
پاک‌سازی آگاهی

برنامه‌ای در یست و یک روز برای ارتباط با مقصود جان

دبی فورد

فرناز فرود

Ford, Debbie.

فورد، دبی.

پاک‌سازی آگاهی: برنامه‌ای از بیست و یک روز برای ارتباط با مقصود جان / دبی فورد
بازگردان: فرناز فورد، تهران: کلک آزادگان، ۱۳۹۰.
۲۱۶ ص.

ISBN: 978-964-7974-87-5

و شصت فهرست‌نویس: فیبا.

The 21-Day Consciousness Cleanse

عنوان اصلی:

A Breakthrough Program for Connecting with Your Soul's Deepest Purpose.

چاپ یکم: ۱۳۹۱

موضوع: ۱- روح، ۲- خودسازی - جنبه‌های مذهبی، ۳- زندگی معنوی.
فورد، فرناز، ۱۳۳۲ - . مترجم.

ردیفی کتابخانه: ۱۵۸۴۱

ردیفی کتابخانه: ۱۳۱۰ آب-ف-۱۵۲۹۰۴

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۲۲۲۵۹۱۷



کتابخانه ملی

پاک‌سازی آگاهی

برنامه‌ای در بیست و یک روز برای ارتباط با مقصود جان

ترجمه: دبی فورد

بازگردان: فرناز فورد

ویراسته: رحمان فرهنگ

ویراسته: الهام جمالی

طراح جلد: کلک آزادگان

لیتوگرافی: صدف

چاپ: شمشاد

صحافی: تاجی

چاپ یکم: ۱۳۹۱

شمارگان: ۲۳۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۵ - ۸۷ - ۷۹۷۲ - ۹۶۱ - ۹۷۸

همه حقوق محفوظ است.

آثار روان‌شناسی و معنوی

آسودگی خیال / نویسنده: موری آکسن / مترجم: انسی شیرازی
خانواده‌های پرازنده / نویسنده: موری آکسن / مترجم: انسی شیرازی
زندگی هماهنگ / نویسنده: موری آکسن / مترجم: انسی شیرازی
سازگاری آگاهانه / نویسنده: موری آکسن / مترجم: انسی شیرازی
شناخت دیگران / نویسنده: موری آکسن / مترجم: انسی شیرازی

دوستی یا خدایا / نویسنده: نیل دونالد والش / مترجم: فرناز فرود
لحظات لطف / نویسنده: نیل دونالد والش / مترجم: فرناز فرود

از آن سوها / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: فریبا مقدم
با خالق هستی / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: فریبا مقدم
لا سرای او / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: مجید حمید
خدایا یا توست / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: نوشین حمید
در پناه او / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: مجید حمید
زندگی پس از مرگ / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: فریبا مقدم
سخن عشق / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: فریبا مقدم
گوهر خرد / نویسنده: جی. پی. واسوانی / مترجم: فریبا مقدم
نام تو به صد زبان / نویسنده: نی. ال. واسوانی / مترجم: فریبا مقدم

بهترین سال زندگی / نویسنده: دین فورد / مترجم: فرناز فرود
جدایی معنوی / نویسنده: دین فورد / مترجم: سوسن لوری
چرا آدم‌های خوب کارهای بد می‌کنند / نویسنده: دین فورد / مترجم: فرناز فرود
والتز سایه / نویسنده: دین فورد / مترجم: فرناز فرود
سؤال‌های درست / نویسنده: دین فورد / مترجم: فرناز فرود
نیمة تاریک وجود / نویسنده: دین فورد / مترجم: فرناز فرود

جهانی نو / نویسنده: الکهارت تله / مترجم: هنگامه آذرمی
سکون سخن می‌گوید / نویسنده: الکهارت تله / مترجم: فرناز فرود
نیروی حال / نویسنده: الکهارت تله / مترجم: هنگامه آذرمی

آهسته‌سازی / نویسنده: دیوید استون / مترجم: فریبا مقدم
از جنس نور / نویسنده: تالیف: نوشین / مترجم: فرناز فرود
پیدایی جهان / نویسنده: جیرالدا شلیلی / مترجم: نوشین حمید
نحلی خواسته‌ها / نویسنده: استر هکتس و جری هیکس / مترجم: اکرم فیضی
جان و جاناتان / نویسنده: گری وریگو / مترجم: فرناز فرود
چرخ زندگی / نویسنده: ارنست کوپفر - وان / مترجم: فرناز فرود
راه‌نمایی شوربخش / نویسنده: پاول وائسلویک / مترجم: محمد کامران
صدای دانش / نویسنده: دن میگل رومیز / مترجم: فرناز فرود
فقط عشق / نویسنده: جیرالد جیم اسکمی و دایان سیرنسون / مترجم: فریبا مقدم
نور / نویسنده: مری باستانو / مترجم: فریبا مقدم



گلت آرادگان

کرتک تهران - خیابان انقلاب اسلامی - رو به روی دانشگاه تهران

خیابان نقر رازی - پلاک ۲۴

تلفن: ۰۲۱-۶۶۹۵۲۱۱ - ۰۲۱-۶۶۹۵۲۱۰

www.keltanardegan.com

این کتاب به پاس نوشته‌ها و آموزش‌های امت فلاس^۱
نگاشته شده است: مردی که خرد، شهامت و قدرتش
به من خرد، شهامت و قدرت بخشید تا رشد کنم، رها سازم،
به خدا واگذارم و به شوقی جانم دستم یابم.
یادش تا ابد جاودان!

mikhanamir.com

فهرست

۹ آشنایی با نویسنده

۱۱ چگونه

بخش یکم:

۱۳ پاکسازی آگاهی در بیست و یک روز

۲۲ مدمات بازی

۵۷ نوید

۵۶ فرایند

۶۳ آماده‌سازی

۶۷ تعریف

۷۳ ابزار پاکسازی

بخش دوم:

۷۷ گذشته

۸۳ ۱۰۱ هدیه آرزو

۸۷ ۱۰۱ هدیه هشیار بودن نسبت به خود

۹۳ ۱۰۱ هدیه رها کردن

۹۹ ۱۰۱ هدیه پختن

۱۰۵ ۱۰۱ هدیه گواهی داشتن

۱۱۱ ۱۰۱ هدیه تسلیم شدن

۱۱۷ ۱۰۱ هدیه سانس گرایی از خود

بخش سوم:

۱۳۱	حال
۱۳۷	روز هشتم: نیروی آزادی
۱۳۵	روز نهم: نیروی مسؤلیت
۱۳۹	روز دهم: نیروی فروتنی
۱۴۲	روز یازدهم: نیروی پذیرش
۱۴۰	روز چهاردهم: نیروی خطر کردن
۱۵۲	روز هیزدهم: حاضر بودن
۱۵۱	روز چهاردهم: نیروی حقیقت

بخش چهارم:

۱۶۵	آینده
۱۷۱	روز شانزدهم: نور شناخت
۱۷۷	روز شانزدهم: نور خواست خدا
۱۸۲	روز هفدهم: نور دانشبردگی
۱۸۷	روز هجدهم: نور تعالی
۱۹۱	روز نوزدهم: نور متصوّد
۱۹۷	روز بیستم: نور عدلی
۲۰۲	روز بیست و یکم: نور امکان

در پایان:

۲۰۹	نیروی جان
-----	-------	-----------

آشنایی با نویسنده

دبی فورد از نیروهای پیشگام در گنجاندن بررسی و یکپارچه‌سازی سایه در تمرین‌های روان‌شناختی نوین است. دبی، به عنوان نویسنده هفت کتاب پر فروش، طراح نوآور در برنامهٔ پرأوازهٔ «کارگاه فرایند سایه»^۱ و تهیه‌کنندهٔ اجرایی در فیلم مستند «بازتاب سایه»^۲ شهرت دارد.

او مؤسسهٔ فورد^۳، سازمانی با شهرت جهانی و به منظور آموزش فردی و تخصصی و همچنین «دل جمعی»^۴، یک سازمان غیر انتفاعی را به منظور دگرگون ساختن آموزش در سراسر جهان بنیاد گذاشت.

دبی فورد دارای مدرک روان‌شناسی از دانشگاه جان اف کندی^۵ و برندهٔ جایزهٔ دانش پژوه سال در ۲۰۰۱ به پاس خدمات ارزنده در رشته‌های روان‌شناسی است.

1- Shadow Process Workshop

2- The Shadow Effect

3- Ford Institute

4- Collective Heart

5- John F. Kennedy

افزون بر اینها، او از دانشگاه امرسن^۱ و همچنین از دانشگاه جان اف. کندی دکترای افتخاری دارد.

دبی فورد در سراسر آمریکا به ارائه دوره‌های آموزشی می‌پردازد. دبی با خانواده خود در کالیفرنیا زندگی می‌کند.

mikhanam.com