

راهنمایی روزانه
از
فرشتگان نگهبان شما

دکتر دورین ویرچو

ترجمه‌ی مریم دریانی

انتشارات جویا

تهران، ۱۳۸۹

این اثر ترجمه‌ایست از:
Daily guidance from your angels
 by Doreen Virtue Ph.D

سرشناسه	دورین ویرچو - ۱۹۵۸ - م. Virtue, Doreen
عنوان و نام پدیدآور	راهنمایی روزانه از فرشتگان نگهبان شما / دورین ویرچو، ترجمه‌ی مریم دریانی
مشخصات نشر	تهران، جويا، ۱۳۸۹.
مشخصات ظاهری	۳۷۲ ص.
شابک	978-964-2895-26-7
وضعیت فهرست‌نویسی	فبا
یادداشت	عنوان اصلی: Daily guidance from your angels: 365 angelic messages to soothe, heal, and open your heart, 2008
موضوع	فرشتگان - مسائل متفرقه.
شناسه افزوده	دریانی، مریم، ۱۳۶۲ - مترجم.
رده‌بندی کنگره	۱۳۸۸ و ۹۴ ف / BF ۱۶۲۳
رده‌بندی دیویی	۱۳۳ / ۹۳
شماره کتابشناسی ملی	۱۹۰۹۹۲۲



تهران، تجریش، خیابان دزاشیب، روبروی بانک
 انتشارات جويا صادرات، پلاک ۹۰؛ تلفن و نمابر: ۲۲۷۳۸۸۲۸

نام کتاب:	راهنمایی روزانه از فرشتگان نگهبان شما
نویسنده:	دکتر دورین ویرچو
مترجم:	مریم دریانی
حروف‌چینی:	شیستری
لیتوگرافی:	صحیفه نور
چاپ و صحافی:	مرکز خدمات چاپ مظهر
نوبت چاپ:	اول، ۱۳۸۹
شمارگان:	۱۵۰۰ جلد
قیمت:	۸۰۰۰ تومان
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۲۸۹۵-۲۶۷
تمام حقوق برای انتشارات جويا محفوظ است.	

مقدمه

هر جای این دنیا که باشم و هر برنامه‌ای که داشته باشم، هر روزم را با خواندن کتابی الهام‌بخش و سپس با تفکر و دعا شروع می‌کنم. این عادت خوب را سالها پیش برگزیدم تا مطمئن شوم که اولین افکار هر روزم خوب و مثبت هستند.

اوایل گاهی تفکر و دعا را حذف می‌کردم ولی همیشه می‌فهمیدم که روز خوب و رضایت‌بخشی ندارم. هرگاه زمانی را صرف تمرین تعالی‌بخش می‌کردم، همیشه با روزی شگفت‌انگیز، فرصتهای جدید و حس عمیق رضایت را پاداش می‌گرفتم. اکنون حتی فکر انجام ندادن مراسم صبحگاهی را هم نمی‌کنم.

این کتاب راهی برای ارتباط روزانه با انرژی سرشار از عشق فرشته‌های نگهبان تان است. بهتر است که هر روز صبح قبل از شروع کارهایتان یک صفحه بخوانید. می‌توانید صفحات را به ترتیب شماره‌ها بخوانید یا کتاب را باز کنید و هر پیامی که برای آن روزتان مناسب است را بخوانید.

هر صفحه حاوی یک پیام عملی و واقع‌بینانه از طرف فرشته‌هاست تا کمک کند روز فوق‌العاده‌ای داشته باشید - و احتمالاً در حین مطالعه، رهنمودهای فرشته‌های خودتان را نیز خواهید شنید یا حس خواهید کرد. هر روز آنها فکر یا کاری را به شما پیشنهاد می‌کنند که باعث شادی و آرامش بیشتر شما خواهد شد. در ادامه‌ی هر پیام روزانه یک اندیشه یا دعا وجود دارد که می‌توانید برای ارتباط بیشتر با فرشته‌ها از آن استفاده کنید. آن را بلند بخوانید، بنویسید و یا فقط در طول روز به آن فکر کنید - هر کاری را که برایتان ساده‌تر است انجام دهید، زیرا فرشته‌ها همیشه می‌توانند صدای شما را بشنوند. اگر روزی رهنمود فرشته‌هایتان را فراموش کردید یا وقت کافی برای انجام آن را نداشتید، نگران نشوید. مهمترین گام این است که با خواندن کلام فرشته‌ها انرژی محبت‌آمیز و سرشار از عشق آنها را جذب کنید.

اگرچه این کتاب برای تفکر صبحگاهی آماده شده است ولی می‌توانید همه وقت، شب یا روز، از آن بهره‌مند شوید. توصیه می‌کنم این کتاب را روی میز کنار تخت خوابتان بگذارید تا هرگاه که به حمایت آرام‌بخش آسمانی نیاز داشتید بتوانید به آن مراجعه کنید. من شخصاً از پیامهای فرشته‌ها در این کتاب چیزهای بسیاری آموخته‌ام. بسیاری از آنها آموزه‌هایی پر محتوا و توصیه‌هایی مفید برای آغاز کردن روز دارند. خداوند و فرشته‌ها می‌خواهند ما زندگی شاد و سلامتی داشته باشیم و آنها همیشه و هر روز در دسترس هستند. دعا می‌کنم که بگذارید خداوند به شما کمک کند، هدایتان کند و دوستان بدارد. خواندن این کتاب راهی برای استجابت این دعاست.

دورین وبرچو





بدانید که همیشه با شما هستیم

شما هیچ‌گاه تنها نیستید، خصوصاً مواقعی که نیاز دارید. ما همواره در کنار شما هستیم و برایتان انرژی یاری‌بخش و شفابخش می‌فرستیم و چشم‌به‌راه درخواستهای شما هستیم. یک اندیشه‌ی صرف از جانب شما - حتی یک اندیشه‌ی گذرا - ما را از جانب شما وارد عمل می‌کند.

در سکوت، گوش به راهنماییهای ما بسپارید که با بالهایی بر قلب و ذهن و جسم شما فرود می‌آیند. پیامهای ما همیشه از عشق سخن می‌گویند. ما شما را همان‌طور که واقعاً هستید می‌بینیم: موجود کاملاً دوست‌داشتنی و باشکوه از جنس نور.

ما می‌توانیم راه‌حل هر مشکل ظاهری را ببینیم، خوشحالیم از این‌که شما را در نقاط تاریک زندگی‌تان راهنمایی می‌کنیم و سپس به نور باز می‌گردانیم، و قادریم کمکتان کنیم احساس خوبی به خود و تجربیاتان داشته باشید. می‌توانیم در تصمیم‌گیریها و یافتن جوابها یاریتان کنیم.

ما فرشته‌های شما هستیم... بی‌قید و شرط و تا ابد دوستان داریم. در حالی که این کلمات را می‌خوانید، ما درست کنار شما هستیم زیرا ما همیشه با شما هستیم.

اندیشه‌ی امروز

به یاد می‌آورم که عضوی از یک گروه هستم. فرشته‌هایم آماده و مشتاق هستند تا اگر تنها از آنها بخواهم در هر کاری کمک کنند. از آنها تقاضای کمک می‌کنم و یاری آنها را با تشکر و سپاس دریافت می‌کنم.



پی‌درپی استراحت کنید

اضطراب سبب ناآرامی می‌شود و تمرکز را برایتان مشکل می‌سازد. گاهی ذهن و جسمتان همچون دریای متلاطم احساس آشفتگی می‌کند. این احساسات ناشی از جستجوی آرامشی است که نمی‌دانید کجاست و چگونه می‌توان آن را یافت. این جستجوی بی‌رونی پایان‌ناپذیری است برای کمال و میلی برای مراقبت که در آرزوی آرامش وجود دارد. اما از آنجایی که آرامش خداوندیست، آنچه شما واقعاً آرزویش را دارید ارتباطی با خداوند است. شما باید از موقعیتها و شرایط سخت بگریزید. عجیب آن‌که خود شما این موقعیتهای پرتنش را به وجود می‌آورید، زیرا بر این باورید که برایتان آرامش می‌آورند و یا حداقل از اضطراب دورتان می‌کنند.

هرآنچه آرزویش را دارید در لحظات آرامش که چشمانتان را می‌بندید و نفس می‌کشید و جسم و ذهنتان را آرام می‌کنید در انتظار شماست. این‌جا جایی است که خدا هست و آرامش سکنا دارد... این چیزی است که شما شدیداً آرزویش را دارید.

بابتستن چشمها و تنفس عمیق در طول روز (خصوصاً در شرایط سخت و مواقعی که مضطربید) پی‌درپی استراحت کنید و به یاد داشته باشید که ما دستان را در تمام مسائل چه آرام و چه آشفته گرفته‌ایم. از آنجایی که ما کاملاً آرام هستیم، می‌توانید کاملاً به ما تکیه کنید و هر وقت که بخواهید آرامش ما را «قرض بگیرید». آرامش شما مایع خنک‌کننده‌ای روی شعله‌های خشم می‌ریزد و راه‌حلهای هماهنگی برای تمام مشکلات ظاهری به همراه می‌آورد.

اندیشه‌ی امروز

به یاد می‌آورم که در طول روز نفس بکشم و به خود یادآوری می‌کنم که می‌توانم آرامش را انتخاب کنم صرف‌نظر از این‌که در اطرافم چه می‌گذرد. من هر وقت بخواهم می‌توانم تنها بابتستن چشمهایم به آن مکان آرام درون پناه ببرم.



امروز را وقف کنید

شما می‌توانید حال و هوای روزتان را با اختصاص دادن آن به یک هدف، درس و یا موضوع خاصی که دوست دارید تجربه کنید، عوض کنید. مثلاً ممکن است خودتان را وقف داشتن روابط گرم و صمیمانه؛ دیدن زیبایی درون خود و دیگران؛ مراقبت عالی از خود؛ به دست آوردن پول خوب از راههای هدفمند و یا چیز دیگری که شخصاً برای شما مهم است کنید. با اختصاص دادن هر روز، روحتان پیامی را به دنیای بیرون پرتاب می‌کند - مانند ماهی‌گیری که تور بزرگی را پرتاب می‌کند - و موقعیتهایی را در راستای آن‌چه می‌خواهد جذب می‌کند. درست همانطور که شما خواسته‌اید. اختصاص دادن راه مؤثری هستند برای این‌که دریابید شما و تصمیمهایتان چقدر قدرتمندید.

اندیشه‌ی امروز

من امروز را به (جای خالی را پر کنید) اختصاص می‌دهم.
از خداوند و فرشته‌هایم تقاضای کمک می‌کنم تا مرا متوجه هدایایی که
این کار برایم به ارمغان می‌آورد کنند تا از آنها لذت ببرم.

کلیدتان را روی بیشترین درجه بگذارید

شما توانایی تنظیم کردن انرژی، روحیه، دارایی و بسیاری از زمینه‌های دیگر زندگی‌تان را دارید. درست همان‌طور که دمای خانه یا یخچالتان را با تغییر تنظیمات آن میزان می‌کنید، می‌توانید همان کار را با خودتان انجام دهید.

تصور کنید که کلیدی مثل کلید دستگاه گرمایی منزلتان در درون خود دارید که با چیزی در زندگی‌تان مطابقت می‌کند، چیزی که تمایل به ارتقای آن را دارید. با تصور این که کلید را به بالا می‌چرخانید (همان‌طور که برای تنظیم دمای اتاق این کار را انجام می‌دهید)، پیام مهمی را به جهان مخابره می‌کنید.

با قرار دادن کلیدتان روی بیشترین درجه، مسئولیت شرایط را به عهده می‌گیرید. تصمیم می‌گیرید که چه چیزی قابل قبول است و قاطعانه اهدافتان را در آن مسیر متمرکز می‌کنید. تصمیمات واضح و شفاف شما سریع‌تر از هر منبع عظیم مالی برایتان کارساز خواهد بود. این انتخابها بیشتر از یک مدرک دانشگاهی یا دیگر ملاکهای موفقیت زمینی ارزش دارند. به روشنی تصمیم بگیرید چه می‌خواهید و کلیدتان را امروز در جهت نتیجه دلخواه‌تان بچرخانید.

اندریشه‌ی امروز

مسئولیت زندگی‌ام را به عهده می‌گیرم و شدت خوبی را زیاد می‌کنم.
 کلیدم را روی هماهنگی، فراوانی نعمت، سلامت کامل، روابط عاشقانه و
 محبت‌آمیز، فرصتهای فوق‌العاده و هر چیز دیگری که دلم می‌خواهد،
 تنظیم می‌کنم. رهنمودهایم را دنبال می‌کنم و آغوشم را
 برای دریافت کردن باز نگه می‌دارم.