



### معرفی

هدف اصلی دبی فورد در این کتاب دعوت همگان به یکپارچه کردن شخصیت و وجود انسانی‌شان و تحول افکار از ناامیدی به روشن‌بینی است. او معتقد است اگر ما متوجه شویم آنچه در زیر لایه رویی آگاهی قرار دارد، فقط افکار و احساسات پردازش نشده است، زخم‌ها التیام خواهد یافت. هنگامی که اجازه دهیم بخش‌های سرکوب‌شده وجودمان رو بیایند، می‌توانیم راحت شویم و دوباره با آسودگی نفس بکشیم. هنگامی که نقابی را که حساسیت و انسانیت ما را پوشانده است، از چهره بگیریم، با وجود حقیقی خود روبه‌رو خواهیم شد. منظور نویسنده از نیمه تاریک وجود انسانی که آن را از آموزه‌های یونگ در خصوص سایه گرفته، نیمه‌ای است که ما در گذر زمان و به دلیل ترس، جهل، خجلت یا نبود عشق، از خود طرد و در اعماق وجودمان پنهان ساخته‌ایم. به طوری که بعد از مدتی باور به وجود چنین صفات، مشخصه‌ها و ویژگی‌هایی در خود نداریم ولی آن‌ها با ما هستند و پیوسته بدون اینکه متوجه شویم، احساسات و رفتارهای ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. فورد معتقد است برای بیرون آوردن روشنایی باید به درون تاریکی برویم. هرگاه احساس یا میلی را سرکوب می‌کنیم، قطب مخالف آن را نیز سرکوب می‌نماییم. با نفی زشتی‌های خود، از زیبایی‌هایمان می‌کاهیم، بلکه این خصایل منفی هدایای مثبتی در بردارند که ما را به آنجا که قلبمان آرزو دارد برود، هدایت می‌دهیم. ما باید بیاموزیم که نه تنها تمامی ویژگی‌های مورد تنفرمان را در خود داریم، بلکه این خصایل منفی هدایای مثبتی در بردارند که ما را به آنجا که قلبمان آرزو دارد برود، هدایت می‌کنند؛ جایی که همدلی و مهر وجود دارد. با پذیرفتن و تملک هر آنچه از همه بیشتر از آن‌ها بدمان می‌آید و می‌ترسیم، می‌توانیم دوباره خودمان را متعادل کنیم. اگر می‌خواهیم با امی عظمت خود زندگی کنیم، باید اجازه دهیم همه بخش‌های وجود باشکوه ما سر برآورند و محترم شمرده شوند.

### مشخصات کتاب

موضوع:	روانشناسی موفقیت
مؤلف / مترجم:	دبی فورد / محمد جواد شجاعی
ناشر:	نیک فرجام
عنوان اصلی:	نیمه تاریک وجود
تعداد صفحه:	190
قطع:	وزیری
نوع جلد:	شومیز
شابک:	9786226395144

برای کسب اطلاعات بیشتر در خصوص کتاب نیمه تاریک وجود [اینجا](#) کلیک کنید.