

بهانه‌ها را رها کنیم!

D r . W a y n e D y e r

وین دایر  ترجمه پروین ادیب

سرشناسه:	دایر، وین، ۱۹۴۰-.	Dyer, Wayne W.
عنوان و نام پدیدآور:	بیهانه ها را رها کنیم: چگونه می توانیم عادت های دیرینه خود ویرانی را تغییر دهیم؟	
مشخصات نشر:	وین، دایر؛ مترجم: پروین ادیب	
مشخصات ظاهری:	تهران، کتاب پارسه، ۱۳۸۹.	
شابک:	۲۴۸ ص.	
وضعیت فهرست نویسی:	۷۲۰۰۰ ریال : ۶-۱۳-۵۷۳۳-۶۰۰-۹۷۸-۶۰۰	
پانداخت:	فیلد	
	Excuses Begone! How to change lifelong, Self-defeating thinking habits, 2009	
موضوع:	اندیشه و تفکر	
موضوع:	ترک عادت	
موضوع:	خودسازی	
موضوع:	تحول (روانشناسی)	
شناسه افزوده:	ادیب، پروین، ۱۳۲۷- . مترجم.	
رده بندی کنگره:	۱۳۸۹	BF ۴۳۹ / د۲۸
رده بندی دیویی:	۱۵۸/۲	
شماره کتبخانی ملی:	۲۰۰۵۶۰۲	

بیهانه ها را رها کنیم!

وین دایر

ترجمه پروین ادیب

ویراسته بابک حقایق

چاپ اول: ۱۳۸۹

شمارگان: ۲۲۰۰ نسخه

لیتوگرافی: اطلس چاپ

چاپ: ترانه

صحافی: دیدآور

قیمت: ۷۴۰۰ تومان

حق چاپ محفوظ و مخصوص نشر کتاب پارسه است.



کتاب پارسه

تهران، خیابان انقلاب، روبروی درب اصلی دانشگاه تهران،

خیابان فخر رازی، خیابان شهدای ژاندارمری

شماره ۷۴، طبقه اول

تلفن: ۶۶۴۰۱۲۶۹

ketabparseh@yhoo.com

فهرست مطالب

پیش‌گفتار.....	۱۱
قسمت یکم: شناختن و کنار گذاشتن عادات دیرینه.....	۱۵
آری، شما می‌توانید عادات دیرینه خود را تغییر دهید.....	۱۷
ذهنیت دوگانه شما.....	۳۹
فهرست بهانه‌های شما.....	۶۱
قسمت دوم: اصول عمده رها کردن بهانه‌ها!.....	۱۰۷
پیش‌گفتار: بخش دوم.....	۱۰۹
اصل اول: آگاهی.....	۱۱۱
اصل دوم: همسو شدن.....	۱۲۵
اصل سوم: اکنون.....	۱۳۹
اصل چهارم: تفکر و تأمل.....	۱۵۳
اصل پنجم: اشتیاق و تمایل.....	۱۶۷
اصل ششم: شور و شوق.....	۱۸۵
اصل هفتم: همدردی و شفقت.....	۲۰۱
قسمت سوم: رها کردن بهانه‌ها! تغییر الگوها.....	۲۱۷

- نگاهي تازه به نحوه كنار گذاشتن عادات فكري ديرينه ۲۱۹
- سؤال اول: آيا حقيقت دارد؟ ۲۳۹
- سؤال دوم: بهبانها از كجا ناشي مي شوند؟ ۲۵۷
- سؤال سوم: باج دادن چيست؟ ۲۷۵
- سؤال چهارم: اگر از اين بهبانها استفاده نمي كردم زندگي ام چگونه بود؟ ۲۹۷
- سؤال پنجم: آيا مي توانم براي تغيير دلايل منطقي پيدا كنم؟ ۳۱۳
- سؤال ششم: آيا با كنار گذاشتن عادات ديرينه مي توانم از همراهي كاينات برخوردار شوم؟ ۳۳۱
- سؤال هفتم: چگونه بايد به گونه اي مداوم اين شكل جديد «بودن» را تقويت كنم؟ ۳۴۹

پیش‌گفتار

در سال ۲۰۰۶ به‌طور جدی به مطالعه آموزه‌های باستانی لائو-تزو^۱ و کتاب جاودانی او یعنی تائو ته چینگ^۲ پرداختم. من این تعالیم را خواندم، به آنها اندیشیدم، با آنها زندگی کردم و سپس درباره هر یک از هشتادویک بند اشعار تائو، که برخی آن را حکمت‌آمیزترین کتابی که تا به حال نوشته شده است می‌دانند، مقالاتی نوشتم. مجموعه این مقالات تحت عنوان افکار خود را تغییر دهید - تا زندگی‌تان تغییر یابد: با خرد تائو زندگی کنید نام دارد. من آن‌ها را آموختم و تا به امروز نیز همچنان این را تمرین می‌کنم که به چه چیز بیندیشم. با این همه، وصف آنچه که لائو-تزو در آن سال به من آموخت از حد توانایی‌ام بیرون است.

من آموختم افکاری را برگزینم که انعطاف‌پذیرند نه خشک و خمش‌ناپذیر؛ نرم، نه سخت. من اکنون به فروتنی می‌اندیشم، نه نخوت و تکبر. به دل نایستن، نه دلبستگی. سعی می‌کنم به چیزهای کوچک فکر کنم و کارهای بزرگ انجام دهم، همچنان که به هماهنگ شدن با طبیعت

۱. Lao - Tzu فیلسوف چینی، قرن ششم قبل از میلاد.

می‌اندیشم تا با نفس خود. اکنون به جای اندرزگویی و مداخله به عدم مداخله فکر می‌کنم. من راه‌حل‌های مسالمت‌آمیز را به جنگیدن برای حل مشکلات ترجیح می‌دهم، همچنان که رضایت‌خاطر را بر جاه‌طلبی و تلاش برای رسیدن به مقام و موقعیت، و نه جنگیدن به خاطر آن ارجح می‌دانم. از همه مهم‌تر سراغ افکاری می‌روم که با خواسته‌های تائوی بزرگ (خداوندگار) همخوانی دارند و نه توهمات‌ی که از خودخواهی‌های نفس‌ناشی می‌شوند.

رها کردن بها‌نه‌ها! - کتابی که هم‌اکنون می‌خوانید - نیز تحت تأثیر شاهکار برجسته لائو-تزو تألیف شده است. از آنجا که تائو نه چینگ به من آموخت که چه طرز فکری با خویشتن متعالی من سازگار است، از او کمک گرفتم تا بدانم چگونه می‌توانم عادات دیرینه خود را تغییر دهم. من دریافت‌م صرف دانستن این نکته که چگونه باید بیندیشیم لزوماً بدین معنا نیست که می‌توانیم عادات دیرینه‌مان را کنار بگذاریم. از این‌رو به مطالعه تعالیم عرفانی لائو-تزو پرداختم تا از آن برای کنار گذاشتن عادات و افکار کهنه‌ای که به شکل عذر و بها‌نه خود را نشان می‌دهند، کمک بگیرم. در طول نوشتن کتاب احساس کردم که نیروی قدرتمندتری از من مرا به جلو می‌راند. روش رها کردن بها‌نه‌ها! با نوعی همکاری میان من و مردی به نام لائو-تزو، که حدود ۲۵۰۰ سال پیش زندگی می‌کرد، شکل گرفت. این روش کارساز است! پرسش‌های هفتگانه‌ای را که زیربنای این روش تازه و مهیج است با بسیاری از مردم در میان گذاشتم و در کمال شگفتی شاهد تغییرات چشمگیری که در افکار من - و آنها - به وجود آمده است بوده‌ام. با تحقیق در مورد حمایت‌هایی که افراد سالیان سال با آنها بزرگ شده‌اند، که گاه ریشه در دوران کودکی آنها دارد، و با قرار دادن

این افکار کهنه در مراحل هفت‌گانه الگوی فوق، متوجه شدم که این بهانه‌ها به تدریج رنگ می‌بازند و افکاری جانشین آن می‌شوند که با حرارت و حتی با فریاد می‌گویند: بله، شما می‌توانید هر نوع بهانه‌ای را کنار بگذارید، صرف‌نظر از این که فرایند این خطا و اشتباه چقدر طولانی بوده است!

من با زنان و مردان بسیاری مواجه شده‌ام که توانسته‌اند با به کارگیری این اصول که بخشی جدانشدنی از روش رها کردن بهانه‌ها^۱ هستند، بر یک عمر اعتیاد یا اضافه‌وزن خود چیره شوند. اگر واقعاً تصمیم دارید افکار و عادات دیرینه خود را که از آنها به عنوان توجیهی برای اراده شرایط فعلی‌تان استفاده می‌کنید به کناری بگذارید، به شما توصیه می‌کنم به تمرینات ارائه شده در این کتاب عمل کنید.

شاعر بزرگ راینر ماریا ریلکه^۲ زمانی گفته بود: «آن سوی دنیایی که نام‌های ما احاطه‌اش کرده‌اند بی‌نامی است: منزلگاه و صورت ازلی واقعی ما.» من می‌خواهم این جمله را به آن اضافه کنم: «پشت دنیایی که بهانه‌های شما آن را وصف می‌کنند ثانوی بزرگ است. آن را زندگی کنید تا تمامی آن بهانه‌ها رنگ ببازند و شما یک بار و برای همیشه به منزلگاه خویش بازگردید.»

وین دبلیو. دایر

مایویی^۳، هاوایی

بہ ہرچہ فکر می‌کنید
آن را
باور نکنید!