



سعی زندگی

مؤلف: لوییز هی

مترجم: زهره شهرستانی

سرشناسه: هی، لوئیز ال، ۱۹۲۶ - ۲۰۱۷ م. Hay, Louise L.
 عنوان و نام پدیدآور: شفای زندگی / نویسنده لوئیز هی؛ مترجم زهره شهرستانی.
 مشخصات نشر: قم: انتشارات ملینا، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری: ۲۷۶ ص.
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: عنوان اصلی: You can heal your life, c. ۱۹۸۷.
 موضوع: خودسازی
 موضوع: (Self-actualization (Psychology
 موضوع: تحول (روان‌شناسی)
 موضوع: (Change (Psychology
 موضوع: جسم و جان
 موضوع: Mind and body
 موضوع: پزشکی کلی‌نگر
 موضوع: Holistic medicine
 شناسه افزوده: شهرستانی، زهره، مترجم
 رده بندی کنگره: ۶۳۷BF
 رده بندی دیویی: ۱۵۸
 شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۰۱۳۹۹

عنوان شفای زندگی
 نویسنده لوئیز هی
 مترجم زهره شهرستانی
 ناشر ملینا
 طراح جلد و صفحه آراء گرافیک جوانه
 نوبت چاپ اول ۹۸
 تیراژ ۵۰۰ جلد
 شابک ۹۷۸-۶۰۰-۳۲۷-۲۱۹-۴
 قیمت ۳۰۰۰۰ تومان

مراکز بخش

دفتر مرکزی: قم، خیابان سمیه، سمیه ۱۰، کوچه ۱، بن بست مدرسی، پلاک ۸۷

تلفن: ۰۲۵-۳۷۷۴۶۷۷۱ همراه: ۰۹۱۲۱۵۳۲۵۶۶

بخش ملینا: ۰۹۱۱۹۹۸۵۱۸۷ - ۰۹۱۱۲۷۴۱۰۶۳ برادران شاملو

دفتر اصفهان: ۰۹۱۳۲۰۹۲۰۸۳ - ۰۹۱۳۳۱۷۰۹۸۶ برادران نوروزی

فهرست مطالب

۵	بخش اول: مقدمه
۵	پیشنهادهایی به خوانندگانم
۷	نکاتی دربارهٔ فلسفه ام
۹	فصل اول: آنچه من معتقدم
۲۳	بخش دوم: جلسه‌ای با لوییز
۲۳	فصل دوم: مشکل چیست؟
۴۱	فصل سوم: مشکل از کجا ناشی می‌شود؟
۵۲	فصل چهارم: آیا حقیقت دارد؟
۶۳	فصل پنجم: حالا چه کار کنیم؟
۷۳	فصل ششم: مقاومت در برابر تغییر
۹۴	فصل هفتم: چگونگی تغییر
۱۱۲	فصل هشتم: نوسازی
۱۲۸	فصل نهم: کار روزانه

- بخش سوم: به کار بردن این آرمانها ۱۴۳
- فصل دهم: روابط ۱۴۳
- فصل یازدهم: کار ۱۵۰
- فصل دوازدهم: موفقیت ۱۵۵
- فصل چهاردهم: جسم ۱۷۱
- فصل پانزدهم: فهرست بیماری ها ۲۰۵
- فصل شانزدهم: داستان زندگی من ۲۵۹

بخش اول: مقدمه

پیشنهادهایی به خوانندگانم

این کتاب را نوشته‌ام تا آنچه را که می‌دانم و تدریس کرده‌ام با شما خوانندگان تقسیم کنم.

برخی از رهنمودهایم در این کتاب برگرفته از کتاب کوچکم «شفای تن» می‌باشند که به عنوان کتابی معتبر در زمینه الگوهای ذهنی آفریننده بیماری در جسم مورد تأیید همگان واقع شده است. صدها نامه از خوانندگان دریافت کرده‌ام که از من این تقاضا را دارند که اطلاعات بیشتری را در اختیارشان بگذارم. اشخاص بسیاری که مراجعان خصوصی من بوده‌اند، از من خواسته‌اند که وقت بگذارم و این کتاب را بنویسم.

این کتاب را طوری تنظیم کرده‌ام که گویی شما را به یکی از جلسه‌هایم برده‌ام، درست همانطور که شما به عنوان یکی از مراجع خصوصی نزد من آمده باشید و یا در یکی از کارگاه‌هایم شرکت کرده باشید.

تمرین‌ها را به شیوه‌ای که در کتاب گفته شده به تدریج انجام دهید، و بدین ترتیب در پایان کتاب شروع به ایجاد تغییر در زندگیتان

خواهید نمود. پیشنهاد می‌کنم که یک‌بار تمام کتاب را بخوانید. سپس بار دیگر آنرا به آهستگی بخوانید، و این بار هریک از تمرین‌های آنرا به‌طور کامل انجام دهید. به خودتان فرصت دهید تا تمرین‌ها را جداگانه به کار ببرید.

اگر می‌توانید، تمرین‌ها را با یک دوست یا با یکی از اعضای خانواده تان انجام دهید.

هر فصلی با جمله‌ای تأکیدی آغاز می‌شود. به کار بردن این جملات تأکیدی هنگامی که روی آن حوزه از زندگی خود کار می‌کنید، مفید است. دو سه روز برای خواندن و به کار بردن هر فصلی وقت بگذارید.

جمله تأکیدی ابتدای هر فصل را بارها بگوئید و بنویسید. همچنین در پایان هر فصل به عبارتی تأکیدی اشاره کرده‌ام که تفکراتی مثبت را برای تغییر خود آگاهی به شما ارائه می‌دهد. این عبارت تأکیدی را هر روز، و روزی چند مرتبه بخوانید.

در پایان این کتاب، داستان زندگی را برای شما می‌گویم. می‌دانم که این داستان به شما نشان خواهد داد که صرف‌نظر از اینکه از کجا آمده باشیم و یا آنجا چه اندازه بی اهمیت باشد، می‌توانیم زندگی خود را در جهت بهبودی کاملاً دگرگون سازیم.

بدانید هنگامی که با این تفکرات کار می‌کنید،

حمایت پر محبت من همراه شما می‌باشد.

لوئیز هی

نکاتی دربارهٔ فلسفه‌ام

هریک از ما در برابر تمامی تجربه‌هایمان مسئول هستیم.
 هر تفکری که به ذهنمان خطور می‌کند، آینده ما را می‌آفریند.
 نقطهٔ اقتدار ما همیشه در لحظهٔ حال است.
 هر شخص از انزجار از خود و احساس گناه رنج می‌برد.
 احساس درونی هرکس این است که: «آنطور که باید خوب
 نیستم.»

این تنها یک تفکر است و تفکر را می‌توان تغییر داد.
 ما خود آفریننده هر بیماری کذایی در جسم خود هستیم.
 انزجار، انتقاد و احساس گناه مخرب ترین الگوهای ذهنی
 هستند.

رهایی از احساس انزجار حتی مرض سرطان را نابود می‌کند.
 ما بایستی گذشته را رها کنیم و همه را ببخشیم.
 ما باید مشتاقانه بخواهیم که عشق به خود را بیاموزیم.
 تأیید و پذیرش خود در زمان حال، کلید دگرگونی‌های مثبت
 می‌باشد.

وقتی ما واقعاً به خود عشق بورزیم، همه چیز در زندگی‌مان مؤثر
 واقع می‌شود.

در لایتناهی زندگی که من دارم، همه چیز عالی، کامل و تمام
 عیار است، هرچند زندگی همواره در حال دگرگون شدن است.
 نه آغازی دارد و نه پایانی، و تنها چرخش. و چرخش ثابت

تجربه‌ها در آنجا وجود دارد. زندگی هرگز مانده و ایستا و کهنه نیست، زیرا هر لحظه همواره تازه و نو می‌شود. من با قدرتی که مرا آفرید یگانه‌ام، و این قدرت این اقتدار را به من داده است تا شرایط خودم را بیافرینم. من از این آگاهی شادم که اختیار قدرت ذهنم را دارم و آنرا هر طور که می‌خواهم به کار می‌برم. هنگامی که از گذشته دور می‌شویم، هر لحظه زندگی نقطه آغاز تازه‌ای خواهد بود. برای من، اکنون و اینجا نقطه آغاز جدیدی است. در جهان من همه چیز خوب است.