

۱۹۱۵۷۱۹

به نام خدا

رموز شاد زیستن

والتر ار. دونالد

مترجم: دکتر شیرین نبوی نژاد



۹۱۷۵۱۲۱

سرنام	والترز، دونالد Walters, J. Donald
عنوان و نام پدیدآور	رموز شاد زیستن؛ پگ پیام برای هر روز از یک ماه / نکایب: ز. دونالد والترز؛ ترجمه شیرین نبوی نژاد.
مشخصات نشر	تهران: ایجاد.
مشخصات ظاهری	۷۱ ص: مصور.
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۶۴۱۷-۰۳-۸
یادداشت	م. ع. به انگلیسی. J. Donald Walters. Secrets of happiness.
موضوع	خوشبختی؛ راه و رسم زندگی.
شماره افزوده	نبوی نژاد، شیرین؛ مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۷۷ ۲۵ و ۹ ب۵۷۵
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۱۶۱۲۹-۷۸م



www.ketab.ir

رموز شاد زیستن

والترز-دونالد

مترجم: دکتر شیرین نبوی نژاد

چاپ و صحافی: محسن / چاپ ششم / سال ۱۴۰۱

قطع: رقعی / ۷۲ صفحه / تیراز: ۵۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۶۴۱۷-۰۳-۸

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان



تهران: خیابان انقلاب-مقابل دانشگاه تهران

خیابان ۱۲ آذر دین - کوجالوندی - پلاک ۱۶ - واحد ۱

۶۶۴۹۳۷۲۲-۶۶۴۱۵۱۰۳-۶۶۴۱۹۸۳ (ت)

۰۹۱۰۲۲۸۱۸۵ (ف)

abjad.publication (ای)

Mohsen.kermanipour@yahoo.com (پ)

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 گوئیم تا نحوه اثر بخشی این کتاب‌ها بیشتر برایتان روشن گردد.

چنان چه 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 هر صورتی که انسان منفی‌نگری باشید و همیشه احساس بدبختی و درماندگی کنید همه دردها، رنج‌ها، غصه‌ها و تیره‌روزی‌ها یکی پس از دیگری به سوی شما سرازیر می‌شوند و تمام بندگان را اشغال خواهند نمود و بالطبع ذهن ناتوان و علیل، زمینه‌ساز 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 می‌نوازند 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 ما 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 هرچه به خورد آن بدهی، همان را جذب می‌کند، درون خود جای می‌دهد و همان را نیز پس می‌دهد.

حال با انجام تمرینات این کتاب که بر پایه مثبت‌اندیشی و تلقین به نفس استوار است، در مواقع خاصی که 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 ساده‌تر در این لحظات دسترسی به ضمیر باطنی مان افزایش می‌یابد و در نتیجه، بر اثربخشی این روش افزوده می‌شود. باید یادآور شد که امواج آلفا نوعی امواج مغزی هستند که در شرایط استراحت همراه با هوشیاری تولید می‌شوند و می‌تواند در فرد سرزندگی، بشاشیت و انرژی زیادی را بوجود آورد.

از آنجا که تصور باطن یا ضمیر ناخودآگاه ما کاملاً فرمان‌بر و مطیع ذهن ما نمی‌باشد و ضمناً قادر است که دستورات ذهن را در تمام اعضا و کُل وجود ما به کار گیرد، به این وسیله موفق به زدودن رنج‌ها، غصه‌ها، دردها و رفع عادات ناخواسته خودمان خواهیم شد.

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

شرط دوم این که تمرینات را هفته‌ها و ماه‌ها بدون وقفه، بدون احساس خستگی و با پشتکار زیاد انجام دهید، تا آثار سودبخش آن را لمس نمایید.

با این روش خواهید توانست که کلیه اعتیادهای مضر و

عادات بد از جمله کینه‌ها، نفرت‌ها، دشمنی‌ها را از درون
 خود بزدایید و در پیچه‌های 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 منوال 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 همین‌طور 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 و شاد و مملو از امید، زمینه مناسبی، برای
 رشد و تعالی معنوی‌تان و حرکت به سوی خداوند که همانا
 هدف نهایی خلقت انسان است فراهم سازید.
 دنیایی پر از امید، عشق و معنویت را به پستان آرزو
 می‌کنم.

دکتر شیرین نبوی نژاد