

چگونه خود با عظمت بسازیم؟

دبی فورڈ
ترجمہ مرضیہ مروتی
تنہا اثر منتشر شدہ دبی فورڈ بعد از ترک دنیا

www.ketab.ir



انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی



چگونه خود با عظمتی بسازیم؟

نویسنده: دبی فورد

مترجم: مرضیه مروتی

ویراستار: کیانوش گمانگر

طراحی جلد و صفحه‌آرایی: استودیوی موسوی

ناشر: بنیاد فرهنگ زندگی (وابسته به بنیاد فرهنگ زندگی بالنده)

چاپ هفتم: بهار ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

قیمت: ۸۹۰۰۰ تومان

تلفن تماس: ۰۱۱۱۳۸۱۸۰-۱

نشانی: پل سیدخندان - ابتدای سه‌پوردی شمالی - پلاک ۸۲۹ - طبقه دوم - واحد ۶

شایک: ۹۷-۲-۶۲۶۸-۶۰۰-۹۷۸

این کتاب با کاغذ حمایتی چاپ شده است.

می‌توانید جهت سفارش و تهیه آثار بنیاد فرهنگ زندگی با شماره‌های ۰۱۱۱۳۸۱۸۰-۱ تماس حاصل فرمایید.

www.bonyadonline.ir [bonyadfarhangzendegi](https://www.instagram.com/bonyadfarhangzendegi) [bonyadfarhangzendegi](https://www.facebook.com/bonyadfarhangzendegi)

سرشناسه	: فورد، دبی Ford, Debbie
عنوان و نام پدیدآور	: چگونه خود با عظمتی بسازیم؟ نویسنده دبی فورد؛ مترجم مرضیه مروتی‌پسند.
مشخصات نشر	: تهران: بنیاد فرهنگ زندگی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۲۸۸ ص: ۵/۱۴×۵/۲۱ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۶۸-۹۷-۲
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Your holiness: discover the light within, ۲۰۱۸.
عنوان دیگر	: نور درون خود را کشف کنید.
موضوع	: زندگی معنوی
موضوع	: Spiritual life
موضوع	: معنویت
موضوع	: Spirituality
موضوع	: دعاها
موضوع	: Prayers
شناسه افزوده	: مروتی‌پسند، مرضیه، ۱۳۵۶ - مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۷ ۷۸۶/ف/BL۶۲۴۴
رده‌بندی دیویی	: ۲۰۴/۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۱۷۴۱۳۹



پیشگفتار

۲۳

مقدمه

۳۱

بخش یک: شناخت در تقدس غوطه‌ور هستید

۴۱

غوطه‌ور در تقدس

۴۳

تغییر مسیر

۵۳

شناخت خدا

۵۷

یافتن ایمان

۶۰

چرخیدن به سمت خدا

۶۳

قالب واقعیت‌های چندگانه

۶۶

نیروهای مخالف

۷۲

رقص بین درون و بیرون

۷۷

شبح گرسنه

۸۰

اعتراف

۸۳

یک قلب فروتن

۸۵

۹۳	بخش دو: فراخوانی به دعا
۹۵	فراخوانی به دعا
۹۹	زیر بال و پر تو
۱۰۱	آیین روزانه دعا
۱۰۵	فرایند قدرتمند دعا
۱۱۳	ایجاد یک فضای مقدس برای دعا
۱۱۵	فرایندی برای فراهم آوردن فضای درونی ...
۱۱۷	احساسم کن، لمس کن، به من برکت بده ...
۱۱۹	بخش سه: پاک‌سازی مقدس
۱۲۱	پاک‌سازی ۲۴ ساعته خودآگاهی
۱۲۷	آغاز پاک‌سازی
۱۳۰	اقدام به سم‌زدایی
۱۳۲	آزادم کن
۱۳۴	مرا از مسمومیت شفا ده
۱۳۶	کدگذاری خودآگاهی
۱۳۸	ده موهبت نور
۱۴۰	لالایی خداوند
۱۴۳	مرا کدگذاری کن
۱۴۵	بخش چهار: تمام قلب خود را شفا دهید
۱۴۷	درد مقدس خود را شفا دهید
۱۵۳	مرا بلند کن و به آن جایی برسان که ...
۱۵۴	جنگ درونی

۱۵۸	تسلیم به ناتوانی
۱۶۰	کودک دل‌بند من
۱۶۲	تسلیم شدن به آغوش تو
۱۶۳	قلب ارزشمند خود را شفا دهید
۱۶۵	قلب لطیفم را شفا بده
۱۶۶	از دل‌شکستگی‌های زندگی بازگردید
۱۷۰	عشق از دست رفته را رها کنید
۱۷۳	بخش پنجم: داروی مقدس
۱۷۵	آخرین گام در دوست داشتن خود
۱۷۷	متألمفم
۱۷۹	خودتان را ببخشید
۱۸۱	قلب مقدس من
۱۸۲	خداوند را ببخشید
۱۸۶	بار را از دوشم بردار
۱۸۹	دیگران را ببخشید
۱۹۳	رشته‌ها را قطع کنید
۱۹۶	چشم نظر
۱۹۹	مواظب من باش
۲۰۳	بخش ششم: نور خود را باز پس بگیرید
۲۰۵	در حیرت از پتانسیل روح انسان
۲۱۱	این منم
۲۱۷	اجازه دهید نور خودتان بدرخشد

۲۱۹	نور خود را باز پس گیرید
۲۲۰	بینش مقدس
۲۲۲	بینش خود را آزاد سازید
۲۲۴	آفرینش الهام بخش
۲۲۵	تجلی مقدس
۲۲۷	اکسیر مقدس
۲۲۹	اکسیر مقدس را هم بنزید
۲۳۱	قلب سپاسگزار
۲۳۲	شکلات قلبی
۲۳۶	دعای شکلات قلبی
۲۳۹	بر من بارانی از عشق ببار
۲۴۰	تعهد مقدس
۲۴۵	درباره مؤلف
۲۴۷	میراث دبی فورد ادامه دارد!



■ پیشگفتار

خواهر بی نظیر و شکفت انگیزم، شادروان دبی فورد - مؤلف ده کتاب پر فروش نیویورک تایمز - زندگی خود را برای جامعه جهانی دانشجویان و مربیانش وقف کرد. او کار منحصر به فرد خود را با تدریس «سایه» آغاز و کارگاه‌ها و آوران‌ها فرایند سایه را بنیان نهاد. کار او، هم‌راستا با بزرگ کردن پسرش بو، بزرگترین اشتیاق و نقطه تمرکزش بود. در پنج سال پایانی عمر، زمانی که شجاعانه با سرطانی نادر دست به گریبان بود، اراده و توان خود را جمع می‌کرد تا برای یک هفته تدریس، از بستر برخیزد و سپس یک ماه در بستر می‌افتاد تا برای انجام دوباره این کار انرژی جمع کند.

امروز که دبی از دنیای ما به آن سو سفر کرده، میل شدید او به خدمت به بشریت کم نشده است. به زندگی پس از مرگ اعتقاد داشته باشید یا نه، من هر روز ایمیل‌ها، تماس‌های تلفنی و پیام‌هایی در رسانه‌های اجتماعی از دوستانش، دانشجویانش و

مربیانی که تربیت کرد و حتی از افراد ناشناسی دریافت می‌کنم که برایم تعریف می‌کنند که چگونه دبی از آن‌سو آنها را از طریق رویاها، پیام‌های بی‌واسطه و نشانه‌ها راهنمایی می‌کند. حضور او در کنار افرادی که در حال حاضر در قید حیات هستند به هزاران روش ثابت شده است. ما انتظار نداریم این پدیده بویژه با توجه به این شرح حال‌های شگفت‌انگیز متوقف شود. یک دوست خانوادگی قدیمی - که یک میانجی معتبر شناخته شده بین انسان‌ها و ارواح و در ضمن محرم نزدیک دبی است - جیمز وان پراگ، برای من و همسر (برایان) و مادرم شیلا دعوت‌نامه‌ای برای حضور در یک ارتباط خصوصی با ارواح فرستاد. او می‌توانست ارتباطی میان دبی و سایر بستگان شادروان که مایل بودند از طریق زمان و مکان با ما همراهی کنند فراهم کند. البته که همه ما بدون لحظه‌ای تردید دعوت او را قبول کردیم. (این روزها اگر خواستار برگزاری یک جلسه از چنین ارتباطی توسط جیمز باشید باید در رویدادهای همگانی او شرکت کنید که سه هزار نفر یا بیشتر در آن شرکت می‌کنند و امیدوار باشید که عزیز سفر کرده شما به آن جهان، به اندازه کافی اصرار داشته باشد تا توجه او را جلب کند.) یک هفته قبل از کریسمس در یک بعد از ظهر گرم و زیبای آفتابی به سمت خانه زیبای جیمز در شمال سن‌دیه‌گو راندم. پس از بازدید از بهشت آرام شخصی او، در دفتر بسیار سفید و بسیار مدرنش نشستیم. او جلسه را آغاز کرد. همه ما علاوه بر اشتیاق دیدن استعداد جیمز، هیجان‌زده بودیم که ببینیم چه کسی احضار می‌شود. در عرض چند ثانیه دبی از طریق جیمز با من سخن گفت و

خواست که همراه با او یک کتاب دعا بنویسم. به نظر می‌رسید مدتی است منتظر است تا این درخواست را اعلام کند. او توضیح داد که چگونه مرا در طول این فرایند کمک خواهد کرد. گفت که کار مفرح و راحتی است. نمی‌فهمیدم از چه حرف می‌زند و هر یک از جزئیات مرا در خود فرو می‌برد. چگونه چنین چیزی ممکن بود؟ آیا باید هر روز جیمز را وادار کنم تا برای گرفتن محتوای کتاب جلسه ارتباط برگزار کند؟ به خواهرم با تمام ادب و احترامی که می‌توانستم پاسخ منفی دادم. سرانجام دبی به موضوعات دیگر پرداخت.

جیمز پرسید: «مینی کیست؟ او مرتب در مورد مینی صحبت می‌کند.»

توضیح دادم که مینی خواهر ناتنی بو است (که تقریباً هیچکس از این موضوع خبر ندارد). حتی با سرچ در گوگل هم هیچ‌گونه اطلاعاتی در این مورد بدست نخواهید آورد.

«اوه، حالا فهمیدم. او می‌گوید به بو بگویند که وقتی که مینی این اواخر برای دیدن او آمده بود، دبی هم در تمام آن لحظات گران‌قدر در کنار آنها بوده است.»

وای، جیمز از کجا می‌دانست که مینی درست همین چند هفته قبل برای عید شکرگزاری از خانه‌اش در لندن به دیدار بو رفته بود.

با خودم گفتم: «وای، این آدم کارش از خوب هم بهتر است؛ او حقیقتاً یک میانجی کارگشته است. گویی تمام کیهان از طریق این مرد مهربان و آرام منتقل می‌شود.»

جلسه ادامه پیدا کرد و والدین براین پیام‌های خوبی را منتقل کردند؛ ناپدریم، داک، پیامی داد که مادرم را بسیار خوشحال

کرد و چند فامیل متوفی دیگر نیز احضار شدند که پیام‌های ارزشمندی داشتند.

در بین آمد و رفت ارواح این عزیزان، دبی وارد می‌شد و به من التماس می‌کرد که همراه با او یک کتاب دعا بنویسم. سعی کرده بودم نه بگویم ولی گویا آداب اجتماعی برای درگذشتگان متفاوت است. در پایان آن جلسه نود دقیقه‌ای در خود فرو ریختم و قبول کردم. در مانده از این که چگونه می‌خواهم این کار را انجام دهم، می‌دانستم که خواهرم دبی تا بله نگیرد موضوع خاتمه پیدا نمی‌کند. باورش سخت بود که او حتی از آن دنیا هم به من دستور می‌دهد! بهتر بود نام مستعار او را «سماجت» می‌گذاشتند.

در راه بازگشته بر این از ساعت‌های با معنا و ارزشمندی یاد کرد که طی همراهی دبی در جلسات شیمی درمانی گذرانده بود. دبی برایش از نوشتن دعاهایی در طول این سال‌ها سخن گفته بود. او به خاطر داشت که این دعاها چقدر برای دبی مهم بودند و پیشنهاد کرد که با جولی تماس بگیرم تا بینم آیا چیزی می‌داند.

جولی علاوه بر این که همچون عضوی از خانواده ماست، خزانه عظیمی از تمام امور مربوط به دبی نیز بوده و هست. او هفت سال دست راست دبی بود و با عناوینی مانند دستیار اجرایی، تولیدکننده، وب‌ساز، دستیار ویرایش، مدیر تجاری و همکار در بسیاری از پروژه‌ها با او کار کرده. در پایان عمر دبی، جولی پرستار شماره یک او بود و بدون خستگی، خود را وقف کرد تا به همه نیازهای دبی رسیدگی کند. عشق و پیوند بین آنها همیشه لذت‌بخش بود. امروز، او به عنوان رئیس و

مدیر ارشد عملیات در مؤسسه دبی، میراث او را ادامه می دهد. با جولی تماس گرفتم و جزئیات جلسه ارتباط را برایش گفتم. او تعجب نکرد. پاسخ او مرا با خاک یکسان کرد: «آریل، دبی یک کتاب دعا به نام «چرا دعا؟» نوشته است. می خواهی دست نویس آن را برایت بفرستم؟»

در عرض چند دقیقه داشتم همین کتابی را می خواندم که الان در دست های شماست. هیپنوتیزم شده بودم. کاملاً فراموش کرده بودم که کاتالیزور تحول دبی از یک مصرف کننده مواد، قدرت فوق العاده دعا بود. فراموش کرده بودم که تقریباً سی سال قبل از درگذشتش عاشق خدا شده بود و به لطف دعا معجزه های حقیقی را تجربه کرده بود. هر صفحه را که می خواندم، قلبم گشوده می شد و احساس می کردم گویی دبی در کنار من است و با هم از هر یک از معجزات لذت می بریم. واژه های او از صفحات بیرون پریدند و توانستم انرژی پر عشقش را در اطرافم احساس کنم که فرکانس آن با حضوری آرامش بخش مرا در بر می گرفت. این کتاب نه تنها به زیبایی و هوشمندی نوشته شده بود، بلکه کامل و بی نقص بود. اما منتشر نشده بود. شاید دبی احساس کرده که فعلاً زمان آن نرسیده است.

من فوراً دریافتم این زمان چقدر الهی است و این کتاب چه قلب ها و ذهن هایی را روشن خواهد کرد و البته، خوشحال بودم که مجبور نیستم دنبال راهی بگردم تا کتابی را با کمک فرشته های از آن سو بنویسم. دبی از من می خواست به او کمک کنم تا پیام خود را برساند.

وقتی کتاب را خواندم، گوشی را برداشتم و به گیدون ویل در انتشارات هارپر وان زنگ زدم. داستان ارتباط با جیمز و دست نویس

را برایش گفتم. او سال‌ها ویرایشگر دبی بود، ویرایشگر من و جیمز وان پراگ نیز هست. البته این‌ها اتفاقی نیست. گیدون پس از شنیدن این داستان عجیب، در کمال تعجب اعتراف کرد که چند سال اخیر احساس گناه می‌کرده است. دبی تقلاً می‌کرده دیدگاه‌های روان‌شناختی به شدت بی‌واسطه و صادقانه خود را با میل به بیشتر نوشتن در مورد معنویت و این که هر یک از ما یک خود الهی دارد به تعادل برساند. سرانجام گیدون، دبی را ترغیب می‌کند تا «در مسیر کاری خودش بماند» و بر چیزی تمرکز کند که در آن شناخته شده است - روانشناسی. البته دبی هرگز تسلیم نشد و ظاهراً باور داشت لحظه اظهار دیدگاه‌های معنوی او همین حالا است. من دست‌نویس را برای او فرستادم و او پس از چند روز موافقت خود را برای انتشار آن اعلام کرد.

نمی‌توان همه این‌ها را از خود ساخت. گاهی بهتر است به جادو و ظرافت این چیزی که زندگی می‌دامم تسلیم شویم. دبی با رسیدن به روزهای پایانی زندگیش به من گفت که کاملاً خشنود و راضی است که رسالت خود را به انجام رسانده، زندگی بی‌نظیری را تجربه کرده و سال گذشته با وجود ضعف و درد مداوم بهترین سال زندگی او بوده است. داشتن شاهد و گواه بر این که او حتی از خانه جدیدش در بهشت همچنان خرد عمیق خود را به اشتراک می‌گذارد هیجان‌انگیز است. عشق و دلبستگی دبی به دعا، به او کمک کرد تا برخی تاریک‌ترین لحظه‌های عمر خود را از سر بگذراند. هنوز هم شگفت‌زده‌ام از این که او راهی پیدا کرد تا به ما اطلاع دهد چنین کتابی وجود دارد و با این کار اکنون سخنان الهام‌بخش

او در اختیار ماست تا به ما روحیه دهد و ما را هدایت کند.
امیدوارم از خواندن این کتاب لذت ببرید همان طور که ما از
کشف این گنجینه لذت بردیم.

آریل فورد / لاهویا، کالیفرنیا

www.ketab.ir