

به نام هستی بخش

اله‌ها هرگز پیر نمی‌شوند

نسخه‌ای مرموز برای شادابی، سرزندگی و خوشبختی

نویسنده کتاب پر فروش نیویورک تایمز: عقل و خرد در دوره یائسگی

کریستین نور تراپ

عفت حیدری



بهارساز

فهرست مطالب

مقدمه	۵
فصل ۱. الهه‌ها پیر نمی‌شوند	۱۵
فصل ۲. الهه‌هایی که قدرت لذت را می‌شناسند	۳۹
فصل ۳. الهه‌ها از قدرت شفای درونی استفاده می‌کنند	۶۶
فصل ۴. الهه‌ها علت سلامتی را درک می‌کنند	۹۶
فصل ۵. الهه‌ها غصه می‌خورند، عصبانی می‌شوند، ولی باز هم به پیش می‌روند	۱۴۵
فصل ۶. الهه‌ها جذاب و حساس هستند	۱۸۳
فصل ۷. الهه‌ها بدون آنکه خود را از دست بدهند و گم کنند، عشق می‌ورزند	۲۱۷
فصل ۸. الهه‌ها لذت غذا خوردن را از خود دریغ نمی‌کنند	۲۵۵
فصل ۹. الهه‌ها با لذت حرکت می‌کنند	۲۹۰
فصل ۱۰. الهه‌ها شجاع هستند	۳۱۱
فصل ۱۱. عقل و خرد الهه‌ها	۳۲۵
فصل ۱۲. برنامه چهارده روزه	۳۵۱

مقدمه

یکی از دوستان بیست ساله‌ام به من می‌گوید: دختر تو یک معمایی؛ نه جوانی نه پیری، نمی‌دانم چه اعجوبه‌ای هستی. تو چیز دیگری هستی. به هر حال هر چه هستی، خیلی محشری.

توشا سیلور^۱ نویسنده کتاب صراحت غیرمعارف^۲

اخیراً به یک فروشگاه ورزشی رفتم تا بندهای کفش اسکی‌ام را تنظیم کنم و فروشنده که خیلی از من جوان‌تر بود، پرسید که چند سال دارم. ظاهراً اگر سنّت بیش از میزان مشخصی باشد، آن‌ها فکر می‌کنند که باید بندهای کفش را طوری تنظیم کنند که خیلی سریع باز شود، چون تعادل شما با افزایش سن به هم می‌خورد و خیلی راحت زمین می‌خورید. من آدم فعال و پرتحرکی هستم، حتی خیلی فعال‌تر از سال‌های جوانیم. به‌طور منظم تانگوی سبک آرژانتینی می‌رقصم. بنابراین حفظ تعادل بسیار خوب است. به فروشنده گفتم که به دنبال فرمولی برای درست بستن کفش اسکی هستم. درست آن را روی چهل بگذار و اگر مناسب نبود خودم آن را تنظیم می‌کنم. دوست ندارم طوری آن را برایم تنظیم کنند که انگار پیرزن فرتوت و حساسی هستم که گویی هر لحظه امکان سقوط و افتادش است. دوست ندارم دیگری برایم نظر بدهد که چه شماره‌ای برایم مناسب است، چهل یا

1. Tosha Silver

2. Outrageous openness