

به نام خدا

دراز سایه

قدرت تسلط بر داستان‌های زندگی‌تان
را به شما می‌دهد

نویسنده: دبی فورد

مترجم: نغمه رحمانی



انتشارات محراب دانش

سرشناسه : فورد، دبى Ford,Debbie

عنوان و نام پديدآور : راز سایه / نویسنده دبى فورد؛ مترجم نغمه رحمانى .

مشخصات نشر : تهران: محراب دانش، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهرى : ۲۸۰ ص.

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۵۸-۳۴-۰

وضعيت فهرست نویسى : فیا

یادداشت : عنوان اصلی: . The secret of the shadow : the power of

owning your whole story

موضوع : خودسازی

شناسه افزوده : رحمانى، نغمه، ، ۱۳۴۷ - مترجم

رده بندى كنكره : ۱۳۹۰ ف۹۸۶/خ BF۶۳۷

رده بندى ديويى : ۱/۱۵۸

شماره كتابشناسى ملی : ۲۵۹۰۸۷۹



مشخصات کتاب

نام کتاب: راز سایه

نویسنده: دبى فورد

ناشر: محراب دانش

مترجم: نغمه رحمانى

ویراستار: عوض لطیفی

چاپ: کهنمویی

لیتوگرافی: اردلان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۲

صفحه آرایى: نوین گرافیک ۶۶۴۱۲۳۲۹

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۷۵۸-۳۴-۰ ISBN:978-964-2758-34-0

قیمت ۶۵۰۰ تومان

نشانی: تهران، میدان انقلاب، خیابان فخررازی، پایین تر از تقاطع

لبافى نژاد پلاک ۱۴/۱ تلفن: ۶۶۹۶۷۰۳۲ تلفکس: ۶۶۹۶۴۴۳۰

تقدیم به

پدر عزیزم هاوارد جی فورست

چه پادشاه بزرگی بود ورود تو به زندگی ام.

از تو سپاسگزارم برای عشق، حمایت و برکتی که به

خانواده‌ات، به جهان و به من ارزانی داشتی.

بدان که بسیار دل‌نگ تو هستم.

دبی فورست یک راز دارد که می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد - فقط کافی

است بخواهید

شریل ریچاردسون - نویسنده‌ی بهبود زندگی

فهرست مطالب

مقدمه:	۵
فصل اول: شمار دوازده تان	۷
فصل دوم: دستور غذایی بی مانند شما	۲۷
فصل سوم: کشف داستان زیبا و اسرار آمیزتان	۳۷
فصل چهارم: چرا به قصه هایتان وابسته می شوید	۵۵
فصل پنجم: احیای قدرتتان	۶۹
فصل ششم: قدرت فرآیند	۸۷
فصل هفتم: آشتی با قصه هایتان	۱۰۹
فصل هشتم: ویژگی های منحصر به فردتان کدامند؟	۱۳۱
فصل نهم: زندگی خارج از مرزهای قصه ها	۱۴۷
فصل دهم: راز سایه	۱۶۱

مقدمه

دبی فورد

مدرس کار گروه‌های تمرین سایه و مؤلف کتاب‌های پرفروش سایه
مؤسس مؤسسه مربیگری منسجم فورد
کارشناس رشته تحول شخصی

دبی فورد یک کارشناس بین‌المللی معروف در رشته تحول شخصی
است. او مبتکر فرآیند سایه و مؤلف کتاب‌های پرفروش در زمینه اهمیت
تمرین سایه و پذیرش داستان‌های فردی است. او در سرتاسر کشور
خویش به سخنرانی و برگزاری کار گروه‌های سایه می‌پردازد تا مردم
بتوانند یک زندگی منسجم و کامل را تجربه نمایند. او دارای مدرک
دانشگاهی از دانشگاه JFK کالیفرنیا در رشته روانشناسی و هم‌رایش
مطالعات خودآگاه است.

رسالت شخصی او کمک به مردم جهان در طراحی آگاهانه
زندگی‌شان و ایجاد شرایط بیرونی برای آنها جهت پدیدارسازی
خواسته‌های قبلی‌شان می‌باشد. او بنیانگذار مؤسسه مربیگری منسجم
فورد است که هدف آن پیشرفت فردی از طریق آموزش حرفه‌ای به
افراد است که می‌خواهند به شکلی بی‌نظیر و خارق‌العاده حیات
خویش را طراحی کنند. او هر ساله با بیش از ۱۰۰۰۰ نفر از طریق کار
گروه‌ها و سمینارهای از راه دور کار می‌کند. بارها در برنامه‌های مختلف

دعوت شده است و اخیراً یک برنامه رادیویی هفتگی دارد که در آن به آموزش تحول شخصی می‌پردازد.

او در ترکیب مطالعات و مشاهدات خود در زمینه سایه و روانشناسی مدرن با تمرینات معنوی پیشقدم می‌باشد و تمام آثارش بر این باور مبتنی هستند که تحول ظاهری و بیرونی انسان تنها زمانی رخ می‌دهد که در ادراک و ذهنیت او تغییری رخ داده باشد.

کتاب‌های او و برنامه‌هایش تا کنون بیش از ۱۰۰۰۰۰۰ نسخه به فروش رسیده‌اند و به بیش از سی‌ودو زبان ترجمه شده‌اند. او در سال ۲۰۰۱ جایزه ملیانه فعالیت‌های برجسته در زمینه روانشناسی و معنویت را دریافت کرد. در سال ۲۰۰۳ از دانشگاه امرسون دکترای افتخاری و در سال ۲۰۰۴ از دانشگاه JFK دکترای افتخاری دریافت نمود.

او با افراد برجسته‌ای همچون دود سیمون، نیل دونالدواش، جرمی أبرامس و اساتید برجسته دیگر همکاری می‌نماید. معروفیت او به خاطر سخنان دل‌انگیز و نافذ، شوخ طبعی دلسوزانه‌اش و همکاری و مساعدتش در رسیدن مردم به بالاترین سطح استعدادهایشان است. در پایان این که شیرینی و نفوذ کلام وی، برخاسته از تجربیاتی است که وی شخصاً در زندگی کسب نموده است و بدین خاطر نیازهای مردم و مراجعین خود را به وضوح و عمیقاً درک می‌کند.