

با خدای خودت درددل کن

دن مه‌ل روئیز
نفیسه معتزله



سرشناسه : روئیز، میگل، ۱۹۵۲ - م
 تهران و نام پدیدآور : با خدای خودت درددل کن لادن میگل روئیز؛ مترجم نفیسه معتکف
 مشخصات نشر : تهران : انتشارات هو، ۱۳۹۹ ۱۳۲ ص
 شابک : 978-622-959527-5

فیبیا : محبت فهرست نویسی
 عنوان اصلی : Prayers : a communion with our Creator : inspiration and guided meditations for living in love and happiness, c2001.

موضوع : دعا - عشق و عبادت الهی - آرامش ذهنی - گذشت
 شناسه ۱ دهه : میلز، جانِت، ۱۹۵۳ - م Mills, Janet
 شناسه افزوده : تکف، نفیسه، ۱۳۳۵ ، مترجم

رده بندی کنگره : BL۶۰۰
 رده بندی دیویی : ۶۱۱/۴۳
 شماره کتابشناسی ملی : ۸۵۴۹



انتشارات هو

نام کتاب: با خدای خودت درد دل کن

ناشر: هو

نویسنده: دن میگل روئیز

مترجم: نفیسه معتکف

تیراژ: ۲۰۰ جلد

چاپ اول: ۱۳۹۹

صفحه‌آرا: پروانه نصرالهی

چاپ دیجیتال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۹۵۲-۷-۵

ISBN: 978-622-959527-5

مرکز پخش انتشارات هو :

۰۹۰۲۱۴۱۴۵۵۸ - ۰۹۰۲۱۴۱۴۵۵۸ - ۰۹۰۲۱۴۱۴۵۵۸

فهرست مطالب

۷.....	مقدمه
۱۲.....	حقیقت
۲۴.....	دعا برای درک حقیقت
۲۷.....	بخشش
۴۰.....	دعا برای بخشش
۴۳.....	عشق
۵۲.....	دعا برای عشق
۵۵.....	حفظ حرمت کالبد جسمانی
۵۹.....	دعا برای کالبد جسمانی
۶۱.....	شکرگزاری

۶ [۱۱] با خدای خودت درد دل کن

۶۷..... دعا برای شکرگزاری

۷۰..... انسانیت

۷۹..... دعا برای انسانیت

۸۲..... سکوت در روز

۹۸..... دعای الوهیت

۱۰۰..... روز عروسی

۱۲۴..... حلقه‌ی آتش

۱۲۷..... دعای حلقه‌ی آتش

مقدمه



همه‌ی ما حداقل یک بار در زندگی احساس کرده‌ایم که دلمان می‌خواهد با خالق خود در میان کنیم. لحظاتی الهام‌بخش وجود دارد که ما عظمت خلقت و زیبایی و کمال هر کس و هر چیزی را درک می‌کنیم. واکنش عاطفی‌مان نسبت به او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ما معرکه‌ترین آرامش درونی را همراه با لذتی بافر که آن را شادکامی یا فیض و رحمت الهی می‌نامیم، احساس می‌کنیم. با حضور خدا را حس می‌کنیم.

۸ ﴿﴾ با خدای خود درد دل کن

گاهی ما تحت فشارهای زندگی قرار می‌گیریم. به نظر می‌رسد که همه چیز در زندگی ما غلط از آب درآمده است و نمی‌دانیم چه کنیم. ر مقایسه با عظمت حیات احساس کوچکی می‌کنیم و دلمان می‌خواهد به هر نحو ممکن از مشکلات مان نجات پیدا کنیم. واکنس احساس ما که همراه با غصه، ترس یا عصبانیت است، ما را درماند می‌کند. دعا می‌کنیم: «ای خدا، لطفاً کمکم کن.» ما احساس می‌کنیم که صدایمان شنیده شد. حضور خدا را حس می‌کنیم و تسکین می‌یابیم. دعا یعنی درد دل بشر با خالق هستی. خواه دعای ما برای شش شد یا قدردانی، الهام بخشی، رهایی از ترس یا یأس و درماندگی، میمانه با خدا درد دل می‌کنیم. در هنگام دعا، ما تمام ندهای درونی خود را که

به ما می‌گوید چرا چیزی امکان‌پذیر نیست، ساکت می‌کنیم و با این خود کانالی مستقیم را می‌گشاییم. هرچند در هنگام نیایش از صدای انسانی مان بهره می‌گیریم، در واقع خود را با ندای قلب و روح و روان‌مان متراز می‌کنیم، که باعث قدرتمند شدن دعا می‌شود.

دعا کردن اقدامی رتدرست به حساب می‌آید، چرا که موافقتنامه‌ای است بین بشر و خالق، و ما در این موافقتنامه ایمان خود را سرمایه‌گذاری می‌کنیم. از طریق همین ایمان است که دل و جرأت پیدا می‌کنیم تا دست به اقدام رندانه از طریق اقدام است که یک گام به آشکار شدن خواسته‌هایمان نزدیک‌تر می‌شویم و وقتی با ایمان راسخ دعا می‌کنیم، در واقع خواسته‌های

۱۰ با خدای خودت درد دل کن

ما تکثیر می‌شود.

دعا موجب برآورده شدن خواسته‌های بشری می‌شود. در دعا، ما با جوهی برآنچه موجود است، از جمله ذات خودمان، ارتباط برقرار می‌کنیم.

دعا یعنی پیامی که بی‌واسطه از قلب ما به سوی خالق هستی مخابره می‌شود.

قدرت دعا می‌تواند ما را به سوی عشق و حقیقت و آزادی شخصی بکشاند.

در این کتاب، ما قصد داریم با ارائه از قدرت دعا، عشق و لذت را در قلب خود بیدار کنیم تا بتوانیم به تجربه‌ی درد دل با خدا دست یابیم.