

دموی کتاب

شفای زندگی

اثر لوئیز هی

اهداء

امیدوارم این هدیه، یاری‌تان کند تا آن جایگاه درونی را که خانهٔ حرمت و عشق خالص و پذیرش خود است، بیابید.

لوپیز هی

توجه:

این کتاب نمی‌خواهد که هرگونه تماس با پزشک را کنار بگذارد؛ یا بدون نظر پزشک، به طور مستقیم یا غیرمستقیم، دست به مداوایی بزنید. هدف این کتاب این است که بتوانید با همکاری با پزشک خود، و با یاری او، برای تندرستی و سلامت بیشتر، به دلایل نهفته و علل روانی مشکلات و بیماری خویش پی ببرید؛ و بتوانید با شادمانی هرچه تمامتر، مسؤلیت همه‌جانبهٔ زندگی خود را به عهده بگیرید.

لوپیز هی

فهرست

پیشگفتار ۷

بخش اول: مقدمه

پیشنهادهایی به خوانندگان ۱۳

نکاتی درباره فلسفه ام ۱۵

فصل اول: آنچه معتقدم ۱۹

بخش دوم: جلسه‌ی با لوییز

فصل دوم: مشکل چیست؟ ۳۷

فصل سوم: مشکل از کجا پدید می‌آید؟ ۵۷

فصل چهارم: آیا حقیقت دارد؟ ۶۹

فصل پنجم: حالا چه کار می‌کنیم؟ ۸۱

فصل ششم: مقاومت در برابر دگرگونی ۹۳

فصل هفتم: شیوه دگرگونی ۱۱۵

فصل هشتم: نوسازی ۱۳۵

فصل نهم: تمرین روزانه ۱۵۳

بخش سوم: به کار بردن این آرمانها

| | |
|-----|---|
| ۱۷۱ | فصل دهم: روابط |
| ۱۷۹ | فصل یازدهم: کار |
| ۱۸۵ | فصل دوازدهم: موفقیت |
| ۱۹۱ | فصل سیزدهم: ثروت |
| ۲۰۷ | فصل چهاردهم: جسم |
| ۲۴۱ | فصل پانزدهم: فهرست بیماریها |
| ۳۰۹ | الگوهای تازه ذهنی |
| ۳۱۳ | بخش ویژه: جابه جا شدن مهره های ستون فقرات |

بخش چهارم

| | |
|-----|------------------------|
| ۳۲۳ | فصل شانزدهم: داستان من |
|-----|------------------------|

کلید ثروت

KelideServat.com

پیشنهادهایی به خوانندگانم

این کتاب را از آن رو نوشته‌ام تا آنچه را که می‌دانم و آموخته‌ام با خوانندگانم تقسیم کنم. کتاب کوچکم «شفای تن» به عنوان کتابی معتبر درباره آن دسته الگوهای ذهنی که در جسم بیماری می‌آفریند، با استقبال بسیار روبه‌رو شده است.

صدها نامه از خوانندگانم دریافت کرده‌ام که از من خواسته‌اند اطلاعات بیشتری را در اختیارشان بگذارم. افراد بسیاری که به صورت مراجعان خصوصی با آنها کار کرده‌ام، و همچنین کسانی که در کلاسها و کارگاههایم در داخل و خارج کشور شرکت کرده‌اند، از من خواسته‌اند که بنشینم و این کتاب را بنویسم.

این کتاب را طوری تنظیم کرده‌ام که گویی شما را به یکی از جلسه‌هایم برده‌ام؛ درست مانند اینکه به صورت مراجعی خصوصی

نزدم آمده باشید، یا در یکی از کلاسها و کارگاههایم شرکت کرده باشید.

اگر همانطور که پیش می‌روید، تمرینها را به شیوه‌یی که گفته شده به انجام برسانید، در پایان کتاب می‌بینید که دگرگون ساختن زندگی خود را آغاز کرده‌اید.

پیشنهاد می‌کنم یک‌بار تمام کتاب را بخوانید. آنگاه دیگر بار، به آهستگی آن را بخوانید و تمرینهایش را تمام و کمال عمل کنید. این فرصت را به خود بدهید که هر یک از تمرینها را جداگانه به کار گیرید. در صورت امکان، تمرینها را با یک دوست، یا با یکی از اعضای خانواده انجام دهید.

هر فصل با یک جمله تأکیدی آغاز می‌شود. به کار بردن این جمله‌های تأکیدی، هنگامی که روی آن زمینه زندگی خود کار می‌کنید بسیار سودمند است. برای به کار بستن هر فصل، دوسه روز وقت بگذارید. آن جمله تأکیدی را که فصل با آن آغاز می‌شود بارها بگویید و بنویسید.

در پایان هر فصل، عبارتی تأکیدی آمده که هدیه مخصوص من به شماست. این عبارت تأکیدی را هر روز، و روزی چند بار بخوانید. این کتاب را با داستان زندگی تمام می‌کنم. می‌دانم این داستان به شما نشان خواهد داد که از هر کجا آمده باشیم، و نقطه آغازمان هر اندازه بی‌اهمیت باشد، می‌توانیم زندگی خود را یکسر دگرگون سازیم و بهبود بخشیم.

بدانید هنگامی که با این اندیشه‌ها کار می‌کنید، حمایت سرشار از مهر و محبت من همراه شماست.

نکاتی دربارهٔ فلسفه‌ام

ما صد درصد در برابر همهٔ تجربه‌هایمان مسؤول هستیم.

هر اندیشه‌یی که از ذهن ما می‌گذرد، آیندهٔ ما را می‌آفریند.

نقطهٔ اقتدار همواره در لحظهٔ حال است.

عذاب هرکس به دلیل انزجار از خویشتن، و احساس گناه است.

درونی‌ترین احساس هرکس این است که:

«آنچنان که باید خوب نیستم.»

این تنها یک اندیشه است و اندیشه را می‌توان عوض کرد.

فصل اول

آنچه معتقدم

«دروازه‌های حکمت و دانش همواره گشوده‌اند.»

زندگی واقعاً بسیار ساده است. از هر دست که بدهیم، از همان دست می‌گیریم. هرگونه دربارهٔ خود بیندیشیم، برایمان به واقعیت درمی‌آید. من معتقدم که هرکس از جمله خودم – صددرصد مسئول همهٔ چیزهایی است که در زندگیش پیش می‌آید. هر اندیشه‌یی که از ذهن ما می‌گذرد، آیندهٔ ما را می‌آفریند. هرکدام از ما، با اندیشه‌ها و احساسهایمان، تجربه‌های خود را می‌آفرینیم. اندیشه‌هایی که به ذهن ما راه می‌یابد و کلماتی که بر زبان می‌رانیم، تجربه‌های ما را می‌آفریند. خود ما اوضاع و شرایط را می‌آفرینیم، و بعد برای ناکامی خود، دیگران را سرزنش می‌کنیم و اقتدار خویش را از دست می‌دهیم. هیچ‌کس و هیچ‌جا و هیچ‌چیز، بر ما اقتداری ندارد. زیرا «ما» تنها اندیشه‌ور ذهن خودمان هستیم. ما تجربه‌ها و واقعیت خویش و همهٔ

کسانی را که در این واقعیت جا گرفته‌اند می‌آفرینیم.
 کدامیک از جملات زیر تکیه کلام شماست؟
 «همه منتظرند که سر بزنگاه گیرم بیاورند.»
 «همه منتظرند تا اگر خدمتی از دستشان برمی‌آید، لطفی در حقم
 بکنند.»

هریک از این معتقدات، تجربه‌هایی کاملاً متفاوت ایجاد می‌کند.
 هر اعتقادی که دربارهٔ خود، یا دربارهٔ زندگی داشته باشیم، برایمان به
 واقعیت درمی‌آید.

کائنات ما را در هر اندیشه‌یی که برگزینیم و به آن معتقد باشیم،
 کاملاً حمایت می‌کند.

به عبارت دیگر، ذهن نیمه‌هشیار ما، هر اعتقادی را که انتخاب کنیم
 می‌پذیرد. هردو عبارت، به این معناست که آنچه دربارهٔ خود، و دربارهٔ
 زندگی معتقدم، برایم به واقعیت درمی‌آید. آنچه دربارهٔ خود، و دربارهٔ
 زندگی می‌اندیشی و معتقدی، برایت به واقعیت درمی‌آید و ما برای
 آنچه می‌توانیم بیندیشیم، انتخابهایی نامحدود در اختیار داریم.
 اکنون که این را دانستیم، معقول است که به جای «همه منتظرند که
 سر بزنگاه گیرم بیاورند.» فکر کنیم که: «همه منتظرند تا اگر خدمتی از
 دستشان برمی‌آید، لطفی در حقم بکنند.»

قدرت کائنات هرگز دربارهٔ ما قضاوت یا انتقاد نمی‌کند.

این قدرت تنها ارزش ما را می‌پذیرد. آنگاه معتقداتمان را در

زندگیمان بازمی تاباند. اگر بخواهم فکر کنم که زندگی یعنی تنهایی، و این که هیچ کس دوستم ندارد، آنگاه همین را در دنیایم می یابم. هرچند اگر مشتاقانه بخواهم که از این اعتقاد دست بردارم و مؤکدانه به خود بگویم که: «محبت همه جا هست و من نازنین و دوست داشتنی هستم.» و به این اعتقاد تازه بچسبم و مدام تکرارش کنم، آنگاه برای من صورت واقعیت می گیرد. آن وقت مردمان دوست داشتنی وارد زندگیم می شوند و کسانی را که از قبل می شناختم، نسبت به من پرمحبت تر می شوند و می بینم که من نیز به آسانی نسبت به دیگران محبت نشان می دهم.

بیشتر ما دربارهٔ اینکه کی هستیم عقایدی نابخردانه، و دربارهٔ اینکه زندگی را چگونه باید زیست، قواعد بسیار بسیار خشکی داریم.

این به معنای سرزنش ما نیست. زیرا در این لحظه، به بهترین کاری که از دستمان برمی آید سرگرمیم. اگر دانش و فهم و هشیاری بهتری داشتیم، حتماً به کاری دیگر دست می زدیم. تمنای من اینست که به دلیل جایی که در آن قرار دارید، خود را به دیدهٔ تحقیر ننگرید. این واقعیت که مرا و این کتاب را یافته اید، نشان می دهد که آمادگی ایجاد تغییر تازه را در زندگی خود دارید. پس قدر خود را بدانید: و به خاطر داشته باشید که عباراتی نظیر این که: «مرد نباید گریه کند!» یا «زن نمی تواند پول درآورد!» عقاید محدودکننده بی است که باید در زندگی کنارشان گذاشت.

هنگامی که خیلی کوچک هستیم، از واکنشهای بزرگسالان اطرافمان می‌آموزیم که دربارهٔ خود، و دربارهٔ زندگی، چه احساسی باید داشته باشیم.

در این ایام می‌آموزیم که دربارهٔ خود، و دربارهٔ دنیايمان، چه احساسی باید داشته باشیم. پس اگر شما این ایام را با کسانی بسر برده باشید که بسیار بدبخت و وحشتزده و خشمگین یا سرشار از احساس گناه بودند، چه بسیار احساسهای منفی دربارهٔ خود و دنیای خویش اندوخته‌اید. اعتقاداتی از این دست که: «من هیچ وقت نمی‌توانم کاری را درست انجام بدهم.» یا «تقصیر من است.» یا «اگر عصبانی بشوم یعنی آدم بدی هستم.» همه یک زندگی لبریز از ناکامی را به بار می‌آورند.

بزرگ که می‌شویم، تمایل داریم همان محیط عاطفی دوران کودکی را برای خود بازآفرینیم.

این نه خوب است و نه بد، نه درست است و نه نادرست. زیرا باطن ما تنها آن محیط را به‌عنوان «خانه» می‌شناسد. همچنین تمایل داریم که در روابط شخصی خود، روابطی را بازآفرینیم که با پدر و مادر خود داشتیم، یا روابطی را که میان آنها وجود داشت. به این نکته بیندیشید که چه بسا محبوب یا ریسی داشته‌اید که «عیناً» مانند پدر یا مادر شما بوده است.

ضمناً با خودمان به همان شیوه‌ی رفتار می‌کنیم که پدر و مادرمان با ما رفتار می‌کردند. و باز به همان شیوه خود را سرزنش یا مجازات

پایان

جهت دانلود نسخه ی کامل محصول

روی دکمه زیر [کلیک](#) نمایید

دانلود نسخه ی کامل محصول