

قوانین ضروری زندگی بدون

ترس

گای فینلی

ترجمه: دکتر فرهاد امینی

نشر البرز

تهران - ۱۳۸۹

سرشناسه: فینلی، گای، ۱۹۴۹ - م
عنوان و نام پدیدآور: قوانین ضروری زندگی بدون ترس / گای فینلی؛ ترجمه فرهاد امینی
مشخصات نشر: تهران: البرز، ۱۳۸۸
مشخصات ظاهری: ۲۰۰ ص
شابک: ۶ - ۶۷۶ - ۴۴۲ - ۹۶۴ - ۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The essential laws of fearless living: find the power to never feel powerless again, 2008

یادداشت: واژه‌نامه

موضوع: خودسازی

موضوع: موفقیت - - جنبه‌های روان‌شناسی

شناخه افزوده: امینی، فرهاد، - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۸ ۹۷ ف ۹ خ / ۶۳۷ BF

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۱۸۶۲۳۴۳

این کتاب برگردانی است از:

THE ESSENTIAL LAWS OF FEARLESS LIVING

by

Guy Finley

انتشارات البرز

• ویراستار و امور فنی: مهراوه فیروز

• حرفه‌چین: مریم یوسفی

• طراح جلد: مهدی یحیی‌پور

• چاپ اول: بهار ۱۳۸۹

• شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

• لیتوگرافی: صحیفه نور

• چاپ: آسمان

• صحافی: گسترش

• بها: ۳۳۰۰ تومان

• شابک: ۶ - ۶۷۶ - ۴۴۲ - ۹۶۴ - ۹۷۸ ISBN 978 - 964 - 442 - 676 - 6

• مرکز توزیع: پخش البرز - تلفن: ۸۸۴۵۵۶۰۹ - ۸۸۴۵۲۷۴۹

• WWW.ALBORZPUBLICATION.COM

• INFO@ALBORZPUBLICATION.COM

• نشر البرز: خیابان دکتر بهشتی، بین چهارراه اندیشه و سهروردی، ساختمان شماره ۶۸،

تلفن و نمابر ۸۸۴۰۵۱۸۲ - ۸۸۴۱۷۴۴۶ صندوق پستی: ۱۵۸۱ - ۱۶۷۶۵

حق چاپ برای نشر البرز محفوظ است.

فهرست

پیش‌گفتار	۱
فصل ۱: پذیرا شدن نور روشنی‌بخش زندگی	۵
فصل ۲: پی‌ریزی یک زندگی بدون ترس	۲۹
فصل ۳: عبور از باور نادرست محدودیت	۵۳
فصل ۴: فرمانروایی آگاهانه بر خویشتن	۷۹
فصل ۵: قلب ناپیدای روابط شاد انسانی	۱۰۶
فصل ۶: با خود در صلح بودن	۱۳۶
فصل ۷: یکی بودن با نور زندگی	۱۶۶

پیش‌گفتار

دکتر الن دیکستین^۱

انسان‌ها همواره می‌توانند از نور بیشتری استفاده کنند. محدودیتی برای داشتن آن وجود ندارد، زیرا - نور آگاهی بی‌پایان است. مشکل اصلی این است که بیشتر ما با تمرکز و توجه مان به نور کاذب افکار خودپسندانه، راه دریافت نور اصیل شفافبخش را به روی خود بسته‌ایم. این موضوع فقط به افراد لطمه نمی‌زند، بلکه وضعیت ناگوار روابط دنیای امروز بازتاب انزوای رو به رشد مردان و زنانی است که با سوء توجه خود رابطه‌شان را با زندگی واقعی قطع کرده‌اند.

اما انزوا تنها راه چاره نیست. ما می‌توانیم بیاموزیم که به فراسوی دنیای محدود افکارمان نگاه کنیم و با خود واقعیت تماس مستقیم پیدا کنیم. هدف تمام آموزه‌های راستینی که از میان اعصار دست به دست گشته‌اند این بوده که انسان‌ها را به مسیر یک زندگی با پهنای بیشتر رهنمون کنند. به ما گفته شده است که بیدار شویم و افکار نادرستی که در مورد خود و

1. Dr. Ellen Dickstein

زندگی داریم را به دور بریزیم و خودمان راجع به آنچه نیاز داریم فکر کنیم و آرزوی چیزی که بزرگ‌تر از ما است را داشته باشیم. اگر ما این گام بزرگ را برداریم که پنداشت خود در مورد زندگی را قربانی زندگی واقعی بکنیم، در عوض همه چیز دریافت خواهیم کرد: امنیت، عشق، خرد و تمام مزایای زیستن در نور.

برای حدود سی سال گای فینلی این پیام نور را با مردان و زنان بسیاری از سراسر دنیا با مرام‌های مختلف در میان گذاشته است و با این کار هم ریشه‌های مشکلات درونی برخاسته از شخصیت‌های رشد نیافته ما را آشکار کرده و هم راهی را در پیش روی ما گذاشته است تا بتوانیم رشد کنیم و وارد یک رابطه جدید با زندگی بشویم که این عصاۃ دستاوردی اصیل است. گای در نوشتارها و گفتارهای خود از تمام زوایا به موضوع نگاه کرده و با این کار سطوح درخشان جدیدی از گوهر گرانبهای حقیقت را نمایان ساخته است.

بدنه اثر گای وسیع است و بخشی از آنچه کتاب قوانین ضروری زندگی بدون ترس را برجسته می‌سازد این است که این کتاب با سرشار بودن از مثال‌ها، راهنمایی‌ها و نوشتار خاص خود نظر خواننده را به خود جلب می‌کند.

پیام اصلی این کتاب بر این اساس استوار است که افکار ما، ما را به باور نادرست می‌رسانند و ما به جای روبه‌رو شدن با زندگی واقعی در تعامل با آن باورها قرار می‌گیریم. نتیجه این محدود شدن شامل: محدودیت در چیزهایی که فکر می‌کنیم می‌توانیم انجام دهیم، محدودیت در آنچه باور و امید داریم که دنیا برای ما فراهم کند، محدودیت در رابطه و به ویژه

محدودیت در هر جنبه از تجربه لحظه به لحظه ما است. یکی از اثرهای بسیار مخرب زیستن با باورهای نادرست این است که ما را در رابطه تضاد با زندگی در حال جریان قرار می دهد. هرگاه واقعیت، یک باور نادرست را در مخاطره قرار دهد - که اغلب چنین می کند - ما آن را به عنوان یک مخاطره شخصی تلقی می کنیم. به ندرت ممکن است که امور بر وفق مراد و باور ما پیش بروند. همه جا، افراد و وقایع همدست می شوند تا ما موفق نشویم و حتی اندک ما را از ما می گیرند یا دست کم چنین به نظر می رسد. پاسخ «طبیعی» به این وضعیت: خشم، ترس، افسردگی و حس شکست است. اما منفی گرایی تنها راه چاره ما نیست. یک بار شنیدم که گای یک جمله نغز گفت که می تواند به عنوان درس کلیدی کل این کتاب باشد. او گفت: «انسان کامل شده کسی است که فقط کمال را می بیند.»

هر لحظه کامل است زیرا دقیقاً آنچه ما برای دیدن رنج حاصل از یک باور نادرست لازم داریم را برای ما فراهم می آورد و به ما این فرصت را می دهد که با ورود به آگاهی کامل، از محدودیت خود فراتر رویم. گای در هر فصل از کتاب قوانین ضروری زندگی بدون ترس، به ما نشان می دهد که هر آنچه برای ما اتفاق بیفتد یک نعمت است، و این، گام بعدی روند تکامل ما را فراهم می کند - البته اگر ما آن را این چنین ببینیم. این حقیقتاً راه حل هر رنج درونی است، و اگر شما این کتاب را مشتاقانه بخوانید و از صمیم قلب بخواهید که درس های آن را بیاموزید، این کتاب می تواند زندگی شما را شفا دهد.

مهم نیست که آیا از قبل با اصول ارائه شده توسط گای فیلی آشنا هستید، یا اینکه برای اولین بار است که نوشته های او را می خوانید، کتاب

قوانین ضروری زندگی بدون ترس، یک فرصت عالی برای تعمق در اثر یک استاد به روز را فراهم می‌آورد تا در این مجموعه وسیع از قطعات دست‌چین شده از حقیقت، الهام و روشنگری را بیابید.

گای در این اثر همچون سایر کارهایش موضوعات عمیق را طرح می‌کند، یعنی رازهای جهان خلقت را، و این کار را به گونه‌ای انجام می‌دهد که این موضوع مهم، دلپذیر، متقاعد کننده و سرشار از حس آشکار شدن اسرار بزرگ شده است. بالاتر از همه، او حقیقت را قابل استفاده می‌کند تا اینکه بتوانید این اصول را سر لوحه تجربیات روزمره‌تان قرار دهید.

این کتاب چه برای استفاده سریع و چه برای تعمق در مطلب مفید است. شما می‌توانید از این گلچین غنی از اصول متعالی لذت ببرید. امیدوارم که این کتاب نور زیادی را به زندگی شما بتاباند.