

شفای زندگی

تو می‌توانی زندگی‌ات را شفا بدهی

لوئیز ال هی

مترجم: مریم افشار

سرشناسه: هی، لونیزال، ۱۹۲۶ - ۲۰۱۷ م. Hay, Louise L.
 عنوان و نام پدیدآور: شفای زندگی: تو می توانی زندگی ات را شفا بدهی/ لونیزال. هی؛ مترجم
 مریم افشار؛ ویراستار زینب کوزه پزان مفتخر.
 مشخصات نشر: قم: انتشارات آرنیک کتاب، ۱۴۰۲.
 مشخصات قاهره: ۲۴۴ ص.، ممبر. / شابک: ۷-۵۶-۵۶۷۲-۶۲۲-۹۷۸
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا / یادداشت: عنوان اصلی: You can heal your life. c1۹۸۷
 یادداشت: کتاب حاضر در سالهای مختلف توسط ناشران و مترجمان مختلف با عناوین متفاوت
 منتشر شده است.
 عنوان دیگر: تو می توانی زندگی ات را شفا بدهی.
 (Psychology) / Self-actualization / موضوع: خودسازی
 Mind and body / جسم و جان / (Psychology) Change تحول (روانشناسی)
 پزشکی کلی نگر Holistic medicine / شناسه افزوده: افشار، مریم، ۱۳۶۹-، مترجم
 رده بندی کنگره: BF۶۳۷ / رده بندی دیویی: ۱۵۸
 شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۰۷۱۴۹ / اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

کلیه حقوق مادی و معنوی اثر برای ناشر محفوظ است.

شناسنامه

عنوان: شفای زندگی (تو می توانی زندگی ات را شفا بدهی)
 نویسنده:..... لونیزال هی
 مترجم:..... مریم افشار
 ویراستار:..... زینب کوره پزان مفتخر
 صفحه آرای:..... سکینه محمدی
 ناشر:..... آرنیک کتاب
 گرافیک و تولید محتوا: گروه فرهنگی هنری پتوس (۰۹۱۹۲۹۵۸۷۷۳)
 چاپ خانه:..... اطلس
 نوبت چاپ:..... دوم - ۱۴۰۳
 شمارگان:..... ۵۰۰ نسخه
 شابک:..... ۷-۵۶-۵۶۷۲-۶۲۲-۹۷۸

مرکز پخش

آدرس: قم - خیابان سمیه - کوچه ۱۸ - پلاک ۶۴

۰۹۱۲۵۵۲۹۳۴۳ / ۰۲۵-۳۷۷۳۳۹۰۳

۱۲	پیش‌گفتار.....
۱۴	بخش اول: معرفی کتاب
۱۵	پیشنهادهای برای خوانندگان.....
۱۶	بخشی از باورهایم.....
۱۸	فصل اول: چیزی که به آن اعتقاد داریم
۱۸	دروازه‌های حکمت و دانش همیشه بازند.....
۲۷	بخش دوم: جلسه‌ای با لوئیز
۲۸	فصل دوم: مشکل چیست؟
۲۸	کار منطقی این است که به درون خود رجوع کنیم.....
۲۹	تمرین: من باید.....
۳۲	خود دوستی.....
۳۴	کامل بودن مثل کودکان.....
۳۴	تمرین: آینه.....
۳۷	مشکل اصلی.....
۴۰	فصل سوم: از کجا آمده است؟
۴۰	گذشته هیچ قدرتی بر من ندارد.....
۴۰	خانه تکانی ذهنی.....
۴۲	تمرین: پیام‌های ناخوشایند.....
۴۳	خودت را به شمایل یک بچه ببین.....
۴۴	مقصد دانستن خانواده.....
۴۵	انتخاب والدین خود.....
۴۵	گوش دادن به حرف دیگران.....

- فصل چهارم: حقیقت دارد؟ ۴۸
- حقیقت بخش تغییر ناپذیر وجود من است ۴۸
- افکارت را محک بزن ۴۸
- این فقط یک باوری است که از دوران بچگی در تو شکل گرفته ۵۰
- هر چه را که باور داشته باشی، حقیقت به نظر می‌آید ۵۱
- هر لحظه یک شروع جدید است ۵۲
- آیا این حقیقت دارد؟ ۵۳
- فصل پنجم: حالا چه کار کنیم؟ ۵۶
- من عادت‌های خود را می‌بینم و تصمیم دارم که آن‌ها را تغییر بدهم ۵۶
- تصمیم بگیر که "مشتاق تغییر" باشی ۵۷
- خانه تکانی ۵۸
- تمرین: من حاضرم تغییر کنم ۵۸
- راه‌های زیادی برای تغییر است ۵۹
- تمرین: اشتیاق برای ایجاد تغییر ۶۱
- فصل ششم: مقاومت در برابر تغییر ۶۳
- من در جریان زندگی همیشه در حال تغییر هستم ۶۳
- از طریق آگاهی می‌شود درس گرفت ۶۴
- نشانه‌های غیرکلامی ۶۵
- فرضیه‌ها ۶۵
- باورها ۶۶
- آن‌ها ۶۷
- خودپنداری ۶۷

- ٦٨.....ترفندهای به تأخیر انداز...
- ٦٩.....انکار کردن
- ٦٩.....ترس
- ٧١.....دوستت را به حال خود بگذار
- ٧١.....کار با آینه
- ٧٢.....عادت‌های تکراری نشان‌دهنده نیازهای ما هستند
- ٧٣.....تمایل به برطرف کردن نیاز
- ٧٤.....جمله «من بی‌لیاقتم» باعث اهمال‌کاری می‌شود
- ٧٤.....نارضایتی از خوشبختی دیگران
- ٧٤.....عزت نفس درهای زیادی را باز می‌کند
- ٧٥.....خودانتقادی یعنی ناکامی مطلق
- ٧٥.....خود انتقادی
- ٧٨.....فصل هفتم: چطور تغییر بدهیم؟
- ٧٨.....من با شادی و سبک‌بالی از پل‌ها می‌گذرم
- ٧٨.....برطرف کردن نیاز
- ٧٩.....تمرین: برطرف کردن نیاز
- ٨٠.....ذهن یک وسیله است
- ٨١.....کنترل ذهن
- ٨١.....تمرین
- ٨٢.....تمرین: رها کردن
- ٨٣.....رها سازی فیزیکی
- ٨٣.....نگذار گذشته مانع پیشرفت شود

تمرین: رها کردن	۸۴
بخشایش	۸۵
تمرین: از بین بردن کینه و دلخوری	۸۵
تمرین: انتقام جویی	۸۶
تمرین: بخشایش	۸۶
تمرین: تصویرسازی	۸۷
فصل هشتم: نوسازی	۹۰
پاسخ‌های درونم به آسانی به سطح آگاهی من می‌آیند	۹۰
جملات انگیزشی	۹۱
آموزش ذهن	۹۲
تمرین: من خودم را تأیید می‌کنم	۹۳
آگاهی‌ات را به کار بگیر	۹۵
کاشت دانه	۹۵
تمرین: ایجاد تغییرات جدید	۹۶
لایق رسیدن به خواسته‌ها	۹۷
تمرین: من لیاقتش را دارم	۹۷
فلسفه کل‌نگر	۹۸
فصل نهم: کارهای روزمره	۱۰۱
من از به کار بستن مهارت‌های ذهنی جدیدم لذت می‌برم	۱۰۱
همیشه حامی خودت باش	۱۰۱
دیدن "قوانینی" که بر پیرامون ما حاکم است	۱۰۲
تقویت یادگیری	۱۰۲

- کارهای روزمره من ۱۰۳
- روزت را چطور شروع می‌کنی؟ ۱۰۴
- مدیتیشن ۱۰۴
- جملات انگیزشی روزانه ۱۰۵
- محدودیت‌ها را باور نداشته باش ۱۰۶
- تمرین: من خودم را دوست دارم ۱۰۷
- خواستار چیزهای جدید باش ۱۰۸
- تمرین: معلومات خود را توسعه بده ۱۰۸
- ثمره کار خود را ببین ۱۰۸
- بخش سوم: به کار بردن این باورها و ایده‌ها** ۱۱۱
- فصل دهم: روابط ۱۱۲
- همه روابط من با هم هماهنگ اند ۱۱۲
- تمرین: مادر مقابل آن‌ها ۱۱۳
- جلب عشق ۱۱۴
- فصل یازدهم: کار ۱۱۷
- عمیقاً از هر کاری که می‌کنم، خشنودم ۱۱۷
- جملات انگیزشی برای شغل ۱۱۸
- مثال ۱۱۹
- فصل دوازدهم: موفقیت ۱۲۱
- هر تجربه‌ای یک موفقیت است ۱۲۱
- فصل سیزدهم: رفاه و سعادت ۱۲۵
- من لایق بهترین‌ها هستم و الان بهترین‌ها را می‌پذیرم ۱۲۵

۱۲۶	 لایق بودن
۱۲۷	 برای چیزها جدید جا باز کن
۱۲۸	 صورت حساب هایت را دوست داشته باش
۱۲۹	 این راهکارها برای همه مؤثر است
۱۳۰	 تجسم فکری: اقیانوسی فراوانی
۱۳۰	 آغوش را باز کن
۱۳۱	 از خوشبختی‌های اتفاقی کوچک و جدید دلشاد شو
۱۳۲	 رفاه خود را تشخیص بده
۱۳۳	 تعریف و تمجید را بپذیر
۱۳۵	 فصل چهاردهم: بدن
۱۳۵	 من با عشق، به پیام‌های بدنم گوش می‌دهم
۱۵۴	 در مورد این لیست
۱۵۶	 فصل پانزدهم: لیست بیماری‌ها
۱۵۶	 من سالم، بی نقص و کاملم
۲۰۳	 عادت‌های فکری جدید
۲۰۵	 بخش چهارم: بخش آخر
۲۰۶	 فصل شانزدهم: داستان زندگی من
۲۰۶	 ما همه در آفرینش ز یک گوهریم
۲۱۷	 سخن آخر

پیش‌گفتار

اگر قرار بود به جزیره‌ای دور افتاده تبعید شوم و می‌توانستم تنها یک کتاب با خودم ببرم؛ به احتمال زیاد کتاب «شفای زندگی» اثر لوئیز ال‌هی را انتخاب می‌کردم. این کتاب نه تنها داستان زندگی این استاد بزرگ؛ بلکه انگیزه‌نامه‌ای است بسیار نافذ و ثمربخش. لوئیز در این کتاب بی‌نظیرش بخشی از سفرش به سوی کمال را به اشتراک گذاشته. داستان او چنان مرا تحت تأثیر قرار داد که تحسین و همدلی مرا برانگیخت و من را واداشت که نظرم را در قالب نامه‌ای برای او بنویسم. در یک کلام می‌توانم بگویم که این یک کتاب همه چیز تمام است. همه چیزهایی که باید در مورد زندگی و درس‌هایش بدانی و اینکه چطور خودت را اصلاح کنی در این کتاب نوشته شده است. این کتاب همچنین راهنمای مرجع لوئیز را هم دربردارد که مربوط می‌شود به عادت‌های ذهنی احتمالی که در پس هر بیماری نهفته است. طبق تجربه‌ای که خودم داشتم این راهنما واقعاً درخور توجه و بی‌نظیر است.

در جزیره‌ای دور افتاده اگر کسی این نوشته را درون یک بطری پیدا کند؛ می‌تواند تمام چیزهایی را یاد بگیرد که برای داشتن یک زندگی بهتر لازم است بداند. چه در جزیره دور افتاده یا هر جای دیگر، اگر اتفاقی به لوئیز هی برخوردی، بدان در مسیر درستی قرار گرفته‌ای. کتاب‌های لوئیز، فیلم‌های شفاف‌بخش و کارگاه‌های الهام‌بخش همگی هدایای گرانبها به دنیای آشوب‌زده امروزی ماست. در طول خدمتی که به بیماران مبتلا به ایدز می‌کردم با خانم لوئیز آشنا شدم و از آن موقع تا به حال در کارهایم از راهکارهای «کارِ شفاف‌بخش» لوئیز کمک می‌گیرم.

هر وقت برای بیماری مبتلا به ایدز، فیلم «نگاه مثبت به ایدز» لوئیز را پخش می‌کنم، در همان جلسه اول پیام لوئیز را می‌گیرد و بعضی‌ها هم حتی دیدن

این فیلم را بخشی از آیین شفا بخش روزانه خود قرار می‌دهند. مردی به نام اندرو به من گفت: «من هر شب با پیام‌های لوئیز به خواب می‌روم و هر روز با آن‌ها بلند می‌شوم!»

عشق و احترام من نسبت به لوئیز وقتی به اوجش رسید که دیدم بیماران ایدزی عزیزم به خاطر همراه شدن با لوئیز روند درمان خودشان را در آرامش و با عشق و بخشی بی‌بدیل نسبت به خودشان و دیگران کامل می‌کنند و قدر این فرصت یادگیری که در اختیارشان قرار گرفته می‌دانند.

در زندگی‌ام از نعمت داشتن معلمان بزرگ زیادی برخوردار بودم که شک ندارم بعضی از آن‌ها قدیس و شاید ناجیان معنوی بشریت بودند. با این حال لوئیز معلم عالی‌قدری است که می‌توان با او حرف زد و همراه شد چون هم شنونده‌ی بسیار خوبی است و هم ظرفیت بالایی برای عشق ورزیدن بی‌قید و شرط حتی موقع شستن ظرف دارد.

با افتخار می‌خواهم از شما دعوت کنم که این کتاب را بخوانید و آن را بخشی از زندگی خودتان قرار بدهید؛ چون هم شما و هم این کتاب ارزشش را دارید.

دیو براون