

تخیل آفریننده

چگونه می‌توان به راز تندرستی، خوش‌بختی
و کامیابی دست یافت

اثر: رکس جانسون

و

دیوید سویندلی

ترجمه: دکتر یحیی شمس

Awaken Your Inner Power

Rex Jonson & David Swindly



انتشارات پیک‌بهار

Johnson, Rex Ernest

جانسون، رکز ارنست، ۱۹۴۴-م
تخیل آفریننده: چگونه می‌توان به راز تندرستی، خوش‌بختی و کام‌یابی دست یافت / اثر رکز
جانسون، دیوید سوندلی؛ ترجمه: یحیی شمس - تهران: پیک‌بهار، ۱۳۸۴.
۲۰۸ ص.

ISBN 964-7184-46-8 : ۲۰۰۰ ریال

عنوان اصلی: Awaken Your inner power: how to discover the secrets of health happiness
and success, 1995.

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

۱. خودسازی. ۲. تحول (روانشناسی). ۳. جسم و جان. ۴. پزشکی کلی‌نگر. الف. سوندلی،
دیوید، ۱۹۵۳-م. Swindley, David, ب. شمس، یحیی، ۱۳۱۴-م. مترجم. ج. عنوان.

۲۵ ج ۹ / BF۶۳۷/ ۱۵۸/۱

۱۳۸۴

۸۴-۱۳۵۲۶ م

کتابخانه ملی ایران



نام کتاب: تخیل آفریننده

نویسنده: رکز جانسون، دیوید سوندلی

برگردان: دکتر یحیی شمس

طرح جلد: علی میرفتاح

چاپ اول: ۱۳۸۴

تعداد چاپ: ۲۲۰۰ جلد

ناشر: پیک‌بهار

لیتوگرافی: غزال

چاپ: غزال

صحافی: البرز

شابک: ۹۶۴-۷۱۸۴-۴۶-۸ ISBN 964-7184-46-8

نشانی: خیابان انقلاب، خیابان ابوریحان، بن‌بست امیرپرویز، شماره ۱۶ طبقه اول

صندوق پستی: ۱۱۴۹۵/۱۶۴

تلفن: ۰۹۱۲۱۴۰۰۰۸۷-۶۶۹۵۶۷۸۸-۶۶۴۶۵۲۸۰

پست الکترونیک: PEYKEBAHAR@hotmail.com

کلیه حقوق برای انتشارات پیک‌بهار محفوظ است

فهرست

۷	پیش‌گفتار مترجم
۱۱	پیش‌گفتار نویسنده
۱۴	این کتاب چه می‌تواند برای‌تان انجام دهد
۱۵	سرآغاز
۲۲	اصول پویا زیستن

۲۳	فصل ۱: معنای زندگی در چیست؟
۳۱	فصل ۲: هر چه بخواهید، می‌توانید به دست آورید
۴۱	فصل ۳: چرا آن‌گونه‌اید که هستید؟
۴۹	فصل ۴: شیوه‌های کارکرد ذهن
۶۱	فصل ۵: همخوانی کردن با خرد درونی
۷۱	فصل ۶: به درون خویش، پنجره‌ای باز کنید
۸۱	فصل ۷: توانایی ذهنی پویا
۹۳	فصل ۸: نیروی اندیشه
۱۰۳	فصل ۹: ریشه‌کنی اندیشه‌های منفی
۱۱۱	فصل ۱۰: مثبت‌ها را تغذیه کنید

فصل ۱۱: تصدیق‌های اثباتی ذهنی	۱۲۳
فصل ۱۲: شکل بخشیدن به آینده از راه تخیل آفرینی	۱۳۳
فصل ۱۳: بهترین بهره‌گیری از تخیل آفرینی	۱۴۵
فصل ۱۴: مهم‌ترین داوری در زندگی	۱۵۷
فصل ۱۵: آفریدن اعتماد به نفس	۱۷۱
فصل ۱۶: زیستن با اعتماد	۱۸۵
فصل ۱۷: نیروی درون	۱۹۷

پیش‌گفتار مترجم

انسان به یاری ابزارهای علمی می‌تواند در بخشهای مادی و فیزیکی جهان اطراف خود دست‌کاری کند. در این میان شاید تنها بخشی که هنوز امکان نفوذ در آن فراهم نیامده، منبع کوششهای ذهنی و اندیشه‌ای او است. البته از دیرباز، فلسفه و پسانتر رشته‌های مطالعات روان‌شناسی برای مهار این دایره کمتر شناخته‌شده گامهایی برداشته‌اند و به دستاوردهای قابل اشاره‌ای نیز رسیده‌اند. پژوهشهایی که درباره مغز و ذهن با کُندی، اما با اطمینان صورت گرفته است، از آن جمله‌اند. همان‌گونه که خواننده در متن کتاب حاضر ملاحظه خواهد کرد، مغز یک توده متراکم از سلولهای مادی تعریف شده است که می‌تواند در قلمرو علم تشریح و پزشکی، همچون دیگر اندامهای پیکر انسان بررسی شود.

اگر حتاگمان را بر آن قرار دهیم که شمار سلولهای مغز هم روشن شده و در شبکه اعصاب هم پیوندهای نیم‌کره چپ و راست آن آشکار گردد، نکته باز هم تاریک، چگونگی کوششهای آن است که به اصطلاح «ذهن» خوانده می‌شود. با آن‌که مغز و ذهن در یک راستا فهمیده می‌شوند، اما سنخیت‌شان دگرگونه است. چه ذهن، دیگر در قلمرو مادی قرار ندارد و تا این هنگام ابزارهای علمی و آزمایشگاهی جز از راه نشانه‌ها امکان نفوذ در آن را

به دست نیاورده‌اند. با این که ذهن پایه و مایه ضبط و پویایی کلیه اندیشه‌های آدمی به شمار می‌رود و اندیشه‌ها به نوبه خود سرچشمه همه کوششهای رفتاری هستند، تلاشها برای شناخت آن ادامه دارد.

در کتاب حاضر، دو نویسنده کوشش دارند بر پایه تحصیلات، پژوهشها و به ویژه تجربه‌ها و مشاهدات شخصی با بیماران خود، نقش ذهن را بررسی و برای توانا ساختن آدمی به بهره‌گیری بیشتر از ظرفیتهای آن راههای عملی ارائه نمایند. به باور نویسندگان که می‌توان آن را حقیقتی انکارناپذیر دانست، انسان می‌تواند با به کارگیری شیوه‌های کارآمد، از نیروی درونی یا همان ذهن خویش چنان استفاده نماید که حتا بیماریهای خود را درمان کند، شور و نشاط را در زندگی جایگزین اندوه و ملال سازد و در آخر، به پیروزمندی در همه زمینه‌ها دست یابد.

در جهان شرق، دیدگاه استفاده از نیروی درون از هزاران سال پیش شناخته شده و مورد بهره‌گیری قرار داشته است. در ادبیات ایران نیز اشاره‌های مکرری به این نکته شده است. حافظ غزل‌سرای بزرگ ایران می‌گوید:

در اندرون من خسته دل ندانم کیست

که من خموشم و او در فغان و در غوغاست

به سخن دیگر، درون انسان منبعی سرشار از نیروهای کارساز است که اگر از راههای درست مورد بهره‌برداری قرار گیرد، استعدادها، کاراییها و پیشرفتهای او را در همه زمینه‌ها دوچندان می‌سازد.

ناگفته روشن است که در عرفان ایرانی، از هزاران سال پیش، رسیدن به کمال انسانیت از راه بهره‌گیری از نیروهای درون و عبور از منزلگاههای هفت‌گانه توصیه شده است. عرفای بزرگ ایران همچون مولانا جلال‌الدین بلخی، بسیار پیش از آن که غربیان به اهمیت نیروهای درونی و اندیشه‌های آدمی آگاه گردند، آنها را کشف کرده و راههای عملی رسیدن به آن را سازگار با شیوه‌های امروزی بیان داشته‌اند.

در پایان این کوتاه سخن، لازم می‌دانم از دکتر عیسی جلالی به مناسبت

مطالعه متن و ارائه توصیه‌های ارزشمند و از اکرم احمدلو برای همکاری صمیمانه در تنظیم رایانه‌ای کتاب سپاسگزاری کنم.

دکتر یحیی شمس

دی‌ماه ۱۳۸۳

www.ketab.ir

پیش‌گفتار نویسنده

آموزگاران خردمند شرقی و فیلسوفان بزرگ و رهبران دینی سنت غربی چه وجه مشترکی با یکدیگر دارند؟ آنان، در واقع، همگی یک چیز موعظه می‌کنند. هر یک از ما دارای یک نیروی درونی هستیم که اگر مهار شود، می‌تواند ما را به نقطه‌ای که پیش از این قابل تصویر نبود، به اوج برساند. افزون‌تر آن که همگی ما استعداد برخورداری از این نیرو را داریم و می‌توانیم موانع رسیدن به تندرستی، خوش‌بختی و پیروزمندی خودمان را از میان برداریم.

این «موانع» کدام‌اند؟ آنها همان کوله‌بار منفی اندیشه‌هایی هستند که در ذهنهای خود به این طرف و آن طرف می‌بریم. به سخن دیگر، آنها شرایط و برنامه‌های ذهنی و اندیشه‌ای هستند که ما را از منبع اصلی مان جدا ساخته و با احساس بیهودگی و تهی بودن زندگی رهایمان ساخته‌اند.

هدف، یاری‌رسانی به شما خواننده است تا بتوانید موانع را از میان بردارید و دوباره به منبع اصلی زندگی پیوند بخورید و آن‌چنان فردی باشید که میل دارید. برای از میان برداشتن شرایط ذهنی زیان‌بار و به بار نشاندن نود درصد تواناییها که به احتمال تاکنون بدون استفاده مانده‌اند، روش گام به گام را به شما پیشنهاد می‌کنیم. هنگامی که بتوانید نیروی درونی خود را دریابید و آن را بیان کنید، مشاهده خواهید کرد چنان احساس ژرفی از

خویشتن به دست می آورید که بهترینهای زندگی را در حرکت به سوی خویش می بینید.

بسیاری از ما، موضوعهای فراوانی در مدرسه می آموزیم. اما هرگز چگونه زندگی کردن را یاد نمی گیریم. مهارت‌های نخستین زندگی مورد چشم پوشی قرار می گیرند و حقایق بنیانی به کناری رانده می شوند. هدف ما آن است تا آنجا که امکان دارد همه آن چیزهای مورد نیازتان را که هرگز آموخته نشده اند، به شما بیاموزیم. روشهای ما دارای ویژگی برآیند اندیشه های شرقی و غربی بر اساس چهل و پنج سال پژوهش و تجربه در آموزش و پرورش، روان شناسی، تندرستی، فراطبیعی و راز و رمز فلسفه است. این روشها، زمینه های جسمی و روانی و احساسی و ترکیبی از داروهای طبیعی و آخرین پژوهشهای علمی را در هم می آمیزند، روح و جسم را پالایش می دهند. این کتاب، نخستین از یک دوره سه جلدی (هر یک دارای محتوای مستقل خود) است که آگاهیهای ما را به شکل نوشتاری، به آسانی قابل دسترسی می کنند.

ما باور داریم که زندگی برای آموختن است. هر دوی ما، با چالشهای فراوانی روبه رو بوده، در درون خود استعدادها را شناخته و به گونه ای سازنده به مرحله عمل درآورده ایم. هم اکنون، ما نتیجه تجربه های خود را با هزاران نفر، از جمله دانش آموزان، بیماران، شنوندگان و شرکت کنندگان در دوره های عملی، چه به صورت حضوری و چه از راه کتابها و نوارهای صوتی در میان گذاشته ایم. ما توانسته ایم زندگی خود را دگرگون سازیم، شما هم می توانید در این راه با ما گام بردارید. شما هم می توانید به تندرستی، خوش بختی و پیروزمندی مورد نظران دست پیدا کنید.

اشاره: در زبان انگلیسی هیچ واژه ای نیست که بتواند هم زن و هم مرد را در برگیرد. برای از میان بردن این مشکل، ما ضمیرهای مرد و زن را به شیوه کم و بیش پراکنده به کار خواهیم برد. در به کارگیری این واژه ها، جز در مواردی که به یکی از این دو به طور ویژه اشاره شده باشد، قصد ما هر دو جنس زن و مرد است.

رکس جانسون - دیوید سوندلی

این کتاب چه می‌تواند برایتان انجام دهد

شما شیوه‌های عملی زیر را می‌آموزید که:

- نیروهای آفرینندگی و شهودی‌تان را پرورش دهید.
- آرامش‌یابی ژرف و آسایش درونی به دست آورید.
- به خود برتر خویش پیوند بخورید.
- حافظه بلندمدت و توان یادگیری‌تان را بهبود بخشید.
- برای مشکلات خود راه‌حلهای بهتری بیابید.
- به زندگی خود تسلط یابید و راههای درست پیدا کنید.
- بر خود فرمان برانید.
- با نگاه مثبت، تندرستی خویش را بهبود بخشید.
- در وجدان خود، خوش‌بختی و پیروزمندی مورد نظرتان را بیافرینید.
- خطر کنید.
- با استفاده از تخیل آفریننده، آینده بهتری برای خود بسازید.
- اطمینان غیر قابل تردیدی در خویش‌تان بیافرینید.
- با هوشمندی جهانی زندگی کنید و آن را در حیات روزانه خود اثرگذار سازید.

سر آغاز

«همه موعظه من برای دانستن آن است که چگونه زندگی کنید.»

دگرگونی در یک دوره زیستن

کسانی که درباره مشکلات تندرستی شان به نزد رکس جانسون می آیند و با او به مشورت می پردازند، به طور معمول در انتظار یک نوع شگفتی رضایت بخشی هستند. از دیدگاه او، نه روش خشک درمان بالینی پاره ای از پزشکان و نه شیوه جراحیهای فله ای بسیاری از پزشکان نوگرا (فن آوری برتر) پذیرفتنی است. رکس دوست دارد زمانی که بر روی جسم بیماران کار پزشکی انجام می دهد، تا آنجا که می تواند وقت در اختیارشان بگذارد و با آنان به گفتگو بپردازد. از بیمار درباره زندگی اش پرسش کند و تنها به این دلخوش باشد که تجربه خود را با آنان در میان گذارد و چگونگی شکل یافتن فلسفه اش را در پیوند با زندگی آنان بیان دارد. بسیاری از بیماران، مدتها پس از آن که درمان یافته اند، تنها به علت رضایت از جلسه های گفتمان، به نزد او باز می گردند.

هنگامی که رکس در کپ تاون در افریقای جنوبی به مدرسه می رفت، از آنجا که بسیار ناخشنود و خیلی خجالتی بود، در مدرسه اغلب بدرفتاری می کرد. بدین ترتیب مدرسه را پیش از موعد و تنها به این علت که زورگو و

بسیار ناخشنود بود، ترک کرد و به دنیای چاپ کشیده شد.

به هر حال، پس از آن که با اتومبیل تصادف کرد، بینایی چشمش رو به کم سویی گذارد تا آنجا که ناگزیر شد کار چاپخانه را ترک کند و یک تلفن چی (که از آن تنفر فراوان داشت) بشود. چند ماه پس‌انتر، او در ذهن خود بیشتر به خودکشی فکر می‌کرد.

روزی، شاید هم بنابر اجبار، در یک جلسه سخنرانی شرکت کرد که عنوان آن «بیدارسازی نیروی درونی» بود. او در حالی که به سخنرانی گوش فرا می‌داد، ناگهان دریافت که توانایی غلبه بر مشکلاتش، در درون خودش نهفته است و او نباید با احساس محکوم بودن، زندگی کند. او به این نتیجه رسید که باید از خودش و همه چیز دیگر همان‌گونه که هستند، بهترین بهره را بگیرد. بدین ترتیب، مقداری پول قرض کرد و یک ماشین لباس‌شویی کارکرده که باید تعمیر می‌شد، خریداری کرد. این چالش بزرگی بود. همه پیشامدهای ناگوار بروز کردند و او هر روز باید در باران و آفتاب چهارده ساعت کار می‌کرد.

گفتمان درباره خودکاوی (مدیتیشن) نقطه عطف دیگری بود که در درون را بر روی وی باز کرد. او به تمرین روزانه خود در این زمینه ادامه داد و به‌زودی از نتایج مفید آن آگاه گردید. کسب و کار رو به پیش می‌رفت و در آخر توانست شعبه دوم خشک‌شویی خود را هم بگشاید. برای اداره امور دستیاری استخدام کرد و ساعت کار خود را تا حد نیم ساعت در روز کاهش داد.

هنگامی که دانش‌آموز آماده باشد، آموزگار ظاهر می‌شود.

از یک گفته هندی

در حدود همین هنگام، یک بانو که سال، رکس را به فلسفه شرق و موعظه خودسازی آشنا نمود. هم او بود که نخستین پیوند رکس را با جهان پزشکی

تکمیلی برقرار و او را به ادامه تحصیل تشویق کرد.

رکس، با وجود بینایی ضعیف در فاصله ده سال پس‌اتر، در رشته‌های طبیعت‌درمانی، هم‌جنس‌درمانی، آسیب‌شناسی استخوان و عضله، پزشکی گیاهی و نه نظام‌درمانی دیگر، صاحب صلاحیت و شایستگی شد. در همین حال، نخستین کار پزشکی خود را آغاز کرد. او در این رشته تا آنجا پیش رفت که خانه بزرگی برای اداره تشکیلات خود خرید و دستکاری هم برای خویش استخدام کرد.

با آنکه در این هنگام رکس یکی از باصلاحیت‌ترین پزشکان افریقای جنوبی به‌شمار می‌آمد، با این همه، به پژوهشهای خود ادامه می‌داد. توجه وی بر پیوند میان جسم و ذهن روزبه‌روز افزوده می‌شد. او از اینکه بیماران شفایافته، اغلب به راه خود می‌روند و سپس همان کارهایی را انجام می‌دهند که در نخستین مرحله موجبات بیماری‌شان را فراهم کرده بود، شگفت‌زده شد. این افراد در مدت کوتاهی پس از شفا یافتن، دوباره برای درمان خویش باز می‌گشتند. البته این عمل آنان کسب و کار را رونق می‌بخشید، اما خشنودکننده نبود. سخنان همکاران موعظه‌گر او بدین گونه به سویی پڑواک داده می‌شد: تا هنگامی که نتوانید در وجدان بیماران خود اثرگذار باشید، تنها به از بین بردن نشانه‌های بیماری در حالتی مبهم دست خواهید یافت. او در این نکته که چرا پاره‌ای از بیماران به درمان پاسخ درست نمی‌دهند و برخی دیگر در کمترین زمان شفا می‌یابند، در شگفت بود. او دریافت که واژه «دکتر» در واقع به معنای «آموزگار» است. به گمان وی تا هنگامی که به بیماران، شیوه زندگی کردن بهتر آموخته نشود، درمان جسم آنان کارساز نخواهد بود. رکس به‌روشنی دریافته بود:

- مردم از آن روی بیمار می‌شوند که زندگی‌شان چرخه درستی ندارد.
 - بیماران در مورد درمان خود اغلب در انتظار روشی معجزه‌آسا هستند. در حالی که چنین نیست. آنان باید برای شفا یافتن خویش باور و انتظار داشته باشند. اگر آنان آمادگی یاری‌رسانی به خود را نداشته باشند، بهبود نخواهند یافت.
- او یقین داشت که علت بیماری نه‌تنها رژیم غذایی نامناسب و نداشتن

برنامه ورزشی که داشتن اندیشه‌ها و احساسات منفی نیز می‌تواند باشد. بدون در نظر گرفتن اینها، کار پزشکان تنها یک وصله کاری به شمار می‌رود. او به مطالعه صدها کتاب و نوار و شرکت در شماری سمینارهای گوناگون پرداخت و آنچه در نظام تندرستی جامع خود آموخته بود، از راه برنامه موفق کلاسها و جلسات کاری در شبها و آخر هفته‌ها به دیگران منتقل می‌ساخت. رکس پس از پانزده سال کار پزشکی و مداوای بیش از بیست هزار بیمار، احساس می‌کرد موفقیتش در افریقای جنوبی به اوج خود رسیده است. او می‌توانست یا در همان جا بماند و از کام‌یابیهایش بهره‌مند شود (و به پیشرفتهای بیشتری نیز دست یابد) یا آنکه گریزی به ناشناخته‌ها بزند و افقهای کار خویش را گسترش دهد. شماری از پیش‌گویان درباره کارهایی که در انگلستان می‌تواند به انجام برسد، با او گفتگو کردند. بدین ترتیب او و خانواده‌اش با استفاده از این موقعیت به انگلستان مهاجرت کردند و در بورنموث اقامت گزیدند. این شهر در ساحل جنوبی این کشور واقع است. هنگامی که کار درمان بیماران جا افتاد، توجه او بر گسترش دانش بیشتر برای یاری‌رسانی بهتر به مردم، تمرکز یافت. اندیشه‌های او به صورت واژه‌هایی از زبان یک نهان‌گو درمی‌آمدند: «روزی نوشتارهای شما، اثرگذاری مهمی در گوشه و کنار جهان خواهد داشت». اما او آن‌چنان سرگرم بود که نمی‌توانست امکان نگارش را برای خود فراهم سازد. به نظر می‌رسید آخرین قطعه از نقشه مفقود است.

هیچ ارتشی نمی‌تواند در برابر نیروی اندیشه‌ای که
زمان عمل آن فرا رسیده است، ایستادگی کند.

ویکتور هوگو (۱)

۱- ویکتور ماری هوگو Victor Marie Hugo (۱۸۰۲-۱۸۸۵)، شاعر رمانتیک، رمان‌نویس و نمایش‌نامه‌نویس فرانسوی است. نویسندگی را از اوایل دوران جوانی آغاز و چند جایزه ادبی را نصیب خود کرد. در سال ۱۸۳۰، رهبری بدون منازعه ادبیات فرانسه را در دست داشت. آثار مهم او «گوژپشت نتردام»، «بینوایان»، «مسافران دریا» و... هستند. (م)

در همین حال، دیوید هم با مشکلات شخصی خود در انگلستان در جدال بود. با آنکه در دوران نوجوانی از نظر فعالیتهای آموزشی درجه خوب داشت و برای ورود به دانشگاه شایستگی لازم را به دست آورده بود، اما احساس کمبود و خجالت می کرد. هنگامی که خانه و کاشانه خود را رها کرده بود، به گونه روزافزونی گوشه گیر و افسرده شد و ناگزیر به تکرار به مشاوران و درمان گران مراجعه می کرد.

با وجود همه اینها، او به سادگی به مرحله فارغ التحصیلی رسید و در یک شرکت معتبر، با سرعت، به پیشرفت دست یافت. اما با این همه، زندگی را آن گونه که باید، لذت بخش نیافت. او با یک رویکرد تلخ طلاق نیز دست به گریبان شد. از همین روی، مشکلات شخصی اش به کوششهای کاری هم لطمه وارد کرد و از کار بازنشسته شد. به بیماری دچار شد و بدین ترتیب نه خانه ای... نه کاری... و نه نیرویی برایش باقی نمانده بود. همه چیز برای او در حال فروپاشی بود. دیگر چه می توانست بکند؟

او مراقبت بیشتری از تندرستی خویش را آغاز کرد، گیاه خواری و دویدن را در برنامه خود قرار داد. همچنین در جهان روان شناسی و پزشکی جایگزین (رشته ای از علم پزشکی است)، به کشف و بررسی پرداخت. خویش-خواب کردن مصنوعی را آموخت. خودکاو (مدیتیشن) را به کار بست و به پرورش روانی خود همت گماشت. با انگیزه یاری رسانی به دیگران، بر آن شد تا یک دوره آموزش و پرورش را بگذراند و تدریس یک کلاس بازرگانی به دانش جویان در دانشگاه را بپذیرد.

آنچه به طور بنیانی برای او اهمیت داشت، دنیای آموزش عالی بود. او در این کار، به عنوان یک سخنران، شهرتی به دست آورد و همواره برای یاری رسانی به دانش جویان و دیگر اعضا و استادان در دسترس قرار داشت. اما پس از آن در شبی با اتومبیل تصادف کرد و در هفته های پس از آن به درد پشت و گردن و چشم دچار گردید. با وجود همه این دشواریها، او شغل تازه ای در بورنموث پذیرفت و درباره مشکلات تندرستی اش به مشورت پرداخت. رکس با استقرار در بورنموث، هم زمان، در نخستین هفته به کار پزشکی خود پرداخت.

هنگامی که ذهن آدمی به سوی اندیشه نوکشیده شود،
هرگز به ابعاد پیشین خود باز نخواهد گشت.

اولیور وندل هولمز^(۱)

دیوید با همت دیرپا و آبدیده رکس، برای یاری رسانی به مردم و پر بار کردن زندگی آنان با او شریک شد و دیری نگذشت که با یکدیگر تماس برقرار کردند. دیوید از دانشگاه استعفا کرد و به عنوان خواب‌درمانی، آموزشهای لازم را فرا گرفت و برنامه کاری مستقل خویش را تدارک دید. رکس و دیوید بر آن شدند که استعدادها و ظرفیتهای خود را در میان گذارند. بدین ترتیب «مؤسسه پویازیستن»^(۲) شکل یافت. رکس و دیوید از راه تهیه نوارها، نوشتن کتابها، برگزاری سخنرانیها و جلسات تمرین، برنامه «پویا زیستن» خود را انتقال دادند و اکنون با هدف یاری رسانی به شمار بیشتری از مردم در سراسر جهان به کار خود سرگرم هستند. آرزویشان این است که روزی اصول کار و شیوه‌هایشان در مدارس آموزش داده شود و به عنوان بخش جداناپذیر برنامه درسی مورد توجه قرار گیرد. آنان می‌خواهند این دانش به آسانی در دسترس همگان قرار داشته باشد.

امیدشان بر آن است که شما از خواندن این کتاب لذت ببرید و آنچه را می‌خواهید در آن بیابید. خواندن این کتاب به شما اطمینان خاطر و دانشی را

۱- اولیور وندل هولمز Oliver Wendell Holmes (۱۸۴۱-۱۹۳۵)، روزنامه‌نگار آمریکایی از دانشگاه هاروارد در رشته حقوق فارغ‌التحصیل شد. افزون بر تدریس در هاروارد سردبیری مجله (مرور حقوقی آمریکا) را نیز برعهده داشت. آثار مهم او «حقوق عمومی»، «پانکی از المپوس»، «قاضی هلمز و خانواده‌اش» هستند، او بعدها به عضویت دادگاه عالی ماساچوست درآمد. (م)

۲- برای آشنایی بیشتر با این مؤسسه می‌توانید به نشانی زیر مراجعه کنید.

می‌دهد که نیروی نهفته در درونتان را بیدار کنید و زندگی‌تان را دگرگون سازید.

کسی نمی‌تواند هیچ چیزی بر شما بنمایاند، مگر آنکه تا آن هنگام نیمی از آن در نهانتان نهفته باشد. اگر آموزگاری به‌واقع خردورز باشد، شما را در انتظار نمی‌گذارد که وارد قلمرو دانشش شوید. بلکه کوشش خواهد کرد که شما را به آستانه ذهن خودتان راهنمایی کند.

خلیل جبران^(۱)

۱- خلیل جبران Kahlil Gibran (۱۸۸۳-۱۹۳۱)، نویسنده و طراح، زاده لبنان که بعدها همراه خانواده خود به آمریکا مهاجرت کرد. کتاب مشهور او به نام «پیامبر» در سال ۱۹۲۳ انتشار یافت که تاکنون به اکثر زبانها و از جمله فارسی برگردان شده است. او از مبارزان ضد استعمار علیه امپراتوری عثمانی و طرفدار آزادی لبنان بود. (م)