

سفر به سایه‌های درون

www.ketab.ir

نویسنده: رها خاوری

سرشناسه	خاوری، فاطمه، ۱۳۶۶-
عنوان و نام پدیدآور	سفر به سایه‌های درون / نویسنده فاطمه (رها) خاوری.
مشخصات نشر	کرمان: امید کویر، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۹۲ ص. ۱۴.۵×۲۱.۵ س.م.
شابک	۷۷۰۰۰۰ ریال ۷۷۹۶-۱۰۰۰-۶۲۲-۹۷۸:
وضعیت فهرست نویسی: فیپا	
یادداشت	کتابنامه: ص. ۹۲.
موضوع	تفکر نوین
موضوع	New thought:
موضوع	موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Success -- Psychological aspects:
موضوع	تلقین روانی
موضوع	Mental suggestion:
رده بندی کنگره	BF۶۳۹:
رده بندی دیویی	۱۳۱:
شماره کتابشناسی ملی	۸۴۱۵۹۵۸:
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا	

www.ketab.ir

سفر به سایه‌های درون

نویسنده: فاطمه (رها) خاوری

چاپ: اول ۱۴۰۰

انتشارات: امید کویر

شابک: ۷-۶۸-۶۶۹۲-۶۲۲-۹۷۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۷۰,۰۰۰ ریال

آدرس: خیابان شریعتی، کوچه ۱۰، مجتمع تجاری سجاد، پلاک ۱۳۴
 تلفن: ۲۸۴۲۱۶۶۷ - ۰۲۱ مرکزپخش: ۰۹۱۹۶۶۴۰۶۴۰
 www.OmidKavir.ir

فهرست

۹	پیشگفتار
۱۳	مقدمه
۱۵	فصل اول: چرا من؟
۱۵	چرا من؟
۲۷	فصل دوم: ارتعاش‌ها
۳۰	نشانه‌های ارتعاش شرم
۳۱	عملکرد ارتعاش شرم
۳۱	راه نجات
۳۲	ارتعاش احساس گناه (۳۰ مگاهرتز)
۳۶	نشانه‌های ارتعاش ولع (۱۲۵)
۳۸	نشانه‌های ارتعاش خشم (۱۵۰)
۴۰	یک پله تا ارتعاش بعدی راه بود ارتعاش غرور و اعتماد به نفس (فرکانس ۱۷۵)
۴۱	نشانه‌های ارتعاش غرور (فرکانس ۱۷۵)
۴۷	سفر دوم
۵۱	فصل سوم: جهان سایه‌ها
۵۶	سرگذشت اول
۵۶	سایه‌های شخصیت رها
۶۱	سرگذشت دوم
۶۱	راز هبوط آدم

۶۷	سفر سوم
۶۷	سفر به سایه‌ها
۶۸	سفر سوم
۷۰	فصل چهارم: جهان ارزش‌ها
۸۰	سفر پایانی
۸۲	فصل پنجم: باغ وجود
۸۲	ارتعاش شجاعت در فرکانس ۲۰۰
۸۳	ارتعاش عشق فرکانس ۵۰۰
۸۴	ارتعاش شادی فرکانس ۵۴۰
۸۴	ارتعاش صلح فرکانس ۶۰۰
۸۵	ارتعاش اشراق فرکانس ۷۰۰ تا هزار
۸۷	کلام آخر
۸۸	ده قدم تا بالا بردن ارتعاش و کیفیت زندگی
۹۲	منابع

«انسان متمدن سعی در سرکوب انسان حقیر (سایه) درون خود دارد، بدون

درک این موضوع که با چنین اقدامی او را قوی‌تر و وحشی‌تر می‌سازد.»

کارل گوستاو یونگ

پیشگفتار

من رها خاوری یک معناگرا هستم. سال‌هاست که ذهنم درگیر اصول ماوراءالطبیعه و قانون جذب بود، شاید از همان کودکی‌هایم که اولین کتاب غیردرسی خود را به نام «مثلت برمودا» خریدم. در ذهن من همیشه علامت سؤال بود و سال‌ها کتاب‌ها و مسیرها و اساتید مختلفی را مورد تحلیل و مطالعه قرار دادم تا بتوانم راز مادم آرامش را پیدا کنم اما همیشه یک نقطه مجهول مانع رسیدن به آرامشم بود. قدرت جذب، مراقبه، مدیتیشن، همه و همه تنها برای چند روز پایدار بود و دوباره با اولین چالش و مشکل من بودم و حسرت و گریه‌هایی که تمامی نداشت؛ باید کاری می‌کردم.

در یکی از بدترین روزهای زندگی‌ام جایی که هیچ امید و انگیزه‌ای نبود هدیه ارزشمندی به نام کتاب محدودیت صفر نوشته جو ویتالی را دریافت کردم، ماه‌ها حوصله خواندن کتاب را نداشتم و بالأخره کتاب باز شد؛ فصل جدید زندگی‌ام رقم خورد و من شروع کردم به پاک‌سازی به روش هواپونوپونو که تکرار چهار جمله:

- متأسفم
- منوببخش
- از تو ممنونم
- دوستت دارم

بود و من بارها و بارها این کلمات را تکرار کردم، اما باز هم چیزی در درونم

می‌لرزید. « ترس! » هنوز آرام نبودم. شروع کردم به تحقیق و مطالعه بیشتر؛ در این راه اساتید بزرگواری سر راهم قرار گرفت و کمک کردند تا بدانم مبحثی وجود دارد به نام ارتعاش و جهان سایه‌ها که بازی در مدار این ارتعاشات است که به زندگی معنی و مفهوم می‌بخشد.

باید می‌فهمیدم از چه چیزی متأسفم؛ برای چه چیزی طلب بخشش می‌کنم؛ از چه کسی سپاسگزارم و کلمه دوست دارم را خطاب به چه کسی می‌گویم.

راز تمام این‌ها در قانون ارتعاش‌ها و سایه‌های درونی من بود. باید تأسف پذیرش سایه‌ها را قبول می‌کردم، باید خودم و دیگران را می‌بخشیدم، باید از روح الهی بابت قبول این بخشش سپاسگزاری می‌کردم، باید به خودم و تمام جهان هستی اعلام می‌کردم که دوستشان دارم. آری راز در دوست داشتن بود. باید عاشق کل جهان هستی می‌شدم، عاشق زیبایی‌ها و زشتی‌هایش.

اگر به رنج‌های خود معنا دهید آن وقت می‌توانید از آن عبور کنید، حلقه مفقود پیدا شده بود؛ من در حال فرار بودم، فرار از تنهایی و ناامیدی، فرار از غم‌ها و غصه‌ها؛ چون برای هیچ‌کدام از آن‌ها معنایی نداشت‌م و فراری هیچ‌کجا آرام نیست، حتی اگر ندای آزادی سر بدهد.

این کتاب را می‌نویسم تا حلقه مفقوده را به دامنه قدرت جذب وصل کنم و کمک کنم با سفر به سایه‌های وجودتان با آن‌ها آشتی کنید و مثل من از آرامش خود حتی در روزهای سختی لذت ببرید. آنجا که می‌دانید هر دردی برای درمان و بزرگ شدن‌تان ظاهر می‌شود عاشق دردهایتان می‌شوید؛ زیرا برای

رشد خودتان شروع به حل چالش ها می کنید و هرچه چالش بزرگتر باشد شما قوی تر خواهید شد؛ تنها کافی است شجاع باشید و صادق.

آری تنها با خودتان با قدرت و تحکم رفتار کنید، راهکارهای این کتاب را چراغ قوه نکنید برای زندگی دیگران و قضاوت کردن آن ها، شما تنها مسئول زندگی شخصی و فردی خودتان هستید.

تضمین می کنم اگر تنها خودتان را مسئول هر آنچه که اتفاق می افتد بدانید به زودی جهان هستی در خدمت شما درخواهد آمد و شما را به عنوان حاکم سرزمین وجودتان خواهد پذیرفت؛ تا حکمران نباشید هیچ کس فرمان بردار نخواهد بود؛ هیچ حاکمی التماس نمی کند، هیچ حاکمی تقلا نمی کند، حاکمان تنها اراده می کنند و جهان هستی اطاعت می کند، حاکم سرزمین وجود خودت باش.

در این کتاب می کوشیم با پیدا کردن من بهتر در وجود خود فردایی بهتر و آینده ای زیباتر را رقم بزنیم.

«آرامش از من آغاز می شود»