

می توانی زندگی ات را

بهرتر کنی

www.ketab.ir

لوئیز هی

مترجم: ثریا رضایی



سرشناسه	: هی، لوئیز ال، ۱۹۲۶ - ۲۰۱۷ م.
Hay, Louise L.	
عنوان و نام پدیدآور	: می توانی زندگیت را بهتر کنی / لوئیس هی ؛ مترجم ثریا رضایی.
مشخصات نشر	: تهران : آلا قلم، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۲۷۲ ص.؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۳۲-۸۹-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: c, You can heal your life, ۱۹۸۷.
یادداشت	: کتاب حاضر در سالهای مختلف توسط ناشران و مترجمان مختلف با عنوانهای متفاوت منتشر شده است.
موضوع	: خودسازی
موضوع	: Self-actualization (Psychology)
موضوع	: تحول (روان شناسی)
موضوع	: Change (Psychology)
موضوع	: جسم و جان
موضوع	: Mind and body
موضوع	: پزشکی کلی نگر
موضوع	: Holistic medicine
شناسه افزوده	: رضایی، ثریا، ۱۳۶۴-، مترجم
رده بندی کنگره	: BF۶۳۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۵۱۰۳۴۲
وضعیت رکورد	: فیپا

نام کتاب : می توانی زندگیت را بهتر کنی

نویسنده : لوئیز هی

مترجم : ثریا رضایی

ناشر : نشر آلاقلم

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱

تیراژ : ۱۰۰۰

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۱۳۲-۸۹-۳

قیمت : ۱۳۰.۰۰۰ تومان

نشر آلاقلم

۷۷۵۱۰۳۴۲ - ۰۹۱۹۳۵۷۵۰۲۷

فهرست مطالب

پیشگفتار	۶
بخش اول	۹
مقدمه	۹
پیشنهادهای برای خوانندگان	۱۰
برخی از باورها و نظرات من	۱۲
فصل اول	۱۴
بخش دوم	۲۵
جلسه‌ای با لوفز	۲۵
فصل دوم	۲۶
فصل سوم	۳۹
فصل چهارم	۴۸
فصل پنجم	۵۶
فصل ششم	۶۴
فصل هفتم	۸۱
فصل هشتم	۹۴
فصل نهم	۱۰۶
بخش سوم	۱۱۷
عملی کردن این ایده‌ها	۱۱۷
فصل دهم	۱۱۸
فصل یازدهم	۱۲۴
فصل دوازدهم	۱۲۹

۱۳۳.....	فصل سیزدهم.....
۱۴۴.....	فصل چهاردهم.....
۱۷۱.....	فصل پانزدهم.....
۲۴۷.....	بخش چهارم.....
۲۴۷.....	نتیجه گیری.....
۲۴۸.....	فصل شانزدهم.....
۲۵۹.....	سخن آخر.....

پیشگفتار

اگر در جزیره‌ای متروکه گیر می‌افتادم و فقط می‌توانستم یک کتاب را با خودم داشته باشم، قطعاً "می‌توانی زندگی‌ات را بهتر کنی" لوئیز هی را انتخاب می‌کردم. این کتاب نه تنها باورهای اساسی یک معلم فوق‌العاده، بلکه شرح‌حال و اظهارات قوی و شخصی یک بانوی بی‌نظیر است. لوئیز برخی از تجربیات سفرش در سیرتکاملی زندگی خود را در این کتاب فوق‌العاده آورده است. داستان او که اینجا خیلی خلاصه ترسیم شده را هم تحسین کرده و هم به شدت با آن احساس همدردی می‌کنم.

در کل به نظرم تمام چیزهایی که باید درمورد زندگی بدانید، درس‌هایی که باید یاد بگیرید و اینکه چگونه روی خودتان کار کنید همه همینجا و در همین کتاب هست. این کتاب شامل اشاره‌ی لوئیز به الگوهای ذهنی و رای بیماری‌های روانی هم می‌شود که در تجربیات شخصی خود من فوق‌العاده مفید بودند. فردی که در یک جزیره‌ی متروکه این نوشته را در یک بطری پیدا کرده باشد می‌تواند هر چیزی که لازم باشد بداند را یاد بگیرد تا این زندگی را به یک شاهکار تبدیل کند.

چه در یک جزیره‌ی متروکه باشی یا نباشی، اگر حتی تصادفی گذرت به آثار لوئیز افتاده باشد، بدان که در مسیر درستی قرار گرفتی. کتاب‌های لوئیز، نوارهای شفابخش و کارگاهی الهام‌بخش‌اش هدیه‌ای خارق‌العاده برای این دنیای آشفته هستند.

تمرکز و سرمایه‌گذاری کلی خودم در کار با مبتلایان به ایدز باعث شد با لوئیز ملاقات کرده و از مفاهیم کار شفابخشی استفاده کنم.

هر فرد مبتلا به ایدزی که با او کار کردم و یا نوارهای لوئیز، نگرش مثبت به ایدز، را برایش گذاشتم، پیام لوئیز را در اولویت اول خود قرار داده و برخی حتی شنیدن نوارهای او را جزئی از برنامه‌ی اصلی بهبودشان قرار دادند.

مردی به نام اندرو به من گفت: "من هر شب با آثار لوئیز به رختخواب می‌رم، و هر روز صبح با او بیدار می‌شم"

وقتی دیدم بیماران مبتلا به ایدزم با آوردن لوئیز به زندگی شان تحولات خود را با آرامش و غنای کامل و پر از عشق و بخشش نسبت به خود و دیگران و احترامی ملایم نسبت به این تجربه‌ی آموزنده می‌گزاراندند، علاقه و احترامم نسبت به لوئیز چندین برابر شد.

من از نعمت حضور معلم‌های زیادی در زندگی‌ام بهره‌مند بودم، که مطمئنم خیلی‌های آنها قدیسه و شاید هم تجسم روح الهی در قالب یک انسان بودند. اما لوئیز معلمی فوق‌العاده است که می‌توانی از صحبت کردن و بودن با او لذت ببری، چون هم شنونده‌ی خوبی است و هم هنگام در میان گذاشتن دانش خود و همین‌طور شستن ظرف‌ها عشقی غیرشرطی به طرف مقابل ابراز می‌کند (همزمان معلمی که سالادهای سبب‌زمینی فوق‌العاده‌ای درست می‌کرد).

لوئیز با مثال درس می‌دهد و آنچه درس می‌دهد را زندگی می‌کند.

با افتخار شما را دعوت می‌کنم که این کتاب را بخشی از زندگی خود کنید. و مطمئن باشید هم شما و هم این کتاب ارزشش را دارد.

دیو براون

خاطرات خودشکوفایی

دانا پوینت. کالیفرنیا