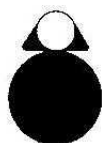


زندگی در آرامش

۹ اصل برای توازن و آفرینش عادت‌های
هماهنگ با آرزوها

ترجمه: دین دایر

مرحوم حسین علی قیسی



نشر دایره

سرشناسه	دایر، وین دبلیو، ۱۹۴۰ - م
عنوان و نام پدیدآور	(Dyer, Wayne W.) زندگی در آرامش: ۹ اصل برای آفرینش عادت‌های همه‌انگ با آرزوها/ وین دایر؛ مترجم حسینعلی مقیمی
مشخصات نشر	تهران: دایره، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	۱۶۰ ص
شابک	978-600-5722-01-7:
وضعیت فهرست نویسی	نیا
ناشر	عنوان اصلی:
	Being in Balance: 9 principles for creating habits ... C2006:
موضوع	خودسازی:
موضوع	موفقیت:
موضوع	معنویت:
شناسه نشر	مقیمی، حسینعلی، ۱۳۲۹ - مترجم:
رده‌بندی کتبی	۱۳۸۱ ۲۲۵ د ۹ خ ۶۳۷/ BF
رده‌بندی دیویی	۱۵۸ / ۱
شماره کتابشناسی سی	۱۲۶۰۷

نام کتاب : زندگی در آرامش
نویسنده : وین دایر
مترجم : حسینعلی مقیمی
ویراستار : اصغر اندرودی
ناشر : دایره
چاپ نخست : زمستان ۱۳۹۴
شمارگان : ۷۵۰ جلد
حروفچینی : گروه انتشارات دایره
لیتوگرافی : فیلم‌گرافیک
چاپ : فراین
صحافی : دانشور
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۲۲-۰۱-۷:

۱۷۵۰۰ تومان

نشر دایره: تهران، خیابان ولیعصر، ایستگاه توانیر، کوچه پله هفتم، پلاک ۱
تلفن: ۸۸۸۷۹۲۴۰ و ۰۹۱۲۱۲۲۱۴۴۲

صندوق پستی ۳۹۶-۱۵۷۴۵
www.dayerehgroup.com

فهرست

مقدمه

(۹)

دییاجه

(۱۱)

بخش یک

بی‌کلی چندتاها خفته و خاموش، درون رویاهای
دانه‌های بلوط نهفته است

(۱۳)

بخش دو

زندگی مهم‌تر از آن است که با بی‌کاری
به سرعت آن بیفزیم

(۲۷)

بخش سه

شما نمی‌توانید پشت گوش خود را ببینید

(۴۱)

بخش چهار

اعتیادهای تان می‌گویند: «از آنچه نیاز ندارید،

هرگز سیر نمی‌شوید»

(۵۵)

بخش پنج

تغذیه سازنده بدن نیست
بلکه پنداشت از اثر غذا بدنساز است
(۷۳)

بخش شش

با تحلیل تاریکی نمی‌توانید نور را کشف کنید
(۸۹)

بخش هفت

جنگ با هر وضعیت مخالف
تنهایی وی آن را می‌افزاید
(۱۰۷)

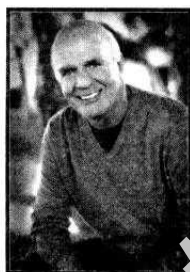
بخش هشت

آنچه پس از فئای شیفته‌ی من ماند
عشق است
(۱۲۵)

بخش نه

زمین انباشته از بهشت است
(۱۴۱)

درباره نویسنده



دکتر وین دبلیو دایر در زمینه کامل نفس، نویسنده و سخنوری با شهرت جهانی است که نگارش ۳۰ جلد کتاب و بسیاری برنامه‌های ویدیویی در کارنامه‌اش به چشم می‌آید. شرکت در بیش از هزار برنامه تلویزیونی و رادیویی او را در شمار متخصصان تلویزیون ملی امریکا قرار می‌دهد. او دانشنامه دکتری در رشته مشاور آموزشی را از دانشگاه ایالتی وین دریافت کرده و استادیاری دانشگاه سن جونز در نیویورک را بر عهده دارد.

مقدمه

زندگی در تعادل

وین دبیو دایر، نویسنده کتاب‌های پرفروش و سخنور مشهور، در این اثر الهام‌بخش نشان می‌دهد که چگونه تعادل را به زندگی خود باز گردانید. در این کتاب ۹ اصل برای تغییر جهت فکر به گونه‌ای همسو با آرزوهای والا پیشنهاد می‌شود که با به کار بستن آن می‌توانید زندگی متعادلی برای خود بسازید.

در ذهن خود ترازویی را مجسم کنید که یک کفه آن به سوی زمین و کفه دیگر آن لرزان و سبک در بالا قرار گرفته است. کفه سبک‌تر به هدف‌هایی که آرزومند آن هستید اشاره دارد. با این ترازوی ذهنی سنجش افکار میسر می‌شود. برای بازگرداندن تعادل به زندگی که از شاخص‌های عالم هستی است باید افکارتان با آرزوهایتان همسویی داشته باشد. به کفه سبک وزن اضافه کند و آن را به تعادل برساند. فصل‌های سال بارتابی از هماهنگی کامل زندگی است. برای مثال، پس از زمستان، در بهار درختان شکوفه می‌دهند و این تعدیل برای آن است که درخت در زمستان استراحت کند. بنابراین، پاییز از راه می‌رسد تا درختان برای خواب زمستانی آماده شوند.

دیدگاه نویسنده انسان را جزء اساسی این فرآیند خلاق می‌بیند و باور دارد در درون هر یک از ما امکاناتی نهفته است که بتوانیم آنچه را می‌خواهیم خلق کنیم، به شرط آنکه افکار نامتعادل را بشناسیم و جهت آن‌ها را تغییر دهیم.

www.ketab.ir

دیباچه

مفهوم کلی تعادل، منظومه خورشیدی، ستارگان و نظم جهان را تعریف می‌کند که فصل‌ها، آب، باد، آتش و خاک نیز تعادل کامل دارند، فقط انسان استثنای شمار می‌آید و از تعادل طبیعی خارج می‌شود.

کوشیده‌ام راه بازگشت به تعادل را در اختیارتان بگذارم. این راه چندان بر پایه پذیرش تدابیر جدید برای تغییر رفتار استوار نیست، زیرا بیشتر بر جهت‌دهی فکر و کونه‌ای که آرزوها و رفتار زندگی عادی تعدیل شوند بنا شده است.

ویراستار پس از ویرایش پایان بی‌تکلف برایم نوشت: «وین، کتاب زندگی در تعادل بسیار عالی است. هر کس آن را بخواند زندگی دوباره می‌یابد. من حس می‌کنم به تعادل بازگشتم.»

مطمئنم وقتی کتاب را خواندید و ۹ اصل پیشنهادی را پذیرفتید، آگاهی لذت بخش از تعادل درست هستی را حس می‌کنید. همان‌طور که من با همین حس صفحه به صفحه این کتاب را نوشته‌ام. من این زیستار را دوست دارم. به احساسی که در من برمی‌انگیزد عشق می‌ورزم، و عاشق پیامی هستم که به شما می‌رساند. ممکن است با به کارگیری روزانه ۹ اصل تعادل به نقطه تعادلی بازگردید که منشأ آفرینش شماست.

با عشق و افتخار

وین دبلیو. دایر