

قدرت درون

نریسسه لوئیز ال. هی
مترجم: روا مبینی

۲
ذهن زیبا

Hay, Louise L

سرشناسه : هی، لوئیزال، ۱۹۲۶م.

عنوان و نام پدیدآور: قدرت درون / نویسنده: لوئیزال هی

مشخصات نشر: تهران: ذهن زیبا، ۱۳۹۳

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۹۴۴۴۶ - ۵ - ۶

شابک:

موضوع: هیستریک: فیبا

Power is with you

یادداشت: عنوان اصلی:

موضوع: خردپداری

موضوع: تحول روانشناسی

شناسه افزوده: بدی رویا

رده بندی کنگره: BF ۵۷۵ / ۹۰۱۱

رده بندی دیویی: ۱۵۵/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۸۷۸۷

نام کتاب: قدرت درون

نویسنده: لوئیزال هی

مترجم: رویا مجیدی

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۵

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

ناشر: ذهن زیبا

تهران - تهرانپارس - خیابان فرجام - خیابان سراج

کوچه شهید ذاکری - پلاک ۵۹

فهرست

۶.....	مقدمه
بخش اول: (هوشیار شوید)	
۱۲.....	فصل اول (قدرت درون)
۲۱.....	فصل دوم (پیروی از ندای درونی)
۳۱.....	فصل سوم (قدرت کلمات ادا شده شما)
۴۳.....	فصل چهارم (پرتلاطم‌ریزی مجدد نوارهای قدیمی)
بخش دوم: موانع را از بین ببرید	
۵۹.....	فصل پنجم (شناختن بلوک‌های محصور کننده شما)
۷۲.....	فصل ششم (اجاره دادن که احساساتتان بروز کند)
۹۲.....	فصل هفتم (حرکت به سمت اثر از سر)
بخش سوم: خودتان را دوست داشته باشید	
۱۰۳.....	فصل هشتم (چگونگی دوست داشتن خود)
۱۲۷.....	فصل نهم (دوست داشتن کودک درون)
۱۳۹.....	فصل دهم (بزرگ شدن و پیر شدن)
بخش چهارم: از خرد درونی خود استفاده کنید	
۱۵۲.....	فصل یازدهم (دریافت کامیابی)
۱۶۷.....	فصل دوازدهم (بیان خلاقیت)
۱۸۲.....	فصل سیزدهم (تمامیت امکان‌ها)
بخش پنجم: از گذشته بیرون بیایید	
۱۹۶.....	فصل چهاردهم (تغییر و تحول)
۲۰۵.....	فصل پانزدهم (دنیایی امن برای دوست داشتن همدیگر)
۲۱۹.....	سخن آخر
۲۲۳.....	ضمیمه

مقدمه

در این کتاب اطلاعات فراوانی گنجانده شده است. اینگونه نیاندیشید که باید همه این اطلاعات را یک مرتبه فرا بگیرید. ایده‌های جدید خودشان به سمت شما خواهند آمد. در صورتی که با بخشی از حرفه من موافق نیستند آنها را نادیده بگیرید. اگر که تنها بتوانید از این کتاب یک ایده بگیرید و از آن برای ارتقاء کیفیت زندگیتان استفاده کنید، من احساس می‌کنم که در روش این کتاب وظیفه‌ام را تمام و کمال انجام داده‌ام.

در حین خواندن کتاب متوجه خواهید شد که من از اصطلاحاتی نظیر قدرت، هوش، ذهن نامتناهی، قدرت برتر، خداوند، قدرت همگانی، قدرت درونی و غیره ... استفاده نموده‌ام. این کار به این دلیل انجام شده است که به شما نشان دهد هیچ محدودیتی در انتخاب روشی که برای فراخواندن قدرتی که جهان را به کار می‌اندازد، همان قدرتی که درون شما است، وجود ندارد. در صورتی که نامی شما را آزار می‌دهد، پس آن را با هر نام دیگری که احساس می‌کنید برای شما مناسب

است، جایگزین نمائید. در گذشته من حین خواندن یک کتاب، روی اسامی و کلماتی که برای من جذابیته نداشت خط می کشیدم و کلماتی را که بیشتر دوست داشتم جایگزین آنها می کردم. شما نیز می توانید همین روش را انجام دهید.

همچنین متوجه خواهید شد که من دو کلمه را با املاتی متفاوت از آنچه که به طور معمول هجی می شود به کار برده ام. بیماری به صورت بیماری هجی می شود و نشانگر بدم هارمونی در وجود شما و در محیط اطرافتان می باشد. ایدز را در زبان انگلیسی با حروف کوچک می نویسند تا از این طریق از قدرت کلمه بکاهند و همین شیوه بی بیهوشی نیز به کار می رود. خالق این نظریه در اصل "رورند استفان پیتزر" می باشد. در «هی هاوس» از صمیم قلب این مفهوم را معرفی می نمایم و به خوانندگان نیز تاکید داریم که این کار را انجام دهند. در ادامه با کمک گرفتن از این کتاب شما می توانید زندگیتان را شفا بخشید. مدتی است که از نوشتن این کتاب گذشته است و نظریات جدیدی درون من شکوفا شده اند. نظریاتی که من آرزو دارم با همه شما، که در طی سالیان متمادی از من درخواست اطلاعات بیشتری کرده اید، در میان بگذارم.

مطلب مهمی را که من احساس می کنم باید از آن آگاه بود این است که قدرتی را که ما همگی در جایی بیرون از خودمان در جستجوی آن هستیم در زمان خودمان وجود دارد و برای استفاده به شیوه های مثبت در اختیارمان قرار دارد. ما دارم که این کتاب برای شما آشکار سازد که چه قدرتی درونتان دارید.

معرفی نامه

من شفاگر نیستم و کسی را شفا نمی‌دهم. من نقش یک وسیله پیشرفت را در جاده خودشناسی بازی می‌کنم و فضایی را که مردم می‌توانند بسازد بگیرند که در آنجا با آموختن دوست داشتن خودشان شگفت‌آور باشند را ایجاد نموده‌ام. این تمام کاری است که من انجام می‌دهم. من شخصی هستم که از مردم حمایت می‌کند. به مردم کمک می‌کنم تا مسئولیت زندگی‌شان را برعهده بگیرند. به آنها کمک می‌کنم تا قدرشان، خود درونی و توانایشان را کشف نمایند. به آنها کمک می‌کنم تا موانع را از سرراهنان بردارند، بنابراین آنها خودشان را بدون اهمیت دادن به اینکه چه پیشامدی برای آنها رخ خواهد داد، دوست خواهند داشت. این بدان معنا نیست که ما هرگز با مشکلی مواجه نخواهیم شد، بلکه چگونگی عکس‌العمل ما به مشکلاتی است که تفاوت‌ها را خواهد داشت.

پس از سال‌ها مشاوره با بیماران و رهبری صدها کارگاه و برنامه‌های آموزشی فشرده در کشور و در سرتاسر دنیا، پی بردم تنها یک چیز است که حلال هر مشکلی است و آن این است که خودت را دوست داشته باشی. زمانی که انسان‌ها شروع می‌کنند هر روز خودشان را بیشتر از روز قبل دوست داشته باشند، شگفت‌آور است که چقدر زندگی آنها بهتر می‌شود. احساس بهتری پیدا می‌کنند. به شغلی که دوست دارند اشتغال پیدا می‌کنند. پولی را که نیاز دارند بدست می‌آورند. روابطشان یا بهتر می‌شود یا روابط منفی از بین می‌رود و روابط جدیدی ایجاد می‌شود. قضیه بسیار ساده است، خودتان را دوست داشته باشید. من به این دلیل که ساده پندار هستم مورد انتقاد قرار گرفته‌ام و پی برده‌ام که چیزهای ساده معمولاً بسیار عمیق هستند.

همین اواخر شخصی به من گفت:

- تو شگفت‌انگیزترین هدیه را به من دادی!! تو خودم را به من هدیه دادی!!

بسیاری از ما از خودمان پنهانیم و حتی نمی‌دانیم که چه کسی هستیم. نمی‌دانیم که چه احساس می‌کنیم، نمی‌دانیم که چه می‌خواهیم. زندگی سفر خودیابی است. برای من، رستگار شدن به معنای به درون خود رفتن و دانستن این که ما واقعاً چه کسی هستیم و چه کاره‌ایم، می‌باشد و نیز دانستن این است که ما با دوست داشتن و محبت از خودمان توانایی تغییر خودمان را در جهت بهتر شدن داریم. دوست داشتن خودمان خریدخواهی به حساب نمی‌آید. بلکه برای ما آشکار می‌نماید که ما به کافایت دوست داشتن خودمان توانایی دوست داشتن سایرین را نیز داریم. ما تنها زمانی که فضایی پر از عشق و شادی که در وجودمان است را بیابیم می‌توانیم به سیره خودمان کمک کنیم.

از عشق به عنوان قدرتی که این جهان را خلق کرده است یاد می‌شود. خداوند عشق است. همیشه این مطلب به شما رسیده است که: عشق دنیا را به گردش درمی‌آورد. این واقعیت است. عشق نهاننده لازم‌الاجرای برای نگهداشتن کل دنیا به یکدیگر است.

تعبیر من از عشق، قدرشناسی عمیق است. زمانی که در مورد عشق، به خودمان صحبت می‌کنم، منظورم سپاسگزاری عمیق نسبت به این است که ما چه کسی هستیم. ما کلیه بخش‌های متفاوت خودمان را از جمله ویژگی‌های کوچک، خجالت‌ها و آنچه را که نمی‌توانیم به خوبی از عهده آنها برآئیم و تمام خصیصه‌های شگفت‌انگیزمان را می‌پذیریم. ما تمام این پکیج را با عشق و بدون هیچ قید و شرطی می‌پذیریم.

۱۰ قدرت درون

متأسفانه، بسیاری از ما نمی‌توانیم خودمان را تا زمانی که وزنمان را از دست نداده‌ایم، شغلی پیدا نکرده‌ایم، یا حقوقمان افزایش نیافته است، یا نامزدی نگرفته‌ایم یا مواردی از این قبیل، دوست داشته باشیم. ما اغلب برای دوست داشتن شرایط تعیین می‌کنیم. اما ما می‌توانیم که تغییر کنیم. ما می‌توانیم همانگونه که اکنون هستیم خودمان را دوست داشته باشیم.

در این سیاره شگفتی برای عشق وجود دارد. من بر این باورم که تمام سیاره ما بیماری دارد. این بیماری می‌شود، و هر روزه تعداد انسان بیشتری در نتیجه آن می‌میرند. این برد فیزیکی، فرصتی را برای ما فراهم آورده است که بر موانع فائق آییم و به فراتر از استانداردهای فناپذیری و تفاوت‌های مذهبی و سیاسی دست پیدا کنیم و قلب‌هایمان را در کنیم.

هر تعداد بیشتری از ما که بتواند این کار را انجام بدهد، سریعتر به نتیجه دست می‌یابیم. ما در مرکز تغییرات عظیم جهانی و ردی واقع شده‌ایم. من معتقدم همه‌ی ما که در این زمانه زندگی می‌کنیم اینجا هستیم و بخشی از این تغییرات بودن را، و همچنین موجبات این تغییرات را فراهم آورده‌ایم. تبدیل جهان از روش‌های کهنه زندگی به محیطی آرامتر و دوست داشتنی‌تر را بر عهده داریم.

در صورتی که امروز مایل نیستید خودتان را دوست داشته باشید، پس شما فردا هم نمی‌توانید خودتان را دوست داشته باشید، هر عذری که امروز برای دوست نداشتن خودتان داشته باشید، همان عذر را نیز فردا خواهید داشت. ممکن است که همین عذر را ۲۰ سال دیگر از همین امروز نیز داشته باشید، و این زندگی را با همین عذر به پایان برسانید. امروز، روزی است که می‌توانید خودتان را بدون هیچ توقعی دوست داشته باشید.

من می‌خواهم دنیایی امن را برای اینکه بتوانیم یکدیگر را دوست داشته باشیم خلق کنم. جایی که خودمان را در آنجا ابراز می‌کنیم و انسان‌های اطرافمان را بدون پیش داوری، نقد و قضاوت می‌پذیریم. عشق ورزیدن از خانه شروع می‌شود. کتاب مقدس می‌گوید:

"همسایه‌ات را همانگونه که خودت را دوست می‌داری، دوست بدار."

ما نمی‌توانیم کسی دیگر را دوست داشته باشیم مگر این که عشق از درون خودمان شروع شده باشد. عشق ورزیدن به خود، ارزشمندترین هدیه‌ای است که ما می‌توانیم به خودمان باشیم، به این دلیل که زمانی که ما خودمان را دوست داشته باشیم ما به خودمان راه هیچ کس دیگر صدمه نخواهیم زد. در صورت دست یافتن به آرامشی درون، جفت، ارذل و اویش، تروریست و بی‌خانمانی در دنیا وجود نخواهد داشت. در دنیا بارها، ایدز، سرطان، فقر و قحطی نخواهد بود. و این برای من نسخه‌ای برای صلح جهانی است. به صلح دست یافتن درون خود. صلح، تفاهم، همدردی، بخشش و از همه مهمتر عشق. ما همگی درون خودمان می‌توانیم بر این تغییرات تاثیر بگذاریم.

عشق را می‌توان به همان روشی که خشم، یا نفرت، یا حسد را انتخاب کرد، برگزید. ما می‌توانیم عشق را انتخاب کنیم. این همیشه یک انتخاب درونی است. بیایید هم اکنون در این لحظه عشق را برگزینیم. این قوی‌ترین نیروی شفابخشی است که وجود دارد.

شما فرصت اینکه خودتان را بیشتر دوست داشته باشید را دارید، پس می‌توانید بخشی از جهان اعجاب انگیز عشق باشید. عشق از قلب‌های ما و بنا بر ما شروع می‌شود. به عشقتان اجازه بدهید تا در شفابخشی سیاره ما سهیم باشد.