

معجزات امروزی

لحظات اعجاب آور و داستان های شگفت انگیز مردم در سراسر دنیا
که زندگی شان تحت تأثیر تعالیم لوئیز هی متحول شده است.



لوئیز ال. هی

مترجم: مهدی قراچه داغی

نشر البرز

تهران - ۱۳۹۰

عنوان و نام پدیدآور: معجزات امروزی / لوئیزال هی ... [و دیگران] برگردان مهدی قراچه‌داغی

مشخصات نشر: تهران: البرز، ۱۳۸۹

مشخصات ظاهری: ۲۳۲ ص

شابک: ۳- ۷۳۴- ۴۴۲- ۹۶۴- ۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Modern - day miracles: miraculous moments and extraordinary stories from people all over the world whose lives have been touched by louise l. hay, 2010

موضوع: راه و رسم زندگی -- زندگی معنوی

شناخته افزوده: هی، لوئیزال. / م- ۱۹۲۶ Hay, Louise -- قراچه‌داغی، مهدی. / ۱۳۲۶. مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۹ م / ۱۵۹۵ 8J

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۰۹۲۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۱۳۳۴۱۵

این کتاب برگردانی است از:

MODERN - DAY Miracles

by
Louis L. Hay

انتشارات البرز

• امورفتی: مهرآه فیروز

• حروفچین: مریم یوسفی

• طراح جلد: سروش رستگار

• چاپ اول: بهار ۱۳۹۰

• شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

• لیتوگرافی: صحیفه نور

• چاپ: آسمان

• صحافی: گسترش

• بها: ۴۲۰۰ تومان

ISBN 978 - 964 - 442 - 734 - 3

• شابک: ۳- ۷۳۴- ۴۴۲- ۹۶۴- ۹۷۸

• مرکز توزیع: پخش البرز - تلفن: ۸۸۴۵۵۶۰۹ - ۸۸۴۵۲۷۴۹

• WWW.ALBORZPUBLICATION.COM

• INFO@ALBORZPUBLICATION.COM

• نشر البرز: خیابان دکتر بهشتی، بین چهارراه اندیشه و سهروردی، ساختمان شماره ۶۸،

تلفن و نمابر ۸۸۴۱۷۴۴۶ - ۸۸۴۰۵۱۸۲ صندوق پستی: ۱۵۸۱ - ۱۶۷۶۵

حق چاپ برای نشر البرز محفوظ است.

فهرست

مقدمه نویسنده..... ۳

بخش ۱ سلامتی و موضوعات وابسته

۱ التیام از بیماری..... ۹

۲ برخورد با جراحی و ترس..... ۴۱

۳ غلبه بر عادت ها..... ۶۶

بخش ۲ زندگی روزانه

۴ موفقیت مالی..... ۸۹

۵ کنار آمدن با چالش های شغلی..... ۱۰۶

۶ فرزندان و خانواده..... ۱۳۵

۷ آموختن مهرورزی..... ۱۵۱

بخش ۳ احساسات و رفتار

۸ دستیابی به سلامت ذهنی..... ۱۷۵

۹ متحول کردن عادت های کهنه..... ۱۹۱

۱۰ یافتن هدف و مقصود..... ۲۰۶

سخن پایانی..... ۲۱۹

دیرزمانی است که به این باور رسیده‌ام:

آنچه لازم است بدانم برایم انشاء می‌شود، آنچه نیاز دارم به دست می‌آورم. همه چیز در زندگی من به خوبی سپری می‌شود. فراهم آورده دانش و درایتی به سود کسانی که مسیر التیام و شفا را طی می‌کنند. شادمانی و مسرت برای من به‌ارمغان می‌آورد این کتاب را به همه کسانی تقدیم می‌کنم که آنچه را می‌دانم به من آموخته‌اند...

لوتی می



مقدمه نویسنده



سی سال پیش نخستین کتابم را با نام شفای جسم^۱ به رشته تحریر درآوردم. هدفم این بود که اهمیت رابطه جسم و ذهن را با خوانندگان خود در میان بگذارم. پس از سپری کردن دوران کودکی در فقر شدید و به دنبال آن سال‌هایی که از عزت نفس بهره‌ای نداشتم به این نتیجه رسیدم که باید باورهای جدید و مثبت را جایگزین باورهای منفی کنم و این کار بسیار اهمیت داشت. پس از مدتی وقتی بیماری سرطان را در من تشخیص دادند، برایم روشن شد که باید انگاره‌های رنجش کهنه را یک‌بار و برای همیشه از خودم دور کنم. در زمینه بخشودن تلاش فراوان کردم، درد و رنج مربوط به گذشته‌ها را رها کردم و جسم و روح را التیام بخشیدم. از همه این‌ها مهم‌تر آموختم که خودم را دوست بدارم و در مقام تصدیق و تأیید خود

باشم. پس از آن کتاب شفای زندگی^۱ را نوشتم. آنچه آموخته بودم را در مجموعه دیگری که بتواند به اشخاص کمک کند گردهم آوردم. باور نمی‌کردم که این کتاب با استقبال شدید مردم روبه‌رو شود.

نشر خانه می^۲ را دایر کردم تا کتاب‌هایم را خودم منتشر کنم. و امروز که بیش از دو دهه از آن زمان می‌گذرد، می‌توانم با افتخار بگویم خانه‌هی تبدیل به یکی از بزرگ‌ترین انتشارات‌ها شده است که کتاب‌های روان‌شناسی خودیار^۳ را دربارهٔ رابطهٔ جسم و ذهن منتشر می‌کنند. من از حمایت کردن نویسندگانی که به مردم کمک می‌کنند تا زندگی خود را به طرز معنی‌داری تغییر دهند، عاشقانه لذت می‌برم.

با این حال می‌خواهم به این نکته اشاره کنم که کتاب «معجزات امروزی» برای من یا شرکت من تبلیغی ندارد و قرار نیست راه معنوی یا نقطه نظری را حمایت کند. آنچه زمینه‌ساز نگارش این کتاب شد، دریافت نامه‌های بی‌شمار طی این چند سال از کسانی بود که برایم نوشته بودند چگونه تحت تأثیر نوشته‌هایم به التیام و تسکین رسیدند. بسیاری از این نگارندگان به خود من الهام بخشیدند تا در مسیر شفای خود گام بردارم. از این رو من و همکارانم در نشر هی به این نتیجه رسیدیم که بعضی از این نامه‌ها را در مجموعه‌ای گرد آوریم و آن را به خوانندگان خود تقدیم کنیم. امیدواریم که این مجموعه بتواند به شما خواننده گرامی، آرامش، صبر و انگیزه بدهد و شما به این نتیجه برسید که «یک فرد» می‌تواند زمینه‌ای فراهم کند تا دنیایی را التیام بخشد. موجب کمال افتخار و مباهات من است که بتوانم این نقش را ایفا کنم. شما هم می‌توانید در زندگی خود چنین

-
1. You Can Heal Your Life
 2. Hay House
 3. Self-Help

کاری کنید. متوجه خواهید شد که موضوعات جهانی بی شماری در این کتاب گرد آمده‌اند. به موضوعاتی نظیر سلامتی، کار و عشق اشاره کرده‌ایم. بسیاری از حکایات مضمون مشابهی دارند، اما با توجه به نوع موضوع دسته‌بندی شده‌اند. من هر فصل را با یک پاراگراف مختصر آغاز کرده‌ام. در پایان هر فصل شما را با تجربیاتی آشنا می‌کنم تا بر سرعت شفای خود بیفزایید. (توصیه می‌کنم به هنگام خواندن کتاب قلم و دفترچه‌ای با خود داشته باشید.) در ضمن به عبارات تأییدی مثبتی اشاره کرده‌ام که در تغییر دادن آگاهی شما به طرزی مثبت شگفتی‌ساز می‌شوند. این تمرینات می‌توانند زندگی شما را تغییر دهند.

وقتی این کتاب را می‌خوانید، که حاصل اهتمام اشخاصی در اقصای نقاط جهان است، لطفاً به این فکر کنید که اندیشه‌ها، سخن‌ها، اعمال و قصد و نیت شما می‌توانند روی دیگران تأثیر مطلوبی بر جای بگذارند، زیرا زندگی در این سیاره خاکی بر این سبک و سیاق قوام یافته است. روشن کردن یک شمع در تاریکی می‌تواند روشنی‌های دیگری ایجاد کند. به تازگی شنیدم که کتاب‌های من تاکنون ۵۰ میلیون نسخه در سرتاسر جهان فروش کرده‌اند. تصورم بر این است که ۵۰ میلیون شمع روشنایی بخش ۵۰ میلیون انسان شده است. به راستی که شمع‌های ما از چه قدرت شگفت‌انگیزی برخوردارند!

من و شما به اتفاق می‌توانیم همه دنیا را نورانی کنیم.