

به نام خداوند جان و خرد

شفای زندگی

شاهکاری بے نظیر از لوئی زہے

مترجم: سمانہ فلاح



انتشارات طاہریان

سرشناسه: هی، لوتیز ال، ۱۹۲۶ - م.

Hay, Louise L.

عنوان و نام پدیدآور: شفای زندگی/نویسنده لوتیز ال هی؛ مترجم سمانه فلاح.

مشخصات نشر: تهران: طاهریان، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص: مصور، جدول.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۳۵-۵۹-۲

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 تکر

شناسه افزوده: فلاح، سمانه، ۱۳۶۴ - مترجم

رده بندی کتبه: ۱۳۹۲ ۶۹۸ BF ۶۳۷

رده بندی دیویی: ۵۸

شماره کارشناسی ملی: ۳۶۹۰۰۴



انتشارات طاهریان

«شفای زندگی»

• نویسنده: لوتیز ال هی • مترجم: سمانه فلاح

• ناشر: انتشارات طاهریان • نوبت چاپ: اول • سال چاپ: ۱۳۹۴ • تیراژ: ۵۰۰ جلد

• طرح جلد: آرزو خسروپور • قیمت: ۸۰۰۰ تومان • لیتوگرافی: فراتشر • چاپ جلد: ژیک

• چاپ متن: چاپ سجده • صحافی: ناصر • شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۳۵-۵۹-۲

آدرس: میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، خیابان لبافی نژاد، پلاک ۲۶۶، طبقه چهارم، واحد ۱۱

تلفن: ۶۶۹۷۰۷۶۷-۶۶۴۹۲۷۳۳ تلفکس: ۶۶۹۷۴۱۵۲ www.Taherianpress.com

با تشکر از همراهی هوشمندانه شما خواننده محترم، به اطلاع می‌رساند برای بهره‌گیری

از تسهیلات و خدمات نوین حمایتی انتشارات طاهریان و همچنین شرکت در قرعه‌کشی

خوانندگان ویژه مجموعه کتاب‌های به سوی موفقیت، لطفاً حتماً عدد ۱ را به شماره

۰۶۶۴۹۲۷۳۳-۱ ارسال کنید تا یکی از برندگان ما باشید.

فهرست:

۹	فصل ۱: چیزی که من به آن معتقدم.....
۲۵	فصل ۲: مشکل اصلی چیست؟.....
۴۳	فصل ۳: ریشه مشکل از کجاست؟.....
۵۳	فصل ۴: آیا درست است؟.....
۶۳	فصل ۵: در حال حاضر چه کاری باید انجام دهیم؟.....
۶۹	فصل ۶: مقاومت برای تغییر.....
۸۹	فصل ۷: چگونه تغییر کنم؟.....
۱۰۳	فصل ۸: دستیابی به شرایط جدید.....
۱۱۵	فصل ۹: کارهای روزانه.....
۱۲۹	فصل ۱۰: ارتباطات.....
۱۳۵	فصل ۱۱: کار.....
۱۴۱	فصل ۱۲: موفقیت.....
۱۴۵	فصل ۱۳: سعادت و خوشبختی.....
۱۵۹	فصل ۱۴: بدن.....

توصیه‌هایی به خوانندگان

من با نگارش این کتاب قصد داشتم آنچه را که می‌دانم به شما خوانندگان عزیزم یاد دهم. این کتاب بخش‌هایی از کتاب معجزه‌آسایم «شفای بدن» را نیز در بر دارد و به شما الگوهای ذهنی بسیار جالب و موثری را یاد می‌دهد.



تاکنون نامه‌های بسیاری از سراسر دنیا به دستم رسیده که نشان می‌دهند خوانندگان این کتاب سوالات فراوانی در ذهن دارند که تا حدی بی‌جواب رها شده‌اند.

به همین دلیل من به منظور پاسخگویی به آنها سعی کرده‌ام که به طرز کاملاً واضح و مشخص بخش‌های این کتاب را بنویسم و ارتباط خوبی میان آنها به وجود آورم تا شما متوجه منظور و مفهوم بنده بشوید. اگر



لازم می‌دانید می‌توانید پس از خواندن این کتاب (اگر در مناطق نزدیک به اروپا زندگی می‌کنید) در کلاس‌های آموزشی چند جلسه‌ای من شرکت کنید تا با مفاهیم جدیدتر آشنایتان کنم.

در هر صورت من به شما پیشنهاد می‌کنم که این کتاب را یک بار به طور کامل بخوانید، پس از اتمام، دوباره خواندن آن را با سرعت بسیار کم آغاز کنید و سعی نمایید روی تمرینات آن تمرکز کنید و یک به یک آنها را به کار ببرید. پس از چندین تمرین متوجه خواهید شد که چه تغییرات معجزه‌آسایی در زندگی‌تان حاصل می‌شود. پس از آنکه تمرین‌ها را به خوبی یاد گرفته‌اید می‌توانید آن‌ها را به دیگر اعضای خانواده‌تان نیز یاد بدهید و از آنها بخواهید که همانند شما کتاب را بخوانند و دوباره مطالب آن را مرور نمایند.

لازم است بدانید هر یک از فصل‌های ما با یک جمله زیبا، به یاد ماندنی و آموزنده آغاز می‌شود. بهتر است برای استفاده بهتر از مطالب کتاب، جملات ابتدایی هر فصل را حفظ کنید و آنها را خوب به خاطرتان بسپارید. همچنین هر فصل با یک نوع تمرین به پایان می‌رسد. از شما انتظار می‌رود که روش‌های ارائه شده در هر تمرین را روزانه چندین بار بخوانید و همانطور که از شما خواسته شده آنها را به درستی انجام دهید.

من نیز از شما حمایت می‌کنم و شما نیز می‌توانید روی کمک و همفکری‌های من حساب کنید. اگر بنده حقیر را قابل می‌دانید از طریق وب سایت با من در تماس باشید.

لونیز ال . هی



مقدمه

برای شروع بهتر است با نوع طرز فکر من آشنا شوید. جملات زیر فلسفه شخصی من از زندگی را بیان می‌کند. شما می‌توانید آنها را بخوانید تا در صفحات ابتدایی کتاب بیشتر با من هم عقیده شوید.

همه ما برای تجربیاتمان مسئول هستیم.

افکار ما آینده ما را می‌سازند.

بزرگترین قدرت در زندگی، قدرت در لحظه زندگی کردن است.

بزرگترین شکست در زندگی، حس گناه و نفرت از خود است.

تمام مردم دنیا تصور می‌کنند که برای ادامه زندگی کافی و لایق نیستند.

خوشبختی و بدبختی همگی طرز فکرند و جزء افکار به حساب می‌آیند.

چه خوب که ما می‌توانیم افکار خود را به کلی تغییر دهیم!

بیماری‌ها در ذهن شکل می‌گیرند و از آنجا به تمام قسمت‌های بدن

منتقل می‌گردند و تشدید می‌شوند.

هیچ چیز مانند سرزنش، احساس گناه و نفرت از خود، ما را ضعیف

نمی‌کند.

تنها راه درمان بیماری سرطان فراموش کردن ناخوشی‌ها است.

برای شادی روح و جان باید خود را ببخشیم و دیگران را نیز مورد عفو

خود قرار دهیم.

دشوارترین کار در زندگی، درک کردن مفهوم عشق و خوشبختی است.

برترین نوع طرز فکر عزت نفس و اعتماد به نفس می‌باشند.

تنها دلیل تبدیل غیر ممکن‌ها به ممکن، عشق است.



زندگی همه ما ارزشمند است. اما ارزش آن را نوع طرز فکر ما تعیین می‌کند. اگر طرز فکر عالی داشته باشیم، زندگی خود به خو کامل می‌شود، حتی اگر هیچ نداشته باشیم. به عقیده من زندگی آغاز و پایانی ندارد، بلکه همانند یک چرخه‌ای است که دائماً دور خود می‌گردد. حال اگر بخواهیم بدانیم که چه چیزی این چرخه را می‌گرداند، باید بگوییم که تجربیات ما چنین کاری را برایمان انجام می‌دهند. هرچه تجربیاتمان بیشتر باشند، چرخه زندگی‌مان راحت‌تر و سریع‌تر می‌گردد و ما را به اهدافمان می‌رساند.

حتماً متوجه شده‌اید که هیچ لحظه‌ای از زندگی شبیه لحظات قبل و بعد آن نیست و هر لحظه کاملاً تازه است و شرایط خاص خود را دارد. اگر در گذشته نگران و افسرده بوده‌ایم، در این لحظه باید آن‌ها را فراموش کنیم و از این پس آن‌طور که دوست داریم زندگی می‌کنیم و مطابق شرایط کنونی‌مان تصمیم می‌گیریم. به امید آنکه همین لحظه، لحظه آغازین تمام خوشی‌ها و لذت‌ها در زندگی ما باشد و ما را به موفقیت‌های بزرگ در فردا و فرداها برساند.

«نقطه اوج زندگی آنجایی است که من ایستاده‌ام. همه چیز خوب است و زیبا. زندگی در حال تغییر است و این بزرگترین شانس من برای پیروزی است. پیروزی که سال‌ها برایش تلاش کرده‌ام و می‌دانم که روزی به آن دست پیدا می‌کنم. فقط کافی است خود را باور کنم و بدانم هر لحظه که می‌گذرد یک قدم به هدفم نزدیک‌تر می‌شوم. این لحظه، لحظه آغازین فردای من است و من قدردان آن هستم. همه چیز در دنیای من خوب است و من دنیا را با تمام خوبی‌هایش دوست دارم.»