

۱۶۱۵۷۰۷

به نام خدا

رموز عشق ورزیدن

والدین - دونالد

مترجم: دکتر شیرین نبوی نژاد



۷۰۷۵/۲۱



سرشناسه	: والترز، دونالد، ۱۹۲۶ - Walters, J. Donald
عنوان و نام پدیدآور	: رموز عشق و ورزیدن / تألیف: ژ. دونالد والترز؛ ترجمه شیرین نبوی نژاد.
مشخصات نشر	: تهران: ابجد.
مشخصات ظاهری	: ۷۱ ص.: مصور.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۶۴۱۷-۰۲-۱
یادداشت	: ص.ع. به انگلیسی: J. Donald Walters. Secrets of love
موضوع	: عشق؛ روابط بین اشخاص
شناسه افزوده	: نبوی نژاد، شیرین، ۱۳۳۹ - مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۷۷ ۲ و ۵ BF۵۷۵
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۸/۲
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۷۸-۱۶۱۳۰ م

www.ketab.ir

رموز عشق و ورزیدن

والترز-دونالد

مترجم: دکتر شیرین نبوی نژاد

چاپ و صحافی: محسن / چاپ ششم / سال ۱۴۰۱
 قطع: رقعی / ۷۲ صفحه / تیراژ: ۵۰۰ جلد
 شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۴۱۷-۰۲-۱

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان



تهران: خیابان انقلاب- مقابل دانشگاه تهران
 خیابان ۱۲ فروردین - کوچه الوندی - بلاک ۱۶ - واحد ۱
 ۶۶۴۰۱۹۸۳-۶۶۴۱۵۱۰۳-۶۶۴۹۳۷۲۲ ☎
 ۰۹۱۰۱۲۲۸۱۸۵ ☐
 abjad.publication 📷
 Mohsen.kermanipour@yahoo.com ✉



مقدمه مترجم

خوب است قبل از آغاز به مطالعه این سری از کتاب‌های J.Donald Walters کمی در رابطه با طبیعت ذهن بشر با شما سخن گویم تا نحوه اثر بخشی این کتاب‌ها بیشتر برایتان روشن گردد.

چنانچه شما در ذهنتان این باور را ایجاد کنید که انسان مفید، توانا و خوشبختی هستید، قطعاً سعادت پیروزی، شادمانی و توان‌گری در زندگی به سراغ‌تان خواهد آمد. و برعکس در صورتی که انسان منفی‌نگری باشید و همیشه بدبختی و درماندگی کنید همه دردها، رنج‌ها، غصه‌ها و نگرانی‌ها یکی پس از دیگری به سوی شما سرازیر می‌شوند و شما را در حالتی از اشغال خواهند نمود و بالطبع ذهن ناتوان و ضعیف‌ساز جسمی ضعیف، نحیف و رنجور خواهد بود. بنابراین شما همانند که می‌اندیشید و به عبارت دیگر توانایی، خوشبختی، بدبختی و یا تیره‌روزی شما را همان افکار، چهارچوب‌های ذهنی و اندیشه‌های‌تان که با آن بزرگ شده‌اید و زندگی کرده‌اید، شکل می‌دهند.

متأسفانه از زمان کودکی، اکثر افرادی که در تربیت ما دخیل بوده‌اند، از والدین گرفته تا مدیران و مربیان و کل اجتماع اطراف ما، نت‌های ذهن‌مان را طوری کوک و تنظیم کرده‌اند که تنها یک نت را به خوبی می‌نوازد و آن





هم نت درد، رنج، بیچارگی، درماندگی، یأس و منفی‌نگری است. گویی این تصور را برایمان بوجود آورده‌اند که وظیفه و مأموریت ما در طول زندگی موقتی‌مان در این سیاره زیبا، تنها شکنجه دیدن و درو کردن دردها و رنج‌ها و نیز پس زدن موهبت‌های الهی است.

در این سری از کتاب‌ها، از روشی سخن به میان آمده است که با تمرین آن قادر خواهید بود، ملودی‌های حزن‌انگیز ذهنی خود را درهم بشکنید و نوای موسیقی دل‌انگیز و فرح‌بخش الهی را جایگزین آن سازید.

طبیعت ذهن انسان را می‌توان به اسفنج تشبیه کرد، که هر چه به آن می‌دهید، همان را جذب می‌کند، درون خود جای می‌دهد و همان را نیز پس می‌دهد.

حال با انجام تمرینات این کتاب، بایه مثبت اندیشی و تلقین به نفس استوار است، در مواقع خاص در زیر به آن اشاره خواهیم کرد و حتی در تمام طول روز، هر زمان که فرصتی برای تمرین دارید، با روشی که در این سری از کتاب‌ها آموزش داده شده است، شروع به تکرار جملات مثبت و شادی‌آفرین همان روز نمایید.

همان‌طور که اشاره شد در اوقات خاصی تأثیر این جملات بیشتر است به عنوان مثال شب‌ها قبل از خوابیدن، صبح‌ها پس از بیداری از خواب، بعد از انجام عبادات، نماز، مراقبه و یا پس از انجام تمرینات یوگای بدنی، زیرا در این موارد اخیر، امواج مغزی از نوع آلفا در ما بیشتر تولید





میشود و به عبارت ساده تر در این لحظات دسترسی به ضمیر باطنی مان افزایش می یابد و در نتیجه، بر اثربخشی این روش افزوده می شود. باید یاد آور شد که امواج آلفا نوعی امواج مغزی هستند که در شرایط استراحت همراه با هوشیاری تولید می شوند و می تواند در فرد سرزندگی، بشاشیت و انرژی زیادی را بوجود آورد.

از آنجا که شعور باطن یا ضمیر ناخود آگاه ما کاملاً فرمان بر و مطیع ذهن ما می باشد و ضمناً قادر است که دستورات ذهن را در تمام اعضا و کل وجود ما به کار گیرد، به این وسیله موفق به زدودن رنج ها، غصه ها، دردها و رفع عادات ناخوشایند و مانع خواهیم شد.

شرط اول در موفقیت این تکلیف، آن است که با اندیشه مثبت و توکل به نیروی الهی و ابدیت نامحدود ذهنی خود به آنچه انجام می دهید، ایمان و اعتقاد داشته باشید.

شرط دوم این که تمرینات را هفته ها و ماه ها بدون وقفه، بدون احساس خستگی و با پشتکار زیاد انجام دهید، تا آثار سودبخش آن را لمس نمائید.

با این روش خواهید توانست که کلیه اعتیادهای مضر و عادات بد از جمله کینه ها، نفرت ها، دشمنی ها را از درون خود بزداید و در پیچه های قلب و ذهن خود را از گرد و غبار و زنگار سالیان پاک نمائید و محیط را آماده انعکاس پرتوی درخشان انوار الهی گردانید. به این متوال دنیایی





پر از عشق، محبت، نشاط، شادمانی و سرور را به زندگی
 خود فرا خواهید خواند. با انجام این تمرینات به تدریج،
 عشق به دیگران و همین طور عشق به خودتان در تمام وجود
 شما موج خواهد زد. از طرفی قادر خواهید شد که از هر
 لحظه زندگی خود لذت ببرید. و مسلماً خواهید توانست که
 در محیطی آرام، پر نشاط و مملو از امید، زمینه مناسبی،
 برای رشد و تعالی معنوی تان و حرکت به سوی خداوند که
 همانا هدف نهایی خلقت انسان است فراهم سازید.
 دنیایی پر از امید، عشق و معنویت را برایتان آرزو

دکتر شیرین نبوی نژاد

www.ketab.ir

