

می توانی زندگیا را خوب کنی

(شفای زندگی)

تألیف: لوئیز ال هی



سرشناسه: هی، لونیز ال، ۱۹۲۶ - ۲۰۱۷ م.

Hay, Louise L

عنوان و تکرار نام پدیدآور: شفای زندگی / نویسنده لونیز ال هی؛ مترجم نجمه حاجی مؤمن هرنندی
مشخصات نشر: تهران: فانوس دانش ترویج کتابخوانی، ۱۳۹۹
مشخصات ظاهری: ۲۵۶ ص. : جدول

ISBN 978 - 622 - 7218 - 02 - 2

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: You can heal your life

موضوع: خودسازی

موضوع: تحول (روان‌شناسی)

موضوع: جسم و جان

موضوع: پزشکی کلی‌نگر

شناسه افزوده: حاجی مؤمن هرنندی، نجمه، -

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۸، ۹ هـ ۹ / خ ۶۳۷ BF

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸

شماره مدرک: ۵۸۲۷۸۴۲

می‌توانی زندگی‌ات را خوب کنی

(شفای زندگی)

نویسنده: لونیز ال هی

مترجم: نجمه حاجی مؤمن هرنندی

ویراستار: گلچین پورقلی، محمد یاشارزاده

ناشر: فانوس دانش ترویج کتابخوانی

چاپ و صحافی: سلمان فارسی

چاپ: اول، ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۸۰/۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۷۲۱۸ - ۰۲ - ۲



انتشارات
فانوس دانش

تلفن‌های دفتر پخش

☎ ۰۲۵-۳۷۸۳۴۵۳۰ ☎ ۰۹۱۹۱۷۲۹۲۰۰

✉ FanoosDaneshOfficial@gmail.com

📷 FanoosDaneshOfficial

www.Fanoosdanesh.ir

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات فانوس دانش می‌باشد.



با عضویت در سایت

از طرح‌های تخفیف ما بهره‌مند شوید.

فهرست عناوین

پیشگفتار.....	۱۷
بخش اول.....	۱۹
مقدمه.....	۲۱
پیشنهادهایی برای خوانندگان.....	۲۱
نکاتی از فلسفه من.....	۲۳
فصل اول: آن چه باور دارم.....	۲۵
اغلب ما، در مورد این که چه کسی هستیم عقایدی نامعقول و در مورد این که زندگی را چگونه باید زندگی کرد قوانین جدی و خشک بسیار زیادی داریم.....	۲۶
هرچند نمی‌خواهم والدینمان را به خاطر آن سرزنش کنم.....	۲۸
من معتقدم که خود ما والدینمان را انتخاب می‌کنیم.....	۲۸
نقطه قوت همواره در لحظه حال است.....	۲۹
تنها چیزی که با آن سر و کار داریم اندیشه است و اندیشه را می‌توان تغییر داد.....	۲۹
چه باور کنید چه نه، خود ما اندیشه‌هایمان را برمی‌گزینیم.....	۳۰
درونی‌ترین اعتقاد همه افرادی که با آن‌ها کار کرده‌ام همواره این است که «آنچنان که باید خوب نیستیم!».....	۳۰
به نظر من، احساس خشم، گناه، ترس و انتقاد، از هر چیز دیگری مشکل‌سازتر هستند.....	۳۱
می‌توانیم نگرشمان را نسبت به گذشته تغییر دهیم.....	۳۲
برای رهایی از گذشته، باید راضی به بخشش شویم.....	۳۲

- همه امراض ناشی از حالت عدم بخشش هستند..... ۳۳
- بخش دو: یک جلسه با لونیز..... ۳۵
- فصل دو: مشکل از کجاست؟..... ۳۷
- جسمم خوب کار نمی کند..... ۳۷
- در روابطم موفق نیستم..... ۳۷
- وضعیت مالی خوبی ندارم..... ۳۷
- زندگی ام بر وفق مراد نیست..... ۳۸
- خویشتر دوستی..... ۴۲
- کمال کودکان..... ۴۴
- «مشکل»، به ندرت واقعی است..... ۴۶
- مشکل واقعی..... ۴۸
- فصل سوم: مشکل از کجا می آید؟..... ۵۱
- خانه تکانی ذهنی..... ۵۱
- خود را مثل یک کودک دیدن..... ۵۴
- سرزنش خانواده خود..... ۵۵
- انتخاب والدین خود..... ۵۶
- گوش دادن به دیگران..... ۵۷
- فصل چهار: آیا واقعیت دارد؟..... ۵۹
- اندیشه های تان را بسنجید..... ۵۹
- این تنها یک اعتقاد است که وقتی بچه بودید آن را یاد گرفته اید..... ۶۱
- اگر به آن معتقد باشید، حقیقت به نظر می آید..... ۶۳
- هر لحظه شروعی تازه است..... ۶۳
- آیا حقیقت دارد؟..... ۶۴
- فصل پنج: حالا چه کار می کنیم؟..... ۶۷
- تصمیم برای تغییر..... ۶۷
- تصمیم بگیرید که «خواهان تغییر باشید!»..... ۶۸

۶۹	خانه‌تکانی
۷۰	راه‌های بی‌شمار تغییر
۷۵	فصل ششم: مقاومت در برابر تغییر
۷۷	درس‌ها را می‌توان از طریق آگاهی آموخت
۷۷	نشانه‌های غیر کلامی
۷۸	فرضیات
۷۸	عقاید
۸۰	اندیشه‌های درونی خود
۸۱	شیوه‌های انکار
۸۱	انکار
۸۲	ترس
۸۴	دوستانان را به حال خود بگذارید
۸۴	کار آینه
۸۵	الگوهای پی در پی، نیازهایمان را نشانمان می‌دهند
۸۶	این اصلاً ارتباطی به قدرت اراده و انضباط ما ندارد
۸۶	تمایل برای رها کردن نیاز
۸۷	الگوی ذهنی «من بی‌ارزشم»، باعث طفره رفتن می‌شود
۸۷	خشم از موفقیت دیگران
۸۷	خود را ارزشمند دانستن درهای زیادی را باز می‌کند
۸۸	سرزنش خود یعنی دور شدن کامل از هدف
۸۹	سرزنش خود
۹۱	فصل هفت: چگونگی تغییر
۹۱	رها کردن نیاز
۹۴	ذهن شما یک ابزار است
۹۴	کنترل ذهن
۹۵	تنها چیزی که کنترل آن را دارید اندیشه فعلی شماست

- ۹۶..... رهایی جسمی
- ۹۷..... نگذارید گذشته شما را در خود نگه دارد
- ۹۸..... بخشش
- ۱۰۵..... فصل هشت: ساختن چیزهای نو
- ۱۰۵..... توجه‌تان به هر چیزی که باشد رشد می‌کند
- ۱۰۶..... جملات مثبت
- ۱۰۷..... فرآیند دوست داشتن خود
- ۱۰۸..... تربیت ذهن
- ۱۱۰..... آگاهی‌های خود را به کار بگیرید
- ۱۱۰..... کاشتن بذر
- ۱۱۳..... لایق بهترین‌ها بودن
- ۱۱۳..... فلسفه کلی‌نگری
- ۱۱۷..... فصل نه: کار روزانه
- اگر کودکان اولین باری که زمین خوردند، از راه رفتن دست می‌کشیدند، هرگز یاد نمی‌گرفتند راه بروند
- ۱۱۷..... همیشه از خود حمایت کنید
- ۱۱۸..... ببینید که چگونه «قانون» بر همه اطراف ما اثر دارد
- ۱۱۹..... یادگیری خود را تقویت کنید
- ۱۱۹..... کار روزانه من
- ۱۲۱..... روز خود را چگونه شروع می‌کنید؟
- ۱۲۱..... مراقبه
- ۱۲۳..... به محدودیت‌ها اعتقاد نداشته باشید
- ۱۲۵..... شروع به دیدن نتایج کار خود کنید
- ۱۲۹..... بخش سه: به کار گرفتن این عقاید
- ۱۳۱..... فصل ده: روابط
- ۱۳۳..... جذب محبت (عشق)

۱۳۷.....	فصل یازده: کار
۱۳۸.....	مثبت‌اندیشی در مورد کار
۱۴۱.....	فصل دوازده: موفقیت
۱۴۵.....	فصل سیزده: کامیابی
۱۴۶.....	لیاقت داشتن
۱۴۸.....	برای چیزهای جدید جا باز کنید
۱۴۹.....	صورت‌حساب‌های خود را دوست بدارید
۱۵۰.....	همه این عقاید را دارند
۱۵۰.....	از خوش‌شانسی دیگران خوشحال شوید
۱۵۱.....	تصویرسازی - اقیانوس فراوانی
۱۵۱.....	آغوش خود را باز کنید
۱۵۳.....	از شروع‌های تازه و کوچک خوشحال شوید
۱۵۳.....	کامیابی را بشناسید
۱۵۴.....	تعریف و تمجیدها را بپذیرید
۱۵۷.....	فصل چهارده: جسم
۱۷۹.....	فصل پانزده: فهرست
۲۲۸.....	الگوهای فکری تازه
۲۳۱.....	بخش چهار: نتیجه‌گیری
۲۳۳.....	فصل شانزده: داستان من
۲۴۵.....	سخن پایانی
۲۵۳.....	توصیه‌های کلی برای درمان
۲۵۳.....	جسم
۲۵۴.....	ذهن
۲۵۵.....	روحیه

پیشگفتار

اگر در صحرایی دورافتاده بودم و می‌توانستم تنها یک کتاب را با خود ببرم، چه بسا کتاب شفای زندگی لوئیز ال‌هی را با خود می‌بردم.

این کتاب نه تنها عصاره‌ای از ذات معلمی بزرگ، بلکه گفته‌های قدرتمند و شخصی بانویی شگرف است.

در این کتاب شگفت‌انگیز، لوئیز ما را در سفر تکاملی‌اش همراهی می‌کند. خلاصه داستان زندگی لوئیز، در این کتاب آورده شده که به نظر من، خود، کتابی دیگر است؛ این کتاب، نوای شفقت و تحسین مرا طنین‌انداز کرد.

به نظر من همه چیزهایی که لازم است برای زندگی کردن بدانید، همه درس‌ها و چگونگی کار با خود، درست همین جاست. بنا به تجربه من، این کتاب، شامل راهنمای مرجعی از لوئیز است که الگوهای ذهنی احتمالی، در پس هر بیماری را به شیوه‌ای منحصر به فرد و شایان توجه بیان می‌کند. اگر فردی این شاهکار لوئیز را در بیابانی پیدا کند، هر آن‌چه را که برای داشتن یک زندگی خوب لازم است بداند، در این کتاب خواهد یافت.

خواه در بیابانی باشید یا جایی دیگر، حتی اگر تصادفاً به کتاب لوئیز برخوردید، مطمئناً راه خود را پیدا کرده‌اید. کتاب‌های لوئیز، نوارهای صوتی شایان توجهش در مورد شفا، و کارگاه‌های الهام‌بخش او، هدایایی شگفت‌انگیز به این دنیای رنجور هستند.

کمک به افرادی که ایدز دارند، به دیدار من با لوئیز انجامید، این دیدار و بهره‌گیری از مفهوم شفای او، به منزله اعطای سرمایه‌ای بزرگ به من بود.

من، نوار «نگرشی مثبت به ایدز» را برای افراد مبتلا به ایدز پخش، و با آن‌ها تمرین

می کردم. همه آن ها، وقتی برای اولین بار پیام لونی را می شنیدند، آن را درک می کردند. بسیاری از آن ها، پخش این نوار را جزئی از مراحل روزانه شفای خود قرار دادند. مردی به نام اندرو به من گفت: «من هر شب با گوش دادن به نوارهای لونی به خواب می روم، و هر صبح با صدای او بیدار می شوم.»

احترام و ارادت من به لونی، وقتی بیشتر شد که می دیدم، بهبودی بیماران عزیزم با آرامش همراه شده است و بخاطر وجود لونی در زندگی شان، سرشار از محبت و بخشش برای خود و دیگران شده اند؛ و بخاطر ایجاد این تجارب یادگیری خاص، احترامی بی پایان برای او قائل هستم. من در زندگی خود، از وجود استادان بزرگ و روحانیون و آواتارها بهره مند بوده ام. اما لونی معلمی بزرگ است که ظرفیت بالایی برای گوش دادن و محبتی بی قید و شرط دارد، طوری که می توانیم حتی هنگام شستن ظرف ها با او همراه باشیم (به همین ترتیب معلمی است که هنگام درست کردن سالاد سیب زمینی فوق العاده نیز همراهی ام می کند). لونی با مثال درس می دهد و آن چه را که درس می دهد زندگی می کند.

بسیار مفتخرم که از شما دعوت کنم تا این کتاب را جزئی از زندگی خود قرار دهید. شما - و این کتاب - لیاقتش را دارید.

دیو بران^۱

رئیس سازمان پیشرفت های درونی

دانا پوینت، کالیفرنیا^۲