

هی. لوئیز ال. م. / Hay, Louise L. ۱۹۲۶ -
نامه به لوئیز (جواب‌ها در خود شما هستند) / نویسنده لوئیز ال. هی؛ مترجم مهدی قراچه‌داغی.
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۵.

۲۵۶ ص.
۱-۷۴۸-۲۳۶-۹۶۴-۹۷۸

فیبا

عنوان اصلی: Letters to Louise: the answers are within you, 3th ed, c2011.

راه و رسم زندگی / زندگی معنوی / شفای روانی / مثبت‌نگری
قراچه‌داغی، مهدی، ۱۳۲۶ - مترجم

۱۳۹۵ ۲۹ هـ / ۱۵۸۱ / ۲۸۱

۱/۱۵۸

۴۱۸۵ ۵

نامه به لوئیز

نویسنده: لوئیز ال. هی

مترجم: مهدی قراچه‌داغی

ویراستار: راضیه‌السادات فروزان

صفحه‌آرا: ساناز صالحی

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۵

شابک: ۱-۷۴۸-۲۳۶-۹۶۴-۹۷۸

ISBN: 978-964-236-748-1

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 مطالب

مقدمه: به قلم لوئیز هی	۱۱
فصل اول: بدرفتاری	۱۵
عبارات تأکیدی برای غلبه بر سوءرفتار	۲۴
فصل دوم: اعتیاد	۲۷
عبارات تأکیدی برای اعتیاد	۳۷
فصل سوم: پیر شدن	۳۹
عبارات تأکیدی برای سپاسگزاری از فرایند سالمندی	۵۱
فصل چهارم: مشاغل	۵۳
عبارات تأکیدی برای پیشرفت شغل	۶۹
فصل پنجم: مرگ و سوگ	۷۱
عبارات تأکیدی برای قبول مرگ و غلبه بر اندوه	۸۱
فصل ششم: بیماری	۸۳
عبارات تأکیدی برای غلبه بر بیماری	۹۳
فصل هفتم: آموزش - تحصیلات	۹۵
عبارات تأکیدی برای رسیدن به هدف	۱۰۳
فصل هشتم: مسائل احساسی و عاطفی	۱۰۵
عبارات تأکیدی برای رسیدن به سلامت احساسی و عاطفی	۱۱۵
فصل نهم: روابط خانوادگی	۱۱۷
عبارات تأکیدی برای رفتن به فراسوی مسائل خانوادگی	۱۲۹

فصل دهم: فوبیا و ترس‌ها	۱۳۱
عبارات تأکیدی برای رهایی از ترس	۱۴۱
فصل یازدهم: دوستی	۱۴۳
عبارات تأکیدی برای تقویت دوستی	۱۵۱
فصل دوازدهم: سلامتی	۱۵۳
عبارات تأکیدی برای رسیدن به سلامتی	۱۶۷
فصل سیزدهم: کودک درون	۱۶۹
عبارات تأکیدی برای مراقبت از کودک درون	۱۷۷
فصل چهاردهم: مراقبت از فرزندان	۱۷۹
عبارات تأکیدی برای والدین	۱۸۹
فصل پانزدهم: موفقیت	۱۹۱
عبارات تأکیدی برای موفقت مالی	۲۰۳
فصل شانزدهم: روابط رمانتیک (عاشقانه)	۲۰۵
عبارات تأکیدی برای ایجاد رابطه سالم عاشقانه	۲۱۷
فصل هفدهم: سلامت معنوی	۲۱۹
عبارات تأکیدی مثبت برای سلامت معنوی	۲۲۷
فصل هجدهم: مباحث زنان	۲۲۹
عبارات تأکیدی برای زن‌ها	۲۳۵
فصل نوزدهم: متفرقه	۲۳۷
نامه‌های جدید به لوئیز (نامه‌های زیر بعد از چاپ اولین کتاب دریافت شده‌اند)	۲۴۷

مقدمه



به قلم لوتیز هی

این کتاب مجموعه‌ای از نامه‌هایی است که طی سال‌ها از مردم سراسر جهان دریافت کرده و به آن‌ها تحب داده‌ام. نامه‌ها به موضوعات مختلفی اشاره دارند. تقریباً تمامی کسانی که به من نامه نوشته‌اند، خواسته‌اند که به شکلی خودشان و دنیایشان را تغییر بدهند. در جواب ایم می‌گویم که به آن‌ها کمک کنم تا به هدف‌هایشان برسند. من خودم را سنگ زنبیلی می‌دانم که در مسیر این خودشناسی و خودیابی قرار گرفته‌ام. من فضایی خلق می‌کنم که مردم خودشان را دوست بدارند و به این نتیجه برسند. به انسان‌های اعجاب‌برانگیزی هستند. این، همه کاری است که من می‌کنم. من التیام‌دهنده و شفابخش نیستم. به جای آن کسی هستم که از اشخاص حدیث می‌کنم. من به آن‌ها کمک می‌کنم که قدرت و درایت و توانمندی‌های درون خود را ببینند. من به آن‌ها کمک می‌کنم که موانع و راه‌بندها را از سر راهشان بردارند و در هر شرایطی بتوانند خودشان را دوست بدارند و به خود عشق بورزند.

شاید شما هم جنبه‌هایی از خود را در این صفحات پیدا کنید. من بر این باورم که با خواندن چالش‌ها و الهامات دیگران می‌توانیم خودمان و مسائلمان را به شکلی متفاوت ببینیم. گاه می‌توانیم با استفاده از آنچه برای دیگران اتفاق افتاده

در زندگی خود تغییراتی بدهیم. امیدواریم این کتاب به شما کمک کند تا بدانید شما هم در درون خود از توانمندی برخوردارید تا تغییر کنید و راه‌حل‌هایی برای خودتان پیدا کنید و به عبارت دیگر جواب‌ها را در درون خود بیابید.

برخی از راه‌های یافتن راه‌حل‌ها در درون خود تأکيدات مثبت، استفاده از آینه، تصویرسازی و تجسم هستند.

برای آن دسته از شما که با فواید تأیيدات مثبت آشنا نیستند، باید توضیحاتی بدهیم. عبارت تأییدی یا تأکیدی، حرفی است که می‌زنید و فکری است که می‌کنید. بخش قابل ملاحظه‌ای از حرف‌ها و افکار ما کاملاً منفی هستند و برای ما تجربه‌های مفیدی به حساب نمی‌آیند. باید اندیشه و کلام خود را بازسازی کنیم و آن‌ها را به شکل انگاره‌های مثبت درآوریم تا زندگی‌مان متحول شود.

وقتی درباره عبارت تأییدی حرف می‌زنیم، منظورمان این است که عبارات مثبتی درباره آنچه می‌خواهیم در زندگی‌مان تغییر دهیم، به زبان آوریم. اغلب می‌گوییم: «من چنین چیزی را در زندگی‌ام نمی‌خواهم.» اما فراموش می‌کنیم به جای آن بگوییم که در زندگی‌مان چه می‌خواهیم. وقتی می‌گوییم: «دیگر نمی‌خواهم بیمار باشم.» به بدن‌مان پیام نمی‌دهیم که دنبال چگونه سلامتی هستیم. به همین شکل گفتن: «این کار متفرم.» موضع‌گیری جدید بزرگی در ما ایجاد نمی‌کند. برای خلاص شدن از تجربه‌ای که خواهان آن هستیم، باید به روشی خواسته‌هایمان را مطرح کنیم.

عبارات تأکیدی چونان کشت بذر در خاک است. بذر ابتدا جوانه می‌زند، بعد ریشه می‌دواند و بعد از خاک بیرون می‌آید. مدتی طول می‌کشد که بذر به یک گیاه تبدیل شود. به همین شکل یک عبارت تأکیدی مثبت، مدتی طول می‌کشد که اثر کند. از این رو لازم است که صبر و شکیبایی به خرج دهیم.

تمرین آینه ابزار ارزشمند دیگری است. آینه‌ها احساساتی را که درباره خودمان داریم، منعکس می‌کنند. آن‌ها به روشنی زمینه‌هایی که به تغییر نیاز دارند، به ما نشان می‌دهند. بهترین راه استفاده از عبارات تأکیدی این است که آن‌ها را با صدای بلند در برابر آینه ادا کنیم. من از اشخاص می‌خواهم که در چشمان خود نگاه کنند و هر بار که از برابر یک آینه می‌گذرند، یک عبارت مثبت را با صدای بلند ادا کنند. این گونه بلافاصله از هر مقاومتی که در ما وجود دارد، آگاه می‌شویم و با سرعت بیشتری آن را برطرف می‌کنیم.

تصویرسازی و تجسم فرایند استفاده از تخیل برای رسیدن به نتایج مطلوب است. به زبان ساده شما آنچه را که دوست دارید، ببینید، در خیال مجسم می‌کنید. برای مثال، اگر می‌خواهید در مکان جدیدی زندگی کنید، یک خانه یا آپارتمانی را که می‌خواهید، با تمام جزئیات و ویژگی‌هایش در ذهن تصور کنید. بعد ببینید که انگار این خانه را در عمل خریداری کرده‌اید. تأکید کنید که شما شایسته آن هستید. خانه مورد نظر را مجسم کنید، که شما در آن زندگی می‌کنید و به انجام دادن کارهایتان مشغول هستید. تصویرسازی خود را به هر تعدادی که توانستید تکرار کنید و بخواهید که به آنچه می‌خواهید برسید. تصویرسازی در کنار عبارات تأکیدی مثبت، ابزاری قدرتمند است.

به‌خاطر داشته باشید که با کمک عبارات تأکیدی، تمرین با آینه و تصویرسازی می‌توانیم به این نتیجه برسیم که جواب‌ها جملگی در درون ما هستند.

من نامه‌های این کتاب را به شکل موضوعی با رعایت ترتیب الفبا (در زبان انگلیسی) مرتب کرده‌ام. هر موضوع، فصلی را به خود اختصاص داده و کتاب از نوزده فصل تشکیل شده است. هر فصل با یک مراقبه شروع می‌شود و با عبارات تأکیدی به پایان می‌رسد. هدف این است که درونی قدرتمند پیدا کنید.