

نشان خردمند
نعمه افسردگی سرزمین بهار

مثبت نگری، شفای روانی

لَوْ تَتَّقُوا اللَّهَ أَذْهَبَ عَنْكُمْ

مِنْ ذُنُوبِكُمْ





مثبت نگری، شفای روانی

لوئیز ال. هی

مترجم: محمد حسن

طراح جلد: سعید زاشکانی

لیتوگرافی: طیف نگار

چاپ: نشانه

صحافی: دیدآور

چاپ اول: ۱۳۸۵

شمارگان: ۲۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۶۳-۶۸۹۵-۵۹-X

ناشر: نامک

مرکز پخش: پخش کتاب سبحان/تهران، میدان انقلاب، خیابان

انقلاب، خیابان اردیبهشت، نبش کوی بهشت آئین،

پلاک ۱۸۱/۱ تلفن: ۶۶۹۵۳۵۷۲



۱. نویسنده: ۱۹۲۶ - م. هی، لوئیز ل.
اندیشه‌هایی برای بهبود زندگی‌تان / نوشته لوئیز هی، ترجمه م. حسن.
تهران: نامک، ۱۳۸۴.
۲۵۵ ص.

ISBN 964-6895-59-x

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.
عنوان اصلی: Meditations to heal your life.

۱. مدی نیشن. ۲. مثبت نگری. ۳. شفای روانی. الف. نیک بخت،
محسن، ۱۳۵۰ - ۱ مترجم. ب. عنوان.
۲۰۴ / ۲۲ BL ۶۲۲/۲ / ۵۹ الف ۱۳۸۲

۸۴-۳۳۱۵۱

کتابخانه ملی ایران

فهرست

۱۲	 مقدمه
۱۵	 آرامش
۱۷	 آزادی در انتخاب
۱۹	 آفرینندگی
۲۱	 آگاهی
۲۳	 آنها
۲۵	 اتومبیل
۲۷	 احساسات
۲۹	 اخبار
۳۱	 اختیار
۳۳	 ارتباط
۳۵	 ارزش
۳۷	 از دست دادن
۳۹	 اعتماد
۴۱	 اعتیاد
۴۳	 افزایش آگاهی
۴۵	 افکار
۴۷	 التیام
۴۹	 انتخاب
۵۱	 انتقاد
۵۳	 انتقال
۵۵	 اندیشه
۵۷	 اندیشه ناخودآگاه

۵۹	انرژی
۶۱	انسان کامل
۶۳	اهداف
۶۵	بالا ترین خوبی
۶۷	بخشش
۶۹	بخشیدن و پذیرفتن
۷۱	بدن
۷۳	بهبود
۷۵	بهترین داد و ستد
۷۷	بی همتایی
۷۹	پرورش روحانی
۸۱	پول
۸۳	تحت مراقبت
۸۵	تحول
۸۷	ترس
۸۹	تشابه
۹۱	تصمیم
۹۳	تعصب
۹۵	تعطیلات
۹۷	تغذیه
۹۹	تغییر افکار
۱۰۱	توانایی
۱۰۳	توقعات
۱۰۵	جامعه
۱۰۷	جراحی
۱۰۹	جنسیت
۱۱۱	جوانان

فهرست

۱۱۳	حصار
۱۱۵	حمایت کردن
۱۱۷	خانواده
۱۱۹	خانه
۱۲۱	خانه‌داری
۱۲۳	خدا
۱۲۵	خشم
۱۲۷	خطا
۱۲۹	خوشبختی
۱۳۱	خویشاوندان
۱۳۳	خویشتن دوستی
۱۳۵	دارایی
۱۳۷	درآمد
۱۳۹	درد
۱۴۱	دردسر
۱۴۳	درس
۱۴۵	درمان دنیوی
۱۴۷	دین
۱۴۹	روشنفکری
۱۵۱	روشنی
۱۵۳	رها کردن عادت‌ها
۱۵۵	رؤیاها
۱۵۷	زمان
۱۵۹	زن تنها
۱۶۱	زیبایی
۱۶۳	زیرکی
۱۶۵	ساختن

۱۶۷	سالخوردگی
۱۶۹	سال‌های با شکوه
۱۷۱	سختی
۱۷۳	سخت‌ان
۱۷۵	سوگواری
۱۷۷	سیاره زمین
۱۷۹	شایستگی
۱۸۱	شایعه
۱۸۳	شخصیت
۱۸۵	شغل
۱۸۷	شکبایی
۱۸۹	شوخی طبیعی
۱۹۱	صورتحساب‌ها
۱۹۳	عدم پذیرش
۱۹۵	عشق
۱۹۷	عشق مطلق
۱۹۹	عمل کردن
۲۰۱	غذا
۲۰۳	قدرت
۲۰۵	قوانین روحانی
۲۰۷	کار
۲۰۹	کامیابی
۲۱۱	کسب و کار
۲۱۳	کودکان
۲۱۵	کودک ناهنجار
۲۱۷	گرسنگی
۲۱۹	گروه‌های پشتیبان

فهرست

۲۲۱	گم‌گشتگی
۲۲۳	گناه
۲۲۵	گناهکاران
۲۲۷	مرگ
۲۲۹	مسئولیت
۲۳۱	مشکلات مادی
۲۳۳	مصونیت
۲۳۵	مکفی برای همه
۲۳۷	نحوای درونی
۲۳۹	نظرات
۲۴۱	نظم
۲۴۳	نظم کامل
۲۴۵	نگاه تازه
۲۴۷	نوارهای قدیمی
۲۴۹	والدین
۲۵۱	وحشت
۲۵۳	هاضمه
۲۵۵	هتک حرمت
۲۵۷	هدایت الهی
۲۵۹	هدف
۲۶۱	همدستان
۲۶۳	هوش

مقدمه

این اثر، کتابی است از عقیده‌هایی که اندیشهٔ خلاق ما را می‌آراید. به ما فرصت می‌دهد، تا راه‌های مختلف و متنوعی را که به وسیلهٔ آنها می‌توان به تجربیات و رویدادهای زندگی‌مان رسید، ببینیم و بشناسیم. ما، با اندیشه‌ای پاک و خالص وارد این جهان شدیم تا با خرد درونی خویش ارتباط برقرار سازیم. وقتی بزرگ می‌شویم، ترس و محدودیت‌ها را از اطراف خود می‌زداییم. و در این هنگام که به بلوغ رسیده‌ایم، از اعتقادات منفی و نظرهای دشواری پر شده‌ایم که حتی خود، از آنها اطلاعی نداشته‌ایم. بنابراین تلاش می‌کنیم تا زندگی خویش را بر فراز این اعتقادات غلط و منفی بنا کنیم و رویدادها و تجربیاتمان را براساس آنها رقم بزنیم.

وقتی این کتاب را می‌خوانید، ممکن است با جملات و عباراتی مواجه شوید که با آنها موافق نیستید. در واقع ممکن است با سیستم اعتقادی شما مخالف باشد؛ ولی باز هم خوب است. و این، چیزی است که من به آن «دیگ هم زدن» می‌گویم. یعنی شما با گفته و نظر من همراه و موافق نبوده‌اید. پس لطفاً دلیل و نظر خود را نیز آزمایش کنید. این کار هم، خود راهی است برای پرورش یافتن و تغییر کردنمان.

وقتی شروع کردم به رفتن در مسیر زندگی و نظر تازه، مجبور بودم که با چیزهای سختی که شنیده بودم مبارزه کنم. هر چه بیشتر اعتقادات خود را در ارتباط با عقیده‌های تازه آزمایش کردم، بیشتر فهمیدم که به چه چیزهای بد و نگران‌کننده‌ای در زندگی اعتقاد داشته‌ام. و وقتی رها کردن مفاهیم کهنه و منفی را از خود شروع کردم، زندگی‌ام به سوی بهتر شدن تغییر کرد.

هر جایی از این کتاب را که می‌خواهید باز کنید و بخوانید. در هر صفحه، پیام کاملی را در برابر خود می‌بینید. شاید چیزی در مقابلتان ظاهر شود که به آن معتقدید و تصدیقش کنید و شاید هم مخالف آن بودید و نهی‌اش کردید. به هر حال، این نیز بخشی از فرآیند پرورش یافتن و تغییر کردن است. شما در امنیت کامل هستید و همه چیز خوب است.

لونی‌ال. هی