

شقای زندگی

مولانا

لویز هی

مترجم:

زهرا شهرستانی

www.ketab.ir

فرشنامه: هی. لوییز، ال. ۱۹۳۶-م.

عنوان: شفای زندگی

تکرار نام پدیدآورنده: لوییز هی؛ مترجم: زهره شهرستانی

مشخصات نشر: تهران، یاری گر، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۲۱۶ص

بهاء: ۱۳۰۰۰ ریال ISBN: 978-600-97202-3-1

وضعیت فهرست نویسی: فیا.

یادداشت: عنوان اصلی: *you can heal your life*

موضوع: خودسازی موضوع: تحول (روان شناسی) موضوع: جسم و جان موضوع: پزشکی کلی نگر

شماره افزوده: شهرستانی، زهره- مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵، ۷ش ۹۹/۴۶۳۷BF

رده بندی دیسی: ۵۸

شماره مدرک: ۴۱۲۶۰۷

انتشارات

یاری گر

نام کتاب: شفای زندگی

نویسنده: لوییز هی

مترجم: زهره شهرستانی

ناشر: یاری گر

نوبت چاپ: اول / ۱۳۹۶

چاپخانه: احسان

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

قیمت: ۱۳۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۷۲۰۲-۳-۱

کلیه حقوق این اثر محفوظ می باشد.

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان روانمهر، پلاک ۱۳۴

تلفن: ۰۹۳۹۱۵۳۲۴۱۰

فهرست مطالب:

بخش اول: مقدمه	۷
پیشنهادهایی به خوانندگان	۸
نکاتی درباره فلسفم	۹
فصل اول: آنچه من معتقدم	۱۱
بخش دوم: جلسه‌ای با نویسندگان	۲۱
فصل دوم: مشکل چیست؟	۲۲
فصل سوم: مشکل از کجا ناشی می‌شود؟	۳۶
فصل چهارم: آیا حقیقت دارد؟	۴۴
فصل پنجم: حالا چه کار کنیم؟	۵۲
فصل ششم: مقاومت در برابر تغییر	۵۹
فصل هفتم: چگونگی تغییر	۷۴
فصل هشتم: نوسازی	۸۷
فصل نهم: کار روزانه	۹۹
بخش سوم: به کار بردن این آرمانها	۱۱۱
فصل دهم: روابط	۱۱۲

فصل یازدهم: کار..... ۱۱۷

فصل دوازدهم: موفقیت..... ۱۲۱

فصل چهاردهم: جسم..... ۱۳۵

فصل پانزدهم: فهرست بیماری ها..... ۱۵۸

فصل شانزدهم: داستان زندگی من..... ۲۰۵

www.ketab.ir

پیشنهادهایی به خوانندگانم

این کتاب را نوشته‌ام تا آنچه را که می‌دانم و تدریس کرده‌ام با شما خوانندگان تقسیم کنم.

بسی از رهنمودهایم در این کتاب برگرفته از کتاب کوچکم «شفای تن» می‌باشند که به عنوان کتابی معتبر در زمینه الگوهای ذهنی آفریننده بیماری در جسم مورد تأیید همگان واقع شده است.

صدها نامه از خوانندگان دریافت کرده‌ام که از من این تقاضا را دارند که اطلاعات بیشتری را در اختیارشان بگذارم. اشخاص بسیاری که مراجعان خصوصی من بوده‌اند، از من خواسته‌اند که کتاب بگذارم و این کتاب را بنویسم.

این کتاب را طوری تنظیم کرده‌ام که گویی شما را به یکی از جلسه‌هایم برده‌ام، درست همانطور که شما به عنوان یکی از مراجع خصوصی نزد من آمده باشید و یا در یکی از کارگاه‌هایم شرکت کرده باشید.

تمرین‌ها را به شیوه‌ای که در کتاب گفته شده، تدریج انجام دهید، و بدین ترتیب در پایان کتاب شروع به ایجاد تغییر در زندگی‌تان خواهید نمود. پیشنهاد می‌کنم که یک‌بار تمام کتاب را بخوانید، سپس بار دیگر آنرا به آهستگی بخوانید، و این بار هریک از تمرین‌های آنرا به‌طور کامل انجام دهید. به خودتان فرصت دهید تا تمرین‌ها را جداگانه به کار ببرید.

اگر می‌توانید، تمرین‌ها را با یک دوست یا با یکی از اعضای خانواده‌تان انجام دهید.

هر فصلی باجمله‌ای تأکیدی آغاز می‌شود. به کار بردن این جملات تأکیدی هنگامی که روی آن حوزه از زندگی خود کار می‌کنید، مفید است. دو سه روز برای

خواندن و به کار بردن هر فصلی وقت بگذارید.
جمله تأکیدی ابتدای هر فصل را بارها بگوئید و بنویسید. همچنین در پایان هر فصل به عبارتی تأکیدی اشاره کرده‌ام که تفکراتی مثبت را برای تغییر خود آگاهی به شما ارائه می‌دهد. این عبارت تأکیدی را هر روز، و روزی چند مرتبه بخوانید.
در پایان این کتاب، داستان زندگی را برای شما می‌گویم. می‌دانم که این داستان به شما نشان خواهد داد که صرف‌نظر از اینکه از کجا آمده باشیم و یا آنجا چه اندازه بی اهمیت بود، می‌توانیم زندگی خود را در جهت بهبودی کاملاً دگرگون سازیم.

بدانید هنگامی که با این تفکرات کار می‌کنید،

همای پر محبت من همراه شما می‌باشد.

لوئیز هی

نکاتی درباره فلسفه‌ام

هریک از ما در برابر تمامی تجربه‌هایمان مسئول هستیم.
هر تفکری که به ذهنمان خطور می‌کند، ایده ما را می‌آفریند.
نقطه اقتدار ما همیشه در لحظه حال است. ♦
هر شخص از انزجار از خود و احساس گناه رنج می‌برد.
احساس درونی هرکس این است که: «آنطور که باید خوب نسیم.»
این تنها یک تفکر است و تفکر را می‌توان تغییر داد.
ما خود آفریننده هر بیماری غذایی در جسم خود هستیم.
انزجار، انتقاد و احساس گناه مخرب ترین الگوهای ذهنی هستند.
رهایی از احساس انزجار حتی مرض سرطان را نابود می‌کند.
ما بایستی گذشته را رها کنیم و همه را ببخشیم.
ما باید مشتاقانه بخواهیم که عشق به خود را بیاموزیم.
تأیید و پذیرش خود در زمان حال، کلید دگرگونی‌های مثبت می‌باشد.

وقتی ما واقعاً به خود عشق بورزیم، همه چیز در زندگیمان مؤثر واقع می‌شود.
در لایتناهی زندگی که من دارم، همه چیز عالی، کامل و تمام عیار است، هرچند
زندگی همواره در حال دگرگون شدن است.

نه آغازی دارد و نه پایانی، و تنها چرخش. و چرخش ثابت تجربه‌ها در آنجا وجود
دارد. زندگی هرگز مانده و ایستا و کهنه نیست، زیرا هر لحظه همواره تازه و نو
می‌شود. من با قدرتی که مرا آفرید یگانه‌ام، و این قدرت این اقتدار را به من داده
است تا شرایط خودم را بیافرینم. من از این آگاهی شادم که اختیار قدرت ذهنم را
دارم. اینرا هرطور که می‌خواهم به کار می‌برم. هنگامی که از گذشته دور می‌شویم،
هر لحظه زندگی نقطه آغاز تازه‌ای خواهد بود. برای من، اکنون و اینجا نقطه آغاز
جدیدی است. در جهان من همه چیز خوب است.

www.ketabon.ir