

تحويل روح

دکتر باربارا دی. آنجلس

مترجمان:

شروین شمالي

دکتر اردوان تقوا

ویراستار:

مهران ارده‌چی



سرشناسه: دی. آنجلیس، باربارا / De Angelis, Barbara
 عنوان و نام پدیدآورنده: تحول روح / نویسنده: باربارا دی. آنجلیس؛ مترجمان: شروین شمالی - اردوان تقوا؛
 ویراستار: مهران آرتچی
 مشخصات نشر: تهران: دیبای دانش، ۱۳۹۸
 مشخصات ظاهری: ۳۴۴ ص
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۴۴-۱۶-۳
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
 یادداشت: عنوان اصلی: Soul shifts: Transformative wisdom for creating a life of authentic awakening, emotional freedom, and practical spirituality.
 موضوع: زندگی معنوی / Spiritual life
 موضوع: خودسازی - جنبه های مذهبی / Self-actualization (psychology)-Religious aspects
 شناسه افزوده: شمالی، شروین، مترجم
 شناسه افزوده: تقوا، اردوان، ۱۳۵۳ - مترجم
 شناسه افزوده: لرهچی، مهران، ۱۳۵۲ - ویراستار
 رده‌بندی کنگره: BL۶۲۴
 رده‌بندی دیویی: ۲۰۴/۴
 شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۴۰۰۰۴



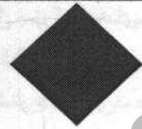
تحول روح
 نویسنده: باربارا دی. آنجلیس
 مترجمان: شروین شمالی - دکتر اردوان تقوا
 ویراستار: مهران آرتچی
 ناشر: دیبای دانش
 نوبت و تاریخ چاپ: اول - ۱۳۹۸
 شمارگان: ۵۰۰ نسخه
 قیمت: ۵۲۰۰۰۰ ریال

Diba_Danesh10904@yahoo.co.
 https://dibayedanesh.ir
 Instagram.com/Dibayedaneshpub

تهران - میدان انقلاب - ابتدای کارگر جنوبی -
 کوچه رشتچی - پلاک ۱۴ - واحد ۵
 تلفن: ۰۹۱۲۴۸۵۹۵۶۴، ۰۲۱-۶۶۹۲۲۰۲۷

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۵
مقدمه.....	۱۱
بخش یک: دروازه‌ای به سوی بیداری واقعی.....	۲۱
فصل یکم: عبور از آستان ورودی.....	۲۳
فصل دوم: از دیوارها در بسازیم: تبدیل از جستجوگر به مشاهده گر.....	۴۷
فصل سوم: از سرشتی تا یادآوری.....	۶۹
فصل چهارم: عمیق و رفیم: خود را از درون به بیرون دگرگون کنید.....	۸۷
بخش دوم: شگرد تحول.....	۱۰۵
فصل پنجم: رقص کیهان: فزونی معنوی و راز دگرگونی ارتعاشی.....	۱۰۷
فصل ششم: ارتعاش شما چگونه است؟ رالی از عملکرد به حضور.....	۱۳۷
فصل هفتم: هر چیزی مهم است: آرایش اعتبار ارتعاش.....	۱۶۵
بخش سوم: تحول روح برای معنویت عملی.....	۱۹۵
فصل هشتم: اتخاذ موضعی قاطع برای بیداری: از انقباض به انبساط.....	۱۹۷
فصل نهم: تسلط در لحظه: تمرین معنوی انتخاب.....	۲۲۷
فصل دهم: مسیری برای بازگشت به والاترین جنبه وجود: خردبینی.....	۲۴۷
بخش چهارم: تحولات روح خویش را زندگی کنید.....	۲۶۹
فصل یازدهم: دستاوردهای روح و برنامه‌ریزی کیهانی شما.....	۲۷۱
فصل دوازدهم: عشق مقدس، دوران مقدس.....	۲۸۳
فصل سیزدهم: تغییر به سمت قدردانی و پذیرش بخشش و لطف الهی.....	۲۹۵
فصل چهاردهم: چرا اینجا هستید؟ ایجاد تفاوت ارتعاشی.....	۳۱۷
فصل پانزدهم: میراث عشق.....	۳۲۷
درباره نویسنده.....	۳۴۳



در خدمت برترین

«خودشکوفایی بزرگ‌ترین خدمتی است که می‌توانی برای جهان هستی انجام دهی.»
رامانا ماهایشی^۱

در این سفر بزرگ بیداری، «برترین بخش وجودی من به عالی‌ترین بخش وجودی شما خوش‌آمد می‌گوید. بسیار خرسندم از اینکه وعده دیدارمان را به یاد داشته‌اید و حتی مهم‌تر از آن، با عمل به وعده خود، آزادی معنوی و احساسی‌تان را آشکار کرده‌اید. سال‌هاست که من خود را برای ورود شما آماده کرده‌ام و با نوشتن این کتاب، مأمونی برای شفاء الهام و یادآوری در اختیارتان قرار داده‌ام. حال، با نام‌ل شدن این کتاب همه زمینه‌ها برای شما مهیاست. سرانجام، زمان آن رسیده که شما، درها را بکشایم و شما را به داخل دعوت کنم.

این همان کاری است که مربیان انجام می‌دهند- ما خود را برای خدمت به دانشجویان آماده می‌کنیم و سپس منتظر ورود آنها می‌شویم. سرانجام با در اختیار گذاشتن اندوخته‌هایمان به شما، این لحظه باشکوه را گرامی می‌داریم. مربیان در دستیابی به عظمت و سرافرازی پشتیبان و یاور من بوده‌اند. من نیز افتخار دارم تا در عظمت، آزادی و برترین موهبت‌های معنوی شما باشم.

بیش از چهل سال است که نویسنده، سخنران، مجری برنامه‌های رادیو و تلویزیونی و مربی هستم. با این همه، من بیشتر خود را عارف می‌دانم. عارف کسی است که مسیرهای نادیدنی درون انسان‌ها را درک، ترسیم و با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کند. من از دوران کودکی همواره به همان اندازه حرکت در سیاره بیرونی وجود، از یافتن این بزرگ‌راه‌های درونی احساس راحتی کرده‌ام. از آن زمان تا به امروز، هنگامی در زندگی دیگران ظاهر می‌شوم که، یاده عبور از آستانه برای ورود به مرحله آگاهی، بهبود و بیداری بیشتر هستند.

بی‌چهار دهه اخیر، حرفه من، یعنی مربیگری، شاهد چندین تغییر اساسی در الگو بوده است. هر بار از درون تحولات معنوی بنیادی من، این تحولات بیرونی زاده شده‌اند؛ دگرگونی‌های مهمی که به من امکان داد مسیر قدرتمند و شفاف‌تری برای انتقال عشق و خرد را هم به تبع آن بتوانم به‌طور فعالانه این انرژی‌های شفاف‌بخش را به دانشجویانم انتقال دهم. ارتعاشات مثبت خود را افزایش دهند و به سرعت به‌سوی تمامیت طبیعت خود بازگردند.

اکنون در زندگی حرفه‌ای من، نگاهم قرار گرفته‌ام که خود را با انبوهی از خرد همچون محصولی درو شده و آماده مصرف می‌بینم. این نوع خرد راستین فقط از روند اسرارآمیز علم کیمیاگری بین تفکر عمیق، تجربه شفقت‌فانی و شخصی، گذر زمان و بیان دقیق همه این‌ها زاده می‌شود.

تصور کنید کاوشگری از وجود مقصد شفت‌انگیزی آگاه است که برای رسیدن به آن باید سال‌ها سفر کند، دست به اکتشاف بزند و پس از گذشت سال‌ها به خانه بازگردد. اما در برابر نوید آنچه خواهد یافت، یارای مقاومت ندارد. او عزم سفر می‌کند و در بازگشت دیگر خودش نیست. این همان سفر هیجان‌انگیز و پرمخاطره من بوده است. من هشت سال از نویسندگی فاصله گرفته‌ام تا خود را غرق در فعالیت‌های تدریس و افزودن به عمق سفر معنوی‌ام کنم. حاصل این سفر، کتاب تحول روحی است.

تحول روح مهم‌ترین اثر دوران زندگی‌ام است. این کتاب، من و دانشجویم را متحول کرده است و حالا امیدوارم شما را هم متحول کند. ماهیت این نوع خرد، اشتیاق دارنده آن به انتقال به دیگران است. از دیدگاه یک مربی واقعی، احساس اشتیاق فراوانی که با این خرد توأم می‌شود، نه بیان جمله «به من نگاه کن»، بلکه «به این نگاه کن»

است. او می‌گوید: «به این جام طلایی خرد بنگر! به این جواهر درخشان درک و معرفت نظری بیفکن! می‌خواهم آن را داشته باشی!»

کتاب‌ها وارد زندگی‌مان می‌شوند؛ همچون هدایایی که بانیان خیر پر رمز و راز مانند یک دوست، مقاله، نامه الکترونیکی و ویتترین فروشگاه تقدیم‌مان می‌کنند. ندای درونتان می‌گوید: «تو باید این کتاب را بخوانی». شما درمی‌یابید که این ندا دربردارنده پیام و هدایتگر شما به همان مقصدی است که منتظرش بوده‌اید. این همان پاسخ به یک دعا، پرسش یا خواسته‌تان است. گاهی اوقات همان امیال درونی است که به خود اجازه ندهاید تا کاملاً به وجود آن‌ها اصرار به وضوح بیان‌شان کنید. گویی این روح شماست که پیش از مداخله ذهن تصمیم می‌گیرد کتاب را طلب کند. روح شما فقط گمشده مورد نیازتان برای حل معما را شناسایی می‌کند. من را به تبحر خود درمی‌آورد.

برخی کتاب‌ها به شما نگاه می‌دهند و برخی ما را به سفر می‌برند. من با طراحی کتاب تحول روح هر دو هدف را دنبال کرده‌ام. بالاترین هدف من از نوشتن، خلق «آشرام واژه‌ها» به شکل مجازی است. عبارت پناهگاه و محلی است که همه دانشجویانم (از زمان گذشته، حال و آینده) بتوانند بر سر ریاضات را، نمایی، الهام معنوی و شیوه‌های عملی یاری‌بخش در مسیر خود برای دستیابی به آرامش به آن مراجعه کنند.

«میوه به تدریج می‌رسد، اما ناگهان از درخت پایین می‌افتد و دیگر به جای خود باز نخواهد گشت.»

نيسارگاداتا ماهاراج^۲

در سال ۱۹۷۱، زمانی که بیست سال داشتم، شش ماه از زندگی سعادتمندانه‌ام را در اقامتگاهی واقع در جزیره ماجورکا^۳، ساحل اسپانیا همراه با نخستین مربی من سپری کردم.

۱. Ashram of Words: آشرام محلی دورافتاده و آرام است که گروهی از هندوان در آنجا به‌طور

ساده، زیست و عبادت می‌کنند. (م)

2. Nisargadata Maharaj

3. Majorca

گذراندم. او «ماهاراشی ماهش یوگی»^۱ نام داشت. اقامت در این مکان بخشی از برنامه تربیت مدرس مدیتیشن بود. مهاراشی استاد بزرگ روشنگری و وجودش سرشار از انرژی مثبت بود. او هر شب در کنار ما می‌نشست و تجربه‌های خردمندانه عمیق و تأثیرگذار بر زندگی را در اختیارمان قرار می‌داد. طی این شش ماه، من تک‌تک واژه‌های او را در مجموعه‌ای از دفترچه‌های یادداشت بزرگ می‌نوشتم.

دیروز راغب شدم تا یکی از این دفترچه‌های گران‌بها را پیدا کنم و آن را ورق بزنم. بنی، طالب را می‌خواندم، به جمله‌ای زیبا رسیدم. این جمله بخشی از سخنرانی او برای گروه ما یک روز پیش از اتمام دوره بود. ما قصد داشتیم روز بعد آنجا را به مقصد کشورهای مختلف برانیم. پس مدیتیشن ترک کنیم. او گفت:

«وای درختی به بار می‌نشیند، شاخه‌هایش به پایین خم می‌شود.»

در این جمله به ما، به نحو شگفت‌انگیزی عمیق، لایه‌های بسیاری از خرد درهم تنیده است. میوه سبیده، کینی پیروزمندانه‌ای را روی شاخه درخت ایجاد می‌کند و به آن یاری می‌دهد تا خم شود و راحت‌تر موهبتش را به هر کس که انتظار دریافتش را دارد، ارزانی کند. میوه قبل از رسیدن روی شاخه شکوفه می‌دهد و درخت از بابت آن احساس غرور نمی‌کند، اما به نشانه تواضع در برابر مجزّه بچه آشکار شده، سر تعظیم فرود می‌آورد. مربی معنوی ام، به ما می‌آموخت که چگونه مربی شویم: اینکه همواره به یاد داشته باشیم آموزش، خدمت به دیگران است، نه حس برتری، بلکه احساس تواضع به دلیل به ثمر نشستن بیداری خودمان. او می‌دانست که با سپری شدن سال‌ها این حقیقت برای بسیاری از ما آشکار خواهد شد.

من پس از گذشت چهل سال، همچون درختی پربار سرشار از میوه‌های خرد و بیداری، روی شاخه‌هایم متواضعانه سر تعظیم فرود می‌آورم؛ زیرا فرصت خدمت به دیگران را در مسیر یادگیری‌شان داشته‌ام و ابزاری برای شفا و بهبودی آن‌ها بوده‌ام. بزرگ‌ترین این چنین گفت: «وسیله دستیابی به هدف همراه با آنچه از طریق آن جاری است مورد رحمت قرار می‌گیرد». این کتاب همان میوه رسیده درخت من است که با عشق فزاینده تقدیمتان می‌شود. من در عمق وجودم احساس می‌کنم مورد رحمت قرار گرفته‌ام؛ از اینکه وسیله‌ای برای ارائه کتاب تحول روح به شما بوده‌ام و انتقال موهبت‌ها، رهنمودها و ظرافت‌های کلامی آن برایم مایه افتخار و شادمانی است.

رسالت ما در مقام موجودات آگاه، جستجوگران واقعی و تغییردهندگان جهان هستی، متولد ساختن دوباره و دوباره خودمان است. امیدوارم این تحولات روحی باعث آمرزش و رهایی شما شوند؛ همان گونه که برای من این گونه بوده‌اند. این کتاب با عشق فراوان تقدیم به شما عزیزان می‌شود.

باربارا دی. آنجلیس

اوت ۲۰۱۴

سانتا باربارا، کالیفرنیا

www.ketab.ir