

۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۷۳۴-۴

۴۱۵۱۲۱۴

زندگی تو را دوست دارد : هفت اقدام معنوی برای رسیدن به شفا در زندگی / نویسندگان
لوئیز هی، رابرت هولدن : ترجمه مهدی قراچه داغی.

تهران : نسل نواندیش، ۱۳۹۴.

۱۷۶ ص.

عنوان اصلی: Life loves you : 7 spiritual practices to heal your life.

هفت اقدام معنوی برای رسیدن به شفا در زندگی.

خودسازی

مثبت‌نگری

شفای روحی

۱۵۸

۱۳۹۴ ۹۵۸۰ BF۶۰۰

هی، لوئیز ال، ۱۹۲۶ - م. Hay, Louise L.

هولدن، رابرت، ۱۹۶۵ Holden, Robert /

قراچه‌داغی، مهدی، ۱۳۲۶. رجم

فیبا

زندگی تو را دوست دارد

نویسنده: لوئیز هی و رابرت هولدن.

مترجم: مهدی قراچه داغی

ویراستار: طاهره میرصفی

صفحه‌آرا: الهه ایمنی

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۵

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۷۳۴-۴

ISBN: 978-964-236-734-4

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

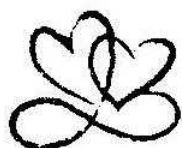


naslenowandish

انتشارات نسل نواندیش

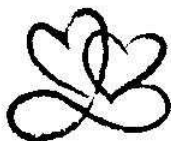
<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست



۱۱	مقدمه
۱۷	فصل اول: خواهی در آینه
۳۹	فصل دوم: سید زلفی
۶۱	فصل سوم: شادمانی و دگرگونی
۸۳	فصل چهارم: بخشیدن گذشته
۱۰۹	فصل پنجم: سپاسگزار باشید
۱۳۳	فصل ششم: پیاموزید که دریافت کنید
۱۵۱	فصل هفتم: التیام بخشیدن آینده
۱۷۳	پی‌نوشت

مقدمه



حسین برای که لوئیز هی را شخصاً ملاقات کردم، پشت صحنه یکی از همایش‌های می‌بازم، انجام دهم او در لاس وگاس بود. راید تریسی؛ رئیس هی هاوس ما را به نام معرفی کرد. لوئیز گفت: «به خانواده هی هاوس خوش آمدی.»

لوئیز طبق برنامه با من به تریسی روی صحنه می‌رفت و مرا به عنوان نخستین سخنران روز معرفی می‌کرد. لوئیز پرسید: «می‌خواهی صورتت را گرم کنم؟» من معمولاً آرایش نمی‌کنم اما پیشنهاد او خوب‌تر از آن بود که بتوانم آن را رد کنم. لوئیز با بُرس، پودر، کرم و چیزهای دیگر مرا گرم کرد. همه کسانی که پشت صحنه بودند، توجه‌شان جلب شد. لوئیز به من نگاه کرد و گفت: «زندگی عاشق توست.»

«زندگی عاشق توست» یکی از بهترین عبارات تایید؛ آریزیست. این امضا تأییدات اوست. این همان اندیشه‌ای است که بیانگر زندگی در اوست. او عاشقانه به دیگران می‌گوید: «زندگی عاشق توست.» هر بار که این حرف را می‌شنوم، احساس می‌کنم غسل به استخوان‌هایم سرازیر شده است. اوایل فکر می‌کردم؛ زندگی عاشق توست موضوع بسیار جالبی برای یکی از کتاب‌های لوئیز می‌باشد. این موضوع را با لوئیز در میان گذاشتم. با راید تریسی هم صحبت کردم. او گفت: «تو به من بگو چه زمانی آمادگی آن را

داری تا در نوشتن این کتاب به او کمک کنی.» فکر نمی‌کردم جدی حرف زده باشد؛ اما من درگیر نوشتن کتاب‌های خودم بودم.

چند سال گذشت و من در این مدت سه کتاب جدید برای هی هاوس نوشتم: *شاد باشید که لوتیز مقدمه آن را نوشت، دوست داشتی بودن و جابه‌جایی مقدس*. گاهی ایده نوشتن کتاب *زندگی عاشق دوست به ذهنم* می‌کرد؛ اما کاری در این زمینه انجام ندادم. روز بعد از تمام کردن کتاب *جابه‌جایی مقدس* تصمیم گرفتم، گلف بازی کنم؛ ولی تا ظهر آن روز رئوس و سرخ‌ها هم در زندگی به تو عشق می‌ورزد با نگارش لوتیز هی و رابرت هلدن را تهیه کرده انتخابی جز تهیه این سرخط‌ها در آن صبح نداشتیم. نیازی نبود که به آن فکر کنم. کامات خیلی ساده روی کاغذ جاری شدند.

مطلب نوشته شده را به همسرم هولی نشان دادم. او از من پرسید: «این‌ها را چگونه و از کجا نوشتی؟» به او گفتم: «من هم به اندازه او در حیرتم.» همسرم گفت: «بلافاصله آن را بفراوان.» در هفتم اکتبر مطلب را برای پتی گفتم؛ ویراستارم ایمیل کردم. مدتی بعد در همان روز پتی به من جواب داد که او و راید تریسی از چکیده مطلب من به دستار خوششان آمده است و می‌خواهند آن را به لوتیز نشان دهند. هشتم اکتبر روز تولد لوتیز بود. روز نهم اکتبر ایمیلی از او دریافت کردم. بسیار شادمان و با احساس بود. لوتیز برای من نوشته بود: «بسیار به هیجان آمده‌ام رابرت. چه معنی برای این کار برنامه‌ریزی کردی؟ بسیار خوشحال می‌شوم که در این پروژه شرکت کنم. زندگی در ابعاد مختلف به ما کمک می‌کند. تولدم مبارک با عشق فراوان لوتیز.»

کتاب ما: *زندگی تو را دوست دارد*، ثمره صحبتی است که میان من و لوتیز در گرفت. من لوتیز را در سان‌دیگو کالیفرنیا ملاقات کردم در فاصله میان روز شکرگزاری و ایستر سه بار با هم ملاقات کردیم. نه روز با هم بودیم. من تمام مکالماتمان را ضبط کردم و از طریق اسکایپ هم در تماس بودیم. از آن

زمان تاکنون من در بیست همایش «می‌توانم انجام بدهم» در اروپا، استرالیا، کانادا و آمریکا شرکت داشتم. لوئیز هم در بسیاری از سخنرانی‌های من و کارگاه‌های آموزشی که داشته‌ام، شرکت کرده است. همان‌طور که خواهید خواند؛ من از برخی جلسات و برنامه‌ها گفت‌وگوهایی را انتخاب کرده‌ام.

زندگی به شما عشق می‌ورزد، یک بررسی است که شما را به قلب جایی که در آن هستید، هدایت می‌کند. این کتاب رابطه شما و جهان را می‌کاود. از ماهیت واقعیت‌ها می‌پرسد. در سال‌های اخیر علم آموخته که دنیا را به دیده دیگری نگاه کند. برای مثال اکنون می‌دانیم که اتم‌ها چیزهای ریز جداگانه‌ای نیستند بلکه «ابر از ری عالم هستی هستند. در واقع عالم هستی چیزهای جداگانه است که هرگز وجود نداشته‌اند. همه چیز بخشی از چیز دیگر است، هر کدام ما بخشی از یک وحدت بزرگ‌تر هستیم. ما با ستارگان، یکدیگر و همه آفرینش در ارتباط هستیم.

علم به این نتیجه رسید، است. که دنیا تنها یک مکان فیزیکی نیست، بلکه حالتی از ذهن است. عالم هستی همانی است که این که یک ماشین عظیم باشد، یک اندیشه بزرگ است. این سخن در جیمز جاز، فیزیکدان انگلیسی است. کاوش در آگاهی آفرینش مرزهای جدید علم را با وجود آورد. من و لوئیز معتقدیم سنگ زیربنای آفرینش اتم نیست، بلکه عشق است. این عشق یک چیز احساساتی نیست. فقط یک احساس و عاطفه نیست. یک چیز فراگیر جهانی است که هوشمند و خیرخواه می‌باشد. همه ما ابرزهای این عشق هستیم و ماهیت راستین ماست.

زندگی به شما عشق می‌ورزد؛ هم یک کاوش است و هم تمرینی عملی است. لوئیز یک عملگرای معنوی است و من تنها در صورتی به فلسفه علاقه‌مندم که بتوانم آن را در زندگی روزانه به کار ببرم. به همین علت با عنوان فرعی کتاب را هفت اقدام معنوی برای رسیدن به شفا در زندگی تعیین کرده‌ایم. کتاب از هفت فصل تشکیل شده و هر فصل با یک اقدام معنوی به

اتمام می‌رسد. افزوده بر هفت اقدام اساسی تمرینات دیگری نیز وجود دارند. در صورت تمایل می‌توانید تمرینات کتاب را همراه فرد دیگری یا گروهی انجام دهید (به هر شکلی که تمایل دارید، این تمرینات را انجام دهید). در هر صورت عشق تنها یک ایده و نظر نیست.

فصل ۱: با نگاهی در آینه، اصل آینه را بررسی می‌کنیم. بر اساس این اصل تجربه ما از دنیا بازتاب رابطه ما با خودمان است. ما چیزها را نه به شکلی که هستند، بلکه به شکلی که خودمان هستیم، می‌بینیم. بنابراین دنیا حقیقت ما را منعکس می‌کند و آن حقیقت این است که «من دوست‌داشتنی هستم». در ضمن، آینه هراس‌های ما را به نمایش می‌گذارد، من دوست‌داشتنی نیستم و کسی خودمان را دوست نداشته باشیم، دنیا تیره و تاریک می‌شود؛ اما یک اقدام مهرورزانه به خود می‌تواند سبب شود تا به دنیا نگاهی جدید بیندازیم. بنابراین در این فصل، با دو تمرین روبه‌رو می‌شویم؛ بگذار زندگی تو را دوست داشته باشد. ما آینه نیایش عشق.

فصل ۲: زندگی‌تان را تأیید کنید. من و لئویز درباره ایام مدرسه بحث می‌کنیم. توضیح می‌دهیم که چگونه به ما آموخت که دنیا را ببینیم. با شما حکایتی درباره یک سخنرانی در کالج را در میان می‌گذاریم که چشم‌انداز مرا درباره جهان به‌طور کلی تغییر داد. عنوان این سخنرانی این بود: آیا شما صادقانه، به‌راستی و حقیقتاً معتقدید که یک لاستیک پنجره شده می‌تواند موجب دردسر شود؟ در اینجا از شما دعوت می‌کنیم بدانید که زندگی شما را داوری نمی‌کند، از شما انتقاد نمی‌کند یا در مقام تحقیر شما نیست. ما از شرایط روانی خود رنج می‌بریم و آسیب می‌بینیم. دیگران هم ممکن است به ما آسیب برسانند؛ اما زندگی علیه ما نیست. چرا باید باشد؟ زندگی عمیقاً تأییدکننده است، ما تجلی آفرینش هستیم و می‌خواهد بی‌قید و شرط همان‌طور که هستیم، باشیم. تمرین معنوی این فصل تمرین ده نقطه است.

فصل ۳: شادی را جست‌وجو کنید، درباره گوش دادن به راهنمای درون بحث می‌کند. لوئیز می‌گوید: «زندگی عاشق شماس» به این معنا نیست که راه خودتان را بروید، بلکه توصیه‌اش این است که از مسیرتان خارج شوید. لوئیز درباره راهنمای درون خود حرف می‌زند، زندگی همیشه می‌کوشد که ما را راهنمایی کند، از ما حمایت کند و به ما الهام ببخشد. گاهی به قدری درگیر ماجرای خود می‌شویم که این موضوع را فراموش می‌کنیم و نمی‌توانیم واقعیت‌ها را ببینیم.

فصل ۴: گذشته را فراموش کنید، نقطه میانه جست‌وجو و کاوش ماست. در این کتاب درباره موارد و موضوعاتی بحث می‌کنیم که مانعی بر سر راه دوست داشتن شما توسط زندگی ایجاد می‌کند. به حکایت احساس گناه می‌رسیم، قصه‌ای که «می‌ترس» تریف می‌کند. این که روزی، روزگاری زندگی مرا دوست داشت و من دوست داشتم بودم؛ اما حالا دیگر این‌گونه نیست. درباره کار کودک درون حرف می‌نیم. در جست‌وجوی معصومیت از دست رفته هستیم. اقدام معنوی معیار بخشیدن نایده می‌شود. این روند یکی از قدرتمندترین تمرینات بخشیدن است که می‌شناسیم.

فصل ۵: سپاسگزاری، من و لوئیز به اصل و اساس اعتماد و اطمینان توجه می‌کنیم که به اعتقاد روان‌شناسان در دوران رشد کودکی و زندگی بالغانه نقش اساسی بازی می‌کند، اعتماد اولیه چیزی است که با آن متولد می‌شویم، این یک دانستن است که آن را در استخوان‌هایمان احساس می‌کنیم، این که ما بخشی از افزایش هستیم و از سوی یک وحدت سخاوتمند عاشق حمایت می‌شویم.

فصل ۶: فراگیری دریافت کردن به نظریه‌هایی درباره عالم هستی خیرخواه توجه می‌کند. در این فصل به الگوی دریافت اشاره می‌کنیم. منظور و مقصود از الگو این است که به شما کمک می‌کند تا بفهمید چگونه زندگی در این لحظه شما را دوست دارد و به شما عشق می‌ورزد.

فصل ۷؛ شناسایی آینده، با این سؤال رویه‌رو می‌شویم که آیا عالم هستی رفتاری دوستانه دارد؟ آلبرت اینشتین می‌گوید: «این مهم‌ترین سؤالی است که کسی می‌تواند بپرسد.» من و لوئیز معتقدیم، این سؤال: «من تا چه اندازه رفتار دوستانه دارم؟» به همین اندازه مهم است. هدف شما در زندگی باید این باشد که آینه پرمهر جهان باشید. هدفمان فقط این نیست که بگذاریم زندگی ما را دوست داشته باشد؛ بلکه باید به صورت متقابل زندگی را دوست داشته باشیم. ما اینجا هستیم که دنیا را دوست داشته باشیم، اگر هر کدام ما این روند را کم‌بیشتر رعایت کنیم، دنیا دیگر مکانی هراسناک نخواهد بود. در این فصل دربارهٔ ارزش جهان حرف می‌زنیم.

من و لوئیز دوست داریم که شما خواننده عزیز کتاب ما را می‌خوانید و خرسندیم که با هم این کتاب را نوشته‌ایم. هر دو نفر ما امیدواریم و از خدا می‌خواهیم که کتاب حاضر هر چه بیشتر به شما کمک کند تا بگذارید زندگی شما را دوست داشته باشد و شما حضور پر مهرمان و مهرورز در این دنیا داشته باشید.

زندگی ما عشق می‌ورزد

لوئیز و آلبرت هولدن