

شفای زندگی

لوئیز هی

ترجمه گیتی خوشدل

چاپ هفتاد و یکم

نشر پیکان

تهران ، ۱۳۹۹

فهرست

پیشگفتار ۷

بخش اول: مقدمه

پیشنهادهایی به خوانندگانم ۱۳

نکاتی دربارهٔ فلسفهٔ ام ۱۵

فصل اول: آنچه معتقدم ۱۹

بخش دوم: جلسه‌ی بالوینز

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: شیوهٔ دگرگونی ۱۱۵

فصل هشتم: نوسازی ۱۳۵

فصل نهم: تمرین روزانه ۱۵۳

بخش سوم: به کار بردن این آرمانها

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

پیشگفتار

اگر به جزیره‌یی دورافتاده تبعید می‌شدم و تنها می‌توانستم یک کتاب را همراه خود ببرم، چه بسا کتاب «شفای زندگی» لوییز هی را با خود می‌بردم.

این کتاب نه تنها شیره وجود آموزگاری بزرگ، که جوهر قدرتمند و تجربه شخصی بانویی بزرگ نیز هست.

لوییز در این کتاب شگفتی‌انگیز ما را در بخشی از سفر تکاملی‌اش با خود همراه می‌کند. داستان زندگی‌اش – که مختصراً در اینجا به آن اشاره شده و به نظر من، خود کتابی دیگر است – حس شفقت و تحسین مرا برانگیخت.

معتقدم هرآنچه باید درباره زندگی و درسهایش، و شیوه کار با خویشان بدانید تماماً در اینجا آمده است. این دانش یک راهنمای

بخش چهارم

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

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 درباره فلسفهام

ما صددرصد در برابر همه تجربه‌هایمان مسؤول هستیم.

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

نقطه اقتدار همواره در لحظه 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.

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 درباره‌ خود، یا درباره‌ 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 درباره‌ خود، و درباره‌

زندگی معتقدم، برایم به واقعیت درمی‌آید. آنچه درباره‌ خود، و درباره‌

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 درباره‌ ما قضاوت یا انتقاد نمی‌کند.

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

زندگیمان بازمی‌تاباند. اگر بخواهم فکر کنم که زندگی یعنی تنهایی، و

این که هیچ‌کس دوستم ندارد، آنگاه همین را در دنیا می‌یابم.

هرچند اگر مشتاقانه بخواهم که از این اعتقاد دست بردارم و

مؤکدانه به خود بگویم که: «محبت همه‌جا هست و من نازنین و

دوست‌داشتنی هستم.» و به این اعتقاد تازه بچسبم و مدام تکرارش

کنم، آنگاه برای من صورت واقعیت می‌گیرد. آن وقت مردمان

دوست‌داشتنی وارد زندگی می‌شوند و کسانی را که از قبل می‌شناختم،

نسبت به من پرمحبت‌تر می‌شوند و می‌بینم که من نیز به آسانی نسبت

به دیگران محبت نشان می‌دهم.

بیشتر ما درباره‌ اینکه کی هستیم عقایدی نابخردانه، و درباره‌ 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 برمی‌آید سرگرمیم. اگر دانش و فهم و هشیاری بهتری

داشتیم، حتماً به کاری دیگر دست می‌زدیم. تمنای من اینست که

به دلیل جایی که در آن قرار دارید، خود را به دیده‌ تحقیر ننگرید. این

واقعیت که مرا و این کتاب را یافته‌اید، نشان می‌دهد که آمادگی ایجاد

تغییر تازه را در زندگی خود دارید. پس قدر خود را بدانید: و به خاطر

داشته باشید که عباراتی نظیر این‌که: «مرد نباید گریه کند!» یا «زن

نمی‌تواند پول درآورد!» عقاید محدودکننده‌یی است که باید در زندگی

کنارشان گذاشت.