



شفای زندگی

سعیده آهنکار مری مرکز آموزش بهورزی ابهر دانشگاه علوم پزشکی زنجان
نویسنده: لوییژی
مترجم: گیتی خوشدل

خلاصه کتاب:

درونی ترین احساس هر کس این است که من آن قدر که باید خوب نیستم. واقعا درست است. اغلب ما انسان ها یک نوع احساس خود کم بینی داریم. در حالی که ما بسیار با ارزش هستیم و همه چیز برای ما و به خاطر ما به وجود آمده است. هنگامی که براستی خود را دوست نداریم، همه چیزهای نیکوی زندگی به حرکت در آمده و به سوی ما می آیند. ما باید گذشته را رها کنیم و همه را ببخشیم. باید مشتاقانه بخواهیم که خویشتن دوستی را بیاموزیم. زندگی هرگز مانده و ایستا و کهنه نیست. زیرا هر لحظه همواره سرشار از طراوت و تازگی است.

من با قدرتی که مرا آفریده است یگانه ام و این قدرت این اقتدار را به من داده است که شرایط خود را خودم بسازم. من از این آگاهی شادمانم که قدرت ذهنم در اختیار من است و هر گونه که می خواهم به کارش می گیرم. در جهانم همه چیز نیکو است. کائنات ما را در هر اندیشه ای که برگزینیم و به آن معتقد باشیم کاملاً حمایت می کند، نقطه اقتدار همواره در لحظه حال است. هر اندازه که نفرت از خود و احساس گناه انسان کمتر باشد، میزان کامیابی در همه زمینه های زندگی بیشتر خواهد بود.

خویشتن دوستی از آن جا شروع می شود که هرگز و در هیچ شرایطی و برای هیچ چیزی از خود انتقاد نکنید. با خود بگویید که: در لایتنای حیات، آن جا که ساکنم، همه چیز عالی و کامل و تمام عیار است. من به قدرتی اعتقاد دارم که بسیار از من عظیم تر و در هر لحظه از هر روز در من جریان دارد.

تو اقتدار دنیای خود هستی. تو به همان چیزی خواهی رسید که اندیشیدن به آن را برمی گزینی. پس از اندیشه هایی که مشکل و رنج می آفرینند، دوری کنید. اعتقاد به محدودیت های کهنه و کمبودها را انتخاب نکنید. آنچه به گذشته مربوط است، گذشته و تمام شده است. اکنون وقت آن است که با خود چنان رفتار کنید که دوست دارید با شما آن گونه رفتار شود، لذا با خود مهربان باشید و دوست داشتن و تأیید خود را آغاز کنید.

به این موضوع امتیاز دهید (۱ تا ۱۰۰). کد موضوع ۱۰۲۲۲. پیامک ۰۰۱-۷۲۷۳۱۰۰۰-۳۰۰۰ نحوه امتیازدهی: امتیاز- شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰-۱۰۲۲۲)