

www.ketab.ir

خویشتن مقدس شما

تصمیم‌گیری برای آزاد شدن

نویسنده: دکتر وین دایر

مترجم: مهدی امغری‌پور

۱۹۱۹۳۲۹

سرشناسه: دایر، وین دبلیو، ۱۹۴۰ - ۱۵۰۲۰ Dyer, Wayne W.

عنوان و نام پدیدآور: خویشین مقدس شما:

تصمیم‌گیری برای آزاد شدن/ وین دایر

مترجم مهدی اصغری‌پور.

مشخصات نشر: تهران: الماس پارسیان، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۴۷۲ ص. مصور (بخشی رنگی).

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۰۰۷-۹۴-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: خودسازی

شابک افزوده: اصغری‌پور، مهدی، ۱۳۵۵ - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ ۱۲۵۹۲۱/خ BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

مارک کتابخانه ملی: ۴۹۹۶۱۰۹

خویشین مقدس شما

(تصمیم‌گیری برای آزاد شدن)



نویسنده: وین دایر مترجم: مهدی اصغری‌پور

ناشر: الماس پارسیان ناشر: کلک زرین

صفحه آرابی: مژگان رندی

مدیر فنی و ناظر چاپ: محمد بابی

لیتوگرافی: نگین تیراژ: ۵۰۰۰

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۷

ارتباط با ناشر: almas.parsian@yahoo.com

دفتر مرکزی: خیابان فلسطین، بین بزرگمهر و انقلاب

کوچه شمشاد، شماره ۱۵

تلفن: ۱۵۶ ۹۷۲۱۵۶ - ۶۶۴۰۵۵۸۹ - ۶۴۰۵۵۸۹ - ۶۴۰۵۵۸۹ - ۶۴۰۵۵۸۹

کلیه حقوق چاپ و نشر محفوظ و متعلق به ناشر است.

قیمت: ۵۲۰۰۰ تومان



کاغذ این کتاب بانک اروپایی و از
چینال ها و منابع کاملاً مدیریت
شده تهیه می گردد.

۱۲.....	درباره نویسنده
۱۷.....	مقدمه مترجم
۲۲.....	سخنی با خواننده

بخش ۱: مهیا شدن برای سفر مقدس

۲۹.....	۱. بزرگترین چالش زندگی شما
۳۰.....	انرژی الهی
۳۱.....	تعریف کردن سفر مقدس
۳۲.....	۴. یه به ت
۳۶.....	توبه نه دای اینجا هستی
۳۸.....	تجربه خودآیی
۴۷.....	تصمیم‌گیری برر زاده من
۴۸.....	تعریف افراطی آزادی
۵۱.....	نقش شما در روند آفرینش
۵۴.....	توصیه‌هایی برای رویارویی با چس‌ها رهایی
۶۴.....	۲. شناخت محدودیت‌های گذشته
۶۷.....	حرکت به مرحله بعد
۷۰.....	پیشینه شخصی خود را پشت‌سر بگذارید
۷۴.....	اگر شما محصول گذشته خود نیستید، پس چه هستی
۸۳.....	۳. خلاصی از اعتقادات کهنه
۱۶.....	باور شماره ۱: هر چه بیشتر، بهتر
۹۰۲.....	باور شماره ۲: چیزهای خارجی مسؤول شرایط بد زندگی من هستند
۹۳.....	باور شماره ۳: ایده‌آل‌گرایی با واقعیت‌گرایی تناسبی ندارد
۹۴.....	باور شماره ۴: تنها یک عرصه‌ی وجود متصور است و آن وجود فیزیکی است
۱۰۳.....	باور شماره ۵: ما از همه جدا هستیم و با همه‌ی آن‌ها فرق می‌کنیم

- باور شماره ۶: همواره یک «ما» در برابر «آن‌ها» قرار دارد..... ۱۰۸
- باور شماره ۷: به افراد ظالم اما کم‌اهمیت بی‌توجه باشید..... ۱۱۱
- باور شماره ۸: هدف برای موفقیت الزامی است..... ۱۱۵
- باور شماره ۹: باید همواره به بهترین نحو تلاش نمایید..... ۱۲۰
- در شرایط ۱۰: رویاها حقیقت ندارند..... ۱۲۳
- ۱۱: میه‌هایی برای رهایی از عدم اعتقاد به رویاها..... ۱۲۴

بخش ۲: چهار کلید اساسی به خودآگاهی والا

۴. تردید را از خود دور کنید..... ۱۲۸
- آنچه را در من نپسندید می‌دانید..... ۱۳۰
- ترس و تردید..... ۱۳۵
- ایمان، راه حل ترس..... ۱۴۵
- ایمان و سرخوردگی..... ۱۴۹
- چگونه تردید را در خود ریشه‌کن کنید..... ۱۵۴
۵. شاهد درونی را تقویت کنید..... ۱۵۸
- منظور از شاهد بودن چیست؟!..... ۱۶۸
- چرا باید نقش شاهد را داشته باشیم؟!..... ۱۷۱
- چهار طبقه‌بندی برای مشاهده..... ۱۷۹
- توصیه‌هایی برای قراردادن شاهد در زندگی..... ۱۹۳
- ۶ خاموش کردن گفتگوی درونی..... ۲۰۶
- آرامش درونی و گفتگوی درونی شما..... ۲۰۷
- گام‌های رسیدن به «عدم وجود گفتگوی درونی»..... ۲۱۱
- دعا و گفتگوی درونی شما..... ۲۲۰
- توصیه‌هایی برای خاموش کردن گفتگوهای درونی..... ۲۲۳
۷. خویشتن‌والای خود را از قید نفس رها کنید..... ۲۲۹

نگاه کردن به نفس..... ۲۳۱

هفت ماهیت و خصوصیت اصلی نفس..... ۲۳۳

آزادی اصیل در برابر آزادی جعلی..... ۲۴۷

توصیه‌هایی برای سرکوب کردن نفس و شناخت خویشتن والا..... ۲۵۳

بخش ۳: سرکوب کردن هویت نفسانی‌مان

۸. ا. پریشانی به آرامش..... ۲۶۴

جایگزین کردن پریشانی با آرامش..... ۲۶۵

برخی از رفتار نا معمول آرامش‌ستیز..... ۲۶۷

تصویر غنی نقش نفس در ایجاد هرج و مرج..... ۲۷۴

توصیه‌هایی برای برقرار کردن آرامش دائمی در زندگی..... ۲۷۸

۹. از فریب و نیرب به بیقت..... ۲۸۴

حقیقت زیر لایه ظاهری..... ۲۸۶

نفس از حقیقت بیزار است..... ۲۸۷

گذر از دروغ به اصالت..... ۲۹۰

چگونه اجتناب از حقیقت در زندگی شما بروز نواهد یافت..... ۲۹۶

نظام تشویق‌کننده نفس هنگامی که شما فرد را به حقیقت برمی‌گزینید..... ۳۰۰

توصیه‌هایی چند برای خلاص کردن خود از شر فریب و اغوش، گرفتن

حقیقت برای همیشه..... ۳۰۲

۱۰. از خوف به عشق..... ۳۰۸

پس چه چیز را نباید دوست داشت؟!..... ۳۱۰

تمرکز روی ترس و تمرکز روی عشق..... ۳۱۳

برخی از متداول‌ترین رفتارهای مبتنی بر نفس..... ۳۱۸

آسیب‌هایی که استفاده از ترس به جای عشق برای شما به دنبال خواهد داشت..

..... ۳۲۰

چند توصیه برای این که به جای فراخواندن ترس به زندگی عشق را به همراه

بیاورید..... ۳۲۲

۱۱. از ظاهر به باطن..... ۳۲۷

رفتن به ماوراء جهان ظاهر..... ۳۲۹

گونه دنباله‌روی از ظاهر در زندگی شما بروز خواهد کرد..... ۳۳۶

غایت‌های نفس شما..... ۳۴۰

ایده‌هایی چند برای سرکوب کردن میل به ظواهر..... ۳۴۱

۱.۱۲. تلاش و حصول..... ۳۴۷

عناصر تعبیر دنباله بر سوی رسیدن..... ۳۴۹

برخی از رفتارهای معمول انسان مضاعف..... ۳۵۹

نظام حمایتی که نفس شما برای تلاش مضاعف ایجاد می‌کند..... ۳۶۱

چند توصیه برای از بین بردن این نام نفس برای تلاش مضاعف..... ۳۶۳

۱۳. از سلطه به شکیبایی..... ۳۶۸

جایگزین کردن صبر به جای سلطه..... ۳۷۰

نحوه فعالیت نفس سلطه‌طلب شما..... ۳۸۱

چگونه نفس برای این سلطه‌طلبی به شما پادشاهی دهد و چرا از صبر و

شکیبایی خویشتن والای شما می‌ترسد..... ۳۸۳

توصیه‌هایی چند برای اجازه دادن به خویشتن والا برای هدایت شما سوی

صبر و شکیبایی بیشتر..... ۳۸۶

۱۴. از آلودگی به اخلاص و پاکی..... ۳۹۰

خالص کردن تفکرات..... ۳۹۲

آزاد کردن خود از قید تعصب..... ۳۹۳

رهانیدن خود از قید امیال جنسی..... ۳۹۵

رهانیدن خود از قید تفکرات اعتیادآور..... ۳۹۹

- ۴۰۲..... خلاص کردن خود از قید دگراندیشی
- ۴۰۴..... خود را از قید قیاس در تفکر خلاص کنید
- ۴۰۷..... خالص گرداندن عواطف و احساسات تان
- ۴۱۰..... خالص گرداندن رفتار تان
- ۴۱۵..... سودهایی که نفس شما از ایجاد آلودگی به جای خلوص در زندگی شما می برد
- ۴۷۱..... راههایی برای رسیدن به خلوص در جسم، ذهن و روح
- بخش پنجم به سوی جهانی عاری از خواهش های نفسانی
- ۴۲۵..... ۱۵. باختن یک جمعیت از جنس خویشان مقدس
- ۴۳۰..... درک نفس منافی

در طول تاریخ ادیان آسمانی دو اصل، اساس مشترک بین تمام ادیان بوده است، آن دو عبارت است از توحید و معاد. آنچه مدنظر ماست در نگارش این مقدمه بحث در اصل ابتدایی این ادیان یعنی توحید است. آراء در مورد این اصل در سه دین توحیدی (یهودیت، مسیحیت و اسلام) تفاوت می‌باشد. اکثریت یهودیان «یهوه» را که در تورات به شکل انسانی وصف شده است، به عنوان خدای یگانه پرستیدند و پیامبران بنی‌اسرائیل را به عنوان برگزیدگان خدا یعنی یهوه پذیرفتند. به جزء فرقه یوئیس یهودیان که قائل به ثنویت در این عالم است، بدین معنا که هر خدای خیر و دیگری خدای شر وجود دارد و جهان آفریده‌ی خدای خیر است، حتی انسان، لیکن روح انسان را آفریده‌ی خدای خیر دانستند. هرگونه بقیه فرق یهود قائل به یک خدایی‌اند.

در مسیحیت باید گفت با وجود پدران مدافع یونانی زبان چون «دیونسیوس مجعول» و لاتینی زبان چرن «آگوستینوس قدیس» نظریه‌ای تحت عنوان تثلیث در ذات الهی مدتی گردید. بدین معنا که یک جوهر واحد در خداوند تحت عنوان الهی وجود دارد ولی دارای سه شخص می‌باشد. به تعبیری خدای پدر، خدای پسر (مسیح) و خدای روح القدس که پس از مسیح وظیفه‌ی الهام بر انسان و نفوس عالم را بر عهده دارد. گرچه تثلیث و سه‌گانگی است ولی در ذات الهی است چرا که هر سه جوهری واحدند، لیکن در سه شخص مجلی می‌شوند. بحث در این مورد یعنی هم یهودیت و هم مسیحیت بسیار مبسوط است و در این مقدمه نمی‌گنجد. لیکن اشاره‌ای تاریخی می‌شود تا سیر اندیشه در مورد توحید بررسی گردد. اما اینک اسلام که آیات و روایاتی وصفناپذیر در مورد توحید دارد که وصفش به

جزء از فلاسفه و عرفا از گروهی دیگر بر نمی‌آید؛ گرچه هم فلاسفه و هم عرفا به خاطر تأویلاتی که از این آیات و روایات داشتند تخطئه‌ای بی‌دلیل به خاطر صرف ظاهر آیات و روایات شده‌اند. این بحث به جای خود باید بررسی شود، اما اینک توحید اسلامی و وحدت وجود الهی که جایگاه واقعی‌اش جز در اسلام جای دیگر نیست، چرا که کسانی چون ملاصدرا تشکیک وجود را بررسی کرده‌اند. بدین معنا که جهان صدور از واحد است. به تعبیری چون خورشید که می‌تابد خداوند بر خرد را تابید و در طبیعت جاری شد و جهان خلق شد. پس چنانچه ی که هرچه از منبع دور می‌شود کم‌سوتر می‌شود موجودات هرچه از خداوند دور می‌شوند به عدم و نیستی نزدیک‌تر می‌شوند و از واحد جدا می‌مانند. اما وحدت وجود در غرب تحت عنوان "همه‌خدائنگاری (polytheism)" مطرح است و خدا نزد آنان دارای دو صفت قدرت و اراده نیست. بنابراین واحد از خود لبریز شده و ضرورت یافته که جهان را خلق کند و به اراده‌ی خویش. لذا عالم و تک تک موجوداتش جزئی از ذات او را تشکیل می‌دهند و منتهی به یک روح مطلق و نفسی جهانی می‌شوند که آن روح ساخته شده از این اجزاء است. لیکن در فلسفه‌ی اسلامی این گونه نیست.

بلکه تک‌خدائنگاری (monism) است. یعنی وجودات متفاوت از لحاظ ماهیت کثرات را می‌سازند ولی در پس این کثرات وحدتی قرار دارد که همان ذات الوهیت است. چنانچه امیرالمؤمنین (ع) می‌فرمایند: «خداوند داخل در تمام اشیاست ولی نه به معنای امتزاج.» این همان وحدت در عین کثرت و کثرت در عین وحدت است. همچنین در قرآن کریم آمده است که: «شرق و غرب عالم را خدا فراگرفته است، پس به هرکجا که بنگرید صورت او را می‌بینید.»

اما چگونه می‌توان به وحدت رسید؟ این چگونگی میسر نیست مگر در سیر انفسی و آفاقی. سیر آفاقی همان حرکت در جهان متکثرات است، یعنی خدا را با تمام فریبندگی‌اش تماشا کردن، یعنی در پس پدیدارها به دنبال اصل این‌ها که همان پدیده‌ی محض و وجود حقیقی است، گشتن. این سیر نوعی پدیدارشناسی است و این یعنی بدن تجلیات خداوند در مرتبه‌ی عالم. اما سیر انفسی حرکتی است در درون خود، برای یافتن خود و پرداختن به خود. زیرا چنانچه قرآن کریم می‌فرماید: «ما نشانه‌هایمان را در آفاق و در خودتان قرار دادیم تا بشکند شرد که اوست حق.» پس آیات الهی، هم در آفاق و هم در نفس انسان است.

از اینجاست که بلافاصله بعد از سیر در خود به شناخت حق و سیر در حق می‌رسیم. لیکن این سیر سه مرتبه دارد که عبارت است از "نفس امّاره" که انسان را دعوت به بدی می‌کند و "نفس لوّامه" که او را سرزنش می‌کند و در نهایت "نفس مطمئنّه" که آن نفسی است که تسلیم حضرت حق می‌شود. چنانچه در قرآن کریم آمده: «ای نفس مطمئنّه به سوی پروردگارت بازگرد. ای بنندگان من و جنت شو.» منظور از «بنندگان من» نه مؤمنین است نه عابدین و نه زاهدین، بلکه صالحین و آزادگان است و آنان که امر را بری خودش عبادت می‌کنند. با توجه به گفته‌ی این نویسنده‌ی آمریکایی در نوشته‌هایش و با توجه به متون او می‌توان به طور قطع گفت که او بسیار تحت تأثیر آثار شرقی و به خصوص آثار اسلامی است. چرا که اندیشه‌ی او بر محور وحدت وجود و تأثیراتش در زندگی است. چنانچه در همین متن پیش رو، او دوباره به پرورش این اندیشه می‌پردازد و بر اساس آن اشاره به گوهر اصیل انسانی می‌کند و نام آن را «خوشتن

مقدس» می‌نهد که همان "نفس مطمئنه" در آیات و روایات اسلامی است. لذا بنده برای صِحّه بر ادعای خود در طول کتاب و در قسمت پاورقی صفحات، ریشه‌ی شرقی و به ویژه اسلامی اندیشه‌های این نویسنده را بررسی می‌نمایم. نگارنده این مقدمه در پایان مقدمه‌هایی که بر سایر کتب این نویسنده نگاشته است اغلب متنی دیگر را به عنوان مکمل برای فهم و تأثیر بیشتر همان کتاب که نوشته دکتر دایر است، معرفی می‌کرد. لیکن کتاب پیش رو را از کامل‌ترین کتب این نویسنده می‌داند ولی با این وجود کتاب «تعیین سرنوشت» و «سرنوشتی که دست بگیرید» را به عنوان کتبی برای تأثیر بیشتر و فهم گسترده‌ی اندیشه‌های این نویسنده معرفی می‌کند.