

آنه ماری پستما

The deeper secret

آنه ماری پستما

Annemarie Postma

مرضیه تنها

پستما، آنهماری، ۱۹۶۹، م / Postma, Annemarie
راز ژرف تر / آنهماری پستما: ترجمه‌ی مرضیه تنها
تهران: نسل‌نوا ندیش، ۱۳۹۰
۱۷۶ ص

فیبا ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۳۴۸-۳

The deeper secret. 2009

خودسازی

تنها، مرضیه، ۱۳۵۷، مترجم

۱۳۹۰ ۵۹ خ / BF۶۳۷

۱۵۸/۱

۲۲۲۸۷۹

راز ژرف تر

نویسنده: آنهماری پستما

مترجم: مرضیه تنها

ویراستار: پیرایه کلهر

صفحه‌آرا: ندا وجدی

طراح جلد: مینا باباپور

ناشر: نسل‌نوا ندیش

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۱

قیمت: ۴۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۳۴۸-۳

ISBN: 978-964-236-348-3

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل‌نوا ندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه ۱: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

نشانی فروشگاه ۲: خیابان مطهری - ابتدای خیابان سهروردی جنوبی - نبش کوچه زاهدان - پلاک ۲۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷-۹ نسل‌نوا ندیش



۱۱	فهرست
۱۳	درباره‌ی نویسنده
۱۷	دیباچه
۱۹	مقدمه
۲۷	قانون اول. اراده‌ات را رها کن
۳۹	قانون دوم. با قلبت بخواه
۵۵	قانون سوم. دلیل خواسته‌های خود را بدان
۶۵	قانون چهارم. به خواسته‌ات اعتقاد داشته باش
۸۲	قانون پنجم. تصمیم‌گیری، انتخاب
۹۲	قانون ششم. "جریان نه" درونت را بازشناس
۱۰۹	قانون هفتم. پیاموز که رها کنی
۱۲۳	قانون هشتم. مسؤولیت خود را بپذیر
۱۳۳	قانون نهم. عزت نفس خود را قوی کن
۱۴۹	قانون دهم. هدف خود را بشناس
۱۷۳	سخن پایانی

درباره‌ی نویسنده

آنهماری پُستما (۱۹۶۹)، نویسنده‌ی دانش زندگی، در رشته‌ی حقوق به تحصیل پرداخت. در سال ۱۹۹۵، در یکی از مجلات معروف نقش عمده‌ای یافت و در نتیجه، مهمان ویژه‌ی میزگردهای ملی و بین‌المللی شد. از آن پس، او به‌عنوان مدیر تبلیغات و نویسنده‌ای موفق، پیشرفت کرد و در زمینه‌ی دو موضوع اعتماد به نفس و عزت نفس - که طبق نظر آنهماری، دو جنبه‌ی هم‌راستای خودآموزی است - تخصص یافت.

آنهماری با کتاب‌های من خودم را دوست دارم، عشق برزی و جسم کامل است صدها هزار خواننده یافت. دیدگاه همه‌جانبه و پرشوری که او در کتاب‌هایش نسبت به زندگی دارد، در تمام کارهایش نمایان است. او در کارها و کتاب‌هایش به این سؤال‌ها

پاسخ می‌دهد: چطور می‌توانم زندگی کردن را بیاموزم؟ چطور بهترین زندگی را برای خود بیافرینم؟ آنه‌ماری سلامتی روانی، عاطفی، جسمی و ذهنی را مانند حلقه‌های زنجیر، تفکیک‌ناپذیر و متصل به یکدیگر می‌داند. از فوریه‌ی سال ۲۰۰۵، او نماینده‌ی ویژه‌ی حسن نیت بنیاد هلندی کودکان معلول نیز شده است.

او در بازده سالگی به علت نیش ساس (ساس گزیدگی) - که در آن زمان ناشناخته بود - دچار فلج جزئی در پاهایش شد و همین موضوع، زندگی‌اش را تغییر داد. آنه‌ماری تجربیات و بینش‌های خود را در کتاب‌ها، کارگاه‌های آموزشی و سخنرانی‌هایش، در اختیار علاقه‌مندان قرار می‌دهد. شور و شوق او برای زندگی، عشق به واقعیت و روابط اجتماعی‌اش، او را الهام بخش بسیاری از مردم کرده است.

اگر نیازمند چیزی باشی، به سویت می آید؛ به شرط آن که تو آزاد باشی.
این قانون جهانی است.

ایتلی سزار ملاسکولیا

هرجا بروی، همه از راز^۱ صحبت می کنند. این عجیب نیست؛ زیرا راز می گوید که برای کسب خواسته ات، فقط باید بدانی که آن چیست، سپس با فکر کردن به آن، زندگی رؤیایی خود را جذب کنی.

راز درباره ی قانون جذب است؛ قانون بنیادین طبیعت، قانونی که من سال ها در مورد آن، مطلب نوشته ام. ما، خود موقعیت های زندگی مان را جذب می کنیم؛ زیرا بخش بزرگی از دنیای بیرونی خود را با دنیای درونی خود می آفرینیم. درواقع، ما پیوسته در حال آفریدن هستیم و اغلب نیز این موضوع را تشخیص نمی دهیم. با هر فکری که می کنیم، به وجودمان شکل می دهیم و به هر چه توجه کنیم - خوب یا بد - آن را می پرورانیم.

نیروی "توجه" و "قصد و خواسته" بسیار زیاد است؛ گرچه ممکن است آن

۱. منظور نویسنده، کتاب راز (The secret) است. - م.

را تشخیص ندهیم، ولی ما را آفریننده‌ی سرنوشت خویش می‌کند. حتی قانون جذب نیز یک قانون مجزا نیست؛ بلکه یکی از الگوهای پیچیده‌ی نیروهای کیهانی است که برای موفقیت در زندگی و دستیابی به اهدافمان عمل می‌کند. راز فقط یک گام مهم از مسیری را نشان می‌دهد که ما را به درک عمیقی از خود و هدف واقعی زندگی‌مان می‌رساند. نکته‌ی مهمی که راز چیزی از آن نمی‌گوید، نیاز به شناخت خود، پیش از دستیابی به رؤیایمان است. برای آفریدن زندگی ایده‌آل خود، ابتدا باید چیزی را که با آن واقعیت‌های زندگی‌مان را می‌آفرینیم، بررسی کنیم. بسیاری از مردم، از جایی درون خود - که حتی از آن آگاهی ندارند و یا تمایلی به شناختن آن ندارند - ناخودآگاه در حال آفریدن هستند. جایی که اغلب مملو از نوس، افکار منفی، احساس گناه، رنج و فقدان عزت‌نفس است. اما نتایج فساد و خواسته‌هایمان، متأثر از پاک‌ی و خلوص سرچشمه‌اش است. پیش از برآوردن نیروهای ذهنیمان در جهان، نیاز داریم که دلیل خواستن خواسته‌ها و منشأ و سرچشمه‌ی این تمایلات را بدانیم. ما باید پیش از استفاده‌ی مؤثر از نیروی آفرینندگی، توجه کنیم که چه کسی هستیم. خالق راز به‌خوبی می‌داند که اغلب مردم در پی درمانی جادویی - راه‌حل‌های حاضر و آماده برای مشکلات پیچیده - هستند و عمدتاً بر خواسته‌های مادی خود تمرکز می‌کنند. به‌نظر می‌رسد که حضور ناگهانی یک همسر ایده‌آل یا تلویزیونی با صفحه‌ای تخت، جالب‌تر و دست‌یافتنی‌تر است تا شناخت بیشتر انسان از خود و آنچه سهم منحصر به فرد او در زندگی است. با این حال، راز واقعی در این نکته‌ی آخر نهفته است: آنان که خودشان را را اندوخته‌اند و از درون عاشق‌تر، غنی‌تر و آزادتر شده‌اند، چیزهای بیشتری برای تقدیم کردن دارند. و آنان که چیزهای بیشتری برای تقدیم کردن داشته باشند، از آنچه جهان به ایشان می‌دهد و از رازهای زندگی که در آن سپهر می‌شوند، شگفت‌زده می‌گردند.

دوازده قانون آفریدن

ما همیشه در حال آفریدن زندگی خود هستیم؛ چه از این موضوع آگاه باشیم و چه نباشیم. برای آفریدن زندگی ایده‌آلی که به دلیل آن به دنیا آمده‌ای، باید از قدرت آفریدن خود، آگاه باشی، آن را مهار کنی و بیاموزی که چگونه به‌طور هدفمند از آن استفاده کنی. تو بازتاب مستقیم جهانی با امکانات نامحدود هستی و پیزی وجود ندارد که نتوانی به آن برسی. اما این گفته نیز به این معنا نیست که می‌توانی جهان را تسلیم خواسته‌ی خود کنی.

جهان به‌طور دقیق می‌داند که تو چه می‌خواهی. او تک‌تک آرزوها و تمایلات تو را می‌شنود. در ضمن، می‌بیند که این تمایلات از کجا سرچشمه می‌گیرند و آیا به نفع تو هستند یا نه؟ او هدف زندگی‌ات را می‌داند و تشخیص می‌دهد که آیا در مسیر آن هدف،

زندگی می‌کنی یا نه؟ جهان باهوش، مهربان و سخاوتمند است؛ اما همیشه همان چیزی را به تو می‌دهد که به‌راستی به آن نیاز داری، نه آنچه "تو فکر می‌کنی" که نیاز داری.

جهان به ابراز نیاز و درماندگی ما پاسخ نمی‌دهد. او افراد معتمد و قدرتمندی را دوست دارد که برای شروع همکاری با او، عزت‌نفس و اطمینان کافی داشته باشند. او می‌خواهد بداند آیا شهامت داری که به‌طور کامل در سر و دست خود سهیم شوی. تنها پس از آن است که می‌تواند تمام نیروهای خود را به‌کار گیرد تا در تحقق خواسته‌هایت به تو کمک کند.

این کتاب به تو می‌آموزد که با تمام سطوح مهم وجودت، با جهان ارتباط برقرار کنی و تو را برای خلق زندگی ایده‌آل خود، راهنمایی می‌کند؛ همان زندگی‌ای که تو خواسته‌ای آن را زندگی کنی. البته نه با خیال‌بافی برای برآوردن جادویی آرزوهایت، بلکه با عمل به دوازده قانون آفریدن که قانون جذب، فقط بخش کوچکی از آن‌هاست. این قوانین در کنار هم، در تو قدرت حقیقی آفریدن را شکل می‌دهد.

هر فصل این کتاب، کار کردن با یکی از این دوازده قانون را توضیح می‌دهد و درنهایت، با پیشنهادهایی برای تمرین آن قانون در زندگی، پایان می‌یابد. بسیاری از این پیشنهادها، نیازمند تأمل و خودآزمایی است که می‌توان به بهترین شیوه‌ای که جوابگو نیز هست، این کار را انجام داد؛ مانند نوشتن در دفترچه‌ی یادداشت یا تفکر

درباره‌ی سؤال‌های مهم و کلیدی. مراقبه‌ای نیز در انتهای کتاب گنجانده شده است که روشی مفید برای بررسی درونی است.

قوانین

هیچ چیز هر چند آن را بسیار آرزو کنی یا بسیار نسبت به آن مثبت فکر کنی، برای تو از آسمان نازل نمی‌شود. راز واقعی به‌دست آوردن خواسته‌ات، سه مرحله دارد. مرحله‌ی اول، بالا بردن کیفیت آرزویت است تا برای خودت مشخص شود که چه می‌خواهی و چرا می‌خواهی و به‌راستی اعتقاد داشته باشی که آن چیز، به تو تعلق می‌گیرد. مرحله‌ی دوم، تصمیمی درونی است مبنی بر این‌که خواسته‌ات را با تمام قلب و ذهنت بخواهی. مرحله‌ی سوم، مسؤولیت‌پذیری کامل در خصوص انتخابت و نتایج آن است.

مرحله‌ی اول: خواستن

اگر انرژی‌ات را در راه دیگری غیر از خواسته‌ی خود صرف کنی، خواسته‌ات را واقعاً نمی‌خواهی. این نکته برای هر کس متداول است. بعضی از افراد فقط هنگامی می‌پذیرند راه جدیدی را امتحان کنند که تکیه‌گاه محکمی داشته باشند. در واقع، هنگامی که تغییرات، آخرین چاره‌ی کارشان باشد؛ زیرا روش‌های قدیمی و آشنایی که برای تفکر

و عمل کردن به کار می‌برند، دیگر جوابگوی نیازهای زندگی‌شان نیست.

واقعیت این است که اگر هنوز به اعتقادات قدیمی خود چسبیده‌ای و برای ادامدن کارها و اندیشه‌های قدیمی خود، دنبال بهانه‌تراشی هستی، هنوز خواسته‌ی خود را ”واقعاً“ نمی‌خواهی. قوانین آفریدن از تو می‌خواهد که به خواسته‌های خود قاطعانه بنگری.

مرحله‌ی دوم: تصمیم گرفتن

هنگامی که چیزی را با تمام وجود خواسته‌ای، آن‌گاه آماده‌ای درباره‌ی کارهایی که با اطمینان به خواسته‌ات واقعیت می‌بخشد، تصمیم بگیری. آیا آماده‌ای که این‌طور تصمیم بگیری؟ هرچند این تصمیمی درونی است، اما موضوعی خیالی یا مبهم نیست: برعکس، واقعی است و می‌تواند بسیار عملی باشد. به‌ویژه اگر این تصمیم را مانند پیمانی مقدس با خود، تصور کنی.

قوانین آفریدن، برای تصمیم‌گیری، روندی جدی می‌طلبد. اگر تصمیم خود را تحقق بخشی، زندگی‌ات چگونه به‌نظر می‌رسد؟ اگر بر اعتقادات محدودکننده و قدیمی خود بمانی، چگونه می‌شود؟

مرحله‌ی سوم: مسؤولیت‌پذیری

اگر به‌راستی آماده‌ی تصمیم‌گیری باشی، آماده‌ی مسؤولیت‌پذیری نتایج تصمیم‌هایت نیز خواهی بود. مهم‌ترین نتیجه، رها کردن اعتقاداتی است

که بخش وسیعی از وجودت بر اساس آن‌ها ساخته شده است. آیا آماده‌ای که گفتگوی ناآگاهانه‌ی درونی‌ات را آگاهانه کنی؟ شاید این همان راه‌هایی از اعتقادات محدودکننده‌ات باشد. برای انجام دادن این کار باید با عمیق‌ترین رنج‌ها و ترس‌های روبه‌رو شوی، همچنین با احساس ناامنی‌ای که زیر ترس‌های نهفته است. هنگامی که علیه محدودیت‌های برخاسته‌ای و گویی هیچ‌چیز به‌نفع تو نیست، آیا آماده‌ای به درون خود بنگری؟ قوانین آفریدن، از تو می‌خواهد که از یکایک اعتقادات درونی محدودکننده رها شوی؛ اعتقاداتی که مانع آزادی، انتخاب و خلق رویاهای زندگی‌ات می‌شود.