

۱۰ راز برای کسب موفقیت

و

آرامش درون

دکتر وین دایر

الهام بهرامی راد

انتشارات پل

Dyer, Wayne دایر، وین، ۱۹۲۰ م  
 ۱۰ (ده) راز برای کسب موفقیت و آرامش درون / وین دایر، ترجمه  
 الهام بهرامی راد، — تهران: پل، ۱۳۸۴، ۱۵۲ ص.  
 ISBN: 964-6935-95-8  
 فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا  
 عنوان اصلی: Dr. Wayne Dyer's 10 Secrets for success and inner peace © 2001.  
 این کتاب در سال‌های مختلف توسط ناشرین متفاوت نیز منتشر  
 شده است.  
 ۱. موفقیت -- جنبه‌های مذهبی. ۲. آرامش ذهنی -- جنبه‌های  
 مذهبی. الف. بهرامی راد، الهام، مترجم. ب. عنوان  
 ۲۰۲ / ۴۲ BL ۶۵ / ۸۵۲۳  
 ب ۱۳۸۴  
 کتابخانه ملی ایران  
 ۳۲۲۸۶ - ۸۴



انتشارات پل

نام کتاب: ۱۰ راز برای کسب موفقیت و آرامش درون

مؤلف: وین دایر

مترجم: الهام بهرامی راد

ناظر فنی چاپ: محمد بابایی

طرح روی جلد: حسن گل حروف نگاری: تینا

چاپ: کیمیا شمارهگان: ۵۰۰۰ نسخه

توبیت چاپ: اول، ۱۳۸۶ شابک: ۹۶۴-۶۹۳۵-۹۵-۸

طراحی جلد و لیتوگرافی: باهر گرافیک (۶۶۲۶۲۵۶۹)

خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، تقاطع لیالی نژاد، نبش چهارراه، شماره ۲/۱۳۷

تلفن مرکز پخش: ۶۶۲۶۲۵۶۹ - ۶۶۹۵۹۹۷۱ همراه: ۰۹۱۲۱۲۰۵۹۳۳

قیمت: ۱۸۰۰ تومان

## فهرست مطالب

|    |                                                       |
|----|-------------------------------------------------------|
| ۱۱ | پیشگفتار.....                                         |
| ۱۷ | ● راز اول.....                                        |
| ۱۷ | ذهن خود را برای فراگیری هر چیزی آماده سازید.....      |
| ۱۹ | انسان بدبین از دانش کافی برخوردار نیست.....           |
| ۲۲ | معجزه‌ی طرز تفکر.....                                 |
| ۲۴ | ذهن باز و آماده‌ی پذیرش همه چیز، به چه معنا است؟..... |
| ۲۶ | از وابستگی‌ها رها شوید.....                           |
| ۳۳ | ● راز دوم.....                                        |
| ۳۳ | تا زمانی که ندای درون‌تان به گوش می‌رسد.....          |
| ۳۴ | به ندای قلب خویش گوش فرا دهید.....                    |
| ۳۶ | به نوای سمت راست مغز خویش گوش فرا دهید.....           |
| ۳۹ | پر شور بودن یعنی خطر کردن و دل به دریا زدن.....       |
| ۴۲ | توهم شکست.....                                        |
| ۴۷ | ● راز سوم.....                                        |
| ۴۷ | آنچه که خود ندارید نمی‌توانید به دیگران ببخشید.....   |
| ۴۸ | تغییر ضمیر باطن.....                                  |
| ۴۹ | به خود عشق بورزید و برای خویش احترام قائل شوید.....   |
| ۵۱ | استعاره‌ی بخشش، «از کوزه همان تراود که در اوست».....  |

- یافتن هدف ..... ۵۳
- راز چهارم ..... ۶۱
- پذیرفتن و درک سکوت ..... ۶۱
- ارزش و اهمیت سکوت ..... ۶۲
- در زندگی خود سکوت بیشتری ایجاد کنید ..... ۶۵
- مدیتیشن نه تنها بر روی شما بلکه بر تمام انسان‌های ..... ۶۶
- ارتباط آگاهانه‌ای با خداوند برقرار کنید ..... ۶۸
- طبیعت بکر بهترین درمان هر بیماری است ..... ۷۰
- ارتباط ساکت خود و خداوند را در دل خویش نگاه دارید ..... ۷۱
- راز پنجم ..... ۷۵
- گذشته‌ی خود را فراموش کنید ..... ۷۵
- قربانی گذشته‌ی خود نباشید ..... ۷۶
- از بند گذشته‌ی خویش رها شوید ..... ۷۸
- گذشته‌ی خود را بپذیرید ..... ۷۹
- فقط زمان حال را در اختیار دارید ..... ۸۱
- خداوند فقط در زمان حال حضور دارد ..... ۸۳
- بیش از این به گذشته‌ی خویش اتکا نکنید ..... ۸۳
- راز ششم ..... ۸۹
- نمی‌توانید مشکل خود را با همان ذهنی که ..... ۸۹
- چگونه تحول ذهن خویش را آغاز کنید ..... ۹۱
- باز تعریف و توافق جدید شما در مورد حقیقت ..... ۹۲
- سطوح سه گانه‌ی آگاهی ..... ۹۶
- اولین سطح از آگاهی «خودآگاهی» است ..... ۹۶

- دومین سطح، آگاهی گروهی نام دارد ..... ۹۸
- سومین سطح، آگاهی عرفانی نام دارد ..... ۱۰۰
- راز هفتم ..... ۱۰۵
- هیچ رنجش و دلخوری قابل توجه نیست ..... ۱۰۵
- چرا رنجش و دلخوری ها بوجود می آیند ..... ۱۰۶
- در جستجوی موقعیت هایی جهت دلخور شدن نباشید ..... ۱۱۰
- مطلب پایانی درباره ی رنجش و گذشت ..... ۱۱۴
- راز هشتم ..... ۱۱۹
- طوری با خود رفتار کنید گویی همانی هستید ..... ۱۱۹
- منظور از الهام گرفتن چیست؟ ..... ۱۲۰
- الهام بخشی را در همه جا گسترش دهید ..... ۱۲۲
- الهام بخشی و رویدادهای همزمان ..... ۱۲۶
- راز نهم ..... ۱۳۱
- الوهیت و گنج الهی درون خویش را گرامی بدارید ..... ۱۳۱
- الوهیت درون خویش را با میل و رغبت بپذیرید ..... ۱۳۳
- راز دهم ..... ۱۳۹
- پرهیز از افکاری که شما را تضعیف می کنند نشانه ی ..... ۱۳۹
- افکار و اندیشه هایی که شما را تضعیف می کنند ..... ۱۴۲
- افکار و اندیشه هایی که شما را تقویت می کنند ..... ۱۴۷
- درباره ی نویسنده ..... ۱۵۱

## □ پیشگفتار

هرگز روزی بر من نمی‌گذرد که در آن به یاد خدا نباشم و به او فکر نکنم. حتی فراتر از فکر کردن من وجود خداوند را در اغلب لحظات هشیاری و بیداریم، تجربه و احساس می‌کنم. این احساس رضایت و خرسندی بسیار فراتر از آن است که بتوانم در این کتاب آن را توصیف نمایم.

من به دنیا آمده‌ام که آرامش معنوی را در زندگیم درک کنم و بشناسم و به دلیل این شناخت، تمام نگرانی‌ها، مشکلات، دستاوردها و اندوخته‌های مالیم برایم اهمیتی ندارند.

در این کتاب کوتاه و مختصر، من به تفصیل به اصول دهگانه‌ی «کسب موفقیت و آرامش درون» می‌پردازم که اگر آنها را با مهارت و تمرین در امور روزانه به کار گیرید، شما نیز از چنین احساس آرامشی برخوردار خواهید شد.

در طی سه دهه‌ی اخیر، اغلب از من درخواست شده است که برای

دانشجویان و دانش‌آموزان دبیرستانی سخنرانی کنم. خوانندگان کتاب‌هایم به طور مکرر مرا تشویق می‌کردند تا برای نوجوانانی که در آغاز راه نوجوانی و سفر تکاملی خود هستند، مطالبی بنویسم و «رازهای» خود را جهت موفقیت و شادی آنها در اختیارشان قرار دهم.

هرگاه موقعیتی می‌یافتم و فرصتی دست می‌داد تا برای جوانان سخنرانی کنم، درباره‌ی رازهای دهگانه‌ی این کتاب صحبت می‌کردم یا در این رابطه مطلب می‌نوشتم. به هر حال این مطالب برای هر کسی که تصمیم گرفته است «آگاهانه» در مسیر زندگی خود حرکت کند، باارزش و مفید است. هر یک از ما بسته به ساعت زمانی مشخص خود و در زمان خاصی، این انتخاب را انجام می‌دهیم.

بعضی از انسان‌ها در آغاز سنین نوجوانی و دوران بلوغ و عده‌ای دیگر در میانسالی یا سنین پایانی زندگی خود به این مرحله‌ی انتخاب می‌رسند. شما چه در آغاز مسیر زندگی‌تان باشید، چه نزدیک به انتهای آن یا در حال طی طریق این مسیر، به هر حال این اسرار همواره به یاری شما خواهند آمد.

اغلب کتاب‌هایی از این قبیل و همچنین در سخنرانی‌های مراسم فارغ‌التحصیلی، همواره بر اهمیت مواردی چون سخت‌کوشی، از خود گذشتگی و فداکاری، برنامه ریزی مالی، شیوه‌ی برقراری روابط، انتخاب شغل مناسب، گوش فرا دادن به تجربیات و پند بزرگان، احترام گذاشتن به قوانین، داشتن اهداف واقع بینانه، زندگی کردن به شیوه‌ی درست و سالم و قدرشناسی، تأکید می‌گردد.

این توصیه‌ها خوب هستند و مسلماً به افرادی که تصمیم می‌گیرند به این دانش گوش فرا دهند و آن را به کار گیرند، کمک می‌کند و مزایایی را برای آنان به همراه دارند.

به هر حال من بر اساس تجاربم، به عنوان معلمی با سابقه در طول زندگی‌م و پدر هشت فرزند با فاصله‌های سنی ۱ تا ۳۳ سال، به این نتیجه رسیده‌ام که چنین توصیه‌هایی به نوبه‌ی خود باعث حیرت و سردرگمی انسان می‌شوند که آیا زندگی فقط در همین موارد خلاصه می‌شود و آیا آن تمام آن چیزی است که وجود دارد؟

بنابراین، من درباره‌ی انتخاب هدف، سخت‌کوشی، برنامه‌ریزی مالی برای آینده، گوش فرا دادن به نصایح بزرگان، احترام گذاشتن به فرهنگ خود و ... توصیه‌ای ندارم. در حقیقت من تقریباً همیشه به نداها و انگیزه‌های درونی خود گوش فرا می‌دهم و بهای انتخاب «جاده‌ی کم‌گذر» و مقاومت در برابر قبول فرهنگ رایج بین مردم را می‌پردازم.

بنابراین اگر اکنون از شما بخواهم آنچه را که می‌گویم انجام دهید و از قوانین من تبعیت کنید، شاید تا حدی متظاهرانه به نظر برسد. در عوض فقط ده رازی را که باعث می‌شوند روح شما هدایت‌تان را بدست گیرد، برایتان شرح می‌دهم.

بر اساس تجربیاتم که طی چندین دهه در اثر کار با تعداد زیادی از افراد، بدست آورده‌ام، به این نتیجه رسیده‌ام که اکثر این افراد - که البته می‌کوشند عضوی گمنام در گروه باقی بمانند - از نوعی افسوس و رنج و ندامت درونی برخوردارند که باعث می‌شود خود را شکست خورده بدانند،



سرشار از خشم و ناسازگاری گردند و همواره سرگشته و حیران می‌باشند از اینکه واقعاً معنای زندگی چیست!!

و بنابراین من اقدام به نوشتن این کتاب نموده‌ام به این امید که به شما کمک کند تا بتوانید از این احساس بی‌کفایتی و بی‌لیاقتی پرهیز نمایید و همچنین به شما کمک می‌کنم تا بتوانید آرامش خدادادی خود را احساس نمایید که واقعاً معنای موفقیت در آن نهفته است.

این رازها را با قلبی گشوده بخوانید و آنهایی را که در شما طنین انداخته و تأثیر گذاشته‌اند، به کار ببرید و مابقی را رها کنید.

هنگامی که شما آرامش و موفقیت را احساس می‌کنید، دوست دارید آن آرامش و عشق را بسط دهید و آن را با دیگران سهیم شوید.

خشونت، دشمنی، عداوت و پیش داوری در مورد جهانی که در آن زندگی می‌کنیم، دلیلی بر این معنا است که برای رسیدن به دنیایی سرشار از آرامش درونی و بیرونی راهی بسیار طولانی در پیش رو داریم.

«عشق و تمام انوار سبز را بعنوان هدیه برایتان می‌فرستم».

وین. دبلیو. دایر