

# عشق و شور زندگی

نویسنده : باربارا دی آنجلیس

مترجم: هادی ابراهیمی

## خلاصه کتاب عشق و شور زندگی اثر باربارا دی آنجلیس

باربارا دی آنجلیس : این کتاب را با عشق و امتنایی بی پایان به شما هدیه می کنم که خود هم " آغاز " و هم " طریق " و هم " پایان " عشق و شور زندگی واقعی و حقیقی من هستید.

باربارا دی آنجلیس : در آغاز تنها عشق بود. حتی زندگی و پیدایش شما بر روی این کره ی خاکی نیز برخاسته از عشق است . این عشق بوده است که در یک لحظه مرد و زنی را آنچنان به سوی هم جذب کرده است تا از تلفیق و اتحاد عاشقانه ی بدن آن ها بذر شما متولد گردد

باربارا دی آنجلیس : عشق مغناطیسی است که ما را به مبدا خود جذب می کند

باربارا دی آنجلیس : آنان که از خود عشق ساطع می کنند با عشق زندگی می کنند و با عشق نیز نفس می کشند ، دیگران را به سمت خود می کشانند

باربارا دی آنجلیس : عشق یگانه منبع نیرو و قدرت شماست

باربارا دی آنجلیس : هر چه عشق و شور زندگی بیشتری از خود ابراز کنید برای دیگران نیز بیشتر مقاومت ناپذیر خواهید شد و آن ها دیگر نخواهند توانست شما را نادیده بگیرند

باربارا دی آنجلیس : شما این توان را دارید که زندگانی ای سرشار از عشق و رضایت بیافرینید

باربارا دی آنجلیس : عشق به مراتب بزرگتر و فراتر از جاذبه ی فیزیکی و جسمانی ای است که نسبت به شخص دیگری در خود احساس می کنیم . عشق حتی به مراتب فراتر از ایمان به آرمان و غایتی برتر یا علاقه شور و اشتیاق نسبت به روابط ، کار یا حتی خانواده است .

باربارا دی آنجلیس : زندگی با عشق مستلزم جرات شهامت و تهور روحی بزرگی است

باربارا دی آنجلیس : عشق همان چیزی است که به شما امکان می دهد بارها و بارها متولد شوید

باربارا دی آنجلیس : عشق همان جوهره و هویت واقعی شماست .

باربارا دی آنجلیس : عاشق بودن به همان اندازه طبیعی است که نفس کشیدن و زنده بودن

باربارا دی آنجلیس : عشق ، ویژگی یا کیفیتی نیست که برخی با آن زاده شده اند اما برخی دیگر محکوم هستند تا پایان عمر بدون آن سر کنند .

باربارا دی آنجلیس : عشق ، ویژگی نیست که اساسا نسبت به آن بیگانه باشید

باربارا دی آنجلیس : هر شروع دوباره ، هر رشد و تحول درونی و هر تغییر مسیری که همواره از عشق و نیاز و گرایش درونی آغاز شده باشد به سمت حقیقت ، خوشحالی ، خوشبختی و آزادی بیشتر است

باربارا دی آنجلیس : در سرتاسر طول زندگی باز همان عشق است که یگانه حامی و ناجی شماست .

باربارا دی آنجلیس : این همان عشق است که شما را در طی طریق به سوی خودکامی و خودشناسی یک دم تنها نمی گذارد ، آن هم هنگامی که نمی دانید به کدامین سو روانید و در پی کدامین گم گشته اید

باربارا دی آنجلیس : هنگامی که منتظرید دیگران هیجان را به زندگی شما بازگردانند ، برای تولید عشق و شور و نشاط به آنان وابسته می شوید و تماس خود را با منبع عشق درون خود از دست می دهید

باربارا دی آنجلیس : هنگامی که برای احساس کردن متکی بر تحریکات خارجی می شوید کنترل زندگی و نیز سرزندگی خود را به دست آن ها می سپارید

باربارا دی آنجلیس : عشق و شور زندگانی را از درون خودتان جست و جو کنید . سرزندگی و زنده بودن را تنها از درون خودتان جویا شوید

باربارا دی آنجلیس : عشق همانند مغناطیسی است که ما را به مبدا خود جذب می کند

باربارا دی آنجلیس : آنان که از خود عشق ساطع می کنند ، با عشق  
زندگی می کنند و با عشق نیز نفس می کشند دیگران را به سمت خود  
می کشانند

باربارا دی آنجلیس : عشق یگانه منبع نیرو و قدرت واقعی شماست

باربارا دی آنجلیس : هر چه بیشتر عشق و شور زندگی را از خود ابراز  
کنید ، برای دیگران مقاومت ناپذیر تر خواهید شد و آن ها کمتر می توانند  
شما را نادیده بگیرند

باربارا دی آنجلیس : هر چه تعهد خود را نسبت به چیزی بیشتر کنید ،  
عشق و شور و حال بیشتری نسبت به آن چیز در خود احساس خواهید  
کرد

باربارا دی آنجلیس : هر کاری انجام می دهید آن را با تعهد انجام دهید

باربارا دی آنجلیس : عاشق هر که هستید ، با وفاداری به او عشق  
بورزید

باربارا دی آنجلیس : هر انتخابی که می کنید به آن پایبند باشید

باربارا دی آنجلیس : آن گاه هر کاری که از شما سر بزند سرشار از عشق و شور زندگی خواهد بود

باربارا دی آنجلیس : تمامی روابط شما از عشق خواهد درخشید

باربارا دی آنجلیس : انتخاب های شما همگی از سر عشق خواهند بود

باربارا دی آنجلیس : هرگز اجازه ندهید ترس شما را به " بی تفاوتی " سوق دهد

باربارا دی آنجلیس : به گونه ای از عشق و شور خود مراقبت و پاسداری کنید که گویی گرانبها ترین دارایی شماست

باربارا دی آنجلیس : به گونه ای از آن دفاع کنید که گویی عزیزترین دوست و رفیق شماست

باربارا دی آنجلیس : آن گاه خواهید دید که زندگی با لطف و محبت ، زیبایی ، رحمت ، شادی ، نشاط و شور و س رزندگی به شما پاسخ خواهد داد

باربارا دی آنجلیس : خود را به لحظه اکنون بسپار و امکانات آن را در  
خود راه بده

تصویر ذهنی خود را از آن چه باید باشد رها کن  
تعابیر ، پیش فرض ها و پیش داوری های خود را رها کن  
دست از کنترل وقایع و رویدادها بردار و آن ها را به حال خود رها کن.

حال شرایطی فراهم آورده ای تا اعجاز در آن ظهور کند  
حال دریچه ای گشوده ای تا ناشناخته ها امکان ورود پیدا کنند  
حال در قلب خود جایی برای عشق و شور زندگی باز کرده ای

باربارا دی آنجلیس : آخرین بار که به عشق و شور زندگی نهفته در  
وجود خود اجازه دادید تا بیرون آید و کمی بازیگوشی کند کی بود؟  
آخرین باری که از بازی با بچه هایتان به همان اندازه ی آنها لذت بردید ،  
کی بود؟

آخرین باری که از زنده بودن خود به هیجان آمدید کی بود؟  
نگران نباشید دیگران درباره شما چه فکر می کنند.  
به این فکر نکنید که آن چه را دوست دارید انجام بدهید چقدر عملی ،  
مفید ، یا موثر است.

مضحک باشید ، عاشق باشید ، با شور و حال زندگی کنید . خودتان  
باشید.

باربارا دی آنجلیس : تسلیم عشق خود شدن ، همان تسلیم شدن به  
چیزی یا کسی بیرون از شما نیست .



بلکه تسلیم شدن در برابر قدرت عشق و شور و شعف درونی خود  
شماست.

این نوع تسلیم شدن همان تسلیم شدن در برابر خود واقعی تان است.

باربارا دی آنجلیس : چنانچه می خواهید راه خود را به سوی عشق و  
شور زندگی بازیابید باید راه دل و قلب خود را بازیابید  
آنجا ، در مرکز وجودی شما ، تمامی آن چه هستید سکونت دارد.  
شما خود نور هستید  
شما شور و شادمانی هستید  
شما از جنس عشق هستید

باربارا دی آنجلیس : احساس شهوت تنها نقطه ی آغازین عشق ورزی و  
نمود فیزیکی و جسمانی نیاز و گرایشی محض و نامحدود به زمان است .  
چرا که هسته ی مرکزی عشق و جاذبه ی جسمانی نیز چیزی نیست  
جز میل و نیاز به آمیزش ، یگانگی ، نکاح و اتحاد با معشوق . گرچه در  
ظاهر این بدن شماست که بدن معشوق را لمس می کند اما در واقع این  
روح شماست که از طریق بدنتان به نوازش روح معشوق می پردازد

باربارا دی آنجلیس : از عشق و جاذبه جسمانی خود بپرسید : چرا می  
خواهی او را در کنار داشته باشی ؟ چرا می خواهی با او همبستر شوی  
؟ سپس به زبان حال دل خود گوش دهید تا پاسخ را بیابید . خواهید دید  
که ندای کوچکی در اعماق قلب تان پاسخ خواهد داد : تا با او یکی بشوم  
و به یگانگی و وحدت وجود آغازین خود باز گردم.

باربارا دی آنجلیس : عشق از آنجا که با معشوق پیوند می خورید آغاز می گردد و تا حرکت موزون و هماهنگی روح هایتان امتداد می یابد هنگامی که جان هایتان یکی می شوند ، آن گاه با تمامی وجود عشق خواهید ورزید.

دیگر چیزی بین شما نیست که از جنس عشق نباشد  
پیوند مقدس ه مین است .  
شور و شعف ، وجد و شادمانی واقعی هم ، این است.

باربارا دی آنجلیس : تنها با عشق میان دل‌های شماست که عشق میان شما عمق و استحکام واقعی خود را نشان خواهد داد.

باربارا دی آنجلیس : عشق ماندگار هرگز بر جاذبه ی جسمانی میان شما و معشوق که همواره در حال تغییر است متکی نیست.

باربارا دی آنجلیس : عشق واقعی از روح شما نشات می گیرد  
این نوع از عشق ناب هنگامی که خود را در دل و جان دیگری می یابید  
شکل می گیرد و پیوند اعجاز گونه این دو را به جشن و سرور می نشیند

باربارا دی آنجلیس : درست در همان لحظه که عشق شما خود را به نوعی ابراز می کند حال چه از طریق آغوشی گرم ، نگاهی محبت آمیز یا رفتاری مهربانه ، به قلمرو بی زمان قلب گام نهاده اید  
مهم نیست پیش از آن چه اتفاقی افتاده است . تنها این مهم است که چه اتفاقی خواهد افتاد.  
تمامی آن چه برآستی اهمیت دارد ه مین لحظه است . تنها این عشق است که مهم است

باربارا دی آنجلیس : منتظرنمانید عشق شما را پیدا کند  
 زمین حاصلخیزی بیافرینید تا بذر عشق به سادگی در آن جوانه زند و رشد  
 کند  
 خود را تمام و کمال و تا آن جا که در توان دارید با صداقت تمام به رابطه  
 تان متعهد و پای بند کنید  
 قدرت تعهد بذر عشق میان شما و معشوق را آبیاری خواهد کرد و به آن  
 این امکان را خواهد داد تا در قلب شما به بار بنشیند

باربارا دی آنجلیس : به دنبال نکات مثبت و نقاط قوت دیگران باشید تا آن  
 ها را پیدا کنید.  
 آن گاه دیگر بیست دقیقه با او باشید یا بهیت سال تفاوتی نخواهد  
 داشت  
 زمانی را که در این حال سپری کنید ، با عشق سپری می شود زیرا در  
 تمام طول این مدت شما در جست و جوی همین عشق بودید و همین  
 عشق بود که بدان دست می یافتید

باربارا دی آنجلیس : آن نوع از عشق که فراتر از بدن و جسم ماست  
 هنگامی ظهور می کند که با تمام وجود - و نه تنها با جسم خود - به  
 معشوق عشق بورزیم.  
 این عشق برتر تنها هنگامی خود را نشان می دهد که با فکر و ذهن و  
 قلب و روح خود به فکر و ذهن و قلب و روح معشوق عشق بورزیم  
 سپس تمامی سلول های بدن ما از عشق به معشوق خواهد لرزید  
 این همان عشقی است که در ایثار و از خودگذشتگی نهفته است.

باربارا دی آنجلیس : شور زندگی ترانه ای است که عشق می سراید  
شور زندگی همان عشق است که به حرکت در آمده است  
عشق و شور زندگی هنگامی نصیب تان می شود که آتش عشق را  
گرامی بدارید و بیاموزید که همواره آن را روشن و فروزان نگه دارید.

باربارا دی آنجلیس : شما قدرت و توان آن را دارید که زندگی ای رضایت  
بخش و سرشار از غنای روحی بیافرینید  
شما توان آن را دارید که به زندگی خود معنا و هدفی برتر ببخشید  
این توان تنها در عشق و شور زندگی شما نهفته است . جرات و شهامت  
آن را به خود راه دهید تا عشق و شور زندگی را با خود به هر کجا که می  
روید ببرید.  
جرات و شهامت آن را به خود راه دهید تا عشق و شور و زندگی تان را به  
هر کس که خواستید و دوست داشتید نشان دهید.

باربارا دی آنجلیس : هر گاه زندگی با عشق و شور را بر می گزینید  
زندگی نیز عشق و شور خود را برای شما بر خواهد گزید.

باربارا دی آنجلیس : کارتتان را با عشق انجام دهید  
 با شکر و قدردانی تمام به سر کار بروید  
 و با عشق و شور تمام به آن دل بدهید  
 این یگانه شغل و تنها وظیفه اصلی شما بر روی زمین است  
 اینکه عشق بورزید . می توانید آن را هر زمان قدر هر کجا نیز انجام دهید.  
 هرگاه خود را با تمامی وجود وقف لحظه لحظه ی شغل ، کار و نیز زندگی  
 تان کنید . آن گاه موفقیت و دستیابی واقعی را تجربه خواهید کرد و  
 رضایت و اقیاع حقیقی را احساس خواهید نمود

باربارا دی آنجلیس : هنگامی که عاشق زندگی می شوید  
 دنیا را درست همچون عشاق از پس دیدگان عشق نظاره خواهید کرد  
 دیدن و نگریستن از پس دیدگان عشق به این معناست که زیبایی را در  
 تمامی چیزهای این عالم ببینید و از راز و رمز و اعجاز هر لحظه به  
 شگفتی و حیرت در آید و در همه کس و همه چیز به دنبال عشق  
 باشید.

باربارا دی آنجلیس : مهم نیست چه کسی هستید ، چه شغلی دارید  
 یا چگونه وقت خود را می گذرانید . هر روزه فرصت های بی شماری در  
 اختیار دارید تا زندگی اطرافیان خود را از خود متاثر سازید . چه آنانی که  
 می شناسید شان و چه آنان که برایتان بیگانه اند  
 چگونه؟

به عشق و شور زندگی خویش اجازه دهید خودش را ظاهر کند. از طریق  
 کلمات ، چشمان ، اعمال ، و حتی با زبان بی زبانی قلبتان.  
 نمود و ظهور عشق و شور زندگی در شما دعوتی است از دیگران تا  
 عشق و شور زندگی آنان نیز خود را نشان دهد.

باربارا دی آنجلیس : ایمان تنها زاده ی عشق و شور زندگی است هر گاه به عشق و شور زندگی تسلیم می شوید و بر نیاز و گرایش خود به خوشبختی و خوشحالی ، رضایت و حقیقت صحنه بگذارید خود به خود به سر چشمه ی زندگی می پیوندید که درون خود شما وجود دارد ناگهان حس بالایی از قدرت ، هدفمندی و ارتباط با چیزی به مراتب بزرگتر از آن چه تا آن زمان آن را به عنوان " خویشتن خویش " می شناختید ، سر تا سر وجود شما را فرا خواهد گرفت.

آن گاه در می یابید که ایمان همان امید و امیدواری نیست و اصولا هیچ ارتباطی نیز با آن ندارد. در خواهید یافت که ایمان نوعی خود باوری و اعتماد به نفس است. ایمان به نوعی علم به این که آگاهی و شعور کیهانی به شکل " شما " و " در شما " به جریان افتاده و به کار گرفته شده است.

باربارا دی آنجلیس : به شکوه و اعجاز هستی و جهان پیرامون خود نگاهی بیاندازید. همه جا را غرق در زیبایی خواهید دید. این زیبایی ها عشق درون شما را صدا می زند و فرا می خوانند. شکوه و جلال جهان هستی را نظاره کنید و شکوه و جلال خود را به یاد آورید.

هرگاه به خود اجازه دهید تا هستی و آفرینش را با تمامی شکوه و عظمت آن حقیقتا نظاره کنید، آن گاه به قطعیت اقتدار ، زیبایی و عشق و شور زندگی در خودتان پی خواهید بود زیرا شما نیز بخشی از همین شکوه و عظمت هستید.

گویی آفریدگار هستی به شما می گوید : من تو را دوست دارم . من عاشق تو هستم . به همین دلیل این همه زیبایی ها را برای تو آفریده ام

باربارا دی آنجلیس : عشق نور است که هرچه را در مسیرش قرار بگیرد - از جمله قلب ها را - از خود روشن می سازد.

باربارا دی آنجلیس : هر چه بیشتر عشق بورزید ، عشق و شور زندگی بیشتری به شما روی خواهد آورد.

باربارا دی آنجلیس : هر چه بیشتر عشق بورزید دیگران نیز مجوز آن را خواهند یافت تا عشق بیشتری به شما و نیز دیگران بورزند

باربارا دی آنجلیس : بدین ترتیب موهبت عشق و شور زندگی دست به دست و سینه به سینه خواهد گشت بارها و بارها .  
آیا به راستی این معجزه ای کم نظیر نیست ؟  
هرگز نمی توان برای بشیری که عشق شما بر جهان هستی خواهد گذشت پایانی متصور شد....

باربارا دی آنجلیس : زندگی هر یک از شما این توانایی و قابلیت را دارد که عالی و فوق العاده باشد . هر یک از شما نیز این توانایی و قابلیت را در خود دارید که از زندگی خود تا سرحد کمال لذت ببرید. کلید این معما در زندگی همراه با عشق و شور زندگی نهفته است.

