

نویسنده: لوییز هی

ترجمه: دکتر ابادر حبیبی نیا

# نیروی درون

(در ادامه کتاب شفای زندگی)

www.ketab.ir

هی. لونیز  
نیروی درون / نوشته لونیز هی؛ ترجمه اباذر حبیبی‌نیا. - تهران: دنیای مادر، ۱۳۷۸.  
۲۴۸ ص.

ISBN 964-90958-5-3:  
برسئوئیس براسای اطلاعات فیپا.  
عنوان اصلی: The Power Is within you.  
ناشر این کتاب را قسمت دوم شمای زندگی محسوب نموده است.

۱. خودپذیری. ۲. تحول اروانشناسی.  
الف. حبیبی‌نیا، اباذر، ۱۳۴۶ - ص. مترجم.  
ب. عنوان.

۱۵۵/۲      ۸۴۵۷۵/خ ۱۳۷۸

کتابخانه ملی ایران      ۷۸-۹۸۵۵

این کتاب ترجمه ای است از  
Louise L. Hay  
The power is within you  
Hay House,  
August 1997

نیروی درون  
نویسنده: لونیز هی  
مترجم: دکتر اباذر حبیبی نیا  
ویراستار: منصور کیانی  
حروفچینی: لیزر تایپ کاوش  
لیتوگرافی: صحیفه  
چاپ: خورشید  
نوبت چاپ: سوم- ۱۳۸۵  
تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه  
شابک: ۹۶۴ - ۹۰۹۵۸ - ۵ - ۳

ISBN:964-90958-5-3

ناشر: دنیای مادر - تهران - صندوق پستی ۱۷۷۶-۱۳۱۴۵ (تلفن: ۶۶۴۱۷۷۸۵)



پیش گفتار	۷
مقدمه	۹
قسمت اول: خودآگاهی	۱۵
فصل اول: نیروی درون	۱۷
فصل دوم: اطاعت از نیروی درون	۲۷
فصل سوم: قدرت کلماتی که بر زبان می آورید.	۳۷
فصل چهارم: برنامه ریزی مجدد نوارهای کهنه ذهن	۵۱
قسمت دوم: بر طرف کردن موانع	۶۷
فصل پنجم: شناخت موانعی که سد راه شماست	۶۹
فصل ششم: برون ریزی احساسات	۸۳
فصل هفتم: حرکت به فراسوی درد	۱۰۵
قسمت سوم: خویشتن دوستی	۱۱۵
فصل هشتم: چگونه خودتان را دوست بدانید	۱۱۷
فصل نهم: عشق به کودک درون	۱۴۳
فصل دهم: رشد و پیری	۱۵۷
قسمت چهارم: بکارگیری خرد درون	۱۷۱
فصل یازدهم: دریافت توانگری و کامیابی	۱۷۳
فصل دوازدهم: بروز خلاقیت	۱۹۱
فصل سیزدهم: کمال مطلق	۲۰۷
قسمت پنجم: رهاسازی گذشته	۲۲۱
فصل چهاردهم: تغییر و دگرگونی	۲۲۳
فصل پانزدهم: دنیای امن برای دوست داشتن یکدیگر	۲۳۳
پس گفتار	۲۴۵

## پیش‌گفتار

این کتاب حاوی اطلاعات و مطالب بسیاری است. فکر نکنید که می‌توانید همه آنها را یکباره جذب کنید. برخی از ایده‌ها برایتان جالبتر است. ابتدا با این‌گونه ایده‌ها شروع کنید. تأکید می‌کنم اگر چیزی در این کتاب هست که با آن موافق نیستند فعلاً آن را کنار بگذارید. اگر بتوانید یک مطلب یا ایده خوب از این کتاب برداشت کرده و با به‌کارگیری آن زندگی‌تان را بهبود بخشید، در این صورت است که من احساس خواهم کرد که به هدف خود دست یافته و حق مطلب را ادا کرده‌ام.

همان‌طوری که با خواندن کتاب پیش‌می‌روید می‌بینید که من از واژه‌های زیادی<sup>۱</sup> همچون نیروی درون، هوش بیکران، خرد لایستناهی، قدرت برتر، خداوند، نیروی بیکران هستی، خرد درون و مانند اینها استفاده می‌کنم. می‌خواهم به شما نشان دهم در فراخواندن نیروی حاکم بر جهان و نیروی دروتان، آنچه را که برمی‌گزینید تا او را بدان اسم بخوانید هیچ‌گونه محدودیتی ندارد. اگر برخی از واژه‌ها باعث سردرگمی شما می‌شوند، به جای آن از واژه‌ها و عنوان‌هایی استفاده کنید که برایتان مؤثرتر و مانوس‌تر است. وقتی کتابی را مطالعه می‌کنم کلمات و اسم‌هایی را که برایم جذبه‌ای ندارند زیرشان خط می‌کشم و آنها را جزء کلماتی یادداشت می‌کنم که باید بیشتر دوستان بدانم. شما هم می‌توانید همین کار بکنید.

همچنین متوجه خواهید شد که من دو کلمه را که دارای تلفظ یکسانند، به دو گونه مختلف هجی می‌کنم. برای مثال واژه *Disease* (به معنی بیماری) به صورت *dis-ease* هجی شده و این نشانه آن است که بیماری با شما هماهنگی ندارد. و یا اینکه *AIDS* (ایدز) به صورت *aids* و با حروف کوچک هجی شده و این به خاطر آن است که وقتی واژه ایدز را با حروف کوچک می‌نویسیم گویی از هراسی که ایجاد می‌کند و از قدرت و ابهت آن کاسته می‌شود و همین امر در مورد واژه بیماری نیز صدق می‌کند. این طرز تفکر و ایده در ابتدا توسط رورند استفان پیترز<sup>(۱)</sup> مطرح گردید و ما در موسسه‌ی این عقیده را صادقانه تصدیق می‌کنیم و از کسانی که کتابهای ما را می‌خوانند مصرا نه می‌خواهیم آنها نیز این نکته را رعایت کنند.

این کتاب در ادامه کتاب شفای زندگی، نوشته شده است. از زمان تألیف آن کتاب مدت‌ها می‌گذرد و من به افکار و ایده‌های تازه‌ای دست یافته‌ام، ایده‌هایی که هر کدام از شما سهمی در آنها دارید، ایده‌هایی که طی سالهای گذشته با نامه‌هایی که برایم نوشتید و درباره آنها مطالب بیشتری خواستید شکل گرفتند. احساس می‌کنم نکته مهمی وجود دارد که باید از آن آگاه شوید و آن اینکه نیرویی که همه ما در دنیای بیرون در جستجوی آن هستیم در درون ما و در دسترس ماست تا به شیوه‌های مثبت از آن استفاده کنیم. با امید به اینکه این کتاب به شما نشان دهد شما چه فرد واقعاً قدرتمندی هستید.

## مقدمه

من شفا دهنده نیستم. کسی را شفانمی دهم. فکر می‌کنم سنگفرش شاهراه «کشف استعدادهای نهایی» هستیم. فضایی به وجود می‌آورم که در آن افراد یاد می‌گیرند با عشق ورزیدن به خودشان چه موجودات اعجاب‌آوری می‌شوند و این تمام کاری است که من می‌کنم. من از انسانها حمایت می‌کنم. به آنها کمک می‌کنم تا مسئولیت زندگی‌شان را به عهده بگیرند. به آنها کمک می‌کنم تا نیروی درون و قدرت و خرد باطنی خویش را کشف کنند. به آنها کمک می‌کنم تا مشکلات و موانع را از سرراه خود بردارند، پس آنها می‌توانند همدیگر را دوست بدارند و به اوضاع و شرایط اطراف اهمیتی ندهند. این بدان مفهوم نیست که ما هرگز دچار مشکلات و مصائب نخواهیم شد، بلکه به این معنی است که در برابر مشکلات عظیم و سختیها چگونه از خود عکس‌العمل نشان دهیم.

پس از سالها مشاوره با مراجعان و هدایت و رهبری صدها کلاس و برنامه‌های آموزشی فشرده در این کشور و سرتاسر دنیا، دریافتم تنها چیزی که می‌تواند بر هر مشکلی فایز آید و راه رسیدن به شفا را هموار سازد این است: «خودتان را دوست بدارید». وقتی که انسانها سعی بکنند هر روز خود را بیشتر و بیشتر دوست بدارند، به نحو شگفت‌آوری زندگی‌شان بهتر می‌شود. احساسات و عواطفی نیکو خواهند داشت، شغل‌های دلخواه خود را به دست

می آورند، پول مورد نیازشان نصیبشان می شود، روابطشان یا بهتر می شود یا اینکه روابط منفی و بد از بین رفته و روابط جدیدی آغاز می گردد. اساس کار خیلی ساده است - خودتان را دوست بدارید. از اینکه این گونه ساده اندیش هستم بارها مورد انتقاد قرار گرفته ام، ولی دریافته ام که مهمترین چیزها معمولاً چیزهایی ساده هستند.

اخيراً فردی به من گفت: « شما شگفت انگیزترین هدیه را به من دادید - هدیه ای که مال خودم بوده. بسیاری از ما خودمان را دست کم می گیریم و حتی نمی دانیم کی هستیم. نمی دانیم احساسمان چگونه است، نمی دانیم چه می خواهیم. زندگی سفری است برای کشف استعدادها و خلاقیت های نهفته و خودشناسی. و به نظر من راه آن این است که به درون خود سفری بکنیم و ببینیم واقعاً کی و چی هستیم، و با خویشتن دوستی و مراقبت از خود به تواناییها و خلاقیت های خویش در جهت دگرگونی به سمت خوبی پی ببریم. خویشتن دوستی خودخواهی نیست. بلکه ذهنمان را پاک می سازد طوری که می توانیم خودمان را به اندازه دیگری دوست بداریم. وقتی اهل محبت و عشق و رزی باشیم و از شخصیت فردی خویش لذت ببریم در این صورت می توانیم واقعاً یارویاور موجودات و مخلوقات دیگر هم باشیم.

آن قدرت و نیرویی که این جهان و کائنات را آفرید عشق، محبت و دوستی است. خداوند همان عشق و محبت است. بارها این جمله را شنیده ایم: « این عشق و محبت است که دنیا را می چرخانده. این موضوع کاملاً درست است. عشق و محبت یک عامل پیوند دهنده ای است که کل جهان هستی را به هم پیوند داده به طوریکه پارچه نگه می دارد.

به نظر من عشق و محبت یک احساسی ژرف و درکی عمیق است، یا بهتر بگویم عشق نوعی شناخت است. وقتی درباره خویشتن دوستی صحبت می کنم منظورم شناخت خویش است، شناخت اینکه کی هستیم. ما همه اجزاء

خودمان را بدون هیچ گونه قید و شرطی می‌پذیریم - اخلاق، صفات، ناراحتیها و گرفتاریها، چیزهایی که برایمان خوب نیستند و خلاصه تمام ویژگیها و کیفیتهای عجیب و غریب خودمان را.

متأسفانه بسیاری از ما خودمان را دوست نمی‌داریم مگر اینکه وزنمان کم شود، شغلی دلخواه به دست آوریم، ترقی کنیم و... معمولاً تقصیر خودماست، ولی می‌توانیم دگرگون شویم. می‌توانیم خودمان را دوست بداریم همان‌گونه که حق مسلم ماست!

در این کره خاکی ما عشق کامل وجود ندارد. کره خاکی ما دچار یک بیماری است به نام ایدز، و هر روز گروه کثیری جان خود را از دست می‌دهند. مبارزه علیه این بیماری فرصتی را پدید آورده است تا موانع را برطرف کنیم و به فرا سوی معیارهای اخلاقی و اختلافات مذهبی و سیاسی نظری بیفکنیم و قلبهای خود را بگشاییم. هر چه تعداد بیشتری از ما بتواند چنین کاری را بکند، به همان اندازه زودتر پاسخهای خویش را خواهیم یافت.

مادر میان دگرگونیهای بی‌شمار فردی و جهانی قرار داریم. معتقدم هر کدام از ما که در این لحظه زنده است انتخاب می‌کند تا جزئی از این دگرگونیها باشد، دگرگون شود، و پس از رها کردن دنیای کهنه، زندگی را در جهت یک زندگی دوست داشتنی و مسالمت‌آمیز دگرگون کند. در این عصر فناپذیر در دنیای بیرون در جستجوی ناجی خویش هستیم و ندا در می‌دهیم: «مرا نجات دهید، به دادم برسید، لطفاً از من مراقبت کنید». آنگاه که به سوی عصر فناپذیر و لایزال روانه شویم، یاد می‌گیریم برای یافتن ناجی خود سیری به درون خویش بکنیم. آن قدرت و نیرویی که در جستجوی آن هستیم خود ماییم. سرنوشت زندگی در دست خود ماست.

اگر نخواهید امروز خود را دوست بدارید، فردا نیز خود را دوست نخواهید داشت. زیرا آن عذر و بهانه‌ای که امروز دارید فردا نیز خواهید



داشت. شاید چنین بهانه‌هایی از سالها قبل از وجود دارد. به هر حال امروز روزی است که می‌توانید خودتان را به طور کامل و بدون هیچ گونه توقعی دوست بدارید.

می‌خواهم کمکتان کنم دنیایی بیافرینید که محلی امن برای دوست داشتن یکدیگر باشد. دنیایی که بتوانید خلاقیت خویش را بروز داده و دیگران بدون هیچ گونه قضاوتی، انتقادی یا تبعیضی شما را بپذیرند و دوستان بدارند. دوست داشتن و عشق ورزیدن از درون آغاز می‌شود. کتاب مقدس می‌گوید: «همسایه‌تان را همانند خودتان دوست بدارید». ما اغلب اوقات دو کلمه - همانند خودتان - را فراموش می‌کنیم. مادامی که خویشن دوست نباشیم نمی‌توانیم واقعا کس دیگری را دوست بداریم. بهترین هدیه‌ای که می‌توانیم به خودمان بدهیم خویشن دوستی است، زیرا وقتی خودمان را دوست بداریم نه به خودمان و نه به دیگران آسیبی نخواهیم رساند. آنگاه که صلح و امنیت درونی حاکم شود دیگر جنگ، جنایت، تروریسم و بی‌خانمانی وجود نخواهد داشت. دیگر بیماری، ایدز، سرطان، فقر و گرسنگی از میان خواهد رفت. بنابراین، به نظر من یک نسخه خوب برای صلح و امنیت جهانی این است: «داشتن صلح و آرامش در درون خودمان». امنیت، درک و تفاهم، دلسوزی و شفقت، بخشش و مهمتر از همه اینها عشق و محبت.

عشق و محبت چیزی است که می‌توانیم آن را انتخاب کنیم به همان شیوه‌ای که خشم و عصبانیت، کینه و نفرت، یا غم و اندوه را انتخاب می‌کنیم. می‌توانیم عشق و محبت را انتخاب کنیم. همواره برای ما امکان یک انتخاب خوب وجود دارد. بیاید از همین لحظه عشق را انتخاب کنیم. عشق قویترین نیروی شفابخشی است که وجود دارد.

مطالب این کتاب که بخشی از سخنرانیهای من در طی پنج سال گذشته است سنگ زیر بنایی است برای شما در راه کشف استعدادها و خلاقیت‌های

نهایی» - راهی که به شما فرصت می‌دهد تا خودتان را کمی بیشتر و بهتر بشناسید و از تواناییها و خلاقیت‌های بالقوه خود که حق مسلم شماست آگاه شوید. این فرصت را دارید تا خودتان را بیشتر دوست بدانید، پس می‌توانید جزئی از جهان بیکران عشق باشید. عشق از قلبهای ما و از درون ما آغاز می‌شود. بگذارید عشق‌تان در شفای این کِره خاکی و کائنات سهیم باشد.

لوئیز ال. هی

ژانویه ۱۹۹۱