

اعجاز زندگی

لوئیز ال. ہی

میرنا اعظامی



انتشارات لیوسا

Louise L., Hay

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

Modern-day miracles

راه و رسم زندگی، زندگی معنوی

BJ۱۵۹۵

۱۵۸/۰۹۲۲

۵۹۶۳۷۱۰

سرشناسنامه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات ظاهری

عنوان اصلی

موضوع

رده‌بندی کنگره

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

■ نام کتاب: اعجاز زندگی

■ نویسنده: لوئیز ال. هی

■ مترجم: مینا اعظامی

■ ویراستار: علی ابوطالبی

■ شابک: ۵-۱۹۴-۳۴۰-۶۰۰-۹۷۸

■ قیمت: ۵۱۰۰۰ تومان

■ تیراژ: ۴۰۰ نسخه

■ چاپ: رامین

■ صحافی: رامین



۶۶۴۶۴۵۷۷



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.
(کد پستی: ۱۳۸۷۳-۱۴۱۷۸)

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۱۰	درباره‌ی نویسنده
۱۲	مقدمه‌ی مترجم
۱۵	بخش اول: تندرستی و عناوین مربوط به آن
۱۶	فصل اول: شفا یافتن از بیم - آری
۵۰	فصل دوم: مواجهه با آسیب و درد
۸۱	فصل سوم: چیرگی بر اعتیادها
۱۱۳	بخش ۱: زندگی روزانه
۱۱۴	فصل چهارم: چگونه توانگری
۱۳۲	فصل پنجم: دانه‌کوبن کشمکش‌های شغلی
۱۶۴	فصل ششم: رسیدن به زندان و خانواده
۱۹۳	فصل هفتم: دوست داشتن را با بگیرید
۲۲۵	بخش سوم: احساسات و نیاز
۲۲۶	فصل هشتم: رسیدن به سلامت ذهن
۲۵۷	فصل نهم: تغییر باورهای پیشین
۲۹۰	فصل دهم: یافتن هدف
۳۲۶	سخن آخر
۳۲۷	برنامه‌ی دوازده مرحله‌ای

پیشگفتار

سی سال پیش، نخستین کتابم، شفای تن را با این هدف نگاشتم که به مردم کمک کنم رابطه بین ذهن و جسم را دریابند. پس از تحمل دوران خردسالی سراسر سوءعادات 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 مثبت چقدر می‌توانست مؤثر باشد. پس از آن، وقتی به بیماری سرطان دچار شدم، فهمیدم این فرصتی است برای اینکه الگوهای دیرینه‌ی رنجش را بران همیشه بزدایم. برای عفو کردن و بخشودن بسیار تلاش کردم، درد من 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 به می‌توانست به دیگران یاری رساند با آنان قسمت کنم. از تأثیر این کتاب‌ها در دیگر مردم، چندان باخبر نبودم.

انتشارات هی هاوز 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 زندگی‌شان 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 سراسر جهان سی‌ام، مرا نیز تحت تأثیر قرار دهند). بنابراین، ما هم تصور کردیم اگر او دن این نامه‌های اعجاز‌انگیز در یک کتاب، به‌واقع تأثیربخش و به‌استمال‌ترین به یقین تغییردهنده‌ی زندگی خواهد بود. امیدمان این است که این اطلاعات برای شما خواننده‌ی گرامی آسودگی خاطر، آسایش و انگیزه به‌ارمعه آورد - و این نکته را نیز کاملاً به یاد داشته باشید که یک نفر می‌تواند تسری‌کننده‌ی 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

اعجاب‌انگیز است. همراه با خواندن این داستان‌ها، انجام تمرین برای تغییر زندگی‌تان، گامی بسیار مهم به شمار 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 به گونه‌ای 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 می‌دهد و همین‌طور مشعلی دیگر و باز هم مشعل‌هایی دیگر به دنبال آن.

به تازگی دریافتم که به‌جای میلیون نسخه از کتاب‌های من در سراسر جهان به فروش رفته است. تصور 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 مشعل میلیون‌ها، به اتفاق هم می‌توانیم کل جهان را سراسر فروزان کنیم.

لویزال.هی