

شفا بفش زندگی

نوشته‌ی لوئیز ال‌هی

ترجمه‌ی فروزنده دولتیاری

فهرست نویسی پیش از انتشار کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	ال.هی. لوئیز
عنوان و نام پدیدآور	شفابخش زندگی / نوشته لوئیز ال.هی. (مترجم) فروزنده دولتیاری.
مشخصات نشر	تهران: گلستان، ۱۳۹۰
مشخصات ظاهری	۲۸۸ ص
شابک	ISBN: 978-600-6253-07-7
وضعیت فهرست نویسی	بر اساس اطلاعات فیبا.
یادداشت	کتاب حاضر قبلاً تحت عنوان شفای زندگی به چاپ رسیده است.
یادداشت موضوع	عنوان اصلی: you can Heal your life
شناسه افزوده	شفای روانی
رده بندی کنگره	دولتیاری، فروزنده، ۱۳۴۵ ~ مترجم
رده بندی دیویی	۱۳۹۰ ۹۹۹/خ BF۶۳۷
شماره کتابشناسی ملی	۱۵۸
	۲۳۹۷۱۵۸

شفابخش زندگی

لوئیز ال هی

ترجمه: فروزنده دولتیاری

● ناشر: گلستان

● حروف نگاری و صفحه آرایی: آبان گرافیک

● چاپ اول: ۱۳۹۰

● تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه

● قیمت: ۵۵۰۰ ریال

● شابک: ۷-۰۷-۶۲۵۳-۶۰۰-۹۷۸

● حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

● تهران میدان انقلاب، خیابان شهدای زاندارمری، پلاک ۱۲۷

● تلفن: ۶۶۹۴۸۰۵۲

مراکز پخش

● انتشارات نگاه ۶۶۹۷۵۷۰۷

● مرکز پخش نویدپارسیان: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین،

شهدای زاندارمری، بن بست گرانفر شماره ۲ تلفن: ۶۶۴۹۰۱۸۰

فهرست مطالب

۷	پیشنهاداتی برای خوانندگان
۹	نکاتی از فلسفه من
۱۱	بخش ۱: مقدمه
۱۳	فصل ۱: آنچه به آن اعتقاد دارم
۲۷	بخش ۲: نشستی با لوتیز
۲۹	فصل ۲: مشکل چیست؟
۲۹	«بهتر است نگاهی به درون بیندازید»
۴۷	فصل ۳: از کجا آمده است؟
۴۷	گذشته هیچ قدرتی بر من ندارد
۵۹	فصل ۴: آیا حقیقت دارد؟
۵۹	حقیقت، جزء تغییر ناپذیر وجود من است
۶۹	فصل ۵: اکنون چه کنیم؟ من الگوهای خود
۶۹	را بررسی کرده و می‌خواهم تغییراتی ایجاد کنم
۷۹	فصل ۶: مقاومت در برابر تغییرات
۷۹	«جریان زندگی همیشه در حال تغییر است و من در آن شناور شده‌ام»
۹۹	فصل ۷: چگونه تغییر کنیم
۹۹	از روی پل‌ها با آسانی و شادی عبور می‌کنم
۱۱۵	فصل ۸: ساختار نوین
۱۱۵	پاسخ‌های درونی من به آسانی بر من آشکار می‌شوند
۱۲۹	فصل ۹: کارهای روزانه
۱۲۹	من از انجام تمرینات مربوط به مهارت‌های ذهنی خود لذت می‌برم

بخش ۳: بکارگیری این ایده‌ها.....	۱۴۳
فصل ۱۰: روابط.....	۱۴۵
تمام روابط من در هماهنگی کامل پیش می‌روند.....	۱۴۵
فصل ۱۱: کار.....	۱۵۱
من از تمام کارهایی که انجام می‌دهم رضایت کامل دارم.....	۱۵۱
فصل ۱۲: موفقیت.....	۱۵۷
هر تجربه‌موفقیتی دیگر است.....	۱۵۷
فصل ۱۳: کامیابی.....	۱۶۱
من مستحق بهترین‌ها هستم، و اکنون آغوش خود را برای بهترین می‌گشایم.....	۱۶۱
فصل ۱۴: بدن.....	۱۷۵
من با عشق به تمام پیام‌های بدن خود گوش فرا می‌دهم.....	۱۷۵
درباره‌ی لیست.....	۱۹۹
فصل ۱۵: فهرست.....	۲۰۱
من سالم، کامل و بی‌نقص هستم.....	۲۰۱
در جهان من همه کس و همه‌ی امور خوب و زیبا هستند.....	۲۵۳
الگوهای نوین تفکر.....	۲۵۵
بخش ۴: نتیجه‌گیری.....	۲۵۹
فصل ۱۶: داستان من.....	۲۶۱
همه‌ی ما یکی هستیم.....	۲۶۱
کلام پایانی.....	۲۷۷
دقیقاً در مرکز.....	۲۸۵
توصیه‌های شفا بخش.....	۲۸۷

پیشنهادهای برای خوانندگان

این کتاب را نوشتم تا دانسته‌ها و آموخته‌های خود را با شما، خوانندگان عزیز قسمت کنم. «شفای زندگی» در راستای همان اثر مستند قبلی با نام «شفای بدن» است، در آن کتاب در باره‌ی الگوهای ذهنی بحث شده که می‌توانند منجر به ناراحتی‌ها و بیماری‌های جسمانی گردند.

نامه‌های زیادی از مخاطبین خود دریافت کرده‌ام که خواستار اطلاعات بیشتری از من هستند. بسیاری از کسانی که به صورت خصوصی به من مراجعه می‌کنند و یا در کلاس‌های عمومی من در داخل و خارج از کشور شرکت دارند از من خواسته‌اند تا این کتاب را بنویسم.

این کتاب را به گونه‌ای ترتیب داده‌ام که نشستی با شما داشته باشم، گویی شما یکی از مراجعین خصوصی من بوده یا در یکی از کلاس‌های عمومی من شرکت کرده‌اید.

اگر تمام تمرینات عنوان شده را به خوبی انجام دهید، زمانی که کتاب را به پایان می‌رسانید متوجه می‌شوید که زندگی خود را هم تغییر داده‌اید.

به شما پیشنهاد می‌کنم که تمام این کتاب را یک بار مطالعه نمایید. سپس یک بار دیگر آن را با دقت و آرامش بیشتر بخوانید و در هر یک از تمرینات آن تعمق کنید. زمان مناسبی برای خود در نظر بگیرید تا بتوانید بر روی هر یک از آن تمرینات کار کنید.

در صورت امکان این تمرینات را با یکی از اعضای خانواده یا یکی از دوستان خود انجام دهید.

هر فصل را با یک اظهار نظر خاص به صورت یک جمله نغز آغاز کرده‌ام. هر یک از آن‌ها را می‌توانید هنگام کار بر روی یکی از مسائل زندگی خود به کار بگیرید. برای مطالعه و کار روی هر فصل ۲ یا ۳ روز زمان بگذارید. جملات کوتاهی را که سرآغاز هر فصل است، به‌طور مکرر با خود تکرار کرده یا بنویسید. هر فصل را با یک راهکار به پایان برده‌ام که جریانی از ایده‌های مثبت برای تغییر ذهن خود آگاه شماست. این راهکارها را روزی چند بار بخوانید.

در پایان هم داستان خود را برایتان نقل کرده‌ام. هدف من این بوده که به شما نشان دهم مهم نیست از کجا آمده و یا سطح اولیه ما تا چه حد پایین بوده است، همه‌ی ما می‌توانیم زندگی خود را به یک سطح بهتر تغییر دهیم.

هنگامی که بر روی این ایده‌ها کار می‌کنید، بدانید که عاشقانه پشتیبان شما هستیم.

لوئیز ال هی

نکاتی از فلسفه من

همه‌ی ما مسئول زندگی و تجربیات خود هستیم.
افکاری که از ذهن ما می‌گذرند، آینده را می‌سازند.
نقطه‌ی اقتدار همیشه در لحظه حال است.
همه‌ی ما از احساس گناه و تنفیری که از خود داشته‌ایم، عذاب کشیده‌ایم.
پایان خط برای هر کسی این است که «من به اندازه‌ای که باید، خوب نیستم».
این فقط یک تصور است و آن را می‌توان تغییر داد.
بیماری‌ها را خودمان در وجودمان ایجاد می‌کنیم.
خشم، عیب‌جویی و احساس گناه مخرب‌ترین الگوها هستند.
فراموش کردن خشم و کینه حتی سرطان را هم درمان می‌کند.
باید گذشته را رها کرده و همه را ببخشیم.
باید با اشتیاق یاد بگیریم که به خود عشق بورزیم.
تأیید و پذیرش خود در زمان حال، کلید تغییرات مثبت است.
فقط وقتی به خود عشق می‌ورزیم، همه‌ی کارها در زندگی خوب پیش می‌روند.