



راز

مؤلف: زاندا برن

مترجم: سید مرتضیٰ نظری



Byrne Rhonda	برن، راندا، ۱۹۵۱-
The Secret, 2006	راز / مؤلف راندا برن؛ مترجم سید مرتضی نظری
	تهران: نشر نسل آفتاب ۱۳۸۹.
	ص ۳۷۶
ISBN 978-600-91341-3-7	شابک ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۳۴۱-۳-۷
تفکر نوین	
نظری، سید مرتضی، ۱۳۵۲ - مترجم	
کتاب حاضر در سالهای مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت منتشر شده است.	
ظ ۱۳۸۸ / باب ۲۹ BF	
۱۹۳۳۲۹	۱۳۱

دفتر انتشارات: خیابان انقلاب، محله فکر رازی، کوچه فاتحی داریان، پلاک ۱۲، طبقه دوم، واحد ۳

سایت اینترنتی: www.sababook.ir

تلفن: ۷-۶۶۹۷۷۹۶۴



راز

- راندا برن
- مترجم: سید مرتضی نظری
- ویراستار: نوشین شهبازی
- ناشر: نسل آفتاب
- چاپ اول: ۱۳۹۲ / ۵۰۰ نسخه
- چاپ و صحافی: طیف نگار
- شابک ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۳۴۱-۳-۷
- ISBN 978-600-91341-3-7
- نظارت، طراحی و اجرا: آتلیه گرافیک آوی سورنا (غلامرضا عقیلی شمس)
- قیمت: ۱۵۰۰ تومان
- حقوق معنوی و مادی کتاب برای حمیدرضا ممدوح محفوظ می‌باشد.

فهرست

۷	مقدمه مترجم
۱۲	پیشگفتار
۲۰	راز آشکار می شود
۶۶	راز به زبان ساده
۹۸	چگونه از راز استفاده کنیم
۱۴۴	فرآیندهای مؤثر
۱۸۸	راز ثروت
۲۲۰	راز روابط
۲۴۲	راز سلامت
۲۷۰	راز جهان
۲۹۶	راز شما
۳۳۴	راز زندگی
۳۵۰	بیوگرافی (اساتید راز)

Content

Foreword	13
The Secret Revealed	21
The Secret Made Simple	67
How to Use The Secret	99
Powerful Proseses	145
The Secret to Money	189
The Secret to Relationships	221
The Secret to Health	243
The Secret to the World	271
The Secret to You	297
The Secret to Life	335
Biographies	351

مقدمه مترجم

در این کتاب با «راز» آشنا می‌شوید، راز موفقیت در زندگی شخصی، روابط، کار و همچنین راز به دست آوردن ثروت، قدرت، شادی و سلامت. اگر هیچ محدودیتی نداشتید و «جهان هستی» قرار بود هر چه درخواست می‌کنید به شما بدهد، چه می‌خواستید؟ هم اکنون آن را بخواهید و مطمئن باشید به شما داده خواهد شد.

در کتاب «راز» یاد می‌گیرید چگونه در یک فرآیند سه مرحله‌ای به آنچه آرزوی قلبی‌تان است برسید. کاری که باید انجام دهید این است که درخواست کنید، باور کنید و سپس دریافت کنید.

این کتاب و فیلم آن در بیشتر کشورهای دنیا از جمله کشور عزیزمان ایران، باعث تحول در زندگی بسیاری از افراد شده است. «راز» همان راه رسیدن به آرزوهاست، راهی که ظاهراً بسیاری از افراد موفق در گذشته به آن پی برده و در آثار خود به گونه‌ای به آن اشاره کرده‌اند.

خانم «رندا برن» به اساتیدی که در حال حاضر از این راز آگاهند مراجعه کرده و با استفاده از نظرات این اساتید بزرگ، کتابی جذاب و خواندنی نوشته است که حتماً در زندگی تمام کسانی که به دنبال موفقیت هستند و نمی‌خواهند رؤیاهای خود را فراموش کنند، تحول ایجاد خواهد کرد.

تقریباً همه اساتیدی که در کتاب «راز» به تصویر کشیده شده‌اند، نویسنده کتاب‌های پرفروش بین‌المللی و صاحب‌نظر و خالق روش‌های مؤثر در زمینه تحول و دگرگونی شخصی و مالک شرکت‌ها و مؤسسات موفق هستند که در زندگی افراد و در سازمان‌ها تحول ایجاد کرده‌اند. پیشنهاد می‌شود هنگامی که به جمله‌ای از این اساتید می‌رسید، به انتهای کتاب مراجعه کرده و مطمئن شوید چه کسی آن جمله را بیان کرده است. در این صورت، حتماً می‌توانید تأثیر بیشتری را از کتاب «راز» انتظار داشته باشید.

برای رسیدن به آرزوهایتان کافی است بدانید چه می‌خواهید و آن را بیان کنید. در واقع، شما با این کار آنچه را که می‌خواهید به «جهان هستی» سفارش می‌دهید. سپس چون چیزی را که آرزوی شماست، سفارش داده‌اید، قاعدتاً پس از مدتی آن را دریافت می‌کنید. تنها کاری که در این فاصله باید انجام دهید این است که با اشتیاق منتظر بمانید و در حالی که بی‌صبرانه منتظر هستید، احساس کنید پیشاپیش آن چیز را دارید و از این احساس لذت ببرید.

فهمیدن «راز» ساده است. فقط کافی است متوجه باشیم که تمام افراد موفق ابتدا در ذهن خود به آنچه می‌خواستند رسیده‌اند. شما نیز می‌توانید با داشتن ایمان و افکار مثبت، به زودی به آنچه آرزوی شماست برسید و موفقیت را در عمل تجربه کنید. البته برای پی بردن به چگونگی فرآیند تبدیل شدن ذهن به واقعیت و فهمیدن روش رسیدن به موفقیت در تمامی حیطه‌های زندگی، لازم است کل کتاب را با دقت بخوانید.

بخش عمده‌ای از کتاب «راز» بر اساس «قانون جذب» نوشته شده است. بر اساس این قانون، شما هر آنچه را که در زندگی تجربه می‌کنید، خودتان یا افکارتان به زندگی خود جذب کرده‌اید. بنابراین با کنترل افکار و متمرکز شدن روی آنچه می‌خواهید، می‌توانید آن را به زندگی خود جذب کنید.

افکار غالب ما باعث می‌شوند که ما مانند یک آهن‌ربا همه

چیزهایی را که در راستای افکارمان هستند به خود جذب کنیم. افکار و احساسات غالب ما، در زندگی مان پدیدار می شوند. برای مثال، وقتی احساس خوبی نسبت به خودتان، دیگران و زندگی ندارید، نمی توانید انتظار داشته باشید اتفاقات خوب، افراد خوب و نتایج خوب وارد زندگی شما شوند. پس باید سعی کنیم غالباً افکار و احساسات خوبی داشته باشیم.

آنچه در حال حاضر هستید، واقعیت فعلی شما است که نتیجه افکار، اعمال و صحبت های گذشته شما در مورد شرایط و در مورد خودتان است. تنها با بهره گیری از افکارتان و به خصوص از طریق توجه کردن به مکالمه درونی با خودتان می توانید دقیقاً همان کسی شوید که می خواهید.

راه رسیدن به آرزوهایمان به ما نشان داده خواهد شد. باید ابتدا با استفاده از قدرت تصور به این باور برسیم که انسان خوب و موفقی هستیم و سپس همه چیزهای خوب ظاهر می شوند. معلوم نیست چقدر طول بکشد تا به آنچه می خواهیم برسیم، مهم این است که یقین داشته باشیم به آن می رسیم.

از قوه تخیل و نیروی تصور استفاده کنید تا به آنچه می خواهید برسید. به جای اینکه به خاطر چیزهایی که نداریم حسرت بخوریم، باید یاد بگیریم که قدر چیزهایی که داریم بدانیم. این کار، ما را در وضعیت ذهنی و عاطفی مثبتی قرار می دهد که فراوانی و نعمت بیشتری را به سوی ما جذب می کند.

شادی درونی، لازمه موفقیت های بیرونی است. در روابطمان با دیگران، سؤالی که باید از خود پرسیم این است که آیا از همصحبیتی و معاشرت با خودمان لذت می بریم و از درک حضور خودمان خشنود هستیم یا خیر. دیگر اینکه آیا به گونه ای با خود رفتار می کنیم که دوست داریم دیگران با ما رفتار کنند یا خیر.

ما اغلب می خواهیم با کنترل کردن دیگران به آنچه می خواهیم برسیم، در حالی که آنچه می خواهیم، یعنی آرامش، در اصل از درون ما

می آید. اگر خودمان به آرامش نرسیده باشیم، نمی توانیم با دنیا دریغفتم تا آنچه را که می خواهیم به ما بدهد. در صورتی که به بزرگی برسیم، لازم نیست دیگران تغییر کنند و چیزی شوند که ما می خواهیم.

نکته ای که در مورد سلامتی باید به خاطر داشته باشید این است که سلامت جسمانی انسان نتیجه افکار اوست و تصور شما از بدنتان یا به ارتقای سلامت شما کمک می کند و یا به آن لطمه می زند. دیگر اینکه بدن انسان خاصیت خود درمانی دارد. همچنین باید بدانید که افکار منفی، عملکرد بدن و ذهن را تضعیف می کند. برعکس، داشتن افکار و روحیات مثبت، بدن ما را در وضعیت بهتری قرار می دهد. به جای نگران بودن از بیماری، بهتر است به سلامتی بیندیشید و از آن لذت ببرید.

افکار مختلفی به ذهن ما می رسد. باید یاد بگیریم متوجه این افکار باشیم و در ضمیر خود آگاهمان تنها افکاری را انتخاب کنیم که می خواهیم. به جای تمرکز روی چیزهایی که نمی خواهیم، باید یاد بگیریم روی چیزهایی که دوست داریم، تمرکز کنیم.

اگر احساس بدی دارید، به این خاطر است که افکار منفی در سر دارید! برای تغییر تمرکز ذهنی به چیزهایی که دوست دارید فکر کرده و روی آن ها تمرکز کنید. هنگامی که چیزهایی که دوست داریم را تجربه می کنیم یا حتی به آن ها فکر می کنیم، احساس خوبی داریم و هنگامی که تجربیات یا افکارمان با آنچه می خواهیم مطابقت ندارد، احساس بدی پیدا می کنیم.

تصاویری که در زندگی واقعی شاهد آن هستیم، در واقع محصول طول موج هایی است که به «جهان هستی» می فرستیم. پس اگر می خواهیم عشق، احترام و لذت را تجربه کنیم، کافی است امواجی که به «جهان هستی» می فرستیم امواج مثبت باشند. کافی است مثبت بیندیشیم.

در یک جمله می توانم «راز» را این گونه خلاصه کنم: به کمک افکارتان می توانید به هر چه می خواهید برسید. هنگامی که این راز را به خوبی کشف کنید، تقریباً هر چیزی در زندگی شما، یک پدیده خواهد

بود. یادتان باشد که هرچه بیشتر از «راز» استفاده کنید، آن را بهتر خواهید فهمید.

در این کتاب تلاش شده است که ترجمه‌ای دقیق و کامل ارائه شود، به این امید که مورد توجه و استقبال خوانندگان فهیم ایرانی قرار بگیرد. متن انگلیسی کتاب آورده شده است تا شاید برای خوانندگانی که علاقه‌مند به فراگیری زبان انگلیسی و افزایش مهارت‌های زبانی خود هستند نیز مفید واقع شود.

امیدوارم این کتاب برای شما نیز مؤثر باشد و با توکل به خداوند و بهره‌گیری از راهنمایی‌های این کتاب بتوانید در روابط، کار و در کل زندگی موفق باشید.

سید مرتضی نظری

مترجم و مدرس دانشگاه

www.ketab.ir