

قدرت حقیقی

گری زوکا / لیندا فرانسیس

ترجمه‌ی: حمیدرضا رفیعی



نشر ترنگ

۱۳۹۸



سرشناسه: زوکاو، گری Zukav, Gary
عنوان: نام یادآور: قدرت حقیقی/گری زوکا، لیندا فرانسیس؛ ترجمه حمیدرضا رفیعی.
مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۲۶۰ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳-۰۵-۰
وصفیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی:
Thoughts from the seat of the soul : the meditation for souls in process.

موضوع: جنبش عصر جدید
New Age movement : موضوع
موضوع: زندگی معنوی -- جنبش عصر جدید
موضوع: Spiritual life - New Age movement : موضوع
موضوع: مدی تیشن
Meditation : موضوع
شناسه افزوده: فرانسیس، لیندا
Francis, Linda : شناسه افزوده
شناسه افزوده: رفیعی، حمیدرضا، ۱۳۴۳، مترجم
رده بندی کنگره: BP۶۰۵
رده بندی دیویی: ۲۹۹/۹۳
شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۱۶۵۲۶





nashretorang

www.nashretorang.com



نشر ترنگ



قدردان و تقبلی

گری زویندافرنس

ترجمه‌ی: حمیدرضا بیعی

مدیر اجرایی: مریم غفوری

ویراستار: فرزانه نژاده

صفحه آرایی: مرزده افروسه

لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش

نوبت چاپ اول: ۱۳۹۸

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۳۷۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳-۰۵-۰

نشانی: خیابان انقلاب، خیابان روانمهر، کوچه دولتشاهی، پلاک ۵، طبقه اول

تلفن: ۶۶۴۰۳۵۲۰ / ۶۶۴۷۰۳۷۶ همراه: ۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



فهرست

۷	مقدمه
	فصل اول: مبانی
۱۵	گرایش بد
۲۲	قدرت حقیقی
۲۷	احساسات
۳۳	مدرسه‌ی زمین
۴۰	پردازش انرژی (بخش اول)
۴۵	پردازش انرژی (بخش دوم)
۵۱	پردازش انرژی (بخش سوم)
۵۸	افزودن رنگ
۶۳	پویش (اسکن کردن)
۶۷	درباره‌ی آن فکر کنید
۷۳	وصل کردن نقاط
۷۹	لحظه‌ی حال
۸۴	احساسات، قدرت، و لحظه‌ی حال
۹۰	جدایی
۹۶	صمیمیت

فصل دوم: گریز

۱۰۷	چشم انداز روح
۱۱۰	خشم
۱۲۰	اعتیاد به کار
۱۲۹	پندت سر گذاشتن احساسات
۱۴۰	کمال برایی
۱۴۹	راضی کردن
۱۶۰	حواس پرتی
۱۷۰	بی حوصلگی
۱۷۸	بت پرستی
۱۹۰	خوش خیالی
۱۹۵	محق بودن
۲۰۰	الکل و مواد مخدر
۲۰۵	خوردن
۲۱۳	رابطه جنسی

فصل سوم: موضوعات مشترک

۲۲۸	جنگ قدرت
۲۱۹	در جست و جوی نجات دهنده
۲۴۱	قضاوت
۲۵۰	فرا تر از فشار روحی
۲۵۷	نمودار

مقدمه:

روزی، عموخوانده‌ی سرخپوستم در حالی که بر پیشانی و سپس بر سینه خود دست می‌گذاشت، رو به من کرد و گفت «برادرزاده، طولانی‌ترین سفر زندگی، سفر از ذهن به دل است.»

من و ایوانا و آنسیس، یار معنوی‌ام، هنوز در همین سفر هستیم، شما هم همین‌ام. همه در همین مسیر هستیم. سفر به درون، آینده‌ما و تنها راه‌مان برای ساختن آینده است. حرکتی به سوی کمال، یکپارچگی و همدلی است. این زمانه‌ی مقابل است که همگی آرزویش را داریم و اگر هدف‌مان این است که به سوی سکوفایی استعدادهای خود دست یابیم، باید به این شفا برسیم.

این که یاد بگیریم احساسات‌مان را بشناسیم، یکی از دشوارترین کارهاست. بسیاری از مردم، حتی هنگام تأطیم خشم در وجودشان، نمی‌دانند که خشم‌گین‌اند. برخی دیگر نمی‌دانند خشم‌گین هستند، در حالی که غم، تنها خورشیدی است که در صبح‌دم با آن شروع می‌کنند. بیشتر مردم فقط هنگامی به احساسات خود آگاه می‌شوند که جریان‌های عمیق احساسی، زندگی‌شان را مختل کند و عاداتی را که به منظور بقا، دستیابی به موفقیت و سایر اعمال کسب کرده‌اند، به هم بریزد.

هشیاری احساسی - آگاه‌بودن از تمامی احساسات و هیجاناتی که در هر لحظه تجربه می‌کنیم - بسیار دشوار است، زیرا در هر لحظه دستخوش

دردهای بسیار هستیم. هشیارشدن نسبت به احساسات، به معنی آگاهی از درد است. این آگاهی، چالش برانگیز، دشوار و ناخوشایند است. اگرچه، ارزنده‌تر از آن است که اکثر ما تصورش را می‌کنیم. چرا که اغلب، هیچ تصویری از زندگی فارغ از فشار، وابستگی‌های احساسی، وسواس‌های فکری و انواع اعتیادها نداریم. در زندگی با هشیاری احساسی، تمامی رفتارها از بی‌قوی برمی‌آیند و وابستگی به نتیجه‌ی کار وجود ندارد.

اگر هشیاری را اسم را انتخاب نکنیم، تنها گزینه‌ی دیگر نقاب‌زدن به دردهایمان است. وقت این کار را می‌کنیم، درد به اشکالی غیرمنتظره ظاهر می‌شود، رفتارمان را می‌کند، کلام‌مان را تغییر می‌دهد، ادراک‌مان را شکل می‌دهد، و نتایج دشوار و نامطلوب به بار می‌آورد.

این گزینه (نقاب‌زدن) دیگر کارآمد نیست. گونه‌ی انسان در حال دگرگونی بی‌سابقه‌ای است. آهسته‌بسته بشر در حال تغییر است. بینش‌ها، ارزش‌ها و آرمان‌های بشریت در حال دگرگونی است. در وجود تک‌تک افراد، آرمان‌های کهنه جای خود را به اهداف تازه می‌بخشند. دیگر رفاه و تاثیرگذار بودن آرمان برانگیزاننده‌ی افراد نیست. حتی برای آن‌هایی که در فقر زندگی می‌کنند، هدف تازه انسان رشد معنوی است. این آگاهی در میلیون‌ها تن پدید آمده که وجود ما چیزی فراتر از جسم و روان و بیش از آنزیم و مولکول است و این که هر یک از ما چیزی فراتر از یک حضور موقت در هستی است.

این هشیاری تجربه بشر را متحول نموده و در نتیجه‌ی این دگرگونی، انسان‌ها مصمم شده‌اند که تمامی جنبه‌های آگاهی را کندوکاو نمایند، آن ویژگی‌هایی که زندگی را پرمعناتر می‌کند، تقویت کنند و از سرکوب کردن احساسات رنج‌آور خود دست بکشند، امری که مستلزم هوشیاری احساسی است.

تخصص، انتخاب و استعداد من در نویسندگی است. من عاشق زبان هستم.

همچنین عاشق ریتم و جریان کلمات و جملات زمانی که ایده‌ها و افکار را دامن می‌زنند. من عاشق چالش نویسندگی بدون ابهام هستم، گرچه آگاهم که غیرممکن است. لغزندگی زبان و شوق و ذوق آن را می‌شناسم. محدودیت‌های زبان بومی خود را می‌دانم و برای قابلیت‌های سایر زبان‌ها جهت شکل‌دهی افکار و تجربه دشواری‌ها ارزش قائلم. من استعداد خاصی در شناخت و به‌کارگیری زبان دارم. من ماهی هستم و ایده حکم آب را برایم دارد.

مدت زیادی از ملاقات من و لیندا در هشت سال پیش نگذشته بود که به من دیت «عزیزم، زبان کلامی زبان دوم من است.» اکنون یک کتاب با هم نوشته‌ام. زبان لیندا ارتباط است. وی در روابط و درک احساسات مهارت دارد. به دیگران حساس است و اغلب از احساسات دیگر افراد آگاه است. کبر احساسات را به استخری تشبیه کنیم، او با اعتماد به نفس کامل در آن شنا می‌کند. چالش او بیان سلیس است و چالش من آگاه‌شدن به احساسات. اما هر دو ما در راه ایجاد نیروی حقیقی در زندگی، یعنی هم‌سوسازی شخصیت با روح، کام برمی‌داریم.

موارد فوق‌الذکر زمینه‌ی نگارش این کتاب هستند. لیندا در ابراز احساسات قوی عمل می‌کند. کلمنی که به کار می‌برد متناسب هستند. در القای معانی مرتکب اشتباه نمی‌شود. در بیان من نقص است. من نیز در زمان‌هایی که حساسیتم بالا می‌رود، آگاهی کامل نسبت به احساسات پیدا می‌کنم. برای مردم احترام قائل می‌شوم. احساسات آن‌ها را به خوبی احساسات خودم درک می‌کنم. به زندگی عشق می‌ورزم.

دقیقاً همان ویژگی‌هایی که در شما وجود دارد، در من و لیندا نیز موجود است. برخی از استعدادهای ما شکوفا و رشدیافته و برخی دیگر نیاز به پرورش بیشتر دارد. ما در تهیه این کتاب با یاری همدیگر، نقاط قوت‌مان را متجلی کردیم. متن کتاب را من نگاشتم و لیندا نکات و ابعادی

را که از دید من مخفی مانده بود، بدان افزود.

کتاب‌هایی که پیش‌تر نوشتم، فقط تعدادی لغت، جمله، پاراگراف و فصل بودند. این کتاب علاوه بر این‌ها، دارای تصویرسازی، نمودار، افکار نیروبخش، و از همه مهم‌تر، تمرین‌های قدرت حقیقی است. قدرت حقیقی هم‌سویی شخصیت‌تان با روح‌تان است. این کتاب علاوه بر این‌ها، دارای تصویرسازی، نمودار، افکار نیروبخش، و از همه مهم‌تر، تمرین‌های قدرت حقیقی است. قدرت حقیقی هم‌سویی شخصیت‌تان با روح‌تان است. تمرین‌ها برای کمک به شما در انجام این امر طراحی شده‌اند. باید از احساسات خود آگاه شوید تا قدرت حقیقی ایجاد شود. مشاهده لحظه‌به‌لحظه احساسات، صرف‌نظر از مهارت یافتن در تمرین‌ها، مستلزم تعهد و تلاش است.

بعضی‌ها به راحتی تمرین‌های جدید را با صوت روزمره انجام می‌دهند. اگر شما جزو این دسته از افراد هستید، باید به سرعت تمرین‌های مفید را برای خود به کار گیرید. بعضی دیگر دیرتر مقدار به انجام تمرین‌های جدید می‌شوند، حتی زمانی که احساس می‌کنند برای موجودیت‌شان ضروری است. در صورتی که جزو این دسته از افراد هستید، از دوست خود هم‌فکری بخواهید که انجام تمرین‌ها را به شما یاد آید و دوباره آن‌ها از شما بپرسد. البته به یاد داشته باشید که وظیفه او فقط پرسش و یادآوری است و مسئولیت حرکت به عهده خود شماست.

با سرعت خاص خود پیش بروید. می‌توانید یک تمرین را انتخاب نموده و برای یک روز انجام دهید و بعدی را برای یک روز دیگر برگزینید و همین‌طور الی آخر. همچنین می‌توانید یک فعالیت را برای یک هفته، یک ماه، یا هر قدر که میل دارید انجام دهید. تمرین‌ها را هرگونه که برای‌تان مفید است به کار ببندید. هر روز از بار معنوی خود برای سنجش کمک بگیرید.

برخی افراد این کتاب را خوانده و درک می‌کنند، و اگرچه مطالب را مفید می‌یابند، توقف نمی‌کنند که تمرین‌ها را انجام دهند. در این صورت، دریافت آن‌ها صرفاً ذهنی خواهد بود و به بدن‌شان نخواهد رسید. نمی‌توانید به صرف تفکر، هشیاری احساسی کسب کنید. بهتر است این فرصت را به خود بدهید که تمرین‌ها را انجام دهید؛ به خصوص توجه داشته باشید که احساس سختی کار شما را مایوس نکند.

هشیار شدن به احساسات یک فرایند است. پرورش قدرت حقیقی مستلزم یک عمر تلاش است. تمرین‌هایی که در این کتاب گنجانده‌ایم برای آن مناسب است. موقع اجرای آن‌ها به خود فرصت دهید و به تمرین‌های قدرت حقیقی نگرانی فکر کنید که ممکن است برایتان مفید باشد. در این صورت، می‌توانید تمرین‌های خودتان را ایجاد کنید. سرانجام زندگی‌تان به صورت تمرین منظم و منظم در راه ایجاد قدرت حقیقی درمی‌آید.

همه فصول کتاب حاضر برای درک مفهوم هشیاری احساسی ضروری می‌باشد. شاید گمان کنید که برخی از مطالب به شما مربوط نمی‌شود اما خواهید دید که چنین نیست. حداقلش این است که آن‌ها به شما کمک می‌کند تا انسان‌های دیگر و مشکلات آنان را بهتر درک کنید.

اگر بتوانید مشکلات دیگران را بدون درگیری احساسی ببینید، توانایی بیشتری در دیدن مشکلات خود پیدا خواهید کرد.

من و لیندا در آفرینش این کتاب همیار بوده‌ایم. هر یک از ما در آفرینش، به این معناست که هر فرد در ضمن آن که با تمامی توان، آن را دارد عرضه می‌کند، خود را آماده نگه می‌دارد تا افکار گسترده‌تر و والتری را که در جمع شکل می‌گیرد بپذیرد. هیچ‌کس عقاید خود را تحمیل نمی‌کند، بلکه همه در پی آن هستند که با یاری یکدیگر به راه‌حلی برسند که تک‌تک افراد را به‌طور کامل راضی کند. هیچ‌کس به حد وسط راضی نمی‌شود. همه در پی رضایت حاصل از آفرینش هستند و آرام نمی‌گیرند تا تک‌تک افراد به

این نتیجه برسند که «بله، این به نظر من درست و کامل است.»
 «قدرت حقیقی» چنین احساسی به هر دو ما داده است. این هدیه به ما
 ارزانی شده تا با یاری همدیگر آن را بیافرینیم و با شما سهیم شویم.

با عشق

گری زوکاو و لیندا فرانسیس

www.ketab.ir