

کدهای انرژی

هفت گام برای بیدار کردن روح، شفای بدن
ورسیدن به بهترین زندگی

www.ketab.ir

The Energy Codes
by Dr. Sue Morter

Morter, Sue (Patricia Sue)

سرشناسه: مورت، پاتریشیا سو

عنوان و نام پدیدآور: کدهای انرژی / نویسنده سو مورت؛ مترجم آرش هوشنگی فر.

مشخصات نشر: قزوین: آرمیدخت، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۳۵۴ ص؛ ۵/۲۱×۵/۱۴؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۱۲-۷۹۹۲-۶۹-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: The energy codes : the 7-step system to awaken your spirit, heal your body, and live your best life, 2019

یادداشت: کتاب حاضر با عنوان "کدهای انرژی: سیستم ۷ مرحله‌ای برای بیداری روح، شفای بدن و داشتن بهترین زندگی" با ترجمه‌ی سمیرا انصاریان توسط انتشارات نشر پید در سال ۱۴۰۰ ترجمه و منتشر شده است.

عنوان دیگر: کدهای انرژی: سیستم ۷ مرحله‌ای برای بیداری روح، شفای بدن و داشتن بهترین زندگی.

موضوع: انرژی درمانی

Energy medicine

پزشکی جایگزین

Alternative medicine

شناسه افزوده: هوشنگی فر، آرش، ۱۳۵۶ - ، مترجم

رده‌بندی کنگره: RZ۴۲۱

رده‌بندی دیویی: ۶۱۵/۸۵۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۸۸۹۲۶۴

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا



انتشارات آذر میدخت

کدهای انرژی

نویسنده: دکتر سو مورتر

مترجم: آرش هوشنگی فر

ویراستار: ریحانه زنجانی

نوبت چاپ: اول - تابستان ۱۴۰۱

چاپ: آریا

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۲۰۰۰۰ تومان

www.ketab.ir



مرکز پخش

تهران، خیابان انقلاب،

خیابان دوازده فروردین،

کوچه نوروز، پلاک ۱۰

۰۲۱ ۶۶۹۸ ۱۸۴۵

۰۲۱ ۶۶۹۸ ۱۸۲۳

۰۹۱۲ ۱۵۳ ۹۱۱۲

Azarmidokhtpub.com

Book.pars@yahoo.com

تمام حقوق برای ناشر محفوظ است.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۹۹۲-۶۹-۴

فهرست

۷	تمجیدها از دکتر سو مورتیز و «کدهای انرژی»
۱۲	سرآغاز
۱۵	پیشگفتار
۲۷	بخش یکم: روش تازه‌ای برای دیدن - چرخش کوانتومی
۲۷	گفتار ۱: پروژه بیداری: تغییر از درد به سعادت
۳۱	زندگی با درد یا سعادت
۳۲	دیدگاه دردناک شخصیت محافظت کننده
۴۳	مدل بیداری
۴۹	برای چرخش کوانتومی تجسم هم باید در کنار اشراق باشد
۵۲	کدهای انرژی چیست؟
۵۵	گفتار ۲: نقش شما در ساختن زندگی خودتان
۶۳	آدمک انرژی
۶۹	چگالی فوتون و هسته کوانتومی
۸۰	کارکردن در سطح انرژی به جای سطح رویدادها
۸۳	گفتار ۳: قسمت نامرئی شما: پایه‌های مفهوم انرژی زنده
۸۴	سیستم شما برای شفا دادن طراحی شده است
۸۷	یوگای شبانه
۹۲	چاکراها
۹۸	ساخت مدارها برای درک ضمیر روحانی
۱۰۲	یکپارچگی با پیوند ذهن، بدن و روح (یا نفس)
۱۰۶	بهره بردن از تخیل برای تقویت این کار
۱۱۰	هفت کد انرژی
۱۱۵	بخش دوم: روش تازه زندگی - برنامه کدهای انرژی
۱۱۵	گفتار ۴: کد اتصال: بازگشت به درون بدن
۱۱۷	کد اتصال چیست؟
۱۲۶	کسی باشید که از پشت چشم‌ها نگاه می‌کند

همبستگی کد اتصال با چاکرا چاکرای ریشه

گفتار ۵: کد احساس: زبان روح

کد احساس چیست؟

همه احساسات یکسان آفریده شده‌اند

گفتار ۶: کد پاک‌سازی: قدرت شفا دهنده ناخودآگاه

شناسایی واکنش‌های باورها و احساس‌های ناخودآگاه

به‌روزرسانی الگوی یک باور

حالت‌های یوگای دیگر برای یکپارچه‌سازی چاکرای شبکه خورشیدی

گفتار ۷: کد قلب: راه حل جهانی مشکلات

کد قلب چیست؟

یوگا برای کد قلب

حرکت‌های یوگای دیگر برای یکپارچه‌سازی چاکرای قلب

گفتار ۸: کد تنفس: قدرت خود زندگی

همبستگی کد تنفس با چاکراها - چاکرای قلب

گفتار ۹: کد شیمی: کیمیاي تجسم

وابستگی کد شیمی با چاکراها - چشم سوم

گفتار ۱۰: کد روح: جایی که کثرت به وحدت بدل می‌شود

کد روح چیست؟

ارتباط کد روح با چاکراها - چاکرای تاج سر

یوگا برای کد روح

بخش سوم: روش تازه‌ای برای زندگی - زندگی تجسم یافته

گفتار ۱۱: انجام چرخش کوانتومی، روز به روز

برنامه‌های صبح و زمان خواب

یک ترکیب تنفس و مدیتیشن

گفتار ۱۲: زندگی در روی سکه: زندگی به عنوان ضمیر روحانی

راه رسیدن به هدف: ایجاد اثر روی سکه در جهان اطراف

قدردانی‌ها

درباره نویسنده

پیشگفتار

من با چشم‌های بسته در وسط سالن که با نور ضعیفی روشن می‌شد نشسته بودم، صدها نفر دیگر که آن‌ها هم مشغول مدیتیشن بودند در اطراف من نشسته بودند. ناگهان احساس کردم که وزنم را از دست داده‌ام و در بالای زمین شناور شده‌ام. چنان تابشی اطراف هوا در برگرفته بود که گویی آن نور مرا به آتش کشیده است. می‌توانستم وسعت مطلق خودم را حس کنم. می‌توانستم با یک دید ۳۶۰ درجه همه جهت‌ها را هم‌زمان ببینم و نور آن‌قدر درخشان بود که گویی فضا از روشن‌ترین حالتی که در صحراها دیده بودم هم روشن‌تر است. احساس من از داشتن بدن مادی از بین رفته بود و به جای آن به پرتوهای بلوری و شفاف نور تبدیل شده بودم. و هنگامی که فضای گسترده را با چشم ذهن خودم می‌دیدم، دانستم که من در واقع همان فضای بی‌انتها «هستم». من خود جهان هستی و همه چیزهای وابسته به آن بودم. آن تابش درخشان و فراگیر که به وجود من نفوذ می‌کرد در واقع «خود من» بود. توانستم کره زمین را زیرپایم ببینم که تقریباً به اندازه یک تیله بود و هرنفسی که می‌کشیدم این اجازه را فراهم می‌کرد که آن نور به یک حضور همراه با مهربانی تبدیل شود که در سیستم من و در زمین جریان پیدا می‌کرد. به شدت گسترده شده و با همه مخلوقات به وحدت رسیده بودم.

بله، این تجربه، دنیای مرا به کلی تکان داد و دگرگون کرد!

من از زمانی که یک دختر کوچک بودم صحبت‌های پدر و مادرم سر میز شام درباره انرژی را می‌شنیدم؛ همه چیز انرژی است و انسان‌ها در واقع از انرژی ساخته شده‌اند. پدر من یکی از افراد پیشگام در «پزشکی انرژی» بود. یک پزشک کایروپراکتیک باهوش که مجموعه کارهایش در سطح بین‌المللی شناخته شده بود و در زمینه کار خودش یک چهره افسانه‌ای بود. من به عنوان کودکی که زیر سایه این مرد بزرگ می‌شد همیشه می‌خواستم به او نزدیک باشم و همیشه در پی تأیید او بودم. وقتی به سن جوانی رسیدم، در مطب درمانی او به همراه خودش کار می‌کردم و

در سمینارهایش که مورد استقبال قرار می گرفتند شرکت داشتم. من به تدریج از یک تماشاچی برای کارهای پدرم به یک شریک فعال تبدیل شدم و پس از آن که مجبور حرفه ای کایروپرکتیک را گرفتم ساعت های زیاد و مهمی را در کنار او گذراندم. هر دوی ما عمیقاً به انسانیت معتقد بودیم و بی وقفه به خاطرایجاد روش های جدید مبتنی بر انرژی که برای کمک به مراجعه کنندگان ابداع می کردیم به هیجان می آمدم.

اما با وجود آن که من با مفهوم انرژی آشنا بودم، هرگز چنین گستردگی بی نهایتی از انرژی را تجربه نکرده بودم. پس از آن که این تجربه شخصی را از انرژی پیدا کردم زندگی ام دگرگون شد. ناگهان مفهوم انرژی برای من معنای بسیار عمیق تری پیدا کرد. من بلافاصله دانستم که «واقعاً کیستم»، یعنی این انرژی خالص و هوشمند که درخشان و زنده است؛ انرژی آرام و ابدی. بیرون از زمان و فضا. من عاقل و مطلق بودم. وجود من بدون هیچ تقلایی ادامه پیدا می کرد. هیچ کمبود یا نیازی وجود نداشت. من کاملاً و مطلقاً یکپارچه و کامل بودم. این یک حالت بی نقص منحصر به فرد بود که دانستم وضعیت اصلی و واقعی خودم است. این از هر واقعیتی که در عمرم شناخته بودم واقعی تر بود، این تنها جایی بود که در عمرم می خواستم در آن باشم.

و عجب تضاد خیره کننده ای هم با تجربه های زندگی من تا قبل از آن روز داشت. تجربه های گذشته من گاهی دقیقاً مانند شکنجه بودند و در بهترین حالت مانند صعود دشوار از یک تپه شیب دار به نظر می آمدند. همه چیز به تقلای بسیار زیادی نیاز داشت. من هر روز در یک سطح عمیق از وجودم احساس می کردم گویی به میدان جنگ فرستاده شده ام تا برای زنده ماندن مبارزه کنم. در دوران کودکی، نوعی احساس خجالت خودخواسته را برای مقابله با این احساسات در خودم پرورش داده بودم که موجب می شد در سر هر پیچ به وحشت بیفتم و ناامنی را حس کنم. من در دو تابستان بازی های سافت بال را از حاشیه های زمین تماشا می کردم، چون می ترسیدم در زمین «بازی را اشتباه انجام بدهم». وقتی سرانجام خودم را در جایگاه ضربه زدن به توپ قرار دادم، ضربه هایی می زدم که امتیاز کامل را می گرفتند. برداشت من این بود که همیشه باید پیش از قدم گذاشتن به میدان ابتدا تا بیشترین حد ممکن تماشا کنم و یاد بگیرم، زیرا در غیر این صورت ممکن است شکست بخورم. در مدرسه راهنمایی و دبیرستان، به عنوان یک روش برای ماندن در ایمنی همیشه احتیاط می کردم و دستاوردهایم بیشتر از ادعاهایم بود. من همیشه کارها را

“درست” انجام می‌دادم تا احساس کنم که در امنیت هستم و تأیید دیگران به عنوان “یک انسان خوب” را داشته باشم. من عضو گروه رهبر تشویق بودم، در بازی‌های ورزشی شرکت داشتم، نمره‌های عالی می‌گرفتم، جایزه “بهترین دختر بازیگر” را در رقابت‌های تئاتر ایالتی دریافت کردم و مرا به عنوان “محبوب‌ترین” و “موفق‌ترین فرد احتمالی آینده” انتخاب کردند. اما با وجود همه تلاش‌هایم و حتی تأییدهای قابل توجهی که دریافت می‌کردم، ترس من از این که به اندازه کافی خوب نباشم هرگز کمتر نشد. در واقع، بیشتر اوقات کاملاً وحشت زده بودم.

وقتی به سی و چند سالگی رسیدم، به بهترین نسخه خودم از یک پزشک، شهروند و دوست خوب تبدیل شده بودم که با انگیزه‌های کمال‌گرایی و فداکاری به پیش می‌رفت. در این زمان به شدت خسته بودم. اگرچه که به موفقیت حرفه‌ای و مالی دست پیدا کرده بودم اما از نظر لذت زندگی، عشق، احساس رضایت و حس واقعی نسبت به ماهیت خودم کمبود داشتم. از نظر فیزیکی هم رنج می‌بردم، به ویژه از سردردهای میگرنی که تقریباً هر روز وجود داشت و موجب می‌شد حتی نتوانم سرم را از روی بالش بردارم، چه رسد به این که به سر کار بروم. به تدریج بیشتر و بیشتر با خودم فکر می‌کردم که «یعنی همه زندگی فقط همین است؟»

بعد، یک روز یک چیزی در درون من از هم گسست. در حالی که خدا هرگز بخشی از جهان بینی مرا تشکیل نمی‌داد، اما حالا به اندازه کافی درمانده شده بودم که بخواهم روش کارهای خودم را رها کنم و دستم را برای گرفتن کمک دراز کنم. در آن شب، به روی بالکن خانه رفتم و تقریباً به حالت تقاضا گفتم، “توبه من نشان بده، چون روشن است که من این زندگی را خیلی خوب نفهمیده‌ام!”

دقیقاً در همان لحظه که تسلیم شدم یک تغییر رخ داد. احساس کردم که سبک‌تر شده‌ام و بهبود در زندگی من درست در همان زمان آغاز شد. یک سری رویدادهای معجزه‌آسا رخ داد. مردم به تدریج مرا برای جلسات مدیتیشن دعوت کردند و مرا در گفتگوها درباره آگاهی و مطالعه اشراق وارد کردند. کتاب‌هایی را پیشنهاد دادند و دستور کارهایی برای مشارکت به روش‌های کاملاً متفاوت در زندگی ارائه کردند. وقتی که به کلاس‌های مدیتیشن رفتم، خیلی زود روند بیداری آغاز شد و دیدگاه من از آنچه که واقعی است هم تغییر کرد. زمان زیادی نگذشته بود که من آن تجربه عمیق را در آن سالن پیدا کردم که مرا برای همیشه از رنج و تقلایی که بخش بزرگی از زندگی‌ام تا آن زمان را تشکیل می‌داد بیرون آورد.

من حدس می‌زنم که شما هم سهم خودتان را از تقلاها و دردسرهای زندگی داشته‌اید که شما را به ناامیدی رسانده و می‌توانید با آن بخش از تجربه من ارتباط برقرار کنید. شاید قلب شما شکسته شده یا نتوانسته‌اید عشق پایداری پیدا کنید.