



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

کتابخانه و اسناد ملی | کتابخانه و اسناد تخصصی | کتابخانه و اسناد دیجیتال | کتابخانه و اسناد بین‌المللی

# نیمه تاریک وجود

توان، خلاقیت، استعداد و رؤیاهای خود را باز نیابید

دبی فرورد



فرناز فرورد



به نام خدا

نام کتاب: نیمه تاریک وجود نویسنده : دبی  
فورد تعداد صفحات : ۲۱۱

کتاب نیمه تاریک وجود یک کتاب انگیزشی نیست بلکه یک کتاب آموزشی در زمینه روانکاوی است

دبی فورد باور دارد که یافتن سایه های وجود مان نوعی پذیرش است که باعث می شود مشکلاتمان را شناسایی کنیم و برای همیشه از آنها رها شویم.

نیمه تاریک یا همان سایه چیست؟ ویژگیهای شخصیتی ما، که سعی در پنهان و یا نفی آن را داریم.

همان ویژگیهایی که از نظر خود ما، دوستان و اقوام پذیرفتنی نیست. این کتاب شیوه نگرش ما را نسبت به خود و دیگران تغییر می دهد. نباید آن ویژگی ها را طرد کنیم، بلکه باید نکات مثبت آنها را کشف کرده و وارد زندگی کنیم. کشف سایه ها علاوه بر آرامش، ما را از قضاوت کردن دیگران باز می دارد.

نمای کلی کتاب اینگونه است که شما هر چه را که در وجود خودتان باشد در دیگران می بینید.

اگر دیگران را مهربان، خوش سلیقه، باهوش، خوش صحبت می بینید به این خاطر است که همه اینها در وجود خودتان هست. اگر دیگران را بداخلاق، حسود، نامرتب می دانید به این خاطر است که همه اینها در وجودتان هست.

اغلب ما یک چهره به دنیا نشان می دهیم در حالی که متضاد آن درون ماست.

یک مثال جالب: این ویژگی ها مثل توپ پلاستیکی است که می خواهیم با فشار زیر اب نگاه داریم اما به محض آن که فشار را کم کنیم بیرون می جهند. ما هم به بخش هایی از وجود خود اجازه بودن ندادیم در نتیجه برای پنهان نگهداشتن آنها انرژی روانی بسیاری صرف کردیم.

کتاب ۱۰ فصل دارد و هر فصل دارای تمرین ها و داستان هایی که به ما آموزش می دهد چطور نیمه ای که در تاریکی فرو رفته (چه مثبت و چه منفی) به روشنی بیاوریم و از همه خوبی ها و بدی های خود در راه تکامل و تعالی شخصیت استفاده کنیم.

اگر احساس رضایت درونی ندارید یا اگر مدام در حال قضاوت دیگران هستید ، مطالعه این کتاب را به شما توصیه می کنم.

سبکی زندگی  
سلام