

دبی فورد نیمهٔ تاریک وجود

بازیابی قدرت، خلاقیت، استعداد و رؤیاهای شما

مترجم: نفیسه علی مددی

نیوکیتا

عنوان و نام پدیدآور: نیمه‌ی تاریک وجود: بازیابی قدرت، خلاقیت، استعداد و رویاهای شما/ دبی فورد؛ مترجم نفیسه علی مددی.

مشخصات نشر: قم: یوشیتا، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۶۹-۶۰-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The dark side of the light chasers: reclaiming your power, creativity, brilliance, and dreams, 1998.

موضوع: سایه (روانکاوی)

موضوع: Shadow (Psychoanalysis)

موضوع: ابراز وجود

موضوع: Self-realization

شناسه افزوده: علی مددی، نفیسه، مترجم

رده بندی کنگره: BF ۱۷۵/۵

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲۶۴

شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۳۲۰۵۸

وضعیت رکورد: فیبا

یوشیتا

نیمه تاریک وجود

نویسنده: دبی فورد

مترجم: نفیسه علی مددی

ویراستار: نجمه سادات هاشمی

ناشر: یوشیتا

ناظر فنی چاپ: محمد جواد گلشنی

طراحی جلد: استودیو کتاب

صفحه آرایی: زیبا کتاب

تاریخ و نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۶۹-۶۰-۱

قیمت: ۶۸,۰۰۰ تومان

دفتر انتشارات:

بلوار امین، کوچه ۱۷، کوچه سوم، پلاک ۶۱

۰۲۵-۳۲۶۱۷۲۳۷

۰۹۱۲۸۵۴۱۱۸۴

اینستاگرام: yushitapub

فروشگاه اینترنتی کتاب

www.Yushita.com

با تک کردن پیج رسمی انتشارات در پیست
با استوری مربوط به این کتاب، در فرعه‌کشی
ماهانه ما شرکت کنید.

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به انتشارات یوشیتا می‌باشد.

فهرست مطالب

۵.....	دیدگاه‌هایی در مورد کتاب
۶.....	مقدمه مترجم
۸.....	مقدمه
۱۳.....	پیش‌گفتار
۱۶.....	فصل یکم: جهان بیرون: جهان درون
۲۶.....	فصل دوم: به دنبال سایه
۳۸.....	فصل سوم: جهان در درون ماسک
۵۳.....	فصل چهارم: به یاد آوردن خود
۷۰.....	فصل پنجم: سایه‌ات را بشناس تا خودت را بشناسی
۸۷.....	فصل ششم: من «آن» هستم
۱۰۸.....	فصل هفتم: نیمه تاریک وجودت را در آغوش بگیر
۱۲۹.....	فصل هشتم: خود را از نو تعبیر کن
۱۵۵.....	فصل نهم: به نور وجودت اجازه درخشش بده
۱۷۸.....	فصل دهم: زندگی ارزش زیستن دارد
۲۰۳.....	سخن پایانی
۲۰۷.....	درباره نویسنده

مقدمه مترجم

همه ما از کودکی آموخته‌ایم که انسان‌های خوب هیچ ویژگی منفی در وجودشان ندارند و به همین دلیل همواره تلاش کرده‌ایم تا برای مقبول واقع شدن نزد خانواده و دیگران، ویژگی‌های منفی وجودمان را پنهان کنیم. ما به حدی این ویژگی‌ها را به اعماق درون خود رانده‌ایم که حتی از دید خودمان نیز پنهان شده‌اند.

ما انسان‌ها، همه ویژگی‌های منفی را در وجود خود داریم. ما نباید هیچ‌گاه با خود بگوییم که من به هیچ وجه فلان ویژگی را در خود ندارم، زیرا حتی اگر در زمان حال، آن ویژگی را نداشته باشیم، ممکن است در گذشته آن را بروز داده باشیم یا در آینده تحت شرایط خاصی آن را بروز دهیم.

این ویژگی‌های منفی، همان نیمه تاریک وجود ما را تشکیل می‌دهند. ما باید دست از قضاوت خود و دیگران به خاطر داشتن این ویژگی‌ها برداریم. اگر با دیدن یک ویژگی در دیگران عصبانی می‌شویم و تحت تأثیر قرار می‌گیریم، در حال فرافکنی هستیم. ما با مالکیت و پذیرش این ویژگی‌ها و بازپس‌گیری فرافکنی‌های خود، دیگر تحت تأثیر رفتار دیگران قرار نمی‌گیریم.

با مطالعه این کتاب متوجه شدم که در همه اتفاقات بدی که در زندگی‌ام رخ داده است، موهبتی وجود داشته است. من به این درک رسیده‌ام که برای رشد و تکامل وجودم به آن اتفاقات تلخ نیاز داشته‌ام و جهان هستی آن‌ها را به زندگی من آورده است تا درسی را به من بدهد. با این نگرش، تمامی آن اتفاقات را در زندگی خود پذیرفتم و دیگر نه خودم و نه هیچ‌فرد دیگری را به خاطر آن‌ها

سرزنش نمی‌کنم. با ترجمهٔ این کتاب و درک عمیق آن، توانستم خودم را به خاطر همه اشتباهاتی که در گذشته داشته‌ام ببخشم. من همچنین آموختم که گاهی اوقات باید از خودمان تعریف کنیم و فروتنی بیش از حد کاردرستی نیست. ما هیچ‌گاه برای خوشایند دیگران و دادن حس امنیت به آن‌ها نباید خودمان را تحقیر کنیم.

به شما قول می‌دهم که حتی با یک بار خواندن این کتاب، نگرش شما به زندگی بسیار تغییر می‌کند. با خواندن این کتاب می‌توانید خود را ببخشید و دوست داشته باشید و در نتیجه، این حس بخشش و عشق را نسبت به دیگران نیز داشته باشید. با مطالعهٔ این کتاب به چنان آرامش درونی می‌رسید که با خود می‌گویید ای کاش سال‌ها پیش این کتاب را خوانده بودم، اما هنوز هم دیر نشده است.

نفیسه علی مددی