

۱۷، ۱۹

اعجاز زندگی

لوئیز ال. می

میتا اعظامی

www.ketab.ir



انتشارات لیوسا

Louise L., Hay

لوئیز ال. هی
اعجاز زندگی / لوئیز ال. هی؛ مینا اعظامی
ص ۳۲۸

Modern - day miracles

راه و رسم زندگی، زندگی معنوی
BJ1595
۱۵۸/۰۹۲۲
۵۹۶۳۷۱۰

سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

■ نوبت چاپ: ششم ۱۴۰۰ (دوم لیوسا)

■ خیراز: ۳۰۰ نسخه

■ چاپ: دلیلا

■ صحافی: دریا

■ قیمت: ۷۶۰۰۰ تومان

■ نام کتاب: اعجاز زندگی

■ نویسنده: لوئیز ال. هی

■ مترجم: مینا اعظامی

■ ویراستار: علی ابوطالبی

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۴۰-۱۹۴-۵



۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵



۳۰۰۰۲۴۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۴۵۷۷



www.dorsabook.ir



liusa@nashreliusa.com



telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،
پلاک ۱۲، طبقه همکف. (کدپستی: ۱۴۱۷۸-۱۳۸۷۳)

فهرست مطالب

پیشگفتار	۷
درباره‌ی نویسنده	۱۰
مقدمه‌ی مترجم	۱۲
بخش اول: تندرستی و عناوین مربوط به آن	۱۵
فصل اول: شفا یافتن از بیم - آری	۱۶
فصل دوم: مواجهه با آسیب و درد	۵۰
فصل سوم: چیرگی بر اعتیادها	۸۱
بخش دوم: زندگی روزانه	۱۱۳
فصل چهارم: جذب توانگری	۱۱۴
فصل پنجم: اداره کردن کشمکش‌های شغلی	۱۳۲
فصل ششم: رسیدگی به فرزندان و خانواده	۱۶۴
فصل هفتم: دوست داشتن را یاد بگیرید	۱۹۳
بخش سوم: احساسات و رفتار	۲۲۵
فصل هشتم: رسیدن به سلامت ذهن	۲۲۶
فصل نهم: تغییر باورهای پیشین	۲۵۷
فصل دهم: یافتن هدف	۲۹۰
سخن آخر	۳۲۶
برنامه‌ی دوازده مرحله‌ای	۳۲۷

پیشگفتار

سی سال پیش، نخستین کتابم، شفای تن را با این هدف نگاشتم که به مردم کمک کنم رابطه‌ی بین ذهن و جسم را دریابند. پس از تحمل دوران خردسالی سراسر سوءاستفاده، همراه با فقر مطلق، که دوران تزلزل و فقدان عزت نفس من نیز به شمار می‌رفت، کاملاً می‌دانستم جایگزینی باورهای منفی قدیمی با باورهای جدید و مثبت چقدر می‌توانست مؤثر باشد. پس از آن، وقتی به بیماری سرطان دچار شدم، فهمیدم این فرصتی است برای اینکه الگوهای دیرینه‌ی رنجش را برای همیشه بزدایم. برای عفو کردن و بخشودن بسیار تلاش کردم، دردهای گذشته را رها کردم، و جسم و روحم را شفا بخشیدم. مهم‌تر از همه اینکه، یاد گرفتم خالصانه خودم را دوست داشته باشم و تأیید کنم.

پس از آن به نگارش کتاب شفای زندگی پرداختم تا آموخته‌هایم را که می‌توانست به دیگران یاری رساند با آنان قسمت کنم. از تأثیر این کتاب‌ها در دیگر مردم، چندان باخبر نبودم.

انتشارات هی هاوس را برای انتشار کتاب‌های خودم تأسیس کردم، و امروز، که بیش از دو دهه از فعالیت آن می‌گذرد، با افتخار می‌گویم که به یکی از ناشران سرشناس حوزه‌ی خودیاری یا حوزه‌های ذهن - جسم -

روان تبدیل شده‌ایم. بسیار علاقه‌مندم به نویسندگانی یاری رسانم که به شیوه‌هایی ارزشمند به مردم برای تغییر زندگی شان کمک می‌کنند.

با وجود این، می‌خواهم با صراحت بگویم هدف کتاب اعجاز زندگی تبلیغات یا تأییدیه‌ای برای من یا مؤسسه‌ام نیست. هدفش تعالی مسیر معنوی یا دیدگاهی ویژه هم نیست. آنچه سبب نگارش این کتاب شده این است که طی سال‌ها، من و خانواده‌ی انتشاراتم نامه‌هایی بی‌شمار از کسانی دریافت کرده‌ایم که به ما گفته‌اند من چگونه توانستم بر فردی چنان اثرگذارم که زندگی خود را بهبود ببخشد (همان‌گونه که بسیاری توانستند در سفر شفابخشی‌ام، مرا نیز تحت تأثیر قرار دهند). بنابراین، ما هم تصور کردیم گره آوردن این نامه‌های اعجاز‌انگیز در یک کتاب، به‌واقع تأثیربخش و به‌احتمال قریب به یقین تغییردهنده‌ی زندگی خواهد بود. امیدمان این است که این اطلاعات برای شما خواننده‌ی گرامی آسودگی خاطر، آسایش و انگیزه به ارمغان آورد. و این نکته را نیز کاملاً به یاد داشته باشید که یک نفر می‌تواند تسریع‌کننده‌ی شفای گیتی باشد. من از این امتیاز برخوردار بودم که این نقش را ایفا کنم... شما نیز می‌توانید چنین کاری را در زندگی خود انجام دهید!

شما مشاهده خواهید کرد که عناوین متعددی در این کتاب مطرح شده، مانند تندرستی، کار و عشق و علاقه. هرچند بسیاری از داستان‌ها مضامینی مشابه دارند، براساس موردی که گوینده‌اش با آن مواجه شده، دسته‌بندی شده‌اند. هر فصل را با پیش‌درآمدی مختصر آغاز می‌کنم؛ در پایان هر فصل نیز بخشی هست که تمرین‌هایی را به‌منظور ارتقای شفایابی‌تان پیشنهاد می‌دهد. (توصیه می‌کنم دفترچه‌ای را برای این منظور، دم دست بگذارید.) همچنین عبارات و روش‌هایی اثربخش را فراهم آورده‌ام که تأثیرشان در تغییر هوشیاری‌تان به شیوه‌ای مثبت

عجاب‌انگیز است. همراه با خواندن این داستان‌ها، انجام تمرین برای تغییر زندگی‌تان، گامی بسیار مهم به‌شمار می‌آید.

خواهش می‌کنم همچنان که در لابه‌لای سطور کتاب پیش می‌روید، که همانا شرح رویدادهای مهم زندگی مردمانی از سراسر گیتی است، توجه کنید که افکار، مکالمات، اعمال، و نیات‌تان چگونه می‌توانند به‌گونه‌ای مثبت در دیگران تأثیر گذارند. زیرا رسالت زندگی روی این سیاره تنها همین است. روشن کردن مشعلی در تاریکی، امکان روشن کردن مشعلی دیگر را فراهم می‌کند، و همین‌طور مشعلی دیگر و باز هم مشعل‌هایی دیگر به دنبال آن.

به‌تازگی دریافتم که پنجاه میلیون نسخه از کتاب‌های من در سراسر جهان به فروش رفته است. تصورم این است که پنجاه میلیون مشعل، مسیر پنجاه میلیون نفر را فروزان کرده است، و این سیر همچنان ادامه دارد. وه که چه قدرتمند است این مشعل‌هایمان! ما به اتفاق هم می‌توانیم کل جهان را سراسر فروزان کنیم.

لونیزال‌هی