

نکات صبحانہ تاپستان

نویسنده : ہیو پرتھر

ترجمہ : رضا و آرزو

انتشارات کلام شیدا

پرتر، هیو Prather, Hugh

نکات صبحانه (تابستان)، نویسنده: هیو پرتر،

ترجمه: رضا قاسمی و آرزو خیرخواه

تهران، کلام شیدا، ۱۳۸۵

شابک: ۹۶۴-۸۴۴۷-۳۱-۴

کتاب ترجمه بخشی از کتاب Morning Notes، است.

موضوع: ابراز وجود، جنبه های مذهبی، مدیتیشن و دعاها ی روزانه

رده بندی کنگره: ۱۳۸۵ ۸۴ ن ۴ پ ۴۲۴/BL۶۲۴

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱۲۸

شماره کتابخانه ملی: ۸۵-۲۲۵۵۹ م



نکات صبحانه «تابستان»

نویسنده: هیو پرتر

مترجمین: رضا و آرزو

تیراژ: ۳۰۰۰

قیمت: ۹۰۰ تومان

چاپ: اول، بهار ۸۶

ناشر: کلام شیدا

۷۷۷۱۹۸۲۸ - ۷۷۷۱۰۵۷۵ - ۷۷۷۰۲۹۷۴

اینکه ما روزهایمان را چگونه شروع کنیم، زندگی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. تغذیه معنوی و داشتن احساس مثبت دقیقاً به اندازه خوردن یک صبحانه متعادل و سالم، مفید و موثر هستند. «نکات صبحانه»، صبحانه معنوی یک سال شما را تأمین می‌کند. نکات هر روز را به ترتیب بخوانید، به طور تصادفی بخوانید یا سراغ نوشته‌هایی بروید که به طور خاص راجع به زندگی شما صحبت می‌کند، به تنفر از خویش، قضاوت، خشم و دروغ‌گویی، «نه» بگویید، به عشق، بخشش، شقای خود و تغییر، «بله» بگویید. این رهنمون‌های ساده ما را در راه طولانی به سوی خانه معنوی مان راهنمایی می‌کنند.

«هیو پتر» در نکات صبحانه ما را دعوت می‌کند تا با شیوه‌ای شیرین روزمان را نظاره کنیم و با گذر از تکرار و روزمرگی اندیشه‌ای متفاوت بیافرینیم.

یک فصل تعمق را برای یک عمر بیداری برگزینید، یعنی نکات صبحانه تابستان را.

رضا و آرزو

مقدمه‌ای برای چهارفصل

با خواندن این کتاب، خیلی زود متوجه می‌شوید که بیشتر جملات این کتاب به صورت اول شخص نوشته شده است. سال‌ها بود که در مقابل درخواست‌هایی برای نوشتن کتابی مشتمل بر ۳۶۵ طرز فکر یا رهنمون مقاومت می‌کردم چرا که احساس می‌کردم کتاب‌های خوبی در این زمینه در بازار وجود ندارد و باور نمی‌کردم که بتوانم چیز بیشتری را ارائه دهم. ولی یک سال و اندی پیش متوجه شدم که من ایده‌های خاصی دارم که هر روز پس از بیداری با آنها عهدی می‌بندم. افکاری که به آنها احتیاج دارم و تثبیت شده‌اند و حالا مانند یک کت قدیمی راحتی با چسب‌های بزرگ و آستین‌های لبه‌دار دوپل هستند که هیچگاه در گرم نگه داشتن من در زمستان شکست نمی‌خورند.

بنابراین کتاب حاضر به این دلیل نوشته شد تا آنچه من به

طور مکرر نیاز به شنیدنش را دارم برایم بازگو کند، به همین دلیل در این کتاب با جملات عجیب و غریبی مثل: «امروز دو کار انجام می‌دهم خفه می‌شوم و سرم به کار خودم خواهد بود و وقتی که خوشحالم دیگر نیازی به حاشیه رفتن ندارم»: مواجه می‌شوید.

تمام این رهنمون‌ها یا بهتر بگوییم نکات صبحانه در پاراگراف بعدی خود بسط و توضیح داده شده‌اند.

من و همسرم گیل به این نتیجه رسیدیم که اگر روزمان را با یک هدف شفاف معنوی شروع کنیم از اشتباهاتمان خواهیم کاست. ما دسته‌های کاغذی داریم که تمام این اهداف روزانه از زمانی که اولین آنها را ابداع کردیم، در آن فهرست شده است. جابه‌جایی این اهداف یا اشتراک یک هدف روزانه به حد نهایت مفید بود و ما هنوز هم کارهایی را در مسیر آن عقاید مشترک انجام می‌دهیم. تغییر اساسی در راه معنوی ما طی تقریباً ۴۰ ساله که با هم ازدواج کرده‌ایم این است که جمع‌گیری از مفاهیم را به تعداد اندکی کاهش

دادیم و هر یک از آنها آنقدر ساده و آسان هستند که امکان تعبیر نادرست از آنها وجود ندارد. این موضوعات در این کتاب موجود بوده و تسلسلی از گامها را تشکیل می دهند. من عقیده دارم که راه رهایی از بحران در توقف تفسیر کردن ها و شروع تجربه کردن است؛ به کلامی دیگر به دنبال راه بهتر گشتن و آغاز اجرای راه های جامع تر و خردمندانه تر برای انجام آن کار.

یک لحظه فکر کنید تمام آنچه همه به آن نیاز داریم قانونی طلایی است که اگر بطور روزانه تمرین شود به تنهایی ما را به همان جایی که می خواهیم می رساند. با این حال بیشتر ما روش های مختلفی برای پرداختن به موضوعات زندگی مان داریم و سعی کرده ام تا مجموعه زیبایی از مفاهیم را در راستای قانون؛ «همانگونه با دیگران رفتار کن که دوست داری با تو رفتار شود»، فراهم کرده ام.

من به نحوی کتاب را نوشته ام که قابلیت استفاده، هم به صورت ترتیبی و هم تصادفی را داراست. هر صفحه به

تنهایی کامل است.

برای من تنها چیزی که در یادآوری هدف روزانه ام اهمیت دارد این است: «دیدن کسی که همیشه با من است». ما زمانی بهترین کار را انجام می دهیم که خود را تنها فرض نکرده و در عوض می توانیم دست خداوند و فراتر از آن نصیحت خداوند را بپذیریم.

این کتاب چه به شما کمک بکند و چه نه، شما سرانجام به خانه حقیقی خود می رسید، همه ما می رسمیم. حالا می توانیم با اصرار بر توان شخصی خودمان آن را دشوار یا با پذیرفتن کمک، آن را آسان کنیم.

«هیو پوتر»