

Hay, Louise L

هی، لوتیز، ال. ۱۹۳۶ م.
نیکویی از آن شماست / لوتیز ال هی، مترجم، مینا اعظمی، تهران، درس. ۱۳۹۰. ۱۸۰ ص.
فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: *Experience your good now/ learning to use affirmations.*
موضوع: مثبت‌نگری - الهام.

BF۶۹۷/۵/م۲۵۹۲

۱۳۹۰

۲۴۰۶۴۷۸

شماره کتابخانه ملی ایران

نیکویی از آن شماست

لوئیز ال. هی

میثا اعظامی





نیکویی از آن شماست

نویسنده: لوئیز آل-هی - مترجم: مینا اعظامی

ویراستار: علی ابوطالبی - طرح متن و جلد: نونا گرافیک - چاپ اول: ۱۳۹۰

تیراژ: ۲۲۰۰ نسخه چاپ: بهرام - صحافی: منصوری - قیمت: ۴۵۰۰ تومان

ISBN: 978-964-8759-72-3

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۷۵۹-۷۲-۳

آدرس: خیابان انقلاب - بعد از خیابان وصال - جنب سینما سیاه - کوچه اسکو - پلاک ۱۲

تلفن: ۶۶۴۶۴۵۷۷ - ۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵

www.nashredorsa.com

وب سایت:

dorsa@nashredorsa.com

پست الکترونیکی:

www.dorsabook.com

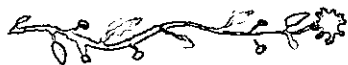
فروش اینترنتی:



فهرست مطالب



۷	درباره‌ی نویسنده
۹	مقدمه‌ی نویسنده
۱۱	مقدمه‌ی مترجم
۱۵	فصل اول - مفهوم عبارت‌های تأکیدی
۲۵	فصل دوم - عبارت‌های تأکیدی ویژه‌ی سلامت بودن
۳۹	فصل سوم - عبارت‌های تأکیدی ویژه‌ی احساسات ترس‌آلود
۵۷	فصل چهارم - عبارت‌های تأکیدی ویژه‌ی افکار انتقادآمیز
۷۹	فصل پنجم - عبارت‌های تأکیدی ویژه‌ی اعتیاد
۹۳	فصل ششم - عبارت‌های تأکیدی ویژه‌ی بخشودن
۱۱۱	فصل هفتم - عبارت‌های تأکیدی ویژه‌ی کار
۱۲۵	فصل هشتم - عبارت‌های تأکیدی ویژه‌ی پول و توانگری
۱۳۹	فصل نهم - عبارت‌های تأکیدی ویژه‌ی دوستی
۱۵۳	فصل دهم - عبارت‌های تأکیدی ویژه‌ی عشق و صمیمیت
۱۶۵	فصل یازدهم عبارت‌های تأکیدی ویژه‌ی بالا رفتن سن
۱۷۹	چند نکته‌ی پایانی



«عبارت‌های تأکیدی مانند بذرهایی هستند که در زمین می‌کارید.

نخست جوانه می‌زنند، آنگاه ریشه می‌دوانند، سپس در سراسر زمین قد می‌کشند. زمان لازم است تا از بذر، گیاهی کاملاً رشد کرده سر بر آورد. عبارت‌های تأکیدی نیز چنین‌اند - پس از ادا شدن و تکرار، مدتی وقت می‌خواهد که به مرحله‌ی تجلی برسند.

شکیبا باشید.»



درباره‌ی نویسنده

لوئیز ال. هی سخنان و آموزگار فراطبیعی است و نویسنده‌ی کتاب‌های
پرفروش متعدد، از جمله شفای زندگی و من می‌توانم آن را انجام دهم.
آثار او به بیست‌ونه زبان مختلف، در سی‌وپنج کشور مختلف جهان
ترجمه شده است. لوئیز بیش از بیست‌وپنج سال به میلیون‌ها نفر یاری
رسانده است تا همه‌ی استعدادها و توانش و قدرت‌های خلاقه‌شان را
کشف کنند و برای رشد فردی و شفای خود به کار برند. او مؤسس و
مدیرمسئول هی هاوس است، شرکتی انتشاراتی که کتاب، محصولات
شنیداری و تصویری تولید می‌کند و در شفای مردم این سیاره یاری‌رسان
است.



مقدمه‌ی نویسنده

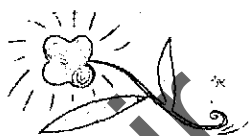
به دنیای عبارت‌های تأکیدی خوش آمدید. شما با انتخاب کاربرد ابزار این کتاب، تصمیمی هوشیارانه اتخاذ کرده‌اید که زندگی‌تان را شفا بخشید و در مسیر تغییری مثبت به پیش روید... و زمان آن تغییر مثبت، اکنون است! اکنون برای شما بهترین زمان نظارت بر افکارتان است. به خیل کسانی پیوندید که با دنبال کردن توصیه‌هایی که می‌خواهم در این کتاب به شما بکنم، زندگی‌شان را تغییر داده‌اند.

تکرار عبارت‌های تأکیدی کاری دشوار نیست. اینکه بار سنگین باورهای منفی دیرینه را پایین بگذارید و آنها را به همان ناکجایی بفرستید که زمانی از آنجا آمده‌اند، رویدادی سرورانگیز است.

اگر درباره‌ی خود یا زندگی‌مان باوری منفی داریم، مفهومش این نیست که حقیقتی در این باور وجود دارد. در دوران خردسالی، مطالبی درباره‌ی خودمان و زندگی شنیده‌ایم که باورشان کردیم، گویی حقیقت محض‌اند. اکنون باورهایمان را به بوته‌ی آزمایش می‌گذاریم و تصمیم

می‌گیریم همچنان باورشان کنیم چرا که از ما حمایت می‌کنند و زندگی مان را سرور انگیز و شکوفا می‌سازند، یا قصد می‌کنیم رهایشان کنیم. من دوست دارم تصور کنم که با انداختن باورهای کهنه در رودخانه، قادرم آنها را کنار بگذارم، تا آنها نیز به آرامی به ته بروند و حل و ناپدید شوند، و دیگر بازنگردند.

به بوستان زندگی من بیاید و افکار و عقاید تازه‌ای را بکارید که زیبا و پرورنده‌اند. زندگی شما را دوست دارد و می‌خواهد بهترین‌ها را از آن خود کند. زندگی می‌خواهد آرامش ذهن، سرور درونی، و اعتماد داشته باشید، و برای خودتان ارزش فراوان قائل شوید و به خود مهر بورزید. شما شایسته‌ی آن هستید که همیشه و در کنار همه احساس آرامش کنید و درآمد مکفی داشته باشید. بنابراین بگذارید یاری‌تان کنم که در بوستان جدیدتان بذر این عقاید را بکارید. شما می‌توانید آنها را بپرورانید و نظاره‌گر به بار نشستن گل‌های زیبا و میوه‌هایشان باشید. در عوض آنها نیز شما را در سراسر زندگی‌تان تغذیه می‌کنند و می‌پروراند. هرگاه به افکار و عقایدی مثبت نیاز دارید تا در هوشیاری‌تان نفوذ و شما را از امید و سرور سرشار کنند، به این کتاب رجوع کنید.



مقدمه‌ی مترجم

از دیرباز بسیار شاهد بوده‌ایم تحت تأثیر هیجانات فزاینده‌ی منفی و آزارنده، یا به تصورمان، به دلیل نوعی بداقبالی، از سر عادت و به‌طور ناخودآگاه کلماتی را کنار هم می‌چینیم که حاصلشان چیزی نیست مگر جمله‌ای خشم‌آلود که باری منفی و بس سهمگین دارد. در چند ثانیه و چند دقیقه و گاه متأسفانه، زمانی بس درازتر، همچنان بر عمق این گفته‌های زهرآلود می‌افزاییم، تا آن لحظه که تصور می‌کنیم حالمان بهتر شده است و می‌توانیم نفسی آسوده برآوریم. درواقع در آن هنگام بر این پنداریم که خاطی را روانه‌ی جهنم الهی کرده‌ایم. اما غافل و بی‌خبریم که به‌همت خویش، شتابان یا دوان دوان، پای در مسیر دوزخ نهاده‌ایم. زیرا ناآگاهانه با برشمردن آنچه آزارمان می‌دهد، و تأکید بر آن، همان را هرچه بیشتر به سوی خود فرامی‌خوانیم. به چه دلیل؟ به‌سبب خاصیت عبارت‌های تأکیدی.

عبارت‌های تأکیدی، جملاتی هستند که از خواسته‌ها یا

ناخواسته‌هایمان حکایت می‌کنند: آنچه می‌خواهیم در زندگی مان افزون شود یا چیزهایی که می‌خواهیم هرچه کمتر داشته باشیم، یا به عبارتی، از آن هیچ نداشته باشیم.

چرا با وجود مشخص بودن خاصیت عبارت‌های تأکیدی نمی‌توانیم با تکرار پیوسته‌ی خواسته‌مان آن را تحقق بخشیم و از ناخواسته‌هایمان هرچه بیشتر مصون بمانیم؟

عبارت‌های تأکیدی، حامل باورهایی هستند که از دورانی دور در ذهنمان جای گرفته و چنان مستحکم و بنیادین شده‌اند که از سر عادت، بارها آنها را در گوشه و کنار افکار و کلاممان به بازی می‌گیریم و به‌طور ناخودآگاه دریافت‌هایمان از زندگی و به‌طور کلی بنای زندگی‌مان را بر آنها می‌نهیم چرا که زمانی کسی، در جایی چنین باوری را در ما ایجاد کرده است. اما آیا باید به صرف چنین پنداشتی، همان را تقدیر خود تلقی کنیم و کیفیت هستی‌مان را به استناد آن رقم زنیم؟ بی‌تردید چنین سرنوشتی محتوم نیست. روزگار امروز، عصر اطلاعات ارزشمند و آگاهی‌های صریح و به‌روز است. اکنون انسان می‌تواند با آمادگی کامل برای تغییر یافتن، با تمرکز بر خواسته‌ها و ناخواسته‌هایش، با نظارت بر افکار یا آنچه در سر می‌پروراند، و با ادای جملاتی سنجیده و هوشیارانه،

بنا
بر
د
ن
س
ا
ه

به وقوع رویدادهای مورد توجهش کمک کند.

بعید است صرف تکرار عبارت‌های تأکیدی، بی آنکه در نهان آن ایمان و اعتقاد و باوری عمیق وجود داشته باشد، نتیجه‌ی مطلوب را به ارمغان آورد. وقتی جمله‌ای را بر زبان جاری می‌کنیم، لازم است هوشیارانه فضای آن گفته را ارزیابی کنیم؛ که آیا بیان خواسته‌ی واقعی ماست یا درواقع سخنانی است در وصف آنچه نمی‌خواهیم. به گفته‌ی لویز هی، نویسنده‌ی کتاب حاضر، جمله‌ی «نمی‌خواهم بیمار باشم»، نشانه‌ای از علاقه‌تان به تندرست بودن، که همانا خواسته‌ی واقعی شماست ندارد. او می‌گوید باید با انتخاب جمله‌ای که از اشتیاقاتان به تندرست بودن حکایت می‌کند، این میل را فرافکن کنید. برای مثال: «من پذیرای تندرستی کامل هستم.» یا «برای من، جامه‌ی تندرستی، تنها جامه‌ی شایسته و بایسته است.»

افزون بر این، لوئیز هی بر ایجاد و تکرار عبارت‌های تأکیدی اصرار بسیار دارد که آنها را در زمان حال، شفاف و روشن و دقیق و با ایمان و اعتماد تمام اظهار کنیم؛ ضمن اینکه پس از تکرارشان نیز به همان اعتماد و ایمان وفادار بمانیم. به باور او، اعتقاد داشتن به آنچه بر زبان جاری می‌کنیم، می‌تواند خاکی غنی برای رشدی هرچه سریع‌تر باشد. او در ضمن

تأکید دارد که برای دستیابی به نتیجه‌ی دلخواه، باید شکلیا بود زیرا ذهن اغلب به گفته‌ها و باورهای منفی خو گرفته است.

بیایید با این کتاب همراه شویم؛ کتاب راهنمایی که حاوی تمرین‌های متعدد برای شناسایی حال و احوال درون و عبارت‌های تأکیدی مثبت برای جایگزین کردن باورها و پندارهای منفی است؛ و با عزمی راسخ، انتخاب برترمان را تغییر قرار دهیم.

بیایید پیش از هر چیز، صادقانه جایگاه احساسی خود را بیابیم و صرف‌نظر از اینکه چه کسی هستیم، خود را دوست داشته باشیم و تأیید کنیم. آن‌گاه، با عنایت و بخشندگی تمام، نخستین گام تغییر، یعنی تغییر دادن باورهای ویرانگر را برداریم.

می‌دانم و ایمان دارم که «در جهانم همه چیز نیکوست!» به باور من، حتی دشواری‌ها و تنگناها نیز درسی است که می‌کوشم با چشمانی زلال‌تر و نگاهی شفاف‌تر، آن را بیاموزم. امیدوارم در نظر شما نیز چنین باشد.

مینا اعظامی