

قدرت قلب

هدف اصلی زندگی‌ات را پیدا کن

بیتیس‌دو پاپا

نقیسه معتکف



يا يا، يتيتست دو

سر شناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

24.

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

قدرت دل، زندگی معنوی، ابراز وجود

رده‌بندی کنگره

۷۲۰/۲۲۰۰

1590

رده بندی دیوپی

102/1

شماره کتابشناسی ملی

YF00AFY



■ نوبت چاپ: اول ۱۳۹۶

■ نام کتاب: قدرت قلب

■ تیراژ: ۲۲۰۰ نسخه

■ نویسنده: بیتیت دو پایا

■ جواب: دبیر

■ مترجم: نفیسه معتکف

صحافی: روشنی

■ ویراستار: گیتی صفرزاده

فیضان: ۲۴۰۰۰ تومان

■ شاہک: ۹-۴۱-۰۳۳۶-۶۰۰-۹۷۸



٥٣-٣٦٩٩٠٠٠



२००२५००४२



www.nashreliusa.com



instageram.com/dorsaliusa



٤٤٤٤٥٧٧



www.dorsabook.ir



liusa@nashreliusa.com



telegram.me/dorsaliusa

خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده) کوچه اسکو

بلاک ۱۲، طبقه همکف - کد پستی: ۱۴۱۷۸/۱۳۸۷۳

فهرست مطالب

مقدمه.....	۵
بخش اول.....	۱۱
فصل یک: قدرت درون تو.....	۱۳
فصل دو: قلب و روان.....	۱۹
فصل سه: استغناء و شمنندی قلب.....	۲۸
فصل چهار: هواسندی.....	۳۹
فصل پنج: هماهنگی زندگی در لحظه.....	۵۱
بخش دو.....	۶۲
فصل شش: قدرت شکرگزاری.....	۶۴
فصل هفت: مرد قلب.....	۷۲
فصل هشت: خلق قدرت اصیل.....	۸۵
فصل نه: قدرت قصد و نیت و شهود.....	۱۰۰
فصل ده: همزمانی.....	۱۰۴
حالت مخفی در پشت هر چیز.....	۱۱۸
بخش سه.....	۱۳۵
فصل یازده: پول و شغل.....	۱۳۷
فصل دوازده: قلب سالم.....	۱۵۳

۱۶۴ فصل سیزده: عشق و روابط.

۱۸۶ فصل چهارده: انعطاف پذیری، ترس و عقب نشینی.

۲۰۵ فصل پانزده: بخشش.

۲۱۶ فصل شانزده: پالایش قلب.

۲۲۸ ۳. روح حال همراهان نویسنده.

۲۴۰ درباره نویسنده.

www.ketab

مقدمه

مسیر خودم

از واجبات است که هر کسی از سرنوشت خود آگاه شود.
پائولو کونیلو - کتاب کیمیاگر

پس از فارغ التحصیلی از دانشگاه حقوق، بلافاصله قرارداد استخدامی سودآوری از یک مؤسسه حقوقی - سرریز دریافت کرده بودم. فقط با یک امضاء کافی بود که این شغل آبرومند را از آن خرید کنم ولی از امضاء کردن منصرف شدم.

در این فکر بودم که من واقعاً از زندگی چه می‌خواهم؟ هدفم چیست؟ مدت‌ها به دنبال شغلی مناسب و به‌دردبخور می‌گشایم، اما اینکه به یک مؤسسه‌ی حقوقی ملحق شوم و برای مشاوره حقوقی به رست‌های چند ملیتی به سراسر جهان سفر کنم را مناسب حال خود نمی‌دیدم. رچنانچه برای گرفتن مدرک حقوق و کسب چنین موقعیتی خیلی تلاش کرده بودم. اساس کردم که مسیر را گم کرده‌ام و نگران آینده بودم. می‌خواستم چه بکنم؟ هر قدر نگرانی‌ام بیشتر می‌شد، حس می‌کردم دنیای من بیشتر از هم پاشیده می‌شود. دیروقت یکی از شب‌ها، در تاریکی اتاق خوابم دچار تشویش و نگرانی شدم و خوابم نمی‌برد. تصمیم گرفتم از تخت خواب بیرون بیایم و در کامپیوترم چند فیلم از یوتیوب را تماشا کنم. روی وب‌سایتی به نام جهانی

جدید کلیک کردم که فیلمی با حضور اُپرا وینفری^۱ و اکهارت تول^۲ در مورد آگاهی از هدف زندگی بود. فوری مجذوب کلام اُپرا شدم: «فکر نمی‌کنم چیزی مهم‌تر از آگاهی از هدف زندگی باشد».

مات و مبهوت شدم. آیا این همان چیزی بود که به دنبالش بودم؟ آیا قرار بود چشم و گوش من در رابطه با آگاهی از هدف زندگی باز شود؟ زمانی که به این فکر افتادم، لرزشی قوی را در قلبم احساس کردم؛ چیزی که به حال تجربه نکرده بودم. گویی که قلبم هم به سؤال درونی‌ام جواب می‌داد و دلش می‌خواست فوری به حرف‌هایش گوش کنم.

وقتی از این حال و هوای حیرت‌آور بیرون آمدم و به تماشای فیلم مشغول شدم، نوعی آگاهی را شنیدم: «خیلی خوب است از خودت سؤال کنی از زندگی چه می‌خواهی. سؤال مهم‌تر این است که از زندگی بپرسی چه توقعی از تو دارد؟» برای زندگی چه چیزی در چنته داری؟» تول حرفش را این چنین ادامه داد که برای من یک پرسش، تو باید در زندگی لحظاتی را در سکوت سپری کنی. چون سکوت باعث می‌شود از شلوغی ذهن که فکر نام دارد فاصله بگیری. افکار شرطی و نگرانی‌ها مانع رسیدن سایر پیام‌های زندگی - علائمی بی‌سروصدا که می‌توانند راهنایت برای شناخت هدف زندگی‌ات باشند - به تو می‌شوند.

این دقیقاً وصف حال من بود. به قدری در تشریش و نگرانی غرق شده بودم که نمی‌دانستم چه بکنم.

حالا که به آن شب فکر می‌کنم، بر این باور هستم که من به مدت آن فیلم راهنمایی شدم. اظهار نظر و گفتگوهای اُپرا و تول کاملاً ذهن من را تسخیر و مسیر زندگی‌ام را تغییر داد.

صبح روز بعد تصمیم گرفتم توصیه‌ی تول را پیگیری کنم و به دنبال سکوت بروم. زیر باران شدید به پیاده‌روی طولانی رفتم. هنگام هماهنگی خود با سکوت محیط اطراف، احساس کردم آرامشی غیرقابل تصور مرا



احاطه کرد. این آرامش نه تنها در اطرافم بلکه در وجودم هم رخنه کرده بود. برای اولین بار از شر افکار و نگرانی هایی که مرا به گروگان گرفته بودند، رها شدم. احساس کردم می توانم در مورد اینکه در زندگی به چه راهی بروم سؤال کنم و در برابر جواب دریافتی، خواه این جواب با نظرات قبلی درباره ی حرفه و آینده ام جور باشد یا نه، تعصب به خرج ندهم. ناگهان از فکر اینکه بخواهم بعد از این همه درس خواندن و تلاش، حرفه وکالت را رها کنم دچار ترس و وحشت شدم. در ضمن دلم نمی خواست پدر و مادرم را که به موفقیت تحصیلی و حرفه ای من افتخار می کردند، سرخورده کنم.

به حرکت ایستادم و از آرامش درونی که حاصل رهایی از توقعاتم بود لذت می بردم. در دلم پرسیدم: زندگی از من چه می خواهد؟ بلافاصله، ضربه ی قوی قلبم را احساس کردم، ضربه ای که حتی از شب قبل هم شدیدتر بود و تا حدی هم ناگهانی که من می خواست حواسم را متوجه جواب کنم. چنان احساساتی شدم که اشکم سهواً ازیر شد.

ناگهان، متوجه هدف زندگی ام شدم. این هدف خیلی شفاف بود: من می بایستی در مورد قدرت قلبم بر سر راه مرا تحت تأثیر خود قرار داده بود، کنکاش می کردم. می بایستی با متفکران معنوی و نویسندگان و آموزگاران سرشناس عصر حاضر تماس می گرفتم و به قدرت قلب از آنها نظرخواهی و گفتار آنها را ثبت می کردم. من باید می فهمی. در مورد قدرت قلب بسازم.

آن موقع برای ساختن فیلم، ذهنم به جایی قد نمی داد چون فیلم سازی سر رشته ای نداشتم. هرگز فکرش را نمی کردم که چنین چیزی جز وظایفم شود. من از هدف زندگی ام آگاه شده بودم. این حس آگاهی به قدرت قوی بود که چاره ای به جز دنبال کردن رسالتم نداشتم. رسالتم این بود که از جنبه ی قدرت قلب، زندگی را مورد بررسی قرار دهم و از آن فیلمی بسازم.

به خانه رفتم، چمدانم را بستم و یک گروه فیلمبرداری را هم بسیج کردم. چیزی نمی توانست مانع شود تا هر آنچه را که زندگی از من می خواست انجام دهم.

هدف زندگی یعنی زندگی هدفمند.

جورج برنارد شاو

مدت دو سال به سراسر جهان سفر کردم و شانس به من رو آورد که با انستم با هجده نفر از آموزگاران، افراد معنوی سرشناس، نویسندگان، دانشمندان و متفکران توانمند آشنا شوم و با آنها گفتگویی داشته باشم. اسامی این افراد به شرح زیر است: ایزابل آلنده، مایا آنجلو، مایکل برنارد بک ویث، دیپاک چوپرا، رولو کوئیلو، جو دیسپنزا، لیندا فرانسیس، جین گودال، جان گری، رولف مک کرتی، هاوارد مارتین، رودیگر ششه، ماری شیموف، دین شراک، اکهارت تو، نیل رنالد والش، مریان ویلیامسن و گری زوکاو. این افراد با گفتارهای حال و الهام بخش در مورد تأثیر قلب روی زندگی شان، نقش بسزایی در مسیر زندگی من و همچنین در تهیه فیلم داشتند. از این جهت آنها را هم در خلق این کتاب و فیلم سهیم می دانم. (در آخر کتاب شرح حال همه ی آنان آمده است).

این گروه از همراهان من، درس هایی هم در مورد قدرت قلب به من آموختند. درس هایی که آن را در فیلم و این کتاب با شما در میان می گذارم. از قضای روزگار قلب، قدرت های متعددی دارد از جمله قدرت حس ششم، قصد و نیت، شکرگزاری، بخشش، انعطاف پذیری و اراده به مهم تر عشق. برقراری ارتباط با چنین قدرت هایی می تواند در رابطه با امور مالی، سلامتی و روابط، تحولی چشمگیر ایجاد کند تا از این طریق بتوانید استعداد های نهفته و توانمندی هایی که عالی ترین زندگی را برای تان رقم می زند، کشف کنید. پیام های این همراهان خالق را، در این کتاب بهتر از فیلم می توانم نشان بدهم. در ضمن با دنبال کردن پیشنهادهای آنها و الهام گرفتن از آن، می توانید قدرت قلب خود را گسترش بدهید. به منظور کمک به شما برای طی مسیر زندگانی، هر فصل شامل ژرف نگری و بینش هایی است که از آن طریق می توانید ندا، حکمت و خرد آشکار قلب خود را کشف کنید. امیدوارم که با کمک این کتاب



و دیدن فیلم بتوانید از هدف زندگی‌تان که مثل گنجینه‌ای در درونتان مدفون شده است، آگاه شوید. وقتش رسیده است که در گنج را باز کنید، که قدرت قلب را کشف کنید.

راز من این است، خیلی ساده و شفاف:
هر فردی فقط با قلبش می‌تواند همه چیز را به وضوح ببیند.
آنچه اصل است، از دیده پنهان است.

آنتوان دو سنت - اگزوپری

www.ketab.ir