



# طائفہ عمیق تر

آنہ ماری پستما / منصورہ فتاحیان



نشر افق دور - شمیم



# راز عمیق تر

Postma, Annemarie

پوستما، آنه ماری، ۱۹۶۹.م.

راز عمیق تر: (نگاهی به ناگفته های میهم راز) آنه ماری پوستما، مترجم: منصوره

فتاحیان.

تهران: نشر افق دور، شمیم، ۱۳۹۰.

۱۸۴ ص.

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.

The deeper secret.

عنوان اصلی:

موضوع: خودسازی

۵پ۹خ/۶۳۷BF

۱۳۹۰

۱۵۸/۱

۱۷۷۱۵۳۲

شماره کتابخانه ملی ایران



# راز عمیق تر



نام کتاب: راز عمیق تر (نگاهی به ناگفته‌های مبهم راز)  
 نویسنده: آنه ماری پستما  
 مترجم: منصوره فتاحیان  
 انتشارات: افق دور - شمیم  
 چاپ اول: ۱۳۹۰  
 تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه  
 ویراستار: علی ابوظالبی  
 حروفچین: مینا صالحی  
 طراح جلد و صفحات: حمیدرضا آذر  
 ناظر امور فنی: محسن باطنی  
 لیتوگرافی، چاپ و صحافی: سازمان چاپ طیف‌نگار  
 قیمت: ۴۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-6003-14-6

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۰۳-۱۴-۶

مرکز بخش: خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - پست حقیقت - پلاک ۱۲ - واحد ۱

تلفن: ۰۹۳۸۵۱۹۴۳۶۸ - ۶۶۴۰۴۶۳۹

ofoghedor.publication@yahoo.com

مرکز بخش ۲: میدان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین بعد از شهدای ژاندارمری - پلاک ۲۹۲

تلفن: ۰۹۱۲۱۹۳۱۴۱۹ - ۶۶۴۰۵۶۸۹

## فهرست مطالب

|     |                                                        |
|-----|--------------------------------------------------------|
| ۹   | درباره نویسنده .....                                   |
| ۱۱  | دیباچه .....                                           |
| ۱۴  | مقدمه .....                                            |
| ۱۴  | دوازه قانون جهان هستی .....                            |
| ۱۹  | خواستن .....                                           |
| ۲۰  | قانون ۱ - اراده‌ات را جاری کن .....                    |
| ۳۲  | قانون ۲ - با تمام وجود بخواه .....                     |
| ۴۸  | قانون ۳ - بدان که چرا آنچه را می‌خواهی، می‌خواهی ..... |
| ۵۸  | قانون ۴ - آنچه را می‌خواهی، بیاور کن .....             |
| ۷۱  | تصمیم گرفتن .....                                      |
| ۷۲  | قانون ۵ - گرفتن هر تصمیم، نوعی انتخاب است .....        |
| ۸۲  | قانون ۶ - ضد جریان خود را بشناس .....                  |
| ۹۸  | قانون ۷ - رهاسازی را بیاموز .....                      |
| ۱۰۹ | قانون ۸ - در «اکنون» زندگی کن .....                    |
| ۱۲۱ | مسئولیت پذیرفتن .....                                  |
| ۱۲۲ | قانون ۹ - مسئولیت کارهایت را بپذیر .....               |
| ۱۳۱ | قانون ۱۰ - عزت نفس خود را تقویت کن .....               |
| ۱۴۷ | قانون ۱۱ - آنچه را می‌خواهی به دست بیاوری ببخش .....   |
| ۱۵۷ | قانون ۱۲ - هدف خود را بشناس .....                      |
| ۱۸۱ | تأملات .....                                           |
| ۱۸۴ | کلام آخر .....                                         |



## درباره‌ی نویسنده

آنه ماری پُستما، که در باب علم زندگی می‌نویسد، حقوق خواند و بعد در حالی که معلول بود به صورت حرفه‌ای وارد عرصه‌ی تبلیغات در صنعت پوشاک شد. از آن به بعد او روزنامه‌نگار و نویسنده‌ای موفق شد، به ویژه در زمینه‌ی اعتماد به نفس و عزت نفس، که به اعتقاد آن ماری دو جنبه‌ی اساسی و جوهر مسأله‌ی رشد و شکوفایی فردی در زمان معاصر هستند.

کتاب‌های آنه ماری، به خودم عشق می‌ورزم<sup>۱</sup>، عشق ورزیدن<sup>۲</sup> و بدن کامل است<sup>۳</sup>، صدها هزار خواننده پیدا کرد. او در کتاب‌هایش تصویری کل نگرانه و پرشور از زندگی به دست می‌دهد، و به سؤالاتی مثل «چگونه می‌توانم یاد بگیرم به راستی زندگی کنم؟» «چگونه می‌توانم بهترین زندگی را برای خود رقم بزنم؟» پاسخ می‌گوید. آنه ماری سلامت ذهنی، جسمی، عاطفی و معنوی را تفکیک ناپذیر می‌داند. از فوریه‌ی سال ۲۰۰۵ آنه ماری سفیر حسن نیت بنیاد کودکان معلول هلند<sup>۴</sup> بوده است.

---

1- I Love Me

2- Making Love

3- The Body Is Perfect

4- Netherlands Foundation for Handicapped Children (NSF)

آنهماری یازده ساله بود که در نتیجه‌ی نیش یک کنه که به موقع درمان نشد، به‌طور نسبی از دو پا فلج شد و این مسأله زندگی‌اش را تغییر داد. اینک او تجارب و دریافت‌هایش را در کتاب‌ها، کارگاه‌های آموزشی و سخنرانی‌هایش مطرح می‌کند. او به‌سبب شور و حرارتش به زندگی، عشقش به حقیقت و روابط اجتماعی‌اش، منبع الهامی برای بسیاری از مردم شده است.

[www.thedeepsecret.nl](http://www.thedeepsecret.nl)

[www.ankhhermes.nl](http://www.ankhhermes.nl)



## ★ دیباچه ★

اگر به چیزی نیاز داشته باشید،  
به سراغ شما خواهد آمد؛ به شرط اینکه  
آزاد باشید. این قانون هستی است.

- اینتی سزار ملاسکز<sup>۱</sup>

هر جا که می‌روید، همه در مورد راز صحبت می‌کنند. این تعجب‌آور نیست چرا که راز توضیح می‌دهد برای به دست آوردن آنچه به راحتی می‌خواهید، فقط کافی است بدانید آن چیز چیست، و فقط با فکر کردن درباره‌ی چیزی که خواستار آن هستید، جهان رویاهایتان را به سمت خود جذب می‌کنید.

راز در مورد قانون جذب است، قانون بنیادین جهان هستی؛ همان مطلبی که من سال‌ها در موردش نوشته‌ام. ما موقعیت‌های زندگی

خودمان را جذب می‌کنیم چرا که بخش عمده‌ای از دنیای پیرامونمان را از دنیای درونی‌مان خلق می‌کنیم. درحقیقت، به هستی‌مان شکل می‌بخشیم، و قصد و نیت‌مان را به هر سمت و سو که هدایت کنیم، همان رخ می‌دهد - خوب یا بد.

نیروی توجه و نیت فوق‌العاده است؛ و هرچند از آن آگاهی نداشته باشیم، ما را رقم‌زننده‌ی سرنوشت‌مان می‌کند. با وجود این، قانون جذب قانونی انتزاعی نیست. قانون جذب نمونه‌ای پیچیده از بسیاری نیروهای جهان هستی است، که با سایر نیروها در تعامل است تا ما را مطمئن کند به خواسته‌هایمان در زندگی و اهدافمان دست می‌یابیم. و از فقط گامی مهم را به ما نشان می‌دهد، در مسیری فراتر که ما را به سمت درک عمیق‌تر خودمان و هدف واقعی‌مان در زندگی رهنمون می‌شود.

چیزی که راز به آن اشاره نمی‌کند، نیاز به شناخت خودمان قبل از دست‌یابی به آرزوهایمان است. برای خلقِ زندگی‌ای که خواهان آن هستید، ابتدا لازم است بررسی کنید چه چیزی را باید به کار بندید تا واقعیت خود را رقم زنید. اغلب مردم همواره از موضعی در درون خودشان که درباره‌اش هیچ نمی‌دانند یا تمایلی به دانستن آن ندارند، رقم می‌زنند؛ جایگاهی که مملو از شک، ترس، خشم، افکار منفی، احساس گناه و درد است. اما اثر نیت شما تحت تأثیر خلوص خاستگاه هر نیت قرار می‌گیرد. قبل از رها کردن نیروهای ذهنی‌تان در کائنات، شما باید دلیل آنچه را می‌خواهید و این را که سرمنشأ این آرزو کجاست بدانید. قبل از آنکه بتوانیم نیروهای خلاقمان را به‌طور مؤثر به کار بندیم، باید عمیقاً به این مطلب بپردازیم که کیستیم. خالقان راز به خوبی به این مطلب واقف‌اند که اغلب مردم به دنبال



درمانی معجزه آسا هستند - راه حل هایی حاضر و آماده برای مسائل پیچیده - و اغلب بر آرزوهای مادی شان تمرکز می کنند؛ ظهور ناگهانی نیمه ی گمشده (یا تلویزیون جدید صفحه تخت) قابل حصول تر و جذاب تر به نظر می رسد تا اینکه نسبت به خودتان بصیرت بیشتری پیدا کنید و سهم خاص خود را در زندگی بشناسید.

با وجود این، راز واقعی در دومی نهفته است. کسانی که به معرفت نفس رسیده اند و دوست داشتنی تر، غنی تر و به لحاظ درونی آزادتر شده اند، چیزهای بیشتری برای بخشیدن دارند. و کسانی که چیزهای بیشتری برای بخشیدن دارند در مواجهه با چیزهایی که کائنات به آنها می بخشد و رازهای زندگی که می توانند در آنها سهیم شوند، شگفت زده خواهند شد.

آنه ماری پُستما



## ★ مقدمه ★

### دوازده قانون جهان هستی

ما همواره در حال رقم زدن هستیم، چه از آن آگاهی داشته باشیم چه نداشته باشیم. به منظور ایجاد تغییر در دنیایی که شما زاده شده‌اید تا در آن زندگی کنید، باید از نیروی خلاقه‌تان آگاه شوید، آن را مهار کنید و یاد بگیرید آن را قاطعانه به کار بندید. شما انعکاس مستقیم هستی با استعداد بالقوه‌ی نامحدودش هستید، و چیزی وجود ندارد که شما نتوانید به آن دست یابید. اما این بدان معنی نیست که شما می‌توانید هستی را تابع اراده‌ی خود کنید.

جهان هستی دقیقاً به آنچه شما می‌خواهید واقف است؛ و به تمامی آرزوها و خواسته‌های شما گوش می‌دهد. اما همچنین می‌داند که آرزوهای شما از کجا نشأت می‌گیرد و آیا آنها در خدمت شما هستند یا خیر. جهان هستی، از هدف شما در زندگی باخبر است و می‌تواند بگوید که آیا شما در راستای هدف‌تان زندگی می‌کنید یا خیر. جهان هستی هوشمند، مهربان و سخاوتمند است؛ او همواره به شما همان چیزی را می‌بخشد که به آن نیاز دارید، اما نه چیزی که گمان می‌کنید به آن احتیاج دارید.