

به نام خدا

راز سایه

قدرت تسلط بر داستان‌های زندگی‌تان
را به شما می‌دهد

نویسنده: دبی فورد

مترجم: نغمه رحمانی

سرشناسه	: فورد، دبى
عنوان و نام پدیدآور	: Ford, Debbie
مشخصات نشر	: راز سایه : قدرت تسلط بر داستان‌های زندگی‌تان را به شما می‌دهد/نویسنده دبى فورد؛ مترجم نغمه رحمانى، تهران: بهنود، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهرى	: ۱۷۶ص.
شابک	: 978-600-751178-7
وضعیت فهرست نویسى	: فبا
پادداشت	: The secret of the shadow : the power of owning your whole story.
عنوان اصلى	: عنوان اصلی:
عنوان ديگر	: قدرت تسلط بر داستان‌های زندگی‌تان را به شما می‌دهد.
موضوع	: خودسازى
موضوع	: Self-actualization (Psychology)
شناسه افزوده	: رحمانى، نغمه، ۱۳۴۷، مترجم
رده بندى کنگره	: BF۶۲۷
رده بندى ديوى	: ۱۵۹/۱
شماره کتابشناسى ملي	: ۶۰۲۲۰۸۷



نشر بهنود

انتشارات بهنود

نام کتاب: راز سایه

نویسنده: دبى فورد

مترجم: نغمه رحمانى

چاپ و صحافى: سروش

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۴۰۰

ناظر چاپ: احمد جعفرى

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۱۱-۷۸-۷

نشانی: انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، پایین تر از وحید نظرى،

بن بست حقیقت، پلاک ۱۲، واحد ۱ تلفن: ۶۶۴۷۷۱۱۹-۲۰

قیمت: ۷۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

مقدمه:	۵
فصل اول: شما و رازتان	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 گرایش
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 سالیانه 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 دیود سیمون، نیل دونالد دواش، 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.