

نه به افکار سمی

ابزارهایی ساده برای تغییر و تحول شخصیت

ساندرا اینگرمَن

www.ketab.ir

سحر حدیقه



نشر خزه

سرشناسه	: اینگرم، ساندرا
عنوان و نام پدیدآور	: Ingberman, Sandra
مشخصات نشر	: نه به افکار سمی: ابزارهای ساده برای تغییر و تحول شخصیت / ساندرا اینگرم / محتر حدیقه.
مشخصات ظاهری	: تهران: نشر خزه، ۱۳۰۲.
شابک	: ۱۰۴ ص.
وضعیت فهرست نویسی	: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۵۸-۵۶-۵
یادداشت	: الفبا
عنوان دیگر	: عنوان اصلی: How to heal toxic thoughts.
موضوع	: ابزارهای ساده برای تغییر و تحول شخصیت.
	: شمنیسم
	: Shamanism
	: شفای روحی — شمنیسم
	: Spiritual healing -- Shamanism
	: اندیشه و تفکر — جنبه های مذهبی — مطالب گونه گون
	: Thought and thinking -- Religious aspects -- Miscellanea
	: حدیقه، سحر، ۱۳۶۰ — مترجم
شناسه افزوده	: ۶۵BL
رده بندی کنگره	: ۱۳۱
رده بندی دیویی	



نه به افکار ستمی
ابزارهایی ساده برای تغییر و تحول شخصیت
نویسنده: ساندراینگرمن

مترجم: سحر حدیقه

ناشر: نشر خزه

چاپ اول: ۱۴۰۲

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

۱۰۰ صفحه

صفحه آرایشی: مریم نطقی طاهری

طراحی جلد: مژده عالی پور

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۵۸-۵۶-۵

khazepub@gmail.com



khazepub

فهرست

۹	مقدمه
۱۵	فصل اول: کیمیای روح
۲۱	فصل دوم: نه به واکنش!
۳۳	فصل سوم: تحول ماهیت انرژی
۴۹	فصل چهارم: ابزارهای بیشتر برای تغییر
۶۱	فصل پنجم: ماهیت تصویر درونی
۷۳	فصل ششم: زمانی برای بازتاب
۷۹	فصل هفتم: چگونه از خود در دنیای سمی محافظت کنیم؟
۸۹	فصل هشتم: پیش به سوی تکامل جدید آگاهی
۹۵	پی‌نوشت

مقدمه

یک شب، خواب سنگینی دیدم. با گروهی از همکارها کنار آب سردکنی ایستاده بودیم. با هم حرف می‌زدیم و نم‌نم از قهوه‌هایمان می‌خوردیم. بحث خیلی دوستانه به نظر می‌رسید اما متوجه شدم بعضی از کارمندا به سمت دیگران مشت‌های فراطبیعی می‌اندازند. این مشت‌های نامرئی را می‌دیدم که زیر جناغ سینه، درست بر شکم آنها فرود می‌آیند. حسابی جا خورده بودم. از مشت خورده، می‌پرسیدم: «طوریست نشد؟» و از مشت‌زن می‌پرسیدم: «دیدی چه کار کردی؟»

در خوابم، تعاملات نامرئی عالم پنهان، مرئی شده بودند. در عالم بیداری، تعاملات این‌چنینی، واقعی هستند و بشمار رائج. وقتی طرز رفتار مردم را می‌بینیم، به نظر می‌رسد هیچ خصومتی در کار نیست. ممکن است روی صورت مخاطبمان لبخندی نقش بسته باشد. اما چه اتفاقی در سطح نامرئی می‌افتد؟ یا صحبت یا حضورمان چه احساسی را در او برانگیخته‌ایم؟

ما چیزی فراتر از بدن، افکار و تجربیات گذشته‌مان هستیم. بله، بُعدی نامرئی هم داریم که به آن روح می‌گوییم. جنبه‌ای که دوست دارم به آن بگویم: آنچه فرای پوست و گوشت‌مان هستیم. ما قادر به دیدن این وجه خود نیستیم. با این حال، این بُعد در کنار جسم و ذهن، کل وجود ما را می‌سازد. هربار که به صورت محسوس و مرئی با دیگران تعامل می‌کنیم، در سطح روح هم تعاملی نامرئی از انرژی‌ها صورت می‌گیرد. نقش‌های ما در این تعامل متفاوت است: گاهی فرستنده‌ایم و گاهی گیرنده. اگر انرژی منفی باشد می‌تواند به اندازه‌ی خشونت فیزیکی، آسیب وارد کند. به چند عبارتی توجه کنید که به طور معمول در طول روز برای شرح طرز رفتارمان با دیگران به کار می‌بریم و حسی که در ما برمی‌انگیزانند. چندان از آنها اعمال خشونت‌آمیز را تداعی می‌کند؟