

6843

۵۰۰

۱

۴۴۸

۱۶۱

خویشتن مقدس شما

تصمیم‌گیری برای آزاد شدن

دکتر وین. دبلو. دایر

سرشناسه	دایر، وین دبلیو، ۱۹۴۰ - ۲۰۱۵م.
عنوان و نام پدیدآور	Dyer, Wayne W. خویشتن مقدس شما: تصمیم‌گیری برای آزادشدن/ وین. دبلیو. دایر؛ مترجم مهدی اصغرپور؛ ویراستار یوسف بلقان‌آبادی.
مشخصات نشر	قم: پدیده دانش، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۴۴۸ ص. ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	978-600-6052-74-8
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	عنوان اصلی: Your sacred self : making the decision to be free, 2001.
یادداشت	کتاب حاضر تحت عناوین مختلف توسط مترجمان و ناشران متفاوت در سال‌های مختلف منتشر شده است.
موضوع	خودسازی
موضوع	(Self-actualization (Psychology
شناسه افزوده	اصغرپور، مهدی، ۱۳۵۵ - ، مترجم
رده بندی کنگره	BF۶۳۷ ۱۳۹۷ خ/۹۵۲۱۲۵
رده بندی دیویی	۱۵۸/۲
شماره کتابشناسی ملی	۵۵۰۳۶۳۵



انتشارات پدیده‌دانش

خویشتن مقدس شما (تصمیم‌گیری برای آزادشدن)

نویسنده: دکتر وین. دبلیو. دایر

مترجم: مهدی اصغرپور

ویراستار: یوسف بلقان‌آبادی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷

چاپ: آریا

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۰۵۲-۷۴-۸

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.

تقديم به همسرمارسلين
كه نشانه فخر زمين به خورشيد 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 مسئول شرایط بد زندگی من هستند ۹۰
- باور شماره ۳: ایده آل گرایی با واقعیت گرایی تناسبی ندارد ۹۴
- باور شماره ۴: تنها یک عرصه ی وجود متصور است و آن وجود فیزیکی است ۹۹
- باور شماره ۵: ما از همه جدا هستیم و با همه ی آن ها فرق می کنیم ۱۰۳
- باور شماره ۶: همواره یک «ما» در برابر «آن ها» قرار دارد ۱۰۹
- باور شماره ۷: به افراد ظالم اما کم اهمیت بی توجه 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
- توصیه هایی 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
- آن چه را باور می کنید که می دانید ۱۳۶
- ترس و تردید ۱۴۶
- ایمان، راه حل ترس و تردید ۱۵۱
- ایمان و سرخوردگی ۱۵۵
- چگونه تردید را در خود ریشه کن کنیم ۱۵۹

۵. شاهد درونی را تقویت کنید ۱۷۰
- منظور از شاهدبودن 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. خویشتن‌والای 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

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

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

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. هی

"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 رابلی

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

باربارا دی آنجلس