

10 Secrets for Success and Inner Peace

Dr. Wayne Dyer

Hay House, Inc. 2001

فهرست

# ده راز موفقیت و آرامش درونی

دکتر وین دایر

ترجمه شقایق قندهاری



## فهرست

- مقدمه ..... ۹
- راز اول: ذهنی داشته باشید که پذیرای همه چیز است و به هیچ چیز وابسته نیست ..... ۱۳
- راز دوم: تا زمانی که نغمه‌ای در وجودتان هست، با زندگی وداع نکنید ..... ۲۹
- راز سوم: شما نمی‌توانید آنچه را خودتان ندارید، به دیگران ببخشید... ۴۵
- راز چهارم: سکوت را در آغوش بگیرید ..... ۵۹
- راز پنجم: گذشته خود را رها کنید ..... ۷۵
- راز ششم: شما نمی‌توانید مشکل را با همان ذهنیتی که آن را به وجود آورده است، حل کنید ..... ۸۷
- راز هفتم: هیچ دلیلی برای خشم و کینه وجود ندارد ..... ۱۰۳
- راز هشتم: به گونه‌ای با خودتان رفتار کنید که گویی همانی هستید که می‌خواهید باشید ..... ۱۱۷

راز نهم: بپذیرید در محضر خدا هستید ..... ۱۳۱

راز دهم: عقل و خرد همان پرهیز از تمامی افکاری است که

باعث تضعیفشان می شوند ..... ۱۳۹

تسبیح

..... ۶

..... ۶۱

..... ۶۲

..... ۶۳

..... ۶۴

..... ۶۵

..... ۶۶

..... ۶۷

..... ۶۸

..... ۶۹

..... ۷۰

..... ۷۱

## مقدمه

روزی نیست که به خدا فکر نکنم. در واقع بیش از آن که به خدا بیندیشم در اغلب اوقات بیداری ام حضور خدا را احساس می‌کنم. این احساس که با حس رضایت خاطر و خشنودی همراه است، فراتر و برتر از آن چیزی است که بتوانم در یک کتاب بیان کنم. من در زندگی ام موفق شده‌ام آرامش روحی را درک و تجربه کنم و به خاطر همین آگاهی و دریافت است که تمام نگرانی‌ها، دغدغه‌ها، مشکلات، دستاوردها و اندوخته‌هایم ارزش و اهمیت خود را از دست داده‌اند. من در این کتاب کوچک، به صورت مشروح به ده اصلی که به موفقیت و آرامش درونی منجر می‌شود، می‌پردازم. اصولی که اگر به خوبی آن‌ها را بیاموزید و براساس برنامه‌ای روزانه تمرین کنید و در عمل به کار ببرید، شما را نیز به آرامش خاطر و آسایش می‌رسانند.

در طول سه دهه گذشته بارها از من خواسته‌اند تا در دبیرستان‌ها و دانشکده‌ها سخنرانی کنم. خوانندگان آثارم همواره

مرا تشویق می‌کنند تا برای نوجوان‌ها در خصوص نحوه گذراندن دوران بلوغ و بزرگسالی بنویسم و «اسرار» خود را برای رسیدن به سعادت و خوشبختی در اختیارشان بگذارم.

هر وقت که مجالی می‌یابم تا با نوجوان‌ها صحبت کنم، با آن‌ها در باره ده راز همین کتاب حرف می‌زنم و در مواردی در خصوص همین اسرار برایشان می‌نویسم. اما، این اصول برای کسانی سودمند هستند که تصمیم گرفته‌اند آگاهانه مسیر زندگی خود را تعیین کنند. در این باره هر یک از ما بسته به شرایط زمان فردی خود تصمیم می‌گیریم. عده‌ای این مسئله را در همان سال‌های آغازین بلوغ و بزرگسالی تجربه می‌کنند و عده دیگر در میانسالی یا حتی زمانی که شخصیتشان کامل شده است. این اسرار وضعیت شما را مشخص می‌کنند؛ به شما نشان می‌دهند که تازه در مسیر درست زندگیتان قرار گرفته‌اید، در پایان این مسیر هستید یا این که به طریقی دارید این مسیر را پشت سر می‌گذارید. اکثر کتاب‌های مشابه – صرف نظر از سخنرانی‌های جشن‌های فارغ‌التحصیلی – بر اهمیت سختکوشی، از خودگذشتگی و ایثار، برنامه‌ریزی مالی، استفاده از راهکارهای مربوط به روابط انسانی، انتخاب حرفه مناسب، توجه و گوش دادن به صحبت‌های بزرگ‌ترهای خود، احترام گذاشتن به عرف و قوانین، تعیین اهداف واقع‌بینانه و عملی، سپری کردن زندگی با تندرستی و سلامت و برخورداری از روحیه قدردانی و حق‌شناسی تأکید

دارند. همه این‌ها توصیه‌های خوبی هستند و قطعاً کسانی که به این آموزش‌ها توجه و عمل می‌کنند از آن‌ها بهره‌مند می‌شوند. اما تجربه من – هم در مقام معلمی با سابقه و هم به عنوان پدر هشت فرزند که کوچک‌ترینشان یازده و بزرگ‌ترینشان ۳۳ ساله است – نشان داده که چنین آموزش‌ها و توصیه‌هایی به خودی خود باعث می‌شود تا مخاطب از خود بپرسد: «همه‌اش فقط همین است؟»

بنابراین، من در خصوص تعیین اهداف، سختکوشی و تلاش بیش از حد، برنامه‌ریزی مالی برای آینده، توجه و گوش دادن به حرف‌های بزرگ‌ترها، احترام به فرهنگ بومی و مسائلی از این دست، هیچ‌گونه نظر و توصیه خاصی ندارم. در واقع، خود من، اکثر اوقات به حس درونی و غریزی‌ام گوش سپرده‌ام و بهای عبور از مسیری را که کم‌تر کسی آن را طی کرده، پرداخته‌ام؛ علاوه بر این، با برخی از قواعد و اصول فرهنگی نیز مخالفت کرده‌ام. بنابراین، اگر حالا از شما بخواهم که به حرف‌هایم عمل کنید و از اصول و قواعد من پیروی کنید، رفتارم تا حدی مزورانه خواهد بود. به جای آن، ده رازی را در اختیار شما می‌گذارم که باعث می‌شود روحتان شما را راهنمایی و هدایت کند.

بر اساس تجربه‌ای که به خاطر ارتباط با افراد زیادی در طول چند دهه اخیر به دست آورده‌ام، متوجه شده‌ام که بسیاری از مردم دوست دارند جزو افراد معمولی جامعه باشند، برای همین از احساس پشیمانی‌ای که باعث بروز یأس و ناکامی می‌شود، رنج