



قدرت

راندا برن / جمیرا - آزادمنش

www.ketab.ir



سرشناسه	برن، راندا، Byrne, Rhonda
عنوان و نام پدیدآور	راز قدرت / راندا برن؛ حمیرا آزادمنش.
مشخصات نشر	تهران: سلیس: ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری	۲۵۶ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۷۱۲-۲۵-۴
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Secret the power.
موضوع	تفکر نوین
موضوع	کنترل (روان‌شناسی)
موضوع	موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	خودسازی
موضوع	خوشبختی
شناسه افزوده	آزادمنش، حمیرا، ۱۳۴۶ - مترجم
رده‌بندی کنگره	۱۳۸۹ ۴۲۴/ب۶۳۹BF
رده‌بندی دیویی	۱۳۹
شماره کتابشناسی ملی	۲۱۵۵۵۳۹



تلفن: ۶۶ ۹۷ ۲۱ ۵۶ - ۰۹۳۵ ۳۴۵ ۴۴ ۴۴

- عنوان: راز قدرت
- نویسنده: راندا برن
- مترجم: حمیرا آزادمنش
- ناظر فنی چاپ: محمد بابانی
- توبت چاپ: اول ۱۳۹۰
- صفحه‌آرا: امیر میکانیل‌زاده
- چاپ و صحافی: شادرنگ
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
- لیتوگرافی: نگین
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۱۲-۲۵-۴
- ناشر: سلیس
- حروفچینی: یکان (کریم‌زاده)
- دفتر مرکزی: خ انقلاب، خ فلسطین، کوچه شمشاد، شماره ۱۵، تلفن: ۶۶۹۷۲۱۵۶
- مرکز پخش: خ انقلاب، خرسیده به فلسطین، کتاب‌فروشی بهشت، شماره ۱۱۲۰۰، تلفن: ۶۶۴۰۴۵۸۱
- کلیه حقوق چاپ محفوظ می‌باشد
- قیمت: ۵۲۰۰ تومان



فهرست مطالب

۳	راز
۱۱	دیباچه
۱۳	قدردانی
۱۷	مقدمه
۲۳	فصل اول: مراد از قدرت چیست؟
۴۳	فصل دوم: قدرت احساسات
۶۱	فصل سوم: فراوانی احساسات
۷۹	فصل چهارم: قدرت و خلقت
۹۷	فصل پنجم: احساسات، خلق شدنی است
۱۱۳	فصل ششم: زندگی مثل سایه‌ای به دنبال شما است
۱۳۱	فصل هفتم: کلیدهای قدرت
۱۵۹	فصل هشتم: قدرت و پول
۱۷۷	فصل نهم: قدرت و روابط دوستانه
۲۰۱	فصل دهم: قدرت و سلامت
۲۲۱	فصل یازدهم: قدرت شما
۲۳۹	فصل دوازدهم: قدرت و زندگی



دیباچه

۹ سپتامبر ۲۰۰۴ روزی بود که آن را هرگز از یاد نمی‌برم، روزی که وقتی از خواب بیدار شدم شبیه به بقیه روزهای عمرم بود.... اما میل به باشکوه‌ترین روز زندگی‌ام شد. من هم مثل اکثر انسان‌ها برای حفظ زندگی‌ام بسیار تلاش کرده و جنگیدم و با سختی‌ها دست و پنجه نرم کردم و به بهترین شکل توانستم با موانع^۱ مقابله کرده، آن‌ها را کنار بزنم. به هر حال سال ۲۰۰۴ برای من سالی بی‌نظیر شد و در ۹ سپتامبر، زندگی و شرایط سخت آن مرا به زانو درآورد، در آن روز همه چیزم را از دست دادم، روابطم، سلامتی، شغل و حتی وضعیت مالی‌ام از دست رفتند. راهی جز مقابله با آن همه مشکل که دورم را گرفته بود برایم باقی نمانده بود تا اینکه چنین شد!

دخترم کتابی را با قدمتی ۱۰۰ ساله به من معرفی کرد و من آن را در عرض ۱۹ دقیقه خواندم و کل زندگی‌ام عوض شد. بعد از مطالعه این کتاب فهمیدم که چه شد تا این همه بلا سرم نازل شد و فوراً راه مقابله با آن‌ها را پیدا کردم و دریافتم که چه کنم تا همه چیز را به آنچه که می‌خواهم تغییر دهم. من رازی را کشف کرده بودم، رازی که قرن‌ها پیش رخداده بود اما در طول تاریخ تنها تعداد کمی از انسان‌ها توانسته بودند از وجود آن آگاه شوند.

از آن لحظه به بعد دنیای پیش رویم کاملاً عوض شد، دیدگانم را شستم و جور دیگر

به این دنیا نگاه کردم، دنیایی که می‌دیدم دیگر آن دنیای گذشته نبود. تمام باورهایم دربارهٔ پیشرفت در زندگی، دقیقاً وارونه شد. قبلاً فکر می‌کردم که تمامی اتفاقات فقط برای من می‌افتد اما حالا می‌توانم حقیقت شگفت‌انگیزی را ببینم.

فهمیدم، خیلی‌ها اصلاً از این راز آگاهی ندارند. به همین خاطر، خواستم آن را با همهٔ جهانیان در میان بگذارم. بالاخره علی‌رغم موانع فراوان، فیلم راز^۱ را ساختم و آن را در سال ۲۰۰۶ به دنیا معرفی کردم. به دنبال آن و در همان سال کتاب راز را نوشتم، کتابی که به خاطر آن توانستم تمام کشفیاتم را به طور گسترده‌ای با دیگران در میان بگذارم.

به محض چاپ، کتابم به سرعت نور به همه جای دنیا رفت، از فردی به فرد دیگر، از شهری به شهر دیگر و به سراسر این کره خاکی انتقال یافت و امروز، بعد از گذشت سال‌ها ده‌ها میلیون نفر در هر کشور با استناد بر آن به بهترین شکل ممکن، زندگی‌اشان را تغییر داده‌اند. مطمئن هستم همانطوری که مردم یاد گرفتند به وسیلهٔ کتاب راز، زندگی خود را عوض کنند، با خواندن کتاب قدرت هم می‌توانند همان کار را انجام دهند. مردم زیادی، هزاران داستان جالب را با من در میان گذاشته و من به واسطهٔ آن‌ها به فهم عمیق‌تری از اینکه چرا مردم در زندگی چنین مشکلاتی را تجربه می‌کنند، رسیدم.

این بصیرت، باعث شکل‌گیری دانش قدرت در من شد. دانشی که بی‌درنگ می‌تواند زندگی‌ها را تغییر دهد و راز قانون جاذبه^۲ را آشکار سازد - یعنی قدرتمندترین قانونی که زندگی همهٔ ما را مدیریت می‌کند. وقتی کتاب راز در سال ۲۰۰۶ چاپ شد، آموختم که جوهر هر چیزی قدرت است. در کتاب قدرت درخواهید یافت که تنها یک چیز کفایت می‌کند تا روابط، پول، سلامتی، شادی، شغل و کل زندگی‌اتان را تغییر دهید. اصلاً نیازی نیست قبل از کتاب قدرت، راز را خوانده باشید تا بتوانید زندگی‌اتان را عوض کنید، چون تمام آنچه لازم است بدانید در کتاب قدرت آمده است، و اگر هم راز را خوانده باشید، فی‌ها، خواندن این کتاب کلی معلومات دیگری را به دانش قبلی‌تان اضافه می‌کند.

بدانید که چیزهای زیادی برای دانستن وجود دارد و باید مطالب مهمی را در مورد خود و زندگی‌تان بفهمید و این بسیار خوب و عالی است، و نه تنها عالی، بلکه خارق‌العاده^۳ است.

1 The secret.

2 Law of attraction.

3 phenomenal.



قدردانی

از بزرگترین افراد بشر در طول تاریخ که زندگی‌اش را به خاطر پاسداری از دانش و حقیقت زندگی در معرض خطر قرار دادند عمیق‌ترین سیاس و قدردانی را دارم. آن‌هایی که با تلاش خود دانش و حقایق زندگی را برای نسل‌های آینده حفظ کردند.

می‌خواهم برای خلق کتاب قدرت از افرادی که هر زیر نامشان را می‌آورم به جهت همکاری‌های ارزشمندشان در نگارش و محتوای کتاب سپاسگزاری کنم:

از اسکای بایرون به خاطر ویرایش فوق‌العاده‌اش به همراه جان چایلد، به دلیل راهنمایی‌ها و تشویق و پیشنهادات و انرژی زیادی که صرف کردند از شمس هوار از مجلهٔ گذر، از نیک جورج برای طراحی کتاب، و اثر هنری و گرافیکی‌اش و همچنین به خاطر هم و غم زیادی که مصروف خلق یک کتاب زیبا و قدرتمند کرد کتابی که برای خوانندگان ملموس باشد، عمیق‌ترین سیاس‌ها را دارم، همچنین از ناشرانم سیمون و شاستر بی‌نهایت قدردانی نمایم.

از کرولین ریدی وجودیت به خاطر باور و تمایلی که به راه دادن شیوه‌ای جدید به ذهن و قلبشان داشتند آن هم به گونه‌ای که بتوانم شادی را به خانهٔ میلیون‌ها نفر ببرم، تشکر می‌کنم. از لریل جیرویت کسی که با ویرایش صمیمانه‌اش کتاب قدرت را مبدل به یک جشن تمام عیار کرد.

و از ویراستاران پگ هِلر، کمبیرلی گلدستین و اسیولد شو، و بقیهٔ افراد تیم سیمون

و شاستر دنيس الولا و ليزا کيم، الين اهيرن، دَرلن دليلو، توسيزن فَن، کيت ريکورد و دونالفر دو، برای زحمات بی وقفه و کار و تلاش خستگی ناپذیرشان سپاسگزارم.
به همکاران و دوستان عزیزم که تیم راز را به وجود آوردند و نیز به خاطر شجاعتشان برای باز کردن پنجره ذهنشان به روی تمام احتمالات و غلبه به هر چالشی که در این راه وجود داشت سپاسگزارم، آنچه که در نهایت باعث شد تا بتوانیم شادی را به دنیا عرضه کنیم:

www.ketab.ir





پاؤل هرینگتون، جان چایلد، دونالدزک، آندره آگیر، گلندابل، مارک آکیر، دمیان کربی، ذنیل کر، تیم پترسون، هیلی بایرون، کمرون بویل، کیم ورنون، چای لی، لری شاراپو و اسکای بایرن، جاش گلد، نیک جورج، لورا جنسین و پیتر بایران.

از وکلایم مایکل گاردینر و سوزان سی وگاردیفرسی تشکر می‌کنم، و عمیق‌ترین سپاس را از براد برایان و لوزی لی، به جهت راهنمایی و کمکشان، برای همراهی آن‌ها به عنوان یک الگوی حقیقی و کلی و به خاطر ایمان داشتن به من در این مسیر دشوار تشکر کنم. از عزیزترین دوستانم که همچنان مرا به ارزشمندترین راه‌ها سوق می‌دهند، تشکر می‌کنم:

الین پیت - بریجیت مرفی - پاؤل سادینگ - مارک ویور - فرد نایدن - انی‌هان - بابی واب - جیمز سنیکر - جورج ورنون - کارمن ویسکوز - هلمر - لارگاسبارا و بلاخره انگل مارتین ولیوز که آخرین قدردانی ولی نه کمترین سپاس را با او که نور و ایمانش باعث شد تا خودم را به مرحله جدیدی برسانم، تقدیم می‌کنم. مرحله‌ای که بتوانم رؤیایم را به وسیله شاد کردن میلیون‌ها نفر کامل کنم.

از دخترانم هایللی و اسکای که در ضمن بزرگ‌ترین معلمان من هستند، افرادی که هر روز با حضورشان مرا سرشار از نور و ایمان می‌کنند، و به خواهرانم پاؤلین - گلندا - ژان و کاپه برای عشق و حمایت تمام نشدنی‌شان در طول خوشی‌ها و ناخوشی‌ها سپاسگزاری

می‌کنم. مرگ ناگهانی پدرمان در سال ۲۰۰۴ مرا به سمت خلق «راز» رهنمون کرد و در جریان نگارش این کتاب هم مادرمان که بهترین دوستمان بود را از دست دادیم، او ما را رها کرد که بدون او همچنان ادامه داده، بهترین باشیم و بی‌قید و شرط عشق بورزیم تا بتوانیم به این گونه در این دنیای پر فراز و نشیب تفاوت‌ها را بسازیم. ای مادر نازنین از تو به خاطر همه چیز سپاسگزارم.

www.ketab.ir



شما سراوار بهترین زندگی هستید.

آمده‌اید که همه چیز را دوست بدارید و آرزو می‌کنید که چنین باشد، آمده‌اید تا برانگیخته شوید و به همه آرزوهایتان و آنچه خواهان آن هستید، دست یابید، روابطتان با دوستان و خانواده باید سرشار از خوشبختی و نیکی باشد برای بهترین شکل زندگی به هر اندازه پول که نیاز دارید برسید و تمام رؤیاهایتان را عملی کرده، به تمام آن‌ها دست یابید اگر می‌خواهید سفر کنید یا به دنبال کار هستید، باید آن را شروع کنید. اگر می‌خواهید حرکات موزون یاد بگیرید یا رانندگی را بیاموزید و یا ایتالیایی بخوانید، باید همه آن‌ها را انجام دهید. اگر دوست دارید موسیقی‌دان یا دانشمند شوید، کارخانه‌دار یا مخترع، مجری یا پدر و مادر و یا هر چیز دیگری، چون می‌خواهید، باید به آن‌ها برسید.

وقتی هر روز از خواب بیدار می‌شوید، باید سرشار از هیجان باشید، چون می‌دانید که آن روز قرار است، اتفاقات خوبی برایتان بیافتد، باید بخندید و سرشار از شادی باشید. باید احساس قدرت و امنیت کنید. و در مورد خودتان احساس خوبی داشته باشید و و باور کنید که ارزشمند هستید. البته زندگی نشیب‌هایی هم دارد، پس زندگی شما هم باید

پستی و بلندی داشته باشد زیرا همین مشکلات کمک می‌کند که بزرگ شوید اما باید راه مقابله با آن‌ها را هم بدانید. باید فاتح و پیروز این میدان باشید! شاد باشید، شما لایق یک زندگی عالی هستید!

شما برای درگیری و کشمکش خلق نشده‌اید. شما آفریده نشده‌اید که زندگی‌تان را با لحظات کوتاهی از شادی و خوشبختی طی کنید، لحظاتی که به ندرت در زندگی‌تان اتفاق می‌افتد و فاصله بین شادکامی‌ها در آن به اندازه یک دنیا است.

شما به دنیا نیامده‌اید که عین ۵ روز هفته را به سختی کار کنید و تنها لحظاتی زودگذر و آنی از شادی و خوشبختی را در آخر هفته تجربه کنید. شما به دنیا نیامده‌اید که با انرژی محدودی زندگی کرده و دست آخر هم احساس خستگی کنید. خلق نشده‌اید که فقط نگران بوده، بترسید یا رنج بکشید.

چرا زندگی می‌کنید؟ علت آن چیست؟ شما باید به بهترین نحو زندگی را تجربه کرده و به هر چه می‌خواهید دست یابید. باید سرشار از شادی، سلامتی، حیات، هیجان و عشق باشید چون زندگی اعجاب‌انگیز است! بدانید که همیشه رؤیاهای زندگی‌تان، هر چه که دوست دارید باشید یا هر کاری که دوست دارید انجام بدهید و به هر حال هر آنچه خواستار آن هستید، بسیار به شما نزدیک‌تر است از آنچه فکر می‌کنید، زیرا قدرت داشتن هر چیزی در درون شما است. خواستن، توانستن است. نویسنده کتاب فکر جدید:

«تنها یک قدرت اعلی و نیروی حاکم در جهان وجود دارد که تأثیر آن حد و مرزی ندارد و کل جهان را کنترل می‌کند و شما بخشی از آن قدرت لایزال هستید.»
آنچه می‌خواهم در کتاب قدرت به شما نشان دهم این است که بتوانید چیزهای شگفت‌انگیزی را در مورد خود، زندگی و جهان کشف کنید. زندگی بسیار ساده‌تر از حد تصور شما است، هر وقت که کارکرد آن را درک کردید و قدرت درون آن را کشف کردید، بدانید که می‌توانید جادوی زندگی را تمام و کمال تجربه کنید، آن وقت زندگی فوق‌العاده‌ای خواهید داشت.

1 exhausted.

2 worry.

3 afraid.

4 suffer.

5 excitement.