های مذهبی، ۳- زندگی معنوی.

فورد، فرناز، ۱۳۳۳ - . مترجم.

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۰ آب ۹۰۰ / ۱۳۱.۳۹۰۰

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۲۲۳۵۴۴۷



پاک‌سازی آگاهی

برنامه‌ای در بیست و یک روز برای ارتباط با مقصود جان

نویسنده: دبی فورد

بازگردان: فرناز فورد

ویراستار: ریحانه فرهنگی

حروف‌نگار: الهام جمالی

طرح جلد: کلک آزادگان

لیتوگرافی: صدف

چاپ: شمشاد

صحافی: تاجی

چاپ یکم: ۱۳۹۱

شمارگان: ۳۳۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۵ - ۸۷ - ۷۹۷۴ - ۹۶۴ - ۹۷۸

همه حقوق محفوظ است.

آثار روان‌شناسی و معنوی

آسودگی خیال / نویسنده: موری آکسمن / مترجم: انسی شیرازی
خاتمه‌های 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

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
خدا با توست / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: نوشین حمید
در پناه او / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: مجید حمید
زندگی پس از مرگ / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: فریبا مقدم
سخن عشق / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: فریبا مقدم
گوه خرد / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: فریبا مقدم
نام تو به صد زبان / نویسنده: نی. ال. واسوانی / مترجم: فریبا مقدم

بهترین سال زندگی / نویسنده: دیب فورد / مترجم: فرناز فرود
جستجوی معنوی / نویسنده: دیب فورد / مترجم: سوسن اورعی
چرا آدم‌های خوب کارهای بد می‌کنند / نویسنده: دیب فورد / مترجم: فرناز فرود
راز سایه / نویسنده: دیب فورد / مترجم: فرناز فرود
سؤال‌های درسی / نویسنده: دیب فورد / مترجم: ریحانه فرهنگی
نیمه تاریک وجود / نویسنده: دیب فورد / 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: یوید اسل / مترجم: فریبا مقدم
از جنس نور / نویسنده: تام هارتمن / مترجم: فرناز فرود
بیداری جان / نویسنده: جیران جیل جیران / مترجم: نوشین حمید
تجلی خواسته‌ها / نویسنده: استر هیکس و جری هیکس / مترجم: اکرم قیطاسی
جان و جانان / نویسنده: گری زونگ / مترجم: فرناز فرود
چرخ زندگی / نویسنده: الیزابت کوبلر - راس / مترجم: فرناز فرود
راهنمای شوربختی / نویسنده: پاول واتسلاویک / مترجم: مهرداد کامران
صدای دانش / نویسنده: دن میگل رویز / مترجم: فرناز فرود
فقط عشق / نویسنده: جرالد جمپالسکی و دایان سیرنسونه / مترجم: فریبا مقدم
نور / نویسنده: مری باسانو / مترجم: فریبا مقدم



گلک آزادگان

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

خیابان قنر رازی، پلاک ۲۴

تلفن: ۶۶۹۵۲۰۳۱ - ۶۶۹۵۲۰۲۰

www.kelkenazadegan.com

این کتاب به پاس نوشته‌ها و آموزش‌های امت فاکس^۱
نگاشته شده است: مردی که خرد، شهامت و قدرتش
به من خرد، شهامت و قدرت بخشید تا رشد کنم، رها سازم،
به خدا واگذارم و به شوق جانم دست یابم.
یادش تا ابد جاودان!

www.ketab.ir

#	فهرست
۹	آشنایی با نویسنده
۱۱	چکیده

بخش یکم:

۱۳	پاک‌سازی آگاهی در بیست و یک روز
۲۳	مقدمات بازی
۵۷	نوید
۵۹	فرایند
۶۳	آماده‌سازی
۶۷	تمرین
۷۳	ابزار پاک‌سازی

بخش دوم:

۷۷	گذشته
۸۳	۱) یکم: هدیه آرزو
۸۷	۲) دوم: هدیه هشیار بودن نسبت به خود
۹۳	۳) سوم: هدیه رها کردن
۹۹	۴) چهارم: هدیه بخشایش
۱۰۵	۵) پنجم: هدیه گرامی داشتن
۱۱۱	۶) ششم: هدیه تسلیم شدن
۱۱۷	۷) هفتم: هدیه سپاس‌گزاری از خود

بخش سوم:

۱۲۱	-----	حال
۱۲۷	-----	روز هشتم: نیروی آزادی
۱۳۵	-----	روز نهم: نیروی مسئولیت
۱۳۹	-----	روز دهم: نیروی فروتنی
۱۴۳	-----	روز یازدهم: نیروی پذیرش
۱۴۷	-----	روز دوازدهم: نیروی خطر کردن
۱۵۳	-----	روز سیزدهم: حاضر بودن
۱۵۹	-----	روز چهاردهم: نیروی حقیقت

بخش چهارم:

۱۶۵	-----	آینده
۱۷۱	-----	روز پانزدهم: نور شناخت
۱۷۷	-----	روز شانزدهم: نور خواست خدا
۱۸۳	-----	روز هفدهم: نور دلسپردگی
۱۸۷	-----	روز هجدهم: نور تعالی
۱۹۱	-----	روز نوزدهم: نور مقصود
۱۹۷	-----	روز بیستم: نور همدلی
۲۰۳	-----	روز بیست و یکم: نور امکان

در پایان:

۲۰۹	-----	نیروی جان
-----	-------	-----------

آشنایی با نویسنده

دبی فورد از نیروهای پیشگام در گنجاندن بررسی و یکپارچه‌سازی سایه در تمرین‌های روان‌شناختی نوین است. دبی به عنوان نویسنده هفت کتاب پرفروش، طراح نوآور در برنامه پرآوازه «کارگاه فرایند سایه»^۱ و تهیه‌کننده اجرایی در فیلم مستند «بازتاب سایه»^۲ شهرت دارد.

او «مؤسسه فورد»^۳، سازمانی با شهرت جهانی و به منظور آموزش فردی و تخصصی و همچنین «دل جمعی»^۴، یک سازمان غیرانتفاعی را به منظور دگرگون ساختن آموزش در سراسر جهان بنیاد گذاشت.

دبی فورد دارای مدرک روان‌شناسی از دانشگاه جان اف. کندی^۵ و برنده جایزه دانش پژوه سال در ۲۰۰۱ به مناسبت خدمات ارزنده در رشته‌های روان‌شناسی است.

1- Shadow Process Workshop

2- The Shadow Effect

3- Ford Institute

4- Collective Heart

5- John F. Kennedy

افزون بر اینها، او از دانشگاه/مرسن^۱ و همچنین از دانشگاه جان اف. کندی دکترای افتخاری دارد.

دبی فورد در سراسر آمریکا به ارائه دوره‌های آموزشی می‌پردازد. دبی با خانواده خود در کالیفرنیا زندگی می‌کند.