

رمزهای خرد

عبارات باستانی برای بازنویسی مغزهایمان
و شفای قلب‌هایمان

نویسنده: گرگ بریدن

مترجمین:

دکتر بهزاد شوقی

سارا چوبتاشانی

الهام سینائی



انتشارات خط آخر

۱۴۰۰

سرشناسه	برادن، گرگ
عنوان و نام پدیدآور	Braden, Gregg رمزهای خرد: عبارات باستانی برای بازنویسی مغزهایمان و شفای قلبهایمان / نویسنده گرگ بریدن؛ مترجمین بهزاد شوقی، سارا چوبتاشانی، الهام سینانی.
مشخصات نشر	تهران: خط آخر، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۷۹ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۴-۱۰-۱
وضعیت فهرست نویسی	فیفا
یادداشت	The wisdom codes : ancient words to rewire our brains and heal our hearts, 2020
عنوان دیگر	عبارات باستانی برای بازنویسی مغزهایمان و شفای قلبهایمان.
موضوع	زبان -- جنبه‌های مذهبی
موضوع	Language and languages -- Religious aspects
موضوع	زبان -- مطالب گونه‌گون
موضوع	Miscellanea -- Language and languages
موضوع	اندیشه و تفکر
موضوع	Thought and thinking
موضوع	کتاب‌های مقدس -- تاریخ و نقد
موضوع	Sacred books -- History and criticism
شناسه افزوده	شوقی، بهزاد، ۱۳۶۳، مترجم
شناسه افزوده	چوبتاشانی، سارا، ۱۳۵۸، مترجم
شناسه افزوده	سینانی، الهام، ۱۳۵۹، مترجم
رده بندی کنگره	BL۶۵
رده بندی دیویی	۲۰۰
شماره کتابشناسی ملی	۷۶۵۸۷۰۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیفا



www.ketab.ir

انتشارات خط آخر

تهران - میدان انقلاب اسلامی

شماره تماس: ۰۹۰۱۰۳۵۶۱۰۵

وب سایت: www.ketab30.ir

ایمیل: khate.akhar.book@gmail.com

انتشارات خط آخر

رمزهای خرد

دکتر بهزاد شوقی، سارا چوبتاشانی، الهام سینانی

خط آخر

رضا کاوه

رضا کاوه

اول، ۱۴۰۰

۱۰۰۰ نسخه

۴۵۰۰۰ تومان

نام کتاب

مترجم

ناشر

صفحه آرای

طراح جلد

نوبت چاپ

تیراژ

قیمت

ISBN: 978-622-7744-10-1

کلیه حقوق چاپ و نشر مخصوص و محفوظ ناشر است

فهرست مطالب

۷.....	پیشگفتار
۱۱.....	مقدمه
۲۷.....	بخش اول: محافظت
۵۵.....	بخش دوم: ترس
۷۵.....	بخش سوم: فقدان
۹۳.....	بخش چهارم: نیرو
۱۱۹.....	بخش پنجم: عشق
۱۲۹.....	بخش ششم: رمز های قدرت
۱۴۵.....	بخش هفتم: تمثیل ها
۱۶۷.....	منابع

پیشگفتار

تقریباً در همه جای دنیا ما از واژه‌ها برای آرام کردن خودمان در زمان مورد نیاز استفاده می‌کنیم. از دعای "روش آمرزش: مخصوص ناواجوه‌های صحرای جنوب غربی آمریکا (به زبان خودشان، دین^۱) برای احترام گذاشتن به نظم طبیعی در زمان آشفتگی تا "کتاب عهد عتیق برکت کشیش" کشف شده روی دو طومار نقره‌ی نازک که تاریخ آن تقریباً به سه هزار سال پیش بازمی‌گردد، تاریخ جهان پر است از نمونه‌هایی از واژه‌هایی که ما را آرام و آسوده کرده‌اند و از ما محافظت کرده‌اند. ما انسان‌ها به صورت انفرادی و جمعی، رسمی و غیر رسمی، با صدای بلند و در دلمان، طی سال‌ها واژه‌های خاصی را به خدمت گرفته‌ایم تا به ما کمک کنند که لحظه‌های سخت زندگی مان را هدایت کنیم.

اگر به خلقت‌مان به عنوان تجلی ایده‌هایی که در درون ما زندگی می‌کنند نگاه کنیم، در این صورت، هنر، فیلم، موسیقی و نوشتن ما معنایی بیش از یک سرگرمی ساده پیدا می‌کند. چنین رابطه‌ای بین دنیای درونی و بیرونی‌مان ما را به سمتی می‌برد که الهام‌هایمان

را خودآگاهی بدانیم که خودش را مطلع می‌کند - و پتانسیل و توانایی‌های استفاده نشده‌مان را به ما خاطر نشان می‌کند. از این منظر، سنت‌های معنوی گذشته و واژه‌هایی که خودشان را حفظ کرده‌اند، مثال‌های زنده‌ای هستند که ارتباط بی‌انتها را آشکار می‌کنند.

در نوشتن "رمزهای خرد"، من مجموعه‌ای از عبارات معتبر که در زمان نیاز به صورت تاریخی به آن‌ها پناه می‌بریم را تصور کرده‌ام و آن‌ها را تبدیل به کتابی ساده، سریعاً قابل دسترس و امروزی کرده‌ام. این گروه از دعاها، والا، مانتراها^۱، آهنگ‌ها و سرودهای روحانی طراحی شده‌اند تا وقتی زندگی، خطر، آسیب، فقدان‌های غیر قابل بیان و شک به آستانه‌ی در را در مقابل ما قرار می‌دهد برای ما اتکای مجدد، محافظت و شفا فراهم کنند. در این اوقات، حتی معنادارترین حمایت‌های خانواده و دوستان نمی‌تواند راهی در فضاها، تاریک و ژرف احساسی ما پیدا کند. در این زمان‌ها، شاید همه‌ی چیزی که داریم خودمان باشیم و در نهایت، این همه‌ی چیزی است که به آن نیاز داریم. زمانی که این حقیقت ساده را درک کردیم، کاملاً منطقی به نظر می‌رسید که ما در صورت لزوم این توانایی را داریم که مغزهایمان را بازنویسی کنیم و در انجام این کار، انتخاب کنیم که روشی که به مصائب زندگی واکنش نشان می‌دهیم را خودمان تنظیم کنیم.

از طریق به کار بردن آگاهانه‌ی رمز واژه‌های قدیمی در چالش‌هایی که در این لحظه با آن‌ها روبه‌رو می‌شویم، از خرد داناهای شفا دهنده‌ها، صوفیان و پیامبران باستانی سود خواهیم برد. در انجام این کار، ما دیگر قربانی نیستیم و دیگر با شرایطمان تعریف نمی‌شویم، بلکه استاد سرنوشتان می‌شویم.

و این قدرت رمزهای خرد است. در حضور آن‌ها، ما تغییر کرده‌ایم، وقتی این عبارات را، چه بلند و چه آهسته برای خودمان، بیان می‌کنیم، چیزی در درونمان تغییر می‌کند و این "چیزی"، جایی است که قدرت واژه‌ها، شیمی و نوره‌ها به صورت زیبایی به یک نقطه مشترک می‌رسد. ما واژه‌های رمزها را با معنایی که به آن‌ها واژه‌ها می‌دهیم می‌آمیزیم. این

آمیزش، سلول‌های مغز ما (نورون‌ها) را هدایت می‌کند تا به صورت دقیقی به هم متصل شوند که زیست‌شناسی ما را با انرژی احساساتمان هماهنگ کند. به طور شیمیایی، ما دیگر همان فردی که چند لحظه پیش یا چند ساعت پیش بودیم، نیستیم و همین تفاوت است که در را برای راه‌های جدید تفکر، احساس و عمل در زمان فقدان‌ها، ترس‌ها و خیانت‌هایمان می‌گشاید و در حالی که ممکن است تغییرهایمان کوچک باشد و حتی کسانی که زندگی‌هایمان را با آن‌ها به اشتراک می‌گذاریم، متوجه آن نشوند، اما دقیقاً این تغییرات هستند که به ما خرد، اعتماد و قدرت بیدار کردن نیروی عمیق‌تر در درون خودمان را می‌دهند.