



نیمهٔ تاریک وجود

توان، خلافت، استعداد و رؤیاهای خود را بازیابید

نویسنده: دبی فورد

برگردان: رناز فرود

چاپ نخست: پاییز ۱۳۸۰

چاپ بیست و سوم: بهار ۱۳۹۷

شمارگان تاکنون: ۷۴۹۰۰ نسخه

Ford, Debbie.

فورد، دبی، ۱۹۵۵ - ۲۰۱۳ م.

نیمه تاریک وجود: توان، خلاقیت، استعداد و رویاهای خود را بازیابید / دبی 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

فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

چاپ بیست و سوم: ۱۳۹۷.

۱. سایه (روان‌کاوی). ۲. ابراز وجود.

فروید، فرناز، ۱۳۳۳ - ، بازگردان.

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۲۶۴

بازبندی کنگره: ۱۳۸۳ ف ۹ س ۲ / ۵ / ۱۷۵ / ۵ BF

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۱۹۰۲۶ - ۸۳ م



کتابخانه ملی ایران

نیمه تاریک وجود

توان، خلاقیت، استعداد و رویای خود را بازیابید

ناشر همکار: انتشارات حمیدا

نویسنده: دبی فورد

بازگردان: فرناز فرود

ویراستار: ریحانه فرهنگی

طراح جلد: مجید حمیدا

لیتوگرافی: صدف

چاپ: شمشاد

صحافی: تاجی

پخش: گسترش فرهنگ و مطالعات

چاپ بیست و سوم: ۱۳۹۷

شمارگان: ۳۳۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۹۷۴-۰۴-۲

قیمت: ۱۷۵۰۰۰ 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 بیش بگذاریم و به باغ وجودمان سرکشی کنیم، تا از صفا و سرسبزی آن برخوردار شویم. به خود آید، شما ویرانه ای متروک نیستید؛ این کاخ تو در تو و پرشکوه هستی شماست زمان را به حال خود وا گذاشته اید و همه درهای آن را به روی من 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 و جرد خود هستید، اگر از قطعه، قطعه و پاره پاره بودن جانان 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 مهر آمیز و دست نوازشی می سوزند، انباشته می شوند و ناخود آگاه، در لحظاتی نامنتظر به صورت گدازه های آتشفشانی سرریز می کنند. و این همان انفجار خشمی نامتناسب است که گاه

خودخواهی یک دوست، سستی یک همکار و یا حتی بی ادبی فردی بیگانه بر ما چیره می شود و خود مبهوت می مانیم که چرا همیشه از رویارویی با چنین مسایل قابل حلی عاجز هستیم و توان مهار این واکنش های شدید و نابه جا را نداریم.

در این کتاب دبی فورد راوی خوش سخن تجارب خود و دیگران در مورد پذیرش همه ویژگی های انسانی می باشد. نویسنده با تشریح فراز و نشیب مسیر زندگی خرد و ماجرای کسانی که با شرکت در دوره های آموزشی او توانسته اند اتاق های بسته روح دردمند خود را بازگشایی کنند و بدون هراس چشم در چشم ویژگی های مطرح در وجودشان دوخته و آنها را در آغوش بگیرند، تمرین یگانه شدن با خویشتن را تجربه کنند و مویه مو آموزش داده است.

دیدگان جسد و دیگران را از دوردست ها برگزید؛ هدف والای گردش گردون برخلاف گمار بسیار، از ما چنان آشکار و شفاف پیش چشمانمان قرار دارد که در برابر آن نایبنا هستیم؛ از هر کس که فیهو 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 پیرند با تمامی بشریت و سراسر جهان به یکپارچگی وجود خود نیاز مندیم.

مجید حمید