

شفای زندگی

(شفای جسم و جان)

لوئیز ال. هی

آزاده نویسرکانی

www.ketab.ir

سرشناسه : هی، لویز ال، ۱۹۲۶ - ۲۰۱۷ م.

Hay, Louise L.

عنوان و نام پدیدآور : شفای زندگی (شفای جسم و جان) / نویسنده لوئیزال. هی ؛ مترجم آزاده توپسرکائی.

مشخصات نشر : تهران: زرین آرا، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۲۹۸ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۱۱-۰۷-۹

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی : You can heal your life, c۱۹۸۷.

(Self-actualization (Psychology

شناسه افزوده : توپسرکائی، آزاده، ۱۳۶۰ -، مترجم

رده بندی کنگره : BF۶۳۷

رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱



سازمان اسناد و کتابخانه ملی



@zarin_book

شفای زندگی

لوئیز ال. هی

آزاده توپسرکائی

ناشر: زرین آرا

نوبت چاپ: هفتم (اول ناشر)

تاریخ چاپ: ۱۴۰۰

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

قیمت: صد و پنجاه هزار تومان

طرح جلد: کاوه کاغذچی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۱۱-۰۷-۹

تلفن مرکز پخش: زرین ۶۶۹۷۰۹۶۳

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، خ شهید وحید نظری، پلاک

۶۱، واحد B۱۲

کلیه حقوق برای نشر محفوظ می‌باشد.

فهرست مندرجات

توصیه‌ی برای خوانندگان ۵

فلسفه باورهای من ۷

بخش اول

فصل اول: سرگذشت من ۲۷

بخش دوم

فصل دوم: مشکل در کجاست؟ ۴۷

فصل سوم: از کجا می‌آید، ناشی از کجاست؟ ۷۱

فصل چهارم: آیا واقعاً حقیقت دارد؟ ۸۵

فصل پنجم: ما هم اکنون چه کار می‌کنیم؟ ۹۹

فصل ششم: مقاومت در برابر تغییرات ۱۱۳

فصل هفتم: انسان چه گونه می‌تواند خود را تغییر دهد؟ ۱۳۹

فصل هشتم: فلک را سقف بشکافیم و طرحی نو دراندازیم ۱۶۳

فصل نهم: کار روزانه ۱۸۳

بخش سوم

فصل دهم: از افکار خود برای دست‌یابی به تعادل، توازن و موفقیت،

استفاده کنید ۲۰۵

فصل یازدهم: کار ۲۱۵

فصل دوازدهم: موفقیت ۲۲۳

فصل سیزدهم: آسایش و آرامش ۲۲۹

فصل چهاردهم: جسم و تن ۲۴۹

فصل پانزدهم: فهرست بیماری‌ها، علل روانی و راه‌های مقابله

روحي ۲۷۳

توصیه‌ی برای خوانندگان

هدف من از نوشتن این کتاب آشنا کردن شما خوانندگان عزیز است با هر آن‌چه که می‌دانم و آموخته‌ام. من هزاران نامه از خوانندگان کتاب‌هایم دریافت کرده‌بودم که در آن‌ها از من خواسته شده بود دانش و شناخت خود را در قالب کتابی به چاپ برسانم. بسیاری از مراجعین من و افرادی که در این جا و یا خارج از کشور در سمینارهای من شرکت کرده‌اند از من خواسته‌اند که این وقت را بگذارم تا کتابی که هم‌اکنون پیش روی شماست را به رشته تحریر درآورم. کتاب حاضر به گونه‌ی طراحی شده و مطالب آن به نحوی تنظیم گردیده است که پایان کتاب، سرآغازی برای تغییر و تحول شما باشد.

توصیه من این است که ابتدا کتاب را یک بار بخوانید. سپس آرام‌آرام بار دیگر آن را مرور نمایید، اما این بار هدف‌مند و آگاهانه، همراه با مطالعه، تمرینات خود را شروع کنید و این تمرینات را قدم به قدم با کتاب انجام دهید. از شما خواهم می‌کنم این وقت را به خود اختصاص دهید و به جزئیات با دقت توجه کنید و هیچ تمرینی را هر چند جزئی و پیش پا افتاده، از قلم نیندازید.

در صورت امکان، تمرینات کتاب را با همراهی یک دوست یا یکی از افراد خانواده، انجام دهید.

این کتاب، برای تأثیر گذاشتن بر ضمیر انسان، روندی را طی

می‌کند که از تمرین مثبت‌اندیشی آغاز شده و به توصیه‌هایی برای تغییر رفتار و ضمیر، خاتمه می‌یابد. هر فصل کتاب، با یک شعار آغاز می‌شود. شما برای کار بر روی هر فصل، به یک یا دو روز زمان نیاز دارید، تا بتوانید ضمن مطالعه دقیق، به توضیحات مندرج در آن عمل کنید. شعارهایی را که در ابتدای هر فصل آمده لازم است همواره بنویسید و تکرار کنید. هر فصل با یک سری توصیه‌های رفتاری خاتمه می‌یابد که شما باید ضمن مطالعه دقیق آن، در طول روز بارها این شعارها را برای خود تکرار کنید.

در این کتاب، سرگذشت خود را برای شما بازگو می‌کنم تا بدانید که رفتارها و انگیزه‌های گذشته ما چه تأثیر ژرفی بر آینده، روح و روان ما می‌گذارد و اگر بخواهیم، چه قدر آسان می‌توانیم این اندیشه‌ها و رفتارها را آگاهانه تغییر دهیم. مطمئن باشید که وقتی شما با این فکر نو کار می‌کنید، حمایت‌های عاشقانه من همراهم خواهد بود.

لویزال.هی