

۵۰۰ -

6830

۱

۴۴۸

آری

# خویشتن مقدس شما

تصمیم‌گیری برای آزاد شدن

دکتر وین. دبلیو. دایر

|                     |                                                                                                                                |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | دایر، وین دبلیو.، ۱۹۴۰ - ۲۰۱۵م.                                                                                                |
| عنوان و نام پدیدآور | Dyer, Wayne W.<br>خویشتن مقدس شما : تصمیم‌گیری برای آزاد شدن/ وین دبلیو دایر ؛ مترجم مهدی اصغرپور ؛ ویراستار یوسف بلقان‌آبادی. |
| مشخصات نشر          | قم: آسمان علم، ۱۳۹۷.                                                                                                           |
| مشخصات ظاهری        | ۴۴۸ ص.؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.                                                                                                         |
| شابک                | 978-600-6549-79-8                                                                                                              |
| وضعیت فهرست نویسی   | فیا                                                                                                                            |
| یادداشت             | عنوان اصلی : Your sacred self : making the decision to be free, 2001.                                                          |
| یادداشت             | کتاب حاضر در سالهای مختلف با عناوین متفاوت توسط ناشران و مترجمان مختلف منتشر شده است.                                          |
| عنوان دیگر          | تصمیم‌گیری برای آزاد شدن.                                                                                                      |
| موضوع               | خودسازی                                                                                                                        |
| موضوع               | (Self-actualization (Psychology                                                                                                |
| موضوع               | زندگی معنوی                                                                                                                    |
| موضوع               | Spiritual life                                                                                                                 |
| شناسه افزوده        | اصغرپور، مهدی، ۱۳۵۵ - ، مترجم                                                                                                  |
| رده بندی کنگره      | ۱۳۹۷ ۲۱۲۵/۹خ/ BF۶۳۷                                                                                                            |
| رده بندی دیویی      | ۲۹۱/۴۲                                                                                                                         |
| شماره کتابشناسی ملی | ۵۵۴۶۱۱۱                                                                                                                        |



## انتشارات آسمان علم

### خویشتن مقدس شما (تصمیم‌گیری

#### برای آزاد شدن)

نویسنده: دکتر وین. دبلیو. دایر

مترجم: مهدی اصغرپور

ویراستار: یوسف بلقان‌آبادی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

چاپ: آریا

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۵۴۹-۷۹-۸

#### مرکز پخش:

قم، میدان ولیعصر (عج)، بلوار خلیج فارس به سمت جمکران، کوچه ۲۱ (استخر دریا)، پلاک ۲۰

قم، خیابان معلم، مجتمع ناشران، طبقه دوم، پلاک ۲۰۷

۰۹۱۹۵۸۷۳۴۷۶ - ۰۹۱۹۸۵۳۷۶۸۷ - ۰۹۱۹۵۸۷۳۴۷۵

<http://padidehdanesh.ir>

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

تقدیم به همسر ماریسین  
که نشانه فخر زمین به خورشید است.

در تمام طول زندگی می خواستم  
برای خودم کسی باشم،  
و حالا که کسی شده‌ام،  
این من نیستم.

## فهرست مطالب

|    |                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------|
| ۱۳ | درباره نویسنده .....                                      |
| ۱۷ | مقدمه مترجم .....                                         |
| ۲۱ | سخنی با خواننده .....                                     |
| ۲۵ | بخش ۱: مهیا شدن برای سفر مقدس .....                       |
| ۲۶ | ۱. بزرگترین چالش زندگی شما تصمیم‌گیری برای آزاد شدن ..... |
| ۲۸ | انرژی الهی .....                                          |
| ۲۹ | تعریف کردن سفر مقدس .....                                 |
| ۳۰ | نگاهی ویژه به حیات .....                                  |
| ۳۴ | تو بنا به دلیلی اینجا هستی .....                          |
| ۳۶ | تجربه خودآگاهی .....                                      |
| ۴۵ | تصمیم‌گیری برای آزاد شدن .....                            |
| ۴۶ | تعریف افراطی آزادی .....                                  |
| ۴۹ | نقش شما در روند آفرینش .....                              |
| ۵۲ | توصیه‌هایی برای رویارویی با چالش‌های رهایی .....          |
| ۶۳ | ۲. شناخت محدودیت‌های گذشته .....                          |
| ۶۶ | حرکت به مرحله بعد .....                                   |
| ۶۹ | پیشینه شخصی خود را پشت سر بگذارید .....                   |

- اگر شما محصول گذشته خود نیستید، پس چه هستید؟! ..... ۷۳
۳. خلاصی از اعتقادات کهنه ..... ۸۳
- باور شماره ۱: هر چه بیشتر، بهتر ..... ۸۶
- باور شماره ۲: چیزهای خارجی مسؤول شرایط بد زندگی من هستند ۹۰
- باور شماره ۳: ایده آل گرایی با واقعیت گرایی تناسبی ندارد ..... ۹۴
- باور شماره ۴: تنها یک عرصه‌ی وجود متصور است و آن وجود ..... ۹۹
- فیزیکی است ..... ۹۹
- باور شماره ۵: ما از همه جدا هستیم و با همه‌ی آنها فرق می‌کنیم. ۱۰۳
- باور شماره ۶: همواره یک «ما» در برابر «آنها» قرار دارد ..... ۱۰۹
- باور شماره ۷: به افراد ظالم اما کم‌اهمیت بی‌توجه باشید ..... ۱۱۲
- باور شماره ۸: هدف برای موفقیت الزامی است ..... ۱۱۵
- باور شماره ۹: باید همواره به بهترین نحو تلاش نمایید ..... ۱۲۰
- باور شماره ۱۰: رویاها حقیقت ندارند ..... ۱۲۳
- توصیه‌هایی برای رهایی از عدم اعتقاد به رویاها ..... ۱۲۵
- بخش ۲: چهار کلید اساسی به خودآگاهی والا ..... ۱۲۹
۴. تردید را از خود دور کنید ..... ۱۳۰
- آن‌چه را باور می‌کنید که می‌دانید ..... ۱۳۶
- ترس و تردید ..... ۱۴۶
- ایمان، راه‌حل ترس و تردید ..... ۱۵۱
- ایمان و سرخوردگی ..... ۱۵۵
- چگونه تردید را در خود ریشه‌کن کنیم ..... ۱۵۹

۵. شاهد درونی را تقویت کنید ..... ۱۷۰
- منظور از شاهد بودن چیست؟! ..... ۱۷۱
- چرا باید نقش شاهد را داشته باشیم؟! ..... ۱۷۴
- چهار طبقه‌بندی برای مشاهده ..... ۱۸۱
- توصیه‌هایی برای قراردادن شاهد در زندگی ..... ۱۹۵
۶. خاموش کردن گفتگوی درونی ..... ۲۰۷
- آرامش درونی و گفتگوی درونی شما ..... ۲۰۹
- گام‌های رسیدن به «عدم وجود گفتگوی درونی» ..... ۲۱۳
- دعا و گفتگوی درونی شما ..... ۲۲۲
- توصیه‌هایی برای خاموش کردن گفتگوهای درونی ..... ۲۲۵
۷. خویشتن والای خود را از قید نفس رها کنید ..... ۲۳۱
- نگاه کردن به نفس ..... ۲۳۳
- هفت ماهیت و خصوصیت اصلی نفس ..... ۲۳۶
- آزادی اصیل در برابر آزادی جعلی ..... ۲۴۸
- توصیه‌هایی برای سرکوب کردن نفس و شناخت خویشتن والا ..... ۲۵۵
- بخش ۳: سرکوب کردن هویت نفسانی‌مان ..... ۲۶۳
۸. از پریشانی به آرامش ..... ۲۶۴
- جایگزین کردن پریشانی با آرامش ..... ۲۶۶
- برخی از رفتارهای معمول آرامش‌ستیز ..... ۲۶۸
- تصویر عینی نقش نفس در ایجاد هرج و مرج ..... ۲۷۵

- توصیه‌هایی برای برقرار کردن آرامش دائمی در زندگی ..... ۲۷۹
۹. از فریب و نیرنگ به حقیقت ..... ۲۸۶
- حقیقت زیر لایه ظاهری ..... ۲۸۸
- نفس از حقیقت بیزار است ..... ۲۸۹
- گذر از دروغ به اصالت ..... ۲۹۲
- چگونه اجتناب از حقیقت در زندگی شما بروز خواهد یافت ..... ۲۹۸
- نظام تشویق‌کننده نفس هنگامی که شما فریب را بر حقیقت برمی‌گزینید: ۳۰۲
- توصیه‌هایی چند برای خلاص کردن خود از شر فریب و در آغوش گرفتن حقیقت برای همیشه: ..... ۳۰۵
۱۰. از خوف به عشق ..... ۳۱۰
- پس چه چیز را نباید دوست داشت؟! ..... ۳۱۳
- تمرکز روی ترس و تمرکز روی عشق ..... ۳۱۶
- برخی از متداول‌ترین رفتارهای مبتنی بر نفس ..... ۳۲۰
- آسیب‌هایی که استفاده از ترس به جای عشق برای شما به دنبال خواهد داشت ..... ۳۲۲
- چند توصیه برای این‌که به جای فراخواندن ترس به زندگی عشق را به همراه بیاورید. .... ۳۲۵
۱۱. از ظاهر به باطن ..... ۳۳۰
- رفتن به ماوراء جهان ظاهر ..... ۳۳۲
- چگونه دنباله‌روی از ظواهر در زندگی شما بروز خواهد کرد ..... ۳۳۹

|          |                                                               |
|----------|---------------------------------------------------------------|
| ۳۴۳..... | غرامت‌های نفس شما                                             |
| ۳۴۵..... | ایده‌هایی چند برای سرکوب کردن میل به ظواهر                    |
| ۳۵۰..... | ۱۲. از تلاش به حصول                                           |
| ۳۵۳..... | عناصر تغییر دیدگاه به سوی رسیدن                               |
| ۳۶۳..... | برخی از رفتارهای معمول تلاش مضاعف                             |
| ۳۶۵..... | نظام حمایتی که نفس شما برای تلاش مضاعف ایجاد می‌کند           |
| ۳۶۷..... | چند توصیه برای از بین بردن این دام نفس برای تلاش مضاعف        |
| ۳۷۲..... | ۱۳. از سلطه به شکیبایی                                        |
| ۳۷۴..... | جایگزین کردن صبر به جای سلطه                                  |
| ۳۸۵..... | نحوه فعالیت نفس سلطه‌طلب شما                                  |
|          | چگونه نفس برای این سلطه‌طلبی به شما پاداش می‌دهد و چرا از صبر |
| ۳۸۸..... | و شکیبایی خویشتن والای شما می‌ترسد                            |
|          | توصیه‌هایی چند برای اجازه دادن به خویشتن والای هدایت شما به   |
| ۳۹۰..... | سوی صبر و شکیبایی بیشتر                                       |
| ۳۹۵..... | ۱۴. از آلودگی به اخلاص و پاکی                                 |
| ۳۹۷..... | خالص کردن تفکرتان                                             |
| ۳۹۸..... | آزادکردن خود از قید تعصب                                      |
| ۴۰۰..... | رهانیدن خود از قید امیال جنسی                                 |
| ۴۰۴..... | رهانیدن خود از قید تفکرات اعتیادآور                           |
| ۴۰۷..... | خلاص کردن خود از قید دگراندیشی                                |

- ۴۰۹..... خود را از قید قیاس در تفکر خلاص کنید
- ۴۱۲..... خالص گرداندن عواطف و احساسات تان
- ۴۱۵..... خالص گرداندن رفتار تان
- سودهایی که نفس شما از ایجاد آلودگی به جای خلوص در زندگی
- ۴۱۸..... شما می‌برد
- ۴۲۱..... راه‌هایی برای رسیدن به خلوص در جسم، ذهن و روح
- ۴۲۹..... بخش ۴: به سوی جهانی عاری از خواهش‌های نفسانی
- ۴۳۰..... ۱۵. ساختن یک روح جمعی از جنس خویشتن مقدس
- ۴۳۵..... درک نفس جهانی

وین دایر ما را به یک سفر اعجاب آور می برد، سفر مقدس غلبه روح بر نفس. این کتاب را می توان به عنوان یک راهنمای کامل و بسیار باارزش، برای آن دسته از افراد که در پی دست یافتن به یک تجربه روحانی بوده و به رهایی روح از بند مادیات به عنوان هدف غایی زندگی می نگرند، تلقی کرد."

دیپاک چوپرا

"زیبایی و خرد موجود در این کتاب مرا حیرت زده کرد. وین دایر کتابی نوشته سرشار از معنا، روحانیت و جذبه. من نظیر چنین کتابی را تا به حال نخوانده ام. بدون شک این کتاب جای اندکی را برای کتاب های گذشته باقی خواهد گذاشت."

لوئیس. ال. می

"وین دایر در جدیدترین کتابش آخرین توصیه‌های درست را برای ما تحریر نموده است. این که از خود به‌درآئیم و با ارتباط با سایرین و ارزش قائل شدن برای آن‌ها، جامه خودخواهی را پاره کنیم. این جستجوی مقدس برای آن آزادی معهود، مهمترین چیزی است که ما در زندگی خود انجام خواهیم داد."

پت رایی

"کتاب جدید و روحیه‌بخش دایر گنجینه باارزشی است از عشق و خرد روحانی".

باربارا دی آنجلس