

نورثروپ، کریستین
Northrup, Christiane

چگونه خون آشام‌های انرژی‌تان را فریب دهید: یک راهنما برای فرار افراد
همدل از دست کسانی که تمام انرژی و سلامتی‌شان را می‌بلعند/ نویسنده
کریستین نورثروپ؛ مترجم فریبا جعفری‌نمینی؛ ویراستار محمد علی‌پور.
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۸.
۲۶۴ص.

۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۱۳۷-۱

فنی

Dodging energy vampires: an empath's guide to
evading relationships that drain you and restoring your
health and power, 2018

حسیت (ویژگی شخصیتی) Sensitivity (Personality trait)
همپاتی Empathy

هدایت روانی Mental health

به‌بودن Well-being

جعفری‌نمینی، فریبا - مترجم

۳۵/۰۰۸BF

۲۳۲/۱۵۵

۶۰۲۸۳۸۷

چگونه خون آشام‌های انرژی‌تان را فریب دهید

نویسنده: دکتر کریستین نورثروپ

مترجم: فریبا جعفری‌نمینی

ویراستار: محمد علی‌پور

بازخوان نهایی: نسترن حسین‌پور

صفحه‌آرا: افسانه حسن‌بیگی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۹

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۱۳۷-۱

ISBN: 978-622-220-137-1

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

۱۱ مقدمه

۱۷ بخش اول: شناخت و ویژگی محرکه

۱۹ فصل ۱: یک روح بسیار حساس

۳۵ فصل ۲: زخم‌هایی که باید شفا یابند

۴۷ فصل ۳: رابطه بین همدل‌ها و خون‌آشام‌های انرژی

۶۷ فصل ۴: خطرات سلامتی ناشی از قرار گرفتن در یک رابطه ناسالم

۹۳ بخش دوم: رهایی از تاریکی

۹۵ فصل ۵: خون‌آشام خود را بشناسید

۱۱۷ فصل ۶: خود را اول قرار دهید

۱۴۹ فصل ۷: به درمان آسیب‌های ناشی از رابطه‌های ناسالم بپردازید

۱۶۷ فصل ۸: شفای عمیق

۱۸۹ فصل ۹: دلایل سلامتی

۲۱۷ فصل ۱۰: درمان جسمی پس از رابطه با یک خون‌آشام انرژی

۲۴۹ فصل ۱۱: نور این جهان باشید

مقدمه

در طول دهه های مایی که به عنوان پزشک در خدمت زنان بوده ام، بارها زنانی دیده ام که از بیماری و دردهای غیرقابل توضیح رنج می بردند. این زنان رژیم غذایی خوبی دارند، ورزش می کنند و از خودشان به خوبی مراقبت می نمایند. اغلب آن ها افرادی هستند که قادرند به بهترین شکل، یک خانواده، شغل مهم و خانه را اداره کنند. درحقیقت روی کاغذ، همه چیز عالی به نظر می رسد، اما هر بار که عمیق تر به زندگی آن ها نگاه کرده ام، دریافته ام که به سبب کمبود آن ها چیزهایی نیستند که خودشان به وجود آورده باشند، بلکه مشکل شخص دیگری است؛ کسی که به نظر می رسد به معنای واقعی کلمه، خون زندگی آن ها را می خورد. من به این افراد، نام خون آشام های انرژی داده ام.

بیشتر زنانی (و همچنین مردانی) که تحت تأثیر خون آشام ها قرار گرفته اند، افرادی دلسوز و دوست داشتنی بوده و عمیقاً نگران افراد پیرامون خود هستند. آن ها آنقدر به افرادی که با آن ها سروکار دارند انرژی می بخشند که تنها می توان آن ها را افرادی دلسوز دانست. آن ها زمانی که می بینند کسی در رنج است، نمی توانند تنها نظاره گر این درد باشند و طوری رفتار می کنند که گویی خود نیز این دردی که شاهدند را تجربه می کنند. اغلب این نوع افراد که می توان آن ها را دلسوز و حساس دانست را زنان

تشکیل می‌دهند. به هر حال، از آنجایی که شما این کتاب را تهیه کرده و مشغول خواندن آن شده‌اید، می‌توانم حدس بزنم که شما خود را متناسب با این صفات می‌دانید. تا همین اواخر، نه در جامعه به‌طور کلی و نه در جوامع پزشکی و حقوقی، خون‌آشام‌های انرژی تشخیص داده نشده بودند و به همین دلیل هم هست که تنها افراد کمی بوده‌اند که توانسته‌اند دریابند مشکل واقعی آن‌ها چیست.

من هرگز نمی‌دانستم که این افراد تا چه اندازه روی زندگی بیماران من تأثیر می‌گذارند، تا اینکه خودم نیز در زندگی‌ام به چنین دردی مبتلا شدم. من به دلیل اتفاقاتی که در زندگی خودم افتاده است، در مورد این نوع افراد تحقیق کرده‌ام. من به عنوان یک فیلسوف، به اشتباه تصور می‌کردم که همهٔ افراد در برابر دیگران به اندازهٔ من همدل و دلسوز هستند. من فرض می‌کردم که مهم نیست افراد تا چه اندازه به احساسات خانواده یا همکاران آسیب رسانده‌اند؛ آن‌ها در اعماق قلب خود انسان‌های خوبی هستند و تنها بر اساس درد و آیدیه گرفته شدن خودشان، به احساسی که در درونشان لانه کرده است، واکنش نشان می‌دهند. پیش از این هرگز این‌طور به نظرم نمی‌رسید که این افراد، شکارچیان هستند که در اجتماع می‌خواهند از اعتماد، حسن نیت، سرسختی و توانمندی دیگران سوءاستفاده کنند. من هم می‌توانستم تصور کنم که در این دنیا افرادی وجود دارند که وجودشان عاری از همدلی، دلسوزی، توجه به دیگران یا حتی تمایل به تغییر باشد، اما این دقیقاً همان چیزی است که خون‌آشام‌های انرژی هستند. آن‌ها آفتاب‌پرست‌هایی هستند که می‌توانند در سوءاستفاده از دیگران استاد باشند و آنچه از دیگران می‌خواهند را به دست آورند، بدون اینکه در عوض چیزی به ایشان بدهند.

افراد دلسوز اغلب قلب، حساب بانکی و بدن خود را بی‌دریغ در دسترس این خون‌آشام‌ها قرار می‌دهند، به این امید که بتوانند زخم‌هایی که این خون‌آشام‌ها ادعا می‌کنند دارند را درمان کنند. دلیل این کار این نیست که افراد دلسوز احمق هستند،

بلکه تمام این‌ها ناشی از تمایل شدید قلبی است که این افراد در دل دارند تا بتوانند دنیای بهتری بسازند و البته باید به این موضوع، مهارت زیاد خون‌آشام‌های غارتگر و همچنین این احساس موجود در افراد دلسوز را اضافه کرد که همیشه بر این باورند که شایسته بهترین‌ها در زندگی نیستند.

حقیقت این ماجرا زمانی مورد توجه من قرار گرفت که در مسیر یک‌سری از رابطه‌های مانیتیک، دوستی با برخی از افراد و همکاری با چند تن از همکارانم قرار گرفتم. این روابط شیره روح مرا در خود می‌کشید و می‌بلعید. مدام حس می‌کردم که دارم دیوانه می‌شوم. من در این روابط، خود واقعی‌ام را گم کرده بودم. همیشه خودم را سرزنش می‌کردم و احساس می‌کردم که لازم است چیزی را تغییر دهم و اوضاع را بهتر کنم. از خودم می‌پرسیدم: من چه اشتباهی در این رابطه کرده‌ام؟ بعدها متوجه شدم تنها اشتباهی که انجام داده‌ایم این بود که بدون احتساب نیازهای خودم، با تمام وجودم به افرادی کمک کرده بودم که به من می‌کردم می‌توانم به درمان زخم‌هایشان کمک کنم. در آن زمان، من نمی‌دانستم که بسیاری از افراد در زندگی‌ام، خون‌آشام‌های انرژی هستند.

درواقع همین داستان، برای بسیاری از افرادی که با خون‌آشام‌های انرژی رابطه برقرار می‌کنند نیز اتفاق می‌افتد. ما حتی نمی‌دانیم که با یکی از این خون‌آشام‌های وحشتناک سروکار داریم، تا زمانی که به بیماری‌های جسمی چالشی‌شویم و دوستانمان، شغلان، درآمدان، سال‌های جوانی و باروری‌مان و درنهایت حتی عزت نفس و اعتماد به نفسمان را از دست می‌دهیم.

مهم‌ترین نکته در مورد خون‌آشام‌های انرژی این است که آن‌ها افرادی را هدف حمله خود قرار می‌دهند که با تاکتیک‌های آن‌ها آشنا نیستند و این افراد اغلب انسان‌های دلسوزی هستند که به میزان زیادی نسبت به دیگران شفقت و همدلی

چگونه خون آشام‌های انرژی‌تان را فریب دهید

نشان می‌دهند. خون آشام‌های انرژی می‌دانند چگونه از این خصلت افراد دلسوز، به نفع خودشان و به ضرر آن‌ها استفاده کنند.

اما هنوز امیدی هست. امروزه، بالاخره متخصصان سلامت روان و به‌طور کلی جامعه دریافته‌اند که این خون آشام‌های انرژی به چه روشی عمل می‌کنند و روش‌های خاص آن‌ها تا چه اندازه قابل پیش‌بینی است. ما اکنون توانسته‌ایم ویژگی‌های انحصاری و تاکتیک‌های سوءاستفاده خون آشام‌های انرژی را بشناسیم. هنوز هم متخصصان در حال شناسایی نحوه تشخیص خون آشام‌ها و یافتن راه‌های تازه برای ترک این روابط هستند.

به عنوان دلیلی از من این کتاب را نوشته‌ام. من می‌خواستم برخی از بهترین تحقیقاتی که در مورد این موضوع انجام شده است را در کنار تجربیات زندگی شخصی‌ام و تجربیات اعضای جامعه جهانی که من عضو آن هستم قرار داده و راه‌هایی را به شما نشان بدهم. می‌توانند به شما کمک کنند تا از چنین روابط ناسالمی بیرون بیایید و به درمان عوارض ناشی از آن بپردازید. در قسمت اول این کتاب، من پایه و اساس را بر درک بازکنان در رابطه با یک خون آشام انرژی قرار داده‌ام و در این قسمت شما با چگونگی و پیرایه این رابطه آشنا خواهید شد و خواهید دانست که چرا این افراد با این روش با یکدیگر به تعارض می‌پردازند و چنین رابطه‌ای چه تأثیری می‌تواند بر زندگی شما داشته باشد. سپس در قسمت دوم، من شما را با فرایندهایی آشنا می‌کنم که بتوانید از طریق آن‌ها توجهتان را به خودن معطوف کنید و عوارض ناشی از این نوع رابطه‌ها را درمان نمایید و بتوانید در آینده از خون آشام‌های انرژی و رابطه با آن‌ها دوری کنید. البته لازم است توجه داشته باشید که بهبود سوءاستفاده‌هایی که افراد خون آشام از شما کرده‌اند، بستگی زیادی به میزان تلاش خودتان دارد. مواردی به طور مشخص وجود دارد که همه باید انجام دهند، اما روند بهبود هر فرد با دیگری تفاوت خواهد داشت. به این کتاب نه به چشم یک نقشه راه

برای شفا، بلکه به عنوان یک میز پذیرایی نگاه کنید که روی آن انواع تکنیک‌ها برای استفاده افراد گوناگون قرار داده شده است. برخی از این روش‌ها برای شما مفید و قابل استفاده هستند و برخی خیر. آن‌هایی را انتخاب کنید که برایتان به خوبی عمل می‌کنند. من به شما قول می‌دهم اگر توصیه‌های این کتاب را رعایت کنید، قادر خواهید بود تاریکی را از رابطه‌هایتان دور کرده و یک رابطه درخشان و زندگی شاد و سالمی را ایجاد کنید.

شما به عنوان یک فرد دلسوز، توانایی‌های خاصی دارید که می‌تواند به جهانیان کمک کند. شفقت و مدلی که شما می‌تواند برای دیگران و جهان پیرامونتان شفابخش باشد. شما به این جهان پیامده‌اید که منبع انرژی یک خون آشام انرژی باشید. شما اینجا هستید، چون باید نور خیر را به جهانیان ببانید.



www.ketobooks.com