

# نامه ای برای دبی فورد



خواهر دبی فورد ، بعد از درگذشت او در هفته گذشته ، به یاد او [نامه ای](#) منتشر کرده است که ترجمه اش را آقای کریمی زحمت کشیدند و در سایت میگذاریم :

دوستان عزیزم

روح بلند خواهر زیبا و شجاعم شب پیش به آغوش منتظر فرشتگان و اجداد منتظرش بازگشت.

او به من و برابان گفت که دیگر خسته شده و آماده رفتن است. اگرچه دوست داشت زمان بیشتری را با خانواده اش، دوستان و همکاران بیشمارش سپری کند، اما دیگر مأموریتش را به اتمام رسانده بود.

دبی فقط خواهر کوچکتر من نبود، بلکه دوست و معلمی عزیز، بزرگترین حامی و گاهی اوقات دوستی غیرقابل کنترل بود. (در این دو سال اخیر که در مقابل دردهای فلج کننده سرطان مبارزه می کردف همیشه سماجت مثال زدنی از خود نشان می داد. هیچوقت آن روز در ماه سپتامبر 2010 را فراموش نمی کنم. در آن روز دکتر به دبی گفت که خودش را برای بستری شدن در بیمارستان آماده کند. جالب این بود که دبی برای این کار کاملاً آماده به نظر می رسید. دبی به دکتر گفت بهتر است ساکت شود، چون راه دیگری وجود ندارد و او در حال مردن است.)

اگر بخواهم واژه ای را برای توصیف دبی برگزینم، اولین و بارزترین خصوصیت دبی را “جستجوگر بودن” او می دانم.

در دوران جوانی اش او در جستجوی هیجان، مهمانی رفتن، ماجراجویی و البته خریدکردن بود.

در دوران سی سالگیش شروع به کندوکاو درباره درک رابطه ذهن، بدن و روح کرد تا بتواند خود را در مقابل اعتیاد شفا بخشد

وی همزمان که درحال اخذ مدرک دانشگاهی در رشته روان شناسی فرافردی (Transpersonal Psychology) بود، مشغول کشف معنویت وجودی خود نیز بود. اینگونه بود که توانست به درک بسیار بیشتری در مورد خود، پروردگار و هستی دست پیدا کند. دبی توانست دو مدرک دکترای افتخاری را بواسطه همکاری مؤثرش در این رشته به دست بیاورد.

از سن چهل سالگی و بعد از آن، او خود را وقف آموزش کرد و قدرت فوق العاده شفادهی اش را به دیگران به اشتراک گذاشت درحالیکه همیشه به جستجوی مسیرهایی جدید و عمیق تر به سمت کمال بود.

دبی مطالعات و آثار ارزشمندی در حوزه سایه های شخصیتی بر جای گذاشت و در نقش یک آموزگار رشد کرد و تفکرات بی نظیرش در زمینه سایه ها در کتابها، سخنرانیها، کارگاه های آموزشی، برنامه های تربیتی، نمایش های تلویزیونی و رادیویی و حتی در یک فیلم سینمایی مورد استفاده فراوان قرار گرفت. تمام این آثار به صدها هزار نفر در سرتاسر دنیا کمک کرد تا زندگی خود را از درد و رنج رهایی داده و به سوی زندگی ایده آل حرکت کنند. دبی به افراد زیادی کمک کرد تا بتوانند از چشم اندازهای محدود خود فراتر رفته و با عشق، لذت و آرامش حقیقی خود ارتباطی دوباره برقرار نمایند.

میراث و آثار وی در برنامه هایی که او خالق آنها بود برای همیشه جاری بوده و دوستدارن و همکاران وفادارش در The Ford Institute for Transformational Training وامدار و وارث آثار وی خواهند بود.

دبی اعطاکننده بزرگی نیز بود. سخاوتمندی وی افسانه ای بود و یکی از بزرگترین دستاوردهای وی کمک به پسرش، بو و پروژه Bar Mitzvah جهت تأسیس یک مدرسه در روستایی در اوگاندا بود. بنیاد Collective Heart Foundation وی با همکاری بنیاد Just Like My Child Foundation توانست از طریق چندین برنامه آموزشی مهم به زنان و کودکان کمک شایان توجهی نماید.

تقدیم با عشق

آریل

=====

مرتبط :

درگذشت دبی فورد

---

# درگذشت دبی فورد



Debbie Ford  
(1955 - 2013)

**HugeDomains.com**  
Shop for Over 200,000 Premium Domains

خانم دبی فورد ، سخنران ، نویسنده کتاب  
تاثیرگذار نیمه تاریک وجود ، در سن 58  
سالگی، شنبه هفته گذشته در اثر ابتلا به  
سرطان سارکوما درگذشت. میلیونها نفر در دنیا تحت تاثیر پیامهای روحی این بانوی خودساز ، زندگی  
های خود را متحول کردند .

- او نویسنده 8 کتاب پرفروش در زمینه رویارویی با دردهای درونی بود و بی مهابا در کتبش از تجربه اعتیاد و طلاقش مینوشت تا انسانها جرات کنند با دردهایشان در این زندگی بایستند .
- او با دیپاک چوپرا همکاری نزدیک داشت و همچون او به دیدگاه یکپارچه نگر HOLISTIC در درمان معتقد بود .
- دبی فورد ، مدرک خود را در رشته روان شناسی با گرایش مطالعات آگاهی از دانشگاه جی. اف. کی. گرفت. او در سال 2001 جایزه فارغ التحصیل برگزیده سال را به مناسبت خدمات ارزنده خود در زمینه روان شناسی و معنویت دریافت کرد. در سال 2003 به دریافت دکترای افتخاری از دانشگاه امرسن نایل شد و در سال 2004 دکترای افتخاری آثار ادبی انسانی را از هیأت علمی دانشگاه جان اف. کندی دریافت داشت.

تأسیس مؤسسه یکپارچگی فورد

- دبی، مؤسسه فورد برای آموزش مربیگری یکپارچگی را به منظور تربیت کارآموز با الگوهای مربیگری، ابزارها، شیوهها و روندهای یکپارچه سازی تأسیس کرده است . دبی و پسرش «بو

« در پاییز سال 2008 مدرسه‌ای در یک ناحیه روستایی اوگاندا (Uganda) بر مبنای یکپارچگی ساخته‌اند و هم اکنون دبی ریاست هیأت مدیره سازمان غیر انتفاعی به نام «قلب جهانی مربیگری یکپارچگی» را بر عهده دارد.

▪ استانیسلاو گراف، بیل اسپینوز ، رابرت بلای ، دیوید سایمون، واسانت لاد، جان ولوود، گانتر برنارد، کن ویلبر، گوته، جیمز بالدوین تحلیلگر فلسفه یونگ، آساگیولی بنیان گذار شیوه تلفیق روان، رولو می، ماریان ویلیامسن، چارلز دوبوا، کن ویلبر، ریندماریا، جرمیاآبرامز، آندره هاروی از دیگر افرادی هستند که وی تحت تاثیر افکار آنها می‌باشد. ([اینجا](#) )

▪ پسر و خواهر و برادر و مادرش بازمانده های او هستند . بنیاد فورد فعالیت‌های این زن شجاع را در دنیا سازماندهی میکند

▪ در ایران نشر کلک ازادگان ( خانواده مجیدا) با قلم خانم فرناز فرود ، ترجمه های نفیسی از کتب ایشان منتشر کرده اند

از [جملات](#) مشهورش در صفحه یادبودش چنین میخوانیم :

The evolution of one's own soul is a process. It's not a quick fix. It's not a five day workshop. It's a lifetime process where we let go, discover and then allow for .futures to come into existence

تغییر روح یک انسان امریست طولانی مدت و نه سریع و ناگهانی

تغییر روح ، گذراندن یه کارگاه خودشناسی 5 روزه نیست ، ما با یک یادگیری تمام عمره طرفیم . در وب سایت [مناسب](#) چنین نوشته است :

**HugeDomains.com**  
Shop for Over 200,000 Premium Domains

▪ هنگامی که به برآورده ساختن رویاها و اهداف خود می پردازید، کمتر به آنچه دیگران می کند اهمیت می دهید. هر کدام از ما نیاز داریم که قهرمان خود باشیم. تنها راه آن است که جنبه هایی از خود را که به دیگران نسبت داده ایم، یعنی جنبه های طرد شده مان را باز پس گیریم.

▪ هنگامی که کسی را تحسین می کنیم این فرصت در ما پیش می آید که یکی دیگر از جنبه های مثبت خود را پیدا کنیم.

- اگر عظمت فرد دیگری را تحسین می کنید، آنچه می بینید عظمت خودتان است.
- اگر نفوذ اُپرا وینفری مرا جذب می کند، فقط از آن جهت است که آن اندازه نفوذی را که خود می توانم در زندگی داشته باشم در او می بینم. به افراد مشهور پول می دهیم تا قهرمان ما باشند و رویاهای برآورده نشده ما را تجلی بخشند.
- وظیفه ماست که آنچه را در دیگران الهام بخش خود می بینیم، شناسایی کنیم و آنگاه ویژگیهایی را که از خود دور کرده ایم پس بگیریم.
- درباره نکاتی که در کسی تحسین می کنید، دقیق باشید و آنها را در خودتان بیابید.
- اگر آرزو دارید شبیه کسی شوید به این دلیل است که توان آن را دارید که آنچه می بینید را متجلی کنید.
- اگر توان انجام کاری یا داشتن چیزی را نداشته باشیم، آن مورد را حقیقتاً نخواهیم خواست. بخش دشوار عبور از ترسهایمان است که ما را متوقف می کنند و به ما می گویند شایستگی و ارزش لازم را نداریم.
- هیچ کس در زمین، در رسیدن به خواسته هایتان مانند شما نیست.
- ما به هیچ وجه مجبور به باور هر چه دیگران درباره ما فکر می کنند، نیستیم.
- دیدن کل وجود نیاز به شجاعت و تعهد دارد. اگر پیوسته شخصیت خاصی را به زندگی خود جذب می کنیم، دلیلی دارد. مادامی که جنبه ای را در خود نمی پذیریم افرادی را به زندگی مان جذب می کنیم که آن جنبه را از خود نشان می دهند.
- اگر بر رفتار ناپسند کسی متمرکز می شوید بدان دلیل است که خود آن ویژگی را دارید.
- بیشتر ما وقت فراوانی را صرف کرده ایم تا از افرادی که به ما ظلم کرده اند کینه به دل بگیریم.
- به کسی که شما را آزار داده است نگاه کنید، چه جنبه ای در آن شخص با شما اتصالی می کند، آن ویژگی را در خود پیدا کنید. دیگر تحت تاثیر آن فرد قرار نخواهید گرفت.
- واقعیت «من در جهان هستم» را به «من جهان هستم» تبدیل کنید.
- اگر ما حالتی را از درون پذیرا شویم دیگر لازم نیست آن را در بیرون متجلی کنیم.
- وقتی تلاش می کنیم که چیزی نباشیم در واقع منابع درونی خود را به هدر داده ایم. اگر درباره زندگی خود احساس خوبی داشته باشیم به ندرت به گفته های دیگران اهمیت می دهیم. عقیده ما نسبت به خودمان از همه مهمتر است.
- صفتی که شما نمی خواهید باشید مسیر زندگی شما را اداره می کند.
- اگر به درن نروید دست خالی بیرون می آید. نیل دونالد والش
- ما هیچگاه هیچ کس را از دست نمی دهیم، بلکه فقط رابطه هایمان تغییر شکل می دهند. ممکن است جسم کسی در کنار ما نباشد، اما همواره در درونمان حضور خواهد داشت.

هنگامی که دوباره با تمام وجودمان ارتباط برقرار کنیم تقریباً غیرممکن است که احساس تنهایی کنیم و خود را جدا و مطرود بپنداریم. باید جهان درونمان را بیابیم و یاد بگیریم چگونه به آن عشق بورزیم و احترام بگذاریم. فقط به این صورت است که به عظمت خود پی می‌بریم. هر یک از ویژگیهای مطلوب و نامطلوب شما می‌تواند برای زندگی شما سودمند باشد.

آنچه رشد نکند از بین می‌رود.

اگر مایل به تجلی رویاهایتان هستید باید برای هر آنچه در جهان شما روی می‌دهد خود را مسئول بدانید.

هر رویدادی در زندگی من، هر شیی که به بی‌خوابی گذشت و تمام اشکهایی که ریختم مرا در مسیر سفر روحم به پیش برده است.

هیچ کس آنچه من می‌گویم نمی‌گوید و هیچ کس کارهای مرا درست مانند من انجام نمی‌دهد. من، من هستم.

جهان بوم نقاشی من است و من این رویداد را در زندگی ام از پیش کشیدم تا درس ارزشمندی بیاموزم.