

اعجاز زندگی

لوئیز ال. ہی

مینا اعظامی



انتشارات یوسا

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۱۰	درباره‌ی نویسنده
۱۲	مقدمه‌ی مترجم
۱۵	بخش اول: تندرستی و عناوین مربوط به آن
۱۶	فصل اول: شفا یافتن از بیم - آری
۵۰	فصل دوم: مواجهه با آسیب و درد
۸۱	فصل سوم: چیرگی بر اعتیادها
۱۱۳	بخش دوم: زندگی روزانه
۱۱۴	فصل چهارم: جذب توانگری
۱۳۲	فصل پنجم: اداره کردن کشمکش‌های شغلی
۱۶۴	فصل ششم: رسیدگی به فرزندان و خانواده
۱۹۳	فصل هفتم: دوست داشتن را یاد بگیرید
۲۲۵	بخش سوم: احساسات و رفتار
۲۲۶	فصل هشتم: رسیدن به سلامت ذهن
۲۵۷	فصل نهم: تغییر باورهای پیشین
۲۹۰	فصل دهم: یافتن هدف
۳۲۶	سخن آخر
۳۲۷	برنامه‌ی دوازده مرحله‌ای

شفا یافتن از بیم - آری

واژه‌ی **بیماری** باورهای بسیار کهن ما را درباره‌ی تندرستی شامل می‌شود. من ترجیح می‌دهم این کلمه را به صورت **بیم - آری** بنویسم تا تأکیدی باشد بر هرچه که با ما یا محیطمان در توازن نیست. این طرز نوشتن، همچنین تأکید می‌کند که حالت طبیعی بدن، **آرامش** است.^۱ من معتقدم تمام بیم - آری‌ها از افکار ما ناشی می‌شود. جسم ما به سلامت و آسودگی شایسته و مناسب نیاز دارد. اما جسم ما درضمن، به هر فکری که درباره‌ی آن در سر می‌پرورانیم یا کلامی که بر زبان جاری می‌کنیم، گوش می‌دهد و باورهای درونمان را به ما بازمی‌تاباند. وقتی به جسممان گوش می‌سپاریم، به جای اینکه هر نشانه‌ی بیماری را با دارو محو کنیم، درک می‌کنیم که برای شفا یافتن به چه نیاز داریم. وقتی مسئولیت

۱. dis-ease (بیماری) به معنی «بدون»، و ease به معنی «آرامش» است؛ هدف نویسنده با این‌گونه نوشتن، رساندن این پیام است که بیماری، یعنی از آرامش دور شدن جسم (که در برگردان فارسی به پیشنهاد ویراستار، بیم - آری انتخاب شده است). م

افکارمان را بپذیریم، **نظارت** بر افکارمان را نیز متعهد می‌شویم. آنان که حکایاتشان را با ما سهیم شده‌اند، نشان می‌دهند با گوش سپاری به جسمتان و تغییر افکارتان می‌توانید شفا و بهبود را در همه‌ی حوزه‌های زندگی‌تان رقم بزنید.



باور!

(به قلم ویکتوریا، بازنشسته، کالیفرنیا)

فقط هفت ماه از ازدواجمان می‌گذشت که متخصص اعصاب به همسرم گفت: «شما سه ماه دیگر زنده می‌مانید، شاید هم شش ماه. توصیه می‌کنم به کارهایتان سر و سامان ببخشید.» وقتی از مطب بیرون آمدیم کرخ شده بودم. محال بود چنین اتفاقی برای مان بیفتد. ما هنوز در دوران ماه عسل بودیم، و من قصد داشتم به خوشی و سرورمان متوسل شوم و جیم را به دلیل سرطان مغز از دست ندهم. ما قربانی نبودیم؛ و از این قدرت برخوردار بودیم که اعجازهایی بیافرینیم.

وقتی ازدواج کردیم، هرچند همسر تازه‌ام می‌دانست من به مسائل ماورایی (فراطبیعی) علاقه‌مندم، خودش عادت نداشت که از این منظر به زندگی نگاه کند. جیم، پسر سرهنگی که جزو یگان تفنگداران دریایی به‌شمار می‌رفت، این‌گونه بزرگ شده بود که بر قوانین و طرز تفکرهای قراردادی متکی باشد و خودش نیز همان‌ها را دنبال می‌کرد. اکنون که در او نوعی تومور مغزی تشخیص داده بودند، یکی از مهلک‌ترین سرطان‌های مغزی^۱، او تصمیم گرفت همان مسیر سنتی را پیش بگیرد.

1. Glioblastoma multiforme