

# شفای زندگی

ترجمه گیتی خوشدل

نوشته لوییز می



این ترجمه را به خواهر مهربانم تقدیم می‌کنم.  
گیتی خوشدل

کتاب شفای تن نخستین کتاب لوپیز هی است که تماماً در فصل  
پانزدهم کتاب شفای زندگی آمده است.  
گیتی خوشدل

## اهداء

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

لویزه‌هی

## 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، مسؤولیت همه‌جانبه زندگی خود را به عهده بگیرید.

لویزه‌هی

## 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
-----	-------	------------------------

## 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

ارجاعی را نیز شامل می‌شود که برای الگوهای احتمالی ذهنی که در پس امراض نهفته است به کار می‌رود. تجربه شخصی من می‌گوید که این راهنما بی‌همتا و درخور توجه است. اگر انسانی که به گوشه‌ی دورافتاده تبعید شده است به طریقی این کتاب را بیابد هرآنچه باید در این زندگی و برای این زندگی بداند خواهد دانست.

خواه در جزیره‌ی پرت و دورافتاده باشید و خواه نه، حتی اگر «تصادفاً» به کتاب لوییز هی دست یافته‌اید مطمئن باشید که راه خود را پیدا کرده‌اید. کتابهای لوییز و نوارهای شایان توجهش درباره‌ی شفا و کلاسهای الهام‌بخش او، هدایای اعجاب‌آوری برای دنیایی محنت‌زده است.

خدمتم در راه کمک به بیماران ایدز موجب دیدارم با لوییز، و کاربرد شیوه‌ی شد که او برای شفا توصیه می‌کند. برای هر بیمار ایدز که نوار کاست لوییز را گذاشتم، در نخستین جلسه پیام او را گرفت.

احترام و محبت من نسبت به لوییز، از آنجا نیرو گرفت که دیدم بیماران عزیزم چه سریع و آسان بهبود می‌یابند. من در زندگی خود، از نعمت استادانی بزرگ و حتی قدیسان و شاید آواتارها<sup>۱</sup> نیز بهره‌مند بوده‌ام. باین حال، لوییز آموزگاری بزرگ است که به دلیل ظرفیت عظیمی که برای گوش فرادادن و محبت

۱. Avatar هندوان معتقدند هرگاه راستی کاستی گیرد و بیعدالتی جهان را تهدید به نیستی کند، خداوند از روی مرحمت به هیأت انسان به زمین می‌آید. — م

بی قید و شرط دارد، می توان همراه او ظرف شست و با او سخن گفت.  
مفتخرم از این که شما را دعوت می کنم تا این کتاب را جزئی از  
زندگی خود سازید؛ زیرا شما و این کتاب، لیاقت این پیوند را  
دارید!

دیو بران<sup>۱</sup>

ریس سازمان پیشرفتهای درونی

دانا پوینت، کالیفرنیا<sup>۲</sup>

سپتامبر ۱۹۸۴

---

1. Dave Braun

2. Dana Point, California



## 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 یک بار 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.