

به نام خالق لوح و قلم

نیمه تاریک وجود

دبی فورد

مترجم: میلاد شیروانی

سرشناسه : فورد، دی، Ford, Debbie

عنوان و نام پدیدآور : نیمه تاریک وجود / دی فورد : مترجم میلاد شیروانی

مشخصات نشر : قم: آثار نور، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۲۸۸ ص، ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۸۲۴۲-۴

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی - The dark side of the light chasers : reclaiming your power, creativity, brilliance, and dreams, ۱۹۹۸.

یادداشت : این کتاب در سالهای مختلف توسط ناشرین و مترجمین متفاوت منتشر شده است.

موضوع : ساینه (روانکاوی) / موضوع : Shadow (Psychoanalysis)

موضوع : اپراز وجود / موضوع : Self-realization

شناسه افزوده : شیروانی، میلاد، ۱۳۷۰ - مترجم

رده بندی کنگره : BF۱۸۵/۴

رده بندی دیویی : ۱۵۵/۲۶۴

شماره کتابشناسی ملی : ۷۲۲۱۴۴۳



نیمه تاریک وجود

نویسنده: دی فورد

مترجم: میلاد شیروانی

ناشر: آثار نور

چاپ: احسان

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

قطع: رقی / ۲۰۸ صفحه

شمارگان: ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۸۲-۴۲-۴

قیمت: ۴۴۰۰۰ تومان

مرکز پخش:

جهان کتاب

۰۹۱۲۷۵۹۹۴۰۴

فهرست

۱۰	مقدمه
۱۵	پیشگفتار
۱۹	فصل اول: دنیای برون، دنیای درون
۲۹	فصل ۲: سایه را دنبال کنید
۴۱	فصل ۳: دنیا در درونمان نهفته است
۵۷	فصل ۴: خودمان را دوباره احیا کنیم
۷۳	فصل ۵: سایه و خودشناسی
۸۹	فصل ۶: «من آن شخص هستم»
۱۰۹	فصل ۷: نیمه‌ی تاریک وجودتان را مشتاقانه بپذیرید
۱۲۹	فصل ۸: تفسیر جدیدی از خودتان داشته باشید
۱۵۵	فصل ۹: اجازه دهید نور وجودتان بدرخشد
۱۷۷	فصل ۱۰: باارزش زندگی کنید
۲۰۳	کلام آخر

«اکنون به اهمیت فوق‌العاده‌ی به‌پیش بردن یک زندگی کامل پی‌برده‌ام. اینکه به خودم اجازه دهم در ابتدا متوجه تمامی ابعاد هویت و شخصیت خود شوم، ابعادی که خود و دیگران، مثبت و منفی تلقی می‌کنند و آن را به کلیتی بزرگ‌تر تبدیل کنم.»

از طریق این فرآیند توانستم در نهایت دوستانی را برای خودم دست‌وپا کنم. اما خیلی طول کشید که به این حد برسم! و هرچه این فرآیند کوتاه‌تر می‌شد، من تحت تاثیر بینش‌های عمیق و دانش شگرف این کتاب قرار می‌گرفتم.

«این کتاب را به‌دقت بخوانید. آن را یک بار بخوانید و دوباره بازخوانی کنید. سپس آن را برای بار سوم به جهت ارزیابی بهتر بخوانید. شما را به انجام این کار دعوت می‌کنم.»
- پیشگفتاری از جانب نیل دونالد والش، نویسنده‌ی کتاب گفتگو با خدا

«مسیر روشنگری تنها شامل تحقیق در مورد خداوند نمی‌شود بلکه شامل مقبولیت کامل خود سایه هم می‌شود. در این کتاب ژرف و پربار، دبی فورد بطور نظام‌مندی نمای کلی گام‌های رسیدن به کمال و تحول درونی را ارائه می‌کند.»

- دیپاک چوپرا، پزشک و نویسنده‌ی کتاب هفت قانون معنوی موفقیت

«دبی فورد، از طریق تلاش و سفر درونی خودش، درکی قوی از اینکه چطور زندگی به ما بازتاب می‌شود را توسعه داده است، مسیری که ما آن را به خود مرتبط می‌دانیم. این کتاب دعوت‌نامه‌ای است که در آن روش‌هایی واضح و ساده به کار رفته است، تا یادگیری این اثر بزرگ را آغاز کنیم و تمام آنچه را که هستیم، بپذیریم.»

- جان ولوود، نویسنده‌ی کتاب عشق و بیداری

کتاب‌های نوشته شده به دست دبی فورد:

طلاق معنوی: طلاق به‌عنوان عاملی تسهیل‌کننده برای داشتن یک زندگی فوق‌العاده

راز سایه: قدرت پذیرش داستان زندگی‌تان

سوالات درست: ده سؤال ضروری برای هدایت شما به سمت یک زندگی فوق‌العاده

بهترین سال زندگی‌تان: برایش خیال‌پردازی کنید، برنامه داشته باشید و با آن زندگی کنید

نیمه تاریک وجود / ۵

چرا آدم‌های خوب، کارهای بد می‌کنند: چطور مانع تبدیل شدن خود به بدترین دشمن شوید

پاکسازی ذهن خودآگاه در ۲۱ روز: برنامه‌ای اکتشافی برای برقراری ارتباط با بزرگ‌ترین هدف روحتان

اثر سایه: برافروختن قدرت نهفته‌ی خود حقیقی‌تان

نیمه‌ی تاریک وجود

قدرت، خلاقیت،

درخشندگی و رؤیاهایتان را

دوباره احیا کنید

دبی فورد

تقدیر و تشکر

افراد زیادی وجود دارند که باید از آن‌ها تشکر کرد، از افرادی که در چاپ نخست این کتاب از آن‌ها تقدیر شده است گرفته تا افرادی که کمک کرده‌اند کتاب **نیمه‌ی تاریک وجود** بارها در سراسر دنیا دست‌به‌دست شود. درمانگرهایی که این کتاب را به بیماران، معلمانی که این کتاب را به دانشجویان، مربیانی که این را به درمان‌جویان و افراد دلسوزی که آن را به دوستان یا خانواده‌شان داده‌اند. حرفم به همه‌ی شما که به من و اثر **نیمه‌ی تاریک وجود** باور داشته‌اید، همه‌ی شما که کمک کرده‌اید کسی پیشرفت کند و شما که برخی از نواقص خودتان را برای کامیابی بشریت پذیرفته‌اید، آن است که شما افرادی هستید که من از شما الهام گرفته‌ام و بابت این موضوع سپاسگزارم. از صمیم قلبم برای هر کسی که از درون متحول شده است یا در این یازده سال اخیر با این کتاب سبب تغییر دیگران شده است، قدردانی کرده و محبت خود را برایشان ابراز می‌دارم.

به‌خصوص از خواهرم آریل فورد و شوهر خواهرم برایان هیلارد که جزء عوامل تأثیرگذار و از حامیان من بوده‌اند تا بتوانم عقایدم را با مردم دنیا سهیم شوم، تشکر می‌کنم. از دیپاک چوپرا به‌خاطر حمایتش از من در بسط دادن این کتاب و به‌خاطر همکاری‌اش با من در فیلم و کتاب اثر سایه قدردانی می‌کنم. همچنین از خانواده‌ی مذهبی‌اش، ریتا، مالیکا و گاتهام که انسان‌های بسیار بامحبتی هستند، کمال تشکر را دارم.

از دکتر دیوید سیمون به‌خاطر اینکه همیشه دانش خود را با دیگران سهیم می‌شد و از کارولین رنجل، فلیسیا رنجل و تمام کارکنان مرکز سلامتی چوپرا به‌خاطر حمایت همیشگی‌شان قدردانی می‌کنم.

از نیل دونالد والش به‌خاطر حمایتش از من و این اثر نهایت تشکر را دارم. از خانواده‌ی محبوبم: برادر بااستعدادم مایکل فورد، خواهر شوهرم آنا، اشلی، اوو، سارا، تایلر، لوگان، عمه لورا و عمو شندی قدردانی می‌کنم.

از خانواده‌ی محبوبم که در بهشت هستند، جاج هاروی فورد، دکتر هاوارد فورست، مادر بزرگ آدا و عمه پرل که به من افتخار و اعتماد به نفس بخشیدند تا به فردی تبدیل شوم که هویت خود حقیقی‌ام را بیابم، قدردانی می‌کنم.

از گیتا سینگ و از شرکت تلنت اکسچینج به خاطر باور داشتن به من و برگزاری دوره‌ها و سخنرانی‌هایم در سراسر دنیا قدردانی می‌کنم.

از استفان ساموئل و پیتز گرداری به خاطر تمام ساعت‌هایی که برایم صرف کردید تا ژرف‌نگرتر به نظر برسم و کمک کردید این کتاب را ویرایش کنم، قدردانی می‌کنم.

از دوستان بسیارخوبم که با سهیم شدن عقایدشان، عشق ورزشی، تشویق کردن، و اینکه با توجه به حرف‌هایم گوش دادند و درنگارش این کتاب من را یاری نموده‌اند، قدردانی می‌کنم. همچنین از راشل لووی و دانیل دورمن به خاطر تعهد بی‌پایانشان به اینکه مطمئن شوند این کتاب تمام آن چیزی است که قرار است به آن تبدیل شوند، قدردانی می‌کنم.

از شری دیویس، رندی توماس، جویس آستین، رابرت لی، لوبا بوزانیچ، برنت یک‌وار، سارا مک‌کلین، ویویان گالایک، سینتیا کرسی، سیلویا آلبرت، آلیشا شوارتز، راشل شوارتز، گرگ زلونکا، آلیس مارکس، پاتریسیا گیفت و جاستین هیلتون به خاطر حمایتشان از این اثر قدردانی می‌کنم. تشکری مخصوص به دبرا اونس به خاطر اینکه سال‌ها در کنارم کار کرد و دان سافر که به من آموخت قلبی سخاوتمند داشته باشم.

از دوست عزیزم شریل ریچاردسون که به من اطمینان بخشید آوازه‌ی این کتاب در تمام دنیا خواهد پیچید. از اوپرا و امکانات شگفت‌انگیزش که به میلیون‌ها بیننده‌اش اجازه داد، نگاهی اجمالی به کتاب **نیمه‌ی تاریک وجود** داشته باشند، قدردانی می‌کنم و به این دلیل، زندگی من و ده‌ها هزار نفری که برای تماشای آن نمایش‌ها به همایش‌هایم آمدند را از اساس، متحول ساخت.

از کارکنان و همکارانم کلیف ادوارد، جف مالون، جولی استراد، کلی کوسو، بت بنت و دانا لیپمن در مؤسسه فورد برای آموزش تحول درون که مرا در متحول ساختن زندگی افراد حمایت می‌کنند، قدردانی می‌کنم.

از هزاران مردمی که در سخنرانی‌ها، دوره‌ها و کارگاه‌ها و کسانی که کارهای بسیار تأثیرگذاری انجام داده‌اند و همچنین کسانی که زندگی خصوصی‌شان را با من درمیان گذاشتند، قدردانی می‌کنم. بدون شما نگارش این کتاب میسر نمی‌شد. و از افراد شجاع و متعهدی که سال‌ها وقتشان را برای آموزش، صرف کردند تا به مربیانی در این زمینه‌ی

بسیار مهم تبدیل شوند. شما قهرمانان واقعی کتاب **نیمه‌ی تاریک وجود** هستید، کمک می‌کنید که قلب‌ها تسکین یابند و زندگی مردم یکپارچه گردد.

از دانشگاه جان اف کِنِدی، دوره‌ی آموزشی فرآیند چهارگانه‌ی هافمن و بنیاد آموزشی لندمارک به‌خاطر تربیت و آموزش دادن من و از افراد بسیاری از قبیل سوزان وست، جن اسمیت، جریمیا أبرامز، بیل اسپینوزا، ماریان ویلیامسون و جان ولوود که تأثیر عمیقی بر روی زندگی‌ام گذاشتند، قدردانی می‌کنم.

از کارکنان عالی لیورهد بوکس از قبیل سوزان پیترسون-کندی، وندی کارلتون، جنیفر ریو که این بینش را داشتند تا این کتاب به چاپ برسد و از لارا پرسپاسیبه به‌خاطر اطمینان بخشیدن از اینکه کتاب **نیمه‌ی تاریک وجود** چهره‌ای جدید داشته باشد، سپاسگزارم. از هارپر وان، خانواده‌ی شگفت‌انگیزم درحوضه‌ی نشر که به تمام کارهایم ایمان دارند و هفت کتاب اخیرم را به چاپ رسانده است و از ویرایشگر شگفت‌انگیزم گیدئون ویل بطور مخصوص تشکر می‌کنم.

از خانواده‌ی هی هاوس خود، رید تریسی، نانسی لوین و مارگارت نیلسون به‌خاطر تولید کارگاه‌های اثر سایه، به‌خاطر توزیع فیلم کتاب اثر سایه، تولید کارگاه آنلاین کتاب اثر سایه و به‌خاطر انجام کاری فوق‌العاده روی برنامه شنیداری کتاب **نیمه‌ی تاریک وجود**، قدردانی می‌کنم.

از تمام فرشته‌های عزیز روابط عمومی‌ام، کاترین کلمپر، لارا کلارک، جیل ماجینو و سوزان ویکهام قدردانی می‌کنم. همچنین از هزاران فردی که با من مصاحبه کرده‌اند، مقالاتی را نوشته‌اند و کتاب نیمه‌ی تاریک وجود را به نمایش می‌گذارند، قدردانی می‌کنم. به تمام آنهایی که ممکن است غفلت کرده باشم نامشان را ذکر کنم می‌گویم که فراموش شدنی نیستید. از اینکه قلب و زندگی‌ام را متأثر خود کردید، قدردانی می‌کنم.

از کسانی که به عنوان تیم پشتیبان برایم کار کرده‌اند، فرانکی مازون و جینت سندووال، به‌خاطر مراقبت بسیار شایسته‌ای که از من و خانواده‌ام داشتید، قدردانی می‌کنم. همچنین از دن برسلر به‌خاطر اینکه پدری فوق‌العاده برای پسرمان بودی و همیشه پشتیبانم بودی، قدردانی می‌کنم.

از پسر زیبا، باهوش و مهربانم، بیو به این خاطر که عشق بی قید و شرط را به من آموخت و به خاطر اینکه مهرش فراتر از تصورم در دلم نشست، قدردانی می‌کنم.

حکمت، هستی مرا مورد عنایت خود قرار داد. هر بار که چشمانم را می‌بندم و به ندای درونم گوش فرا می‌دهم، این حس معنوی به سراغم می‌آید. خدایا، از تو به خاطر اینکه به من اجازه دادی این معلومات را بیان کنم، سپاسگزارم. از اینکه از من محافظت کرده و هدایت می‌کنی، سپاسگزارم. از صمیم قلبم تو را دوست دارم.