

## وین دایر

ترجمه و جیهه آیت اللهی

# برای هر مشکلی راه حلی معنوی وجود دارد

• مراحل سه گانه دستیابی به نیروی معنوی

• همه چیز دارای نیرو و انرژی است

• چرا شادی را از خود دریغ می‌کنیم؟



بنگاه ترجمه و نشر  
کتاب پارسه

## فهرست مطالب

پیش‌گفتار.....	۱۳
مقدمه.....	۱۹
بخش اول - اصول اساسی برای یافتن راه‌حل معنوی مشکلات.....	۲۳
فصل ۱ - راه‌حل معنوی مشکلات.....	۲۵
نخستین مرحله از مراحل سه‌گانه دست‌یابی به نیروی معنوی.....	۲۶
دومین مرحله برای دست‌یابی به نیروی معنوی.....	۲۸
سومین مرحله برای دست‌یابی به نیروی معنوی.....	۳۰
منظور من از نیروی معنوی.....	۳۲
منظور من از مشکلات.....	۴۱
مشکلات، تصورات غلط ذهنی هستند.....	۴۳
منظور من از راه‌حل.....	۴۵
تصحیح اشتباهات.....	۴۵
فصل ۲ - عقاید «بنیادی» کهن.....	۴۹
من هستم.....	۵۶
فصل ۳ - همه چیز دارای نیرو و انرژی است.....	۷۵
هر جسمی که به ارتعاش درمی‌آید می‌تواند حرکت داشته باشد.....	۷۷
مهمانسرا.....	۸۴
ارتعاشات آهسته ما را با دنیای مشکلات مواجه می‌سازند.....	۹۳

- فصل ۴- از نیرو بخشیدن به چیزی که به آن اعتقادی ندارید اجتناب کنید ..... ۱۰۵
- بزرگ‌ترین توهم ..... ۱۲۶
- فراموش کردن گذشته زندگی شخصی خود ..... ۱۲۷
- فصل ۵- نیروهای خود را تحت تأثیر نیروی ضعیف قرار ندهید ..... ۱۳۳
- بین نیروهای خود هماهنگی ایجاد کنید ..... ۱۳۶
- میدان انرژی مجاور خود را تحت تأثیر نیروهای ضعیف قرار ندهید ..... ۱۳۷
- نیروی محیطی وسیع خود را تحت تأثیر نیروهای ضعیف قرار ندهید ..... ۱۴۳
- محیط‌های سرشار از ترس ..... ۱۴۷
- محیط‌های سرشار از عشق ..... ۱۵۰
- طرح هشت مرحله‌یی برای جلوگیری از تحت تأثیر قرار گرفتن ..... ۱۵۴
- توسط نیروهای ضعیف دیگران ..... ۱۵۴
- بررسی نهایی ..... ۱۵۹
- نیروی ذهنی خود را تحت تأثیر نیروهای ضعیف قرار ندهید ..... ۱۵۹
- تزلزل ..... ۱۶۵
- فصل ۶- نیروی معنوی خود را افزایش دهید و آن را در همان سطح حفظ کنید ..... ۱۶۷
- ارتعاشات و امواج نیروی خود را افزایش دهید ..... ۱۶۹
- ذهن شما منشأ و مرکز اصلی همه چیز است ..... ۱۷۰
- بخش دوم - دستیابی به راه حل معنوی مشکلات را عملی سازید ..... ۱۹۷
- نیایش آسیسی ..... ۱۹۹
- فصل ۷- بارالها! مرا وسیله‌یی برای ایجاد آرامش خودت در دیگران قرار بده ..... ۲۰۳
- مرا وسیله‌یی قرار بده ..... ۲۰۵
- دست‌یابی به آرامش ..... ۲۰۷
- برای مهم‌ترین مربیان خود احترام قایل شوید ..... ۲۰۸
- آرامش را در خود ایجاد کنید ..... ۲۱۰

- ۲۱۲ ..... پیشنهاداتی برای وسیله‌ی جهت ایجاد و انتقال آرامش الهی شدن
- ۲۲۲ ..... دنیای خداوند
- فصل ۸ - بارالها! به من کمک کن تا عشق و دوستی را در وجود سرشار از نفرت دیگران  
 ایجاد کنم. .... ۲۲۳
- ۲۲۴ ..... نفرت چیست؟
- ۲۲۶ ..... در مقابل احساس نفرت دیگران به آن‌ها عشق بورزید
- ۲۳۲ ..... هنگامی که در روابط نزدیک‌تان نفرت به وجود می‌آید عشق را
- ۲۳۲ ..... جایگزین آن سازید
- ۲۳۵ ..... به جای متنفر بودن از خود، سعی کنید به خودتان عشق بورزید
- ۲۳۶ ..... چند پیشنهاد برای ایجاد عشق و دوستی در موقعیت‌های سرشار
- از نفرت ..... ۲۳۶
- فصل ۹ - بارالها! به من کمک کن تا بخشش و گذشت را در وجود افراد آسیب دیده ایجاد  
 کنم. .... ۲۴۷
- ۲۵۱ ..... جسم شما از نیروی معنوی نشأت می‌گیرد
- ۲۵۳ ..... فراسوی انانیت و ماهیت غیر واقعی خود قرار بگیرید
- ۲۵۴ ..... واژه غیر قابل علاج را از ذهن خود بیرون کنید
- ۲۵۶ ..... شفا یافتن به چه معناست؟
- ۲۵۹ ..... شفا دهنده چه کسی است؟
- ۲۶۱ ..... آیا شما هم می‌توانید فردی شفا دهنده باشید؟
- ۲۶۲ ..... پیشنهاداتی برای ایجاد بخشش در مقابل آسیب دیدگی
- فصل ۱۰ - بارالها! به من کمک کن تا ایمان را به جای شک و تردید در وجود افراد ایجاد  
 کنم. .... ۲۷۵
- ۲۷۶ ..... ایمان و اعتقاد را جایگزین شک و تردید سازید
- ۲۷۸ ..... ترس و اعتقاد
- ۲۷۸ ..... جایگزینی ترس‌ها

- ایمان را در خود ایجاد کنید..... ۲۸۰
- سرنوشت خود را به وسیله ایمان و اعتقاد تحت کنترل داشته باشید..... ۲۸۲
- پیشنهاداتی برای به کار بردن ایمان و اعتقاد در هنگام شک و تردید..... ۲۸۴
- فصل ۱۱ - بارالها! به من کمک کن تا امید را در وجود سرشار از ناامیدی دیگران ایجاد کنم..... ۲۹۷
- بدبینی را کنار بگذارید و با خوش بینی به همه چیز بنگرید..... ۲۹۸
- وابستگی به افسردگی و ناامیدی را کنار بگذارید..... ۳۰۰
- ناظر و شاهد احساس ناامیدی خود باشید..... ۳۰۲
- آیا واقعاً به ناامیدی علاقه مند هستیم؟..... ۳۰۳
- با داشتن امید، ناامیدی را از خود دور سازید..... ۳۰۴
- توضیحی در رابطه با امید..... ۳۰۷
- پیشنهاداتی برای جایگزینی ناامیدی با امید..... ۳۰۸
- فصل ۱۲ - بارالها! به من کمک کن تا نور و روشنایی را در وجود سرشار از تاریکی دیگران ایجاد کنم..... ۳۱۷
- نور حالتی از انرژی است..... ۳۱۸
- نور و روشنایی ایجاد کنید..... ۳۱۹
- پیشنهاداتی برای ایجاد نور و روشنایی در مقابل تاریکی..... ۳۲۸
- فصل ۱۳ - بارالها! به من کمک کن تا شادی را در وجود افراد غمگین ایجاد کنم..... ۳۳۷
- چرا شادی را از خود دریغ می‌کنیم؟..... ۳۳۸
- حالت شادی را گسترش دهید..... ۳۳۹
- شادی به منزله نیروی معنوی است..... ۳۴۰
- به سوی هدف حرکت کنید..... ۳۴۱
- با شادی بخشیدن به دیگران، شادی را در وجود خود بیابید..... ۳۴۳
- ناراحتی خود و دیگران را تحت کنترل در آورید..... ۳۴۵
- پیشنهاداتی برای ایجاد شادی در هنگام ناراحتی..... ۳۴۷

## پیش‌گفتار

نگارش این کتاب را در تاریخ پانزدهم ژوئن سال ۲۰۰۰ در زادگاهم موئی<sup>۱</sup> به پایان رساندم. حس موفقیت عجیبی داشتم. تابستان را به خوشی در کنار خانواده‌ام با شنا و پیاده‌روی و بازی تنیس گذراندم. با دوستان صمیمی خود شام خوردیم و به سینما رفتیم. اوقات فراغت خوبی برای مطالعه داشتم و لحظات بسیار لذت‌بخشی را در کنار همسرم، مارسلن<sup>۲</sup>، سپری کردم. او در یافتن راه‌حل معنوی «مشکلی» که در حال مواجه شدن با آن بودم، کمک زیادی به من کرد. احساس کردم طی چند ماه آینده باید تمام مطالبی را که نوشته‌ام به نوعی عملی سازم و اصول راه‌حل معنوی مشکلات را ابتدا در زندگی خود مورد آزمایش قرار دهم.

پاییز سال ۲۰۰۰ که به تنهایی در یکی از اتاق‌های هتل به سر می‌بردم، دیگر واقعاً به زانو درآمده بودم. به سختی نفس می‌کشیدم، انگار که قفسه سینه‌ام را فشار می‌دادند. به شدت عرق می‌ریختم. طولی نکشید که متوجه شدم دچار حمله قلبی شده‌ام. اما تصورش هم برایم دشوار بود. من نه سیگار می‌کشیدم و نه مشروبات الکلی می‌خوردم. اضافه وزن هم نداشتم، بیست و پنج سال بود که هر روز ورزش می‌کردم. مراقب غذا خوردنم بودم، به مراقبه می‌پرداختم، با عشق و علاقه کار می‌کردم و به آنچه انجام می‌دادم عشق می‌ورزیدم. زندگی زناشویی بسیار عالی داشتیم و فرزندانمان نیز بی‌نظیر بودند. امکان نداشت دچار حمله قلبی شوم! این بیماری مختص افرادی است که طور دیگری زندگی می‌کنند. آنان

---

1. Maui

2. Marcelene

با در پیش گرفتن شیوه خاصی دچار حمله قلبی می شوند، نه من. نه دکتر وین دایر. هنوز آنجا بودم، در بیمارستان، با سیم‌هایی که بدنم را به مونیتور بالای سرم متصل کرده بود. طی مدت سه روز یک دوره آنژیوگرافی روی من انجام شد. در بیست و چهار ساعت اول که روی تخت دراز کشیده بودم در حالت شک و ناباوری به سر می‌بردم. باورم نمی‌شد. برای خودم احساس تأسف می‌کردم. نمی‌توانستم باور کنم که این اتفاق برایم افتاده است. با دیدن خانواده‌ام بغض گلویم را گرفت، راستش را بخواهید وحشت کرده بودم. بعد از گذشت اولین روز، مطالبی را که در این کتاب نوشته‌ام دوباره مرور کردم. عنوان کتاب را چند بار با خودم تکرار کردم: «راه حل معنوی مشکلات». این بیماری واقعاً برای من تبدیل به یک مشکل شده بود. به یاد آوردم که می‌توانم نیروی معنوی را در اتاق بیمارستان ایجاد کنم. با انجام چنین کاری می‌توانستم تغییری در محیط اطرافم به وجود آورم و دیگر احساس ترحم، ناراحتی، ترس و تردید نداشته باشم. واقعیت را باید پذیرفت، قلبم آسیب دیده بود، بهبودی‌ام نیز به خودم بستگی داشت. من دیگر این جسم نیستم؛ من به یک موجود معنوی تبدیل شده‌ام، همیشه با پروردگار خود در ارتباط هستم. می‌توانم آگاهی خویش را سمت و سوی بخشم یا به جای آن که قربانی باشم به یک ناظر تبدیل گردم. طی بیست سال اخیر مطالب زیادی راجع به این موضوع نوشته‌ام. حضور نیروی شفابخش را که همانند نوری به درون اتاقی تاریک راه یافته باشد، در وجود خویش احساس کردم. رفته رفته حالم بهتر شد و به جای بد خلقی، شادی و نشاط خود را باز یافتم، در بخش بیماری‌های قلبی چرخی زدم و افراد بدحال‌تر از خویش را خوشحال کردم. سعی کردم بدون هیچ‌گونه احساس ترس و اضطراب از بیمارستان، به کارکنان آنجا عشق بورزم و برای‌شان احترام قائل شوم. در جست‌وجوی یافتن واقعیت در آنجا برآمدم و احساس کردم که باید نسبت به همه چیز قدر دان باشم. نیروی معنوی را در بخش بیماری‌های قلبی بیمارستان ایجاد کردم و با خودم گفتم: «مطمئناً خداوند در این‌جا حضور دارد.» راجع به این موضوع در این کتابم،

که علاقه خاصی به آن دارم، به طور مفصل توضیح می‌دهم. یقیناً واقعیت آسیب قلبی‌ام به طور سحرآمیز از بین نرفت، بلکه من نیروی معنوی را در ذهنم، جایی که مشکل وجود داشت، ایجاد کردم و مشکل برای همیشه از بین رفت. صبح روز دوشنبه ۴ دسامبر سال ۲۰۰۰، با توجه به آنژیوگرافی صورت گرفته مشخص شد که یکی از سرخرگ‌هایم از بدو تولد انسداد داشته است. قلبم سالم بود ولی آسیبی بسیار جزئی دیده بود. بعد از آن‌که به وسیله بالون، پلاکت پر در دسر را بیرون آوردند، یک استنت<sup>۱</sup> به درون سرخرگ مسدودم وارد کردند. اکنون به حالت و روال کاری عادی بازگشته‌ام و ورزشم را نیز ادامه می‌دهم.

وقتی مرا با صندلی چرخدار به داخل اتاق عمل می‌بردند تا از طریق سوند، ماده رنگینی وارد سرخرگ‌هایم کنند، آرامش قلبی زیادی داشتم. با پرستاران و متخصصان قلب شوخی می‌کردم. دست همسرم را می‌فردم و به او می‌گفتم که دوستش دارم. دیگر احساس ترس، نگرانی، اضطراب، تردید و دودلی نمی‌کردم. می‌دانستم بهبود و آرامشی که به آن دست یافته‌ام ناشی از نیروی معنوی و اعتقاد به خداوند بوده است. تصمیم گرفتم که این اطلاعات را در آغاز کتاب با شما در میان بگذارم و توضیح بدهم که وقتی فردی به مشکل اعتنانمی‌کند و توجه‌اش را به سوی نیروی معنوی معطوف می‌سازد، چه قدر راحت به راه‌حل معنوی «مشکل» ظاهراً حل‌نشده دست می‌یابد. من توانستم بدین شکل به نیروی معنوی دست یابم: (۱) واقعاً خود را تسلیم آن نیروی متعالی کردم و حل «مشکل» را به او محول ساختم؛ (۲) به جای ترس، در همه جا احساس عشق و دوستی می‌کردم؛ (۳) به خود یادآوری می‌کردم که روحی نامتناهی و همیشگی در جسمی موقت هستم؛ (۴) ذهنم را آرام می‌ ساختم و نگرش منفی را از آن دور می‌کردم؛ (۵) از همه کسانی که در ایجاد نیروی شفابخش به من کمک کرده بودند سپاس‌گزاری و قدردانی می‌کردم؛ (۶) در ذهنم با پروردگار ارتباط برقرار می‌کردم؛ (۷) سعی می‌کردم برای از بین بردن حس خودخواهی خویش افراد پیرامونم را خوشحال

۱. Stent ماده رزینی است که می‌تواند به یک ماده سخت تبدیل شود - م.



سازم، که البته نتیجه بخش بود! در توضیح آخرین مورد باید بگویم که نامه‌ی بسیار زیبا از سوی پگی بارتزوکیس<sup>۱</sup>، همسر پزشک متخصص قلبم، دکتر توماس<sup>۲</sup> بارتزوکیس دریافت کردم. او متذکر شده بود که همه می‌توانند از وجود نیروی معنوی بهره‌مند شوند. او نوشته بود:

«احساس می‌کنم که گویی شما به دلیلی بر سر راه زندگی ما (من و تام) قرار گرفته‌اید. درست زمانی که به مطالعه آثارتان نیاز داشتم و تام باید می‌آموخت که چه‌گونه به بیمارانش کمک کند، شما تصمیم گرفتید که به جای رفتن پیش متخصص قلب دیگری، نزد تام بیایید! این واقعیت هنوز برایم شگفت‌انگیز است.

نوارهای کاست شما مسیر جدیدی را جلوی پایم قرار داده است. سخت در تلاش بودم تا خود را بهبود بخشم. حالم روز به روز بدتر می‌شد، ولی هرگز تصور نمی‌کردم که مشکل من ناشی از طرز تفکرم باشد. از این که مرا متوجه اهمیت رابطه بین جسم و ذهن ساختید کمال تشکر را دارم. البته تام هم به مطالبی که می‌خوانم گوش فرا می‌دهد (خواسته یا ناخواسته) و خوشبختانه برایش جذاب است. از این موضوع خیلی خوشحالم، چون او بیش از ده هزار بیمار را درمان می‌کند و اگر بتواند این نظرات و مطالب را با آنها در میان بگذارد در واقع می‌تواند از وقوع بیماری‌های قلبی یا بیماری‌های دیگر جلوگیری کند.

از این که کاملاً بهبود یافته‌اید و دوباره کارتان را از سر گرفته‌اید خدا را شکر می‌گویم. شاید هدف این بود که از این تجربه چیزی بیاموزیم. همان‌طور که قبلاً گفتید هر برخورد و ملاقاتی در زندگی، با نیرو و قدرت پروردگار فراهم می‌آید... و

1. Peggy Bartzokis

2. Thomas