

شفای زندگی

(من همیشه از جانب خدا محافظت و راهنمایی می شوم)

لوئیز. ال. هی / گلناز سهرابی



ندای معاصر

سرشناسنامه: هی. لوئیز. Hay , Loise L.

عنوان: شفای زندگی (من همیشه از جانب خدا محافظت و راهنمایی می شوم).

لوئیز ال. هی. مترجم گلناز سهرابی.

مشخصات نشر: تهران. ندای معاصر. مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص. رقعی.

شابک: ۹-۲۱-۹۸۹۶-۶۰۰-۹۷۸.

وضعیت فهرست نویسی: فیا.

موضوع: خودسازی. تحول. جسم و جان. پزشکی کلی. نگر.

شناسه افزوده: سهرابی. گلناز. مترجم.

رده بندی کنگره: BF۶۳۷.

رده بندی دیویی: ۱۵۸.

شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۴۴۲۴.



ندای معاصر



خیابان جمهوری - روبروی باغ سپه سالار - ۲۲۸ - تلفن: ۳۹۴۱۵۳۷

مرکز پخش: خیابان انقلاب - خ منیری جاوید - بین بستان - پلاک ۳ - واحد ۱

تلفن: ۶۶۴۸۰۳۳۷ - ۶۶۴۸۱۰۲۹

شفای زندگی

(من همیشه از جانب خدا محافظت و راهنمایی می شوم)

لوئیز. ال. هی. / گلناز سهرابی

نوبت اول (۱۳۹۸) - شمارگان ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹-۲۱-۹۸۹۶-۶۰۰-۹۷۸

۳۵/۰۰۰ تومان

فهرست

۶	بخش اول: مقدمه
۸	فصل اول: باور من
۱۵	بخش دوم: جلسه اول با مربی
۱۵	فصل دوم: مشکل چیست
۲۵	فصل سوم: مشکل از کجا می آید؟
۳۱	فصل چهارم: آیا این حقیقت دارد؟
۳۷	فصل پنجم: حالا چه کنیم؟
۴۳	فصل ششم: مقاومت در برابر تغییر
۵۳	فصل هفتم: چگونه تغییر کنیم؟
۶۱	فصل ۸: ساختن خود جدیدمان
۷۰	فصل نهم: کار روزانه
۷۸	بخش سوم: جامه عمل پوشاندن به ایده ها
۷۸	فصل دهم: روابط
۸۲	فصل ۱۱: کار
۸۵	فصل ۱۲: موفقیت
۸۷	فصل ۱۳: ثروت
۹۵	فصل ۱۴: جسم
۱۱۳	فصل ۱۵: فهرست بیماری ها
۱۵۳	بخش چهارم: نتیجه گیری

پیشگفتار

اگر قرار باشد در جزیره‌ای متروک گیر بیفتم و تنها بتوانم یک کتاب را با خود به آنجا ببرم، قطعاً کتاب شفای زندگی لوئیز هی را انتخاب می‌کنم.

این کتاب نه تنها گوهره وجودی یک معلم خوب را نشان می‌دهد، بلکه همچنین نشان دهنده بیان قدرتمند و شخصی یک بانوی فوق‌العاده است.

لوئیز در کتاب شگفت‌انگیز خود مسیری را با ما در میان می‌گذارد که برای تکامل خود آن را پیمود است. داستان زندگی او که در اینجا به اختصار بیان شده ولی می‌تواند یک کتاب دیگر در ره آن نوشته شود، تحسین و دلسوزی مرا برانگیزد.

در این کتاب هر چیز بیان شده است: هر آن چه که باید درباره زندگی بدانید، درس‌های زندگی و نه به استثناء از آن‌ها در رابطه با خودتان. به علاوه، لوئیز در این کتاب درباره الگوهای روانی حتمی که بر بنای بیماری‌هاست به ما راهنمایی‌هایی ارائه می‌دهد که بنا به تجربه شخصی من، سبب چشم‌گیری و منحصر به فرد هستند. اگر کسی در یک جزیره متروک متن این کتاب را در یک بصری شی‌های پیدا کند، هر آن چه که لازم است برای تکامل زندگیش بداند را خواهد یافت.

خواه در جزیره‌ای متروک باشید یا نباشید، اگر حتی به طور اتفاقی با آثار لوئیز هی برخورد پیدا کرده‌اید، در مسیر درست قرار گرفته‌اید. کتاب‌های صوتی، نوارهای صوتی شفابخش او و کارگاه‌های الهام‌بخش ارمغان فوق‌العاده‌ای در این دنیا طوفان زده هستند. من به واسطه کار با بیماران مبتلا به ایدز، لوئیز را ملاقات کردم، از مفاهیمی که در آثار شفابخشش ذکر کرده بود، بهره بردم.

هر بار که نوار صوتی لوئیز با نام رویکردی مثبت به ایدز را برای بیماران می‌گذاشتم، آن‌ها پیام او را همان بار اول دریافت می‌کردند و بسیاری از آن‌ها به عنوان بخشی از روند درمانی روزانه خود، به این نوار گوش می‌سپردند. مردی به نام اندرو به من گفت «من با گوش دادن به نوارهای لوئیز به خواب رفته و هر روز صبح با گوش دادن به نوارهای او بیدار می‌شوم!»

با دیدن بیماران مبتلا به ایدز که در صلح و آرامش از این بیماری گذر می‌کردند، احترام و عشقی که به لوئیز داشتم بیشتر و بیشتر می‌شد و از اینکه تجربه آموزنده‌ای کسب کردم بسیار از او سپاسگزارم. بیمارانم از این جهت که لوئیز در زندگیشان بود، نسبت به خود و همه افراد عشق و بخشش بیشتری احساس می‌کردند.

من در زندگی از آموزه‌های معلمان بزرگی بهره برده‌ام که برخی از آن‌ها قدیس و شاید حتی آواتار^۱ باشند. علاوه بر این‌ها، لوئیز معلم بزرگیست که می‌توان با او هم‌کلام شد زیرا او شنونده فوق‌العاده‌ای است و هنگامی که در کنار او ظرف می‌شویی عشق بی قید و شرطش را نصرت می‌کند (یکی دیگر از معلمان بزرگ من نیز به همین شیوه سالاد سیب‌زمینی‌های محشری درست می‌کند). لوئیز درس‌هایش را با نمونه‌های واقعی به انسان می‌آموزد و آموزه‌هایش را زندگی می‌کند.

با افتخار شما را دعوت می‌کنم که این کتاب را سرلوحه زندگیتان قرار دهید. شما (و این کتاب) ارزشش را دارید.

دیو براون

استاد خودشکوفایی دانا پوینت، کالیفرنیا

¹ مفهومی در آئین هندو به معنای حلول خداوند در قالب انسانی