

خودت را درمان کن

ایمی بی. شر

ترجمه‌ی محسن صالحی اصیل



نشر گویا

سرشناسه : شر، ایمی بی، ۱۹۷۹- م.

Scher, Amy B., 1979-

عنوان و نام پدیدآور : خودت را درمان کن/نویسنده ایمی بی. شر؛ ترجمه‌ی محسن

صالحی اصیل؛ ویراسته‌ی علی سلامی.

مشخصات نشر : تهران : نشر گویا، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۳۸۴ص؛ ۱۴ × ۲۱ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۹۱۳۲-۲

وضعیت فهرست نویسی : فیا

موضوع : انرژی درمانی

موضوع : Energy medicine

شناسه افزوده : صالحی اصیل، محسن، ۱۳۶۸-، مترجم

شناسه افیس : سلامی، علی، ۱۳۴۶-، مترجم

رده بندی کنگره : RZ۴۲۱

رده بندی دیویی : ۶۱۵/۱

شماره کتابشناسی ملی : ۷۳۲۱۲



نشر گویا

خیابان کریم خان زند، روبروی ایرانشهر، پلاک ۸۹

تلفن : ۸۸۳۱۳۴۳۱ - ۸۸۸۲۸۸۸۴

www.gooyabooks.com info@gooyapub.com



gooya.publication

gooyabookstore

خودت را درمان کن

ایمی بی. شر

مترجم : محسن صالحی اصیل

ویراستار: علی سلامی

طراح جلد: کیارش سلامی

چاپ نخست: ۱۳۹۹

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۲۹۱-۳۲-۲

چاپ: خانه‌ی فرهنگ و هنر گویا

حق چاپ و انتشار کلیه‌ی مطالب محفوظ است.

هرگونه اقتباس و استفاده از مطالب منوط به دریافت اجازه از ناشر است.

فهرست

مقدمه چنانچه بیشترین بهره را از این سفر ببریم ۱۱

بخش اول مقدمه‌ای بر کتاب اندرزی و خوددرمانی ۲۱

فصل اول داستان موفقیت ۲۳

فصل دوم رویکرد من برای بهبود ذهن - بدن - روح ۴۵

بخش دوم فرایند درمانی واقعی و اثبات شده ۶۹

قسمت اول تسلیم شو، بپذیر و جاری شو ۷۱

فصل سوم وقت آن است که جنگیدن را کنار بگذارید ۷۳

فصل چهارم مبنای درمانی منسجمی بسازید ۹۲

قسمت دوم موانع را شناسایی کن ۱۱۳

فصل پنجم جواب گرفتن از ذهن نیمه هوشیار ۱۱۵

فصل ششم زبان بدنتان را یاد بگیرید ۱۳۹

قسمت سوم رابطه‌تان با استرس را تغییر دهید ۱۷۵

فصل هفتم تجربیات پردازش نشده را پاک کنید ۱۷۷

فصل هشتم باورهای مخرب را رها کنید ۲۳۸

فصل نهم الگوهای هیجانی ناسالم را عوض کنید ۲۷۸

فصل دهم به ترس واقعی بپردازید ۳۰۸

بخش سوم بینش و دلگرمی پایانی ۳۴۲

فصل یازدهم نقشه‌ی بی‌همتای خودت را برای درمان بساز ۳۴۴

فصل دوازدهم رنج‌ها را حرکت کنید ۳۵۸

تمرین‌ها و تکنیک‌ها

این تمرین‌ها و تکنیک‌هایی هستند که در این کتاب خواهید آموخت.
ج. تکنیک اصلی با علامت * نشان داده شده‌اند.

فصل ۳

ایجاد آرامی رها کردن بدن

- ۸۰ مناجات
۸۹ خواهش عزتمندانه

فصل ۴

برای سازمان‌دهی سیستم انرژی تان

- ۹۵ اتصال زمینی در محیط باز
۹۶ اتصال زمینی در فضای سرپوشیده
۹۸ ترسیم کردن دور چشم‌ها
۹۹ ضربه زدن به تیموس
۱۰۱ ذره‌ذره به سمت افکار و احساسات بهتر حرکت کردن

فصل ۵

برای جواب گرفتن از ذهن نیمه هشیار

- تست ایستاده (آزمون عضله) ۱۲۱
تست دست (آزمون عضله) ۱۲۶

فصل ۶

- برای انقباض با بدن ۱۴۱
دعای سحرگزاری ۱۴۲
صحبت مهربانه با بدن ۱۴۲
یادداشت برداری ۱۴۳
حرکت دادن و هدایت انرژی ۱۴۴

فصل ۷

برای پاک کردن تجربیات پردازش نشده

- آزمون و تحریک تیموس* ۱۹۲
تکنیک‌های هیجانی (EFT)* ۲۰۹

فصل ۸

برای رها کردن باورها

- جاروب* ۲۶۱
تحریک چاکرا* ۲۶۵

فصل ۹

برای تغییر الگوهای ناسالم

- ۲۸۵..... ویژگی های انسانی را پذیرفتن
۲۸۶..... با صدای بلند فراخواندن
۲۹۵..... تصویرسازی آتش سوزی در جنگل
۲۹۹..... پرتاب سنگ
۳۰۰..... روش ۳ قلب*

فصل ۱۰

برای بازسازی الگوی واکنش ترس

- ۳۳۶..... تحریک تیموس ضربان قلب
۳۳۶..... استفاده از نقطه وحشت
۳۳۷..... تنفس با بینی
۳۳۷..... قیافه وحشت زده
۳۳۷..... تکنیک رهایی هیجانی یا تحریک چاکرا
۳۳۸..... ردیابی مریدین گرم کننده سه گانه
۳۱۹..... ایجاد مکانی امن

فصل ۱۱

برای داشتن راهنما در سفر درمانی

- ۲۴۴..... استفاده از نگاره درخت درمان

مقدمه

چط، ریشترین بهره را از این سفر ببریم

تصور کنید درختی بسیار پرشاخ و برگ هستید. تنه‌ای بزرگ و تنومند دارید، ریشه‌هایی که تا اعماق زمین فرود رفته‌اند و شاخه‌هایی که تا آسمان می‌روند. یک روز، متوجه می‌شوید که شاخه‌های شما خشک و شکنجه شده و برگ‌هایشان خشک و پر از سوراخ‌های ریز شده و شاخه‌هایشان از سبزینه بسیار خمیده و فرو افتاده است. بعد از بررسی، نمی‌توانید دلیل واضحی برای این تغییر در حالت خود پیدا کنید. فوراً دچار وحشت‌زدگی می‌شوید و می‌خواهید به سرعت برگ‌ها و شاخه‌هایتان خواهید داشت. آب‌پاشی می‌کنید و در میان آن می‌کنید و خیلی کارهای دیگر، اما چیزی عوض نمی‌شود. برگ‌هایی که روی آن‌ها آماره می‌کنید صرفاً نتیجه مشهود مشکلی است که در درخت شما به وجود آمده است. خاک این درخت بنیان و شالوده حیات شما است. همه چیز از خاک شروع شده است. خود واقعی‌تان در همین خاک است. مجموعه تمام اتفاقاتی است که در شما اثرگذار بوده است. تمام سنگ‌ها و زباله‌هایی که در

خود درهم آمیخته‌اید بر تمام بخش‌های شما اثر می‌گذارند. هر چیزی در آن خانه بخشی از شما می‌شود.

ریشه‌های درخت شما تداعی‌کننده سیستم و مسیرهای انرژی هستند. اگر خاکتان از تعادل خارج شده باشد - درست مثل خاک یک درخت که می‌تواند پر از عوامل استرس‌زای محیطی باشد - آن ریشه‌ها هم در خاکتان از تعادل خارج می‌شوند و بر کل این درخت زیبای شما اثر می‌گذارند. شاید برای اینکه سیر آن به برگ‌ها و شاخه‌ها برسد کمی زمان ببرد، شاید حتی سال‌ها طول ببرد، اما سرانجام این اتفاق خواهد افتاد.

برگ‌های درختان بازنمایی‌کننده اندام‌ها، غده‌ها، عضلات، سیستم‌های بدن، مواد شیمیایی و هورمون‌ها هستند. زمانی که آن سوراخ‌های کوچک را در برگ‌های خشک خود پیدا کنید، نمی‌توانید فوراً با درمان کردن مستقیم آن برگ‌ها درخت را به حالت اول بازگردانید. نمی‌توانید با آب‌پاشی کردن مشکل را حل کنید. درمان واقعی از به دست آوردن برگ‌ها به دست نخواهد آمد. از نگاه عمیق به خاکتان و اصلاح پی و شالوده‌ای است که این درخت در آن رشد کرده است. باید با پاک کردن آن انرژی‌های که به شما ملوده شمارا آلوده کرده به خود واقعی‌تان برگردید. مجبورید آن خاک را پاک‌سازی کنید.

این کتاب چه کمکی به شما خواهد کرد

بزرگ‌ترین مانع بهره‌بردن از قدرت خوددرمانی این است که بدانیم باید به چه چیزی رسیدگی کنیم - به بیان دیگر، نحوه درمان شدن را بفهمیم. خواه احساس عدم تعادل احساسی داشته باشید یا آن عدم تعادل‌ها در کالبد جسمانی‌تان نیز اثرگذار بوده باشند، این مسئله انکارناپذیر است.