

برت هلینگر

شفا

مترجم: عالیہ بیات (بالکہ)

Translator: Alieh Balke (Bayat)

سرشناسنامه : هلینگر، برت، ۱۹۲۵ - م.
 Hellinger, Bert
 عنوان و نام پدید آور : شفا/ برت هلینگر؛ مترجم عالیہ بیات (بالکہ).
 مشخصات نشر : مشهد: انتشارات پانا، ۱۳۹۲.
 مشخصات ظاہری : ۱۴۸ ص.
 شابک : 978-600-6820-17-0
 یادداشت : عنوان اصلی: Die Heilung
 موضوع : روان درمانی
 موضوع : شفا -- جنبہ های روانشناس
 شناسہ افزودہ : بیات، عالیہ، ۱۳۳۰ - ، مترجم
 ردہ بندی کنگرہ : RC۴۸۰/۵۸ش۷ ۱۳۹۲
 ردہ بندی دیویی : ۶۱۶/۸۹۱۴
 شمارہ کتابشناسی ملی : ۳۱۶۱۳۹۶

شفا

ترجمہ: عالیہ بیات (بالکہ)

ویراستار: رضا نیک ذات

ناشر: انتشارات پانا، مشهد ۱۳۹۲

نوبت چاپ: اول، تابستان ۱۳۹۲

شمارگان: ۵۰۰ جلد



موسسہ زمینی سندھ ابرار

مشهد، خیابان سناباد، نبش سناباد ۶۱، شمارہ ۶۶۵

تلفن: ۵۱۱-۸۴۵۵۵۱۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۸۲۰-۱۷-۰

ISBN: 978-600-6820-17-0



9 786006 820170

خوانندگان عزیز، امیدوارم این کتاب راهنمای شما به سمت شفا باشد و از دردتان بکاهد. همانطور که برت هلینگر در این کتاب می گوید، وقتی حالمان خوب نیست و به دنبال شفا و مرهمی برای درمان هستیم، در مرحله اول، توجهمان به سمت جسممان جلب می شود، یعنی همان جایی که ما کمترین توجه را نسبت به آن داشتیم و همیشه از آن سوء استفاده کرده ایم. اما لازم است بدانیم آنچه بیش از جسم، نقشی اساسی در شفا دارد، روح و احساسات ماست. به همین خاطر لازم است با روح و احساسمان نیز به صورت صحیح و محبت آمیز برخورد شود. چون درد روحی معمولاً آزاردهنده تر از درد جسمی است و آن را بیشتر از درد جسمی احساس خواهیم کرد. روح ما از چه منبعی هدایت می شود و شفا را از کجا دریافت می کند؟ آن را از عشق می گیرد. عشقی که از همه عشقها بالاتر و مقدس تر است. بالاتر از عشقی که ابتدا روح و سپس جسممان را بیمار می کند. این کتاب در بخشهای مختلف همراهی تان می کند، در تمرکز برای دریافت شفا، کمکتان می کند و در جنبش شخصی و روحی، راهنمای شماست. این کتاب به شما امید می دهد.

عالمه بالکه (بیات)
Alieh Balke (Bayat)

آدرس اینترنتی مولف:

www.hellinger.com

Email: info@hellingerschule.de

ایمیل مترجم:

aliehbalke@yahoo.de

نمایندگی بخش در ایران:

۰۹۱۵۱۱۹۳۰۸۹

۰۹۱۵۷۰۵۸۹۴۴

بیات

ابریشمی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۸	مقدمه
۹	بدن - جسم
۱۰	روح
۱۲	روان
۱۴	راهشایی هایی برای پیش رفتن
۱۶	روح ما
۱۷	رابطه
۱۸	محدوده روحی
۲۲	جابجایی
۲۴	روح و روان
۲۵	سیستم باورها
۳۰	بی نظمی در عشق
۳۰	حق برابری در تعلق و وابستگی
۳۵	تمرکز: جملات درون
۴۰	وجدان روحی
۴۲	تمرکز: مکان صحیح ما
۴۳	نیاز به برابری
۴۶	تمرکز: عشقی دیگر
۴۸	مادر
۵۰	درد جدایی
۵۲	اثرات حادثه تلخ جدایی
۵۳	تمرکز: برگشت به خانه
۵۵	چشم انداز
۵۸	محبت
۶۰	سرنوشت
۶۱	هماهنگی
۶۲	آزادی
۶۹	شادی روحانی
۷۰	تواضع
۷۱	آرامش
۷۱	موانع

عشق روح	۷۴
صلح و آشتی	۷۸
ضمیمه	۷۹
تفکر	۸۱
جسم ما	۸۴
حرکت به داخل جدید	۸۴
تمرکز: بیشتر یا کمتر	۸۷
رابطه زوجیت	۹۵
خدا و جهان	۹۵
کمک	۹۷
تمرکز: ایثار	۹۸
هماهنگی	۹۹
جنبش شفا	۹۹
تغذیه	۱۰۰
ارتباط میان تغذیه و سرطان	۱۰۲
بیماری قلبی	۱۰۴
ارتباط میان تغذیه و دیابت	۱۰۴
رابطه تغذیه و اضافه وزن	۱۰۵
سبکی	۱۰۷
زندگی اجتماعی	۱۱۰
تمرکز: در آغوش گرفتن	۱۱۶
نیایش صبحگاهی	۱۱۷
اعتیاد	۱۱۸
متعلق بودن	۱۲۰
نور	۱۲۱
افکار بیهوده: رهایی از ترس	۱۲۳
ضمیمه	۱۳۰
پرسش و پاسخ	۱۳۱
دخالت نابجا	۱۳۱
بیماری ارثی	۱۳۶
ترس و خشم	۱۳۸

سالم باشید و سالم بمانید

مقدمه:

منشأ شفا چیست؟ چه چیزی باعث شفا می‌شود؟ آیا منبع آن در بدن است یا در روح یا در روان؟ انرژی لازم برای شفا، از کجا تأمین می‌شود؟...

پاسخ این است که: هم منشأ بیماری و هم منشأ شفا در روح است.

