

سرشناسه: چوپرا، دیک Chopra, Deepak
عنوان و نام پدیدآور: آتر سایه / نوبنده (دیپاک چوپرا) | دی. فورده ماریان ویلیامسون | مترجم میلاد شیروانی
مشخصات نشر: قم: آستان قدس، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص.
شابک: ۶۷-۶۲۶۲۷۷-۵؛ ۶۷-۶۲۶۲۷۸-۴؛ ۶۸۰۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی: فیا



اثر سایه

مرکز پخش:



www.ketab.ir

تقدیم به

دکتر هاوارد جی فورست، پدر دوم

و عزیزم!

با گام گذاشتن به زندگی‌ام، چه

هدیه بی‌نظیری به من ارزانی کردی.

برای تمامی توجه، مهر و لطفی که

به خانواده‌ام، جهان و من ارزانی

داشتی سپاسگزارم.

بدان که جاییت بسیار خالی است.

فهرست مطالب

• فصل اول •

شما و داستانتان / ۹

۹	سوگیری بقا
۱۹	داستان، موضوع و سایه
۲۱	چرا به داستان خود «نیاز» دارید؟
۲۱	قابل پیش بینی بودن داستان هایمان
۲۴	خود دروغین
۲۶	جدایی از ملکوت
۲۸	داستانتان را بپذیرید
۲۹	تمامی دردهای ما هدفی در خود دارند
۳۱	فرایند
۳۴	گام های شفافبخش

• فصل دوم •

دستورالعمل های بی نظیر شما / ۳۹

۴۱	دستورالعملی به نام دبی فور
۴۵	ترکیب الهی
۸۶	استفاده از مواد اولیه و لازم
۵۲	درد و نفرت از دستورالعمل خود
۵۶	گام های درمان

• فصل سوم •

بررسی داستان بزرگ و اسرارآمیز شما / ۵۷

۵۹	مشخص کردن داستانتان
۷۰	شنیدن آهنگ صدای داستان خود

۶ • پدر پولدار پدر بی پول •

۷۳	دیدار با جعبه سایه
۷۹	گام‌های شفا بخش

• فصل چهارم •

چرا به داستان خود می‌چسبید؟ / ۸۱

۸۴	هزینه مقاومت
۸۶	هیچ‌کس نمی‌آید
۸۷	قدم نهادن به سمت ناامیدی
۹۲	تلاش بزرگ
۹۶	رفتن به ورای دانسته‌ها
۹۸	ترس از رها شدن
۱۰۰	گام‌های درمان

• فصل پنجم •

بازیابی قدرت / ۱۰۱

۱۰۳	هزینه سرزنش و مقصر دانستن
۱۰۶	بخشیدن والدین
۱۱۳	چه بهانه‌هایی دارید؟
۱۲۰	گام‌های درمان

• فصل ششم •

قدرت پردازش / ۱۲۱

۱۲۳	به تعقیب لحظه‌های خوب نرویم
۱۲۵	به آغوش گرفتن همه چیز
۱۲۶	یافتن موهبت و نعمت درون درد
۱۲۹	غده‌ها و دردهای عاطفی شما کجا هستند؟
۱۳۱	بررسی غده‌ها و دردهای عاطفی
۱۳۷	فرایند یکپارچه‌سازی - گام به گام
۱۴۷	گام‌های درمان

• فصل هفتم •

برقراری صلح با داستان‌تان / ۱۴۹

۱۵۱	خودتان را ببخشید
-----	------------------

• فهرست مطالب • ۷

۱۵۳	 کارهای ناتمامتان را تکمیل کنید
۱۵۵	 با قاضی درون خود آشتی کنید
۱۵۷	 بی‌احترامی به خود
۱۶۱	 خیانت‌های ظریف
۱۶۴	 تعادل را برقرار کنید
۱۶۷	 چرخه کارمیک
۱۷۵	 خودتان را اصلاح کنید
۱۷۷	 گام‌های درمان

• فصل هشتم •

تخصص بی‌نظیر و منحصر به فردتان را کشف کنید / ۱۷۹

۱۸۱	 هدایای خود را طلب کنید
۱۸۳	 هدیه داستان شما چیست؟
۱۸۵	 پیشی گرفتن از داستانتان
۱۹۵	 کشف کردن تخصص و مهارتتان: فرایند
۱۹۷	 گام‌های درمان

• فصل نهم •

زندگی کردن در خارج از داستانتان / ۱۹۹

۲۰۱	 خارج شدن
۲۰۵	 شما داخل هستید یا بیرون؟
۲۰۷	 تبدیل شدن به یک ناظر
۲۰۹	 استراتژی‌هایی برای خروج از داستانتان
۲۱۲	 درون داستان من
۲۱۳	 خارج از داستان من
۲۱۳	 کارهایی که برای خروج از داستانم می‌توانم انجام دهم
۲۱۸	 گام‌های درمان

• فصل دهم •

راز سایه / ۲۱۹

۲۲۱	 تجربه انسانی
۲۲۴	 افشای رازتان

۲۲۷	وارد شدن به طوفان
۲۲۹	کشف جوهر و ذات واقعیتان
۲۳۵	پذیرفتن عظمت وجودتان
۲۳۸	گام‌های درمان

www.Ketab.ir