
شفای زندگی

لوئییز هشی

مترجم: عسل راسخی

www.ketab.ir

نشر ارتباط برتر
کرج، ۱۴۰۰

Hay, Louise L.

هی، لوئیز ال، ۱۹۲۶ - ۲۰۱۷ م.

شفای زندگی / لوئیز هی: مترجم: عسل راسخی.

۲۹۰ ص.

کرج: ارتباط برتر، ۱۴۰۰.

فیفا

978-622-95369-7-1

Mind and body

جسم و جان

Holistic medicine

پزشکی کلی نگر

عنوان اصلی: You can heal your life, c1987

خودسازی (Psychology) Self-actualization

تحول (روان‌شناسی) Change (Psychology)

راسخی، عسل، ۱۳۸۱ - مترجم

۸۶۷۸۱۱۲

۱۵۸

BF۶۳۷

www.ketab.ir



نشر ارتباط برتر

شفای زندگی

لوئیز هی

مترجم: عسل راسخی

ویراستار: زهرا مردانی

چاپ اول: ۱۴۰۰

چاپ و صحافی: پیکان

شمارگان: ۳۰۰

حق چاپ برای نشر ارتباط برتر محفوظ است.

ISBN: 978-622-95369-7-1

شابک: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۹۵۳۶۹ - ۷ - ۱

دفتر نشر: کرج - گلشهر - خیابان شهید ناصر پاشایی - پلاک ۲۸ - واحد ۱۱

تلفن: ۰۹۱۲۲۶۳۵۰۶۸

فهرست

پیشگفتار

بخش اول: مقدمه

پیشنهاد به خوانندگانم

نکاتی درباره فلسفهام

فصل اول: آنچه باور دارم

بخش دوم: جلسه‌ای با لئو نیز

فصل دوم: مشکل چیست؟

فصل سوم: مشکل از کجاست؟

فصل چهارم: آیا حقیقت دارد؟

فصل پنجم: در حال حاضر چه کنیم؟

فصل ششم: مقاومت در برابر تغییر

فصل هفتم: نحوه تغییر

فصل هشتم: نوسازی

فصل نهم: کارهای روزانه

بخش سوم: به کارگیری ایده‌های جدید

فصل دهم: رابطه‌ها

فصل یازدهم: کار

فصل دوازدهم: موفقیت

فصل سیزدهم: رفاه

فصل چهاردهم: جسم

فصل پانزدهم: فهرست بیماری‌ها

بخش چهارم: نتیجه‌گیری

فصل شانزدهم: داستان زندگی من

سخن آخر

پیشگفتار

اگر در جزیره‌ای دور افتاده بودم و فقط می‌توانستم یک کتاب با خودم آنجا ببرم، به احتمال زیاد کتاب شفای زندگی لوئیز می‌را انتخاب می‌کردم. این کتاب به تنها جوهره‌ی یک معلم فوق‌العاده است، بلکه گفته‌های بسیار ویژه و قدرتمند یک بانوی بزرگ می‌باشد. لوئیز در این کتاب فوق‌العاده بخشی از سفرش در راه تکامل را با ما به اشتراک می‌گذارد. من داستان زندگی او را که خیلی مختصر در اینجا بیان شده و به نظر من، شاید بهتر بود در کتابی دیگر نوشته می‌شد، تحسین می‌کنم. به نظر من، همه چیز در این کتاب نوشته شده است. هر آنچه نیاز دارید درباره زندگی، درس‌هایش و نحوه کار بر روی خودتان بدانید، درست همین جاست. این کتاب راهنمای مرجع لوئیز برای الگوهای ذهنی محتمل در پس‌نا - راحتی‌ها را در بر دارد، که با تجربیاتی که دارم، می‌گویم جالب توجه و منحصر به فرد هستند. اگر شخصی در جزیره‌ای دور افتاده این دست نوشته را در یک بطری پیدا کند، هر آنچه نیاز باشد بداند را می‌تواند بیاموزد تا زندگی‌اش آن گونه که می‌خواهد باشد.

چه در جزیره‌ای دور افتاده باشید چه نباشید، حتی اگر به طور تصادفی، در مسیر لوئیز می‌قرار گرفتید، مطمئن باشید که در مسیری درست هستید.

کتاب‌های لوتیز، نوارهای درمانی فوق‌العاده‌اش و کارگاه‌های پر از خلاقیتش، هدایای خوبی برای دنیای آشفته هستند.

وقت بسیاری که صرف کمک به افراد مبتلا به ایدز کرده موجب دیدار من با لوتیز و به کار بردن ایده‌های او برای درمان شد.

با هر فرد مبتلا به ایدز که کار کردم و نوار لوتیز با عنوان رویکرد مثبت به ایدز را برایش بخش کردم، اولین باری که نوار را شنید پیام لوتیز را گرفت - بسیاری از بیماران بخشی از عادت‌های درمانی روزانه‌اش را به گوش دادن به آن اختصاص دادند. مردی به نام انا-رو به من گفت: «هر روز با نوارهای لوتیز به رختخواب می‌روم و با آن‌ها بیدار می‌شوم.»

وقتی می‌دیدم که بیماران ایدزی دوستداشتنی من به خاطر همراهی لوتیز در زندگی‌شان با آرامش - و مسئولیت‌پذیری بیشتر هم برای خودشان و هم برای دیگران - از مراحل زندگی‌شان عبور می‌کنند، حیران و عبقم به لوتیز بیشتر می‌شدم.

در زندگی‌ام از موهبت داشتن معلم‌های بسیار خوبی برخوردار بوده‌ام، که مطمئناً بعضی از آن‌ها روحانی بودند، یا شاید آواتار. با وجود این لوتیز معلمی بزرگ است که می‌توان با او بود و صحبت کرد، چون او حتی وقتی با شما ظرف می‌شوید، ظرفیت فوق‌العاده‌ای در گوش دادن و عشق ورزیدن دارد. لوتیز با مثال به شما آموزش می‌دهد و هر آنچه را که آموزش می‌دهد را زندگی می‌کند.

با افتخار از شما می‌خواهم که این کتاب را جزئی از زندگی‌تان بکنید، چون هم این کتاب و هم شما ارزشش را دارید.

دیو براون

دانا بویت، کالیفرنیا