

۲۱۲۹۴۹.

زندگی را آسان بگیرید

راهنمای آسان برای داشتن زندگی معنوی و پُرانگیزه

نویسنده: دکتر کریستین نورتراپ

مترجم: عفت حیدری

زندگی را آسان بگیرید

راهنمای آسان برای داشتن زندگی معنوی و پُرانگیزه



بهارسبز

نویسنده: دکتر کریستین نورثراپ

مترجم: عفت حیدری

ویراستار: امیر نادری

طراحی داخلی کتاب: استودیوزاغ - یاسر عزآباد

طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار

لیتوگرافی: فرانکش

چاپ و صحافی: کیمیا

تهران، خیابان انقلاب،
خیابان ۱۲ فروردین، کوچه
بهشت‌آیین، پلاک ۱۰
تلفن: ۰۲۱-۲۲۶۲۲۹۰۱
پست: ۱۳۱۴۹۶۳۹۹۳
پست الکترونیک:
info@baharesabz.ir
www.baharesabz.ir

نوبت چاپ: اول، پاییز ۱۳۹۹

حجم کتاب: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۴۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹-۳۸۰-۰

حق چاپ محفوظ است.

این کتاب ترجمه‌ای است

Making life easy:

a simple guide to a
divinely inspired life

سرشناسه: نورثراپ، کریستین

Northrup, Christiane

عنوان و نام پدیدآور: زندگی را آسان بگیرید - راهنمای آسان برای داشتن زندگی معنوی و پُرانگیزه / نویسنده کریستین نورثراپ؛ مترجم: عفت حیدری؛ ویراستار: امیر نادری.

مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص: ۵/۱۴، شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹۳۸۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: [2016] Making life easy: a simple guide to a divinely inspired life.

عنوان دیگر: راهنمای آسان برای داشتن زندگی معنوی و پُرانگیزه.

موضوع: معنویت

موضوع: Spirituality

موضوع: زندگی معنوی

موضوع: Spiritual life

شابک افزوده: حیدری، عفت، ۱۳۴۷ - مترجم

رده بندی کنگره: BL۶۲۴

رده بندی دیویی: ۲۰۴/۴

شماره کتابشناسی ملی: ۷۲۸۶۵۲۵

۷	مقدمه
۱۳	شما موجود هستید، انبیا می‌بینید
۲۳	شما موجودی اندکی هستید که روحش هرگز نمی‌میرد
۱۳	ارتباط با نیروی الهی
۵۵	درک پیام‌های جهانی
۷۲	افکار و احساسات: بلوک‌های اصلی ساختن واقعیت زندگی‌تان
۵۹	قدرت بده و بستان (دریافت کردن)
۱۰۶	حفظ ایمان
۱۲۷	احساس تقصیر، گناه، آسیب‌پذیری
۱۵۵	بدن شما به مثابه معبد شماست
۱۷۶	خوب بخورید و باغ درونتان را مرتب کنید
۳۰۲	رام کردن نیروی حیاتی‌تان
۲۲۱	قدرت جمع
۲۳۹	درباره نویسنده

مقدمه

اگر تاکنون یکی از آثارهای مرا خوانده یا کارهای مرا دنبال کرده باشید احتمالاً به من به عنوان پزشک متخصص زنان و زایمان غربی یا جراحی که به زنان داروها و جراحی‌های لازم را پیشنهاد می‌کند، نگاه کرده‌اید. می‌گویم که به مردم کمک کنم تا به سلامت و جسم خود به شکل و شیوه‌ی توانمندتر و قدرتمندتری فکر کنند. شاید ندانید که من از زمان نوجوانی مجذوب قدرت‌های معنوی و متافیزیکی بوده‌ام، نیروهایی که دیده نمی‌شوند اما عمیقاً بر ما اثر می‌گذارند. گرچه صحبت درباره فرشتگان و نیروی بازگشت دوباره به زندگی و راهنمایی ارواح در بیمارستان‌ها و کلینیک‌هایی که من سال‌ها در آن‌ها کار کرده‌ام معمول نیست. به این نتیجه رسیده‌ام که زندگی بدون درک معنوی به خصوص زمانی که با درد و رنج و از دست دادن مواجه می‌شوید بسیار سخت است. مگر آنکه درک کنیم که تصویر بزرگتری نیز هست که نیازمند ایمان است. اغلب ما احساس می‌کنیم که قربانیانی بی‌دفاع در برابر نیروهایی هستیم که خارج از کنترل ما هستند و باور داریم که زندگی با ما سر‌ناسازگاری داشته و عاقبت می‌میریم.

اما زندگی این نیست و به آن سختی هم که فکر می‌کنیم نیست. همه‌ی اینها

نیازمند تغییر دیدگاه است، حرکتی برای داشتن دیدگاهی بزرگتر و وسیع‌تر. من سال‌هاست که این حقیقت را می‌دانم در حقیقت فرصتی پیش آمده تا بتوانم اطلاعات و دانسته‌های خود را برای آسان‌تر نمودن زندگی با شما در میان بگذارم. کتاب حاضر نیز به این دلیل نوشته شده است.

هرآنچه در این صفحات می‌آموزید، به این نکته برمی‌گردد که برای آسان نمودن زندگی باید با بخش معنوی درون خود منسجم شده و اجازه دهید که زندگی شما را هدایت کند نه این‌که منتظر باشید تا نیروی الهی خارج از وجودتان برای نجات زندگی‌تان پا پیش بگذارد. اوضاع به این شکل نیست. باید برای تغییر تشرکع کنید. اما وقتی خواسته‌ی شخصی خود را با نیروی الهی منسجم می‌کنید، آن وقت است که می‌توانید کوه‌ها را جابه‌جا کنید.

بسیاری از مطالبی که در این کتاب قصد بیان آن را دارم، منطقی نیست. بنابراین به احتمال زیاد بخش منطق مغز شما این اطلاعات را چالش‌آور می‌داند. ما این‌جا هستیم تا آن‌ها را بیاریم، ایمان به چیزهایی که حواس پنجگانه ما نمی‌تواند آن‌ها را ببیند و لمس کند، یا بشنود یا احساس کند و عقل و خرد شما هم نمی‌تواند آن‌ها را ثبت کند. یاد گرفته‌ایم که باور داشته باشیم مطالعات اتفاقی و کور می‌تواند ما را در امنیت قرار دهد و به ما بگوید که راه و چاه چیست. اما چسبیدن به تفکر منطقی و موازی زندگی را سخت می‌کند. انتظار این که فرد مقتدری با نیروی الهی به ما بگوید چه کار کنیم یا نکنیم، ما را قربانی کرده و در ورطه ورنج نگه می‌دارد.

به این کتاب به عنوان دستنامه‌ای برای آوردن نیروهای آسمانی به زمین نگاه کنید. وقتی می‌آموزید که با نیروی الهی خود متحد باشید، دیگر زندگی برایتان آسان‌تر می‌شود. شما به راهنمایی دسترسی دارید که شما را به جهت درست هدایت کند. می‌توانید انتخاب‌هایی داشته باشید که بهترین بهره را برای شما به همراه

داشته باشند. امور همه به راحتی انجام می شوند و شما شاد و خوشبخت و پر از آرامش خواهید بود.

سفر من با نیروی الهی سال ها پیش شروع شد. در ۱۲ سالگی پرستاری برخی از بچه های دوستان و خانواده را انجام می دادم؛ یک روز بسته ی پستی که برای صاحب خانه رسیده بود را دیدم که روی آن نوشته بود؛ راز و رمز کریستی وارد. من که در آن زمان کنجکاو شده بودم، احساس می کردم باید در جعبه را باز کنم. می دانستم اشتباه است، اما می خواستم بدانم که چه خبر است. داخل جعبه ی پستی کتابی با عنوان ساکنان ابدیت پیدا کردم که نوشته عارف مسیحی فلور نیوهاوس بود. کتاب درباره فرشته ها و ارواح نیک سیرت و طبیعت بود و خدایان باد و آب و هوا، نقشه های بی از کسانی که گیاهان و باد و تولد و مرگ و حتی موسیقی را می دیدند تصویر شده بود.

نکته ای در کتاب توجه مرا جلب کرد. این کتاب آنچه می دانستم را ثابت می کرد. به من می گفت که حق دارم آنچه را که نمی توانم با چشمانم بینم و با گوش هایم بشنوم را باور کنم. به من می گفت که قلمرو آسمانی همه جا اطراف ماست، و نیروهایی در کار است که ما را در زندگی ما یاری می کنند. هر صفحه از این کتاب شگفت آور بود. نمی توانستم دست از آن بواندم بردارم.

وقتی به خانه رفتم با مادرم درباره کتاب و این که در جعبه را از کدام حرف زدم. او به خاطر آنکه دست درازی کرده بودم ناراحت شد، اما به خاطر شور و هیجانی که نشان می دادم خوشحال بود. با صاحبخانه تماس گرفتم و عذرخواهی کرد و اطلاعات بیشتری از کتاب خواست. به زودی من نسخه ای از کتاب داشتم. هدیه ای از سوی گرچن صاحبخانه مان که هدیه دیگری هم به من داد. پیشنهاد کرد که هنگام چاشت و صبحانه ملاقاتی داشته باشیم تا در مورد کتاب حرف بزنیم. حالا جلساتی داشتیم که در آن ها صحبت از فرشتگان و ارواح طبیعت و شگفتی های زندگی بود.